

●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715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](mailto: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

健康  
第715号  
2022.6

「医療を民衆の手に」

津軽保健生協

創立70周年  
記念事業のお知らせ



イメージ図

津川武一医師が「医療を民衆の手に」を掲げ、1952年2月に津軽保健生協は創立されました。70年間、組合員と地域住民に支えられ、地域の医療と福祉を守り発展してまいりました。

今回、コロナ禍の中で創立70周年を迎えました。記念事業の開催にあたっては、中止及び延期と言った沢山の声も頂きましたが、やはり節目の時期に行うべきと理事会で決定しました。本来であれば、大規模な「健康まつり」を開催し、多くの組合員と職員が共に70年を振り返り、当生協の継続と発展に向けて一致団結する場となりますが、コロナ禍のため全体的に規模を縮小した形で行います。

現在、実行委員会を立ち上げて準備を進めていますので、ご理解をお願い致します。

◆開催目的

- 1) 「医療を民衆の手に」というスローガンのもと、津軽地域住民と組合員のいのちと暮らしを守るために奮闘してきた津軽保健生協70周年の歴史と伝統を振り返り、今後の未来に引き継いでいく場とすること。
- 2) 津軽保健生協が70年という永きにわたり地域住民・組合員に支えられてきたことに感謝を表明する場とすること。
- 3) 津軽保健生協の一大事業であった健生病院・健生クリニックの医療・経営活動の到達点を確認し、今後のさらなる飛躍について確認する場とすること。
- 4) 健生病院をはじめとする生協全事業所が新型コロナウイルスに立ち向かい、地域住民・組合員のいのちと健康をまもるために奮闘していくことを確認すること。

◆プレ企画

目的：2022年9月18日(日)に行われる記念式典までの期間を記念事業の「プレ企画月間」と位置づけます。

津軽保健生協と地域組合員が共に70年の節目を祝う記念企画を、支部単独、支部合同、ブロック単位、事業所と事業所所在地の支部及び近隣支部が合同、または事業所単独で計画をします。

(なお、コロナ禍により計画は任意とし、感染状況次第では中止とします。)

企画例：ウォーキング、健康出前講座、事業所周辺でのスタンディングと清掃活動など。

◆創立70周年特別増資キャンペーン

70周年にあたりまして、出資金増資のご協力をよろしくお願い致します。

《2,000円以上、増資された方には記念品を贈呈致します》

《受付窓口》

健生病院・健生クリニック・藤代健生病院  
津軽医院・五所川原診療所・黒石診療所  
介護センター虹・組織部  
創立70周年記念事業実行委員会  
事務局長 八島 将仁(組織部部長)

告示

2022年6月1日  
津軽保健生活協同組合  
理事長 安田 肇

第97回通常総代会

定款50条の規定により、通常総代会を下記の日程で開催いたします。

日時 2022年6月17日(金)

午後2時00分より

会場 フォルトーナ

弘前市和徳町140

TEL 0172-39-7700

- 第1号議案 第71期事業報告、決算関係書類等の承認に関する件
- 第2号議案 第72期事業計画、予算の承認に関する件
- 第3号議案 役員報酬の承認に関する件
- 第4号議案 役員退職金に関する件
- 第5号議案 役員選任に関する件



医療を民衆の手に——  
『津軽保健生活協同組合の70年(1952~2022)』 A4判 184P

記念事業の一環として、70周年の通史を編集しました。

6月17日開催の総代会で出席される総代にお渡しするほか、それぞれの支部に1部を配布します。

また、本書をご希望のみなさんには1部500円で頒布いたします。

取り扱い先 《組織部》0172-35-8933



「お知らせ」7月号は「総代会特集」掲載のため、1週間ほど発行が遅れます。

# 総会を開催

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25支部が感染対策をしながら会食なしで実開催していましたが、今年は禁酒・黙食を条件とし会食ありで開催する支部も見られます。

2021年度も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。「やっぱり直接顔を合わせて話をする機会があるのはいい」「来年も皆集まって開催したい」と“つながり”の重要性を再認識し、2022年度の活動に向けた意思統一が図られています。



4月20日  
四中さくら支部 18名参加



4月12日  
目屋支部 18名参加



4月10日  
木造新田支部 17名参加



4月22日  
五所川原支部 32名参加



4月22日  
四中りんご支部 21名参加



4月21日  
鱒ヶ沢支部 8名参加

5年前、右の大腿骨を骨折して(旧)健生病院で。那須先生に手術していただきました。間もなく90歳ですが、おかげ様で一人暮らしを無事続けております。健生病院の皆様へ感謝しつつ、入院中の思い出の断片を抜き書きしてみました。

