

第685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

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

1~2面 憲法と民医連綱領

6面 話題を追って 津川先生との出会い

8面 弘前第一包括支援センター紹介

民医連綱領から

〈前文〉

(紙面の都合により前文第1~3段落は割愛しています)

第4段落……社会的使命

日本国憲法は、国民主権と平和的生存権を謳い、基本的人権を人類の多年にわたる自由獲得の成果であり永久に侵すことのできない普遍的権利と定めています。

私たちは、この憲法の理念を高く掲げ、これまでの歩みをさらに発展させ、すべての人が等しく尊重される社会をめざします。

〈中文〉 6つの具体的目標

- 一、人権を尊重し、共同のいとなみとしての医療と介護・福祉をすすめる、人びとのいのちと健康を守ります
一、地域・職域の人びとと共に、医療機関、福祉施設などとの連携を強め、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます
一、学問の自由を尊重し、学術・文化の発展に努め、地域と共に歩む人間性豊かな専門職を育成します
一、科学的で民主的な管理と運営を貫き、事業所を守り、医療、介護・福祉従事者の生活の向上と権利の確立をめざします
一、国と企業の責任を明確にし、権利としての社会保障の実現のためにたたかいます
一、人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります

第25条 生存権および国民生活の向上に努める国の責務

この条文は、健康であることは国民の権利であること、国民の権利を保障するの

この条文は、健康であることは国民の権利であること、国民の権利を保障するの

史」の職員学習に取り組んでいます。民医連が発行している『民医連医療』誌の8月号では「綱領改定から10年を迎えるにあたって」の特集が組まれ、その中で改定の起草委員長をされた大山元副会長は、「今の綱領と前の綱領の大きな違いは、『憲法』と『人権』が根幹にあるかどうかという点です」と述べています。
今号の健康新聞では、民医連は「憲法の中で特に何を大切だと考えているのか」について綱領ブックレットの内容にも沿って紹介したいと思います。



2010年に「民医連綱領」が改定されて来年で10年となり、全日本民医連加盟の事業所では現在「民医連の綱領と歴史」の職員学習に取り組んでいます。民医連が発行している『民医連医療』誌の8月号では「綱領改定から10年を迎えるにあたって」の特集が組まれ、その中で改定の起草委員長をされた大山元副会長は、「今の綱領と前の綱領の大きな違いは、『憲法』と『人権』が根幹にあるかどうかという点です」と述べています。

民医連綱領改定10年を迎えるにあたって 日本国憲法と民医連綱領

青森県民医連会長・健生病院副院長 田代実

私たちが重要と考えている憲法の条文

第13条 個人の尊重、幸福追求権

103条ある憲法の条文のうち、最も根底にある肝心かなめの条文はどれか。多くの憲法学者が共通して言うのがこの第13条です。憲法学者の樋口陽一氏は「個人の尊重とは、誰もが同じ人間として、しかも一人ひとりが独自の価値をもった違う存在、『オンリーワン』として大切にされることを意味する」、「個人が国家のためにあるのではなく、国家が個人のためにあるということ」と述べています。

第9条 戦争の放棄、戦力の不保持、及び交戦権の否認

日本が行ったアジア・太平洋戦争は、アジアで2000万人以上、日本人約300万人の死者を出しました。おびただしい数の人々の命を奪った反省、犠牲者の無念と深い悲しみ、世界と日本の平和への思いをふまえて憲法は作られました。
命と向き合い、個人の尊厳ある人生を大切に医療・福祉は、かけがえのない命が大量に失われる戦争とまったく相容れません。私たちは憲法9条改定に明確に反対します。

大切にしたい いのち・くらし・平和

いかそう 日本国憲法

安倍9条改憲NO!

2面に続く

お山の虹



津軽保健生活協同組合員の皆様こんにちは。令和として初めての夏を迎え、本格的な観光シーズンが到来しております。今年より12日遅い梅雨明けと先日(8月24日)の東奥日報夕刊で報じられた。例年だと千畳敷海岸から秋田県境に至る海浜地は多くの海水浴客で賑わう時期だが、梅雨明けが遅かったせい、休日でも少ない状況である。▼今後の予報では真夏日が続く、暑さも半端で無いようだが水難事故を含め交通事故等にも注意が必要である。役員勤務時、定年までの11年間間は観光課で働いていた。町には緊急時の医療施設がなく、救急車の音に水難や交通事故などでないことを願う自分がいた。▼私は昨年の総代会で理事に就任、早いもので、あっという間に一年が過ぎた。この間、定例会事、所属する委員会や西北五理事協へと出席したが、新米理事ゆえに戸惑うことが多かった。▼今後は医療過疎である深浦町に光が届くことをライフワークに、津軽保健生活協同組合の理念を発展させるべく微力ながら尽力したい。(理事・八木橋健)

1面から続く

### 第12条 自由及び権利の保持の責任

国民が国家権力を縛るためにある憲法（Ⅱ立憲主義）が、一つだけ国民に呼びかけている条文です。12条は「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない」と述べています。

以上をまとめると、生存権・健康権（25条）と平和（9条）で幸福追求（13条）を支える。そのためにも不断の努力によって私たちの自由・権利を守る（12条）ことが大切だと日本国憲法は私たちに呼びかけています。

