

# 第702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

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。

## ご相談ください 医療費や生活の困りごと！

## 無料・低額診療制度

### あります



工藤 聡子 健生サポートセンター長・談

## あなたの悩みに寄り添います

### 無料・低額診療を実施

健生病院をはじめとした津軽保健協会の医療機関では、お金がな

いず命を落とす人にならぬために医療を受けられずために「無料・低額診療事業※1」（以下、無低診）を実施しています。無低診から次の社会的資源（生活



健生サポートセンター スタッフ

### 多方面との連携強化へ向けて

2021年1月に弘前市と平川市の自立支援相談機関※2 を訪問し、無低診を紹介した上で医療費に困っている事例があれば健生サポートセンターにつ

でなく、事例を通して明らかになった課題の解決に向けて行政と懇談するなど、こちらから働きかける活動にも引き続き取り組んでいきます。

### 不安があれば迷わず相談を

皆が大変な状況ではありますが、より深刻なのはコロナ禍以前から困難な生活を余儀なくされています。私たちが受

診を機会に初めて患者さんの困難な生活背景を知るといのが実情です。現在は、サポートセンターへの相談件数や病院における困難事例が明確に増加している状況ではありません。しかし、各種の給付金や貯蓄で生活をつないでいたとしても、今後給付金の期限が切れたり貯蓄が尽きて生活困難になるといふ事例が増加していく懸念があります。健診で詳しい検査が必要になっても経済的事情で受診できず、病気の発見が遅れるケースの増加も不安視されます。事態が悪化する前に、医療費や生活に不安がある方は、迷うことなく相談して欲しいと思いま

#### ※1 無料・低額診療事業

医療が必要であるにもかかわらず、医療費の支払いが困難な方に対して、必要書類を基に審査したのち医療費の「10割減免」「5割減免」をおこなう事業です。●減免期間は、認定から1年間を基本とします。●医療保険が適用される診療範囲の自己負担額が対象となります。●(院外) 調剤薬局での薬代や入院食費療養費、訪問看護などは適用されません。

#### ※2 自立支援相談機関

生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援事業を行う機関。弘前市は「ひろさき生活・仕事応援センター」と称し、暮らしや仕事、お金や家族についての総合的な相談に応じるほか、無料職業紹介所を併設し、個々の相談者の状況にあった仕事をあつせんを行っています(弘前市ホームページより)。平川市は自立相談支援機関の運営を「社会福祉法人平川市社会福祉協議会」に委託し相談支援窓口を開設しています。

### お山の虹



定年退職で故郷青森へ帰ってきた。まず驚くのは魚や野菜が新鮮で安くうまいこと。▼漁港は近いし、野菜は地元産で生産者の顔が浮かぶこともあるくらいだから当然なのだが、都会では冷凍の魚が当たり前、野菜も外国産が多い。▼「心当たりのない」食べ物に残してももったいないという気が起きないし、パソコンに夢中になっていると食べる時間が惜しくさつと済ましたいという、いつもせかせかした気持ちだったり前、心が休まるのはお酒の時だけという、今考えるとんでもない生活をしてたものだなと思う。▼早寝早起き、朝の挽きたてコーヒー、愛犬の元気な声、故郷の生活に心の余裕も出てきたところで健康を守る、心の絆の組織である津軽保健生協に微力ではあるが貢献したいと思う。

(理事・長谷川誠司)



# 2021年度 総代のご紹介

2021年2月1日に総代選挙を公示し、立候補受付を2月12日から2月18日まで行ったところ、総代立候補者が選挙定数を超過ませんでした。総代選挙規約第15条に基づき、総代の当選者を決定しました。  
総代選挙管理委員長 柴田文男

