

# 第695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 村上 渡  
 電話 0172-33-7515  
 ホームページ <http://www.kensei-hp.jp>  
 Eメール [kenkou@r66.7-dj.com](mailto:kenkou@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。

**【理念】**

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。

医療処置の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  
**ナーシングホーム たまち** 〒036-8066 弘前市大字向外瀬字豊田292の1  
 TEL: 0172-55-9724

玄関口から

ナーシングホームたちまちを開業し、早いもので4カ月が経過しました。在宅酸素療法や点滴、膀胱留置カテーテルなど、看護管理の必要な方の利用が多いです。利用開始後に健生病院に入院される事例や看取りとなる事例もあるなど、全体の利用数は一進一退しています。まだまだ利用相

## 開業から4カ月 ナーシングホームたちまち

談を受付中です。新型コロナウイルス感染症対策としては、毎日の消毒やマスクの着用、手洗い・うがいの実施、面会者の体調チェックなどを徹底し、できる限り希望に沿った介護を提供しています。訪問介護・通い・泊りなど、一貫したサービスを提供することで、早い段階で信頼関係を築くことが

通い 泊まり  
 訪問看護 訪問介護

**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臨機応変にご利用いただけます。

全国では感染拡大を回避するため休業する介護事業所も多く、利用者にはサービス利用ができないなどの問題が発生し、介護事業所では利用者減少などによる経営悪化が深刻です。津軽保健の介護事業所では、日々感染拡大防止に努めながら事業を継続してきました。訪問看護師やケアマネなど、特に在宅に訪

### コロナ禍での介護事業

利用者への食事や排泄などの管理ができ、家族の休息にもつながっているようにです。今後も「利用して良かった」と思っていただけという努力してまいります。介護でお悩みの際はお気軽にご相談ください。(管理看護師 山口由香)

### 久しぶりに理事会を“実開催”



7月4日、6月度の定例理事会が健生病院附属棟の会議室で実出席にて開催されました。全員顔を合わせての理事会開催は3月2日以来の4ヵ月ぶりとなり、理事は41名中38名の出席、監事は4名全員の出席でした。今後も、間隔を空け、マスクを着用し、手指やマイクの消毒を徹底しながら、熱い意見が飛び交う理事会を開催していきます。

中の時の訪問は、個々に対策しました。看護師はガウンやシールドマスク等の防護具を着用し、点滴や処置など利用者の病状にあわせ毎日訪問を続けました。ケアマネは直接訪問できず、電話対応のこともありまし



今年度から新たに理事となりました。若輩者ですが何卒よろしくお願致します。千葉県で約二十年間過ごし、弘前大学への入学を機に青森県に来て約二十数年ほど経ちました。青森県の四季折々の自然の美しさがとても好きです。▼大学生の時、千葉県で同居していた祖父が、一度だけ春の青森県に遊びに来たことがあります。一緒に弘前城の桜を観て、お寿司屋さんで食事とお酒を堪能し、当時私が住んでいたアパートに泊まっていた祖父は、弘前城でたくさん写真を撮り、帰ってから友人達に写真をみせて「ポスターなどで紹介されている通りの素晴らしい桜だった」と自慢していたそうです。今は亡き祖父に対して、私ができる数少ない親孝行(祖父孝行?)だったかなと思います。弘前城の桜に感謝しています。▼今年は残念ながら桜祭りが中止となりましたが、天国から弘前城の桜を楽しんでいたかもしれせん。▼また夏祭りや桜祭りを楽しめる日が来ることを願っています。(理事/健生黒石診療所 坂戸慶一郎)



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

健康寿命をのばそう! SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

# あおりまるごと 2020 健康チャレンジ

参加費 無料

誰でも参加OK

みんなで楽しくチャレンジ!

あおりまるごと健康づくりで 短命県返上!

「あおりまるごと健康チャレンジ」は、CO-OP共済健康づくり支援企画より助成を受けています。

お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場の仲間と!

## チャレンジ8コース

さあはじめよう

こどもはほくのマークがオススメだよ!

