

●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718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

記録的豪雨被害に
遇われた皆様へ

このたびの豪雨において被災された組合員並びにご家族・地域住民の皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。被害の軽微なることと速やかなご復興を祈念いたします。

薬の正しい知識と
サプリとの付き合い方

1 「薬の飲み方」
薬の飲み方で守ることは、用法(1日何回、いつ飲むのか)、用量(1回にどれくらい飲むのか)です。食間とは、食後約2〜3時間のこと、食後は、食事が終わってから30分までの間、そして食前とは食事の30分前からのことです。
では、もしお薬を飲み忘れてしまった場合どのようにすればよいのでしょうか。その場合は、気づいた時にすぐ飲んでください。ただし、次に飲む時間が近い時は飲み忘れた分を飲まずに、次の時間に1回分だけ飲みましょう。2回分まとめて飲んでしまうと危険です。
また、薬が飲みにくい場合、錠剤を噛んだり、割ったりして飲んで中身だけ飲んだりしていませんか? 自己判断で薬の形を変えてしまうと、狙った効果が得られない、薬が強くなりすぎる、副作用が出やすくなります。
錠剤・カプセルを粉薬や水剤へ変えることも出来ますし、薬の量は変えずに小さい錠剤へ変えることも出来ます。
さて、皆さんお薬は何で飲まれていますか? 基本はお水で飲みましょう。冷たい水でも白湯でも構いません。水なしで薬を飲むと喉や食道に引っ掛かり炎症や潰瘍の原因になります(口腔内崩壊錠を除く)。水がない時は、お茶、ジュース、コーヒー、牛乳で薬を飲んで問題はありませんが、注意が必要なものもあります。
例えばコーヒーと喘息の薬、お茶と下痢止め、牛乳と抗生物質などです。詳しくは薬剤師へご相談ください。
漢方薬はお湯に溶かして飲むと良いでしょう。お湯に溶かすことでお茶のような感覚で飲みやすくなります。
また、オブラートや服薬ゼリーを使うと味やにおいが軽減され飲みやすくなります。ぜひお試しください。



スイフヨウ(醉芙蓉) — 旧健生病院の玄関から2017年、新健生病院に移植。毎夏、美しく咲き続けてくれます。

医師・薬剤師に相談を!!
錠剤・カプセルを粉薬や水剤へ変えることも出来ます。
薬の量は変えずに小さい錠剤へ変えることも出来ます。
100 → 50 + 50

水がない時
お茶、ジュース、コーヒー、牛乳で薬を飲んで大丈夫?
ほとんどの薬はどれで飲んでも問題はありません。ただし、注意が必要なものもあります。
・コーヒーと喘息の薬
・お茶と下痢止め
・牛乳と抗生物質

薬と相性の悪い食べ物 1
ワーファリン(血をサラサラにする)
納豆・青汁(血を固めるビタミンK)
ワーファリンの血をサラサラにする働きが弱くなる

薬と相性の悪い食べ物 2
アムロジピン(血圧を下げる)
柑橘類(グレープフルーツなど)
アムロジピンの血圧を下げる働きが強くなる

2 「ジエネリック 医薬品とは」
新薬は9〜17年の歳月をかけ数百億円以上の投資が必要で、新薬の特許期間が過ぎると、他の製薬会社から同じ有効成分を使ったお薬が製造・販売されるようになります。それがジエネリック医薬品です。また、先発品とジェネリック医薬品の違いは添加剤や製造方法です。添加剤(賦形剤、保存剤、溶解補助剤、

安定剤、矯味剤、乳化剤)は、人体に無害であり、有効成分の治療効果を邪魔するものであってはなりません。
サプリメントとは
サプリメントは食事です。十分に摂りきれない栄養素を補うための補助食品です。種類はベースサプリメント、ヘルスサプリメント、オプショナルサプリメントの3つに分けられます。サプリメントは薬ではないので即効性があるわけではありません。身体そのものの体質を変えていくことになるので、継続的に飲み続けることが重要です。サプリメントの効果的に摂取するには、用法・用量を守り、飲むタイミングを考えましょう。また、体調に異常が起きた場合はすぐに飲むのをやめましょう。
以上3つのテーマについてお話しさせていただきます。質問もたくさんいただき、薬

