

# 第735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。

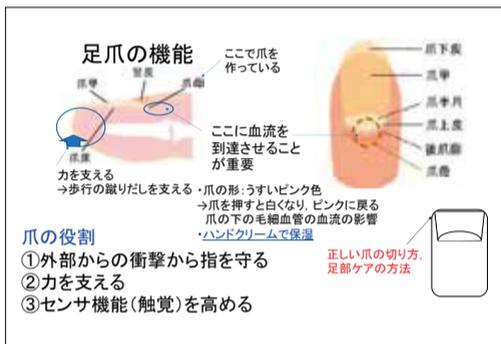


後には個別にフットケアワーカーと山下教授、それぞれに相談できるコーナーを設けてそちらにもぎわいました。参加したみなさんは自

自分の足で元気に歩くことは認知症を予防し、健康寿命の延伸のために重要です。足に合った正しい選び方について説明を受けました。

3月2日、**健康づくり交流集会**が開催されました。「足の健康について〜子どもの足から大人の足まで〜」と題して、東都大学幕張ヒューマンケア学部の山下和彦教授が講演を行いました。教授は、全国各地のフットケアワーカーや自治体に向けて「足育」の講演や指導を行っています。参加者は96名、満員御礼でした。

「足の健康について」歩くことは認知症を予防!



分事としてとらえ、関心の高さがうかがえました。参加者からは「山下先生のお話はわかりやすく、ユーモアがあり楽しかった」「また企画して欲しい」「今日からさっそく足の爪のケアをやります」「若い夫婦にも聞かせて、若い組合員を増やすことにつながればもっとよい」など



健康づくり交流集会

感想がありました。(講演の資料がほしい方は組織部0172-3518933までご連絡を 担当 三上・鈴木)

健康づくり委員会は、地域まるごと健康づくりに取り組んでいます。具体的活動を紹介いたします。県内各生協で行っている「**地域まるごと健康チャレンジ**」や「**ストレッチ教室**」の取り組みを広めています。津軽保健生協の昨年度の申し込み者は2357名、報告者は2222名です。過去最高だった一昨年度には及びませんでした。県内の生協では最も多い参加数となっています。小中学校や保育園での取り組みが広まっていて、子どもの健康意識の向上につながっています。

また、健生病院専門職が班会に参加する体制を準備し、健康づくり交流集会では、班会メニューの紹介を行いました。

「**ストレッチ教室**」は6〜7月と9〜10月の2期に分けて、毎週月曜日(一部土曜日)に生協会館2階ホールで行いました。毎回の参加平均は16人、のべ283人の参加です。その際、冬も行って欲しいという声があり、2月26日に開催し、23名が参加しました。

6〜7月はひろさき健康増進リーダーを招き、ストレッチや体操を行いました。9〜10月は、弘前市スポーツ指導員と健生病院OBで理学療法士の小島俊夫さんがインストラクターとなり、毎回インストラクターが入れ替わること

で飽きずに新しい体操を体験することができました。参加者が無理なく行えるストレッチやリズム体操、リラクゼーション効果があり自律神経を整えるストレッチが好評でした。参加者からは「体が生き返ったみたい」「もっと続けたい」「すごく勉強になる」といった声が聞かれました。

「地域まるごと健康チャレンジ」や「ストレッチ教室」

身近な地域で、健康づくり活動を学び、健康づくり委員を育てる「**健康づくり講座**」を開催します。

毎回前半30分は、津軽保健生協の各事業所から講師を招いて学習を行い、こちらも好評でした。ストレッチ教室の継続開催を希望する声もありました。生協会館でのストレッチ教室は、今年度も開催します。スポーツ指導員の派遣は介護予防の取り組みとして各自自治体で行っています。生協会館まで出向くのが難しければ、お住まいの身近な地域に講師を呼んでストレッチ教室を開催してみませんか。

健康づくり委員会では、こうした地域まるごと健康づくりに一緒に楽しく取り組む仲間を募集中で

好評につき 継続開催!

