

●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。



第727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](mailto: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

健康  
第727号  
2023.7

2023年度 第98回通常総代会 6月20日開催

無差別・平等・公正・平和な社会の実現を  
組合員・役職員の運動で!

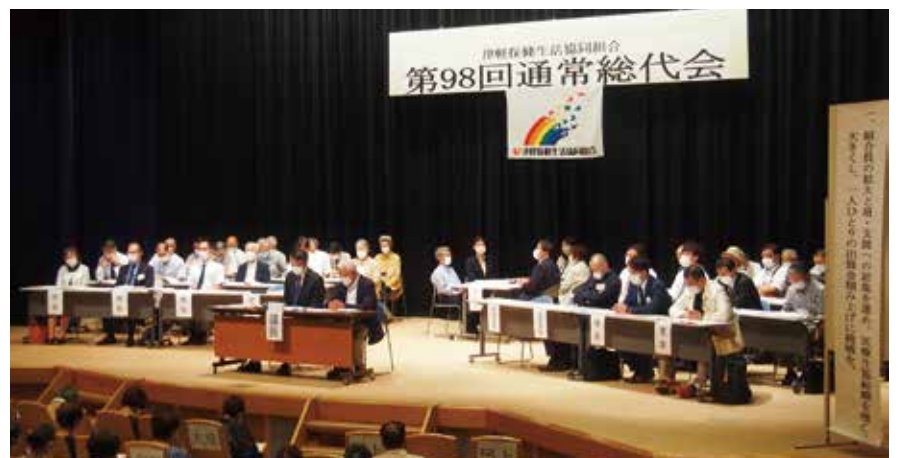
総代会の流れ

津軽保健生協の第98回通常総代会が、6月20日午後2時から「藤崎町文化センター」で開催されました。感染対策を実施したうえで、4年ぶりに通常の形での開催となり、296人の総代（代理書面を含む）が出席しました。

伊藤理事長の開会あいさつに続き、監査報告。村上渡専務から、第1号議案の22年度の事業報告・決算報告が行われ、質疑応答がありました。引き続き、第2号議案の23年度の事業計画・予算案の提案が行われ、質疑応答がありました。第3号議案（役員報酬の承認に関する件）は角田尚樹常務からの提案となりました。その後、各議案の採決が行われ、すべての議案が賛成多数で承認されました。新入職の研修医紹介とあいさつがあり、最後に竹内一仁副理事長のあいさつで閉会しました。



村上 渡専務理事



総代会特集

70年の時を経て、社会経済的状況もある意味大きく発展した社会となりました。一方で戦後の高度経済成長時代と、その後の一億総中流時代、新自由主義政策への転換を境に、貧富の格差は拡大しました。拡大傾向は止まりません。地域の人々の生

生活の格差が拡大

それはより健康に過ごしたいという当然の権利、「健康権」と言われる権利が実現されるための過程であったとも言えます。

津軽保健生活協同組合は、1952年に創設され、昨年創立70周年を迎えました。戦後間もない時期で国民皆保険制度もまだ出来ていないその頃と現在では、その目的の違いがあると考えるのは当たり前と思われがちですが、一方で地域住民の願いは普遍的でもあります。津軽保健生協は、医者にかかれるのは死ぬ時だけというような時代に、貧しい津軽の多くの農民による、自分たちが安心してかかれる病院が欲しいという要求から始まったものです。

健康への願いから創設

本日は、第98回通常総代会にご参加いただきましてありがとうございます。



理事長 伊藤 真弘

いあつわし

(本号は、総代会の決定内容をお伝えするため、5日ほど発行が遅れました)

活は決して豊かになったとは言えません。雇用の不安定さも顕著です。

健康づくりの先頭に

生協や民医連とその共同組織は健康づくりの様々な取り組みを進めてきました。減塩の食事で健康になるというだけでなく、地域の健康づくりのために減塩の学習会を開催する、班会を組織するという世話役の人の健康度が高くなる傾向があります。「人と人とのつながり」そのものが、健康の重要な要素になっており、みなさんは率先して健康づくりを実践しているのです。



組合員と地域のすべての人達を力を通じて、「健康づくり活動」を通じて、豊かで幸福な生活、そして安心して住み続けること、そして安心して住み続けることこそ、私たち津軽保健生協の社会的目的であると考えます。

今日この活発な議論が、その一歩となることを期待して、あいさついたします。  
(一部割愛させていただきました)

第98回通常総代会スローガン

- 一、大軍拡・憲法の改悪を許さず、人権と民主主義が輝く、平和な日本を築くために行動しよう。
- 一、医師をはじめとした専門職の確保と育成を進め、事業の発展を追求しよう。
- 一、組合員・役職員は、津軽保健生協全事業所の経営改善を進め、いのちを守る医療・介護事業の継続・発展に努めよう。
- 一、組合員の拡大と班・支部への結集を進め、医療生協組織を強く、大きくし、一人ひとりの出資金積み上げに挑戦を。



## 2022年度 経営活動 まとめ

事業収益全体では103.6億円となり、予算を0.2億円、昨年実績を2.4億円上回りました。事業費用は115.9億円であり、予算を2.2億円上回りました。経常剰余金は8.7億円となり、予算対比で8.3億円上回りました。当期の剰余金が9.8億円となり、予算を9.6億円上回りました。そのため22年度当初の累積欠損金は

△4.9億円でしたが、繰越剰余金の赤字を解消しました。黒字の要因はコロナ関連補助金効果によるものであり、本来の経営活動である医療・介護・福祉事業の経営力を確立することが必要です。純資産は19.8億円となり、自己資本率は14.0%で、前年度の7.7%から増加しました。しかし、自己資本比率目標の30%にはまだ大きな開きがあります。黒字確保と出資金純増の両方で自己資本比率の向上を目指し、全職員で経営改善を推進していきます。

