

●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721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721号  
2023.1



### ごあいさつ

理事長  
伊藤 真弘

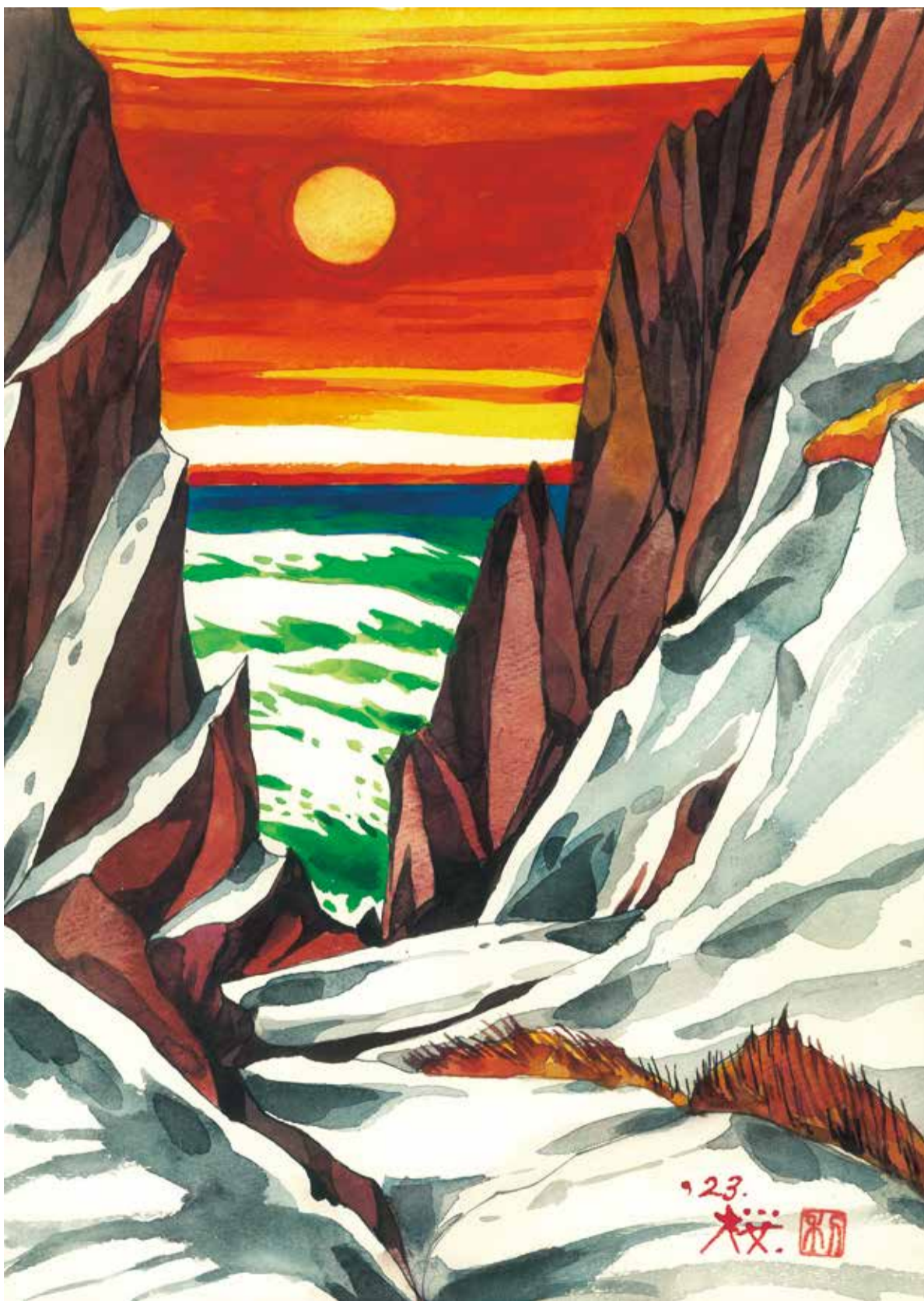


あけましておめでとうございます。

2022年、津軽保健生活協同組合は創立70周年を迎えました。第二次世界大戦終結からわずか7年、1961年に始まる国民皆保険制度もいまだ実施されていませんでした。日本医師会のHPでは、「国民皆保険が実現する前は、医療を受けられずに亡くなる人も大勢いました。1956年の「厚生白書」には「1000万人近くの低所得者層が復興の背後に取り残されている」と記されています。この頃までは、国民のおよそ3分の1にあたる約3000万人が公的医療保険に未加入であり、「国民皆保険の達成は日本の社会保障の大きな課題となっていました。その後、1958年に新しい「国民健康保険法」が制定され、1961年に現在の国民皆保険が完成することになったのです」と書かれています。まさに必要な医療を受けることができずに亡くなる人が多くいたその時代に、農民を中心とした津軽の民衆と、医師や看護師などの医療者が、わずかながらのお金と知恵と力を持ち寄り、戦後復興の背後に取り残された低所得者も含めた誰もが安心してかけられる病院を目指して作られたのが、私たちの津軽保健生協です。

その後70年にわたり、健生病院を中心とした津軽保健生協の事業所は、いつでも誰でも安心してかけられる事をなによりも大切に「必要な人に必要な医療・介護」を届けることに注力して参りました。2020年初頭からの新型コロナウイルス感染症パンデミックに際しても、通常の医療・介護活動も含め「必要な人に必要な医療・介護」が届けられるよう、職員一同全力を挙げて奮闘して参りました。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり記念式典をはじめ70周年記念事業は開催できませんでしたが、津軽保健生活協同組合の組合員、すべての事業所と職員一同、70年前の先人の思いを受け継ぎこの津軽の地に暮らす人びとの健康と生活、平和を守るため、医療介護活動をねばり強く発展させていく所存でいます。組合員をはじめ地域の皆様の一層のご支援をお願いいたします。



元日の海 水彩 縦334×横240mm ©櫻庭 利弘

「11月29日に行われたパネルディスカッションの概要を紙上で紹介します。」

## プロローグ

**伊藤** 1952年に津軽保健生協が設立されました。その70周年のうちに、この企画が実現して嬉しく思っています。

創立した時代は、戦後の復興期に差しかりながらも社会的な諸制度が未整備で、食べるのが精いっぱい、社会が混沌としていました。全国的にも最も所得が低いと言われていた地域であり、様々な困難があったことでしょう。当時は、医者に掛かるのは死ぬ時だけ」ということが推測できま



