

●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686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 kenkou@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

主な記事	1面 生協四課題 目指そう8割達成	5面 健生ERの現状	8面 組織部 紹介
------	-------------------	------------	-----------

2019年度 秋の生協強化月間スタート! 《10月1日~11月30日》

生協四課題の8割達成を目指しましょう



支部代表者会議で八島組織部長から行動提起

生協四課題 年度目標

- 仲間ふやし … 3000名
- 出資・増資 … 2億円
- 班づくり … 74班 (各支部2班)
- 担い手ふやし … 370名 (各支部10名)

津軽保健生協では、総代会で2019年度生協四課題の年間目標を決定し、春から取り組んできました。

2019年7月までの4ヵ月間の実績は、①仲間ふやし623人、②出資・増資26,967,400円、③班づくり2班(2支部)、④担い手ふやし161人の到達となっています。

今年度は、毎年5月~6月に行われていた春の月間を行わず、各支部の事情に合わせた月間を設定する事にしました。秋の生協強化月間は全支部共通の月間となります。

出会い・ふれあい・支え合い・地域に協同の“わ”を広げるために、地域訪問行動を中心に月間に取り組んでいきます。組合員の皆様には、出資金の増資、支部の担い手さんなどのご協力とご支援を宜しくお願いいたします。

●月間の目的

- ①出会い、ふれあいを大切に、組合員、事業所、協同組合間の生協のつながりを強くします。
- ②津軽保健生協の活動を地域に広がります。
- ③訪問行動を中心に、多くの組合員と対話をします。また、組合員台帳の整理を行います。

④短命県返上の取り組みとして、「あおりまるごと健康チャレンジ2019」(9月~11月)を組合員と職員、小中学校などに広げます。

●生協四課題の目標

- ①支部到達目標
 - 1) 仲間ふやし : 年間目標の8割以上を目指します。
 - 2) 出資・増資ふやし : 年間目標の6割以上を目指します。
 - 3) 班づくり : 月間中に各支部1班の結成を目指します。
 - 4) 担い手づくり : 月間中に各支部3名以上を増やすことを目指します。
- ②事業所到達目標
 - 1) 仲間ふやし : 年間目標の8割以上の到達を目指します。
 - 2) 出資・増資ふやし : 年間目標の6割以上の到達を目指します。
 - 3) 担い手づくり : 職員による健康新聞の手配りを増やします。

●あおりまるごと健康チャレンジ

健康チャレンジが9月から始まりました。津軽保健生活協同組合では、今年も、青森県生活協同組合連合会主催の「あおりまるごと健康チャレンジ2019」に取り組みます。各市町村、教育委員会、マスコミから後援をいただき、短命県返上、健康寿命をのばすことを目指します。昨年度は、小中学校での取り組みもあり、組合員さんを中心として1,728人の申し込みがあり、1,454人が報告書を提出してくれました。

自分の健康は自分で守る! 地域での健康づくりをすすめていくためには一人ひとりが意識していくことが大切です。今年はいよいよ多くの方々の申し込みをお待ちしております。

(組織部長・八島将仁)



●ラム お山の虹



先日、左の膝蓋骨、つまり膝の皿の骨を折った。自転車を運転中に、自分の不注意によって転倒した。転倒直後は膝の激痛よりも、他人の視線に晒される恥ずかしさの方が勝って、その場を立ち去ることで精一杯だった。何とかコンビニにたどり着いた時の安堵感は忘れられない。▼健生病院の木村先生に診ていただき、以来、片足が固定された不自由な生活が始まった。自分の片足がこんなにも重いのかと驚いた。自宅のトイレが狭くて膝を伸ばしたままでは扉が閉まらないことも分かった。一番の変化は、恥ずかしさの消失かもしれない。職場でも、通勤の途中でも、「どうだ、こんな俺でも歩くぞ、働くぞ」と内心、開き直っている。大きな声では言えないが、足を引きずりながら東京の武道館でプロレスを観戦して来た。その時だけは膝の痛みが消えた。▼最近、膝を曲げても痛みが少ないので、トイレの扉を閉めて用を足せるようになった。自分にとっても、家族にとっても大きな変化だ。

(藤代健生病院院長 関谷修)

ニコニコデーワンダラーの取り組み

健生病院●ニコニコデー

健生病院では毎月25日をニコニコデーと称し、医療生協について知っていただくための取り組みを行っています。院内放送での呼びかけや、職員による病棟訪問、そしてエントランスでは組合員が特設ブースを設置して組合加入や増資の声がけを行っています。

職員による病棟訪問の際は、組合員でない方の病室にお伺いし、医療生協や出資金のこと、組合加入のメリットなどについて説明しています。声がけの結果、その場で組合に加入してくれる方がいます。

や、ニコニコデーでの声がけをきっかけに、後日組合加入や増資をしてくれる方がいます。

9月のニコニコデーは、秋の強化月間の「スタートデー」でした。秋の生協強化月間を盛り上げるためにさらに力を入れてアピールを行っています。毎月院内放送を行い、院長、総看護長、事務局長を含めた職員と組合員が病棟や外来で、組合加入・増資の声がけを行っています。

