

第689号

発行所 三浦良成 弘前市大字野田2丁目2の1 津軽保健生活協同組合



●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。

主な記事

3面 研修受け入れ診療所

1・6面 おらほのいいどこ！

8面 アカシアの会 紹介



緩和ケア病棟 看護師 小田桐恵美 西北ブロック 理事 山口 久 下町支部 事務局長 石田 静枝 尾上支部 理事 西谷 俊一 精神科デイケア 作業療法士 一戸 澁平 包括支援センター 保健師 福澤麻衣子

「お互いに学びあい、地域まるごと」 小山眞文教育委員会委員長が

津軽保健の歴史にふれて トップバッターはブロックが総力をあげて開催している「西北健康まつり」についてです。

今回発表は支部、ブロック、事業所の6人(上の写真)。ひとり15分の時間でじっくり説明し、質問にも一つひとつ丁寧に応える各発表者に拍手が起きました。



会場いっぱい参加者



参加者からの質問もたくさんありました

6面に内容を紹介

お茶会や花壇整備などボランティアによる活動の連携は、社会復帰への相乗効果が期待できます。

おばあちゃんが笑顔に 「来年もまた！」 組合員1300人余の尾上支部は、この間様々な困難をかかえ、マイナス思考から抜け出し魅力ある支部になろうと、「健康まつり」を計画しました。

本部組織部に異動してから早いものでまる2年が経とうとしています。病院勤務が長く、病院ではいろいろな事業を担当し経験させてもらいました。

住みなれたまちで、笑顔で暮らせるように

第12回

おらほのいいどこいご発表会

住みなれたまちで、笑顔で暮らせるように

身近ないご見つけた！ 聴いて、学んで、語って、活かして

第12回おらほのいいどこ発表会(主催・教育委員会)が、昨年12月14日、中央公民館石木館で開かれ120人が参加。

「組合員さん他たくさんの方の協力があって津軽保健が成り立っていることを実感しました。一緒に前をむいて進んでいけるように」など若い世代から真摯な感想がたくさん寄せられ、学びの場になりました。

じっくり発表、質問には丁寧に応えて

と健康づくりを」と主催者挨拶。法人を代表し村上渡理事が「地域のいのちとくらしを守る生協運動をとともに」と挨拶され、発表に移りました。

職員と組合員がともに

第一包括支援センターでは、さくら団地で組合員、町会から21名、市役所職員など総勢41人で「認知症の方への声かけ」訓練を実施しました。2025年には5人に1人が認知症になる時代に、地域協力は欠かせないと報告。

藤代健生病院の医療専門職による「アカシアの会」のボランティア活動、この関連する2つの発表で、精神障害者の社会復帰のための外来治療・リハビリの豊かなメニューと、アコーディオン歌声。

おばあちゃんが笑顔に 「来年もまた！」

お山の虹



長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

2020年2月1日
津軽保健生活協同組合 理事長 安田 肇

津軽保健生活協同組合定款第10条の2により、「組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりにおいて当該組合員は脱退するものとする。」の規定に基づき、当該事業年度末において脱退処理手続きを行いますので、公告します。

病院・診療所・事業所に「長期住所不明組合員の名簿」を備えております。ご自分のお名前を確認したい場合は、受付などの職員にお声をかけてください。名簿に掲載されている組合員は、至急住所変更等の手続きをお願いいたします。

なお、長期住所不明組合員の自由脱退手続きをさせていただいた方でも、住所が判明した場合は、処理手続き前の出資金額をもって再登録をさせていただきます。

閲覧期間：2020年2月1日～2020年2月29日

民生放射線科の実践が優秀賞

民医連の1職場1HP運動

11月9日、10日に東京で開催された「JHPH P Hカンファレンス※」に参加し、当院で行っている「1職場1HP運動」の取り組みの中で放射線科が実践したことを発表してきました。その結果、見事優秀賞をいただくことができました。

このような全国の場合で表彰され放射線科がHP活動として実践したことを評価され嬉しく思います。診療放射線技師としてヘルスプロモーション活動（HP活動）に参加するのは難しいように思えますが、実際に活動してみると私たちにしかできないHP活動もあるのだと気づかされました。

放射線科のHP活動の内容としては、当科が健康診断で担う3つの検査、胃X線検査（バリウム検査）・マンモグラフィ検査・頭部MRI検査について、組合員の方々にわかりやすく解説



作製したディスプレイの前で

するスライドを作成し、実際に班会活動で使用したことです。このスライドを多くの方に見ていただき、それが健診受診率の向上の一助となれば幸いです。今後は関心度の高い「放射線被ばく」の話や「CTとMRIの違い」

などの私たちにしかできない話題を扱い、組合員ならびに地域住民の健康意識を高める活動をしていきたいと思えます。これからも健生病院はHPH加盟の事業所として地域に根差したHP活動をやっていきます。

（健生病院 放射線科 上田優人）

内科からの紙風船

74

高温、湿度、温暖化の影響

理事長 安田 肇



メソアメリカ腎症という耳慣れない病気があります。メソアメリカとは、メキシコなどの中央アメリカ地域を指す言葉です。90年代に中米エルサルバドルの農民に、多数の腎臓病患者が発生していることが報告されました。その後、同様の腎臓病が南米、中東、アフリカ、インドなどの気温と湿度が高い地域の農民にも多発していることが確認されました。

過去10年間で、グアテマラでは腎臓病患者が83%増加し、エルサルバドルとニカラグアでは腎臓病が死因の2位となりました。通常、腎臓病というと、糖尿病、高血圧、慢性腎炎が三大原因ですが、メソアメリカ腎症の患者はこうした病気を持っていません。原因はまだ十分解明されていませんが、一番有力視されているのは、高温と湿度の上昇が腎臓へ及ぼす影響です。