伊藤 真弘

56年の厚生白書には、「一千万人近くの低所得者層が復興の背後に取り残されている」

人近くの低所得者層が復興の背後に取り残されている」

と記しています。実際にはもっと多くの人々がいると思いますが、健康保険が始まってからも、三千万人が未加入でした。61年に国民皆保険がスタートしました。社保では本人は無料です。家族は1割負担という時代でしたから、長い年月をかけて「皆保険は劣化して今に至っている」と言えます。

健生病院の「いのちの章典」では、『第2次大戦直後の荒廃と食料危機の中で、食べることに生きることがとても困難な時代がありました。当時は、医師も病院も不足し、いのちと暮らしては自らの手で守るより方法がありませんでした。こうした状況のなか、「お金を心配せず安心してかかれる自分たちの病院がほしい」と願う津軽の人々と、「医療に恵まれない働く人々のいのちと暮らしを守りたい」という医療従事者が集まり、知恵と力とお金を出しあい、1952年2月24日、津軽保健生活協同組合を立ち上げ、健生病院

をつくり発展させてきました」と述べています。創立から70年、私たちの理念はそう変わっていないと考えています。70年にわたって津軽保健の事業所は、「いつでも、だれでも、安心してかかれる」ことを大事にしてきました。

一昨年からコロナ禍でも、当初から意思統一して対処してきました。いろいろな不安のあるなかで職員が力を合わせて進んできました。津軽保健のすべての事業所と職員一同が、70年前の先人の思いを受け継いで、この津軽の地に暮らす人々の健康と生活に医療を提供し、かつ貢献するという思いを抱きながら進んできています。

## 必要な医療を届ける

**竹内** 「新病院開設後」 20

17年に扇町に移転・開設し、緩和ケア病棟もできました。病院が新しくなって患者さんがとても増え、入院・手術も増えました。健生クリニックの内科外来の患者数も非常に増加しました。

現在、津軽地域の二次救急輪番は多くの病院が撤退してしまい、弘前総合医療センターと健生病院が主で、あとは弘前大学付属病院



竹内 一仁

にも対応してもらい、この地域の急性期医療に当たっています。

新型コロナウイルス感染対応では、すぐに県の要請に応じPCR検査を1日100件実施。従来の病棟をコロナ対応の病棟に変更して対応。ワクチン接種も継続して取り組んでいます。引き続き、「地域に必要な医療はちゃんと届け」という気持ちでやっています。

**「地域の医療」** 急性期医療の集約化がなされ、大病院と総合医療センターと健生病院が高齢者救急を担うことになり、実質的な一般的な医療を行うというところは、この3つに限られてきています。

たとえば外科系の手術は、大病院が受けなければ、総合医療センターか健生でやります。健生は高齢者の患者さんが多く、認知症の患者さんや社会背景が複雑な患者さんが多い。実際、地域のソーシャルワーカー、ケアマネージャーさんは「そういう患者さん

を、チームとしてしっかり支えてくれる」と、健生に照会してきます。

**「今後の医療予想」** まずは高齢者の方、認知症の方が増え、認知症をしっかりと診れる総合診療が大事です。実際、認知症が進んだという患者さんを施設から連れてみえるのですが、レントゲン検査をすると肺炎。そのため認知症が進んだという方が、すごく多いんですね。総合診療と精神科で一緒に見ていくのが、一番いいのではありません。

そして、これから「看取り」の方が増えていきます。高齢者が増え、移動手段に乏しい人たちが増えるので、待ってる医療だけではダメで、地域に出ていく訪問診療が増えると思います。

**「今後の医療展開」** ですが、専門医療の医師や、総合診療の医師も増やす。そして指導医を獲得する。さらに他病院との連携強化が必要です。まずは健生病院の質と量の強化です。また、藤代健生病院のリニューアルは必須となります。医療生協としてまちづくりをどう考えていくのかも、今後重要です。

## これからの看護師

**鳴海** これからの看護師がこんな風になればいいなという思いを話します。

**「看護介護部の使命」** 津軽保健の看護介護部の使命は、「地域の人々が、主体的に健康な生活を

て、個人の健康づくりやまちづくりを地域の組合員とともに発展させます」となっています。私たちは、地域の組合員さんと一緒にやっていきましょう、ということをやっています。

**「健生ブランド」** 「在宅から介護、医療、看取り、訪問看護」を総合的にケアしています。この地域でこのような医療から介護、まちづくりという視点で看護師を育成しているところは、地域では津軽保健だけですね。大きな強みです。こういう強みを、「ぜひ学習したい」という強みを入れて、新人さんが毎年たくさんおられま



鳴海 由紀子

おけることができるように、専門職である組合員として

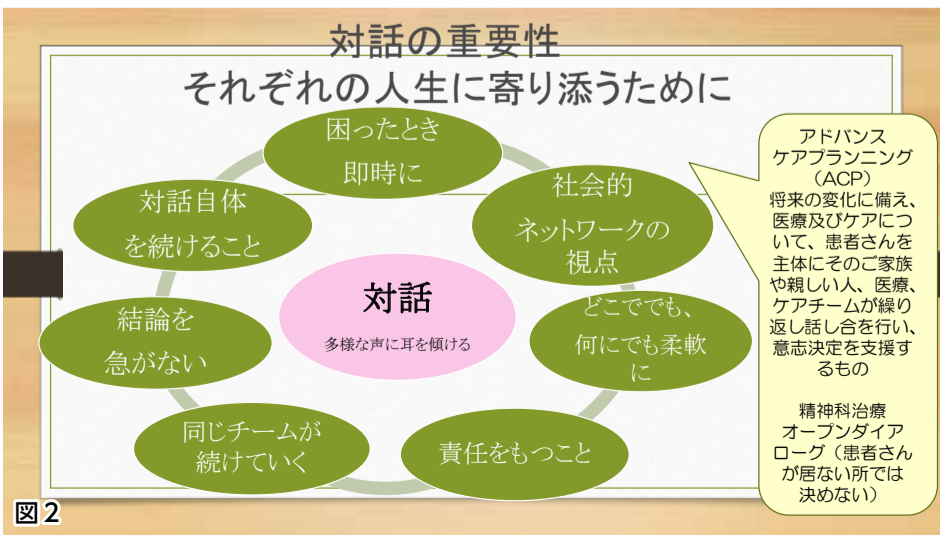


図2

## 創立70周年記念パネルディスカッション

# 「医療を民衆の手に」 未来に引き継ごう

津軽保健生活協同組合

～医療を民衆の手に～

祝 創立70周年



コーディネーター：伊藤真弘理事長・健生病院院長

健生病院技術部長 **對馬 圭** 健生病院副院長 **竹内 一仁**  
藤代健生病院総看護長 **鳴海由紀子** 津軽医院事務長 **兵藤 尚子** (敬称略)

