



地図に落として検討

3月14日、黒石支部活動者交流会を開き、24人が参加しました。まずは組織部の鶴ヶ谷次長が黒石支部について話してくれました。支部のすこ

い所は、1639部毛の新聞を105人が手配りしていること、支部の中に、「健康づくり」、

の委員会有り、それぞれ活動していること、場所を固定しない移動カフェ、ウオーキングを途絶えることなく継続していること、そして組合員が生き生きと楽しそうに活動していること、自分の活動を観客的に知ることができました。

この日は郵送を手配りに替えることが中心で

黒石支部 活動者交流会 3/14 78件、郵送から手配りへ

4月から小児科で勤務しております。石山美咲です。2年前には初期研修医としてお世話になり、再び健生病院で働くことを嬉しく感じています。小児科では体調不良や持病に加え、周産期・発達健診・予防

小児科後期研修医 石山 美咲
岩手県滝沢市出身



初期研修医 星野 あい
大阪府出身

皆さん、こんにちは。4月より健生病院で初期研修医しております星野愛と申します。私が弘前に来たのは5年前で、社

会人を経てから弘前大学医学部に学士編入しました。社会人としては大阪のテレビ局で11年勤めた後、アロマセラピーのサロンとスクールを自営していました。

社会人経験を活かして、ご縁のあった弘前で地域のお役に立てる医師として貢献していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

はじめまして。初期研修医として入職致しました。田中友浩と申します。高校まで

研修もこちらで働きたいと考えているようになりました。至らぬ点は多々ありますが、何卒よろしくお願い致します。



ボランティア学校

3月9日、事業所利用・ボランティア委員会主催によるボランティア学校が開催され、一般参加13名、要員7名、合わせて20名が参加しました。

最初に、1年目研修医の宮澤千裕先生より「アップ」

「アップ」は支那共通の要望である「お薬とサプリメントの飲み合わせ」と「認知症と薬について」、ファルマーツ谷薬局安田佳乃薬剤師による出前講座が行われました。資料を基にスライドを活用したお話に、みなさんメモを取りながら真剣に耳を傾けておりました。参加者から多くの疑問、質問が寄せられ、満足感が伝わってききました。

昼食前に津軽保健生協70周年記念事業の記念ビデオを觀賞し、70年の歴史を共有。昼食後は温泉入浴する人や施設内を見学する人に分かれ、くつろぎました。最後に支部の取り組みや自己紹介を行い、互いを知る一日となりました。

(深浦岩崎支部・八木橋 健)

ボランティア学校 医師講話や車いす体験



3月10日、鯉ヶ沢支部と深浦岩崎支部合同による「活動者交流会」が

交流集会のメニューは支部共通の要望である「お薬とサプリメントの飲み合わせ」と「認知症と薬について」、ファルマーツ谷薬局安田佳乃薬剤師による出前講座が行われました。資料を基にスライドを活用したお話に、みなさんメモを取りながら真剣に耳を傾けておりました。参加者から多くの疑問、質問が寄せられ、満足感が伝わってききました。

昼食前に津軽保健生協70周年記念事業の記念ビデオを觀賞し、70年の歴史を共有。昼食後は温泉入浴する人や施設内を見学する人に分かれ、くつろぎました。最後に支部の取り組みや自己紹介を行い、互いを知る一日となりました。

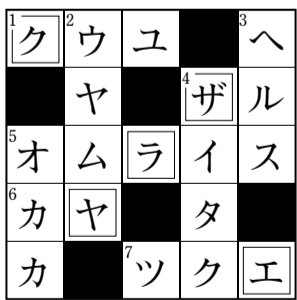
(深浦岩崎支部・八木橋 健)

http://www.kensei.jp/

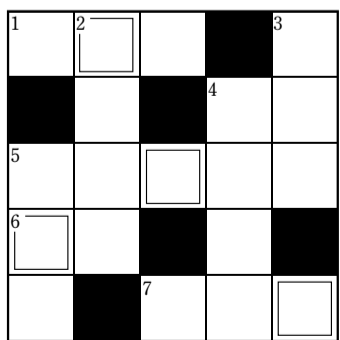


健生 0172-5
藤代健 0172-3
健生ク 0172-5
津軽 0172-6
健生五所 0173-3
健生黒石 0172-5
生協 0172-3
組合員 0172-3

健生介護 0172-3
健生介護 0172-3
居宅介護 0172-4
健生訪問看護 0172-3
たまき 0172-3
ナーシング 0172-5
たまき 0172-5
訪問看護 0172-3
たまたま 0172-3
健生訪問看護 0172-5
地域生活 0172-3
たまき 0172-3
弘前市第 0172-3
包括支援 0172-3



第736号(4/1付)パズルの正解「ヤエザクラ」八重桜



《ヒント》(4文字)
春から夏まで
美しく鳴く

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) 秋元 範子
(青森市) 阿保 結生
(青森市) 鎌田 知子
(青森市) 鎌田 君枝
(小田和彦) 小田 君枝
(古川靖子) 古川 靖子
(種市有紗) 種市 有紗
(塩谷真生) 塩谷 真生
(鶴田町) 石村 純子

健康パズル

応募方法

《タテのカギ》
2 ショートケーキやロールケーキの土台。
3 サラダと言ったらこの野菜。シャキシャキとみずみずしい
4 公園にある遊具。足で漕いで遊びます
5 身振り手振りでピッチャーに指示を伝える