「いきいき百歳体操」ではもつと保健師に指導に来て欲しいと要望しました。町役場からは中里支部の活動を他の地域に紹介したいと申し出がありました。また、健診受診率向上のことや禁煙対策のことなど意見交換をしました。住民、町役場双方にとってメリットのある懇談となりました。

中泊町など 自治体との懇談

毎年行っている「**自治体との懇談**」は昨年度は6市町で実施しました(青森市浪岡、五所川原市、藤崎町、黒石市、弘前市)。その中で中泊町では、1月12日に町との懇談を行い、中里支部から4名、職員2名が参加しました。懇談をきっかけに、2022年から支部運営委員さんの地域で行っている「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。



藤崎町との懇談 (12月22日)

今後市町村と意見交換を行い、連携を深めていきます。

「いきいき百歳体操」ではもつと保健師に指導に来て欲しいと要望しました。町役場からは中里支部の活動を他の地域に紹介したいと申し出がありました。また、健診受診率向上のことや禁煙対策のことなど意見交換をしました。住民、町役場双方にとってメリットのある懇談となりました。

「いきいき百歳体操」ではもつと保健師に指導に来て欲しいと要望しました。町役場からは中里支部の活動を他の地域に紹介したいと申し出がありました。また、健診受診率向上のことや禁煙対策のことなど意見交換をしました。住民、町役場双方にとってメリットのある懇談となりました。

今後市町村と意見交換を行い、連携を深めていきます。

# 消化器センターについて② 農業・自営業・非正規雇用の方 早期発見が治療のカギ

前月号では消化器内科の千葉医師による消化器センターについての紹介記事が掲載されました。私からは消化器センターの役割から一歩進み、①健診受診の重要性②健康の社会的決定要因について③医師増員の運動について書かせていただきます。

## ① 健診受診の重要性

外科では進行した、または転移してステージ4で発見される大腸がんや胃がんの患者さんを経験します。化学療法を行ったり、手術を組み合わせたりして治療をしますが、発見が遅れるほど、根治的治療の可能性は低くなります。進行した状態で手術しても再発の可能性は高くなります。根治切除が可能な早期がんは無症状です。検診での早期発見が治療のカギになります。ぜひ検診受診をお願いいたします。

## ③ 医師の働き方改革

少期 ④社会的排除 ⑤労働 ⑥失業 ⑦社会的支援 ⑧薬物依存 ⑨食品 ⑩交通の10項目に分類しています。失業や社会格差は健康を阻害する要因とされていますが、個人の努力だけでは解決できない問題です。健生病院ではそのような方にも安心して受診いただけるよう社会福祉の充実とともに働きかけを行ってまいります。



## ② 健康の社会的決定要因とは

啓蒙活動、健康教育も必要ですが、それだけでは「早期発見・早期治療」は「二次精査の受診」にはつながりません。WHOが提唱する「健康の社会的決定要因」というものがあります。病気の背景には社会的要因が存在するということを示す言葉で、①社会格差 ②ストレス ③幼



外科科長 境医師

「雇用が不安定な場合、病気が見つかり病欠すると退職を勧められる場合があります。こうした状況では二次精査の受診率も低いままになってしまいます。」

今年4月から医師の働き方改革が法制化されました。現在は大半の医師が夜間当直の翌日にも通常業務をそのまま行っています。今後は連続勤務や残業時間の上限が定められ、働き方を変える議論をしています。日本は医師数が他の先進諸国と比較して少ない現状です。医師が少ない中では医師の働き方改革と地域医療の維持両立が難しく、現在全日本医師連では医師数を増やすため、医師が自ら声を挙げ、医師増員の署名に取り組んでいます。健生病院でも学習会を行っています。皆様に安全な医療を提供するため、運動へのご理解とご協力をお願いいたします。

(健生病院外科科長 境剛志)