複数選択OK

### A 運動

- ウォーキング ・水泳
- ラジオ体操 ・テレビ体操
- ロコモ体操 ・ストレッチ
- 自転車 ・ゴルフ
- 外で遊ぶ

### B 食生活

- 毎日朝ごはん、3食きちんと!
- すしお(塩分1日6g未満)
- 野菜たっぷり
- 朝食はしっかり、夕食は軽く
- 控えめの間食
- さらいなものもがんばって食べる

### C お口の健康

- 1日1回はしっかり歯みがき
- よくかんで食べる
- あいうべ体操

口内炎も予防に、イソフルエンザ、虫歯予防などに効果

### D 脳いきいき

- 折り紙 ・読書
- 音読 ・クイズ、パズル
- おしゃべり
- 日記
- 週1日は休養

### E 禁煙・節酒

- 禁煙に挑戦!!
- 吸う本数を減らす、吸わない日をつくる
- 飲む量を減らす、飲まない日を作る
- ※1日の適量: お酒1合/ビール: 500ml

### F くすり睡眠

- はやね・はやおき
- スマホは寝る1時間前まで
- 毎日0時に就寝
- 寝る前に飲食しない
- おそくまでテレビをみない
- 1日7~8時間の睡眠

### G 健康管理

- 1日1回は体重計に乗ろう
- 血圧測定
- 体重管理
- 余分な脂肪、糖質はとらない
- 手あらいとうがいをしっかり!

### H マイチャレンジ

- カラオケ
- 週に1日ノーカーデー
- アプリを使って健康管理
- ゲームの時間を決める
- 家のてつたいをする

## 取り組み方

- 1 コースを選びます。(複数選択可能) 8つのチャレンジコースの中からご自分に合った目標を選び、申込書に記入します。
- 2 申し込みます。申込書を切り取り、各支部の運営委員や組織部へお渡しください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要) \*締め切りは9月30日まで
- 3 申し込みをしたその日からチャレンジ可能です。カレンダーに日付とその日のがんばり具合を記入します。30日以上がんばりましょう。
- 4 結果を報告します。報告はがきに自己評価などを記入し、各支部の運営委員や組織部へお渡しください。ポスト投函もOKです(切手不要) \*締め切りは12月20日まで

## 自宅で出来る簡単な体操

新型コロナウイルス感染拡大予防のための活動自粛で、高齢者1週間あたりの身体活動時間が約3割も減少したと国立長寿医療研究センターから報告されています。

今後、介護が必要となる方の増加が予想されており、体力を取り戻すために屋内での運動と自宅周辺でのウォーキングがすすめられています。

そこで、今年の健康チャレンジに向けて、屋内での運動や自宅周辺でのウォーキングを行う上でのポイントをご紹介します。

### 屋内での運動

屋内での運動として「スクワット」と「もも上げ」をご紹介します。「少し疲れる」程度の回数から始め、徐々に回数をふやしてみましょう

### スクワット

【目的】足腰の筋肉を強くし、椅子からの立ち座りや階段の上り下りが楽になります



① 床と太ももが平行になるくらいまで上げる

② 軸足のかかとを上げる

③ お尻の筋肉を意識しながら後ろへ蹴り上げる

### 【やり方】

- 回数: 5~10回 3~5セット
- 効果のある部位: 太もも前、背中、お尻

① 膝を90度くらい曲げて腰を落とす

② 腰を上げていき膝を伸ばしきる手前で再び腰を落とす


注1) 体をまっすぐのまま倒す

注2) 膝はつま先より前に出さない

### もも上げ

【目的】足腰の筋肉を強くし、つまづきを減らしたりバランスが取りやすくなります

- 回数 5~10回 3~5セット
- 効果のある部位: お尻、すね、ふくらはぎ、太ももの裏側



### 【やり方】

- 1 床と太ももが平行になるくらいまで上げる
- 2 軸足のかかとを上げる
- 3 お尻の筋肉を意識しながら後ろへ蹴り上げる

## 自宅周辺でのウォーキング

【時間】 天気の良い日は風通しの良い場所で20~30分程度、散歩をしましょう。

※雨降りや暑過ぎる日には玄関の段差や階段の上り下りをくり返してみるとよいでしょう。

【歩く速さ】 「ちょうどよい」から「少し早め」を心がけましょう。

※足の力をさらにつけたい場合は大腿もしくは足を高く上げて歩きましょう。

【履き物】 かかともしっかりした歩きやすい靴を選びましょう。

※くれぐれも転ばないように気を付けてください。

【水分補給】 散歩中およびその前後に水分補給を十分に行いましょう。

※少しずつでも運動を続けることが大切です。

テレビCMの合間などのスキマ時間、暑い時期は朝夕や夕方など涼しい時間帯で少しずつでもなるべく毎日続けてみましょう。

さらに自分にあった運動プログラムを実施したい方は、インターネット上で「HEPOPフローチャート」と検索すれば、国立長寿医療研究センターで作成したフローチャートをもとに、あなたにぴったりの運動バックをみつけれられます。

