

●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。



第708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

2021年度 秋の生協強化月間スタート 10月1日～11月30日

これまでのつながりを活かし、安全で必要な活動を続け、地域に笑顔を広げよう!



斎藤美貴副院長（前列中央）を先頭に強化月間スタート

2021年度の生協四課題目標は①仲間ふやし2,500人、②出資金ふやし1.5億円、③班づくり74班（1支部2班）、④担い手づくり370人（1支部10人）と総代会で決めました。

これまでの到達

2021年8月までの5ヵ月間の到達は、①仲間ふやし559人、②出資金37,867,300円、③班づくり2班（2支部）、④担い手ふやし137人となっています。特に仲間ふやしが新型コロナウイルスの影響を受け、右肩下がりで減少しています。

昨年秋の月間は、弘前市内での大規模クラスター発生に伴い中止となりました。今年も感染対策を徹底しながら強化月間を10月より取り組みます。今回は支部の事情に合わせて、月間期間をずらすなど柔軟な対応を取ります。なお、津軽地域で感染が拡大した場合は中止の判断をします。

組合員の皆様にはご協力を宜しくお願いいたします。

強化月間の目的

コロナ禍による自粛生活が続く中、つながりを大切に、困りごとをかかえている人の声を聞き、「困った」の解決の実践を上げましょう。また、事業所を守り現場で働く職員を励ますために、組合員の思いとして「増資運動」に取り組みます。

- ①新型コロナウイルス感染拡大による影響を跳ねのけ、四課題達成を目指します。
- ②法人・事業所、地域医療・介護を守るために「増資運動」に取り組みます。
- ③訪問行動を中心に多くの組合員と対話をします。また、組合員台帳の整理を行います。
- ④コロナ禍の地域の「困った」に向き合い、津軽保健生協の組織力でサポートします。
- ⑤憲法・平和・くらし・環境が守られる社会の実現を求める署名活動に取り組みます。

生協四課題の目標

- 仲間ふやし…年間目標の8割以上を目指します。
- 出資・増資…年間目標の6割以上を目指します。
- 班づくり…月間中に各支部1班の結成を目指します。
- 担い手ふやし…月間中に各支部3名以上を増やすことを目指します。

経営基盤強化への大増資運動

この間、津軽保健生協は通常の医療・介護・福祉の提供と合わせて、新型コロナに積極的に対応をして来ました。しかし、コロナ禍の影響を受け、厳しい経営状況が続いています。

組合員の皆様には経営基盤である出資金ふやしにご協力をお願いする次第です。口座振替による定期増資、及び郵便局での1回振込のご活用もお願いいたします。（組織部部長 八島 将仁）



コツコツ定期増資はしませんか？ご協力をお願いします。

口座振替による増資のご案内

口座振替増資とは
・預金口座より定期的に自動で増資金額が引き落とされます
・安全に増資活動ができます
・生協が確実に強化されます

お申込みについて
(法人用と口座振替用の書類記入があります)

- 取扱い銀行：みちのく銀行、青森銀行、農協 ゆうちょ銀行、東奥信用金庫、労働金庫 など
- 増資金額：1回千円単位でお願いします

お問い合わせ・お申込み先
TEL. 0172-35-8933 (組織部)

旧健生病院時代に3つの診療所を含む全事業所を見学する機会がありました。各事業所の事務長から丁寧な説明を受け、民医連綱領を掲げ専門職に誇りをもって働いている職員の姿に「私たちの病院」を実感しました。それが微力ながら活動を続けられた原点になっています。▼ほぼ13年前から「学びは力」と支部運営委員中心に通信教育を受講しています。コースがそれぞれ違うので修了証が届いたら、ランチをはさんでのミニ合評会もしてきました（今年にはコロナで中止）。▼小学校の教員を定年退職した仲間は、「良い成績でさっばとした」。別の仲間は「生まれて初めて一〇〇点もらった、うれしー！」と次の受講につながついています。▼3年前夫が亡くなり、急だったのと子どもたちは遠方だったので途方にくれました。が、生協の仲間がたくさん駆けつけてくれ、「当たり前」の事をしただけ、「助け合いだから」とほんとうに助かりました。感謝しています。五所川原診療所の協力も得ながら、これからも楽しく交流していきます。（理事・市田 緑）



知っていますか？ 介護保険改悪!!

