



組織現況 2021年3月31日現在

組合員数
26,633 人
出資金総額
97,814万円
一人当たりの出資額
36,726 円



虹のまち

とやま医療生協

2021年5月号 No.457

〒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



交流会では医療生協の健康チェック体験を企画し、最初に「血管年齢チェック」を実施。全員、実年齢より若い結果となり、「配付活動をしているおかげ！」と盛り上がりました。懇談の中では「歩いて配ること自身の健康維持にもつながっていて、ありがたい」「月に一回の配付だけど、定期的

富南支部からの報告

組合員のつながりが深まる

「虹のまち」配付者交流会 校区ごとで開催

「虹のまち届くのを待っている」

蟠川校区

的に『虹のまち』を通して、地域の組合員さんに関わっている。私たちは、組合員に一番近い存在なんだ」などと、日頃の想いを語り合いました。「そろそろかな

「もう少し顔を合せて言葉を交わすことができれば」

月岡校区

自己紹介をしながらそれぞれの配付者さんの「医療生協との出会い」話から始まりました。「妻がやっていただけ体調を気遣い自分が代わった」「引越越しを契機に頼まれて配付するようになった」など、人とのつながりで配付が継続されていることを共有しました。

「空き家が増えた」「大雪で大変だった」など地域の状況について話が深まり、「配付時にもう少し顔を合せて言葉を交わすことができれば」「一度地域の組合員さんに呼びかけて、健康チェックの計画もしたい」など顔が見えるつながりづくりについての感想や要望も出され、最後は笑顔で解散となりました。

支部及び個人に一部五円及び一〇円の配付援助金、組合員活動における保険について支部長より説明。話はさらに暮らしの事へ。市街地中心の一〇〇円バスの利不便のこと、スーパーもなく、地区センターに図書館もなく都合がわるいことなど意見交換を行い、とても意義ある会となりました。

富南支部では、年に一回、配付者交流会を開催しています。いつもは支部全体での交流会でしたが、新型コロナウイルスの影響もあり、校区ごとに分かれた四会場で開催することにしました。小さな単位での交流会となり、初めて参加された方もおられ、班会の大切さが話題になるなど、より深みのある交流会になりました。富南支部の湯島修支部長にそれぞれの会の様子を伺いました。

「地域について意見交流」

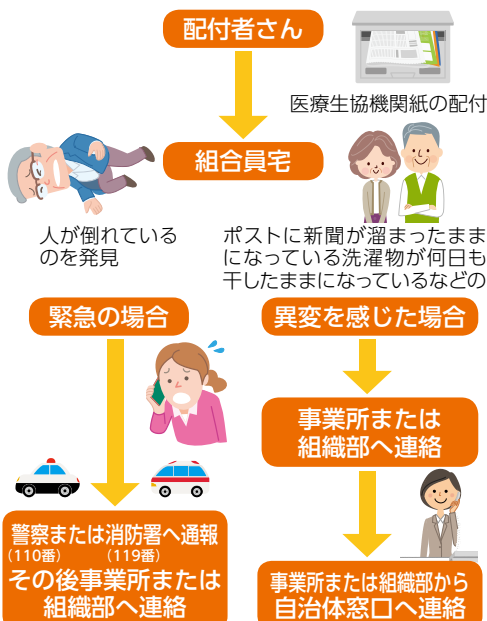
熊野・新保校区

手配りに「ちょっとした気配り」をプラス

機関紙配付中に郵便物・新聞紙がたまっているなど、いつもと違う状況を感じたら、次の手順で報告して頂くことが見守り活動につながります。

医療生協のネットワークで「支えあうまちづくり」を広げていきましょう！

地域見守り活動通報手順



連絡先 組織部 ☎076-441-8351

組合員と医療生協をつなぐ機関紙「虹のまち」は、毎月約二五〇〇人の地域の配付者さんの手配り、郵送を経て組合員のみなさんのもとに届けられています。

時は第四波コロナ禍が始まり自粛を余儀なくされ、ストレス増大はみな共有的なものとなっている。元氣印の筆者も、ここ二年心晴れた日は無くグリーミーな日を送っている▼令和を迎えた頃から加齢のせいか息切れを感じ心不全から心臓バイパス手術へと一ヶ月の入院生活を送った。心臓は良くなったものの下半身の力が十分でない。足のむくみを初体験し歩く速度も遅くなり青信号で道路を渡るのもやっとである。自分の脚力の衰えも免疫力。自然回復力で何とかなると思っていたところ傘寿(八〇歳)となり、三十五年ぶりの富山の大雪となった▼正月は丸二週間、一歩も家の外に出なかった。と、お尻の奥から太ももを通って足に向かう神経にツツと痛みが走った。坐骨神経痛である。休み休みでしか歩けない間欠跛行は一〇分程度。本格的に腰痛になる前に衰えた筋力の回復に努め、一日二千歩(家庭内歩行を含む)は歩き続けた▼四月になってそろそろ病氣は卒業と思っていたところ思いがけない奇病が我が身を襲った。顔の右半分が痺れ効かない。顔面神経麻痺ウイルス(耳鼻咽喉科)である。右目がパチパチでさえず右口角より汁物がこぼれ出てしまう▼病氣は四百四病あると言われるが切りがない。なるようになれとも思う。明日は明日の風が吹くとの祈りを込めてペンを置きます。(Y)