中米の砂糖きび畑の農民は、戸外の40℃以上の環境で、1日あたり5から6トンの収穫を行い、ある研究によると、1日の仕事によって体重が2.6kg減り、これによって腎臓の働きの指標となるクレアチニンが0.3mg/dl上昇（腎臓の機能が悪化）していました。こうした仕事を繰り返すことによって腎臓への傷害が蓄積して、不可逆的な変化が起こるのではないかと推測されています。地球温暖化は、農

業従事者が戸外で安全に働けない状況を生み出している可能性があります（「ニューイングランド医学雑誌」2019年5月9日号と8月22日号）。

地球温暖化と言えば、2020年の東京オリンピックは安全に開催できるのでしょうか。昨年10月16日に、国際オリンピック委員会が、男女マラソンと競歩について、ご存知のように猛暑対策として、コースを東京から札幌に移すことに決定し、時間もマラソンは午前7時スタートになりました。

実は、「ランセット」誌2016年8月13日号に、「最期の夏のオリンピック？ 気候変動、健康と戸外での労働」という論文が掲載されました。人口や経済的条件などからオリンピックの開催候補地となりえる543都市の、6月から8月の気候を予想し検討すると、2085年まで、安全にマラソンが実施できる都市はわずか8つしかありませんでした。筆者は、安全性を考えると、今後、夏のオリンピックの開催時期の変更や、競技を屋内で行う、マラソンなど暑さが問題となる競技を取りやめるなどの対策も考えるべきだとしています。更に、アスリートだけでなく、戸外労働者も含めた一般人の健康への地球温暖化の影響についても、思いを巡らせるべきだと述べています。

藤代健生病院 家族教室
家族の対応のしかた～CRAFTについて～
 ● 2月8日(土) 講師：坂本 隆 医師
 時間＊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

革しよつとし続ける病院のことです。
（ヘルスプロモーションホスピタル）



(1/6)

- 【報告事項】
 ●看護小規模多機能型居宅介護事業開設に伴う健生介護センター虹改修工事の進捗報告
 ●労働組合対応（2019年秋闘要約書）
 ●2020年度第1回総代選挙管理委員会報告書
 ●旧健生病院食堂棟代替倉庫等の費用請求について
 ●2019年度中間監査報告書
 ●「2019年度県連新春セミナー」開催案内
 ●コープあおもり和徳店の警備員配置に関する要望について
- 【議決事項】
 ●2019年度住所不明組合員のみなし自由脱退処理に関する件
 ●支部運営要綱の改訂（提案）
- 【協議事項】
 ●協働公認会計士共同事務所による2019年度上半期決算算見
 ●支部運営要綱 運営費の管理と支給方法に関する内規制定（案）
- 2月の主な行事予定**
 2/13 虹のバレンタイン行動
 2/29 19年度支部活動交流集会

いきいき 研修・実習施設 としての診療所

健生黒石診療所

健生黒石診療所では研修医を積極的に受け入れていきます。

研修医には①初期研修医と②後期研修医があります。

①初期研修医（臨床研修医）は医師国家試験に合格した後、医師臨床研修制度に定められた2年間、厚生労働大臣により指定された病院で研修を行います。内科・外科などの必修科目の中に、「地域医療研修」があります。

8年からは専攻医と呼びます）は①の臨床研修を修了し、より専門性を持った「専門医」になるための研修を行なっています。

当診療所では、①の初期研修医は津軽保健生協内だけでなく、京都府立医科大学附属病院からも受け入れています。外来診療を始め、訪問診療、多職種研修などを実施しています。研修医からは「最初は方言と文化の違いに戸惑ったが、病院では体験できない患者の家庭

に入れていく予定です。研修医以外にも、医学生実習、薬学生実習、看護学生実習などの受け入れも、大変好評です。実習生についても積極的に受け入れていきます。

健生黒石診療所は今後も研修・実習施設として、職員全体で人材育成に取り組んでいきます。患者様・組合員の皆様、引き続きご理解、協力をよろしくお願い致します。



研修医の救急トレーニング学習会の様子

（事務長代行 横山みどり）

医師紹介コーナー Vol. 97

外科専門医に向けて修練



健生病院 医師 糸川 凜

初めまして。昨年10月から外科で後期研修をさせていただいています。9月までは弘前大病院の心臓血管外科で後期研修を行っていました。

テーマが自由ということを書いていいものか困ってしまいましたが、まずは私自身のことを知ってもらうために自己紹介をさせていただこうと思います。

7歳の時に帰国し、19歳までは東京都八王子市で暮らしました。その後、縁あって弘前大学へ通うこととなりました。学生時代は硬式テニス部に所属していましたが、最近は何となくテニスをやる機会もなくなり運動不足気味になっていました。もし院内にテニスをされる方がいましたら一緒にできると嬉しいです。

また、大学ではテニスの他にお酒の美味しさも学びました。お酒を飲み始めた当初はビールなんて飲めたものではないと思っていましたが、慣れとは怖いもので、今ではすごく美味しくビールを飲んでいきます。暇があれば飲んでいきます。

2020年度 総代選挙公示

2020年2月1日

選挙区組合員各位

津軽保健生活協同組合
総代選挙管理委員会
委員長 柴田 文男

- 立候補受付……………2月14日(金) 正午から
- 立候補の受付締切……………2月20日(木) 正午まで
- 立候補の届け先……………選挙区内選挙管理委員会
- 立候補者の公示……………投票日1週間前までに公示、無投票の場合は当選者の公示にかえる
- 投票日……………3月6日(金) 午後1時～午後2時
- 投票場所……………選挙区内選挙管理委員会
- 投票方法……………無記名単記制