## 2023年度 重点課題と予算方針

**新型コロナウイルス対応** コロナ病床確保をいつまで継続するか、職員配置や病棟構成をどうするかなど、地域の医療需要に応えつつ経営的視点も考慮して見定めていきます。

### 津軽医院と黒石診療所の事業再編

- 1 津軽医院 老健事業の終了 医師不足、多忙な所長の1人体制、施設の老朽化により、23年度中に終了とします。
- 2 津軽医院と健生黒石診療所の今後のあり方を検討します。

### サテライトクリニックの設置

生協会館にサテライトクリニックを開設し、安定した症状で慢性疾患管理の患者を診療することを継続的課題とします。

### 藤代健生病院リニューアル

精神科医療構想プロジェクトが中間まとめを行い、医師団・スタッフが精神科医療構想の詳細を協議します。それに合わせて法人として第五次中長期計画の策定に着手します。

### 医師の確保、養成、配置の課題

各事業所全科で後継者不足が深刻化しています。事業継続および経営改革を前進させていくうえでも、さらなる医師確保対策と、研修医の養成を成功させることが重要です。

### 介護事業の課題

コロナ禍を経て、通所リハビリの利用者が減少し、定員の見直しや職員配置数の変更、短時間リハビリの提供など、地域や事業所に応じたリハビリを展開していきます。ショートステイと看多機は法人内・外連携の強化による利用者獲得が継続的課題です。

## 予算方針

- 1 **必要剰余金および予算到達** 21～25年度における、最低限の単年必要剰余金は償却前経常剰余金(経常剰余+減価償却費+繰延消費税)で7億円と位置づけています。23年度予算は償却前経常剰余金で約1.6億円の到達となり、目標の7億円を5.4億円下回ります。  
**事業収益予算** 約103億円で22年実績とほぼ同等であり、医療・介護活動の内容は前年実績を上回る予算としましたが、発熱外来患者の減少や新型コロナ特例加算の廃止などにより収益としては前年実績並みにとどまります。  
**事業費用** 前年に引き続き110億円を超える事業費用予算となります。  
**経常剰余金および税引前当期剰余金** △4.7億円の到達となり、22年度でできた累積黒字が消失する水準の剰余金予算となります。  
アフターコロナの過渡期とあって、一定の資金流出は避けられない年度となります。一方で、24年度以降、必要剰余金を安定的に獲得して経営を維持していくための手を打つ年度にもなります。病棟再編の検討、訪問診療・訪問看護の拡大、健診事業の拡大、介護事業の改善を進めます。
- 2 **一般投資** 例年どおり1.5億円以内(税込)とします。
- 3 **特別投資** 特別投資として6億円以内(税込)とします。内容は電子カルテシステム更新です。更新することで、患者・職員の利便性向上、時代の変化や医療現場のニーズ変化への対応、新たな機能の可能性、セキュリティ対策の強化、端末故障時のリスク軽減などが見込まれます。

## 2022年度 組合員活動 まとめ

22年度も新型コロナウイルス感染の第7波および第8波の影響を受け、組合員活動を制限せざるを得ない期間もありました。それでも、コロナ禍の中でも組合員とのつながりを切らさないために、感染症対策をしたうえで、班会の開催や創意工夫による支部行事の再開などねばり強く取り組み、組合員活動が前進しました。

時敏支部、五所川原支部、中里支部の3支部が4課題を達成し、五中支部、木造新田支部の2支部が3課題を達成しました。

### 四課題の取り組み

- ① 仲間ふやし 6支部、1事業所が目標達成しました。  
◎年間目標…2,500人 ◎達成(達成比)…1,224人(49.0%)  
◎前年比(92.3%) ◎総組合員数…52,140人
- ② 出資増資ふやし 15支部、1事業所が目標達成しました。  
◎年間目標…1.5億円 ◎達成(達成比)…8,744万円(58.3%)  
◎前年比(97.3%) ◎出資金総額15億699万円
- ③ 班づくり 6支部が目標達成しました。  
◎年間目標…74班 ◎達成(達成比)…7班(9.5%)  
◎前年比(140.0%)

### ④ 担い手づくり

- ◎年間目標…273人 ◎達成(達成比)…187人(66.5%)
- ◎前年比(80.3%)

## 生協強化月間の取り組み

今年度も秋の全国統一月間と、秋以外に支部が独自に2ヵ月の月間を設定できるように方針化しました。秋の月間に向けて月間推進委員会を3ブロックで開催しました。しかし、月間中の実績が低調であったため、新たに1～3月を年度末月間として設定しました。支部では組合台帳の整理のための訪問行動、事業所では待合室及び病室を訪問しての組合員加入のお誘いが行われました。

## 地域まるごと健康づくり活動

① 健康チャレンジ 15年より毎年取り組んでいる健康チャレンジは年々申込者が増加、学校や団体の取り組みが広がり、健康習慣と健康意識が地域に広まりました。2,500人の目標に対して、目標超過となる2,747人の申し込みがありました。ほかに、② まちかど健康チェック、③ 自治体との懇談、④ すこしお生活、⑤ 健康づくりの担い手を育成、⑥ 班会メニューの増設に取り組みました。

## 2023年度 組合員活動 方針

23年度の組合員活動は、感染対策を継続しながらコロナ禍前の活動に戻して行きます。日本医福連の「2030年ビジョン」メインテーマ「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」、世界で取り組まれている「誰一人取り残さない社会の実現」SDGs(持続可能な開発目標)の実践を基本方針に、津軽保健生協の組織力を活かし「ひとりぼっち」の組合員を作らない、「困った」に寄り添いながら、つながりを絶やさない組合員活動を継続します。

