

第712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@tsugaru-health.coop
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。

役員立候補者の推薦についての公告

津軽保健生活協同組合 理事長 安田 肇

第97回通常総代会において津軽保健生活協同組合の役員選任を行います。選任にあたり、理事会は役員推薦委員会を設置し、その推薦を受けて役員選任議案を通常総代会に提案します。役員候補者となることを希望する組合員は、役員推薦委員会の推薦を受ける必要があります。役員候補者の推薦に先立ち、組合員の申し出の手続きについて、定款及び役員選任規約第5条第5項に基づき、下記の事項を公告します。

1. 役員選任を行う総代会の日時及び場所

第97回通常総代会 2022年6月17日(金) 午後2時00分～
「フォルトーナ」弘前市和徳町140

1. 定数

- ・地域区分選出の理事定数は、23名以上、28名以内
- ・全体区分選出の理事定数は、12名
- ・全体区分選出の監事定数は、3名以上、5名以内

選任区	支部名	理事定数	選任区	支部名	理事定数
第1区	時敏支部、和徳支部、北東支部	3	第11区	尾上支部、田舎館支部	1
第2区	河西支部、下町支部	2	第12区	平賀支部、大鱈・碓ヶ岡支部	2
第3区	三大支部、立京支部、大成支部	2	第13区	浪岡支部	2
第4区	四中りんご支部、四中さくら支部	1	第14区	藤崎支部、常盤支部	1
第5区	五中支部、東中支部	2	第15区	鶴田支部、板柳支部	1
第6区	南支部、南中央支部、南石川支部	1	第16区	五所川原支部	2
第7区	北支部	1	第17区	中里支部、小泊支部、市浦支部、金木支部	1
第8区	岩木支部	1	第18区	木造新田支部	1
第9区	相馬支部、目屋支部	1	第19区	鱈ヶ沢支部、深浦・岩崎支部	1
第10区	黒石支部	2			

1. 役員立候補を希望する場合の申し出の受付方法及び申し出の期限

- ①受付方法
- ・申し出にあたっては、所定の用紙に必要事項を記入の上、役員推薦委員会委員長（事務局は生協本部総務部）宛てにお届けください。
 - ・地域区分からの理事立候補にあたっては、選任区内の支部三役（支部長・副支部長・事務局長）および総代の中から2名の推薦が必要となります。
 - ・いずれの用紙も事務局（生協本部総務部）に備えています。
 - ・尚、総代ほか定款及び役員選任規約第4条に該当する方は役員候補者となる事ができません。
- ②申し出の期限は、2022年3月1日午後0時から2022年3月15日午後0時とします。

コロナまん延防止等重点措置下 健生病院などの状況

新型コロナウイルスは2022年開始早々に感染が再拡大し、全国各地で新規感染者の発生数が最大を更新するなど猛威を振るっています。青森県においても、弘前保健所管内をはじめとして新規感染者数が増加し続け、津軽保健生協の事業所にも大きな影響を与えています。

職員からは毎日、家庭内の接触により陽性者や濃厚接触者が発生し、また同居家族が陽性者との接触が疑われるため出勤がためらわれる事例が続出しています。安全確保のため一部のサービス休止や診療制限はありましたが、幸いにも事業所閉鎖や事業所内感染という深刻な事態には至っていません。

健生病院のコロナ病棟は満床に近い状態が続いており、保健所から依頼したPCR検査の陽性率はかなり高くなっています。

津軽病院の発熱外来は1日8～10人の方が受診しており、これまでの流行と比較して検査の陽性率が高くなっています。

五所川原診療所は週に2回（月・金15～30）発熱外来を実施しております。受診者はまだいませんが、保健所から依頼のPCR検査採取に協力しています。

黒石診療所の発熱外来は1日10～20人の方が受診しています。2月中旬から、陽性が判明した方に保健所から連絡がいくまでの間、健康状態を電話で確認する取り組みを行っています。



コロナ対応のため病棟の改修工事を実施

藤代健生病院は新型コロナウイルス対応の新たな波に備えてさらなる病床確保を進めるため、青森県から重点医療機関指定の要請があり、20床を設置し12月からその役割を担っています。

現在、第6波による感染拡大により、入院患者を常時複数受け入れていきます。高齢者施設のク

重点医療機関として 20床を準備 奮闘中

※健生病院や診療所の発熱外来は、発熱・せき・のどの痛み・倦怠感などの

症状がある方が診察の対象です。受診を希望する際は事前に電話連絡をお願いいたします。

食材提供にご協力を!