### 「民医連は何を大切に、何をめざすか」

民医連綱領のキーワードを凝縮して、私たちが何を大切に、何をめざしているかを考えてみました。

「生活と労働から疾病をとらえ」、「人権を擁護・尊重し」、「共同の営みとしての医療と介護・福祉をすすめる」、「権利としての社会保障の実現のためにたたかい」、「戦争を許さず、平和と環境を守り」、「共同組織と力を合わせて」、「無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす」。民医連はそのような組織と言えます。

### 民医連と日本国憲法

民医連綱領では日本国憲法について、以下のように述べてい



戦争する国へリストラ！憲法を守り、いかに共同センター！（憲法共同センター）

ます。（前文第4段落）「私たちは、この憲法の理念を高く掲げ、これまでの歩みをさらに発展させ、すべての人が等しく尊重される社会をめざします」。ここに示されているように私たちは、憲法を守ることを、憲法を活かすことを、組織の理念として掲げています。

7月21日に行われた参議院選挙では、改憲に積極的な勢力が3分の2を割り、憲法を守る点で貴重な前進が得られました。一方、3分の2までの差は4議席しかなく、憲法を守り活かすためには、今後もそのための運動が重要だと考えます。青森県民医連は今後も共同組織である生協組合員のみならずと力を合わせて、すべての人が尊重される医療・福祉の実現をめざしていきたいと考えています。

**「民医連の綱領と歴史」購入できます**

The Mission Statement and History

希望者は組織部まで (0172-36-8858) 定価 150円

巻頭言  
綱領とは何でしょうか

第1部（綱領編）民医連綱領を学ぼう

第1章 綱領前文①  
第2章 綱領前文②  
第3章 綱領中文①  
第4章 綱領中文②、綱領後文

第2部（歴史編）歴史の教訓と伝統を引き継ぐ

第5章 民医連運動の源流 無産者診療所  
第6章 民医連の綱領の変遷を歴史的にとらえる  
第7章 社会保障の拡充、病院化・技術の近代化  
第8章 医療・介護の営利化とのたたかいと組織強化  
第9章 現綱領への道程

第3部（未来編）民医連運動の新たな発展期を担おう

第10章 2010年代の激動と民医連  
第11章 すべての人の尊厳と幸福追求のために

## 内科からの紙風船

71



### 前もっての人生会議

理事長 安田 肇

厚生労働省は2018年11月、人生の最終段階において自らが望む医療やケアについて、前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みであるアドバンス・ケア・プランニングの愛称を「人生会議」に決定しました。聖隷浜松病院集中治療室看護師の須藤麻友氏が命名者です。須藤氏は、「集中治療室で働く中、重症の心疾患や不慮の事故で急に重篤な状態に陥り、意識の無いまま終末期を迎える患者に遭遇することがある。家族はそうした状況を受け入れられないままに、難しい医学的判断を求められ、医療者としても悩むことが多い。人生会議はそうした問題を解決する手助けになるのでは」と語っています。

小児がんの治療で有名な聖路加国際病院小児科細谷亮太先生が、「暮らしの手帖」2019年4-5月号に「おわりについて」という題のエッセイを書いています。聖路加国際病院では、2009年に「わたしのリビングウィル-自分らしい最期を迎えるために」という小冊子を作り、院内に設置しているそうです。元気なうちに、自分の最期の処置について希望を書いてもらおうという趣旨です。「まさか」の時に「人工呼吸器、心臓マッサージ等生命維持のための最大限の治療を希望する」から「点滴などによる水分補給も

行わず、自然に最期を迎えたい」まで4つの選択肢があり、細谷先生は4番目の自然な死を選びたいと書いていますが、一方で「……うまくいかな」とも付け足しています。

人生会議は、こうした4つの選択肢の中からひとつを選ぶというやり方ではなく、もう少し緩やかに、自分の価値観や、生き方について家族や医療、介護スタッフと話しあい、伝えておくこと、そして話し合いも1回ではなくて、病状やおかれている状況の変化によって繰り返し行おうというものです。

人生会議を行う場面は、まだ健康なうち、病気の診断を受けて外来治療を開始した時、介護施設に入所された時、体調を崩されて入院された時などいろいろ考えられます。その時の状況で、話し合う相手は家族、医療スタッフ、介護スタッフと様々、時間の経過とともに考え方が変化するのが当然です。健康な状態の方で4割、外来通院患者で3割、入院患者で2割の方で、終末期についての考え方が変化するとされています。

一方で、「そんな会議は縁起でもない。したくない」という考え方があるのも当然です。「自分で自分の最期を決めなければならない」と強制するのも、また問題だと思えます。

## 各支部予定

- 9/1(日) 黒石支部 健康まつり●六宝館
- 9/12(木) 四中さくら支部 革秀寺と嶽きみを味わう旅
- 9/12(木) 和徳支部 サロンつくし うつ予防の学習 ●生協会館1F
- 9/15(日) 大成支部 支部レク●不老ふ死温泉
- 9/22(日) 五所川原支部 支部レク●十和田湖周辺
- 9/26(木) 和徳支部 サロンつくし(うた、抹茶など) ●生協会館1F
- 9/27(金) 文京支部 健康チェック●コープ西弘店
- 9/29(日) 時敏支部 支部レク●深浦方面



(8/5)