8月から、介護保険の「補足給付」が改悪されます。補足給付とは、施設入居者の食費・居住費に関する負担軽減制度です。施設入居者の食費・居住費はもと介護保険の給付に含まれていました。しかし国は2005年、「ホテル宿泊時と同様に払うべき」と改悪を実施し、全額自己負担としました。このときに負担があまりにも大きいことから、低所得者である住民税非課税世帯の負担軽減策として導入されたのが補足給付です。ところが、今回その低所得者対策を縮小するというのですから、矛盾は深刻です。

資産要件が厳しく

補足給付の改悪、第2は資産要件です。これまで預貯金などの残高が「本人1000万円以下」という基準でしたが、8月からの要件が厳しくなりました。補足給付段階ごとに650万円以下、50万円以下、500万円以下と引き下げられました。

食費の負担増

補足給付の改悪は主に2つあります。第1に、食費の負担増です。本人・家族全員が住民税非課税世帯のうち、本人の年金収入が120万円超の対象者の食費負担を大幅に増やしました。施設入居

者の場合、月額650円から1,360円へと、月額にすると実に2万2000円も跳ね上がりました。年間に換算すれば約26万円の負担増です。入居の申し込みをためらい、待機者にすんなれない要介護者が続出する危険があります。

なぜこんな改悪が行われるのか

厚生労働省は、居住サービス利用や補足給付を受けていない利用者との「公平性」を理由にあげています。しかし補足給付の対象は、住民税非課税世帯です。低所得者向けの軽減策を縮小

する根拠にはなりません。言わば「全財産を吐き出せ」というのが国のねらいです。お金がなくなくなるころには「入居者も死ぬでしょ」ということです。介護を受ける権利・人権を無視しています。介護保険を突破口として、医療保険制度に持ち込まれる可能性もあります。

これまでの度重なる社会保障改悪はすべて弱いものいじめです。政治を変える必要があります。この怒りや違和感を総選挙にぶつけましょう。

「民医連新聞(7/19)」より 抄録

たまち・虹 居宅介護支援事業所の統合

9月1日、健生介護センター虹居宅支援事業所と健生訪問看護ステーションたまち居宅支援事業所が統合し、虹居宅として再スタートしました。事務所は相馬湯口から引っ越し、虹施設内(旧グループホーム)です。

虹施設内には①ショートステイ ②訪問看護 ③看多機 ④居宅介護支援事業、の4つの事業を展開しています。今後も「虹エリア」として連携を強化し、地域のニーズに応じていきます。(虹居宅介護) 電話 0172-40-3256 に変更。

創立70周年記念企画 原稿募集! 「健生病院・津軽保健生協と私」(仮題)

「健生病院・津軽保健生協」は来年創立70年を迎えます。「健康」新聞編集委員会では、記念企画として、みなさんからの原稿を募集します。2022年の新年号に掲載する予定です。あなたの思い出や希望などを奮ってお寄せください。

- 【要領】 ■字数 500字まで
- 締切 11月末日
- 採用された方に薄謝を進呈いたします
- 宛先 津軽保健生協「健康」編集委員会 〒036-8045 弘前市野田2丁目2-1

- 【報告事項】
 - 8月度の主な経過報告と9月・10月・11月の主な行事予定
 - 専門委員会報告
 - 7月度の組合員活動報告
 - 第3回表彰選考委員会報告
- 【審議事項】
 - (議決事項)
 - パートタイマー・臨時職員の就業規則の運用の変更について
 - セントラルモニタ・送信機取得の件(協議事項)
 - 新型コロナウイルス対応関連
 - 2021年度 生協強化月間方針(案)
- 【特別報告】
 - 7月度の月次決算報告
 - 第1回津軽保健生協創立70周年記念事業実行委員会報告

理事会 概況 8月度定例理事会

8月度定例理事会につきましては新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、実開催は致しません。理事からの同意書・監事からの通知書の提出をもって議決とさせていただきます。

