

第701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 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。



河西支部 「虹のネットワーク」や「支部ニュース」を加えて仕分け

津軽保健生協の各支部には総代や支部運営委員などの「担い手」さんがおり、生協活動を支えています。その中でも一番人数が多く、誰でも気軽に参加できるのが「機関紙の手配り」です。津軽保健生協全体で約1,500人の方が約25,000部の「健康」を直接組合員の自宅にお届けしています。機関紙の手配りをしていいる担い手さんに、手配りの楽しさや大切にしていること、やりがいなどをお聞きしました。



黒石支部 茨川 貞子

花を拝見、世間話
手配りをして楽しいことの一つは、町内の人々が栽培している季節の花を見ることです。春は、いろいろな水仙や色々々のチューリップ、庭一面の芝桜、家の周りに咲き誇る、見事に咲

支部活動の最前線 「健康」新聞を支える手配りさん、1500名

私を手配りをする時に大切にしていることは、なるべく対面して新聞を渡すことです。手配り先とつながりをつくっておくことで、



板柳支部 副支部長 楠美 金秀

一カ月に一度の手配りだが、お互いに元気が確かめ合うために、必ず声を掛けると約束している人もいます。いろいろな体の衰えは感じられるが、もう少し頑張ってみようかと思う今日この頃です。

いざ何かが起きた時に周りに声を掛けやすくなりまし。また、今はコロナ禍なので、生活する上での悩みや困っていることがないかをくみ取ってあげるように心がけています。



弘前大成支部 森岡 陽子

現在の日本は超高齢化社会と言われ、一人暮らしの高齢者が年々増加している状況です。これからも新たなつながりを大切に、地域の見守り役として、体調やケガに十分気を付けてながら地域住民に寄り添っていききたいと思

かなどとお手紙を書いて新聞と一緒に渡しています。2年ほど前、お手紙をお渡ししていた組合員さんが「まちかど健康チェック」に来てくださった事がありまし。いつもお手紙をも



下町支部 手配りさんにお礼の粗品も

寒い中、地域の「健康づくり」のために頑張っている皆さんです。
* *
三大支部 語りながら



三大支部 語りながら

新聞仕分けインタビュー

生協会館では1月25日に3つの支部が「健康」新聞2月号の仕分け中。
〈弘前河西支部〉毎回6〜7人で仕分けしています。62名の手配りさんで、1160部を配布。手配りの新聞には「支部ニュース」も入るので、地区の行事や細かい動向も伝えられます。浜の町、藤代、石渡、大川がエリア。
〈弘前下町支部〉手配りさんは52人。若い生協職員の方にもお願いしています。千部弱を配布。主に住宅地の栄町、紺屋町、藤代、弘前公園の周囲がエリア

らい、自分のことを気づいてくれたうれしいということ、親しみを感じたということ、参加してくれたのでした。お手紙を読んでもくださったんだ、そしてお手紙で組合員さんとつながりを持てたことがとてもうれしく感じました。
一人ひとりにお手紙を書くことは手間もかかりませんが、組合員さんとのつながりを大切にしたいという思いでこれからも続けていこうと思っています。

お山の虹



春が近づき、確定申告の時期となりました。例年、2月16日から3月15日が申告期間ですが、コロナ禍のため昨年同様、申請期限が4月15日まで1ヵ月延長されています。そして、申告会場で密を避けるために、事前に整理券を発行して、入場数を制限しています。▼さて、令和2年分の申告では、給与所得控除が10万円引き下げられ、基礎控除が10万円引き上げられました。したがって、一般の給与所得者等は相殺されて負担の増減はなく、フリーランス等の事業所得者が減税ということになります。
▼確定申告の義務がない方でも、一定額以上の医療費の支払いや市販薬の購入があった、寄附金を支払ったり、ふるさと納税を行った、年末調整で控除を受けていない社会保険料や生命保険料があるといった場合は、還付申告の提出を検討されてはいかがでしょうか。過去5年分可能です。▼そして、申告の有無はともかく、税金の使い途については、ずっと監視した

「5支部組合員循環バス」 一部運休のお知らせ

いつも組合員バスをご利用いただきありがとうございます。
現在、健生病院では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開錠が朝8時30分となっております。

つきましては、当分の間、始発7時20分の便を運休とさせていただきます。ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

