



組織現況 2022年1月31日現在

組合員数 26,508 人
出資金総額 100,034万円
一人当たりの出資額 37,737 円



虹のまち

とやま医療生協

2022年3月号 No.467

〒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

子育て世代の健康づくりを支援 ～ 医療生協の地域まるごと健康づくり～

舟橋村の子育て支援センターで、子育て中の親子に向けた様々な支援やイベントを企画開催しているボランティア団体「さくらんぼくらぶ」。富山医療生協では毎年、節分の鬼退治イベントに「ママのための骨密度測定」と題した健康チェックで活動のお手伝いをさせていただいています。



はせがわ 恵子 さん



「子育て中は子供第一になって親は自分の健康管理が疎かになります。医療生協さんの健康チェックを体験して自分の健康にも気を付けてほしい。ママたちの笑顔は、子どもにとっても嬉しいですから」と話してくれたのは「さくらんぼくらぶ」代表の沙魚川恵子さん。参加されたママさんババさんは、初めての骨密度測定の結果に一喜一憂。その関心度の高さから健康への意識向上に貢献できたこと、富山医療生協は「さくらんぼくらぶ」の「笑顔と安心のつながりづくり」の活動を今後も応援します。



第69回通常総代会の公示

一〇二二年三月一日 富山医療生活協同組合 理事長 松井 法生
第六十九回通常総代会を左記の通り開催いたします。

日 時 二〇二二年六月二十五日(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

第六十九回通常総代会を六月二十五日に開催するにあたり、定款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)

* 総代定数 205名

病院ほのぼのトピックス

2月3日、富山協立病院の「こぼと保育園」で節分の豆まきが行われ、園児のみんなは、大声で泣きながらも協力して鬼をやっつけていました。早く思いっきり笑える日が来るといいね!

内視鏡

郵便局でATMを利用して現金で預金したところ、一〇〇円の手数料を口座から引かれびっくりした。窓口で理由を聞いたところ、硬貨を一枚から二五枚まで入金すると一〇〇円、二六枚から五〇枚まで二二〇円の手数料がかかるという。さらに、現金で郵便振替を利用して送金する場合、通常の送金料のほかに一〇〇円の手数料がかかることになった。受取人負担の送金の場合も送金する人が支払わなければならない。いま、世間で話題となっている硬貨の預金口座への入金料は、五一枚から一〇〇枚は五五〇円、一〇一枚から五〇〇枚は八二五円の手数料がかかる。自分の口座へ入金するのになぜ手数料を支払うのか。また、口座から金種を指定して現金を引き出すと、五〇枚まではゼロだが、五一枚から一〇〇枚は五五〇円の手数料だ。ちなみに銀行は、硬貨の入金五一枚から一、〇〇〇枚五五〇円、一、〇〇一枚から二、〇〇〇枚九九〇円、二、〇〇〇枚以上一、三二〇円となっている。▼公共料金などほとんどが口座振替であり、給料や年金も振り込み入金を利用している。そのように誘導してきたのは金融機関ではなかったのか。私たち庶民のわずかなお金を動かすのに、「手数料攻め」されはたまらない。(S)

事業所だより 「水橋診療所」

地域の「支え」を感じて 無くてはならない存在でありたい

一月の大雪の朝の事。昨晩から降り続いた雪で診療所の駐車場は一面銀世界。「あら美しい！」では済まないその状況に、一瞬呆然とするものの、ため息の後は自らを奮起して「よし、やるかあ」と除雪に取り掛かります。



そんな時、ある患者さんがご家族の運転する車に乗り、診療所にお越しになりました。そのご家族が車から降りてこられると、「手伝うちゃ」とスコップを手

つてくださるその姿に感謝しかありませんでした。水橋診療所では、いろいろな場面で地域の皆さんに支えて頂いているという事をより身近に感じます。また、医療従事者と患者さんという関係以上の何か温かい気持ちを憶えるのです。これは「地域のみんなでつくった診療所」という事から、その思い入れや親近感が他のクリニックとは違うからだと思えます。

各事業所でFacebook、Instagram 始めました。 富山県民主医療機関連合会 〒931-8501 富山市豊田町1-1-8 Email:toyamin@aioros.ocn.ne.jp

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4》

私たちの職場はこう変わります

◆透析室の役割

腎臓の働きが低下すると体内に老廃物が蓄積して、やがて腎不全という状態から尿毒症という病気を引き起こしてしまいます。そこで、本来の腎臓の機能である血液の浄化を代行するのが「血液透析」です。