内科からの紙風船

インスリンの発見と進歩



理事長 安田 肇

1型糖尿病は、血糖を下げるホルモンであるインスリンがほとんど作られなくなることによって発症する病気です。生活習慣病である2型糖尿病と比べて頻度は少ないですが、小児から思春期に発症することが多く、インスリンを体外から補充してあげないと命にかかわることがあります。

2021年はインスリンが発見されて100年になります。1921年夏、カナダ、トロント大学医学部生理学教室の実験室で29歳の医師バンティング、医学生ベストの二人が、わずか4カ月の実験でインスリンを発見しました。

バンティングはトロント大学を卒業後、1920年に開業しましたが、患者が集まらず、フィアンセにも去られ失意の中にいました。大学の図書館で多くの医学雑誌を読み、今、何が最も求められているか考えた中で、「膵臓が産生、分泌している血糖をコントロールしている神秘的な物資を抽出すること」を目標に、トロント大学に戻りました。インスリン発見の翌年の1922年1月11日、死を待つばかりだった14歳の1型糖尿病の少年、レオナルド・トンプソンにインスリンが投与され劇的な効果が得られました。1923年に、バンティングはノーベル医学生理学賞を受賞しました(河盛隆造「インスリン発見100周年を迎えて」インスリン治療の変遷)日本医事新報No.5069.2021より)。

その後、糖尿病に対するインスリン治療は大きく進歩しました。当時のインスリンは1mlあたりわずか8単位しか含まれておらず必要十分量の投与は困難でした。現在のインスリンは、例えば、ノボラピッドであれば、1mlあたり100単位が含まれています。また、当初、ウシやブタの膵臓からインスリンを抽出していたため、生産量が限定され、長期間投与しているとインスリンに対する抗体が出現して効果が減弱することがありました。現在は、遺伝子工学の技術を用いて十分量の安全なヒトインスリンを作ることができます。

今日、日常的に行われている、自宅で患者さん自身がインスリンを打つことが日本の健康保険で正式に認められたのが1981年です。私が医師になった1982年当時、健生病院では既に糖尿病専門外来が開設されていて、石森伸二先生が、東京女子医大糖尿病センターでの研修から帰任されたばかりで中心的に活動していました。1型糖尿病の患者に対して、当時はまだ健康保険で認められていなかった自己血糖測定を実施し、夕方、先生が患者さんに電話をして血糖値を確認し、インスリンの量を調整している光景を医局で見かけることができました。

健康寿命を

地域まるごと健康づくり

のばそう 3

健康づくり委員会

今月も塩分摂取についての健康情報です。今回は、おいしく、無理なく減塩するために、いくつかの食材の選び方や調理法のコツを紹介します。

和食の主食であるごはんは、塩分ゼロですが、パンやうどんなどの麺類には塩分が練り込まれています。(たとえば、食パン6枚切り1枚には0.8g)野菜や果物には、基本的には塩分が含まれていません。鮮度の良い材料なら、シンプルな調理法や味つけでも充分においしく感じられます。

調理法で減塩!

●少量でも調味料は軽量カップや軽量スプーンではかりましょう。

●水気は、しっかりきって味を濃縮。

●なるべく表面に調味しましょう。

●柑橘類や香味野菜、香辛料で風味づけを。

食べ方で減塩!

●麺類などの汁は、量を減らしましょう。

●醤油やたれは、控えめに。塩分摂取過多の方は、できることを少しずつ試してみませんか。

(減塩でもおいしい野菜のレシピ)より 発行・日本医療福祉生協連合会

3. プッシュアップ

回数：5～10回
筋肉：肩回り、胸、腕

胸からひざまでをまっすぐにキープしたまま、顔が床につくすれすれくらいまで両腕を曲げる。



胸からひざまでまっすぐにする

ひざから先は浮かせてクロス

息を吐きながら、ゆっくり上体を起こす。ひじをのばしきる手前で最初の動作に戻り、再び上体を沈ませる。



両手は「ハ」の字

ひじは伸ばしきらない

おかずだけでなく、**主食からも塩分摂取!?**

うどん(ゆで) 240g		食塩相当量 0.7g
食パン 6枚切り1枚 (60g)		食塩相当量 0.8g
ごはん(白米) 150g		食塩相当量 0g

しょうゆやソースをかけたならさらに高塩分に!

