

第691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

協同で創る健やかライフ

健康

●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。

主な記事

1面 新型コロナウイルスへの対応

6面 組合員バス時刻表

8面 「おらほの班活動」スタート

慎重かつ万全な対策を
新型コロナウイルス感染症への対応

新型コロナウイルスは、世界的に猛威をふるい、いまだ感染拡大を阻止することができていません。日本においても感染拡大が続いています。国民が丸となって感染拡大を防ぎ、迅速なウイルス検査システムの確立および早期の新型コロナウイルスの治療方法の確立が望まれています。津軽保健理事会对して、生協組合員に感染拡大を防ぐため、生協の各集会・会議・総会などの取扱いについて決定しました。また、2020年度生協四課題の取り組みについては、感染対策に留意しながら支部の実情にあわせて進めていきます。(3/18現在)

①班 会

現在のところ県内の感染者が発生していませんので当面班会は開催しません。組織部員がアルコール消毒液を持参し、班会出席者の手などを消毒します。また、班会出席者には事前に検温していただき、37.5度以上の熱がある場合は出席しないように呼びかけます。また県内に感染者が発生した場合は中止とします。

②理事会専門委員会および支部関連行事

理事会専門委員会が主催する集会、行事などは中止とします。同様に津軽保健生協支部が主催する総会、集会、行事などは中止とします。

③理事会・通常総代会

今後の津軽保健生協理事会对の開催については、県内の感染拡大の状況より常務理事会

④津軽保健生協会館および組合員バス

で判断します。また、津軽保健生協総代会の開催については、厚生労働省通達により延期も可能となりましたが、県内の状況をみながら理事会で最終決定します。

アルコール消毒液を生協会館1F正面玄関入り口および2F会館ホール前に設置しました。津軽保健生協会館2Fホール・1F会議室使用については、関係団体にご理解いただき、他団体への貸し出しは中止としました。津軽保健生協バスについては、バス内の除菌対策を徹底させます。

⑤健生病院・健生クリニックの対応

健生病院では、新型コロナウイルスプロジェクトを2月28日に発足させました。行政や保健所等からの情報を共有し、医療材料の供給状況・健生病院や健生クリニックでの対策などを検討しています。現在健生病院へ入院されている患者さんへの面会は全面禁止とはしていません

⑥職員の対応

医療福祉生協連・全日本民医連から集会・研修会・会議・委員会の中止の通知がきています。各事業所からの出張等については、出張等の重要性を考慮した上で各事業所の判断とします。また、職員の海外への渡航については、取りやめってもらうことを求めています。医療・介護の事業を継続するため、①出勤前の検温、②手洗い、③マスク装着、④うがいの徹底を行っています。



お山の虹



新型コロナウイルスが国内中を震撼させている。病院には、毎日のように国や県、医師会等からの通達が届き、急場の対応に大童の日は続いている。一方このようななかで、仕事が合理化され、残業が減ったような気がしてならない。▼この間、新型コロナウイルスの影響で、会議の時間短縮やテレビ会議化、様々なイベント・行事などは中止になった。そのため業務時間も2/3割ほど短縮簡略化され、急に働き方改革が進んだ? とさえ感じている。(これは個人の感想で感じ方には個人差があります)各職場においては、本当は短時間でできる、無ければ無くてもいい、体裁的にやらないといけない、といった何かに縛られた業務がまだまだ存在している可能性がある。▼いまだ特効薬のない新型コロナウイルスが、働き方改革を進める特効薬になったのならばなんと皮肉な話だ。しかしこれを契機として、業務改善を進めていきたい。決して、後戻りしないように…。(藤代健生病院事務長 理事・角田尚樹)

協同の方でいのち輝く

社会をつくる！

2020年度
生協四課題の取り組みがスタート！

スローガン

- ① 出合いを大切に、組合員、事業所、協同組合間の生協のつながりを強くしていく
- ② 津軽保健生協を知ろう、伝えよう、広げよう
- ③ 組合員、事業所、地域の力を集め、地域の願い・要求を形にしていく

月間を支部の事情に合わせて柔軟に！

今年度も以下の内容で生協強化月間（以下、月間）に取り組みます。地域に足を運び「つながり」を重視した訪問と対話の計画を全支部に呼びかけます。

月間期間
(年4ヵ月)

