

組織現況 2023年10月31日現在

組合員数 **25,707** 人

出資金総額 **105,306** 万円

一人当たりの出資額 **40,964** 円



虹のまち

とやま医療生協

2023年12月号 No.488

〒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

富山協立病院

新棟建設 完成間近!!

新棟

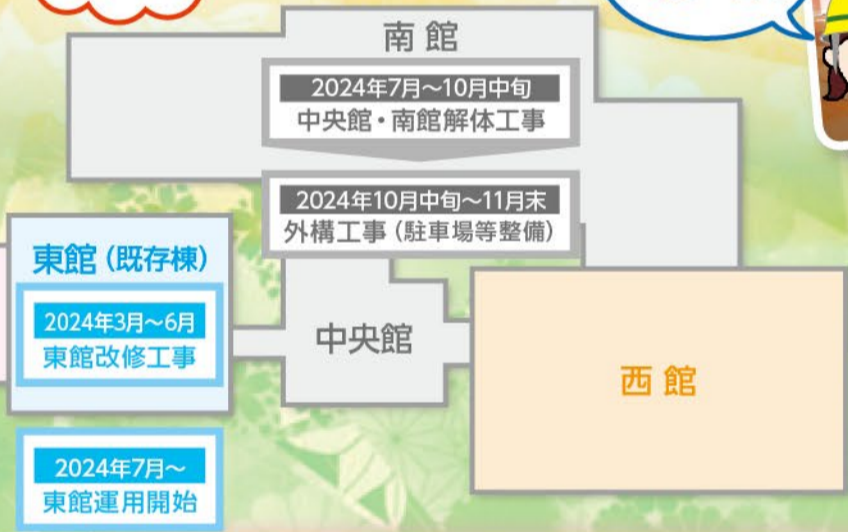
進捗状況



- 新棟**
- 2023年12月末 新棟完成
 - 2024年1月~2月 医療機器等 搬入、引っ越し
 - 2024年3月上旬 新棟での診療開始

2024年12月 全工程終了

開放的な デイルーム




年末・年始 休診のお知らせ

富山協立病院
富山診療所
水橋診療所

12月29日(金)~1月3日(水)
外来診療を休診

1月4日(木)より
通常どおり診療



「新棟お知らせ行動継続中です」

これまでに、訪問行動を29回行い、11月21日現在で訪問2,120件、内対話出来たのが887件、参加者は延べで285人です。

訪問を行うと地域の声を聴くことができ、リニューアルを楽しみにしているといったうれしい声や、病院利用に対する貴重なご意見をいただいています。

今後も引き続き、私たちの医療活動、組合員活動をお知らせしていきます。



内視鏡

「最近運が無くてね、幸せ探しの旅にでも出かけたいもんだわ」と言うそんな会話。を耳にしました▼《山のあなたの空遠く、幸い住むと人のいふふ》ご存じドイツの詩人カール・ブッセの詩です。詩の大意は《山の向こうに幸せが住んでいると言うから、人と探しに行つたものの見つからず涙ぐんで帰って来てしまった。それでもなお山のもつと向こうに幸せが住んでいると人は言う》と、こんな意味ですが、幸せは探し求めるものではなく、自分自身の心の中に居るんだよと詩人は言っています。自分の中に小さな幸せを感じ取り、小さな喜びを大切に、その積み重ねが幸せな日々と云えるのでしよう▼また、話の切り口を変えて、こんな話があります。自分を不幸の請負人と思ひ込んで毎日奮闘しておられる人に向け、神は『あなたなら課題を対処できる人と見込んでお預けになったものを、託されたのだ』と言います。こころ穏やかに、こころに余裕を持って、些細な出来事にくるを寄せながら生きて行きたいものです▼今年も押し迫り、来年は旧年にも増して小さな幸いをより多く見つけたいものですよね。

事業所だより

富山診療所

在宅医療おしゃべり広場

『わかりあうために』



を行い、さらに一週間前には組合員と職員二人一組で富山診療所の周辺地域にチラシをまきました。

十月二十九日、初めての「在宅医療講演会」を開催しました。コロナ禍を経て四年ぶりに開催された診療所と組合員の共同企画。宣伝は「虹のまち」へのチラシの入れ込みや千石町二丁目町内会の回覧板での案内

