

第687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
発行責任者 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



●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。



院長を先頭に3チームで院内を巡る

主な記事 6面 災害時の備えは? 8面 白鳥の会紹介

秋の生協ふれあい月間 スタートデー 各院所が取り組む

健生病院・入院室を巡りスタート

健生病院・健生クリニックが移転して2年が経ちました。多くの組合員の皆様のご支援によって成り立っていることを日々実感しております。



入院室で医療生協をアピール

毎月25日はニコニコデーと称して、患者・利用者の皆さんに医療生協を知っていただく日です。院内放送での呼びかけや特別ブースを設置して、患者さんに組合員加入のお願いを行っています。また、毎年10月11月は「生協ふれあい月間」と称して積極的に組合員加入を呼びかける期間として活動

しています。月間直前の9月25日には「月間スタートデー」として、普段にも増したアピール行動を毎年行っています。

今年度は安田理事長から院内放送で加入の訴えを行い、伊藤真弘病院長など3チームが各病室で患者さんにじかにお願いに回りました。



飯田所長のあいさつ

病院長に気が付いたご家族からは好印象の反応が多く、「この機会に組合員になって、地域医療に役立ちたい」、加入のメリットとなる「予防接種料金の割引」などを知り、「前向きに検討する」という方もいました。

この後も、周辺地域の訪問行動を計画していますので、訪問の際には健康のことや日々のお困りごとなどぜひ相談していただきたいと思います。命と健康を守る取り組みをひとりでも多くの方と一緒に

に進めていけるよう、ぜひ皆さんの加入をお願いいたします。(事務局長・泉谷雅人)

健生クリニック

9月25日、飯田寿徳所長からの組合員加入・増資のお願い、津軽三味線の演奏で生協ふれあい月間がスタートしました。津軽三味線の余韻が残る中、船水看護長はじめ職員が診察を待っている患者さんに加え、増資のお願いを行いました。月間中、支部組合員の協力ももらい、加入のお声がけをさせていただきました。

(事務局長・三浦孝子)

健生黒石診療所

9月30日、秋の生協強化月間スタートデーを行いました。今年の生協強化月間に対する診療所の活動は、黒石支部組合員さんとの訪問行動を10月に3日間行いました。初めての取り組みとして土曜日の午後にも訪問行動を行ないま

した。また、今年も京都府立医大から、10月と11月に初期研修医が研修に来ます。黒石支部の夜の班会に参加する予定ですのでよろしくお祈りします。(事務局長・波多野宏行)



黒石でのスタートデー

健生五所川原診療所

10月1日、恒例のラジオ体操のあと、診療前に職員が待合室に勢ぞろいして患者さんに向けて訴えをしました。

山口久理事(西北五理事協義会代表)からの趣旨説明と、津川信彦所長から今年度当診療所で購入・配備ができた医療機器や車輛の説明を行い、職員一同、一礼をして当診療所の強化月間がはじまりました。

月間中は、新加入・出資増資の年間目標の8割越えを目指して11月30日まで毎日、交代制で職員が朝の訴えをしています。(事務局長・奥瀬昭彦)



山口理事からの説明

お山の虹



医療福祉生協連の通信教育「自分が変わる! 30のダンドリ術」を受講することになりました。テキストの最初に《ダンドリ名人度チェックリスト》があります(該当0がダンドリ名人)。「締め切りギリギリにならないとやる気にならない」、「何かから手をつけてよいのかわからなくなる」ことがある。「1期日を設定せずに進めてしまう」。チェックが止まりません。「目的を見失ってしまうことがある」、「ゼロから進めるのが苦手」、「同じミスを繰り返す」、「複数のことを同時進行するのが苦手」…。ズバズバ言い当てる占い師のようです。▼「想定外のトラブル」に巻き込まれてしまふ。「具体的形にできないことが少ない」、「何かを始めるときに1人でやろうとしてしまう」。▼「や」と終わりました。該当数は明言しませんが、どうやら私に必要な教材だったようです。学習を始める前にまず学習予定を立てようということ。テキスト到着後3週間が経過していますが、学習のダンドリはまだできていません。(理事・村上渡)

コープあおもり和徳店 11月15日オープン



工事中の「コープあおもり和徳店」 左側が津軽保健生協会館

コープあおもり和徳店が11月15日からオープン予定です。現在、和徳店および津軽保健生協会の駐車場整備を進めています。

特に、北横町側(旧健生病院の裏)からの通路撤去され、自由に通行できるようにしました。

津軽保健生協会館を利用する組合員さんは、すみれ保育園側、北大通りおよび北横町側より自由に入内することができ

ます。これまで第四次長計に基づき旧健生病院跡地利用について検討してきました。コープあおもり和徳店オープンによって、協同の力で地域ニーズに

応えていくと同時に、生活協同組合コープあおもりと共にまちづくり運動をさらに推進していきます。

(専務・三浦良成)