【提供】 健生病院リハビリテーション科

## 地域医療を守るために懇談

厚労省が昨年9月、再編・統合の議論が必要な公立・公的病院として全国で424の病院名を公表しました。青森県は10病院です。

津軽保健生協も加盟している青森県社会保障推進協議会は対象医療機関との懇談を申し入れ、5月27日、板柳中央病院とかなぎ病院(つがる西北五広域連合)を訪問しました。大竹進会長と津川文彦事務局長とともに、津軽保健生協から5人が参加しました。

板柳中央病院は照井健院長と楠美仁康事務局長が出席。照井院長は、再編統合の対象とされたことについて、「急性期病院と申告しているが救急患者の受け入れが少ないこと、近隣に救急病院があることから指摘されたと考えられる。慢性期、回復期を中心とした病院として届出をしたので、今後再編・統合の対象には該当しなくなるでしょう」と実状を話しました。

それに対し大竹会長は、青森県の圧倒的な医師不足と診療所の閉鎖を指摘しながら、地域の実態とニーズを把握していない構想に大反対していると話すと、照井院長

は、「常勤の外科医がいなかったため、緊急の外科手術には対応できない。それが救急に対応してない」とみなされ、批判の対象になっている。厚労省の発表はひどいと思う」と応えました。

かなぎ病院では今重彦事務局長他2人の職員と懇談。再編統合については、「廃止を検討する」という内容で公表されたことに驚いている。5病院を機能分化して、再編成したものを廃止するということは考えてもいませんでした」という答えでした。

終了後、大竹会長は「コロナが落ち着いたら、ぜひ黒石病院と懇談しましょう」と呼びかけています。「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」は現在1202筆、集約しています。引き続き、住民の命と健康を守れる声を集めましょう。

(理事) 社保平和委員 武田しほ





# 生誕110周年 回想の津川武一②

## けやぐのよう

元西北五出張所 所長 工藤 善司さん



津川武一さんとは、年の差18歳ながら「けやぐみたいだった。よくぐ先生を車に乗せて青森から板柳、むつたどあちこち走ったな」と回想する工藤善司さん。当時の写真をじっとみながら「やっぱりハゲてるなあ」。



岩崎など役場が提供する会場での健診活動にフル回転でした。1日の走行距離300〜400キロに及ぶこともあったそうです（スピード違反でよく警察のお世話にも）。



当時の写真を見る工藤善司さん



班会を訪問する津川医師

高血圧など慢性疾患が多い地域、診療所は待たれていました。津川先生は農家の家に泊まりこんで話し合い、時には診察も。「よくぐ一緒にコーヒーを飲んだ」。津川先生を車に乗せて移動中「まじめな話ばかりしなかつたな。一度あなたはなぜ医者になったのか、と聞いたことがある。それで津川先生は何と言ったんですか。」「忘れた!」

「津川先生に教えられたこと、ずっと実行してきた」としみじみ語ってくれました。1982年7月開設した五所川原診療所。早朝、夜間も診てもらえる」と評判になり、地域に根づいていきました。

1981年7月7日  
前略：医学生ゼミナールで「平和と医学」についての講演をひきうける  
その一 医学とは何であるか  
病人をなくする  
病気になるようにする  
目的 病気を治す  
だから社会のしくみについて  
も…後略…  
【津川武一日記 第八巻より】

### 北小学校へ手づくりマスク



マスクをご利用下さい



カラフルで可愛いね

新型コロナウイルス感染拡大が深刻になり、津軽地域でも店頭からマスクが消える、また高額でも買えない状況が続いていました。「困っている子どもたちがいるのではないか」との思いが「子ども食堂すこやかプロジェクト」を中心に拡がり、組合員や市民に手づくりマスクの支援が呼びかけられました。6月初旬、佐藤まささんと一緒に北小学校（弘前市）を訪問し、小・中・大のサイズの様々な柄の可愛いマスク90枚を校長先生と教頭先生にお渡しして

きました。「とてもかわいいマスクですね。子どもたちも喜びます。どうもありがとうございます。ありがとうございます」と喜んで下さいました。

**藤代健生病院 家族教室のご案内**

「家族の対応の仕方～「ひまわり会(家族会)」CRAFTについて～」 ●8月21日(金) 講師：坂本隆 医師

「ギャンブル依存症の治療とは?」 ●9月12日(土) 講師：千石利広 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

