


**組織現況** 2021年1月31日現在

組合員数 **26,740** 人

出資金総額 **97,983**万円

一人当たりの出資額 **36,642** 円



# 虹のまち

## とやま医療生協

**2021年3月号 No.455**

〒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

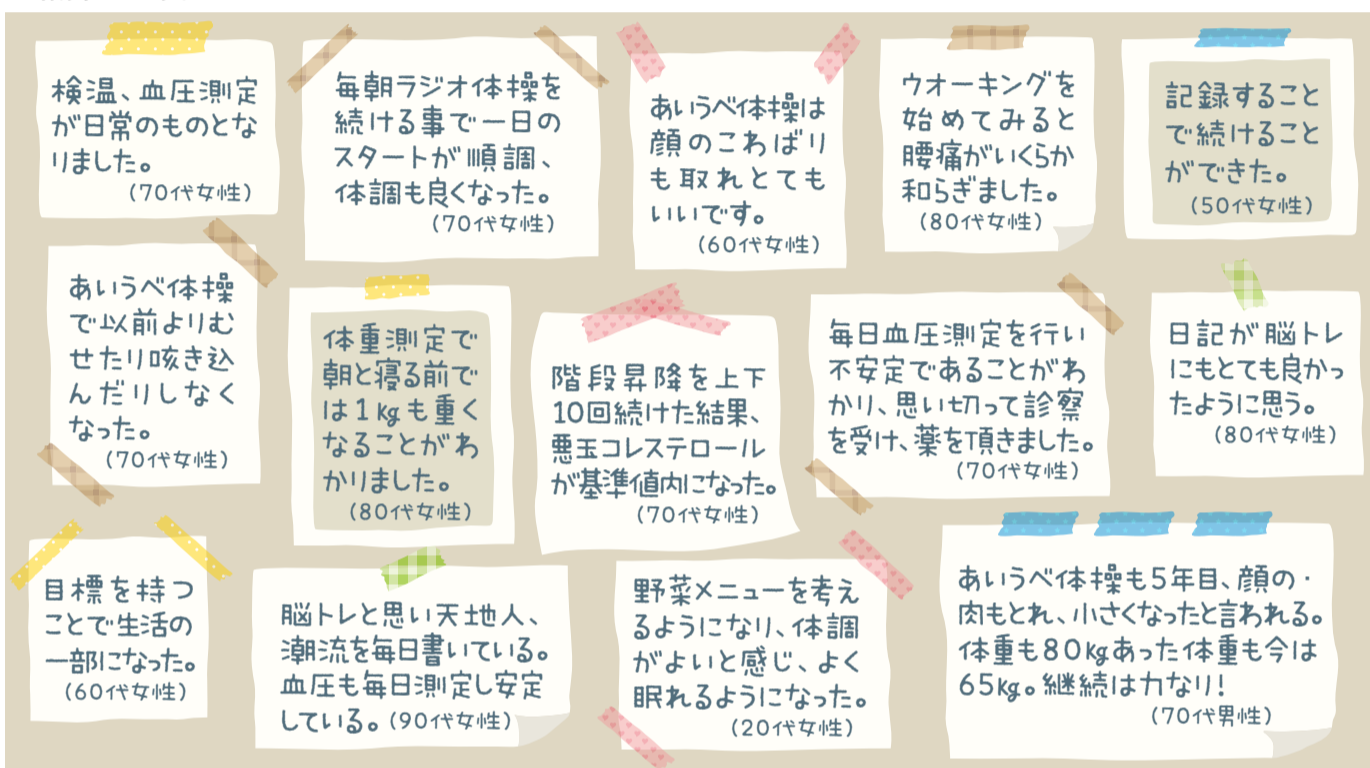
### 健康チャレンジャー2020

コロナ禍での健康づくりに大活躍

60日間の記録で

## 自分の行動がみえた! 変わった! やってよかった!

今年度の健康チャレンジャーは、全体で600人を超える多くの方の参加がありました、ステイホームが長くなっても誰でも続けられる効果的な健康づくり!! チャレンジ目標を達成した方からたくさんの方が声を寄せられましたのでご紹介します。



