

第679号

発行所 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 三浦良成 電話 0172-33-7515 ホームページ http://www.kensei-hp.jp Eメール kengkou@r66.7-dj.com 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。

主な記事

5面 お薬手帳の活用

6面 おらほのいんどご発表会

8面 新春セミナー2019



「9条を守れ!!」と呼びかけている市民たち(五所川原)

より広範な連携で 平和と憲法を守り抜こう!



青森民医連 佐藤事務局長

全日本民主医療機関連合会(民医連)は昨年の全国総会で、「今日が、憲法と平和、国のあり方をめぐり、新たな段階でぶつかり合う時代である」、「平和と人権が大切にされるよりよい社会を創り上げていく力は、一人ひとりの市民である」ことを確認しました。そして「共同組織と力を合わせ、より広範な連携で平和と憲法を守り抜く」ことを呼びかけました。

憲法9条を守る運動

9条改憲の発議は、「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」などの市民の運動によって、昨年の通常国会に続き、臨時国会でもできません。安倍首相は新年から9条改憲にこだわる発言を繰り返すし、また他国を攻撃する武器を大量に購入するなど「専守防衛」から「戦争できる国」へ準備を進めています。 青森民医連は「憲法9条を守る推進本部」を昨年結成し、学習運動を力に署名を取り組んでいます。改憲断念まで一緒にがんばりましょう。

消費税10%問題、影響と反対の運動

今年10月から消費税の10%へ

憲法9条は「世界の宝」

の引き上げが予定されています。2%の引き上げで国民負担は14兆円と試算されており、格差と貧困が拡大する中で、国民生活に深刻な負担を及ぼします。税率の引き上げで医療機関の経営への影響も深刻です。 昨年12月、消費税そのものへの考え方の違いを越えて「2019年10月からの消費税10%への引き上げに反対する」の一点での中央ネットワークが確立しました。民医連も共同してこの運動をすすめていきます。

沖縄辺野古基地建設反対の運動

辺野古新基地建設をめぐり、安倍政権と県民の矛盾は、「土砂の投入」「県民投票の妨害」という政府の蛮行により拡大しています。「美(ちゅ)ら海を守れ」「地方自治と民主主義を守れ」の声が日本中と世界に広がり、安倍政権が追い詰められています。 県民投票は県民の粘り強い運動で、全県での実施になりました。安倍首相が「沖縄県民に寄り添う」というのなら、辺野古新基地建設の断念しかありません。

2019年度、選挙情勢と選挙の重要性

長時間労働や過労死を是認するような労働法制の改悪、大幅な国民負担の強行、憲法の解釈を勝手に変えて海外で自衛隊が戦争できるように変えるなど、私たちの願いとこれほど異なる政治が横行するのは、政権与党とそれを助ける野党が、国会で多数の議席を占めているからです。 7月の参議院選挙は、市民と野党の共同をさらにすすめて、安倍9条改憲反対、消費税10%引き上げの中止、辺野古新基地建設強行中止などを掲げる野党の躍進が必要です。4月から始まる一斉地方選挙でも、自治体本来の役割である住民の暮らし、いのちを守る役割を推進する議会を作ることが求められています。

民医連は憲法を守り抜くことを最大の課題として奮闘します。7月には、その上で決定的な意義を持つ参議院選挙が行われます。日本のあり方を憲法にもとづく平和・人権の輝く国に変えていくために、職員と組合員さんと一緒に、当事者・主権者として取り組みましょう。

事務局長・佐藤真人

2面に沖縄・辺野古支援の報告あり

お山の虹



生協運動というのは、資本主義的な受益者負担型の運動です。出資金を払うというところで組合員としての権利を獲得し、組合員同士が助け合う「協同」の運動であって、無条件に全ての人を対象にする「共同」とは違います。だから、津軽保健生協は発足当初から、生協法人はあくまでも「外形」で、本質は自分の手で働く人々の医療機関を作り上げると言う「運動」であるとしてやってきました。受益者負担型の限界を打ち破るためには、社会自体を公共的なものに変えていくという「共同」の運動が大事でした。▼民医連運動のような、階級性を意識したものも発展させることが不可欠だったので、組合員だけの利益にこだわっていると、未来の展望はなかなか見えなくなります。▼新理事となつて、生協運動とは、結局出資金という「無利子の借金」を、地域の多くの人たちから借り入れる運動であるということを理解しました。自分たちがどのような活動をすれば、皆が快くお金を出してくれるのか。そこには、資本主義的な損得関係を超えた人間的な共同の姿があります。(理事・大坪正一)

辺野古支援・連帯行動に参加

沖縄との連帯 さらに深めよう！

1月23日～25日の日程で、第45次辺野古支援・連帯行動に参加しました。主な行程は、普天間・嘉手納両基地の視察、学習会として稲嶺進元名護市長らの講演、辺野古の視察、そして平和祈念資料館と各地の戦跡の見学でした。

