

●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。



第682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 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

第682号
2019.6

主な記事

2面 「無料・低額診療事業」ご紹介

5面 咳工チケット

8面 総務部の役割



2018年度は、町会や地域の組合員さんと協力し居場所づくりを行っています。和徳小学校区と時敏小学校区を担当しており、無作為に全戸訪問し高齢者の実態把握や見守りを行っています。実態把握の内容は、健康上の問題と医療・介護の利用状況、生活上の困りごと、支援の必要性の有無などです。気になる点や支援が必要と思われる場合は、第一包括に情報提供し対応してもらいます。介護や医療問題の他、孤立、暴

力・ネグレクト(拒否)・虐待、そして経済状況や、後見人に関する問題が見えてくることもあります。訪問することで入浴や買い物、通院など日常生活に関する地域の問題も見えてきます。
印象的な事例を紹介します。医療や日常生活において強力に支援が必要な状態にも関わらず拒否が強く、地域でも対応に困っていた一人暮らしの高齢者に粘り強く働きかけた結果、健生病院につながる事ができました。事前に健生サポートセンターと情報共有していたこともあり、ERでの受け入れはスムーズでした。入院後はほとんど拒否することなくケアを受け入れていただき、無事に退院し施設に入居することができました。
地域の組合員が重要
地域とのつながりがあれば潜在している問題を早期に発見でき、多職種による支援が可能となります。地域とのつながりがほとんど無く、ギリギリの状態で生活している高齢者が地域で

「参加と協同」による住み続けられるまちづくりを目指して

看護介護部まちづくり推進チームの活動

看護介護部では、第一中学区を中心に安心して住み続けられるまちづくり活動を行っています。5人体制で、組織部、健生訪問看護ステーションたまち在宅介護支援センター(以下、在介センター)第一包括支援センター(以下、第一包括)、看護介護部の職員で構成されています。それぞれが情報を出し合い、地域の課題と改善が必要な事柄を検討しています。
最も重要な活動は在介センターにおける地域訪問で、組織部職員が同行訪問することもあります。和徳小学校区と時敏小学校区を担当しており、無作為に全戸訪問し高齢者の実態把握や見守りを行っています。実態把握の内容は、健康上の問題と医療・介護の利用状況、生活上の困りごと、支援の必要性の有無などです。気になる点や支援が必要と思われる場合は、第一包括に情報提供し対応してもらいます。介護や医療問題の他、孤立、暴

地域訪問で実態を知る

粘り強い働きかけ

埋もれている実態について、看護介護部の基幹会議でも共有しています。しかし、日常業務の繁忙化や診療報酬制度の縛りにより、職員が恒常的に地域に出る機会をつくることは極めて厳しい状況です。津軽保健生協の強みである地域組合員の存在こそが、まちづくりを発展させて



窓口で対話

いく鍵となります。仲間増やしはネットワークづくりの活動でもあります。組合員一人ひとりが、組合員である無しに関係なく近隣の方々に関心を持ち、「心配性」「おせっかい」と思われることを恐れずに、「気になる事柄」を居住地の地域包括支援センターや津軽保健に情報発信するだけでも、「いのちの章典」*の実践につながります。
職員と地域組合員の「参加と協同」により、「いのちや人間としての尊厳を守る」生協活動を発展させていきましょう。(看護介護部長・加藤あけみ)

*「いのちの章典」とは…
医療福祉生協連が、憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす、私たちの権利と責任を明らかにしたものです。

告示

2019年6月1日
津軽保健生活協同組合
理事長 安田 肇

第94回通常総代会の開催

定款50条の規定により、通常総代会を下記の日程で開催いたします。

日時 2019年6月22日(土)
午前9時30分から午後4時
場所 板柳町多目的ホール「あぷる」
板柳町大字灰沼字岩井61
TEL 0172-72-1800

議案

- 第1号議案 第68期事業報告、決算関係書類等の承認に関する件
- 第2号議案 第69期事業計画、予算の承認に関する件
- 第3号議案 役員報酬の承認に関する件

【お知らせ】7月号は、「総代会記事」掲載のため、10日ほど配達が遅れます。

医療費でお困りの方、 ぜひご相談を！

「無料・低額診療事業」のご紹介

津軽保健生協は、1952年創設以来「お金のあるなしで命が差別されてはいけない」、「いっのちの平等」を掲げて医療活動をしてきました。

無料・低額診療事業は、生活保護基準の130%以下の方は医療費の自己負担分が無料になり、150%以下の方は半額負担になる社会福祉法に基づく事業です。

健生病院（健生サポートセンター）、藤代健生病院、健生クリニック・津軽医院・健生五所川原診療所、健生黒石診療所において、この事業を行っていますので、まずご相談いただきたいと思います。



無料・低額診療事業の決定まで

1 相談

この事業の適用について、担当者が事情をお聞きします。（プライバシーは厳守いたします）



合は申請をすすめていきます。

2 審査 決定

見つけて、一緒に生活を立て直していきます。

※無料・低額になるのは、あくまで実施医療機関でのお支払い分です。

お話の内容により、まずは様々な公的な制度利用が可能な場合は、その手続きをおすすめします。無料・低額診療事業の利用が必要とされた場合、申請書類を提出していただき、適用について検討し、その結果をお知らせします。

