

●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729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

# “健康保険証なくさないで!!”の声を地域から

2023年4月より医療機関・薬局に対して、マイナカードの保険証情報を読み取る「オンライン資格確認」のため、顔認証付きカードリーダー（読み取り機）の原則設置が義務付けられました。「顔認証ができない」「暗証番号を忘れた」「照合がスムーズにできない」「操作説明と操作補助のため職員が必要」など津軽保健生協の事業所ではオンライン資格確認の際にトラブルが発生しています。

全国保険医団体連合会は、2022年11月の調査で保険証が「無効」となることでトラブルが多発していることを明らかにし、厚労省に繰り返し改善を求めてきました。一向に改善されないまま見切り発車で義務付けが開始され、現行の健康保険証では起こりえないエラーが頻発。

2023年5～6月、事業所に行ったアンケート（41都道府県／回答数10026件）では、オンライン資格確認を実施している事業所（84.2%）のうち、65.1%が「トラブルがあった」と回答しています。その内容は「無効・該当なしと表示され被保険者情報が正しく反映されていなかった」が66.3%と最多でした。他にも「他人の情報が紐づけられていた」が31都道府県で114件あり、少なくとも17都府県で「窓口負担割合が健康保険証の券面とオンライン資格確認で異なる」事例の報告がありました。

## 健康保険証でトラブルに対処

トラブルへの対処として「その日に持ち合わせていた健康保険証で資格確認した」が74.9%でした。一方で「トラブル時にすぐに対応できなかった」が39.9%（1831件）となり、その理由として「健康保険証を持参せず資格確認できなかった38.6%（706件）」、「コールセンターにつながらない24.5%（448件）」などでした。また、マイナカードのみ持参で資格無効と表示されたため、窓口で患者から10割負担分を徴収した事例が38都道府県で1291件ありました。この問題がマスコミで取り上げられて大きな問題となる中で、厚労省は通知の中で「念のため健康保険証を持参いただきたい」と言わざるを得ない事態となっています。

## 『健康保険証を残してください』 請願署名にご協力を

2022年10月に河野デジタル大臣が2024年秋に健康保険証廃止を目指す旨を公表し、8月4日には岸田首相が記者会見で健康保険証廃止方針を維持すると表明しました。代替措置としてマイナカードでオンライン資格確認できない者には申請に応じて「資格確認書」を発行するとしており、有効期間の延長や申請がなくても交付する考えが示されました。しかし、資格確認書は顔写真も入らず、現行の保険証と形状も機能もまったく変わりません。資格確認書を発行するにも莫大な費用がかかります。相次ぐトラブル、ずさんなシステムと運用が次々と明らかになっていることと併せて、健康保険証を廃止する大義名分は完全に崩壊しています。

NHK世論調査（7月11日）でも健康保険証廃止方針に対して「廃止を延期すべき36%」「廃止方針を撤回すべき35%」で7割を超えています。健康保険証廃止はまだ止められます。「保険証なくさないで」の声を地域から広げていきましょう。（専務理事・村上 渡）

それなのに、保険証は廃止するの？

岸田首相は、健康保険証とマイナカードの一体化について「国民の不安への対応には丁寧な説明を尽くしていかねばならない」と繰り返し返すのみ。一方医療現場からは、保険証を廃止してマイナ保険証を押し付けることが、どれほど不便で、迷惑で、余計すぎるお世話であり、税金の浪費であり、不良品の押し売りのようであるかを、実例をあげて「丁寧な説明」している。①全国保険医団体連合会のアンケート調査ではシステム導入医療機関の65%でトラブル経験があり、②別人の個別情報のひも付けや個人情報

の流出！、③介護の現場では、マイナ保険証の取得・利用ができない声がでるなど、このまま保険証が廃止になれば医療機関にかかれぬ人が出る、つまり国民皆保険制度の崩壊につながるかねない事態なのです。その打開のためにも「現行の保険証を残して」の全国署名運動が始まります。是非ご協力のほどお願い申し上げます。やはり保険証があればこのようなトラブルはまるっと解決します。

津川信彦  
青森県保険医協会 会長  
健生五所川原診療所 所長



# 医師からの紙ヒコーキ



## 在宅療養科 自宅・施設療養をサポート

健生クリニック(在宅療養科) 宇藤 直人

生病院各科外来・入院病棟との連携です。幅広い疾患に対応できる各科外来(内科・外科・緩和ケア科・整形外科・泌尿器科・皮膚科他)と、あらゆる状況に対応できる救急外来へスムーズにつなぐことができます。また、自宅・施設では治療が難しい場合でも、健生病院の各科入院病棟で対応していただいています。受診後や退院時には、今度は各科から在宅療養科へ連絡をいただいて連携しています。これらの背景があることで、安心して在宅療養ができるようになると思います。その他の特徴として、総合診療科・在宅医療専門医のほか、リハビリ・泌尿器科・小児科・精神科の医師も関わっています。さらに訪問リハビリ・薬剤師・訪問看護やケアマネージャなどとも様々な提携をしており、チームで自宅・施設療養をサポートしていきます。

