

●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。

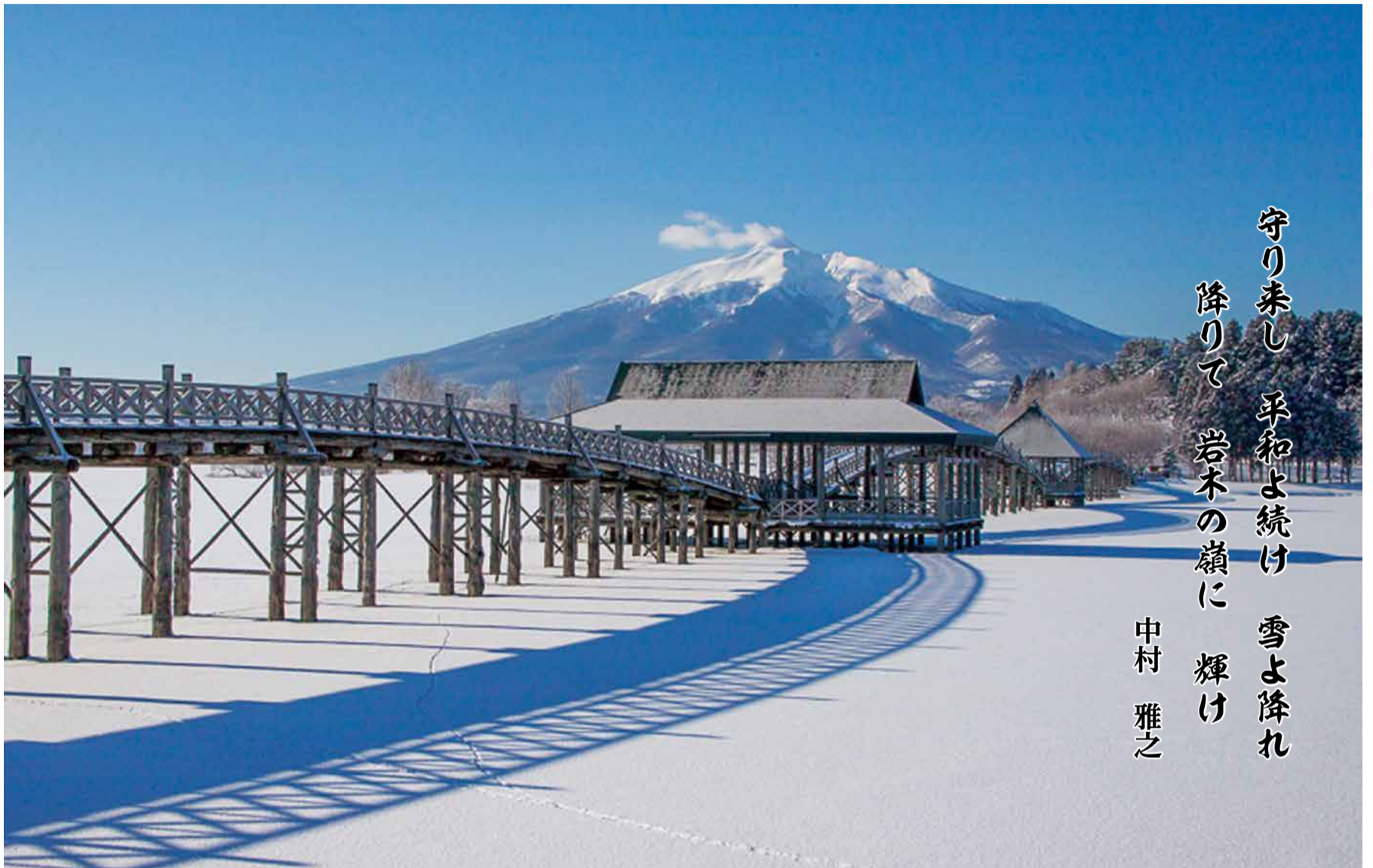


第688号

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](mailto: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

健康  
第688号  
2020.1

|             |                   |                       |                     |
|-------------|-------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>主な記事</b> | <b>2・3面</b> 新春座談会 | <b>4面</b> 各事業所からごあいさつ | <b>8面</b> あさがおの会の紹介 |
|-------------|-------------------|-----------------------|---------------------|



守り来し 平和よ続け 雪よ降り  
降りて 岩木の嶺に 輝け

中村 雅之

©Kan-no Tadanori

2020年  
**謹賀新年**  
組合員の皆様とともに



理事長 安田 肇

新年明けましておめでとうございます。

健生病院・健生クリニックが新築移転して2年余りが経過しました。新しい環境での医療活動は手探り状態からのスタートでしたが、生協組合員の皆様のご支援と全職員の奮闘により、外来、入院、健診活動とも、以前にも増して多くの方々に利用していただくことができました。本当に有難うございました。法人各事業所とも、医療、介護活動のこれまで以上の質向上を目指して、今年も真摯に取り組んでまいります。

一方、旧病院・クリニック跡地には、法人の中枢である津軽保健生協会館を整備し、更に、2019年11月15日には、地域住民の期待を背に、コープあおもり和徳店がオープンしました。今後、生活協同組合コープあおもりと協力して、健康づくり、食の安全や環境の問題などに取り組むことによって、まちづくりの一翼を担えることができると願っています。

新しい年の法人の医療、介護活動を実り多いものにするために、組合員の皆様のご支援をお願い申し上げます。



# 2020年 新春座談会 健康づくり、まちづくり すすめよう

## 出席者

|                         |       |              |                       |
|-------------------------|-------|--------------|-----------------------|
| コープあおもり<br>組合員活動部弘前地域担当 | 小山 秀人 | 組 織 部 長      | 八島 将仁                 |
| 津軽保健生協 理事長              | 安田 肇  | 第一包括支援センター所長 | 熊谷 光子                 |
| 津軽保健生協 理事               | 大坪 正一 | 司 会          | 看護介護部長 加藤あけみ<br>(敬称略) |