各支部の健康出前講座のメニューは、「こんなことが知りたい」という組合員さんのご要望に合わせて、具体化させていただきます。どうぞご相談ください。
(組織部)



扇町の ファルマ弘前薬局

ストレッチ教室始めます
2022年10月~12月 毎週月曜日 9時30分~11時00分(無料)
プログラム
●講話 ●ストレッチ
■定員15名に達し 次第締め切らせていただきます。
■コロナ感染拡大の状況により、中止する場合があります。
希望者には開始前にフットケアも実施します!(予約制)
会場:津軽保健生活協同組合 申込先:組織部(0172-35-8933) 健康づくり委員会

健生病院 発熱外来 専用電話番号のお知らせ
080-6026-1309
(番号間違いにご注意ください)
※発熱外来は完全予約制です
予約枠がいっぱいの際は受診をお断りする場合がございます

現在新型コロナ感染症関連の問い合わせが多発し
発熱外来専用電話が大変つながりにくい状況です
・通話中の時はかけなおしてください
・予約ができなくても直接来院しないようにお願いします
・受診は高齢者や重症化リスクの高い方を優先しているため、予約できない可能性があることをご了承ください
・症状の軽い方等は「青森県臨時 WEB キット検査センター」のご活用をお願いします
・他医療機関の情報等は青森県のホームページをご参照ください

# 一刻でも早く藤代の新築を

第97回通常総代会の特別報告を基調として再編集

藤代健生病院 院長 関谷 修

## 津軽保健の中の精神科

本来、精神科は津川武一先生の原点であり、津軽保健生協のシンボリック存在です。今や、健生クリニック精神科、藤代健生病院、地域生活支援センターあすの3カ所です。いろいろな医療・福祉サービスを提供するまでに発展しています。

## 藤代の特徴とは

藤代の良いところって何？と聞かれたら、私は次のように答えます。歴史があることです。民家がまばらにあるだけの藤代村の田んぼを埋め立て、欧州風のデザインを取り入れた洒落たつくりの建物が昭和51年に完成しました。中身は清水健生病院から引きついで、県内有数の歴史を誇ります。アルコール依存症専門治療やデイケアも藤代が県内で最初に始めました。

のようにならわめて特徴的であり、そして理想的な医療を津軽保健は実現しているのです。

「精神科専門医制度研修基幹病院」という長つたらしい名前の看板も背負っています。若手精神科医師をじっくりと育て

## 藤代健生病院の特徴

- 開設：1976年、現在46年経過。
- 規模：4病棟編成244床(急性期治療病棟、新型コロナウイルス感染症治療病棟を含む)
- 特色：
  - 子供から高齢者まで幅広く対応。触法患者にも対応。
  - 依存症専門外来・治療プログラムあり
  - 精神科専門医制度研修基幹病院(青森県内では大学と藤代だけ)、精神保健指定医取得可能(症例も指導も豊富)
  - 弘前地区救急輪番：月の半分担当
  - 保護室15室(弘前地区の過半数が藤代にある)
  - 健生病院との相互連携
  - 県内初のデイケア、家族教室・家族会あり
  - 積極的な訪問活動。医師の臨時往診もあり(多分、県内では唯一。東北地方でもほとんどない)
  - 手厚い看護配置
  - 活発な退院支援と地域カンファレンス
  - 電気ショック療法廃止宣言