普天間・嘉手納両基地の視察では、両基地が市街地と文字通り隣接する



市街地と隣接 普天間基地遠景



基地の被害を訴える松田氏

は計り知れない」との説明を聞き、基地周辺の住人は常に危険と隣り合わせの生活を強いられるおり、過大な不安とストレスを抱えていることが想像できませんでした。

その危険を取り除くための妨げとなっているのが、日米地位協定です。稲嶺氏は、日米地位協定により「米国が望むだけの軍隊を、望む場所に、望む期間だけ駐留させる権利を確保している」と強く批判していました。ドイツなどでは対米地位協定の改定が行われており、日本も学ばなければなりません。治安、経済活動の面からも地位協定の見直しが必要であることを確信しました。

今回の行程では両基地への直接の連帯行動はあ

りませんでした。が、辺野古では埋立反対の座り込みを続ける方々への手書きの檄布の進呈などの支援活動を行いました。今回の参加を機会に沖縄基地問題についてさらに学習を進め、できるところから連帯の活動をしていきたいと思います。

(経理部・荒木関匡孝)

内科からの紙風船



難民の子どもの健康

理事長 安田 肇

日本では、子どもの虐待が大きな問題になっています。児童相談所に対応した子どもの虐待件数は27年連続で増加していて、2017年は13.3万件に達しました(朝日新聞2018年8月30日)。虐待による直接的な傷害だけでなく、精神面を含めた長期的な子どもの健康への影響が心配されます。

国家として子どもの虐待を行っている国があります。

アメリカ医師会雑誌2018年8月14日号にニューヨーク州健康部門から、アメリカ政府が難民の子どもの親から隔離する政策をとっているが、このことが子どもの将来の健康に与える影響について懸念を表明する論文が掲載されました。

トランプ政権は、テキサス、ニューメキシコ、アリゾナなどの南部国境から同国に入国した移民の子供を親から引き離し、イリノイ、ニューヨーク、ワシントンなどの遠く離れた州の収容施設に送り抑留しています。こうした政策に対して世論の反発や連邦裁判所の中止命令などがありますが、2018年7月10日時点で2000名以上の子どもが親から引き離されており、家族が再び一緒に暮らせる目途は立っていません。

子どもが親から引き離されることによって不安になり、感情が不安定になる、不眠、食欲低下などの問題がただちに発生することは予想されます。しかし、それだけではなく、こうした不幸な経験が子どもの発達に影響を及ぼし、将来、大きな健康問題を発生することがこれまでの研究から明らかになっています。

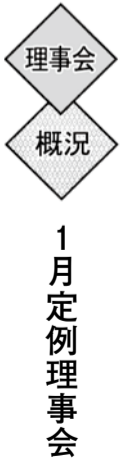
「子どもの時の不幸な経験」として、精神的、身体的なネグレクト(放棄)と虐待、性的虐待、家庭内での暴力の目撃、親の離婚や刑務所への収監など10項目があげられています。親から引き離された難民の子どもたちは、このうち精神的ネグレクト、暴力の目撃、親から引き離される、親の刑務所収監の4つを経験したことになります。これまでの研究によると4項目以上を経験した子どもは、将来のうつ病発症が4.6倍、自殺企図が12.2倍、麻薬中毒が10.3倍、心血管系の病気の発症が2.2倍になるとされています。

こうした健康問題が起こる要因としては、ストレスな状況下で多量に分泌されるストレスホルモンが脳の発達に悪影響を与えること、命を刻む時計であるテロメアが短縮し、その結果、老化が進みやすく、病気が起こりやすくなるのが分かっています。

難民の子どもの問題は、日本では表立ってはありませんが、論文を読んで、虐待を受けた子どもたちの長期的な健康への悪影響については改めて目を開かされました。

長い間お疲れさまでした (敬称略)

| 2018年度定年退職者一覧 | | | | | | 2019.3.31 |
|---------------|-------|------|---------|-------|---|-----------|
| 氏名 | 職種 | 役職 | 事業所 | 職 | 場 | |
| 1 福士八千代 | 看護師 | | 健生病院 | 4階 | 西 | |
| 2 伊藤 妙子 | 看護師 | | 健生病院 | 5階 | 東 | |
| 3 鎌田 昌子 | 看護師 | | 健生病院 | 4階 | 西 | |
| 4 石田 直子 | 管理栄養士 | 士長 | 健生病院 | 栄養科 | | |
| 5 野村 堅吉 | 事務員 | 課長 | 健生病院 | 庶務課 | | |
| 6 長内 茂信 | 調理師 | 主任補佐 | 健生病院 | 栄養科 | | |
| 7 前田みどり | 看護師 | 課長 | 藤代健生院 | デイケア | | |
| 8 佐藤 貢 | 看護師 | | 藤代健生院 | 第1病棟 | | |
| 9 樺沢真紀子 | 看護師 | | 藤代健生院 | 第4病棟 | | |
| 10 高木 鈴子 | 看護師 | 看護長 | 藤代健生院 | 第2病棟 | | |
| 11 石田 則子 | 看護師 | | 藤代健生院 | 第3病棟 | | |
| 12 鎌田 金弘 | 放射線技師 | | 藤代健生院 | 放射線科 | | |
| 13 一戸 啓子 | 看護師 | | 健生クリニック | 内 | 科 | |
| 14 工藤 俊逸 | 事務員 | 事務長 | 健生クリニック | 事務長室 | | |
| 15 尾野 重人 | 事務員 | 事務長 | 津軽医院 | 事務長室 | | |
| 16 津川 信彦 | 医師 | 所長 | 五所川原診療所 | 医 | 局 | |
| 17 大川 良子 | 看護師 | | 黒石診療所 | 外 | 来 | |
| 18 津川 智子 | 看護師 | 総看護長 | 生協本部 | 看護介護部 | | |
| 19 木村 充 | 事務員 | 課長 | 生協本部 | 総務部 | | |