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。そこで、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。どうか協力をお願いします!!

お問合せ先：
青森民医連 弘前事務所
tel:0172-34-5455



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

家族教室1年を振り返って
～思いを語り合おう～

●3月12日(土)
講師：吉田宏美 医師

時間*13時30分～15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

虹のパレンティン行動 社保・平和委員会

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」

2月14日、全国の「虹のパレンティン行動」の一環として、社保・平和委員会の理事と組織部員が弘前市の生協会館そば、和徳交差点に立ち、宣伝行動をしました。コロナ禍での行動なので、声は出さず、スタンディング・アピールしました。



ユニセフカレンダー募金へのご協力ありがとうございました!

組合員のみなさんから300を超えるカレンダー・手帳を寄付していただきました。おかげさまで14,208円の募金が寄せられました。全額日本ユニセフ協会へ送金致します。ご協力下さったみなさん、本当にありがとうございました。

健生病院・健生クリニック コロナワクチン 追加接種(3回目)予約

予約できる方

- ①3回目の接種券付き予診票が各市町村から届いた方
- ②原則、当院で1・2回目を接種された方



予約受付 専用ダイヤル

☎0172-55-7690

受付時間

8:30～16:30(土日祝を除く)

予約時には、「接種券付き予診票」と当院の診察券のある方は「診察券」をお手元に準備して下さい。

電話がたいへんつながりにくい状況が続いています。ご迷惑をおかけし申し訳ございません。

- 予約は専用ダイヤルの電話でのみ受付しております。
- 病院窓口での予約はできませんのでご了承ください。

創立70周年を祝って その2

祝辞

積み重ねた70年の歴史を 確信に 更なる発展を!

全日本民主医療機関連合会 会長 増田 剛



70周年おめでとうございませす。多くの困難を乗り越え、地域住民のいのちと健康をまもるために大奮闘された重厚な歴史です。まさに感無量のことと推察致します。全ての組合員、役職員の皆様

に心から敬意を表します。戦後の混乱が続く1947年、津川診療所が開設されました。「戦病死」による家庭破壊、一家離散、家は壊され、田畑は荒れ、工場は空っぽという状態。失業者が街にあふれ、栄養失調、飢餓、流行病が慢性化していった。生活苦、病苦から自殺、一家心中が相次ぎ、人々のすさまじき心に明日への展望はなかった。(そのような状況の中で)私たちの小さな診療所は働く者の心の灯となった(青森県民医連50年誌から)。現在の民医連運動に太く繋が

る、戦後の民主的医療運動の胎動を感じる事が出来ます。そこに参加された先達の皆さんの思いを想像するだけで、現在に生きる私たちに内在する「無差別・平等」への心情を高揚させられずにはいられません。戦前からの津軽地域における無産者診療所・消費組合運動を継承し、1952年に津軽保健生活協同組合が創立しました。そこで定められた設立趣意には「健康を守るために、1人ひとりの国民(組合員)が健康を守る決意とそれを実現するための知識と技能と組織を持たねばならない」とあり、まさに現在の共同組織の在り方を指し示しているような先見性をみていることが出来ます。今回のコロナ禍という未曾有の困難に際して、健生病院をはじめ法人全体として地域での受療権をまもり、生活困難に陥った住民への様々な支援活動など、医療生協・民医連の本領を発揮するよ

うな献身的な活動が行わ

れたのも、70年間にわた

り培った組織全体を貫く 確固とした理念があった からに違いありません。 いのちを蔑ろにする新 自由主義政治で地域の医 療・介護は傷つき、コロ ナ禍で追い打ちをかけた られた国民生活は危機に瀕 しています。組合員と医 療・介護専門職の共同の 力で、この津軽の地か ら、いのちが大切にされ る社会の実現に向けた運 動が益々発展することを 願い、メッセージとさせ て頂きます。