るための基幹病院ですが、青森県内では弘前大学病院神経精神科と藤代だけが認められています。地域へ出ること、地域と連携することも大切にしています。看護師、作業療法士、社会福祉士、いろいろな職種のスタッフが患者さんのお宅を訪問していますし、患者さんが不調で引きこもってしまった時などは医師が臨時で往診することもあります。精神科医師往診については県内ではほとんど実施されてはいないのではないのでしょうか。意外なところでは、2015年に「電気ショック療法廃止宣言」を出しました。精神科で一番大切にしなければいけない人権思想を突き詰めた結果の決断です。全国探してもこんなことを宣言した精神科病院は他にはありません。

## 藤代の老朽化

中身はどこに出しても引けを取らない、そんな藤代なのですが建物は相当のオンボロです。2005年発行「平和・いのち・未来 青森県民医連50年誌」の中で西脇巽先生は次のように語っています。「建築以来30年近い風雪に晒されており、青森県内の精神病院がほとんどリニューアルを成し遂げている現状では最も陳旧な建造物となっており、抜本的建て直しの時期に迫られている」と。今では建築後46年が経過して、壁や天井は汚れ、トイレや浴室も古く、おまけに雨漏りもする。暖房はあまり効きません。岩木川に近いせいか、ネズミ、カエル、キジが元気よく顔を見せてくれます。「個の時代」なのに個室が少ないし、いまや珍しくなった6人部屋もあります。そんなこんなで清潔な入院環境からはほど遠く、毎年の修繕費がかなりの額にのぼります。

## 安上がりの医療、それが日本の精神科

あまり知られてはいませんが、精神科は安上がりな科なのです。ベッド当たりの収益で見ると、藤代は健生病院の半分以下です。そこまで低く抑えられているのにはいくつかの原因があります。中でも一番大きいのが歴史的な理由です。維新を成し遂げ欧米列強の仲間入りをした明治政府は大急ぎで欧米の制度、思想、文化を取り入れました。とりわけ重要なのが人権思想でした。何しろ、少し前までは土農工商の身分制度が幅を利かせていた江戸時代。平等だとか自由なんて言われても全然ピンとこなかったでしょう。ただ、

碧眼の方々から「チョット野蛮デスネ」と言われたくないばかりに、にわか仕立てで勉強して、急ごしらえで社会制度を整えました。その一環として、精神障害者に関する法律も作られ、全国数カ所に国公立病院が建てられました。でも、法律の中身は人権意識に乏しく、お金もかけてもらえません。良質な医療を提供するよりも、患者さんへ閉じ込めるのが優先されました。そんな貧弱な形で日本の精神科医療は幕を開けたのです。戦後、さまざまな政策、法律が打ち出されましたが、明治以来の欠陥だらけの枠組みを根本から変えることはできませんでした。欧米の後塵を拝すること100年余り、この遅れを取り戻すために多くの人がびとがたいへんな努力と工夫をしたものの、日本の精神科医療は十分な発展を遂げられずに、今も同じような課題を抱えて、もがき続けています。このように、我が国の精神科医療を語ることは日本の近現代史を語ることに繋がります。

## 新・藤代のイメージとは

また、精神科医療の低収益は歴史的な背景を持つものなので、すぐに解決できる問題ではありません。私案ではありますが、

## 南支部 健康出前講座 薬とサプリの正しい飲み方

7月14日ファルマ健康出前講座を開催し、18名参加しました。日頃の食べ物と同じく正しい頻度で体の中に入っている薬とサプリメントの正しい飲み方についての講座です。次に、往診や訪問を今まで以上に行い、長期入院の患者さんを少しでも地域へと後押ししていきます。一見、安定していても常に揺れ動くのが精神疾患の特徴です。患者さん一人ひとりの特徴に合わせてサポートしていくことで、地域の中に居場所を見いだすことが可能となります。さらに、健生病院との連携を深めます。本当の意味で心と体を総合的に診るためには、健生病院と藤代健生病院がもっと近づくことが必要です。精神科だけがぼつんと離れていては、お互いの協力が不十分に終わってしまうからです。一言でいうと、未来型精神科病院※を目指したいのです。今後は、法人内に立ち上がった「精神科医療構想プロジェクト」で議論を重ねていきます。