は、あくまで実施医療機関でのお支払い分です。薬局でのお支払いや、健康診断・診断書など保険の効かない部分は対象となりません。また食事代や病衣代等も対象となりませんので、ご注意ください。

健生サポートセンター

健生病院1階正面入り口から右にお越し下さい！

医療生活相談室

- ・公的制度、社会資源などのご相談（介護保険制度、転院先など）
- ・医療費や生活費の心配について
- ・年金・医療保険・福祉サービスについて
- ・無料・低額診療事業について



医師を目指す高校生、受験生をご紹介します

医学生・高卒生 奨学金制度

■医学生	特別奨学生	一般奨学生
入学金貸与	有り（1年時のみ）	なし
奨学金貸与額	20万円/月	10万円/月
定員	各学年5名	制限なし
返還免除の条件	卒業時に返還義務が生じますが青森県民医連加盟事業所に勤務すると返還が免除されます	
勤務期間	契約期間の1.5倍	契約期間の1.0倍
■高卒生	コース①	コース②
貸与額	10万円/月	20万円/月

詳しくは青森県民主医療機関連合会 弘前事務所（医師医学生課）まで ☎0172-34-5455

各支部予定

- 6/1(土) 北東支部 支部総会 ●中央公民館相馬館
- 6/8(土) 木造新田支部 支部総会 ●やすらぎ温泉
- 6/13・27(木) 和徳支部 サロンつくし ●生協会館



- 【報告事項】
 - 3年度の月次決算報告
 - 3年度の組合員活動報告
 - 青森県生協連第63回通常総代会代議員選出
- 【審議事項】
 - 2019年度夏季一時金支給について
 - 定款の改定（理事定数の変更）
 - 第94回通常総代会に付議すべき事項
 - 役員報酬審議会の設置
- 【協議事項】
 - 第94回通常総代会議案書（案）
 - 【学習企画】
 - 看護小規模多機能型居宅介護事業所開設および介護事業の再編について
- 6月の主な行事予定
 - 6/4～8 原水爆禁止国民平和大行進
 - 6/9 弘前城リレーマラソン健康チェック
 - 6/22 第94回通常総代会

内科からの紙風船

69



女性医師の特性も…

理事長 安田 肇

東京医大が2017年2月に行った医学部の一般入試で、女子受験者の得点を一律に減点し、合格者数を抑えていたことが大きく報道されました。

津軽保健には多くの女性医師が働いています。健生病院には2018年7月末の時点で、常勤非常勤合わせて20名の女性医師が在籍していました。法人としての育児休業制度の整備や、医局独自の病児保育体制など、この間、女性医師が働きやすいシステムを作ってきた成果だと思います。

病院が女性医師より男性医師を雇用したがるのは当然なことなのでしょうか。健生病院の女性医師を見ると、皆大変優秀で、大きな声では言えませんが、どうも男性医師を上回っているように思われます。実は、これは私だけの考えではありません。女性医師が担当した患者は、男性医師の担当患者と比較して死亡率が低いという研究結果が、カリフォルニア大学ロサンゼルス校の津川友介氏らにより2017年に発表されました（大竹文雄・平井啓編著「医療現場の行動経済学」東洋経済新報社による）。

2011年から2014年に緊急入院した65歳以上のアメリカ人130万件のデータを用いて、担当医の性別による死亡率の差について分析しました。患者の重症度と医師の性別以外の要因、たとえば経験年数や出身大学など

の影響を取り除いた上で、同じ病院に勤務する男性医師と女性医師を比較すると、入院30日以内の死亡率は、担当医が男性医師の場合が11.5%、女性医師の場合が11.1%と0.4%女性医師が低く、これは、偶然や誤差ではかたづけられない差であることが示されました。

0.4%という差はたいしたことはないと思われるかもしれませんが、この数字は、アメリカでの65歳以上の高齢者の、過去10年間の死亡率の低下と全く同じ、すなわち、この間の医療技術の進歩と同等ということになります。

医療には大きな不確実性を伴います。薬の投与や手術を行っても100%治るとは限りません。逆に副作用や合併症が起こるかもしれません。常に思い通りにならない環境での意思決定を強いられます。女性医師は男性医師と比較すると、医療における不確実性をなるべく低く抑えたい。そのために、患者の話をじっくり聞き、診療ガイドラインを遵守する傾向があるとされます。これが死亡率の差につながったのではないかと考察されています。

もちろん女性医師と比較して、体力など男性医師が上回る要素もあるわけですが、それぞれの性の特性を認め、多様性を容認することが医療の質向上のために必要だと思います。

いきいき 組合員と職員が力を合わせ 地域づくりを進めていきます

健生黒石診療所

健生黒石診療所は、南黒ブロックの支部の中でも黒石支部を中心とした組合員活動にも積極的に参加をしています。4月21日は青森ワイナリーホテル(大鰐)にて黒石支部の2019年度支部総会へ参加してきました。

