

第704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.tsugaru-health.coop>
Eメール 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。

健生病院・健生クリニック

新型コロナワクチン接種予約受付について

健生病院・健生クリニックでは、2021年6月8日(火)より65歳以上の方を対象にしたワクチン接種を実施します。

ワクチン予約専用ダイヤル (受付時間8:30~16:30 土日を除く)

(0172) 55-7690

※繋がらない場合は時間を置いて改めてお掛け直し下さい

通常診療に影響が出ますので、代表番号(健生病院:55-7717、健生クリニック:55-7707)へのワクチンに関する問合せはおやめください。

弘前市から通知が届いた方から順次受付いたします。弘前市以外の方は各市町村の相談窓口へお問い合わせください。

※電話のおかけ間違いが多くなっています。今一度番号をお確かめ頂き、間違いのないよう十分ご注意ください。

※予約時は、氏名・性別・年齢・生年月日・住所・電話番号をお聞きます。

「健康の達人」訪ねて

津軽保健生協には、健やかに暮らせるよう 日々健康づくりに取り組む仲間が、たくさんいます

草花を育て、自転車を活用

板柳支部 上原 信子さん(91歳)



今も町内のいきいきセンターで活動

板柳支部の運営委員、総代、「健康」新聞手配りを務めています。健康の秘訣は、自転車に乗ることと草花の栽培です、と語ります。「買い物や友達の家遊びに行く時など、平日頃から自転車に乗ることで足腰が

丈夫になり、歩くことが少なくなりました。自分の健康づくりに役立っています。草花の栽培は、草取りや水やりなどが大変ですが、日に大きくなる姿を見てやりがいを感じています。昔は150種類以上もの山草を育てていたこともありました。また、食べることも大好きで、よく友達と色んな店を開拓していくのが楽しみです。長らく教師を務め、今日も元氣な上原さんでした。

お肉が好き、パワーの源に

下町支部・栄町いずみ班 三橋 としさん(98歳)

大正12(1923)年生まれ、5月25日で98歳です。

「耳が聴こえないから」とスリムな体にもかかわらず大きな声。目はパッチリ、歯は全部自分の歯なんです。噛むことはいいのだけれど最近飲み込みが悪くなった、と嘆きます。好きな食べ物はお肉で、パワーの源になっています。

昨年まで毎朝5時起きで弘前公園を散歩、ラジオ体操をしていました。「今はコワくて(疲れて)、こた



昨年まで毎朝ラジオ体操を

玄米食を続け、歩くことを心がけて

深浦岩崎支部 田中 正さん(85歳)



玄米食を50年以上続けて

田中さんは、昭和11年生まれ。北海道への出稼(土方仕事)時代に労働環境の劣悪さから組合員活動に奔走。旧岩崎村に「合同労組」を結成しました。また津軽保健生協岩崎支部を創設。5月28日開催の支部総会では再登板の支部長に推され

行ってくれます。「健康」新聞を5、6部の20年以上前から自宅周辺に毎月配布しています。 家業は28歳の頃、弘前で板金工の見習い修業。地元で田中板金を開業して40年間続けました。健康づくりとしては、50年以上、玄米食に取り組み、塩分は控え、野菜中心の食事を続けています。風邪に罹ったこともなく、ほとんど病院に行きません。昨年亡くなった妻の介護疲れからか、現在は通院加療中ですが「健康」新聞の手配りが元氣の源です。

日本食を大切に 良質な食生活を

浪岡支部・下町班 平野 紀さん(92歳)



食生活はバランス良く

下町班の鎌田光子さんに誘われて、30年以上上班会に参加しています。健康のために、以前は特に意識していませんでしたが、連れ合いが50代のときに大病を患い、退院後に食事制限が必要になりました。学生時代、食事や栄養を学んでいましたので、バランスの良い高タンパクな食事を食べさせるのが仕事だと意識したと言います。食品成分表を使って一週間の献立を計算して決めています。

減塩も続けると慣れます。一汁三菜、野菜や発酵食品を多く使う日本食は世界に冠たるもの。日本食を大事にして欲しい。洋食や中華を食べても良いですが、脂肪と塩分に気をつけて、とアドバイスしています。