- ① 秋の月間：10月1日～11月30日（2ヵ月）
- ② 秋の月間以外に、各ブロック単位で任意に2ヵ月の月間を設定します。



支部活動、やってみたら楽しいよ！

月間の目的

- ① 生協四課題の目標達成に近づける
- ② 当生協の活動を地域に広め、健康であるいまちづくりを進める
- ③ 組合員台帳の整理を進める

生協四課題の年間目標

支部がより主体的に取り組みができるように、2019年度と同様に①仲間ふやし、②出資金、③班づくり、④担い手ふやし、の四課題を、支部独自で自主目標を設定します。事業所でも自主目標を設定します。今年度も当生協へのご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

2019年度 生協四課題の実績

津軽保健生協は、日本医療福祉生協同組合連合会の理念「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」のもとに医療・介護・福祉の切れ目のないサービス提供と、誰もが健康で平和にくらせる社会の実現を目指しています。理念実現のためには当生協の活動を強く大きくする必要があります。毎年、生協四課題に取り組んでいます。2019年度の生協四課題の目標は、①仲間ふやし3,000人、②

内科からの紙風船

76

核酸医薬による臨床研究

理事長 安田 肇



前回のコラムに引き続き、難病フォーラムの講演の中で取り上げた話題から、最近、注目されている核酸医薬についてお話しします。

随分昔のことですが、昭和62年、リハビリテーションの研修のために東京の大学病院に勤務していました。リハビリテーション科ですから対象患者は脳外科、神経内科、リウマチ科など様々な科におられ、病院中のあちこちの病棟に出入りしていました。大学紛争の余波が残る古ぼけた小児科病棟に、人工呼吸器を装着して身動きができない乳幼児が少なからず入院していました。ウエルドニヒ・ホフマン病あるいは脊髄性筋萎縮症I型と呼ばれる遺伝性の難病で、生後まもなく発症して進行性の筋萎縮、筋力低下をきたし、首も座りません。原因はSMN（運動神経細胞生存）遺伝子1の異常で、運動神経細胞が生きていくために必要なたんぱく質が作られず発症する病気です。

高校生物の時間になりますが、生物の遺伝情報はDNAという設計図に格納されていて、それがRNAに写しかえられ、それをもとにタンパク質が作られます。直接、DNAではなくて、RNAを調整することによって、タンパク質の生成の仕方、量を調整しようという考え方から生まれたのが核酸医薬です。DNAに直接働きかける有力な

方法としてゲノム編集がありますが、間違った部位の遺伝子を改変してしまうと取り返しがつかなくなるという問題、遺伝子に直接手を加えることが許されるのかという倫理的な問題から、臨床の場でするまでにはまだ時間がかかると思われますが、RNAへ働きかける薬は既に臨床現場に登場しています。

ヒトの遺伝子の中には、SMN1遺伝子と同じ働きを持つ、しかし、普段はほとんど働いていないSMN2遺伝子が存在します。核酸医薬であるヌシネルセン（商品名スピラザ）はSMN2遺伝子からRNAに写しかえられ、そこからタンパク質が作られる過程に作用して、本来はSMN1遺伝子が作るはずの正常なタンパク質が代わりに作れるようにします。実際に患者に投与すると、4割程度の患者ですが回復して、首が座る、寝返りができる、座れる、なかには立ち上がることができるようになる方もいました。

核酸医薬は、別の神経難病であるハンチントン病や進行性筋ジストロフィーなどに対しても臨床研究が進められています。

一方で、スピラザ1瓶の薬価は932万円に設定されていて、乳児の患者の場合年3回、乳児以外では年2回投与する必要があり、医療経済的に考えなければならない問題を提起しています。

理事会

概況

2月定例理事会

(3/2)

【報告事項】

- 1月度の月次仮決算報告
- 1月度の組合員活動報告
- 医福連北海道・東北ブロック方針討論集会報告
- 第1回役員推薦委員会報告
- 第2回総代会選挙管理委員会報告
- 2019年度 秋の生協強化月間まとめ(案)
- 第4回診療所管理者交流集会報告

【審議事項】

- 新規勘定科目設定に関する件
- 人事の提案
- 協議事項
- 新型コロナウイルス感染症への対応について

センター
5-7611
センター 虹
支援事業所
4-2787
ステーション
ま ち
6-8833
グホーム
ま ち
5-9724
ステーション
支 所
6-5581
ステーション
とせ支所
3-6587
センター
はし
9-7339
訓練事業所
ラタウン
2-8004
援センター
あ す
1-2731
第一地域
センター
1-1203
案内は
面です

