



組織現況 2020年10月31日現在

組合員数
26,684 人

出資金総額
97,948万円

一人当たりの出資額
36,706 円



虹のまち

とやま医療生協

2020年12月号 No.452

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8352 FAX 076-432-8031
ホームページアドレス
<http://www.toyama-hcoop.com/>
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com
毎月1回発行
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)
発行 富山医療生活協同組合

長引くコロナ禍 元気で過ごすために 心の健康を保つポイント!!

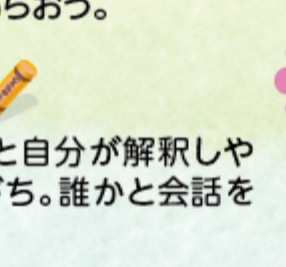
コロナウイルスに感染したかもしれない、周りの人から差別される、仕事ができなくなるかも。こういった不安やストレスに悩んでいる人に会ったとき、あるいはあなたが悩んでいるとき、それぞれの状況によってできる支援は様々です。ストレスを感じていても、そのつらさを言い出せない人や無理をしていることに気づかない人もいます。「セルフケアのための10のヒント」で自分と大切な人の心の健康を守りましょう。

セルフケアのための10のヒント

1 情報の選択
ニュースをみないと心配になる。でもみるとまた心配…そんな時は医療生協の「虹のまち」や「comcom」など信頼のおける情報を見てみよう。



2 自然な反応
不安を感じるのは当然の反応、不安な気持ちを打ち明けて聞いてもらおう。



3 認識のゆがみ
過度な不安があると自分が解釈しやすいようにとらえがち。誰かと会話をすることが大切。

4 休息の必要
しっかり睡眠をとり食事を楽しむことが大切、深呼吸もおすすめ。



5 偏見の防止
不安になるとだれかのせいにしがち。偏見やデマを広げていないか、自分自身をチェック!

6 仲間の力
3密をさけながら仲間と話ができる機会を大切に!



7 ペースの尊重
1人ひとりのペースは違うのが当たり前。運動や音楽などリラックスマethodをもとに、生活リズムをできるだけ崩さないように。



8 賞賛と誇り
不安になると心にゆとりがなくなり人に厳しくなりがち…頑張っている自分をほめ、仲間や家族もほめよう。

9 やさしさと連携
こんなときこそ「みんなとつながれば怖くない」相談、雑談…笑いが免疫力を高める力に!不安を話しても消えず、悪化する場合は専門家へ相談。

10 共同の力
住み慣れたまちの人たちと団結し、お互いをサポートする活動へ参加!自分の心を守ることもつながる!



人とつながりは健康づくりにおける最良の薬!
新型コロナ対策は3密を避けることであって、家に閉じこもるものではありません。ひとりであるよりも、地域みなさんと活動することはとても楽しく、こころも体も元気になります。
新型コロナウイルスの感染状況に応じて、「いまできる活動」をつづけながら終息したときに笑顔で会える日を楽しみに!!



参考資料:『未来の医療生活』(講談社)
▼医学の進歩は人生百年を可能にしている(Y)
◎二〇四〇年 神経難病克服 糖尿病解決
◎二〇三五年 がんの大半が治癒可能に
◎二〇三〇年 AI診察が主流になり、感染症の脅威から解放
◎二〇二五年 初の本格的認知症薬誕生
◎二〇二〇年 感染者の脅威から解放

無病息災で七十代の前半を通し、健康とは単に病気がゼロのことと思ってきた。七十五歳、後期高齢者医療被保険者証が来た後、息切れを感じ、心不全の診断をしてもらい、心臓バイパス手術と進み、一ヶ月入院、病んだ体力の回復に努めた。時はコロナの季節、四月から毎月通う市民大学など三つの学校も閉ざされてしまった。リズムが狂えば、静養中の体調も可笑しくなってくる。左太ももの裏が痛くなり、夜間にも二度、三度と起きるようになった。今や、病気の数が増えたと健康に留意して生活を楽しんで行けると思っている。免疫力が落ちて、体の老化は当然のこととして劣化さえしている。▼大手術、コロナ閉塞、高齢、この三つ重なった新しい自分にヘルスリテラシーを持って対していかねばならない。最近、感じていること。人間は病気で簡単に死ななくなっている時代に入っており、見方を変えれば医療は完成期に入りつつあるということである。医療未来学者の第一人者は確信をもって言う