- 9月/25~26 第33回 日本高齢者大会in福島**
- 【報告事項】
- 6月度の月次仮決算報告
  - 6月度の組合員活動報告
  - 第3回表彰選考委員会報告書
  - 支部代表者会議開催のご案内
- 【審議事項】
- 【議決事項】
- 津軽保健生協第94回通常総代会まとめ
  - 津軽保健生協会館における弘前すみれ保育園側出入口設置
  - 旧健生病院食堂棟解体および代替施設の設置
  - コープあおもりによる大規模小売店舗立地法変更届出書の提出
  - 生理検査(心電図) システム更新に関する件
  - JED(日本内視鏡検査データベース) 対応レポートシステムの導入に関する件
- 【協議事項】
- 津軽保健生協会計監査対応
  - 津軽保健生協中期目標該当の要因と経営改善方針

医師紹介コーナー  
外部研修の報告  
Vol. 94



健生病院 高橋夏生 医師

2018年4月から1年間、弘前大学医学部付属病院小児科にて外部研修を行いました。

弘前大学小児科には、白血病などの小児がんや原因不明の神経難病、生まれてすぐに手術が必要な心臓病、大人になっても管理が必要な膠原病など、実に多種多様な病気を抱えた子どもたちが、

また研修の一環で、週に1回程度常勤の小児科医がいらない(もしくは患者さんの数に比べて医師が足りない)病院で外来診療を行いました。とても楽しい外来診療でしたが、困ることもいくつかありました。症状が悪化していきませんが、大学病院で出会った病気のほとんどが初めて経験するものでした。各分野の専門の先生方と一緒に入院診療や外来診療のお手伝いを行いながら、それぞれの病気にについて勉強しましたが、「小児科学」の守備範囲の広さを改めて実感いたしました。大変だと思ってもありませんが、子どもたちの素敵な笑顔に何度も救われま

した。 地域は多数存在しています。ニュースで見聞きしていた「医師不足」を改めて痛感いたしました。研修期間はわずか1年間でしたが、多くの得難い経験をさせていただきました。少ない人員の中で私を研修に出してくれて小児科スタッフをはじめ、たくさんの方々の支えのもと研修を行うことができました。この場を借りて、改めて感謝申し上げます。

最後に、研修中の1年間で出会った子どもたちのうち、数名が虹の橋を渡って天国へ旅立っていきましました。彼らの遺志を無駄にしないためにも、立派な小児科医になれるよう頑張ります。

いきいき 16 診療所

健生病院 診療所

診療所キッズパーク  
医療従事者を  
目指すきっかけに

金魚をエコー検査

毎年小学生の夏休みに恒例行事となりました、小学生医療体験「診療所キッズパーク」を7月23日に開催しました。2014年に初めて開催し、子供たちに医療のこともっと身近に感じてもらうことや地域のヘルス

プロモーションの一環として毎年行っているこの行事も今年で6回目の開催となりました。今年も南黒地域を中心とした小学校から15名の児童が参加してくれました。聴診器、レントゲン・エコー、車いす、処方調剤などの各種体験を行いました。



初めて試みたのは診療所で準備した水槽で泳いでいる金魚にエコー(超音波装置)を当てて画面で見るといふものです。

原水爆禁止世界大会II広島・長崎  
原爆の凄まじい威力 物語る建物群

平和への想い  
引き継ごう



鈴木裕香子 看護師  
健生病院 看護

広島・長崎に原子爆弾が投下されて74年を迎えた今年8月、私自身初めてとなる原水爆禁止世界大会に参加させていただきました。

総会では長崎市長や海外の政府代表の方々が核兵器廃絶に向けての思いを発言し、会場の参加者と未来への希望を共有しました。また、被爆者が語る当時の様子はあまりに生々しく聞いていて苦しいもので、同じことは繰り返してはいけないうのだと改めて決意させてくれました。



天内良事務  
天総務部



「将来医師・薬剤師・看護師になりたい」ということを参加理由に挙げた生徒さんが多く、家庭や学校で話題にしてもらい地域の健康づくりと医療従事者を目指すきっかけにつながれば幸いです。来年もまた夏休み開催する予定です。(事務局長・波多野宏行)



民医連参加者交流集会

7日の世界大会前には平和公園や原爆資料館、そして浦上天主堂等をガイドの方の説明を聞きながら巡りましたが、原爆の凄まじい威力を物語る建物の跡地を見た時には言葉が出ませんでした。長崎の原爆では7万以上の尊い命が奪われました。しかし、原爆



供えられた千羽鶴

の脅威は74年たった今もなお放射線による後遺障害に苦しみ続けている人々がいることです。核兵器は人類にとってもっとも必要のない兵器です。日本は唯一の被爆国であり、原爆の恐ろしさを一度、身をもって体験している国でありながら核兵器禁止条約に反対しているこの現状は打破しなければなりません。この原爆という無用な殺戮兵器を一刻も早くなくすためにも唯一の被爆国である日本が核兵器禁止条約の先頭に立たなければならぬと考えます。



長崎に到着

第33回西北健康まつり

5000人集う虹の懸け橋

7/21

7月21日(日) 来館(つがる市柏)にて...

記念講演は健生病院副院長の相馬裕医師に講演をお願いして現在の健生病院整形外科治療について詳しく語って頂きました。

今年、医福連で掲げている「多くのひとびとの参加で、地域に協同の『わ』をひろげます」の...

校生とのふれあい企画を取り入れました。五所川原農林高等学校「カフェ耕心庵」からはハンド...