「健康づくりカフェ」と 担い手さん交流集会

まずは血圧を
測りましょう

1月31日、13人の参加で「健康づくりカフェ」開店。組織部の金枝維子、工藤千絵さんの指導で、血圧・体脂肪・握力測定と、尿・便チェックのやり方を学びました。「血圧はいつ、どんな状態で測れば良いのか」の質問には、「血圧は日々刻々と変化しています。毎日同時刻に測定して記録をつけ、自分の血

圧傾向を知ることが大切です」。

「おしっこは、腎臓でつくられます。おしっこには身体の中の情報がいっぱいあります」。

大腸がんの早期発見に有効な「便潜血チェック」の自己チェックのやり方も学びました。

さらに握力を鍛えるグーパー体操や「私のやってくるこんな体操」を教え合ったりと、ためになるカフェでした。



元気あふれる参加者の笑顔

担い手さんが 集いました

2月4日、「担い手さん交流集会」をからんころん温泉で開催。

組織部の金枝さんが「医療福祉生協の担い手さん」についてミニ講座。

「ここがすごい！ 四中りんご!!!」

①協力的である、②手配り者が多い、③署名が集まる、④自主性がある」と評価。

「手配りさんの役割」①毎月の「健康」新聞

手配りで、地域の組合員さんの見守りになります。②手配り1部につき160円が支部活動費として援助されます。四中りんご支部は手配りさんが多いので、手配りは8割ほど。郵送から手配りにして「支部だより」を届けたいので、さらに手配りさんを探しています。

「ミニコンサート」続いて、大塚成仁さんのミニコンサート。伸び



楽しくグーパー体操



みんなで歌いました

やかで優しいうたを堪能しました。最後はみんなで「河の流れのように」や「オー、シャンゼリゼ」、中島みゆきの「糸」も意外とみんなで歌える歌でした。

加えて、評判どおりの昼食と温泉で、身も心も温まった交流会でした。(理事・武田しき)

楽しいお料理

☆献立紹介...
健生病院
管理栄養士

雪田 総子

皮から手作り生春巻き



るくらいの温度にする。おたま1杯弱を流し入れ、フライパンを傾けながら薄く伸ばす。生地が浮き上がって表面が白く乾いてきたら焼き上がりの目安として火からおろす。生地が白から透明に変わり、手で触れるくらいになったら破れないように皿に移し冷ましておく。

③キャベツと胡瓜は千切りにし、キャベツは茹でてザルに上げ、粗熱をとる。キャベツと胡瓜は混ぜ合わせておく。トマトは包みやすい大きさに切る。④鶏肉は包みやすいように細切り(2cm幅位)にし、塩・こしょう、酒を振っておく。フライパンに油を敷いて鶏肉を両面焼き、火が通ったらBの調味料を混ぜたものを加えて味を絡める。

⑤②の皮は焼いた面を上にしておき、手前側に野菜と鶏肉をのせて両端の皮を中央に折りたたみ、手前から巻いていく。

⑥好みの大きさに切って盛りつける。

<材料4人分>直径約20cm×8枚分
A【米粉100g 片栗粉70g サラダ油大さじ1 水350ml】
キャベツ1/4玉 胡瓜1/2本 トマト1/2個 鶏もも肉200g 塩・こしょう少々 酒大さじ1 サラダ油適量
B【醤油大さじ4 みりん大さじ2 酒大さじ1 砂糖小さじ1】

<作り方>

①Aの材料を混ぜ合わせ1時間以上(最低30分)冷蔵庫で寝かせる。焼く直前に更によく混ぜる(1枚焼くごとに混ぜる)。

②フライパンを弱火で温め、手で触れ

1人(2枚)当たり エネルギー 372Kcal 塩分2.7g

いきいき 診療所

健生五所川原診療所

訪問リハビリテーション 日常生活の自立支援してます

健生五所川原診療所の訪問リハビリテーション(以下、訪問リハ)は早いもので5年目を迎える事が出来ました。当初、セラピスト1名でスタートした体制でしたが、現在は3名で訪問に出かけることも増えてきました。訪問リハの目的は、利用者の実際の生活の場にお伺いして、日常生活の

