



組織現況 2023年4月30日現在

組合員数 25,921 人
出資金総額 103,095万円
一人当たりの出資額 39,773 円



虹のまち

とやま医療生協

2023年6月号 No.482

〒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

通院患者さん対象に行う“栄養相談” 管理栄養士と一緒に食生活の改善を考えます



高血圧だけど
これ以上減塩できないわ

痩せましょう!と
医師に言われるけど、
どうしたらいいの?



テレビ番組の健康情報コーナーで「管理栄養士」を見かけますが、実は、皆さんのすぐ近くにもいることをご存じでしょうか。
富山協立病院の外来では「栄養相談」を担当しています。例えば「高血圧症と診断され「減塩しなさい」と主治医に言われたけれど、「減塩の方法がわからない」「もう減塩しているからこれ以上どうしたらいいの?」「最近流行の『この食品が体に良い』という情報が、本当に体に合っているのか?」、そういう疑問を解決するお手伝いをするのが「栄養相談」です。
テレビやインターネットのような一方通行の情報ではなく、生活の工夫や、「やせたい」「骨を丈夫にしたい」などの、ご希望に合わせた相談をお受けしています。季節に合わせて洋服を替えるように体や年齢、生活スタイルに合わせた最適な食事を一緒にお探します。



富山協立病院 栄養科 科長 浅井雅子

「栄養相談」を受けるためには**医師の指示が必要**となりますので、主治医にご相談ください。予約がなくても、三十分程度空いていれば相談できます。診察日に検査結果が出るまでの待ち時間を活用すれば、帰りが遅くなる心配もありません。三回以上の継続をおすすめします。是非ご相談ください。

富山協立病院栄養相談体制

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:40~	9:40~	9:40~	9:30~
夜間					16:00~	

減塩しながらタンパク質をしっかり摂る工夫をしましょう!

高血圧だし、段々足も弱ってきているのどうしたらいいの?

少しの工夫で栄養アップ!

朝
トースト(6枚切り食パン1枚) + コーヒー + バナナ → ハムチーズトースト(6枚切り食パン1枚) + コーヒー + バナナ
たんぱく質、カルシウムをプラス
ビタミン、ミネラル、食物せんいをプラス

昼
きゅうりの浅漬け + かまぼことわかめ入りうどん → 卵でたんぱく質をプラス + かまぼことわかめ入りうどん+卵
調味料減塩、食欲を刺激します
おなかの調子を整えます

間食
おかし(せんべい) + お茶 → カステラ + カフェオレ
卵や乳製品を使った間食がおすす
野菜は加熱すると力が減り食べやすくなります

夕
焼き魚 + おひたし + ごはん → 鮭のレンジ蒸し + ごまあえ + ごはん
ごま和えにすることでエネルギーアップ
野菜たっぷり
具だくさんみそ汁

「富山県栄養士会めざさんまいけ!健康長寿」より抜粋

新棟建設工事:着々と進行中...全工程の19%



4月25日 鉄骨建て方作業開始

5月22日 鉄骨建て方作業終盤

内視鏡

エンゼルスの大谷翔平選手の活躍は日本でも開催されたWBCでの「侍ジャパン」の世界一の偉業と重なって大変なものである。これは誰もが認めるところだ。▼マスコミの報道も、どうにかするとWBC関連を引きずることで視聴率を稼ごうとしているように思われてならないのは偏見だろうか。私たちが大谷さんに目を奪われている間に国会では沢山の悪法が強行されている▼「防衛財源確保法案」「入管法改定法案」「日本学術会議法改定案」「マイナンバー法改定案」など、これだけ多くの悪法を強引に押し通そうとする政府の姿勢そのものを詳細に国民に知らせてこそメディアと言えぬのではないか。幸い「日本学術会議法改定案」は提出が断念された▼国会で何か重要な法案が審議され、世論が沸騰しようとする際に必ず大きな事件、又はスキャンダルなどが発生し、マスコミ報道により国会や政治から目をそらされて法案が強行されたことを私たちは何度となく経験している▼時の権力による恣意的なメディア支配の実像が国会で明らかとなり、担当大臣がその「公文書」を「まったくのねつ造」と表明している事実があることを私たちは知っている。(S)