## 新病院、2年経過し順調に

**加藤** あけましておめでとうございませう。新春座談会のテーマ、「地域の健康づくり・まちづくり」について、いろいろお話を伺ってきたいと思ひます。

医療福祉生協の基本的な存在意義は、地域の人々がそれぞれの健康と生活にかかわる問題を持ち寄って、組合員と生協職員の協同によって、問題を解決していくという組織だということだ。 「健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくる」という理念があります。そのため、地域まるごと健康づくりをすすめる、地域の住民と医療と福祉の専門家が協同し、多くのひとびとの参加で、地域の協同の「わ」をひろげることを掲げています。今

日はそういったことを前提に、お話を進めていきたいと思います。地域包括ケアの視点から、医療や介護情勢も含めて、理事長からお願いいたします。

**安田** 健生病院、健生クリニックが新築移転して2年ほどが経過しました。新しい環境で手探り状態からの出発だったのですが、生協組合員の皆様のご支援と職員の間によって外来、入院、健診活動ともに、ますます多くの方々にご利用いただいております。地域の中では二次救急病院として大きな役割を果たし、入院件数、手術件数、内視鏡件数が大幅に増加したほか、健診数も大きく伸びています。クリニックでも新患数が増え続けているほか、在宅療養生活を支える訪問診療の管理件数が大

きく増加しました。

組合員と生協職員の協同による地域住民の医療要求にこたえる活動は、市医師会や他の医療機関からも圧倒的な支持を得ており、津軽保健生協は地域住民のいのちと健康を守るために大きく貢献しています。

一方、旧病院、クリニックの跡地には、法人の中核である「津軽保健生協会館」を整備し、また昨年11月15日には地域住民の期待を背に、「コープあおもり和徳店」がオープンしました。これからは、コープあおもりさんと協力して、健康づくり、食の安全、環境問題などに取り組むことにより、まちづくりの一翼を担うことができると願っています。

**加藤** 生活の中で、いのちに直結する「食」をどう支えていくかというの大きな課題ですね。 **小山** コープあおもり和徳店

は、オープンから一週間足らずで新加入の組合員さんが千名を突破し、地域の皆様に歓迎され、まちが明るくなった、などと評価され、大変感謝しております。

食の安全にはしっかり取り組んでいます。食と健康というふたつのキーワードでは統一した運動が十分でないというのが実態です。消費者のためのコープ商品の開発から今年で60周年を迎えます。改めてコープ商品の歴史や

価値の見直しをしています。また地域、環境、社会、人々の4つの視点で「エシカル消費」（誰かの笑顔につながるお買い物）という運動に取り組んでいます。

コープの組合員の活動は6テーマがあり、商品・環境・福祉・子育て・文化・広報という活動を行っています。これからは、この活動を健康に役立てられるように、津軽保健生協さんと連携していきたいと思っています。

## 第一包括の役割と高齢者

**加藤** 地域の方々は、確かにオープンを心待ちにしていましたね。さて、地域の状況では、いろいろな生活の課題を抱えた方がたくさんいます。

**熊谷** 弘前市には7つの包括支援センターがあるんですが、第一包括では一中学区を担当しています。こちらには65歳以上の高齢者が約8000人います。うち独り世帯が2600、約30%ほどになります。独り世帯の方は食事がどうしても簡単にできるものを中心になり、栄養バランスが片寄ってしま

んが参加しています。先日、お弁当を取り込んでいないと、コープから市に連絡が届き、市から包括に連絡がありました。このような連携によっておうちの中で倒れていないかなど確認することができまますので、とても心強いです。

**加藤** 地域によっては「買物難民」と言う問題がありますね。その意味では、一中学区はある程度問題が解決できたと思います。買物バスとか移動販売といった計画はいかがですか。

が摂れないという状況になります。そこに、この地域にコープさんができて買物物がとても便利になりました。個別に配達や、弁当の宅配事業もありますね。弘前市の「高齢者の見守り事業」にコープさ

**小山** いま八戸の方では、農協のお店が閉店したということで、週4日の買物バスの実証実験を行っています。青森では県民生協さんがバスを出しています。また移動販売も県民生協さんは2台を稼働しています。弘前ではまずはお店をしっかりと軌道に乗せてから、事業として成り立てば計画したいと思っています。

**加藤** 食事や生活が困難な人は健康も悪しやすし、地域でも孤立しているケースも多いと思います。そういう方に働きかけて、医療も介護もきちんと受けられる安心できる生活にもっていくのが、非常に重要であると思ひます。そういう意味で医療・介護の

## マイナスからの「地域直し」を

**大坪** 医療、介護、食とかは暮らしの基本ですよね。その基本が

現状としてはいろんな不都合がある。「地域づくり」とか言います



加藤あけみ



大坪 正一

最後の砦になってきているのは、やはり健生病院、健生クリニックなど民医連の病院、診療所ではないか

など思っています。これまでの活動の事例などについていかがでしょう。

### お困り事相談所や居場所づくり



安田 肇

**安田** 健康づくりについては医療福祉生協として、市内の「中三」「イトーヨーカドー」、浪岡の「いとく」さんと協力して健康チェックの活動をやってきました。福祉面で、病院の外に出る活

動も必要ではないかということ  
で、市の1%補助事業を活用して健生のサポートセンターが「さちょう」さんと協力して、医師やソーシャルワーカーや看護師が店舗に入って「お困り事相談室」という活動に取り組んでいます。  
ご存じのように、県ごとの比較

みると平均寿命は一番新しいデータでも男女とも最下位、県民所得でみると全国で41位、生活保護受給率が上から7番目という現状です。そうすると県民・市民の生活を守るためには、医療と福祉の両方からの対応が必要です。



