

**組織現況** 2021年9月30日現在

組合員数 **26,450** 人

出資金総額 **98,693**万円

一人当たりの出資額 **37,313** 円



# 虹のまち

## とやま医療生協

**2021年11月号 No.463**

〒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



カドです。  
こども食堂  
やります。



## 想いが実って 土のつながりから生まれた こども食堂“さくら”

～桜谷支部のとりくみ～

「今の子どもたちはいじめや貧困だけでなく、昔よりも様々な問題を抱えている。子どもたちには、笑顔で食事をしてほしい。そんな場をつくれたら」と桜谷支部の組合員、鹿渡英光さんが2年前より始めた子ども食堂。支部の運営委員会でも話題となり、調理ボランティアや地域への宣伝に協力しようとかかわりをもってきました。月に1回の食堂は親子連れでにぎわいます。



### 近所のみなさんの協力を

鹿渡さんが「子ども食堂を始めたいが、肝心の調理を手伝ってくれる人はいないかね」と普段から声をかけあっている「近所」の奥様方に相談したところ、桜谷支部の運営委員さんが「いい取り組みだね」と賛同し、すぐに支部運営委員会の中でも協力してくれる人がいないかともちかけました。

現在調理を担当するのは、八名のボランティアさん。毎月交代で担当し、開催日の前にみんなが集まって、メニューを考え買い物の段取りを話し合います。

メンバーの中には調理師免許を持っている組合員さんもいて作り手さんも心強いとのこと。鹿渡さんやボランティアさんは、「今日もたくさん来てくれるといいなあ」と心待ちにしています。「にぎやかな声と笑顔に英気をもらっています！」とボランティアさんの顔も生き生きと見えます。

### 人が人を呼び...

食事をするだけでなく、お楽しみの企画も満載です。月一回の開催時には、

### 子どもたちの居場所を

月に一回の子どもの食堂だけでは、「居場所」としてはまだまだ足りない、二〇二〇年からは同じ場所を平日の放課後の子どもたちに開放しています。子どもたちは宿題をしたり、遊んだり、思い思いに過ごしていきます。中には、家までの帰り道にトイレだけ借りてに寄る子も。これからは「居場所」として鹿渡さんが扉を開けて待っています。



## 内視鏡

「お天道様と人ごころ」江戸の人情とが人間関係をより良くしようと互いに心がけたこと、それは振る舞いや態度での様々な場面で、人と人の関係を人間らしく温かなものでありたいと願う「気遣い」がなされていたと言う。常に相手を思い尊重する「こころ」例えば道路の七割が公道、自分が歩くのは道の端と心得、急ぎの人や荷を運ぶ人の為に邪魔をしないよう気を配ったという。また「傘かしげ」とは、雨や雪の日お互いが濡れないよう外側へ傾けてすれ違うしぐさ、これも他人への心遣い。このように昔の人は互いに思い合い、より良く生きる術を心得ていたと言う▼現代、人の迷惑を考えない子供っぽい振る舞い、例えば電車内での非常識や周りや他人への迷惑も無頓着、注意をすれば開き直る、自分本位の振る舞いが殺伐とした世の中になる一因と言えよう。人を敬う優しさと助け合う「こころ」を持ちたいもの▼先日、協立病院待合所での光景。一人の婦人が小さな袋を掲げ「どなたの？」と持主を探して右往左往、婦人が言うには「さぞかし困っているでしょうから」と気をまんんでいる。相手の身になる、まさに「気遣い」である。お天道様は見通した。(M)



### 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2》

#### 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

リニューアル計画 其の二  
新棟の二階から四階は、  
病棟となります。地域包括  
ケア病棟（二階）療養病棟  
（三階）障害者病棟（四階）  
の三病棟編成で運用し、回  
復期・慢性期機能をより充  
実します。プライバシーや  
感染対策に配慮して、個室