「衣」リハビリ病棟に移ってからは、患者用のお仕着せから解放されて嬉しかった。夕食が終わると早々とパジャマに着替えて、ベッドに横になってテレビを見たり、本を読んだり。こんな優雅な夜を家で過ごすことはなかった。消灯前の巡回の看護師さんの言葉が、「消灯させていただきます。おやすみなさい」から「電気消すよ」まで様々あって、今夜は何て言うかなと、それも楽しみだった。

「食」ご飯がおいしかった。ある時オコゲが混じっていて、我が家の電気釜では決して食べられない、大好きなオコゲご馳走とメモ用紙をお膳に載せて返したら、その後たびたび食べさせてくださった。1日3食、50日間米の御飯を食べ続けたのは、人生の中でこの期間だけである。

「住」リハビリ病棟に移った翌朝、ベッドが硬かったと看護師さんに言ったら、硬さが3段階あるのだとあって、わざわざ大きなマットレス2種類を病室まで持ってきて選ばせてくださった。板の間に寝た夢を見たのは一晩だけだった。

## 日々新体験の入院生活50日間に感謝

創立70周年記念企画  
「健生病院・津軽保健生協と私」日  
読者投稿

佐藤 きむ (下町支部)

## 内科からの紙風船

### 戦争や言論統制は許せない

理事長 安田 肇



「ランセット」はイギリスの臨床医学雑誌ですが、純粋の学術論文だけでなく広い視野に立った論文が多く掲載されます。2021年1月16日号にびっくりするような症例報告が掲載されました。

2020年8月20日、生来健康な44歳男性が、ロシア国内線に搭乗。離陸直後に意識障害を発症。飛行機は緊急着陸しロシア国内の地方病院に入院。患者は昏睡状態で瞳孔は縮小、唾液分泌過多、大量の発汗、低体温(34.4℃)、呼吸不全を呈して人工呼吸を中心とした集中治療が開始されました。8月22日、家族の希望でベルリンにあるシャルテ大学病院に飛行機で転院。2週間後にドイツ空軍の研究室で患者の血液から有機リン系神経剤であるノビチヨクが検出されました。患者はICUで治療され、入院24病日に人工呼吸器から離脱、26病日に一般病棟に移動、33病日にほぼ後遺症なく退院しました。

ノビチヨクは1980年代に旧ソ連で開発された神経剤です。この詳細な症例報告は、暗殺されかけたロシアの反体制指導者アレクセイ・ナワリヌイ氏の治療経過報告だったのです。ナワリヌイ氏はノビチヨク中毒から回復後、ロシアに帰国しましたが空港で逮捕されました。

本稿を書いている3月19日時点

でロシアがウクライナ侵攻して3週間あまりが経過し、首都キーウの地下鉄は防空壕と化しています。1940年7月から41年5月にかけてドイツ軍がイギリス各地に激しい空襲を行った時に、ロンドンでは地下鉄の駅が防空壕となり、多くの市民が避難しましたが、この時と同じ状況だとされます。本コラム第11回「簡易ベッドはエライ」で、東日本大震災の避難所への簡易ベッド導入の必要性を主張された石巻赤十字病院植田信策医師の活動を紹介しました。コラムの中で、ロンドンへの空襲時に地下鉄の駅に避難した市民の中に肺動脈血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)が多発しましたが、石巻では簡易ベッドを導入することによって発症を予防できたという研究を紹介しました。この研究論文が発表されたのも「ランセット」でした。

言論統制を含めた民主的な活動の抑圧や戦争は、健康を守ることが使命の医療従事者としては許すことができない問題です。

こういう時代だからでしょうか、「ランセット」2022年3月12日号には、戦争関連の論文が4本掲載されていました。2つがウクライナ関連、残りはシリアとアフガニスタンに関するものです。日本メディアの情報だけだとどうしても偏りがあり、なるべく幅広い視野が持てればと思います。



### 4月度定例理事会 (5月7日)

- 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月度の月次仮決算報告
- 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 第3回役員推薦委員会の報告
- 2022年度予算について
- 【報告事項】
- 「役員報酬に関する規則」の改定について
- 「役員報酬に関する規則」の改定(役員報酬審議会の構成)
- 津軽保健生活協同組合第72期・73期役員推薦人事の提案
- 「協議事項」
- 新型コロナウイルス対応関連
- 2021年度決算
- 第97回通常総代会議案書(案)
- 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた実出席総代会および総代会運営について