## 今後の津軽保健に求められる医療展開

- ・2次急性期医療の質・量を保つ
- ・各専門診療科の質の維持・向上→必要な医療器機整備、人材育成・専門医獲得、弘大病院・弘前総合医療センター、他病院との連携強化が必要
- ・藤代健生病院リニューアル
- ・訪問診療の質・量の強化
- ・新たな診療所(機能)を地域に増やす
- ・亜急性期医療機能を持つ病棟・病院を保有する?

図1

す。健生ブランド、これが私たち津軽保健の看護部の使命であり誇りでもあります。患者さんの一番近くに24時間365日いる、患者さんの人生を一番近くで支える、患者さんのその人らしさを受け止め、それに寄り添う。それが、「健生ブランド」の看護師、介護福祉士です。

「これからの社会」では多様化が進むと考えています。そのなかで一人ひとりの患者さん、ご家族とどのように対話していくか、それはこれからの看護師の大きな課題になると思います。「対話がつながるケア」をこの先はもっと大事にしていきたいと思っています。それぞれの人生に寄り添うためにどんな対話をしていくか。「対話の重要性」を表にしてみました。(図2)

### 多職種連携

ひとつのかけがえない命をひとりで奪う戦争を阻止する、政治を変えていくために声を上げることが、とても大事だと思います。

### 対馬 「技術部とは」

医師、看護師、介護士以外の、国家資格を持つ医療技術職のことです。これらの職種を、当法人では運営上「技術部」と呼びます。13職種あります(図3)。右上3職種は「ヘルスプロモーション」と呼ばれます。技術部全体で法人の職種の4分の1ほどとなります。

臨床検査技師は、生理、検体、細菌、病理の検査などをします。臨床工学技士は、生命維持などの装置を維持管理します。人工呼吸器、人工透析、ペースメーカー、麻酔の装置など高度な機器から点滴の装置などです。

技術部門の職員数(正職員) 合計 251名

薬剤師	16名	理学療法士	45名
放射線技師	19名	作業療法士	63名
臨床検査技師	21名	言語聴覚士	18名
管理栄養士	9名	歯科衛生士	3名
調理師	28名	社会・精神福祉士	19名
臨床工学技師	4名	臨床心理士	6名

### 多職種連携・チーム医療

図3

社会福祉士・精神福祉士はソーシャルワーカーと言われ、社会福祉を必要とされる方への助言や援



助をします。心理士は精神的な悩みを抱えている方の相談に乗り、カウンセリングを行います。

これらの技術職の方々が、単体ではなく他の職種と連携をしながら利用者の支援を行っています。これが「多職種連携・チーム医療」です。

### 「ヘルスプロモーションとは」

一般的には「健康増進」「健康づくり」と解釈されやすいのですが、WHOオタワ憲章(1986年)では「人々が自らの健康と生活の決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。

元気な人が健康づくりをするだけではなく、今病気の人も、障害がある人も、すべての人が健康を維持させて健康に暮らそう、という取り組みです。健生病院はヘルスプロモーションの拠点病院です。全国に120事業所があり、健生病院は2012年に7番目に加盟しました(HPH)。

技術部としてもHPHに積極的に関わりを強め、専門性を活かした健康づくりのメニューなどを組合員に提供することが可能です。医療福祉生協の理念である「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」ことに技術部としてさらに前向きに取り組んでいきたいです。

### 共同組織の継承

#### 兵藤 「地域の取り組み」

浪岡の津軽病院に事務長として異動し4年目です。ぜひ、地域の診療所

の取り組みについて知っていただきたい。その紹介をいたします。津軽病院の数々の活動のなかで、津川武一先生の出生地でもある浪岡の取り組みです。組合員さんたちが地域の医療と健康のために取り組んでいることを、私は肌で感じました。これこそ医療生協！と実感して、組合員さんの志に感化されました。

私たちは地域の「いのちと健康を守るため」日々活動しています。職員だけでは限界があります。地域を支える安心のネットワークは組合員さん無くして構築できないということも、実際の関わりの中かで感じました。津川先生の時代に作り上げた「共同組織」のあり方を現代の私たちが継承しなくてはなりません。

私自身が大きな学びを得た津軽病院と浪岡支部の共同の取り組みを紹介いたします。

### 「まちかど健康チェック」

まずはコロナ前に、毎月定例で浪岡のスーパーの協力のもと行っていた「まちかど健康チェック」を紹介いたします。毎月行うことになり定着してきており、毎回楽しみに来ているお客様がいました。支部の方は人脈が広いので一緒に声掛けをすると話題が弾み、そのまま快く「健康チェック」を受け

てくれます。声掛けの際には津軽病院の宣伝もしました。健康チェックの後にはみんなでパンを食べておしゃべりをします。皆さん、このひとときが楽しいと言います。

### 「訪問行動」

次は津軽病院周辺で行っていた「訪問行動」です。近隣の組合員さんに、私たちの活動を知ってもらい、一層協力

してもらうことはもちろん、困っていることは無いか、困っている人はいないかの聞き取りも目的としています。一緒に訪問する組合員さんは顔なじみなので、笑顔で迎え入れてくれ、会話も弾みます。そのなかで、生活が苦しくなった現状や、介護サービスの使

い方が分からないなどの、様々な困りごとが聞かれました。支部の組合員さんと合同で訪問したからこそ会話が弾み、いろいろなお話を聞くことができたのだと、効果の大きさを改めて実感させられます。