ほとんどの津軽保健生協強化月間の経験からです。1日病院長、1日婦長などの名前入りの標を掛けて健生病院を回って歩きました。

その後、病院に来てくれる組合員、お見舞いに来ている方々に、支部の組合員数で組合員加入や出資金のお願いをしたことがきっかけでした。

私たちが思っていたよりも増資が多く集まり、年一回で終わるのはもったいない気がして、翌日の支部運営会議で「毎月の行事として取り組んだらどうか」と提案しました。

運営委員の協力もあり、その後毎月25日を行うことになりました。25日の語呂合わせで「ニコニコデー」と命名しました。それ以来、休むことなく毎月続けてきました。

和徳支部●ニコニコデー

和徳支部でニコニコデーを始めたのは、10年前に加入してくれる方

「ワッハデー」の名前は、支部会議のなかで組合活動がワッハッハと笑える楽しい活動でありたいという意見から決まりました。

1階ホールの光の柱（津軽こぎんの模様あり）の前にテーブルを出して、病院に通う人、お見舞いの人など、院内を訪れる人に声を掛けて活動しています。

（理事・平山忠衛）

「ワッハデー」の名前は、支部会議のなかで組合活動がワッハッハと笑える楽しい活動でありたいという意見から決まりました。

1階ホールの光の柱（津軽こぎんの模様あり）の前にテーブルを出して、病院に通う人、お見舞いの人など、院内を訪れる人に声を掛けて活動しています。

五中支部●ワッハデー

毎月第1火曜日（1月は第2）午前10時から11時30分まで、健生病院1階ホールで「生協に加入しませんか」、「増資の受

付をしています」と呼び掛けています。

は第2）午前10時から11時30分まで、健生病院1階ホールで「生協に加入

しませんか」、「増資の受



ご加入のメリットなどを説明

内科からの紙風船

72

認知症予防は可能か？

理事長 安田 肇



政府は、新しい認知症対策の中に盛り込むことを提案していた予防に関する数値目標「70歳代の認知症患者の割合を1割減らす」を、当事者や家族の反発を受けて取り下げ、参考値に格下げすることにしました。公益社団法人「認知症の人と家族の会」の鈴木森夫代表理事は数値目標の公表について、「認知症は予防できるという誤解を生みかねない。発症した人が責任を感じてしまうのではないかと懸念を示していました（日本経済新聞2019年6月4日）。

2016年2月11日発行のニューイングランド医学雑誌の論文に、認知症の30年間の発症率の推移に関する論文が掲載されました。循環器疾患の疫学で有名なフラミンガム研究の調査データに基づくものです。それによると、60歳以上の高齢者が5年間に認知症を発症する率は年々低下していて、1970年後半から1980年前半は3.6%、1980年後半から1990年前半は2.8%、1990年後半から2000年前半では2.2%、2000年後半から2000年前半では2.0%と、過去30年間で40%以上低下していました。その要因の一つとして、学歴が高い人（具体的には高校卒業以上）が増加していることがあげられていました。高齢者人口の急激な増加に伴って認知症患者の絶対数は増えていますが、年齢

ごとの発症率は、先進国ではむしろ減少に転じているという報告は他の論文でもなされています。

2017年7月20日発行のイギリスの医学雑誌ランセットに発表されたアルツハイマー型認知症の予防、治療、ケアに関する62ページにわたる総説によると、認知症発症に関与する因子として高血圧、肥満、喫煙、運動不足、糖尿病という生活習慣病関連の項目があげられていて、これらを全て改善すると12.7%発症を減らせる可能性があるとして述べています。先進国で認知症の発症率が減少傾向に転じているのも、教育の充実だけではなく、生活習慣病関連の中で、特に、高血圧治療が進み、喫煙率が低下したことが関係あるのかもしれませんが、生活習慣病対策を行うことによって、認知症予防が可能かどうかについては、まだ確実な証拠はでていませんが、十分可能性はあると思います。

医療福祉生協連では、組合員が目指す健康習慣として8つの「生活習慣」と2つの「健康指標」を定めて、健康習慣の具体的実践として禁煙や運動などを一定期間実践する「健康チャレンジ」に取り組んでいます。組合員の皆さまも、脳卒中や心臓病の予防だけでなく、認知症予防のメリットもあって考えて、参加してみたいはかがでしょうか。

各支部予定

- 10/3(木) 下町支部 支部レク●秋田方面
- 10/3(木) 和徳支部 サロンつくし(認知症予防の学習) ●生協会館1F
- 10/13(日) 文京支部 健康まつり ●城南会館
- 10/14(月) 深浦岩崎支部 支部レク ●ハタハタ館
- 10/14(月) 三大支部 健康まつり ●三大小クラブハウス
- 10/19(土) 河西支部 健康まつり ●藤代健生病院第1デイケア棟
- 10/22(火) 五中支部 支部レク ●深浦町方面
- 10/24(木) 和徳支部 サロンつくし(うた・体操など) ●生協会館1F
- 10/25(金) 文京支部 健康チェック●コープ西弘前店
- 10/26(土) 深浦岩崎支部 チャンチャン & 深浦牛まつり 健康チェック●夕陽公園
- 10/26(土) 五中支部 健康まつり(ウォーキング教室) ●健生病院会議室
- 10/27(日) 木造新田支部 支部レク●酸ヶ湯温泉