内視鏡

知って おきたい! 新型コロナウイルスワクチン接種

ワクチン接種の注意点とポイント

接種券が届いたら、まず、かかりつけ医に相談!

1 接種券を受け取る

各市町村から「ワクチン接種券」と「予診票」が届きます。

ポイント! 予診票は事前に記入しておく
接種会場での手続きがスムーズにすすみます。



2 接種会場を探す

接種会場を確認して希望する場所を選択しておきましょう。
わからない場合は各市町村の相談窓口に聞いてみましょう。

3 接種会場へ

会場では、まず市町村から届いた接種券を受付に提示し、運転免許証や健康保険証などで本人確認が行われます。



ポイント! 接種券は切り離さず、台紙ごと会場へ持参してください。
事前に記入した予診票も忘れずに!
ワクチン接種費用は全額公費(無料)で受けられます。

4 予診票の確認～医師による問診～接種

次に、接種が可能かどうかを判断する

医師による問診が行われます。

問題がなければワクチンの接種が受けられます。

接種を終えた人は「接種済み証」を受け取ります。



ポイント! ワクチンは肩の筋肉へ注射します。
Tシャツなど肩を出しやすい服装が良いでしょう。

5 経過観察

接種後は、その場で経過観察を行うよう求められます。

会場に設けられた専用のスペースで待機することになります。

6 ワクチンは2回の接種が必要です。

接種済み証は2回目の接種の際に必要です。

大切に保管しましょう。

7 ワクチン接種後の過ごし方

ワクチン接種は、感染爆発や重症化に対して有効ですが、接種を受けても“手洗い、マスク着用、三密回避、換気の励行”などの予防対策は省略できません! 今後も身近な感染症として対処しましょう。

ワクチン接種に関するご相談は、
各市町村の広報や接種券に明記されている
相談ダイヤルへお問い合わせください。

三月二十七日(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十回理事会を開催しました。

①病院リニューアルの課題について提案を受け議論しました。
②二月の事業概況について報告を受け確認しました。
③各専門委員会報告を受け、活動状況を確認しました。

20年度第十回理事会報告

④長期所在不明組合員の自由脱退手続きと預り金処理を確認しました。



たすけっとクラブ通信 No.89

たすけっと活動 トピックス

●オンライン講演でたすけっとクラブの紹介をしました

山口県の医療生活協同組合健文会から依頼があり「たすけっとクラブ」の概要や、活動内容をオンライン講演で紹介して、色々な質問にもお答えしました。組合員同士の助け合いの輪が全国に広がっていくのを実感できました。

●こんな活動(お手伝い)もあります

冬タイヤを交換したいので、納屋から車へタイヤの積み込みを手伝ってほしい!



●最近の利用状況

ゴミ出しや病院受診の付き添い、買い物代行など、定期的な依頼が増えています。協力者の皆さんの活動に感謝です。4月には早くも草むしりの依頼が出始め、今後ますます増えることが予想されます。すぐに対応出来ないこともありますので、出来るだけご予約いただく事をおすすめします。

●2020年度の活動実績の集計(2021年3月31日現在)

利用者数	協力者数	活動回数	新規利用者数	新規協力者数
850人	526人	3.637回	99人増	52人増

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

核兵器禁止条約の
発効を力に、
核兵器のない世界へ

2021
国民平和
大行進

二〇二一年は、人類史上はじめて核兵器が違法化された、歴史的な年の平和行進になります。条約発効の喜びとともに、日本政府に被爆国としての役割を果たさせるため、平和行進が築いてきた自治体と市民との共同をさらに広げ、日本から世界へメッセージを発信することはとても重要です。

●富山県内コース日程

6月3日(木)	朝日町→入善町→黒部市→(魚津市)
4日(金)	魚津市→滑川市→上市町→(立山町)
7日(月)	立山町→舟橋村→富山市
8日(火)	(富山市)→射水市
9日(水)	(射水市)→高岡市→氷見市
10日(木)	(高岡市)→砺波市→(南砺市)
11日(金)	南砺市→小矢部市
13日(日)	(小矢部市)→石川県境(倶利伽羅トンネル出口付近)

