

# 第730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

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。



月間を盛り上げていくぞ〜!! 健生病院 スタートデーの様子(昨年度)

### 年間目標

2023年度の生協四課題目標は  
①仲間ふやし2,500人、②出資金ふやし1.5億円、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370人(組合員1,000名以上の支部10名、1,000名以下の支部5名)と総代会で決定しました。

2023年度  
秋の生協強化月間

多様な参加で豊かな  
医療福祉生協を  
ともにつくろう月間

### これまでの到達

2023年8月までの5カ月間の到達は、①仲間ふやし455人、②出資金ふやし3255万4400円、③班づくり5班(5支部)、④担い手ふやし155人となっています。新型コロナウイルスの扱いが緩和され、組合員活動は元の活動に戻りつつありますが、仲間ふやしと出資金ふやしの実績は伸び悩んでいます。

### 生協強化月間の内容

今年の月間は、コロナ前の行動に戻します。感染予防を講じながら、積極的に地域に足を運び、組合員との対話を広げ、くらしの「困った」に寄り添い居心地よくくらしを築いていく取り組みです。また、当保健生協の楽しい組合員活動と一緒に担って頂ける組合員を募集しています。居住地での健康づくりや新聞の手配りなどに興味のある方は、組織部(0172-35-8933)までお気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

### 1 秋の強化月間

10月1日(日)〜11月30日(木)

### 2 強化月間の方針

- ①生協四課題の月間目標を目指します。
- ②法人・事業所、地域医療・介護を守るために、出資金の結集に取り組みます。
- ③一緒に活動する担い手を増やします。
- ④生協会館を拠点とした、新たなたま

## 班会をしてみませんか!

班会は、お友達や近所の仲間同士と一緒に健康チェックや楽しくおしゃべりをする場です。また、「健康になりたい」「仲間・友達がほしい」など、組合員一人ひとりもっている思いを叶える場でもあります。組合員3人以上で班会ができ、内容によっては医療スタッフが参加して直接アドバイスします。



### 訂正

9月号2面「医療・介護の一体的提供を学ぶ」の冒頭3行を以下のように訂正いたします。  
「団塊世代がすべて後期高齢者となる2025年以降、更なる高齢化が進む2040年に向けて、…」

### 第34回西北健康まつり中止について

9月10日に開催を予定しておりました第34回西北健康まつりですが、西北地域における新型コロナウイルス感染拡大のため、誠に勝手ながら開催を中止させていただきました。  
9月4日の実行委員会代表者会議時点では、感染対策を行いつつ時間短縮で実施することにしておりましたが、その後の急激な状況変化により、感染拡大を最小限にとどめる

ため、さらに実行委員の感染拡大で西北健康まつりの運営が実質困難と考え、今回の決断を下しました。  
参加をご検討いただいた皆様にはご迷惑をおかけする事となり、大変申し訳ございません。ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。  
(参加協力券をご購入の皆様には、後日返金を予定しております。)  
(実行委員長・平山亮一)

**3 生協四課題の目標**  
①仲間ふやし…年間目標の8割以上を目指します。



たまり場カフェで おはぎ作り

り場(居場所)づくりに取り組みます。  
⑤「あおもりまるごと健康チャレンジ2023」を組合員と職員、学校・企業などに幅広く呼びかけます。

(組織部部长・八島将仁)

### 4 経営基盤強化への増資運動

組合員の皆様よりお預かりしている出資金は、当保健生協の事業運営を支えています。一方で年々、組合員の脱退が増加傾向にあり、出資金も減少していません。津軽保健生協は地域になくてはならない存在であり、事業を継続するためには自前の経営努力と出資金を増やす必要があります。  
地域によっては、支部役員と職員がご自宅を訪問して出資金増資をお願いする場合があります。ご協力をお願い致します。また、出資金についてのご相談は組織部(0172-35-8933)までご連絡ください。

- ②出資金ふやし…年間目標の7割以上を目指します。
- ③班づくり…月間中に各支部1班の結集を目指します。
- ④担い手づくり…月間中に各支部3名以上を増やすことを目指します。