選挙区	総代定数	氏名	住所
弘前時敏区	10	齋藤 康雄	弘前市田町4丁目12-2
弘前和徳区	9	高松久美子	弘前市和徳町95-1
弘前北東区	11	石塚 広子	弘前市宮園4丁目17-4
弘前河西区	12	小山内とし子	弘前市町田2丁目5-9
弘前下町区	8	金崎 柳子	弘前市南城西2丁目17-14
弘前大成区	5	越 玲子	弘前市富士見町18-14
弘前三大区	5	柴田 文男	弘前市清原3丁目12-2
弘前文京区	6	貴田岡まつ	弘前市中野2丁目12-5
弘前四中さくら区	5	水木 修	弘前市茂森新町1丁目3-5
弘前四中りんご区	11	神戸 リツ	弘前市桔梗野3丁目10-1 桔梗野市営住宅H107
弘前五中区	11	太田 正幸	弘前市外崎1丁目12-6
弘前東中区	9	奈良 美子	弘前市福田2丁目3-3
弘前南区	6	安藤 カツ	弘前市松原西2丁目18-9
弘前南中央区	4	尾崎 道子	弘前市千年1丁目9-6
弘前南石川区	4	工藤 輝明	弘前市石川字村元78
弘前北区	16	寺田 光昭	弘前市高杉字神原71-1
岩木区	12	鈴木 烈子	弘前市新岡字秋流36-8
相馬区	4	大澤 きみ	弘前市沢田字園村41
目屋区	4	田澤きみよ	弘前市国吉字坂本99-23
黒石区	18	三上 恵子	黒石市甲大工町16-2
尾上区	8	西崎 昭吉	平川市猿賀石林14-11
田舎館区	7	小林 武光	南津軽郡田舎館村堂野前字種井111
平賀区	18	山田えり子	平川市唐竹堀合25-17
大鰐・碓ヶ関区	7	山内美裕貴	南津軽郡大鰐町蔵館字山下4-9
浪岡区	18	対馬 勝芳	青森市浪岡吉野田字樋田33-1
常盤区	6	山田 金一	南津軽郡藤崎町榊字亀田24-48
藤崎区	9	清野チル子	南津軽郡藤崎町矢沢字福本2-5
板柳区	12	伊藤 芳子	北津軽郡板柳町辻字福岡56-7
鶴田区	5	藤田 清英	北津軽郡鶴田町鶴田字早瀬199-2
五所川原区	16	野崎 秋子	五所川原市広田字柳沼49-10
金木区	3	北沢 清一	五所川原市金木町芦野365-27
中里区	2	坂田カツ工	北津軽郡中泊町宮川字色吉64-1
市浦区	1	三浦 貞夫	五所川原市相内露草82
小泊区	1	小寺 武繁	北津軽郡中泊町小泊浜野19-7
木造新田区	10	成田 勝雄	つがる市柏下古川鶴山83-1
鱒ヶ沢区	3	水口 優子	西津軽郡鱒ヶ沢町舞戸町字下富田64-14
深浦・岩崎区	3	松沢 忠男	西津軽郡深浦町深浦字岡町47
東青他区	1	佐々木弘子	青森市浪館前田2丁目25-23
38区	300名	38名	

各支部予定

- 2/4(火) 四中りんご支部 活動者交流集会 ●からんころん温泉
- 2/6(木) 下町支部 新年会&活動者交流集会●福家
- 2/7(金) 河西支部 新年会&担い手交流会●つがる地球村
- 2/13(木) 黒石支部 活動者交流集会●未定
- 2/13(木) 和徳支部 サロンつくし(おはぎづくり) ●生協会館
- 2/14(金) 大成支部 手配り者のつどい●大坊温泉
- 2/15(土) 北支部 健康まつり●老人福祉センター瑞風園
- 2/17(月) 南石川支部 活動者交流集会●桃太郎温泉
- 2/21(金) 尾上支部 活動者交流集会●花岡ブラザ
- 2/22(土) 北東支部 活動者交流集会 ●星と森のロマンチックピア

平和を守り続けるために

平和活動交流集会 12/21・22

12月21日・22日、全日本民医連主催の平和活動交流集会に参加しました。名嘉事務局長(沖縄民医連)の問題提起報告から始まり、白神優理子弁護士の記念講演「日本国憲法は希望」など、日米安保などの学習と平和活動について学びました。

安倍首相は日米同盟の強化をことあるごとに訴えてきましたが、日米安保条約・日米地位協定は米軍の自由な活動を最優先したものであり、日本国内において日本国憲法の制約を受けない不平等な内容となっています。米軍の訓練に伴う事故が起きたとしても日本の警察には捜査権がなく、訓練規制もないので昼夜問わず米軍機の離発着訓練が可能です。これに最も被害を受けているのは沖縄県ですが、この条約・協定は全国で適用され

るため、どの県でも起こりうることです。平和活動とは何か。単に戦争反対を訴えることは簡単ですが、大事なものはものごとの本質を知ることだと思います。関心を持ち、学習を進めていくことが、平和を守る第一歩だと学びました。

(健生クリニック診療事務課

・漆館杏子)



問題提起と報告

五所川原支部 新班結成 コープのコーすけ君も参加?

10/18

コープあおもり五所川原地域事務所が市役所の向かいに移転をしたのを機に、健康班を結成することになりました。9月17日に打ち合わせをして、最初の班会を10月18日に行ないました。

班の名前は「コープさくらんぼ班」です。班長さんは松川裕子さんをお願いしました。参加者は当初4名でしたが、事務所に立ち寄り途中から参

加された方1人が興味を持って来てくれました。早速津軽保健生協に加入してもらい、5名の参加者となりました。

21日に開催を予定しています。お近くの方の参加をお待ちしております。(組織部・繁田 勇)



コープさくらんぼ班が誕生

情報は鵜呑みにできない

全日本民医連が主催する 平和学校の感想

深い学び、濃厚な研修

今年の6月、9月、12月の全3クールを通して平和学校に参加してきました。平和学校では辺野古や原爆に対する講義に加え、フィールドワークを通して平和について考える学習をしました。