熊谷 光子

方対象の施設を養護老人ホーム以外にも確保していただきたいなど、身近な事例をあげて懇談してきました。要介護認定や生活保護の申請にも取り組んでいます。

これからはぜひコープあおもりさんとも協同して取り組めればいいですね。実際、医者にもいけずに体調を崩してしまつてからだと回復がきびしいので、病院、地域包括だけではなく、医療福祉生協、購買生協のネットで、そうなる前にキャッチしていければと思います。そうすれば「まち直し」になるのではないのでしょうか(笑)。

**加藤** まち直しをしていくなかで、第一包括支援センターではどんな活動が重要と考えていますか。  
**熊谷** 地域ケア会議というものをケアマネジャーの協力を得て行っています。会議では一人ひとりの事例から、地域に何が必要なのか、何があったらいいのか、という地域課題を出すことになって

います。その中で、孤立、孤独が健康に影響するということで、組合員さんと一緒に交流する場として「サロンつくし」を、生協会館で月2回開催しています。ほかには「認知症カフェ」も開催しています。  
**加藤** 自治体でも、小子高齢化や独り世帯が増えていることから、いろいろな計画を作成していますが、計画を実践するのは地域

の協力なしにはできないことです。生協の理念と一致しているところであるので、わたしたちの方からも発信して自治体、町会と一緒に「安心して住み続けられるまちづくり」、「健康、介護予防」を進めていきたいですね。  
居場所づくりやカフェなどは、どのようにして発展させていくのでしょうか。  
**八島** これまで津軽保健生協は、「健康づくり」を中心とした「まちづくり」活動を強みとして行って来ました。各地域、支部で「まちかど健康チェック」や「班会」を旺盛に実施しています。小子高齢化社会に対して、津軽保健生協は何ができるのか、まだ伸びしろがあると考えています。  
特に介護保険の認定までいかな

い高齢者や独り世帯が増えていく中で、独りぼっちの高齢者をなくしたい。そのために、居場所・たまり場を増やして行きたい。今年度の総代会の方針にも1支部1居場所づくりを呼びかけてはいます。所づくりの問題や運営する人の確保など壁が厚く、現時点では和徳支部と東中支部の2カ所に留まっています。居場所・たまり場づくりは組合員の力だけでは困難であり、町内会や自治体、コープさんなどと連携して進める事が出来ればと考えています。また、健生病院のセラピストの力を借りて「介護予防サークル、予防教室」を現在3カ所で行っています。こちらも拡大できればと考えています。組織部は健康づくり、まちづくりに一番関わっている職場です。地域で困っている組合員に寄り添い、一緒に「困った」を解決できる職場にしていきたいと思っています。

特に介護保険の認定までいかな  
い高齢者や独り世帯が増えていく  
中で、独りぼっちの高齢者をなく  
したい。そのために、居場所・た  
まり場を増やして行きたい。今年度  
の総代会の方針にも1支部1居場  
所づくりを呼びかけてはいます。所  
づくりの問題や運営する人の確保  
など壁が厚く、現時点では和徳  
支部と東中支部の2カ所に留ま  
っています。居場所・たまり場づく  
りは組合員の力だけでは困難であ  
り、町内会や自治体、コープさん  
などと連携して進める事が出来れ  
ばと考えています。また、健生病  
院のセラピストの力を借りて「介  
護予防サークル、予防教室」を現  
在3カ所で行っています。こちらも  
拡大できればと考えています。組  
織部は健康づくり、まちづくりに一  
番関わっている職場です。地域で  
困っている組合員に寄り添い、一  
緒に「困った」を解決できる職場に  
していきたいと思っています。

大坪 わたしは町内会とか自治体とかは連携の相手というよりも、わたしたち自身が自治体なんだと思っています。自治体が公でなくってわたしたちが公なんだ。自治体にわたしたちの声を反映させていくことが大事であつて、連携するものではない。町内会も同じで、そこに積極的に加わっていき、われわれの声を反映させていくことが大事であろうと思っています。  
**加藤** 大坪理事からの問題提起がありました。そういう視点

### 誰ひとり取り残さない社会に



八島 将仁

で、わたしたちがもつと身近なところから、積極的に町内会や自治体に発信して動かしていくのが重要だということでしょうね。  
**大坪** コープあおもりも同じですね、生協に入って良かったというのは、そこに利益があつたということだけじゃない。みんなと一緒に地域でいろんな活動をやつて、自分が地域で何かの役に立っているという喜びが、一人ひとりの組合員にはあると思います。個人の話から地域全体に広げていくことで、医福連の提唱している「誰ひ

とり取り残さない社会」の実現という地域づくりにもつながっているのではないのでしょうか。  
**小山** コープあおもりは組合員が出資して運営する協同組合であり、決してスパーパーではありません。いろんな暮らしの願いを出し合つて、みんなで知恵を出して問題を解決していくという組織です。組合員とともに地域づくり、まちづくりを、津軽保健生協さんと交流を増やし、進めていきたいと思っています。



小山 秀人

と取り残さない社会」の実現という地域づくりにもつながっているのではないのでしょうか。  
**小山** コープあおもりは組合員が出資して運営する協同組合であり、決してスパーパーではありません。いろんな暮らしの願いを出し合つて、みんなで知恵を出して問題を解決していくという組織です。組合員とともに地域づくり、まちづくりを、津軽保健生協さんと交流を増やし、進めていきたいと思っています。

**安田** 医療福祉生協として昔からやってきたのは「健康づくり」です。青森県は確かに死亡率が高く、がん、糖尿病も多く、カップ麺の消費量が日本一とか(笑)、お酒の消費量が2位とかのデータが次々と出てきます。いま社会の高齢化が進んでいるということ、で、孤独化、孤立化をどうするか、の視点が大切です。特に男性の高齢者が問題でしょう。孤独な暮らしの影響は、タバコを吸うのと同じくらい害があると言われてい