# ストップ軍拡！ 大軍拡よりもいのちやぐらしを優先して

6月21日に閉会した通常国会では、「5年間で43兆円の防衛費」をまかなうための「防衛財源確保法」(軍拡財源確保法)、軍需産業の保護・育成に税金をつぎ込む「防衛産業支援法」(軍需産業支援法)が成立しました。2013年の特定秘密保護法成立、2014年の集団的自衛権行使容認の閣議決定、2015年の安保法制(戦争法)の強行と続いてきた戦争する国づくりが実行段階に入ってきています。

初年度の2023年度を「防衛力抜本的強化の元年予算」と名付け、予算額は過去最大の6兆8219億円。2022年度の当初予算より1兆4000億円以上(およそ1.3倍)の大幅な増額をしました。なお、防衛費予算は11年連続で増額しています。

さらに防衛省は、2024年度防衛費予算の概算要求額を過去最大を更新する7兆7385億円としました。今年度予算比で9166億円の増加となります。この大幅増加について、防衛省は円安や世界的な物価高、機能強化などを理由に挙げ、岸田首相は国会審議で「防衛強化のため必要な経費を積み上げた結果」と強調しています。

## 社会保障費の削減

多くの労働者の賃金が上がらない一方で、大企業はコロナ禍を経ても内部留保を着々と増やしています。日本経済は行き詰って物価高騰に歯止めがかかりません。また、政府の自助を重視する姿勢により自己責任論がふりまかれ、徹底した医療費抑制政策と負担増、給付削減が推し進められてきました。社会保障の負担増と給付削減は格差と貧困に拍車をかけています。そのような中

## 医師からの紙ヒコーキ

### 精神科での診察について

藤代健生病院 院長 関谷 修



どの人の人生も春秋に富み、長編小説を書けるような豊かな内容を含んでいるものです。なので、その人を理解することは、その人の人生航路を知ることと表裏一体です。精神科の診療では、受診された方の人生について丁寧にお聞きします。どこで生まれ、どのような子供時代を過ごし、何の職業を選んだのか。結婚も含めて家族関係はどうなのか。趣味は、特技は、嗜好品は、と細かくお聞きします。食べ物の好き嫌いも大事です。その人の意外な一面が「食」から見えることもあります。「食べ物の好き嫌い、人の好き嫌い」という言葉は、先輩医師からの頂き物です。

でも、一番大切なのはやはり両親との関係です。なぜならば、生まれて初めて体験する濃密な人間関係だからです。濃密とは複雑な感情がひしめき合うことを意味します。例えば、両親と赤ちゃんの関係はたっぷりの愛情で満ち満ちています。でも、苛立ちや不安感、疑いと怒りなどネガティブな気持ちが親にも、赤ちゃんにも湧き上がってくる場合があります。赤ちゃんにとっては適切な対応がなされないまま苦しい経験が繰り返されると深い心理的傷付きとなることもあるでしょう。意外にも人生初のトラウマは大抵お母さんとの間で生じているのです。最近、「毒親」と言う物騒な言い回しを目にし

ますが、親が毒牙を持っていると言うよりも、親子というあまりに濃密な関係の中では毒のような危険物さえも生み出されてしまう、という人生の皮肉に目を向けるべきです。そんなこんなで0歳児の一年間で人格の基盤がほとんど作られます。「三つ子の魂、百まで」ということわざがありますが、精神科では「乳飲み子の魂、百まで」というのが実感にふさわしい気がします。

その後も、膨大な時間をかけてその人ならではの物語が作られて行きます。不思議なことに、そして恐ろしいことに、人は親を愛したように他人を愛し、親を憎んだように他人を憎みます。また、親にしたように、相手への憎しみを隠し続けて笑顔を浮かべることもあるでしょう。親にしたように、言われのない罪を相手に被せて攻撃を向けることもあるでしょう。案外、人間の感情はそれほど自由ではないのかもしれない。