内視鏡

無病息災で七十代の前半を通し、健康とは単に病気がゼロのことと思ってきた。七十五歳、後期高齢者医療被保険者証が来た後、息切れを感じ、心不全の診断をもらい、心臓バイパス手術と進み、一ヶ月入院、病んだ体力の回復に努めた。時はコロナの季節、四月から毎月通う市民大学など三つの学校も閉ざされてしまった。リズムが狂えば、静養中の体調も可笑しくなってくる。左太ももの裏が痛くなり、夜間にも二度、三度と起きるようになった。今や、病気の数が増えたと健康に留意して生活を楽しんで行けると思っている。免疫力が落ちて、体の老化は当然のこととして劣化さえしている。▼大手術、コロナ閉塞、高齢、この三つ重なった新しい自分にヘルスリテラシーを持って対していかねばならない。最近、感じていること。人間は病気で簡単に死ななくなっている時代に入っており、見方を変えれば医療は完成期に入りつつあるということである。医療未来学者の第一人者は確信をもって言う

— 看護学生生活活動の紹介 —

「無料・低額診療」
学習会を開催



十月二十七日(火)看護奨学生会議を行いました。当院は、いつでもどこでも誰でも安心できる医療と福祉をめざしています。そのために、どんな活動をしているのかを学ぶため、今回は「無料・低額診療事業」の学習会をしました。医療保険制度の仕組み、身近にある貧困・格差、全国に広がる手遅れ死亡事例や、生活保護について、講師の社会福祉士さんの丁寧な講義により、難しそうな

と思っていた内容もすんなりと理解が深まりました。参加した学生からは、「経済的理由などで医療が受けられない方、ギリギリまで我慢してしまう方が、実際にいることを知り、県内の病院で無料・低額診療を行う病院、相談窓口がもっと増えれば良いと思いました」「無料・低額診療についての知識があまり周知されてないことも課題だ思うので、今後治療への救済手段のひとつとして知って貰える

ような活動が広がって行けば良いと思います」「この事業を率先して実施している病院の活動を学べてよかった。よりそう看護には、こういった生活背景も重要になってくるし、地域での必要性を再認識した」などの感想を聞くことができました。

患者さまのため、いのちを守るため、看護師をめざす夢を応援しています！

学生担当 金崎 仁美

【主な内容】

①情勢と対応 七十五歳以上医療費負担増二割への引き上げ案が出されていることや、核兵器禁止条約批准五十か国に達したこと等について意見交換しました。

②事業概況 上半期の法人の経常剰余は黒字との報告を受け意見交換しました。

③新型コロナウイルス感染症対応について報告を受けました。

④病院改修改築課題について報告を受け確認しました。

⑤各専門委員会からの報告を受け協議しました。

⑥生協強化月間 支部行動進捗状況の報告を受け、協議しました。増資運動を強化していくことについて意見交換しました。

乳がん検診を受けましょう

早期発見・早期治療が大切です！

多くのがんは年齢とともに発生率が上がっているのに対し、乳がんは20歳代後半から40歳代後半をピークに発生しやすいという特徴があります。日本は欧米と比べても検診受診率がかなり低いのが現状で、特に乳がん検診はその受診率の低さと比例するように死亡率は一貫して増加傾向にあり、女性が最も注意すべき「がん」と言えるでしょう。

しかし乳がんの死亡数は肺がん・胃がん・結腸がん・膵臓がんに続き第5位です。これは、乳がんが他の臓器のがんに比べて治りやすいことを示しています。ですから、検診受診での「早期発見・早期治療」がとても重要なのです。

マンモグラフィと乳腺エコー検査で確実に発見

乳がん検診には、乳房専用のレントゲンを使ったマンモグラフィ検査と、超音波をあてはね返ってくる音波を画像化する乳腺エコー検査があります。

マンモグラフィ検査

- 長所：乳腺の全体像をとらえやすい。過去の画像と比較しやすい。
- 短所：圧迫するので痛みを伴うことがある。

乳腺エコー検査

- 長所：痛みが無く検査できる。X線を使用しないので被ばくがない。
- 短所：しこりをつくらぬ乳がんを発見しにくい。



どちらか片方だけの検査を受けるのではなく、マンモグラフィで見えてエコーで見えないもの、反対にエコーで見えてマンモグラフィで見えないものがあるので、両方受けていただくことでそれぞれの短所をおぎない、乳がんの発見をより確実なものにします。

マンモグラフィ装置更新しました

従来の装置に比べ、新しい装置は、解像力やコントラストがアップし、乳腺の画質が向上しました。乳腺の被ばく線量も大幅に低減されます。また、装置のデザインは日本人女性の特徴に合わせた設計になっており痛み軽減に努めた装置となっています。瞬時に画像の描出が可能となり、検査時間も短縮されました。新しい装置で乳がん検診を受診してみませんか？