当日は、当診療所が黒石市委託事業の救急当番担当の日ということもあり、職員の参加は6名と例年より少ない参加となりましたが、黒石支部からの参加者を合わせると75名の参加者でした。

谷口医師の健康講座



講演する谷口医師

毎年恒例の医師による健康講座は、現在診療所で後期研修中の谷口毅医師による「皮膚疾患について」。ステロイド剤の塗り方や帯

状疱疹について会場から質問が数多く出されました。講座の後は黒石支部の2018年度まとめと2019年度方針を全体で確認しました。

支部総会で確認がされた活動目標の中の一つに、診療所の花壇整備があります。今年5月8日に黒石支部の皆様のご協力の下、診療所の花壇に花々が植えられ外観が一層豊かになりました。

花壇の入れ替えは、今年2〜3回予定されており、ボランティアの方や職員によって花壇の管理を行います。

今年もたくさんのお花々を植えますのでぜひご覧ください。

健生黒石診療所は職員一同、医療生協の事業所として、地域支部との協力の力で地域づくりを進めていきます。



75名参加でにぎやかに

医師紹介コーナー



健生病院 医師 高橋咲

ヘアードネーションの話

Vol.92

4月からお世話になっております、研修一年目の高橋咲です。今回は私が今年初めて参加したヘアードネーションについての話を書こうと思います。

試験の合格がわかり、健生病院へ就職が決まった後、その先忙しくなるであろう日々には備えるために、髪を60cmほど切りました。

実は2015年秋頃からずっと伸ばし放題にしています。その間一度も髪に髪を入れずに過ごしていました。けれど仕事をすると髪は当直もあり、髪が長いままでは

手間もかかり障りもある。いっそばつさり切るなら何か使い道はないかと調べていたところ、ヘアードネーションという取り組みの存在を知りました。「切った髪でウィッグ(かつら)をつくり、脱毛症などの病気で悩む子どもにもプレセントする」という取り組みだそうで、人間の髪で作るウィッグは、人工の毛とはやはり見た目の自然さや使い心地が違うのだそうです。この弘前でも寄付ができるの

ことで、こうした形でも患者様の役に立てるのであればと思い、髪を寄付することに決めました。寄付の基準は31cm以上、ロングヘアのウィッグを作るには50cm以上と決められているのですが、生来の伸ばし癖が、3年半のうちに尻に届くほどになっていました。美容師さん「こんなに長い髪をうちから寄付に出すのは初めてだ!」と言っていて、髪を切りに行くのを忘れがちなこと

は、こんなことでもお役に立てることがあるのだなあと不思議な気持ちになりました。

「このまっすぐな髪ならばきつとウィッグ用として採用されますよ」と美容師さんに太鼓判を頂いた私の髪ですが、私の髪がどこかで誰かの役に立てるように、髪の主である私自身も、能力を伸ばしていき、医師として患者のみなさまの役に立てる存在になれるよう、精進していきたく思います。

は、弘前の国民健康保険料は高すぎる。年間、年金の1割強を医療費に取られてはやっていけない。健生病院でも署名活動をすべきでは? 「回答」国保料については多くの患者様からご相談を受けており、当院としても問題意識を持っています。「国保料の引き下げ要請署名」に取り組み、現在は署名コーナーに署名用紙を置いてありますので、皆様のご協力をお願いいたします。

ガラス窓

虹の投票箱に寄せられた意見と回答を、要約して掲載しています

きるよう努力してまいります。



①職員の対応
【意見】精神科スタッフの皆様が皆、親切で優しくして良いですね。いつも長い時間を聞いてくれるので、とても助かります。それと受付の方が言葉遣いなどとてもいいですね。ほかに(通あり)
【回答】おほめいただきありがとうございます。今後も接客向上に努めてまいります。

【意見】病院から貸してもらったタオルが粗くて肌が痛くなりました。顔がヒリヒリするのでもう少し柔らかいタオルが良いです。
【回答】不快な思いをさせてしまい、申し訳ありません。業者と相談し検討していきたいと思っております。

③その他
【意見】弘前の国民健康保険料は高すぎる。年間、年金の1割強を医療費に取られてはやっていけない。健生病院でも署名活動をすべきでは?
【回答】国保料については多くの患者様からご相談を受けており、当院としても問題意識を持っています。「国保料の引き下げ要請署名」に取り組み、現在は署名コーナーに署名用紙を置いてありますので、皆様のご協力をお願いいたします。

【意見】待つ間、巨大スクリーンのイルカの泳ぐ画面をぼんやり眺めている。医療生協は、くらし

と直に結びついている組織ですのでスクリーンで生協の良さをPRすべきと思うのです。(1)医師を増やしよりよい医療を進めるために、組合加入と出資増資のことを呼びかける。(2)市民が学べる絶好の場であるはず。くらしをとよりまく情勢の解説を。

