

# 第703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。



## 2021年度 新入職員入職式

医師6人を含む37人のフレッシューズ!

2020年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行という、誰もが予想していなかった事態が発生しました。弘前市や黒石市にクラスター(感染者

健康は個々人の努力だけではなく、いろいろな社会的環境から強く影響を受けます。青森県は日本一の短命県です。その原因として、喫煙、飲酒、肥満などの生活習慣、通院事情の悪さなどが言われていますが、県民所得が全国で第41位という社会的な要因も影響しているのではないかと推測されます。実は、青森県は大腸癌

**6月12日 全館休診のお知らせ**

健生エリア(病院+クリニック) 全館停電により休診 (ERを含む)

日時: 6月12日(土) 8:30~17:00

理由: 3年に一度の法定電気設備点検のため

東京はお金と時間を持っていけば日本で一番いいところと言われている。何でも手に入る。7万4千円の会食。あなたの安易な行動で会社はつぶれる。製薬会社の医療機器部門で39年仕事をしたが、コンプライアンスに関してはきびしかった。最近官僚の中には痩せてきた方が多いとか。▼日本の会社に入ったのに、いつの間にか廃統合されドイツの会社になった。マニユアルも研修も日本語から英語に変わってしまった。津軽弁は得意でも、英語は苦手な私。61歳で再雇用はないと言われ、五所川原に戻ってきました。▼ドイツの会社ではチームで仕事をします。長期休暇は取りやすい。この人がいなければ困るといふ事もなく、いつ辞めて頂いてもかまわないという。良いこともある。だれに対しても〇〇さんと呼ぶ事です。君付けは禁止。社長でも新人でも同じで、部長などと役職で呼んではいけない。みな対等で意見を言う。▼組合活動もいっしょに動けば楽しい。ボケないために、もうひとがんばり。(理事・平山亮一)

### 歓迎の言葉



安田 肇 理事長

入職おめでとうございます。皆様、津軽保健生活協同組合の新しい仲間に加わってください。心から歓迎いたします。私どもの生協は故津川武一先生が開設された津川診療所を前身として1952年に誕生し、今年で69年目を迎えます。2017年10月に健生病院を新築移転し、新たな医療活動を展開しています。

法人内では、黒石診療所と津軽病院でも発熱外来を行っています。五所川原診療所では、医師会としての統一した発熱外来に所長が参加しています。弘前保健所管内の県立高校および精神病院でのクラスター発覚の端緒は、健生病院救急外来および黒石診療所発熱外来で診断した患者からでした。

津軽保健の職員、そして医療福祉生協の組合員として歩む中で、健康的な生活習慣を身につけ、仲間づくりをして、充実した仕事をしたい、幸せな日々を過ごされることを祈念して、私のあいさつとさせていただきます。

4月1日、2021年度の入職式が行われ、「辞令交付」と理事長からの「歓迎の言葉」があり、新入職員からの「誓いの言葉」が述べられました。その後、各種オリエンテーションが行われ、新入職員としての第一歩をこの日踏み出しました。

集団)が発生し、健生病院では、発熱外来の実施、保健所の依頼を受けて濃厚接触者のドライブスルーでのPCR検査実施、新型コロナウイルス感染者の入院受け入れ、感染から回復した患者のリハビリ受け入れを行うなど、地域の新型コロナウイルス対策の一翼を担いました。大学病院、国立病院を始め弘前保健所管内の医療機関、保健所と毎週WEBでの会議を行い、情報を交換し、医療連携を行っています。

職場において、それぞれの持ち場での仕事を覚えていくこと、医療技術者であれば技術を習得していくことは当然重要ですが、患者さん、利用者さんに接した際、その人のおかれている社会的背景にも、是非、目を配って下さい。

**若い力を発揮して、健康を守り、病気の治療にあたり、充実した人生を!**

**コラム お山の虹**

## 津軽保健生協・健生病院支援募金 ご協力に感謝します

2021年1月18日～3月31日に実施した「津軽保健生協・健生病院支援募金(目標額1,000万円)」は、期間中に626の団体・個人から総額1,427万1,644円が寄せられました。ねぎらいや激励などのメッセージを多数いただき、役職員を大いに励ましていただきました。いただいた寄付金は医療・介護・福祉活動に幅広く活用させていただきます。ご協力を賜りました皆様心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