開催当日は肌寒く、朝からの雨で足元も悪い中、来場者が来てくれるのだからかと心配でしたが、六十四名の参加で会場は満員となり、席が足りず椅子を急ぎ用意したほどでした。オープニングに南ブロックの有志の皆さんによるトーンチャイム、「星に願いを」と「きらきら星」の優しい音色にほっこり。講演では富山診療所から与島所長、関井師長、介護施設では「え



がお」小河施設長、「訪問看護ステーションきずな」西野所長、ふれあい薬局からは藤本理事長より、医師、看護師、ケアマネジャー、訪問看護師、訪問薬剤師それぞれの立場からの実体験をもとに在宅医療の現状を話してもらいました。講演後の質疑応答は、時間の関係で五人の方しか受けられませんでした。切実な質問に講演者も一人ひとりに寄り添い丁寧に答えていただきました。

また、講演後の感想では「チーム医療の素晴らしさ

に感動した」「今日の話を聞き、ひとり暮らしだがいざと云う時に相談できることがわかり安心した」など多数の方々から感謝のメッセージもいただきました。今回の企画を通して在宅医療への関心の高さと期待の大きさを感じました。これからも医療と介護がしっかりと連携して、医療生協ならではの在宅医療をつくり上げていきたいと思います。最後にお世話をしてくださった組合員の皆さん、いつも富山診療所を支えて下さりありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願いたします。

富山診療所 事務長 山崎英吏子

富山協立病院新棟建設計画における医療構想について

◆医事課

医事課は、主に受付や会計などの業務を行ってまいります。病院に来られた際のいちばん最初と最後には必ず対応させていただく部署となります。

今回の新棟建設計画では、診察券を持ってもらえる患者さんが自動で受け付けできる「再来受付機」や、診察

《その18》

後のご精算をスムーズに行える「自動精算機」などの導入を新しく予定しており、利便性が向上し、より利用しやすい病院になる事が期待されます。また、新棟での開業を来年三月に控え、改めて接遇学習を行い、患者さんや利用者さんへの対応の向上に努めています。

医事課は「病院の顔」となる部署です。来院された

方々が安心して気持ちよく受診して頂けるよう、頑張っていきたいと思っております。

新しい医事課は、現在リハビリテーション科がある東側の既存建物を改修し、その一階に配置される予定です。来年十二月の全面開業までは、新棟の一階部分に仮配置され業務を行います。仮配置中にご不便をお掛けすることも多々あると思っておりますが、どうぞよろしくお願いたします。

富山協立病院 医事課

酒井千秋

生きる力に寄り添うお仕事 介護福祉士・ヘルパー2級・介護助手 募集中! *子育てママもシニア世代も活躍できます。 *資格の無い方や未経験な方も歓迎します。 *相談や職場見学もOK。お気軽にお問い合わせください。 問い合わせ 富山医療生協 介護部 担当/高嶋 ☎076-441-8352 ※富山医療生協のホームページの「お問い合わせフォーム」からも検索できます。

集まれ! かがやく未来の子カラ! 奨学生募集 対象者: 医学生・看護学生 薬学生・介護学生 (学年は問いません) ※返済免除制度あり。随時受け付けております。 問い合わせ 富山協立病院 学生担当/神谷・土肥 ☎076-433-1077 E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

たすけっとクラブ通信 No.116 ◆除雪協力者募集中 今年の冬は暖冬と予報されていますがどうでしょうか、今年も除雪の心配をする時期になりました。 昨年12月20日前後に大雪となりたすけっとクラブでも対応に追われました。たすけっとクラブとして、できるだけ除雪依頼を受けていきたいのですが、高齢者世帯や往診、訪問看護、ヘルパー利用などのお宅を優先しているため、急な依頼や新規の依頼にお応えできないことが多くなっています。 より多くの皆様の要望に応えるためには除雪に協力していただける方を増やしていくことが求められます。ご協力をお願いします。 ◆2023年度上半期の活動 2023年上半期は、昨年比で依頼回数が全体で87回減少、作業時間は45時間減少し、利用者数も月平均168名となり、平年より少なくなっています。 コロナや猛暑などの影響で利用者の減少、新規利用者が減っていることなどが考えられます。ゴミ捨て、掃除、買い物援助、受診付添などの活動は定着し利用者から感謝されています。 下半期は新規利用者や協力者を増やすことが課題となっております。 たすけっとクラブ 事務局 澤田 勉 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