を現状より三割以上多く設  
置し、療養環境の向上に努  
めます。各病棟にリハビリ  
テーション用のスペースを  
設け、病棟食堂からは、立  
山連峰を眺望できます。ま  
た、糖尿病の教育入院や、  
睡眠時無呼吸症候群検査等  
の検査を目的とした入院も  
可能となります。

三つの病棟とも、コンパ  
クトな構造となっており、  
動線が整備されて、職員が  
働きやすい環境となります。

富山医療生協  
専務理事 茨木 克昌

### 東海北陸7県の看護学生さん

## オンラインで将来を語り合う!!

十月十六日(土)、第十五回東海  
北陸地協 看護学生ゼミナールがあ  
りました。

昨年、新型コロナの影響で開催で  
きなかったため一年ぶりにオンライ  
ンゼミナールとして開催され、富山  
から看護奨学生二名が参加しました。

講師は長久啓太さん。「ひめは今  
日も旅に出る」というエッセイ本の  
著者そねともこさんのパートナーで  
す。そねさんの病気(AIDS)診断  
から介護生活を支える家族の思いな  
どの講義を受け、「患者とその家族  
によりそう」「その人らしく生きる」  
とはどういうことなのか、医療従事  
者としてどのような関わりができる

のか。社会資源  
や制度に関する  
情報の重要性、  
人権について考  
えるなど交流会で意見交換しながら  
さらに学びを深めました。



将来の看護師像について語り合う  
ことで、自分の目標が明確になり、  
スッキリ明るい笑顔になった学生の  
姿に、私たち職員も元気をもらっ  
とができました。テーマ「キズナ」  
こんな時だからこそ人との絆を大切  
に仲間は全国に！共に頑張ってい  
うを実感できたのではないかと思  
います。

看護学生担当 金崎 仁美

## 今年の健康診査・がん検診はお済みですか?

年1回の全身チェックで早期発見、早期治療!  
健康寿命を延ばしましょう

☆ 富山市の検診は 12月28日まで ☆

	特定健診	胃	肺	大腸	乳房	前立腺
富山協立病院	○	○ ※	○	○	○	○
富山診療所	○		○	○		○
水橋診療所	○		○	○		○

※今年度の胃カメラの予約枠は全て埋まっております。御了承ください。  
※胃レントゲン検査の受診は可能です。

コロナ禍で  
早期大腸がんの診断数が  
減少したとの報告あり。  
今こそ... “捨てるうんちで拾う命”  
大腸がん検診を  
受けましょう!!

#### ご予約・お問い合わせは

富山協立病院 ☎076-444-5684  
富山診療所 ☎076-420-0367  
水橋診療所 ☎076-479-1414

### 集まれ輝く未来の子カラ!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

### 奨学生募集

## 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。お気軽にお問い合わせください。  
(詳細はホームページをご覧ください)  
※応募時期、学年は問いません。  
※随時受け付けております。

【お問合せ先】富山協立病院 学生担当/大野・金崎 ☎076-433-1077 E-mail:ligakusei@toyama-hcoop.com

## 看護師募集中!!

外来、入院から在宅まで切れ目なく総合的なサービスを提供するチームの一員として一緒に働いてみませんか?

院内保育所完備!子育て中も働きやすい環境です

◎お問合せ先 富山協立病院 ☎076-433-1077 担当:師長室 金崎  
Eメール:nurse@toyama-hcoop.com

## 21年度第五回理事会報告

九月二十五日(土) 富山協立病院東別館三階会議室において定数二十五名中二十四名の出席で第五回理事会を開催しました。

#### 【主な内容】

- ① 八月までの事業概況について報告を受け確認しました。
- ② 新型コロナウイルス対応について、ステージが下がった後の組合員活動や感染予防対策について確認しました。
- ③ インフルエンザ予防接種について、富山医療生協でのワクチン接種の開始日や料金について報告されました。
- ④ 富山協立病院リニューアルプロジェクト会議より、新棟配置図の検討状況が報告されました。
- ⑤ 「虹の出会い月間(生協強化月間)」方針について再確認し、十月二日に月間スタート集会、十一月五日に月間ジャンプ集会を実施することを確認しました。