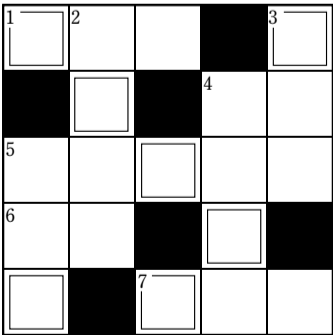
## 健康パズル

### 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。

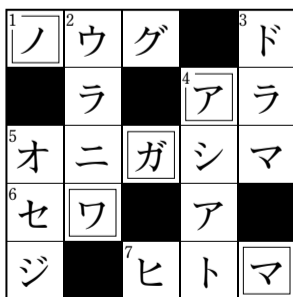
#### 《タテのカギ》

- 大豆や人参と一緒に煮たり、炊き込みご飯にしたり、日本の食卓に欠かせない海藻です。
- トリュフ、キャビア、フォアグラといえど世界三大。
- 柑橘のみずみずしさを味わうには剥いた方がいいが、この栄養も捨てがたい。
- 教会で礼拝や説教を行う人。
- 「ヨコのカギ」
- 1 大豆や人参と一緒に煮たり、炊き込みご飯にしたり、日本の食卓に欠かせない海藻です。
- 4 負けるも勝つも 次第5 例年だと8月中旬のこの期間、実家に帰省する人も多い。
- 6 「が長く伸びる妖怪といえは、ろくろ」
- 7 「人の」も七十五日。良くも悪くも人は忘れっぽいものです。



《ヒント》(7文字)  
暑い日に食べたいもの

最近、住所・氏名の記載のない方も散見されます。ご注意ください。



第694号(7/1付) パズルの正解「アマノガワ」



コロナウイルスと熱中症に気を付けて

7月号の発行が遅れたため、正解者発表は9月号付になります。



佐藤 千春さん・愛奈ちゃん  
元気に、  
健やかに成長してね!



對馬さやかさん・向苺ちゃん  
いつも笑っているよね♡



石田 裕美さん・美心ちゃん  
ステキな女の子になれ♡♡



猪股 麻由さん・朱莉ちゃん  
元気いっぱい育ってね。



白戸加奈子さん・尚佳ちゃん  
すくすく元気に育ってね!



佐藤 沙織さん・さくらちゃん  
元気にすくすく育ってね。



三上 彩実さん・理歩ちゃん  
お姉ちゃんと  
いっぱい遊ぼうね!



阿部 美咲さん・湊ちゃん  
元気いっぱい  
大きくなってね。



山谷 宏枝さん・侑衣ちゃん  
いつも家族を癒してくれてあ  
りがとう 大きくなってね♡



小林 智美さん・遥ちゃん  
元気に大きく  
育ってね。



# すくすく エンジェル

4カ月健診のあかちゃんたちです



田村 翔美さん・岳ちゃん  
元気いっぱい  
育ってね!♡



山口さやかさん・凜ちゃん  
元気で優しい子  
に育ってね♡



道川 歩さん・愛凜ちゃん  
元気で大きくなってね



三上 未来さん・純李ちゃん  
いつも癒しをくれて  
ありがとう♡



工藤 茜さん・光希ちゃん  
元気な子で  
育って下さい!



工藤奈津美さん・隆介ちゃん  
元気に育ってね♡



高橋 香奈さん・真緒ちゃん  
元気に大きくなってね!



大島 佳奈さん・夕佳ちゃん  
元気で笑顔まんざいに  
育ってね



前田 実穂さん・琉仁ちゃん  
すくすく元気に  
育ってね!



工藤 玲奈さん・妃奈乃ちゃん  
元気にすくすく  
育ってね!

**さみしい夏**  
鶴田町 坂本 誠子  
夏祭りも花火もなくなり、さみしい夏となりま  
す。コロナ禍の中なので  
ガマンしなくっちゃね。

**宵宮の花火**  
弘前市 タンポポ  
7月7日、町の神社の  
宵宮にやさしい灯がと  
もった。朝夕の打ち上げ  
花火に祈った。コロナウ  
イルスの消滅と、わが夫  
の一年の忌明けへの感謝を  
心から…。

**星に願いを**  
弘前市 兼平 人美  
3月末に東京に就職し  
た長男。こんなことにな  
るとは、思ってもい  
なかった。お互いに会いた  
くても会えない。ただ元  
気でいてほしいと、星に  
願うだけ!

**お察しします。**  
弘前市 今井千賀子  
コロナ禍の中、病院開  
係者の皆様のご苦労をお  
察しいたします。

**お疲れさまでした**  
つがる市 蝦名 憲英

**「退任理事紹介」の山**  
口久さんは、木造新田支  
部理事を、11期22年の長  
きにわたって務められた  
のですね。お疲れさまで  
した。

**レジ袋、有料化**  
弘前市 工藤 和子  
7月からレジ袋有料化  
で、マイバッグ持参して  
います。無料のときは、  
少し甘えていました。

**日常に戻っていったら**  
弘前市 大平紗美江  
新型コロナウイルスの中、  
「総代会が行われた」の  
記事に、いろんな制約の  
中、良かったと感じまし  
た。少しずつ、ゆっくり  
と日常に戻っていったら  
と思っています。