# -産婦人科からのお知らせ-

## 医師体制のこと、人工妊娠中絶薬のこと

産婦人科 科長 橋本史可子



健生病院・産婦人科から重大なお知らせが2つあります。

### ① 医師体制の変更

2023年度までは3名の常勤医師体制で診療を行ってききましたが、2024年4月からは常勤医師1名と非常勤医師1名(週3日/火・水・金)の体制となります。これまでのような複数医師体制を活かした診療(手術件数や緊急以外の対応など)が難しくなり、他の総合病院と連携する場面が増えることが予想されます。

また、「働き方改革」の法制化が医療業界にも進んできており、勤務時間制限の問題から、土曜日の予約外来は回数を限定せざるを得ません。学業や仕事の都合で土曜日にしか受診できない方についてはご不便をおかけする事となります。

他科の医師や救急、看護師・助産師等のスタッフと連携を図り、安全性を確保するよう引き続き努めてまいります。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

### ② 人工妊娠中絶薬の価格

2023年5月に人工妊娠中絶薬『メフィーゴパック』が認可され、当院でも使用可能となりました。妊娠9週0日まで使用可能ですが、薬剤費が高額で、また時間的な予測が付かないことで取り扱いが難しく、従来の手術的な処置よりも価格を高く設定せざるを得ませんでした。こちらもご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

# コープくらしのたすけあいの会 会員募集中!

「コープくらしのたすけあいの会」は、援助を必要とする人、援助活動する人、会を財政的に支援する人が会員となり、会員同士の「困ったときはお互いさま」のたすけあい活動です。

- 利用会員(A) 援助を必要とする会員 年会費は不要です。
- 活動会員(B) 援助活動をする会員(生協組合員) 年会費は不要です。
- 賛助会員(C) 活動はできないけれど会費で会を支援する個人・団体 年会費 個人 1口 1,000円以上 団体 1口 10,000円以上

●青森県生活協同組合連合会 お申込み・お問い合わせは下記へ  
たすけあいの会本部事務局 0120-30-1521  
【電話受付】 月曜～金曜 10時～17時



# 各支部予定

4/4(木)	南中央支部	支部総会 ● さるか荘
4/5(金)	相馬支部	支部総会 ● 相馬ふれあい館
4/8(月)	田舎館支部	支部総会 ● 田舎館村中央公民館
4/11(木)	岩木支部	支部総会 ● 桜温泉
4/12(金)	金木支部	支部総会 ● 川倉の湯っこ
4/13(土)	木造新田支部	支部総会 ● じょっぱり温泉
4/14(日)	浪岡支部	支部総会 ● 鱈come
4/18(木)	南支部	支部総会 ● 千年交流センター
4/19(金)	大鰐碓ヶ関支部	支部総会 ● 稲垣温泉
4/20(土)	五所川原支部	支部総会 ● 五所川原市民学習情報センター
4/21(日)	黒石支部	支部総会 ● スポカルイン黒石
4/23(火)	四中りんご支部	支部総会 ● 清水交流センター
4/25(木)	藤崎支部	支部総会 ● 藤崎町文化センター
4/25(木)	尾上支部	支部総会 ● つがる温泉
4/26(金)	深浦岩崎支部	支部総会 ● 深浦観光ホテル
4/26(金)	四中さくら支部	支部総会 ● 生協会館
4/28(日)	平賀支部	支部総会 ● 平賀農村環境改善センター
5/2(木)	文京支部	支部総会 ● 城南会館



2月度定例理事会 (2月27日)

### 【報告事項】

- 2月度の主な経過報告と3月・4月・5月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 1月度の月次決算報告
- 1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
- 2024年度第2回総代選挙管理委員会報告書
- 第1回役員推薦委員会報告書

### 【審議事項】

- 2024年春闘 健生病院労働組合独自要求書他(議決事項)
- 支部担当区域変更の提案
- 賃金規程改定(調整手当の変更)について
- 組合員・班等表彰選考委員会の設置
- 監事監査規則改定の承認に関する件および