新型コロナウイルスの感染拡大は、全国的には第4波の流行期に入っています。津軽地域でも連休やまつりの開催で人の動きが大きく増加することが予想され、感染拡大が起こる可能性が高まっています。津軽保健生協の各事業所は感染対策を一層強め、安心・安全に利用していただけるよう努めます。引き続き、組合員や地域住民のいのちと健康を守り、くらしに寄り添い、地域医療を守るために奮闘する所存です。今後とも何とぞよろしくお願ひいたします。

寄付区分	件数	募金割合
組合員・地域住民	484	64.8%
津軽保健 職員	52	2.8%
生協 支部	43	1.2%
生協 理事・監事	24	4.4%
取引業者・地域企業・地域医療機関	23	26.8%



### ねぎらい・激励のメッセージから

- コロナ禍で、がんばって対応されている皆さまに感謝しています。(弘前市)
- 医療従事者の方々への感謝として(弘前市)
- 地域の方々の命と健康を守る為に津軽保健がコロナ対応で頑張っているの。(黒石市)
- 以前、家族が入院でお世話になった事があります。ベッドに余裕がない中、受け入れをして頂いた事、今でも感謝しております。その時のお礼と応援の気持ちを書き添えてお寄せさせていただきます。(東古郡)
- 貴院には、苦しい時、何度も助けていただいた。息子、妻、母親、父親。どんな時でもすんなり受け入れて診てくださるその姿勢に、何度も何度も頭が下がる思いです。(平川市)
- 私にとって大事な病院です。額は少なくても人数を多くして解決できればと思います。頑張ります。(五所川原市)
- ご苦労様です。コロナに負けず、コロナとの闘いに勝利しよう！(大鰐町)
- 4年前救急搬送され一命をとりとめ現在にいたっています。今もクリニックでお世話になっています。社会的使命をもって取り組んでいく所です。(弘前市)
- 宝くじが当たりました！半額寄付します。新しい病院が、未来へ大きく発展していけますように、祈っております。(弘前市)
- コロナ禍の中、地域医療の為にがんばっていらしゃる皆さまの事、応援させてもらいます。(弘前市)
- 病院を守りたい！(藤崎町)
- 家族全員お世話になってます。こういう病院が苦境にあるからこそ支援ができればと思います。(弘前市)

### 下山さん、祝100歳!!

#### 健生介護センター虹 ショートステイ

100歳となられた下山光治さんは、大正10年3月30日に弘前市小沢に出生。高等小学校卒業後、天皇と皇居を護衛する近衛兵の任務につきました。終戦後は弘前市に戻り結婚。4女を設け、農業をしながら児童館等で働き、昭和52年に地元で保育園を設立し、最近まで運営に携わって来ましたが、濃厚な人柄で、園児からとても人気があった娘さん、お孫さん、曾



孫さんが駆けつけ、顔写真入りの特大ケーキを持参してくれました。ハッピーバースデーを入所者と職員全員で合唱しお祝いしました。下山さん、おめでとーうございました！元気で長生きしましょうね。

### 内科からの紙風船

#### マイクロプラスチックなどの影響

理事長 安田 肇



プラスチックは、それなしの生活は想像ができないほど日常生活の中に浸透しています。プラスチックごみの一部は海に流れ込み、漂っている間に、あるいは海岸に打ち上げられる時に、紫外線や波の力によって破壊され5mm以下の微細なマイクロプラスチックになります。更に、洗顔料や化粧品などに含まれている最初から微小な状態のプラスチックもあります。プラスチックそのものには様々な添加物質が含まれており、また、水環境中に存在するPCBなどの有害物質を吸着する可能性があります。このマイクロプラスチックを水生生物が摂取し、最終的にはヒトの体の中に入って、内分泌や精神神経系などに様々な影響を及ぼすことが懸念されています。

2020年12月、イタリアの研究チームが、出産後の胎盤からマイクロプラスチックが検出されたことを報告しました。分析した6人の胎盤のうち4人から計12個のマイクロプラスチックが見つかりました。これらが取り込まれた経路として、母親の飲食による腸管経由、あるいは呼吸による気管支、肺経由の二つが推測されています。これらマイクロプラスチック汚染が、胎児の発育に影響を与える可能性がある論文の著者は警告しています(森千里・戸高恵美子 化学物質に満たされ