今はほとんどの方が外来に通院し、治療が必要になったときに入院という形が一般的ですが、今後は在宅診療を中心として、治療も在宅で行いつつ、必要時に入院を利用するという病院と自宅・施設を行き来する形が増えてくるといわれています。そのような需要に応えられるよう頑張っていきますので、これからも在宅療養科をよろしくお願ひします。

健生クリニック在宅療養科です。在宅療養科では、病気の進行などによって通院が難しくなった方などを対象に、自宅・施設へ訪問して診療(在宅診療)を行います。普段はあらかじめ決まった回数の定期訪問診療をして状況を把握しておき、具合が悪い時など要請に応じて臨時の訪問(往診)を行います。肺炎・尿路感染などに対する抗生剤治療や、癌の痛みを和らげる治療も入院することなく行うことができ、また穏やかに最期まで過ごしていただけるようサポートもしていきます。

在宅診療の対象となる病気は、脳梗塞・認知症・癌・パーキンソン病などの神経難病・整形外科疾患など様々です。また、病気でなくても高齢にともなって体力が落ちてきた方も対象になります。とにかく、何らかの病気や体力低下によって通院が困難になった場合に、診療を受けながらも生活を続けたいと思った時にご相談ください。

なお、訪問看護は、看護師が医師の指示で定期訪問・臨時訪問するので、訪問診療とは別物ですが、常に密に連携しています。

ここまでは、一般的な訪問診療について紹介させていただきました。ここからは、当院在宅療養科の特徴をお伝えします。最大の強みは、健

# 「医療・介護の一体的提供」を学ぶ 津軽保健生協のこれからのために

団塊ジュニア世代が後期高齢者となる2040年に向かい、医療・介護の複合ニーズを有する高齢者の増加や人口減少に伴う担い手不足の課題が進行しています。複合ニーズをもった高齢者が増加するということは、それに対応するサービス提供体制における医療と介護の複合化が不可欠と言われています。そこで、2040年に向け、

## 医療と介護の一体的提供を实践

講師に全日本民医連副会長で山梨民医連会長の平田理先生をお招きして、7月27日夕方より、「医療・介護・福祉の一体的提供」をテーマに行いま

した。平田先生は病院・診療所にて診療も行いながら、山梨民医連内の社会福祉法人で理事長として介護事業展開もされ、医療と介護の一体的提供を实践されています。そこで、山梨での実践を交えながらのお話を是非参考にしていきたいということで企画されました。

2020年代における急性期病院における入院医療の平均的対象は、入



## 在宅医療の推進と介護の力

入院ベッドの不足、治療終了した退院できないなど。そこで求められるのは、在宅医療の推進であり、在宅療養を安心、安全に継続するための介護の力ということになります。医療は介護のことを理解し、介護は医療側に積極的に働きかけ、共に地域の人たちの療養や生活を支える立場で、協働の営みを行っていくことが重要であり、そのことは、住み慣れた家で最後まで暮らしたいという利

院前からすでに認知症を含む要介護状態にある高齢者となってきたいます。入院の原因となった病気の治療に加え、複数の慢性症状への対応、そして居宅に戻って暮らすための医療の側からの支援が不可欠です。しかし、それが医療現場では経営にも影響する課題となっ

# 弘前市第一地域包括支援センター「オレンジカフェ」輪い輪い

弘前市第一地域包括支援センターでは、毎月第3木曜日(午後1時30分〜3時)オレンジカフェ「輪い輪い」をセンターの入る津軽保健生協会館にて開催しています。オレンジカフェは「認知症の人とその家族を支援すること」を目的に、2012年から普及が始まり、2015年に国が「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」の中心施策の一つとして位置付けたこともあり、全国で数が増えています。利用者を限定せず、地域の人が気軽に集まり、認知症の人や家族の

悩みを共有しながら、専門職に相談できる場所と なっています。 当包括のオレンジカフェは「皆で輪になりつながらワイワイ楽しむ場所」を目指しており、参加者は徐々に増え平均15名です。内容はカフェタイム、脳トレ、軽作業の他、今年度は全国に展開されているオレンジガードニングプロジェクトに取り組んでいます。オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラーで「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで作っていきましょう!」という思いを共有し、9月の「世界アルツハイマー月間」に向けて、オレンジ色の花を育てています。参加費は無料で事前申し込みも不要です。ご参加くださる方、一緒に運営してくださる方、大歓迎です。(第一包括支援センター 小池結斐)



## 理事会 概況 7月度定例理事会 (7月25日)

- 7月度の主な経過報告と8月・9月・10月の主な行事予定
  - 専門委員会報告
  - 6月度の月次仮決算報告
  - 6月度の組合員活動報告
  - 青森県生活協同組合連合会理事会報告
  - 青森県医療事業協同組合理事会報告
  - 出資先団体解散に関する件
  - 第3回表彰選考委員会報告書
- 【審議事項】
- 賃金規程改定(基本給の変更)について
  - 賃金規程改定(薬剤師の賃金変更)について
  - 賃金規程改定(語句等の記載修正)について
- 津軽保健生協第98回通常総代会のまとめ