【回答】現在は、医療に関する情報や季節の映像、休診のお知らせなどを流しています。ご指摘の(1)、(2)につきまして内容を検討し、配信したいと考えています。
【3・4月受付分から】職員の対応12件。施設・設備16件。その他9件。うち要望・苦情17件。合計27件でした。
健生病院 院長 健生クリニック所長

藤代健生病院 家族教室のご案内

「アディクションとの関わり」
●6月8日(土) 講師：石黒かおり看護長
時間*ともに9時30分~11時30分の開催です。参加費*無料です。

「依存症を知っていますか?」
●6月22日(土) 講師：千石利広医師
時間*ともに9時30分~11時30分の開催です。参加費*無料です。

会場・藤代健生病院 デイケア棟2階 多目的室
お問い合わせ・参加希望 地域連携室 TEL0172-36-5181

相馬支部 支部総会 目標達成に向けて行動を

4/5

4月5日、相馬ふれあい館にて相馬支部総会が開催され、組合員36名が参加しました。

冒頭の来賓あいさつでは八島将仁組織部長を招き、健生病院の経営状況や組合員活動報告をしていただきました。

また、支部からの要望で「出資金の仕組み」についても説明していただき、参加者からは「出資金って寄付じゃないんだ」などの声が上がっており、改めて出資金の理解が深まりました。

後半は、2018年度の活動報告と2019年度の活動方針・予算(案)について討議をしました。

ここ数年四課題実績が停滞気味のため、今年度は目標値を下げ、少しでも目標を達成できるように頑張ろうと意思統一を図り、これまでつながりが無い地域ともつながりを作りたいとの意見もありました。

提案については満場一致で承認されました。(支部長・大澤きみ)



組織部長から経営状況など説明

東中支部 おしゃべりハウス セラバンドでストレッチ

4/17

東中支部では毎月1回、高齢者ふれあい居場所づくりとして、おしゃべりハウスを開催しています。今年度のスタート、4月17日はセラバンドを使用したストレッチと、看護師による健

康相談会を実施しました。ストレッチは、セラバンドが予想以上に硬く難しい。それでもみんなで笑いながら楽しく挑戦しました。極めることができるように「また来月もやろう!」と盛り上がり



健康相談もありました

りました。

運営委員手作りの昼食後、同じく運営委員で看護師の鎌田さんによる健康相談会。認知症について、原因や症状、家族の対応の仕方などを話してくれました。参加者から、「アットホームな雰囲気でも質問しやすかった」という感想をいただきました。

これから和気あいあいとした雰囲気大切に、様々な事に取り組んでいきたいと感じました。

「おしゃべりハウス」は城東団地集会所で毎月第3水曜日午前11時から午後2時まで実施しています。ご連絡下さい。(事務局長・二戸礼子)



なかなか難しいセラバンド

文京支部 支部総会 「津軽に生きる」視聴し感動!

4/26

年に一回、無料集団健診のため、健生病院に向かうマイクロバスの中で一人ひとりに尿検査のコップを渡す班長さん。津軽保健生協創立二十周年記念事業(昭47年)の一つとして制作した「津軽に生きる」のひとこまでです。

文京支部は、4月26日に開催した支部総会の前これを視聴しました。初めて観た方は24名中21名でした。元職員からは「懐かしい人に出会えた」、元役員からは「知っている方が7名もいた」、「みんな若いなあ」などの感想が

新しい発見。津軽に多い脳卒中患者のリハビリに積極的に取り組んでいる様子。機能回復だけでなく、患者自身が社会復帰できる仕事場を求め、県庁に請願活動をした様子に感動しました。

ある方の感想を紹介いたします。「医療を民衆の手に」の思いが津川武一氏を中心にして運動となり、健生病院に結実したことには感動しました。まだ医療が民衆のものになっていない部分があります。さらに進めるために頑張りたいと思います。(事務局長・木村鐵雄)



DVD上映に感動の参加者

五中支部 病院前 花壇整備

5/8

5月8日、晴れてさわやかな風が吹き抜けてい



病院を訪れる方にやさしを!

る健生病院・クリニック前の花壇に今年もきれいな花を植えました。

五中支部の組合員が9名、病院職員が2名、組織部員が1名の参加でした。

2年目なので、手際よく作業ができました。皆様ご存知のように、花壇は細長いので、花がデコボコにならないように支柱を立て、糸を張って、巻き尺で寸法を測って植えました。

穴を掘る係、水を入れる係、花を入れて土をかぶせる係、そして最後は、全体に満遍なく、たっぷり水をかけておしまいです。

今年は、花壇の東側にマリーゴールド、西側にペゴニア、中央にサルビアを植えました。

去年とは、少し違った色合いになりました。基本、1週間に1回位の水やりや花壇の清掃をしないとと考えています。曜日が決まりましたら、「健康」にお知らせしますから、五中支部以外



私たちが植えました

外の組合員さんのお手伝いも大歓迎です。(事務局長・平山忠衛)