各支部予定

- 11/2(土) 尾上支部 健康まつり
 - 平川市生涯学習センター
- 11/3(日) 北東支部 健康まつり ●宮園第三団地集会所
- 11/5(火) 下町支部 健康まつり ●西交流センター
- 11/7(木) 和徳支部 増税/社会保障 学習会
 - 堅田集会所
- 11/9(土) 四中りんご支部 健康まつり
 - 清水交流センター
- 11/14(木) 和徳支部 サロンつくし(茶話会・昔のあそびなど)
 - 生協会館1F
- 11/17(日) 目屋支部 村民文化祭健康チェック
 - 西目屋中央公民館
- 11/20(水) 東中支部 健康まつり ●城東団地集会所
- 11/23(土) 岩木支部 岩木文化祭健康チェック
 - 中央公民館岩木館
- 11/28(木) 和徳支部 サロンつくし(体操・脳トレ・茶話会など)
 - 生協会館1F
- 12/1(日) 黒石支部 支部レク ●鱒ヶ沢 水軍の宿
- 12/8(日) 浪岡支部 健康まつり ●浪岡中央公民館
- 12/14(土) 板柳支部 健康出前講座 ●いきいきセンター
- 12/21(土) 大鰐碓ヶ関支部 健康まつり ●碓ヶ関公民館

11/12月の主な行事予定

- 11/6 県消費者大会 青森県民プラザ
- 11/9 ボランティア学習交流会 健生病院会議室
- 11/14 青森県生協大会 リンクステーションホール青森
- 11/16 社会保障学習会 生協会館 2Fホール
- 11/26~27 北海道・東北ブロック組合員活動交流集会
- 12/14 おらほのいいどご発表会
- 12/29~1/3 年末年始休業

【報告事項】 理事会 概況 9月定例理事会

- 8月度の月次仮決算報告
- 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 北横町通路駐車場および歩道設置について
- 2019年度第1回支部代表者会議報告書
- 「グリホサート」に関する情報

【審議事項】

- 「議決事項」
- 看護小規模多機能型居宅介護事業開設に伴う改修工事について
- 役員体制等検討委員会の設置に関する件
- 土地利用および冬期除排雪等に関する契約の締結
- 組合員利用料の新設(検査料)
- SafeMaster「医療安全・感染・褥瘡」管理システムの導入に関する件

内科からの紙風船

73

地球温暖化と健康被害

理事長 安田 肇



地球温暖化が原因と考えられる異常気象を実感することが多くなりました。2019年9月に大型の台風15号が千葉県を直撃し、全県的な停電が続き住民が大きな被害を受けました。冷房が効かない中、熱中症で亡くなる高齢者もおられ、こうした災害が高齢者の健康に対して与える影響は少なくないと思います。地球温暖化について懐疑的な発言をされるえらい方もおられますが、海水温の上昇、それが原因と考えられる大規模な台風の発生を毎年見ていると、気候変動の影響を肌で感じます。

地球温暖化は、高齢者だけでなく、子供の健康へも大きな影響を与えます。2019年5月30日発行のニューイングランド医学雑誌に、地球温暖化が子どもの健康に与える悪影響について、8歳から19歳のアメリカ人21名がおこした裁判についての論文が掲載されました。地球温暖化は、アメリカ合衆国憲法が保障する生存権、自由権、財産権を侵害するものであり、それに対して連邦政府が適切な対応をとっていないという訴えで、原告の名前をとって「ジュリアナ対合衆国」として知られる裁判です。

そもそも温室効果ガスの排出者は全世界に散らばっていてアメリカ連邦政府が被告として適切なのか、原告の若い人たちが原告として適切なのかという法律的問題があり、連邦政府は裁

判に入らず訴えを却下するようにと主張しています。

しかし、世界保健機構は地球温暖化に伴う健康被害の88%は5歳未満の子どもたちに集中していると報告しています。

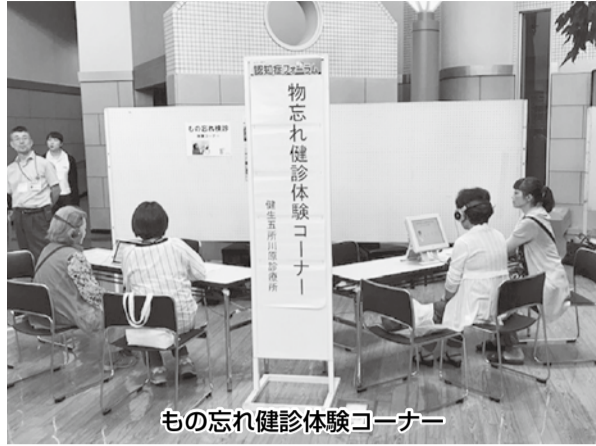
例えば、子宮内で高温にさらされることで、妊娠中の胎児の合併症や先天奇形が増加するとされます。