核兵器廃絶をめざす 平和学習会開催

五月二十五日(木)、富山市民医連平和委員会主催の「核兵器廃絶をめざす」平和学習会が開催され、三十名が参加しました。「核兵器廃絶をめざす富山医師・医学者の会」世話人代



講演では金井さんの父親の被爆体験、医師として、母親として「いのち」に向きあいがら反核医師の会として核兵器廃絶の運動を続けてこられたことなどが語られました。講演の最後には、ウクライナの現状にも触れられ、「命より大切なものは、戦争に頼らず、戦争にならないように外交していくべき」としめられました。参加者からは「私たち医療、福祉従事者界へ」むけて、積極的な役割を果たす事が求められて

核兵器廃絶をめざして声をあげていきましょう

ロシアのウクライナ侵攻が、いまだ和平に向けた道筋の見えない中、核の威嚇が続く、核兵器の行使が現実的な危機として認識されています。日本は戦争被爆国として「核兵器のない世界へ」むけて、積極的な役割を果たす事が求められて

学習講演の感想

- 原爆や戦争の体験談や関連書籍のお話はもちろんですが、生命についての考え方についてお話していただきとても考えさせられました。
- 教科書の「第5福竜丸」の記載が削除される事を知り、事実を知る人が減っていくのが悲しいと思った。自分の子どもに戦争を体験してほしいので日本が率先して世界に伝える活動が今後も必要だと思った。
- 最後のお話で「命より大切なものはない」というお言葉がとても心に刺さりました。
- 組合員さんとのスタンディングや、「平和を考える」ための学習会や、署名活動など地道でも常に戦争と平和を考える気持ちでいたいと思います。

います。しかし、先のG7サミット「核軍縮に関するG7首脳広島ビジョン」では「核兵器は防衛目的のために役割を果たす」として、核抑止論を宣言するなど全く正反対の姿勢を見せています。平和で安心して暮らせる

富山医療生協 組織部

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14》

栄養相談スペース新設 温冷配膳車導入(栄養科)

栄養相談の場所はこれまで診察室などを利用してきましたが、相談専用に行きやすいスペースが新設され、気でも生活の中の「食事」を一緒に考えることができるようになります。

冬は保温食器を使っても

冷めてしまっていた料理が、温かくおいしく食べることが出来ます。必要な栄養を食事ですっきりと摂っていたら、治療の一助を担うことを目指します。

栄養科 科長 浅井雅子



22年度第11回理事会報告

四月二十八日(金)富山協立病院三階会議室において定数二十五名中二十二名の出席で第11回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①当面の情勢と対応について報告を受けました。
- ②二〇二二年度の事業概況の報告を受け確認しました。富山診療所での訪問診療件数の増加、在宅福祉総合センターひまわりでの経営改善が特徴として報告されました。
- ③病院新棟建設事業の進捗状況について報告を受けました。新棟建物の完成は十二月で、新棟での診療開始が三月となることを確認しました。
- ④各専門委員会より会議報告及び、活動方針の提案を受けました。
- ⑤通常総代会にむけて、支部総代会の報告、役員改選等について確認しました。

たすけっとクラブ通信

No.111

心の交流で 元気をもらっています。

私の住んでいる上市町は人口19,000人の、立山連峰と田園風景が美しい小さな町です。高齢化が進み日々の生活が大変になって来ています。そんな中、「除草してほしい」「一人で病院へ行けないので一緒に行ってほしい」等々、多様な要望が寄せられています。



活動を通して心の交流もしています。毎日の生活のこと、悩みごと、お孫さんの成長話など、いろいろな会話をし、元気をもらっています。まだまだ上市町では医療生協の「たすけっとクラブ」は知られていません。宣伝を強めながら「組合員同士助けあいましょう」を合言葉に一步步活動を進めていきたいと思っています。

