

第733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。



会場風景

1. 五所川原 診療所 「もの忘れ検診」を通して自治体と取り組んできた10年間 看護師 ◎松山リナ
(はじめに) 2013年は年5回の集団検診と診療所での個別検診を実施して、物忘れ相談プログラムを用いた「もの忘れ検診」を行っている。
(対象) 65歳以上及び若年性認知症が気になる市民。
(方法) もの忘れ検診(一次スクリーニング)を実施し、13点以下の方に対して2次スクリーニングを実施し結果を判定。
(結果) 2019年まで

の結果、市が2023年1月に「巡回型もの忘れ検診」を実施。市内18カ所を巡回し142件の「もの忘れ検診」を実施したとの報告があり、その中から対象者を拾い上げ、診療所での2次スクリーニング実施へとつながることができた。
(考察) 受験者の約半数が2次スクリーニング対象となつて

2. 五所川原 診療所 通所リハビリテーションの上半期活動報告について 藤田明美、平山政美、北村富士子
コロナ禍では、通所リハビリの活動は脳トレや塗り絵が中心で、利用者の同士の会話や接触を出来る限り制限してきました。今年度は、コロナ禍前に行っていた外出レクリエーションや集団体操などを再開することにし、五所川原支部のボランティアさんと職員が協同して様々な活動を行ってきました。外出レクを

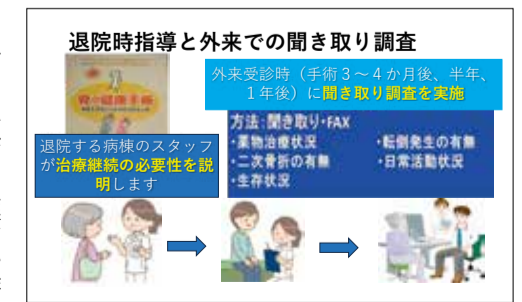


梅と桜のお花見

活発に行うために、車いす5台を新調して準備をしました。また、園芸が得意な利用者に教えてもらいながら、たくさんの花を玄関先に植えました。トマトを育てることも挑戦しました。
今年度の上半期の活動内容を紹介します。
4月 梅と桜のお花見 場所：津軽フラワーセンター、菊が丘公園、芦野公園(五所川原市)
5月 買い物

第13回 おらほのいいどご発表会
身近ないいどご見つけた！ 聴いて、学んで、語って、活かして
1面〜2面
12月9日、弘前市中央公民館若木館で、第13回目の「おらほのいいどご発表会」が4年ぶりに開催されました。組合員や職員の口頃の活動を理解する場として、教育委員会(羽賀正之委員長)の主催で8件の発表が行われ、参加者は82人でした。

で、認知症の早期発見が遅れたケースもあったのではないかと。その中で、今回初の試みとして行った市の「巡回型もの忘れ検診」は、142件のもの忘れを残し、認知症の早期発見につながる有意義なものであったと考える。
(まとめ) 今後も市と協働し合い、認知症予備軍の方たちをサポートしていきたい。
の方にキャンドルを販売することが出来ました。その売り上げで、みんなでお寿司を食べました。冬期になると外出がとでも困難です。そのため、室内で行えるレクの新たな取り組みとして、今後、認知症予防体操を行います。計算問題やしりとりなどで頭を使いながら、息が切れるくらいの運動(足踏みやステップなど)を同時に行う体操です。皆さんの種類があり、座りながら行うのもあります。ゲーム感覚で、利用者と一緒に楽しく取り組んでいきたいと思っています。