地球温暖化に伴い、蚊など感染症を媒介する生物の増加が危惧されます。2015年から2016年にかけてシカ熱のアウトブレイクがあり、アメリカ国内で感染が拡大した地域では小頭症に代表される先天奇形が21%増加したことが報告されています。

大型の台風ハリケーンカトリーナによるフロリダ州をはじめとしたアメリカ南部の災害の時には、20万人の子どもたちが被災し、就学前の子どもの50%が、心的外傷後ストレス障害PTSDの基準に合致する精神症状を示しました。

こうした研究結果を受けて、この裁判を80名近い医師、科学者とアメリカ小児科学会を含む15の団体が支援しています。本論文の著者は、ハーバード大学医学部の医師、研究者たちで、地球温暖化が子どもたちの健康に与える影響について、医師や公衆衛生関係者は認識し、情報を発信する義務があると述べています。

いきいき 18
 診療所
 「地域まるごと健康づくり」
 を実践します
 健生五所川原診療所



もの忘れ健診体験コーナー

これからも
 「地域まるごと健康づくり」
 を実践します

当診療所は、五所川原市から市内で唯一「もの忘れ健診」の事業を委託されており、2018年度は134件の健診をしていました。

9月15日、五所川原市主催の「認知症フォーラム」がオルテンシアを会場に開催。五所川原市では、2016年に市長の「認知症の人をみんなで支え合うまちづくり宣言」とあわせて「認知症ケアパス」を作成し、市内の医療・介護事業所が一丸となって多種多様な取り組みをしています。

当診療所も最初から実行委員会に加わっていますので、積極的に各支部



もの忘れ健診体験

に参加を呼びかけてきました。支部役員の協力を得て、できる範囲で五所川原市や周辺自治体と協力協同の取り組みをしました。

当日は700人が参加し、健康への関心が強いことがうかがえました。

当診療所からは、①実行委員、②寸劇のナレーション担当、③もの忘れ健診の任務で参加しました。

初参加した組合員からは、「最後に津川先生が講評を述べ、高齢者が多いなか、ゆっくりと一つひとつ言葉をかみしめて話してくれたので、分かりやすかった」との感想が寄せられています。

これからも「地域まるごと健康づくり」を職員一同で実践していきます。(看護長・松山リナ)

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%に引き上げられました。そのため、ワクチン接種や文書作成料などの保険適用外の料金にかかる消費税率が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

1 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)
2 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)
3 文書料		
大鰯町「一般不妊治療・検査受診等証明書」	一律	1,000円 (税別)

 ※大鰯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。

医師紹介コーナー



健生病院 医師 笹田敬大

医 心 伝 心
 平等な理想の医療を求めて

Vol.96



この4月につがる総合病院から「異動」になりました。

私にとっては健生病院に勤めることは感慨深いものがあります。私は弘前生まれ弘前育ちで、弘前以外に暮らした年数は少ないです。弘前に生まれ、小学校入学時から

は大学病院裏の学生用のアパートに親子で住んでいました。途中ほぼ母子家庭となり、仕事に追われる母の代わりに小学校5年生の時に学費の申請のため、一人で市役所へ手続きにいったこともあります。

高校では焼き場(火葬場)近くの市営住宅に転居しました。そんな低所得層の私でも医学部に入れたのは、日本の優れた制度によると思います。

また、弘前市の世話になり弘前市に育てられたと感じています。低所得者だからといって、見捨ててはいけません。

貧しい暮らしを経験した私にとって、健生病院はある意味、理想の医療を体現している病院です。

弘前市のため、皆のために、平等な理想の医療を行いたいと思っています。よろしくお祈りします。

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】 このお医者さん、おだやかな口調で話す方が多いのでとても感じがよいと思います。

【意見】 患者に「ぶつかって」も謝りもしない方がいるので、その点は少し不満です。

【回答】 このたびは、職員が失礼な対応をいたしましたこととお詫言ひ申し上げます。今後は接遇教育を見直し、患者さん・来院者に親切な対応となるよう努めて参ります。

【意見】 医療事務の方がニコニコと笑顔でとてもいいと思う。

【意見】 他の病院で、暴れたわけでもなく、1回ベッドから落ちたという理由だけで両手を縛られ、毎日薬で眠らされて可哀想で涙、涙でした。

この病院の緩和ケア病棟に来てからは、院長先生始め、やさしい、やさしい看護師さんの看護に今度は嬉しい涙、涙で、毎日見舞いに来ています。

【意見】 エレベーター前にイスを置いて欲しい。

【回答】 ご意見ありがとうございます。後このようなことがありましたら、すぐに病院スタッフにお声を掛けていただければ、早急に対処いたします。

②施設・設備について

【意見】 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。清掃時間の合間には汚れている場合もございます。今後このようなことがありませんように努めて参ります。