7月度定例理事会が報告されている」と言っているが、誰が報告しているのか、⑤「薬の効果を判断する際の対象者の人数」、⑥「薬の受け取りの待ち時間解消の一例」などです。予定時間ぎりぎりまで話を聞くことができませんでした。また私が何より驚いたのは、この講座の講師です。昨年採用されたという若い講師の元気でハツラツとした声。説明の仕方も整然とし、質問にも私見を加え的確に答える。若い人の声を聞くのも久しぶりのような気がする今日この頃、講座そのものがサプリメントのようでした。次はあなたの支部でも開催してはいかがでしょう。 (南支部 事務局長 對馬喜久夫 ※この講座内容は1面に掲載しました。

## 7月度定例理事会

7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。

【報告事項】  
●7月度の主な経過報告と8月・9月・10月の主な行事予定

- 専門委員会報告
- 6月度の月次決算報告
- 6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
- 青森県生活協同組合連合会理事会報告
- 第3回表彰選考委員会報告書

【議決事項】  
●賃金規程の改定  
●津軽保健生協第97回通常総代会と関係する理事以外の委員について

# 「病院機能評価」の更新審査

健生病院は7月6日・7日の2日間をにかけて「病院機能評価」を受審しました。「病院機能評価」とは公益財団法人日本医療機能評価機構が実施している第三者評価です。評価の目的は患者・地域住民が安全で安心な医療を受けることができるように、病院組織全体の運営管理および提供される医療について評価し、組織横断的な質改善活動を推進することです。

では受審時に具体的にどのような項目を評価されるのか。第一に病院の理念に沿った医療活動が行われているか、第二に各法令に反した対応をしていないか、第三に患者さんに寄り添った医療活動が行われているかなど日々の医療活動の中で実施している流れを調査官(サーベイヤー)へ説明をします。その後サーベイヤーと共に院内を巡回し、実際の現場を見ていただきますながら質疑応答を行います。外来や入院時

の対応、他院からの入院や他院への転院、入院中の療養環境、災害時対応、廃棄物の管理など審査を受ける項目は非常に多岐に渡ります。

健生病院は2002年に初回認定を受け、その後一度更新を辞退したこともありましたが2017年に再度認定を受けています。認定期間は5年間となっており、健生病院が現在地へ新築移転してから初めての更新受審となりました。

今回の受審に向けて、昨年11月に「全職員一丸となり受審・認定となるよう頑張ろう」という意味を込めてキックオフ集会を開催し、意思統一を行うとともに各部門から代表者を選出し機能評価プロジェクトを立ち上げました。プロジェクトは毎月2回開催し、各部門の課題を抽出しその対応を検討することと全職員へ受審に向けた取り組みの周知を行いました。7月が近づくにつれて複数

回の模擬面接を行い、本番さながらの予行演習を繰り返す。その都度改善点を洗い出して修正を行いました。文字通り院内全職員が一丸とな

って今回の機能評価受審に向けて準備を進めてきました。受審の結果は審査から約6〜8週間後に日本医療機能評価機構より通達されます。数多くの評価項目の中でC評価の項目がある場合はその項目について再度院内で検討し、修正した取り組みを機能評価機構へ再提出し、再度審査を受けて問題が無ければ無事認定となります。逆にC評価以外のS・A・B評価であればその時点で認定が決定となります。この記事の健康新聞が皆様のお手に届く頃には審査結果が通達されていると思います。

今回の受審を受けこれまでの医療活動を改めて振り返るきっかけとなりました。今後も当院の更なる改善活動を推進し、病院体制の一層の充実や医療の質の向上を目指していきたいと思えます。