たコップの中の子どもたち「世界」2021年3月号)。

マイクロプラスチックだけでなく、環境中には数えきれないほどの種類の汚染物質が存在し、それらが、人の健康にどの程度悪影響を及ぼしているか、現在、研究が進められています。森戸高両氏は千葉大学予防医学研究センターの研究者で、論文の中で、環境省による「子どもの健康と環境に関する全国調査」(通称・エコチル調査)について紹介しています。全国10万組の母子(半数は父親も協力)を対象に、妊娠中に体内に取り込まれた環境汚染物質の影響を、子どもが13歳になるまで追跡して明らかにするという大規模な前向き調査で、2011年から開始されました。

調査対象となった環境物質には鉛、水銀、カドニウムなどの重金属や農薬なども含まれていて、既に140以上の研究が論文化されています。妊婦の鉛の血中濃度が高いと低体重出生児が増加すること、妊娠中の殺虫剤使用によって治療を要する新生児黄疸が増加することなどが報告されています。将来世代の健康を守るために、時間のかかるアンケート調査や発達に関する調査に協力している参加者や研究者の努力が実って、環境問題への取り組みが更に進めば良いと思いました。

### 3月度定例理事会 (4月3日)



- 【報告事項】
  - 3月度の主な経過報告と4月・5月・6月の主な行事予定議案書
  - 専門委員会報告
  - 2月度の月次決算報告
  - 2月度の組合員活動報告
  - 第1回表彰選考委員会報告
  - 2020年度 長期住所不明組合員のみなし自由脱退処理報告
  - 組合員脱退及び出資金減少届様式見直し
- 【審議事項】
  - 【議決事項】
    - 定款の一部変更(定款18条) および総代会への提案について
    - 2021年度借入金限度額の承認
    - 2021年度職員定数について
  - 【協議事項】
    - 新型コロナウイルス関連
    - 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた実出席総代理、理事、監事出席および総代会運営について
    - 津軽保健生協「青森県コープくらしのたすけあいの会」について

新入職 医師紹介



坪井 康裕 医師  
東京都葛飾区出身

こんにちは。初期研修医としてお世話になる坪井康裕と申します。生まれは東京都葛飾区柴又で、その後埼玉県入間市→兵庫県明石市→東京都葛飾区と転々とし、弘前にやってきました。弘前に住んでからは今年で7年目になります。健生病院は、職員の方々の雰囲気の良い(親切さ、熱心さ)が素晴らしいと思ひ、志望させていただきました。気を引き締め、ミスのないよう努め、地域医療に貢献していきたいと思っております。



木元 建 医師  
青森県弘前市出身

はじめまして。4月から初期研修医として健生病院でお世話になっております木元建と申します。  
人生のほぼ全てを弘前で過ごした私にとって、地域に貢献し、地域に根差した医療を展開している健生病院で勤務できることを嬉しく思います。一人の医師として、そして、一人の人間として大きく成長出来るよう、日々研鑽を積んでいきたいと思ひます。



岩橋 春佳 医師  
秋田県秋田市出身

はじめまして。  
私は生まれてからずっと秋田で育ってきましたが、ご縁があってこの春から健生病院に勤めることになりました。予てより望んでいた場所で研修医生活をスタートすることができ、心から嬉しいです。医師初心者、かつ同期の中で唯一の津軽初心者として、お力添えを頂きつつ一歩ずつ成長しようと思ひます。これからよろしくお祈りいたします。



工藤 甚子 医師  
北海道札幌市出身

はじめまして。初期研修医としてお世話になります工藤甚子と申します。出身は北海道ですが大学生活の中で弘前に魅了され、健生病院で研修を行うこととなりました。弘前の魅力のひとつに地域の方々の心の温かさがあると思ひます。そのような心温かい皆さまとこれから共に生きていけることを嬉しく思っております。新しく弘前で働く医師として受け入れてくださる皆さまの期待に応えるべく精一杯頑張ります。よろしくお祈り致します。



工藤 珠星 医師  
青森県弘前市出身

はじめまして。四月から健生病院で初期研修医として入職させていただきました、工藤珠星と申します。まずは生まれ育った弘前で働けたことをありがたく、嬉しく思っております。これから日々努力し、人に寄り添える医療者を目指して頑張ります。未熟ながら全力で取り組んでまいりますのでよろしくお祈りいたします。