祝辞 「医療を民衆の手に」 志を受け継いで

名誉役員 外崎 文夫



「医療を民衆の手に」 は、津川武一氏の願いが 込められた名言です。健 生病院をつくり、政治の 改革を念じ、東北で初め

ての日本共産党の代議士 として国会で奮闘した氏 の業績は偉大です。氏の 活躍の姿に感動し、共に 津軽の民衆のために命を 捧げた「吉崎正光」氏か らバトンを受けたのが、 津軽保健生協との出会い でした。

津軽保健生協は、全日 本民主医療機関連合会 の中でも指折りの組織であ り、会を牽引する役割を 担っている組織です。そ のためにも、先進的な活 動が求められているので す。長所を伸ばし、弱点 を早く克服していく気概 と努力を怠ってはなりま

せん。 今年、創立70年の記 念すべき年となります。 和徳の旧健生病院から、 青森県武道館のそばに新 健生病院が建てられ、そ の実践が期待されていま す。今年も参議院議員選 挙の年でもあります。幾 多の志半ばで逝った先輩 たちに思いを。共に頑張り ましょう。

私がお少の頃、今は亡 き母親が車内で「この 病院の津川先生は患者や 職員の間で評判がいい ぞく腕も良く評判がいい んだよ」と聞かされたの が今でも心に残っていま す。

今は年金生活で内臓疾 患により貴病院にお世話 になっていますが、相変 わらず信念を持って患者 さんに元気を与えている 職員の姿に感心していま す。コロナ禍で病院経営 が大変な中でも、患者と のコミュニケーションと 長年の郷土愛に長けてい る「健生さん」は困難を 乗り越えることでしょう。 私はこれからも応援し 続けます。また、創立70 周年を迎え、更なる飛躍 を期待してやみません。

内科からの紙風船

孤食と孤独

理事長 安田 肇



俵万智さんの歌集『サラダ記念日』に次のような短歌があります。 なんでもない会話なんでもない笑顔 なんでもないからふるさどが好き 「寒いね」と話しかければ「寒いね」と答える人のいるあたたかさ

俵さんは大学生になって初めて東京で一人暮らしをして、4年間ひどいホームシックにかかり、福井の家族宛てにとりつかれたようにハガキを書いていたそうです。「なんでもないことをしながらなんでもないことをしゃべりたいです。暑いなと思って、暑いな一、と言う人がいません。」こういった感覚が、後に短歌という形式に出会って、実を結んだのかなと思う、と書いています(「暮らしの手帖」2021年10-11号)。

一人暮らしの方が体調を崩されて救急外来を受診される状況を垣間見ると、特に、周囲とのつながりが希薄な場合、「孤独」は身体的にも精神的にも健康に良くないと思えます。「孤独と社会的孤立のエビデンス」蝦名玲子によると(「公衆衛生」2019年7月号)、ジュリアン・ホルト・ランスタッド博士の約31万人を対象とした研究では、社会的なつながりのない人の死亡リスクは、つながりのある人と比べて5割高く、これは喫煙よりもリスクが高いとされます。

食事を「一人で食べるか」「誰かと一緒に食べるか」という食事環境がメンタルヘルスに影響を与えることが、千葉大学の近藤克則教授が主導されている日本老年学的評価研究で示されています。一人暮らしで、一人で食事を摂っている人は男女ともに「うつ」になりやすい傾向にありますが、特に男性では顕著で2.7倍リスクが高いことが分かっています。一人暮らしでも友人と食事をする人や、近くに住む娘や息子が週末に来てくれて一緒に食事をするような人は、リスクは随分下がります。誰かと食事をすれば会話が生まれ、そうした食事場面は、単なる栄養補給の場ではなくなります。他愛のない言葉のやり取りをするだけでも社会的な支え合い、つながりの場となり、健康に良い影響を及ぼすと考えられます(近藤克則『長生きできる町』角川新書)。