健生病院 ホームページ  
 健生クリニック  
 病院 5-7717  
 生病院 6-5181  
 クリニック 5-7707  
 医院 2-3101  
 原診療所 5-2542  
 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 0-3256  
 センター 6-8833  
 グホーム 5-9724  
 センター 6-5581  
 センター 3-6587  
 センター 1-2731  
 第一地域センター 1-1203



# 「患者さんを大切にしている病院だと分かった」

7月27日、31日に健生病院で青森民医連主催の高校生医師体験をおこないました。弘前高校・弘前南高校・弘前中央高校・東奥義塾高校・五所川原高校から2日間で17人が参加しました。

医師体験では健生病院緩和ケア科の伊藤真弘医師が「生きるための緩和ケア」と題して講演し、終末期患者の人生に寄り添う大切さを語りました。

参加者からは「緩和ケアは患者さんの最後を迎える場というイメージが強かった」、「患者さんにとって価値ある時間をつくること。患者さんが望む生き方をチーム医療で支えていくのだと感じ

た」という感想が出されました。伊藤医師の講演後、2グループに分かれて聴診器体験と病院見学をおこないました。



聴診器体験は初期研修医が指導役を担いました。聴診器は医師にとって重要な器具であることを説明し「聴診器はERでよく使う。患者を診察する時に、おなかの音が全くしていない場合は腸閉塞などの病気を疑う。肺の音が通常ではないときは、CTで検査をして病気を見つけるヒントにしていく」など、具体的な使用場面について話されました。

参加した高校生からは「医師になるモチベーションがあがった」、「患者さんのことをいかに大切に優先的に考えているかが分かった」、「こういう病院で働きたいと思った」、などの感想が出されました。

弘前地域以外では、8月3日と7日に八戸地域で計9人、8月8日と10日に青森地域で計15人の高校生が医師体験に参加しています。8月9日に



健生病院では、1人でも多くの高校生のみならず、看護の仕事を知ってもらい、看護職を目指していただきたいという目的で、春・夏・冬休みに開催しています。新型コロナウイルス感染症の影響で2020年度の高校生看護体験は実施できませんでした。翌年2021年より参加対象や体験内容を制限し、小規模ではありますが、集合形式で実施継続しています。

7月26日に、健生病院・藤代健生病院を会場に夏の高校生看護体験を開催しました。コロナ禍前は1日看護体験でしたが、現在は半日単位で行っています。

今回は、健生病院21名(午前10名、午後11名)、藤代健生病院8名(午前4名、午後4名)の高校生が参加してくれました。バイタルサイン測定と病院見学は両病院の共通企画でしたが、その他は青森県が主催する医師を目指す高校生向けの「医療チユートリアル体験事業」を健生病院が受け入れ、21名が参加しました。

青森民医連 医師医学生課 矢作史考

# 高校生看護体験 7/26 やっぱり看護師を目指したい

健生病院では点滴体験、藤代健生病院では手洗い体験と個人防護具脱着体験、車いす体験を行いました。

病棟内で直接患者さんと接して体験するわけではないので、せめて使用する器具や医療材料は現場や看護学校で使用するものを準備し、本物に触れていただくことにこだわりました。

そのため個人防護具の脱着では「テレビでコロナ患者さんの対応している看護師さんが着けているのを見ていたけど、こんなに暑くて苦しいものだ」と初めてわかった。これで何時間もケアするのは大変。着るのも脱ぐのも難しい」という感想がありました。また「病院見学で手術室等、普段見ることができない場所を見ることができて良かった」とや「別な仕事と迷っていましたが、今回の体験を通して、やっぱり看護師になろうと思えました」など、楽しく体験したことがわかる感想ばかりでした。



また「次は患者さんと直接お話ししてみたい」という要望もあり、新型コロナウイルス感染症状況も不透明なままですが、生徒さん、患者さん、職員の安全を考えながら、看護職を目指したいと思っている高校生の願いに応える企画を、今後も考えていきたいと思っています。(看護介護部 阿保祥子)

新しく始めてみませんか

健生病院・健生クリニック

## ボランティア募集

外来案内  
花木の手入れ  
活動の補助

患者さんに寄り添って、一緒にやりがいを見つけませんか

健生病院 サポートセンター (担当:工藤 千絵)

0172-55-7717 (内線4181)

住所:〒036-8511 弘前市大字扇町2丁目2-2

健康づくり委員会 **ストレッチ教室**

(9月16日、10月7日のみ土曜日)

毎週月曜日 9月・10月分を募集中。 **9時30分～11時00分**

希望者には終了後にフットケアも実施します! (予約制)

**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、ファルマ、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)

**参加費無料!!**

**お気軽に!! 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)



### 小泊支部レク 7/29 田んぼアートと道の駅

昨年田舎館村田んぼアートの観賞をメインに計画をしたのですが、直前にコロナの感染者数が増えて急ぎよ中止となっていました。

今回は田んぼアートの見頃を考えて時期を1ヵ月早めたところ、海藻の収穫作業と重なってしまい、7月29日(土)4名の参加者となった次第です。第1会場「門世の柵」棟方志功と真珠の耳飾りの少女・フェルメールを鑑賞し、その後