自立と家庭内さらには社会参加の向上を図ることが目的です。また、利用者本人と自宅環境との適合を調整する役割を持ち、自宅での自立支援に効果的なサービスです。ケアマネ等の関連職種と積極的に連携を図りながら、チームの一員としてその専門性を発揮することが出来ます。

実際には、心身障害、生活障害、住環境などを確認し自宅生活の中で利用者自身の機能維持・向上を図りつつ、医療機関では行うことができない実際の生活場面に即した能力的な部分へのアプローチを行っていることが出来ます。訪問リハは、理学療法士、作業療法士、言語聴

覚士の国家資格を有したリハビリ専門職種が、利用者本人と家族の生活再建、安定、発展を手助けするサービスです。利用者様が安心して、安全にその人らしい在宅生活を継続できるように支援してまいります。

現在、五所川原市を中心とする近隣の地域にも訪問させていただいております。既に「介護保険を使用している方」、または、これから「介護保険の申請を考えている方」どちらでもリハビリに関する

様々なご相談に対応いたします。いつでもお気軽にご連絡ください。(主任・理学療法士 山下大史)



これから訪問リハに出向きます



病院 5-7717

生病院 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

診療所 5-2542

診療所 3-3015

本部 3-7515

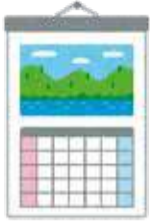
センター 5-8933

案内は面です

カレンダー・手帳 募金のお礼とご報告

社保・平和委員会では12月25日から1月15日の期間、みなさまから寄付していただいたカレンダー・手帳を利用して、募金活動を行ってきました。みなさまからの売上金が「18,319円」になりましたことをご報告いたします。売上金は全額日本ユニセフ協会に寄付させていただきます。みなさまの多大なるご協力に感謝いたします。

(社会保障・平和委員会一同)



黒石診療所 休診のお知らせ
5月7日(木) 午後休診
5月14日(木) 午後休診
ただし両日とも夜間外来は、通常通り診察します

あなたのまちは大丈夫?

署名ご協力をお願い

再編・統合の検討を求められる 公立・公的病院数

分析対象の半数が検討必要な地域も!

検討要請病院数

15~ 10~14 1~9 0



青森県
検討要請病院数
10/26
分析対象地域数

市町村	公立・公的病院数	再編・統合要請数
青森市	117	58
八戸市	24	10
三好市	24	10
宮城郡	40	19
黒石市	23	5
山形郡	16	7
黒川町	24	8
津軽町	28	6
野辺町	15	2
野辺町	32	4
津軽町	32	7
黒川町	40	10
黒川町	28	10
黒川町	26	10
黒川町	41	22
黒川町	21	5
黒川町	23	7
黒川町	14	4
黒川町	18	7
黒川町	48	15
黒川町	30	9
黒川町	41	14
黒川町	32	6

社保平和委員長 二川原 一

先日、厚生労働省は424公立・公的病院の再編統合を公表しました。それに伴い、各地では「地域の病院がなくなってしまうのでは?」と不安の声があがっています。地域で生きるために医療は欠かせません。公立・公的病院と地域医療について考える機会にしてほしいと思い、当該地域にチラシ・署名用紙を同封させていただきました。ご賛同いただけましたら『公立・公的424

病院への「再検証」要請を撤回し、地域医療の拡充を求める署名』にご署名の上、返信をお願いいたします。また、その他の署名にもご協力をお願いします。

私たち津軽保健生協は、今後も皆様と住民のいのちと健康、くらしを守るために、さまざまな取り組みをすすめていきます。

私たちの地域の医療を守るために、共に考え、共に声をあげよう!