今年 は 感染 防止 の 対策 を しつかり 取り ながら、開 催 し ます。一 歩 で も 二 歩 で も、ぜ ひ 一 緒 に 歩 き、平 和 を 訴 え まし ょ う！

「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」
始まります！

二〇二一年一月二十二日、核兵器禁止条約が発効されました。核兵器は違法化され、核兵器の開発、実験、製造、貯蔵、使用など、あらゆる活動が禁止されます。核兵器廃絶への歴史的な一歩です。しかし唯一の戦争被爆国の日本政府は核兵器禁止条約に背を向けています。本来ならば核兵器廃絶運動の先頭に立つべきなのです。今こそ、国民一人ひとりの声を集め、政府に一日でも早く核兵器禁止条約への署名・批准を求めましょう。

「唯一の戦争被爆国日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」へのご協力をお願いいたします。



出資確認証をお送りいたします。

6月に、全組合員さんを対象（住所不明の方を除く）に、出資金の残高を明記した出資確認証をお送りいたします。住所変更や名義変更のお手続きをご希望の方は、組織部までご連絡ください。また、この機会に是非増資へのご協力をお願いします。

5月31日(月)は、WHOが制定した、
世界禁煙デーです。
禁煙…本気で考えてみませんか？



喫煙はあなただけでなく、
家族や友人など、大切な人の
健康をも奪います。

禁煙をご希望の方はご相談ください。

富山協立病院 ☎076-433-1077
富山診療所 ☎076-420-0367

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

・5月24日(月)
・6月23日(水)
・7月26日(月)

◎場所及び申し込み
富山協立病院 地域連携室
☎076-444-5708

予約してください

ガンバって散歩に出よう

射水市太閤山 浅野悦子さん

今年 は どれ だけ で も 風 が 冷たい 感じ が する の で、な かなか 散歩 に 出 にくい が、ガ ン バ っ て 出 かけ て 行 こう と思う 毎日 です。

組合員のひろば

地域で助け合う

滑川市有金 中瀬益雄さん
「たすけつとクラブ通信No.87号」を見て、私どもも町内の高齢宅に対し、自宅玄関前の除雪や植木に降り積もった雪を除くなどお助けマンらしいことで住民から喜ばれたが、地域で助け合うことが大事ですね。

菅さんの新任挨拶が「自助」は？総理大臣ならまず「公助」の筈でしょうね。

ランニングマシン購入

滑川市魚舩 村上美津子さん
最近体重の増加が気になり、ランニングマシンを購入入、朝夕三十分ずつ走り続けている主人です。私は来週からチャレンジ予定です。

慎重に選びたい

富山市安田町 四十物幸子さん
足元から健康を学ぶに感謝。毎日履く靴はサイズに重点を置きさつと履いて足に合えば購入していました。が、今後は立った状態で一センチのゆとりをみて慎重に選びたいと思います。参考になりました。

頭のひらがなは何？

富山市水橋開発 浅井妙子さん
介護部門の新しいキャラクタ、かわいらしくてよいですね。頭のひらがなは何なのかと気になってます。並べかえると言葉になるのかなあ！

【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旧国名で今の新潟
②—5年の家
③まわり、外周
④凸の対
⑥自分と他人
⑧下記の対
⑪東の風、春風
⑬戦時中の—高揚の宣伝
⑭—を大にして訴える
⑮仕事の—を探す

★よこのカギ★

①人類の—を結集する
③敵に—を送る
⑤—の選択を迫られた
⑦—脱字が多い
⑨雨の多い
⑩タテの対
⑫旧国名で今の三重
⑭くみたて、きずくこと。
論理の—
⑯各—停車
⑰地方裁判所の略

【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・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】

〒九三一八五〇一富山市
豊田町一〇一八 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】

五月末日の消印有効

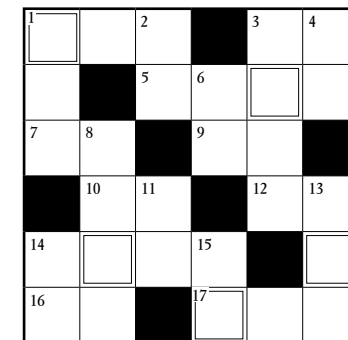
【三月号の解答】

ネンドマツ (年度末)

ビ	ネ	ツ	ト	ド
チ	シ	ヨ	コ	マ
ケ	ゴ	エ	ナ	ソ
ン	ン	ン	ン	ン

応募 137通
正解 136通

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。



【三月号の当選者10名】 敬称略

今市真由美 (富山市栗島町)
白本 豊美 (富山市犬島)
北村 正行 (富山市四方)
榊原 暁子 (富山市蓮町)
島瀬 哲雄 (富山市水落)
高島 年子 (富山市西町)
辰見 輝行 (富山市中田)
堀 雅代 (富山市水橋小出)
八ッ橋裕弥 (富山市つばめ野)
米澤 節子 (高岡市三ヶ)

※賞品の発送は月末になります。

クロスワードパズル

【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・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】

〒九三一八五〇一富山市
豊田町一〇一八 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】

五月末日の消印有効

【三月号の解答】

ネンドマツ (年度末)

ビ	ネ	ツ	ト	ド
チ	シ	ヨ	コ	マ
ケ	ゴ	エ	ナ	ソ
ン	ン	ン	ン	ン

応募 137通
正解 136通

班 会 に い ら っ し ゃ い !