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

案内は面です



咳エチケット ~周りの人にうつさないために~

健生病院 安全管理室
・感染管理者
北山 優子



人が咳やくしゃみをすると、病原体を含んだ粒（飛沫）が飛び散ります。飛沫は2メートル程度拡散しますので、咳やくしゃみをした人から半径2メートル以内にいる人には飛沫が到達します。飛沫の中にインフルエンザなどが含まれていると、周辺にいる人々の鼻腔や口腔から侵入して感染してしまいます。

「咳エチケット」はインフルエンザや風邪のように咳やくしゃみを介して感染する病原体を周囲の人々に拡げないようにするために、症状がある人自身が行うマナーです。

エチケット3. すぐに蓋付きのゴミ箱に捨てる

鼻汁・痰などを含んだティッシュは咳やくしゃみの飛沫や鼻汁には病原体が大量に含まれています。使用したティッシュ持ち歩かずにすぐに捨てましょう。

エチケット4. 手のひらはすぐに洗う

手で咳やくしゃみを受け止めると手にも病原体が付着します。そのままドアノブなど周りの環境に触れると、そこに病原体が付着します。何も知らずに別の人がまたその場所に触れ、そのまま眼や鼻の粘膜を擦ると、そこから体内に入り込んで感染してしまうことがあります。このような手を介した感染を防ぐことも大切です。

周囲の人への感染を防ぐためのマナーとして、ぜひ咳エチケットを実践しましょう。

エチケット1. 普段から咳が出るときはマスクをする

咳が出る人はマスクをして病原体をまき散らさないようにします。人が多く集まる場所（学校・職場や病院受診の際など）に行く場合は必ずマスクをしましょう。また、マスクをしていても、鼻と口の両方が確実に覆われていなければ効果がありません。正しい方法でマスクを着用しましょう。

エチケット2. ティッシュや腕の内側を用いる

とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。マスクがない場合の代替法として行います。

咳エチケット違反してませんか？



他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



①マスクがない時 ②とっさの時
①マスクを着用する(口・鼻を覆う)
②ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
③袖で口・鼻を覆う

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。



相馬 薫さん・史芳ちゃん 元気に育ってね!!
佐々木慧美さん・玲生ちゃん 優しく強く育ってね!
佐藤真里子さん・遥仁ちゃん 元気にすくすく育ってね!
相馬 和霞さん・雪那ちゃん お兄ちゃん達と仲良くね!
岩淵 愛果さん・登輝ちゃん 元気に大きく育ってね!
八木橋 舞さん・凛冬ちゃん 凛冬♡元気にそだってね♡
菊池 安里さん・南心ちゃん すこやかに育ってね!
福士 愛弓さん・冬桜ちゃん 橋本先生、助産師さん、ありがとう

すくすく エンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



斉藤有希子さん・まりあちゃん やさしく素直に育って!
齋藤 希さん・愛乃ちゃん 生まれて来てくれてありがとう♡
三上舞綾香さん・乃蒼ちゃん すくすく健康に育ってね。
小野 瑞恵さん・平真ちゃん 兄弟仲よく一緒に過ごそうね。
山城 絵菜さん・祐望ちゃん すくすく元気に育ってね☆
笹野 沙耶さん・想護ちゃん 元気に育ってね!



三浦 華澄さん・寧々ちゃん 大すきよ♡愛してる♡
下山 有沙さん・瑠希斗ちゃん 好き嫌いのない子に育ってね♡
清野 真紀さん・陽汰ちゃん 兄弟となかよく元気に育ってね♡
湯沢 彩花さん・柊亜ちゃん 大きくなってね!
齋藤 実穂さん・柚愛ちゃん 愛して愛されて元気に育ってね。
館山祐里香さん・維人ちゃん 兄弟仲よく健康に育ってね。
成田亜紀乃さん・理人ちゃん 一緒にがんばろう。
小田桐知美さん・碧ちゃん 元気に育ってね♡



パズル「ハナイカタ」に寄せて

平川市 菊池 寛
 「ふるさと」は祭りの後の花筏。あどほだりしたくなるような城の桜が満開です。郷土の誇りでもあります。

春、桜咲く

弘前市 安田 高子
 長い冬があるから春が待ち遠しい。そして今年も弘前公園の桜がきれいでした。

デイケア・訪問介護

黒石市 北山 礼子
 亡くなった、主人の母が、黒石診療所のデイケア、訪問介護には何年もお世話になり、自分が家で世話するのに助けられました。本当にありがとございました。
 「読者サロン」はたくさんの方のお話が読めて良いです。

若い力に期待!