健生病院の駐車場スロープ



大変お待たせいたしました。駐車場からの車イス、ベビーカーなどのためのスロープを設置。手すりをつけて完成です。

五所川原支部 新班誕生

五所川原診療所の隣町という狭い街に特化して活動する「かまや班」を立ち上げました。当面の目標は、班会の毎月実施と「健康」新聞をしっかりと読むことです。班会はまだ2回のみですが、「健康」新聞の読後感想発表の場を設けています。688号の新春座談会と689号のHP(ヘルス・プロモーション)活動は勉強になりました。また2月の班会では全世代型社会保障改革を取り上げました。

医療福祉生協の班として、ホットな社会保障情報の検討・評価は重要です。



藤代健生病院 家族教室

北風と太陽~依存症を理解する~

●4月11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

組合員とのレク活動や居住者宅の訪問活動を通じて、健生利用者のための拡大に努めたいと思っています。(班長・高橋佳孝)



高橋絵里佳さん・奏香ちゃん
ステキなジェントルマンになってね♡



伴 多加子さん・しゅ色ちゃん
ステキな色の人生を歩んでね♡



小池 結斐さん・千晴ちゃん
明るい元気な子になってね。



吹田 翔子さん・真愛斗ちゃん
お兄ちゃんお姉ちゃんと仲良くね



三橋 浩子さん・謙結ちゃん
元気に大きくなってね!



高橋 春佳さん・謙斗ちゃん
元気で大きく育ててね。



齋藤 綾さん・千翠ちゃん
お姉ちゃんと仲良くね。



永澤 尚子さん・優ちゃん
3人でアップルマラソン走ろうね!



佐藤 精さん・来ちゃん
大きく元気にかわいく育ててね!!

すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



小山内夏子さん・琥太郎ちゃん
早く大きくなってね!



増井 ユイさん・歩夢ちゃん
元気にすくすく育ててね!!



成田 朱美さん・柚乃ちゃん
健康にスクスク育ててね☆



三上明日香さん・莉希ちゃん
元気いっぱい大きくなってね!
お兄ちゃんと仲良くしようね!



中村亜寿香さん・望優ちゃん
どんな時でも笑って、優しい子になろうね。



赤木 麻佳さん・咲月ちゃん
元気にすくすく育ててね!



田澤めぐみさん・怜ちゃん
良い出会いに恵まれますように。



今 由衣さん・凧ちゃん
優しい子に育ててね!



五十嵐遥香さん・瑛穂ちゃん
我が家の宝物です!
すくすく育ててね♡



佐々木結衣さん・心ちゃん
大好き♡
元気に育ててね!



小山内鈴香さん・陸翔ちゃん
いっぱい母乳飲んで大きくなってね♡



【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～金の平日運行便】

(和徳・時敏・北東・五中・東中) 5支部循環組合員バス

津軽保健 生協会館	宮園 社会福祉 センター付近	宮園 旧マルエス 付近	宮園 宮園公園 西口付近	青山 青山公園 付近	撫牛子 JA和徳 支店付近	撫牛子 1丁目付近	藤原溶接 鉄工所前	みちのく銀行 城東支店	長四郎 公園	城東中央 5丁目	藤陣向	城東中央 カメイ スタンド	小比内 年金事務所	健生病院・ クリニック
7:20	7:27	7:28	7:30	7:31	7:45	7:46	7:50	7:57	7:58	7:59	8:00	8:01	8:03	8:08
8:30	8:36	8:37	8:39	8:40	8:48	8:49	8:53	8:59	9:00	9:01	9:02	9:03	9:04	9:08
9:40	9:46	9:47	9:49	9:50	9:58	9:59	10:03	10:09	10:10	10:11	10:12	10:13	10:14	10:18
10:40	10:46	10:47	10:49	10:50	10:58	10:59	11:03	11:09	11:10	11:11	11:12	11:13	11:14	11:18

健生病院・ クリニック	小比内 年金事務所 向	城東中央 カメイ スタンド向	藤陣	城東中央 5丁目	長四郎 公園	みちのく銀行 城東支店向	藤原溶接 鉄工所前	撫牛子 1丁目付近	撫牛子 JA和徳 支店付近	青山 青山公園 付近	宮園 宮園公園 西口付近	宮園 旧マルエス 付近	宮園 社会福祉 センター付近	津軽保健 生協会館
12:40	12:44	12:45	12:46	12:47	12:48	12:49	12:55	12:59	13:00	13:08	13:09	13:11	13:12	13:18
13:40	13:44	13:45	13:46	13:47	13:48	13:49	13:55	13:59	14:00	14:08	14:09	14:11	14:12	14:18
14:40	14:44	14:45	14:46	14:47	14:48	14:49	14:55	14:59	15:00	15:08	15:09	15:11	15:12	15:18

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。

健生病院・ クリニック	松森町 山形内科 クリニック向	弘前駅 東横イン前	ヨーカドー 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	健生病院・ 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	—	—	—