《ヨコのカギ》
1 視力が悪くなるほど強くなる。眼鏡の
4 に真珠
5 これからの季節、太陽から目を守るのも大切です
6 今の状態を保つ。体型
7 仏様や神様の後ろに描かれる。

《タテのカギ》
2 ショートケーキやロールケーキの土台。
3 サラダと言ったらこの野菜。シャキシャキとみずみずしい
4 公園にある遊具。足で漕いで遊びます
5 身振り手振りでピッチャーに指示を伝える

《ヨコのカギ》
1 視力が悪くなるほど強くなる。眼鏡の
4 に真珠
5 これからの季節、太陽から目を守るのも大切です
6 今の状態を保つ。体型
7 仏様や神様の後ろに描かれる。

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、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことを記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます(紙ペンネーム可)

締切日5月13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 T036-8045
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 kengkou@tsugaru-health.coop

春が来た
弘前市 齋藤 厚
「健康づくり委員会」の活動報告。大変興味深かったです。我が家の庭に福寿草がようやく芽を出してきました。春です。

健康維持を図ろう
五所川原市 山中 昭子
誰でもいずれば年を取り、体力が衰える日があります。「健康づくりの活動報告」を拜読させていただきました。いかに健康維持がひとりでは困難が分かります。

重要な言葉
黒石市 大矢 順子
境先生の重要な指摘です。通院しているから大丈夫ではなく検診は大切。社会格差は、健康を阻害する。ドクターの働き方が充実してこそ安全な医療を提供できる。優しい健生病院の皆さまを心から応援しています。

名前の話

弘前市 啓二
自分の名前に運命を感じています。妻と一緒に、数年たった時「私の誕生日、生年月日が中井貴一さんと同じなの」えー!!。そして私の名前は中井貴一さんの父親の名前と同じだったので。昭和の名優、佐田啓二さんの啓二です。

みそ汁のせい?

平川市 小田桐和彦
無事冬を越し、夫婦ともに66歳。ケガ・病気もせず、元氣モリモリ!!。毎朝のみそ汁(白菜・モやし・サバ缶・酢ドバドバ)のせいかな?とっています。今後も仕事にガンバルぞ。

検診で安心を

黒石市 たね子
今年40歳になる年です。いろいろな検診を受けられる良いタイミングと思い、がん検診や人間ドックなどいま一度しっかりと受けておこうと考えています。自分自身を安心させる為にも、検診を受けることは大切なことだと思っています。

夫の懸命な頑張り

鱒ヶ沢町 H.S
高齢者2人暮らしです。から、いづいどんな災難におそわれてもあまり困らないように、日用品、日常食などたくさん買い置きしておいた。はからずも今回私が倒れ、90代の主夫が懸命に頑張つて家事をやってくれ、難関を突破することができた。医師、主夫、コープもあり、皆さまに感謝しております。

毎月、楽しみ

黒石市 鈴木 明彦
真つ先に見るのが「健康パズル」。それから「読者サロン」。応募した時は当選したかの確認をし、パズルを解いて。そのあとじっくり記事を見て。「すくすくエンジェル」の赤ちゃんにいやされて...

訪問リハビリ

青森市 鎌田 敏子
仕事上でお世話になった上司(85歳)の所に出かけました。杖や補助具を使い移動しています。津軽医院でリハビリの方が自宅に来てくれるので助かります。と話されていました。よかったですね!



(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。



工藤 想大ちゃん
無事にうまれてきてくれてありがとう。



齋藤 綾月ちゃん
元気にすくすく育ってね



高谷 侑生ちゃん
元気に育ってね! うまれてくれてありがとう



外崎 舞ちゃん
みんな大好きだよ~

すくすくエンジェル
4カ月健診のあかちゃんたちです



川村 琉唯ちゃん
健康に大きくなつてね



齋藤 令奈ちゃん
大きく元気に育ってね



工藤 碧渚ちゃん
お兄ちゃんと仲良く、元気に育ってね!



小池 尊ちゃん
元気にのびのび育ってね



金城 杏音ちゃん
元気にすくすく育ってね!



澤田 千咲妃ちゃん
いっぱい笑って大きくなってね!

楽しいお料理
献立紹介... 健生病院 管理栄養士 雪田 総子
~旬や地元の食材を使ったメニューを紹介します~
新じゃがと長芋の金平



<材料2人分>
新じゃが芋 2~3個(150g)
長芋150g 人参70g(1/3本位)
油大さじ1
A(酒・みりん・醤油各大さじ1 砂糖小さじ1)
青のり粉・白炒りごま各少々
<作り方>
じゃが芋と長芋は皮をむいて1cm幅位の拍子木切りにし、じゃが芋はさつと水で洗い、水気を切っておく。人参

は皮をむいて5mm幅位の拍子木切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせておく。フライパンに油を敷いての野菜を入れ、じゃが芋が透き通り長芋や人参も火が通るまで炒める。器に盛り、青のり粉と白ごまをふりかける。お好みで一味や七味唐辛子をかけるのも良いです。

1人分 エネルギー 179kcal 塩分 1.3g

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

依存症を理解する
●5月11日(土)
講師:坂本隆 医師
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 Tel.0172-36-5181

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