弘前市 赤いりんご
 新入職員たちの写真を見て、何だかともうれしい気持ちになりました。若い力を発揮して、病院を盛り上げてほしいと思いました。

三回目の春

弘前市 ありがとう
 大事な大好きな夫が逝き、沢山の人が支えられ三回目の春を迎えられたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

ラジオ・会話で認知症予防

つがる市 蝦名 憲英
 春から夏へとウォーキングしやすい季節となっています。野菜栽培のハウスがある所を通ると中から音が流れていきます。ラジオです。ラジオは耳で聞き、脳で考え脳の老化を防ぐようです。高齢の女性たち、畑で一休み。話に花を咲かせ脳を活性化させています。

健生と「つながっていたい」からと

弘前市 五十嵐吉美
 下町支部栄町いずみ班は、班レクでメバル御膳ツアーを計画、支部ニュースで知らせました。それを見た組合員のJさんから班の手配りさんに「行きたい。増資もしたい」と申し込みがありました。さっそく事務局長と班のWさんと訪問。18年前、脳梗塞で倒れたご主人への心のもった治療、看取りに大変感謝。
 「ご自身もその後体調をこわし、今は酸素吸入器が離せないで活動に参加できなくなりましたけれど「縁を切りたくない! つながってほしい」と、増資をしてくださいました。班っていいなあ。

「また会える日まで」!

弘前市 K子
 帰省した息子と久しぶりの至福の時間、あっとい間に終わっちゃいました。また会えるまでながいな。

もつと長生きを...

平川市 石坂勝三郎
 「虹」にいる母親が、今月92歳になります。昭和を生き、平成を生き、新たな令和も生きて、もつと長生きしてほしいと願っています。

「内科からの紙風船」

弘前市 葛西 康夫
 毎回、「紙風船」を楽しみにしています。今回は特に「認知症と医療選択」で、勉強になります。

先生方のご苦労が...

弘前市 一戸 晃
 いつも「健康」を楽しく拝読。お届けくださる方々にもお礼申し上げます。今月号の「認知症と医療選択」を拝読し、先生方のご苦労が偲ばれました。小生も傘寿をすぎ、いつ認知症にならないとも限りません。今からでも準備しておかなければ、と思った次第です。

トラクターの運動会

弘前市 相馬 昭子
 家は農家で、4人で毎日頑張っています。今はあちこちのたんぼでトラクターの運動会です。そんな風景を見ながらお仕事できるのも、毎月の健生クリニクへの通院で診てもらえる先生方へ、感謝、感謝です。

おめでとー! 令和元年!

平川市 そうたママ
 5月1日から令和となりました。でも実感はほとんどなく、テレビニュースで天皇の言葉や儀式を見て、「令和かあ」と思うくらい。そんな私はもうすぐ2児の母になります。令和元年ベビーです。赤ちゃんとお面したら実感するのかな? とにかくおめでとー令和元年!

一層気をつけたい

弘前市 黒滝 弘
 「内科からの紙風船」を読んで、考えました。最近、80代の交通事故が多発して話題になっています。私自身は大丈夫と思っていますが、一層気をつけて事故を起こさないようにしたいと思います。

忙しくなる畑仕事

平川市 長谷川江里子
 桜が散る頃には、リンゴの花が咲き始めています。少しずつ畑の仕事も忙しくなってくるので、頑張らないと!

さよなら、原発・核燃!

弘前市 鶴田町 巨人の星
 原発・核燃は本当にさよならしたい! ふくれあがる建設費。核燃料サイクル政策も行き詰っているのに、さよならしないのはおかしい!

声に出して読み聞かせ

弘前市 アップルおばさん
 毎回「読者サロン」を読みます。皆さんの文を声に出して自分に読み聞かせているんですが、皆さんとても上手なので感心させられています。

散歩によい季節

弘前市 土谷 人美
 これから初夏に向け、散歩によい季節になりました。健康や、気分転換にと、毎日続けたいですね。

リズムに乗って作りすぎ?

弘前市 ミケねこ
 最近、お気に入りの曲を聞きながら料理するのにハマってます。うっかり作りすぎて、近所の人に配ったりしてます(笑)。

行ってらっしゃい!!

弘前市 秋桜
 孫が4月より介護士として勤めております。5月より早番があり、朝6時前に家を出て、頑張っております。祖母として見守りながら、声がけしかできませんが、人として成長を望みます。「気をつけて行ってらっしゃい!!」

みんな元気に育て!

青森市 小野 透
 5月のGWに、長女が生まれた男の子を連れて里帰りしています。「すくすくエンジェル」4カ月健診の写真、とてもほほえましいですね。孫はまだ2カ月になったばかり。元気に育つことを願っています。

3世代のふれあい

弘前市 一期一会
 引っ越してきて10年。去年、大鯉の空き家をかたつけた時に、こどものランドセルが出てきた。来年入学する孫に見せてあげようと思う。今年も空き家のかたづけに行く。

気をつけよう、運転は

平川市 みたらし
 最近、自動車事故のニュースをよく見ますね。私も運転するので、決して他人事ではありません。免許取りたての頃は、助手席に大切にしているお人形を乗せていました。運転がていねいになるのでお勧めです。

健康パズル

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6月15日必着。正解者の中から10人に図書カードをお送りします。
 ▼送り先 〒036-18045
 弘前市野田2-12-11
 津軽保健生協・健康パズル係
 (住所が変わりました)
 Eメール kenkou@t66.tj.com