透析室では、患者さんに安心して透析治療を継続していただくために、医師、看護師、臨床工学技士、薬剤師、栄養士、ソーシャル

◆リニューアル後の透析室

新しい透析室は新棟の五階に位置し、立山連峰が見渡せます。オープンフロアでベッド数は現在の四十床

から五十五床に増床し、最大百二十名以上の透析治療が可能となります。感染症対策を重視した完全個室が二床ある他、すっきりとしたベッド配置で、患者さん一人ひとりのベッド間隔を1メートル以上確保できま

した。また、可動式パーテーションを取り入れ、パーティションを開閉する事によって個室空間をつくり、重症患者さんや認知症患者さんのプライバシーを配慮した環境となっています。患者さんにとって透析は生活の一部です。感染対策に留意しながら、透析室が一種の「居住空間」であることを意識した環境づくり



にこだわり、何度も建築事務所の方と打ち合わせを行い基本設計が完了しました。新棟の完成がとてもしみです。 透析室師長 吉野 清美

看護補助者 急募 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

21年度第九回理事会報告 一月二十九日(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九回理事会を開催しました

たすけっとクラブ通信 No.98 「今のうち協力者、そのうち利用者」 昨年末、ある利用者さんが県外の息子さんの所へ転居されることになりました。ご主人が亡くなられてからも、息子さんが来てよくお世話をされていたので感心していたのですが、コロナ禍に加え、

2022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) 富山医療生協の新たな拠点づくりである 病院新棟建設を成功させます

富山協立病院は、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、また、今後求められる入院透析への要望に応え、地域から信頼される病院目指して、今年度新棟建設を開始します。

(2) 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
・新しい班会メニューも活用して、フレイル予防（シルバーリハビリ、脳トレなど）、健康チャレンジ、すこしおなど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、受診控えを克服し、健診受診率アップに取り組みます。
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、解決するために努力します。
・支え合い活動として「たすけっとクラブ」を発展させ、その活動を通じて、医療生協の支部や班づくりをより活性化していきます。
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」をつかっていくために、「ゆるやかなつながり」を広げ、そのような活動を通じてなかま増やしや担い手づくりにつなげます。

(3) 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総合的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。
・在宅医療、透析医療など医療生協の医療機関として特徴ある医療活動を推進し、選ばれる事業所づくりをすすめます。
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。
・介護事業の経営改善を図り、継続性のある活動を進めます。

(4) 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、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養成について計画的に進めていきます。また、組合員活動を主体的に進める地域の担い手づくりをすすめます。
④機関紙「虹のまち」や「comcom」、「虹のネットワーク」、通信教育などを教材として、学ぶ活動をすすめます。
⑤2022年度は富山医療生協創立60周年となります。病院リニューアル事業への期待と合わせて、歴史を踏まえた活動紹介の取り組みを検討します。

(5) 幅広い連携で平和で公正な社会づくりをすすめます

- ①気候危機についての学びを広げ、エネルギー政策の転換を求めます。
②日本国憲法を学び、平和憲法を守るために活動します。
③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。
④協同組合間協同と幅広い連携として、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、子ども食堂など、他団体とも協力して取り組みます。
⑤災害や感染症拡大などの発生時に、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, 2022支部総代定数, 2022本部総代定数. Lists various branches and their meeting details.

支部総代会等公示

健康寿命を延ばす秘密は **筋肉** に?!

筋肉量が減ると、身体機能の低下や日常動作のしづらさから転倒、骨折の心配もされます。筋肉を減らさないために、まずは3食きちんと食べることが大事です。高齢になると肉や魚を食べることを敬遠しがちですが、高齢者ほどたんぱく質をしっかり摂ってフレイル予防に役立てていただきたいです。

こんな食事になっていませんか?

日本人は「朝食時のたんぱく質摂取量が足りない」と言われています。朝や昼は簡単な食事で済ませがちのことが多く、プラス何か一つたんぱく質の多いものを増やしてみましょう!

じゃあ何を食べればいいのか?

たんぱく質の多いものは、肉・魚・大豆・卵が代表的です。この中から食べやすいものを選んで取り入れましょう!

間食にも、チーズや魚肉ソーセージを食べるのも一つの方法です。

運動も重要です!

日々身体を動かすように意識しましょう。「虹のまち」で紹介している「ちょこっと体操」も家の中でできる簡単な運動なのでお勧めです。

栄養科 浅井 雅子

少しの工夫で栄養アップ!



参照：富山県栄養士会リーフレットより

1日に摂りたい、たんぱく質量は★成人男性 60g ★成人女性 50g ★高齢者では 40g 程度と言われています

さて…あなたの筋肉量は?