【意見】 患者の私たちに職員の方々が(先生方含めて)「様」をつけて呼び出していますが、耳慣れず「さん」の方がなじむような気がします。病院側の気遣いだと思います。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 患者の私たちに職員の方々が(先生方含めて)「様」をつけて呼び出していますが、耳慣れず「さん」の方がなじむような気がします。病院側の気遣いだと思います。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

③その他

【意見】 患者の私たちに職員の方々が(先生方含めて)「様」をつけて呼び出していますが、耳慣れず「さん」の方がなじむような気がします。病院側の気遣いだと思います。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

④6月受付分から

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【意見】 〇〇外来の男性用トイレはいつも汚いです。きれいにしてください。

【回答】 健生病院、健生クリニックでは、接遇規程で患者をお呼び出しする場合は「様呼称」となっております。現在、患者呼称の検討をしております。「様」「さん」「受付番号」などがあり、利用される方に「不快のないよう慎重に検討しております。

【6月受付分から】
 職員の対応 6件。施設・設備 4件。その他 7件。合計 14件でした。

健生病院 院長
 健生クリニック 所長



班をつくりませんか!

班会は、近所の仲間と一緒に健康チェックや、楽しい語らいのできる場となります。あなたの近所でも班会をして、より健康な暮らしに役立てませんか。組合員さん3人以上で班会ができます。勉強会には医療スタッフの無料の派遣もできます。



(お問い合わせは組織部まで 0172-35-8933)



みんなでフレイル体操

黒石支部 健康まつり
120名参加でにぎやかに
3年ぶりの「健康まつり」が行われ、赤坂地区公民館「六宝館」に120人が参加し集まりました。最初に、黒石市長代理・健康福祉部長の青木金光氏などのおいさつをいただきました。
健康講座は、弘前調剤センター薬局長の津川俊彦氏から「健康寿命を延ばすには「フレイルを予防しよう」と題する講演、健康アドバイザー佐々木良太氏

による「フレイル体操」も行い、老化防止のヒントをもらいました。健康チェック、フリーマーケット、沖揚平の野菜、コーヒー、健康食品コーナーはどれも好評。また組合員の写真展、平和の写真展、趣味を越える見事な手芸作品は、見る人を楽しませていました。
午後は、駅前のダンススタジオSDCCのみなさん。組合員のウクレレとギター演奏と歌。続い



ギターとウクレレで素敵な歌声

て特別出演の千葉勝弘さんの津軽三味線。最後の「ドダレバチ」と「黒石よされ」では、会場いっぱい輪になって踊り、締めくくりました。
(黒石支部)



まずは血圧を測定

北支部 新班結成! ライラック班!

8/21

先日、北支部で新班結成しました。北支部は、リング農家が多い地域。「班会をつくりたい」と思っていたが「農作業が忙しい」と悩んでいた矢

先、他の支部では夜班会をしたり、農家が多い地域は冬期のみ班会を開催している班もあると聞いて「それなら私たちもできる!」と思い結成に至りました。

メンバ―は、近所の仲間たち。春から秋の間は畑仕事を手伝いあう仲です。基本的には冬期のみ開催ですが、8月の忙しい合間を縫ってお試しい班会してみました。まずはお互いの血圧測定。「結構難しいね」、「すぐ慣れるよ!」、「家でもやってみよう!」と会話が弾みます。
ある班員さんが「班名、ライラック班はどう?」と提案してくれました。花言葉は「大切な友達」と聞いて即決しました。
冬が来るのが待遠しくなりました。
(北支部・神成子)

五所川原支部 支部レク 台風接近中に十和田湖へ

9/23



湖畔の乙女像回りを歩く

9月23日に台風17号が目前まで来ている中、支部レクで十和田湖観光に行きました。時折強く降る雨の中、63人がバス3台に分乗し虹の湖に集合。十和田湖の休屋では、幸いにも雨もやみ、乙女の像・十和田神社の散策を楽しみ、奥入瀬渓流をバスから見学。今年は晴れの日が多く十和田湖の水量も少なく、滝や溪流の流れも勢いがないようでした。
この日は観光客も少なくスムーズに通過、予定より早く焼山温泉・森のホテルに到着しました。こ

のあたりから雨脚が強くなり、予定していた奥入瀬渓流散策は中止。ホテルでの昼食、入浴でくつろぎました。
帰りに「長生きのお茶を飲んで」と「かやの茶屋」に寄ったところ、台風で店閉まり。これでは帰れないと酸ヶ湯温泉まで戻って、追加観光をしたバスもありました。
今までこんな楽しい企画を知らなかったと、初めて参加者された方も数名いました。友人の誘い、「健康」新聞を読んだ本部に問い合わせをした方。共通しているのは



雨の中バス3台での観光

「健康」新聞が手配りになっていないため、地域のニュースが届かないことでした。多くの方に情報を、手配りを増やさなければと痛感しました。
(支部長・平山亮一)