*このコースは健生病院から駅前周辺(松森、駅前、ヨーカドー、大町、川先)を循環します。
 *このコースの所要時間は約33分間で循環します。
 *土曜日は午前中のみ運行します(最終は11:30で津軽保健生協会館までの運行です)。

藤代健生病院 市内循環 組合員バス

津軽保健 生協会館	健生病院・ クリニック	弘前駅 東横イン前	弘前調剤 センター (北横町)	みちのく 銀行 下土手町 支店付近	東奥信用 金庫下町 支店	藤代健生 病院	城西4丁 目ピータ ーパン洋 菓子店前	東奥信用 金庫茂森 支店	第四中学 校付近	西弘セブン イレブン	中野バス停 付近	中野4丁 目松原郵 便局付近	かっぱ寿司 弘前安原店 付近	健生病院・ クリニック	津軽保健 生協会館
8:10	—	8:30	—	8:35	8:42	8:55	9:01	9:05	9:12	9:17	9:20	9:22	9:24	9:30	—
9:35	—	—	9:37	—	—	9:50	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	9:40	9:50	9:55	10:00	10:05	10:15	—	—	—	—	—	—	—	—	10:30

津軽保健 生協会館	健生病院・ クリニック	かっぱ寿司 弘前安原店 付近	中野4丁 目松原郵 便局付近	中野バス停 付近	西弘セブン イレブン	第四中学 校付近	東奥信用 金庫茂森 支店	城西4丁 目ピータ ーパン洋 菓子店前	藤代健生 病院	東奥信用 金庫下町 支店	弘前調剤 センター (北横町)	弘前駅 東横イン前	健生病院・ クリニック	津軽保健 生協会館
11:30	11:45	11:51	11:53	11:55	11:58	12:03	12:10	12:14	12:30	12:40	12:50	12:55	13:10	13:30
15:10	—	—	—	—	—	—	—	—	15:30	15:40	15:50	15:55	—	16:10

救急外来に行きました

先月、娘が夜になって苦しみ出し、慌てました。ここ数日体調不良で、通院しながら何とかやってきたので、救急外来に連れて行き、落ち着きを取り戻しました。救急車は少しハードルが高いので、救急外来があつて助かりました。

お世話になった助産師さん

退職者一覧を見たら、娘を出産した時にお世話になった助産師さんの名前があり、なつかしく感じました。ありがとうございます。

「内科からの紙風船」に

いつも興味深く読んでいます。その度に少しですが知識を得た気がします。

「脳」の医学書を翻訳

「内科からの」は内科に限らず、医学全般の話題で勉強になります。安田肇先生が翻訳された「脳」に関する本を読みました。多忙な中で翻訳されていたこと、文章の読みやすさも驚きました。

雄大な岩木山

入院中に5階病棟より眺めた岩木山は、とても素晴らしく、心が癒された一時でした。スタッフの皆様、親切にしてください。ありがとうございます。

長びく自粛でお休み

体を動かすことが好きで、町が運営しているスポーツクラブの会員です。料金もお得。そこでもクラブの名教室をお休むするそうです。早くコロナウイルスが収束することを願うばかりです。

毎回来しみです

「読者サロン」毎回来しみに拝読して居ります。有り難うございます。

ボランティアという活動

3月号の記事では「なでしこの会」に興味深く読みました。今は仕事を持ち、家庭内でも忙しく過ごしていますが、「ボランティア」も視野に入れていきたいと思いました。

「なでしこの会」の紹介

ボランティアの会紹介拝見。内容もとても分かりやすく、大変でもあり、また楽しく活動されている様子が分かりました。

早春をかみしめて

今年も「ばっけみそ」を作っていただきました。春の味で本当においしかったです。早春をかみしめました。

新年の短歌に感動

「健康」に、鶴の舞橋と晴天の津軽富士とともに、中村雅之先生の短歌が紹介されていて、新年にふさわしい短歌だと感動しました。これからも先生の短歌、楽しみにしています。

待ち遠しいな！

洋蘭まつりで買ってきたシンピジウムに花芽が付き、今から楽しみにしています。ちなみに色は黄色。すばらしい色です。

もうすぐ春

ばっけ、つくしが出てくるのが待ちどおしいです！ 春よ来い！

暖冬で早咲きの花々

窓際の花が次々咲いて、ハイビスカス、コチョウラン、シクラメンも咲いてきました。毎朝の食事の時間が花との会話で、元気を貰っています。

明けでも暮れても...