横山結看護師から「津軽保健生協の一員として、未熟ながらもこれまで学んできたことを活かし、地域住民と協同し生活がよりよくなるように尽力していきたい…」とのあいさつ。

2021年度新入職員一覧

Table listing new staff members: 医師 (木元 建, 工藤 珠星, 工藤 甚子, 岩橋 春佳, 坪井 康裕), 看護師 (山中こころ, 佐藤 美月, 工藤 楓, 工藤 望美, 雪田 望美, 中田 仁子, 石郷岡彩花, 山田 由樹, 奈良可南子, 葛西 優希, 横山 結, 佐藤かりん), 准看護師 (鹿内 桃花, 長内 美佳, 奈良岡 丈, 山田 夢花), 診療放射線技師 (木村 智子, 川村 綺乃), 臨床検査技師 (安田 雛子), 調理師 (門藤 西), 事務員 (三上 智子).

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, 既卒看護師 10名. 採用選考日: 5月29日(土), 7月3日(土), 8月28日(土). 出願提出書類: 履歴書, 写真貼付, 当法人指定のものあり, 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.

知っていますか? 「特別障害者手当」. 要介護4,5の方も申請できます. みなさん、特別障害者手当をご存じでしょうか。身体や精神に極めて重い障害があつて常時、特別な介護を必要とする人(在宅で20歳以上。所得制限あり)に支給される制度です。月に2万7350円を3カ月分ずつ分けて受け取ることが出来ます。名称に「障害者」、申請要件に「在宅」とありますが、障害者手帳がなくとも、要介護4や5の高齢者も申請することが出来ます。グループホームや在宅型有料老人ホーム、サービス付き高齢者...

第702号(4/1付)パズルの正解「アサネボウ(朝寝坊)」. 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)

タテのカギ: 2 サナギから蝶になる, 3 赤いカーネーションは「母への愛」, 4 味噌や醤油、日本酒など、発酵食品には欠かせない。菌, 8 勝つも負けるも時の... ヨコのカギ: 1 検査をして、脳の活動を調べる, 5 鬼に...、弁慶に, 7 これからの季節、冷たい飲み物を持ち歩くのに最適, 9 中国にある世界遺産の長城.

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。おたより(のことをご記入下さい)をいただく場合があります。(紙上ペンネーム可) 締切日5月12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 〒036-18045 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

健生介護... 0172-3... 健生介護... 0172-8... 健生訪問看護... 0172-3... ナーシング... 0172-5... 訪問看護... 0172-3... 健生訪問看護... 0172-5... 健生ヘルパ... 0172-3... 宿型自立... 0172-3... 地域生活支... 0172-3... 弘前市第... 0172-3...

喫茶店「あさねぼう」

つがる市に、パズル正解と同名の喫茶店あり。女性のシェフが作るホタテとワカメのピラフ、豚スパ大好きです。

期待と不安が

黒石市 鈴木 大河 黒石市 鈴木 大河 大学卒業し、いよいよ社会人1年生に。ひとり暮らしするので、

「あさねぼう」 「あさねぼう」 しないように頑張ります。期待と不安が入り混じっています。

リクエスト！

黒石市 對馬恵孝 「楽しいお料理」に、糖質制限食でおいしい料理を紹介していただけたら嬉しいですね。

美味しいな

藤崎町 成田 亨 庭先に少しふきのとうが出てきたので、天ぷらとふきみそを作り美味しく春をいただきました。青森は自然豊かで、これからは山菜が出るので、また楽しみです。

がんばろうっ！

弘前市 アップルおぼさん 「祝！ 難波さん、100歳の歌声」を拝見。とてもうらやましく思いました。81歳を迎えた私も、100歳まで運動・栄養に、気を付けてがんばろうと決意しました。

道路に黄色の花

弘前市 赤とんぼ 朝の風景が好きです!! この頃は道路に黄色い花が咲いたように見えるのは、新一年生の帽子です。楽しい気分になりました。すよネ!