田舎館支部 トルコききょう班できました

田舎館支部で待望の新班が結成されました。田舎館支部はしばらく、支部活動が思うようできておらず、地域の状況を把握できていませんでした。支部の活動を活発にするためにも、まずは班を結成しようと考えたところ、定期的に集まってお話ししている人

たちがいることを思い出して、そんな方々に声をかけてみることにしました。8月にお試し会に集まっていただき、そのまま班結成となりました。班名は「トルコききょう」班。

花の名前のように綺麗に輝いていきたいです。
(事務局)

四中りんご支部 美欧羅班 病院見学を楽しく

このほど、美欧羅班8人で健生病院を見学しました。職員が2人も対応してくれて、普段見ることのできない管理室のようすも拝見しました。産婦人科の病棟付近では、赤ちゃんの泣き声も



病院を見学します

聞かえてきて、なんと嬉しいこと!
また、病棟の廊下にも働く人がたくさんいて、驚きました。ナースステーションの前を通ったとき、ナースさんのにこやかでおだやかな表情に「すごいなあ」と思いました。
きれいで明るい病院にみんな満足でした。
(班長・阿保芳子)



浪岡支部と津軽医院 訪問行動を毎月実施!

津軽医院では、7月から浪岡支部組合員さんと診療所職員合同で、診療所周辺の訪問行動を行っております。地域の方々に私達の活動を知ってもらい、生協活動により一層協力していただくこと、また困ったことはないか、近所に困っている方はいないかの聞き取りを目的に行動しています。支部の組合員さんと一緒に訪問することで、訪問宅の方は快くお話を聞いてく

れ、対話がはずみます。対話の中で往診や介護サービスの利用の説明ができた、出資金の書き換えにつなげるという成果を得ることも出来ました。支部の方々と合同で行うことの効果の大きさを改めて実感させられています。今後も訪問活動を継続し、目標達成のために努めていきたいと思ひます。(事務長・兵藤尚子)



夕食時におじゃまして



みんなで訪問前の準備

ボランティア求む みんなで緑地帯を守ろうよ!

生協の病院Ⅱおらだじの病院だ。病院正面右(東)側の一角は、クローバーのじゅうたんなんです。春、雑草が目立ってきたことに気がついた。このままでは雑草園です。雑草は何よりたくましい。特にヨモギは根こそぎ抜くしかないのです。「よし、この一角だけでも緑を守ろう!」今年の春から、私の草取りボランティアは始まりました。今は写真のよう



正面右側の緑地帯

やされるはずですよ。秋が深まります。その前に手を打ちましょう。(和徳支部・斉藤義雄)

組員の皆さん、運動と交流を兼ねて病院周辺の草取りボランティアしませんか。身体を治してきた患者さんは、このやわらかな緑地帯を見て



話を聞く中学生

社保平和委員会では、毎月第2木曜日の13時からイトーヨーカドー弘前店前で「安倍9条改憲NO!3000万人署名」の街頭宣伝行動を行っております。組合員の参加も呼びかけており、9月は三大支部から、10月は文京支部から組合員が応援に駆けつけてくれました。

若い世代へ発信を!

合同班レクに、体操グループの方々も加わり、30人の参加者で楽しい交流の旅となりました。「瑞楽園」で大石武学流の庭園を堪能、ガイドの方からていねいな説明があり、雪踏みなどの昔の生活用具も拝見。弥生のアップルロードを通って、鱈ヶ沢「水軍の宿」に到着。早速お目当ての「ヒラメのづけ井」を味わいました。温泉とお話でゆつくりして、



楽しい一日でした

三大支部 合同班レク 9/18 ヒラメのづけ井を味わう旅 次「海の駅わんど」に寄り、買い物を楽しみました。とても良い天気にも恵まれ、楽しい一日でした。(事務局長・松島 明)



下山 円さん・千尋ちゃん 元気にスクスク育ってね!



渡邊 夢子さん・凜太郎ちゃん 早く大きくなってね。



盛 寛子さん・友結ちゃん 元気いっぱい すすく育ってね!



鈴木 理香さん・思温ちゃん 健康に育ってね!



清野 道子さん・菜愛ちゃん 元気にすすく育ってね!



千葉 菜さん・百花ちゃん 元気な子に育ってね!



柴田由美子さん・蓮央ちゃん スクスク育ってね!!



今井 美穂さん・達輝ちゃん すすく育ってね!!

すすくく エンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



清野 知香さん・羽寿ちゃん 元気に育ってね



田辺 聖子さん・牡丹ちゃん 元気にすすく 大きくなってね!



金城 凜音さん・しおんちゃん 元気にすすく育ってね!



渡辺 史子さん・倅多ちゃん 元気に育ってね。



白濱 佑梨さん・紗ちゃん すすく元気に育ってネ!



