

第726号

発行所
〒036-8045
弘前市大字野田2丁目2の1
津軽保健生活協同組合
発行責任者 村上 渡
電話 0172-33-7515
ホームページ <http://www.tsugaru-health.coop>
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop
印刷所 やまと印刷株式会社
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

協同で創る健やかライフ

健康

●日本国憲法より●

第13条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。
第25条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。



地域に班をつくって 班会を楽しもう!

津軽保健生協には、各支部に多数の班があり、健康を中心に多彩な内容で班会が開かれています。親しい友達や近所で組合員が3名以上集まれば、班が出来ます。医師、看護師、組織部員などのサポートを受けながら、楽しくするための班会メニューが用意されています。《健康づくり委員会》の班会メニューは「班会メニュー」が用意されています。《健康づくり委員会》の班会メニューは「班会メニュー」が用意されています。《健康づくり委員会》の班会メニューは「班会メニュー」が用意されています。

新しい班会メニュー 大好評! オーラルフレイル/フットプリント

健康づくり委員会では、オーラルフレイルとフットプリントの班会メニューを新たに加え、さっそく班会で行われています。

オーラルフレイルは、お口の衰えを防ぐための内容で、飲み込む力、話す力などお口のさまざまな働きを学習し、診断やトレーニングを行います。健生病院の歯科衛生士や言語聴覚士の監修のもと、ひと通りまとめた冊子を制作しました。そのなかで、咀嚼力をチェックするガムを紹介。噛むことで色が変わって楽しいと班会で盛りあがります。



トレーニングの内容は「パタカラ体操」や「あいうべ体操」のほか盛りだくさんで、冊子をもとに複数回行うことができます。自分たちで解説を見て自主班会や自宅で行うようにと製して制作しました。

フットプリントとは、正しく足が地面に接地しているかをスタンプのように足跡をとって足の状態を評価します。結果を元に、転倒予防や歩く時の姿勢の改善などに役立てることができます。

ほかにも、健生病院から専門職が出向いて説明する班会メニューも開発しています。栄養科による食事バランスの話や、検査科による検査の話など、病院専門職によるアドバイスを受けられる内容です。健康づくり委員会では、今後も楽しく健康の知識を提供する班会メニューを企画していきます。(健康づくり委員会)



「健康」手配りさん(担い手さん) 募集中!

当保健生協の機関紙「健康」をご自宅周辺の組合員宅に手配りして頂ける組合員さんを募集しています。2023年4月現在で1,459名(職員も含む)の方々に手配りのご協力を頂いておりますが、高齢化などにより年々減少しています。「健康」新聞は年11回発行され、自身の健康のため、隣り近所の組合員とのつながりを強め、郵送費用の削減などにつながります。また、手配り以外でも居住地域(支部)で何かご協力できる担い手さんも随時募集中です。

告示
二〇二三年六月一日
弘前市大字野田二丁目一番地一
津軽保健生活協同組合
理事長 伊藤 真弘
第九十八回通常総代会の
招集について
定款五十条の規定により、通常総代会を左記の日程で開催いたします。
一、日時 二〇二三年六月二〇日(火)午後二時から午後五時
一、場所 藤崎町文化センター(藤崎町大字西豊田 一丁目一番地) 電話 〇一七二七五三三三
一、案件 第七十二期事業報告、決算関係書類等の承認に関する件
第二号議案 第七十三期事業計画、予算の承認に関する件
第二号議案 役員報酬の承認に関する件
第三号議案

活発に!

毎年春に開催される支部総会。支部総会とは、各支部の前年度活動のまとめと今年度活動方針、決算、予算、役員体制などを決定する重要な場です。5月8日より新型コロナウイルスが5類感染症と位置づけられましたが、引き続き感染対策を徹底することを条件とし会食ありで開催した支部もありました。

2022年度もコロナ禍で活動が制限されたものの、各支部の創意工夫で仲間ふやしや出資金ふよしの取り組みが進みました。「やっぱり直接顔を合わせて話をする機会があるのはいい」「来年も皆集まって開催したい」と“つながり”の重要性を再認識し、2023年度の活動に向けた意思統一が図られています。