8月定例理事会

(9/2)

- 【報告事項】
- 7月度の月次仮決算報告
- 7月度の組合員活動報告
- 【審議事項】
- 【議決事項】

- パートタイマー・臨時職員の就業規則の運用の変更
- 超音波診断装置（腹部エコー）取得に関する件
- 津軽保健生協会館敷地内への看板設置・照明等
- 組合員利用料の変更（緊急避妊薬）
- 組合員利用料の新設（検査料）
- 文書料の新設

10月の主な行事予定

- 10/10 青森県高齢者大会
- 10/22 各院所・休診・即位礼正殿の儀のため

津軽保健生協からお知らせ

◎消費税率の変更について

2019年10月1日から、消費税率が現行の8%から10%に引き上げられる予定です。引き上げられた場合には、ワクチン接種や文書作成料などの保険適用外の料金について、かかる消費税率が10%になりますので、ご了承ください。

◎プレミアム商品券について

消費税率の変更に伴い、各自治体でプレミアム商品券が発行されることとなります。今回、厚生労働省の通達により、プレミアム商品券を医療・介護の自己負担分の窓口での支払いにあてることが可能になりました。10月1日以降、各自治体が発行するプレミアム商品券は、その自治体に所在している津軽保健生協の運営する各事業所の窓口での支払いにあてることができます。**なお、所在地と異なる自治体が発行する商品券は使用できません。**また、窓口での支払いに限定させていただきます。詳細につきましては各事業所の受付・窓口などでご相談ください。

◎組合員利用料などの変更・新設について

- 緊急避妊薬（保険適用外）
「レボノルゲストレル錠」
組合員 6,600円（税別）
組合員以外 8,000円（税別）
- 伝染性紅斑（りんご病）検査料（保険適用外）
「ヒトパルボウイルスB19 IgG抗体検査」
組合員 5,000円（税別）
組合員以外 6,000円（税別）
- 文書料
大鰐町「一般不妊治療・検査受診等証明書」一律 1,000円（税別）
※大鰐町のみで助成している制度に使用する書類の作成料です。



石森院長のあいさつ

毎年、津軽病院デイケアと介護老人保健施設では年間行事をレクリエーション係が案を出して、様々な企画をしています。お花見では近所の桜並木を散歩、端午の節句では入居者様の頭に手作り兜をかぶせ写真撮影、七夕は中学生の職場体験を含め、ハンドベルの演奏（中学生も参加）・中学生嚙下食試食体験、敬老会ではデイケアと老健合同で三味線演奏・踊り

いきいき 診療所

津軽病院

季節ごとに様々なイベント
利用者、入居者とともに
楽しんだ夏祭り

では石森院長、兵藤事務長のあいさつの後、入居者様・ご家族を含め、計34人でくじ引き・デザートバイキングを行いました。なかにはくじ引きを当て、泣いて喜ぶ利用者の姿もありました。老健内の装飾にも力を入れており、一層夏祭り感満載の行事になったと思います。最後は山口管理看護長のあいさつで明るく締めくくりました。今年度も早いものであと半年。一層楽しんでもらえるようスタッフ全員で頑張ります。（介護老人保健施設 看護師・小関逸子）



デザートバイキング召し上がれ

今年度は17年目を迎えた健康づくりのわくわくは今年度で17年目を迎え、職員と組合員の協同の営み、医療福祉生協の人づくりの場として毎年7月～8月に開催されています。



各支部でまちかど健康チェック

今年度は17年目を迎えた健康づくりのわくわくは今年度で17年目を迎え、職員と組合員の協同の営み、医療福祉生協の人づくりの場として毎年7月～8月に開催されています。

地域に広がる健康づくりのわくわく

17年目を迎えた健康づくりのわくわく

今年度は17年目を迎えた健康づくりのわくわくは今年度で17年目を迎え、職員と組合員の協同の営み、医療福祉生協の人づくりの場として毎年7月～8月に開催されています。

今年度は17年目を迎えた健康づくりのわくわくは今年度で17年目を迎え、職員と組合員の協同の営み、医療福祉生協の人づくりの場として毎年7月～8月に開催されています。

大型店で健康チェック
さらに、いとく浪岡店、イトーヨーカドー弘前店からも健康チェックの依頼があり、中三弘前店での毎月第2金曜日に加え、いとく浪岡店では毎月第3水曜日、イトーヨーカドー弘前店では毎月第4金曜日に各支部のご協力によって健康チェックを実施しています。



健生病院 徳竹晴香 医師

医師紹介コーナー Vol.95 北陸 福井県をご紹介します

初めまして。健生病院で小児科医を目指して後期研修（3年目）をさせていただいています。生まれも育ちも福井県で、大学・初期研修も福井で過ごしました。一度も県外に住んだことがありませんでしたが、今年から縁あって弘前市でお世話になっていきます。