五農生のハンドマッサージを体験

午後の部は恒例の支部選抜演芸大会で今年21組総勢42名の出演者が日頃の成果を披露しました。

健康まつりは、70代まで元気な生協運動を支えてきた組合員さんが高齢により一線を退いても年に1回はみんなが再会して集うことができる、組合員同士の懸け橋になっています。

健康まつり実行委員長 山口久



五所川原第一高校三味線部の演奏



おかめとひょっとこが笑いを呼ぶ



にぎわう会場

今年で35年目!! 今夏も高校生一日看護体験

7/25・26

健生病院・藤代健生病院

健生病院・藤代健生病院で高校生一日看護体験をはじめ、今年で35年になります。

開催当時は県内では先駆的取り組みとして、新聞に大きく掲載されました。

毎年、春・夏・冬と年に3回開催なので、既に開催は100回を超えています。年間90人前後の参加数であり90人x35年と計算すると、優に3000人を超える高校生が体験している津軽保健の中でも歴史ある企画と

少子高齢化の中で将来、看護師を目指す高校生を一人でも増やすために、今夏も男子学生を含む31人の高校2年、3年生を弘前・黒石・五所川原方面の高校から受け入れました。

当日は現場の看護師たちの「次世代育成」を合

なっています。

この企画をきっかけに実際に看護の道に進学された方はもちろん、今現在、津軽保健生協で看護師として活躍している方も大勢います。

「進学を決めました!」などの看護師の道を決意しただけではなく、「将来、ここで働きたい!」という嬉しい感想も聞か



現役看護師から「ぜひ看護師を目指して」

ました。

毎回「現役の看護師から学ぶ」企画は好評で、グループワークや感想文からは、「やっぱり看護師になります!」、「進学を決めました!」などの看護師の道を決意しただけではなく、「将来、ここで働きたい!」という嬉しい感想も聞か

言葉に、念入りな準備をして、様々な看護技術を模擬で高校生に体験してもらい



「脈の音は聴こえる?」



「なぜトロミが良いの?」

れ、看護師たちの大きな励みになっています (看護介護部・成田電子)

下町支部 てんとう虫班 料理を楽しむ会

7/6



みんなで楽しく食事会

7月2日、てんとう虫班の「料理を楽しむ会」に、よつば班から2人、はまなす班から6人が合流し、18人が参加しました。賑やかで美味しく、地域に欠かせない会になりました。

メインはパエリア、デザートにイチゴ大福・コーヒーゼリー。七夕にちなみ、願い事の短冊を笹に飾っての食事会となりました。

(支部長・蟻塚裕子)

賑やかに!

河西支部 湿原の花を愛でる

7/3



快晴の八幡沼展望所

「八幡平花歩き」に参加したのは23人。絶好の散策日和となりました。石畳の登りはきついですが、ハクサンチドリやミヤマキンポウゲが...。下りに入って湿原が現れ、ヒナザクラ、イワ

カガミ等々がお出迎え。八幡沼遊歩道では大柄なチングルマが目を楽しませてくれ、歓声があがりました。蒸ノ湯温泉ふけの湯で入浴・休憩しました。

(事務局長・黒沼利三)

絶好の散策!



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



# ふれあい、東部仲町まつり

東部仲町・時敏支部 共催

8/11

東部仲町まつりが、弘前市社会福祉センターにおいて開催されました。

前日の会場設営や昼食の下ごしらえは、町会・運営委員・高校生ボランティアの面々が段取りよく取り組みました。ボランティアの高校生は18人、当日も受付、調理、アイスクリームの盛り付け、などの持ち場を臨機応変に動き回り、「まつり」に大切なメンバーになっていきます。



お抹茶 いただきます

田町班の津川ツヨさんとお弟子さんが担当した抹茶教室は、和室でお茶を一杯の、やすらぎのひとときでした。

ストラップ作りは運営委員の浅田さんの指導で小学生から大人まで、かわいい作品ができました。昼食は、東部仲町しんめい班を中心に調理した手作り弁当が配られ、みんなでおいしくいただきました。

午後は、小中学生による「一輪車の演技」が披露され、惜しみない拍手を送りました。締めめの盆踊りは、和徳支部の斉藤さんの指導



安田理事長の講演

「認知症について」は津軽保健生協理事長の安田肇氏の講演。図や表を多く取り入れて分かりやすく学習を深めることができました。



一輪車の華麗な演技

最初の目的地である風合瀬いか焼き村で買い物。90人を超える買い物は、レジに長蛇の列をなし店内を賑わしました。不老ふ死温泉ではそれぞれの座る場所を決め三つのコースに分かれて深浦町を散策する予定でし



締めは盆踊り

で、老若男女が二重の輪となり、黒石よされやどだればちなどを楽しみました。暑いなか、アイスクリームや冷たいお茶は飛ぶように...