二〇二三年度第六回理事会報告

十月二十八日(土)富山協立病院三階会議室において定数二十五名中二十五名の出席で第六回理事会を開催しました。 【主な内容】 ①上半期の経営状況の報告を受け確認しました。 ②富山協立病院新棟建設事業の進捗状況の報告を受け、確認しました。 ③小児がんの子どもや家族を支援するプロジェクトについて、富山医療生協も賛同し協力することを確認しました。

④各専門委員会の活動報告を受けました。組合員活動委員会からは、生協強化月間の到達について報告がありました。まちづくり委員会からは「くらしの学校」の計画について報告がありました。 ⑤在宅福祉総合センターひまわり有料老人ホームの今後の対応について話し合いました。



宮坂 麻由子 医師の 『冬を乗り越えるためのヨガ』

寒さが厳しい季節がやってきました。寒いと、こたつでじっとしていたくなるもの…ですが、身体をあえて動かすと、身体を内側から温めることができます。また、呼吸と一緒に身体を動かすヨガは、自律神経のバランスを整える効果もあります。寒い、暗い…と気持ちが落ち込んだ時、寝つきが悪い時は、椅子を使ったやさしいヨガを取り入れてみてはいかがでしょうか。一緒に元気に冬を乗り越えていきましょう！

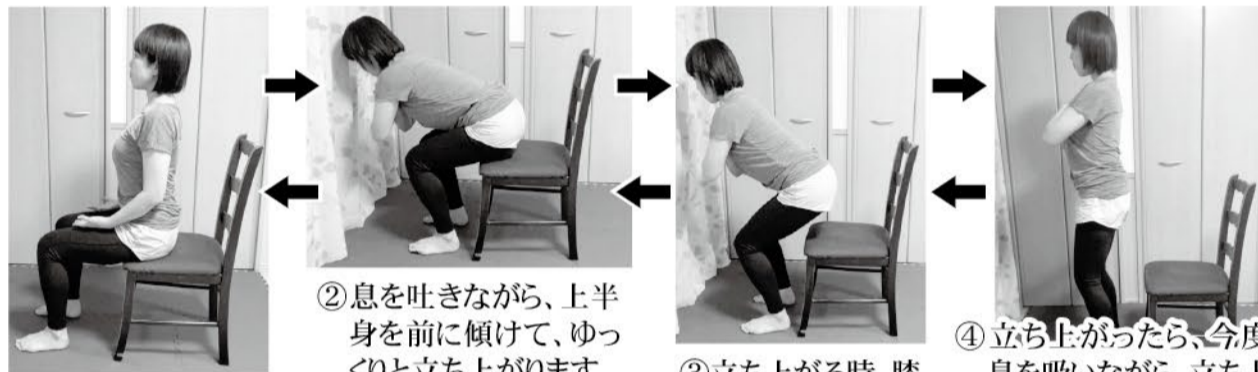
基本の姿勢

- ～この姿勢を意識するだけでも、身体の内側の筋肉が鍛えられます～
- ①椅子に浅く腰かけます
 - ②両足を肩幅程度に開けて、両足の裏を床にしっかりとつけます
 - ③骨盤は、猫背や反り腰にならないように、真っ直ぐに立てます
 - ④肩の力は抜きます
 - ⑤ゆっくりとした呼吸を繰り返します(苦しくなければ、鼻から吸って、鼻から吐いてみましょう)



スクワット

スクワットは、大きな筋肉を動かして身体を温め、代謝を上げることができます。また下肢の筋力を鍛えて、転倒を予防する効果も期待できます。椅子を使うことで、体力に自信のない方もチャレンジできます。まずは1日1～3回から、余裕のある方は1日10回、さらに、20回、30回と増やしてみてください。呼吸を止めないこと、痛みがある場合には無理せずに、楽しんで続けることがポイントです。



