



組織現況 2021年8月31日現在



組合員数
26,453 人

出資金総額
98,356 万円

一人当たりの出資額
37,182 円

虹のまち

とやま医療生協

2021年10月号 No.462

〒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

できない理由よりできることから始めよう!

静かな見守りで居心地よく暮らせるまちづくり

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、人と人とが互いに距離を取り、接触する機会を減らすことが求められ、多くの活動が休止や自粛を余儀なくされています。富山医療生協では、そのような中でも“今できること”を考えた取り組みを生み出しています。

やくし・上市・滑川の三支部は「虹のまち」の配付網を、組合員をつなぐネットワークの基本と位置づけ、これを利用した“見守り活動”をこの10月から展開します。虹のまちの配付協力者さんにチラシで協力を呼び掛け、地域組合員さんには機関紙と共に“つながりカード”を配付します。



こんにちは、富山医療生協やくし支部です!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、訪問してお話しすることができませんが、いかがお過ごしでしょうか?
健康のことや生活のことなどで困り事がありましたら遠慮なくご相談ください。

「気兼ねしられんな、何でも相談してみようね!」

コロナ終息したら、またみんなで楽しい事いっぱいやらんまいけ

追伸、コロナウイルスに便乗して、高齢者を狙った
悪徳商法や詐欺が発生しています。十分に注意しましょう!

富山医療生協 やくし支部 林 雪 000-000-0000
富山医療生協 やくし支部 伊藤 雪 000-0000-0000
富山医療生協 組 織 部 松井 雪 076-441-8351



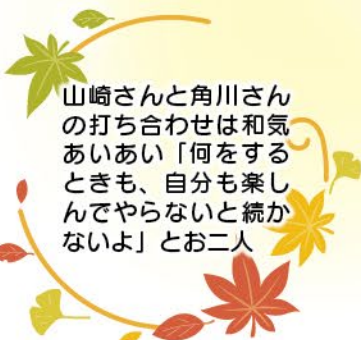
地域を広く見守るにはどうすればよいのか?滑川支部の角川淳子さんはその課題について、『私たちだけでは到底範囲が及びません。そこで虹のまちの配付ネットワークを活用して、配付協力者の皆さんにも協力を求め仲間になってもらおうと考えました。』「見守りの目は多いほうが心強



い。しかし今、訪問や面談は自粛が必要。ならば、さりげなく守ろう」文字通りの見守りです。地域住民である配付協力者さんであれば配付先のお宅のちよつとした変化にも気づくことができるはず。ちよつとした目配り、が、地域の中で発生する様々な課題を早期に発見できて、問題が深刻になると考えました」と教えてくれます。



『配付協力者さんに取り組みへの協力を求める際、強制になつてはいけないうし、負担に感じるようでもだめです。私たちの静かな見守りは何も特別なことではなく、ご近所さんならではの日常的な目配りです。ご近所さんだからこそ気付く、いつもと違う』に期待しています。防災への関心が高まる中、日常的に見守り活動が行われている地域ほど、災害時における住民同士の助け合いが円滑にすすむといえます。誰もが安心して暮らせるように、私達が目指すのは孤立する人



山崎さんと角川さんの打ち合わせは和気あいあい「何をするときも、自分も楽しんでやらないと続かないよ」とお二人



など、馴染みのご近所さんなら日常的な目線で異変に気付ける見守りなのです。

三支部で意見を持ち寄り決めた見守り項目とは…
・新聞や郵便が溜まっている
・夜になつても洗濯物が干されたままになっている
・昼夜を問わずカーテンが閉まつたまま
・大切にしていたはずの花や植木が枯れている
・自転車や愛用の杖が何日も使われていない

『静かな見守り』
三支部で意見を持ち寄り決めた見守り項目とは…
・新聞や郵便が溜まっている
・夜になつても洗濯物が干されたままになっている
・昼夜を問わずカーテンが閉まつたまま
・大切にしていたはずの花や植木が枯れている
・自転車や愛用の杖が何日も使われていない