- 1 生協四課題の達成を目指します。
  - ① 仲間ふやし 2,500人(支部900人、事業所1,600人)
  - ② 出資金ふやし 1.5億円(支部6,000万円、事業所9,000万円)
  - ③ 班づくり 59班(組合員1,000名以上の支部2班、1,000名以下の支部1班)
  - ④ 担い手づくり 235人(組合員1,000名以上の支部10名、1,000名以下の支部5名)
 生協強化月間の取り組みは医福連の秋の全国統一月間に合わせて行います。
- 2 班会およびたまり場づくりで健康づくり安心づくりを広げましょう。
- 3 担い手づくりと支部運営委員の確保と養成。



# 総代の主な発言と回答の要旨

## 第1号議案

齋藤 義雄 総代(和徳支部)



院として、センス

ある掲示物の点検・整備をしてください。また、花壇の整備、草木の手入れをより一層してほしい。眼からもいやされる環境を作り、心いやされる病院であってほしい。

高橋 佳孝 総代(五所川原支部)



73期予算案に同意

収益を10億円も上回る事業費用予算とは異常だと指摘しました。今季予算も、物価高という背景がありますが、根本的な経営の改善が見られませんが、これでは赤字が大化してしまいます。もっと機動的な対策を立てる必要があります。そのため、本内に自己資本比率対策や、リスク管理、経営合理化などを考える部門の設置を提案します。これでは自己資本比率が10%を割り込むではありませんか。

竹歳 治夫 名誉役員(浪岡支部)



の開催日時の周知

掲載してほしい。また、黒石、浪岡の事業再編案は、支部総会でも説明がなかった。地域の組合員が納得する内容で、「健康」新聞に載せて欲しいものです。

## 第2号議案

米村 榮子 総代(常盤支部)



診療所の再編のこ

老朽化、一人所長体制の問題が述べられ、2号議案では新たな診療所の役割として、プライマリケアや総合医療などが記されています。事業再編という言葉で感じるのは、長い間築いてきた人のつながりや人的財産が縮小される気が再編されることを願っています。

います。この表現ですと、はるか遠くに追いやられたという印象です。今後の方針について具体的に示してください。

社会保険制度を守る取り組みについてです。介護保険の改定について、識者が「史上最悪の改定」と酷評している通りで、数々の改悪が予定されています。社会保障平和委員会が中心になって学習会が開催され、署名運動も取り組まれましたが、昨年度集められた署名数は627筆に留まっています。

この数字は、津軽保健生協の職員数に比べても少なすぎます。また各事業所職員の皆さんに対して、どのような取り組み方針なのか示してください。

予算についてです。予想貸借対照表やキャッシュフロー計算書を見ると、このままでは数年のうち資金ショートしてしまうのではないかと心配です。今後の経営にあっては、正念場を迎えていると思います。役員員の皆さん、理事会のみなさんの本気度が問われています。

浅利 直志 総代(常盤支部)



の医師確保と再編

書では統合をするということが大前提になっています。統合だけが選択肢なのか、議論がどこまで進んでいるのか、理事会および支部の議論の進展を明らかにしてください。医師不足、高齢化の問題もある中で、例えば浪岡では訪問診療を止めるなどの方策もあります。減らせるものは減らして維持するということも、十分可能なのではないのでしょうか。医師確保ですが、今年度はどういう取り組みをするのか、明示してください。

村上専務

経営の状況としては、3年連続で赤字決算となりました。昨年度に赤字が解消されました。昨年度に赤字が解消されたという印象で示してください。

23年度、藤代健生病院はコロナ病床確保終了後、治療棟に戻さず、4病棟を3病棟に減らして運用します。津軽病院の老健についても、23年度中に終了します。予算では10月以降の老健の収益は計上していません。藤代健生、津軽病院ともに収益の規模が従来よりも縮小する予算になりますが、職員配置に関してはそのままにしています。病棟縮小や老健の終了で、新たなマンパワーが生まれますが、本来はその力を活かして新たな収益を生むことが必要になります。しかし、その点は予算に反映されていない状況です。収益は減少するものの人件費はそのままとすることで、利益を出しづらい予算となっています。

今後、コロナの流行状況を見据えながら、病棟確保をいつ終了するのか、というような課題・運営を考える必要があるため、それらを予算に反映させたいというところが状況的に難しかったのが実情です。今年度は訪問系の事業の拡大、健診事業の拡大を進めていき、24年度から必要剰余獲得予算の作成ができるよう努力していきます。国の政策などの影響もあり、乗り越えていくために組合員の皆さんの協力もお借りしながら進めます。

津軽病院と黒石診療所の事業再編については、複数回議論し常任理事会案としたところです。浪岡、黒石支部では、私が議案書の

説明をさせていただいた際に、再編案の現状を話しました。色々な意見が出ましたが、今後も支部や組合員さんの声を聞く場を設けて、再編案を修正し方向性を定めていきたいと考えています。

「介護保険制度の改善を求める請願署名」については、社会保障平和委員会や地域組合員などから集約した627筆を含め、津軽保健全体としては2400筆余りを青森県民医連に提出しています。

議案書では「平和を守る」ことを強調した内容となっております。社会保障を守る取り組みについての記載が不十分であったかもしれせん。医療費窓口負担や国保料、消費税の引き下げ、原発推進政策や辺野古基地建設への反対、核兵器禁止条約署名の問題、受療権を守る運動など、医療福祉生協連や全日本民医連、青森県民医連の方針に結集して、各種団体とも協力しながら職員の学習や運動に取り組んでまいります。