- 検温、血圧測定が日常のものとなりました。(70代女性)
- 毎朝ラジオ体操を続ける事で一日のスタートが順調、体調も良くなった。(70代女性)
- あいうべ体操は顔のこわばりも取れとてもいいです。(60代女性)
- ウォーキングを始めてみると腰痛がいくらか和らぎました。(80代女性)
- 記録することで続けることができた。(50代女性)
- あいうべ体操で以前よりむせたり咳き込んだりしなくなった。(70代女性)
- 体重測定で朝と寝る前では1kgも重くなるのがわかりました。(80代女性)
- 階段昇降を上下10回続けた結果、悪玉コレステロールが基準値内になった。(70代女性)
- 毎日血圧測定を行い不安定であることがわかり、思い切って診察を受け、薬を頂きました。(70代女性)
- 日記が脳トレにもとても良かったように思う。(80代女性)
- 目標を持つことで生活の一部になった。(60代女性)
- 脳トレと思い天地人、潮流を毎日書いている。血圧も毎日測定し安定している。(90代女性)
- 野菜メニューを考えるようになり、体調がよいと感じ、よく眠れるようになった。(20代女性)
- あいうべ体操も5年目、顔の肉もとれ、小さくなったと言われる。体重も80kgあった体重も今は65kg。継続は力なり!(70代男性)



**キッズもがんばりました!**

- ママとおふろで「あいうべたいそご」がんばった。(6歳)
- 早寝早起きしてちゃんとごはんを食べられた。(7歳)

毎日日記を書いた、これからも頑張る。(8歳)

初めて参加して下さった施設に歯ブラシをお届けしました。



### 第68回通常総代会の公示

二〇二一年三月一日 富山医療生活協同組合 理事長 与島 明美

第六十八回通常総代会を左記の通り開催いたします。

日 時 二〇二一年六月二十六日(土)  
午後一時三十分から午後五時まで

場 所 富山大学五福キャンパス 黒田講堂

#### 総代の選挙に関する公示

第六十八回通常総代会を六月二十六日に開催するにあたり、定款第四十四条及び総代選挙規約に基づき次の通り総代の選挙に関する事項を公示します。

- 一、総代の選出基準及び定数  
総代は、組合員二九名につき一名を基準に定数を定め、支部及び地域を選挙区として選出する。
- 二、総代の資格と選挙権  
・該当選挙区の組合員本人。
- 三、総代の選挙  
・総代の選挙は支部総代会で行う。支部ができていない地域は生協本部で行う。
- 四、立候補の届け出及び締切日  
・立候補締切日は、該当する支部総代会の三日前とする。支部以外の地域は生協総代会の十日前とし、各選挙管理人に届け出る。(尚、代理受付場所を生協本部におく)

#### 役員選考の申出に係る公示

定款第十九条及び役員選任規約に基づいて、役員選考の申出に係る事項について次の通り公示します。

- 一、役員を選考を行う総代会の日時  
右記の第六十八回通常総代会の開催日時で行う。
- 二、役員の数及び選任区分  
①定数(理事二十八名、監事三名)
- ②選任区分は、理事は、定款地域の全体区八名、地域区二十名とする。監事は定款地域を二選任区とし三名とする。
- 三、役員選考の申出及び資格  
①役員資格は組合員であること。
- ②組合員及び支部は、役員を選考を申し出ることができる。
- ③申出の受付方法及び期限  
④申出は、生協本部に設置した役員選考委員会に「役員選考申出書」の提出により行うものとする。
- ⑤申出の締切日は二〇二一年四月三十日とする。

**健康チャレンジ修了者 記念品当選者** (継承略)

- 村杉 征美 (奥田支部)
- 村上 仁則 (水橋西部支部)
- 石田英美子 (和合ローズ支部)
- 山村智恵子 (富南支部)
- 石井千賀子 (とよた北支部)

おめでとうございます

### 内視鏡

本人の善意とは無関係に時に社会的な片隅に追いやられることになり、母親とうまくいかず放浪し、施設で生活していた女子中学生と面会した。「Iさんの家にいきたくない」とまっすぐに訴える姿を拒めなかった▼二人の生活が始まり、振り回され、投げ出したことへの連続。それでも初対面でのひたむきな目だけが支えであった。高校の入学が決まった時には二人で泣いた。教材も届き、入学式を心待ちにして矢先、私に難病が発覚。三か月の入院が必要で里親の役割は果たせなくなった。一年半後、退学したことを次の里親さんから聞かされ、消息をつかめないまま六年が過ぎた▼三年前、近所に母親と息子の家族が引っ越してきた。老人会へのお誘いがきっかけで何とその方の知り合いと里子の母親の知り合いが同一人物であることが判明。一月下旬本人から連絡が入った。「結婚はしていないが二歳半の娘がいる。一緒に訪ねていいですか?」と。彼女のたくましさや感謝、学校や家庭での居心地の悪さを覚える子供たちを置き去りにしないために「居場所」が必要だ。

