

組織現況 2021年10月31日現在

組合員数 **26,464** 人

出資金総額 **99,157**万円

一人当たりの出資額 **37,468** 円



虹のまち

とやま医療生協

2021年12月号 No.464

〒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

“元気で長生き”は「班会」のおかげ!

班会からもらった笑顔・元気・支え合う仲間は健康寿命を延ばすための大切な処方箋

平成4年に町内の組合員が集まり、第1回の班会を開きました。あれから29年、毎回7.8名集まり、年に5.6回以上開催しています。脳トレや体操をしながら、それぞれの近況報告も交え、いつも笑顔いっぱいの班会です。「継続は力なり」定期的に集まって楽しい時間を過ごすことで晴れ晴れとした気分になることを実感しています。(班長 松井 由美子)



先生の指導のもとでさわやか体操

結成 29年
奥田東支部

松若班

結成 21年
上市支部

柳町班

コロナの影響で「班会」を開きたくてもなかなか開けない、というかつてない経験をしました。改めて「医療生協の班会」とは自分たちにとってどんな存在なのでしょう…長年継続する班の班長さんにお聞きしました。

アウトドア派で健康志向の我が班の活動は主にお出掛けと保健。いろんな場所へ出向いて散策と食事を楽しみ、職員参加の班会では健康について多くを学ぶ、私たちにあっては班会そのものが元気の素です。コロナ自粛は本当に大打撃でしたね。一日も早く元通りに頭と体をリフレッシュして、メンバーの活力を取り戻さなくちゃ!(班長 槻 恵美子)



ある日の班会は指先運動の脳トレを兼ねた折り紙教室 みんな一生懸命

前班長の頃から、35年目!月に1度、公民館で健康チェックはもちろん、脳いきトレーニングとして、近況を発表したり、組み合わせパズルに挑戦したり、映画館へ出かけたりとメニューは豊富です。



みんなの顔を見て話すことができ、集まる場所があるのが本当に嬉しいと、皆さん口をそろえて言ってくれます。無理をせず、この班会が「健康に笑顔で」の秘訣になるといいなと思います。(班長 中村 勝美)

結成 35年
呉羽支部

高木班

結成 17年
山室支部

絵手紙教室 ひばり班

山室に支部が結成されたことで、医療生協の班会としてやり始めて17年あまり。週に1回絵手紙の会で集まっています。地域の文化祭や介護施設での展示を励みに作品作りも真剣ですが、何ととってもみんなで集まってのおしゃべりが楽しみです。互いに顔を合わせて、話に花を咲かせることで身も心もリフレッシュ。感染対策に気を付けながら、みんなが元気で集まることを喜びに感じています。(班長 近藤 和子)



班会を開きませんか?

3人集まれば班会が開催できます。健康チェックを基本にフレイル予防の学習や体操、医療生協の専門家(医師、看護師、リハビリ、他)を交えた健康教室を開きましょう!(会場費の補助あり)

職員から提案 是非、おためしください。

おすすめ班会メニュー

病気予防について

- 大腸がんのはなし
- 生活習慣病のはなし
- 嚥下のはなし
- 動脈硬化の予防法 など

お楽しみ・体験型

- あなたの手洗いはできています?手洗いチェック
- 脳いきいき班会 ゲームを交えて楽しく!
- 公園散策やウォーキング
- 施設見学

体操イロイロ

- シルバーリハビリ体操
- あいうべ体操
- ころぼん体操

基本!の健康チェック

- 血圧 ●体脂肪
- 骨密度 ●血管年齢
- 足指力 ●尿チェック など

やってみて... どうすればいいの?という方!