つがる市 小寺 幸子 明けでも暮れてもコロナコロナ。やっと巡り会えた初孫の新年生となる入学を控え、喜びと不安の日々を過ごしています。

免疫力を上げよう

平川市 松井 紀子 コロナに負けないように、免疫力をアップしておかないと駄目ですね。

頑張ってください

弘前市 トカトントン 雪の少ない冬に驚いていたら、今度はコロナ騒ぎ。医療が発達していても、未知の病気は次々と。医療関係の方たちの努力を見守るしかありません。

新聞の手配楽しく

中泊町 米谷 セツ 散歩しながら「健康」新聞のお届けをし、楽しい会話がある今日この頃です。

ナーシングホーム

黒石市 空とぶネコ 「ナーシングホームたまち」は泊まりの看護もあるんですね。これは困っている患者にとって強い味方です。これからも新しい取り組みをどんどん取り入れてください。

春には散歩を...

平川市 白戸ミチヨ 「訪問看護たまち」に、毎週金曜に診てもらっています。それ以外はデイサービスで送迎してくれています。ありがたいことです。もう少し暖かくなれば、外に出て歩行用の車イスを押ししてみたいな...と思っています。

お花見を楽しみに

弘前市 田中 章子 桜が早いみたいですね！ 毎年家族でのお花見を楽しみます。りんごの枝(剪定)がんばらなくっちゃー！

ストレッチ、効果あり！

青森市 村田 育子 最近、膝が痛くなったり、朝足がつつたりで、1日10分必ずストレッチをしていたら、身体の異常が感じられなくなりました。これからも続けよう！

「すすくくエンジェル」に

黒石市 山田志賀子 赤ちゃん、本当に可愛いですね。お母様も全員お顔まで写ってほしいと思いますよ！

おもいでばなし

弘前市 福真 恵子 老体に鞭打って一人通院している。バスの乗り降り、病院、薬局などで失態の連続です。「むかしのようにできなくなったら(ごつぶつ)おもいでばなしをすればいい」よしとけしんすけーホッとしました！

休みを活用しています

弘前市 石山りんご 学校が休みだから、料理の勉強もしています。今回の菜の花ご飯、スクラップして作ってみて成功！！

見通しが明るいな！

弘前市 伊藤やつえ 白内障の手術が終わり、今年は明るい日々が送れそうです。ガーデンング、ドライブ楽しめそうです。

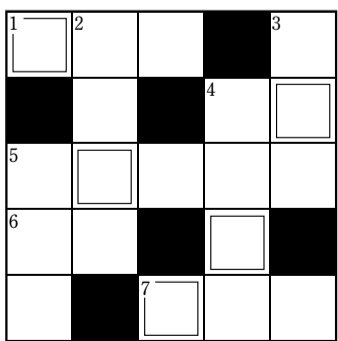
体力づくりをしよう

青森市 佐々木弘子 コロナウイルスで心も体も社会全体も縮まりそうです！ パズルを解いて脳トレ、そして筋トレ・ストレッチでウイルスを寄せつけない体力づくりに励みます。

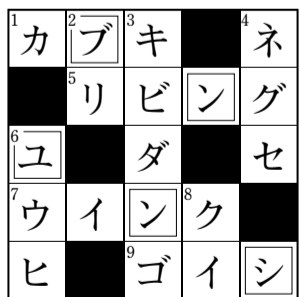
健康パズル

応募方法

《タテのカギ》 2春を知らせる山野草。昔は球根から粉を作っていました。 3漬物を漬ける時やタルトを焼く時に上に乗せて使う。 4老朽化のため校舎を全面...する。 5笑った時にチラッと見えると可愛い歯。 6ワイシャツの首回りについている部分。 7砂漠での移動手段と言え、背中のコブにエネルギーを蓄えています。 《ヨコのカギ》 1お酒と一緒に楽しむもの。料理はもちろん、盛り上がる話題も酒の...になります。 2親子でお引越りする様子が微笑ましい。池や川で暮らす水鳥です。 3葉を扱うプロフェッショナル。 4親戚の首回りについている部分。 5砂漠での移動手段と言え、背中のコブにエネルギーを蓄えています。