- 電子カルテ更新に係る費用の件
- 監事監査基準策定の報告について

# 組織部 LINE はじめました

4月から「津軽保健生協 組織部」のLINE公式アカウントを開設しました。これから各種イベント情報や各支部・組織部の活動について、健康づくりに役立つ情報などを随時お届けしていきます。

LINEの「友だち追加」から、ID検索するかQRコードを読み取って登録をお願いします。

ID: @783ihxtw

津軽保健生活協同組合 組織部 (0172-35-8933)



友だち募集中

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



▼とき方カギに従ってマスをうめて下さい。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。

# 2024年度 総代のご紹介

2024年2月1日に総代選挙を公示し、立候補受付を2月9日から2月15日まで行ったところ、総代立候補者が選挙定数を超えませんでした。総代選挙規約第15条に基づき、総代の当選者を決定しました。  
総代選挙管理委員長 柴田文男

- 弘前時敏区・10名**  
浅田節子 工中藤美代子  
石田久功 中鳴村弘州子  
岩城山すみ子 西澤谷ユミ子  
小松子
- 弘前和徳区・9名**  
今井勝子 高屋洋子  
工藤内記 中日照トシエ  
齋藤義雄 高日照フミ子  
高松利昌 山本幸子  
高屋明彦
- 弘前北東区・11名**  
阿部茂子 藤藤美江二  
石塚広美子 藤藤原裕貴子  
齊藤庭和吉子 藤藤三三子  
櫻庭馬亮子 藤藤三三子  
相川亮子
- 弘前河西区・12名**  
小田桐照子 田中朝子  
小野満里子 中濱康和子  
小山秀人子 成田禮子  
工藤恵利子 本三ケ田聖子  
黒沼利悦子
- 弘前下町区・8名**  
蟻塚裕子 金崎曜一郎  
石田静枝子 竹田登美子  
小山内敬今日子 竹三若満里子
- 弘前大成区・5名**  
鎌田和子 三上テイ子  
黒瀧典子 森岡陽子  
野呂さゆり
- 弘前三大区・5名**  
小野元子 松島明  
佐原禮子 松島恵美子  
中嶋悦子
- 弘前文京区・6名**  
石岡アキ子 松田和子  
齊藤恵津子 八安島幸子  
白川美津子
- 弘前四中さくら区・5名**  
岩崎昭子 水木修子  
三浦行郎 山下末子  
三上和郎
- 四中りんご区・11名**  
阿保芳子 古川一子  
石岡憲子 今野とも子

- 石谷野村美代子  
山今宇川  
つき子 照須藤智恵子  
眞知宏 高橋峰樹恵子  
美代子 竹村慶恵子  
弘前五中区・12名  
五十嵐ハツ工子 須高橋智恵子  
五十嵐貞安希子 高竹村慶恵子  
板小西勇一子 奈良盛明美子  
小齋藤幸子 山崎ひろみ  
弘前東中区・9名  
一戸あつ子 坂戸美香子  
一戸礼子 對馬和恵美子  
鎌田参文 枝静あや子  
北工藤静
- 弘前南区・7名**  
木田義満 對馬喜久夫  
木村みと子 丸山ひろ子  
小林敦和子 本繁明
- 弘前南中央区・4名**  
尾崎一美 田中千恵子  
小枝秀樹 安政英
- 弘前南石川区・4名**  
小倉秀子 齋藤武則  
金崎良一 丹藤金哉
- 弘前北区・16名**  
石郷岡村忠妙寺田秀範子  
岡村忠則成田保恵子  
小山内三福藤田幸祐美子  
加藤昭成子 船前田トキ工  
神橋一栄子 増田一弘  
高寺
- 岩木区・12名**  
大高信一 崎野りつ子  
大森義光子 櫻庭友和子  
小山内治子 佐藤柴田サツ子  
木村英子 柴嶋海代秀津子  
栗原マツエ
- 相馬区・3名**  
中澤京子 宮川洋子  
三上ユキエ
- 目屋区・4名**  
竹内アイコ 三浦さた  
竹内志美子 三浦登美子