参加者は150人ほど、学んで踊って会食、そして語り合い。皆とふれあいの健康まつりとなりました。

(理事・小山真文)

## 浪岡支部 支部レク 不老ふ死温泉と青池散策

7/27

7月27日、少し曇り空の下、浪岡地域からアツプルヒルに集合。組合員ほか94人がバス4台に分乗し8時過ぎ出発。

だが、椿山コースの希望者が無く、「青池コース」と「湯ったり温泉コース」の二組に分かれました。

青池コースには足に自信のある人が参加。おおよそ参加者の半分が散策しました。15分ほどの散策でしたが森林浴気分です歩いてきました。そして昼食。新鮮なお刺身など満喫しました。昼食後は深浦町の理

## 板柳支部 支部レク 「薬の正しい飲み方」などを学ぶ

7/28

7月28日、板柳支部活動者交流集会在深浦町の不老ふ死温泉で開催されました。

「薬の正しい飲み方」についての講演でした。実際あった事例を交えたり、クイズ形式で楽しくかつ分かりやすい講演でした。質問タイムでは、

「薬を飲み忘れた時は服用時間が過ぎてても飲んだ方がよいの? また、その時の効力ってどのくらいあるの?」など、色々質問が出ていました。参加者からは、「とても役に立った」、「また聞きたい」などの声がかえってきました。

風呂に入った後、得意の歌や踊りが披露されました。普段なかなか顔を合わせる事がない活動者同士が楽しそうに会話したり、食事や温泉を満喫できました。

当日の参加者は38名と年々参加者が減ってきています。支部活動のできる組合員をふやしていくためには、このような活動



お薬クイズで分かりやすい講演



海鮮料理に舌鼓

事、八木橋さん、前理事の亀川さんと交流。深浦町の特徴や観光資源のお話。津軽保健生協の組合員が医療を受けるには旧深浦町は五所川原市へ、旧岩崎村の人は秋田県能代市に通うことが話されました。

今回の支部レクは深浦支部の状況を知り、地元で元気の組合員さんとの交流も目的であり、組合員が健生病院を利用できるようにできればとの思いを持って行いました。帰りは風合瀬で買い物を受け取り、多くの



成田 明莉さん・櫻莉ちゃん たくさんおしゃべりしようね♡

## すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



小山内 悠さん・魁生ちゃん 元気に大きくなってね。



澁谷 志帆さん・葵汰ちゃん すくすく元気に大きくなってね



佐々木佳那子さん・翼ちゃん 健康第一! 楽しく過ごそうね



成田 未央さん・駿之介ちゃん 心も体も大きく健康に育ってね



工藤 舞子さん・璃都ちゃん お姉ちゃんと一緒に元気に育ってね



丹藤 沙織さん・陸ちゃん 元気に大きくなってね。



増田由香里さん・月終ちゃん 3姉妹なかよくね♡



医療過疎を語りあう

希望もあり、つがる市森田の道の駅アーストップに寄りスイカ、メロンを購入。買い物に温泉、交流を楽しみ全員無事に帰りました。支部レクに初参加者が20人ほどあり、今回の支部レクでは4人の組合員の拡大になりました。

(理事・沢目ミヤ)

# 津川先生の生き方、父親の想いを胸に



## 話題を追って 第3回

下町支部・栄町いずみ班  
今井則三さん

下町支部「栄町いずみ班」を結成したのは昨年4月。きっかけは2017年、新病院見学会に誘い合せて参加したときのことでした。

参加した今井則三さん(82歳)は、その時の気持ちを、「新病院の落成を祝して」短歌にしました。「民衆の手に医はあり」と津川氏の願いはここに新たに実る

年明けて班をつくることになり、近くに湧き水があることから「栄町いずみ班」に。名付け親は今井さん。町民会館で開く班会に今井さんは必ずご夫婦で参加します。班がない以前から新聞の手配りもされていました。

今年1月、下町支部ニュース「かわら版」に、

父残す憲法胸に七十有余年  
初春の日は輝きを増す

という今井さんの短歌が掲載されました。

歌に込められた思いをおたずねしたところ、手記を寄せてくださいました。

(編集委員・五十嵐吉美)



下町支部「栄町いずみ班」の班レクに参加した今井則三さん(右端)

## 津川先生と

### 父が残したものの

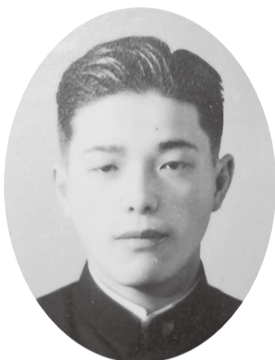
今井 桃青(筆名)

津川武一先生と私をはじめ出会ったのは、七十余年前のことである。

ややせまい階段を登って薄暗い待合室に入ると看護婦さんが「次の方どうぞ」と、診察室へ迎え入れてくれた。「どうした? 熱あるのか」と、中年の温厚な先生が問診と触診を下された。そして薬をもらって帰ったのが津川先生との出会いの始まりである。代官町にあった診療所で、私が十一歳の頃のこと。

### 先生の生き方

その後、私が大学生になった頃、津川先生の農村巡回移動診察



大学生の頃

の話をお農家の方々からいろいろ聞くようになった。例えば夏の暑さなか自転車を押して回られたとか、冬の吹雪のなか馬糞を仕立てて回られたとか、津軽にもこういう方が居られるのかと驚きを感じた。

津川先生のいろいろな著作や講演会に目を惹かれるようになって。何よりもその人柄、そして生き方に惹かれたと言えよう。津川先生の生き方は「人々のために何をすべきか」というところにあると思う。