## たすけっとクラブ通信

No.94

先日、大広田支部のIさんから「困っているので平野さんに電話しました」と私の携帯に連絡が入りました。

Iさんは、大病をされ県外の娘さんの家で療養されたのち、自宅に戻られ一人暮らしを頑張っていらっしゃる70代前半の女性の組合員さんです。

数年前、自宅に戻られた際『たすけっと』を利用されコーディネーターの私との関りができたのですが、その後、私は日常の雑務に追われ、Iさんと疎遠になっていました。Iさんは困ったときには連絡しようとする私の携帯番号を書き留めておられたようで、今回「困っているので…」と私の携帯に連絡があり『たすけっと』を利用されました。数年も経つのに私を思い出して電話してくださったことに感激した反面、Iさんに数年もご無沙汰していた自分を反省しました。Iさんのように頼りにいただいている組合員さん達にもっときめ細やかな橋渡しとなるようコーディネーターの務めを果たさねばと心新たにしました。

大広田支部 平野登志子

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





# シリーズSDGs みんなで考え行動しよう

日本の食料自給率は37%です。カナダ255%、オーストラリア233%、アメリカ131%、…、スイス52%などと比べ先進国の中で最低です。1965(昭和40)年には73%あったのに年々低下してきました。どうして低くなったのでしょうか？

## 「地産地消」国産にこだわり食料自給率を高めよう

米・魚から小麦・畜産物へと食生活が変化した、人口が多いのに農地が少ないなどの理由が挙げられていますが、一番の理由は日本の農畜産業を保護・育成せず農産物の輸入自由化・規制緩和を推し進めた政策の結果に他なりません。

食料自給率が低くて心配なのは食料が輸入できなくなったときです。地球温暖化による異常気象によって大規模な飢饉が起これるともいわれています。その他自然災害や家畜の疫病、輸出国の政情不安、今回の新型コロナのような感染症流行などの理由で食料輸入が滞ることはいつ起きてもおかしくありません。そのとき食料の値段は高騰し、奪い合いとなり、飢えに苦しむ人がたくさん出るでしょう。そうならないように備えること、とりわけ食料自給率を高めることは急務です。政府は昨年、2030年までに食料自給率を45%にすることを目標に掲げましたが、遅々として進まず、責任ある施策の実行が求められています。

そして私たちは、「地産地消」にとりくみ、多少値段が高くても国産の食品を購入することで農畜産物の増産に貢献しましょう。生産者と消費者と力を合わせて輸入に頼らない安心・安全な食料自給をめざしましょう。



## 「私のSDGs」お寄せください!

SDGsのためにみなさんが実行していることや、ちょっとした工夫や提案などを紙面で交流しましょう。「私のSDGs」と書いてハガキやメールでお寄せください。

あて先/〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
富山医療生協「虹のまち」私のSDGs 係まで  
メールアドレス soshiki@toyama-hcoop.com

## おうちでできるSDGs

## もしも食料輸入が完全にストップしたら…

資料：農林水産省作成。

### 国内生産のみで2,020kcal供給する場合の1日のメニュー例

**朝食**

- 茶碗1杯 (精米75g分)
- 粉吹きも1皿 (じゃがいも2個・300g分)
- ぬか漬け1皿 (野菜90g分)

**昼食**

- 焼きいも2本 (さつまいも2本・200g分)
- 蒸かしいも1個 (じゃがいも1個・150g分)
- 果物 (りんご1/4・50g分相当)

**夕食**

- 茶碗1杯 (精米75g分)
- 焼きいも1本 (さつまいも1本・100g分)
- 焼き魚1切 (魚の切り身84g分)

2日に1杯 うどん (小麦53g/日分)

2日に1杯 みそ汁 (みそ9g/日分)