ます。津軽保健生協の力だけではなく、ぜひコープあおもりさんとも一緒に活動を進めていきたいと思っています。  
**加藤** 本日は新春座談会ということで、明るい展望のあるお話が伺えました。ありがとうございます。



ごあいさつ  
2020

# 津軽保健生協の 全職員を代表して



## 新たな役割の確立に向けて

健生クリニック 所長  
飯田 寿徳

あけましておめでとうございます。

2017年10月健生病院・健生クリニックが扇町に新築移転して、丸2年が経過しました。新健生クリニックは整形外科、小児科が本院に戻り、内科、精神科、在宅療養科、リハビリテーション科の4科の構成で新たに歩み始めました。多くの組合員、患者さんに支えられ、各科とも順調に運営できています。この間の最大の特徴は南黒地域の患者さんの急増で、特に内科では移転前の2倍の新患が来院しています。そのため待ち時間が長くなったり、別の日に受診をお願いしたりすることが発生し大変ご迷惑をおかけしています。

今年は十二支の第一番目子年です。「新しい生命が種子の中に萌し始める状態」を表しているそうです。2年余りの経過を踏まえて、地域における新健生クリニックの新たな役割を確立する年にしたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 安心、安全な医療に貢献します

健生病院 院長 伊藤 真弘

あけましておめでとうございます。

健生病院は新築移転から丸2年以上が経過しました。郊外への移転にもかかわらず引き続き多くの組合員・住民の方に利用いただき、新築移転後の医療活動も軌道に乗ってきたといえます。医療活動の指標では外来患者数・救急車の受け入れ・手術件数などが約2割の増加、内視鏡検査や分娩数は4割ほど増加しました。1ヶ月あたりの入院患者数も平均して450人から550人と増加しています。職員の奮闘と組合員・住民の方々のご支援の賜です。ただ病院のベッド数は変化していませんから、急性期病棟の入院患者の平均在院日数は約15日から13日弱へと大幅に短縮しています。地域の急性期医療の要求に応えるために、入院されている患者の皆さんにも早期の退院をお願いすることも多く、ご協力頂きありがとうございます。

本年も引き続き、いつでも安心・安全な地域の医療に貢献すべく頑張っていきたいと思っております。本年もよろしくお祈りいたします。



## 平和を求め、 地域の期待に応えて

津軽医院 院長 石森 伸二

新年あけましておめでとうございます。

ほぼ1年前の11月、私は生まれて初めて広島を訪れました。原爆ドームの前に立つことと、サーロー節子さんの講演を聞くためでした。

当日、原爆ドームの前に一人の語り部の方がおられ、多くの外国の方と一緒に耳を傾けました。

多くの民家があり、市民の普通の暮らしがあったこと、子ども達の賑やかな声で溢れていたこと、原爆が爆発した時100万度に達し、一瞬、太陽の表面が100万度で頭上に出現したように感じたこと、爆風は風速160mだったことが話されました。

私はその時、何が起きたか理解しました。

先日、ローマ教皇は長崎と広島を訪れ、「核兵器の使用は犯罪である」ことと「核で相手を威嚇しながら平和を実現することはできない。」と語られました。サーロー節子さんは講演の中で、「核兵器禁止条約は大きな希望である。」「批准を拒否する日本政府の姿勢を変える運動をしてください。」と呼びかけたことを皆さんに伝えたいと思います。

2020年も平和に向かう年にする事と、津軽医院に対する期待に応えられるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



## 基本に忠実に対応します

健生五所川原診療所 所長 津川 信彦

新年明けましておめでとうございます。

開設以来当診療所は「誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりをする診療所でありたい」を心がけ、地域医療をすすめてまいりました。

昨年は在宅医療・介護連携推進事業や認知症初期集中支援推進事業でも大きく進展し「認知症と共に生きる私たちのまちづくり」の年になりました。

私は青森県の医療と社会保障の充実をめざす、県内の1200名の保険医（医師と歯科医師）が集まって結成した青森県保険医協会から、副会長の任を拝命し、あらためて身の引き締まる思いです。

今の時代だからこそ、基本に忠実に組合員さんの声に耳を傾けることが私たちの使命だと思っております。「健やか力推進クリニック宣言」という願いは、組合員さんの協力があればこそ実現するものと信じております。新しい年が更に良い年になるよう祈念致しまして、新年のあいさつとさせていただきます。



## 組合員の皆様のご協力に感謝

健生黒石診療所 所長 坂戸慶一郎

新年明けましておめでとうございます。

健生黒石診療所では、プライマリ・ヘルス・ケアの発展を通じて、患者・組合員・地域の方々の健康と生活をサポートするという理念のもと、日々の外来診療・在宅医療・健康診断などの医療活動を行っております。

2019年は黒石支部の組合員の皆様に、花壇の綺麗な花々の手入れをはじめ、週に一度の診療所内ボランティア活動、非常に好評であった診療所キッズパークのお手伝い、地域への訪問行動、黒石支部班会などに、たくさんのご協力をいただきました。こうした組合員の皆様のご協力があるからこそ、黒石診療所の活動が充実したものになっていると思っております。

健生黒石診療所は組合員の皆様と一緒に目標に向かって力を合わせ、常に変化し発展する診療所でありたいと職員一同心から願っております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1  
回  
12  
0  
5  
分

【写真】

\*菅野 忠範氏 鶴田支部長  
鶴田写真クラブ所属

【短歌】

\*中村 雅之氏 元木造新田支部長  
「縦走砂丘」で角川短歌賞受賞





# 消費税は廃止へ

社会保障学習会

11/16

社会保障学習会が、11月16日に当生協会館で32名が参加して開催されました。藤代健生病院の石田悟さんを講師にお迎えして「消費税廃止運動で日本の政治の転換を闘わなければ生きていけない」を学習しました。石田さんは、消費税導入の歴史から話し始め、消費税の増収分が全額社会保障の財源に充てられるという政府の言い分は全くの誤魔化しである、という結論に至るまでを微に入り細に入り解説がありました。