それぞれの道

弘前市 石岡アキ子 4月、孫息子が土いじりが好きだといって農家に就職。孫娘は母となり、それぞれの道を歩み始めました。孫たちの成長の早さにおどろきながら、足腰の衰えを感じています。

コロナ対策

黒石市 高木 昭子 免疫力アップの食事や心がけ、大きい声で笑うように心がけています。これからも健康にすごしたいです。

無料・低額診療

弘前市 佐々木美奈子 健生の「無料・低額診療事業」の記事を読んで感心しました。ガンバってください。

コロナ禍でのメニュー

つがる市 増田喜美子 野菜をたくさん食卓にとり入れようと工夫しているこの頃です。最近、白菜で作ったコールスローがヒットし、家族が喜んで食べてくれました。副菜が肉類になりにつあります(笑)。

断捨離に挑戦

弘前市 齋藤 友香 衣替えをしながら断捨離に挑戦中です。なかなか捨てるのって難しいですね(汗)。物に対する意識が変わりました。

春の息吹き

つがる市 ふきのとう つがる市のワクチンが5月20日頃から開始です。待ち遠しいです! 桜の開花、スイセンやヒヤシンスから春の息吹きを感じ、勇気をもっています。

今度は草取り

弘前市 マダムとす恋 雪が消えたと思ったらさっそく雑草が顔を出してきました。これからは草との戦いが始まります。腰イタツ!!

訪問行動、ステキ!

弘前市 ちかすけ 西北ブロック、訪問行動の記事に目が止まりました。運営委員2名の方の頑張り。このような活動をおして人と人とのつながりが出来ていき、なんかステキだなと思いました。

終の棲家に...

黒石市 大矢 順子 通所リハビリの様子や暖かな行事の様子がありました。100歳おめでとごさいます。津軽を故郷と想ってください。難波さん、終の棲家を選んで下さり感謝です。更に「お山の虹」の長谷川さんは、故郷に戻られたとのこと。人口減少の中で貴重なおふたりでした。



三上 もえさん・ひらりちゃん お兄ちゃんといっばい遊ぼうね♡



阿部 静香さん・奏翔ちゃん 優しい子になってね♡



石田沙也香さん・晴愛ちゃん これからもすくすく成長してね♡



西村 真利さん・咲杏ちゃん お姉ちゃん達と仲良く、元気に育ってね!



相坂 瑞穂さん・凌舞ちゃん 元気いっぱい イケメンになってね♡



守屋 梨香さん・梨菜ちゃん 元気いっぱい育ってね!



福澤満美子さん・茉莉ちゃん 茉莉ちゃん大好き! すくすく育ってね

すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



児玉智彩華さん・瑛未ちゃん これからも元気にすくすく成長してね!



種田英里香さん・瞬諒ちゃん すくすく元気に育ってね



佐藤 優希さん・藍叶ちゃん 一緒に成長しようね。



天内 志帆さん・優真ちゃん 天使です。



吉田 唯さん・都嘉ちゃん 元気に育ってね♡



丹藤 裕美さん・雅貴ちゃん 元気に育ってね



國吉 尚美さん・美幸喜ちゃん 生まれてきてくれてありがとう。家族皆幸せです!

4月号で氏名の入れ違いが起き、申し訳ありませんでした。再掲いたします。



篠原 和美さん・喜千ちゃん



奥谷 和子さん・怜旺ちゃん



柿崎 涼さん・朱昂ちゃん

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

発達障害について

●5月8日(土)

講師：千葉 洋平 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

楽しいお料理

☆献立紹介... 健生病院 栄養士

成田 祐子

イカとセロリのさっぱりサラダ



<材料4人分>

・いか 2はい セロリ2本

ドレッシング

(赤唐辛子小口切り1/2本・レモン汁大さじ3・砂糖小さじ1・醤油小さじ1・塩少々・こしょう少々)
酒大さじ1 こしょう少々

<作り方>

①いかはわたごと足を引き抜き、わたを除く。足は2~3本ずつに切り分け、長いものは半分に切る。胴は

1cm幅の輪切りにする。酒とこしょう少々ふり5分位置く。

②セロリは葉と芯を切り分けて芯は斜め薄切りにし、葉は細切りにする。③①のいかを熱湯で2分位茹でてざるにあけ、キッチンタオルで水けをきる。

④ドレッシングの材料を混ぜておく。

⑤ボウルにセロリといかを入れドレッシングを加えて混ぜる。

一人当たり エネルギー77Kcal 塩分0.9g