福井県は本州の中部に位置し、日本海に面した北陸3県のうちの1つです。食べ物では越前ガニを代表とした海産物や、B級グルメのソースカツ丼が名物です。恐竜の化

石が産出されるのも有名で、これまでに5種新種の恐竜が発見されています。福井県立恐竜博物館は、カナダのロイヤル・ティレル古生物学博物館・中国の自贡恐竜博物館と並び、世界三大恐竜博物館の1つと称されます。海水浴場も多く、中でも水晶浜は、北陸のハワイという異名があり、日本の水泳場55選にも選ばれた美しいビーチです。

また、実は、日本総合研究所が発表している「全47都道府県幸福度ランキング」で2014年、2016年、2018年と3回1位を獲得しています。つまり、住みやす



定着したデパートなどでの健康チェック

中里支部 まちかど健康チェック 8/11 中泊まつりにタイヤアップ

8月11日午後1時30分から、「中泊まつり」中里地区会場のパルナスにて、支部運営委員3名と職員3名で健康チェックを行いました。

当日はさんさんと太陽が昇り、山の日日和といった天候でした。中泊まつりの舞台は中里町役場の外に会場があり、出番の終わった方が涼みにパルナスへ寄っていくという状況でした。子ども園の発表が終了

伝えたいま 例年より多くの人に健康

わった親子連れの方や、去年も受けに来たという若い世代、孫の遊戯を見に来たおばあちゃんなど、興味を持って健康チェックを受けてもらいました。若い世代は体脂肪率に関心があり、来年は数値を改善して受けられるように頑張ってくださいとの話になりました。「一年一回の健診は、体調を知る良い機会になりますので、忘れずに受けて下さい」とみなさんにお



パルナスで涼しく健康チェック

目屋支部 まちかど健康チェック 8/18 県外の方々と交流

8月18日、目屋支部のまちかど健康チェックを開催しました。場所は今年4月にリニューアルした道の駅津軽白神「ビーチにしめや」、会場も新しくなり、天気も快晴。清々しい気分が健康チェックが始ま

まちは気温が30度近く開けました。当日は県外からの来客者で賑わいました。健康チェック実施中



県外客の多かったビーチにしめや

浪岡支部の訪問行動

歓迎される地域との交流

組合員との結びつきを深める訪問活動を始めました。

浪岡支部では、新たに地域訪問活動も始めました。組合員が一番多い地域で、班活動が行われていない津軽医院周辺から開始。「わざわざ来てくれてありがとう」と、訪問先から差し入れもあるなど、どこでも歓迎してくれました。

第1回目は7月30日、2組に分かれて5人が参加。37軒訪問して約20人と対話できました。「石森先生に診てもらっている」と感謝されたり、「検診はどの病院がいいか」などの相談を受けたりしました。中には「亡くなった組合員さんがいて、息子さんに組合員になってもらった」という家もありました。「18時までの診療受付時間にギリギリ間に合わない」というお

声を聞いて、10月から受付時間を18時半までに変更しました。

浪岡担当の三上組織部員は「歓迎ぶりは弘前での経験以上だ。津軽保健や津軽医院の名前をだすと、相手も安心してどんどん話してくれる」と感想を述べています。

第2回目は8月27日18時から行いました。スナックを訪問した際、お客さんとも対話するなど、楽しい訪問です。

第3回目は9月24日18時から茶屋町方面を訪問する予定です。10分前に津軽医院に集合し、打ち合わせをして行動します。津軽医院周辺の組合員層を厚くするために続けて行きたいと考えています。

(浪岡支部・堀 幸光)

和徳支部 恒例の「納涼祭」開かれる 8/17

台風一過の8月17日、(株)ファルマ2階会議室で恒例の支部納涼祭が開かれ、21人が参加しました。

第1部では、高松利昌



みんなで盆踊り

支部長を講師に「鬼にはなぜ角があるの？ 鬼は何故シマシマパンツをはいているの？」というテーマで、弘前の歴史を訪ねながらお話がありました。次に、「健康づくりは食事から」をテーマに、一戸理事が「プリン体の多い食品はどれ？」などのクイズを出しながら講演をしました。その後、参加者全員で輪になって、齋藤事務局長の手ほどきで「黒石よされ」と「東京音頭」を踊り、心地

よい笑顔に。



一戸理事から「食と健康」の講話

第2部は一戸潤吉理事の音頭で乾杯し、津軽保健生協の20周年を期して1973年に制作された「津軽に生きる」のDVDを見ながら、喉を潤し、暑気払いをしました。

下町支部 てんとう虫班レク 9/2 美味しい食事と平和を望む日

町内の運動会の次の日ということで6人だけの参加になりましたが、黒石の「花禅の庄」の計らいで特別価格のランチをいただきます。弘前駅東口からの送迎バスで行って来ました。話題は夏らしく丸山邸の幽霊画から、私たちの身近な友人の話へ。敗戦間近の沖繩戦で父親を亡くした2人の方の悔しい人生の話に発展しました。日本が始めた戦争だからという理屈は庶民の自分たちには関係ないと怒る友人たち。遺骨は勿論ない。そして向田邦子原話の「字のないはがき」の絵本の紹介へと続きました。