今こそ「笑顔のつながり」を大切に

組合員が「班」を作り、体操や脳いきいきトレーニング、医療・介護の学習会、小物づくりなど楽しみながら集まり「班会」を開催しています。コロナに負けず、できる範囲で、感染対策を取りながら実施しています。皆さんも気の合う仲間と、「班会」を開きましょう！



▲血管年齢測定



▲すこしおカルタ作り

クイズや間違いさがしで脳トレ
都道府県漢字クイズや、イラストを眺めて間違い探しをしたり、詩集や歌の歌詞などを、みんなで音読したり考えることで、脳を活性化！



▲脳トレプリント



ゆっくり身体を動かしながら体操

椅子に座ったまま、普段動かししていない部分を気持ちよく伸ばしたりして運動不足を解消

他にも、パークゴルフ・DVD鑑賞会・俳句・買い物など組合員の“やりたいこと”に合わせて色んな班会が活動しています。
「どうしたらいいの?」「どんな風にすすめたらいいの?」など班会づくりのご相談は、お気軽にどうぞ！
お問い合わせは組織部まで ☎076-441-8351

小物づくりや絵手紙で芸術に触れる
土人形の絵付けや、絵手紙作成など初めてでも大丈夫!みんなとワイワイ
素敵な作品づくり



作品づくりは男性も参加されていますヨ

▼折り紙作成



◀DVD鑑賞

すこしおしし

豚肉とスナップエンドウの卵とじ

材料 / 2人分

- 豚肉薄切り.....100g
- 卵.....2個
- スナップエンドウ.....100g
- ★だし.....1カップ
- ★しょうゆ.....小さじ2
- ★みりん.....小さじ2
- 一味唐辛子.....少々
- 油.....少々



作り方

- ①スナップエンドウの筋をとって斜め半分に切る。卵は割りほぐす。
- ②油を引いたフライパンで豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらスナップエンドウを加え炒める。
- ③さっと炒めたら★を加えて火が通るまで煮て、卵をまわし入れて好みの加減に煮る。
- ④器に盛り唐辛子をふる。

栄養科 柴田真弓

「学びたい希望」をカタチに

～訪問診療見学～

三月二十四日春休みを利用して、看護学生が訪問診療（往診）見学を行いました。二月に事前学習会に参加した上で体調管理も万全にし、医師と看護師に同行しました。患者さまのもとへ向かう車内で、「訪問診療は、会話や表情、症状だけでなくその方が生活しておられる様子も情報とし、治療や改善につなげる」というお話がありました。

訪問先では、体調や不安だけでなく、ご家族の話、最近あった嬉しかったことや困ったこと、思い出した若かりし頃の話など、訪問した医師、看護師に今日までの出来事を夢中でお話される様子に、訪問診療を待っている、信頼されていることが伝わってきました。



看護学生担当 金崎仁美

他院や多様なサービスとの連携で患者さまを支え、その橋渡しに看護師がとても重要な役割を果たしていることを肌で感じたように、学生は「やっぱりこんな看護ができるようになりたいです。本当に勉強になりました!」と目を輝かせていました。

今後も学生の「学びたい希望」をカタチにできるような企画を実施していきたいと思っています。

あなたも! 医療生協活動に参加しませんか!!

支部運営委員さん & 配付者さん

県内に38の支部があります。各支部ごとに運営委員会があり、支部行事の計画・班会づくりなど「健康で明るいまちづくり」を目指して、数名で話し合いをしています。一緒に地域を元気にするために、あなたの力をお貸しください!

機関紙「虹のまち」は毎月組合員さんに届けられています。しかし配付コースが無い地域では郵送となっており、配付者さんが不足しています。「ウォーキングを兼ねて」「近所だけなら」など1か月に1回協力いただける方を募集しています!

大募集!

あなたを待っています



詳細は組織部までお問い合わせください! ☎076-441-8351



FRESH!

新入職員紹介

奥野美穂(看護師) 小森聖恵(事務) 荒木晴香(事務) 谷畑直樹(看護師)
古橋響歌(看護師) 谷崎友香(言語聴覚士) 白取絵里香(介護福祉士)

よろしくお願いします!