弘前時敏区・10名	浅田節子	工藤久功	藤崎海西	美代子
石岩岡小	田城山	久松み子	西澤	恒祝子
弘前和徳区・9名	今井勝子	中澤トシ	澤田幸子	藤田幸子
今齋高屋高	藤松明彦	日照山	本山	福山
弘前北東区・11名	阿部茂子	藤原竹	原裕貴	二貴子
阿櫻相中	庭馬川	三三三	浦浦江	三三三
弘前河西区・12名	岩谷敬子	鈴木悦子	木地朝夫	充子
小野山藤	桐照満里	高田成三	中田ケ田	悦朝和
弘前下町区・8名	塚裕子	小田切	今崎一	今日郎
石逢小山	坂静光	金熊竹	沢正登	美子
弘前大成区・5名	川村貞子	福田三	田陽子	三枝子
黒左	瀧藤	森岡		陽子
弘前三大区・5名	一戸宏子	松島	島	明恵
中嶋	悦子			
弘前文京区・6名	石岡アキ	八田和	島幸子	子
白天川	美津	安島	幸子	子
弘前四中さくら区・5名	五十嵐貞子	三上和	山下	郎
岩崎田	昭ミ			末子
四中りんご支部・11名	阿保芳子	今野	とも	子
石岡	憲子	笹	サ	ツ

石今宇兼	山谷野平	つき子	柴山	田岡形	きく初秀	江子
弘前五中区・11名	五十嵐照	齊藤	藤幸子	幸子	子	子
五十嵐ハツ工	猪股峻子	節子	須村盛	藤田	志津	美
猪古川安希	小西勇一					
弘前東中区・9名	一戸あつ子	竹西三	谷村橋	光順あ	子	子
一戸礼子	岩瀨田参	鎌藤	八木澤	三三三	静	ひろみ
弘前南区・7名	木田義満	對丸山	馬岡本	喜久夫	久子	明
木村幸和	小林幸子					
弘前南中央区・4名	尾崎一美	小高	枝谷	秀サ	樹	ツ
黒石	夕工子					
弘前南石川区・4名	金崎良一	丹中	藤田	金哉	哉	コ
斎藤武則						
弘前北区・16名	石岡徳一	寺田	節子	秀範	子	子
石郷岡	妙寺	田保	子	保子	子	子
大瀨八子	忠則	福藤	幸子	幸子	子	子
小山内ミヨ	ツカ	前田	トキ	工	弘	弘
小嶋成子		増水	木			
神橋一子						
岩木区・12名	稲部百合子	今櫻庭	文友	江子	子	子
大森義光	治子	佐藤	藤京	子	子	子
小山内英	三ツ	玉鶴	ケ谷	むつ	子	子
木村マツ	工					
栗原						
相馬区・3名	今上シユキ	宮川	洋子			
三上						
目屋区・4名	竹内アイコ	三浦	さ	た	登	美
中野	せつ	三浦	登	美		

黒石区・18名	宇野俊	衛治子	洪神須	川貞子	子	子	子
大鎌工藤	平田和	藤子	高種	谷市	厚子	子	子
工藤義	藤和	子	津西	川谷	穎子	子	子
佐々木	藤ケイ	子	福八	橋	勝	郎	博
尾上区・8名	阿保富士	西谷	加代	子	子	子	子
工藤武志	藤律子	八木山	口明	みどり			
齋藤山	工ツ子	山	口				
田舎館区・7名	葛原光	枝久	須成	藤田	絹京	子	子
鈴鈴木	和と	雪					
平賀区・18名	岩岡清	昭美	對奈	馬良	孝雄	子	子
小野山	藤美	由美	成美	海俊	初男	吾悦	美
小野山	藤美	由美	成美	海俊	初男	吾悦	美
浪岡区・18名	天内慎也	相馬	繁子	子	子	子	子
荒井はつ	え美	長谷川	由美	子	子	子	子
小笠原勝	江津	福藤	本	上	トシ	子	子
小野	い						
常盤区・6名	赤石次	子志	郭田	口	子	子	子
小田桐	直説						

