

●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690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

主な記事	1面 ナーシングホームたまち	6面 組合員バス時刻表	8面 なでしこの会 紹介
------	----------------	-------------	--------------

看護小規模多機能型居宅介護 「ナーシングホームたまち」

健生介護センター虹内に4月開業します

通い

送迎またはご家族に連れてきていただき、お過ごしいただけます。ご入浴もできます。医療処置が必要な方でも、看護師が対応いたしますのでご安心ください。送迎時間についてはご相談に応じます。

泊まり

「通い」と同じ場所で、同じスタッフが対応いたします。安心してご宿泊いただけます。ご本人・ご家族のご都合に合わせて、柔軟にご利用いただけます。

訪問看護

24時間対応します。看護師が日々の体調・病状管理をいたします。日頃より主治医と連携をとり、安心して療養生活が続けられるよう必要な際はご自宅に訪問いたします。

訪問介護

ご自宅で過ごしている時間帯も「通い」や「泊まり」と同じスタッフが「訪問」いたします。ご自宅におもむき必要なケアを提供いたします。

要介護状態になっても、住み慣れた地域での生活が安心して続けられるように、看護・介護が協働して支援します。

医療処置が必要な方であっても、医療・介護の専門家が、安全・安心な質の高いサービスを提供します。

ご本人・ご家族の意思を尊重しながら、切れ目なく最期まで支えます。

指定看護小規模多機能型居宅介護とは「通い」「泊まり」「訪問看護」「訪問介護」を組み合わせたサービスです。住み慣れた地域での生活が続けられるように、介護が必要となった方が、これらのサービスを状態や必要に応じて複数回にご利用いただけます。

「家族みんなで長生きしたい」「住み慣れた地域で安心して生活したい」を続けられるよう支えます。

4月1日、「ナーシングホームたまち」(看護小規模多機能型居宅介護、通称「看多機」)が「健生介護センター虹」内にオープンします。

通所・訪問・宿泊の一体的サービス

「看多機」とは医療ニーズの高い高齢者の在宅生活を支えるために、一つの事業所で通所サービス、訪問サービス、宿泊サービスを提供いたします。

サービス、宿泊サービスを一体的に受けられる365日営業の介護サービスです。弘前市の地域密着型介護サービスとして開設許可を受けていることから、利用できるのは弘前市民であり、要介護認定1〜5の方が対象となります。

ご自宅ではもちろん、事業所内でも訪問診療や訪問看護を受けることができるため、医療的な管理が必要な方も入院せずに在宅での療養生活を継続できます。(入院治療が不要な状態の場合)

医療的な管理が必要で要介護状態にある高齢の単身世帯・夫婦のみ世帯・核家族世帯などで介護者の手が不足している場合や、在宅での看取りを希望されても状態変化時の対応や介護に不安が大きい場合など、「ナーシングホームたまち」が主治医と連携しながら、24時間365日支援いたします。

健生介護センター虹 事業所

- 「健生訪問看護ステーションたまち」
- 「ナーシングホームたまち」(看多機)
- 「ショートステイ」

「健生訪問看護ステーションたまち」も同時に健生介護センター虹に移転します。

利用方法は、ご相談を

利用にあたっては登録制が基本であり、ケアプランは「ナーシングホームたまち」のケアマネージャーが作成します。現在介護サービスを利用されている方が「ナーシングホームたまち」を利用する場合は、ケアマネージャーの交代が必要となります。また、通所サービス、訪問サービス、宿泊サービスについては「ナーシングホームたまち」から提供されますので、他の介護サービス事業所と併用することはできません。通所サービスは、基本送迎時間外でも7時から20時まで利用可能であり、希望により朝・夕の食事も提供いたします。訪問サービスについては、緊急の場合など24時間対応いたします。

名称について 「看多機」は「訪問看護ステーションたまち」の併設事業所になることから、「たまち」の名称を継承し、「ナーシングホームたまち」としました。

2面に続く



この一年間、全日本病院協会の研修において病院の事務長の方々と交流する機会があり、医療情勢、医療機関の方向性について意見交換をいたしました。しかし、残念なことに、多くの病院が社会保険障壁抑制による経営の厳しさから極度にビジネス効率に偏重した運営を余儀なくされ、患者や地域住民にしわ寄せがいついてくる現実が見えました。

▼生活背景の困難な人やお金のない人は断らざるを得ず、いかに金持ちに頼らざるを得ないか、いかに差額ベッド料で稼ぐかが重視されているのが現実です。多くの病院が同様に追い込まれている状況で、救急車のたらい回しや健康格差が広がり、地域住民の行き場がなくなっていることに危機感を持ちました。▼「民医連」が掲げる「無差別・平等」の医療・介護の実践がいかに重要で貴重なものであるかを改めて認識し、病院経営の厳しさが地域住民の健康と幸福に大きく影響する事態を目の当たりにし、理念と経営を守り通す決意を強めた経験でした。

(理事・泉合雅人)

1面から続く

安心の包括制で、経済的

介護サービス利用料金は要介護度別に包括制となっており、複数のサービス利用が必ずしも、経済的に安心して利用することができません。また、登録されていない方も「ナーシングホームたまち」に空きがある場合は、担当ケアマネージャーと相談の上、7日間程度の短期利用が可能です。その場合の利用料は日割り計算となります。

詳しく知りたい方、利用について相談されたい方は、下記にお問い合わせください。(看護介護部長 加藤あけみ)

