

●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。



協同で創る健やかライフ

健康

第759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 泉谷雅人
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 有限会社新和印刷
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

健康
第759号
2026.8

ドクター・医療関係者たちの NOWAR! 平和憲法の大切さ 戦争反対の声あげよう



青森県民医連の医師総会参加者が平和と反戦をアピール（5月）

自分のルーツに思いをはせると、私の祖母は沖縄本島の出身でそこで暮らした母（1950年生）は鉄血勤皇隊を引率し地上

沖縄で地上戦を経験した祖父

戦後81年の夏、健生病院小児科・加村医師に寄稿してもらいました。日本が「戦争する国づくり」に進んで行くことと危惧する思いから、NOWAR!の活動をドクター・医療関係者と続けています。



戦では天皇の「御真影」を奉護する任務につき、血みどろな悪戦苦闘が続いたそうです。生前、そういう話を聞いたことがなく、認知症が進み「天皇ばんざーい」と言っていたようで、なんで最も虐げられたはずの沖縄の人間が、天皇万歳なのだろうと違和感を持っていたことと少し、重なり合いました。

地上戦では御真影を守る奉護隊（9名のうちの1人）に任命され、米軍上陸、今にも気が狂うようなめっちゃくちゃな総攻撃のなか、幾度も奉護小屋を移すなどして命より大事とされた御真影を守っていたそうです。1945年6月29日に沖縄戦終結の報が入り、御真影を焼却することとなり、焼却し終えるまでの間、全奉護員が咽び泣いたそうです。『沖縄戦の子どもたち』、『親父達の戦記——太平洋戦争の証言』より。

健康と戦争と差別

2026年2月、イスラエルとアメリカがイランを攻撃しました。攻撃初日にイランにある女子小学校が爆撃され、168人の児童が殺害されたニュースは衝撃的でした。ふと、目に浮かんだのは、我が子が登校するランドセルを背負った後ろ姿。元気に学校に行く我が子に台所から行ってらっしゃい、の声かけもそこそこに出かけた日だった。学校行きたくないという我が子を励まして登校させた日だった。宿題・道具忘れてきたから先生になんて言おう? と作戦を立てた日だった。

同じ人間ではないか? イランに住む女子小学校に通う子たちも我が子たちと同じように、リュックを背負って、それぞれの想いを胸に通ったはず。命を支えるために、私たち医療者は目の前の患者さんや利用者さんの助けになろうとしています。ささいなことに見えらるようなことから命の危機を救うため医療的介入まで、日々の健康で文化的な生活をするための支援者として私たちは日々、向き合っています。もっとこうすればよかったのではないかと反省したり、良い支援がで

きたと自分を褒めることができたりの日々で、その一つひとつがより良い生活と社会につながることを願っています。このように営みを阻害する最大のものが戦争であり、差別は戦争への道です。トランプ大統領はイラン人をヒューアニマル(human animals)（人間の姿をした獣）と揶揄する、典型的なヘイトスピーチで攻撃を正当化しようとした。ガザでもパレスチナ人を、イスラエル高官はヒューアニマルとさげすんだのです。差別が蔓延してしまっています。

おかみの言うことが絶対で、政権を礼賛するような教育や報道、空気の醸成がされているのではないかと。排外主義やセクシャルマイノリティ差別、女性差別、障害者差別。すでに共に生きている人々を排除する社会は容易に戦争につながります。それでも日本は空爆されたりはしない。うちの子たちは大丈夫かもしれない。それは平和憲法があるから。9条が日本を守っている。しかし高市首相は2027年春までに「改憲発議のメドをつけた」と言っている。時



※2面に続く※

核兵器廃絶、平和を願う
国民平和大行進

6月11日、弘前市役所前で出発前集会を行った後に青森～秋田県への引継ぎ集会が行われる秋田県の道の駅矢立峠を目指し、研修医を含む職員30名、地域組合員7名の計37名の方が津軽保健生協から国民平和行進に参加しました。

当日は、晴天に恵まれ一人も欠けることなく目的地の秋田県矢立峠まで行進することができました。また昼食会場では歌声交流として「青い空は」を当日参加された方全員で歌い、秋田県への引継ぎ集会でも全員で合唱しました。

今回初めて国民平和
大行進に参加して、一
医療福祉生協の職員、
組合員として核兵器廃
絶を願い平和で安心し
て暮らすことができる
世界・日本にできるよ
う声を上げていきたい
と思います。

(組織部・佐々木海斗)



いかりがせき道の駅

「NO WAR!」の活動

2026年度の軍事費と関連費を合わせた安全保障関連費はGDP比（国内総生産）2%、約9兆円を超えたとニュースは報じています。これは2023年から毎年1兆円を超える額が増額されている状態です。毎年この1兆円があれば国民の生活、医療、介護、福祉、教育などもっと多くの国民の生活に還元できるのではないかと思います。

私たちには国民主権、表現の自由があります。この軍事力強化は戦争する国づくりへ進んでいくと危惧する思いから、有志3人で始めた「NO WAR!」の取り組みは、県内各地でも行われるようになりました。戦争反対、憲法9条改憲反対の声を上げ、プラカー

ドを持ちアピールを行っています。SNSを通じて若い世代の参加も広がっており、通行中の方が飛び込みで参加してくれることもありました。

青森県医連医師総会では医師集団へも自由参加を募り、多数の参加者でアピールを行いました。

私たちはいのちと健康

を守る使命をもつて目の前の患者さん、利用者さんに向き合っています。だからこそ「いのちの大切さ、尊さ」を大事にしたい思いをもちながら「NOWAR!」を掲げています。いち医師として、一個人として「戦争反対！ 絶対ダメ」あたりまえのことを、これから訴えたいと思

え続けています。

（健生病院小児科）
科長・加村 梓



7月10日夜、弘前駅前広場でNO WAR! アピール



**私たちは戦争につながる
(津軽保健生協) 憲法改悪に反対します**

いのちと暮らしを最優先にする国へ!