藤崎区・9名	新谷清	子	藤岡村	本山上	朝千鶴	子	子
小笠原	雪江	ね					
尾崎	つ早	苗					
板柳区・12名	青飯山	忠一	楠佐	美木	金睦	秀子	子
上原信	幸子	市子	對中	成	美	司	恵
葛西初							
鶴田区・5名	石上純	合子	坂成	本	正	輝	敏
菅野忠							
五所川原区・16名	一戸俊	道子	野花	宮田	啓	子	子
小笠原	ヒロ	美子	原福	田士	喜	久	章
後齊齋	藤美	春美	源博	内行	花	正	市
高橋							
金木区・3名	丹場村	富純	野呂	幸	市		
中里区・2名	外崎良	一平	岡康	元			
市浦区・1名	青山玲	子					
小泊区・1名	金澤恵	子					
木造新区・10名	長内謙	三郎	長谷川	敏	子	子	子
長内	タカ	子	松三	浦	順	子	子
葛西村	清正	行	三三	橋	威		
鯉ヶ沢区・3名	大福悦	子	須藤	札	子		
大境	ひさ	子					
深浦・岩崎区・3名	齊藤清	秀夫	田中	正			
東青他区・1名	齊藤恵	子					
総計						300名	

## 健康パズル

- 1 《ヨコのカギ》
- 2 千載のチャン
- 3 調味料を移し替える時
- 4 周りの声も聞こえない
- 5 何だか気が抜けて締まりのない、

シ	ハ	ン	テ
ナ	シ	ソ	
ユ	ズ	モ	ウ
ウ	ラ	ノ	
ゲ	ム	ク	チ

1	2	3
		4
5		
6		
		7

《ヒント》(5文字)  
春眠暁を覚えず

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。

- 正解者多数のため、抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)
- (弘前市)
- 石岡アキ子
  - 田村恵子
  - 内藤雅江
  - 山本優美子
  - 海老名恵美子
  - 今真貴子
  - 尾田紀子
  - 坂本めぐみ
  - 稲場縮男
  - 田中典子

### 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。おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。(紙上ペンネーム可)
- ▼締切日4月13日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。
- ▼送り先 〒036-8045 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@r667-dj.com

『ああ、さっぱりした!』

健康づくりカフェ

2月14日は太極拳を体験。美欧羅班と「万里の桜」サークルの5名を手に、見よう見まねで手足を動かしました。基本型をマスターするのに1年はかかるとのことですが、それでも集中して、ゆっくりと静かに、心地良い時間でした。



手洗いは20秒!

つがる市 稲場 綿男  
いつも「健康」楽しみにして、妻と読んでいます。安田理事長の「世界手洗いの日」のコラム「手洗い時間は20秒間で、「ハッピーバースデートゥー」を2回歌う長さであること」が70歳の私に一番ピッタリくる、分かりやすい時間の覚え方。思わずニッコリしてさっそく歌っていました。次回は何かかな? 楽しみにしています♡

仕分け、手配り

平川市 武田 鏡衣  
3月号1面を読み、各支部の手配りさんの様子が手に取るように分かりました。私も少数の手配りですが、改めて仕分けしている方々の苦労など…。各支部での手配りさんの交流もできずにいる現状です。で、今回の企画としても良かったです。  
作ってみよう  
藤崎町 海老名麻子  
豚肉ときのこのキムチ炒めは、身近な材料でおいしそう。明日でも作ってみようと思います。

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。

言葉かけ

平川市 たまちゃん  
人生61年、初めての検査入院しました。辛い検査でしたが、検査室のみなさんの励ましで頑張る事ができました。言葉かけて大切ですね。本当にありがとうございました。  
増資で協力  
弘前市 鳥のすたし  
「報道ステーション」見ました。私にできる事は? 微々たる年金から少しずつ増資していきたいと思っております。健生病院がんばれ!! コロナに負けるな!!