ご相談は医療生協 組織部 ☎076-441-8351まで

- 最新まで自分らしくを実現!シルバーリハビリ体操 (富山協立病院リハビリ科)
- お口の健康づくり始めましょう (富山協立病院リハビリ科)
- すこしおチャレンジ!減塩について学ぼう (富山協立病院栄養科)
- 認知症を予防しよう (豊田地域包括支援センター)
- あなたの筋力大丈夫? (富山協立病院 外来)

~どこでもできるリモート班会...の開催に向けて調整中です~

やる気です」と...。(H)

今年もまたこれまでにない集中豪雨や、強烈な台風が発生していた。地球温暖化の進行に歯止めがかかっていないのだろうか▼世界気象機関は、二〇二〇年の温室効果ガスの世界の平均濃度は観測史上最高記録を更新したと発表し、日本の気象庁は、人間の活動に伴う化石燃料の消費が増えている事が背景にあると見ている▼国連の気候変動を取り組む会議(COP26)では石炭火力発電の廃止を重視し、先進国は二〇三〇年まで、それ以外の国は四〇年まで全廃すると声明をした。四十カ国以上が賛同したが、日本は参加しなかった。仏、英、伊、独、カナダは二十二年〜三十年までに撤退を決めている▼温暖化による海面上昇で「私たちの島はゆっくりと浸水している」とインド洋の島国は深刻に訴えたと言う。気候危機打開に向け行動する若者団体「未来のための金曜日」は「地球が死んだら誰も学べなくなる」とデモで訴えた▼世界の環境NGOが参加する「気候行動ネットワーク」は、地球温暖化対策に後ろ向きな国におくられる「化石賞」を日本政府が受賞したと発表。未来のためのエネルギー転換研究グループは「要は、政治のやる気です」と...。(H)

内視鏡

今年もまたこれまでにない集中豪雨や、強烈な台風が発生していた。地球温暖化の進行に歯止めがかかっていないのだろうか▼世界気象機関は、二〇二〇年の温室効果ガスの世界の平均濃度は観測史上最高記録を更新したと発表し、日本の気象庁は、人間の活動に伴う化石燃料の消費が増えている事が背景にあると見ている▼国連の気候変動を取り組む会議(COP26)では石炭火力発電の廃止を重視し、先進国は二〇三〇年まで、それ以外の国は四〇年まで全廃すると声明をした。四十カ国以上が賛同したが、日本は参加しなかった。仏、英、伊、独、カナダは二十二年〜三十年までに撤退を決めている▼温暖化による海面上昇で「私たちの島はゆっくりと浸水している」とインド洋の島国は深刻に訴えたと言う。気候危機打開に向け行動する若者団体「未来のための金曜日」は「地球が死んだら誰も学べなくなる」とデモで訴えた▼世界の環境NGOが参加する「気候行動ネットワーク」は、地球温暖化対策に後ろ向きな国におくられる「化石賞」を日本政府が受賞したと発表。未来のためのエネルギー転換研究グループは「要は、政治のやる気です」と...。(H)

二〇二二年一月より、増資時における金融機関手数料が変更となります

日頃より、増資活動にご協力いただき有難うございます。

富山医療生協理事会において、銀行等金融機関を通じて口座引き落としや払込みサービス利用にて、増資を行われる際の、手数料のあり方について、検討してきました。その結果、発生する手数料については、これまでは当生協が負担していましたが、増資はご本人の自発的な意志でおこなうことであるという基本的な考えに基づいて、今後は払込者である組合員の皆さんにご負担していただくことに変更することになりました。



この度、二〇二二年一月十七日より、郵便局(ゆうちょ銀行)における、払込みサービスの手数料が変更料金受取人負担であっても払込者にも負担が発生されることになっていきます。そのことに合わせて、当生協における銀行等金融機関口座振替時や払込み時の手数料についても見直しをさせていただきます。ご案内いたします。

看護師国家試験まであと三ヶ月

看護師を目指し頑張っている学生さんの力になりたい！と、今年も国家試験対策学習会を企画しました。当院の医師に協力いただき、問題の解説や苦手分野のアドバイスなどを行いました。限られた時間ではありましたが、充実した学習会になったようで、「知識が整理できた」「分からなかった問題が、何故分からなかったのか理解できた」「実際の画像や心電図を使った解説が、とても分かりやすかった」と大好評でした。コロナ禍で実習もままならず、ずっと大変な思いをしてきましたが、いよいよラストスパイトです！桜の咲くころ、白衣姿の皆さんと一緒に「看護」できることを願っています。あなたの夢を応援しています!!