憲法9条改悪反対署名に

ご協力ください



戦争は命と暮らしを破壊します。憲法9条は「戦争しない」という日本の誓いであり、この誓いを守ることが、私たちと子どもたちの未来を守ることです。

署名目標 10,000筆！

皆さんの署名が、平和を守る大きな力になります
組合員同士、ご家族、地域で

「憲法について対話の輪」を広げましょう！

署名用紙は
津軽保健生協
各施設にあります

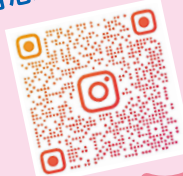


毎月弘前駅前で開催しているスタンディングアピールに参加しよう
詳細はXかインスタをご確認ください

詳細はX(旧Twitter)をフォローしてください

NO WAR 弘前有志の会 SNS



[illegible]

答弁 総代会全体討論〈前号からの続き〉

◆高松利昌総代への答弁

【泉谷雅人専務理事】



事業利益のマイナスについてはご指摘の通りであり、2025年度は5億円改善したとはいえ7000万円超のマイナスは厳然たる事実です。最大の要因は、健生病院新築移転（9年前・総投資約100億円）に伴う減価償却費が今なお年間3〜4億円規模で事業利益を押し下げていることにあります。この費用は年々減減するため、同水準の医療活動を続けるだけでも事業利益は自然に改善していくが、それを待つのではなく、今年度は収益が費用を大きく上回る経営計画を立てており、結果をお示したい。病床稼働率の向上や人材確保など課題は明確であり、職員一丸となって事業利益の黒字化に取り組んでいきます。

【伊藤真弘理事長】



生協会館へのサテライト診療所の開設について、現時点で実現に至っていない最大の理由は、担当医師の確保ができていないことにあります。健生病院は急性期機能を持つ病院として、経営戦略上は外来も急性期側にシフトすることが合理的であり、慢性疾患を中心に幅広い組合員ニーズに応える診療所が市内に複数必要との認識は変わりません。しかし法人の発展過程においてそうした事業所が確保されてこなかったため、健生クリニックが慢性疾患管理と高医療投入度の患者管理を両立せざるを得ず、機能的に非効率な状態となっています。医師配置が整い次第、展開したいと考えています。

◆浅利直志総代への答弁

【泉谷雅人専務理事】

健康新聞の発行回数削減については、経費削減の候補として内部でも検討されたことがあります。しかし議論の結

果、健康新聞は組合員が津軽保健生協の活動を知る重要な媒体であり、支部ニュースを折り込んだ支部活動のコミュニケーション手段でもあることから、削減は組合・支部活動を阻害しかねないとして、現状維持を確認しています。なお、手配り分はそのままとし郵送分のみを隔月まとめて送付するといった方法については、タイムリーな情報提供の観点から課題はあるものの、改めて検討します。

【對馬圭理事】



健生病院の検体検査は、院内検査と外部委託の併用で行ってきた。外部委託費は年間2000万円超に上り、他病院と比較しても高水準でありました。さらに院内で使用する検査機器もリース形式であったため、機器利用料を含めた委託業者への支払い総額は年間約1億5000万円に達していました。

20年以上前の旧病院時代に検査技師不足を補う目的で始まったこの委託体制は、その後技師数が増加したことで院内対応が可能状況となりました。そこで今回、自前で検査機器を購入し全て内製化する方向で検討を進めた結果、年間費用を約7000万円程度に圧縮できる見込みとなり、現状の半分以下のコストで運営できることが判明しました。現在その準備を進めており、予算に記載の2582万円を大幅に上回るコスト削減が実現できる見通しです。

【伊藤真弘理事長】

黒石診療所と津軽医院の統合計画は白紙にはなっていないが、検討中の状態にあります。そもその発端は、津軽医院所長の後任問題であり、2つの独立した診療所それぞれに後継医師を配置することが困難な状況への対応策として、統合して出張診療方式に移行する案を第98回議案で提案したものです。完全な統廃合が目的ではなく、診療の実務を残

しながら柔軟に医師配置できる体制を目指すものであります。

一方、青森民医連全体の医師配置という観点では、現在最も緊急性が高いのは八戸診療所の後継医師問題です。診療所法人である八戸医療生協にとって後継者不在は法人存続に直結するため、県連全体の課題として取り組んでいます。

黒石・津軽医院の統合問題はこうした医師配置全体の課題とリンクするものであり、引き続き総合的に検討を進めていきます。

◆米村榮子総代への答弁

【泉谷雅人専務理事】

平和への思いを込めて作成した原稿が掲載できない形になったことについては、深くお詫び申し上げます。

掲載を見送ったのは、津軽保健生協以外の団体の活動にあたるかどうかという確認に時間がかかったためであり、翌号に「9条の会」として差し込む形で配布したと聞いています。ルール上の確認に時間を要したことで対応が遅れてしまったことは大変申し訳ありませんでした。

憲法改悪反対・平和を守るという思いは全く同じです。支部ニュースや健康新聞を通じて、憲法9条や平和に関する内容をどんどん発信・掲載していただきたい。今後も一緒に平和活動に取り組んでいきましょう。

◆高橋佳孝総代への答弁

【泉谷雅人専務理事】

これまで津軽保健生協は、7月・12月の賞与支給にあたり、支給日より未来の期間を含む算定方式をとっていました。そのため退職や休職が生じた際に返金・精算が発生し、職員・事務双方に煩雑な負担を生じさせていました。今回、「過去の在籍期間に基づいて支給する」という一般的な方式に改めました。職員への不利益は一切なく、支給時期も変えておりません。

変更により、12月・翌年3月の4ヵ月分（当期に帰属する部分）を年度決算で引当計上する必要が生じ、その金額が2億5900万円となりました。「特別損失」として処理した理由は、この費用が2025年度限りの一時的なもので

あり、2026年度以降は発生しないためです。給与の範疇ではあるが当期限りの異例の費用として、特別費用での計上が適切と判断しました。

【佐藤文猛監事】



監査時点で事務方から提出された資料では、賞与引当金2億5900万円が適正に計上されていることを確認しています。また、議案書の「引当金の明細」にも賞与引当金2億5927万5000円が正しく記載されており、監査はこの数字に基づいて適正に行われていました。