電話：070-2437-2217
メールアドレス：nh-tamachi@tsugaru-health.Coop
担当者：山口由香

いきいき 20 通所リハビリ、職員とボランティアで 活気溢れる取り組み！
津軽 医院

津軽医院では外来の他、通所リハビリテーション及び訪問リハビリテーション、介護療養型老人保健施設(小規模老健)、居宅介護支援事業所を運営しております。浪岡地区において通所リハビリテーションを運営している事業所は2事業所のみとなっております。津軽医院通所リハビリテーションはそのうちのひとつです。高齢者の方々にリハビリを目的としたサービスを提供しています。利用者さんが可能な限り、自身の有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、障害にあわせたりハビリテーションやレクリエーションなどの活動を通して、利用者さんの心身機能の維持回復を図り、生きがいある生活を送れるようお手伝いできるような努めています。



利用者さん趣味を楽しむ

おかげさまで、今年度の運営は好調に経過しております。職員は忙しくも達成感をもってサービス提供に取り組んでいます。日々奮闘する中

で、おおいに助かっているのがボランティアさんの存在です。ホール内で職員が手薄になる入浴介助の時間帯、利用者さんの見守り、洗い物、ドライヤーがけなどを行って

このように、ボランティアに来てくれる地域の組合員さんに支えられて津軽医院は活気をもって運営ができています。地域の中で、負担のかからない範囲でお手伝いがしたい、自分でできることを発揮したいという方がいれば、是非ボランティア活動に参加していただきたいです。連携を密にしたいので、ご協力よろしくお願ひ申し上げます。(事務長・兵藤尚子)

内科からの紙風船



別な病気にも有効な薬の研究

理事長 安田 肇

2019年9月21日に、青森県難病団体連絡協議会主催の難病フォーラムが、弘前市で開催され、神経難病についてお話する機会をいただきました。講演の中で取り上げた話題を一つ紹介します。

難病に対する国レベルでの取り組みは、整腸剤キノホルムによる薬害スモンが全国的に多発したことをきっかけに始まり、1972年に基本となる難病対策要綱が策定されました。難病の定義は、現在も1972年当時と変わらず、①発病の機構が明らかではない、②治療法が確立していない、③希少な病気である、④長期の療養を必要とする病気とされています。2019年7月1日時点で333疾患が対象になっていて、その中では、脳神経疾患が大きな比重を占めます。

しかし、この間の医学の進歩は目覚ましく、遺伝性の脊髄小脳変性症のように発病の仕組みがかなり解明された病気、あるいはパーキンソン病のように、発病の真の原因はまだ不明だが、症状を改善する薬が飛躍的に進歩した病気があります。

治療面で最近注目を集めている考え方に、ドラッグ・リポジショニング(旧来からある薬に新たな立ち位置を与えるという意)があります。既に安全性が確認され臨床に應用されている薬剤の中から、別な病気にも有効な効果

を見出そうというものです。

本コラム第44回の「薬の開発と偶然性」で、パーキンソン病患者がたまたまてんかんを合併したため、てんかんの薬であるゾニサミドを投与したところ、てんかんでなくてパーキンソン病の症状も改善することが分かり、新たな薬剤の開発につながったという話を紹介しました。これも、ドラッグ・リポジショニングの一例です。

ゾニサミドのパーキンソン病に対する薬効は偶然発見されたものですが、この分野に系統的に取り組んでいる研究者がいます。慶応大学医学部岡野栄之教授らのグループは、進行性に筋萎縮、筋力低下をきたす難病、筋萎縮性側索硬化症患者の皮膚の細胞を採取してiPS細胞を作成し、その後、脊髄運動神経細胞に分化させました。そして、この細胞を使って、これまで一般に使用されている1232の薬の中から運動神経細胞が死滅していくのを抑える薬がないか調べました。すると、パーキンソン病治療薬であるロピニロール塩酸塩(商品名レキップ)が病気の進行を抑える可能性があることが分かりました。現在、実際の患者を対象にした臨床試験が開始されています。

近い将来、難病が難病でなくなる日が来ればと期待して研究の進行を見守っています。

長い間お疲れさまでした (敬称略)

2019年度定年退職者一覧 2020.3.31

Table with 6 columns: No., Name, Position, Job Title, Business, Workplace. Lists 13 retired employees.

理事会 概況 1月定例理事会

- 【報告事項】
●12月度の月次仮決算報告
●12月度の組合員活動報告
●看護小規模多機能型居宅介護事業所の指定申請届出
●青森県生活協同組合連合会理事会報告
●「コープくらしのたすけあいの会」活動へのご支援のお願い
●青森県生協連2020新春セミナー
【議決事項】
【議決事項】
●「ナーシングホームたまち(仮)」の利用料設定の件
●健生介護センター虹ショートステイ利用料改定に伴う第70期役員選任区分と区分ごとの定数
●(株)コープ東北保険センターへの事業所移管による(株)あおり協同サービス解散について
3/7 ボランティア学校
3/8 さよなら原発・核燃「3・11」青森集会
3/14 健康づくり交流集会
3/15 さよなら原発・核燃「3・11」弘前集会

2020年3月1日

役員立候補者の推薦についての公告

津軽保健生活協同組合
理事長 安田 肇

第95回通常総代会において津軽保健生活協同組合の役員選任を行います。選任にあたり、理事会は役員推薦委員会を設置し、その推薦を受けて役員選任議案を通常総代会に提案します。