伊藤理事長

「医師の確保と養成」は、医療や介護活動を続けていくうえで、私たちが乗り越えていかなければいけない最大の課題です。議案書やスローガンを見ていただければお分かりの通り、一医療機関としてはやや大風呂敷を広げたような平和の課題、社会の有り様なども含めた社会情勢が、地域の健康を守っていくうえで重要な課題だと認識しています。民医連としての医師の確保と養成とは、平和や社会の有り様を含めて、運動そのものを引っ張っていく後継者づくりと位置づけています。単に診療だけができる一技術者を確保するのではなく、医療・介護は共同の営みであり、自分が身につけた知識や専門技術をどのように社会に還元していくのか、民主的・社会的なスタンスによって受け継がれて

いくべきです。健生病院では、90数%の医師が民医連のなかで育ってきた生え抜きの医師です。医学生の時から、私たちの医療活動を知っていただき、共感してもらおう、一緒に医療を進める立場に立つてもらうことが重要です。医学生に対する民医連の基本的目標は2つ。ひとつは民医連・医療生協の後継者を育てること、もうひとつは学生という立場でありながらも、共に医療福祉で社会を良くしていくというパートナーを育てることです。青森民医連の弘前事務所では、医学生への対応を業務として行っています。「奨学生会議」はほぼ毎月行われ、ドクターが担当して医学生10人くらいに対応しています。また民医連を知っている受験生を増やすために「高校生1日医師体験」を、青森・八戸・弘前を中心に年10回ほど実施しています。医学生に食事を提供支援する「エール飯」には、週2回20人から40人ほどが集まります。また「総合診療」と「精神科」「緩和ケア」の定期学習会や医学生実習の受け入れを行っています。首都圏でも仙台や東京の大学にブースを出し説明会を実施しています。そういうことをやりながら医師体制を作っていきます。地域の医療ニーズは圧倒的に総合診療分野にあるとわれわれは認識しています。一人の医師がひとつの診療所を担えるようになるまで養成していきたいと思っています。

慢性疾患を継続的に診ていくような、サテライトの診療所は是非でも作らなければいけない、不可欠です。現時点で出来ていないのは、申し訳ありません。津軽病院と黒石診療所の事業再編の件は、われわれも議案書にまだ分かりやすく書けないし、材料が揃っていない部分もあります。みなさんからの「発言」・「指摘」は、射していると思っております。



(1) 班会開催の部

① 3年連続指標班として班会を開催した班の部

- 三大支部：カッコー班
- 野ぶどう班
- 田舎館支部：トルコギョギョ班
- カトレア班
- 大鰐ヶ関支部：めんちゃ班
- 五所川原支部：かまや班

② 5年連続指標班として班会を開催した班の部

- 時敏支部：年金健康班
- 下町支部：羽馬菜子班
- 柴田いずみ班
- 四中さくら支部：花みずき班
- 四中りんご支部：美欧羅班
- 南支部：ハート班
- 中里支部：宮野沢班

(2) 総代・支部役員・担い手として活動し5年を経た組合員

- 和徳支部：10名
- 北東支部：1名
- 河西支部：1名
- 下町支部：4名
- 大成支部：4名
- 三大支部：1名
- 文京支部：3名
- 四中さくら支部：7名
- 四中りんご支部：10名
- 五所川原支部：3名
- 東中支部：2名
- 南支部：9名
- 北支部：1名
- 岩木支部：1名
- 相馬支部：2名
- 目屋支部：1名
- 黒石支部：1名
- 尾上支部：5名
- 平賀支部：8名
- 大鰐ヶ関支部：2名
- 浪岡支部：9名
- 常盤支部：1名
- 藤崎支部：1名
- 板柳支部：2名
- 鶴田支部：1名

(3) 特別表彰の部

① 四課題中、3課題以上を達成した支部の部

- 時敏支部、五中支部、五所川原支部、中里支部、木造新田支部
- ② 新聞配布者を10名以上増やした支部の部
- 該当支部なし

※指標班とは

- ① 班長が選出されている
- ② 機関紙が配布されている
- ③ 年3回以上班会を開いている
- ④ 全国四課題に取り組んでいる

生協活動に貢献した総代・支部役員・担い手で第二線から退いた組合員の部

- 時敏支部：名久井フ子
- 北東支部：溝江 定義
- 河西支部：三浦 さち
- 大成支部：福土 悦子
- 高橋 浩
- 佐藤 冽子
- 山本由紀子
- 今 廣明
- 小内陽子
- 成田 ツセ
- 千嶋 京子
- 古川 節子
- 登嶋せつ子
- 村元 春雄
- 岩淵 勉
- 工藤 ツヤ
- 黒滝 ミヤ
- 小枝 せつ
- 高橋 弘子
- 大瀬八子
- 高橋カツ子
- 下山 ひさ
- 石岡 徳一
- 岩木支部：菊池 きぬ
- 田舎館支部：成田 京子
- 岩間 アサ
- 葛西 子子
- 阿部 みゑ
- 太田 縫子
- 佐藤ゆき子 (故人)
- 工藤 亮子
- 奈良岡ムツ子
- 齊藤 敏子
- 成田 美恵
- 福士キミエ
- 福士 恵子
- 新岡 絹子
- 加藤 良美
- 棟方フミエ
- 岩淵 キミ
- 田中 よね (故人)
- 金木支部：田中 忠久
- 鰐ヶ沢支部：一戸 忠久