健生病院 事務局次長 波多野宏行

7月27日に、健生クリニック内の「通所リハビリテーション」で、1922(大正11)年7月生まれのご利用者古川ギンさんの100歳記念誕生会が行われました。



本人はちゃんこの衣装で登場し、みんなでお祝いしました。

この他にも、元気で通ってきてください。お祝いの手紙が、代読の飯田所長からお祝いの言葉と花束を、高村主任からは誕生日カードを贈りました。

緒に「ハッピーバースデー」を歌い、ケーキのロールケーキを元氣よく吹き消し、記念撮影。20歳で結婚して弘前市原ヶ平に在住し、夫と農作業に精を出しました。歌が好きで、民謡歌手の誘いもあったといえます。演歌歌手となった娘さんのお祝いの手紙が、代読されました。

20歳で結婚して弘前市原ヶ平に在住し、夫と農作業に精を出しました。歌が好きで、民謡歌手の誘いもあったといえます。演歌歌手となった娘さんのお祝いの手紙が、代読されました。

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)。

## 健康パズル

《タテのカギ》  
2一位、二位、三位  
3外国語を勉強するための留学。  
4物語のメインの登場人物  
5フィクションのこ  
と。——の話

《ヨコのカギ》  
1手に持っていたコインが消えたり、帽子からハトが出てきたり  
4日本で一番大きな湖があります。——県  
5果物の甘さが増して食べ頃の状態のこと  
6後悔や、思い残し。——を残す  
7医師や看護師が着ていることが多い

## 内科からの紙風船 人工呼吸器などのレンタル

健生病院副院長 安田 肇



在宅酸素療法は、肺結核後遺症や慢性閉塞性肺疾患が原因で酸素を体内に十分取り込めない慢性呼吸不全の患者さんが、自宅など病院の外で、酸素を吸入しながら生活する治療法です。

在宅酸素療法が日本で初めて健康保険で認められ、入院中と同様に長時間にわたって安定した酸素の供給が受けられる酸素濃縮器のレンタル制度が整備されたのは1985年です。

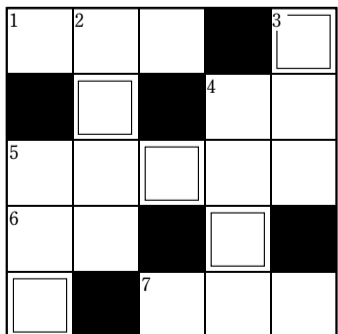
日本では、1970年代、肺結核後遺症の患者を中心に慢性呼吸不全の患者さんが多くいて、入院しながら酸素投与を受けていました。そうした患者さんの入院は長期化し、多くのストレスを抱えていました。酸素をはずせない患者さんの自宅退院を可能にするための方法として、健康保険で認められる以前から、全国で在宅酸素療法が試みられていました。日本で最も早く取り組んだのが山梨勤労者医療協会甲府共立病院呼吸器内科で、実は、故青山貞利先生は当時、同院の呼吸器内科グループの一員でした。

1982年私が入職した時、既に、健生病院では青山先生が中心となって在宅酸素療法の院内マニュアルが整備されていました。しかし、実施にあたっては大きな酸素ボンベを自宅に据え付ける形で、24時間、長期間にわたり安定した酸素投与を行うことは困難で、酸素の間欠的投与や夜間のみ投与などが工夫されていました。

1992年、健生病院に入院中のALS患者さんが、人工呼吸器を装着した状態での自宅退院を希望されました。在宅人工呼吸療法は1990年に健康保険の適応にはなりましたが、患者自身が呼吸器を購入しなければならず、極めて経済的負担の大きい治療法でした。

当時の野村雪光院長に無理を言って在宅用呼吸器を病院で購入してもらい、在宅人工呼吸療法を行うことができました。その後、県病神経内科成田祥耕部長、奥島敏美先生(現八戸市民病院部長)、当院医療ソーシャルワーカー石田久氏(現弘前市議)の尽力によって、県独自に在宅用呼吸器を購入し、当院と県病に貸し出ししていただけることになりました。