【運休する便】朝7時20分生協会館発
～8時8分健生病院着



ユニセフ『カレンダー募金』 ご協力ありがとうございました！ 社保平和委員会

12月末から1月中旬頃にかけて、組合員のみなさんから寄付していただいたカレンダーを販売して募金するユニセフ『カレンダー募金』は売り上げが22,114円となりました。

ご協力下さったみなさま、本当にありがとうございました。この売上金は、全額日本ユニセフ協会に寄付させていただきます。

新型コロナウイルスの流行でバスレクが出来なくなりまして。そこで黒石支部では「現地集合・現地解散」「密を避けて」「短時間で」を合言葉に、移動カフェを月1回実施することにしました。

場所を固定せず、その地域の人が参加しやすいように、市内のあちらこちらで開きます。時間は1時間半。

1月は六郷地区の六宝

黒石支部 「ひだまりカフェ」オープン！

館に8人の参加で、折り紙の箱作りをしました。組み合わせるのが少し難しかったけれど、それぞれにお気に入りの箱ができました。

みなさんからネーミング募集したところ、「ひだまりカフェ」というほっこりした名前になりました。(理事・阿部 陽子)



移動カフェを月1回実施します

- 1月度の主な経過報告と2月・3月・4月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 12月度の月次仮決算報告
- 12月度の組合員活動報告
- 第3回役員定数等検討委員会報告
- 【審議事項】
- 津軽保健生協創立70周年記念事業実行委員会の設置について
- 津軽保健生協創立70周年記念誌編集委員会の設置について
- 第3号議案 超音波診断装置取得の件
- 【協議事項】
- 新型コロナウイルス感染症対応について
- 組合員脱退及び出資金減少届様式改定
- 2021年度 組合員活動方針(案)

津軽保健生協 健生病院 支援募金のお願い

多くの方のご支援を！

津軽保健生協の全事業所は感染対策を徹底し、社会的使命をもって医療・介護・福祉の活動に取り組んできました。

しかし懸命に新型コロナ対応をすればするほど収益が減少し、財政状態が徐々に厳しくなっています。



今後も新型コロナ対応および医療・介護・福祉活動を継続していくため、「津軽保健生協・健生病院支援募金」に取り組みます。

経済や家計などが厳しい状況ではありますが、支援の輪を広げていただき、多くの方からご支援を賜りたくお願い申し上げます。

ご持参の場合

生協本部総務部・組織部または各事業所の受付窓口にお申し出ください。

お振込みの場合

- 支援募金申込書に必要事項をご記入いただき、下記の宛先へお送りください。(郵送、FAX、メール、持参どれでも可)
支援募金申込書はホームページに掲載しています。またホームページから直接申し込みもできます。
- 支援募金申込書に記載の口座へお振り込みください。
※当生協への寄付金は税法上の寄付金控除対象外です。何とぞご了承ください。
※出資金ではないため、返還はできませんのでご注意ください。

募 集 期 間 3月31日まで

【お問合せ先】 mail seikyuhonbu@tsugaru-health.coop
津軽保健生活協同組合 総務部 電話 0172-33-7515 FAX 0172-36-3231

内科からの紙風船

「世界手洗いの日」

理事長 安田 肇



NHK ラジオの長寿語学番組に「実践ビジネス英語」があります。私は、肝心の英語はなかなか身につくませんが、会話でとりあげられている話題が大変刺激的なため、前身の「やさしいビジネス英語」の時代から20年以上も聴き続けています。私は全く知らなかったのですが、2020年10月にとりあげられた話題の一つが「世界手洗いの日」でした。

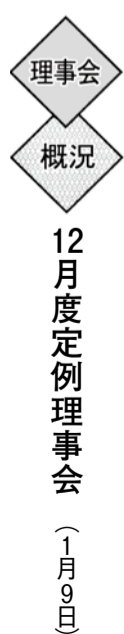
国際衛生年の2008年に、ユニセフ(国連児童基金)など水と衛生の問題に取り組む国際機関と大学、企業などによって、10月15日が「世界手洗いの日」に制定されました。この日を中心に、世界各国で石鹸を使った正しい手洗いを広める活動が行われています。世界では、年間530万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えずに命を失い、その原因の多くは肺炎や下痢、マラリアなどの予防可能な病気です。石鹸を使って正しく手を洗えば、下痢や肺炎を防ぎ年間100万人もの子どもたちの命が守れると言われていました。