各地で支部総会を開催



5月17日 鶴田支部 12名参加



5月17日 東中支部 20名参加



5月17日 小泊支部 12名参加



5月17日 大成支部 17名参加



5月20日 河西支部 16名参加



5月20日 板柳支部 23名参加



5月20日 五所川原支部 40名参加



5月19日 深浦岩崎支部 16名参加



5月25日 三大支部 19名参加



5月24日 中里支部 12名参加



5月23日 時敏支部 18名参加



5月22日 下町支部 28名参加



6月16日 北東支部 22名参加



5月27日 和徳支部 26名参加



5月27日 北支部 14名参加



5月25日 鰐ヶ沢支部 13名参加

健生病院 ホームページ



病院 5-7717

生病院 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

川原診療所 5-2542

5診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933

センター 5-7611

センター 虹 5-3256

ステーション 5-8833

グホーム 5-9724

ステーション 5-5581

ステーション 5-6587

援センター 1-2731

第一地域 1-1203



# 2023年度 ますかど健康チェック

6月23日現在

月日	支部名	実施場所	時間
7月12日(水)		ハローワーク弘前	10:00~11:30
7月19日(水)	板柳	いきいきセンター	10:00~11:30
7月22日(土)	黒石	メガ黒石店	10:00~11:30
7月22日(土)	北東	ユニバース堅田店	13:30~15:00
7月22日(土)	平賀	マックスバリュ平賀店	13:30~15:00
7月27日(水)	尾上	さとちよう尾上店	10:00~11:30
7月29日(土)	北	さとちよう高杉店	10:00~11:30
7月30日(日)	三大	マックスバリュ安原店	10:00~11:30
7月30日(日)	南石川	サンフェスタいしかわ	10:00~11:30
8月7日(月)	岩木	さとちよう岩木店	15:00~16:30
8月18日(金)	和徳	コープ和徳店	15:00~16:30
8月23日(水)	四中りんご	さとちよう大原店	15:00~16:30

## 医心伝心

特集 昨年の春入職した研修医のみなさんから日々の思いを寄せてもらいました。

### どのような医師に

2年目研修医 青木 芽 医師



みなさん、こんにちは。健生病院研修医2年目の青木芽です。去年の4月に入職し、日々の業務に追われているうちに2年目研修医になっていました。ローテートの関係上、1年目研修医の挨拶などを聞くことはできなかつたのですが、たまに帰る健生病院で頑張っている1年目のフレッシュな姿が眩しいです。自分が入職したばかりの頃は、2年目研修医は

頼れる先輩方で、自分も1年間でここまで成長できるのだろうかと不安を感じていました。今、実際に自分が2年目になってみると、できるようなったことも多いですが、自分のできなさを実感する機会も多く、こんな自分が1年目の研修医を指導して良いのだろうかかと迷うこともありま

す。幸いにも同期が沢山いる世代なので、得意そうな同期に指導を任せたり、1年目と一緒に上級医の指導を受けたりしています。まだ医師になって2年目なので、後進を育てる機会は多くないですが、「教える」ということの難しさに頭を悩ませることも多いです。

《6面〜7面に続く》



浅利 珀和ちゃん  
優しくたくましい男になれ〜!



對馬 柊伍ちゃん  
かわいい柊ちゃん  
大好きだよ♡



川越 楓真ちゃん  
ゆっくり大きくなってね♡



千葉 丈慈ちゃん  
たくさん飲んで大きくなってね。みれいと仲良くね♡



須藤 凱璃ちゃん  
毎日いろんな表情を見せてくれるようになったね♡



本間 壘ちゃん  
いつも笑顔をありがとう♡  
元気に育ってね!



中嶋 柊月ちゃん  
すくすく大きくなってね。  
大好きだよ♡



吹田 旭基ちゃん  
お兄ちゃんと仲良く、  
元気に育ってね!



佐々木 碧斗ちゃん  
元気に大きくなってね!  
お兄ちゃんとも仲良くね♡



佐藤 朱莉ちゃん  
すくすく育ってね♡

## すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



江原 大河ちゃん  
元気にすくすく育ってね♡



村上 織愛ちゃん  
お姉ちゃんも、パパとママと見守って  
るよ★元気に健康に育ってね♡



高橋 楓華ちゃん  
すくすく大きく  
大成してね♡



前山 立樹ちゃん  
元気に大きく、  
大きく育ってね。



對馬 瑠那ちゃん  
これから  
たくさん遊ぼうね。



石岡 朔ちゃん  
元気に大きく育ってね。



中村 真鳳ちゃん  
お兄ちゃんと楽しく遊んで  
大きくなってね。



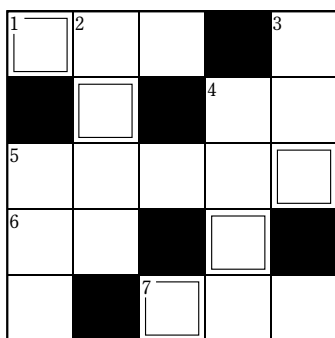
江良 桜乙ちゃん  
元気にすくすく  
育ってね!!



鎌田 蓮枝ちゃん  
すくすく元気に育って  
ほしいですね。

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ア	ネ	ゴ		ワ				
			サ	ギ				
5	カ	タ	ツ	ム	リ			
6	レ	イ		ラ				
	1		7	テ	イ	ジ		

第726号(6/1付)パズルの正解「アジサイ紫陽花」



《ヒント》(5文字)  
目隠しをして  
いざ挑戦!

- 正解者多数のため、抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)
- (弘前市) 石田 静枝  
澤田 頼子  
米澤 まみ  
鎌田 彩子  
鈴木 敏子  
大矢 順子  
工藤 とき  
工藤 恵子  
齋藤 ひろ  
小寺 雄三

- 《タテのカギ》
- 無遅刻・無欠席。――賞
  - 船が流れないように水底に沈める
  - 三匹のこぶた、赤ずきん…。童話によく登場する動物です
  - やれることをやった
  - あとは信じて結果を待つのみ。――は寝て待て
- 《ヨコのカギ》
- 味噌汁や和え物、ご飯に混ぜたりしても美味しい海藻
  - 山よりは低いが平地よりは小高い
  - 色々なシロップをかけて食べる、暑い季節の甘味です
  - 小説、図鑑、漫画。色々な種類があります
  - 深い紫色の花ビラが特徴。パンジーやビオラもこの仲間