役員候補者となることを希望する組合員は、役員推薦委員会の推薦を受けることが必要です。

役員候補者の推薦に先立ち、組合員の申し出の手続きについて、定款及び役員選任規約第5条第5項に基づき、下記の事項を公告します。

記

1. 役員選任を行う総代会の日時及び場所

第95回通常総代会 2020年6月20日(土) 午前9時30分～
板柳町多目的ホール「あふる」 北津軽郡板柳町大字灰沼字岩井61

1. 定数

地域区分選出の理事定数は、28名以上、33名以内
全体区分選出の理事定数は、12名
全体区分選出の監事定数は、3名以上、5名以内

選任区	支部名	理事定数	選任区	支部名	理事定数
第1区	時敏支部、和徳支部、北東支部	3	第11区	尾上支部、田舎館支部	2
第2区	河西支部、下町支部	2	第12区	平賀支部、大鱈・碓ヶ関支部	2
第3区	三大支部、文京支部、大成支部	2	第13区	浪岡支部	2
第4区	四中りんご支部、四中さくら支部	2	第14区	藤崎支部、常盤支部	1
第5区	五中支部、東中支部	2	第15区	鶴田支部、板柳支部	2
第6区	南支部、南中央支部、南石川支部	2	第16区	五所川原支部	2
第7区	北支部	2	第17区	中里支部、小泊支部、市浦支部、金木支部	1
第8区	岩木支部	1	第18区	木造新田支部	1
第9区	相馬支部、目屋支部	1	第19区	鱒ヶ沢支部、深浦・岩崎支部	1
第10区	黒石支部	2			

1. 役員立候補を希望する場合の申し出の受付方法及び申し出の期限

1) 受付方法

- ・申し出にあたっては、所定の用紙に必要事項を記入の上、役員推薦委員会委員長(事務局は生協本部総務部)宛てにお届けください。
- ・地域区分からの理事立候補にあたっては、選任区内の支部三役(支部長・副支部長・事務局長)および総代の中から2名の推薦が必要となります。
- ・いずれの用紙も事務局(生協本部総務部)に備えています。
- ・尚、総代ほか定款及び役員選任規約第4条に該当する方は役員候補者となる事ができません。

2) 申し出の期限

申し出の期限は、2020年3月1日午後0時から2020年3月15日午後0時とします。

以上



福島医療生協
わたり病院 医師
高橋 剛

医師紹介コーナー 健生病院での救急研修

Vol. 98

2019年10月から12月にかけて、健生病院救急科で3カ月間の救急研修をさせていただきました。こちらのER型救急医療は、経験する疾患や

く、それらの診察や整復、固定、創の縫合などはとてもよい経験となりました。りんご農家の作業中に受傷して救急搬入される方もしばしばおられ、所変わればコモンディーズ(有病率の高い疾患)も変わるということを肌で感じました。また、熱傷の患者さんでも診察し、『重症でなければ日常診療で熱傷も診療できそう』という実感が得られたことも大きな収穫でした。その他、褥瘡

処置や胸腔ドレナージ(体外に排泄する)など今までほとんど経験がなかった手技もさせていただき、とても身になったと感じています。診察した中には、『老介護で高齢の母が心配なため受診できず、乳癌が破裂してしまつた方』、『精神疾患を抱えたお子さんと二人暮らしでかかりつけ医への受診も滞り、1カ月間もまとまらなかつた方』など、社会的背景にも問題を抱える方が少なくなく、これはどこでも変わらないことのように思います。救急外来では特に病状が重くなるまで受診できず、文字通り『生きるか死ぬか』の問題になって初めて受診される方が殊更多いように感じました。こうした問題が可視化されると、救命のための知識や

技術を高めていく必要があるのはもちろんですが、地域コミュニティや他職種、他施設との連携を深め、重症化の前に困難症例を拾い上げることも大きな課題だと思われました。3カ月間の学びを今後活かしていきたいと思っています。

田舎館支部 新班結成 大人の女性として輝こう！

田舎館支部では2019年10月、トルコききょう班につづき新班が結成されました。

班名は「カトレア」班。カトレアの花言葉には「気品」「魅力」「大人」などがあり、私たちも大人の女性として輝かしくという想いを込めてカトレア班としました。

班会をオーブンにして色々な人と繋がっていきたくと思っています。私たちは川部地区の班ですので、川部地区の健康新聞が手配りされる先へ班会予定を新聞と一緒に配布し、地域の人々が気軽に来れる班を目指して活動しています。ご近所の方、是非都合が合えばぜひ気軽にお越しください。

(田舎館支部・事務局)

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

2019年度 健康づくり交流集会

～地域まるごと健康づくり～
2020年 3月 14日(土)
10時30分～14時30分
藤崎町ふれあいずーむ館
藤崎町藤崎中村井 21-1

講演「疲れに関する疲れなお話」
講師：藤代健生病院 関谷修院長

2019年度のまとめ
支部の活動の報告
2020年度の方針

*参加申込は3月4日(水)まで
(支部担当者、組織部工藤または三上へ 組織部 0172-35-8933)
*参加費 600円 (お弁当は事務局で用意しております。)

健康づくり委員中央連絡会

各支部予定	
3/5(木)	北支部 支部総会 ● からんころん温泉
3/7(土)	浪岡支部 ときめきフェスタ ● 桜温泉
3/7(土)	東中支部 活動者交流集会 ● アートホテル
3/11(水)、18(水)	板柳支部 健康づくり講座 ● 板柳町いきいきセンター
3/12(木)	和徳支部 サロンつくし(ストレッチ) ● 生協会館
3/20(金)	時敏支部 組合員交流集会 ● 福家
3/22(日)	金木支部 活動者交流集会 ● 川倉のゆっこ
3/25(水)	岩木支部 支部総会 ● つがる温泉
3/28(土)	南石川支部 支部総会 & 健康まつり ● じょっぱり温泉

町会にも呼びかけ、楽しくストレッチ!