3. 健生病院 4階西病棟 骨粗鬆症による二次骨折予防の取り組み(多職種協働による骨折リエゾンサービスを実施してみよう) 整形外科外来看護師 ◎福田眞琴
(はじめに) 日本の骨粗鬆症患者数は約1280万人、年間約97万人発生する。骨粗鬆症が原因の骨折を起こすと再び骨折する(以下：二次骨折)リスクが2〜4倍増加すると言われる。特に骨折1年後で高い二次骨折を起す。骨粗鬆症で最も重大な骨折は、もの付根の骨折であり、寝たきりや生命予後の悪化にもつながる可能性が高い。このことから、当院で二次骨折予防のための取り組みを専門的知識・技術を活かし多職種協働で支援するチーム医療「骨折リエゾンサービス(以下：FLS Fracture Liaison Service)」を開始した。
「骨折リエゾンサービス(FLS)」の取り組み
1. 多職種構成による「骨粗鬆症チーム」を設立 医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、臨床支援士、医療情報課
2. FLSチーム医療：多職種協働で、行っていること
● 一般検査に骨粗鬆症検査を追加
● 口腔内評価、転倒リスク評価等の情報収集後に適切な薬物投与決定
● 受傷前の日常生活動作及び退院後の生活状況を予測したりハビリティセッション
● 受傷前の食事状況(食事形態、嗜好品、補食含め)を事前に把握した栄養管理
● 退院後の生活環境に応じた転倒予防の指導
● 継続治療の必要性をパフレットにて指導
● 関連病棟(整形外科・回復期リハビリテーション)スタッフへの学習会の開催
● 全職員対象にFLS活動周知のための学習会の開催
● 開業医や歯科医師会との交流(情報交換・連携)
(結果) 1. 骨粗鬆症治療率・治療継続率は上昇
2. 職種の協働活動により早期から薬物治療と、転ばない体づくりのアプローチが開始できた。
3. 院内の職員にFLS活動の理解が得られ、特に関連病棟の骨粗鬆症に対する意識が向上したことで、退院時指導が積極的に行われるようになってきた。
(課題) 1. FLS活動に関わるスタッフの意識向上はしたが、定着のために今後も学習会を企画していきたい。
2. 退院後の継続治療のためにも地域医療連携や医科歯科連携を引き続き行っていく必要がある。
(まとめ) 骨粗鬆症は自覚症状がないまま進んでいく病気であり、骨折を起こして初めて知ることが多い。FLS活動は二次骨折のみにとどまらず、もともと骨粗鬆症予防について学び、生活予防の啓発活動をしていきたい。
2面(続く)

4. 時敏支部

四課題達成の支部の取り組み
事務局長 ◎工藤美代子

時敏支部は旧健生病院周辺に組合員約1500名が在住しています。2022年度は7班が指標班となり、新班も結成。生協四課題を達成した数少ない支部の一つです。この間の取り組みは、①月1回、定期的に事務局会議と運営会議を開催している。

②健康新聞の郵送ゼロを目指し、90%以上の手配り率を維持している。③生協強化月間として6



2023年度支部レクリエーションは秋田県・康楽館へ

月、11月、3月と季節ごとに年3回は取り組んでいる。特に90歳以上の組合員への、お元気ですか訪問や不明組合員の情報収集、亡くなられた方から他のご家族への名義変更など、積極的に取り組んでいる。



支部活動交流集会 3月15日

④指標班の1つに毎年研修医が参加し、共に成長している。⑤17年連続で町会と共に健康まつりを共催している。などです。

①の会議は運営委員10名で出席率も良く、和気あいあいと新聞仕分け、法人の各行事への案内、月間方針などを話題にしています。②では新規組合員や郵送の方をどの手配りに担当してもらうか細かく検討し郵送ゼロを目指しています。⑤では「笑って踊って地域ぐるみの交流を」をテーマに100名、200名くらの組合員とその家族が参加しています。

5. 五所川原支部

五所川原支部

どのようにして四課題を達成させたか一班を中心とした日常活動
事務局長 ◎平山亮一

五所川原支部は、組合員2563名をかかえ、支部運営委員14名(41、85歳)、13班(指標班8班)で五所川原診療所を中心に活動しています。

四課題の目標は2020年度から同じで、仲間ふやし30名、出資金150万円、班づくり1班、担い手づくり10名にしています。20年度、21年度

は連続して3課題達成し、2022年度は、新班の結成もあり4課題達成させ、ボッチャや輪投げを頂きました。どのようにして達成させたか。

①出資金に関しては、毎月班を中心とした定期増資や定期自動引き落とし増資があります。②班づくりでは、单身世帯の男性から「健康チェックだけでなく、料理も覚えたい」との要望があり、4名で「メンズ班」と合同で健康チェックと料理で楽しんでいきます。初回はスパイシーカレー、アップパイと酒のあてになる一品。先日はブラジル料理の試食会を行いました。

③担い手づくりは、支部や班の運営委員、健康新聞の新規手配り者などです。手配り者に関して、体調不良でリタイヤした場合は後任さがしが中心です。④一番大変な仲間ふやしは、2019年度から継続条件が厳しくなり、本

人確認も必要、時には家系図を書いて頂くなど面倒になった事もあり参加者が減ってきました。そこで書類の書き方の学習を行い、チームで行動するなど、この3年間は「やる気と根気」で達成させてきました。死亡組合員の相続だけでなく、身近なところでの新規組合員ふやし、みなし脱退者復活に力を入れてきました。