富山医療生協では組合員特典として、富山市の乳がん検診受診券を活用されると自己負担が無料になります。(受診券の有効期限にご注意ください)

〈検診に関するお問い合わせは〉 富山協立病院 ☎076-433-1077

たすけっとクラブ通信 No.84

コロナウイルス感染症の終息が見通せない中、これからも「3密」を避け感染対策を講じながら、安心して利用してもらい安全に活動ができるよう「たすけっとの輪」を広げていきたいと思ひます。さて、12月に入り冬の準備が必要な季節になりました。たすけっとクラブでは雪が降っても安心して冬が過ごせるよう除雪の受付を始めました。病院などの通院や介護サービスを利用されている方には、事前に予約されることをおすすめします。予定の時間までに除雪をします。

【除雪の対応】

1. 除雪内容について

- ①デイサービスや介護ヘルパーなど定期的なサービスを利用されている方には、固定した協力者が担当し、継続して除雪を行います。
- ②急な降雪時には事務局へ電話をしていただければ除雪に伺います。

2. 除雪の範囲について

- ①玄関先から生活道路までの間。
 - ②車一台分のスペース。
- ※屋根雪や駐車スペース以外の除雪は行っていません。

3. 料金について

1時間1,200円です。(15分ごとに清算します。)
詳しくはたすけっとクラブ事務局までお問い合わせください。
尚、除雪に協力して下さる方を募集していますので連絡をお願いします。
たすけっとクラブ事務局 古澤



ご利用、協力者登録のお問い合わせは
「たすけっとクラブ」☎076-441-8354まで

20年度 第五回理事会報告

十月三十一日(土) 富山協立病院東別館三階会議室において定数二十六名中二十三名の出席で第五回理事会を開催しました。

③新型コロナウイルス感染症対応について報告を受けました。



“あったか・安心”医療生協づくりを すすめよう!

月間ジャンプ集会 リモートで開催



十一月七日(土)、富山医療生協強化月間ジャンプ集会が開催され、総勢一〇三名が参加しました。

今年にはコロナ禍ということもあり、密を避けるため組合員はブロック毎の四つの会場、病院など介護事業所職員は各職場九つの会場にわかれ、リモート開催となりました。

記念講演では日本医療福祉生協連の片山忍専務理事より「コロナ禍における組合員活動、人のつながりを大切にしながら」と題して、「これからの医療生協の「事業と運動」のあり方、医療生協に求められる役割について話されました。

全国の医療生協組合員の活動も報告され、このコロナ禍において新たな活動スタイルに挑戦している生協の取り組みが紹介されました。

支部では
これから
取り組みたい事を
話し合いました



★これから取り組みたい事

- ◎ 機関紙手配り協力者を増やす
- ◎ 「お困りごとありませんか？」電話訪問、ハガキ訪問
- ◎ 班会、仲間増やし、増資の呼びかけ
- ◎ 幅広い年代層の参加できる活動づくり
- ◎ 医療生協のアピール行動
- ◎ web班会、web健康教室の検討 など

また、組合員、職員の活動報告も五支部、一事業所からあり、「医療生協を地域に知らせる取り組み」や「班会を再開した取り組み」、「地域の気になる高齢者へ電話での声掛けの取り組み」、「機関紙の手配り協力者を増やす取り組み」、「増資協力の呼びかけ」などそれぞれの実践を交流しました。

参加者からは、「コロナ禍だからこそ、医療生協の活動を通じたつながりが大切だと実感した」「もっと医療生協を地域に宣伝していかなければと思った」「新しい形の集いもできるのだと、前向きな気持ちになりました。何事もチャレンジが大事!」など様々な感想や、やってみたいことが意見で出されました。

組合員の ひろば

クロスワードパズル 十月号の解答ハガキより ためになった!