「はい、呼吸を止めないで!」「そう、両手で地球をかかえる感じで大きく!」——栄町町民会館に明るい声が響きました。弘前市のスポーツ指導員Mさんの声です。

1月29日栄町いずみ班は町会にも呼びかけ「冬だ!からだを動かそう」と銘打って弘前市のスポーツ指導員に来てもらいストレッチ体操のつどいを開催。雨にもかかわらず15人が参加。ゆっくりとした音楽にあわせ無理のないストレッチ体操が始まりました。汗も出てきました。

みんな顔見知り

「久しぶりです」とOさん。昔プールでMさんから指導してもらったことがあり、お互い懐かしそうでした。集まったみんなも顔なじみです。

指導員のMさんは、年齢にあわせ、無理なく自然にからだをストレッチするプログラムを進めて、なんと昔懐かしいフープのような輪が登場。



二人組になって輪を持ち、息を合わせておこなうプログラムでは、相手の手にタッチしたり、手を下向きにして手を輪から放し、上向きの手で即座に輪を拾うという敏捷性が求められました。失敗も笑いになって、楽しいコミュニケーションが。からだも心も弾みます。

地域で生きいきと

ストレッチを始める前に、組織部職員が全員の血圧測定をしました。津軽生協についての紹介を簡単にいただきました。

組合員以外で3人の方の参加がありました。

栄町いずみ班の2月の班会はお休み。3月に「春だ!からだを整えよう!」と、再び町会にも呼びかけてストレッチ体操をおこなうことにしています。その後定例の班会を開き、おしゃべりの花を咲かせますよ。

(理事・五十嵐吉美)

スポーツ指導員の派遣申請

弘前市役所文化スポーツ課で申請を受け付けています。申し込み団体名、日時、会場、行事名を記入し、申し込みます。無料です。

NPT再検討会議に今年も代表派遣

NPT(核兵器不拡散条約)は、核兵器の拡散防止や核軍縮の促進等を目的とする条約で1970年に発効しました。25年の期限付きだったのを1995年に無期限に延長し、5年ごとにNPTの運用状況を確認するため「再検討会議」を開催しています。2020年のNPT再検討会議は、2017年の核兵器禁止条約成立後初めての会議となります。

核兵器禁止条約は50カ国の批准で発効します。今年1月にパラグアイが批准し35カ国となりました。発効すれば核兵器保有国も含めて「核兵器の開発・生産・使用」等が禁止されます。

こうした中、NPT再検討会議が行われるニューヨークで、その直前に原水禁世界大会ニューヨークを初めて開催することになりました。気候変動や格差社会等についても話し合い、最終日にはヒバクシャを先頭にパレードや署名の共同提出を行います。

青森民医連では2010年から2名の代表を送り、今年は津軽保健の漆館さんと青森保健の池田さんを代表派遣します。組合員さんや事業所で訴えたり、お話を聞きする中で問題意識を高め、感じてきたことや学んできたことを報告していただき、その後も核兵器廃絶運動に関わっていくことを期待します。多大な費用がかかります。どうぞカンパへの協力を宜しくお願いします。

(県民医連事務局・佐藤真人)



唯一の被爆国の声をニューヨークで発信!

今年は被爆から75年、NPT発効から50年の節目となります。

NPT再検討会議が4月23日から国連本部で開かれるのに合わせ、原水爆禁止世界大会がニューヨーク市内で開催されます。私は全国の民医連から集まった代表団の一員として、広島・長崎の被爆者とともに被爆の実相と世界平和を訴える活動を行います。

原爆投下で被った人命の犠牲と、放射能汚染による健康や環境への影響を伝え、「戦争をしない」「二度と核兵器を使わない」という声を多くの人に届けてまいります。

(健生クリニック診療事務課・漆館杏子)



岩木支部 活動者交流集会 認知症の寸劇で初笑い

1月10日、岩木支部活動者交流集会在桜温泉で開催されました。午前は健康出前講座と活動者交流集会、午後は新年会と充実した1日となりました。

人づつ話して皆と共有しました。午後になると新年会が始まり、歌や踊りを披露して楽しく交流しました。年々高齢化によって活動者が少なくなっている岩木支部ですが、こういう機会に多くのつながりを作り、岩木地域の健康づくりや地域の見守り活動などを支える活動者がふえることを期待してお開きとなりました。

(事務局)

健康出前講座では、西部包括支援センターの職員をお招きして「認知症サポーター養成講座」を実施。特に認知症患者の対応の仕方は寸劇で学習

当日は忙しいのにもかかわらず、西部包括支援センター全職員が来て下さり、非常に賑やかでした。活動者交流集会では、なかなか他地域の活動者との交流がないとのこと、司会者がマイクを回し、自己紹介や今困っていることなどを



認知症サポーター講座 実施



病院 5-7717

生病院 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

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



四中さくら支部

手配り活動の大切さ

四中さくら支部は1月20日、22名の班長、副班長、手配り者、運営委員が参加し、青森市浪岡健康増進施設「健康の森花岡プラザ」で2019年度の活動者交流会を開催しました。



活動の意義語る

交流会は、はじめに、組織部鶴ヶ谷喜之課長の講話がありました。講話は「医療福祉生協活動の意義について手配りから始める見守りを」。

民間の会社から転職して3年が経ちました。一言で言うと「生協っておもしろい」。〈医療福祉生協の理念は〉健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社

会をつくる。この理念に基づいて様々な生協運動が展開されている。

〈生協活動って?〉仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・組合員訪問・班会・健康出前講座・健康まつり・手配り・居場所づくり・体操教室・見守り訪問・健康チェック・歌声喫茶・ボランティア・防煙教室…などなど、たくさん! その中でも重要なのは…手配り。

〈手配りの重要性〉一部につき年間1600円の援助金が支部へ。声がけなどによる小さな繋がりがまちづくりの一環を担っている。昔は、近所の人はお互いみんな知っていた。家庭のいろいろな情報も共有していて、困ったときは助け合っていた。今こそ手配りの重要性が増している。

講話のあとは会食、入浴、お楽しみくじ引きで

たときは助け合っていた。今こそ手配りの重要性が増している。

三大支部

健康づくりを広めよう!