1994年に健康保険の改定があり、在宅用呼吸器のレンタル制度が整備され、患者の経済的負担が軽減され、現在のように多くの患者が利用できるようになりました。



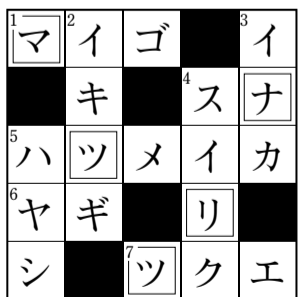
《ヒント》(5文字)

今年は9月10日



前回の認定証

予行演習を繰り返す。その都度改善点を洗い出して修正を行いました。文字通り院内全職員が一丸とな



第717号(8/1付)パズルの正解「ナツマツリ」夏祭り

●第716号(7/1付)当選者  
(弘前市)佐藤レイコ、相馬昭子、中田智子(青森市) 福土恵美子(黒石市) 種市有紗、山田志賀子(五所川原市) 葛西利伊子(藤崎町) 浅利尚子(大鰐町) 工藤恵美子(中泊町) 小寺わか子

●第717号(8/1付)当選者  
(弘前市)石岡裕樹、下山菜来、白崎優子、山崎ひろみ(青森市)奥寺啓子、村田育子(五所川原市)岡田 隆、島袋るり(藤崎町)飯塚 洋(深浦町)西巻恵美子

健生介護 生 0172-3  
健生介護七 居宅介護 0172-4  
健生訪問看護 たまち 0172-3  
ナーシング たまち 0172-5  
訪問看護 たまち 0172-3  
健生訪問看護 たまち 0172-5  
宿泊型自立 ガーベラ 0172-3  
地域生活支 び 0172-3  
弘前市第 包括支援 0172-3

夏祭り

弘前市 外崎てる子  
夏祭りと聞くだけで、わくわくしてきます。いよいよ「ねぶたまつり」が始まります。津軽の夏復活!!

バンバンジー

五所川原市 島袋 るり  
久しぶりにハガキ出しました。バンバンジー作ってみました。暑い夏に良いですネ。ダイエツト中の娘も沢山食べられました。

作ってみたい

平川市 佐藤 美治  
「楽しいお料理」今回はおいしいそうなバンバンジーが…。さっそく作ってみたいと思いました。

3年ぶりのねぶた

黒石市 豊巻 悠子  
3年ぶりにねぶた運行を見に行きました。引つ張る方は大声を出せないのがかわいそうでした。残念でしたが、祭りが見ただけでも満足でした。

フレイル予防を

青森市 O.K  
「内科からの紙風船」を読んで、フレイルが気になってきた。年なのでコミュニケーションをとり、孤独にならないように、知り合いと会って話をしたり、愛犬とその辺を散歩するのもいいかと思っています。

ロングピロピロ

弘前市 大和田恵子  
ロングピロピロ買いました。この機会に少しですが増資もしました。ロングピロピロに新しく挑戦して、健康的な人生に挑戦します。

いつまでも「健口」で

弘前市 中田 智子  
ロングピロピロを購入していつまでも「健口」でいたいと思います。

水分を十分に

深浦町 西巻美子  
8月に入ってやはり毎日暑くて水分を十分にとつて、また転ばないよう気をつけたいと思います。

値上げストップ!

青森市 モモのママ  
注目した記事は「75歳以上の医療費窓口負担2倍化中止を!」。何もかも値上がりで少ない年金ではとても心細いです。預貯金を切りくずしています。この先どうなるのか?

可愛いさかり

弘前市 木村 誠  
昨年、青森へ嫁に行った娘が、健生病院で出産し、いまでは毎週遊びにきます。日に日に大きくなり可愛さかりです。その節は大変お世話になり、ありがとうございました。

サポートセンターにて

弘前市 かあちん  
入院に当たり説明を受けました。「何か心配なことはありませんか?」の問いに「支払いの事」と口に出しました。限度額認定証の事を知りました。皆様の笑顔で、何でも話せて、聞く事ができました。本当にスマイルになりました。

サニタリーボックス

大鰐町 工藤恵美子  
男性トイレにサニタリーボックス設置の記事を見て、LGBTQだけでなく術後排尿障害の方にもとても良いことだと思えます。多くの病院で設置できるように願います。

出かけるのは…

弘前市 田中 章子  
コロナ禍、出かけるのは買い物だけの生活です。手洗い、うがい、身を引き締めて頑張らなくっちゃ! ピーマン、きゅうり採れすぎて大変です。

侵攻を止めて!