### 岩木支部レク 7/31 おしゃべりに花咲かせて

7月31日岩木支部レクを行いました。今回は支部の要望に応え、エルム(五所川原市)と海の駅わんど(鰐ヶ沢町)でお買い物です。前日、前々日と記録的な猛暑だったため、下見を行い、しっかりと日程を組んで実施され、14名の参加でした。途中、バスの中で日程表とエルムのフロアマップを配り、熱中症に

気をつけ、水分補給など注意事項を共有しました。エルムの中は広く、色々なお店が入っています。皆さんはお買い物よりお話をするのが楽しい様子で、通路にある椅子に座っておしゃべりに花を咲かせていました。お昼は海鮮丼とお蕎麦組に分かれて、好きなものを注文し、「久しぶりの外食だ！」などと笑い

ながら食べていました。エルムを出てバスに乗る時は小雨でしたが、だんだん雨がひどくなり、滝のように降ってきて、先が見えなくなるくらい

でどうなるかと思いましたが、するとどうでしょう。鰐ヶ沢町に着いた途端、雨が嘘のように止んだのです。思わず皆と顔を見合わせて笑ってしまいました。

わんどでは、焼きイカなどを購入し、ここでも皆集まっておしゃべり。話は尽きません。記念写真を撮って帰路に着きましたが、久しぶりの支部レクが楽しすぎて、その日はぐっすり眠りました。

(支部長・櫻庭友子)

### 三大支部 7/11 手配り者の集い(活動者交流集会)

三大支部では、7月11日に手配り者の集いを開催しました。総勢16名、バスで浪岡町にある温泉「健康の森花岡プラザ」へ出かけました。

到着後は、参加者同士の自己紹介をしてから、日頃の組合員活動にお

て困ったことがないかなど、交流に花を咲かせました。怖い犬がいる家など、くすっと笑えるようなお話もあり、みなさん打ち解けられたようでした。その後は、〇×クイズ大会が始まりました。

佐原支部長から出題されたクイズのテーマは、津軽保健や三大支部についてのこと、健康に関すること、などさまざまです。皆さん悩みながら〇×の札をあげて、童心に返って笑っていました。

(組織部 三上智子)



猿賀公園で蓮の花をながめ散策をすることができました。そして第2会場「ワンピース」・石のアー「棟方志功」を観ました。

院をバスからながめ、帰路につきました。(支部長・金澤恵子)



### 常盤支部 7/21 康楽館観劇と風そよぐ十和田湖

7月21日、常盤支部レクが25名の参加で4年ぶりに行われ、生協のバスで、秋田県小坂町・康楽

館の演劇鑑賞と夏の十和田湖ドライブを楽しみました。

康楽館の観劇は、コロナ禍でバス旅行が何年もできなかったこともあり、久しぶりでした。

康楽館では、座長の女優・藤田弓子さんも出演する、劇団ゆめいろによる、喜劇『押しかけ女房は幽霊』一応拳の幽霊より」とショー「夏雲奇峰」を観劇しました。

劇は、掛け軸の円山応挙の幽霊が現われ家に居ついて活躍する人情劇。

最後に藤田弓子さん扮する僧の力で見事成仏する内容です。大衆演劇の役者だけでなく、舞台や映画などで活躍する皆さんも出演、中々面白い演劇でした。二部のショーも豪華な歌と踊りが観られます。藤田さんが客席に直に來てのアピールも感

激しました。この楽しみは、観劇しながらゆっくり食べる手ごろでおいしい弁当ですが、今回も味わえました。客席での弁当も粋ですね。劇場に行くまで、高速から降りて間もなく夏緑の中にカラフルにそびえる、役者名ののぼり旗の列も見事です。

その後、十和田湖に向かいましたが、秋田側からは意外と近いですね。錦秋や、春もみじとも違う、深緑の夏も静かでもあり、なかなか味わい深いものでした。思い切ったレクを実施して大変良かったと感じました。(常盤支部・小田桐泰英)



## 2023年度 まちかど健康チェック

9月も続いて各支部で行われます

4年ぶりに「まちかど健康チェック」を各支部で開催しています。各支部の身近な場所で開催して、久々の開催ということもあり、場所を借りるお店との交渉に苦労した支部もありました。

健康チェックは、血圧、体脂肪、生活習慣などこれまで行っているチェックのほか、県生協連からベジチェックを借りて行ったところもありました。ベジチェックは、手をかざ

すだけで野菜の摂取量がわかります。参加した職員からは、「健康を意識する良い機会だと思う」「地域に出て組合員さんの力を感じた」。始めて経験した職員からは、「質問してお話しするのが楽しかった」などの感想がありました。

来年度は、夏に行う際は涼しい屋内で行うが、開催時期をずらしたいという感想がありました。(組織部・三上真史)



五所川原支部 7月18日(マエダストア五所川原店)



三大支部 7月30日(マックスバリュ安原店)



北支部 7月29日(さとちょう高杉店)



平賀支部 7月22日(マックスバリュ平賀店)