『静かな見守り』

をつくらない地域づくりです。そのために今、改めて見守り活動に取り組むことにしたのです

内視鏡

今年の夏の長雨は各地に大きな災害をもたらした。特に熱海の土石流被害の恐ろしさは、テレビで放映される動画でひとごとではないことを身に染みた。さらにその原因が上流に捨てられた盛土であることが明らかとなり、まさに人災と言えらる▼二〇一五年から金沢まで運輸を始めた北陸新幹線は、政・財界こそつて「延伸」計画を進めようとしている。与党プロジェクトチームが「小浜〜京都ルート」を採用し二〇二三年頃着工とされていたが、実際には直近の「金沢〜敦賀」間の工事が大きく遅れ不透明だ▼そもそも「小浜〜京都ルート」は全てがトンネル区間であり、京都市内の都市部もトンネル区間となっている。トンネル工事による大量の残土の処置も決まっていな。さらにリニア新幹線工事を静岡県がストップさせた地下水・活断層への影響が懸念されている。「東京外郭環状道路工事」は陥没事故が発生して、住民に移転を迫るという地域が生まれ、大きな問題となっていることは最近のことだ▼自然環境・住環境に大きな影響をあたえ、巨額の税金を投入する北陸新幹線「延伸」計画を強引に進めようとする政・財界の動きは、時代の流れに逆行するものであり、だまつて見過ごすことは出来ない。(S)

受診ためられないで

何らかの理由で国民健康保険料が支払えない患者さんの場合、病院の窓口で十割全額を支払う「資格証」が役所から発行されます。先日、コロナ感染を心配する一人暮らしの患者さん

医療費でお困りの方はご相談ください

「無料低額診療事業」は収入などが一定の要件を満たせば医療費が無料または低額になる制度です。経済的な理由により医療費の支払いが困難な方は一度病院・診療所の受付・会計窓口などにご相談ください。



が資格証を持って受診されました。コロナ陽性の方と接触があったが、保健所の判断では濃厚接触者となりませんでした。しかし、咳や呼吸苦などの症状が続き来院されました。処方希望されずコロナ抗原とPCR検査を実施。その日は現金の持ち合わせがないのとこので帰宅されました。

通常、資格証であれば、「十割負担」つまり全額を自分で払うこととなりますが、昨秋より新型コロナウイルス感染症に係る診療や検査に関しては特例で「三割負担」で受診できます。受診や検査を優先する

ための措置です。

翌日、PCR検査陰性の結果と一緒に三割負担で済むことを伝え、無料低額診療の事も紹介しました。症状があるのに窓口での支払いが心配、そもそも保険証がない、資格証しかない、等の理由で受診を控えている方が他にもいることは想像に難くありません。

新型コロナウイルス感染症に関する特例や無料低額診療事業といった制度は、一般にあまり知られていませんが、こんな時だからこそ、誰もがためらうことなく受診できることが大事だと感じさせられました。

富山協立病院 医事課長

土肥 光太郎

「医学生と現場医師、看護師との学習会報告」

介護のことを考えることができる医師をめざしたい

九月十一日「医療と介護の連携を考える学習会（オンライン）」が行われ、医学生四名が参加しました。きずな訪問看護ステーション西野看護師は「訪問看護と高齢者の実態」というテーマで介護現場の状況を報告。「在宅の実情を知って病気を診るだけでなく患者を診ることができる医師になつてほしい」と期待の声がありました。

水橋診療所長岩城医師からは、診療における医療と介護の連携方法の実際に触れ、「高齢者の状況をしっかりと把握し、介護を含む様々な専門職につなげる医師になること」とのアドバイスがありました。

話を聞いた学生からの「医師は、介護の知識がどの程度必要なのか」「介護施設から入院へスムーズにつながるのか」などの質問に、講師の職員はていねいに答えていました。参加した学生からは「今回の学習会は、実際の医療現場からの貴重なお話がたくさんありました。将来介護のことも考えられるような医師をめざしたい」との感想もありました。