- 【報告事項】
 - 12年度の月次決算報告
 - 12年度の組合員活動報告
 - 「旧健生病院解体工事追加費用」に対する経過報告
 - 生活協同組合コープあおもりとの土地売却契約締結の報告
 - 医療福祉生協連 北海道・東北ブロック方針討論集会のご案内
 - 【議決事項】
 - 旧健生病院ラップルコンクリート一部撤去のための工事請負契約締結について
 - 【協議事項】
 - 「支部運営要綱」の改訂
 - 「組合員死亡脱退手続き」について
- 3月の主な行事予定
- 3/3 ボランティア学校
 - 3/10 さよなら原発・核燃「3.11」青森集会
 - 3/23 健康づくり委員会交流集会
 - 3/30 2019年度新入職員入職式

弘前市「介護予防・日常生活支援総合事業」 変更に伴うお知らせ

現在、弘前市の要支援1・2と事業対象者の方は、平成31年4月から利用できるサービス内容が変更になる場合があります。

変更になる介護サービスは、訪問介護と通所介護で、津軽保健生協では「健生ヘルパーセンターかけはし」や「健生介護センター虹 デイサービス」が該当します。これまで通りのサービスを利用するためにはいくつかの条件が加わり、条件に該当しない場合は新たに実施される訪問型サービスAや通所型サービスA等の利用に変更となります。その場合、担当のケアマネージャーや居住地の地域包括支援センター担当者と相談しながら、提供されるサービス内容や事業所の変更等の準備を進めていくことになります。変更の時期は個人のケアプラン期間により、それぞれ異なります。

また、総合事業の変更に伴い、要支援認定や事業対象者に非該当の65歳以上の方が利用していた弘前市「生活支援事業（訪問介護）」、「生きがい対応型デイサービス（通所介護）」が、4月から中止となります。継続してサービス利用を希望される方は、居住地の地域包括支援センターもしくは、これまで利用されている介護サービス事業所の担当者にご相談ください。

「健生ヘルパーセンターかけはし」や「健生介護センター虹 デイサービス」では、現行通りのサービス利用が可能と判断された方への総合事業（訪問介護、デイサービス）は継続します。

訪問型サービスAや通所型サービスAなどの事業については、1月末までに弘前市へ届け出が求められ、当生協は新たな介護事業計画を進めていることから実施しないことを選択いたしました。ご利用者様、関連事業所の皆様にはご不便とお手数をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

一方、今回の総合事業の変更では、新たに住民主体による茶話会、体操、趣味等の活動に要支援、高齢者、事業対象者が参加できる「通所型サービスB（地域型デイサービス）」の実施や65歳以上の方を対象とした居場所づくりにおいて補助金制度が設けられました。どちらも生協組合員が健康づくりや仲間づくりなどでこれまで地域で積極的に取り組んできた内容であり、弘前市の地域包括ケアづくりへの貢献につながる活動です。今後さらに活動を広げ、安心して住み続けられるまちづくりを発展させましょう。

(看護介護部長・加藤あけみ)

*事業対象者とは

要介護申請せずに、地域包括支援センターで実施する基本チェックリストにて、訪問介護やデイサービス利用が必要と判断された方

*平成31年4月以降の総合事業サービス利用内容

| 訪問型サービス | 通所型サービス |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●現行通りの訪問介護（かけはしで実施）認知症、医療依存の高い方、要支援2で週2回以上の利用が必要と判断された方 ●訪問型サービスA <ul style="list-style-type: none"> ①生活支援サービスⅠ（生活援助のみ、45～60分）認知症等の症状が無く、生活援助のみ必要な方 ②生活支援サービスⅡ（生活援助のみ20分以内 月16回まで）→ゴミ出し等、1種類程度の家事援助 | <ul style="list-style-type: none"> ●現行通りの通所介護（虹デイサービスで実施）運動器回復、入浴、食事、排泄介助等が必要な方 ●通所型サービスA <ul style="list-style-type: none"> ・2時間以上利用で送迎・給食あり。入浴、食事、排泄介助無し ・入浴、食事、排泄介助の必要は無いが、生活機能低下、外出・交流が少ない方 ・自力又は家族等の援助が無く、居場所などを利用できない方 |

各支部予定

- 3/14(木) 和徳支部 サロンつくし ●生協会館4階
- 3/17(日) 時敏支部 組合員交流集会 ●からんころん温泉
- 3/23(土) 岩木支部 支部総会 ●未定
- 3/24(日) 南石川支部 支部総会&健康まつり ●ゆったり温泉
- 3/29(金) 北支部 支部総会 ●水軍の宿

【意見】産科に入院して

係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】

産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

「1月受付分から」職員
の対応10件。施設・設
備14件。その他12
件。うち要望・苦情13
件。合計16件でした。
健生病院長
健生クリニック所長

《回答》「ご不便をおかけして申し訳ありません。クリニックは保安のため8時間開院としています。申し訳ございませんが、開院まで健生病院内でお待ちくださるようお願いいたします。」