消費税は、低所得者ほど負担が重く、富裕層ほど負担が軽いという「逆進性」の大衆課税であり、「応能負担」の原則にも反する憲法違反の税金であるという考えを述べました。また、昨年の10月から10%に引き上げられた消費税が、これで済むというのではなく、安保法制（戦争法）の成立で、今年度のように防衛費が過去最高の5兆円を突破している状態では、今後何かあれば、戦時中の贅沢税のように税率を上げやすい税金として消費税が狙われる可能性が高いという、何とも背筋の寒くなるようなお話でした。

（社会保障平和委員長 二川原一）



## 知恵を絞り、話し合いを重ねて

藤代健生病院 院長 関谷 修

あけましておめでとうございます。

去年、藤代健生病院では大きな出来事がありました。健康増進法により病院内が禁煙となったのです。昔から精神科病院とタバコは切っても切れない関係にありました。昭和の中頃までは木造の精神科病院も多く、タバコ火の不始末から火事になり患者さんが犠牲となる惨事が幾度も起きています。私たち職員は不安一杯のまま禁煙初日の6月1日を迎えました。喫煙室が瞬間に解体された後は煙りも匂いもない一日が無事に過ぎ、次の日の朝はホッと胸をなで降ろしました。しかし、長年の習慣を変えるのは簡単ではなかったのです。徐々にいろいろな問題が起き始めました。その都度、患者さんたちと話し合いを持ったり、有志で吸い殻や空き缶を拾ったり、禁煙の立て札を据えたりと、地道に対策を講じて来ました。これからも知恵を絞り、話し合いを重ね、健康の大切さを訴えて行く必要があると強く感じています。本年も、そして、その先も私たちの模索と奮闘を見守っていただきますよう、宜しくお願い申し上げます。



## 在宅生活や治療を支えて

健生訪問看護ステーション たまち 統括所長 田中 由紀

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、多くの方にたまちの訪問看護と居宅をご利用頂きありがとうございました。今後も在宅生活や療養に必要なサービスを提供してまいりますので、引き続きのご利用をお願い致します。

2020年春には、看護小規模多機能型居宅介護の開設を予定しています。

介護が必要な方でも、住み慣れたおうちでの生活が続けられるように通所介護（デイサービス）を中心に訪問看護や訪問介護、宿泊（ショートステイ）を組み合わせ合わせたサービスが利用できます。

訪問看護たまちの看護師が、医師や介護職員などと連携を取り、日々の体調・病状管理を行います。医療的処置が必要な方にも安心してお過ごしいただけるように現在準備を進めています。



## 新年度、大きく変わります

健生介護センター 虹 施設長 小野富士子

新年あけましておめでとうございます。

2019年は、介護事業の厳しい赤字経営の改善に向けて、弘前市の「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」に基づき大きく動き出した年でした。2020年度に訪問看護、訪問介護、通所サービス、宿泊サービスが一体的に受けられる「看護小規模多機能型居宅介護事業所」（通称：看多機）が開設予定となるため、デイサービスは営業終了となり、グループホームは1ユニットに縮小となりました。利用者様・ご家族には大変ご迷惑をお掛けいたしました。

現在介護センター虹は、グループホーム1ユニットと、38人の宿泊が可能なショートステイ、ケアマネのいる居宅介護支援事業所があります。介護について御心配な方や困っている方がおりましたら、是非ぜひご相談ください。心よりお待ちしております。



佐藤 真美さん・旭ちゃん  
お兄ちゃんと一緒に  
元気に大きくなってね!!



佐藤 佳希さん・湊ちゃん  
元気にすくすく  
大きくなってね



山崎 展子さん・匠ちゃん  
元気に育ってね!



竹谷 智美さん・公佑ちゃん  
健康第一でたくましく  
元気に成長してね!



油川 友美さん・晟那ちゃん  
元気に育ってね!



西谷 佳恵さん・心杏ちゃん  
みゆうと仲良く♡  
元気に大きくなってね!



對馬 薫さん・大斗ちゃん  
元気にあそぼうね!



有馬 恭子さん・彩乃ちゃん  
元気に育ってね。



福田 愛さん・愛之助ちゃん  
元気に育ってね!!



イトウ ジャキリンさん・  
ボンティリアス ユイちゃん  
元気で大きくなってね!

## すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



菅井 優子さん・海詩ちゃん  
姉妹仲良く、元気に  
すくすく育ってね!!



小寺 愛さん・心愛ちゃん  
すくすく育ってね!



花田 至乃さん・丈太郎ちゃん  
丈夫に大きくなってね♡



牧野 幸花さん・功佳ちゃん  
元気にスクスク  
育ってね!!



佐藤 敬子さん・絃心ちゃん  
元気に育ってね。



斉藤麻南美さん・旬紀ちゃん  
元気いっぱい、笑顔が  
いっぱい育ってね!



齊藤 志乃さん・生真ちゃん  
元気いっぱい  
健康に育ってね!



白鳥 円さん・柚ちゃん  
明るく元気に育ってね!



一戸 有季さん・音輪ちゃん  
笑顔を忘れず  
元気に育ってね。



工藤 末樹さん・匠馬ちゃん  
元気いっぱい  
育ってね!



有原 実依さん・灯真ちゃん  
元気いっぱい、  
大きくなってね!!



鳴海 美香さん・凜己ちゃん  
すくすく元気に  
大きくなってね。



保村 愛美さん・比呂ちゃん  
元気に大きくなってね!