①基本の姿勢で座ります

②息を吐きながら、上半身を前に傾けて、ゆっくりと立ち上がります
*両手を膝において立ち上がると、負担が和らぎます
*慣れてきたら、胸の前で手をクロスしましょう

③立ち上がる時、膝は伸ばしきらずに、少しゆるめておきます

④立ち上がった後、今度は息を吸いながら、立ち上がる時と同じ姿勢を通して、椅子に座ります(基本の姿勢)
*慣れてきたら、お尻が椅子につく寸前で動きを止め、座り込まずにそのまま立ち上がってみましょう

もっとヨガをやりたい方へ

2ヶ月に1回、椅子ヨガ教室を開催しておりますので、是非ご参加下さい。

椅子ヨガ教室のご案内

日付/2024年2月9日(金)
時間/1部 10:00～
2部 11:00～
定員/各部12名
場所/文苑堂
富山豊田店2階多目的室
(富山市豊田町2-8-14)
申し込み先/
富山医療生協 組織部
tel 076-441-8351

※当日は動きやすい服装で
タオル・水分をご持参ください。

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)
・12月20日(水) 時間は午後2時～4時
・1月25日(木) 予約してください
・2月15日(木)
場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室 ☎076-444-5708

富山市 願海寺 朝倉慶子さん
十月に入り寒く感じる日が増えてきました。寒い私と暑がる夫+息子。まだまだコタツは使わせてもらえませんが省エネのためガマンの準備を
富山市 高島 尾野千夏さん
認知症、他人事でなく自分事として…家族にとっても、心の準備を、と思えます。生協の存在も心強くなりたいです。
富山市 水橋 辻沢静子さん
朝起きると手首より指先がしびれているのでリウマチ・膠原病の紙面は読みごたえがありました。もう少し知りたいです。

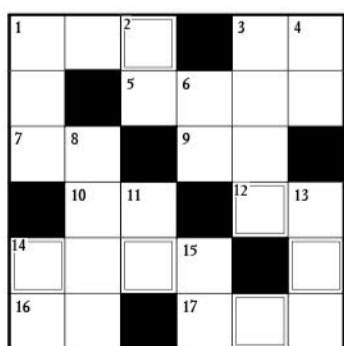
組合員のひろば

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の繭から生糸と紡ぐ
②十年の家屋
③帽子。―を脱ぐ
④卵の白身と―
⑤歯専門の医学分野
⑥春。―講座
⑦で売る、―じまい
⑧を尽くして天命を待つ
⑨昼晩の三食つき
⑩は津で持つ
★よこのカギ★
①完全に治ること
②春夏秋冬
③ハックション
④話の―を折る
⑤井、トン―
⑥で矢を射る
⑦ネガの対
⑧治るまで絶対―に
⑨一寸―は闇
⑩まつりごと



【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】
十二月末日の消印有効
【十月号の解答】



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。

【十月号の当選者10名】
松倉 喜好(黒部市宇奈月町)
高田 淳子(富山市水橋町)
松井 友昭(高岡市吉久)
坂本 達雄(富山市赤田)
清水 故子(富山市千成町)
金谷美葉子(富山市布目)
高桑 佳子(富山市豊島町)
中村 和子(富山市蓮町)
小山 直樹(中新川郡舟橋村)
塩谷 政信(富山市四方荒屋)
おめでとーございませー
※賞品の発送は月末になります。

ウンドウカイ(運動会)
ハ イ シ
ン デ ヤ
マ イ ク
シ ナ キ ド
コ イ ク ミ
ト ウ カ ク カ
ウ ド チ ジン
応募 1 2 3 通
正解 1 2 1 通

健康づくり係さん交流会&健康講座 楽しく学んでいただきました!