注記に「支給対象期間が年度をまたがないことから引当はありません」と記載されていたのは、議案書作成段階での誤りであり、監査そのものに問題はなく、本日配布された修正文書の内容が正しいです。総代会資料の作成過程でミスが生じたものであり、修正版の記載が正確です。

医師からの紙ヒコーキ

学びとご縁に感謝して、地域の皆さんの隣に

藤代健生病院 後期研修医

さとう えりこ 佐藤絵里子



はじめまして。今年4月より研修のため津軽保健生協へ参りました、佐藤絵里子と申します。宮城県で生まれ育ち、神奈川県の大学を卒業後、社会人を経て宮城民医連の坂総合病院で初期研修を修了しました。現在は、地域の方の最初の相談相手になれる「総合診療医」を目指し、最初の半年間は藤代健生病院で学ばせていただいています。

弘前に来て丸3ヵ月が経ち、病院の雰囲気や業務の流れにもようやく慣れてきました。学生の頃に観光で訪れ、温泉やアップルパイ、弘前城を楽しんだこの街で今、医師として働いていることに不思議なご縁を感じています。

臨床の間では、精神科医・中井久夫氏の「だれも病人でありうる。たまたま何かの恵みによって今は病気でないのだ」という言葉をよく思い

出します。藤代健生病院では若い患者さんとお会いする機会も多く、この言葉を胸に、それぞれの困りごとの背景に何があるのか、お話を伺いながら想像を巡らせる毎日です。

また、指導医の先生方の「自分の心を使って患者さんを診る」という教えや、新参者の私を温かく支え、これからの医師人生の羅針盤を示してくださる環境にも心から感謝しています。

まだまだ学ぶことばかりの毎日ですが、教えていただいたことを少しずつ自分の力に変え、いずれ地域の皆さんの健康と安心に還元できるよう、これからも精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



7月度定例理事会

7月7日

- 【報告事項】
- ① 一般事業報告
 - ② 6月度の主な経過報告と7月・8月・9月の主な行事予定
 - ③ 専門委員会報告
 - ④ 5月度の月次収支決算報告
 - ⑤ 全日本民医連第47期第5回理事会概要報告
 - ⑥ 2026年度原水禁世界大会（広島）法人代表派遣
 - ⑦ 2026年度原水禁世界大会（広島）法人代表派遣
 - ⑧ 法人への情報開示請求
 - ⑨ 堅田5丁目アウトリーチ活動報告
 - ⑩ 健生病院 健生クリニック「健康チェック＆医療機器体験会」
 - ⑪ 新聞記事
 - ⑫ 外国人の人権と入管難民法「改正」問題緊急学習会
 - ⑬ 藤代健生病院創立50周年記念事業
- 【審議事項】
- ① 理事長職務代行順位の提案
 - ② 退職金支給規程の一部改定（提案）
 - ③ 役員退職金の支給（支給額・支給時期・支給方法）について
 - ④ 理事会専門委員会委員の選任
 - ⑤ 名誉委員の推薦
 - ⑥ 自由診療「保険外の食事提供」の改定
 - ⑦ 令和8年度病床数適正化緊急支援事業の活用
 - ⑧ 居宅介護支援事業所健生居宅ステーションちとせの廃止
 - ⑨ 経営関係
 - ⑩ 第101回通常総代会まとめ
 - ⑪ 改憲を許さない行動提起（案）

シリーズ⑧ 骨折はふせげる

『骨粗鬆症の治療薬』

健生病院の骨折リエゾンサービス

骨粗鬆症の治療薬

骨粗鬆症とは骨密度の低下によって骨折リスクが高まった病態と定義され、人口の高齢化の影響もあり、骨粗鬆症による骨折は日常生活動作や生活の質を損なうため問題

であります。骨粗鬆症に対し薬物治療を行うことは、骨粗鬆症学会より骨密度を上昇されるため有効とされており、現在骨粗鬆症の治療薬は飲み薬や注射と様々あります。

ただ、骨粗鬆症の治療効果は血圧の薬やコレステロールの薬のように血圧を測定したり、採血をしたりすぐに効果を知ることができないこと、用法が起床時服用だったり、週1回・月1回服用と複雑だったり、インスリン注射のように毎日お腹に皮下注射しなければいけなかったり、毎月または6ヵ月ごとまたは1年ごとに病院へ受診し注射をしなければいけなかったりと、様々な理由で治療継続率が低いことが知られています。しかし、薬が骨に沈着し効果発現するまでに時間がかかるため、治療の継続が重要になってきます。

ドミノ骨折をふせごう

骨密度が低下している状態で骨折するとドミノ骨折と呼ばれる骨折の連鎖が起こることがあります。例として腕の骨折をしたあとに背骨の骨折、背骨の骨折のあとに足の骨折など。気になる方はぜひ1度、整形外科へ受診し骨密度検査を受けてご自身の骨密度を把握することも重要だと思います。その上で骨粗鬆症予備軍であれば予防策を、骨粗鬆症であれば治療と一緒に検討していきましょう。

当院には骨粗鬆症のエキスパートである骨粗鬆症マネージャーの資格を有する薬剤師、看護師が所属しておりますので、予防でも治療でもお気軽に相談してください。その際、薬治療継続のお手伝いができれば幸いです。

ぴあす カルチャアロード2026に出展!

地域生活支援センターぴあすは、今年も「カルチャアロード2026」に参加いたします。

開催日は9月20日(日)、会場は例年同様土手町商店街です。

カルチャアロードは、市民の文化活動や地域団体、地場産業の担い手が集い、まちの魅力を発信する路上文化祭です。

今年の出展内容

- ぴあす活動紹介パネル展示 ■びっくり激安!リサイクルバザー
- 手作り小物の展示販売

今年も利用者さんが丁寧に制作した一点ものの温かみある作品が並ぶ予定です。

地域とのつながりを大切に

ぴあすは誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指し、日々活動しています。

今回の出展を通して、私たちの取り組みをより多くの方に知っていただき、地域の皆さんとの交流が広がることを願っています。ぜひぴあすのブースへお立ち寄りください。

ぴあすからお願い

リサイクルバザーに向けて、ご家庭で眠っている不用品の寄付を募集しています。

【募集しているもの】

- 新品・未使用の日用品、台所用品、鍋、食器など ■洗濯済みの古着、Tシャツ類 ■ショップバッグとして使える紙袋 ■古本など

【受付期間】8月31日(月)まで

【お問い合わせ】

地域生活支援センターぴあす(生協会館4階)
Tel: 31-2731 Fax: 31-2732
Mail: piasu1@tsugaru-health.coop



新入医師研修プロジェクト 各班から歓迎の声

当法人では、新入医師の研修プロジェクトの一環として、約1年間にわたり班会へ参加する取り組みを行っています。先日、そのスタートに向けて各班の班長との顔合わせ会議が開催されました。