フィールドワークの場は東京だけでなく、韓国にも行く機会がありました。自分にとっては初めての海外というのに加え、日本との関係も悪化している中行くことになっていたので大丈夫だろうかという心配がありました。しかし実際は全然そんなことなく、報じられている情報と大きなギャップを感じました。安心も束の間、本場の辛い韓国グルメには身体的な衝撃をたいへん受けました。

今回の平和学校で学んだのはマスメディア、本などから知る情報は、それぞれのポジショントークがあるということです。何でもかんでも鵜呑みにするのは危険だと思いました。各々の意見や情報を噛み砕いて自分はどのように思うのか、自分の頭でしっかり考えることを大切にしていきたいです。

(健生病院 サポートセンター 事務 ・菅野真伎)



平和について幅広い視点から深い学びが得られ、今後自分が社会の中でどう在るべきかを考えさせられる濃厚な研修でした。

東京研修では、日本であらゆる立場で平和活動を率先している方々からお話を聞きました。韓国研修では、黄慈恵氏(韓国映画振興委員会日本駐在員。第1期平和学校から案内役。)の案内で、戦争や市民運動等に関する歴史的資料館等を見学しました。

参加する前、私は、日々仕

事や生活に追われ、社会の動きに積極的に向き合うことができませんでした。平和新聞編集長布施氏の「平和運動は、戦争の芽を摘むこと。大衆が危険を察知した時には、戦争は止められない状況になっている。」という言葉は、私の無関心や無知への警告に感じました。

自分と自分の大切な人の幸福のために、社会への影響力を自覚し、責任を持つことが重要だと気付きました。世界視点、歴史学習、他者との意見交換を重視し考えを深め、できることから行動したいと思います。

(健生病院 医局医学生課

・佐々木悠人)

増発 14:30 を増設しました 駅前循環組合員バス(健生病院⇔駅前周辺地域)

※このコースは、平日の他に、土曜日午前中も運行します。

2020年2月1日施行

新病院・クリニック	松森町 山形内科クリニック向い	弘前駅 東横イン前	ヨーカドー 宝くじ売り場付近	津軽保健生協会館	南大町 三照堂付近	川先 ローソン川先1丁目店付近	新病院・クリニック
-	-	8:03	8:06	-	8:10	8:14	8:17
8:30	8:37	8:41	8:44	8:50	8:56	9:00	9:03
9:15	9:22	9:26	9:29	9:35	9:41	9:45	9:48
10:00	10:07	10:11	10:14	10:20	10:26	10:30	10:33
10:45	10:52	10:56	10:59	11:05	11:11	11:15	11:18
11:30	11:37	11:41	11:44	11:50	11:56	12:00	12:03
12:15	12:22	12:26	12:29	12:35	12:41	12:45	12:48
13:00	13:07	13:11	13:14	13:20	13:26	13:30	13:33
13:45	13:52	13:56	13:59	14:05	14:11	14:15	14:18
14:30	14:37	14:41	14:44	14:50	14:56	15:00	15:03
15:15	15:22	15:26	15:29	15:35	15:41	15:45	15:48
16:00	16:07	16:11	16:14	16:20	16:26	16:30	16:33
16:45	16:52	16:56	16:59	17:05	-	-	-

*このコースは新病院から駅前周辺(松森、駅前、ヨーカドー、大町、川先)を33分間で循環します。

健生病院 ホームページ



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

診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933

案内は面です

年の瀬のまつり大盛況

浪岡支部は12月8日、浪岡中央公民館ホールで恒例の健康まつりを開催。医療講話、映画、健康チェック、健康体操、ゲームと盛りだくさんの企画に、80名を超える参加で大盛況でした。

「うつ病って？」

医療講話は、関谷修・藤代健生病院院長を講師にテーマは「うつ病って？ ストレスと上手に向きあうには」でした。うつ病の原因と症状、食や睡眠との関係、女性と男性の違いなどを詳しく話し、「今は生活が便利になった反面、人間関係が難しくなった社会。ストレスがたまり、気づかずに体と気持ちで同時に進行する病気」と説明、「自分の弱さ、つらさを他人や家族に語れるようになることが大切」と強調しました。

大盛り上がる年の瀬

楽しみな昼食を食べ、頭と体に栄養を補給して午後の企画にうつりました。血圧・体脂肪・骨密度・血管年齢などを調べる健康チェックは行列もできるほどの人気。その後は、津軽医院デイケアのリハ担当による健康体操とゲーム大会。お口の体操、一人できる健康体操、ゲームで大きな声をだして、体と筋肉を動かして汗もかき、歓声・奇声を上げて楽しめます。ど



講演する関谷先生

記録映画「誕生」
映画は、津軽保健生協



楽しく昼食

家族教室・家族会の紹介

藤代健生病院では、毎月第2土曜日に家族教室を開催しています。精神疾患のある方のご家族が、①障害について学びあう ②お互いの経験を語りあう ③対応についてみんなで考える ④家族の持つ力を理解する ⑤役に立つ情報を得る ⑥家族のリフレッシュを図るなど、気軽に参加できる場です。また、ご家族が苦境の中にあっても余裕を持てること、障害に巻き込まれないこと、そして、当事者のよき相談者であり続けることを目指しています。

平成29年の厚労省調査の5大疾患の総患者数は、精神疾患が約419.3万人と最多となっています。精神疾患は、特定の人だけが罹る病気ではありません。社会・地域の偏見はありますが、精神疾患も身体疾患と同様に病気だということを理解していただくことが大切です。家族だけで抱え込んで悩まずに、家族教室に参加することをお勧めします。

また、ご家族同士の交流や学びをより深めたいご家族に向けては、家族会「ひまわり会」があります。偶数月の第3金曜日に、当院内でバザーと定例会を開催。定例会では、学習会、ご家族の近況等を報告しあい、また、地域の研修会や交流会などに積極的に参加し交流・学習を深めています。家族が感じる日々の思いや情報交換などを少人数で安心して語りあえる場となっています。新規会員も随時募集しております。(藤代健病院 地域連携室・後藤愛子)



健康体操やゲームで盛り上がる

おいしく減塩！だし活!!