山内 明奈さん・野々華ちゃん  
元気に育ってね♡



清藤 久実さん・煌之助ちゃん  
大きくなってね♡

## 生協学校 10/23 総合病院への飛躍の姿

教育委員会は10月23日「生協学校」を開催しました。創立35周年記念映画「誕生」(1986年製作)をみんなで観た後、その記録映画がつけられた当時、健生病院・看護婦長として新科開設に関わった本間禮子さんが講話。「誕生」は津軽保健の「新たな誕生」も意味していたと話します。

1986年「中・長期医療構想」を決定し、麻酔科、翌87年にICU・脳血管センターを開設、88年には小児科、産婦人科と次々に開設し総合病院を目指した健生病院。民間では画期的と言われたICU病棟。

20周年につくられた「津軽に生きる」と35周年記念の「誕生」で違いがわかると本間さん。脳卒中の患者は治療の初期からリハビリを行うようになり、高度な医療機器や専門的な知識・技術によって救命率や救急件数が飛躍的に増加しました。元気なスタッフ集団が合宿して徹底的に議論。「命を守る」そのた

めに頑張れたと言います。900グラムの超未熟児も育て無事退院多臓器不全の30代男性の命を3カ月かけて救ったなど、総合病院として発展してきた事例をいきいきと語りました。

「職員の労苦、組合員の支えも大切な事がよく認識できました」「津川先生の姿・声、懐かしかったです。健生病院の歴史を知ることが出来た」「組合員年数は多いのですが何もわかっていませんでした。これから勉強すること。これから勉強すること。これから勉強すること。」など感想文が寄せられました。(教育委員会・五十嵐吉美)

## ボランティア学習・交流会 11/9 とても楽しい学びの場

ボランティア学習・交流会は、11月9日健生病院にて開催されました。今回は、現在ボランティア

活動をしている方が対象で、各事業所のボランティア24名が参加しました。



まず、健生病院泉谷事務局長による講演「私たちが目指すもの」。どんな時も患者を断らないERの現場の様子を映像で見せてくれ、感銘を受けました。無差別・平等の医療を目指していること。究極の目標は平和であること。津軽保健生協の理念がしっかりとわかりました。

で、それぞれのボランティア活動について交流を行いました。主にやりがいについて話をしあい、草取りや花壇整備は目に見えて達成感がありやりがいがあること。ボランティア同士の交流が自分を元気にしてくれること。まず、健生病院泉谷事務局長による講演「私たちが目指すもの」。どんな時も患者を断らないERの現場の様子を映像で見せてくれ、感銘を受けました。無差別・平等の医療を目指していること。究極の目標は平和であること。津軽保健生協の理念がしっかりとわかりました。

これからも続けていこうという気持ちでいっぱいです。

(事業所利用  
ボランティア委員会  
委員長 阿部陽子)



## 深浦岩崎支部 まちかど健康チェック 10/26 「チャンチャンと深浦牛まつり」に協賛

深浦岩崎支部活動の「まちかど健康チェック」が去る10月26日イベント会場となる深浦町、深浦港内の夕陽公園で行われました。

当支部では町のイベントに合わせた「健康チェック」活動を、もう10数年にわたり実施してきました。毎年八月に行われる「ヤットセまつり」と当イベントでの2回です。

今年も匿名の方から小児科の子どもたちにと絵本が届きました。いつもありがとうございます。小児科外来や病棟で活用させていただきます。本の中には今話題のものや、大人が読んでホットするものなどもあります。忙しく仕事をしている職員も本を手にしてちょっと一息つけたら良いケアが出来るかも。そんな気分になってくれます。寄贈していただいた「岩木山」さん。ありがとうございました。(理事・八木橋健)



「チャンチャン」の開催時期はいつも天候が不安定、現職担当の頃は何かと気を遣ったものです。今年は時折曇り空ではありましたが、過去に経験したことがないくらいの穏やかな絶好のイベント日和、秋恒例の「食のイベント」としては最高でした。開会と同時にお客

今年も匿名の方から小児科の子どもたちにと絵本が届きました。いつもありがとうございます。小児科外来や病棟で活用させていただきます。本の中には今話題のものや、大人が読んでホットするものなどもあります。忙しく仕事をしている職員も本を手にしてちょっと一息つけたら良いケアが出来るかも。そんな気分になってくれます。寄贈していただいた「岩木山」さん。ありがとうございました。(理事・八木橋健)



- ### 各支部予定
- 1/9(木) 和徳支部 サロンつくし ●生協会館1F
  - 1/10(金) 岩木支部 活動者交流集会 兼健康出前講座 ●桜温泉
  - 1/17(金) 浪岡支部 活動者交流集会 ●花岡プラザ
  - 1/18(土) 板柳支部 支部レク ●からんころん温泉
  - 1/19(日) 黒石支部 新年会 ●海扇閣
  - 1/20(月) 四中さくら支部 活動者交流集会 ●花岡プラザ
  - 1/22(水) 常盤支部 活動者交流集会 ●未定
  - 1/22(水) 東中支部 新年会(笑いヨガ) ●城東団地集会所
  - 1/26(日) 平賀支部 活動者交流集会 兼新年会 ●柏木温泉
  - 1/28(火) 大鰐碓ヶ関支部 活動者交流集会 ●関の庄
  - 1/30(木) 木造新田支部 活動者交流集会 ●じょっぱり温泉
  - 2/6(木) 下町支部 活動者交流集会 兼新年会 ●福家

- ### 10月定例理事会 (11/6)
- 【報告事項】
    - 9年度の月次決算報告
    - 9年度の組合員活動報告
    - 青森県医療事業協同組合理事会報告
    - 2019年度津軽保健上半期経営のまとめ(案)
  - 【審議事項】
    - パートタイマー・臨時職員の就業規則の改定
    - 高齢者の就労と雇用等を推進する規程の改定
    - 年末一時金の回答について
  - 【協議事項】
    - 津軽保健生協中期目標該当項目の要因と経営改善方針
    - 出資金および建設組合債相続払戻に関する規定(案)
    - 住所不明組合員の「みなし自由脱退手続き」に関する規定の制定
    - 支部運営要綱の一部改訂(提案)