《回答》「ご不便をおかけして申し訳ありません。クリニックは保安のため8時間開院としています。申し訳ございませんが、開院まで健生病院内でお待ちくださるようお願いいたします。」

《回答》「ご不便をおかけして申し訳ありません。クリニックは保安のため8時間開院としています。申し訳ございませんが、開院まで健生病院内でお待ちくださるようお願いいたします。」

《回答》「ご不便をおかけして申し訳ありません。クリニックは保安のため8時間開院としています。申し訳ございませんが、開院まで健生病院内でお待ちくださるようお願いいたします。」

《回答》「ご不便をおかけして申し訳ありません。クリニックは保安のため8時間開院としています。申し訳ございませんが、開院まで健生病院内でお待ちくださるようお願いいたします。」

《回答》「ご不便をおかけして申し訳ありません。クリニックは保安のため8時間開院としています。申し訳ございませんが、開院まで健生病院内でお待ちくださるようお願いいたします。」

いきいき
診療所
健生黒石診療所

医師の研修施設 としての診療所

研修医を受け入れ
健生黒石診療所では積極的に研修医の受け入れを行っております。ここで指す「研修医」とは2パターンあります。

①初期研修医（臨床研修医）は医師国家試験に合格した後、医師臨床研修制度に定められた2年間を厚生労働大臣により指定された病院にて研修

中の医師を指します。内科・外科などの必修科目の中に、「地域医療研修」があります。

②後期研修医（2018年からは専攻医と呼びます）は①の臨床研修を修了した医師が、より専門性を持った「専門医」になるための研修を行なっています。

好評の充実研修
組合員の皆様にも、

当診療所は①の初期研修医は津軽保健生協内だけでなく、京都府立医科大学より毎年地域医療研修の研修医を受入れております。ほぼ馴染みのない文化と言葉の青森県に来た際は、最初は戸惑いながらも大変充実した研修ができたという好評です。

当診療所は①の初期研修医は津軽保健生協内だけでなく、京都府立医科大学より毎年地域医療研修の研修医を受入れております。ほぼ馴染みのない文化と言葉の青森県に来た際は、最初は戸惑いながらも大変充実した研修ができたという好評です。

当診療所は①の初期研修医は津軽保健生協内だけでなく、京都府立医科大学より毎年地域医療研修の研修医を受入れております。ほぼ馴染みのない文化と言葉の青森県に来た際は、最初は戸惑いながらも大変充実した研修ができたという好評です。

班会に同行させていただいた時はいつも歓迎をいただいていたいております。今後も積極的に受け入れ

②の後期研修医については、約1年間当診療所

研修内容によって、医師体制が変更となる場合もありご迷惑をおかけしていると思いますが、当診療所では今後も積極的に研修医を受入れて参りますので患者様・組合員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

（事務長・波多野宏行）

研修内容によって、医師体制が変更となる場合もありご迷惑をおかけしていると思いますが、当診療所では今後も積極的に研修医を受入れて参りますので患者様・組合員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

ガラス窓

◆虹の投書箱に寄せられたご意見と回答を、要約して掲載しています◆

①職員の対応
【意見】受診者は身体障害者一級で、手引き歩行しないと歩けません。いつも事情を話し、障害者の駐車場を利用しているのですが、この日の駐車係員は、「運転手が歩けないとか、車椅子だったら利用できる。歩けるなら利用するな。ここは車椅子専用だ」と断られました。看板にはしっかりと「身体障害者専用」と掲示されています。いつから身障者のなかで差別をするようになったので

【回答】「ご不便をおかけして申し訳ありません。クリニックは保安のため8時間開院としています。申し訳ございませんが、開院まで健生病院内でお待ちくださるようお願いいたします。」

【回答】「ご不便をおかけして申し訳ありません。クリニックは保安のため8時間開院としています。申し訳ございませんが、開院まで健生病院内でお待ちくださるようお願いいたします。」

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【施設・設備】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。

【意見】産科に入院して係員への注意・指導を徹底してまいります。



お薬手帳の活用

健生病院薬局
薬剤師 白井 俊也



薬局スタッフ一同



お薬手帳の良いところ

今回は、「なぜお薬手帳は必要なのか」を解説していきたいと思ます。

お薬手帳のメリットは以下の4つが主に挙げられます。

1. 重複投与や相互作用の防止に

お薬手帳には、現在、過去にどのようなお薬を飲んでいるのかが、一目でわかるようになっています。同じような効き目のお薬が重なっていないか、飲み合わせが悪いお薬を飲んでいないかをチェックすることができます。

2. 副作用の再発防止に

普段から、お薬手帳を持っている方でも、副作用やアレルギーの欄に記入が無いことがあります。しかし、副作用やアレルギーは、1度目よりも2度目になるとより重篤化することもあり注意が必要です。お手元のお薬手帳をチェックして、副作用やアレルギーの欄も確認しましょう。

3. 災害時や旅先での急病やケガの際に

災害時や旅先での急病やケガで、かかりつけの病院・薬局に行けない場合にも、いつもお飲みの薬がわかるので安心です。また、東日本大震災のような大災害の際には、お薬手帳を基にお薬をお渡しできることがあります。