大学の講義だけでは学べない生きた医療、介護を学べる場をこれからも学生と一緒につくっていきます。

富山民医連 医学生担当
大野 尚市

インフルエンザ予防接種のお知らせ

11月1日開始（富山協立病院・富山診療所）11月4日開始（水橋診療所）

組合員の方の接種料金（税込み）	未組合員の方の接種料金（税込み）
13歳以上（1回法）3,000円 小学生以上13歳未満（2回法）3,000円×2	13歳以上（1回法）5,300円 小学生以上13歳未満（2回法）4,950円×2

※65歳以上の方は自治体から送られてくる「接種券」を活用しましょう。
※小児の接種は事業所により対応が異なります。詳しくは各事業所にお問合せください。
富山協立病院 ☎433-1077 富山診療所 ☎420-0367 水橋診療 ☎479-1414

富山協立病院新棟建設計画における医療構想について《その1》

富山協立病院の3つの機能

- ① 地域のかかりつけ病院
- ② 在宅療養を支援する病院
- ③ 健康づくりを支援する病院

透析をおこなえる施設として、質量ともに強化を進めます。リニールでは見晴らしの良い新棟の五階に透析室を設け、透析用ベッドを現在の四〇床から五十床に増床する計画となっています。また、重症時や感染症に対応するために個別に仕切ったスペースを準備し、より良い透析環境となります。

富山医療生協 専務理事
茨木 克昌

10月～11月「虹の出会い月間」スタート!

- ・誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりに挑戦!!
- ・夢をかたちに 協立病院リニール事業スタート・増資運動をひろげましょう
- ・医療生協のネットワークを広げて、「医療生協に入ってよかった」と実感できる人をたくさん増やしましょう

医療生活協同組合を広め、新しい組合員を迎え入れる虹の出会い月間がスタートしました。ご友人、ご家族を是非お誘いください。

21年度第四回理事会報告

八月二十六日に予定していた第四回理事会は、富山市の「まん延防止等重点措置」適用に伴い書面議決での承認、決定となりました。

【主な内容】

- ① 七月までの事業概況報告
- ② 新型コロナウイルスに関する事業所の状況や今後の組合員活動への対応
- ③ 病院リニール計画の進捗報告
- ④ 各専門委員会の報告
- ⑤ 生協強化月間方針
- ⑥ 常勤役員報酬の再提案

たすけっとクラブ通信 No.93

～ 職員研修会からの報告 ～

[たすけっとクラブ]を紹介! 事業所との連携でさらなる広がり期待!!

たすけっとクラブ事務局 藤岡清美

8月に富山医療生協で入職3年目の職員さんを対象とした研修会が開催され、組合員活動の一環として「たすけっとクラブ」について具体的な活動内容を紹介しました。

参加した職員さんからは「地域住民同士での助け合いをすすめることは、自治体でもできない事だと思う」「たすけっとクラブの創設から現在まで、利用時間が増え続けていることは、地域の人達が暮らしの中でどれだけ多くの助けを必要としているのかを表す指標だった」「夏は草むしり、冬は除雪、その他ゴミ出しなど、地域で何が必要とされているか解った。私も将来、仕事や育児に余裕ができれば協力者になりたい」といった感想が出されました。



活動紹介をする事務局の藤岡さん



リモートで研修を受ける職員さん

病院や介護施設の職員さんに「たすけっとクラブ」をもっと知って頂くことで、職員との連携が深まり、「たすけっとクラブ」の活動がさらに広がる事が期待されます。これからも積極的に色々な機会で紹介したいと思います。

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

シリーズ **SDGs**
みんなで考え行動しよう

現在世界ではすべての人が充分食べられるだけの食糧(40億トン)が生産されているにもかかわらず、その約3分の1(13億トン)が廃棄され、7億人に近い人びとが飢えに苦しんでいます。どうしてこんなことになるのでしょうか？

食品ロスを減らして飢餓のない社会を

一つには食品ロスの問題があります。主に途上国で生産された食糧は先進国へと大量に輸入され、食品として大量に生産され、作り過ぎ、期限切れ、食べ残しとして廃棄、食品ロスとなっています。その量は2億人分の食料に相当します。また食品ロスに伴う食品廃棄のために発生する温室効果ガスは全体の8%にもなり、地球温暖化の大きな要因となっています。