12月16日、相馬ふれあい館にて健康出前講座を行いました。

第1部は、青森県農林水産部総合販売戦略課による「おいしく減塩！青森の健康「だし活!!」」についての講演。青森県民の健康の現状からだし活の必要性について学習し、青森県産の食材を使っただしの試飲やだし活をPRするダンスを一緒に踊ったりと頭だけでなく体も使いました。

第2部は、健生介護センター虹居宅介護支援事業所の職員による「介護保険について」の学習を行いました。介護サービ



丹藤 愛さん・未来ちゃん
元気に大きく育ってね!!



富田 春菜さん・明菜ちゃん
お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良かね。



古川 幸子さん・大煌ちゃん
いつも幸せをくれてありがとう!



北谷 友映さん・琉ちゃん
元気に育ってね



櫻庭 麻希さん・紫月ちゃん
お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね。



工藤野生子さん・蒼士ちゃん
お兄ちゃんと仲良く元気いっぱい育ってね!



佐藤 舞さん・暉ちゃん
元気いっぱい! 毎日楽しいね~!



岩田 純子さん・悠生ちゃん
笑顔いっぱいの日々を!!



田中 姿保さん・乃愛ちゃん
元気にたくましく育ってね!!



鳥羽々可織さん・湊ちゃん
お姉ちゃん達に可愛がられて元気に育ってね!



太田 直美さん・陽乃ちゃん
元気にすくすく大きくなってね☆



近藤雅鈴子さん・マハディちゃん
美沙希お姉ちゃんと仲良くして元気に育ちますように



中村 那奈さん・福ちゃん
元気ですくすく育ってね



中山奈穂美さん・充希ちゃん
元気に育ってね



相馬小百合さん・希洋ちゃん
優しい子になってね



山崎 萌さん・夕楓ちゃん
兄弟なかよく元気に育ってね



鳥羽々可織さん・湊ちゃん
お姉ちゃん達に可愛がられて元気に育ってね!



太田 直美さん・陽乃ちゃん
元気にすくすく大きくなってね☆



丸山 麻美さん・笑菜ちゃん
いつもニコニコ元気に育ってね。



館山奈々子さん・旺季ちゃん
元気に育ってね☆



対馬せりあさん・潮音ちゃん
すくすく元気にそだってね♡

すくすく エンジェル

4ヵ月健診の赤ちゃんたちです

第12回

おらほのいいとご発表会

身近ないいどご見つけた！
聴いて、学んで、語って、活かして

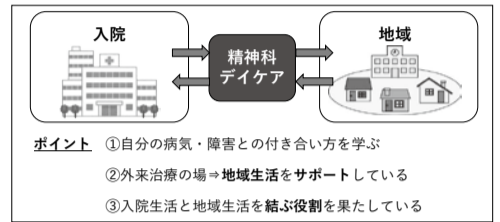
1 西北ブロック 西北健康まつり ◎理事 山口 久
西北理事協議会 「また来年、元気な姿で会いましょう！」

- 第1回の「健康まつり」は1980年、津軽保健生協の発足28年目に弘前で5千人を集め開催され、運動会の要素が強く仮装行列などもあった。
- 五所川原診療所が1982年に開設。
- 西北五理事協議会が発足し、ブロックとして生協運動に取り組むことになった。
- 82年から、西北健康まつりが開催される。
- 今年度の健康まつり。2つの高校に企画を依頼。五所川原第一高校の三味線部の演奏と、五所川原農林高校の「カフェ耕心庵」のハンドマッサージが好評。
- まつりを続ける理由。組合員が一堂に会し、元気な姿を見せて交流。「来年も会いましょう！」そして、次世代にバトンタッチしたい。



4 藤代健生病院 藤代健生病院～デイケア紹介～ ◎作業療法士 一戸 滉平

- 精神科デイケアは、精神障害者が社会復帰を目指し、リハビリテーションを行う外来治療のひとつ。
- デイケアでは精神的な疾患・障害によって社会生活に困難を感じている人が、決まった時間に通い、創作活動・運動・レクなどを用いた集団活動に参加。
- 当院の特徴。*半年間の登録制。*豊富なプログラム。*充実した10人のスタッフ。*訪問看護も実施。*入院・外来も完備し、迅速な対応が可能。
- デイケアは、入院生活と地域での生活を結ぶ役割を果たしている施設です。



2 弘前市第一地域 組合員・地域住民とともに取り組んだ ◎保健師 福澤麻衣子
包括支援センター 認知症の方への声掛け訓練

- 一中学区の65歳以上の方を対象に、高齢者や家族の立場に立って相談を受け、介護保険や福祉、保健や医療などのサービスを受けられるよう支援するところ。
- 今回の訓練は、「認知症で徘徊している方を見かけたときは、どうしたらよいか」をテーマに、「高齢者たぐいまサポート訓練」をしました。21名の町会の方をはじめ、病院、施設、市役所職員など総勢41人が参加。
- 「認知症を正しく理解する」学習会。
- 声のかけ方を学んでから、「独り歩きの認知症の方への声掛け体験」。
- 感想。「安心させる言葉、相手との距離が大切」など多様な感想が得られた体験となった。



5 尾上支部 健康まつりを通して ◎理事 西谷 俊一
広がった絆

- 支部の現況。*組合員数1386人。*班4班。*新聞手配りさん56人。*郵送率18.9%
- 「健康まつり」を開催することで、魅力ある支部活動にしていこう。仲間も増やしたい。②とん汁(おにぎり付)、フリーマーケット・農産物・加工品販売・健康チェック・歌声喫茶などを企画。今年度は2回目。
- 結果。1回目50人、今年度40名参加。参加者からは励ましの声、各運営委員は参加者の満足し切った顔に救われました。
- 反省点。*りんごの収穫時期と重なっている。*宣伝不足。*さらに内容の充実。
- みんな、がんばるべえ～!