「私たちはいのちと健康を守るための運動を行っている。困ったこと、不安なことがあったら、医療・介護の専門家がいる津軽病院を頼りにしてほしい」と訪問先で訴えかけました。コロナ禍でどちらも中止となりましたけれども、コロナが落ち着いたら、何とか再開したいと思っています。

津軽病院では、コロナワクチンの接種を、浪岡地区のなかでいち早く手挙げしました。この時にも、組合員5名がボランティアに来てくれました。ボランティアさんのおかげで、地域の先頭に立つことができた



兵藤 尚子 コロナの影響で、病院は経営的にも打撃を

「紙面の制約から、それぞれの発言は省略させていただきまし

受けていますが、支部の組合員さんが自主的に訪問行動や自主班会で増資を募ってくれたり、個人で大口の増資をしてくれた方もいます。組合員さんの気持ちがとてもありがたい、私たちもめげずにはられないと奮起しました。

共同の取り組みで「地域のくらしと健康を守る」、それが津軽保健生協の今も昔も変わらないあり方だと思えます。地域の方と連携し、その時々状況に合わせた活動を模索し、これからも共同で取り組んでいきたいと思っています。

### まちかど健康チェック

浪岡地域の健診受診率の向上をめざしたまちかど健康チェック。協力してくれているスーパーからも「またお願いします!!」の声が好評です。

### 訪問行動

「訪問宅にて」ご協力ありがとうございます。津軽保健生協の活動を知ってもらい、活動により一層協力していただくことはもちろん、困っていることはないか、困っている人はいないかの聞き取りも目的としています。

図4

石診療所  
慶一郎とイン  
懸念さ  
チン接  
。療所花  
の草取  
を担っ  
になり  
対面し  
少なく  
様の協  
療所で  
と共  
れる診  
いと存  
お願す  
たまち  
恵子

えてきています。

昨年も新型コロナウイルス感染症の影響が続き、終末期を家族と過ごすことを希望され、在宅看取りの依頼も多く、個々に対応してきました。また、感染や濃厚接触となった利用者へも感染対策を講しながら訪問看護や看多機への受け入れも行ってきました。

今年もこのコロナ禍において、病気や障がいがある方も、住み慣れた家で暮らしたい、人生の最後を家族に囲まれて迎えたいという方へ、関係職種と連携しながら一人ひとりに必要な看護・介護をお届けします。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 健やか力 推進クリニック

健生五所川原診療所  
所長 津川 信彦

新年明けましておめでとうございます。

開設以来、当診療所は「誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりをする診療所でありたい」をかかげ、地域医療をすすめてまいりました。

昨年は新型コロナウイルス感染症の中でも保健所依頼のPCR検査は340名中212名が陽性で、診療所発熱外来は52名中36名が陽性でした。県依頼の抗原検査キット配布事業では500名分を地域の希望者に届けることもできました。またワクチン接種事業では西北五地域での2市で5949回分を、無事なしとげることができました。公衆衛生分野での地域の連携は大きく進展し、「地域の中で共に生きる私たちのまちづくり」の年になりました。

私も青森県保険医協会の会長として4月には会長声明で「ロシア政府はウクライナ侵略を即刻停止速やかに撤退すること」を発表、7月には県健康福祉部長へコロナ禍、現場の保険医の声を届けるため懇談し、10月には「オンライン資格確認システム義務化撤回を求める」理事会声明を内閣総理大臣あてに提出し、RABニュースでも大きく報道されました。いのちとくらしを守る社会運動も大きく前進しました。

いろいろ困難な時代だからこそ、基本に忠実に組合員さんの声に耳を傾けることが私たちの使命だと思っています。「健やか力推進クリニック宣言」という私たちの願いは、組合員さんの協力があればこそ実現するものと信じています。新しい年が更に良い年になるよう祈念致しまして、私の新年のあいさつとさせていただきます。

# 津軽保健生協の 全職員を代表して

ごあいさつ  
2023



## 組合員さんの声に耳を傾けて

藤代健生病院 院長  
関谷 修

コロナ禍での生活が長期化し、閉塞感を感じておられる方も多いと存じます。国内での感染第一例目は2020年1月、中国観光を終えた旅行者の発症でした。あれから3年が経過しました。

今やるべきことは感染予防と命を守ること、医療体制を守ること、経済的に困難な人を支援することにつきます。また世界的な感染爆発の原因になっている環境破壊と地球温暖化防止に立ち向かうことです。

いろいろ困難な時代だからこそ、基本に忠実に組合員さんの声に耳を傾けることが、私たちの使命だと思っています。

今年も、地域の中でなくてはならない病院と言われるような取り組みを進めていきたいと思っています。組合員の皆さんをはじめとする地域の方々の更なるご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。新しい年が更に良い年になるように祈念いたしまして、私の新年の挨拶とさせていただきます。



## 組合員に支えられて

健生病院 院長 伊藤 真弘

あけましておめでとうございます。2023年も依然として新型コロナウイルスの感染の蔓延と共に幕が開きました。

2020年の新たな感染症の発生から3年、この間私たち病院関係者は常に、新型コロナウイルス感染症の影響の下に医療活動を進めてまいりました。職員の間にも感染が広がり、医療活動を維持することが難しい局面もありました。院内クラスターも何度か経験しました。そのたびに職員一人ひとりが大きな力を発揮し健生病院の診療を何とか維持することができました。2020年当初、病院の医療活動を継続する上で、職員とその家族の健康に配慮して取り組んできましたが、同時に病院そのものが一人ひとりの職員によって、守られ活かされてきたのだと感じています。

コロナ禍は、社会の中の矛盾やより弱い部分を今まで以上に明らかにしました。感染拡大に伴い職を失う方や事業継続が困難になる方など、ギリギリのところで頑張ってきた人びとにとって、生活を維持すること自体が大きな困難となったのではな

いでしょうか。2021年1月、コロナ禍による健生病院の収益悪化に際し実施した寄付のお願いでは、予想を超える多くの方々から寄付をいただき、本当にありがとうございました。医療活動を通して地域の人びとの豊かな生活の実現に貢献することを使命に診療活動を続けてきた私たちが、今度は多くの地域の方から、心のこもった温かいメッセージとともに大きな経済的支援をいただくことができました。健生病院は地域の人びとに支えられているという事を、あらためて強く感じた出来事でした。