4. 質問や意見、要望などのメモ帳に

薬に関する質問や、お困りのことがあったとしても、いざその時になると言い忘れてしまうことも多くあると思います。思いついたらすぐに「お薬手帳」にメモしていただければ、聞き忘れることも無くなります。

お薬手帳のギモン点

お薬手帳に関する、よくある質問をまとめてみました。

・「いろんな薬局で、たくさんのお薬手帳を貰ったのだけど…」

お薬手帳は一冊にまとめるのが基本です。内科・整形外科・眼科など複数の病院に通っている場合には、お互いの病院や薬局で何を処方されているのか、お互いに確認することができるようになるため、重複投与や相互作用の防止につながります。

・「お薬手帳作ると余計にお金がかかるでしょ…」

以前は、お薬手帳を作るのに別途料金が発生していましたが、現在ではお薬手帳を持っていない場合のほうが、料金は高くなってしまいます。お金を気にしてお薬手帳を避けていた方は、作った方がお得になります。前述のメリットがありながら、料金が安くなるので、是非ともお薬手帳を持ちましょう。

・「いつも同じ薬しか飲んでいないのだけど…」、「今、薬を飲んでいなくても、必要なの?」

同じお薬を飲んでいることは、今の病状が安定しているという確認になります。たまにしかお薬を飲まないといった方では、昔に飲んだ薬を覚えておくのは難しいことなので、以前の記録としてお薬手帳を残しておいた方がいいと思います。

また、お薬を継続して飲んでいないといった情報も、今は病気をしていないといった確認になります。真っ白なお薬手帳でも意味はあります。さあ、お薬手帳を活用しましょう。



相馬 晴美さん・颯人ちゃん
元気におおきくなって下さい



岩間さやかさん・羽末ちゃん
すくすく大きくなあれ!



石郷岡雅世さん・杏珠ちゃん
いっぱい笑って
元気に育ってね!



福井グレイセルさん・ひかりちゃん
すこやかに
元氣な子になってね。



佐藤 麻乃さん・苗木咲ちゃん
たくさんわらってね!



田中奈緒子さん・鈴ちゃん
お姉ちゃんと一緒に大きくなってね。



泉谷 亜衣さん・華那ちゃん
明るく元気に育ってね。



大瀬 洋実さん・依菜ちゃん
兄妹3人仲よく過ごしてね!



すくすく エンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



対馬 潤さん・輝ちゃん
大好きだよ



川越真理子さん・穂乃実ちゃん
元気に育ってね。
お姉ちゃんと仲良くね。



竹村 智美さん・進之介ちゃん
元気に育ってね。



天内 寛子さん・暁登ちゃん
元気にすくすく
大きくなあれ☆



佐藤 梨香さん・璃乙ちゃん
いっぱい大きく
元気に育ってね!



竹浪美沙都さん・亜希菜ちゃん
産まれて来てくれて
ありがとう



米田 英恵さん・棕ちゃん
元気に大きくなってね

2018 健康づく 委員交
～地域まるこ
2019年 午前10時

講演 「うつ病について」
講師：藤代健生病院 関谷修

2018年度のまご
支部活動の報
健康チャレンジの発
2019年度の方針
*参加費は3月15日(水)まで(支部担当
*参加費500円(お弁当は事務局で用意して
*バスコース1 肥後県コースから昇れる方はマ
しませ!

http://www.kensei-hp.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
事業所 7-2

身近ないいどご見つけた！
聴いて、学んで、語って、活かして

抄録・後編

第11回 おたのしみ発表会

5. 南支部

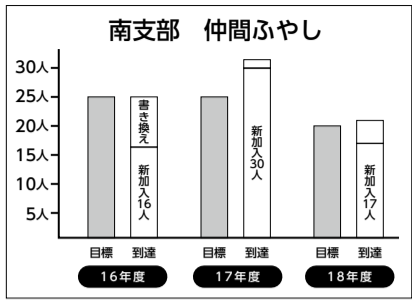
新加入増・手配り増の取り組み
運営委員 ◎ 對馬喜久夫

南支部では仲間ふやしと、郵送を解消し手配りをふやすことに力を入れています。

新健生病院・クリニックがオフィス・アルカディアという近隣の地域にできたことで、仲間ふやしでは、まったくの未知の方々にも声が掛けやすくなりました。

昨年度は仲間ふやし、自主目標20名に対し、32名の到達。うち書き換え以外の「新規」が30名。今年度は仲間ふやし、自主目標20名に対し、21名の到達。うち書き換え以外の「新規」が17名でした（11月現在）。

また、手配り増の取り組みは、本来「つながりマップ」を作成して、手配りエリアが無駄に交錯しないように、検討していくつもりでした。



作業を細かく分割して当てることにしました。しかし、それでもこれまでの手配り件数は、支部組合員数1099名に對して、861名分であり、支部の78%をカバーしています。

今後は、「つながりマップ」を作成して、より効率的に手配りできるようにしさらに手配り数をふやし、経費の削減と、地域でのお年寄りの孤立を防ぎ、支部の行事の情報を伝えていきたいと思っています。

6.