《ヒント》(5文字) 葉っぱは食べる派？ 食べない派？



- (弘前市) 佐藤 穂佳、櫻庭 康子、町田 凛生、村田 育子、喜多嶋 公、中島 幸子、唐牛 文子、米谷 重任、黒滝 セツ、良子

第690号(3/1付)パズルの正解「シュンブン春分」 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)

時敏支部 長坂町班

おらほの班活動

鱒ヶ沢支部 カトリア班

長続きのコツは何でも話すこと
～弘前市居場所づくり事業に登録～

長坂町班を訪れたのは、2月半ば。武藤さん宅が寄り合い所です。10人のメンバーは近隣に住んでいてコープの共同購入の仲間でもあり、この日が注文商品が届く日でした。それに合わせて、何と毎週集まり、班会をしています。



生活の一部です

さらに長坂町班は、「地域内で気軽に集える場所にしたい」ということで「弘前市高齢者ふれあい居場所づくり事業」に申請。申請事業や制度の煩雑に苦勞しながら、弘前市の事業として登録されました。これで市の援助金を活用できます。

この日は、組織部から来た菅井さんによる血圧測定から始まり、尿チェックなどのチェック項目がスムーズに、和気あいあいと進みます。

班会の歴史は長く、30年以上は続いているといえます。初代班長は武藤さんでしたが、現在は松岡由美子さんが班長として活躍しています。



おひなさまにいやされて

毎回、みんなで手足を伸ばし体操やストレッチをすること、おしゃべりをして、何でも語り合うのが、長続きの秘訣のようです。

この冬には珍しく雪の降りしきる日でしたが、みなさんから暖かい友情を感じることができました。これからも未永く続けてください。 (編集部)

井戸端会議、班主催のレクも楽しみ

鱒ヶ沢支部カトリア班は、2015年5月18日に参加者11名で班の再結成をしました。今年で6年目を迎えることとなり、継続ができています。



今日は各種健康チェック

基本的な開催の定例日を第3金曜日と決めていることが大きいと思います。特別な事情がなければ、定例日に月1回の班会を行なうことにしています。加えて年に1～2回班主催のレクリエーションを取り入れています。「次はどこへ行ってみようか?」という話題にもなり、楽しく班会が続けられている要素だと思います。そしてもっとも大事なイベントは健康チェック終了後の「座談会(井戸端会議)」です。地域事情が知れること、「物



今年の新年会にて

忘れの予防訓練...?」、「認知症状予防のための脳トレーニング...?」、「コロナウイルス対策は?」などに繋がっているのではないのでしょうか。引き続き楽しく班会を続けてください。 (組織部・繁田勇)

看護職対象 就職説明会

日程変更のお知らせ



先月号に掲載された4月25日(土)の健生病院、会議室で予定されていた就職説明会は新型コロナウイルス対策として、下記の日程に延期となりました。

看護職員
就職説明会

2020年 6月6日 (土)

午後2時～ (受付午後1:30～)

場所 健生病院 会議室



アットホームな昨年の説明会

説明会当日は健生病院正面玄関で看護職員が案内で待機しております。多くの看護職員と交流できる説明会ですので、気軽に御参加ください。

なお、就職説明会に関しては、新型コロナウイルス対策で日程変更・中止となった場合は随時、津軽保健生協・健生病院・藤代健生病院それぞれのホームページに掲載していきます。

上記の説明会に参加できない方は、お気軽に下記に電話をください。いつでも病院見学・インターンシップ・説明に対応いたします。遠慮なく下記へご連絡ください。

090-4556-3962 採用担当 成田 (看護師)

合わせて、採用選考の日程も変更となりましたので、右記日程をご確認ください。

健生病院 藤代健生病院

看護師・准看護師 募集



2020年 10月採用

既卒看護師 7名・既卒准看護師 3名

2021年 4月採用

新卒看護師 19名

(新卒:2021年 国試受験合格見込みの者・助産師含む)

既卒看護職員 5名

(看護師・助産師・認定看護師・准看護師)

採用選考日

選考日の詳細については応募された方に郵送でお知らせいたします。	第1回選考日	5月23日 土曜
		出願メ切 5月8日(金)必着
	第2回選考日	7月4日 土曜
	出願メ切 6月19日(金)必着	
	第3回選考日	8月15日 土曜
	出願メ切 7月31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(コピーでもかまいません)	

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