新型コロナウイルス感染症の蔓延はまだまた続くでしょうし、私たちはその中で医療活動を続けていくことが求められています。コロナ以前に戻るのではなく、コロナウイルス感染がある中で、医療活動のあり方や外来・病棟での対応において、萎縮し制限されたスタイルから豊かで未来に繋がるものへと変化することが求められています。

2023年は新しい視点での挑戦を、地域の皆さんとともに進めて参りたいと思います。



## いのちと暮らしをまもる皆

健生クリニック 所長 飯田 寿徳

あけましておめでとうございます。

コロナ禍での生活も今年で4年目となりました。コロナとの付き合い方も変わり行動制限がなくなり、感染者全体の致死率は当初の30分の1以下まで低下しましたが、高齢者や持病がある方にとってはまだまだ危険な感染症であることに変わりはありません。

さらにはロシアのウクライナ侵攻という暴挙があり、日本と世界の平和の問題が鋭く問われた1年でした。生活への影響も大きく、燃料費、電気料

金、食料品など「値上げラッシュ」が生活を直撃した年でもありました。

昨年は津軽保健生活協同組合にとって創立70周年という記念すべき年でしたが、感染拡大を考慮して記念事業が中止となってしまいました。

71年目の今年、組合員、地域の人々と共にいのちと暮らしをまもる皆として新たな一歩を踏み出したいと思っています。今年1年、皆さん健やかにお過ごしください。



## たゆまぬ努力を積みかさねて

津軽医院 院長 石森 伸二

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が発生して、今年で4年目に入ります。津軽医院でも連日「発熱外来」で抗原検査とPCR検査を行っています。

最近の症状の特徴は、軽い咳、喉の違和感、鼻水、発熱なしの軽い風邪症状であっても、検査をするとコロナ感染症と判明する患者様が多数おられるということです。

風邪症状のある方は、軽い風邪症状であっても、直接一般外来を訪れるのではなく、必ず電話をし、その上で発

熱外来を受診していただきたいと思っています。

昨年、津軽保健生協は創立70周年を迎えました。津軽医院の建物にも「創立70周年おめでとう」のスローガンが掲げられています。

刊行された70周年記念誌で、多くの懐かしいお名前、お顔の写真を見せていただき、大きな感慨を覚えました。今日の津軽保健生協が、組合員の皆さんと職員のたゆまぬ努力により存在しているということです。

今年もよろしくお祈りいたします。

**すくすくエンジエル**  
4カ月健診のあかちゃんたちです

中嶋 湊ちゃん  
元気で大きく育ってね!!

高木 羽城ちゃん  
たくさん笑って、大きくなってね♡

山崎 莉空ちゃん  
やさしい子になってね!!

和田 袖哉ちゃん  
スクスク元気に育ってね♡

市瀬 真由ちゃん  
元気に健康に育ってね!!

武石 陽彩ちゃん  
元気にすくすく育ってね!

高橋 絃音ちゃん  
お兄ちゃんと仲良くしてね♡

藤田 幸希ちゃん  
すくすく元気に大きくなってね

伊藤 環花ちゃん  
笑顔いっぱい大きくなろうね

大川 夏生ちゃん  
元気にスクスク育ってね♡

村上 希ちゃん  
元気に育ってね♡

上田 夏凜ちゃん  
元気に大きくなってね!

横山 帆那ちゃん  
お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね♡

澤田 凜乃ちゃん  
健康で元気に、お兄ちゃんと仲良くね♡

石川 叶大ちゃん  
お姉ちゃん、お兄ちゃんに負けず、元気に大きくなってね。

山崎 理央ちゃん  
産まれてきてくれてありがとう。元気に大きくなってね。

竹内 令主ちゃん  
元気に大きく育ってね。

濱崎 直達ちゃん  
お父さんとお母さんを選んでくれてありがとう。

池田 絵莉奈ちゃん  
パパ、ママ、お姉ちゃんとこれからいっぱいあそぼうね!

**組合員の皆様と共に**  
衛生黒石市 坂戸 所長

新年明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症、フルエンザの同時流行が、インフルエンザワクチンも積極的にを行いました。組合員の皆様には、診療場の整備や診療所駐車場、建物周辺の片付け等、ご協力いただき、大変お世話しました。組合員の皆様と共に活動する機会が非常に多くなりましたが、組合員の皆様の力があってこそ黒石診療所です。今年も組合員の皆様に、地域の期待に応えられ、診療所活動を行って参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

**必要な看護・介護を届けま**  
衛生訪問看護ステーション 統括所長 加藤

新年明けましておめでとうございます。良き新年をお迎えのことと存じます。昨年は、たまちの看護、介護サービスをご利用いただきありがとうございました。たまちは訪問看護と看護小規模多機能型居宅介護（通称、看多機）の事業を行っています。訪問看護では、弘前市内の本所とのだ支所、黒石市のちとせ支所の3つの事業所で中弘南黒の地域を訪問。2020年から開始した看多機「ナースングホームたまち」は弘前市の地域密着型介護サービスで、通い・泊り・訪問介護・訪問看護を組み合わせ利用できます。開設3年目となり地域からの相談が増

**安心できる介護支援を**  
衛生介護センター虹 施設長 白戸 法子

新年、明けましておめでとうございます。旧年中は衛生介護センター虹ショートステイと居宅介護支援事業所をご利用頂きましてありがとうございました。新型コロナのマスク生活も4年目を迎えようとしております。第8波到来で弘前は感染者報告も多くハラハラする毎日ですが、幸いにもショートステイでは入所者様やご家族様、職員のご協力により施設内での感染もなく経過することができました。心より感謝申し上げます。介護センター虹では昨年春に感染防止対策事業として、面会室の改修を行いました。入所者様とご家族様の入口を分けることで感染リスクを減らせるようになっております。パーティー越しではありませんが、元気な姿を見ていただけて声も聞き取りやすく好評です。居宅介護支援事業所も昨年2名の新人ケアマネジャーを迎え、日々指導を受けながら成長をしております。今年も安心してご自宅などでの療養生活ができるようにお手伝いいたします。

**1面 画家の紹介**  
櫻庭利弘さん (88歳)

1934(昭和9)年深浦町に生まれる。1953年に代用教員の職を得てから、42年間、教師として職務を全うする。若い頃から絵画の道を探求し、退職後、金木芦野公園の前に「私設美術館」を運営。来館歓迎。金木支部組合員。独立美術協会、日本美術家連盟、青森文芸サロンなどに所属。現在、青森県立美術館では1月29日まで「櫻庭利弘特別企画展」を開催中です！ 一覧あれ!