免疫力を高めよう
富山市城川原 伊井 純子
栄養士のおはなし。免疫力を高めよう!は大変なめになりました。コロナ、インフルエンザが流行してくる季節に向けて参考にしたいと思っています。

コロナ禍
初めてのウォーキング
富山市布目 高瀬 敦子
コロナ禍で初めてのウォーキングでした。三密を守りながら話をし、おいしい空気胸いっぱい吸い、家に一人こもりがちな私にとっては身体が洗濯でした。以前の様になりたいとつくづく思いました。ローズ支部さんありがとう。

鼻水に、まさか
富山市上赤江 船木由美子
一気に涼しくなりました。気温の変化についてゆけず鼻水らしきものが。えっ、まさか!ちよつとしたことについて敏感になってしまいました。コロナよ、早く終息してくれ。皆の願いですよね。

無料法律相談のご案内
西山貞義弁護士(富山中央法律事務所)
時間は午後2時~4時
・12月17日(木)
・1月20日(水)
・2月18日(木)
場所 富山協立病院地域連携室
お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

綿毛が寂しそう
滑川市魚野 村上美津子
季節は必ずめぐってくるのですね。あんなに暑かった猛暑の日々がうそみたい!!咲き遅れたたんぽぽがまんまるの綿毛をつけて寂しそうでした。

ヨーグルトの菌は?
下新川郡入善町野沢 剛
腸内環境を整える食品にヨーグルトが代表的な食品としてよく耳にするが、一方でヨーグルトに含まれる菌は胃酸で死滅すると聞きます。何が本当なのかかわからないまま最近では食べるのをやめてしまいました。真実を教えてください。

《すべて死滅するわけではありません。また、死んだ菌は善玉菌のエサになります。続けて摂ることが大切です》

富山市布目南築尾やよいさん
先日、富山協立病院で主人に睡眠時無呼吸症候群検査を受けさせました。思っていたより簡単にできました。検査結果を待っているところです。

**転居先を必ず
連絡して下さい。**
住所・電話番号の変更や
家族の変更がありましたら、
生協本部まで連絡下さい。

クロスワードパズル

【問題】
カギを解き二重枠の文字を並べてできる言葉を答えましょう。

★たてのカギ★
①—を射た質問
②場の—を読めぬ人
③エトの第五
④小津安二郎監督の遺作映画「—の味」
⑤危険度
⑥山椒は—でピリリと辛い
⑦二学期終わりの—試験
⑧一覽表、名簿、目録。ブック
⑨印刷—がきれい
⑩腐っても—
★よこのカギ★
①君の出る—でない
②微差の対
③さかだち
④接吻
⑤瓢箪から—
⑥府↓府立、区↓
⑦米を一合—ではかる
⑧甘酢あんがからむ豚肉の中華料理
⑨釣竿と—を用意

【十月号の当選者10名】
勝原 隆二(富山市上飯野新町)
菅田久美子(富山市水橋館町)
田中 彰(富山市八ヶ山)
辻沢 麗子(富山市豊田本町)
中谷 朝子(富山市高原本町)
萩原美治子(富山市水橋榮草)
林 秀一(富山市婦中町田島)
廣川 富賢(富山市新庄町)
藤井スミ子(富山市愛宕町)
堀 ユリ子(富山市音羽町)
おめでとーございます
※賞品の発送は月末になります。

【応募方法】
パズルの解答住所・氏名・年齢と、虹のまちの紙面や医療生協へのご意見ご要望などがありましたら併せて明記の上ハガキ、又は富山医療生協ホームページ(一面右上に記載)の「お問合せ」メールにて応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させて頂く事がありますのでご了承下さい。

【あて先】
〒931-1850 富山市豊田町一八八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

【賞品】
正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈

【しめきり】
十二月末日の消印有効

【十月号の解答】

シ	ヤ	ツ	ウ
カ	ン	ケ	イ
ト	ウ	ケ	イ
サ	ン	ブ	イ
ミ	ト	ウ	セ
ゴ	ク	コ	シ

通解 94
正解 91



介護保険での「ヘルパー」はよく知られていますが、「障がい者総合支援法」のホームヘルパーは、あまり知られていません。

ひまわりヘルパーセッションでは介護保険サービスの他に、障がい者サービスも提供しています。

家族の思いに寄り添って

在宅福祉総合センター
ひまわりヘルパーステーション

～障がい者総合支援法サービスの一部紹介～

居宅介護 (ホームヘルプ)	ホームヘルパーが自宅を訪問して、生活全般にわたる援助を行います。	サービス例 入浴、排せつ、食事等の介護、調理、洗濯、掃除等の家事や、生活等に関する相談や助言など
重度訪問介護	身体が不自由で常に介護を必要とする方に対して、ホームヘルパーが自宅を訪問し、生活全般にわたる援助や外出時における移動中の介護を総合的に行います。	