コラム お山の虹



私が生まれた1952年に津軽保健生協が誕生し、その翌年に健生病院は開院した。健生病院はいくつかの変遷を経て4年前現在地に新健生病院として新築された。新健生病院は組合員や地域の要請に応じているだろうか考えてみた。▼無差別・平等の医療を普及し、貧困と病気を不足している医療供給体制に対して挑戦し続け、総合的な病院として多くの科があり、津軽地域の3割の救急搬入の受け入れもしている。地域医療と時々の時代の要請にことん応えてきたが、今回の新型コロナウイルス感染症パンデミックの取り組みはどうだったのか。▼いち早く発熱外来・コロナ感染病棟を設置し検査体制を拡充して津軽地域の中心的役割を果たしている。マスクにも取り上げられ、「経営は大丈夫か」、「病気や生活に困ったときはやっぱり健生病院だなあ」と評判になった。津軽保健生協・健生病院支援募金も1400万円以上寄せられた。▼まだまだコロナ禍は続くだろう。困難を抱えている人々が沢山いる。健生病院をはじめ、津軽保健生協はこの困難に立ち向かい、これからも輝きつつけてほしい。

(監事・三浦 昭)

「お知らせ」7月号は、「総代会記事」掲載のため、10日ほど配達が遅れます。

支部総会を コロナ禍で開催

毎年春に開催される支部総会。支部総会は前年度活動のまとめと今年度活動方針、決算、予算、役員体制などを決定する重要な場です。昨年は新型コロナ対策によりすべての支部が書面議決などによる支部総会でしたが、今年は感染対策をしながら会食なしで次々と実開催されています。

2020年度はコロナ禍で活動が制限されたものの、各支部の創意工夫で仲間ふやしや出資増資の取り組みが進みました。「やっぱり顔を合わせるのがいい」「直接話ができるのが嬉しい」と「つながり」の重要性を再認識しながら2021年度の活動に向けた意思統一が図られています。



四中りんご支部 4月16日
19名参加



南中央支部 4月13日
10名参加



岩木支部 3月22日
16名参加



鱒ヶ沢支部 4月22日
13名参加



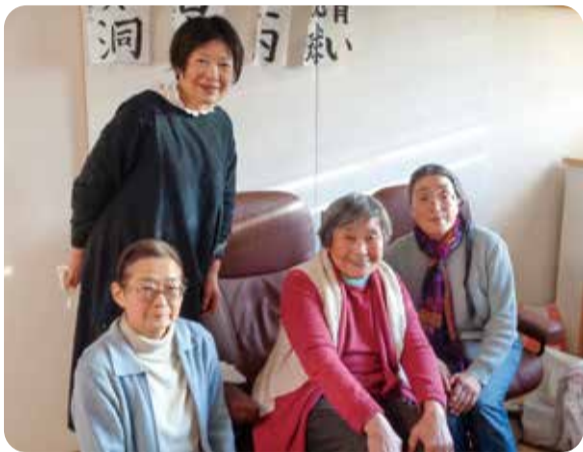
藤崎支部 4月21日
11名参加



黒石支部 4月18日
46名参加



金木支部 4月16日
12名参加



2020年9月に新結成された「ゆりの部屋班」。廃班となっていた「川部班」が班長となり、普段から集まっている方々と結成しました。

田舎館支部 新班結成 「ゆりの部屋班」賑やかに

健康に関心があり、班会では健康チェックをしたりDVDを見て健康に関する知識を学び、健康を維持しようとする意識が強い班員さん達です。現在は「菜の花班」のメンバーも参加し、とても賑やかな班会となっています。これからも楽しく、健康を維持していきたいと思えます。



内科からの紙風船

ジカ熱と臨床試験

理事長 安田 肇



20歳代男性、タヒチ島での6日間の観光旅行から帰国して5日目から、発熱、頭痛、関節痛が出現、その翌日、顔、体に発疹が出ていることに気づき病院を受診しました。PCR検査によってジカウイルス感染症（ジカ熱）の診断がつかしました（忽那賢志『症例から学ぶ輸入感染症 A to Z』中外医学社）。

2015年4月、ブラジル北東部バイーア州に、インフルエンザのような症状の後に発疹がでる患者が500名あまり発生し、ジカウイルス感染症の診断を受けました。同じ年の秋に、小頭症で生まれる新生児がブラジルで増加していることが注目されました。小頭症とは、胎児の時期の脳の発育障害のために、知的障害や運動障害を起こす病気です。こうした子どもたちの母親が、妊娠初期にジカウイルスに感染したことが原因と考えられました。ジカウイルスのブラジルでの感染者数は50万から150万人と推測され、2016年、ブラジル保健省は小頭症の発症が3530例に上ることを発表しました。2017年、WHOは「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」との声明を出しました。

ジカウイルスは1947年に東アフリカのウガンダのジカという森で発見された、蚊によって運ばれるウイルスです。サルと蚊との間でウイルスがや

りとりされている間は、深い森の中でひっそりと生きていたのですが、ヒトが森林に入り込み蚊に刺されることによって、新たに、ヒトと蚊の間でウイルスのやりとりが成立しました。