**10月度定例理事会** (11月1日)

【報告事項】  
● 10月の主な経過報告と11月・12月・1月の主な行事予定  
● 専門委員会報告  
● 9月度の月次仮決算報告  
● 9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  
● 2023年度総代選挙日程について

【審議事項】  
● 労働組合関連  
【議決事項】  
● 賃金規程の改定について  
● 育児・介護休業等に関する規程の改定について  
● パートタイマー・臨時職員の就業規則の改定について

**11月度定例理事会** (11月29日)

【報告事項】  
● 11月の主な経過報告と12月・1月・2月の主な行事予定  
● 専門委員会報告  
● 10月度の月次仮決算報告  
● 10月度の組合員活動報告  
● 青森県生協連理事会報告  
● 2022年度上半期会計監査報告書  
● 2022年秋闘報告  
● 8月豪雨災害支援募金の取扱い

【審議事項】  
● 自由診療料の新設「切迫早産管理のためのペッサリー使用」  
● 2023年度 総代選挙に関する件

【協議事項】  
● 新型コロナウイルス感染症対応について

白鳥から元気を：

弘前市 相馬 昭子
畑でりんご作業をして
いると、この時期になる
と白鳥が毎日のように大
空をきれいに舞い、しば
らく見とれてしまいます。

幅広い情報

藤崎町 ひろし君
「内科からの紙風船」
が100回目を終りました。
医療に関する幅広い情報
をいつも楽しみにしてい
た。安田先生、長期間た
くさんのお話ありがとうございました。

勉強になりました

五所川原市 一ツ谷のハアハ
毎月、安田先生の「内
科から」楽しみに読ま
せていただいております。
初めに知る事が多く、
とても勉強になりました。
今回で終了との事で残念
です。

おつかれ様でした

弘前市 宮川 由香
安田先生のコラム、最
終回だったんですね。10
年間おつかれ様でした。
書いていた内容は難しい
のですが、やさしい安田
先生の声を思いうかべて
読んでいました。

対策に感動！

黒石市 阿部 誠
11月号に健生病院の新
型コロナウイルス感染症
対策が載っていました。
患者に寄り添う対応が素
晴らしいと感動しました。

作業が終わって

弘前市 外崎てる子
弘前のりんご農家は最
終を迎え、1年もあと1
カ月。かなり身体もくた
かたです。温泉に入って
おいしい食事をいただき
て、身体に栄養を与えたい
と思います。

ちょっとアレンジ

弘前市 葛西 穂高
じゃがいもを
里いもに変えて
ミートソースグ
ラタンを作っ
てみました。最高
においしかったです！！

初の組合員バス

弘前市 内藤 雅江
組合員バスに
初乗り(初体
験)しました。
「おはようござ
います」と運転
手さんのあいさ
つの声。さわや
か何だか素敵
な一日になりそ
うな気分になり
ました。日々、私たちが組
合員の足を確保してくだ
さっていることに感謝で
す。

塩分控えめに

青森市 モモのママ
漬物の美味しい季節が
やってきました。薄味に
して塩分を摂り過ぎない
ように楽しんでいきます。

着々とリハビリ

大鰐町 工藤 忠雄
5年前、軽い脳梗塞で
入院した義理の兄(72
歳)。毎日朝夕、愛犬と
30分以上の散歩が日課。
そんな中、今回奈良まで
飛行機で旅する事が出来
ました。多少の不安を抱
えながら、車イスを使う
こともなく、今回の旅で
かなり自信がつ
いたかと思えます！！

元気出てきたよ

黒石市 中山 洋子
腰を痛めて4カ月、
やっと楽になった所
に、明るい出来事が
…。5人目のひ孫が
生まれました。抱っ
こするまでまだまだ
頑張るぞ、と元気が
出てきたこの頃です。

コロナ対策

黒石市 大矢 順子
感染症対応のなか
で、皆様のご苦労を
ひしひしと感じてお
ります。スタッフの
皆様、お身体に気を
つけて！皆様に思
いを寄せております。

素敵な秋

弘前市 工藤 卓己
市内を散歩していたら
紅葉をたくさん楽しめる
ようになりました。今日
まで健康・長寿の方々が
大切に育ててくださった
おかげです。「素敵な秋」
をありがとうございます。

食料の安全保障

平川市 のりぞう
最近統一教会がらみ
で国会も紛糾しているが、
経済、外交、安全保障な
ど心配事が山積している。
特に食料の安全保障はウ
クライナ侵攻を見るにつ
け、早急に農業を支援す
る政策が必要だと思うの
は早計だろうか。皆さん
はどう思いますか？

親身なお世話

藤崎町 あいさか
いつも皆さんの元気な
「読者サロン」を読んで、
「内科からの紙風船」読
み勉強します。健生には
夫の母、夫とお世話にな
りました。夫は残念なが
ら今年7月亡くなりまし
たが、最後まで親身に
なってお世話いただき、
本当に感謝しております。

手配りさん

黒石市 種市 有紗
先月の投稿に「世代交
替を」がありました。
前々から興味があった手
配りさん募集。なかなか
電話する勇気が持てず今
日に至りますが、「70歳
を過ぎて仕事をしながら
手配りしていらっしゃ
る。」とあり、少しでも
力になりたいと思いまし
た。勇気を出して電話し
てみようと思っています。

班会あと温泉に

五所川原市 毛内 澄子
今年の班会は、中止に
なったり月2回が1回に
なり出欠不精に…。でも今
は楽しみが…。班会終了
後にみんなで温泉に入り
ます。これがまた、とて
もいいんですよね。ま
た新年、会いましょうね。
元気でね♡

ボケ防止です

黒石市 山田志賀子
現在81歳。手配り新聞
33部をお預かりしており
ます。自分の町内とトナ
リの町内を約1時間くら
いでやれております。こ
れから寒くなりますが、
運動とボケ防止でがんば
ります。

家庭菜園の収穫

弘前市 中澤 キヨ
家庭菜園で大根をいっ
ぱい作りました。どれを
抜いても皆おいしそうに
出来ました。

夫婦で庭の手入れ

弘前市 川村恵美子
すっかり寒くなりまし
たが、夫婦揃って庭の手
入れをするのが、楽しい
のひとつです。沙羅のオ
レンジ、どうだん躑躅
(つつじ)の紅、ギボウ
シの黄色、蕪の葉の緑か
ら赤のグラデーシオン。
葉色の移り変わりに秋の
深まりを感じます。雪化
粧する日も近いのかな。
庭も車も徐々に冬支度し
なくては。

第70号(11/1付)パズルの

正解「テブクロ手袋」
なお答えは4文字でした。
(弘前市)
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)

健康パズル 新年拡大版

1月は当選者ワケも拡大！
20名にQUOカードをお送りします

16x5 grid for the puzzle game with some cells shaded.