- 黒石区・19名**  
今井秋俊 行衛神祝子  
宇野平俊 衛治龍津子  
大野誠浩 美子厚子  
大平和子 子子子  
鎌田禎子 近成田子  
工藤木義仁 成田子  
佐々藤晶道 西谷地  
佐藤藤道貞子 福地
- 尾上区・8名**  
阿保富士子 西谷加代子  
工藤れい子 八木橋テル子  
齋藤律子 山山明美子  
下藤工ツ子 山口みどり
- 田舎館区・7名**  
葛原光枝 相馬えり子  
鈴木雪子 福原幸子  
鈴木礼子 宮川佐江子  
須藤絹子
- 平賀区・18名**  
今井光子 奈良ユキ  
岡田美代子 成田初男  
落合由美子 鳴海俊吾  
葛西道子 福福勝也  
加藤藤二朗 船松つづ子  
須々田力子 守三光悦美  
對馬孝雄 三上えりか
- 大鰐・碓ヶ関区・8名**  
石塚あき子 加賀谷京子  
小笠原富美子 佐々木雪子  
小田桐信子 下山良子  
小野いね 山崎てる
- 浪岡区・18名**  
天内慎也 相馬繁子  
荒井はつゑ 竹歳公子  
荒田美千代 長谷川由美子  
兼平江津子 福士愛子  
釜我ふみ枝子 藤田律ウメ  
熊澤満子 藤前トミ子  
古村庸亮 三上トシ子  
沢目
- 常盤区・6名**  
赤石次子 郭竹子  
浅利直志 高木美  
小田桐泰英 米村榮子

- 藤崎区・9名**  
新谷清子 成間田隆子  
小笠原千雪 江上鶴子  
小笠原雪江 子子子  
清野チル子 早苗ふみす  
成田上や
- 板柳区・12名**  
青山忠一 佐々木ツル工  
一戸静子 佐々木美香子  
上原信子 市三木戸さ  
葛西幸初子 對馬しずえ  
木村真紀子 中村司
- 鶴田区・5名**  
奥瀨和子 成田勝敏子  
菅野榮忠 平山京子
- 五所川原区・15名**  
川村節子 原田喜久  
後藤恵美子 福福士章  
神橋博行 毛山内澄子  
高橋佳孝 吉村正子  
中野宮啓子 勝美智子  
花田勝眺
- 金木区・3名**  
丹場富純子 鳴海瓊子  
中里村純子
- 中里区・2名**  
小林壽子 外崎良一
- 市浦区・1名**  
岡本藤雄
- 小泊区・1名**  
金澤恵子
- 木造新区・9名**  
長内謙三郎 松谷泰行  
長内夕力子 三浦順子  
葛西清光 三浦博威  
中村正行 三浦橋威  
長谷川敏子
- 鱒ヶ沢区・3名**  
大福悦子 須藤札子  
境ひさ子
- 深浦・岩崎区・2名**  
齊藤清秀 八木史
- 東青他区・1名**  
佐藤光夫
- 総計 300名**



### 5年ぶりの班会

2月22日「追良瀬あゆみ班」班会を5年ぶりに実施しました。会場は追良瀬福祉センターは2級河川追良瀬川に隣接する地区の集会所。当日は河川敷特有の冷たい風に肌寒い一日でしたが、組合員を含めて

地区の皆さん12名が参加してくれました。想定以上の参加者は班員の2回にわたるチラシ配布の結果です。組織部の尾野重人さんが講師を務め、3つのメニューでスタート。

①血圧測定②血管年齢測定③DVD視聴「認知症について」の順で行われました。最初は尾野さんのお話緊張の様子でしたが、どんどんおしゃべりするようになるとのアドバ

イスに、いつの間にか、話の花が咲き、笑い声が部屋中いっぱい。測定に臨む心構えを説明し、個々の測定結果のコメントに一喜一憂。絶妙なトークで笑いを誘い初対面を感じさせない対応に、さすがと感じ入りました。今回は今後の活動を生かすため、班員以外の方も誘いしました。予定された2時間があっという間に過ぎ、誰とはなしに、今後も続けていこうとの声が続けられ、寒さを吹き飛ばす有意義な班会となりました。