近年、認知症の方を診察する機会が増えましたが、ご高齢の方にも思い出せる範囲でご両親のお話を伺いたいとは思っています。そもそも、認知症の症状を薬だけで治療するには無理があります。人生の物語に照らし合わせ、その人の混乱した状態を静かに理解して差し上げるという手立てが治療のためにはぜひとも必要なのです。



大軍拡・保険証廃止反対を求めるスタンディングアピール

防衛関係 当初予算の推移 (単位: 億円)



りまかれ、徹底した医療費抑制政策と負担増、給付削減が推し進められてきました。社会保障の負担増と給付削減は格差と貧困に拍車をかけています。そのような中

## 各支部予定

- 10/4(水) 五中支部 支部レク●大館(ローズガーデン・秋田大会館) 鷹巣(大太鼓の里 他)
- 10/5(木) 南支部 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 支部レク●十和田湖
- 10/7(土) 文京支部 健康まつり●城南会館
- 10/13(金) 東中支部 支部レク●さるか荘
- 10/21(土) 五中支部 健康まつり●堀越城跡
- 10/24(火) 下町支部 支部レク●小坂 康楽館
- 10/28(土) 三大支部 健康まつり●三大小クラブハウス
- 10/31(火) 河西支部 支部レク●中野もみじ山
- 11/9(木) 南支部 活動者交流集会●板柳ふるさとセンター
- 11/11(土) 尾上支部 第3回おのえ健康まつり●尾上南田会館

### お詫び

9月号の各支部予定に、数カ所の誤りがありました。削除、追加と訂正の依頼がありましたが、既に印刷工程に入っていたため、間に合いませんでした。お詫び申し上げます。

### 理事会 概況

### 8月度定例理事会 (8月29日)

- 8月度の主な経過報告と9月・10月・11月の主な行事予定
  - 専門委員会報告
  - 7月度の月次仮決算報告
  - 7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
  - 通常総代会第二号議案の進捗状況
- 【審議事項】
- 議決事項
  - 県外住所で登録されている組合員に関する取扱規則(「定款第6条第2項組合員に付随する規則」)改定について

## パズル

### 募方法

▼とき方力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ご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。(紙上ペンネーム可)

▼締切日10月12日必着。正解者から10人にQUOカードを

### 2023年度 まちかど健康チェック



8月22日 下町支部 イオンタウン



8月18日 和徳支部 コープあおもり和徳店



8月23日 四中りんご支部 さとちょう大原店



8月20日 河西支部 さとちょう浜の町店



8月29日 鶴田支部 スーパーストア鶴田フードリパームール店



8月21日 南中央支部 コープあおもり松原店

## 黒石支部 健康まつり つながりを感じた健康まつり

健康まつり

9/3

黒石支部健康まつりは、5月から5回の実行委員



会を開き準備してきました。しかし直前になって、コロナ流行のため半日の日程に変更。何とか9月3日に開催できました。黒石診療所所長の原徹先生は在宅で看取った4人の患者の事例を話して下さいました。その人にとって最期はどういう形がいいのか、本人が何を望んでいるのかをしっかりと聞き取ることが大切だそうです。

講演の後はラジオ体操、フットケア、健康チェックを1時間ほど開催。和やかな雰囲気の中でゆったり過ごしました。久しぶりの顔合わせに話も弾み、組合員同士や黒石診療所とのつながりを感じた半日でした。最後は黒石薬局が選んでくれた健康食品をおみやげに散会。

コロナのため、実施が危ぶまれた健康まつりですが、開催できて本当に良かったです。(理事・阿部陽子)

## 鶴田支部 まちかど健康チェック

8月29日午後、鶴田支部まちかど健康チェックをスーパーストア鶴田フードリパームール店で実施しました。当日は最高気温32度と真夏日で、当初予定していた風除室は蒸し風呂状態。店長さんのご厚意により、店内のフードコーナー前に移動させていただくことになりました。この日は特にスパーに来場する方が少ない様子でしたが、12名の健康チェックを実施しました。

