

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
電話番号 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



●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。

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

- 4 経営基盤強化へのお願い**
- ① 仲間ふやし：年間目標の8割以上を目指します。
 - ② 出資金ふやし：年間目標の8割以上を目指します。
 - ③ 班づくり：月間中に各支部1班の結成を目指します。
 - ④ 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。

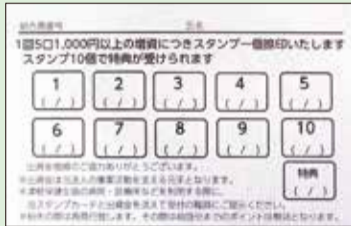
- 3 生協四課題の目標**
- ① 仲間ふやし：年間目標の8割以上を目指します。
 - ② 出資金ふやし：年間目標の8割以上を目指します。
 - ③ 班づくり：月間中に各支部1班の結成を目指します。
 - ④ 担い手づくり：月間中に各支部3名以上を増やすことを目指します。

- 2 強化月間の方針**
- ① 生協四課題の目標達成を目指します。
 - ② 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。
 - ③ 一緒に活動する担い手を増やします。
 - ④ 「あおもりまるごと健康チャレンジ2024」を組合員と職員、学校・企業などに幅広く呼びかけます。

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)→

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。

地域の活性化は、支那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(電話0172-35-8933)までご一報ください。

(組織部部长・八島将仁)

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

2024年度の生協四課題目標は ①仲間ふやし2,500人、②出資金ふやし2.5億円、③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)、④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。

2024年8月までの5カ月間の到達は、①仲間ふやし1530人 ②出資金ふやし4千768万5800円 ③班づくり3班 ④担い手ふやし1127人となっています。

組合員活動はコロナ禍前の活動に戻り、去年より仲間ふやしと出資金ふやしは前進しています。

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。今は公園となっている盛岡城跡は、戦国時代を経て実戦用の城であった。石垣はみごとなものである。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した。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。政府の対応はあまい事だけである。国民は不安である。▼私も米を作っている。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。ちよつと心配である。

(理事・岩淵清昭)



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

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(土)	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)	鱈ヶ沢支部	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、鯉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

- 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
- X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

理事会
 概況
 8月度定例理事会
 (9月3日)

医師からの紙ヒコーキ

12



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。

在宅診療の現場②

健生クリニックでは 訪問リハビリテーションの提供も行っていきます

訪問リハビリテーションとはリハビリ専門職が利用者の自宅・施設を訪問し、心身機能の維持・改善、日常生活の自立を支援するため、リハビリテーションを行うサービスです。介護する家族へのアドバイスや住宅環境の提案も行います。また言語聴覚士による言語・嚥下機能に対する訪問リハビリを積極的に受け入れています。病院やリハビリテーション施設への通院が困難な場合、退院・退所後の日常生活に不安がある場合、言語聴覚士による指導を受けたい場合、医師により訪問リハビリの必要性が認められた場合にサービスを受けることができます。通いのリハビリテーションと違う点は、実際の生活環境に添った訓練ができることです。対象者は要支援・要介護の認定を受けている方が主ですが、65歳未満の方は医療保険（条件あり）で利用できる場合もあります。訪問リハビリテーションを利用してみたいと思っただけでは担当のケアマネジャーや相談員にご相談ください。

藤崎支部 新たに班を結成

藤崎支部は、かつて班が複数ありましたが、班員の高齢化により一つの班しか活動できなくなっていました。昨年の活動者交流集会で、班活動の大切さを訴えましたが、唯一活動していた班からも集まるのが大変なので解散したいと申し入れがありました。その後、支部運営会議で「藤崎支部から班をなくさないようにしよう」と話し合い、運営委員が中心となって今年5月、「りんごっ子班」を結成しました。

会場は藤崎町文化センターが老人福祉センターを使用し、広い会場なので体力測定も楽に行うことが出来ます。2月にはモルックを行う予定です。今回の経験を活かし、他の地域でも班を再建できればと思います。（組織部・三上真史）



黒石支部 健康まつり 広がりや展望を感じて

5月の運営会議で「黒石の町の真ん中で健康まつりをやってみよう」という話になり、こみせ通りにある松の湯交流館で9月1日に開催しました。お祭り日和の良い天候でした。



私も挑戦して「ベジチエック」を実施。

長谷川弘美先生の講演「子育て今むかし」では、今子育てに奮闘しているパパ・ママの想いに寄り添ってという熱いメッセージを感じました。また、大人が人生を楽しむ姿こそ将来への確かな希望になるというお話が心にすんと落ちてきました。