コロナ禍は様々なメンタルヘルスの問題を生みましたが、感染対策の結果生じる孤立も見逃せません。やむをえない措置ですが、介護施設では家族の面接が制限され、感染者や濃厚接触者が発生した通所施設は休業となり、施設内でも、食事は会話なしで一人黙々と食べることが奨励されます。一日も早くコロナ禍が解決され、人間同士の当たり前のつながりが回復することを祈っています。

健生さんと私

創立70周年記念企画 「健生病院・津軽保健生協と私」

読者投稿

「健康」新聞の愛読者です。 葛西 勝 (大成支部)

あれから数十年後、転勤族の私は貴組合本部と病院職員と仕事での接触機会が多い中、職員の秀でた接遇に心地良さを覚え、感銘を受けたことを思い出しています。それも創業者の志と組織の充実が受け継がれているからこそ発揮できるものです。

今更なる飛躍を期待してやみません。



病院 5-7717

生病院 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

原診療所 5-2542

診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933

健康寿命を

地域まるごと健康づくり

のばそう6

健康づくり委員会

インターバル速歩のすすめ

新型コロナウイルス禍でも密にならず続けられる運動として、健康維持のためウォーキング（散歩）を続けている方もおられると思いますが、通常のウォーキングから、より体力向上を目指したい人に、ジョギングでは膝などへの負担が大きすぎる場合、おすすめなのが、NHKの「ガッテン！」でも紹介された「インターバル速歩」です。速歩は「速や歩き」なので、膝への負担も比較的少なく、筋力や心肺機能も向上します。また、フレイル予防にも効果があるとも言われています。

度から、慣れたら5セット（30分）程度続けます。

スマートフォンなどのタイマー機能を使っても良いですが、3分間は目安なので、時計で自分の「速や歩き」と「ゆっくり歩き」で、それぞれ3分間で進む距離の目安を測っておきましょう。目測で、「次の信号まで速歩で、次の公園の角までゆっくり歩きで」と、これを繰り返すことで時計を見ないで、前方を見て行きます。

「インターバル速歩」はウォーキングの中で「速や歩き」（通常のウォーキングより、やや大腿で、肘を曲げ、手を振って速や歩きの3分間した後、「ゆっくり歩き」を3分間行い、呼吸を整えます。これを1セットとして最初は3セット程度



歩幅はやや大腿で 肘を曲げ、腕を振る

速歩の歩き方

（注意：各自の健康状態に合わせて行って下さい。行う前に準備運動を行い、歩くコースは交通量の少ない道路を選んで下さい。）

週2～3回で口コモを予防！

6. トランクカールダウン

回数：5～10回
筋肉：体幹全面

両手を膝に置き、背中をすこしずつ丸めながら、ややきつと感じるところまで倒す。



お腹を引っ込めながら倒していく

手は膝に置いたまま、スタンバイの角度まで、上体をゆっくり起こす。



背筋を伸ばしながら胸を張り上体を起こす

揃えた足は浮かせない

東中支部 四課題達成しました

五中支部を分割し、東中支部として活動し早9年。毎年の四課題達成はあと一歩のところまで未達成で涙をのんでました。

目標で一番難しい班づくりでしたが、春の支部運営会議で理事が「今年は何としても1班作るんだ」という意気込みで「ひかり班」が誕生しました。

健康づくり講座 体を知ることが健康の第一歩

津軽保健をはじめとした医療福祉生協の活動を表すことばの一つに、「地域まるごと健康づくり」というものがあります。青森県は短命県として知られていますが、この状況を改善するために地域全体での取り組みや意識の改革が必要不可欠です。今回開催した健康づくり講座では、自分の健康はもちろん、家族や地域の方の健康づくりもサポートできるような方法を一緒に学びました。弘前会場では12月2日・6日、黒石会場では1月12日・13日に実施しています。講座で取り上げ

講座で取り上げ



弘前会場 足指力

仲間ふやしでは、強化月間中2班に分かれ、支部担当の金枝さんの協力を得て訪問行動を実施。新規加入者や名義変更の手続きをすることができましたが、それでも数字的には厳しいので、健生クリニックに数回お邪魔させていただき、診察を受けられている未組合員へ組合員加入を勧め、行