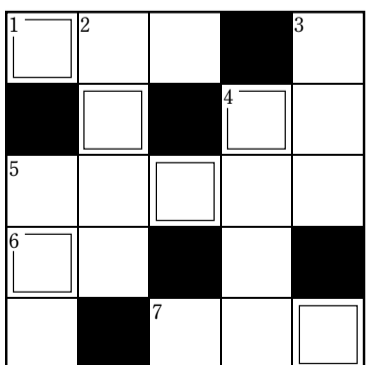
《タテのカギ》

- 2 みわける
- 3 一緒に飲むと薬がのどを通りやすい
- 4 ーに恵まれる。

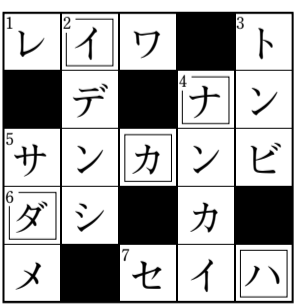
《ヨコのカギ》

- 1 窓から見える眺め
- 4 マッサージでほぐす
- 5 北海道富良野市が有名。リラククス作用がある香りのハーブ
- 6 賞状などを丸めて収める

- 5 海に浮かび、お腹の上で貝を割って食べる動物
- 7 シュウマイにつけるとピリツとして美味しい



《ヒント》 二人の門出を祝う



第682号(5/1付)パズルの正解「ハナイカタ」花筏

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) 一戸 晃
- (尾張) 礼子
- (角田) 篤
- (幸山) 明人
- (三ヶ田) 幸子
- (小野) 透
- (小野) 透
- (小野) 透
- (青森市) 小野 透
- (平川市) 菊池 寛
- (黒石市) 長谷川江里子
- (五所川原市) 北山 礼子
- (徳田) 洋光

外来診療の案内

担当医師は変更
することがあります

2019年6月1日～

藤代健生病院

診療科目

精神科、神経科、放射線科、リハビリテーション科
○専門外来（アルコール、物忘れ）

弘前市藤代2丁目12-1

☎0172-36-5181

	受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	8:30 ～ 11:30	牧 口	千 石	牧 口	牧 口	牧 口	交代制
		吉 田	吉 田	森 山	千 石	吉 田	
		関 谷	関 谷	関 谷	関 谷	森 山	
		〈アディクション外来〉 坂 本	坂 本		〈アディクション外来〉 坂 本	千 葉	
午後	13:00 ～ 15:30	牧 口	千 石	〈物忘れ外来〉牧 口	武 田	〈物忘れ外来〉牧 口	
		吉 田	吉 田	森 山	千 石	吉 田	
		武 田	千 葉		関 谷	武 田	

津 軽 医 院

診療科目

内科、循環器科、消化器科、呼吸器科、理学療法科、放射線科
○通所リハビリテーション（定員40名）
○介護療養型老人保健施設（定員18名）

青森市浪岡字浅井205

☎0172-62-3101

	受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	8:30～11:30	石 森	石 森	石 森	石 森	石 森	石森または 健生病院医師
午後	14:00～16:00	石 森	石 森	往 診	石 森	健生病院医師	
夜間	17:00～18:00	石 森	石 森				

健生五所川原診療所

診療科目

内科、胃腸科、呼吸器科、放射線科、循環器科
○通所リハビリテーション（定員20名）

介護サービス

（介護予防）訪問リハビリテーション 居宅療養管理指導
予防居宅療養管理指導

五所川原市一ツ谷508-7

☎0173-35-2542

	受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	8:30～12:00	津 川	津 川	津 川	津 川	津 川	支援医師
午後	14:00～16:00	津 川	津 川	津 川		津 川	
夜間	17:00～18:30			津 川			

午前・午後の診療および健康診断はご予約下さい。 第1、第5土曜日は休診日となります。

健生黒石診療所

診療科目

内科、小児科、呼吸器科、消化器科、循環器科、
神経内科、放射線科、在宅医療、専門外来（禁煙）

黒石市ちとせ3-6

☎0172-53-3015

	受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	8:40～11:30	坂戸・長谷川・谷口	坂戸・長谷川・谷口	坂戸・谷口	坂戸・谷口・松井	坂戸・長谷川	坂戸または長谷川 または谷口
午後	14:00～15:30	往 診	往 診	往 診	坂戸・松井	往 診	
夜間	17:00～18:30	谷 口			坂 戸		

各事業所の
お知らせ

* 日中や時間外に緊急で受診が必要な場合は、「健生病院 救急外来」をご利用ください。何日も前から症状がある場合や、詳しい検査を希望する場合は、必ず平日の一般外来を時間内に受診していただくようお願いします。

* 休診日：日・祝日、年末年始（12月30日～1月3日）、メーデー（5月1日）、創立記念日（8月1日）、お盆（8月13・14日）

診療案内の訂正・お詫び

5月号（681号）7面掲載の「外来診療の案内」に一部誤りがありました。整形外科の金曜日、担当医師名が誤って記載されましたので、訂正して掲載いたします。関係者の皆様には大変失礼致しました。お詫び申し上げます。

健生病院	受付時間	診察開始	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
整形外科 (予約制)	午前のみ	8:00～ 11:00まで	9:00～	相馬 那須	木村 (予約のみ)	木村 那須	相馬 (予約のみ)	木村 金子	休診
	午後					【予約制】 13:30～ 17:00 外来 (相馬)			

職場紹介

Vol.16

生協本部

総務部の役割



20名のスタッフが活躍中!