午後5時のメインは落語。弘大落研の切り捨てごめん亭さんと弘林亭赤べこさんの熱演。そばをすする音、声の張り、表情。さすがでした。本物にどっぷりと浸かった50分でした。その後、体操やよさげ踊りで盛り上がり、「来年もまた会いましょう」でお開きになりました。

参加者63名。このうち



8/10 マックスパルコ平賀店 平賀支部



7/29 トライアル尾上店 尾上支部



7/5・9/6 コープ西弘店 文京支部



8/26 いとくアルカディア店 五中支部



8/20 コープ和徳店 和徳支部



8/20 いとく浜の町店 河西支部



8/11 社会福祉センター 時敏支部



9/7 サンフェスタいしかわ 南石川支部



9/4 駅津軽ラウンジ 大成支部



8/30 コープ松原店 南中央支部



8/27 フードリバーモール 鶴田支部

2024年度 まちかど健康チェック

猛暑の中、各地で「まちなか健康チェック」が行われています。これまで、約250名の方々が測定にご協力いただきました。10月も開催予定です。

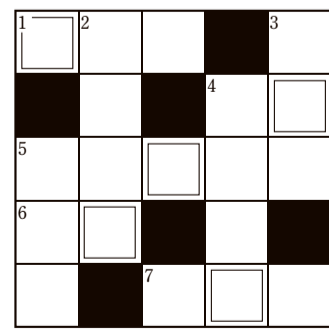
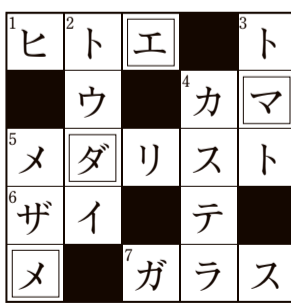
健康パズル

応募方法

《タテのカギ》
2「スポーツの日」になる前は「」の「日」でした
3神社で神様に奏上する言葉のこと
4「」は成功のもと
5果物やアイスクリーム、シリアルなどをガラスの容器に盛り付けます

《ヨコのカギ》
1とても狭いこと。猫の「」ほどの庭
4全部隠したつもりで詰めが甘い。頭隠して「」隠さず
5航空機の操縦士
6当たらると景品がもらえます。商店街の「」引き
7今年で6年目。万葉集から引用されました

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10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 〒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@tsugaru-health.coop



《ヒント》(5文字)
トゲに注意!

第740号(9/1付)パズルの正解「エダマメ枝豆」

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)

(弘前市) 大平 諭史
相馬 道子
木村 静子
鎌田 敏子
相馬 洋子
石田 悟
菊池 覚
小山内 昭子
山中 昭子

(つがる市) (五所川原市)

(青森市) (黒石市) (平川市)

http://www.kensei-hp.jp/

健生 0172-5
藤代健 0172-3
健生ク 0172-5
津軽 0172-6
健生五所 0173-3
健生黒石 0172-5
生協 0172-3
組合員 0172-3
健生介護 0172-3
健生介護 0172-3
居宅介護 0172-4
健生訪問看護 0172-3
たまち 0172-5
ナース 0172-5
訪問看護 0172-3
健生訪問看護 0172-5
地域生活 0172-3
弘前市 0172-3

健生病院 外来診療案内・担当医表

整形外科 (10月から変更) 前号を訂正します

予約制 受付時間 8:30~11:00
月・水曜日のみ新患受付／定期通院のみ予約制／火・木・金曜日は完全予約制(手術の為)

診療時間	担当	月	火 (予約のみ)	水	木 (予約のみ)	金 (予約のみ)	土
午前 9:00~	予約 新患	青木/三浦 木村	木村	青木 三浦	三浦	木村/青木 那須/三浦	休診

・新患および予約外の当日受付は月・水・金曜日のみになります。また、受付時間内であっても診療対応可能な人数を超えた場合、後日受診などを相談させて頂くことがございますのでご了承下さい。
・他院からの転医希望の方は治療内容によっては受診当日の診察が困難な場合もありますので、予め診療情報提供書の持参をお願いします。

診療体制は更新されることがあります。
最新の情報はHPをご覧ください。



健康まつり雑感

中泊町 加藤 則子
西北健康まつり、ありがとございました。でも、演芸も楽しみでしたので、とても楽しく感じました。次回はおもしろい芸やら、おもて芸を見せてください。心から笑える日を楽しみにしています。

虹の投書箱に

弘前市 大久保悦子
いつもじゅっくり「健康」読ませてもらっています。「虹の投書箱」の記事、現実味がありません。身近に感じました。そして、良い評価とそうでない投書も掲載するところがすごいと思いました。

秋、星空の輝き

弘前市 中田 智子
朝夕はめっきり涼しくなりました。夜中にトイレに起きて、ついでに外に出て真つ暗な空を見上げると、今にも降ってきそうな星々が輝いています。虫の音をBGMにしばらくながめています!!!