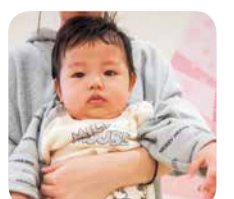
中田絵里花さん・凜太郎ちゃん 健康にスクスク育ってね!



三浦 加奈さん・維斗ちゃん 優しい子になってね♡



瓜田麻衣子さん・小町ちゃん 元気に育ってね



塩越 悠希さん・璃斗ちゃん すすく元気に育ってね!

災害時 健生病院、クリニックは？

1991年、台風19号で青森県のりんご農家が壊滅的な打撃を受け、家屋の被害も多く広範囲で停電しました。

2011年には東日本大震災という大災害があり、この時も青森県の各地で停電し、燃料の供給も滞りました。この時、健生病院では介護事業所とも連携し、酸素吸入器を利用している方などへの対応を速やかに実施することができました。

この度の台風19号の記録的大雨により、甚大な被害が全国で発生しました。被災地への救援に全力をあげて取り組むことが必要です。

健生病院・健生クリニックは火災・自然災害（地震・台風・洪水など）・大規模事故などの発生時、医療・設備機能を維持し、人命の安全確保に寄与することが責務となっています。

災害時の対応策として備蓄品の確保が必要となります。また、停電時の対応では、病院全ての電力は賄えませんが最低



非常用食料を備蓄



屋上に非常用発電装置

限の医療・設備機能を維持できる電力の確保が必要です。災害時、停電となった場合、自動的に自家発電装置が作動し、非常用コンセントに電力が供給されます。非常用コンセントには、人工呼吸器、酸素吸入器など重要な医療機器が接続され、最低限の医療機能は維持されます。通常3日分の燃料の備蓄があり、燃料の補給が可能であれば、自家発電装置は連続運転が可能です。

飲料水1.5ℓが864本、給水は0.5日（保有水量の為、使用制限が必要）、非常食3日分・医薬品3日分・液化酸素は約8日分・笑気ガス3カ月分などが備蓄されており、限定的ですが数日間は医療機能の維持が可能になっています。



日常の液化酸素



格納庫内の非常用液化酸素

(健生病院事務局・工藤俊逸)

移動オープン以来、新病院の駐車場が広い為「どこに駐車したのか分からなくなった」とのご意見が多くありました。このたび目印としてコース・ポールを設置致しました。



分かりやすくなりました

お願い致します。また、駐車場内は禁煙となっておりますのでご協力をお願い致します。

患者・利用者用駐車場にコース・ポール設置

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

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

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

津軽農民組合 第31回農産物即売会

生産者が自分で作ったものを持ちよって出店しています。

雨天決行

とき 2019年11月17日(日) 午前9時~午後3時
会場 弘前文化センター前庭 (駐車スペースあります)

- 農産物の販売(りんご・野菜・新米・もち米・花など)
- りんごの全国発送 ●模擬店 ●もちつき実演販売
- 海産物の販売(ほたて・手作りマスとば・しじみ貝・焼きイカ他)
- 健康チェックコーナー ●バザー
- キッズコーナー(わなげ、バルーンプレゼント)
- ジャズの生演奏 ●津軽弁でラジオ体操

お問い合わせ

津軽農民組合 弘前市藤代2丁目10-9 TEL 0172-34-9398

先生、弘前をよろしく！

弘前市 一戸 晃
医師紹介コーナーに徳竹晴香さんが。
ようこそ弘前へ。生まれも育ちも福井と
のことで、故郷のご紹介がありました。
小生恥ずかしながら未だ一度も福井には
足を踏み入れたことがありませんでした
が、素晴らしい故郷のようで、少なから
ず興味をそそられました。

美味しい秋が来る

弘前市 一戸 千秋
もう10月、落葉の季節が始まり
ます。でも山々の色が美しくなっ
て、そして収穫物も美味しくなっ
て…。

寒暖差が良い結果に

黒石市 阿部 誠
朝晩の寒暖差がおいしいりんご
を生みます。人間も同じだろうと
は思いますが、寒いのは嫌いな私
なんとかして温かい日々を過こ
したいとがいています。

共感できるお便り

青森市 長谷川スミエ
「読者サロン」大好き！ 納得
くっ共感しながら、読ませても
らっています。

宝石のような星空

黒石市 渡辺 靖子
星のきれいな季節になりました。夜ベ
ッドに入ってから窓から見える星はまる
で宝石のようです。

2周年おめでとう！

弘前市 福真 庸子
新健生病院、新健生クリニックが誕生
して2年ですね！ 内覧会での楽しかつ
た日を思い出しました！ 期待でわくわ
くしていました！

強くなった日本ラグビー

黒石市 豊巻 悠子
ラグビーのルールは知りませんが、日
本が世界2位のアイスランドに勝ったこ
とがすごい。頑張れ！ 日本！

早くよくなってネ！

弘前市 三上えつこ
「お山の虹」の関谷先生、私も20代に
同じく自転車で転んで、同じ大ケガをし
たので、痛みはよくわかります。
でも、さすが先生です。痛みをこ
らえて、自分に自信を持って、そ
の足でプロレス観戦に行ったこと
がすごい！