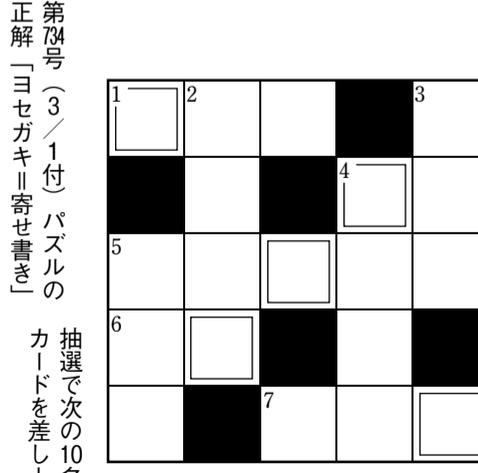
(深浦岩崎支部 八木橋 健)

- ### 《ヨコの力》
- 1 航空機で荷物を運ぶ
  - 2 野菜やお米を洗った後は、これに入れて水を切る
  - 3 黄色いたまごの中には炒めたご飯。ケチャップもつけましょう
  - 4 ススキや藁などの植物を使います。――葺屋根
  - 5 勉強したり仕事をした



- 第734号(3/1付)パズルの正解「ヨセガキ」寄せ書き
- 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 後藤 恵子
  - 青森市 齋藤 雪雄
  - 平川市 境 啓二
  - 五所川原市 長尾 笑子
  - 三好市 村田 育子
  - 葛西 小林 登喜子
  - 高橋 高木 正
  - 高橋 高木 正
  - 対馬 綾子
  - 板柳町 綾子

- ### 《タテの力》
- 1 はっきりしないさま。
  - 2 あいまいな態度
  - 3 心の健康のこと。メンタル
  - 4 コロナ禍で広まりました。
  - 5 おにぎりの具の定番。そのままでもよし、梅や昆布と和えてもよし



《ヒント》(5文字)  
花びらがたくさん

### 健康パズル

#### 応募方法

▼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4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 〒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@sugaru-health.coop



総合診療科

弘前市 木村希恵子
「医師からの紙ヒコーキ」、総合診療科のことが、ていねいに書かれていてとても良かったです。

人事異動の時期

弘前市 小笠原理恵
もうすぐ職場で人事異動があります。毎年のこととはいえ、毎年緊張してしまいます。環境の変化に慣れるまで時間がかかるので、大きな変化が無いことを毎年思っています。

危ない、危ない

弘前市 K.Y
1月末ギックリ腰になり、ボートしたままで運転して、マーケットの駐車場で隣の車に接触。修理代を〇万円請求されました。先日高齢者運転講習に行っただけなのに。危ない、危ない。もっと注意して慎重に運転しなければ。

二次精査受診

弘前市 福土 圭子
「消化器センター」の記事を読んで、二次精査受診をきちんとしなければと、反省しております。

共感したり

黒石市 鈴木 彩子
「読者サロン」のコーナーが好きです。知っている方がいなければ、共感したりとか…。

春よ来い

青森市 鎌田トキ子
今年は雪が少なくて、畑に行ったりで、枝切りやっています。まだ雪が降るので寒いけど、早く春がきてほしいです。

七年の飢餓

黒石市 大平紗美江
元日の石川県の地震、能登半島の津波、輪島の大火と、驚きと悲しみに打ちひしがれていました。なかなか復旧も進まず、被災された方々に心が重いです。「組合員の声」で佐藤さんが忘れまいと心に貼り付けている文言「七年の飢餓にあつとも一年の乱にあうべからず」と私も心に貼り付けます。