上市支部 山崎 美保子

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

たすけっとクラブ
たすけっと協力者さま
募集中!!
あなたの空いた時間を貸してください!
特に 除草・除雪

- たすけっと協力者さんとは
- 有償ボランティアとして、組合員さんからの、ゴミ出しや受診付き添いなどちょっとした依頼に対応していただきます。
 - 依頼される時間は作業によりますが1時間で800円、そこから運営費と保険料を引いた金額が報酬となります。
- ※除草 1,000円/時、除雪 1,200円/時となります。

共に考えよう

Vol.2

居場所が求められるゆるやかなつながりをつくらう

居場所が求められる

背景と意義

昨今、コロナ禍による高齢者の社会的孤立やフレイルが大きな問題となつて...

とが心身の健康を向上させます。その機会をつくるのが居場所なのです...

居場所に期待される地域活性の効果

居場所への参加が、高齢者の健康面にプラスの効果をもたらすことは...

富山医療生協の居場所づくり

富山医療生協では各支部が居場所の運営や共同参加を行っています...



誰もが気兼ねなく立ち寄れるのが居場所

あなたのまちの居場所をご紹介します
虹のまち家 高岡市中川本町
水曜コミュニティ 富山市中屋
よってかれえがお 富山市山室
みんなのサロン♥オカモト 富山市水橋

今、多くの地域が居場所を求めている中で、富山医療生協では、そんな要望の一助となればと考え、今年度から「居場所づくり助成金制度」を新設し...



居場所での体操！元気元気！！

合員さんと介護事業所の協同によって地域にひらかれています。また、水橋西部支部の「みんなのサロン♥オカモト」のように、地域住民主体の居場所に、自治体や医療生協をはじめとする各種団体が参加協力している場合など...

組合員のひろば

クロスワードパズル

心強い情報

富山市大公文名 星井流里さん
私の母(八十二歳)と主人の母(九十歳)は富山市内でも一人暮らしをして...

富山市水橋中村町 山田昌子さん
昨年の暮れに二十三年の間、共に暮らした猫と別れました。別れの日の空は...

富山市奥井町 小竹慶子さん
先日のイタイイタイ病の講演会は本当に感動しました。金沢敏子さんの朗読は...

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 午後2時~4時
6月22日(木)
7月27日(木)
8月24日(木)

悩みがあつて当たり前。自分も日々起こる問題に悩んでいます。今回のお話は励みをもたらせてとても良かったです。機会があればまた参加したいと思っています。

高岡市大町 渡辺晴美さん
虹のまち四月号の内視鏡に、日野原重明医師のことばで「脳の成長の頂点は十歳まで」とあつた。私には...

富山市大山北新町 田村茂さん
春に開催された組合員のつどいで「実はすごい!?ラジオ体操」が披露されたようですね。私も毎朝近所の人たちと児童公園でラジオ体操をしています。各動作を真剣に行うと、すごい運動量です。皆さんも朝の十分間いかがですか?継続は力なりです。

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 午後2時~4時
6月22日(木)
7月27日(木)
8月24日(木)

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 微塵に砕ける
② あれば苦あり
③ 白粉。何と読む?
④ マル。式クイズ
⑤ の大木
⑥ ひと固まり。一となつて動く
⑦ 雨が降り。をさす
⑧ 土木と建築
⑨ のつづて
⑩ 新聞の三面

- ★ よこのカギ ★
① 主に食べるのはユーカーリの葉
② 父母の姉妹
③ あき部屋
④ 円周率を示す記号
⑤ こそ。が侵入し家財を盗んだ
⑥ 土地の価格
⑦ 経度の対
⑧ 江戸の敵を。で討つ
⑨ 鉛筆の。を削る
⑩ のど。大会

12x12 crossword puzzle grid with numbers 1-17.