測定を呼びかけたとき、断る際にも「血圧は毎日測定していて正常だから大丈夫！」などと皆一言声をかけてくれる光景を見て、鶴田の方々の温かさを感じました。今回ベジチェックも実施し、普段目にしない健康チェックに興味を示したり、子どもがやりたいと母親の手を引っ張って寄ってきたりしてくれました。数年ぶりのまちかど健康チェックでしたが、五所川原支部健康づくり委員、健生五所川原診療所職員のご協力もあり、無事終了することが出来ました。(組織部・齋藤淳一)

人間の本当の価値は、何をしたかではない。何をしようとしているかだ！



演劇

# 赤ひげ

公演決定！

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  
法人からの補助があります

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

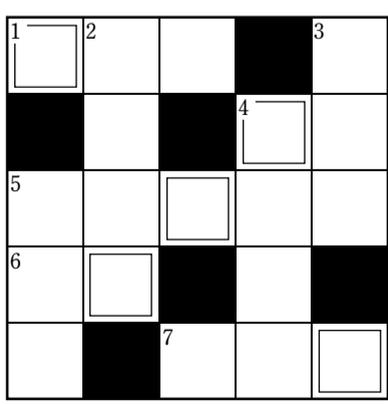
## 健康パズル

第729号(9/1付)パズルの正解「スズムシ」

1	ム	シ	バ	ト
2	シ	ン	シ	マ
3	マ	ス	カ	ツ
4	コ	イ	ピ	ウ
5	ト	ズ	ツ	ウ

抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。

(弘前市)	工藤美奈子
(青森市)	相馬陽子
(青森市)	山本優美子
(青森市)	鎌田敏子
(平川市)	今梅子
(黒石市)	大川和子
(五所川原市)	中山洋子
(五所川原市)	葛西利子
(五所川原市)	中田真弓



《ヒント》(5文字) 秋、空を見上げると...

お贈りします。▼送り先 〒036-8045 津軽保健生協・健康パズル係 Eメール kenkou@tsugaru-health.coop 弘前市野田2丁目2の1

すずむしに寄せて

弘前市 秋桜

実家に寄ると「すずむし」のかごがあり、リリーリンと鳴いていた。みんな若かった、賑やかだったと懐かしく思い出され、しばし亡き両親に、想いをはせる事が出来ました。

高校生看護体験

おいらせ町 堀野真由美

体験してみても大変だったにも関わらず看護の道に進みたいという高校生がいるという記事を見て、とても温かい気持ちになりました。きっとステキな看護師さんになれるですね!!

生まれました!

黒石市 鈴木 明彦

昨年、衣装ケースにスズムシを数匹飼い、先日やっと生まれました。まだ鳴いていませんが、元気に育つてくれることを願っています。楽しみです。

在宅療養科

弘前市 さくら

健康クリニックに在宅療養科があることを「医師からの紙ヒコキ」で初めて知り、とてもうれしかったです。サポート体制もしっかりしていて、高齢の母のことを色々と考えていましたが、とても安心しました。

大活躍?

平川市 ナンシー

今年の夏は本当に身体にこたえる夏です。まだまだ残暑もきついね。2年前、孫のために付けたエアコンは、今年大活躍です。

訪問医療

弘前市 たくばあば

「医師からの紙ヒコキ」の記事が印象に残りました。色々な理由で病院に行けない方もいると思います。その時に訪問医療で、医師が来てくれるのは、とても心強いと思います。

夏から秋に

弘前市 石岡 裕樹

暑さ厳しい夏でしたが、元気に過ごすごうができました。これからは読書の秋を楽しみたいです。川上未映子さんの『黄色い家』がおすすめです。

やさしい対応

黒石市 中山 洋子

病院通いをした事のない私が、先日具合が悪く、黒石診療所のお世話になりました。とても不安だったのですが、先生方、スタッフの皆さんのとってもやさしい対応に安心しました。初めての点滴も経験…。改めて「健康」のありがたさをかみしめているこの頃です。