## 「どんなことがあっても戦争するな」

私の父は土手町の商家に長男として生まれた。昭和六年(一九三一年)満州事変が起り、まもなく支那事変が起きて、父は陸軍第八師団歩兵二等兵として召集された。

それ以来九年間、中国大陸を転戦し、昭和二十年北支の満蒙国境地帯で終戦。中国八路军に抑留された父は、昭和二十二年復員する

ことが出来たが、しかし弘前に帰ってきてますます身体をこわして六年後、妻と子どもたち六人を残して亡くなった。私が十六歳の時である。父が生前残した言葉は、「戦争は絶対するなよ! 戦争ほど残酷でみじめなものはない。今の日本には新しい憲法がある、そこには戦争放棄をうたっている、武器を持つな! どんなことがあっても戦争するなよ!」

自分の人生を奪った戦争に対する無念さ——私はその言葉をずっと胸に刻んで生きてきた。

父残す憲法胸に七十有余年

初春の日は輝きを増す

この歌は、その思いを歌にしたものです。



父・慶徳と弟、妹たち  
この年に父は逝く

## 『石坂洋次郎忌献句・山脈忌 名句集』 (今井桃青 選/2014年路上社)

今井さんの義理の伯父にあたる作家石坂洋次郎。弘前に疎開していた時期、身近に接した今井さんが、「山脈忌」に寄せられた俳句を選び、文を添えて出版。「山脈忌」命名は「連峰社」主宰・佐藤流葉。石坂と生前交流のあった津川武一から「よい忌日の名称を」と話しかけられたことが発端、と記している。



## 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】 整形を受診、医師の診察が近づいた患者の確認をして、「もうすぐ診察なので、何番の近くで待ってください」と看護師の声がけがあり、とても親切なシステムだと思いました。これからも続けてください。

【回答】 ありがとうございます。診察の順番のメドをお知らせすること、円滑な外来の流れを目指しております。さらに工夫しながら、より早く診察を受けられるように努力してまいります。

### ③その他

【意見】 病衣について、加齢臭のような匂いが気になるようになりました。不快な思いをしました。お金払っているのに…。男女兼用です。せめて、男女別にした方が…。

【回答】 病衣クリーニンクを請け負っております。共立寝具です。この度は入院中に不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ありませんでした。

商品の洗濯・乾燥・検品には注意を払っておりますが、今一度洗剤の投入量などを確認し、検品も見た目だけでなく、匂いのチェックも厳しくして参ります。病棟内の保管スペースが限られて

### 【意見】 患者の呼び方に

「様」付きて呼んでいる方もおれば、「さん」付きて呼んでいる方もいます。統一してほしいです。

【回答】 「不快な思いをさせ申し訳ありません。患者の呼び方は全国で一されたものが無く、医療機関によって様々です。現在、健生病院として統一した患者呼称を検討しております。呼ばれた方に「不快のないよう慎重に検討して参ります。

### 【7月受付分から】

職員の対応 11件。施設・設備 13件。その他 14件。うち要望・苦情 15件。合計 18件でした。

健生病院 院長  
健生クリニック所長



津軽弁に慣れてネ

医師紹介コーナーで、長谷部瑞希さんの紹介がありました。本県と全く無縁でしたのに、在学中から地域の医療を支える医師になろうと決心されて、弘前の地にお勤めなされたとのこと、頭が下がります。言葉(方言)に悩まされておいでようですが、津軽弁にも早く慣れて、医療に携わって頂きますよう願わずにいられません。

ガンバッテください!

五所川原市 小田桐栄子  
長谷部瑞希先生、青森県に長く住んでガンバッテもらいたいです。

アゲハチョウの成長

弘前市 伊藤やつえ  
鉢植えのレモンの葉にアゲハの幼虫が3匹。日に日に大きくなって葉っぱを食べて巣立ちが楽しみです。

大好きな酒をやめて10年

板柳町 工藤 力  
健生病院に2カ月入院しました。入院前は酒が大好きでした。退院後、酒をやめて10年、今は俳句を嗜んでおります。

愛読しています

五所川原市 齊藤 春子  
「健康」新聞の手配りの後に、「内科からの紙風船」「読者サロン」を見るのが楽しみです。

自然からの贈り物

板柳町 まつかな太陽  
毎日、犬の散歩をしていると、あちこちで家庭菜園のトマト、ナス、キュウリなど見て歩けるのがとても楽しみです。美味しい空気、水、太陽、どれもみんな自然からの贈り物。幸せを感じる毎日です。

パズルとけたよ

弘前市 工藤こはる  
むずかしかったけど答えがわかってうれしかったです。あついでねっちゃんのようにならないようにすいぶんとかミネラルなどたくさんとるよっにしました。

暑くなり過ぎだよ

青森市 海老名恵美子  
「暑くなねの〜」 飢渴(けがづ)でねが今年は何から、連日の熱帯夜。へずねくて(切なくて) 身体余てまる!

患者満足度調査に

鶴ヶ沢町 大福 明広  
「患者満足度調査」、大変興味深く見させて頂き、ほんとに私たちのためを思っている病院だと深く感じました。

核兵器NO!