誕生日のお祝い

藤崎町 ひろし君
子ども達から、誕生日のお祝い
に高級なお酒をもらった。ふだん
安い酒しか飲まない私は、久しぶ
りの高級酒と子ども達の気遣いに
感謝している。

待っていました！

田舎館村 佐藤 文夫
病院駐車場に、番号表示の案内
板が設置されましたね。大いに助
かっています。

仏様の髪は「ラハツ」？!

弘前市 カヌレ
「健康パズル」を通していろい
ろ発見させられました。今回は、仏様の
ヘアスタイル、勉強になります。

大病を患ってから

弘前市 鬼瓦
大病を患ってから思うこと。もし、神
様が一つだけ夢をかなえてあげようとい
うならば、小学生にもどり、勉強をし直
し、医者になる!! 「医師を目指す、高
校生、受験生をご紹介ください」の記事
を見て、つくづく思いますネ。

月見草に元気をもらおう

弘前市 相馬 昭子
稲刈りも後半、82歳(夫)と74歳の身
体は疲れが見えてきた。2週間くらい経
ったころ、たんぼのアゼに色鮮やかな月
見草が2輪残って咲いていました。本当
に奇麗でした。

楽しみだった入院食

平川市 みたらし
最近、ある病院の入院食をいただく機
会がありました。健康病院のご飯は
おいしかったです。出産で入院中、楽し
みにしていました。

お礼と川柳

黒石市 庄助どん
お礼一妻が新しい病院で救急のお世話
になりました。感謝。川柳一イケメンを
歩に入れ内閣目くらまし/原発でお互い
ごちそうさまでした

頭の体操になっってます

五所川原市 島袋 るり
今回のパズル難しかったです!! 頭の
体操になり、毎回楽しませてくれてあり
がとう!!

生活が不安だらけ

平川市 佐藤 美治
いよいよ、消費税10%の世の中になっ
た。いったいわれわれ高齢者の生活はど
うなるのだろう。不安だらけの生活苦の
人生の後半は、けっして幸福ではない。

消費税増税に

つがる市 蝦名 憲英
増税は5年半ぶり。前は5%から8
%と上げ幅が大きかったので、国中買
いだめに走った人が多かったのですが、今
回は、初めてとなる軽減税率やポイント
還元制度などで混乱です。

71歳の心構えです

弘前市 鎌田 和子
風邪を引いたり、転んだりしても、以
前に比べ回復に3倍もの時間が…。「急
がない、無理をしない」と自分に言いき
かせ、100歳を目指しています。

毎日、大忙し

青森市 育児疲れ
3月に長女の子が、7月に次女の子が
生まれ、毎日大忙し。ばあちゃん、育児
ノイローゼにならないようにまだまだ頑
張らないと!

しびれが軽くなれば

平川市 のりぞう
春に母が亡くなって、足のしびれが気
になって、病院にいったら何と脳梗塞と
言われショック! 医者には前向きにな
るよう言われるけれど、つい、クヨクヨ
と考えてしまう。しびれだけでも軽くな
る方法はないかなあ。

秋の味覚で乗りきろう

弘前市 シヤックのママ
朝夕はめっきり寒くなりましたね。ま
だまだ日中は暑く温度差がありすぎて身
体がついていきません。体調をくずして
しまつこの時期、秋の美味しいものを
いっぱい食べて、元気に乗りきりたい。

健康チエックの記事から

弘前市 鎌田 知子
「地域に広がる健康づくりの『わ』を
興味深く読みました。今度、中三やヨ
カドーで健康チエックしてもらおうと思
います。

あいさつを交わして

五所川原市 毛内 澄子
手配りさんになって1年半になり、皆
さんの所に行く途中でたくさんの人と出
会い、あいさつをします。その一言で元
気になります。やれるまで頑張ります。

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記入下さ
い。おたより一部紙面に掲載させ
ていただく場合があります。
(紙上ペンネーム可)
締切日11月16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)

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
なりました。ご注意ください。
《タテのカギ》
2今で言うところの「イ
ケメン」
3良質なものを極め
る。――のプロ
4温かく栄養満点。野菜
と肉がたっぷり入った
汁もの
5その競技のチャンピオ
ンを決める大会。――
陸上、――水泳。
《ヨコのカギ》
1磁石の力で浮かせて走
る。――モーターカー
4佐渡に行くときと会える鳥
といえは:
5乾燥の季節は要注意!
突然ハチツと痛みが走る
6浦島太郎はこれに乗っ
て竜宮城に行きました
7多才多芸な――タレン
ト
《ヒント》
子どもの健康と
長寿を願う

