

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741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

2024年度 秋の生協強化月間



昨年のスタートデイ

【健生病院】 外来で新加入・増資のご案内  
【健生クリニック】 内科・精神神経科外来で月間の呼びかけ

今年の月間は、仲間ふやしと出資金ふやしの「こだわり」、積極的に地域に足を運んで組合員との対話を広げ、つながりましょう。くらしの「困った」に寄り添い居心地よくくらしをまちづくりに取り組みます。

また、当保健生協組合員の皆様よりお預かりして

生協強化月間とは  
1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、生協をさらに強めるため（医療福祉生協では、仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくり）に地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間となります。

2024年度の生協四課題目標は  
仲間ふやし2,500人、出資金ふやし2.5億円、班づくり59班（組合員1000名以上の支部2班、1000名未満の支部1班）、担い手づくり235人（組合員1000名以上の支部10名、1000名未満の支部5名）です。

3 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。  
出資金ふやし：年間目標の8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。  
担い手づくり：月間中に各支部3名以上を増やすことを目指します。

2 強化月間の方針

生協四課題の目標達成を目指します。  
法人事業所、地域医療と介護を守るために出資金の結集に取り組みます  
一緒に活動する担い手を増やします。

1 秋の強化月間

10月1日(火)～11月30日(土)  
テーマ：集まろう！ 話そう！ つながろう！

集まろう！  
話そう！  
つながろう！  
多種多様な参加で  
地域に開かれた  
医療福祉生協を  
ともにつくろう月間

の楽しい組合員活動と一緒に担って頂ける組合員を募集していただきます。居住地域での健康づくりや新聞の手配りなどに興味のある方は、組織部までお気軽にお問合せください。お待ちしております。

の出資金は、当保健生協の事業運営を支えています。津軽保健生協は地域になくはない存在であり、事業を継続するためには自前の経営努力と出資金を増やす必要があります。

地域によっては、支部役員と職員がご自宅を訪問して出資金増資をお願いする場合があります。ご協力を願います。また、出資金を届ける手段のない方には受けとりになります。出資金に関するご相談は組織部へ電話0172-358933( )までご連絡ください。

(組織部部長・八島将仁)

事業所利用の際に1000円以上の増資でスタンプ1個捺印  
スタンプ10個で特典が受けられます 当保健生協の事業運営と活動が強化されます

増資スタンプカードご希望の方、特典内容を知りたい方は、受付にお声をかけてください。  
出資金増資「スタンプカード」導入(見本)→

盛岡には春の桜、夏の祭り、初秋の稲刈り前と、これまで三回程訪問した。好きな町である。今は公園となつている盛岡城跡は、戦国時代を経て実戦用の城であった。石垣はみことなものである。城跡には、宮澤賢治の詩碑・石川啄木の歌碑があり、各所に文化財の多い城下町である。南部藩は歴史上飢饉が多く、上位にランクされる国であった。宮澤賢治は花巻に生まれ、盛岡高等農林を卒業後、花巻農学校で教師となった。化学、地質、土壌改善など多くのことを教え、化学的な農業の実践などの指導を行った。また、青年たちを集めて音楽・文化・文学などを講義した。宮澤賢治のシルエットがある。土を見つめ何を思っただろうか。このところ米の供給が不安定になった。価格が上がっている。政府の対応はいまいちな事だけである。国民は不安である。私米を作っている。方々から電話をいただいた。食糧供給は国の根幹である。令和の米騒動・食糧危機は起きるだろうか。地球温暖化でどうなるのか。ちよっと心配である。

(理事・石淵清昭)

# 健生クリニック 通所リハビリテーションが新しく!

健生クリニック通所リハビリテーションは2024年7月より、入浴・食事なしのリハビリのみ希望の方を対象とした半日通所リハビリテーションへ生まれ変わりました。

利用時間は午前または午後の各2時間～3時間のサービス提供を行います。半日通所リハビリテーションは、リハビリに特化した「短時間で集中してリハビリだけを行いたい」と思っている方に適した介護保険サービスです。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のリハビリ専門職員が利用者さんそれぞれの身体機能にあった個別プログラムを提供するほか、リハビリマシンによる運動や集団体操、脳を活性化させるための認知機能訓練を行っています。



集団体操



認知機能訓練



個別リハビリテーション

## 対象者

要支援・要介護の認定を受けている方

## サービス内容

- ・送迎(ご自宅・施設までお迎えにいきます)
- ・バイタルチェック
- ・個別リハビリテーション(リハビリ専門職員と一緒にリハビリを行います)
- ・集団体操・認知機能訓練