**班会で会いたいな**  
大鵬町 長井 匡子  
コロナ自粛で班  
会も出来ず、早く  
皆さんに会いた  
いです。

**七夕に思うこと**  
弘前市 秋桜  
七夕に願いを込  
めて感染予防をし  
っかりやりながら、  
安心して皆さんと  
活動したいです。

**美しき山の姿**  
鶴田町 巨人の星  
新緑の美しい季  
節となりました。  
岩木山の雪と緑の  
美しいことたら  
ないですね。

**山菜採りの日曜日**  
弘前市 石岡アキ子  
日曜日、親子孫で山菜  
採りに出かけ、サモダシ  
他9種類、伸びすぎたの  
もありましたが大収穫。  
何十年ぶりかでお弁当作  
りをし、山の恵みの後処  
理に丸2日、疲れました。  
でも、自粛生活のおかげ  
で家族の話題が増えたこ  
とに感謝です。

## 読者サロン

(投稿のお誘い) 身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

**フィットネイルでお洒落**  
平川市 みたらし  
最近フィットネイルをし  
ました。爪先がキラキラ  
とピンク色で見るとびに  
気分が上がります。足の  
爪なら派手でも恥ずかし  
くありません。お洒落っ  
て良いものです。

**うれしいこと!**  
五所川原市 市田 緑  
コロナ禍の中、職  
員のお母さんが新規  
加入者となり、その  
うえに「健康」新聞  
の手配りを引き受け  
てくれました。

**幸せな気分**  
弘前市 今野 玲子  
5月に百日草の  
種をまいたら、7  
月に花がいっぱい  
咲いて、幸せな気  
分になりました。

**初夏の陽気**  
板柳町 浜田 遥  
気温が上がって  
きて、スーパード  
でもスイカやメ  
ロンが並んでおり、  
夏が来るんだなと  
ワクワクしており  
ます。早く青森産のス  
イカが食べたいです!

**久しぶりの公園散歩**  
弘前市 サクラの子  
弘前公園の城門が開い  
た日、久しぶりに歩いて  
みました。桜の木を見る  
と、なんだか涙があふれ  
そうになったけど、心  
中で桜の木とおしゃべり  
できて良かったです。

### 楽しく勉強も…

板柳町 W  
いろいろな会合が中止に  
なる中、総代会が開催で  
きたのですね。しかし、  
班レクなどまだ自粛とは  
残念です。わがローズマ  
リー班が表彰されました。  
とても嬉しいです。これ  
からも楽しく勉強してい  
きたいと思っています。

**岩木山に感謝**  
弘前市 相馬 昭子  
田植えのシーズン。田  
んぼへ出ると岩木山が日  
に日に雪が解けて姿を変  
え、いろいろな形を見せて  
くれます。私たちがいつ  
も見守っています。心で  
「ありがとう」と言いた  
いです。

**登校始まる!**  
弘前市 田中由美子  
新型コロナウイルスの影響で春  
から新1年生になった娘  
がついてきました。日頃、時  
間をつくって体を動かす  
ようにしています。去年  
より3kg体重が減ってま  
した。これをキープでき  
るようになりたい。

**健診受けてきました**  
藤崎町 成田令子  
1年に1回の健診を受  
けてきました。日頃、時  
間をつくって体を動かす  
ようにしています。去年  
より3kg体重が減ってま  
した。これをキープでき  
るようになりたい。

**6月定例理事会**  
概況 (7/4)

**【報告事項】**

- 6月度の主な経過報告と7月・8月・9月の主  
な行事予定
- 専門委員会報告
- 5月度の月次決算報告
- 5月度の組合員活動報告
- 2020年新任理事・監事研修会のお知らせ
- 組合員活動再開に向けた方針

**【審議事項】**

**【議決事項】**

- 名誉役員の推薦
- 常勤理事の選任
- 退任役員への退職金の支給金額、支給時期、支  
給方法
- 理事会専門委員会の委員
- 新型コロナウイルス感染症の経営への影響を踏  
まえた融資の申し入れ
- 組合員利用料の変更(予防接種)

**【協議事項】**

- 津軽保健生協第95回通常総代会まとめ
- 津軽保健生協新型コロナウイルス対策

**8月の主な行事予定**

- 8/1 創立記念日
- 8/13・14 盆休