【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。

【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】
六月末日の消印有効

【四月号の解答】
サクラナミキ (桜並木)
シカミラ アサル
ツバタ ブタイ スキン
タバカ トサイ ク
カンス アイカ
カ ナ
応募 151 通
正解 150 通

ちょこっと体操

椅子に座りながらできる上半身のストレッチ

座っているうちに姿勢が悪くなってしまうことがありますか?そういう時はちょっと体を動かしましょう。筋肉や関節をストレッチするように動かすと心身ともにリフレッシュできます。

●肩甲骨ストレッチ (3回~10回程度)

①バンザイをするように両腕を上へ伸ばす



②上げた腕を、肘を曲げながらゆっくりと背中の方に下ろす

(椅子に深く腰掛け 足は肩幅くらいに開く)



痛みがない程度で、肩甲骨をグッと真ん中に寄せるように

健康づくり委員会 萬治喜久雄



富山協立病院では毎年看護週間に看護に触れてもらう「ふれあい看護体験」を実施しています。五月十日に病院健診室前のスペースで骨密度、血管年齢、筋肉量の測定、手洗いチェック、健康相談等を行いました。受診後や健診後の患者さんに立ち寄りいただきました。骨密度測定と血管年齢測定が特に人気でした。年齢平均と比べて結果が良かった方は運動や食事に気を付けている方が多く、血管年齢が実際年齢より高く出た方は、ご自身の生活を見直す機会になった

スタッフとして参加した、病棟勤務の若手看護師からは「外来に来られた患者さんと接する機会になり新鮮で楽しかった」、「このような機会をもっと増やしていきたい」と感想が出されました。師長室 土肥珠実

5月12日は看護の日



ふれあい看護体験 開催しました

富山協立病院では毎年看護週間に看護に触れてもらう「ふれあい看護体験」を実施しています。五月十日に病院健診室前のスペースで骨密度、血管年齢、筋肉量の測定、手洗いチェック、健康相談等を行いました。受診後や健診後の患者さんに立ち寄りいただきました。骨密度測定と血管年齢測定が特に人気でした。年齢平均と比べて結果が良かった方は運動や食事に気を付けている方が多く、血管年齢が実際年齢より高く出た方は、ご自身の生活を見直す機会になった

高岡支部 八丁道健康チェック



水橋ミュージズ 健康チェック



やくし支部 中央植物園



過ごしやすい季節となり、支部でも班会でもこれまで以上に、皆さんと楽しめる企画が次々と開催されています。組合員の皆様、是非参加いただき会える・話せる喜びを体感してください!



秋浦支部 ホウ酸団子づくり

和合ローズ支部 (杏子班) 上市薬用植物園



みんなに会えるっていいね😊 支部レクリエーション・班会 楽しく開催!真っ只中!



南部支部

奥田北・東支部合同 楽今日館



みんなのサロン♥オカモト 岩城医師による健康学習会



よってかれえがお うたごえ!

富岩運河クルーズ



和合八重津支部

呉羽支部 北代緑地ウォーク&輪投げ

生協サロンピピ 3B体操

1	島原手延べそうめん(20束入)	2,100円
2	ひじきごはんふりかけ	300円
3	黒・白とろろ昆布	各450円
4	南部せんべい(8種入)	550円
5	野菜たっぷりたまごスープ(15食入)	1500円
6	ふぐ煎餅	550円
7	蜂蜜フライ	300円
8	ゆず寒天	400円
9	塩けんぴ	250円

お問い合わせ 組織部 ☎076-441-8351



今年のご当地品は、母親大会開催地「山口県」にちなみ、中国・四国地方の商品です。 皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

2023年 カンパ物資販売 のご案内

毎年皆様には、カンパ物資販売にたくさんのご協力をいただきありがとうございます。今年もカンパ物資販売を開始いたします。原水禁世界大会や、日本母親大会などへの代表派遣費用に充てさせていただきます。八月末までの取り扱いとなります。