番組では、「きちんと手を洗うことが、病気にかかること、他の人たちに病原菌をうつすことを予防できる最善策の一つだ」ということを、年に1回思い出すための日であったものが、新型コロナウイルスの世界的な流行の中

で、毎日が手洗いの日になってしまったこと。推奨されている手洗い時間は20秒間で、「ハッピーバースデーチューン」を2回歌う長さであること。マスクについての日米文化の違い。食料品店の店員、配送の運転手、郵便配達員などのいわゆるエッセンシャルワーカーへの配慮まで会話の話題が広がっていて大変興味深いものでした。

講師の杉田敏先生が、ご自身が30年ほど前に尿管結石のために2回アメリカの救急外来を受診した体験をコラムに書いています。印象的だったことは、その時代に、待合室の壁に、「医師から説明を受けた上で治療や手術に同意する権利がある」などが明記された「患者の権利章典」が掲示されていたこと。そして、もっと驚いたことは、医師や看護師に、「手を洗いましたか」と尋ねて下さいというポスターが貼ってあったことだそうです。

前回のコラムでも触れた、世界共通の目標である国連の「持続可能な開発目標SDGs」の6番目は「安全な水とトイレを世界中に」で、新型コロナウイルス対策として重要です。先進国では常識として実施されている手洗いも、安全に管理された水と基本的な手洗いのための設備が存在しないためにかなわない人たちが、世界に何十億人規模でいるとされています。



介護センター虹

コロナ 持ち込まない、持ち出さない



利用者様の感染対策は ① 健生介護センター虹では毎月60名を超える利用者様が入退所され、この数字はコロナ禍前とあまり変わりません。中には相談当日に緊急入所される方も毎月複数あります。虹は「感染を持ち込まない。持ち出さない。」を基本に

② 虹の玄関で手指消毒 ③ 送迎時の自宅での検温と送迎後の車内を除菌シートで清掃 ④ お看護師による毎日検温 ⑤ 食事用テーブル・環境面も ⑥ 多くの人が触る部分をス タッフと清掃業者で毎日複数回清掃しています。それに加えて昨年のコロナ流行期から面会を制限させていただいて いるのですが、利用者様やご 家族様に安心していただくた めに ⑦ タブレットを活用し たりモート面会を行っていま



タブレットによる リモート面会



食堂にパーティションを設置

す。また、県からの補助金で ⑧ 光触媒の空気清浄機も設 置しました。虹ではコロナ禍でも安心して入所していただき、介護する方もされる方も無理のない生 活を長く続けられるようにサ ポートしていきます。いつで もお気軽にお問い合わせくだ さい。(健生介護センター虹・施設長 白戸 法子)



新たなスタート訴える



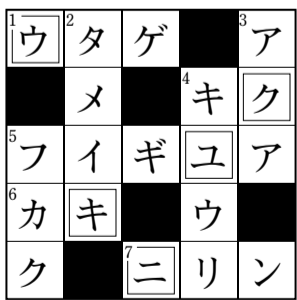
核兵器は違法に 日本政府は禁止条約批准を!

1月22日、津軽保 健生協本部職員(11 名)と(株)ファルマ弘 前調剤センターの職 員が、核兵器禁止条 約発効日行動として 共同街宣を行いました。マイクをもった 職員が、「核兵器が いかにか危険なもの か」「唯一の戦争被 爆国である日本政府 が核兵器禁止条約に 参加する必要性」を 訴えました。

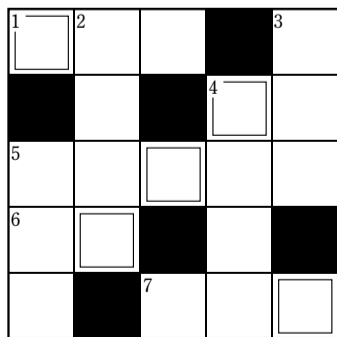
2021年1月22日に 核兵器禁止条約が発効 し、核兵器は国際法で違 法なものとなりました。 核兵器廃絶へ向けた運動 は新たな段階へ進みま す。一方、日本政府は核 兵器禁止条約に背き続け ています。(社保平和委員会)