新班結成



2カ月に1度が楽しみ

昨年5月下旬に三大支部の大富町に新しく班が結成されました。その名も「カッコー班!」名前を決める時に、花の名前以外でお願いしたところ、みんないろいろと話し合っている最中に、鳥のカッコウの鳴き声が聞こえたような…まるで班の結成を祝福しているようでした。そこで班員全員でカ

ッコー班にしよう!と決めたのでした。班活動は参加者があまり負担に感じないように2カ月に1回にし、今までみなどで楽しく体組成や尿チェック、物忘れチェック、便チェックなど様々な健康チェックを行ってきました。班長さんは、これからはもっと近所の方たちに班会のことを知ってもらい、参加者が増えて、健康づくりの輪を広げられればと思っています。とお話ししてくれました。(組織部・工藤千絵)

中里支部

医療福祉生協組合員

感謝のキャッチボール

ブロックのつながりで

北海道東北ブロック組合員交流集会在、11月26日、27日福島市穴原温泉吉川屋において開催されました。全体で400名の参加者があり、中里支部から3名と五所川原支部から2名を含めて、津軽保健生協から15名が参加しました。

現地では中里支部と五所川原支部合同で、中泊町4つの小学校で取り組んだ「防煙教室の寸劇」を発表しました。

ブロックの交流集会上先立つ10月29日、中里支部のレクリエーションを不老ふ死温泉で行なった。

後日、野球チームの監督からお礼の電話が、生協本部へ入りました。その後、年が明けてから、野球チームの生徒さんからお礼の寄せ書きが、中里支部長宛てに届けられました。

写真の中里支部の運営委員のメンバーとお礼の寄せ書きのスナップです。今後とも交流を続けていければと考えております。(支部長 平間康元)



寄せ書きで交流

写真の中里支部の運営委員のメンバーとお礼の寄せ書きのスナップです。今後とも交流を続けていければと考えております。(支部長 平間康元)



吹田麻里那さん・紗彩ちゃん
たくさん笑う女の子になってね!



田中 恵子さん・栄仁ちゃん
元気にたくましく☆



齋藤 有香さん・奏和ちゃん
元気に大きくなってね。



中野 理恵さん・沙来ちゃん
お姉ちゃんと楽しく遊んでね。



柴田 優花さん・詩ちゃん
いっぱい食べて大きくなってね。



百澤由佳梨さん・朱音ちゃん
元気にすくすく大きくなってね



原文子さん・煌歩ちゃん
元気に丈夫な子になってね



牧野 恵さん・未菜ちゃん
産まれてきてくれてありがとう!!



外崎 海さん・耀ちゃん
元気に大きく育ってね



奈良 曜子さん・紫之晶ちゃん
元気にいっぱい大きくなってね



鈴木 彩華さん・新大ちゃん
元気に育ってね



本間玲奈さん・(左)瑛大ちゃん・(右)一華ちゃん
2人仲良く、元気に大きくなってね♡
家族で旅行しようね。



古谷 麻耶さん・耀ちゃん
すくすく大きくなってね



佐藤 瑞穂さん・絵葉ちゃん
元気に育ってね!!



木村由利香さん・新ちゃん
たくましく育ってね!



左藤かおりさん・依千歳ちゃん
元気に大きくなってね♡



鈴木 彩華さん・新大ちゃん
元気に育ってね



左藤かおりさん・依千歳ちゃん
元気に大きくなってね♡

すくすく エンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです

[切り取ってご利用下さい]

健生病院・クリニック 組合員バス時刻表

月曜日

小和森(工藤商店)	8:40	唐竹	9:03
荒田	8:42	下唐竹郵便局前	9:05
平田森(斉藤理容前)	8:45	沖館農協前(元)	9:08
新屋公民館前	8:47	堀越 館山建設工業	9:19
尾崎	8:50	門外十文字	9:21
町居(楢引医院)	8:55	病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

小金崎	8:55		
石川郵便局	9:00		
大沢弘南電鉄駅付近	9:04		
松木平精米所	9:08		
小栗山公民館	9:11		
千年公民館	9:12		
松原(くみあいマーケット)	9:14		
中野児童公園前	9:17		
富田町 薬王堂付近	9:19		
病院・クリニック	9:25		
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

碓ヶ関(東酸前)	8:30	薬師堂	8:56
関の庄(道の駅)	8:32	高畑十文字	8:58
唐牛	8:34	柏木十文字	9:00
長峰	8:38	平賀駅前	9:04
大鰐駅	8:45	大光寺	9:06
宿川原(松岡肥料店前)	8:48	松崎十文字	9:10
鯖石十文字	8:51	館田駅付近	9:12
八幡崎 十文字付近	8:52	川合集会所	9:17
乳井神社前	8:54	病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

火曜日

中畑(榎木商店)	8:10	三世寺農協前	8:38
三和農協前	8:15	色吉(小山商店)	8:40
笹館入口前	8:16	中崎(旧GS)	8:42
笹館給油所前	8:18	町田(小野商店)	8:45
小友農協前	8:23	浜の町(東興信金)	8:50
種市(田中タイヤ店前)	8:26	藤代健生病院	8:55
下青女子児童館	8:32	亀甲ねぶた村付近	9:02
上青女子屯所前	8:33	北瓦ヶ町 弘善商会付近	9:10
大川(大金冷蔵庫前)	8:35	病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

五所川原駅前	8:30	海童神社前	9:10
五所川原診療所	8:35	飯田	9:12
亀田(坂本精米所前)	8:49	藤崎(旧映画館前)	9:17
鶴田(旧バイパスGS)	8:53	藤崎 船場旧GS付近	9:21
菖蒲川(田中美容院)	8:58	コンビニ 岩賀店前	9:24
大性	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林(土岐商店)	9:03	東長町 茶房じゃがいも	9:43
板柳(青森銀行前)	9:08	病院・クリニック	10:00
* 帰りの出発時刻 13:30			