この他、写真はありませんが、4月4日・相馬支部・26名参加、4月10日・尾上支部・21名参加、4月27日・藤崎支部・19名参加で、支部総会が開催されました。



3月16日
南石川支部 29名参加



3月4日
田舎館支部 18名参加



4月12日
木造新田支部 18名参加



4月11日
目屋支部 15名参加



4月21日
金木支部 12名参加



4月14日
岩木支部 17名参加

2023年度 組合員活動 基本方針

- **支部活動**
2時間以内を目安に、感染対策を遵守して開催します。
 - **運営会議**
2時間以内を目安に、感染対策を遵守して開催します。
 - **総会**
感染対策を遵守して開催します。会食中は換気を徹底します。
 - **支部企画**
屋内…感染対策を遵守して開催します。
屋外…マスクの装着は自己判断とします。
 - **バスレクリエーション**
車両利用規程及び感染対策を遵守して開催します。
乗車人数の制限は行いません。
 - **健康まつり**
感染対策を遵守して開催します。
「組合員活動企画書」を提出し、承認が下りた場合のみ開催可とします。
 - **まちかど健康チェック**
感染対策を遵守して開催します。測定機器の消毒をこまめに行います。
 - **たまり場**
感染対策を遵守して開催します。
 - **活動者交流集会**
感染対策を遵守して開催します。
 - **バス乗車時**はマスクを装着し、移動中は車内換気を行います。
 - **訪問行動**(各種調査訪問も含む)
対話する場合はマスクを装着します。適宜、手指消毒を行います。
 - **その他**
感染爆発が発生した場合は、常務理事会にて対応の判断を行います。
- *組合員活動上の感染対策**

 - ① 3密の回避(密閉、密集、密接)
 - ② 手洗い、手指消毒
 - ③ 屋内に集まる場合
マスク装着、部屋の換気をこまめに行う
会食中は換気を徹底し、会話をする場合はマスク装着
 - ④ 屋外での活動
マスクの装着は自己判断
 - ⑤ 発熱や風邪症状、体調不良の場合は参加を控える
 - ⑥ 組合員バス(乗車人数の制限無し)
乗車中はマスクを装着し、車内の換気を行う
 - ⑦ 会議は2時間以内を目安に
 - ⑧ 班会は90分以内を目安に

奨学金制度

青森民医連では将来の青森県の医療を担う後継者の育成を目的として奨学金制度を設けています。

特別/一般奨学金制度の概要		
	特別奨学金	一般奨学金
入学金貸与	あり(1年次のみ)	なし
奨学金貸与額	20万円以内/月	10万円以内/月
入学金	貸与あり(弘前大学準備する額)	なし
定員	各学年5名	なし
対象者/大学	医学部医学科生/国内医学部すべて	
返還免除の条件	卒業後に一定期間、青森民医連の病院・診療所に勤務すると返還が免除されます 貸与期間の1.5倍	
勤務地	初期臨床研修は津軽保健生活協同組合健康病院にて研修。その後は青森県内民医連院所で研修・勤務。(新専門医制度により専門医取得のため青森民医連外の医療機関に勤務する場合は返還が据え置きとなります)	
貸与実績	弘前大学、北海道大学、秋田大学、岩手医科大学、山形大学、福島県立医科大学、聖マリアンナ医科大学、岐阜大学、大阪大学、琉球大学、獨協医科大学	

連絡先 青森民医連 弘前事務所 TEL 0172-34-5455

- 理事会 概況

4月度定例理事会 (5月2日)
- **【報告事項】**
4月度の主な経過報告と5月・6月・7月の主な行事予定
 - 専門委員会報告
 - 3月度の月次仮決算報告
 - 3月度の組合員活動報告
 - 青森県医療事業協同組合理事会報告
 - 2022年度決算報告(暫定)
 - 新型コロナウイルス感染症対応について
 - **【審議事項】**
〔議決事項〕
役員報酬審議会の設置
 - 津軽病院介護老人保健施設(老健) 事業の廃止
 - 2023年春闘の第三次回答について
 - **【協議事項】**
2023年度 コロナ禍での組合員活動基本方針
 - 「第98回通常総代会」第1号議案・第2号議案について