3 下町支部 藤代健生病院ボランティア ◎事務局長 石田 静枝
「アカシアの会」活動報告

- 以前活動していた「会」が休止状態。2017年2月に、退職者3人で結成。
- 当初の活動内容。*病棟の歌声支援。*病棟の誕生会のお茶会支援。*デイケア行事の支援。
- 新たな活動の広がり。*花壇整備の呼びかけに5人の下町組合員が参加。*花壇整備後に町会の方が草取りに参加。*お茶会に河西支部組合員が参加。*デイケアに退職者2人が参加。
- 今後の取り組み。*ボランティア参加者の「学習・交流集会」参加の呼びかけ。*病院と連携し新たな活動を模索。*花壇整備の充実。*活動状況やボランティア要請を、支部かわら版に載せ、広く呼びかける。



6 緩和ケア病棟 健生病院 5階西 緩和ケア病棟の紹介 ◎看護師 小田桐恵美

- 緩和ケアとは、痛みやその他の苦痛な症状を和らげ、死を早めたり引き延ばすことを意図せず、死を自然な経過と捉えてケアすること。患者と家族の生活の質を向上させます。苦痛には、精神症状なども含まれ、また金銭面が厳しくなるなどの社会的な苦痛への対応も含まれます。
- 患者と家族が対象で、患者とお別れした後のご遺族のケアも対象です。
- 患者・家族ができる限り自宅などで生活できるように、医師・看護師のほかソーシャル・ワーカー、ケアマネ、理学療法士、栄養士、歯科衛生士など多職種で対応。
- 緩和ケアは苦痛を緩和することで、残りの人生をより自分らしく生きるためのケアなのです。



●会場に入ってまず参加者の多さ、特に組合員さんの多さに驚かされた。このような組合員さんに支えられて津軽保健生協は成り立っていると実感した。

●新しい事への取り組みや、知らない事が多く、またよその支部の活動を知り、ただただすごいなあ、皆がんばっているなあ、と感心しながら聞いていました。

●健康まつりで様々な世代の方と交流はとて面白いと思えました。この活動でもっと地域に広めていきたいと思えました。

●いいとご、そんなにもねえどご、えぐねえどごなどみなさん率直に発表していました。まとめることは大変でしたが、自分達の活動を振り返るのにとっても役立つのだなあと感じました。

●1年に一度西北五ブロックの組合員が一堂に会して元気な姿を披露する機会をつくりスタッフの繋がりを作っている事がわかった。

●地域住民の方々も参加して模擬訓練を実施できたことは、とても効果的だと思えました。医療者はもちろんですが、地域の支えは大きな力になると感じます。

●高齢者が安心して生活出来る活動は感謝に堪えません。これからも継続して行動をお願いします。

●ボランティアの活動を

●通して、藤代の様子がとてもよくわかった。少数でありながら、活発な活動が行われていて充実していた。

●4デイケアの活動内容が26種類もあると、利用者さんにも自分に合った活動に参加できて自分の疾患の対処の仕方も学べて、とても充実した一日を送れる場とわかりました。

●チラシ作りなど、イチからスタートして、組合員さんの努力を感じました。健康まつりの話を聞いて、楽しそうな様子が目にも浮かびました。これからも健康で楽しく活動が続けていってほしいと思います。

●こんなに中身の濃い健康まつりを支部でやれるとは、どんな支部なんだと思います。苦労も笑い飛ばしてしまうような人達の集まっている支部なんだ。

●緩和ケアの取り組みが良く分かりました。先生、看護師の対応も大変です。すべてを理解できたわけではないが、患者さんに寄り添うスタッフのことが分かりました。

参加者の感想から

○の中の数字は上の発表の番号です

当直者募集

健生介護センター虹(弘前市向外瀬字豊田)では、当直者を募集しています。業務内容は、施設内の電話対応や来客対応、グループホームの見守り活動、調理補助など。資格は必要ではない業務なので、詳細等については、お気軽に健生介護センター虹(35-7611)までお願いいたします。

●6緩和ケアの取り組みが良く分かりました。先生、看護師の対応も大変です。すべてを理解できたわけではないが、患者さんに寄り添うスタッフのことが分かりました。

不正解なのかい？

今回のパズルは難しい。2重マスが8個。私は7個の答えしか浮かばない。うーん1文字余っちゃう。えーい、7文字で送っちゃえ。

すてきな津軽富士

一面の「津軽富士と鶴の舞橋」の写真は、最高にすてきです。わが家では額に入れ、鏡餅とともに飾り、新年を迎えました。

すばらしい写真

今回の一面は、鶴田町の舞橋と岩木山。一昨年、2度訪れましたがいずれも冬ではありませんでした。すばらしい写真ですね。

災害のない年に

新年明けましておめでとうございます。災害のない一年でありますように、強く願っています。

パズルもテレビも箱根駅伝

パズルを解いている時、ちょうどテレビでは「箱根駅伝」。青森山田出身の「タザフレン」選手の走りが…。7人抜きはすばらしい！

年に一度の健診です

今年もよろしくお願ひ致します。健診でお世話になります。

東京オリンピックです

2020年オリンピック、テレビで見ます！ 今から楽しみです。

水抜き、初体験！

近所のスーパーに歩いて行った。雪でスッテン、転んでしまい、足を引いて歩き、買い物してから病院へ直行。まさかの、膝に水が溜まって炎症を起こしているとのこと。もう少しやせましようの一声が、もつと痛かった。

つつい食べ過ぎ

孫や娘の誕生日、クリスマス、年末年始と食べ過ぎが続いて、またまた重くなってしまいました。減量(3〜5kg)に努めます。

生活を改めてみたら

ここ1〜2年血圧が高く、病院に行く前に、まずは生活を改めてみました。夜更かしを減らしたところ、徐々に数値が下がってきて驚いています。

積極的に頭を使う

まだ若いつもりで仕事もしているけど、上の子2人が家から出て、時間に余裕ができた今、何かをしないとボケていくのではと気になります。人の名前、物忘れなど順調に？ 進んでいるので、パズルは逃さずやり、夜は何かを作り積極的に頭を使いたいと思います。

覚えていてくれた！

19年ぶりに婦人科受診したら、先生が覚えていてくれて、子供の成長の話も交えながらの診察で、不安も一気にフツ飛んじやった!!