第687号(10/1付)パズルの
正解「オリピック」
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) 岡井 聖子
佐藤 都
佐々木 浩子
福士 冬桜
長谷川スミエ
(黒石市) 渡辺 靖子
(平川市) 石坂勝三郎
(つがる市) 奈良しのぶ
須藤 和江
島袋 るり
(五所川原市)

健生介護 0172-3
健生介護 居宅介護 0172-8
健生訪問看護 0172-3
訪問看護 0172-3
健生訪問看護 0172-5
健生ヘルパ 0172-3
宿泊型自立 0172-3
地域生活支 0172-3
弘前市 包括支援 0172-3
院 所 5-4

ボランティアの会紹介

健生黒石診療所 Vol.1

白鳥の会

会員登録30人で和気あいあい

健生黒石診療所白鳥の会は、1998年9月にデイケアを開設することになり1999年9月、第1回黒石支部ボランティア学校を開催しました。参加者は黒石7名、田舎館から2名の9名でスタートしました。



診療所の花壇整備

当初は食事や入浴時の介助や移動時の見守りなどのお手伝いでしたが、残念なことに2015年1月31日をもってデイケア閉鎖が決まりました。

ボランティアは不要になるかと思われましたが、診療所との話し合いで、月曜日(休日明けの午前中)患者さんが気持ちよく利用出来るようにと待合室の環境整備(清掃・洗濯など)などを行い、「白鳥の会」として活動を続けて行くことになりました。

結成から20周年

白鳥の会は、毎年総会で活動方針を決め、診療所主催の行事「キッズパーク」「黒石よされ」にも参加しています。ボランティアの主な活動は、院内の清掃・洗濯、通所バスの乗降の見守り、花壇作りとその手入れなどです。花壇づくりは、職員とボランティア委員の協力で毎日の水やりや花の世話をしています。現在は、30人の登録会員で和気あいあいと作業をしています。昨年は「あいのりグループホーム」の施設見学をして研修・交流会を催しました。ボランティア学校は、



白鳥の会総会

2005年から現在のように津軽保健生協全体で開催することになり、毎回参加しています。

今年白鳥の会結成から20周年を迎えた節目の年でもあります。今一度ボランティアの初心にかえり、ONE FOR ALLの気持ちで活動を続けたいと思います。

(白鳥の会)



キッズパークで車椅子指導

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...

新年の不要なカレンダー、手帳はございませんか?

津軽保健生協では、ご家庭にある不要な新年のカレンダーや手帳をお寄せいただき、その売上金をユニセフ(国際連合児童基金)へ寄付するボランティア活動を行うことにしました。

今、世界の貧しい地域では医師不足しており、最低限の治療も受けられないまま多くの子供たちが次々と命を落としています。“21秒にひとり”日本では治療できる病気で、幼い子どもが命を落としているのが現状です。

つきましては、ご家庭に不要な新年のカレンダーや手帳がある方は寄付して頂けると幸いです。

記

- ・募集期間 11月14日(木)~12月12日(木) 9:00~15:00
- ・収集方法 組織部(旧健生クリニック1階)までお届け下さい。(ご持参する事が困難な場合は、気軽にご相談下さい。)

ご不明な点は、TEL: 0172-35-8933 (担当: 金枝・齋藤) までご連絡下さい。



津軽保健生活協同組合
社会保障・平和委員会

藤代健生病院 家族教室のご案内

「精神科リハビリテーションとは?」「依存症を知っていますか?」

- 11月9日(土) 講師: 西澤 望 臨床心理士
- 12月14日(土) 講師: 千石利弘 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...
健生病院
管理栄養士

小嶋 智子

~かつおの南蛮漬け~



<材料4人分>

かつお刺身用250g 玉葱 1/2個 人参 1/4本 ピーマン 1/2個 パプリカ 赤 1/4個 片栗粉60g サラダ油 1/2カップ(下味用) すりおろし生姜 大さじ1 酒 大さじ3

①(酢 1/2カップ 水 1カップ 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ1 すりおろしにんにく 小さじ1 鷹の爪 1/2本 だし汁適量)

<作り方>

①かつおは1.5cm厚さに切り、生姜と

酒に浸し一晩おく。

②玉葱は薄切り、人参・パプリカ・ピーマンは縦に細切りにする。

③鍋に①を入れて火にかけ、味をみながらだし汁を足して、酸味を調整する。ひと煮立ちしたら火を止め②の野菜を加える。

④①のかつおは水気をきって全体に片栗粉をまぶし、熱したサラダ油で両面がこんがり色づくくらい揚げる。

⑤軽く油をきって熱いうちに③に入れ、味をなじませる。

1人分当たり エネルギー 398kcal 塩分 1.4g

津軽保健生活協同組合 組織部
電話 0172-35-8933