2007年、オセアニアのヤップ島で大規模なアウトブレイクがあり初めて注目されました。2015年は、ブラジルではエルニーニョ現象により大雨や洪水が続き、蚊が大量発生して、これがジカウイルス感染の大流行につながったものと考えられています。

その後の研究によって、それまでのジカウイルスの遺伝子に、ほんのわずかな変異がおこることによって、胎児の脳の発育を障害することが明らかになりました。分離されたウイルスの遺伝子の情報を基にワクチンの作製が試みられていますが、現時点では臨床応用に至っていません（山内一也『ウイルスの意味論』みすず書房）。

アフリカや中国の奥地に潜んでいた未知のウイルスが、人間に対して大きな災厄をもたらすことは、今後もありえると思います。新型コロナウイルスのワクチンがジカ熱と異なり、いち早く実用化できた理由は、開発した大手製薬メーカーの地元であるアメリカとイギリスで感染爆発があり、その効果を実証する臨床試験が容易に行えたという点が大きいと思います。



4月度定例理事会 (5月1日)

- 【報告事項】
 - 4月度の主な経過報告と5月・6月・7月の主な行事予定
 - 専門委員会報告
 - 3月度の月次決算報告
 - 3月度の組合員活動報告
 - 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 【審議事項】
 - 第96回通常総代会に付議すべき事項
 - 役員報酬審議会の設置
 - 労働組合への回答(第3次)
 - (協議事項)
 - 新型コロナウイルス感染症対応について
 - 第96回通常総代会議案

第96回通常総代会

日時・6月19日(土) 午前9時30分
会場・ラグリー 弘前市野田1・4・1

健生病院 ホームページ



健生病院 5-7717
生病院 6-5181
クリニック 5-7707
医院 2-3101
川原診療所 5-2542
5診療所 3-3015
本部 3-7515
センター 5-8933

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

日時：6月12日(土)
(ER 8:30~18:00 休診)
理由：3年に一度の法定電気設備
点検のため



五所川原支部 5月7日
28名参加



常盤支部 4月27日
23名参加



南支部 4月27日
12名参加



五中支部 5月15日
20名参加



河西支部 5月13日
15名参加



文京支部 5月13日
15名参加

「健康」新聞

手配りさん大募集!!

5~10部くらい
手配り出来る方



ご協力出来る方は組織部(☎0172-35-8933)へ!

時敏支部 新班結成

「みやぞの班」発進!

4月14日に「みやぞの班」ができました。もともとウォーキング仲間の皆さんに「班会やってみませんか?」とお願いますと、「班会って何?」

「どうやってやるの?」からスタートしました。百聞は一見に如かず、まずは1回おたのめし班会を…。内容は血圧測定、尿チェック、手洗いチェッカーです。組織部員が血圧測

定の方法を伝えると、「こうやって測るんだ!」今までちゃんとやってなかった!。尿中塩分を測定してみると「健診では、塩分測ったりしないよね! 毎月でも調べたい!」と盛り上がり、年に7回の班会開催を計画しました。

当然のこと、ウォーキングの自主班会も企画。楽しみですね。



健康班会については興味がある方は、組織部にご連絡を。「おたのめし班会」も大歓迎です。
(0172-35-8933)

和徳支部

1年ぶりの「サロンつくし」

4月21日、およそ1年ぶりで「サロンつくし」を開催しました。会場は生協会館。

「○○さん、久しぶり〜」「あら、名前覚えてくれたの〜」とのごあいさつもあり、みなさん笑顔です。

支部長のあいさつのおと、恒例の「津軽弁ラジオ体操」。その後健康体操アドバイザーでファルマ弘前薬局の須藤江利加さんを講師に、体幹の筋力を高めるサーキットトレーニングと、ひと工夫した無理のないスクワット

トを指導してもらいました。合間には「イタタタツ」、「フウ」などの声も漏れ、和気あいあい。

続いて行われた支部長による「和徳町の歴史探訪」では、明治期に弘前が軍都になったことによるまちづくりへの影響や、「わたくし」



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ノ	ウ	ハ	コ						
	カ	ナ	ボ	ウ					
6	キ		コ						
7	ス	イ	ト	ウ					
	ウ		バン	リ					

第704号(5/1付) パズルの正解「コイノボリ」

1	2	3	4	5	6	7

《ヒント》(4文字)
疲労回復、食中毒対策に

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。

- （弘前市） 岡井 聖子、田中 章子、奈良岡 一輝、橋本 啓
- （青森市） 鎌田 真喜子、奈良岡 純子
- （黒石市） 工藤 イヨ、中田 タエ子
- （平川市） 菊池 覚、増田 喜美子