看護学生学習会

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。

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

- ①郵便局(ゆうちょ銀行) 料金払込みサービス利用時
今後は、赤色振込用紙↓青色振込用紙に変更となり、料金払込人負担となります。
- ②銀行等金融機関口座から定期的口座振替で当法人口座へ振込みされる場合
これまでは、口座振替として受取人負担で手数料を取り扱っていましたが、今後は、「定額自動送金サービス」をご利用いただくなど、他の方法での増資をお願い致します。その際の、手数料は、恐れ入りますが、ご自身での負担をお願い致します。なお、現在

看護師・看護補助者 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

すでに口座振替にて増資されておられる方には、個別にお知らせし、今後の取扱いについてご相談致します。

利用者のみなさんに、ご負担をおかけすることになり、大変心苦しいのですが、ご理解とご協力をお願いいたします。

不明な点は、遠慮なく、担当窓口へお尋ねください。

専務理事 茨木 克昌

【取扱い窓口】
本部総務課
☎(076) 43214276

21年度第六回理事会報告

十月三十日(土) 富山協立病院東別館三階会議室において定数二十五名中二十四名の出席で第六回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①九月までの上半期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今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、各事業所のワクチン接種日、時間帯を確認しました。
- ④富山協立病院リニューアルプロジェクト会議より、基本設計の進捗状況が報告されました。
- ⑤まちづくり委員会から、富山市との懇談予定や「くらしの学校」の予定についての報告があり、健康づくり委員会からは、WHOウォークイベントや健康チャレンジヤーの取り組みが報告されました。
- ⑥虹の出会い月間(生協強化月間)の各支部の取り組みについて意見交換し、今後の増資活動について協議しました。

たすけっとクラブ通信 No.95

医療生協は、ボランティア(自覚的である様の意)な精神のもとに活動しているだけにボランティア活動と密接不可分の関係にあります。私の「たすけっとクラブ」では、もっぱら「畑仕事」と「草刈り」「枝切」「溝さらい」とほぼ定まっています。好きな事をやっていると、出会いを通じて双方に喜びも生まれますし、感動も得ることができます。私の活動の対象者は、80歳を超えた一人暮らしの女性の方ばかりです。ある方は、一丈四方に満たぬ畑の小松菜や子かぶ、ネギ、ニラを摘んでは食し、来春収穫を迎えるえんどうと莖立ちの成長を窓越しに眺め、愛でておられます。

富南支部 湯島 修

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

ちよこつと体操

足首の体操

足首や手首は多くの骨で関節を構成しており、しっかりとほぐしたり鍛えたりすることで身体の動きをスムーズにできます。

※椅子に深く座り、身体を安定させてから行いましょう。

足首をゆっくり大きく回します。外回し、内回しを行います。反対の足も行います。



シリーズSDGs みんなで考え行動しよう

現代は大量生産・大量消費、使い捨てがあたり前の社会。その結果大量のごみが発生しています。人類は地球1個が作り出す資源の1.7個分を消費しているとの指標(エコロジカル・フットプリント)があります。このまま続けていたら、やがて地球資源は枯渇してしまうでしょう。また大量のごみの焼却による二酸化炭素の発生や埋め立てによる環境悪化などの問題も引き起こしています。

ごみ問題は地球資源の問題であり、環境問題なのです。

ごみを減らそう 「もったいない」が人類を救う

ごみを減らすために呼びかけられているのが「3R活動」です。

Reduce (リデュース:発生抑制) ごみそのものを減らすことです。まず大量生産・大量消費・使い捨てを止めること。プラごみを減らす、食品ロスをなくし、生ごみは堆肥にする(コンポストの普及)、ものを大切に長く使用する、使用頻度の低いものはレンタルを活用する、不要なものをもらわないなどなど。

Reuse (リユース:再使用) 何度も繰り返して使用することです。再使用できる商品を選び回収に協力する、修理・修繕をする、不要なものはフリーマーケットやガレージセールを開催したり、寄付したり。ごみとする前に活用できないか考えましょう。

Recycle (リサイクル:再生利用) 日本のリサイクル率は19.6%(2019年)、OECD加盟国中最下位とたいへん恥ずかしい水準です。その理由は焼却を主としてごみ処理をしてきたからです。行政や企業にはリサイクルを高める施策や技術開発が求められています。リサイクル製品を積極的に利用したり、分別回収に協力していきましょう。