縁の下の力持ち

総務部では、職員が十分に専門の知識や技術を発揮し、安全・安心な医療・介護・福祉を提供できるよう、働きやすい環境を整え、医療・介護活動が円滑に行われるようサポートする業務を行っています。また、理事会・総代会の運営や出資金の管理など、業務が多岐に渡っているため、分担制で行っています。お互いフォローしあいながら、チームで日々の業務に取り組んでいます。

主な業務内容をご紹介します。

- ◆人事・労務管理 各種保険手続き、職員採用、入退職手続き、職員情報管理、給与・賞与、勤怠管理、年末調整、職員給与・賞与計算、共済手続き

- ◆運営・届出 理事会・総代会の資料作成、官公庁・公的機関への届出、登記、各種会議・法人内行事の運営、社会保障を守る運動
- ◆出資金管理 出資金・建設組合債管理
- ◆車 輛 組合員バス・事業所間定期便の運行、車輛管理
- ◆管理・保管 建物・設備管理、印章管理、契約書管理、文書管理
- ◆庶 務 備品発注、修繕対応、電話・来客対応、出張、慶弔対応など

「ひと」とのつながりを大切に

職員の入職から退職に関わる業務や、組合員からお預かりしている出資金業務、事業所と地域の方々を繋ぐ組合員バスの運行業務などを行っています。

各事業所や他部署とのコミュニケーションを

大切にし、連携をとりながら業務を行っています。また、法人内外の窓口として、常に相手の立場に立って考え、思いやりの心を持った対応を心がけています。

よりよい医療・介護・福祉の提供を実現するために

総務部の業務には、法人内規程や法律・法令が深く関係しています。法律は不変のものではなく、関連する新しい法律ができたり、罰則が厳しくなったりする場合があります。毎年様々な分野で行われる法改正の動向を把握し、新しい知識を身につけることも、総務部の役割のひとつです。これからも「縁の下の力持ち」として支え続けたいと思っています。

何かございましたら、いつでも総務部へ…。今後ともよろしくお願いいたします。

(事務・佐藤 綾子)

津軽保健生活協同組合

健生病院 藤代健生病院

看護師・准看護師 募集

2019年 10月採用
既卒看護師 7名・既卒准看護師 3名

2020年 4月採用
新卒助産師 1名
(2020年 国家試験合格見込みの者)
新卒看護師 20名
(2020年 国家試験合格見込みの者)

第2回選考日	7月6日 土曜 出願〆切 6月20日(木)必着	QRコード
第3回選考日	8月17日 土曜 出願〆切 7月11日(木)必着	

①履歴書(写真貼付) 当法人指定のものあり
(ホームページでダウンロードできます)
※既成の履歴書でもかまいません。

②新卒の方は成績証明書と卒業見込み証明書
既卒の方は資格免許証の写し(コピーでかまいません)

〈出願先〉〒036-8045 弘前市野田2丁目2-1
津軽保健生活協同組合 生協会館 看護介護部 看護職員採用係

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 健生病院 栄養士
A 野呂美奈子 B 永田 賢司

でとろみをつける。
1人分当たり エネルギー 248Kcal 塩分1.7g

ベビー帆立とじゃが芋のチリソース A

〈材料4人分〉
ベビー帆立20個 片栗粉適量 揚げ油
じゃが芋中2個 ピーマン2個 葱1/2本 生姜1かけ
A(ケチャップ大さじ4 酒大さじ1 醤油小さじ2 砂糖小さじ1 豆板醤小さじ1)
油大さじ1 だし汁2カップ 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1 水大さじ1)

〈作り方〉
①ベビー帆立は片栗粉をまぶし、180℃の油で2~3分揚げる。
②じゃが芋は皮をむき、一口大に切り茹でておく。
③ピーマンは一口大、葱と生姜はみじん切にする。
④フライパンに油をひき、生姜とピーマンを炒めてから、帆立とじゃが芋、だし汁を加えひと煮立ちさせる。合わせておいたAの調味料と葱を加え、水溶き片栗粉

根菜クッキー B

〈材料〉約40枚分
小麦粉 80g マーガリン30g 砂糖20g
ごぼう 20g 人参60g

〈作り方〉
①オーブンを170℃に余熱しておく。
②ごぼう、人参は皮をむきすりおろして水気をしっかり絞る。
③小麦粉、マーガリン、砂糖を袋に入れ混ぜ合わせ、まとまるまでこねる。
④③に②を入れ更にこねる。
⑤クッキングペーパーを2枚切り、袋から出した④をはさんで5mm位の厚さまで薄くのばす。
⑥⑤を型抜きし、170℃のオーブンで20分位焼く。

1人分当たり(約10枚) エネルギー210Kcal 塩分1.2g