# 健生五所川原診療所 春木 茂紀 医師にインタビュー 救急外来の経験を活かし、総合診療の経験を

—五所川原診療所に支援に來られて4カ月、こちらの環境に馴染みましたか

—西北理事協ニュースで紹介されましたが、いろんなことを経験してきました。

私は18歳まで大阪で過ごし、大学は金沢で、薬剤師になり薬局に勤め札幌や栃木、京都で働きました。退職後、アフリカのタンザニアで海外ボランティア活動に2年従事しました。それまでの体験から医師を目指すという神戶で働きながら受験勉強し、2012年に弘前大学に編入学しました。

卒業後、健生病院で初期研修を終え、弘前大病院や青森県立中央病院の救急科を経て、健生病院に勤務してきました。医師へ進む一番のきっかけは、薬剤師として働いていたのですが、患者さんへお薬の処方だけではなく、それ以外に何かもつと他にやれることがあるのではと考えたと、アフリカでの海外ボランティアの経験です。

—高齢化率が高いエリアです。先生が進めていきたいことは何でしょうか

支援医師としての4カ月、当エリアの現状をすべて承知しているわけではないので、今は目の前の出来ることをしっかりとやって行くことかな。なかなか難しいですが、救急外来を経験して来ましたのでいろんな患者さんに遭遇しております。

こちらの患者さんとはどちらかと言えば慢性疾患の方が多くと思います。その中でも救急外来の経験を活かしていただくと考えています。こちらに来て早々ですがつながる総合病院の方へ紹介した患者さんもおりましたね。

—先生ご自身の将来展望は如何でしょうか

安田先生に代わって、五所川原診療所へ支援医師が求められているお話を伺いました。救急外来もそうですが総合診療の経験も必要と思っております。

—趣味のトマトづくりを自宅と市民農園で楽しんでおられるとのこと。終始親近感のある穏やかな対応でした。

春木先生が研修医だった当時、深浦町のイベント会場で実施した「健康チェック」にお子さん(長女)を連れて、パートナー共々応援に来ていただいたことを思い出しました。改めて感謝です。(聞き手・理事 八木橋健)



—初めてになりますか、きちんとテーマを絞りたいとお話したいと思っております。

—西北健康まつりの講演をよろしく

—趣味のトマトづくりを自宅と市民農園で楽しんでおられるとのこと。終始親近感のある穏やかな対応でした。

—先生ご自身の将来展望は如何でしょうか

安田先生に代わって、五所川原診療所へ支援医師が求められているお話を伺いました。救急外来もそうですが総合診療の経験も必要と思っております。

—先生ご自身の将来展望は如何でしょうか

安田先生に代わって、五所川原診療所へ支援医師が求められているお話を伺いました。救急外来もそうですが総合診療の経験も必要と思っております。

安田先生に代わって、五所川原診療所へ支援医師が求められているお話を伺いました。救急外来もそうですが総合診療の経験も必要と思っております。

安田先生に代わって、五所川原診療所へ支援医師が求められているお話を伺いました。救急外来もそうですが総合診療の経験も必要と思っております。

演劇 **赤ひげ** 公演決定!

人間の本当の価値は、何をしたかでない。何をしようとしているかだ。

主演: 嵐 圭史

「いつの世でも弱い者が犠牲にされる。誰にそんな権利があるのか。力さえあればどんな無法な事でも残酷な事でも押し通すことが許されるのか!」

2023年10月19日【木】  
リンクモア平安閣市民ホール(青森市)  
昼夜2回公演 昼14:00~ / 夜18:15~  
鑑賞券(昼夜共に)・・・ **4,500円**

お問合せ 津軽保健生協 組織部 ☎0172-35-8933 昼には送迎バスが出ます



北東支部 7月22日(ユニバース堅田店)



板柳支部 7月19日(いきいきセンター)



尾上支部 7月27日(さとちょう尾上店)



黒石支部 7月22日(メガ黒石店)



岩木支部 8月7日(桜温泉)



南石川支部 7月30日(サンフェスタいしかわ)



# 原水爆禁止世界大会(長崎) 弘前地区合同壮行会実施

8月3日、原水爆禁止国民平和実行進弘前市実行委員会による「原水爆禁止2023年世界大会(長崎) 弘前地区合同壮行会」が開催され、健生病院、藤代健生病院、(株)ファルマ、新日本婦人の会弘前支部、等から総勢30名程が参加しました。



- ①相内 一朗 (健生病院 医師)
- ②佐藤 亘 (健生病院 看護師)
- ③鳴海 雄貴 (健生病院 放射線技師)
- ④奥山 千尋 (健生病院 事務)

この間、コロナ禍ということもあり、原水爆禁止世界大会開催地へは行かず、今年は弘前地区から6名の代表者が開催地(長崎)参加となっています。青森県原水協の猪股事務局長からは、被爆78年を迎える世界大会(長崎)についてと激励の挨拶いただき、原水禁世界大会参加者一人一人からも決意表明をしてもうりました。



最後に、藤代健生病院、(株)ファルマ、新日本婦人の会から「折り鶴」贈呈後、健生病院竹内院長から、明日にでも核兵器使用が危ぶまれる状況の中で今年は大変重要な世界大会なることや、参加者への期待を込めた激励をいただきました。