日本でも年間600万トンの食品ロスが発生していると推計され、一人当たりになると47キログラム、毎日お茶碗1杯のごはんを捨てていることになります。オリンピックで13万食の弁当が廃棄されたことが問題になりましたね。その一方で、7人に1人の子どもが貧困で食事に困っている状況です。さらにコロナ禍で生活に困窮する人が増えていて、子ども食堂やフードバンク(企業や農家からの寄付を配布)・フードドライブ(家庭からの寄付を集めて配布)などの支援活動が行われています。富山医療生協でも今年度総代会でフードドライブや子ども食堂に他団体と連携しながら取り組むことを方針としています。

食品ロスを減らして、全ての人びとに食料が届く飢餓のない社会をつくりましょう。



4面の「考えてみよう!」の答え

果物10個

サ	バ	ヨ	ザ	キン	コ	イ	ハ	ギ	ケ	カ	キ	ロ	オ	ゴ
ナ	サ	ナ	ヘ	ニ	ダ	イ	ジ	リ	ソ	イ	チ	ジ	ク	オ
ゾ	ク	ツ	ナ	ミ	ス	ム	チ	ネ	エ	ビ	ノ	モ	ゼ	ド
ラ	ガ	ク	テ	キ	ユ	ゴ	フ	レ	エ	オ	デ	ビ	ワ	サ
ケン	イ	シ	ホ	ミ	ト	セ	ワ	タ	ン	レ	カ	レ	ゲ	ヤ
セ	ホ	ビ	バ	ヌ	ル	カ	チ	ウ	ヒ	ゴ	ブ	ソ	ン	タ
ケ	チ	ボ	ナ	シ	マ	ベ	ン	ス	ウ	シ	メ	カ	ズ	ツ
ジ	フ	レ	エ	オ	デ	ビ	ワ	サ	ケン	イ	シ	ホ	ミ	ト

マッチ棒クイズ

2+9 = 6+1
このように動かして 2+5=6+1 にする

11+2 = 4+9
このように動かして 11+2=4+9 にする

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

・10月26日(火)
・11月25日(木)
・12月23日(木)

予約してください

◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室
☎076-444-5708

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。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

【八月号の当選者10名】敬称略

上原 育代 (富山市牛島新町)	半井 潔 (富山市東中野町)	南部 彰 (富山市清水町)	小林 祐実子 (滑川市横道)	高田 亜希子 (富山市豊田本町)	土肥 良治 (富山市水橋新大町)	馬場 優太 (富山市大泉本町)	下田 律子 (富山市道正)	宮田 ひろ子 (富山市中田)	脇本 碧唯 (富山市犬島)
-----------------	----------------	---------------	----------------	------------------	------------------	-----------------	---------------	----------------	---------------

※賞品の発送は月末になります

歌に手話をつけて
射水市海老江 岡本順子さん

コロナウイルスの感染拡大により緊張感のある毎日です。子どもが子どもらしく遊ぶことができない姿を見るのが本当に辛い毎日です。でも仕方がありません。家で歌に合わせた手話をしてみようと思いました。そうしたら子どもが喜んでくれて少しホッとしています。地球が怒っている

富山市松若町 幅口三枝子さん

口元を鍛えて衰えを防ぐのコーナーで、吹き戻しで筋力アップのトレーニング。子どもの頃校下のお祭りで買ったことをなつかしく思い出しました。

来年は参加したい

富山市八町 中島久美子さん

六月二十日(日)に行われた「海岸クリーン作戦」の記事を読みました。地元でしたが知りませんでした。来年はぜひ参加してみたいと思います。きれいにしたいので、ありがとうございます。

富山市針原中町 高田節子さん

SDGs意識しています。が、自分には何ができると考え、まずは食品ロスをなくすこと。冷蔵庫の中をよく調べ、買い物もメモを忘れず出かけるようにするくらいです。

～ 食品ロスを減らすコツ ～

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考に

2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る

ご家庭編

1 適切に保存する

▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する

▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする

2 食材を上手に使いきる

▶ 残っている食材から使う

▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

3 食べきれる量を作る

▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

消費者庁作成

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。

(ヒント: スポーツ)