会議では、木村宗一郎先生よりあいさつがあり、続いて医療生協研修の概要について説明が行われました。また、組織部からは医療福祉生協の役割や班会の位置づけについて紹介され、研修医が班会に参加する意義や班会の目的などを改めて共有する場となりました。

どの班からも研修医の参加を歓迎する声が寄せられ、班会での交流を楽しみにしている様子が伝わってきました。今回の研修医の参加をきっかけに活動再開を決めた班もあり、久しぶりの班会を心待ちにしているとの声も聞かれました。

班と研修医の組み合わせを確認した後、研修医の皆さんから自己紹介。例年、活動を重ねる中で自然と打ち解けていくため、今年も良い関係が築かれていくことが期待されます。

今回の顔合わせは、班会活動への理解を深めるとともに、班長と研修医が互いの距離を縮める貴重な機会となりました。遠慮せず意見を交わすことで、研修医は医療現場以外の視点や気づきを得ることができ、班の皆さんにとっても新入医師の参加が新たな刺激となるでしょう。



* ご存じですか? ⑧ 車椅子貸与

各市町村の社会福祉協議会では、怪我や病気で一時的に車椅子が必要になった方に対して、車椅子の貸し出し事業を行っています。

料金は基本的には無料のところが多いですが、清掃代(消毒代)を徴収しているところもあります。

貸し出しの期間や台数は、一例として弘前市の場合は最長3ヵ月となります。また、在庫状況を確認してから申し込みに行くことをお勧めいたします。

車椅子の貸し出しに関しては、利用者側で受け取りと返却をする必要があります。

弘前市の場合、希望される際には、借り手の責任者になる方の印鑑と身分証明書を持参して申し込みが可能です。



弘前市社会福祉協議会 電話番号 0172-33-1161

住所 〒036-8063 弘前市大字宮園二丁目8-1 社会福祉センター内

(弘前市の介護保険を良くする会)

「歩行安全杖支給事業」について

5月号にてご案内いたしました「歩行安全杖交付事業」につきまして、制度内容に一部変更がございました。お詫び申し上げますとともに、改めて最新の情報を掲載いたします。

外出をより安全に! 「歩行安全杖」交付のご案内

弘前市では、高齢者の皆様の安全な歩行と外出を支援するため、夜光反射テープ付きの「歩行安全杖」を無料で交付しています。外出時の転倒予防や、夜間の交通事故防止にぜひお役立てください。

■ 対象となる方 満65歳以上の市民の方で、以下の条件をすべて満たす方が対象です。

- ・障害者手帳による歩行補助具の給付を受けていないこと
- ・介護保険の給付により、歩行補助具の貸与や購入をしていないこと
- ・前回の交付から3年以上が経過していること

■ 申請方法 「交付申請書」を受付窓口へご提出ください。申請書は窓口に用意しているほか、市のホームページからダウンロードすることも可能です。ご本人はもちろんのこと、ご親族や民生委員、ケアマネジャー等による代理申請も可能です(委任状は不要です)。

■ 受付窓口 弘前市役所 介護福祉課、岩木・相馬総合支所 民生課

■ ご利用にあたっての注意事項 本事業は、予定本数に達し次第終了となります。現在の交付状況につきましては、お越しになる前に事前にお問い合わせいただくことをお勧めいたします。

【お問い合わせ先】 弘前市役所 介護福祉課 高齢福祉係
電話: 0172-40-7114

まちかど健康チェック

月 日	支部名	実施場所	時 間
8月18日(火)	鶴田支部	スーパーストア鶴田店	13:30-15:00
8月21日(金)	河西支部	いとく浜の町店イトインスペース(予定)	15:00-16:30
8月	文京支部	コープ西弘店イトイン	

健生病院

☆施設・設備について

【投書】テレビ台の下に積まれている新聞が見るたびに乱雑に積まれていたり、本棚に置かれて見た目が悪い。新聞置き(入れ)のような表示を貼ったカゴを設置し誰でも一目でわかりやすく、片付けやすくする。

【回答】患者さまやご家族が使用されるディールームは毎日の掃除は担当を決めて行っておりですが、新聞や雑誌の整理等は十分にされていない現状でした。今回のご指摘をもとに、快適な療養環境の整備を実施したいと思います。今後とも健生病院、健生クリニックをよろしくお願い致します。

☆その他

【投書】健生栄養科の配膳が適当過ぎると感じる。理由Ⅱ飯がついてこない、味噌汁の忘れ、箸の忘れ、おかゆが冷食のように冷たい。ほとんど土、日、祝の時にミスが多く感じる。

【回答】この度は不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ございません。当院では、配膳前に食事のセットが間違いないで行われているかのチェックをしておりますが、ご指摘の通り、土日祝は人員体制が厳しくチェックが甘かったと思います。また、当院は温冷配膳車を使用しております。温かい料理は温蔵部分へ、冷たい料理は冷蔵部分のトレイの位置にセットしています。が、冷食のように冷たいお粥

が配膳されたのであれば、誤って冷蔵部分にお粥をセットしたのだと思われます。今後は、このようなチェックミスのないように作業手順の見直しを図って参ります。

【投書】入院患者が公衆電話を使いたいから両替を希望したところ、健生↓10円玉不足で50円玉しかできない。ローソンで。クリニック↓できない、ローソンでくずして。と言われた。公衆電話を置いてあるのにおかしくないですか？みんなが携帯を持っていくわけではありません。何故ローソンで何かを買ってくずさなければいけないのか？