7月19日、今年度第一回目の支部学習担当者会議が生協会館において開催され、各支部から17名の参加がありました。

## 支部学習担当者会議

7/19

2023年度組合員の教育学習活動の方針として、①「通信教育」の受講の取組み②「生協学友会」③「おらほのいんどご発表会」④「支部学習担当者会議」年3回開催(7月、9月、2月)⑤情報誌「comcom」購読の普及と5項目の学習活動について事務局長が説明しました。

参加者からは支部学習担当者の役割などについて、普段思っていることなど率直な意見が述べられました。通信教育については受講者が減少傾向にあり、打開策の一つとしてグループエントリーの条件は5名以上とされているが、班活動同様3名以上でできるようになればどうかとの意見があり、今後、教育委員会として対応を検討していくこととなりました。



ハーブの心地よい香り  
蚊が苦手な香り、虫除け効果あり

## 健生五所川原診療所デイケアの 創作活動

健生五所川原診療所デイケアでは、午後に創作活動をしています。

8月は、キャンドルの素材であるワックスを溶かして、「アロマキャンドル」と壁掛け用の「サイエ」を製作してあります。どちらも、ユーカリ、ゼラニウム、レモングラスなどのアロマを入れてあります。置いておくだけで、ハーブの心地よい香りがします。これらの

の香りは、リラクセス効果を与えるだけではなく、蚊が苦手な香りでもあります。アロマキャンドルは、屋外で火をとますと虫除け効果が期待できます。また、色をつけたり、ドライフラワーなどを入れたり、見た目も美しくなるように利用者さんと試行錯誤してあります。

今回、多くの方にデイケアの活動をお伝えしたく、創作したキャンドルとサイエを9月10日に開催される西北健康まつりで販売することにしました。販売価格は現在検討中ですが、個数が限られて

津軽保健生協企画

### 第4回 子育て支援カフェ

開催日時: 2023年10月7日(土) 10:00~11:00  
場所: 生協会館 3階 会議室

開催内容: 1.各部からのお知らせ  
2.企画「食育」講師: 健生病院 栄養科 ~離乳食・好き嫌いの食べ物について~  
3.交流

してありがとうございます。私たちは、十二湖などを見て有意義な1日を過ごすことができ、また猛暑だったにも関わらず、誰一人具合が悪くなったりもせず、時間通りに帰宅できたことに感謝したいと思います。

これからも組合員の皆さんの声を少しでも受け入れて、より良い支部レクにしていきたいと思っております。来年も元気に多くの人が参加できることを楽しみにしています。また、今回のレクで私の友人が新規組合員となり、とても嬉しかったです。(運営委員・斉藤春子)

## 五所川原支部 バスレク 8/1 十二湖と深浦への旅

8月1日、7時30分に十二湖、深浦観光ホテルへ出発。46名が参加し、バスの中では各自おやつを食べたり、会話が弾んでいました。

ホテルでは食事しながら4年ぶりに復活したカラオケ。コロナ前より盛り上がりつつ皆さん活き活きして楽しんでいました。笑って騒いで免疫力アップする小旅行。食事や露天風呂は最高で、ほんとうに来て良かったなあと思えました。深浦岩崎支部理事の八木橋健



## 手配りヤッホー

下町支部では、地域内にお住いの「職員のみなさん」に「健康」新聞の手配りをお願いをしています。このたび配布を引き受けてくださった方から、署名とともにお便りをいただきました。

9月末までに1500筆目標の「軍事費の拡大ではなく社会保障の拡充を求める請願署名」(理事長名で組合員各位にお願いしている)の用紙にそえて、津軽保健生活協同組合の関連施設の見学研修に参加した折、「健康」新聞の郵送経費について説明をうけ、手配りをしようと思ひ、これからも続けますとの、うれしいメッセージでした。(下町支部事務局長・石田静枝)



風鈴のこと

青森市 3人娘の母

ガラスの風鈴より、鉄の風鈴が好きです。涼しさをより一層感じます。先日、娘の友人と私の4人でいなかだての田んぼアートを見に行きました。娘達はワンピースのファンなので、かなり喜んで見ていました。個人的には石のアートの棟方志功が気に入りました。

南部鉄器

弘前市 田中 章子

盛岡に行ってきました。南部鉄器のフウリン2個を買い、友人に送りました。

良い夏です

平川市 のりぞう

コロナが一応収束して、何よりも祭りのにぎわいが戻ってきて、蓮の花まつりや、ネプタ離子の音にワクワクします。暑すぎるけど良い夏です。

毎日毎日、猛暑日

弘前市 秋桜

外でお仕事している人達、本当に大変ご苦労様です。家に居ても汗だくです。熱中症に気を付け、麦茶を飲んでます。

津軽

0172-5

藤代健

0172-3

健生ク!