組合員バスはこのマークが目印です

水曜日

赤石駅(*要予約)	7:40	榎の木	8:33
鱒ヶ沢道の駅(*要予約)	7:50	自得小学校 入口前	8:37
鱒ヶ沢駅(*要予約)	7:53	高杉(津軽ポタ前)	8:40
十腰内(白取商店前)	8:15	前坂(西公民館)	8:42
三日月入口前	8:16	独狐(屯所)	8:45
十面沢(佐藤商店前)	8:19	独狐(木村商店)	8:46
十面沢(増田商店前)	8:20	藤代健生病院	8:54
裾野郵便局	8:25	富士見橋(GS)向い	9:00
小友入口	8:30	東長町 茶房じゃがいも	9:05
堂ヶ沢(小野商店前)	8:32	病院・クリニック	9:20
* ご予約は車輦課 090-7332-1054 へ			
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

三本柳	8:30	五代(福士商店前)	8:50
中野	8:31	兼平十文字(バイパス)	8:51
百沢(公共駐車場前)	8:32	兼平公民館前	8:52
百沢神社前	8:33	賀田(バイパス)	8:55
新法師東口(玉田宅前)	8:36	一町田(バイパス)	8:57
葛原入口	8:38	駒越愛宕神社付近	8:58
葛原(竹原商店前)	8:39	藤代健生病院	9:00
新岡(公民館前)	8:43	城西4丁目ピーターパン前	9:06
植田(喜多山商店前)	8:45	富田3丁目付近	9:14
馬子橋(工藤宅前)	8:48	病院・クリニック	9:25
五代(木村商店前)	8:49		
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

船沢郵便局	8:40		
小島入口	8:42		
蒔苗	8:43		
高屋(松岡板金)	8:47		
如来瀬(コミュニティーセンター)	8:55		
鳥井野JAつがる弘前支所	8:56		
龍ノ口(研修館)	8:59		
真土(公民館)	9:01		
病院・クリニック	9:25		
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

木曜日

ハローワーク黒石	8:20	尾上駅前	8:45
黒石市役所付近	8:24	長田(担い手センター前)	8:50
黒石診療所	8:30	猿賀神社前	8:52
浅瀬石整骨院前	8:32	八幡崎	8:55
金屋(かなや食堂前)	8:37	八幡崎(有馬商店前)	8:56
南田中十文字	8:39	杉館農協前(元)	9:00
南田中(東公民館前)	8:41	平川市文化センター前	9:10
李平(大津鮮魚店前)	8:43	病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

第四中学校	8:50		
ゴールドパック	8:52		
弘前温清園	8:55		
青樹町	8:56		
青い森信用金庫桜ヶ丘支店前	8:59		
小沢 今商店付近	9:03		
(株)中央塗工社前	9:08		
緑ヶ丘幼児遊園付近	9:11		
病院・クリニック	9:25		
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

西目屋役場前	8:20	市役所相馬支所前	8:47
目屋郵便局前(元)	8:21	湯口	8:50
番館	8:22	下湯口農業研修館前	8:51
中畑	8:23	悪戸(進藤理容店前)	8:54
中野	8:25	りんご公園入口	8:56
東目屋小学校	8:27	茂森新町	8:57
国吉	8:28	茂森	8:59
紙漉沢(加工センター前)	8:35	大学病院前	9:01
坂市(三上商店前)	8:37	新寺町	9:05
藤沢(宮川商店前)	8:39	西弘セブンイレブン	9:09
農協相馬支所	8:40	病院・クリニック	9:25
水木在家(公民館前)	8:45		
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

金曜日

夕顔関(阿部商店前)	8:20	林崎	8:46
沿川(農協倉庫前)	8:22	葛野十文字	8:50
高増(村上たけ商店)	8:24	かたつむり(元農協支所)	8:54
五幾形	8:27	佐藤長 常盤店	8:56
三千石(町営住宅)	8:30	北常盤	8:59
板柳(青森銀行前)	8:35	大根子	9:05
板柳駅十文字	8:37	豊巻	9:06
板柳高校前	8:39	撫牛子JA和徳支店付近	9:09
太田	8:41	病院・クリニック	9:25
横沢(屯所前)	8:42		
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

浪岡庁舎	8:20	田舎館農協	9:07
浪岡JR駅	8:23	畑中(東興信金)	9:08
俵舩	8:41	新山入口	9:10
亀岡	8:43	蒲田(元よし善前)	9:11
中野目(山内商店前)	8:45	日沼(元土地改良区前)	9:12
葛野(旧三戸理容店前)	8:49	大袋(須藤商店付近)	9:13
川部公民館前	8:57		
前田屋敷十文字	9:00	境関ローソン付近	9:15
垂柳	9:05	病院・クリニック	9:25
* 帰りの出発時刻 ①11:30 ②13:30			

五所川原駅前	8:30	海童神社前	9:10
五所川原診療所	8:35	飯田	9:12
亀田(坂本精米所前)	8:49	藤崎(旧映画館前)	9:17
鶴田(旧バイパスGS)	8:53	藤崎 船場旧GS付近	9:21
菖蒲川(田中美容院前)	8:58	コンビニ 岩賀店前	9:24
大性	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林(土岐商店前)	9:03	東長町 茶房じゃがいも	9:43
板柳(青森銀行前)	9:08	病院・クリニック	10:00
* 帰りの出発時刻 13:30			