話題は変わり認知症の例が紹介されました。医療福祉生協の神髄に迫る日本独特の班活動として、地域での相談相手、平和を願う交流をた一日でした。(下町支部長・蟻塚裕子)



素敵なお膳が出されました

津軽地域医療フォーラムで「健生ERの現状」伊藤真弘院長が報告

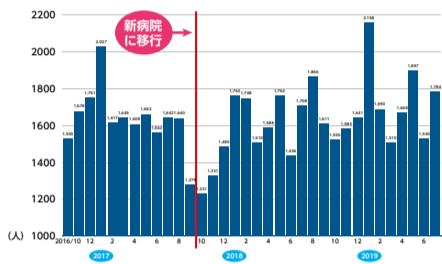
8月24日、弘前市主催の「津軽地域医療フォーラム」が、弘前大学で開催されました。第1部は、2022年の運営開始を目指す“新中核病院のこころを知る”で地域医療構想と新病院の概要が示されました。第2部は“救急医療のことを考える”で、弘前消防本部からの報告。その後、パネルディスカッションがあり、“救急医療を考える討議”が行わ

れました。出席した健生病院の伊藤真弘院長から最初に、「健生ERの現状」が報告されました。受け入れ件数などが紹介され、人手不足のなか奮闘している取り組み、できる限り救急車を断らない健生ERの姿勢など、改めて津軽地域の救急医療に占める健生ERの重要性が浮き彫りになりました。その際の資料の一部を掲載します。

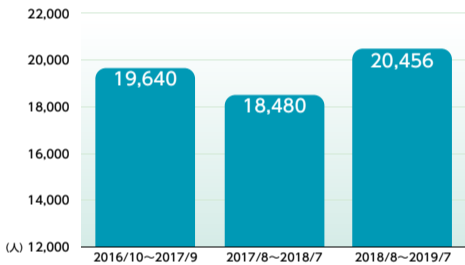
健生ERの医師体制

- 平日中
 - ・常勤医師 約4名
 - ・1年目研修医 1～2名
- 休日・夜間 (救急指定日)
 - ・常勤医師 約3名
 - ・1年目研修医 0～1名
- 休日・夜間 (非救急指定日)
 - ・常勤医師 約2名
 - ・1年目研修医 0～1名

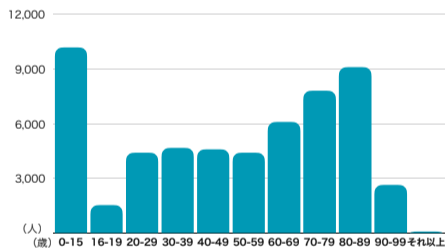
健生ER受診者数



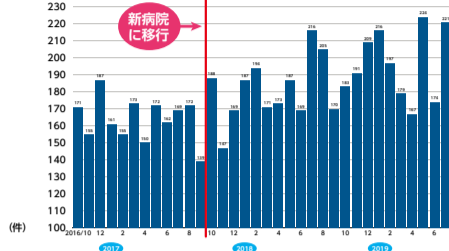
健生ER年間受診者数



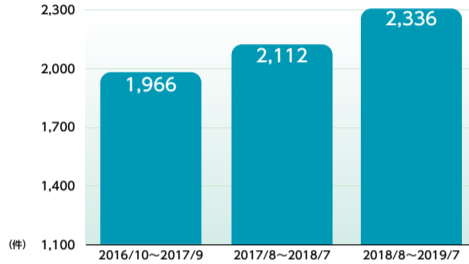
健生ER年齢別受診者数



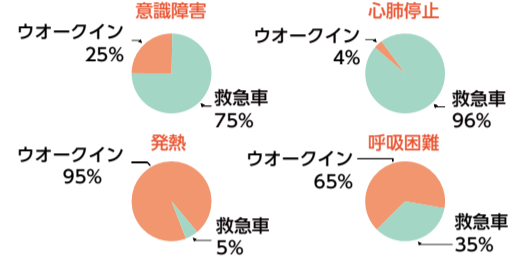
健生ER救急搬入件数



健生ER年間救急搬入件数



健生ER理由別受診経路



平成30年搬送先医療機関別搬送状況

医療機関	輪番時間帯	輪番以外	小計	転院搬送	合計
弘前大学医学部附属病院高度救急救命センター	412	142	554	506	1,060
国立病院機構弘前病院	1,324	307	1,631	176	1,807
弘前市立病院	725	206	931	55	986
健生病院	1,385	591	1,976	251	2,227
弘前小野病院	100	21	121	20	141
弘前大学医学部附属病院 (病棟)	26	28	54	92	146
弘前脳卒中センター	290	188	478	136	614
弘愛会病院	70	124	194	7	201
弘前中央病院	60	30	90	30	120
弘前メディカルセンター		2	2	2	4
鳴海病院	21	8	29	10	39
黒石病院	748	358	1,106	65	1,171
ときわ会病院	133	96	229	8	237
板柳中央病院	164	71	235	9	244
大鱈町立病院	48	40	88	3	91
その他	276	294	570	183	753
小計	5,782	2,506	8,288	1,553	9,841