0172-5

生協

0172-3

組合員

0172-3

健生介護

0172-3

健生介護

0172-4

健生訪問看護

0172-3

ナーシング

0172-5

訪問看護

0172-3

地域生活支

0172-3

弘前市

0172-3

紙ヒコーキ

弘前市 内藤 雅江

「医師からの紙ヒコーキ」新シリーズの始まり。とても楽しみです。次はどんながどんなお話を書かれるのかなあ。ワクワクです。

習慣化できるもの

弘前市 ひまわり

健康チャレンジの時期になりました。以前は意気込んで高い目標を掲げていましたが、定年間近になり、老いても無理なく続けられ習慣化できるものに参加しようと思います。

西北健康まつり

中泊町 米谷 セツ

やっと4年ぶりに、第34回西北健康まつりの開催です。会えなかった方々の顔を見るのが今から楽しみです。ワクワクしています。

総合診療医

黒石市 竹ヶ原やすし

以前テレビで、総合診療医という言葉を知りました。黒石診療所に着任された原先生が、その実践医師というインタビュー記事は、とても心強く有難く思いました。高齢者の私はうれいです。

原爆の日

弘前市 タカコ

今年も原爆の日がやってきます。広島では教科書から「はだしのゲン」が削除され、平和についての観念が薄れゆく感があります。残念です。

健康チャレンジ

つがる市 蝦名 憲英

3、健康チャレンジします。運動、ウォーキング、自転車こぎ、食生活。嫌わ

2年ぶりに帰省

弘前市 テクテク

滋賀県から娘と孫4人が夏休みでやって来ました。車で14時間の疲れも見せず、毎日元気いっぱいです。30分歩いて図書館まで連れて行き、帰りは「アイヌ」をこっそり喜ばれました。

暑くてぐったり

弘前市 小山えつ子

ネプタ祭も始まりうれしいです。でも朝、起きればもう暑くてぐったりです。6時半のラジオ体操を終えて、やれやれ今日もまた暑い一日が始まりました。それも後一カ月のガマン。お盆が過ぎればどこからともなく涼しい風が吹いてまいります。あともう少し。あともう少しだよ。お互い熱中症に気を付けて、頑張りましょう。

赤トンボと暦

藤崎町 ひろし君

裏の畑で赤トンボを見ました。立秋の日です。まだ暑い日が続いていますが、赤トンボは暦を見ながら飛んでいるのでしょうか。

すくすくエンジェル

弘前市 工藤ツマ子

いつも元気な赤ちゃんの姿を見るのが楽しみです。遠くに住んでいるひ孫の姿と重ね合わせてます。

暑い毎日ですが..

黒石市 山田志賀子

東北はまだまだ恵まれています。デンキも充分使えますし、毎日雨風の向こうの人々に比べたら、本当に心から感謝です。ありがとうございます。

夏野菜のケーキサレ

鶴田町 笹森 舞子

ホットケーキミックスで作れるので、お手軽で作ってみました！カボチャやパプリカの夏野菜も入っています。健康によさそうですね。

物価高ですね

平川市 覚蓮坊

物価高、私の財布を苦しめる。年金は目減り、物は上がり、厳しい世の中になりましたので、自前の野菜に助けられています。スイカも採れ、食べました。共存共栄できるといいね。

興味深い記事

弘前市 澤田 頼子

「医師からの紙ヒコーキ」の「肝臓外来」です。次回からも楽しみにしています。

「ボケ」防止

弘前市 工藤 内記

毎朝の体重測定と朝晩の血圧測定。さらに「ボケ」防止のため、新聞のクロスワードパズルを解いて、毎回葉書を出している。

温度、湿度

藤崎町 夏ハテ

加齢に伴って、快適温度、快適湿度のストライクゾーンが狭まってきました。以前は平気だったことも今では辛抱たまりません。自分の体調と相談しつつ、お天道さまにあまり照らさないでーと手を合わせると、健康によさそうですね。

人混みを避けるように

青森市 石村 愛子

お祭りや花火の季節ですね。仕事をしていた若い頃はよく出かけたものですが、今は人混みがいやになり、テレビで見物です。



健生病院 花盛りの酔芙蓉 旧健生病院玄関から移植し6年目

健康パズル

応募方法

《タテのカギ》  
2米を炊く前に水を吸わせませす  
3リコピンたっぷりの赤い夏野菜  
4文章を書くこと  
5冗談で喋ったことが本気になる。嘘から出た――  
《ヨコのカギ》  
1きちんと歯磨きして――  
――予防  
4日本やイギリス、フィリピンなどの国の特徴。――  
――  
5ムスクのような甘い香りを持つブドウ。皮が緑色のものが多い  
6日本伝統の美しい魚。――  
――の餌やり  
7心配事や悩み事のこと。――  
――の種

crossword puzzle grid with letters: ウ, ス, メ, カ, プ, フ, イ, ミ, サ, シ, ノ, リ, エ

第728号(8/1付)パズルの正解「フウリン風鈴」

crossword puzzle grid with numbers 1-6

《ヒント》(4文字)夏の終わりを告げる

- 第727号(7/1付)当選者 (弘前市) 五十嵐正幸 (青森市) 小野 光子 (弘前市) 藤田 恵 (平川市) 三ヶ田幸子 (青森市) 石村 静子 (青森市) 工藤 文子 (平川市) 石田 悟 (五所川原市) 磯野恵季子 (中泊町) 加藤 則子 (弘前市) 小山えつ子
- 第728号(8/1付)当選者 (青森市) 外崎てる子 (青森市) 内藤 雅江 (五所川原市) 村田 育子 (黒石市) 竹ヶ原やすし (黒石市) 葛西利伊子 (黒石市) 盛 まり子 (黒石市) 飯塚 洋 (鶴田町) 笹森 舞子

http://www.kensei-hp.jp/ QR code and contact information for Kensei Hospital services.