# 支部

## スタンディング・アピール ロシアの戦争反対！

4月21日午後、津軽保健生協会館近くの小林紙工前交差点にて、津軽保健社保平和委員、各部職員、(株)ファルマ職員、健生労組が合同で、「ロシアの戦争反対」のスタンディング・アピールを30名の参加で行いました。



4月24日  
浪岡支部  
51名参加



5月12日  
藤崎支部  
12名参加



4月24日  
黒石支部  
44名参加



4月22日  
金木支部  
14名参加



5月10日  
常盤支部  
22名参加



4月28日  
南支部  
21名参加



4月26日  
岩木支部  
21名参加

## 週2～3回でロコモを予防！

### 8. ニーアップ&バックキック

回数：5～10回

筋肉：筋お尻、すね、ふくらはぎ、  
太ももの裏側



太ももが床と並行になるくらいの高さまで上げる。同時に軸足の踵を上げ、上げる脚のつま先を引き上げる。

つま先立ち



上げたほうの脚を、お尻の筋肉を意識しながら、お尻でキックするようつもりで後ろへ蹴り上げる。

膝は曲げない

つま先をまっすぐ伸ばす

班会は未組合員を含め3人集えば誰でも班を作る事ができます。何のために、誰のために、何をするのか紹介します。班会で一番大切にしていく事は「自分の健康状態を知る事」です。血圧計や体脂肪計等の器具の取り扱い方を知り、まずは自分の健康管理に役立ちます。そして、学んだことを活かし、家族、知人、周囲の人達へと健康増進活動を広げることが出来ます。

班会を開いて計測器の扱い方の学習のほか、年三回の尿チエック(タンパク質、塩分等)が分かる健康測定だけでなく、運動を通して体力づく



今以前よりも、「たまり場」とか「コミュニケーションの場」としての役割が強くなっていきます。家にひきこもりがちの人や高齢者の独居の人達にとっては班会が外出の良い機会になります。

誰もが健康で元気な日々を楽しく生活するための居場所が、班会となっているのではないのでしょうか。

誰かが健康で元気な日々を楽しく生活するための居場所が、班会となっているのではないのでしょうか。

## 班会の効用について

無料でできます。組合員や班員だけで集まるほか、健生病院や組織部から職員が自宅や集会所に来てくれて、健康指導をしてくれます。

りをし、楽しみながらの脳トレや指先足のケア、オーラルフレイル(お口の健康)など多様な内容で活動しています。誰でも気軽に参加できるのが班会で、男性だけの料理班会とか野菜を植える農業班会など、いろいろな活動形式があります。基本は健康で長生きできるような活動が班会です。また、自由におしゃべりをする中で、悩み事を打ち明け、耳を傾け合うことも健康を維持する要素の一つになると思います。

# 健康寿命をのばそう

健康づくり委員会 最終回

## 健康パズル

応募方法

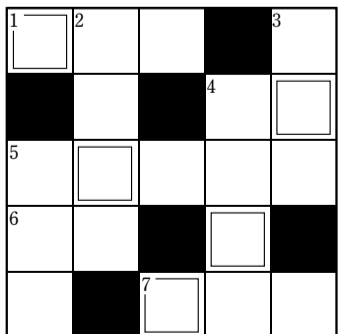
▼とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。  
▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことを記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます(紙上ペンネーム可)  
▼締切日6月12日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。  
▼送り先 T036-8045  
弘前市野田2丁目2の1  
津軽保健生協・健康パズル係  
Eメール kenkou@sugar-health.coop

### 《タテのカギ》

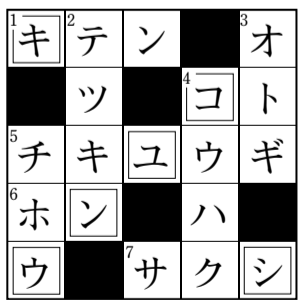
- 2 女声の中でも一番高い声で歌うパート
- 3 何も見なくても言えるように記憶する
- 4 江戸いろはかるたの「お」は、「鬼に――」
- 5 パリパリとした皮であんこを包む

### 《ヨコのカギ》

- 1 からだの先の毒針に注意。星座にもなっています
- 4 アルミやスチールのできた容器
- 5 相手の涙につられて泣く長さの単位。センチ、ミリ、マイクロ、――の順に小さくなる
- 7 高い場所に行くほど薄くなります