3日に2パック 納豆 (大豆33g/日分)

6日にコップ1杯 牛乳 (牛乳33g/日分)

7日に1個 たまご (鶏卵7g/日分)

9日に1食 食肉 (肉類12g/日分)

**調味料(1日分)**

砂糖小さじ6杯、油脂小さじ0.6杯

●PFCバランス  
P:12(13)、F:10(29)、C:78(58)  
※( )内は17年度の値  
※PFCバランス：食生活におけるたんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)の比率

## 組合員のひろば

### クロスワードパズル 九月号の解答ハガキより

何事も節度が  
滑川市稲泉 稲本吉孝さん  
試合での肉離れもなかなか癒えず、コロナ禍で外出もままならず、パソコンで絵を描いてみた。(名画のトレース)手始めにしてはなかなかの出来で、調子に乗って描いていると、肘に違和感が出た。腱鞘炎? 何事も節度が大切か! すぐ医院へ  
富山市呉羽富田町 浦沢純子さん  
九月号の二頁に記事「自己判断で大丈夫?」を読んで実感。私も若い時に経験し最終的には専門医院へ。高齢者になった現在は、一〜二日で治らなかつたらすぐ医院へ行くようにしています。  
富山市神通本町 大坪百花さん  
うちのおばあちゃんが毎月診療所にかよっています。先生がやさしくしてくれと喜んでます。九十六才ですがこれからもおばあちゃんをよろしくお願します。ももか

**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

- 11月25日(木)
- 12月23日(木)
- 1月26日(水)

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

あったか〜い言葉かけ  
富市稲野町 高木美恵子さん  
たすけつとクラブ通信の最後の行に「気兼ねしられな、お互いさまだがいね」の言葉、心に響きました。まさに富山弁のあつたか〜い言葉ですね。コロナ禍や災害と暗いニュースばかりの昨今ですが、みなさんのそれぞれ温かい心と言葉かけでのりきりたいものです。この頃思うこと  
富山市五艘 高森道子さん  
コロナがいつ終わるのかな。二人の曾孫の成長もいつまで見られるかな。足腰が弱いので車を愛用していますが、いつ返納しようかな。一日一日を有意義に過ごしたいが…。八十二才まで有難う、と思っている今日この頃です。

**山柳コンテスト**

引き続き皆様の作品を募集しております。ふるって応募下さい。

締め切り11月20日(土)

**クロスワードパズル**

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★

- 悪戦
- 釣り
- 能力には
- たる目的
- 二年三
- 九十九歳の祝い
- 付袴
- 待てば
- 千里の
- とキレがあるビール

★よこのカギ★

- 負けて
- 話の
- 朝鮮戦争
- 左派の対
- 官から
- の子を散らす
- 五十の
- 微塵子。何と読む
- 治ること。完全
- 日本最大の

**【九月号の当選者10名】**

浅井 清志 (富山市稲荷元町)  
池田 初子 (高岡市戸出町)  
市井 孝子 (富山市松若町)  
稲本 香織 (滑川市上小泉)  
大澤 好美 (高岡市中曾根)  
清水 好子 (富山市西四十物町)  
温井 淑子 (富山市森)  
端崎紀世志 (富山市婦中町)  
水口美智子 (富山市水橋辻ヶ堂)  
安村 英子 (南砺市城端)

おめでと〜うございます

※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ください。

**【あて先】**

〒931-1850 富山市豊田町1-1-8 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】**

十一月末日の消印有効

**【九月号の解答】**

タイフウノメ (台風の日)

ア	サ	ハ	イ	タ
シ	ユ	ダ	ン	イ
フ	ウ	ス	キ	ー
ツ	メ	リ	ト	ウ
カ	イ	ゲ	ン	タ

応募 105 通  
正解 104 通



**すこしおレシピ**  
 キッチンはさみで簡単!  
 すこしお お鍋ひとつのバランスお昼ごはん

**豚肉と豆苗、厚揚げ、えのき茸の重ね鍋**

**材料** /2人分 (塩分 ひとり分1g)

- 豚薄切り肉…100g
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々
- 豆苗…1袋 100g
- 厚揚げ ……1/2枚 100g
- えのき茸 ……1袋 100g