# 春眠暁を覚えず 朝や日中に眠い原因は“春の訪れ”だけではないようです!

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている間の酸素の供給が不足し睡眠が浅くなり、放っておくと色々な疾患の発症リスクが高くなります。

## 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に空気の通り道である“気道”が狭くなり“無呼吸状態”と“大きいいびき”を繰り返す症状のことです。このような症状は良質な睡眠を妨げ、日中の眠気による事故の原因となり得ることが大きな問題となっています。また、睡眠中に体内の酸素量が不足しがちになることで全身のさまざまな部位に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる疾患を引き起こすリスクが高くなります。

### ご自身や身近な方に兆候と思われる症状がある方はいませんか?

単なるいびきと軽く考えないで!それは睡眠時無呼吸症候群かもしれません、できるだけ早く原因の改善や正しい治療を行うことが必要なのです。



睡眠時無呼吸症候群は珍しい疾患ではありません!! 治療方法もあります。治療により、「安心して運転ができるようになった」「日中ひどかった眠気が改善した」等の声が寄せられています。

### これを機に検査してみませんか?

前回  
大好評!!

## 春の健診キャンペーン開催 3/1~4/30

### 睡眠時無呼吸検査

検査は簡単、ご自宅で、一晚指先と喉元に小さな検査機械を装着して行います。

キャンペーン期間に  
お申込み  
された方は

通常 組合員/7,700円 一般/11,000円

↓  
組合員/4,400円 一般/7,700円 (税込)

[お問合せは]  
富山協立病院健康支援センター  
☎076-444-5684

## 集まれ輝く未来の子カラ! あなたの夢を 奨学生募集 奨学金募集 奨学金募集 奨学金募集 あなたの夢を 応援します

【対象者】医学生、薬学生、看護学生、介護学生  
【貸与額】

医学生:7万円/月(1~4年)、10万円/月(5~6年)  
薬学生:5万円/月(1~4年)、7万円/月(5~6年)  
看護学生:5万円/月(全学年)  
介護学生:5万円/月(全学年)

※返済免除制度あり。※制度説明Web対応可。  
※応募時期、学年は問いません。随時受け付けております。  
(詳細はホームページをご覧ください)

奨学金制度に関する詳しい説明やご相談をご希望の方は  
電話やWebでの個別対応になります。

【お問合せは下記まで】  
富山協立病院 学生担当/大野・金崎 ☎076-433-1077  
E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

## たすけっとクラブ通信 No.87

桜前線北上のニュースと共に、足元を見れば春の草花が固い土を破って芽を出し始めています。人間社会が雪に翻弄されている間にも、自然の営みは着々と進んでいる事に励まされる思いです。さて、早いもので今年度も末月となりました。今年1年の活動を振り返り、感じた事を少し述べさせていただきます。

### ●新型コロナウイルス感染対策

「たすけっとクラブ」は高齢者のつながりが多く、先ず心がけたのは「密を避ける」事を基本に、必要の是非を選別しました。通院付き添いでは、必ず通院の必要がある方のみ十分な配慮をしつつ対応する。生活支援においては調理代行の代わりに弁当サービスへの変更を提案。全体では実施回数を減らす事や、密にならない場所のみでの活動を原則とするなど、利用者や協力者と細かく相談したうえで行いました。

### ●除雪対応

今年は1日に60件以上の依頼が集中し、車の移動が困難な中で協力者の皆さんはスコップを持って歩いて依頼者宅に向かうケースもあり、まさに「たすけっとクラブ」は組合員の方で支えられている事を痛感した次第です。お陰様で受けた依頼は終える事が出来ました。その中でも最優先したのが、訪問看護・介護や施設からの送迎車などの駐車スペースの確保でした。在宅で介護度の高い方にとって訪問は必須です。今後、そのような方が増えたとすれば訪問プランと同時に、今回のような大雪を想定した対策をセットにした公助が望まれます。

### ●ごみ捨て代行

ゴミ出し代行の依頼が増えています。生活していれば必ずゴミは出る、しかし高齢化するとともに決められた時間や場所まで捨てに行くことが困難になってきます。今後このような依頼が増えると予想され、また衛生的にも切実な問題でもあるのです。実情に合わせた早急な対応が必要です。