Table with 4 columns: Year (2017-2022), Target, Result

仲間ふやしの6年間
昨年100歳以上の組合員訪問も行い相続につなげています。訪問すると「亡くなってからどう対応していいかわからないでいました」「病院で父が世話になりました」など喜ばれます。とにかく訪問する事で地域が見えてきます。1回ではなく継続的にを行います。



羽賀教育委員長と司会の八木橋 健さん



発表者集合

2024年度 総代選挙公示

2024年2月1日

選挙区組合員 各位

津軽保健生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 柴田文男

総代選挙のお知らせ
総代選挙規約に基づき、左記のように総代選挙を行いますので公示します。

記

- 立候補の受付日 2024年2月9日(金)正午から
立候補の受付締切日 2024年2月15日(木)正午まで
立候補の届け先 選挙区内選挙管理委員宅
立候補者公示 投票日一週間前までに公示
投票日時 2024年3月1日(金)午後1時~午後2時
投票場所 選挙区内選挙管理委員宅
投票方法 無記名単記制

以上

※総代立候補届・異議申立届の用紙は組織部にあります。

Table with 4 columns: Election District, Total Candidates, Election District, Total Candidates

立候補の届け先、投票場所について詳しく知りたい方は、組織部(0172-35-8933)までご連絡ください。

各支部予定

- 2/16(金) 田舎館支部 活動者交流集会 ●田舎館村中央公民館
2/17(土) 北東支部 活動者交流集会 ●星と森のロマンチック
2/17(土) 和徳支部 活動者交流集会 ●堅田集会所
2/18(日) 五所川原支部 活動者交流集会 ●つがる富士見荘
2/21(水) 東中支部 おしゃべりハウス ●城東団地集会所
2/26(月) 尾上支部 活動者交流集会 ●さるか荘
2/28(水) 大成支部 組合員交流集会 ●生協会館2階ホール
3/5(火) 河西支部 活動者交流集会 ●からんころん温泉
3/9(土) 文京支部 活動者交流集会 ●城南会館
3/10(日) 鱈ヶ沢支部、深浦岩崎支部 活動者交流集会 ●青柳館
3/14(木) 黒石支部 活動者交流集会 ●スポカルイン黒石
3/22(金) 時敏支部 活動者交流集会 ●青柳館
3/26(火)、28(木) 黒石支部 健康づくり講座 ●健生黒石診療所



12月度定例理事会 (12月26日)

【報告事項】

- 12月度の主な経過報告と1月・2月・3月の主な行事予定
専門委員会報告
11月度の月次仮決算報告
11月度の組合員活動報告

【審議事項】

- 青森県医療事業協同組合理事会報告
公認会計士2023年度上半期決算所見
2024年度第1回総代選挙管理委員会

【議決事項】

- 電子カルテ更新に係るシステム連携の件
「協議事項」

津軽保健生活協同組合第99回通常総代会について

- 医療福祉生協連2023年度北海道東北ブロック方針討論集会参加者組織(案)

「役員報酬委員会」及び「役員推薦委員会」への委員選出について

健生病院 ホームページ



病院 5-7717

生協 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

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 5-9724

支援事業所 0-3256

ステーション 6-8833

グホーム 5-9724

ステーション 6-5581

ステーション 3-6587

センター 1-2731

第一地域 1-1203

組織部からのお知らせ 5つの班会メニューが 無料になります！

現在、班会で自己負担となっている5つのメニュー骨密度測定、血管年齢測定、足指力測定、フットプリント、咀嚼チェックガムが、2024年4月1日から無料となります。

支部・班活動の活性化につなげるため、ぜひ積極的にご利用下さい。

お問い合わせ 組織部 0172-35-8933



長期住所不明組合員の 脱退手続きに関する公告

2024年2月1日
理事長 伊藤 真弘

津軽保健生活協同組合定款第10条の2により、「組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりにおいて当該組合員は脱退するものとする。」の規定に基づき、当該事業年度末において脱退処理手続きを行いますので、公告します。

長期住所不明組合員の名簿」を備えております。ご自分のお名前を確認したい場合は、受付などの職員にお声をかけてください。名簿に掲載されている組合員は、至急住所変更等の手続きをお願いいたします。

なお、長期住所不明組合員の自由脱退手続きをさせていただいた方でも、住所が判明した場合は、処理手続き前の出資金額をもって再登録をさせていただきます。

閲覧期間：2024年2月1日～2024年2月29日

健康づくり委員会からのお知らせ

ストレッチ教室

2月26日(月)
9時30分～11時00分
会場：津軽保健生協会館
弘前市野田2-2-1

冬の運動不足解消に！
冬も行って欲しいという
声が多かったです。

ー講話ー

耳の聞こえにくい方への
周りの思いやり
(健生病院言語聴覚士)