新しい年も無事を祈る

病身ながらみんなの助けを頂き、おだやかに1年を過ごすことができました。感謝!!感謝!! です。一方、他県などで災害にあわれた方々のことが思いやられます。新しい年も無事に過ごすことができますように願うばかりです。

社会保障学習会の記事

「消費税は廃止へ」私も同感です。「健康」新聞の記事を読み、全くその通りだと思いました。日本ほど金持ちに甘い国はないと思います。金持ち優遇税制から見直そうと思います。

初日の出に祈る

はじめてのはがきです。昨年は身近な人達が若くして亡くなり、泣いてばかりの年でした。今年は、前を向いて生活することを目標とします。家族にとって良い年に成るよう、初日の出に祈りました。

冬、充電します

農閑期に入り、やっとゆっくりできます。パズルには四苦八苦。新年早々、頭の体操しました。今年は食事に気を配り、健康的な生活をしたと思います。

オリンピックが楽しみ！

日本でのオリンピックは、私にとって初めて最後かも…と思うと2020オリンピックが楽しみでしかたがありません。ただ、チケットに応募してもことごとくハズレてしまい、とても残念！でもなんとか行けるようがんばりたいです。

「エンジェル」に癒されて

いつも楽しく拝見。特に「すくすくエンジェル」を見て癒されています！

順調に2年経過

早いものです。新病院が2年経過。順調に進んでいる記事を読んで、組合員さんの力はすごいですね。

思うことつれづれ

元旦に舞い込む年賀状は嬉しいものですね。あの方もこの方も達者でおられることが確認できて本当に嬉しい。「八十路に入り今年で賀状は終える」このようなハガキが今年は3枚も…。終活年賀状」というのだとか。加齢とともに互いの生存証明になると思い、せつせと筆を走らせている私です。終活年賀状は寂しい、実に寂しい。こう思うのは私だけでしょうか。

検査のハガキが届く

運転免許認知機能検査のハガキが届きました。いよいよよか、と鏡とにらめっこしながら、シワクチャの自分に「頑張るなさい」です。

どんな事業所ですか？

「看護小規模多機能型居宅介護事業所」などと聞きなれないですね。どんな仕事をするのでしょうか。ちょっと気になります。「編集部から」3月号で、内容などを紹介する予定です。

身近に購買生協!!

待ちに待った「コープあおもり」和徳店はすばらしい。老妻は毎日買い物に。弱った足腰の鍛錬になり、3度の食事も力が入っている。健康ハンザイ!!

気をつけたい段差

昨年、少しの段差でころんで痛い思いをしたので、令和2年は気をつけたいと思います。

健康パズル

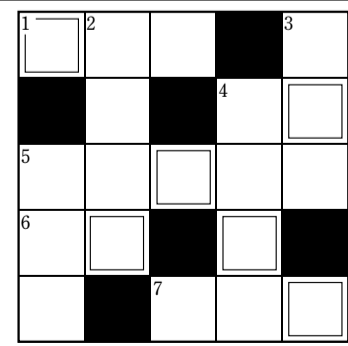
応募方法

《タテのカギ》
2手紙の最後に付け足す文章
3 いただいたお見舞いへのお礼。―― 祝い
4 祝いの要。きわめて大切なこと
5 深酒した翌日、みそ汁の具材はこれが効く
7 一番のおおもと、元祖のこと。―― 本元

《ヨコのカギ》
1 桃の――と端午の――。
どちらも子どもの成長と幸せを願う行事です
4 ヤドカリの「宿」。これを背負って生活している
5 心も体も大人に成長しはじめる時期
6 切羽詰まった状況で全力を尽くすこと。背水の――
と。―― 本元

《タテのカギ》
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、日頃の想いの身まわりのことを記入下さい。おたより是一部紙面に掲載させていただきます場合が有ります。
(紙上ペンネーム可)
締切日2月14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 T036-8045
弘前市野田2丁目2の1
津軽保健生協・健康パズル係
Eメール kenkou@t667.dj.com

【お詫び-出題ミス】
1月号のパズルでは、回答マスが1マス多く、「す」1文字が余ってしまいました。回答の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。そのため、今回は全員を正解として、抽選いたしました。以後気をつけます。



《ヒント》(6文字)
目標に向かって
あともうひと踏ん張り

第689号(1/1付)パズルの正解「ハコネエキデン箱根駅伝」正解者多数のため、抽選で次の20名の方に図書カードを差し上げます。(敬称略)

- (弘前市) 小田桐ルリ子、工藤智子、中田謙一、村上悦子、三上悦子、村田ゆり子、小野透、石老名愛子、海老名愛子、鎌田由香子、高橋アキ子、松井紀子、山口紀子、坂田忠英、葛西和子、岡田和子、佐々木和子、田中きよ子、原江梨子、岩間博子
- (青森市) 黒石市、平川市
- (つがる市) 五所川原市
- (板柳町) 鶴田町
- (田舎館村) 田舎館村