### ●今後の活動に活かすこと

自助・共助でできない部分を、役所など公共機関と情報共有し交流しながら、解決の道筋を見つけていかなければなりません。

### ●事務局からのお知らせ

四月より「たすけっとクラブ」の体制が変わります。事務局責任者が創設以来担当してきました稲垣より藤岡清美さんに交代します。十三年の永きにわたり皆さまからご支援ご協力をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。この紙面をお借りし深く御礼申し上げます。ありがとうございました。

たすけっとクラブ 稲垣 由佳子

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 第八回理事会報告

一月三十日(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二十四名の出席で第八回理事会を開催しました。

### 【主な内容】

①年度末の事業と運動の総達成にむけて意思統一しました。

②情勢と対応 コロナ特措法・感染症法の改定内容、介護報酬改定の概要などが報告されました。また、七十五歳以上医療費二割化に関するアンケート協

③十二月事業概況について報告を受け確認しました。

④病院改修改築課題について、病院リニューアルプロジェクト会議の報告を受けました。

⑤今年度総括と来年度方針づくりについて話し合いました。

⑥第六十八回通常総代会に向けて日程、総代定数、長期不在不明組合員の自由脱退手続きの公示を決定しました。

2021年度 富山医療生協活動方針案骨子

スローガン 誰もが健康で居心地よく暮らせる まちづくりをすすめよう

～ 創意工夫で「でかける つながる 安心を結ぶ」とりくみを広げる ～

(1) 身近なつながりを活かして、健康で居心地よく暮らせるまちづくりをすすめます。

- ①地域まるごと健康づくり
・フレイル予防(シルバーリハビリ、脳トレ等)、健康チャレンジ、すこしお等の医療生協の健康づくり活動を広めます。
・健診の重要性を学習し、健診受診率アップに取り組めます。
・健康講座を開催し、健康づくりサポーター養成に取り組めます。
②支え合いのまちづくり
・コロナ禍において、地域の「困った」に気付き、話し合い、互いに寄り添って、解決する「ちから」を培います。
③くらし安心のネットワークづくり
・「誰もが居心地よく暮らせるまち」をつくるために、「ゆるやかなつながり」を広げます。



(2) 経営改善をすすめるとともに、「総合力と連携」で医療・介護活動をすすめます。

- ①持続可能な事業の追求と選ばれる事業所づくり
医療や介護活動、また助け合い活動などと総合的に連携し、医療生協の地域包括ケアの実現を目指します。
②質の高い医療・介護サービスの提供
・感染予防対策を徹底し、安全で質の高い医療・介護サービスの提供をおこないます。
③経営改善をすすめ、持続可能な事業基盤を強化します
・事業活動を資金上も安定的に継続していくための必要利益確保へのこだわり、その根拠、具体的な取り組みを明確にして、経営改善をすすめます。
④病院増改築事業の成功に向けて
事業計画を通常総代会で確定し、組合員と職員が共同して、事業の成功に向けて取り組みます。

(3) 医療福祉生協の理念を実践するひとづくりをすすめます。

- ①「2030年ビジョン」の学習をすすめ、10年先を見据えた「夢」を描き、具体化に着手します。
②組合員と職員のお互いの活動を交流し理解し合って、信頼関係を築き、事業と運動への結集を高めます。
③医療介護従事者の確保と計画的育成を強化するとともに、生協運動を進める地域の担い手づくりをすすめます。
④「comcom」や「虹のネットワーク」、通信教育、「虹のまち」などを教材として学ぶ活動をすすめます。

(4) 幅広い連携で平和で公正な社会づくりをすすめます。

- ①日本国憲法・平和・社会保障を「学び・広め・連帯する」とりくみ
核兵器禁止条約発効を力に核兵器廃絶へ向けた取り組みを強めます。
②社会保障改善に向けたとりくみ
権利としての社会保障を守り、改善する取り組みをすすめます。
③協同組合間協同と幅広い連携
地域購買生協との協力を強めるとともに、フードドライブ、子ども食堂、等々に他団体と連携して取り組みます。
④災害等への備えと対応
災害や感染症拡大などが発生した場合に、正しい知識を持ち、事業継続ができるように準備をすすめるとともに、非常時でもすべての人の人権が尊重される地域づくりをすすめます。

Table with columns: 支部名, 月日, 曜日, 時間, 場所, 2021支部総代定数, 2021本部総代定数. Lists various branches and their meeting details.