かまぼこ 1cm厚さ2切れ (40g)		食塩相当量 0.7g
さつま揚げ 1枚 (50g)		食塩相当量 0.8g
ロースハム 薄切り2枚 (38g)		食塩相当量 0.8g

これだけで塩分1g!

全日本民医連主催 共同組織活動交流集会に9/6 オンライン参加



9月6日、「第15回共同組織活動交流集会」in山梨 オンラインプレ集会」が開催され、組合員活動委員会が企画して参加を呼びかけました。昨年開催予定でしたが新型コロナウイルス感染拡大で延期となり、今回は来年へ再延期となった集会のプレ企画で、テーマは「コロナ禍をのり越え、平和・いのち・人権のつながり強めるまちづくり」。全国どこでも共同組織と民医連が力をあわせ、「。当日は全国1500カ所以上で視聴され、津軽保健生協より組合員、職員合わせて20名がオンライン視聴しました。根岸京田氏(全日本民医連副会長)による記念講演「コロナ禍における民医連のとりくみ」では、改めて民医連の存在意義を確認できました。

食材提供にご協力を!

青森民医連弘前事務所では、新型コロナウイルスの影響によりアルバイトができないなど、経済的に困っている医学生を支援するため、食料品を配布しています。医学生への食料品提供にご協力いただける方を広く募集致します! お問合せ先:青森民医連 弘前事務所 tel:0172-34-5455

このからも全国の様々な団体とのつながりを大切にしていきたいと思えます。(組合員活動委員会) 齋藤淳二

1	2	3	4	5
ヒ	カ	ゲ	ミ	
	ク		ナ	シ
5	ト	シ	ヨ	カ
6	ウ	ン		ジ
	フ		7	ツ
				キ
				ヨ

第70号(9/1付)パズルの正解「ヒシヨウシヨクク非常食」

1	2	3	4	5
5				
6				

《ヒント》(4文字) 秋と言えば...

- 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) 佐藤 輝子
 - (黒石市) 櫻庭美代子
 - (青森市) 棟方 益子
 - (平川市) 宮川 由香
 - (五所川原市) 種市真奈美
 - (鰺ヶ沢町) 山田志賀子
 - (黒滝) 坂本めぐみ
 - (一戸) 工藤 美海
 - (幸男) 黒滝 幸男
 - (良子) 黒滝 良子

健康パズル

応募方法

《タテのカギ》

- 2 秋の終わり、冬の到来を告げる風
- 3 電話をする時、この部分が自分の声を拾います
- 4 納豆や味噌、ヨーグルトにキムチ。どれも食品です
- 5 5なぞなぞのこと

《ヨコのカギ》

- 1 近日公開映画のコマーシャル。編
- 4 からだの中の、酸素と二酸化炭素を交換する場所
- 5 パッパやモーツァルトと言えば、音楽の作曲家
- 6 点滴をも穿つ。小さな努力も続けると成果が出る
- 7 武道をする時に着る服

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、身のまわりのことを記入下さい。おたよりは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10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@f667.dj.com

大切なリハビリ

青森市 チコちゃん(13歳)

昨年、半月板が割れるケガをして、ようやく夏休み中に手術を受けました。リハビリの大切さを知り、理学療法士になる夢を持つことができました。「健生のリハビリ」を読んで、自分も頑張ろうと思いました。

秋晴れの岩木山

藤崎町 加福みち子

秋晴れが続いて、岩木山がとても美しく見えるのですが、私はやはり雪をかぶっている方が好き。でも寒いのは嫌いです。ワガママでしょうか？

継続的に増資を

弘前市 前田 知子

8月に人生で初めて麻酔と手術を経験しました。先生はじめ医療従事者の方々には感謝感謝です。少しずつになると思いますが、継続的に増資させていきたいと思えます。

健康作りに挑戦

弘前市 わこ

「健康寿命を伸ばそう」シリーズのスプリットスクワットに挑戦してみました。あれ？ 簡単に思えたのに、体がぐらつき、スムーズに出来なかった。よし！来月の「健康」新聞までには、私なりに頑張ります。