文字通り、身体に占める筋肉の量を表す数値が「筋肉量」です。最近では自宅でも体脂肪量や筋肉量が測れる「体組成計」も普及しています。筋肉量は年齢やBMI(※1)により個人差があるので、実際に計測して知るのが一番です。

※1:身長・体重から肥満度を算出する体格指数

筋肉量が測定できます!

この度、筋肉量を測定するツールとして、健康づくり委員会では体組成計(InBody)を導入しました!身長を入力するだけで、あとは裸足で乗ってみるだけで性別や年齢など一般統計的な情報で結果を補正しませんので各々の身長・体重などの実測に基づいて算出します。班会などで大いに利用してくださいね!

詳しくは、組織部までお問い合わせください。☎076-441-8351

InBody



注：ペースメーカー装着の方はご利用できません



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

- 3月25日(金)
- 4月28日(木)
- 5月26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

WHO世界保健デー

4月のチンドン会場での健康チェックは、コロナ禍の為中止いたします

組合員のひろば

クロスワードパズル

富山五親 安村 裕さん
今年七回目の年男です。協立病院のリニューアルを楽しみに頑張っています。たいと思っています。

富山市東野町 半井優子さん
友達から成人式を迎えたお孫さんの写真が送られてきました。コロナ禍でもお孫さんの成長を喜び今後の幸せを祈る気持ちが溢れる写真でした。ほんわかとした気持ちになりました。

富山市豊田町 風間由喜江さん
生姜の効能は大変有意義ですね。入れすぎて大変でした。使えばよいと何でも「過ぎ」はいけませんので早く行ける日を

富山市五反田町 鍛冶律子さん
もう二年余りも「ひまわり」のボランティアに行っていないのですが利用者さんの顔が見たく、コロナの為残念でなりません。皆さん元気かな?早く行ける日を楽しみにしています。

富山市海岸通 水口久美子さん
思い切って免許返納しました。これからは何をすることも歩きます。今年の漢字を一字で表すと私は「歩」です。元気・勇気・やる気で残りの人生頑張ります。はじめて知った

富山市水橋辻ヶ堂 浜名麻美さん
「五黄の寅」の意味を調べて初めて知りました。世の中知らないことはいっぱいあります。

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	

- ★よこのカギ★
- ① ゴミの回収は有料
 - ② マッチ一本の元
 - ③ 主となる審判員
 - ④ 新聞に載せる文
 - ⑤ 液体が気体に
 - ⑥ タテと
 - ⑦ 栗鼠
 - ⑧ 日本、五島
 - ⑨ 有田焼や九谷焼の類
 - ⑩ の焼き物
 - ⑪ 設立。大学の者

ゴオウノトラ(五黄の寅)

メ	ウ	エ	シ	ゼ	キ	ヨ	ク
ン	キ	ヨ	タ	イ	ア	カ	リ
イ	ド	コ	ロ	ウ	ミ	ガ	メ
ノ	ウ	ド	ク	ジ	ア	サ	ツ
チ	モ	ク	チ	ア	ラ	ク	リ
フ	ナ	レ	テ	イ	シ	ポ	ウ
タ	コ	ゴ	オ	ツ	チ	ヤ	コ
ジ	ツ	レ	イ	エ	ネ	ト	マ

【二月号の当選者10名】
寺島 文子(高岡市伏木)
金川美和子(滑川市下野)
山田 紀子(富山丸の内)
小中真知子(富山今泉)
向井 和正(富山元町)
石崎 和男(富山東保)
窪田 丸美(富山常岡)
市川 洋子(富山西大泉)
松尾恵美子(富山石金町)
奥村 睦子(富山城川原)

おめでとうございます
※賞品の発送は月末になります。

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。

★たてのカギ★

- ① 発見で治療
- ② にかじりついても
- ③ 金銭の—は禁止
- ④ 大坂冬の—
- ⑤ だるま、—合戦
- ⑥ 大—のビール
- ⑦ —と云えば京都と奈良
- ⑧ 心ばかりの贈り物
- ⑨ 商店で—打ちバイト
- ⑩ —も方便

★よこのカギ★

- ① ゴミの回収は有料
- ② マッチ一本の元
- ③ 主となる審判員
- ④ 新聞に載せる文
- ⑤ 液体が気体に
- ⑥ タテと
- ⑦ 栗鼠
- ⑧ 日本、五島
- ⑨ 有田焼や九谷焼の類
- ⑩ の焼き物
- ⑪ 設立。大学の者

【あて先】
〒931-1850 富山県 富田町一丁目八番 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

【二月号の解答】

【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。