支部総代会等公示

# 地域フラッシュ



▲1月21日 とよた南支部  
新春のつどい 19名参加



▲1月25日 富南支部  
新春ボーリング交流会 11名参加



▲2月7日 となみ野支部  
新春のつどい 15名参加



▲2月8日 高岡支部 すまいる班  
折り紙雑作成 10名参加

### 無料法律相談のご案内

さだよし  
**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 ※2月号にお知らせした  
日程より変更してあります。

- 3月26日(金)
- 4月23日(金)
- 5月24日(月)

場所 富山協立病院地域連携室  
◎お申込・地域連携室  
☎076-444-5708

### 各イベント中止のお知らせ

4月 チンドン  
コンクール

5月 パークゴルフ  
交流会

上記コロナ禍の影響により中止となります。

### ほしいも 販売 3月末まで!!

今年も「ほしいも」のキャンパ物資販売をしています。コロナ禍で取引先が減少している業者さん応援! 今年も「玉豊」という品種のほしいもです。3月末まで取り扱っています! 1袋(280g) 650円

お問い合わせは 組織部まで ☎076-441-8351

二月十六日(水) いみず市民交流プラザを会場に、「健康講座」を開催しました。各支部の健康づくり係さんを対象に三十九名が参加しました。

富山県義肢製作所の高浪友之さんに「足元からの健康」と題して講演をしていただきました。足の基本構造をもとに、足の役割・足は歩行時に衝撃を受け止め大切な役割を果たしていることが解りました。健康寿命とは自分の足で立ち歩くことであり、そのためには適

度な運動で筋力の低下を防ぐことが重要で、一番簡単にできる運動が「歩くこと」。そしてその足を支えるのが「靴」であるとのことでした。合わない靴で起こるトラブルには、靴擦れや魚の目、巻き爪、外反母趾があり、自分の足の本当のサイズを知り、靴を選び、靴にかかとをしつかり合わせ履くことも大事で、足元への意識を高め、笑顔で歩き続けていただきたいとの話がありました。

受講したみなさんが今



まであまり意識していなかった靴選びについて学ぶ機会となりました。

後半には、高嶋介護部長から医療福祉生協の「八つの健康習慣」と健康チェックの結果説明の仕方を学習しました。「骨密度」と「血管年齢」の結果記入票をみながら、数値からわかる状態の説明ができるよう、簡単なポイントを学びました。その後、隣同士でレクチャーをして、「難しいね」、「人に説明するのは緊張するわ」との声もありましたが、健康チェックの場に参加してもらえなかったのかげづくりになつたのではないかと思います。

健康づくり委員会

## 健康講座 開催

足元からの健康を学ぶ

### 靴選びのポイント (一部紹介します)

- ①つま先には立った状態で1センチの余裕のあるものを選ぶ。小さすぎるもの・大きすぎるものは×
- ②足を固定できる紐やマジックがある。
- ③つま先の上の部分に適度なスペースがある。

# 新しいキャラクター誕生 僕たち私たち **ななレンジャー** です!



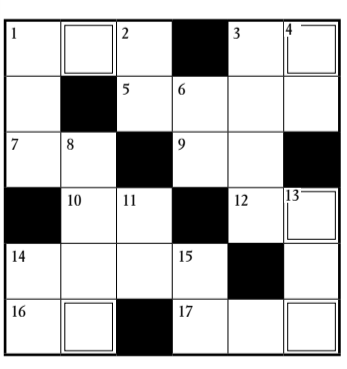
富山医療生協の介護部門に可愛いキャラクターが誕生しました。

介護のプロ、ななレンジャーたちが、みなさんの介護を支えます。

医療と介護の連携でさらに安心ですね。

「介護」のことでお困りごとがありましたら、いつでも気軽にご相談ください!

介護部長 高嶋 峰子



- 【問題】カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉を答えましょう。
- ★たてのカギ★
- ① 蓄え
  - ② 土壌
  - ③ 下校の対
  - ④ 縄文式
  - ⑥ 別の所。——見してはだめですよ
  - ⑧ 見た結果。意見。医師の——によると
  - ⑪ 季節を表す語
  - ⑬ 盛夏
  - ⑭ 過密の対
  - ⑮ ——の敵を長崎で討つ

# クロスワードパズル

- ★よこのカギ★
- ① 平熱より少し高い熱
  - ③ ——のつまり
  - ⑤ 短期の対
  - ⑦ 髪をすく道具
  - ⑨ 奈落の——に突き落とす
  - ⑩ ——せぬ出来事
  - ⑫ 彼とは——が合う
  - ⑭ 人に呼びかける声
  - ⑯ ——得勘定
  - ⑰ 独逸。どこの国?

【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」メールにてご応募下さい。

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】〒九三二一八五〇 富山市 豊田町一ー一八 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】三月末日の消印有効

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。