藤代 健生病院

臨床心理士の役割
臨床心理士 ◎ 小林 千穂

心に関わる仕事のなかのひとつが、臨床心理士の役割。臨床心理士とは、

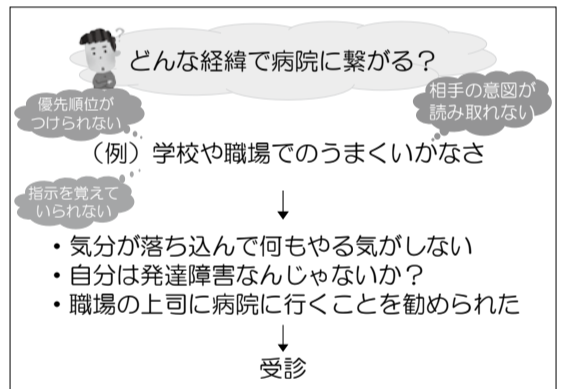
「臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の「こころ」の問題にアプローチする。心の専門家」であり、「多種多様な価値観を尊重しつつ、その人の自己実現をお手伝いしようとする専門家」であると言われます。

大切なのは、「多種多様な価値観を尊重しつつ」

今年紹介するのは、近年注目が集まっている「大人の発達障害支援」

についての取り組みです。

発達障害とは生来のものであり、大人になってから新たにできるものではありません。しかし、幼少期に特徴が目立たない場合は、思春期や青年期になってから困難が生じてくる場合があります。



7.

弘前市第一 包括支援センター

地域住民、組合員とつくる 地域活動
主任 ◎ 三浦千恵子

第一包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症の症状や治療、対応の仕方、相談窓口などについて、1時間程度で説明します。受講した方にはオレジンリングをお渡しし、認知症の方やそのご家族の応援者となっていたいただいています。今年度は現在まで5グループで実施しました。

そのなかで、地域からの相談としては、認知症が重度化してからの相談が多く、介護保険制度に急ぎよつなげることが多数あります。

また最近の取り組みとして、地域のお年寄りが孤立しないよう、見守り支援ができるような居場所づくりを進めています。

11月7日、宮川地区では1回目の「おたのしみ会」を開催しました。組合員の方からの協力を得ながら、血圧について資料・DVDを基に学習し、ころばん体操を行い、最後には懐かしい歌を歌い楽しく過ごすことができました。

その後の反省会では、好評のため冬の間に月1回程度開催することになりました。

居場所のメリットとしては、認知症になっても地域の顔なじみのなかで安心して楽しく過ごすことができ、認知症初期での発見や対応ができることです。また、居場所になじんでから介護保険を申請することもできます。



8.

深浦岩崎 支部

深浦岩崎支部の活動紹介
理事 ◎ 八木橋 健

〈町の概要・支部の状況〉

旧岩崎村、旧深浦町が合併した深浦町が誕生しました。現在、人口は8300人余の過疎の町です。町の地域資源である津軽国定公園十二湖「青池」や一度は乗ってみたいと人気のローカル線「JR五能線」、ドライブコースに最適な国道101号などの観光資源と豊富な食材を活用、一次産業と観光をリンクさせた振興策を展開しています。

支部の組合員は475名、一人当たりの出資金は2万3400円強。組合員の高齢化が進み、新規組合員の拡大が課題になっています。

今回は、深浦町「庁議の会」メンバー（町長以下19名）にお願いし15名の庁議メンバーにご協力をいただきました。各課のトップ自ら健康に対する認識を高めることを狙いとしてお願いしました。次年度は職員労働組合にも理解を求め、取り組み予定です。

健生病院からは遠隔地の支部ですが、「健康寿命」を高めるよう、組合活動の輪を広げていきます。



活動内容

昭編集長を中心に支部の事業報告や仲間の文芸欄を設けるなど、身近な話題と共に組合員への広報活動に活かしています。

気づいたこと

病気になる前から、食にとても興味を持ち、低カロリー、減塩などを気にしながら、そして楽しみながら作り、食しています。

選挙で民意を示そう

次々に出てくる政府与党内の不祥事、ムカついて耐えられない。民意を示すのは選挙。軍事費削減・消費税アップ阻止・75歳以上の医療費2割は許さない、の声をまとめて自民・公明にパンチを与えるチャンス到来!

最近の統計不正に

最近の心境川柳です。「ごまかしたデータで選挙勝たすまい」

今年の目標!

3kg減量、その手段として8千歩から1万歩のウォーキング、本気で頑張ります。

楽しかった中里支部総会

総会後の会食、歌、踊り。忘れられないのは北海道の「ソーラン節」。担当のシゲタさん、ありがとう。

耳の遠い母に対応

1月3日、母が転んで顔をうって外科の救急でお世話になりましたが、耳の遠い母に対して、男の先生がパソコンの画面で対応してくださり、母も安心して受診できました。その対応にとても感謝しています。

楽しい新年会

新年会の日、友人2人が組合員に加入します。これからもよろしく!

児童の虐待、許せない!!

どうして自分の子に暴力をふるったり殺したりするのでしょうか!! この世に生まれたその子の人生を勝手に止めてしまつて!! 許せません。

「すくすくエンジェル」

この子も可愛く、5年前の孫を思い出し、元気にすくすく育ってほしいと願わずにはいられません。

みんなめぐって

「すくすくエンジェル」の写真を楽しみにしています。みんなめぐってたまらない。名前もふりがなを見て、ほお〜! こんな風に読むのかと、感心します。

太い絆、感じて

「健康」では病院と患者さんの絆の太さを感じております。これからも頑張ってください。

成人式の息子たち

成人式を終えて、友達3人(小中の同級生)を連れて来た息子。進学した学校は違っても仲良くしてもらっている子たちに感謝します。スーツ姿、皆かっこ良かったです。会いに来てくれてありがとう。

母よ、長生きを!