★ たてのカギ ★

① ーの雑踏

② 髪をすく道具

③ 素人の対

④ 足のーが高い

⑤ たて糸とー糸

⑥ 衆議院ーで総選挙

⑦ 量よりー

⑧ 過去・現在・ー

⑨ 他人のー探し

⑩ と矢

★ よこのカギ ★

① おしやべり。ーショー

② ナス科の落葉低木。赤い実は果実酒に

③ 老人の域に入りかけの頃

④ 手柄。ーを奏する

⑤ 故人のーを尊重

⑥ 巨万のーを得る

⑦ ーに濡れる秋の野原

⑧ 保元平治のー

⑨ 悪事はーに終わった

【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 富山市豊田町一ー八 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】

十月末日の消印有効

【八月号の解答】

キンギョスクイ (金魚すくい)

ク	イ	ト	オ	デ
ギ	シ	ヨ	ウ	ツ
タ	ウ	キ	ツ	ネ
イ	ク	キ	ン	リ
サ	ン	シ	ヨ	ス

応募 101 通
正解 98 通



みなさんお元気ですか？

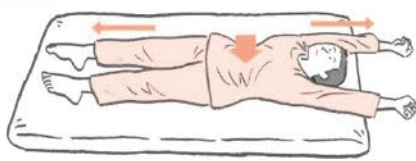
コロナワクチンの接種も進みつつありますが、まだまだ思いっきり楽しむことは難しい毎日。ストレッチや脳いきいきトレーニングを紹介しますので是非チャレンジしてください。身体も気分もリフレッシュしましょう！



ながらストレッチ

布団に寝ながら

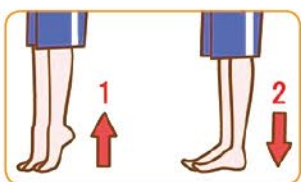
全身伸ばし(10秒×10回)
全身をグーッと伸ばします。できる方は手のひらを合わせ足先まで一直線にします。



歯磨きをしながら

かかと落とし
(10回×3セット)

かかとを上げてつま先立ちになる。ストンとかかとを落とす。



湯舟につかりながら

足を伸ばしたり膝を曲げたりする。
手首・足首をゆっくりまわす。



ストレッチをすることで、体力・筋肉の機能維持と血行の促進効果があります。リラックス効果も高まりますよ。

考えてみよう！

カタカナの表の縦・横・斜めの列から果物の名前を10個見つけて丸で囲んでください。

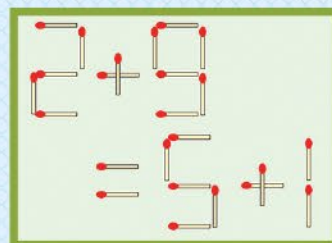
1文字を二重に重ねてつかうことはできません

サ	バ	ヨ	ザ	キン	コ	イ	ハ	ギ	ア	ケ	カ	キ	ロ	オ	ゴ
ナ	サ	ナ	ヘ	ニ	ダイ	ジ	リ	ソ	イ	チ	ジ	ク	オ	コ	ボ
ゾ	ク	ツ	ナ	ミ	スム	チ	プ	チ	ネ	エ	ピ	ノ	モ	ゼ	ド
ラ	ラ	ガ	ア	ク	テ	キ	ユ	ゴ	フリ	エ	オ	デ	ビ	ワ	サ
ク	ン	イ	シ	ホ	ミ	ト	セ	ワ	タン	レ	カ	レ	ゲ	ヤ	パ
セ	ボ	ビ	バ	ヌ	ル	カ	チ	ウ	ヒ	ゴ	グ	ブ	ソ	ン	タ
ケ	チ	ポ	ナ	シ	マ	ペン	ス	ウ	シ	メ	カ	ズ	ツ	ジ	ワ