地球の資源循環との共生により人類は生存し続けられます。もの(資源)を大切にすること、「もったいない」が人類を救うのです。



「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

「食品ロスを減らして飢餓のない社会を」に感動です。大根、人参の皮を細かく切って味噌汁に入れ、色どりよしと自負しています。

高年齢者講習受けました 富山市富岡町 米田厚子さん 先日運転免許の高年齢講習を受けました。受ける前とても心配でした。目の検査ではやはり老化していることに気付かされ、運転には気をつけねばと改めて思いました。 富山市音羽町 堀 貴雄さん 「ながらストレッチ」いいですね。「考えてみよう、マッチ棒クイズ」も頭の体操になりました。「声を出してみよう」声を出してやりました。 富山市長柄町 山村道江さん 二回のコロナワクチンが終了したら今度はインフルエンザワクチン。そしてまた三回目のコロナワクチンの接種と、ワクチン接種に追われる日々です。昔のような生活に戻るのはいっつでしょう。



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24日(金) 1月26日(水) 2月25日(金) 予約してください 富山協立病院 地域連携室 076-444-5708

高年齢者講習受けました 富山市富岡町 米田厚子さん 先日運転免許の高年齢講習を受けました。受ける前とても心配でした。目の検査ではやはり老化していることに気付かされ、運転には気をつけねばと改めて思いました。 富山市音羽町 堀 貴雄さん 「ながらストレッチ」いいですね。「考えてみよう、マッチ棒クイズ」も頭の体操になりました。「声を出してみよう」声を出してやりました。 富山市長柄町 山村道江さん 二回のコロナワクチンが終了したら今度はインフルエンザワクチン。そしてまた三回目のコロナワクチンの接種と、ワクチン接種に追われる日々です。昔のような生活に戻るのはいっつでしょう。

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。 12月24日(金) 1月26日(水) 2月25日(金) 予約してください 富山協立病院 地域連携室 076-444-5708

クロスワードパズル クロ ス ワー ド パズ ル 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。(ヒント 正月) ★たてのカギ★ ①赤ん坊の―― ②汝の――を愛せよ ③重要視 ④蛭雪の――を積む ⑥栗鼠 ⑧クレーム ⑪から。努力が――に帰する ⑬子どもっぽく下手 ⑭都道府県の長 ⑮千。――グラム ★よこのカギ★ ①大会社。業界―― ③事件と――の両面から調査 ⑤空気の流れ。上昇―― ⑦内――、大――、上―― ⑨かず。偶――。多―― ⑩グラフのx―― ⑫金銭を借りる保証として預ける ⑭短期の対 ⑯ちょうどよい時期に適量降る雨 ⑰あらわ。――な描写

【十月号の当選者10名】 敬称略 天野 行雄 (富山市田刈屋) 新木 隆和 (富山市下奥井) 石坂 久枝 (富山市水橋昭和町) 内山 夏子 (富山市堀川町) 新田美代子 (富山市奥田町) 舟根ハスエ (富山市布目南町) 松浦 蘭子 (富山市奥田双葉町) 松木 邦子 (富山市荏原新町) 山崎 弘子 (富山市新庄町) 若木チエ子 (富山市向野町) 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】 十二月末日の消印有効 【十月号の解答】 トライアスロン トークショウ クロコウ カイコウ トミライ アイカツ ユミス アラン 応募 132 通 正解 126 通

ホッカホカ あま〜い焼き芋に いい笑顔

看護小規模多機能型
居宅介護事業所 わたぼうし

11月19日(金)、わたぼうしのデイサービスの利用者さんに、焼きいもをおやつに振舞いました。この日は秋晴れの暖かい日だったので、屋外で焼きたて熱々のお芋をほおばりました。



「甘くておいしい」「大きい機械で焼くと味が違うね〜」と皆さんの表情も自然とほころび、秋の味覚を堪能できた楽しい企画でした。(わたぼうし 小西 直英)



満員御礼! 感謝! 感激! 雨あられ!