鬼は〜外、福は〜内。91歳の母が、まだまだ長生きできることを祈りながら、豆をまきました。

冬を楽しみたい

雪国なので、冬は家にこもりがちですが、様々なイベントがあるので、興味があるものには参加して、楽しみながら春を迎えたいです。

春よ、早く来い

2月3日、今年も黒石マッコ市に家内と行ってきました。早朝5時頃、とても寒い中飲んだあたたいい甘酒がとってもおいしかった。明日は立春!

お手軽料理が楽しい

「楽しいお料理」、手軽にできていつも楽しみにしています。今日は「塩づくね」と「じゃがいもの明太子和え」挑戦してみます。

試してみませんか?

「じゃがいもの明太子和え」で思い出しました。昔、函館の友人が「アツアツのじゃがいもに塩辛!」これが最高なんだ」と絶賛していました。

10年後の私は?

今年還暦を迎えますが、あと10年後、どんな風に年を重ねてどんな70歳になっているのだろうか? 「元気なばあさん」になっていますように...

参考になりました

デイケアのことは、以前「健康」の折り込みで読み知っていました。通所・訪問リハビリの記事に目が止まりました。

昭和、平成、そして?

昭和が終わりに、平成も終わろうとしている! 次の元号は何かな! 淋しくて、期待もふくらむ今日この頃です!

楽しい「読者サロン」

「読者サロン」毎回一人ひとりの文章にうなずきながら楽しく読ませて頂いています。県高齢者大会は「若竹の会」の一人として毎年参加しています。講師の大竹進先生の話はとても参考になりました。

もっと脳トレ、必要か?

脳トレのつもりで「健康パズル」を解いておりますが、最近やつぱり、オヤツ!と思うような物忘れが多くなりました。これってボケ?

クレジットカードの利用

病院の支払いにカード利用できると、便利になって良かった。「禁煙のお勧め」分かりやすい文章で納得。「健康」新聞、沢山の情報ありがとう。次また待つてるよ。

カメンか地顔か

12月初め、3人の孫に会うため上京! 4歳の長男に本を読んであげる約束で私と一緒にベッドへ。孫が半泣きで、おばあちゃんお化粧をとらないで〜とシクシク! カメンだと思っています。ビックリ!

孫にメロメロな父

昨年、健生病院で生まれた息子。私の父はすっかりメロメロです。母いわく、私が生まれた時より甲斐甲斐しく息子をあやしているとか。少々複雑です。

ストレス解消法

「からだ&こころ」早速試してみました。確かにやってみると気持ちがいいです。ストレスがたまっている証拠です。時々やってみることに決めました。

樹木希林さん逝く

大好きだった樹木希林さんが亡くなられました。「一切なりゆき」、娘に買ってきてもらい夢中で読みました。自分の考えをはっきり主張し、病気で納得した治療をとり入れ、サツと消えちゃいました。とても羨ましい!! 老体には、いっぱいいっぱい考えさせられました。

応募方法



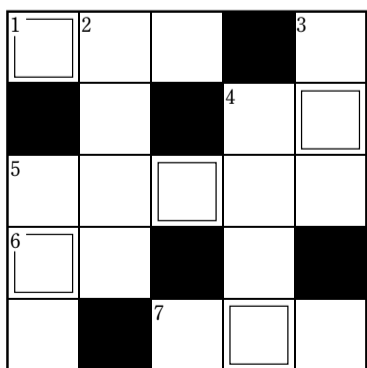
とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉になります。ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想いの身まわりのことをご記入下さい。おたより是一部紙面に掲載させていただきます(紙上ペンネーム可) 締切日3月12日必着。正解者の中から10人に図書カードをお贈りします。 送り先 T03618045 弘前市野田2丁目22の1 津軽保健生協・健康パズル係 Eメール kenkou@t667.dj.com

《タテのカギ》

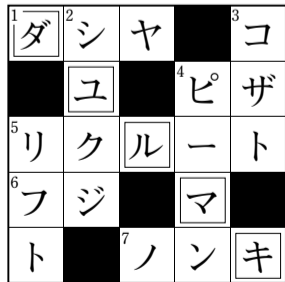
- 2 魚の切身をみりんとしょうゆのタレでつや良く焼きました
- 3 自分自身
- 4 かかとの反対側にあつて、踏まれると痛い5 港のこと

《ヨコのカギ》

- 1 大胆
- 4 鬼の頭に生えている
- 5 生まれたのが一月一日から四月一日の間の人
- 6 ーは金なり
- 7 寄せ書きを書きこんで贈ります



《ヒント》 雪解けで出現!