## 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つ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7月20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 〒036-8045  
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

http://www.kensei-hp.jp/

健生 0172-5

藤代健 0172-3

健生ク 0172-5

津軽 0172-6

健生五所 0173-3

健生黒石 0172-5

生協 0172-3

組合員 0172-3

健生介護 0172-3

健生介護 居宅介護 0172-4

健生訪問看護 たまち 0172-3

ナーシング たまち 0172-5

訪問看護 たまち 0172-3

健生訪問看護 たまち 0172-5

地域生活支援センター 0172-3

弘前市 包括支援 0172-3



医心伝心

# いつも新鮮で充実



こんにちは、2年目初期研修医の村田耀です。1年が経ちますが、思い返すと長いようであつという間だったように感じ

ます。

この1年で内科、総合診療科、外科、救急外来、小児科、整形外科、産婦人科、地域医療、リハビリテーション科と、多くの科をローテーションしていただきました。

大学時代はコロナ感染症のリスクから、実習が中止になることが多く、

ほぼ初めてのローテーションの科もありました。これまで実際に患者さんを受け持ち、病態を学んだり、診断や治療をした

2年目研修医  
村田 耀 医師

りしていく中で、参考書の知識を実際に使っていくことの難しさを知り、自分の未熟さを痛感することがたくさんありました。

特に入職したてのころは右も左もわからない中で、覚えるべきことが無

数にあるように思えました。それでも、私の代は10人の初期研修医が入職したので、同期に悩みを相談し、一緒に学んでいくことができたのでとても心強かったです。

2年目になり、日々の業務で少しずつできることが増えてきたように思います。もちろん、まだまだできないことやわからないことばかりですが、まわりの方々に一つずつ教えていただきながら、毎日新しいことに触れることができるのでいつも新鮮で充実しています。

今後は、医学的な知識はもちろんですが、家族関係や経済状況などで困難を生じている場合も対応できるように、幅広い知識を身に付けていきたいです。

医心伝心

# さらなる挑戦を



入職してからこれまで、今まで経験したことのないくらいのさまざまな出来事があり、振り返ればあつという間に1年が過ぎていました。昨年は入職したての何も分からない状態から、

2年目研修医  
高橋 亜実 医師

担当の患者さんを受け持つようになり、家に帰ってから入院患者さんのことが心配で気持ちの切り替えができない時期もありました。

3カ月ほど経過したころには、持病が発覚したことや、私生活でのちょっとした失敗、当直中の無力感などが重なり、ご飯を食べながら涙があふれてきたことも今となってはいい思い出です。

そんなことがあつても、自分の今の到達度も分からない状態から、

も自分にとって大切なことですが、それらを諦めることなく続けていくことができたので、本当に充実した1年間になったと感じています。

今は2年目になり、先輩の先生方も入ってき

ず目の前のことに取り組めるようになっていったのだと感じます。研修や業務に慣れてからは、日々の仕事や勉強だけでなく医学生と関わる活動に積極的に参加したり、編み物や畑仕事、登山といった趣味の時間も並行して作れるようになりました。どれもこれも

下がっている気がしますが、上級医にもスタッフにも患者さんにも迷惑をかけるばかりです。自分を含めた10人の同期で研修医生活がスタートしましたが、気づけば同期の先生方は自分よりもかなり前の方にいらっしゃいます。自分は医師に向いていない、自分はいらない存在だと思ってしまうのですが、そうは言っても泣き言ばかりではどうにもなりません。謙虚さと向上心を忘れずに、初心に返って残りの研修も笑顔で忘れずにがんばっていききたいです。

医心伝心

# 周りの力を借りて



早いもので研修医2年目となりました、神崎風弥と申します。去年一年それぞれの科でやるべきことを必死でやってきた

2年目研修医

神崎 風弥 医師

つもりですが、こうして入職の時の自分を振り返ってみると成長というのは地道なものだなと感じております。ひとえにスタッフの皆様と指導医の先生方、患者さんのおかげですが、少しずつこれからの医療を担うものとしての実感を見いだしながら、仕事に向き合っているこの頃です。

私達は研修医という立場で診療の現場に関わっており、仕事を実際しながら研修をするという

形で勉強させていただいております。その中で大切にしなければならぬことは、いかに自分が関わることによって診療の質を落とさずに研修をしていくかということだと思います。日々の診療の中で自分だけで判断できることはそう多くないのが現状です。その中で学んできたことは、自分だけで対処しようとするのではなく、周りの力を適切に借りてチームとして対処していくことが求め

られるということです。チームの中で自分のできることを着実にこなし、

そのでできることをすこしずつ増やしていくことが医療者としての成長なのではないかと思えます。また、今後研修を終えて専門研修に入っても一人で判断せず、意見を仰いでみんなで決めていくことは大切なことのように思えます。

この一年困難なこともありましたが、大切なことを学べた貴重な一年でした。まだまだ未熟ですが、今後も精進して参ります。

医心伝心

# 謙虚さと向上心を



こんにちは。研修医2年目の和田尊行です。2022年4月1日、健生病院に入職し、気づけば1年2カ月が経過しました。臨床研修も残すところ10カ月となり、専門研

2年目研修医

和田 尊行 医師

修へと移行します。まさに光陰矢のごとしであると感じています。新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行した5月から約1カ月が経ちましたが、同病に對する世間の対応も変わらつております。当然ですが、5類感染症に移行したからといって、症状や病態までは変わりません。引き続き、感染対策に気を付けつつ、うまく付き合っていければと思います。

「悔しいなあ。何か1つできるようなになって、またすぐ目の前に厚い壁があるんだ。すごい人はもつとずつと先のところまで戦っているのに、俺はまだそこに行けない。何かできるようななつてもまた分厚い壁にぶち当たる」。鬼滅の刃より、竈門炭治郎氏の台詞ですが、今まさにその通りだなと実感しております。三歩進んで二歩下がるところか、三歩進めたとしたら十歩くらい