- a [ ●水…大さじ2  
 ●酒…大さじ1  
 ●しょうゆ…小さじ2

キッチンはさみ  
土鍋

**作り方**

- ①豚肉は鍋の大きさに合わせてはさみで長さを整え、塩、こしょうをふる。お肉は薄切りならどの肉でもよい。
- ②豆苗は根元を切り除き長さを半分に切る。えのきは石づきを切り除きほぐす。厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、ひと口大に手でちぎる。厚揚げは手でちぎると、味のしみ込みが良い。
- ③土鍋に、えのき・豆苗・厚揚げの順に重ねて入れる。①の豚肉を広げてのせaをまわしかける。
- ④蓋をして中火にかけ蒸気が上がった弱火にして8分蒸し煮で、豚肉に火が通ったらできあがり。

栄養科 浅井 雅子

お好みで七味唐辛子や生姜を追加すると味の変化を楽しめます

水橋診療所 通所リハビリ **のびのび**  
**ハーバリウムづくり**  
**体験会**

「ハーバリウム」の講師資格を持つ、のびのび職員で理学療法士の数川さんが講師となり、ハーバリウムづくり体験会に利用者の皆さん10名が参加されました。

見た目にもキレイな「ハーバリウム」は、インテリアとしてだけでなく、その効果は、イライラの排出とプレッシャーからの解放、リラクゼーション、脳の老化防止などの効果があると言われ、高齢者だけでなく、働き世代にも効果的です。

体験会では参加者の皆さん全員が、穏やかな雰囲気でもち足りた時間を過ごされました。



**ハーバリウムとは…**

造花やドライフラワーをガラス瓶に生け、花が綺麗に見えるよう光の屈折を工夫した専用オイルを注ぎ密封したもの

作品を持ち帰った利用者さんから「家族から“すご～い!お母さんが作ったの～?”って言われて嬉しかった～」と言われ、家族の笑顔をもつことができたことを嬉しく思いました。

今回の企画のように、地域とのつながりをすすめたいと願う私たちにとって、コロナ禍はあまりにも大きな試練です。しかし、今できることを考えた前向きな取り組みは、必ず実を結ぶと信じて、スタッフのみんなとこれからもつながりづくりを続けていきます!

理学療法士 数川 璃沙子

この間、新型コロナウイルス感染予防の観点から、組合員のみなさまには支部行事や班会の自粛をお願いしていました。ステージが下がったことに合わせて延期になっていた行事や班会を再開し、久しぶりの笑顔が集まりました!



生協サロン「ピピ」健康チェック

奥田東支部 (栗島班) 脳トレ体操

支部も班も  
元気に活動再開!

和合ローズ (杏子班) 健診班会

やくし支部 健康教室

高岡 (伏木班) 握力測定

五福神明支部 (五福公園)

**WHOウォークイベント**

桜谷支部 (中央植物園)

中央西支部 (馬場家見学)

岩瀬支部 (岩瀬浜)

みなさんラジオ体操をして元気に歩きました!

**お知らせ**

**インフルエンザ  
予防接種について**

富山協立病院 ☎076-433-1077

接種開始: 11/1(月)から  
対象: 小学生以上の方

★定期通院の方は診療時に対応  
ワクチン接種のみの方は予約不要ですが午後または夜間診療時間内に対応

富山診療所 ☎076-420-0367

接種開始: 11/1(月)から  
対象: 中学生以上の方

★予約不要・診療時間内に対応

水橋診療所 ☎076-479-1414

接種開始: 11/4(木)から  
対象: 小学生以上の方

★完全予約制

必ずお電話にて  
お問い合わせください



各事業所ともワクチンがなくなり次第接種終了となります。