虹の投書箱

準備してください。

【回答】この度は、配慮が行き届かずご不便をおかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。入院患者様が必要ときに電話を利用できない状況は、私たちも重大な懸念として受け止めています。今後、患者様の利便性を第一に、受付での両替の拡充、硬貨の準備を実施して参ります。患者様の声を真摯に受け止め今後の接遇改善に努めます。

☆お褒めの言葉

【投書】お盆なか、救急外来で診察していただいたのですが、先生、看護師の方、受付

のかた、全員が、患者さん全員に診察の時間をお待たせしていること一人ずつ説明し、すぐく丁寧な対応をとられていたことが印象に残りました。

健生クリニック

☆その他

【投書】予約を10時45分にとり、3時間以上待った上に、血液検査で更に待ち、その上、更に予約と会計待ち!! 看護師さんへどれ位待つか聞いた所、かなり待ちますと雲をつかむような感じで車イスで待っている母が大変でした。又、待合室は車イスが通れません。もう少し考えていただきたい。先生のキャパもいっぱいでしょうから、受付で予約を取るのではなく、先生が、予約の人数、時間(問診を含め)とるべきです。採血をとることが、分っているなら、先に採血をする流れを作るべきです。

【回答】このたびは、ご不便をおかけしましたこととお詫び申し上げます。内科外来の待ち時間については、ご指摘いただいたように以前からの課題となっておりま。また、外来スペースが狭いことも課題です。待ち時間の短縮について再検討し、サービス向上に努めて参ります。

健生病院・院長 竹内一仁
前健生クリニック・所長 飯田寿徳

産婦人科病棟

病床数は少なくなりましたが、婦人科疾患や妊娠・分娩・産後の患者さんが入院しています。女性ならではの不安や悩みに寄り添ってケアを行っています。

産婦人科領域においても、手術を受ける患者さんについては、外来・病棟間でカンファレンスを行い、入院から退院後まで継続したケアが提供できるようにしています。

また、2006年に青森県内で初の「赤ちゃんにやさしい病院(BFH)」の認定を受けており、母子の状態に寄り添いながら「自然分娩」や「母乳育児支援」に取り組んできました。今年は認定後20周年であり、10月には記念イベントを計画しております。

弘前市で行っている「産後ケア事業」にも継続して参画しています。当院で出産して退院された方が対象ですが、育児の支援や心身のケアを行っています。

整形外科や産婦人科では外来通院の患者さんも多く、病棟においては患者さんの入退院が激しい科ですが、患者さん一人ひとりに寄り添ったケアができるよう今後も努めていきたいと思っています。

(健生病院 助産師 野呂 明子)



整形外科病棟

若い方から高齢の方まで幅広い年齢層の患者さんが入院しており、突然のケガや痛みにより思うように動けないことが多いため、身体的なケアだけでなく精神的なサポートも大切にしながら、安心して入院生活を送れるように援助しています。その人が持つ力を最大限に発揮できるよう多職種

と連携し、元の生活に戻れるように早期リハビリテーションや退院支援に向けての指導などを行っています。外来部門とも連携を取り、退院後も継続してケアができるよう努めています。



4階西整形外科チーム



4階西産婦人科チーム



4階西病棟は、整形外科と産婦人科の混合病棟で、それぞれの科の外来部門も一緒になってケアを行っている病棟です。

「介護保険改悪を許さない」運動をすすめ、

上手な利用の仕方を学びましょう!

「介護保険はこう使える!!」

～これからどう変わる? 上手に利用するには～

講師:伊勢 充氏 (居宅支援事業所ファルマ 主任ケアマネジャー)

とき:9月19日(土)10時00分~11時30分

ところ:津軽保健生協会館2階ホール

※申込は下記担当者まで

締切 9月16日迄(当日参加可)

主催:津軽保健生協 社保平和委員会

(☎0172-35-8933 担当:大瀬)



子どもに優しい

板柳町 まーくん

子どもが風邪を引くと、健生病院の小児科にお世話になっています。先生方や看護師の方々も優しく、雰囲気もいいので、これからもお世話になります。

参考になってる

五所川原市 ミコばあば

「読者サロン」コーナーも楽しみのひとつです。各々の日常や考え方などいろんな事が、私の癒しや参考になっています。

乳がん検診

五所川原市 いちママ

乳がん検診で引っかかり急いで（焦って）健生の外科を受診しました。

初めての外科受診にすこし緊張しましたが、受付の方も先生も丁寧に対応してくださり、安心して検査を受けることができました。今回は異常なしでしたが、健診後の精査をしつかり受けることも大事ですね。

情報がたくさん

弘前市 工藤和子

実家の父の介護、見送りと色々ありましたが、10年も過ぎ、やっと実家解体することになり片付けの荷の中に風鈴が何個かあったのを思い出しました。毎月届く紙面の中に高齢者。赤ちゃん、働く人たち…、情報がたくさんで楽しみです。

入籍!!

黒石市 桑田真貴子

入籍と引っ越しして半年、そろそろ慣れてきた生活。毎日楽しくしたい。

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。

家庭菜園

青森市 もものママ

スイカを植え、最近スイカの周りにワラを敷き1週間に1回、HB101を散布しています。早く大きくナールと願っています。

手の手術

平川市

加藤セイ子

先日、軽い気持ちで右手の手術をして頂きました。

何をすることも左手1本。その不自然さ。人体、どこが病気で大変です。病院の皆様には大変お世話になりました。

季節とともに

弘前市 くいしん坊

桜が終わったと思ったらネブタがすぐそこまで来ています。季節を感じて幸せと思えるのは「平和」あつての事!! とてもありがたいです。

つるむらさき

弘前市 石岡裕樹

今年初めて、つるむらさきの苗を植えたところ、順調に育ち、1回目の収穫をしました。新鮮でおいしかったです。

古希の会

弘前市 宮川由香

高校卒業してから1度も会っていない男子と初めて会いました。感激でした。ほぼ50年ぶります。今年は古希の会があります。楽しみです。

フワリン

平川市 菊池 寛

「チリリンと初夏の音が涼を呼ぶ」温暖化で夏が長くなり、真夏日が多くなると思っています。入れ直しています。

米あがり

黒石市 船水良昭

田植えが終了し、コメあがりになり気分が爽やかになります。

QUOカード

平川市 さぶ

わーい!! 毎月送っている健康パズル、はじめてQUOカードをいただきました! ありがとうございます。あたまの体操のため、これからも続けていきます。

山はいいなあ

弘前市 相馬昭子

久しぶりに自分の田んぼの方へ散歩に行きました。岩木山もいつも通りきれいな姿を見せてくれ、田んぼの苗も雪解け水でキラキラ輝いて青々として来ました。岩木山を見てみると自然と元気になる気がします。