下がっている気がしますが、上級医にもスタッフにも患者さんにも迷惑をかけるばかりです。自分を含めた10人の同期で研修医生活がスタートしましたが、気づけば同期の先生方は自分よりもかなり前の方にいらっしゃいます。自分は医師に向いていない、自分はいらない存在だと思ってしまうのですが、そうは言っても泣き言ばかりではどうにもなりません。謙虚さと向上心を忘れずに、初心に返って残りの研修も笑顔で忘れずにがんばっていききたいです。

謙虚さと向上心を忘れずに、初心に返って残りの研修も笑顔で忘れずにがんばっていききたいです。



医心伝心

# より一層の精進を



入職してからこの間を振り返ると、さまざまな患者・患者家族と出会い、本当に色々な経験をさせてもらったと感じる。

昨年春先、私は全然何もできなかった。私は医師国家試験に合格しただけで、実際の現場では、これまで勉強してきた知識がすぐに役立つことはほとんどなく、できることもほんのわずかだった。そのため、当初は無力感を感じるばかりで憂鬱な日々だった。今でもできることは多くないが、それでも入職した当初に比べたらできることは増え憂鬱に感じる日は減った。

2年目研修医  
佐々木有貴 医師

上級医の先生方、看護師や他のスタッフの方々に優しく、時に厳しく指導していただいた。同期研修医には励まされたり競争心を煽られたりしながら切磋琢磨してきた。そのような周囲の環境に対して非常に恵まれていると日々感じる。

かと思いつく。それでも患者の体調が改善して感謝して帰るときは、こちらこそ至らないのに治療を頑張ってくれていると、胸が熱くなる。医師は、外来の患者であれ入院中の患者であれ、少なからず健康や命の責任を負うという一面がある。手術が必要な病気や重い病気であればより一層強く責任を感じ、身の縮まる思いがする。信頼できる信頼される医師になるべくこれからはより一層精進していく所存だ。

医心伝心

# 焦らず一歩ずつ



健生病院2年目研修医の嶋中と申します。私事ではありますがこれまでの振り返り、簡単ですが感想を述べたいと思います。

私は研修医が前線で活躍し、かつ患者―医療間の距離が近い点に魅力を感じ、健生病院での2年研修を決意して入職致しました。予想はしていませんでしたが、入職当初は仕事内容の大半が初めてでスタッフとの連携も難しく、理想と現実の差に悩むことも多かったです。

ここで、野球の名選手である鈴木一朗選手の言葉を振り返り、簡単ですが感想を述べたいと思います。「効率よい紹介します。」「効率よい最

2年目研修医  
嶋中 拓弥 医師

短ルートで目標に到達しても選手としての深みはない。「他人より努力することなんて到底できない。秤は常に自分の中にしかない。」「無駄なことなんて何一つない。遠回りにこそ深みがある」。毎日目標を再確認し、そこから今日の行動を逆算し昨日の自分より成長する。周囲の要求や評価で自分の考えや目標を見失いがちになりやすい中で、自分の原動力は何なのか目標を常に明確化したいです。

医心伝心

# 初心を忘れない



こんにちは、研修医2年目になりました白戸です。気づけば一年の月日が経過し、学びの多い毎日に圧倒されながらも充

実した時間を過ごしています。2年目になり後輩の研修医が入ったことで、過去の自分を思い出すことが最近増えていきます。日々できないことに出会い、無力感に襲われ、医師という職業との向き合い方について葛藤していたことを思い出します。その感覚は今でも残っています。ある程度時間が解決してくれた側面も大きいと今になって思います。

2年目研修医

白戸 蓮 医師

そのような不安を少しでも取り除いてあげられるよう、後輩に伝えていければと思います。また、医師になってから、患者としての視点が無意識に抜け落ちてしまっていることがあることに、後輩の教育の中で気づきました。

医療者としてこうするのは当然であるとか、患者はこのようなことを求めているに違いないといったパターンリズムに、研修医ながら陥ってしまっている痛感がありました。自分は医師としてまだだと思っても、患者にとっては医師であり、求められるものも大きい分、そのような構造になってしまいうのも理解できます。しかし、自分が何のために医師になったのか、医療を通して何を実現したいのかという初心を忘れないことが大切だと改めて考えさせられました。

医心伝心

# 果たすべき役割



初期研修医2年目の長尾万里華と申します。入職してからの約1年、多くの新しい知識や技術を学ぶとともに、患者さんと接することを通じて、医療の大切さや医療従事者が果たすべき役

割の重要性を再認識することができました。入院・外来問わず、患者さんの身体的な苦痛だけでなく、心理的苦痛にも配慮した対応を日々心がけることで、患者さんとの信頼関係の構築、面会制限がある中でもご家族の方との良好な関係性の構築、そして医療の質の向上にも繋がることを実感する日々でした。

2年目研修医

長尾万里華 医師

まだまだ未熟者ではございますが、今後も継続的に学びを深め、地域の

医療に貢献できる医師を目指して邁進する所存です。何卒ご指導ご鞭撻の程よろしくお願致します。

**第34回 西北健康まつり**

日時：9月10日(日) 10時～  
会場：生涯学習交流センター「松の館」(つがる市木造)

参加協力券 1,000円 (抽選券・記念タオル付)

主催：西北健康まつり実行委員会  
《詳しくは8月号に掲載します》

**津軽保健生協 健康づくり委員会**

**ストレッチ教室**

9月10日 毎週月曜日  
(10月7日、16日の休土曜日)  
9時30分～11時00分  
9月10月分を募集中。

**プログラム**

- 講話 - 健康に関する講話、身体の仕組みなど (津軽保健生協職員、ファリス、ボランティア)
- ストレッチ - 筋肉の動かし方、ボール、セラバンド体操など (ひろさき健康増進リーダー、弘前市スポーツ指導員)

希望者には終了後にフットケアも実施します! (予約制)

お気軽に!! 参加費無料!! 動きやすい服装で!