水橋・水橋西部・三郷の 3支部協同イベント



11月24日、水橋地域において「大コメ騒動」DVD鑑賞会が水橋ふれあい会館で開催されました。支部協同の大きなイベント開催は久しぶりのこと。企画当初はコロナ禍での出控えも心配されましたが、当日の来場者はなんと161人! スタッフの組合員さんたちは、検温や消毒などの感染対策の徹底に大わらわでした。

お互いの近況や健康を確かめ合う、来場者の笑顔で溢れる会場からは「映画も良かった〜でもそれ以上にみんなに会えたことはもっと良かった」という声が多く聞かれました。「大変だったけど、やった甲斐はあったね」と企画リーダーとなった水橋支部支部長の尾島富嶽さん。「大コメ騒動の映画そのままに、水橋ってところは昔から住民同士の結びつきが深く、互いに助け合っ



きたんだよ」とも語ってくれました。その言葉からは、コロナごときで地域の絆は失わせない! という強い意志が感じられました。

すこしおおせち

市販のおせちは保存の観点からも塩分が高くなりがち。薄味でもおいしく食べられるすこしおおせちを作ってみませんか。

紅白なます

材料 (2人分×2回)1人分 食塩相当量 0.9g

- 大根250g
- 人参 1/2本(50g)
- 生しいたけ(軸を除く)2枚
- 赤唐辛子(小口切り)1/2本
- 昆布だし 1/2カップ
- 酢大さじ4
- 砂糖大さじ3
- 塩小さじ1/2
- すり白ごま 大さじ2



作り方

- ① 椎茸はグリルかトースターで焼いて薄切りにする。
- ② 大根、人参は繊維に沿って千切りにする。(スライサーを使ってもOK) 合わせて塩小さじ1/2(分量外)でもみ、5~10分おいて水を絞る。
- ③ ボールにAを合わせ、①と②を加えて混ぜる。

おせちの定番、紅白なますのおいしさの決め手は野菜の歯ごたえ。野菜は繊維に沿って切り、歯ごたえを生かします。また、焼いたしいたけの香ばしさもアクセントに。なますは水引のように見えることから、平和や平安の願いが込められています

ぶりの味噌マヨ焼き

材料 (1人分)食塩相当量 1.5g

- ぶり1切れ(70g)
- 酒大さじ1/2
- 白みそ10g
- マヨネーズ大さじ1



作り方

- ① プリに料理酒をかけておく。
- ② 白みそとマヨネーズを合わせる。
- ③ ①のぶりの水気を取り、②を片面に塗る。
- ④ アルミホイルに③のをせ、オーブントースターで火が通るまで焼いて完成。

味付けが濃くなりがちなかき魚も、マヨネーズのまろやかさと味噌の香ばしさを減塩。ぶりは出世魚で、立身出世を願う縁起物として用いられます。また、この時期のぶりは脂ののっており、栄養も豊富です。

【栄養と料理2020年1月号参照】

栄養科 柴田真弓

前進座創立90周年記念公演

劇場を笑いの渦に巻き込んだ
山田洋次×前進座
「裏長屋騒動記」
第二弾!!

主演=山田洋次 脚本=山田洋次・朱海濱 演出=小野文雄

2022年1月19日(水) 富山県教育文化会館 ●(全席自由) 5,500円
30才以下 3,000円
(昼の部 午後2時30分 夜の部 午後6時30分(開場30分前) (当日は各+500円))

お問い合わせは
【実行委員会】090-6271-1760 土市 090-6274-6103 木下まで

地域フラッシュ

※撮影の為マスクを外しています



▲ 11月1日 浜黒崎支部 12名参加
WHOウォーク 植物園



▲ 11月14日 広田支部 8名参加
りんご狩り



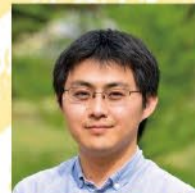
▲ 11月16日 水橋西部支部 8名参加
パークゴルフ



▲ 11月18日 南部支部 10名参加
WHOウォーク 水墨美術館

「くらしの学校」開催のお知らせ

テーマ ~コロナ禍での貧困と健康の格差に
向き合えるまちづくりの取り組み~



日時: 2022年1月22日(土) 13:30~15:30
場所: サンフォルテ(大ホール)
講師: 藤田 孝典 さん

藤田孝典さんは「貧困クライシス」「下流老人」等の著書で、高齢者の貧困問題を社会に訴え浮き彫りにした社会活動家です。

地域での取り組みのヒントが必ず見つかるはずです!

お問合せ: 富山医療生協組織部 ☎076-441-8351