## サービスを提供する地域

弘前市、平川市、藤崎町、田舎館村、大鰐町、黒石市

## 利用時間

月曜日～金曜日(土日祝、5/1、8/1、8/13・14、12/30～1/3は休業日です)  
午前の部 9時20分～11時50分  
午後の部 13時20分～15時50分

## 利用方法

担当のケアマネジャーへご相談ください。見学は常時受け付けています。まずはお気軽にご連絡ください。

## 連絡先

健生クリニック 通所リハビリテーション  
0172-55-7702

## 医師からの紙ヒコーキ

### 健診科 健康維持は気づきから

健生病院 健診科 川口 陽子



健診科は医師3名、看護師4名、保健師2名、事務職員11名で日々頑張っています。

地域の幅広い企業・団体、地域の方が基本健診・特定健診・特殊健診や労災二次健診を受けられます。また各診療科・各部門の皆様の連携のおかげで、同日に各種がん検診、オプションで腹部エコー・肺機能・眼底検査・骨密度測定・脳ドックも行えます。特定健診後に生活習慣改善が必要な方には保健指導も行なっております。

保健指導を通して生活習慣の改善を図る一次予防、早期発見を目的とした二次予防が健診です。病院での治療が三次予防です。労働安全衛生法第66条に基づき、働いていれば年に1度は必ず受けるので、様々な職種・年齢の方が対象です。

種々の治療法の進歩のおかげで、お話を聞かないと、「そんな大病されたんですね!」とわからない方が増えています。多くの方が様々な病気と付き合いながら暮らされていて、まさに人に歴史あり、勉強になることが多々あります。

治療中の方は現在の病状認識の確認、生活習慣の注意点や病院に行くほどではないんだけど気になって...といった健康相談をし、結果は主治医のもとで役立ててもらいます。

忙しかったり、病院嫌いで普段は病院に来ない方も来ます。よくここまで我慢しましたね、という方もいます。症状がある場合は健診ではなく治療として医療機関を受診するのが基本ですが、何とか上手くそういう方々を医療に繋がりたいと思います。健生病院には救急科はじめ各科があるので、緊急・早急を要する場合はすぐに手段があり心強いです。

大半の方が、病気ではないけれど最近太ってきて、肝機能や脂質、血圧が上がってきた...と気になっているのではないのでしょうか。それは確かにまだ病気ではありません。そのままの生活パターンではもしかして病気に進んでいるかもしれませんよ、という大事なお知らせです。

人は誰も歳をとり、体は変化しますが、診察をしていると食べ方や働き方、生き方そのものが体に現れているように感じます。日々の行動の約40%は無意識に行われ、その無意識の習慣が体を作っているからです。健診を切っ掛けに普段の習慣を見直してみてください。病気を遠ざけるために自分で変えたいと思ったら、まずやってみる。人はいつでも変われます。変わった、嬉しい、その気持ちがいい習慣を定着させ、健康維持に繋がります。その一助になれば幸いです。

## 2024年度 まちかど健康チェック

月日	支部名	実施場所	時間
10月5日	北東支部	樋川自動車敷地内(ジャワメギ祭り)	13:00～15:00

## 各支部予定

10/11(金)	文京支部	支部レク	立佞武多の館、つがる地球村
10/13(日)	浪岡支部	支部レク	中泊町 湯らばーく
10/17(木)	鱒ヶ沢支部	支部レク	大館方面(予定)
10/19(土)	和徳支部	支部レク	十和田湖
10/25(金)	下町支部	支部レク	康楽館
10/27(日)	五所川原支部	支部レク	中野もみじ山、鰯come
10/27(日)	木造新田支部	支部レク	中野もみじ山、他
10/31(木)	時敏支部	支部レク	中野もみじ山、鷹の羽温泉

理事会 概況 8月度定例理事会 (9月3日)

仲間ふやし・出資金ふやし 大運動方針

【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月度の月次仮決算報告

7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 定款第6条第2項組合員の加入報告

【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

線撮影装置ほかりース更新の件 自由診療料の改定「インフルエンザワクチン」

(協議事項) 経営関係

健生クリニック ホームページ



病院 5-7717

生病院 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

川原診療所 5-2542

五診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933

センター 5-7611

センター 虹 5-3256

ステーション 5-8833

グホーム 5-9724

ステーション 6-5581

ステーション 5とせ支所 3-6587

センター 1-2731

第一地域 1-1203








# 読者付録

2024年度  
津軽保健生協 **生協学校**

---

E. > 図  
... : 表  
& N 表  
E 表  
B 表