弘前地区消防事務組合 資料から



檜山観香さん・燕世ちゃん
大きく元気に育って！



伊藤 史菜さん・笑心ちゃん
元気に育ってね♡



山田 紗綾さん・蒼士ちゃん
すくすく元気に育ってね



佐藤 華恵さん・紬ちゃん
健康に育ってね！



櫻田 陽子さん・倫太郎ちゃん
生まれてきてくれてありがとう



工藤 真美さん・雄真ちゃん
元気に大きくな～れ♡



外川 麻衣さん・陽一ちゃん
元気にすくすく育ってね！



中嶋 淳美さん・海月ちゃん
いつも助けてくれてありがとう♡

すくすく エンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



関根有希乃さん・颯良ちゃん
元気に大きくなってネ♡



小野ゆかりさん・紗輝ちゃん
元気に大きくなるうね♡



木村 瑞穂さん・葵太ちゃん
すくすく元気に育ってね！



荒川可奈子さん・楓ちゃん
これからもニコニコ元気にいっばいでいてね！



遠藤 夏子さん・采叶ちゃん
笑顔で元気に育ってね。



木村 美貴さん・優仁ちゃん
心優しい男の子になってネ！



佐藤 綾乃さん・叶歩ちゃん
元気にたくさん遊ぼうネ!!



對馬 智美さん・美結ちゃん
元気にいっばいの子になってね。



石井恵美子さん・柊楓ちゃん
健康で大きくなってね



大にぎわいの 藤代デイケア文化祭

9/6

快晴の9月6日。むしろ9月としては暑すぎるくらいの気温のなか、毎年恒例にして最大の年間行事でもある藤代健生デイケア文化祭を開催しました。

藤代健生病院デイケア科は「医療と地域の橋渡し」をキーワードに外来患者様に対し様々なリハビリテーションを行っています。そんなデイケアの日々の活動を様々な方に知っていただくため、数カ月前から利用者、スタッフが協力して準備を進めてきました。

その甲斐もあり、5つの福祉事業所のほか、藤代健生作業療法科やびあす、労組女性部の方々に参加していただき、それぞれ特色のある出店を出してもらいました。手工芸品の他、各事業所で作っている菓子類の販売もあり、多くのお客さんで賑わっていました。



タバコについての体験発表中

また、ホールでは関谷院長による講演やデイケア利用者の体験発表に参加者が耳を傾けていました。懐かしの駄菓子「うまい棒」を使ったききうまい棒大会で童心に帰った。プロ顔負けの喉を保持する藤代の歌手(?)が大勢エンタリーしたカラオケ大会に熱狂したりと、どの企画も大盛り上がりでした。



手作りの小物展示販売



書道作品など展示

今年も大成功を収めた文化祭でしたが、この経験を糧に利用者、スタッフ共々、再び日々の活動に励んでいきます。

参加、協力していただいた100人を超える皆様、本当にありがとうございました。来年の文化祭も今年に負けない文化祭にしたいと思っていますので、ぜひ、来年も遊びに来てください。

(デイケア科・間山 拓)

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職員への対応

【ご意見】〇〇科を受診、初めてなのでサポートセンターに行き、色々な手順などの問い合わせに、とても親切な対応をしていただき、大変助かりました。今後も、色々な患者に優しく対応してください。

【回答】おほめいただき、ありがとうございます。当センターでは気軽に軽にお声がけいただけると、患者さんやご家族の立場に立った対応を心掛けております。これからも、少しでも不安や心配事が解消され、安心して治療を受けていただけるよう、一層努力していきます。

【ご意見】手術室担当の看護師〇〇さんに感謝。手術室に入ってからの一生活れられないほどの優しさを感じました。再手術とあって不安だらけでいる私に、麻酔が効き始めたころ手をギュッと握りしめてくれ、私も握りかえしたり、目で「頑張って」と合図があり、私も頑張ろうという気持ちになりました。後日、病室に様子を伺いに来たときは、目が涙でいっぱいになりました。本当にありがとうございました。

【ご意見】以前入院したときは、健生の食事はおいしく思っていました。今回は残念でした。特に朝食のおかずは表面が乾燥していて食べたい気持ちになりません。前がおいしかっただけに本当に残念でした。

【回答】ご指摘ありがとうございます。当院の食事は、温冷配膳車で温かい料理は65℃に設定されています。料理の乾燥を

②施設・設備について

【ご意見】院内に郵便局のATMがあればいいと思う。

【回答】ご不便をお掛けして申し訳ございません。ATMは銀行などに設置を要望しましたが、近隣にすでに設置されているため、院内の設置には至りませんでした。院内売店ローションにATMが設置されており、ゆうちょ銀行にも対応しておりますので、ご利用ください。

【ご意見】リハビリ室のトイレに、便座を消毒するアルコールなどが無い。手足が不自由なりハビリ患者が使用するので、便座の汚れは他のトイレより多いので設置してほしい。

【回答】ご不便をお掛けし大変申し訳ございません。リハ室トイレ内に便座クリーナーを設置いたします。気持ち良くトイレを使っていただけというように心掛けていきます。



【8月受付から】職員の対応2件、施設設備13件、その他16件。うち要望・苦情18件、合計11件でした。

健生病院長
健生クリニック所長

看護・介護スタッフ 急募!