楽しいお料理

弘前市 ももこ  
いつも「健康」を楽しみにしています。中でも「楽しいお料理」、日頃いつも同じものを食べがちなので参考になります。今回はきのこだったので、早速取り入れたいと思います。

おしゃれ楽しもう

青森市 村田 育子  
コロナ禍で、家の中で化粧もしないでいたのですが、最近出歩くことがいづらかできるようになり、おしゃれを楽しんでいる今日この頃です。

支援の募金を

黒石市 庄助どん  
保健生協の健闘に敬意を表し、夫婦で精いっぱい「支援募金」を、ちとせの診療所に届けました。合わせて、医師、看護師のみなさまのご自愛を祈っています。

「10年日記」をつけて

青森市 鎌田 敏子  
「10年日記」が今年目です。毎日以前の出来事を見て思い出します。書くことがない日は夕食の献立を書いてました。不思議と同じ日に同じものを作ったりしています。頭の体操を兼ねて続けていこうと思っています。



太田麻衣加さん・ふうちゃん  
生まれてきてくれてありがとう♡  
元気に育ってね!!大好きだよ!!



篠原 和美さん・喜千ちゃん  
すくすく元気に育ってね。



幸山 夢依さん・絃ちゃん  
ママとパパの宝物♡  
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



三上舞綾香さん・叶蒼ちゃん  
すくすく元気に育ってね。



辻口可南子さん・さらちゃん  
大きく大きく育って下さい!!



柿崎 涼さん・朱昂ちゃん  
たくましくなるんだぞー!



福田 愛さん・来々乃ちゃん  
すくすく元気に、笑顔いっぱい  
の来々乃に育ってね!



奥谷 和子さん・怜旺ちゃん  
みんなを笑顔にしてくれて  
ありがとう!



山内 優美さん・乙桜ちゃん  
生まれてきてくれて  
ありがとう。

楽しいお料理

☆献立紹介…  
健生病院  
管理栄養士  
佐藤真里子

カルシウム・ビタミンDが豊富な骨強化レシピ  
鮭と新じゃがのクリームグラタン

<材料(内径15cm位のグラタン皿  
2個分)>

- 生鮭2切(約80g×2)下味用塩0.4g
- 胡椒少々A {バター6g}
- 玉葱1/2個(約120g)
- ほうれん草50g
- 新じゃが芋1個(約100g)
- ピザ用チーズ 約15g
- B {バター20g 薄力粉20g 牛乳400ml} 塩少々

<作り方>

- 玉葱は薄切り、ほうれん草は4cm程度のざく切り、じゃが芋は薄めの半月切りにする。
- ①のじゃが芋をグラタン皿に入れてラップをかけ、電子レンジで600w約2分30秒加熱しておく。
- フライパンにAのバターを入れて熱し、鮭とほうれん草をソテーし、よせておく。鮭は皮と骨をとり一口大にほぐしておく。
- フライパンにBのバターを入れ熱し、玉葱を弱火～中火でソテーし、玉葱がしんなりしてきたら、一旦火を止め薄力粉を



- 入れて混ぜ合わせ、ひとまとまりにする。
- 再び、火をつけて弱火で牛乳を少量ずつ加え、ゴムベラで混ぜながら、ゆるめのとろみがつくまで弱火で煮つめホワイトソースを作る。最後にソテーしたほうれん草と調味料を加え味を整える。
- ②のグラタン皿に③の鮭をちりばめ、⑤のホワイトソースをかける。上にチーズをかけてオーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで加熱し完成。

グラタン皿1皿当たり エネルギー563Kcal 塩分1.3g

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

依存症からの回復

●4月10日(土)

講師:坂本 隆 医師

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

健生病院 藤代健生病院

2021年度  
看護師募集

新卒看護師 20名

(資格取得見込みの者・助産師採用も含む)

既卒看護師 10名

(看護師・助産師・認定看護師・准看護師)  
(2021年10月採用も含む)

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29日(土) 出願メ切 5月14日(金)必着
	第2回選考日	7月3日(土) 出願メ切 6月18日(金)必着
	第3回選考日	8月28日(土) 出願メ切 8月13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	