マコに会いたいな

五所川原市 葛西 周造

「すくすくエンジェル」を見ると、仙台にいるマコに会いたくなります。

敬老の日

弘前市 瓜田みい太(16歳)

「人生100年時代」。9月18日は敬老の日です。92歳になる祖母に元気で長生きしてほしいと願っております。

ありがたい雨

弘前市 相馬 昭子

残暑の中、9月に入ったとたん一雨来ました。待ちに待った雨でした。リンゴの木も葉もぐったりとして黄色くなっていたこの頃でしたが、リンゴ農家には、ありがたい雨でした。リンゴの木の心情が伝わる思いがします。

孫の自転車旅行

五所川原市 テッチのばあば

夏休みを利用して、中2の孫が苫小牧から4泊5日の自転車旅行で、我が家へやってきました。夜も眠れない程心配しましたが、無事到着!子供の可能性はすごいなと思いました。

異常な暑さ

平川市 OK

今年の夏の暑さは異常ですね。天気だけではないですね。世の中、普通のことか普通になってないことが多すぎる昨今です。自分の考えなどを見失わないよう、しっかりしなくてはと思っています。

医師・看護師体験

弘前市 シーノ

医師・看護師不足なので、このような体験を積極的に行って医療に関心を持ってもらえたら、未来の青森が安心して住める場所になると思います。応援しています。

10日で復帰!

大鰐町 築館 恵子

ついに私もコロナにかかりました。気をつけてなるべく外出を控えていたのに、喉は痛いし、熱は上がるし、病院も3カ所目、健生の発熱外来でやっと受付、普通の生活に10日で戻りました。これからも気をつけたいです。ありがとうございました。

猛暑に参った

弘前市 宮川 由香

連続真夏日21日続いて、1日切れてまた連続20日間、また1日切れて真夏日が続く。イヤになりますね。早く秋、来てほしいです。



小原 灯真ちゃん 毎日元気に育ってね!



阿部歩乃加ちゃん 元気にすくすく育ってね!



清藤 華来ちゃん お兄ちゃんたちと仲良く元気に育ってね!!



三宅 凧ちゃん お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね★



柴田 蓮大ちゃん 思い出いっぱい作ろうね♡



葛西 颯太ちゃん 元気いっぱい大きくなってね♡



竹澤 日咲ちゃん 明るく元気に育ってね♡



加賀 一桜利ちゃん 元気で丈夫に育ってね!



相坂 圭人ちゃん 健康に育ってね♡



太田 惟月ちゃん たくましく大きくなってね★



木村 綾登ちゃん 元気に育ってね!



竹谷 一桜ちゃん 家の中を明るくしてくれてありがとう!

通信教育に「3人以上」のグループエントリー制度を追加 年内受講が可能

通信教育のグループエントリー制度について、現在は「医療福祉生協連コース」に限り、5名以上によるグループエントリーを受け付けており、グループの全員が修了すれば記念品が贈呈されています。

しかし、「5名以上のエントリーが難しい」「1人で受講するのは億劫だけど、5人も集まらない」という意見が多かったため、法人のグループエントリー制度を設けました。

法人のグループエントリー制度は、班と同じく「3名以上」でエントリーすることができ、グループ全員が修了すると記念品も贈呈いたします。

これを機会に、お友達と誘い合って通信教育を受講してみませんか?締切は過ぎましたが、年内の申し込みで追加受講が可能です。

皆様の申し込みをお待ちしております。 ※法人のグループエントリーは3~4名とします。5名以上のグループは医療福祉生協連のグループエントリーとなりますので、ご了承ください。

2023年度生協学校

参加費 無料

担い手増やしの取り組み(仮)

日程 10月25日(水)13:30~

会場 津軽保健生協会館 2階ホール

講師

医療生協さいたま生活協同組合 まちづくりコーディネーター責任者 工藤 昇一 氏

お申し込み・お問い合わせ 0172-35-8933 組織部まで 教育委員会 組合員活動委員会

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