《ヒント》(5文字)
昔ながらの遊びです

《タテのカギ》

- 2 同じ活動をする人たちのこ
と。作家、飲み
3 七福神が乗っているのは一
船
4 半端に残った小さな布切
れ。小物を作ったり、色々
使い道があります
5 お食い初めに七五三、成人
還暦。日本には人生の節目
の。が沢山ある
7 二段重ねの餅に橙。年神様
の依り代です
8 金太郎が相撲で勝った、大
きな動物と言えは
10 も歩けば棒に当たる
12 初詣に行ってお
を
13 緑や黄色の果肉に、さわや
かな酸味が特徴のフルーツ
14 言葉を使わなくても気持ち
が伝わること。伝心

《ヨコのカギ》

- 1 船を漕ぎながら歌う
民謡
4 呼吸をすると、ここ
で酸素がからだに取
り込まれる
6 窓際や
などの
端の席に座る
7 雪でできた「家。中
は意外と温かい
9 武道において大切な
精神。に始まり
に終わる
11 壁にあり障子に
目あり
13 蚕の繭玉から作られ
る糸のこと
15 日本最古の
建築と言えは法隆寺
16 都道府県の長
17 催し物のこと

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
まわりのことをご記入下さ
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1月14日必着。正解
者から20人にQUOカード
をお贈りします。
送り先
〒036-18045
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@suguru-health.coop

4x4 grid for the puzzle game with some cells shaded.

- (青森市) 五十嵐晴香
(黒石市) 神成 満
(平川市) 工藤 卓己
(五所川原市) 成田 保子
(弘前市) 村田 育子
(黒石市) 種市 有紗
(平川市) 吉内 靖子
(五所川原市) 毛内 澄子
(藤崎町) 木村 澄子
(大鰐町) 工藤 忠雄

藤代健生病院 家族教室のご案内
依存症からの回復
1月14日(土)
講師：松尾和佳子 医師
9時～9時30分講義、9時半～11時半語り合い
当院に受診していない方のご家族も参加可能です。
【参加希望の方は下記までご一報を！】
地域連携室 TEL0172-36-5181



藤代健生病院の関谷修院長がこのほど、精神保健福祉事業功労者として厚生労働大臣表彰を受け

### 関谷修院長に厚労大臣表彰

#### 地域の精神医療に功績

ました。長年にわたり地域の精神保健福祉事業に尽力し、精神科医療と福祉の充実に努めた功績が認められた、と県の担当から経緯の報告がありました。

受賞した関谷院長から一言。「私一人がいたただいたのでは決してありません。藤代

### 常盤支部 創立70周年記念企画の開催

#### 常盤支部

10月15日、常盤老人福祉センターで常盤支部主催の津軽保健生協創立70周年記念ポスト企画「組合員の集い」が開催されました。今回、新型コロナウイルス感染拡大を防

が、そして津軽保健精神科スタッフ全員がいた

いたものです。これを励みとして、今後も津軽の精神医療に邁進してまいります。と、事務局長・奥瀬昭彦

10月15日、常盤老人福祉センターで常盤支部主催の津軽保健生協創立70周年記念ポスト企画「組合員の集い」が開催されました。今回、新型コロナウイルス感染拡大を防

の健生病院だ！懐かしさ！」などの声が聞かれ、思い出に浸りました。次の企画は、青森県レクリエーション協会の木村鐵雄氏による健康講話「笑う門には○○○○」

「笑う門には○○○○」で、指の運動や替え歌を歌いながら体の動きを取り入れた脳トレを体験。木村氏は「一笑一若一怒一老（大いに笑えば一歳ずつ若返り、怒れば一歳ずつ老いていくという意味）」を座右の銘にしており、皆を笑わせなが



（組織部・齋藤淳一）

【声明】

## 河野太郎デジタル相のマイナンバーを違法に強制する健康保険証の廃止発言の撤回を求める

2022年10月14日  
全日本民主医療機関連合会  
会長 増田 剛



10月13日、河野太郎デジタル相は会見で、「マイナンバーカードと健康保険証の一体化」に向けた取り組みを前倒しするために、これまで政府が説明してきた「原則廃止」を「廃止」として期限を2024年秋と決定しました。

マイナンバー法第17条第1項では、「その者の申請により、その者に関わる個人番号カードを交付するものとする」と『任意取得の原則』を定めています。国民皆保険制度においてマイナンバーカードと健康保険証の一体化は、マイナンバーカードの強制につながり法令違反です。

この間、政府はマイナポイントなどでカードの取得を進めてきましたが、取得率は現在国民の49%に過ぎません。さらに、保険証利用登録件数では20%程度に過ぎません。取得率が進まないのは、国民の個人情報をすべてひも付けして集積するやり方に、個人情報を守られるのか、国民の強い懸念があり政府への信頼が低いからです。とりわけ、医療情報という極めて機微な個人情報をひも付けされて集積されることに国民が強く憂慮するのは当然です。

さらに、健康保険証を廃止すれば、マイナンバーカードを持ち歩く機会が増え、紛失のリスクも増加し、情報漏洩や第三者による悪用などの懸念も高まります。マイナンバーカードを紛失すれば、再発行に1カ月ほどかかると言われており、その間の受診をどのようにするかも決まっています。