支部総会



4月25日
文京支部 19名参加



4月23日
平賀支部 22名参加



4月30日
黒石支部 43名参加



4月28日
四中さくら支部 18名参加



4月27日
南支部 30名参加



5月13日
五中支部 19名参加



5月13日
常盤支部 16名参加



5月12日
大鰐ヶ関支部 25名参加



5月7日
浪岡支部 48名参加

新型コロナ対応で 県から感謝状

健生病院、藤代健生病院、健生クリニック、健生五所川原診療所、健生黒石診療所、津軽医院に対し、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策や保健医療提供体制の構築に大きく貢献したとして、県から感謝状が送付されました。



1	イ	チ	ミ	3	サ
				4	バ
5	ハ	ン	モ	ツ	ク
6	カ	ジ		パ	
			7	ヘ	イ
					ワ

第726号(5/1付)パズルの
正解「カシワモチ」柏餅

1				3
			4	
5				
6				
			7	

《ヒント》(4文字)
梅雨時期を彩る

- (つがる市) 飯塚 則子
- (黒石市) 清水ふみよ
- (青森市) 齊藤 哲
- (五所川原市) 笹井 基次
- (弘前市) 西塚たかえ
- (藤崎町) 宮川 由香
- 田中 章子
- 小山えつ子

- 《タテのカギ》
- 2 ワインシャツの首元を飾る布。色々な結び方があります
- 3 ナスやキュウリを端から一定の幅で切っていく
- 4 特定の主人に仕えた武士。WBC日本代表チームの名前にも使われましたね
- 5 インド生まれのスパイス料理と言えは
- 《ヨコのカギ》
- 1 面倒見が良い女性のこと。——肌
- 4 水を張った田んぼによくいる白い鳥
- 5 殻を背負ってゆつくり動きます
- 6 見本やたとえのこと
- 7 残業せず——で帰る

健康パズル

応募方法

- ▼とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくなげるとひとつの言葉(答え)になります。
- ▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことをご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます(紙上ペンネーム可)
- ▼締切日6月12日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。
- ▼送り先 T036-8045
- 弘前市野田2丁目2の1
- 津軽保健生協・健康パズル係
- Eメール kenkou@tsugaru-health.coop

ゆいりまつり

弘前市 宮川 由香

今年はさくらまつりが普通に行われたので、秋田と北海道から友達が来てくれた。4〜5年ぶりに再会できました。とってもうれしかったです。このままコロナがおさまってほしい。

畑は良い

藤崎町 ひろし君

暖かい春がきて、畑仕事ができるようになった。畑は良い。高齢の私は、自分のペースで仕事をする。今年は何を植えようかを考えるのはとても楽しい。

健康第一に

弘前市 小山えつ子

待ちに待った桜も、あつという間に駆け足で過ぎ去って行きました。リンゴの花も早々に咲き、農家の方はあわてていることでしょう。お互い健康には気をつけて、お仕事に励んでほしいものです。

支部総会でお勉強

弘前市 秋桜

講師の對馬技術部長から「ヘルスプロモーションとは」をスライドを通して教えて頂きました。「健康」3月号に掲載されておりましたが、一つひとつ説明を受け、幅広く奥深い内容に、衛生病院はすごいと思いました。何かを学べる場があることに感謝です。

誕生日を迎えて

中泊町 おんじー

先日、誕生日を迎えました(86歳)。これからも体に気をつけて元気にすごしていきたいと思っています。

コーヒーとチョコ

五所川原市 シヨコ

私の朝の楽しみは、食後のコーヒーとチョコです。

一粒のチョコレ

トをチビチビかじ

りながら飲むコー

ヒーは最高です。

コロナ5類に

弘前市 安田 高子

「コロナでいろいろ制限がありました。4年ぶりの活動、交流会が楽しみです。

リンゴの白い花

弘前市 相馬 昭子

桜の花のピンクからリンゴの白い花。畑一面に咲くこの時期、農家の人たちには忙しい時でしょうが、真っ白な花に疲れも忘れる思いです。

入職式の記事に

弘前市 アップルおばさん

一面で伊藤理事長がおっしゃった「無差別・平等・公正の精神を持つ医療人に！」は素晴らしい言葉だと思いました。カメラの前の方々の様、しっかり頑張ってください。



平川市 賞蓮坊

感謝の毎日です

黒石市 工藤 育美

この頃は山菜をいただくことが多く、ウドやコマミなど食べきれないほどです。持ってきて下さる方に感謝の毎日です。

前向きに!