# 各支部予定

(健康まつり、その他支部内外関わらず呼びかけたい行事)

日にち	支部名	行事名(内容)	場所
9/2(土)	平賀	支部レク	田んぼアート ⇒からんころん温泉
9/3(日)	黒石	健康まつり	西部地区センター
9/14(木)	南	健康まつり	看多機(見学) ⇒生協会館
9/15(金)	四中 さくら	まちかど健康チェック	ハッピードラック 弘前桔梗野店
9/17(日)	浪岡	支部レク	小坂町 康楽館
9/20(水)	三大	合同班レク	浅虫水族館
9/20(水)	東中	おしゃべりハウス	上等団地集会所
9/22(金)	時敏	支部レク	秋田県鹿角市 康楽館
9/28(木)	和徳	サロンつくし	生協会館2階会議室
10/4(水)	五中	支部レク	大館・石田ローズガーデン、秋田犬会館

日にち	支部名	行事名(内容)	場所
10/5(木)	南	まちかど健康チェック	ベニーマート 松原店
10/6(金)	和徳	支部レク	十和田湖
10/7(土)	文京	健康まつり	城南会館
10/11(水)	大鰐 碓ヶ関	支部レク	秋田県仙北市 新玉川温泉
10/12(木)	尾上	支部レク	十和田湖+八甲田 (ロープウェイ)
10/13(金)	四中 りんご	健康まつり	清水健康センター
10/21(土)	五中	健康まつり (歴史散策)	堀越城跡公園 旧石戸谷住宅



百澤 椿ちゃん  
元気にすくすく育ってね



工藤 朔斗ちゃん  
ニコニコすくすく  
元気に育ってね



松本 紗来ちゃん  
元気に育ってね♡

## すくすくエンジェル

4ヵ月健診の  
あかちゃんたちです



工藤 蘭ちゃん  
お兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良く元気に♡



奈良岡 葵ちゃん  
お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね



葛西 律仁ちゃん  
すくすく元気に育ってね!



齋藤 なのはちゃん  
質実剛健



佐藤 陽桜ちゃん  
にいにいっぱい遊ぼうね!



木村 桜真ちゃん  
ひまりに負けず、たくましく育ってね♡

## 楽しいお料理

☆献立紹介…  
健生病院管理栄養士  
芹川 朱音

### 秋鮭ときのこのバター醤油炒め



<材料> 2人分

生鮭2切れ 片栗粉適量 ぶなしめじ100g エリンギ100g サラダ油大さじ1 醤油大さじ1と1/2 バター10g 小ねぎ適量

<作り方>

①鮭は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。しめじは石づきを取ってほぐし、エリンギは半分の長さで1cmの薄

さに切る。小ねぎは小口切りに切る。

②熱したフライパンにサラダ油を入れて鮭を中火で両面焼き、しめじ、エリンギを加えて炒める。

③火が通ったら醤油を加えて絡め合わせ、更にバターを加える。

④器に盛り付け、小ねぎをのせれば完成。

1人分当たり エネルギー 240kcal 塩分 1.6g

### 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

#### 依存症治療プログラム(ARP)について

●9月9日(土)

講師：山本 浩司 作業療法士

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

4年ぶりに開催!

## 第34回 西北健康まつり

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。



1,000円

(抽選券・記念タオル付)

日時

令和5年 9月10日(日)

9:30~15:30 [開場9:00]

会場

生涯学習交流センター「松の館」

つがる市木造若緑52

☎0173-49-1200

無料送迎バスあります

問い合わせは

各支部運営委員または組織部まで

津軽保健生活協本部組織部 ☎0172-35-8933

### 交流ホールステージ タイムテーブル

開会式.....9:30~10:00

健康の達人表彰式...10:00~10:20

記念講演.....10:30~11:20  
講師 春木茂紀医師(健生病院救急科)

大抽選会.....11:30~11:50

景品プレゼント!

昼休憩.....12:00~13:00

支部選抜演芸大会...13:00~15:10

閉会式.....15:10~15:30

### ロビー展示 体験コーナー

●健康チェック  
・血圧・体組成測定・健血  
・血管年齢・骨密度  
薬剤師によるお薬相談や  
健康相談も承ります

●ベジチェック®  
出来す! 体内の野菜摂取量が  
わかります

●ファルマ  
ーツ谷薬局コーナー  
健康食品など販売

●健生五所川原診療所  
デイケアコーナー  
手作りキャンドル販売  
(数量60個)

●出資金コーナー

●平和喫茶

【主催】津軽保健生活協同組合 西北健康まつり実行委員会

【後援】つがる市/五所川原市/板柳町/鶴田町/中泊町/鱒ヶ沢町/深浦町

【協賛】つがる市社会福祉協議会/青森県生活協同組合連合会/(株)ファルマーツ谷薬局