来れるときの参加で結構ですが申込をお願いします。  
会場：津軽保健生協会館  
申込先：津軽保健生協組織部(0172-35-8933)



パズルは紫陽花

藤崎町 あじさい
わが家の「紫陽花」、こ
れから楽しみます。ピンク、
黄、紫、色とりどりあって、
真ん中の花びらがかわいい
です。一輪さして飾ります。
春大好きで、散策していま
す!!

活動的なお仲間

弘前市 米谷 道子
先日、総会で深浦方面に
行きましたが、「海を見る
のが何年ぶり!」と声があ
がっていました。私よりも
先輩の方が多かったのだす
が、活動的な人が多くて驚
きました。生協組合員たか
らでしょうか!!

おにぎりつくった

弘前市 一戸 潤香

病院入り口

弘前市 泥女



ちぎり絵 あじさい
弘前市 はまちゃん

食事づくり

弘前市 テクテク

42年間のお勤めにピリオ
ドを打ち、毎日家にいる生
活に浸っています。ボケ防
止と奥様への罪ほろぼし
のため、食事づくりを。そ
ろそろワンパターン化し始
め、あせっています。日々
修行中です。

第22回 生協ふれあいの森 植樹祭

5月21日、青森市眺望
山自然休養林で青森県生
活協同組合連合会主催の

『生協ふれあいの森植樹
祭』が行われました。当
日は組合員・スタッフ合
わせて30名の
参加で、津軽
保健生協から
は3名が参
加。青森森林
管理署職員か
らくわの使い
方や苗の植え
方を教わった
後、2人1組
となり、青森
ヒバの苗計52
本を植樹しま
した。



2001年
(組織部・齋藤 淳一)

に青森森林管理署と「ふれあいの森協定」を締結し、毎年植樹祭を開催。森林内での様々な体験活動などを通じて、森林と人々の生活や環境の関係について理解を深めること、牛乳パックを回収した際の収益金で実施している事業であることを広く周知し、リサイクル活動をさらに推進していくことを目的として実施されています。植樹後は、森林管理署の方からヒバについて色々学び、ビンゴ形式のゲームを楽しみながら遊歩道の自然散策を行いました。

海外旅行?

鰯ヶ沢町 今井 大翔

やっとコロナ禍からちよっとは離れて、行動も制限されなくなり、海外も行き来できるようになりました。(別に海外に行く予定はないのですが)何か先が明るく見えます。

10年間続けてます

鰯ヶ沢町 齋藤 ひろ

「オーラルフレイル」興味深く読みました。歯科衛生士さん2人と保健師さんの協力で2週間ごとにトレーニングしてくれました。そのプリントを大切にファイルして75歳から10年間継続しました。パタカラ体操、アイウベ体操など、習得したことを毎日家でトレーニング。「フットプリント」はなかつたので、素晴らしい企画だと思いました。

早めの診療が大事

青森市 ギックリ婆

ギックリ腰になり、自分でもびっくりしました。それも「くしゃみ」で…。朝にやってみると、朝一番で接骨院へ行きました。くしゃみで…。と話したら先生には苦笑いされました。早めに行ってきたら良かったなりました。

平穏な日々を

弘前市 とらママ

「楽しいお料理」で紹介していたおにぎり2種類をつくってみました。パパとできて満足。今度は貝材をアレンジして楽しみます。

班会のこと

八戸市 久慈 睦

「地域に班をつくって班会を楽しもう!」学校によくある班活動を思い出す。大きい催しには参加しづらい人も気軽に参加できそう。

雪解け姿

弘前市 相馬 昭子

畑の帰り道、真正面には真っ赤な夕日と雪解け姿の岩木山が、毎日違う顔を見せてくれ楽しんでいます。そこで一句。「実すべりの手を止め見ているは岩木山」

タケノコ事件

青森市 もものママ

山にタケノコ採りに出かけ、帰り車に乗ったら、アラ!時計がない。大変高いタケノコにつきました。皆さんも気を付けて!

楽しいお料理

☆献立紹介... 健生病院管理栄養士 佐藤 真里子

夏野菜のさっぱりスパゲティサラダ



<作り方>

- ①AとBの調味料をそれぞれ合わせておく。
- ②耐熱皿に鶏ささみをのせ、Aの調味料をかける。
- ③②にふんわりとラップをし電子レンジで加熱する(600w、1分30秒)。加熱後はラップをすぐ外さずに蒸らしておく。
- ④③の予熱がとれたらラップを外し鶏ささみをほぐしておく。ささ身の茹で汁はBの調味料に混ぜる。
- ⑤胡瓜は千切りにして塩もみをし、水気を切っておく(塩は分量外)。
- ⑥大葉は千切り、ミニトマトは1/2等分しておく。
- ⑦サラダ用スパゲティを表示時間通りに茹でて、冷水で洗い、水気を切る。
- ⑧④~⑦の全ての具材とBの調味料を混ぜ合わせ、皿に盛りつける。

<材料>中皿4人分
サラダ用スパゲティ(1.2mm)50g
鶏ささみ1本(約50g)
A【酒小さじ1/2、みりん小さじ1/2、塩小さじ1/4】、胡瓜1/2本、ミニトマト5個、大葉5枚
B【酢、砂糖、醤油、オリーブオイル、レモン汁各大さじ1/2】

一人当たりエネルギー 92kcal 塩分 0.75g

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

藤代健生病院 家族教室のご案内

依存症を理解する

●7月8日(土) 講師:坂本 隆 医師

時間\*9時30分~11時30分の開催です。
【参加希望の方は下記までご一報を!】
地域連携室 TEL0172-36-5181