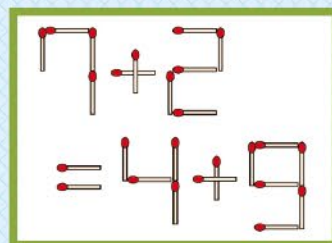
マッチ棒クイズ

マッチ棒で間違った式ができています。それぞれマッチ棒を1本だけ動かして正しい等式に直してください

①「2+9=5+1」を正しい等式に



②「7+2=4+9」を正しい等式に



答えは3面にあります

声を出してみよう！

“早口言葉”も脳トレです。脳が活性化し、声を出すことで表情筋と呼ばれる口周辺の筋肉をきたえることができます。昔懐かしいものから子供たちに人気のものまで集めました。※慣れてきたら3回繰り返してみましょう

- 坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた
- あの釘抜でも釘抜きにくい この釘抜でも釘抜きにくい
- 除雪車 除雪 作業中
- キツツキ きつく つつく木
- バナナの謎は まだ謎なのだぞ
- 2ミリの ミニ 耳かき
- この寿司は すこし酢がききすぎた
- 瓜売りが瓜売りに来て 瓜売り残し
- 庭には二羽ニワトリ 裏庭にも二羽ニワトリがいる
- 豚が豚をぶったので ぶたれた豚が ぶった豚をぶった



大募集!!
皆様の暮らしの中のエピソードを「五・七・五」のリズムに乗せて、したためてみませんか？心が温まる作品・笑っちゃう作品・なるほど！と共感できる作品、など自由に書いてください。
おひとり様一点の応募とさせていただきます。編集委員会で作品を選び、虹のまち「新年号」でご紹介いたします。
応募の中から掲載となった五点には賞品をプレゼントいたします。
締め切り十二月二十日(土)
あて先 〒931-8501 富山市豊田町二一八 富山医療生協「虹のまち」川柳係

う〜んこいつぁいい!とか 我ながらいい出来栄え!とか
恥ずかしいけどちょっと見てほしい…何ならぜひ見てほしい!! など

組合員さんのいろんな作品を募集します



テーマと作品の種類は
手芸、絵手紙、クラフト、絵画、日曜大工など何でもOK

お寄せいただいた作品は
虹のまち新年号で紹介します。
応募締め切りは
11月20日(土)まで

ちょっと応募してみようかなあ…という方は
富山医療生協組織部 ☎076-441-8351 まで

虹の健康チャレンジャー記録カード	2021年10月	2021年11月	2021年12月
コースを走って60日連続してしまえば、虹のまち新年号で紹介してあげます。	1	2	3
チャレンジコース (20km以上)	4	5	6
目標	7	8	9
達成/残日	10	11	12
達成/残日	13	14	15
達成/残日	16	17	18
達成/残日	19	20	21
達成/残日	22	23	24
達成/残日	25	26	27
達成/残日	28	29	30
達成/残日	31	32	33
達成/残日	34	35	36
達成/残日	37	38	39
達成/残日	40	41	42
達成/残日	43	44	45
達成/残日	46	47	48
達成/残日	49	50	51
達成/残日	52	53	54
達成/残日	55	56	57
達成/残日	58	59	60
達成/残日	61	62	63
達成/残日	64	65	66
達成/残日	67	68	69
達成/残日	70	71	72
達成/残日	73	74	75
達成/残日	76	77	78
達成/残日	79	80	81
達成/残日	82	83	84
達成/残日	85	86	87
達成/残日	88	89	90
達成/残日	91	92	93
達成/残日	94	95	96
達成/残日	97	98	99
達成/残日	100	101	102

終了カード提出者には歯科医推奨の歯ブラシを差し上げます

「虹のまち」七月号二面に掲載のチャレンジャーカード使用やコピー利用も可能です。

無理なく、楽しく続けられることを見つけて、是非チャレンジしてください。

カードに記載されているようなウォーキング・腹八分目の食事・毎日体重測定などの目標を決める以外にも、上記のコーナーのようなクイズに一日一回挑戦したり、簡単なストレッチをするのも、健康への習慣づけのひとつです。

虹の健康チャレンジャーおすすめしていますか？



最終提出12月末