第679号(2/1付)パズルの正解「ユキダルマ」雪だるま。正解者多数のため、抽選で次の10名の方に図書カードを差し上げます。(敬称略)

(弘前市)

石山 輝子、佐藤 章子、田中 仁、三上 道子、米谷 芳子、後藤 宏美、阿部 良子、松山 重子、工藤 重子、唐牛 重子

パズル制作者の交替

パズルは、20数年にわたって藤代健生病院のYさんが制作していました。今回を最後に同じ職場のKさんにバトンタッチされます。Yさん、長い間ありがとうございました。

青森県生協連「新春セミナー2019」 健康づくりと地域活性

講演 地域の発展は予防医学の栄養から

1/25

青森県生協連主催の「新春セミナー」が1月25日青森市で開催され、津軽保健生協より理事・組合員・職員7名が参加しました。講演は東北女子大の加藤秀夫教授、テーマは「地域の発展は予防医学の栄養から」でした。健康づくりに欠かせない重要な栄養素・食事と人間の体内での変化、医学的な根拠について実験を交えて分かりやすく解説してくださいました。例えば、テレビなどで健康食品の筆頭にあがる納豆ですが、実は痛風の原因となるプリン体含有量が多く、成人の食



発表する工藤組織部員

べ物としては向かず、1週間に1回程度で良いとのことでした。また、食材の抗酸化作用の視点より、各種野菜ジュースはその作用が弱く、やはり、きちんと野菜そのものを食べることが重要と述べ

られていました。

セミナーでは、組織部の工藤千絵より「津軽保健生協の健康づくりの取り組み」がスライドで紹介されました。班活動、自治体懇談、健康チャレンジの学校訪問、学校での防煙教室、まちかど健康チェック、健康出前講座等、津軽保健生協の多彩な健康づくり運動が紹介され、出席者から共感が寄せられていました。

セミナー後半は、グループ交流が行われ、講演に対する感想および各生協の健康づくり運動に対

する意見交換が行われました。健康は、食事・運動・禁煙・適量のお酒・心の安定によってもたらされます。しかし、貧困と社会的格差が進む中、様々な要因で健康が阻害されているのが現実であり、改めて生協運動を通して「健康づくり」を広めていく重要性を認識しました。

《参加者の感想から》

*食の大切さを実感しました。運動だけでなく食生活にも着目して健康づくりに取り組んでいきたいと思います。医療生協と購買生協がいろいろ協力し合い、地域の健康を支えていきたいと思います。

*健康に関する知識はTV・ネットであふれているが、先生のお話で考えるとかなり誤った情報であることがわかりました。生協と大学との連携が今後も大事だと思いました。正しい知識の普及には、小・中の時代に徹底的に教えることが大事だと思いました。



講演のなかで実験する加藤教授 出口佳奈絵先生



グループ交流する参加者

2019年 3.11 青森集会

原発核燃

3.11 青森集会

ロック弁護士 島昭宏
またの名を
島キクジロウ & NO NUKES RIGHTS
Live & Talk

2019/3/10 (日) 12:30 ~ 16:00
青森市文化会館 (リンクステーションホール青森) 大ホール

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

楽しいお料理

☆献立紹介…
健生病院
管理栄養士
三浦 栄子

きゃべつのシュウマイ

1個当たり エネルギー51Kcal 塩分0.2g

<材料10個分>
きゃべつ100g 片栗粉大さじ1 玉ねぎ1/2個 茹でたけのこ50g
A(豚挽肉120g おろし生姜大さじ1 ごま油小さじ2 片栗粉大さじ1)
たれ(醤油大さじ1 酢大さじ1)練がらし少々

<作り方>
①きゃべつは洗って太めの千切りにし、さらに2cm位の長さ切る。耐熱ボウルに入れ、片栗粉をまぶし、ひとまぜしてラップをふわりとかけて電子レンジで2分加熱し、そのまま冷ましておく。
②玉ねぎと茹でたけのこはみじん切りにし、沸騰した湯で3分ほど茹でてザルにあげる。冷めたらボウルに入れ、Aの材料を加えて粘りが出るまで混ぜて10等分する。
③①のきゃべつをシュウマイの皮のようにして②のたねを包み、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで7分加熱する。
④③を皿に盛りつけ、たれの材料を合わせて小皿に入れ、練がらしを添える。

フロランタン

1枚当たり エネルギー143Kcal 塩分0.1g

<材料5cm角12枚分>
クッキー生地(バター30g 砂糖20g 溶き卵1/2個分 小麦粉60g)
キャラメル生地(バター40g 砂糖30g はちみつ大さじ2 生クリーム大さじ2)
スライスアーモンド80g

<作り方>
①ボウルにバターを入れて室温におき、柔らかくなったら砂糖を入れて白っぽくなるまですり混ぜ、溶き卵を3回に分けて加えてよく混ぜる。ふるった小麦粉を入れてさっくり混ぜ、ひとまとめにして冷蔵庫で1時間ねかせる。大きめのラップにのせて上からもラップで挟み、20cm×15cm角に伸ばしてラップを外し、クッキングシートをしいた上のにせ、180℃のオーブンで12分焼く。
②オーブントースターでスライスアーモンドを素焼きしておく。(3~4分)
③鍋にキャラメル生地の材料を全部入れ、中火にかけて薄い茶色になるまでかき混ぜながら煮詰め、②のアーモンドを入れてひと混ぜして火を止める。
④①のクッキー生地の上に③を広げ、180℃のオーブンで10分焼いて取り出し、冷めてから12等分に切る。