黒石市 山田志賀子

一日何回も何回もの地震、怖いですが、雨の心配も大きいです。でも今生きている、生かされています! 前向きに笑顔で精いっぱい生きましょう!

おだやかなGW

青森市 豆大福

今年のGWは娘が帰ってきて、とてもおだやかなお休みでした。天気にも恵まれて、横浜町にドライブに行くことも出来、感謝! 感謝!

朝はラジオ体操

青森市 長谷川カツ

朝はラジオ体操をしていきます。朝食済ませてからは、畑作業に精を出しています。孫たちに野菜の収穫をさせるのが楽しみな82歳です。

小さな菜園

黒石市 阿部 誠

小さな菜園をやり始めました。健康野菜を作って体調を整えよう!

新入職員の皆様へ

青森市 A.I.

入職時の気持ちを忘れることなく、皆様の活躍に期待しております。何よりも心と身体の健康が一番です。

収穫したら...

平川市 みたらし

「楽しいお料理」の塩昆布とチーズのおにぎり、うちの子供達の大好きです。青じそを加えても美味しいです。ちょうど今年も青じそを栽培する予定なので、収穫したらやってみます。

和みま〜す

藤崎町 浅利 尚子

「すくすくエンジェル」を見てると、私の孫もこんな時もあったなあと思います。今はもう2歳、お口もしゃべれて会話もなんとなくできている感じで、とても和みます。

すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



楽しいお料理

☆献立紹介... 衛生病院管理栄養士 小山 知織

簡単! 溶けないアイス

フルーツたっぷりアイスバー

<材料>70ml×3本分
りんごジュース150g
わらび餅粉8g
お好みの果物約100g
(写真はキウイフルーツ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル)

<作り方>

- ①鍋にジュースとわらび餅粉を入れ、よく混ぜる。
- ②①を中央にかけ、鍋底からよくかき混ぜ続ける。とろみがついてきたら弱火にして10秒程度混ぜ火を止める。
- ③食べやすい大きさに切っておいた果物を②に加えさっと混ぜる。
- ④型に入れて冷凍庫で半日冷やし、固まったら容器から取り出す。
※凍らせたアイスが容器から取り出しにくい場合は、容器の外側をぬるま湯につけ、しばらくしてから取り出す。

1本当たり
エネルギー 54kcal 塩分 0g

いちごミルクのアイスクャンディ

<材料>紙コップ(100ml)×3個分
牛乳150g わらび餅粉8g

練乳大さじ1 いちごジャム50g

<作り方>

- ①鍋に牛乳とわらび餅粉を入れ、よく混ぜる。
- ②①を中央にかけ、鍋底からよくかき混ぜ続ける。とろみがついてきたら弱火にして10秒程度混ぜ火を止める(牛乳が沸騰しないよう注意する)。
- ③②に練乳といちごジャムを加えさっと混ぜる。
- ④紙コップに流し入れて冷凍庫で半日冷やし、固まったら紙コップの端をはがして取り出す。

1本当たり
エネルギー 107kcal 塩分 0.06g

このような時、ご連絡ください

- ・住所、氏名が変わった時...
- ・引っ越しされた時...
- ・「健康」新聞が2部届いている時...
- ・組合員がお亡くなりになられた時...

津軽保健生活協同組合 組織部
電話0172-35-8933

創立70周年記念誌

医療を民衆の手に——
『津軽保健生活協同組合の70年(1952~2022)』

ご希望のみなさんには
500円でお分けいたします。
取り扱い先 《組織部》0172-35-8933



食材提供にご協力を!

新型コロナウイルスの影響によりアルバイトができないなど、経済的に困っている医学生を支援するため、食料品を配布しています。そこで、医学生への食料品提供にご協力いただける方を広く募集致します。どうかご協力をお願いします!!

お問合せ先:
青森民医連 弘前事務所
tel:0172-34-5455