まずはお問い合わせください!

通所リハビリテーションスタッフの募集です!

仕事 身体観察・送迎・入浴介助等
給与 法人規程に則る
勤務時間 8:30~16:40(相談可)
雇用形態 臨時職員・パート職員

- 普通免許所持者歓迎
- 経験者優遇!
- 日曜・祝日休み
- 交通費支給
- 昇給あり賞与あり

医師を目指す高校生、受験生をご紹介ください

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

お問い合わせ先
津軽保健生活協同組合 健生クリニック
TEL:0172-55-7707
住所:弘前市扇町2丁目2番地12

戦争は絶対するなよ!

藤崎町 高木京子
「津川先生と父が残したものだ」という文章には、本当に納得するものがありま

9月号の記事を読んで

弘前市 康子
「津川武一先生の生き方」(などの記事)に感動しました。次、病院に行ったとき

内科からの紙風船

弘前市 内藤 キヌ
第71回目、すいいな〜と思います。考えさせられる記事です。当初は

楽しいお料理

弘前市 森本 留美
毎号楽しみにし、切り取ってファイルに入れております。毎日の料理に困り参考にしています。

「医心伝心」を読んで

板柳町 子育て応援団長
思い出しました。孫が2歳になる頃、血液の病気だということで、病院を回

家族で運動

黒石市 ひまわり
最近トランポリンを購入し、みんなで行きつりかかっています。みんなやせて引き締まるかな。

余し気味のトマト

平川市 酒井 知可
前回の「読者サロン」で、トマトを余し気味という方がいましたね。うらやましいです。半熟のスクランブル

スイカが沢山!

弘前市 成田眞理子
今年も家庭菜園のスイカが沢山とれました。友達にも分けてあげました。メロンはイマイチでした。

共に成長していこうね

平川市 おやさい
9月から11カ月になることもありますが、この頃にはいろいろなことに成長しています。泣いてしまつてもいいです。

嬉しいな、嬉しいな

五所川原市 一ツ谷のバアバ
10月にひ孫が誕生予定。「すくすくエソシエル」拜見しながら、自分のことのようにワクワク、ウキウキです。

結果が出ました!

青森市 工藤 文子
春から始めたウォーキング。食べる物にも気をつけ、見事10kgの減量になりました。

河川敷が明るく一変

弘前市 相馬 昭子
河川敷のアカシアの大き木がバツサリ切られたら、まわり一面明るくなり、家の煙から見る岩木川とゴルフ場が素敵な景観となり、思わず見とれてしまいました。

長期の入院をして

黒石市 竹ヶ原やすし
人生初の4カ月入院をしました。若さでがむしゃらに働き、結婚48年...もうそんなお年頃なんだと知りました。「健康」新聞を読み、できることをゆっくりして過ごしたいと思っています。

消費税の増税! 始まる

青森市 鎌田トキ子
10月から消費税が上がるので家計が大変です。節約しようと思つてます。

親切な対応に感謝

五所川原市 工藤 薫
義母が入院した際、とてもお世話になりました。ER・病棟の医師、看護師の方々の親切な対応に、患者また家族がどれだけ救われたか知れません。

やせたい! 「逆腹筋」

弘前市 昔から洋ナシ
TVを見ていたら「腹筋」よりも「逆腹筋」の方が痩せる! 更年期の私も3段から2段になるかしら? 先ずは実行、実行。

秋はどこに行った?

藤崎町 工藤 清勝
今年秋がない! 夏のち冬、ぬげえ〜! 十五夜は?

実りの秋ですね

つがる市 すーちゃん
リンゴ、ブドウ、桃、美味しいフルーツいっぱいですね! 野菜もたくさん食べて残暑に負けない身体を! あちこちの道の駅に出掛けるのが楽しみです!

スマホと格闘中

弘前市 伊藤やつえ
らくらくホンから67歳にしてスマホに替えて四苦八苦。また窓口に行つて来なぐちゃ。ホケてられません!

いまはもつ秋?

深浦町 西巻恵美子
ね、ぶた祭りの時期もおわつてまだまだ暑くて、ひまわりが咲いて、うちわを持ってアイスを食べています。秋彼岸ももうすぐですね!