マイブーム

青森市 熊の宮

自分のマイブームは、職場に行く前に近くの公園を一周3分程度を散歩すること。今は薔薇が満開! 噴水も綺麗で何とも気分がよいこと! 定年後も雇用継続で頑張っています。

傘寿だつて

平川市 気まぐれ婆

自分が傘寿になるとは考えられなかった。これからは元気でいようと思う。夫は元気で今昼寝。

ジムが良いかも

板柳町 佐々木和香子

年に一度の健康診断に行ってきました。体重は減らないし、血圧も高いので、ジムに通おうかなと考えています。1人ではなかなか長続きしないので…。

楽しいな秋

藤崎町 坂岡正子

サツマイモの苗が届き、植え付けしてきました。大きないもを、そしていっぱい付けてねと苗に話しかけて植え付けてきたので、秋が楽しみです。

支部総会



7月4日 北東支部 25名



7月5日 浪岡支部 18名

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

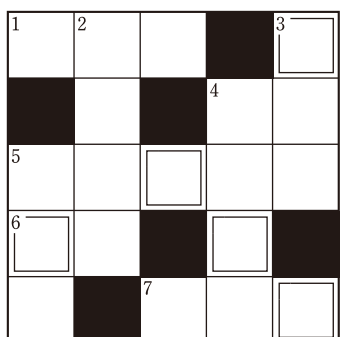
手配りさん大募集!!

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!



健康パズルの締切日を毎月末日にします



《ヒント》(5文字)
からだの力。あなたは
何歳レベル?



応募方法

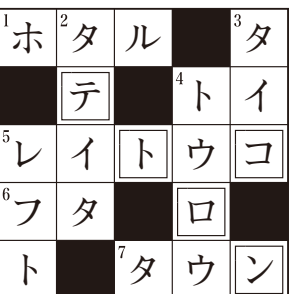
▼とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。

▼ハガキやメールでパズルの答えと、「日頃の想い、身のまわりのこと」や、「興味を感じた記事」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場合があります。

組合員のご家族の方も応募できます。(紙上ペンネーム可)

▼締切日8月31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 〒036-1804-5
弘前市野田2丁目2の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



(弘前市) 工藤和子
(青森市) 佐々木和香子
(黒石市) 桜庭加奈子
(つがる市) 村田育子
(平川市) 船水良昭
(板柳町) 葛西照子

(弘前市) 加藤セイ子
(青森市) 佐々木和香子
(黒石市) 桜庭加奈子
(つがる市) 村田育子
(平川市) 船水良昭
(板柳町) 葛西照子

第758号(7/1付)パズルの
正解「トコロン心太」

(6/1付)「フワリン」風鈴
抽選で次の10名の方にQUO
カードをお贈りします。
(敬称略)



健生病院・クリニック 組合員バス時刻表

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

平川コース 2026年7月～

小和森バス停	8:30	高畑十字	9:00
荒田(柏農入口付近)	8:32	柏木十字	9:04
平田森(斉藤理容前)	8:35	平賀駅(スーパー前)	9:06
新屋公民館前	8:37	大光寺(大光寺温泉前)	9:08
尾崎西口バス停付近	8:40	松崎十字	9:12
町居(櫛引医院)	8:45	館田駅入口付近	9:14
唐竹(JASS前)	8:53	川合集会所	9:19
下唐竹郵便局前	8:55	門外十字(熊野神社向い)	9:25
沖館農協倉庫付近	8:58	健生病院・クリニック	9:30

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

碓ヶ関・石川コース 2026年7月～

碓ヶ関(東酸前)	8:25	小金崎(石田建設向い)	8:56
関の庄(道の駅)	8:27	石川郵便局バス停付近	9:00
唐牛(元JA唐牛支店付近)	8:29	大沢 斉藤商店	9:05
長峰(郵便局バス停付近)	8:35	大沢 宝沢寺	9:06
大鰐駅向かい	8:40	松木平精米所向い	9:11
宿川原バス停付近	8:43	小栗山公民館向い	9:14
鯖石十字	8:46	千年公民館向い	9:15
八幡館十字付付近	8:47	松原(くみあいマーケット向い)	9:17
乳井神社前	8:49	健生病院・クリニック	9:25
薬師堂(元墓石店前)	8:51		

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

三和コース

中畑(椿木商店)	8:10	三寺寺農協前	8:38
三和農協前	8:15	色吉(小山商店)	8:40
笹館入口前	8:16	中崎(旧スタンド)	8:42
笹館給油所前	8:18	町田(小野商店・町田バス停)	8:45
小友屯所前	8:23	浜の町(東奥信金)	8:50
種市(田中タイヤ店前)	8:26	藤代健生病院	8:55
下青女子屯所前	8:32	富士見橋 スタンド向い	9:00
上青女子屯所前	8:33	亀甲ねぶた村付近	9:02
大川(大金冷蔵庫前)	8:35	北瓦ヶ町 弘善商会付近	9:10
		健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

西北コース

五所川原駅前	8:30	飯田(バス停付近)	9:12
五所川原診療所	8:35	藤崎(保食神社前)	9:17
尾崎タクシー付近(サンルート)	8:37	藤崎 船場旧GS付近	9:21
湊バス停付近(さかえ保育園)	8:40	ファミリーマート 岩賀店前	9:24
亀田(坂本精米所前)	8:49	石渡バス停付近(大瀬塗装店付近)	9:30
鶴田(旧バイパスGS)	8:53	浜の町(東奥信金)	9:31
菖蒲川(田中美容院)	8:58	促進住宅前(浜の町)	9:33
大性(バス停付近)	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林(旧土岐商店)	9:03	富士見橋 スタンド向い	9:40
板柳(青森みちのく銀行前)	9:08	東長町 茶房じゃがいも	9:43
海童神社前	9:10	健生病院・クリニック	10:00