障がいサービスの利用については諸々の手続きがあるためまずは適切な窓口をご紹介させていただきます。

在宅福祉総合センター ひまわり
富山市栗島町2-2-1 ☎076-433-7881

重度訪問介護を利用されているMさん。Mさんは身体障がいや寝たきりの生活をされています。ひまわりの利用を開始されてから二年ほど経ちます。主介護者のお母さんのサポートとなる洗濯や掃除など家事援助をしながら、Mさんの清拭・手足浴・入浴・更衣などの身体介護、ミキサー食の準備などの援助を行っています。

訪問すると、Mさんとご家族の明るくヴェルカムな笑顔に迎えられる、あっという間に時間が過ぎてしまいます。ベッドで手足浴はお母さんとヘルパーと「お湯かけるよ。あったかいでしょ。」と声をかけながら、息もピッタリです。

Mさんの成人式には、準備や移動介助のサービスを利用いただき、袴姿の担当ヘルパー 柳原 智子さんの声にお母さんが、Mさんのために良いと思われたいことをモ丁寧に調べておられ、お母さんの思いが伝わってきます。負担が軽くなるようMさんとお母さんのサポートに努めていきたいと思えます。

「ひまわり」を利用してくださる利用者さんには、住み慣れた地域や自宅での生活が続けられるよう、スタッフ一同、支援していきたいと思えます。

介護副部長 中田 昌子



地域フラッシュ



▲11月16日 三郷支部 手洗い班会 5名参加



▲11月16日 奥田東支部松若町班 つばおし体操班会 7名参加



▲11月19日 山室支部 青葉団地班 手洗い班会 5名参加



▲11月24日 五福支部 支部レク DVD鑑賞会 14名参加

すこしおレシピ

今年もクリスマスも年末年始も **おうち** で楽しもう

数の子のだし浸し

お節料理の定番「数の子」だし浸しにすることですこしおが実現!だしに調味料は加えず作ります。きれいな黄金色に仕上がります。長いも、三つ葉と一緒にワサビあえにすると、酒のつまみにも最適!

材料

- 数の子……小3本 または 大1本
- 水………1カップ
- かつおだし………1カップ

作り方

- ① 数の子は分量の水に半日ほどつけて、塩を抜く。
- ② 薄皮を指で軽くこすりながら取り除く、かつおだしにさらに半日浸して出来上がり。

冷蔵庫で4~5日保存可能

数の子と長いものわさびあえ

材料

- 数の子のだし浸し………30g
- 長いも………100g
- 三つ葉(茎)………20g
- 本わさび または ショウガ ……2g

(注意!)チューブ入りのわさびやショウガは塩分が含まれています。

作り方

- ① 数の子のだし浸しは3~4つに切り分ける。長いものは4cmの長さの太めのせん切りにする。三つ葉は4cmの長さに切ってさつとゆで、水にとる。
- ② ①を軽く混ぜて盛り付け、わさびをのせる。食べるときに全体をあえる。

まるごとカリフラワーチキンバーグ

巨大な肉のかたまりの中から、カリフラワー!まるごと出せば、おもてなしのインパクト大!!

材料

- カリフラワー………大1株(400g)
- 小麦粉………適量
- 鶏ひき肉………400g
- 玉ねぎ(みじん切り)………小1個(120g)
- 無塩バター………大さじ1(12g)
- パン粉………1/2カップ
- 牛乳………大さじ3
- 卵(ときたまご)………1個
- 白みそ………大さじ3
- みりん………大さじ2
- おろししょうが………大さじ1
- こしょう………少量
- クレソン(なければ豆苗でもよい)………1束

ひき肉だね

作り方

- ① ひき肉だねの玉ねぎは耐熱皿に入れて、無塩バターをのせ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。しんなりとなったら取り出して冷ます。パン粉に牛乳をふって混ぜ合わせる。
- ② ボールにひき肉を入れ、①と残りのひき肉だねの材料を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ カリフラワーは表面に小麦粉をふる。②をのせ、全体に塗り広げるようにしてのばす。
- ④ オープンシートを敷いた天板にのせ200℃に熱したオープン(下段)で20分。160℃に下げてさらに20~30分焼く。途中で天板の前後を入れ替える。器に盛り、クレソン(豆苗)を添え、切り分けて食べる。

(オープンがない場合は、直径20センチの鍋に③を入れ、400ccの水を縁から注ぎ中火にかけ蓋をして弱火で25分~30分煮る)

おせち料理は昔から受け継がれてきた伝統料理です。保存がきくように塩も砂糖も贅沢に使われていますが、ちょっとした工夫で手作りおせちも「すこしお」に♡

【栄養と料理2019年1月号より抜粋】

栄養科 浅井雅子