季節の変わり目に

平川市 ヒガンバナ
朝夕めっきり涼しくなりましたね。これからまた冬が来ると思えばうんざりですが、頑張らなければと思つています。

りんご畑でガンバッテます

五所川原市 斉藤 哲
9月に入っても毎日暑い日、熱帯夜。でも毎日りんご畑でガンバッテます! 少し冷たい風が欲しいです。

いやされるエンジンたち

青森市 長谷川カツ
「すくすくエンジン」にはとてもいいやされます。市外にひ孫が2人いますが、なかなか会えないので、赤ちゃんの写真見て楽しんでます。

子どもの成長

平川市 トマトちゃん
2歳の息子と0歳の娘がいます。わがままを言つたり甘えたりしたい息子も妹の前ではお兄ちゃんになり、「のんちゃん」と色々話しかけています。話す言葉もだいたい増え、会話が楽しいです。来年の今頃はもっとにぎやかになっているかな。

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。

お知らせ
10月から消費税の変更により、ハガキは62円から「63円」となりますので、ご注意ください。
《タテのカギ》
《ヨコのカギ》
《ヒント》
夏季と冬季
それぞれの良さがある

第685号(9/1付)パズルの正解「ヒガンバナ」
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 千秋
(青森市) 高田久美子
(黒石市) 内藤 キヌ
(平川市) 森本 留美
(藤崎町) 砂田 愛子
(高木京子) 酒井 知可
(盛田) 久保田麗雄

職場紹介

Vol.20

生協本部

組織部の紹介



スタッフ集合

組合員活動をサポート

こんにちは！ 生協本部職場紹介の最後となります組織部です。各支部組合員の皆様にはいつも大変お世話になっております。写真にありますように組織部は毎朝、就業開始前に部員全員でラジオ体操を行う習慣となっています。私たちが推進している「健康チャレンジ」の一環でもあります。

組織部と言う職場は、生協ならではの職場であり、一般の会社ではあまり聞かないと思います。組織部の主な業務を紹介します。①生協を発展させる、②自主的な組合員活動・まちづくりを前進させる、③出資金に関する手続きや相談への対応、④「健康」新聞の発行などです。

生協の発展に必要なことは、支部・班・組合員の組織体制を発展させることであり、その上で健

康づくりや社会保障の充実、平和活動などを組合員や地域住民に普及・定着していくことです。

地域に協同の“わ”を！

現在、津軽保健生協には37の支部があり8名の部員で担当をしています。支部担当者は支部運営や班活動のコーディネート（調整）、法人内にある組合員活動、健康づくり、社会保障・平和活動、事業所利用ボランティア、教育、の5つの専門委員会の事務局機能も担い、自主的な組合員活動を支援し、組合員と共に地域の要求の実現を目指しています。

今の日本の社会状況は、私たちの要求に逆行しています。健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくるために、生協の組織力を活か

し、出会い・ふれあい・支え合い・地域に協同の“わ”を広げていきたいと思ひます。

自分たちの住み慣れたまちで、安心して暮らし続けられるように、私たちと一緒に楽しく変えていきませんか？ 組織部一同、生協本部1階で組合員の皆様からの声をお待ちしております。

(課長・鶴ヶ谷喜之)



毎朝 各地の方言による「ラジオ体操」

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

津軽保健生活協同組合 *****

ボランティア学習交流会

[日時] 2019年11月9日(土) 13:30~15:30 (受付13:00~)

[会場] 健生病院 会議室1・2 (付属棟2階)

[参加対象] ボランティア活動に参加している方

無料

* 第一部

講演『私たちが目指すもの～日常の医療活動と歴史～』

講師 健生病院 事務局長 泉谷雅人 氏

* 第二部

交流会(グループワーク)

日頃のボランティア活動について共有し、交流しましょう

組織部 0172-35-8933 申し込み締め切り日 10月25日(金)

※バスをご利用の方は、申込の際に希望の乗車場所をお伝えください。

***** 主催 事業所利用・ボランティア委員会 *****

バスコース

[1号車] 浪岡・黒石・平賀コース

12:05 津軽医院

12:20 黒石 マックスパリュ

12:25 黒石市役所前

12:30 黒石 追子野木農協前

12:35 黒石診療所

12:45 平川市 三浦薬店前

12:55 平川市健康センター

13:00 館田温泉

13:10 健生病院

[2号車] 西北・藤崎・弘前市内コース

11:30 五所川原診療所

12:05 板柳いとく

12:20 藤崎ジャスコ前

12:30 藤崎町・矢沢のかたつむり前

12:50 津軽保健本部前

13:10 健生病院

藤代健生病院 家族教室のご案内

「北風と太陽 - 依存症を理解する -」

● 10月12日(土)

講師：坂本 隆 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 TEL.0172-36-5181

楽しいお料理

☆献立紹介…
藤代健生病院
栄養科

～とっても簡単！ 揚げ里芋の甘辛煮～



<材料2人分>

里芋6個 醤油小さじ2 すりおろし

生姜5g 片栗粉20g 揚げ油適量

①(酒・醤油・みりん・水 各大さじ1

砂糖小さじ1/2)

三つ葉20g

<作り方>

①里芋は皮をむき食べやすい大きさに

切り、耐熱容器に並べてラップをし、

3～4分間加熱する。

②ボウルに醤油とすりおろし生姜を入

れて混ぜ、里芋に下味をつける。

③里芋の汁気を軽く切って片栗粉をま

ぶす。

④180℃に熱した油できつね色になる

まで揚げ、よく油きりする。

⑤①の調味料を合わせて鍋に入れてお

く。里芋をいれひと煮立ちさせる。

⑥器に汁ごと盛り付け、三つ葉を散ら

して完成。

1人分当たり エネルギー 210kcal 塩分 2.2g