鶴田町 巨人の星  
核兵器廃絶署名しました。被爆国日本としてNOをつきつけ、行動できたらと願っています。

読み応えあります

弘前市 マドモアゼル名無し  
原爆ゼロの想い、コープが出来る! など読み応えがあり楽しかったです。私は障害があり、一番楽しい時期を逃した者ですが、今はまだ親も何とか元気で趣味のコンサートへ行き、おしゃれをし

患者満足度調査

藤崎町 ヒロシ君  
「患者満足度調査」を読みました。ほんとうな内容と結果を分かりやすく紙面にまとめるのは大変。それを解決したのは「ポイントリーダーチャート」かと思えます。分かりやすかったです。

平和の尊さをアピール

弘前市 安田 高子  
被爆国だけに、原水禁の運動をして、平和の尊さをアピールして行かなくてはいけないと思う。

子ども会のねがた減少

黒石市 鈴木 明彦  
ねがたの参加団体(子ども会)がかなり減ったことに驚きました。子どもの数がかかり減り、引き手が少なくてちよつとさみしさを感じました。

野菜作りは楽しい

青森市 奈良岡純子  
朝夕2回の水やり、そして少しずつ大きく育つキュウリ、ナス、ピーマン。美味しくて元気をもらっています。今年はトマトがなかなか色づかず、買って食べていますヨ。

うちでは余し気味

つがる市 天坂ひとみ  
ただいまトマトの真っ盛りで、毎日採れたて食べられるのはうれしいけど、少し余し気味。わがままな私です。美味しいレシピ教えてください。

15年ぶりの再会果たす

弘前市 小野 光子  
高校時代の友人と3人で岩木のホテルに泊してきました。古希前にと15年ぶりの再会です。お互いグレイヘアになりたりと容姿は多少変わっていましたが、「笑顔」だけは変わらず。楽しんでできました。

まだまだ生きるぞー!

五所川原市 葛西 周造(80)  
川口光勇さんの「原爆廃絶」インタビュー良かったです。暑いですが、毎日1時間歩いて、畑仕事して、身体動かし百まで生きるぞー!!

少し涼を感じて

青森市 山内 公弥  
さくらまつりで買った金魚が長生きしており、とても暑い日が続いています。が、少し涼を感じております。

裏庭にニャンコたちが

弘前市 プロレス ラブ  
最近の暑さに「グッタリ」の私ですが2、3日前にカワイイ子猫と親猫が数匹。どっからきたのか、うちの裏庭で遊んだり昼寝したりして、すこくメンコくて、暑さも忘れ「ホッコリ」しました。また、遊びに来て欲しいです。ニャンコたち待ってるよ!!

暑さに負けちゃいけないけれど

弘前市 齋藤 祐子  
毎日、暑い日が続いております。暑い夏に負けちゃいけないと思い、食べ過ぎて夏太りの私です。

短めのウォーキング

つがる市 蝦名 憲英  
7月末から真夏日となり、8月に入っても続きました。熱中症の危険があるので、短めのウォーキング。農家の人は強いです。薬剤散布をしていました。

「楽しいお料理」

藤崎町 唐牛 咲綺  
「豆腐と枝豆の揚げ団子」豆腐も枝豆も家族が大好きなので、ぜひ作ってみようと思います!

恐山の大祭を経験

黒石市 大平 論史  
先日、恐山の大祭に行ってきました。行きは150kmくらいあり大変でしたが、とても楽しい時を過ごせました。来年も行きたいです。

雨がほしい!

中泊町 新岡富士子  
暑い暑い! 暑いのも寒いのも苦手!! なんにも動きたくない、雨がほしい!

健康パズル

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記入下さい。おたより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9月13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 T036-18045  
弘前市野田2-12-11  
津軽保健生協・健康パズル係  
Eメール kenkou@t06.tj.com (住所が変わりました)

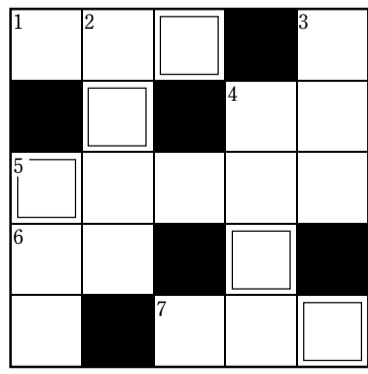
応募方法

《タテのカギ》

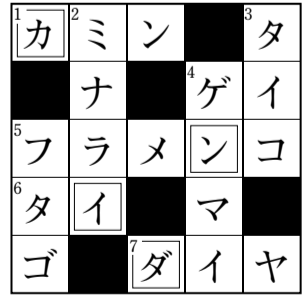
2 ーで喜ぶ  
3 今年の秋ーは九月十二日が千秋楽  
4 あらかじめ構想を練っているー通り  
5 いかないこともあります  
5 これを使った風呂桶や入浴剤はリラックス効果抜群

《ヨコのカギ》

1 ハガキに書いた相手の住所・氏名  
4 世界に誇る日本食と言えは:  
5 災害時には早めにここへ移動しましょう  
6 贈り物に添える縁起のいい飾り  
7 赤い羽根が目印。共同



《ヒント》  
赤が鮮やか



第684号(8/1付)パズルの正解「カイダン」怪談

●第683号(7/1付)当選者  
(弘前市)尾張礼子、佐藤ヤス子(黒石市)一戸悦佑、豊巻悠子(つがる市)塩谷隆夫、渋谷久美子(平川市)工藤久美子(五所川原市)千葉育子(鶴田町)対馬 陽子

●第684号(8/1付)当選者  
(弘前市)小野光子、鎌田孝人、田中章子(黒石市)鈴木明彦(平川市)福土和子(青森市)奈良岡純子、山内公弥(五所川原市)齊藤春子(藤崎町)唐牛咲綺(板柳町)成田美智子