パズルの解答によせて

弘前市 かおちゃん
3人の子供がおり、中学→高校→大学と、受験がありました。色々その子によって違い、今になると良い経験だったと思います。

合格を願うばかり

弘前市 ぐったり母
我が家にも受験生がいます。もうすぐ試験です。今まで一生懸命頑張ってきたので、合格を願うばかりです。

雪の無い1月の記憶

弘前市 藤田ひろみ
今年の冬は人生68年で2回目かな? 37、38年くらい前に、1月に積雪なしで2月から雪が降った年があったなあ。

コロナウイルス報道に

弘前市 秋桜
弘前の地は大丈夫とは思いますが、身体に免疫力を付け、負けない体力作りをと、怠け心に活を入れ、テレビ体操、散歩、週3回以上を目標に頑張ります。

毎日の生活習慣

弘前市 木村瑠理子
子年の私。新型コロナウイルス感染症の情報とびかい、不安がつのるこの頃です。手洗い、うがい、マスクはもちろんのこと、食生活をしっかりと見直して、毎日の生活習慣を大切にの思いをあらたにしております。

「受験生」で思い出す

中泊町 新潟富士子
2011年2月、息子の受験で東京。3月、入学手続き中の郵便局でクラクラ。4月、いつ動くか分からない新幹線をおきらめ、機内から見たあの景色には絶句。都内では桜がきれいに咲いてました。

水仙のつぼみが

鶴田町 巨人の星
2月に入っても雪が降らず、花壇の水仙がつぼみをふくらませて来ました。もう少し待って! と声をかけています。

青森でミカン?

平川市 工藤 孝
今年は本当に雪が少ない。今から60年前、社会科の先生が、これから暖かくなると、青森でミカンが採れるようになるかも、と言ったことが思い出される。

異変の多い年?

つがる市 ノンちゃん
青森県、積雪ゼロで、本当に驚異です。桜の開花、りんごの花の開花など作物はどうなるのでしょうか。色々、心配な年になりそうです。

チ「ちゃん」に叱られる!

五所川原市 斉藤 春子
少しでも楽しみ、笑いで脳を活性化し、パズルなどで頭を使う令和の年にしたい。ポーとしていたら、チ「ちゃん」に叱られそうです。

自立した毎日目指して

弘前市 K.T.
病院通いはしていますが、ずっと自立した毎日が送れるよう、週1回の健康教室に通っています。

感謝しています

黒石市 工藤 みち
前からリウマチがあり、津軽医院デイケアに通っています。次第に耳が遠くなり、聞きづらくてうろろしている。職員や仲間たちが大きな声で話しかけてくれます。本当にありがとうございます。みなさんと一緒に楽しんでいます。

すくすく育ててね!

弘前市 田中由美子
毎月、「読者サロン」や、「すくすくエソシエル」を楽しみにしています。健生で生まれた娘も春から1年生に。すくすく育ててほしいと願っています。

中里支部の新年会

中泊町 加藤 則子
1月29日、つがる市のロマン荘で新年会がありました。長いあいさつに少しうんざりしていたが、食事会に入ったら楽しくて、みなさま喜んで1日を過ごすことができました。笑顔が一番!!

班会活動に期待

深浦町 一戸千夏子
五所川原支部の新班結成。顔見知りの人もいて、これから一緒に活動したり会えたりと、とても期待しています。

放射線科の実践の記事

弘前市 外崎由紀子
HPH(ヘルス・プロモーション・ホスピタル)ということを知り、とても素晴らしい活動であると思いました。健康的な組織に変革しようとし続ける病院であることに、地域住民として誇りに思います。

「内科からの紙風船」

平川市 さきちゃんママ
読みました。温暖化、すこく気になっているので、今後どうなることやら...。オリンピックもあるし、コロナウイルス...とても怖いです。

地球の危機?

平川市 ノリソウ
暑さ対策からマラソンが札幌へ変更になってアララ...と思っていたら、今度はコロナウイルスで右往左往。地球温暖化、感染症、農産物、経済など、グローバル化がもたらす諸問題は、地球の危機につながっている。

「和顔施」

青森市 すみれタンポポ
仏教用語? の「和顔施」という言葉が好き。人に笑顔で接するということかと。そのことが他の人をも笑顔にし、また自分が美しく見られると思う。今年も笑顔で大切に頑張ろう!

義母を見送って

黒石市 山田志賀子
昨年義母を101歳で見送らせていただきました。本人の希望通り、5年間自宅で、本当にやすらかに静かに、笑顔さえうかべて永遠の眠りに...。大往生でした。ありがとうございました。

「健康パズル」

平川市 茶々丸君
「健康パズル」、小文字が入っていて、なかなかむずかしい!! 解けた瞬間、やったと満足します。

「おいしい」の一声が

青森市 鎌田 敏子
「楽しいお料理」をよく拝見しています。自分にも作れそうだなと思った時、挑戦しています。出来た時の喜びはひとしおです。また「おいしい」の一声が次回へとつながります。

思い出す健生病院

青森市 熊野 誠治
私の生まれは弘前です。健生病院イコール津川武一先生だと思っています。「往診はいつもの花咲く野を過ぎて」という先生の句がありますが、のどかな情景が目につかびます。「津川診療所」時代に枕元に電話を置いていたという話を聞きました。これまでも、そして兄が大変お世話になりました。(略)

懐かしい名前

弘前市 木村 裕子
「読者サロン」に懐かしい名前を見つけてました。同じ紙面を見ていたのですね。お元気そうでなによりです。

健康パズル

応募方法

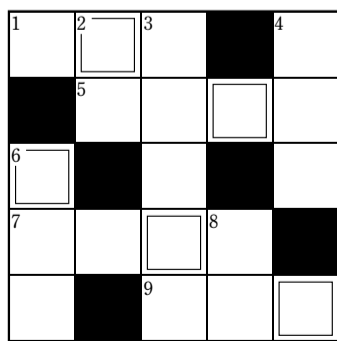
とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉になります。ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想いの身のまわりのことをご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます(紙上ペンネーム可)
締切日3月12日必着。正解者の中から10人に図書カードをお贈りします。
送り先 T03618045
弘前市野田2丁目2の1
津軽保健生協・健康パズル係
Eメール kenkou@f667.dj.com