黒石会場 体組成測定

動に移すことの大切さと嬉しさを強く感じました。また、増資ではコンスタントに協力して下さる方や特別に協力して下さった方には感謝申し上げます。本当にありがとうございます。運営委員一丸となって四課題に向けて頑張った結果、無事達成することができました。これからもしっかり頑張りますので、応援よろしくお願いします。（東中支部）

活の見直しにつなげる大切さを確認しました。

参加した方からは、健康についての意識づけが出来たという声や、機器を実際に触るのは新鮮で楽しかったという感想をいただきました。健康は、いきいきとした生活の土台です。

来年度は各支部での講座開催をぜひ検討ください。（健康づくり委員会・三上智子）

健康パズル

応募方法

▼とき方カギに從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（答え）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（場合が異なります）。
（紙上ペンネーム可）
▼締切日3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 〒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@jugaru-health.coop

《タテのカギ》

2 詠んだ句が5・7・5に収まらない

3 期間の真ん中の日

4 色は薄いが塩分高め、醤油

5 パイやビスケット生地を型に敷き、クリームや果物を詰め焼きます

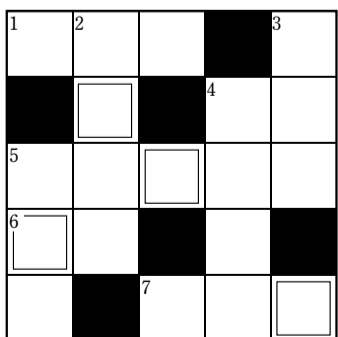
《ヨコのカギ》

1 料理の途中で一口だけ

4 サナギからチヨウになる

5 糸が布から抜けられないように、縫い始めと終わりに行います

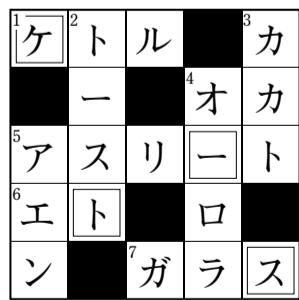
6 もガラスも照らせれば光る
7 新鮮な食材を集めて値段をつけ、スーパーなどに卸す場所



《ヒント》(4文字) 思い出

第711号(2/1付) パズルの正解「スケート」

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)



- (青森市) 平川市
- (黒石市) 黒石市
- (つがる市) 五所川原市
- (藤崎町) 藤崎町

- 佐々木 茂
- 齋藤 祐子
- 田中 章子
- 成田眞理子
- 石村 愛子
- 一戸 陽子
- 種市 有紗
- 塩谷 眞生
- 磯野恵子
- 坂岡 正子



すくすくエンジエル



藤田 つぐみちゃん
元気に育ってね♡



工藤 麗夢ちゃん
笑顔いっぱい、
元気に大きくなってね!



佐久間 陽菜ちゃん
明るく元気に育ってね!



澤田 琉衣ちゃん
元気に育ってね!!



須藤 美空ちゃん
ずっと元気に
大きく育ってね!



村山 陽菜ちゃん
元気に育ってね★



浜中 凌夢ちゃん
元気に大きくなってね♡



佐藤 依心ちゃん
元気に大きく
育ってください。



角本 楓花ちゃん
いっぱい食べて
大きくなってね!



吹田 天晴ちゃん
お兄ちゃんに負けないで
元気に育ってね!



横山 晃希ちゃん
丈夫に大きく育ってね♡



岩谷 望那ちゃん
岩谷家へようこそ☆



岩瀬 櫻蓮ちゃん
いつもニコニコでいてね!



館田 千菜莉ちゃん
産まれてきてくれてありがとう!!
元気にすくすく育ってね♡



山口 妃舞ちゃん
たくさん笑って
元気に育ってね



伊藤 依菜ちゃん
元気いっぱい育ってね!!



田澤 叶羽ちゃん
かわいい息子さん♡



古谷 斗鳳ちゃん
お兄ちゃんと仲良く
元気いっぱい育ってね♡



山ノ内 紫乃ちゃん
スクスク元気に育ってね♡



齋藤 櫻愛ちゃん
姉妹仲良くね!!