ーストレッチー

(弘前市スポーツ指導員
森下良子氏)



飲み物、タオル、
動きやすい服装で
お願いします。

お気軽に!! 参加無料!!
申込みをお願いします。

お問い合わせ：組織部 三上真史、鈴木諭 (0172-35-8933)

健康づくり交流集会

3月2日(土)

開会：午後1時30分、閉会16時
内容：2023年度のまとめと方針など
特別講演、足の健康相談
健生病院 付属棟2階
(ロソンの2階)



特別講演

「足の健康について」

＜講師＞

東都大学幕張ヒューマンケア学部
臨床工学科 教授
山下 和彦氏

どなたでも無料で参加できます

※当日参加もできますが、できるだけ事前予約をお願いします

事業所利用・ボランティア委員会主催

ボランティア学校 開催のご案内

日時) 2024年3月9日(土) 13:30～15:30
会場) 健生病院 付属棟会議室 (弘前市大字野田2丁目2-2)

内容) “ボランティアの会” 活動紹介
ボランティアさんの体験談
1年目研修医のお話

そのほかにも計画中です！

どなたでも参加OKです！ボランティア活動に興味のある方お待ちしております！

★受講された方に 修了証 をお渡しします★

2月22日(木)まで 組織部・神 (☎080-5743-6709)へ お申込みください
送迎バスをご用意します。交通手段にお困りの方は 事前にご相談ください。

子育て支援カフェ #5

津軽保健生協企画

開催日時：2024年2月29日(木)

- 1. 各部からお知らせ
- 2. 講話：13:30～14:00

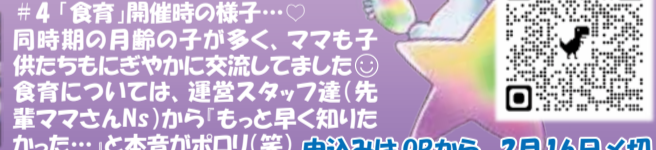
『受診の判断とタイミング』

講師：健生病院小児科 木元Dr

- 3. 交流：14:00～14:30

場所：健生病院 第3・4会議室

どなたでも参加OK



#4「食育」開催時の様子…
同時期の月齢の子が多く、ママも子供たちもにぎやかに交流しました。
食育については、運営スタッフ達(先輩ママさんNs)から「もっと早く知りたかった…」と本音がポロリ(笑) 申込みはQRから 2月16日必切



手配りさん大募集!!

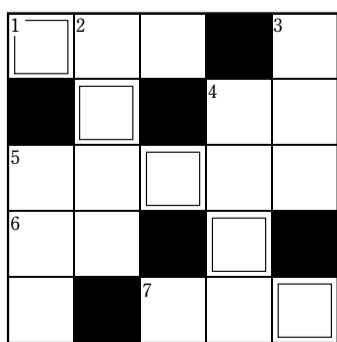
5～10部くらい手配り出来る方

ご協力出来る方は組織部
(☎0172-35-8933)へ!



エ	ビ	フ	ラ	イ	セ
キ	ジュ	メ	イ	ン	
ン		パ	ー	タ	
ネ	ガ	オ	ジ	コ	ク
ツ		メ	ン	ブ	
タ	ン	カ		コ	マ
ク		イ		シ	ヨ
					ウ
					キ
					チ

第732号(1/1付)パズルの
正解「タカラブネい宝船」
正解者多数のため、抽選で
次の20名の方にQUOカード
を差し上げます。(敬称略)



《ヒント》(5文字)
4年に一度

- 1 読み終わったページに挟める
- 2 青りんごの中でも生産量が多い品種
- 3 遠いところから来た人にかける言葉。
- 4 足労いただいて……
- 5 自分で歩くことを介助する器具。両手でつかんで体を支えます
- 6 夜の時間が終わる頃、朝陽が昇り始める頃
- 7 勉強や訓練で技術を高める。

健康パズル

《タテのカギ》
《ヨコのカギ》
とき方カギに従ってマス目をつめて下さい。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きます(紙上ペンネーム可)
締切日2月10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2-1 津軽保健生活協同組合 健康パズル係 Eメール kenkou@tsugaru-health.coop

応募方法

- (弘前市) 青森市
- (黒石市) 青森市
- (五所川原市) 青森市
- (つがる市) 青森市
- (平崎町) 青森市
- (藤崎町) 青森市
- (大鰐町) 青森市
- (中津川町) 青森市
- (舎館村) 青森市