《タテのカギ》

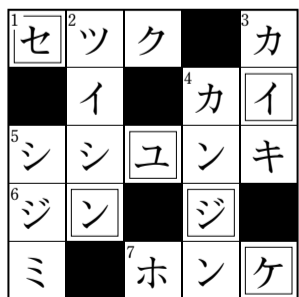
- 2イナダ→ワラサ→
3桃太郎が腰につけている食べ物と言えは
4朝起きたらついている髪の毛のこと
6一日の暮れの頃、空を赤く染めて沈んでいく太陽のことをこう呼びます
8出る—は打たれる

《ヨコのカギ》

- 1日本伝統のエンターテインメント。役者はみんな男性です
5LDKといえば、—ツチンのこと
7片目をつぶってする目配せ。アイドルがよくします
9囲碁で使う道具の一つ。碁盤の上にこれを置いて陣地を広げていく



《ヒント》(5文字)
—の日。
長かった冬ももう終わり



- (弘前市) 大沼 和子、中澤 キヨ、中田 智子、鎌田 敏子、対馬 晃、渡辺久美子、一戸 陽子、新谷 昭子、佐々木栄治、加藤 則子
(青森市)
(黒石市)
(平川市)
(藤崎町)
(板柳町)
(中泊町)

第690号(2/1付)パズルの正解「ジュケンセイ」受験生
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)

ボランティアの会紹介

健生クリニック 通所リハビリテーション Vol.4

なでしこの会

リハビリの方によりそって

「通所リハビリテーション」が健生クリニックにあることを知っていますか。場所はクリニック入口とは分かれていて、反対側に入口があります。入院のあとリハビリの必要な方などが利用する施設です。



お風呂のあとのお手伝い

ここでボランティアをしているのは、「なでしこの会」の6人です。主に3～4人で平日の朝9時頃から12時過ぎまで、無理のないよう都合のよい日に分担し、専門スタッフの手助けをしています。なかには、習字の実習の日や、歌声喫茶のような日もあり、その日には専門の方もボランティア。取材した日の3人は、中澤さん、奈良さん、山内さん。ほかにも笹森さんなどが支えています。

テキパキと介助

朝は、リハビリに来ている方の出迎え、着替え、はきものの整理から始まり、車いす対応や雪を払ったり床掃除、夏は落ち葉掃除もあります。利用者が着席すれば、お茶や水の用意も。お風呂を利用した方にはドライヤーで乾かしたりします。昼前には食事の配膳で大忙し。四方八



お膳を下げます



今日は3人です

方に目配りをして、テキパキと動いていますが、疲れは見せません。利用者みなさんともやさしい会話のやりとりが。その後、食事の終わった方からタイミングよくお膳を下げます。

みなさん、新病院に変わる前からで、近くなった人も、遠くなった人もいます。でも、介護の仕事はやりがいがある、アテにされているので期待を裏切れない、家族の理解があるから続けていける、と仕事を終えて弁当を食べながら、明るい笑顔を見せていました。

「ボランティアの輪が大きく広がること、望んでま～す！」

(編集部)

看護職員 就職説明会

2020年4月25日(土)

午後2時開催 (受付1:30～)

場所 健生病院 会議室

その他、随時 病院案内・見学・説明に応じます。以下に気軽にご連絡下さい。採用専用携帯 090-4556-3962 (成田)

津軽保健生活協同組合

健生病院 藤代健生病院

看護師・准看護師 募集

採用選考日 出願〆切日 選考日の詳細は 応募された方に 後日お知らせします。	第1回選考日	5月23日 土曜 出願〆切 5月8日(金) 必着
	第2回選考日	7月4日 土曜 出願〆切 6月19日(金) 必着
	第3回選考日	8月22日 土曜 出願〆切 8月7日(金) 必着

出願提出書類	①履歴書(写真貼付) 当法人指定のものあり (ホームページでダウンロードできます) ※既成の履歴書でもかまいません。 ②新卒の方は成績証明書と卒業見込み証明書 既卒の方は資格免許証の写し(コピーでかまいません)
出願先	〒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 看護職員採用係

楽しいお料理

☆献立紹介…
健生病院
管理栄養士
柳谷 愛美

菜の花のそぼろご飯



<材料(2人分)>

- 米1合 菜の花1/2束 塩少々
- 豚ひき肉100g 生姜のすりおろし 少々
- [A]醤油大さじ1 砂糖大さじ1/2
- みりん1/2
- 卵1個 砂糖小さじ1
- みりん小さじ1 油小さじ1

<作り方>

- ①米をといで、普通の水加減で炊飯する。
- ②菜の花は葉とつぼみ、茎に切り分ける。熱湯に塩を入れ、茎から茹で40秒

- 後、葉とつぼみを入れて30秒茹でる。ざるにあげて水気を切り1cm幅に切る。
- ③フライパンに[A]を合せて煮て、少し煮詰めてからひき肉を加える。生姜のすりおろしを加え、ひき肉をほぐしながら煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ボウルに卵、砂糖、みりんを入れてよく混ぜ合わせる。油をひいたフライパンに入れ、弱火のまま菜箸3～4本で混ぜながらそぼろ状にする。
- ⑤炊き上がったご飯に②～④を加えてさっくり混ぜ、茶碗に盛りつけて完成。

1人分当たり エネルギー 432kcal 塩分1.4g