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。

途方に暮れる

青森市 関 利安
自分の症状が、何が原因で起こっているのか？どこに行けばいいのか？悩んでしまつたときには、総合診療科に行つて相談してみるのはいかがでしょうか？

また雪が、寒さが

弘前市 田中 章子
春が近いなあと思つてたら、また雪が降ってきました！体調が付いていけず鼻水出たり肌が荒れたりたいへんです。

腰痛がひどく

平川市 シンケン
今年は雪が少なく雪がきも少なく楽ですが、体を動かさないせいか、逆に腰痛がひどくなりました。やれやれです。

楽しいお料理

弘前市 対馬 玲子
鶏ハムはなんだかあっさりしすぎていると思つていましたが、こうして食べると良いのだと、さつそく作ってみます!!

紙上を遊覧

弘前市 長尾 笑子
毎回「医師からの紙ヒコーキ」を読んで勉強になっています。楽しいお料理は切り取つてファイルに入れ、参考にしています。早くエンジニアリングを見て自然に笑顔になり、「読者サロン」はみんな色んな思いがあり、自分も頑張ろうと思わせます。

記憶力検査

弘前市 工藤内記
記憶力のない文部科学大臣には困ったものだ。記憶力検査をしてから大臣に任命してはどうですか、岸田総理。

大満足の献立

五所川原市 高橋せい子
毎日の献立に頭を悩ませて日々です。「楽しいお料理」今月は鶏ハムのニラだれ、美味しく出来上がり大、大満足です。むね肉料理は苦手だったので!! これからも楽しみにしています。

「足の健康について」

五所川原市 齊藤 春子
参加してみて、わかりやすくユーモアたっぷりあり、時間も早く感じました。また質問に対して「足の健康について」もていねいに教えてくれました。第二の心臓ということもわかり、大変良かったなあと感じた特別講演でした。

明るいあいさつ

つがる市 葛西 正
毎日のお仕事「苦勞様」です。受付などの女の子たちも、いつも明るいあいさつありがとうございます。

楽しく育児を

弘前市 りんご
昨年10月に健生病院にて第二子を出産しました。先生や助産師、看護師さんには、大変お世話になりました。その子も早いものでもう4カ月になりました。すくすくと元気に成長しています。これからもより自分の体調に気をつけながら、楽しく育児をしていきたいです。

健生病院 藤代健生病院 2025年度 4月採用 看護職員募集
看護師・助産師合わせて12名程度
職種 看護師、助産師
第1回 6月22日(土) 応募期間:5月7日(火)~5月24日(金) 必着
第2回 9月14日(土) 応募期間:8月5日(月)~8月23日(金) 必着
新卒:小論文・適性検査(WEB)・面接
既卒:適性検査(WEB)・面接
書類 新卒:①履歴書(WEB) ②成績証明書 ③卒業見込み証明書
既卒:①履歴書(WEB) ②資格免許証(コピー可) ③職務経歴書
津軽保健生活協同組合ホームページ「採用情報」2025年4月採用看護職員募集の詳細をよく読んでからご応募ください。

すくすくエンジェル
4カ月健診のあかちゃんたちです
今 唯衣佳ちゃん 元気にのびのび育ってね!
一戸 佑成ちゃん すくすく元気に育ってね!!
三上 真礼ちゃん 明るく、優しい子になってね!!
村田 つむぎちゃん 元気いっぱい笑顔あふれる毎日を送ってね
藤本 乃蒼ちゃん 健康に育ってね!
小宮 汐織ちゃん 優しい子に育ってね
高屋 莉穂ちゃん のびのび育ってね!
木村 友愛花ちゃん マイペースに、姉に負けずに成長しようね!!
館山 弦世ちゃん うまれてきてくれてありがとう! いっぱいあそぼうね
成田 琉汰ちゃん 大きくなってね!

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

2024 組合員の声
生協活動への率直なご意見募集中!(500字程度)
〒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 機関紙編集委員会
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop

棟方 茜史ちゃん おねえちゃんとなかよくね♡
田澤 結羽ちゃん うまれてきてくれてありがとう♡