実りの秋

平川市 石田 悟
暑かった夏も落ち着き、雲、風が秋めいてきました。身体と心がやっとならなりました。緊張から解放され、眠れそうです。実りの秋です。

ありのままに

弘前市 てくてく
本紙を読み、内容が盛りだくさんで感心しました。特に「虹の投書箱」では病院側にとって都合の悪いであろう内容についても、押し曲げずにあるままに掲載されている点に敬意を表します。また回答にも誠意が感じられました。これはまさに、読者にとっての心の「健康」につながりますね。

食の困窮化

青森市 浪岡あはは
地球沸騰化や史上最強の台風で荒らされた田畑の映像を観るたびに、さほど遠くない将来「食の困窮化」がやってくるのではと不安になります。旬の食物を口にできることに感謝!

思いやりと親切さ

弘前市 中澤 キヨ
先日87歳の夫が倒れて救急車で健生病院に入院しました。院長先生はじめスタッフの方たちの思いやりと親切さにはびっくりしました。これから健生病院はいよと仲間たちに言うつもりです。増資も頑張ってますよ。毎月楽しみに「健康」新聞待ってます。

応援してるよ!

平川市 桃華伝
「医師からの紙ヒコーキ」を見ながら、息子が手術を終えたあと、「医師になりたい」と夢を語った頃を思い出しました。あれから4年、勉強が苦手ながら頑張っています。夢が叶うように応援してるよ!

初心に還る

つがる市 長谷川誠司
8月号のトップに「訪問診療」なる言葉を見つけ、津川武一先生が馬ソリに乗って患者を訪ねる写真(70年記念誌)を思い出し、胸が熱くなりました。「初心に還る」ピツタリですね。

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。

偶然の一致?

青森市 鎌田 敏子
3連休に実家に行ってくる予定のお嫁さんに、夫がおもむろに「毛豆、少し若い方も知れないが持たせよう」と言い始めた。健康パズルの答えがちょうど完成したところだった。「エダマメ」! 私はフツと笑った。

季節を味わう

平川市 石田美奈子
枝豆もそう、青森には季節を味わう産物が沢山あります。食で季節を五感で味わう、幸せなことです。

今から楽しみ!

弘前市 木村 道子
健生病院で健診を毎年受けています。前夜からの絶食で小腹がすいて、今まで売店からパンを買って空腹をつないでいました。今回は「活き活き食堂」が開設されたので健診の時には利用したいと思っています。何を食べようか、今から楽しみです。

岩木山に見守られ

弘前市 相馬 昭子
稲刈りのシーズンがやって来ました。稲穂が頭を垂れています。赤や青色のコンバインが忙しく動いている中、西の空を見れば大きな岩木山が「頑張れ」と言っているようで、元気になります。力と笑顔がありがとつ。

健康の達人



深浦岩崎支部 正・後藤信昭さん

9月号 氏名の訂正

お名前を間違え失礼いたしました。



正・中野 おあ 桜碧ちゃん

すくすくエンジェル

2024年度 津軽保健生協 生協学校
認知症サポーター養成講座
講師:弘前市第一地域包括支援センター
日時:2024年10月23日(水) 13:30~15:00
場所:津軽保健生協会館 2階ホール
参加費:無料
申込先:組織部(0172-35-8933) 担当 鶴ヶ谷
主催 教育委員会



鈴木 りん 琳蘭ちゃん
元気にすくすく育って下さい!!



石岡 たいり 虎礼ちゃん
大きくなってな!!



三上 かいゆう 楷修ちゃん
たくさん笑って楽しくすごそうね!!



柏崎 はるせ 遥星ちゃん
たくさんあそぼうね♡



工藤 もな 望風ちゃん
大きく元気に育ってね♡



田村 はく 珀ちゃん
元気に育ってね♡



高木 あお 碧桜ちゃん
これからも大きくたくましく育ってね♡



千葉 みはる 心陽ちゃん
健康に育ってください。



工藤 みあちゃん
元気にすくすく育ってね♡



佐久間 けんた 健人ちゃん
お姉ちゃんと仲良く、元気に育ってね♡



高橋 るか 瑠華ちゃん
大物になれ!!



相馬 かねつ 兼統ちゃん
きょうだいみんな仲良くね!

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