つがる市 蝦名 憲英  
連日ウクライナ侵攻が報道されています。ロシア軍が支配を狙う州の住民はそこから退去するようです。また日本が引き渡しを求めている北方四島は、返す考えは全く無しです。プーチン大統領はどういう人なのでしょう。

夏休みはプールで

黒石市 種市 有紗  
小学1年生になった息子はプールが大好き。夏休みに入ると、黒石では市民プールが開かれます。3年前から親の私も一緒にプールに入ってからハマってしまいました。戸エアコンのない我が家の夏一番の楽しみです。

人間ドック

弘前市 石岡 裕樹  
人間ドックに行ってきた。例年よりスムーズで早く終了。特に胃がん検診が短時間になりましたね。これからもバランスの良い食事と運動を続けたいと思います。

大雨被害

黒石市 種市 良子  
祭り前後の大雨被害が出て、後半はまだ危険水位が続くような地域もあり大変です。家では畑の冠水があり、倒れた枝豆などを起こそうとして長靴が抜けなくなり、手をついたら手も抜けなくなって、難儀しました。家屋など浸水している皆さん頑張ってください。

平和と健康

五所川原市 今ぬい子  
毎回「健康」を読んで思う事は世の中を平和にと活動している組合員、そして健康を守ろうとしている先方のご尽力に感謝の思いでおります。

楽しいお料理

☆献立紹介…  
健生病院  
管理栄養士  
柴田 優花

~子供と一緒に簡単おやつ~  
ブルーベリーソースの豆乳パンナコッタ

アレルギーっ子でも安心な米粉で作ります♪

- 〈材料2人分〉  
【パンナコッタ】  
無調整豆乳200ml  
米粉大さじ2  
砂糖大さじ1と小さじ1  
バニラエッセンス3滴  
【ソース】  
ブルーベリー(冷凍でも可)50g  
砂糖大さじ1/2  
レモン汁小さじ1/2  
〈作り方〉



- 鍋に豆乳、米粉、砂糖を入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ①を弱めの中火にかけ、ゴムベラで底から混ぜながらとろみがつくまで温める。
- ポコポコとするまでしっかり温めたら火を止め、バニラエッセンスを振り混ぜる。
- ③を器に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ソースの材料を耐熱容器に入れてよく混ぜ、水分が出るように15分おく。
- 600wの電子レンジでラップをしな

いで2分半加熱し、冷ましてから④にかける。  
・豆乳を牛乳に変えてもおいしいです。  
・砂糖の量は好みで調整してください。

一人当たり エネルギー 132kcal 塩分 0g

すくすくエンジェル

4カ月健診のあかちゃんたちです



山本 唯葉ちゃん  
お姉ちゃん達と仲良くね。



澤田 岳希ちゃん  
元気に育ってね!



長内 斗季ちゃん  
お兄ちゃんと仲良くね!



齊藤 鈴華ちゃん  
元気にすくすく育ってね!



田丸 穂希ちゃん  
いっぱい食べて大きくなってね!



藤田 凛ちゃん  
元気に健康に成長してね!



佐々木 翠彩ちゃん  
いつもカワイイ笑顔があります!ありがとうございます!



前田 真虎ちゃん  
うまれてきてくれてありがとう!イケメンになれ!



葛西 結星ちゃん  
スクスク育ってね!毎日笑顔ありがとうございます!



小林 一歌ちゃん  
毎日ニコニコ癒されてるよ!お姉ちゃんと仲よくスクスク育ってね!

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

依存症からの回復

●9月10日(土)  
講師:松尾和佳子 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