健康パズル

《タテのカギ》
1 青森県の特産野菜のひとつ。食物繊維が豊富です
2 一本調子な読み上げ方
3 窓や眼鏡レンズなど、ガラスを触るとその跡が残ること。二階から
4 非常に回りにくいこと。二階から
5 図書館で働く専門家

《ヨコのカギ》
1 青森県の特産野菜のひとつ
2 一本調子な読み上げ方
3 窓や眼鏡レンズなど、ガラスを触るとその跡が残ること。二階から
4 非常に回りにくいこと。二階から
5 図書館で働く専門家
6 カラーやケチャップを服にこぼすと、これを取り除くのが大変
7 アイロンでズボンの

▼とき方カギに従ってマス目をつまみ、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、日頃の想いを、おたのめし班会を記入して下さい。ただ、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6月11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 T03618045
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@t667.dj.com

応募方法

http://www.kensei-hp.jp/



健生 0172-5
藤代健 0172-3
健生ク 0172-5
津軽 0172-6
健生五所 0173-3
健生黒石 0172-5
生協 0172-3
組合員 0172-3

時代とともに

弘前市 三上 桂子
パズルの答え「このぼり」、最近風にたなびくぼりを、最近ぼりとんど見なくなりまし

鯉のぼりに思う

平川市 佐藤 美治
1本の綱で結ばれた沢山の鯉のぼりの絶景は、未来への力強い生命の姿だと思ふ。

力がすごい

弘前市 盛田 保子
支援募金の目標額が達成されたとの事。本当に組合員、団体さんの力がすご

応援しています

弘前市 小山内とし子
37人のフレッシュヤーズ!! コロナ禍での仕事のスタート

スイカを収穫

青森市 モモのママ
昨年初めてスイカを植えてみました。4本植えて20個くらい採れ、その

特別障害者手当

藤崎町 ちゅうりっか
母は要介護5、施設でお世話になっています。歩行器で歩いていて、私の顔も分かってくれてま

有益な情報

黒石市 中田タエ子
今回も「内科からの紙風船」を読み、勉強させていただいてお

苗の成長

弘前市 相馬 昭子
春になると田植えの準備として、苗づくりの種まき作業で

これからも楽しみ

五所川原市 坂本茂子
「読者サロン」楽しく読みました。転居して来てから3年、これからも

運動不足解消!!

藤崎町 成田 令子
5月5日、町のサイクリングに参加してきました。去年は中止でしたが、今回は昼食なしで、短時間で片道10km、板柳町の

早期散歩

藤崎町 ひろし君(85歳)
早期散歩しています。朝の澄んだ空気はとても美味しく胸いっぱい吸い

新入職医師に期待

弘前市 あんころもち
新入職医師6名とのこと。嬉しいです。これからを担う方々だと思

いつもお世話に

平川市 須藤 初江
おかげ様で一人で運転し通院できています。(82歳)これからもよろしく。

僕も笑顔に!

弘前市 21歳の介護士
介護士の仕事を始めて2年目に入りました。毎日、おじいちゃん、おばあちゃん



森谷あゆみさん・雄陽ちゃん スクスク大きくなってね



藤田 美鈴さん・麗冬ちゃん 毎日、いやしをありがとう!



山崎 唯那さん・琉絢ちゃん 元気に育ってね!



金城 智加さん・星那ちゃん たくさん笑って元気にすくすく育ってね。



三浦 史織さん・健輝ちゃん 優しく元気な子に育ってね。



斉藤 綾子さん・衣歩希ちゃん 明るく笑顔いっぱい元気に育ってね!



外崎 綾香さん・稜俵ちゃん どんどん大きくなってね!!



春木 紀恵さん・ありさちゃん 笑顔いっぱい大きく育ってね。

すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです

楽しいお料理

☆献立紹介... 健生病院 管理栄養士

小山 知織

リクエストにお応えし低糖質のメニューを紹介 糖質 85%カット!! しらたきのトマトラーメン風

<材料2人分>

- しらたき600g 鶏むね肉150g 酒大さじ1 塩・こしょう少々 なす1本 ズッキーニ1/2本 油大さじ1 茹で卵1個

<作り方>

- 1しらたきは水で軽く洗い、キッチンペーパーを敷いた耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで6分加熱し水切りする。



- 2鶏肉は厚みのある部分を包丁で開いて薄くする。耐熱皿にのせ酒、塩・こしょうをふってもむ。ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで3分加熱し取り出す(肉に火が通って

一人当たり エネルギー293Kcal 塩分3.6g 糖質11.5g

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

Table with 2 columns: 選考日の詳細、出願提出書類



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

6月12日(土)

講師: 小林 千穂 臨床心理士

時間 * 9時30分~11時30分の開催です。

[参加希望の方は下記までご一報を!]

地域連携室 Tel.0172-36-5181