《ヒント》(5文字)  
初夏の味



第714号(5/1付)パズルの正解「シンコキユウ」深呼吸

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) 弘前市
- (黒石市) 藤ヶ沢町
- (つがる市) 成田
- (五所川原市) 葛西
- (中野) 西谷
- (関) 長内
- (工藤) 中田
- (長利) 金田
- (中野) 中野
- (西谷) 西谷
- (関) 関
- (長内) 長内
- (中田) 中田
- (金田) 金田
- (真弓) 真弓
- (藤ヶ沢町) 藤ヶ沢
- (成田) 成田
- (葛西) 葛西
- (西谷) 西谷
- (関) 関
- (長内) 長内
- (中田) 中田
- (金田) 金田
- (真弓) 真弓

感謝しています！

青森市 工藤 禮子
青山先生のご逝去を知り、仏壇に線香を上げ、冥福をお祈りしました。...

やってみてね！

黒石市 西谷ちづ子
「ロングピロピロ」を妹と2人で買いました。結構むずかしくて大変ですが、...

家族みんな

藤崎町 だんご
「楽しいお料理」コーナー毎回楽しみに見ています。「新じゃがとホタテのペペロンチーノ風」、...

思い出す優しい

平川市 のじょう
担任していた生徒が不登校になり困り果てました。健生に通院しているという...

朝の麦茶から

つがる市 蝦名 靈英
朝起きて麦茶を飲みます。ラジオ体操を始めます。...

いい季節ですね

弘前市 宮川 由香
さくらはソセつなに散りゆく運命戸あつという間に散ってしまいましたね。...

親子2代です

大鰐町 ももちゃん
6月初めに初孫が誕生する予定です。娘の里帰り出産で、世話をしながら楽しい日々を...。...

サイクリング楽しむ

藤崎町 成田 令子
今年も町民サイクリングラリーに5月5日参加。黒石津軽こけし館までの片道2時間、往復40kmです。...

歩こう歩こう

五所川原市 徳田 洋光
歩くことの大切さが述べられていました。私はノルディックウォーク(ポールを持って歩く全身運動)を始めて7年目になり、...

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。

今後の活躍祈る

つがる市 稲場 綿男
新入職の医師の方々一人ひとりの顔と決意の紹介があり、とても良かったです。...

健診は毎年受けよう

青森市 奈良岡純子
健診を受けたおかげで、大腸ポリープが出来ていましたが、取っていただき安心して。皆様も無駄にしないで無料の健診を受けて下さいね。

楽しいお料理

☆献立紹介... 藤代健生病院 管理栄養士 花田 真美

～疲れた体に疲労回復レシピ～
にら豚キムチ焼きそば

にらのアリシン、豚肉とキムチのビタミンB群には疲労回復の効果があります



〈材料〉2人分
焼きそば麺 2玉
豚こま 130g
人参 50g
ごま油 小さじ2
キムチ 100g
にら 1袋

〔A: 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1
酒 大さじ1
醤油 小さじ1〕

〈作り方〉

- ①にらはざく切り、人参はにらと長さが揃うように細切りにする。
②フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
③豚肉の色が変わったら人参を入れ炒める。
④焼きそば麺をほぐしながら入れ、(A)の調味料を加え炒める。
⑤キムチとにらも加え、加熱しすぎない様に軽く炒める。

★にらのアリシンとキムチの乳酸菌は熱に弱いので、炒めすぎに注意しましょう。

一人当たり エネルギー 572kcal 塩分 3.1g

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11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。

【参加希望の方は下記までご一報を！】

地域連携室 TEL0172-36-5181



齋藤 彩凧ちゃん
元気に育ってね♡



檜山 葵栄ちゃん
元気に優しく育ってね



中野 陽鳳ちゃん
いっぱいあそぼうね



宮腰 晴希ちゃん
笑顔を大切に



安田 漢仁ちゃん
もりもりたべて
元気に育ってね♡



工藤 優華ちゃん
いっぱい笑って
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



高杉 音羽ちゃん
元気に大きく育ってね



渡邊 翠衣ちゃん
たくさん笑って
人生楽しんでね♡



羽賀 柚華ちゃん
すこやかに成長してください
ママ、パパがんばります！



佐藤 佑飛ちゃん
お兄ちゃんと仲良く
元気に育ってネ!!



坂本 鳳輔ちゃん
元気で優しい子に育ってね



小山内 一翔ちゃん
すくすく元気に育ってね!!



小山内 琉生ちゃん
お兄ちゃんと仲良く
スクスク育ってね!



増田 登環ちゃん
元気に育ってね!!



田村 裕李ちゃん
実りある人生に
なりますように!



三上 唯縁ちゃん
すくすく元気に育ってね♡