患者・利用者はもとより、医療・介護現場に大混乱を及ぼす「マイナンバーカードと健康保険証の一体化」＝「健康保険証の廃止」に強く抗議し、撤回を求めます。以上

### 大成支部

#### 県境越えのバスツアー

支部組合員のレクリエーションを担当していただきます。支部レクの一番人気は「日帰りバスツアー」ですが、企画立案は結構大変。参加される支部員の希望は「観光」「買い物」「入浴（温泉）」が三大要素。なおかつ家事の主な担い手が多いので、9時～17時でのお出かけは、行き先に制限がかかります。

21年は、紅葉の八甲田と黒石「こけし館」周辺で楽しんでいただきましたが、そろそろネタ切れ感が出て、22年は思い切って県境越えしてみました。10月5日



大館の「ローズガーデン」「秋田犬会館」と鷹巣の「大太鼓の里」の見学と買い物。碓ヶ関「関の庄」での入浴と買い物です。概ね好評でしたが「エレベーターがなく3階の見学は諦めた」「昼食場所に洋式トイレが無い」「お風呂時間が短い」など、リサーチ不足を痛感しました。支部でのさまざまな行事や企画の情報交換が生協全体でできたら、良いですね。組織部の方々も情報提供にぜひご協力をお願いします。（担当・アベノヒゲマロ）

### 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。どうかご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



四中心い支部

身体がほぐれて笑顔

健康まつり

去る10月21日、久しぶりの健康まつり開催。男性2名を含む27名が、体操とボッチャ、輪投げを楽しみました。

体操は、暮らしの保健室から工藤千恵子さんを講師として呼びびし、タオルを使ってゆっくりと全身をほぐしました。無事な一投でした！

みんな笑顔のレク

コロナウイルス感染により、長い間支部レクを開催することができなかつたのですが、今回久しぶりに開催。10月22日、場所は十二湖に決まりました。

当日は天気も良く、楽しい1日であるようにと心弾ませ、集合場所の海の駅わんどへ向かいました。参加者6名。皆揃ったので予定より10分早く出発しました。

出発してすぐ、バスから変な音が出たのです。運転手が点検すると、故障



まで車を走らせました。十二湖に着き、八木橋理事と一緒に散策し、ガイドもしてくれたのでとても良かったです。お目当ての青池も青く神秘的でした(青池は冬でも凍らないそうです)。散策後は、アオーネ白神でおいしいランチを頂き、お腹を満たしました。

投げは8点、9点に続けて入れたチームの圧勝でした。どちらも優勝を狙っていたのに(泣)。締めはロングピロピロ。コツをつかんだ人もいましたが、鳴らずに吹き戻すことは難しいようです。

70周年記念プレ企画は中止になりましたが、代わりに記念タオルを持つての集合写真が撮れて皆笑顔でした。(今野とも子)



後、皆で初めてのボッチャに挑戦。最初は戸惑っていましたが、だんだん盛り上がり楽しかったです。トラブルに見舞われた

1日でしたが、今回支部レクを開催して良かった事は、参加された皆が楽しんで笑顔になってくれた事でした。(支部長・境ひさ子)

時敏支部

縄文の遺跡を歩く

時敏支部レクリエーションが10月23日に開催されました。バス2台で20人の参加でした。コロナ禍の折、余裕の座席でゆったり、いざ世界遺産三内丸山へ。天気はあいにくの小雨。車窓の外は気温11度。それでも、



鶴ヶ坂あたりでは木々の紅葉がみられ、三内に無事到着。テレビや新聞でおなじみの景色が目前に。「百聞は一見に如かず」とはこの場面でしょうか。普段歩くことのない1時間はあつという間でした。他県の方も多く見受けられ、ガイドさんも大活躍。見学終了間際、雨足が強くなりましたが、各自十分堪能したようです。

バスは今回二度目の楽しみ「健康の森花岡プラザ」へ。ここでは、昼食と温泉が待っています。私は今回町内から1人での参加でしたが、皆

楽しいお料理



☆献立紹介... 健生病院 管理栄養士 三浦 栄子

豚つくね3種(☆海老・アボカド☆たこ・青しそ☆明太子・チーズ)



お好みで(卵黄、ポン酢、マヨネーズ、唐辛子)

<基本のつくねの作り方>

①玉葱と長ねぎはみじん切り、生姜はすりおろしておく。②ボウルに豚ひき肉と①、Aを入れて白っぽくなるまでよく混ぜて3種類用に3等分に分ける。

☆海老・アボカド

①アボカドは種・皮を取り、5mmくらいの薄さに切る。鉄砲串を2本使ってつくねにむきエビとアボカドを3個ずつ、並べて押し、形を作る。

☆たこ・青しそ

①茹でたこは1cm位の角切り、青しそは洗って茎を取る。つくねにたこを混ぜ、鉄砲串を2本使って形を作り、青しそで巻く。

②フライパンに油を引いて中火で両面をきつね色に焼く。

☆明太子・チーズ

①明太子は皮を外して牛乳と混ぜてナイロン袋に入れて角を少し切る。チーズは1cm位の角切りにし、つくねに混ぜ、縦一直線に明太子を絞り、包みながら鉄砲串を2本使って形を作る。

<焼き方>

フライパンに油を引いて中火で両面をきつね色に焼く。

<盛り付け>

大きい皿に彩りよく盛り付けて、お好みで卵黄、ポン酢、マヨネーズと唐辛子を添えて出来上がり。

<材料>9本分(3種×3本分)

基本のつくね

豚ひき肉300g 玉葱1/2個 長ねぎ1/2本 生姜1かけ

A(醤油大1 酒大1 塩小さじ1/2 ごま油大さじ1/2 片栗粉大さじ2 こしょう少々 油適量)

鉄砲串10~12cmのもの18本

☆海老・アボカド(むきエビ9個、アボカド1/3個)

☆たこ・青しそ(茹でたこ60g、青しそ3枚)

☆明太子・チーズ(明太子20g、牛乳小さじ1/2、チーズ30g)

各種1本当たり ☆海老・アボカド エネルギー178Kcal 塩分0.7g ☆たこ・青しそ エネルギー134Kcal 塩分0.7g ☆明太子・チーズ エネルギー157Kcal 塩分1.2g

健生病院・健生クリニック

おこまりごと 電話相談会 無料

開催日 2023年 1/14(土) 2/18(土) 3/11(土)

受付時間 9:30~11:30

医療・介護・健康・生活などに関する 日頃のおこまりごと、お悩みを是非ご相談ください。

電話番号 0172-55-7690 (専用)

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