健康づくり委員会

健康づくり係さん交流会 9月28日(木) 婦中ふれあい館にて

各支部の「健康づくり係さん」を対象に交流会を開催しました。栄養科職員、浅井さんの学習会では『すこしおは美味しく、楽しく』と題して摂取量や食生活での工夫を教わり、普段の生活で無理をせず、減塩時の美味しく食べられるヒントをいただきました。

次に栄養科監修で作った「濃い目」「適塩」「インスタント」の3種の味噌汁を、どの味がご自身の普段の味に近い飲み比べをしてもらいました。すべて煮干しをペットボトルの水に一晩浸した天然だしに味噌をといたのですが、ほとんどの方が「適塩」の味噌汁を「いつもの味」と、選んでおられました。

そして調理実習室へ移動し、グループごとに味噌汁づくりの調理実習へ。事前に豆腐・えのき・油揚げ・わかめから具材を選んでもらっていき調理開始! 男性参加者も交え、切ったり混ぜたり火加減に注意したりと、どのグループも和気あいの盛り上がりでした。作った味噌汁を「すこしおおにぎり」と共においしく召し上がっていただきました。



健康講座 11月24日(金) 富山県総合情報センター

「健康づくり係さん交流会」から2か月後の開催となった「健康講座」では、「目からウロコの減塩術」と題した講座、「すこしおチャレンジ班会」の説明、「減塩味噌玉」の試食会、と盛りだくさんの内容で減塩について学びました。塩分チェックシートで自身の塩分摂取について調べる場面では「思った以上に塩分をとりすぎていることがわかった」と驚く参加者もおられました。講演のあとは、数年ぶりの「すこしお」ブームが起こりそうな!? 予感を感じるくらいに多くの質問や意見が出されました。



“目からうるこの話ばかりで勉強になった”“味噌玉がおいしかった、家でもつくってみます”との感想が寄せられました。今後とも健康づくり委員会では調理実習や試食会なども交えながら楽しく学ぶ機会を提供していきたいと思ひます。

すこしお おにぎりレシピ「甘酢生姜とゴマ」

《材 料》米2合・生姜の甘酢漬け100g
いりごま 大さじ3・大葉 7枚

《作り方》

- ①生姜の甘酢漬けは細切り大葉は洗って千切り
- ②ポウルなどに、温かいご飯・生姜・いりごま・大葉を入れてよく混ぜ合わせ、おにぎりに



塩分はコンビニおにぎりの1/3! 満場一致の絶品につきレシピを掲載します。是非作ってみてね

久しぶりの調理や試食で本当に楽しかった! 来てよかった!

中々測るのは難しいけど今日の味を覚えておいて、減塩調理をしてみようと思う。



「ひまわり」作品展

文化作品展



利用者さんが作られた小物などを並べてみました。どれも素敵でディスプレイが明るくなりました!

施設長 中田 昌子

もったいないを笑顔につなげる フードバンク

にいかわ信用金庫さんから、フードバンクに集まった食品を、たくさんご提供いただきました。

今回は「こども食堂さくら」と「豊田子ども食堂」さんにお渡ししました。集まる子どもさんや、ご家庭への支援に役立てられます。



くらしの学校 2023「地球環境」をテーマに開催

海の中から地球が見える

～気候危機と平和の危機～

日時: 2024年1月20日(土) 13:30~15:30

場所: 富山県農業会館 8階 ホール

講師: 武本 匡弘 氏 (プロダイバー・環境活動家)



気候変動の影響などによる海の壊滅的な姿。海も地球そのものも破壊してしまう戦争地球の危機を救うために、海から見えることを知ってほしい

いま私たちに何ができるのかSDGsについてお子さんやお孫さんも一緒に考えてみませんか?

*ご来場のお問い合わせ 富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

医療生協活動をしてくださる 組合員さんを募集しています!

あなたの空き時間をお貸しください!

支部運営委員

- ・月1回集まり、支部の活動計画を話しあいます。レクリエーションの企画、健康チェックの実施 など…

ご自身のお住いの地域での組合員さんに、医療生協の活動をお知らせしたり、支部での行事を考えたり、皆と集まっておしゃべりすると楽しいですよ!足を運んでみませんか?



機関紙配付協力者

- ・月1回発行の機関紙「虹のまち」を手配りで配付します。
- ・支部ニュースなど、身近な情報をお届けします。

お住まいされているご近所数軒への配付をお願いします。1部10円の配付協力金があります。



たすけっとクラブ協力者

- ・組合員さんからの依頼に対応する有償ボランティア活動です。
- ・依頼される作業はゴミ出し、草むしり、掃除、病院付き添いなどです。

組合員同士の助け合いの活動です。



何でもお気軽におたずねください!

組織部: ☎076-441-8351

たすけっと事務局: ☎076-441-8354