- ### 11月定例理事会 (12/1)
- 【報告事項】
    - 10年度の月次決算報告
    - 10年度の組合員活動報告
    - 青森県医療事業協同組合理事会報告
    - 青森県生活協同組合連合会理事会報告
  - 【審議事項】
    - 役員推薦委員の推薦について
    - 第95回通常総代会の招集について
    - 賃金規定の改定(深夜勤務待機手当の新設)
  - 【報告事項】
    - 2020年度総代選挙に関する件
    - 2019年度年末一時金(二次回答)について

### 11月臨時理事会 (11/18)

【報告事項】

- 組合員・班等に関する表彰・甲斐基準

心に沁みた言葉たち

弘前市 鎌田 孝人
「医心伝心」コーナーの笹田医師の言葉が心に沁みました。ガンバレ！

「医心伝心」を読んで

弘前市 鬼瓦 笹田先生の生い立ち、医師としての思い、等々、読んで胸が熱くなりました。志の高い凛とした方とお見受けします。

「内科から〜」に思う

弘前市 戸冨 地球温暖化と健康被害を拝読し、健康被害の88%は5歳以下の子供に集中しているとの事。16歳の少女グレタさんの訴えが世の指導者に届くことを願うばかりです。風水害ばかりではなく、生物の生態系まで脅かしている温暖化地球に住む皆の問題。皆で真剣に取り組んでいかなければと思われました。

一輪の花をさす

弘前市 桜子 食卓にさす、一輪の菊花が芳しいです。

竹度は通じませんか

平川市 覚蓮坊 最近、台風が多いですね。竹度が届かない地震津波、水害の備えは永遠に忘れてはならないことです。

介護保険証が届く

弘前市 成田眞理子 明日65歳の誕生日という日に役所から送られてきたのは介護保険証でした。まだまだ若いつもりでいたのでなんだか複雑な気分です。

うなずきながら

弘前市 佐藤てい子 「読者サロン」を読み、そうそう！とひとりうなずきながら、楽しく読ませていただいています。

だからどうした？

平川市 佐藤 美治 じわじわと寒さが身に染む季節となりました。北国津軽の本当の姿が表れる時節です。だからどうした？ いつもの事ではないか!! 頑張ろう津軽人!!

お手柔らかに

板柳町 葛西 せつ パズル、今回はムツカシかった。ヒント解説に四苦八苦。お手柔らかに。

身近でボランティア

黒石市 メロンパン 「白鳥の会」というボランティアの会を初めて知りました。皆、生き生きと活動しているんですね。ステキな活動ですね!!

虹でも、健生でも

平川市 石坂 勝三郎 入院中の母が永眠しました。享年92歳。長生きしてくれてありがとう！手厚く治療、看護してくださった先生、看護師さんたちに、この場を借りてお礼申しあげます。

これからの私

中泊町 めんたいカッチャ この度、私のパートナー(88歳)に車を貸した。これからは私自身の健康に留意するつもり。(注)めんどり津軽弁でエプロン。私たちのユニホームです。

朝5時から歩く

平川市 松井 紀子 朝夕めつきり寒くなりましたね。朝5時、まだ暗いので反射材を着けて歩いています。百歳までいきいきと...

スマホ、操作に迷う

青森市 スマホ初心者 長年使ったガラケーに別れを告げ、いよいよスマホデビューの58歳。機能が満載すぎてついてゆけず...電話を取るのに力メラ起動...メール作るのに力メラ起動...使いこなせる日は来るのだろうか。

レシピを大切に

平川市 佐々木むつ子 「楽しいお料理」大好きです。レシピ大切に保管して、時々ひっぱりだして実習しています。

晩秋の久渡寺山へ

黒石市 種市良子(70歳) 青森からの仲間5人で弘前の久渡寺山へ。ブナ、もみじなどの黄色と少し残る赤い紅葉を眺め、登山道に積もったふかふかの落ち葉をガサガサと踏みながら山頂まで1時間30分は割と楽に。早めの昼食を済ませ、下山は岩落とし山経由でイヌワシの道へ...楽しい女子力ありの登山でした。

あれからもう6年

弘前市 田中由美子 毎月、「健康」楽しみにしています。「すくすくエンジェル」を見ると、みんなかわいくて、6年前に娘が健生で生まれた時のことを思い出して懐かしい。あつという間で春には小学生!

小学校で読み聞かせ

黒石市 シヤマばあちゃん 先日小学校に行き、1年生に読み聞かせ。「だめよ、デビッド」という絵本が気に入ったみたい。楽しい本やおもしろい本に少しでも興味を持ってくれたことに感謝。本は心の栄養です。

何かあった時には...

平川市 工藤みどり 記事のなかでは「楽しいお料理」頭を少し使った「健康パズル」。家族には、何かあった時には健生病院へと言っています。

「パズル」解けたかな?

弘前市 もものハハ 2カ月連続で、私にとってはすこむづかしくて答えが出ず送れませんでした。今月号はなんとか解けたかな? 来月も楽しみにしています。

バスでのレクに参加!

つがる市 長谷川誠司 木造新田支部の酸ヶ湯温泉旅行は、紅葉、お湯カラオケも最高でした。スタップの皆様、ご苦労さまでした。また行きたいと思えますので、よろしく。

分かりやすいポール

弘前市 ぶくりん 健康診断で健生病院に行ったら、駐車場に「カーポール」が設置されていて、駐車場所が分かりやすく良かったです。検査結果も異常なし!

私もチャレンジ!!

五所川原市 葛西 紀 となりの家の方に勧められて、この新聞見る事にしました。(通院もすすめてもらいました)。その方が前回当選したので、私もチャレンジ!!

健康パズル 新年拡大版

1月は当選者ワクも拡大! 20名に図書カードをお送りします

16x16 grid for the health puzzle game.