* 帰りの出発時刻 ①14:00

十腰内コース

赤石駅(*要予約)	7:40	高杉(津軽クボタ前)	8:40
鰯ヶ沢道の駅(*要予約)	7:50	前坂(西公民館)	8:42
鰯ヶ沢駅(*要予約)	7:53	独狐(屯所)	8:45
十腰内(白取商店前)	8:15	独狐(旧木村商店)	8:46
三日月入口前	8:16	三浦酒造店前(鰯ヶ沢街道)	8:50
十面沢(佐藤商店前)	8:19	浜の町(東奥信金)	8:51
十面沢(増田商店前)	8:20	藤代健生病院	8:54
裾野郵便局向い	8:25	富士見橋 スタンド向い	9:00
小友入口	8:30	亀甲門前バス停付近	9:01
堂ヶ沢(小野商店前)	8:32	東長町 茶房じゃがいも	9:05
櫛ノ木バス停付近	8:33	健生病院・クリニック	9:20
自得小学校入口前	8:37		

* ご予約は生協本部へ

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

岩木コース(富田・松森町経由)

三本柳温泉前	8:30	五代(富士商店前)	8:50
中野バス停付近	8:31	兼平十字(バイパス)	8:51
百沢(公共駐車場前)	8:32	兼平公民館前	8:52
百沢神社前	8:33	賀田(バイパス)	8:55
新法師東口(玉田京子宅前)	8:36	一町田(バイパス)	8:57
葛原入口	8:38	駒越 愛宕神社付近	8:58
葛原(竹原商店前)	8:39	藤代健生病院	9:00
新岡(公民館前)	8:43	城西4丁目 ビーターパン洋菓子店前	9:06
愛宕(喜多山商店前)	8:45	金子整形(富田3丁目バス停付近)	9:14
馬子橋(工藤宅前)	8:48	和菓子・小金沢付近	9:15
五代(木村商店前)	8:49	健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

* 変更したところの色を変えました



組合員バス・
ハイエースで運行
しております。
このマークが目印
です。



安全確保のため、停留所以外での
乗降はお断りさせていただきます。
また、利用される方は、各停留所で
手を上げて合図してください。

船沢・岩木コース(松原・安原経由)

船沢郵便局	8:40
小島入口	8:42
蒔苗十字手前	8:43
高屋(松岡板金)	8:47
如来瀬(コミュニティーセンター)	8:55
鳥井野 JAつがる弘前支所付近	8:56
龍ノ口(研修館)	8:59
真土(公民館)	9:01
金子整形外科前(富田3丁目バス停付近)	9:10
枅形分署付近(中野バス停)	9:13
健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

黒石・尾上コース

ハローワーク黒石向い (Seria黒石一番町店前)	8:20	尾上駅前	8:45
黒石市役所付近	8:24	長田(担い手センター前)	8:50
黒石診療所	8:30	猿賀神社前	8:52
浅瀬石整骨院前	8:32	八幡崎(屯所前)	8:55
金屋(かなや食堂前)	8:37	八幡崎(有馬商店前)	8:56
南田中十字	8:39	野曽江	8:58
南田中(東公民館前)	8:41	杉館農協前(元)	9:00
李平(大津鮮魚店前)	8:43	平川市文化センター前(旧道側)	9:10
		大光寺ファミリーマート	9:12
		健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

小沢・桜ヶ丘コース(富田・松森町経由)

第四中学校	8:50
ゴールドパック	8:52
弘前温清園	8:55
青樹町(リンク向い)	8:56
トライアル 大原店	8:59
小沢 今商店付近	9:03
(株)中央塗工社前	9:08
緑ヶ丘幼児遊園付近	9:11
健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

目屋・相馬コース(松原・安原経由)

西目屋役場前	8:20	市役所相馬支所前	8:47
目屋郵便局前(元)	8:21	湯口バス停付近	8:50
番館(地区入口付近)	8:22	下湯口農業研修館前	8:51
中畑バス停付近	8:23	悪戸(進藤理容店前)	8:54
中野バス停付近	8:25	りんご公園入口	8:56
東目屋小学校	8:27	茂森新町	8:57
国吉(菊盛商店前)	8:28	茂森(東信付近)	8:59
紙漉沢(加工センター前)	8:35	大学病院前	9:01
坂市(三上商店前)	8:37	新寺町バス停付近	9:05
藤沢(宮川商店前)	8:39	西弘セブンイレブン向い	9:09
農協相馬支所	8:40	枅形分署付近(中野バス停)	9:13
水木在家(公民館前)	8:45	かっぱ寿司安原店付近	9:22
		健生病院・クリニック	9:25

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

板柳・藤崎・常盤コース

夕顔関(阿部商店前)	8:20	林崎(駅入口向い)	8:46
沿川(農協倉庫前)	8:22	葛野十字(藤崎中学付近)	8:50
高増(村上たけ商店)	8:24	かたつむり(元農協支所)	8:54
五幾形(長内自動車前)	8:27	トライアル ゴー常盤	8:56
三千石(町営住宅)	8:30	北常盤(駅正面)	8:59
板柳(仲町バス停、旧青森銀行側)	8:35	大根子(葛西酒店向い)	9:05
板柳駅十字	8:37	豊蒔(バス停付近)	9:06
板柳高校前	8:39	撫牛子 JA和徳支店付近	9:09
太田(ヘアサロン・サト向い)	8:41	健生病院・クリニック	9:25
横沢(屯所前)	8:42		

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

浪岡・藤崎・田舎館コース

津軽医院	8:20	垂柳バス停付近	9:05
浪岡庁舎	8:22	田舎館農協向い	9:07
浪岡JR駅	8:26	畑中(東奥信金向い)	9:08
俵舂(公民館前)	8:42	新山入口バス停付近	9:10
亀岡(十二里郵便局前)	8:43	蒲田バス停付近	9:11
中野目(山内商店前)	8:45	日沼バス停付近	9:12
葛野(旧三戸理容店前)	8:49	境関ローソン付近	9:15
川部公民館前(温泉看板前)	8:57	健生病院・クリニック	9:35
前田屋敷十字(ローソン付近)	9:00		

* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

西北コース

五所川原駅前	8:30	飯田(バス停付近)	9:12
五所川原診療所	8:35	藤崎(保食神社前)	9:17
尾崎タクシー付近(サンルート)	8:37	藤崎 船場旧GS付近	9:21
湊バス停付近(さかえ保育園)	8:40	ファミリーマート 岩賀店前	9:24
亀田(坂本精米所前)	8:49	石渡バス停付近(大瀬塗装店付近)	9:30
鶴田(旧バイパスGS)	8:53	浜の町(東奥信金)	9:31
菖蒲川(田中美容院)	8:58	促進住宅前(浜の町)	9:33
大性(バス停付近)	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林(土岐商店)	9:03	富士見橋 スタンド向い	9:40
板柳(仲町バス停、旧青森銀行側)	9:08	東長町 茶房じゃがいも	9:43
海童神社前	9:10	健生病院・クリニック	10:00

* 帰りの出発時刻 ①14:00

2026年7月1日 施行

 健生病院・クリニック 組合員バス時刻表

安全確保のため、停留所以外での乗降はお断りさせていただきます。また、利用される方は、各停留所で手を上げて合図してください。

【月～金の平日運行便】

【新 設】(和徳・時敏・北東・五中・東中) 5 支部循環 組合員バス ※このコースは、土曜日運行しません。

津軽保健 生協会館	宮園 社会福祉 センター前 バス停付近	宮園 旧マルエス 入口付近	宮園 宮園公園 西口向	青山 青山公園 入口	撫牛子 J A和徳 支店側 付近	撫牛子 八幡宮前 (たかはし 中華そば隣) 2026年7月～	藤原溶接 鉄工所向	青森みちのく 銀行城東 支店前	長四郎 公園側 バス停付近	城東中央 5丁目 バス停付近	藤陣入口 向	城東中央 カメイ スタンド 側	小比内 年金事務所 バス停付近	健生病院・ クリニック
8:30	8:36	8:37	8:39	8:40	8:48	8:49	8:53	8:59	9:00	9:01	9:02	9:03	9:04	9:08
9:40	9:46	9:47	9:49	9:50	9:58	9:59	10:03	10:09	10:10	10:11	10:12	10:13	10:14	10:18
10:40	10:46	10:47	10:49	10:50	10:58	10:59	11:03	11:09	11:10	11:11	11:12	11:13	11:14	11:18

＊帰りの出発時刻 ①12:40 ②13:40 ③14:40

【路線変更】駅前循環 組合員バス (健生病院⇄駅前周辺地域) ※このコースは、平日の他に、土曜日午前中も運行します。

健生病院・ クリニック	松森町 山形内科 クリニック向	弘前駅 東横イン前	シーナシーナ 宝くじ売り場 付近	津軽保健 生協会館	南大町 三照堂付近	川先 ローソン川先 1丁目店付近	健生病院・ クリニック
—	—	8:03	8:06	—	8:10	8:14	8:17
8:30	8:37	8:41	8:44	8:50	8:56	9:00	9:03
9:15	9:22	9:26	9:29	9:35	9:41	9:45	9:48
10:00	10:07	10:11	10:14	10:20	10:26	10:30	10:33
10:45	10:52	10:56	10:59	11:05	11:11	11:15	11:18
11:30	11:37	11:41	11:44	11:50	11:56	12:00	12:03
12:15	12:22	12:26	12:29	12:35	12:41	12:45	12:48
13:00	13:07	13:11	13:14	13:20	13:26	13:30	13:33
13:45	13:52	13:56	13:59	14:05	14:11	14:15	14:18
14:30	14:37	14:41	14:44	14:50	14:56	15:00	15:03
15:15	15:22	15:26	15:29	15:35	15:41	15:45	15:48
16:00	16:07	16:11	16:14	16:20	16:26	16:30	16:33
16:45	16:52	16:56	16:59	17:05	—	—	—

- ＊このコースは健生病院から駅前周辺（松森、駅前、旧ヨーカドー、大町、川先）を循環します。
- ＊このコースの所要時間は33分間で循環します。
- ＊土曜日は午前中のみ運行します（最終は11:30で津軽保健生協会館までの運行です）。

【路線変更】藤代健生病院 市内循環 組合員バス ※このコースは、土曜日運行しません。

津軽保健 生協会館 (発)	健生病院・ クリニック	弘前駅 東横イン前	津軽保健 生協会館	青森みちのく 銀行 下土手町店 付近	東奥信用 金庫下町 支店	促進住宅 前	藤代健生 病院	城西4丁目 ピーターパン 洋菓子店前	東奥信用 金庫茂森 出張所	第四中学校 バス停付近 市営住宅側	西弘 セブンイレブン 向	中野バス停 付近 (消防署側)	中野4丁目 松原郵便局 向	かっぱ寿司 弘前安原店 側	健生病院・ クリニック	津軽保健 生協会館 (着)
8:10	—	8:30	—	8:35	8:42	8:53	8:55	9:01	9:05	9:12	9:17	9:20	9:22	9:24	9:30	—
9:45	—	—	—	—	—	9:58	10:00	—	—	—	—	—	—	—	—	10:15
—	9:40	9:50	9:55	10:00	10:05	—	10:15	—	—	—	—	—	—	—	—	10:30

津軽保健 生協会館 (発)	健生病院・ クリニック	かっぱ寿司 弘前安原店 向	中野4丁目 松原郵便局 前付近	中野バス停 付近 (消防署向)	西弘 セブンイレブン 前	第四中学校 バス停付近 市営住宅向	東奥信用 金庫茂森 出張所	城西4丁目 ピーターパン 洋菓子店前	藤代健生 病院	東奥信用 金庫下町 支店	津軽保健 生協会館	弘前駅 東横イン前	健生病院・ クリニック	津軽保健 生協会館 (着)
11:30	11:45	11:51	11:53	11:55	11:58	12:03	12:10	12:14	12:30	12:40	12:50	12:55	13:10	13:30
15:10	—	—	—	—	—	—	—	—	15:30	15:40	15:50	15:55	—	16:10