成田 絆七ちゃん
元気にね♡

楽しいお料理

☆献立紹介...
健生病院
管理栄養士
佐藤真里子

低脂肪高たんぱくのヘルシーフルーツサンド

〈材料4個分〉

食パン8枚切り(耳をとる)2枚、無糖
ヨーグルト200g※水切り後約100g、
はちみつ8g、レモン汁少々、バナナ中
1/2本、いちご小2個、キウイ1/2個

〈作り方〉

- 1 ザルの上にキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを開けて、冷蔵庫で一晩置き水分をきる。
- 2 パンの耳は切っておく。
- 3 ①のヨーグルトにはちみつとレモン汁を加え混ぜる。
- 4 バナナは1/2に切り、さらに縦半分にする。イチゴは良く洗いヘタをとる。キウイは皮をむいて縦に4等分しておく。
- 5 ③のヨーグルトを4等分にして4枚のパンに塗る。
- 6 写真1のように果物を並べ、サンドシラップに包む。※冷蔵庫で1時間程度置くとしっとり仕上がる。
- 7 4等分に切ったら出来上がり。



〈切り方のポイント〉

※果物をサンドシラップに包む。切り込み線ラップの上からペンで書いておく。
※包丁に熱湯をかけてから切ると切りやすい。
※一方向に切り、再度ラップに包んで切ると中身がはみ出ない。



★はちみつの代わりに、砂糖を使うと離乳食の手づかみ食べのレシピにも使えます。
★お好みで好きな果物へアレンジができます。
★水切りしたときに出るヨーグルトの乳清は栄養豊富で、ドレッシングや肉の下味に活用できます。

1個あたり エネルギー86Kcal たんぱく質3.5g 脂質1.2g

ケッパルぞ〜!
中泊町 米谷 セツ
「おはよう」「ごきげんしてらば」「元気であらう」と「健康」新聞を手渡しながらの近況報告。転ばないよう、すべらないように足に力をいっぱい入れて、雪の道を歩く。今年もケッパルぞ〜!
笑顔と優しさ
藤崎町 由美ちゃんママ
出産でお世話になってから数十年。今また半年に1度のペースでお世話になっていきます。あの頃と同じく親切な対応で迎えてくれる先生・スタッフに、安心して相談もできます。コロナで大変ですが、私たちが患者は、みなさんの笑顔と優しさに本当に感謝しています。

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。



平川市 覚運坊

全部が好き
五所川原市 ねい母さん
今月の「健康寿命をのばそう」は、炭水化物(糖類)についてでしたが、糖類の多い食品にあげられていたのは、全部わたしの好きなものばかりで頭をかかえてしまいました。食べ過ぎないように、気を引き締めた次第です。
手遅れにしない...
青森市 りんごちゃん
青森県の大腸がんによる死亡率は14年連続全国ワースト1位です、とのこと。「毎年健診を受けて死亡リスクを低下させましょう!!」ありがたい忠告の記事でした。これからも楽しみにして隅から隅まで読ませていただきます。

少しバテぎみ

つがる市 KとKの母
ほとんど毎日、1時間以上雪かきしています。そのせいか?お正月たくさん食べたのに、体重が増えてません。でも、いつまで雪かきしなければいけないのかな!? 最近少しバテぎみです。

屋根の軋み

青森市 海老名 学
今年の雪の降り方は尋常でない。除排雪で業者を4度頼んだが、もう隣が見えないほどの雪だ。コロナと積雪の猛威に耐えかねる。屋根の軋みに脅えている。
早く班会したい
弘前市 成田眞理子
弘前市管内のコロナが凄いに! 早く班会ができ、みんなと大声で話したり笑ったりしたいです!
病気に負けない
弘前市 田中 章子
病気が見つかりたいへん! 私負けないぞ! 良くなるぞ! 孫の成人式、花嫁姿見るぞ!

1月度定例理事会

【報告事項】

- 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月度の月次決算報告
- 12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
- 組合員脱退及び出資金減少に関する届出様式の一部見直し(お知らせ)

【審議事項】

- (議決事項)
- 第72期役員選任区分と区分ごとの定数
- 賃金規程【途中採用者の賞与算定】の改定
- 賃金規程【昇給の有無】の改定