《ヒント》 毎年熱いドラマが生まれます。

4x4 grid for the word puzzle game.



- タテのカギ: 2. 12月30日から1月3日まで病院は... 3. お礼として、借りた額に少し...を付けて返す 4. 1月を旧暦で表すと... 6. 人数分で割り切れなかった金額 8. ティースプーンのこと 10. 令和2年の干支。英語で言う... 12. 1国の主 13. 映画のこと。スコープ 14. 人参と大根の色が祝いの水引のよう。紅白 17. での雪かきはしもやけに注意! 手袋しましょう

- ヨコのカギ: 1. 後ろ襟を下げて和服を着ること。抜衣紋ともいいます 4. 娘の夫のこと 5. 朝一番に走る電車 7. 趣味にする人も多い。蕎麦 9. 物と物との間。ここにはこりが溜まりやすい 11. ダンス。男女ペアで踊ります 13. 有名監督の... 映画が公開になる 14. 初夢に出てくると縁起がいい野菜と言えは 15. 博物館などに展示してある、風景のミニチュア 16. 冬でも枯れずに緑を保つ、長寿の象徴の木

藤代健生病院 家族教室のご案内 「大人の発達障害とは?」 1月11日(土) 講師: 小林千穂 臨床心理士

# ボランティアの会紹介

## 健生病院・健生クリニック Vol.2

### あさがおの会

#### 24年目となる活動

ボランティアあさがおの会は、1997年（平成9年）に設立され今年で24年目を迎えました。あさがおの会の所属人数は15名ほどです。活動は平日の9時頃～12時頃までです。1日2～3名、各自都合のよい日を決め、赤いエプロンをして交代で活動しております。活動場所は、健生



受付へご案内

病院と健生クリニック内です。活動内容は院内案内、検査室への案内、車いす補助、受付補助、お話し相手、薬局への案内、生け花、入院患者へのフットケア、などです。また、雨降りや冬の時期は雨や雪で床が濡れるため、院内での転倒防止にモップ掛けをしています。



車イスの方への対応

#### 思いやりの心おすそわけ

ボランティア活動を続けてこられたのは、誰の心にもある小さな優しさ、思いやり、いたわりの心をほんの少しおすそわけできれば、との思いからでした。無理なく、楽しく、自分らしく行うこと。そして様々な人との関わりによって、私自身も少しは成長できたかなと感じています。ボランティアをする中で困ったこと、疑問に思ったことは、自分だけの判断ではなく、仲間のボランティアや職員に相談することで解決しながら、楽しく活動しています。少しずつ患者さんとの信頼関係もでき、「ありがとう」と言われることが、とて

もうれしく思います。

まだまだボランティアの活動が必要です。ボランティア学校を受講し、笑顔や思いやりの心があれば誰にでもできます。組合員の皆様も余暇を利用して活動してみませんか。

(あさがおの会)



再来受付機の操作をお手伝い

既に資格があり、勤務経験がある方  
既卒 看護師・認定看護師・准看護師

### 随時正職員採用募集



健生病院



藤代健生クリニック



訪問看護ステーション

#### 1. 用意していただくのは以下の2点です。

- ① 履歴書（写真貼付） 既成の履歴書でかまいません。必ず、直接対応できる電話番号を入れてください。（履歴書は当法人ホームページからもダウンロードできます。）
- ② 資格免許証（看護師・准看護師）のコピー1部

#### 2. 上記の2点を郵送、またはご持参ください。

- ・郵送先 〒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 採用係
- ・ご持参の場合 生協会館の2階に看護介護部があります。対応時間は平日9時～16時までとなります。

#### 3. 面接

書類を確認後に、お電話でご本人の予定に合わせて面接日を設定します。

ご不明な点など気軽に 採用専用 **090-4556-3962** までお電話を。  
(平日9時～16時対応)

#### 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 総務部  
電話0172-33-7515

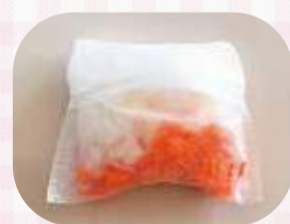
## 楽しいお料理



☆献立紹介…  
健生病院  
管理栄養士

佐藤真里子

### 離乳食も一緒にできる雑煮風だまこ汁



離乳食用野菜

※軟飯に慣れてきた離乳食後期の後半(約11ヶ月頃から)の赤ちゃんの分も一緒にできる正月レシピです

<材料 大人4人分と離乳食1～2食分>

軟らかめに炊いたご飯300g 人参1/2本(80g) 大根4cmくらい(40g) 生椎茸4個 ほうれん草少量 鶏モモ肉(皮とり)160g だし汁600ml 塩小さじ1 酒・醤油 各大さじ1と1/3

<作り方>

- ①炊きたてのご飯をボウルに入れ、粘りが出るまでしゃもじやすりこぎなどでつぶす。
- ②手に軽く水をつけ、つぶしたご飯を一口大に丸めだまこを作る。

③人参と大根は輪切りにし花型の型を抜き、お好みで飾り切りをする。

④型を抜いたあとの人参と大根は細かく刻み離乳食用に使う。※お茶やだして使うパックに入れるとよい。

⑤生椎茸はかさの部分にV字の切り込みをいれて飾り切をする。

⑥ほうれん草は茹でて水気を切り、3～4cm幅に切っておく。

⑦鶏肉は一口大に切る。

⑧鍋にだし汁と飾り切りした人参と大根、離乳食用の野菜を入れ中火にかけて軟らかくなるまで煮る。

⑨⑧に分量の生椎茸と鶏肉を入れ、肉に火が通るまでアクを取りながら煮込む。②のだまこを入れ、2分程度煮て、離乳食用を取り分けておく。

⑩最後に分量の調味料を入れ味を整えながら煮て、器に盛りつける。

1人分当たり エネルギー187Kcal 塩分1.0g