ボランティアの会紹介

藤代健生病院 Vol.3

アカシアの会

おもいやりの連鎖

藤代健生病院には、以前ボランティア組織があり花壇整備をしていたようですが、活動できなくなっていました。

そこで、病棟活動の支援をしていた退職者3名(アコーデオン演奏と歌声支援の元看護師、デイケア支援のケースワーカー、病棟でのお茶会には



誕生会でのお茶会

元検査技師)に声がかかり「会」結成をしたのが2017年2月7日でした。

この総会に院長・事務長・事務次長も参加し、静かに「よろしくお願いします」とごあいさつ。随分期待され、人も増やしてやって行こうと、まず抹茶仲間を誘いお茶会のボランティアを2名に。また、下町支部の会議時に花壇整備のボランティアを呼び掛けたところ5名が参加、草取り・花や種を持参して植え、花壇らしく整備されました。作業は迷惑のないよう早朝に行い、患者さんの「ずっと放置されていて残念だった」、「きれいにしてくれて、ありがとう」の声に励まされました。花壇がきれいになったら町会の方々から草取りをしてくれ、きれいの連鎖はつながっています。



2017年2月結成総会の様子

今後はその他のボランティア活動を病院側と相談し、広げられればと思います。

ご近所の方々のご参加を、これからもよろしくお願いします。

(アカシアの会)



歌声ボランティア



津川武一先生の句碑の前を整備

- 【1号車】 浪岡・黒石・平賀コース**
 11:35 津軽医院
 11:50 黒石 マックスバリュー
 11:55 黒石市役所前
 12:00 黒石 追子野木簡易郵便局前
 12:05 黒石診療所
 12:15 平川市 三浦薬店前
 12:25 平川市健康センター
 12:30 館田温泉
 12:40 健生病院
- 【2号車】 西北・藤崎・弘前市内コース**
 11:20 五所川原診療所
 11:45 板柳いとく
 12:00 藤崎町 デイサービスセンターかたつむり前
 12:20 津軽保健本部前
 12:40 健生病院

※バスをご利用の方は、申し込み時に乗車場所をお知らせください。なお、申し込みがなかった場所には停車いたしませんので、ご了承ください。※乗車人数によってコースの変更や時刻の変更もございます。

津軽保健生活協同組合

参加料 無料

2019年度

ボランティア学校

これからボランティア活動を始めたい・ボランティア活動をしているが未受講、という方に向けた講座内容となっています。再受講の方はもちろん、初めての方も大歓迎です。ボランティア活動に興味のある方はぜひご参加ください。

日時
2020年3月7日(土) 13:00~15:30

会場
健生病院 附属棟会議室 (弘前市大字扇町2丁目2-2)

内容

- 津軽保健協の理念
- 各ボランティアの会の紹介
- 医療協のボランティア活動とは
- 車いす操作、乗車体験
- その他

お申込みお問い合わせ TEL 0172-35-8933 組織部
 申し込み締め切り 2月28日(金)12時

バスをご利用の方は、申し込み時に乗車場所をお知らせください。

主催：津軽保健生活協同組合 事業所利用・ボランティア委員会

2020年 さようなら原発・核燃 「3.11」青森集会

しあわせに生きたい、しあわせに生きよう!

と き：2020年3月8日(日) 12:30~16:00 (集会とデモ)

ところ：青森市民ホール (リンクモア平安閣市民ホール) (〒038-0012 青森県青森市柳川1丁目2-14) 青森駅南隣

講演「原発ゼロで日本経済は再生する」
 講師/吉原毅さん(原発ゼロ・自然エネルギー推進連盟 会長/城南信用金庫顧問)

【主催・連絡先】：なくそう原発・核燃、あおもりネットワーク
 TEL 080-9251-1286 FAX 017-774-1326

弘前・黒石・五所川原などからバスを準備します。
 詳しくは組織部 (0172-35-8933) まで [締切2月28日]

楽しいお料理

☆献立紹介…
 健生病院
 管理栄養士
 三浦 栄子

雪人参のモンブラン

くりと切るように混ぜる。最後にサラダ油と熱湯を合わせたものに加え、下からすくうようによく混ぜて、アルミカップ5個に入れる、160度のオーブンで20分焼いて冷ましておく。

③ 雪人参とさつま芋は洗って皮をむき、雪人参は1cm角、さつま芋は2cmの輪切りにする。

④ 鍋に雪人参と半量の水を加えて中火にかけ、少し柔らかくなったら半量の砂糖を加え、さらに煮る。生クリーム用に1/3量の雪人参を取り出しておく。残りの水と砂糖、さつま芋・白ワインを加えて弱火で水気がなくなるまで煮含め、ミキサーにかけて冷ます。

⑤ ④の材料をボウルに入れて八分立てにし、1/3量を④の取り出しておいた雪人参と合わせて雪人参入りの生クリームを作る。残りは④のミキサーにかけた生地と合わせてモンブラン生地を作り、口金のついた絞り袋に入れておく。

⑥ スポンジ生地をペーパーカップなどに移し、雪人参入りの生クリームをスプーンで真ん中に高くのせ、周りにモンブラン生地を絞り出す。上にひまわりの種を飾り、最後に粉砂糖を振る。

1人分あたり エネルギー 175kcal 塩分0.1g

＜材料 アルミカップ5個分＞
 スポンジ生地(卵1個 砂糖20g 小麦粉40g ベーキングパウダー小さじ1/4 サラダ油大さじ1/2 熱湯大さじ1/2)
 雪人参小1本 さつま芋小1/2本 水1カップ 砂糖大さじ1.5 白ワイン小さじ1
 ④(生クリーム1/2カップ 砂糖小さじ1 ラム酒少々)
 飾り用：ひまわりの種5粒 粉砂糖少々

＜作り方＞
 ① オープンを160度予熱し、小麦粉とベーキングパウダーは振るっておく。
 ② ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて湯せんにあてながら白くもったりするまで泡立て、①の粉を2回に分けて加え、さ