現在、津軽保健生協で は「唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条 約への署名・批准を求め る署名」に取り組んでい ます。皆さまのさらなる ご協力をお願いいたしま す。

核兵器禁止条約 発効日行動 津軽保健生協と (株)ファルマの職員が共同街宣



第700号(2/1付)パズルの 正解「ニクキウ(肉球)」



《ヒント》(5文字) お祝いの日にぴったり

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。

- (中) 藤崎町 (大) 鶴岡市 (つ) がる市 (平) 川市 (黒) 石市 (弘) 前市 (齊) 藤 由香 (沢) 田 俊章 (種) 田 英里香 (須) 田 綾子 (鈴) 木 大河 (工) 藤 どり (塩) 谷 真生 (築) 館 恵子 (成) 田 令子 (米) 谷 セツ

ナーシングホームたまち

コロナに負けず、笑顔でサービス



玄関で手指の消毒

開設して、もうすぐ1年。「住み慣れた地域で安心して過ごせるよう支援する」、「必要な方に必要なサービス(通い・泊り・訪問介護・訪問看護)を提供する」、「利用者・家族の意思を尊重しながら最期まで支援する」を理念に掲げ、利用者・家族の意向に沿った個別的なサービス提供に心掛けてきました。また、看取りを行っているため、感染対策に留意しながら、

「一日2回人が触れる部分の消毒」、「食堂へのパーティションの設置」、「利用者のできる限りのマスク着用依頼」、「面会者・来訪者の検温・体調の問診・手指消毒把握をしています。また、「1日2回人が触れる部分の消毒」、「食堂へのパーティションの設置」、「利用者のできる限りのマスク着用依頼」、「面会者・来訪者の検温・体調の問診・手指消毒把握をしています。



面会者・来訪者への対策

「毒」など感染対策を徹底し、医療・介護の専門家が協働してサービス提供に励んでいきます。これからもコロナに負けず、笑顔でサービスを届けたと思います。(統括所長・田中 由紀)

健康パズル

《タテのカギ》 1 薬局で手軽に購入できる医薬品。 2 薄ピンクの桜、赤いバラ、黄色い菜の花。色が付いている部分は? 3 手のひらの皺を見て占う。 4 短歌の上の句(五・七・五)に続く、七・七の部分 5 ブランコや滑り台、シーソーなど。公園に行くとき色々あります 《ヨコのカギ》 1 薬局で手軽に購入できる医薬品。 2 薄ピンクの桜、赤いバラ、黄色い菜の花。色が付いている部分は? 3 手のひらの皺を見て占う。 4 短歌の上の句(五・七・五)に続く、七・七の部分 5 ブランコや滑り台、シーソーなど。公園に行くとき色々あります

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。身のまわりのことをご記入下さい。おたよりが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QUOカードをお贈りします。 送り先 TO3618045 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

ありがとう！

弘前市 ヘンウン
報道ステーション見ました。コロナ対応している健生病院はすごく頑張っていると思います。私も感染しないようこれからも予防を頑張りたいと思います。

コロナ下での出産

弘前市 えり
人手も足りない、病棟の閉鎖も必要な状況の中、親切に出産の対応をして下さっていたと思うと、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。何事もなく退院して赤ちゃんを自宅で過ごしていますが、この瞬間も厳しい経営の中、スタッフの皆さんが頑張ってくれていると思うと、頭が下がります。

中泊町 米谷 セツ
「いついつら、元気でらぐ」と声をかけ「健康」新聞を配って何十年経ったことか。自分の健康と認知症予防の為に頑張っています。周りの若い人からも「足、丈夫だなあ」と羨ましがられております。みんなで頑張ろう！

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。

創刊700号達成!!