背中ストレッチ

弘前市 清野真喜子

5月ごろから背中がとも苦しい日々が続く(特に起床時)あれやこれや試みた結果、背中のストレッチを日頃の運動に加えて重点的にやるようになり、ずっと楽になってきて嬉しく思います。

準備しなくては！

弘前市 田中 章子

非常食、準備しなくては！でも何事も無いことを祈ります。台風来ませんように！

家庭菜園の成果

弘前市 相馬 昭子

お盆に娘が、ダンナが作ったといつて大きなスイカを持って来てくれました。趣味で家庭菜園を楽しんでいるようです。それを聞いて、格別おいしかったです。

さわやかなこの頃

弘前市 棟方 益子

とてもさわやかな季節になり、庭の手入れが楽しかったこの頃。秋のお花を植えていやすれています。

麺好きの私

弘前市 秋桜

あまり気にかけていなかっただけに、びっくりしました。6g未満をめざすには、おいしいスープを残すようにします。高血圧の薬を飲んでる身としても日々の食生活を見直したいと思えます。

毎日の日課

藤崎町 成田 令子

毎日、車で2〜3分の畑までかぼちゃとズッキーニに受粉をしに行っています。そのかいあって沢山収穫しました。あとはダイコンと毛豆を収穫して今年も畑を終了する予定です。

リハビリの大切さ

平川市 たまちゃん

「健生のリハビリ」を読んで、リハビリの大切さを改めて知ることができました。特に時々見かける訪問リハビリの方々、大きなリユックしよって、本当に疲れ様です。

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。

楽しいお料理 ☆献立紹介… 健生病院 管理栄養士 柳谷 愛美

免疫力アップを目指して、ピーマンや生姜、秋に美味しいきのこを使用♪

チンジャオロース たっぷりきのこの青椒肉絲



〈材料4人分〉 豚ロース肉250g ピーマン3個 パプリカ1個 生姜1かけ えのき茸1P(200g) エリンギ1本 ごま油大さじ1 こしょう少々

〈作り方〉 ①豚ロース肉は細切りにし、ビニール袋に入れ、Aを振り入れもみ込んでおく。 ②ピーマン、パプリカ、エリンギを細切りにする。えのき茸は石づきを取って1/2に切り、生姜は千切りにする。 ③フライパンにごま油を熱し①を入れ炒める。肉の色が変わってきたら②を加えて炒め、Bを加えて1分ほど炒め合わせる。器に盛り、こしょうを振って完成。

1人分当たり エネルギー 238kcal 塩分1.5g

「健生のリハビリ」に 12年前、健生に運ばれ、その日からリハビリを受け、今も週1回リハビリを受けています。大変お世話になってます。

弘前市 宮川 由香



藤田 陽煌ちゃん
元気に育ってね！



吹田 壮ちゃん
元気に育ってね！



千葉 光莉ちゃん
元気いっぱい！
すくすく育ってね！



阿保 美頼ちゃん
お兄ちゃんと仲良くすくすく
元気に育ってね。



瀬谷 理桜ちゃん
お兄ちゃんと仲よく、
元気いっぱい育ってね！

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



小山内 陽咲ちゃん
元気に育ってね!!



高谷 咲玖ちゃん
うまれてきてくれて
ありがとう♡



山口 絢千ちゃん
大きくなるんだぞ!!



竹内 陽優ちゃん
すくすく元気に育ってね！



成田 怜未ちゃん
生まれてきてくれて
ありがとう♡



村上 六穂ちゃん
だいすきだよ♡



澤田 ゆずちゃん
だいすきだよ♡



田澤 紬生ちゃん
これからも元気に
大きくなってね！



齊藤 悠輝ちゃん
大きく元気に育ってね！

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
 依存症を理解する
 ●10月9日(土)
 講師：千石 利広 医師
 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 TEL0172-36-5181