- 葛西千恵子
- 中馬智子
- 松山敏子
- 鎌田良子
- 種田有子
- 喜多嶋隆子
- 岡田幸子
- 古谷美智子
- 工藤智子
- 塩谷幸子
- 高木忠子
- 山岡幸子
- 坂口幸子
- 工藤幸子
- 大藤幸子
- 加藤幸子
- 鹿内幸子



紙ヒコーキ

藤崎町 ひろし君
「医師からの紙ヒコーキ」(木村宗一郎先生)を興味深く読みました。医師が患者になつた時の心情が細かく記されてお

準特賞にびつくり

平川市 阿部ゆう子
息子を保育園に迎えに行くとき箱を持ってききました。中には立派な盾が入つており、そこには教育長賞、準特賞と書かれて

冬の手配りさん

深浦町 エミコ
冬の寒い時に手配りさん、「健康」新聞配ってもらつていつもありがとございます。ごころうさまで

立場が違えば

弘前市 三上 桂子
「医師からの紙ヒコーキ」に興味をひかれました。どんな場合も同じ立場にならないと気がつかない事って、よくありますよ。

年明けの激震

五所川原市 ひいばあば
年始の能登地震と羽田の事故のニュースで鳥肌がたちました。微力ながら少しでも手助けになる事を考えて、今後実行したいです。

ハシゴ乗りは

弘前市 外崎てる子
「健康の達人」の三戸様(88歳)の記事で、今でもハシゴのテップンまで登つて作業されてるとの事、びつくりしました。私(74歳)もあと5、6年出来るか心配ですが、無理しないで春まで体力を維持していきたいと思

前進あるのみ

鱒ヶ沢町 大福 明広
健康の達人の皆さんの行動ぶりをみますと常に体が動いてハツラツとしていますね。長生ぎで健康でいられるのはクヨクヨせず前進あるのみですね。先輩方をまねて、私も前向きでいようと思

消化器センター

弘前市 工藤 博幸
12月に入院時は、皆様方には大変お世話になりました。「健康」を読んです、消化器センターの開設に期待致します。

私自身が嬉しい

黒石市 山田志賀子
「健康」新聞はどの記事も素晴らしいです。手配りしても皆様喜んでくださるので、私自身が嬉しくて元気をもらつて笑顔になれています。感謝でいっぱい

健生の陣容、3本柱

田舎館村 ハナマル
座談会で、地域の需要がある部分でも頼もしく、安心できる取り組みだと思

手配り継続

弘前市 フッコバーバ
毎月の班会議は無理なれど、手配りを続けております。戦争を体験している自分達は、戦争絶対反対です。(90歳)



読者サロン (投稿のお誘い) 身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

笑顔の年に

平川市のりょう
世界中で戦争が起こつたり、地球温暖化のせいで干ばつや山火事や気候変動やで大変な一年

微笑の達人

西北地区 健康の達人2
つがる市 シルバーバーちゃん
80代のパワフルな行動力に感心しました。60代の私も見習わなくては!!

北支部

高杉公民館まつり

12/2

12月2日に高杉公民館にて、高杉公民館まつりが開催。地元の子どもたちの演舞や出し物をして



圧測定や握力測定、骨密度測定などを行いました。支部から5名、そして黒石支部から2名の方が手伝いに来て頂き、合計70名の方の健康チェックを実施。高齢の方や子どもたちも測定に来て



和徳支部

新班「ふれあい班」誕生

昨年5月27日の支部総会で支部長から「班づくり目標達成まであと1班」との提案がなされました。参加者から「じゃ、私たちが作れば目標達成?」と声があがり、とんとん拍子で「ふれあい班」ができました。



10月27日の初回班会は8名参加、2回目の12月8日は9名、3回目は3月8日を予定しています。2回目の体力測定はとも盛り上がり、皆に注目され実力以上の結果が出ていました。

班会の最後には町会行事の連絡もされ一石二鳥、班会の役員さんが担い手さんにつながるため、新班づくりが一石三鳥にもなっています。(運営委員・藤田せい子)

すくすくエンジェル 4か月健診のあかちゃんたちです
横山 いろはちゃん、齋藤 陽南ちゃん、須藤 楓琉ちゃん、千葉 叶彩ちゃん、中田 菜瑚ちゃん、諏訪 瑛音ちゃん、山下 蓮央ちゃん、藤岡 結依ちゃん、田澤 なのひちゃん、阿保 ひかりちゃん、山本 真宙ちゃん、佐藤 洵果ちゃん、下山 千璃ちゃん、前田 菜希ちゃん、葛西 空叶ちゃん、工藤 龍空ちゃん

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
引きこもり問題について考える
2月10日(土)
講師:佐藤真一 看護師
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