# 職場紹介

Vol.19

## 弘前市第一包括支援センターの紹介

### 一中学区 高齢者の総合相談

弘前市第一包括支援センターは、津軽保健生協会館1階にあります。

保健師、社会福祉士、介護支援専門員、主任介護支援専門員、事務の8名で運営しております。弘前市からは第一中学校学区の65歳以上人口が約7900人、高齢化率が約30%と伺っています。1人暮らしの高齢者が増えている中で、「地域の高齢者が最後まで安心して生活できる」ことを目標に、支援を行っております。

#### 委託業務の内容

委託業務としては、総合相談（高齢者にかかわること全般）、介護保険について（ケアマネジメント支援、ケアマネージャーの相談窓口など）、



スタッフ集合(朝から問い合わせに対応中)

認知症総合支援（認知症サポーター養成講座の開催など）、地域ケア会議の開催などを行います。

#### 「サロンつくし」などご参加を

地域の方々が集まっているサロン（「つくし」など）などのお手伝いや認知症カフェ「ハーモニカ」の運営も行っております。「サロンつくし」は和徳支部の方が中心となり、生協会館で、第2・4木曜日に行っています。地域の方や健生病院・藤代健生病院などから講師にきていただき、講話や体操を行い高齢者が交流しています。ものづくりや歌など組合員さんなどが講師となることもあります。

一中学区には、ほかにもサロンがあり、そこにも

参加させていただくこともあります。そのひとつ「ハーモニカ」は、毎月第3金曜日の午後に開催します。一中学区9カ所のグループホームの職員が参加し、場所は小規模多機能事務所「まごの手」をお借りしております。「認知症カフェ」ということで、「私は認知症ではないから」という方もおりますが、「認知症の理解」や「認知症予防」「認知症介護の相談」などを目的に行っております。会場の場所、日程などは支援センターにお問い合わせ下さい。いずれも、事前申し込みが要らずだれでも参加できますので、どうぞお気軽にご参加下さい。

(所長・熊谷光子)

[連絡先 0172-31-1203]

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…

## 第21回 青森県高齢者大会

まちから村からの連帯で一人ぼっちの高齢者をなくそう  
～憲法が輝く平和な未来と青森県を～

2019年10月10日(木) 10:00～14:40  
リンクステーションホール青森(旧青森市文化会館)

#### 主なプログラム

<p><b>オープニング(10:00～)</b></p> <p>●開会セレモニー 「金多豆蔵」 (津軽伝統人形芝居) ～金多豆蔵人形一座～ 会場：5階大会議室</p>	<p><b>記念講演(10:35～12:05)</b></p> <p>「どんどん悪化する 年金・社会保障 そのルーツ明治維新 を振り返る」</p> <p>講師：本田 宏氏(医師) (NPO法人医療制度研究会副理事長) 会場：5階大会議室</p>
<p>●学習講座「最近の葬儀、お墓事情、終活」 講師：村井麻矢氏(弘前専ら院上級終活インストラクター) 会場：5階大会議室</p> <p>■分科会「しゃべり場」 司会：県高齢期運動連絡会幹事会 会場：4階小会議室(1)</p>	<p>■「なんでも相談会」 会場：3階小会議室(4) 相談内容：医療・介護・生活・年金・相続他 各分野の専門家が相談にあたります</p>

参加費 500円

※昼食のお弁当(500円)をご希望の方は事前にご注文下さい(0172-35-8933)

(主催) 青森県高齢期運動連絡会 TEL.0172-35-8933 FAX.0172-36-5150  
(後援) 八戸市 五所川原市 平川市 つがる市 むつ市  
青森県助村会 青森県老人クラブ連合会 株式会社青森テレビ 青森放送株式会社  
青森朝日放送株式会社 株式会社デーリー東北新聞社

募集中

「健康」新聞

# 手配りさん大募集!!

10～15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!

## 楽しいお料理

☆献立紹介…  
藤代健生病院  
栄養科

### ピリっとスパイシー さばのカレー炒め煮



<材料4人分>

- さば(3枚におろしたもの) 1尾分
- 玉ねぎ 大1個 万能ねぎ 少々
- サラダ油 大さじ2
- 塩・こしょう 少々 小麦粉 大さじ1
- ①(トマトケチャップ 大さじ2  
カレー粉 大さじ1 醤油 小さじ2  
水 200cc 塩 少々)

<作り方>

- ①さばは塩、こしょうを少々ふり、10分ほどおいて水気を拭く。骨を取り一口大に切る。玉ねぎは幅1cmのくし型切りにする。①の塩以外の調味料を合

わせておく。

- ②さばに小麦粉を薄くまぶしつける。フライパンにサラダ油を中火で熱し、さばを入れて両面に焼き色がつくまで焼き、いったん取り出しておく。
- ③同じフライパンに玉ねぎを入れて1分ほど炒め、全体に油が回ったら①の合わせ調味料を入れる。煮立ったら中火にし、2分ほど煮る。さばを戻して汁気がなくなるまで混ぜながら煮からませ、塩少々で味を調える。器に盛り、万能ねぎを散らす。

1人分当たり エネルギー 258Kcal 塩分 1.2g

津軽保健生活協同組合 組織部  
電話 0172-35-8933