弘前市 マダム鬼瓦
当時の様子が、今の私たちが当たり前に受けている医療から程遠いことなど、色々な苦勞あつたのことが知りました。今はコロナ禍で、これまで経営として大変なこと、何とかが乗り越えて行くことを願うばかりです。

支援が必要

平川市 工藤みどり
支援募金のお願いを読んで心が痛みました。健生は社会貢献しているのに赤字? 当然、県・国が守ると思っていました。近くに診療所がありますので、募金したいと思います。

絆と支え合い

弘前市 工藤 和子
1面の第1号、600号の情報は過ぎた日々をあらためて思い出します。昨年からのコロナ禍で「人との絆、支え合い」を強く感じます。

気持ちがあなごみます

大鰐町 築館 恵子
「一番」「すくすくエンジェル」を見ます。気持ちがあなごみます。私も早く孫の顔が見たい。数日前から腹筋運動始めましたが、お腹の筋肉の痛みが大変。運動不足を痛感しています。

賑やかすぎて

弘前市 太っちょばあちゃん
5歳と2歳の孫娘を時々預かります。賑やかすぎてついカーツとなり、大声で怒ってしまいます。そして後で反省の繰り返しです。優しいおばあちゃんではないのですが…。

「読者サロン」から

弘前市 アップおぼさん
「片付けましょう」読みました。私も台所の断捨離をして、同じ気分を味わったばかりでした。今度は衣服も同じようにしようと思っています。

免疫力アップを

つがる市 しんしん
コーヒーにハチミツを入れ、貝だくさんみそ汁と1粒の梅干し、欠かさず食べています。コロナの収束を毎日願っています。

野菜、雑穀米

藤崎町 成田 令子
少しでも免疫力を高めようと1日トータルで野菜を350g食べるようにしています。プラス雑穀米を食べるととても体の調子がいいようです。家族にもてんご盛りで出すようにしています。

おめでとう!

黒石市 須々田綾子
創刊700号おめでとうございます。68年もの長い間発行されて、大変だったことでしょう。今後とも継続されることを期待しております。

パワーをもらって

黒石市 平川由美子
あかちゃんたちのコーナーが、パツと明るく、微笑ましいです。コロナに負けず元気に育ってパワーをありがとう!

孫の成長楽しみに

板柳町 工藤 力
朝と晩に孫の写真を見つけます。4人の可愛い孫たちです。

笑顔忘れず!

藤崎町 加福みち子
春が待ち遠しいし、コロナも早く収束してほしい。良い年になりますように! 笑顔忘れず過ごしましょう。

楽しいお料理

☆献立紹介...
健生病院
管理栄養士
雪田 総子

免疫力アップ! 豚肉ときのこのキムチ炒め



<材料(4人分)>

豚肉ロースうす切200g えのき200g
ふなピー100g 長芋200g
キムチ100g サラダ油大さじ1
酒少々 醤油大さじ1強

<作り方>

①豚肉とキムチは食べやすい大きさに切る。
②えのきとふなピーは石づきを取り、食べやすいようにほぐす。

③長芋は皮をむき、5mm位の厚さの輪切り又は半月切りにする。
④フライパンに油をひいて中央にかけ、豚肉を入れて酒を振って炒める。
⑤きのここと長芋を加えて更に炒め、長芋に火が通ったらキムチを入れて炒める。
⑥全体がなじんだら醤油を加えて味を整える。

1人当たり エネルギー-221Kcal 塩分1.4g

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

藤代健生病院 家族教室のご案内

依存症との関わりについて

●3月13日(土)

講師：横山貴志 看護師

時間*9時30分~11時30分の開催です。

お問い合わせ・参加希望
地域連携室 Tel.0172-36-5181



一戸 未来さん・藍十ちゃん
お姉ちゃんといっばい遊ぼうね!



木村 里美さん・陽ちゃん
毎日癒しをありがとう。大好き



藤田 麗奈さん・漢ちゃん
元気に育ってね!!

すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



三國 杏さん・菜羽ちゃん
元気にすくすく育ってね!



竹谷 智美さん・駿佑ちゃん
元気いっぱい健康やかに成長してね♡



増田由香里さん・詞月ちゃん
増田家の長男!!姉たちに負けないで元気に育って♡



堺 琴乃美さん・琉莉ちゃん
これからも元気にすくすく育ってね



小山内いつ香さん・くる実ちゃん
明るく元気に育ってね



信田美沙子さん・紗那ちゃん
すくすく元気に育ってね!



岡崎 美幸さん・朱莉ちゃん
いつもかわいい笑顔を見せてくれてありがとう!!



伊藤 久乃さん・羽胡ちゃん
お兄ちゃんと仲良くね



齊藤まりなさん・蒼ちゃん
大きくなってね。