



事業費用がこの数年で

収益確保のために
意識強化

意識を強化しながら、職員一同引き続き奮闘してまいります。

た以上に事業収益が予算未達成となりました。4月の事業利益が予算を4091万円下回るというマイナスからのスタートとなりましたが、5月以来は予算通り、または予算をやや上回る水準を継続したことで累計の予算差額は徐々に縮まってきています。下半期で予算差を無くし、次年度以降のために少しでも予算を下回ることのが必要です。

に取り組めることの実践や費用削減に対する職員の意識向上の積み重ねによって大きな削減効果が生まれています。今後も継続していくことに加え、時間と空間をかけてでも改善が必要と判断される費用についても削減に向けて準備を進めています。また、事業収益が予算を下回る傾向が続いているため、運営資金維持のためには収益を確保するこ

上半期の経営報告

4年で資金減少を 止める計画

事業利益 前年度より改善

2024年度は年間の利益がマイナス6・7億円の大きな赤字予算です。2023年度決算と比較すると2・5億円改

2024年度上半期累計の事業利益（事業収益と事業費用の差）はマイナス4・3億円で、予算との差額はマイナス28



生協強化月間

出資・増資の状況

10月1日より秋の生協強化月間がスタートしました。「集まろう！ 話そう！ つながろう！」を合言葉に、津軽保健生協の活動を地域に広く知らせ、仲間をひろげる期間です。また、今年の生協強化月間は、「**2024年仲間ふやし・出資金ふやし大運動方針**」を後押しする月間としても位置づけています。健康づくりや地域訪問など、創意工夫した新たなチャレンジにもとりくみ、津軽保健生協の魅力を地域にひろげていきましょう。

2024年度の仲間ふやしは9月まで620人（目標達成率24.8%）、出資金ふやしは5,371万1,600円（目標達成率21.4%）です。年間目標8割達成に向けて、地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて月間に取り組みましょう！

各事業所の強化月間スタートデーの様子を3面に紹介します。

各支部予定

- | | | |
|----------|--------|--------------------|
| 11/14(木) | 文京支部 | 活動者交流集会●セーブル |
| 11/22(金) | 鶴田支部 | 支部レク●せせらぎ温泉、リンゴ公園 |
| 11/24(日) | 黒石支部 | 支部レク●つがる地球村 |
| 11/27(水) | 岩木支部 | 支部レク●立佞武多の館ほか |
| 11/28(木) | 深浦岩崎支部 | 支部レク・活動者交流集会●ハタハタ館 |



医師からの紙ヒコーキ

藤代健生癌院 院長 関 爰 修



患者さんの言葉に耳傾けつつ

診察室では、時々、不思議なことが起こります。「喋ることを用意してきたのに、診察室に入った瞬間に忘れてしまった」と残念そうに語る患者さんが結構います。忘れるぐらいなら大したことではないだろうと思うのは大間違い。そもそも診察室は無重力空間なので、一歩踏み入れるとその瞬間に重心を見失ってしまいます。医師に伝えたいことがあるならば、ぜひ紙に書いてからお入りください。

次はエビマヨかな。でも、そこから中に鰯節の匂いが立ち込めた空間に身を置くと、話はかわってきます。鰯節も昆布だしも、ほのかに香るぐらいが丁度です。

徹夜麻雀が始まり、タバコと缶ビールと吉野家牛丼を交互に口にしながら牌を切る。鰯節の匂いにも慣れてきた翌朝、眠気覚ましに4人でボーリング場に向かう。早朝割引の謳い文句に誘われて気づけば10ゲーム。そんな若さを持って金してい

私の場合よくあるのが、昔の記憶が蘇ってくることです。それも、患者さんのお話に関連するような記憶ではありません。逆に、全く関係のない記憶がふと頭の中に浮かんできます。一旦、浮かんでくると、それを追い払うことはできません。しばらくは記憶が頭の中に留まり、その間は、どうしたって意識がそちらに向いてしまいます。

た40年前の記憶が、つらつらと頭の中に浮かんできたのです。ただ、目の前の患者さんの口調に合わせて頷くことは忘れませんでした。ただ、目の前の患者さんの口調に合わせて頷くことは忘れませんでした。懐かしい記憶の余韻に浸りながらも、「いいお薬、出しておきますね」とその場をなんとか切り抜けることができました。人間の脳は、案外巧みに二

この前もこんなことがありました。体の不調について切々と語ってくれる患者さんの言葉に耳を傾けていると、むかし遊びに行った友人の家の記憶が蘇ってきました。友人宅は老舗の鰻節問屋。玄関に入るや、鰻節の濃厚な匂いが襲いかかってきました。もちろん鰻節は大好きです。おにぎりの第一選択はオ力カだし。

次はエビマヨかな。でも、そこら中に鰹節の匂いが立ち込めた空間に身を置くと、話はかわってきます。鰹節も昆布だしも、ほのかに香るぐらいうが丁度です。

徹夜麻雀が始まり、タバコと缶ビールと吉野家牛丼を交互に口にしながら牌を切る。鰹節の匂いにも慣れてきた翌朝、眼気覚ましに4人でボーリング場に向かう。早朝割引の謳い文句に誘われて気づけば10ゲーム。そんな若さを持て余していた40年前の記憶が、つらつらと頭の中に浮かんできたのです。ただ、目の前の患者さんの口調に合わせて頷くことは忘れませんでした。ただ、目の前の患者さんの口調に合わせて頷くことは忘れませんでした。懐かしい記憶の余韻に浸りながらも、「いいお薬、出しておきますね」とその場をなんとか切り抜けることができました。人間の脳は、案外巧みに二つの作業を同時にこなすことができるようです。もし診察室で私の様子が少しおかしいなと思ったら、こんな裏事情があるので、どうかお許しください。



健生病院薬局は薬剤師12名、調剤助手6名で主に入院患者さんの薬の管理を行っています。今回は、私たちの仕事内容の一部を紹介したいと思います。

◆調剤

医師の処方せんに基づいて医薬品を患者さんに交付します。

内服薬・外用薬のほかに注射薬の調剤を行い、飲み合わせや効果の確認を行っています。

◆持参薬鑑定

入院時にお薬手帳を確認し、今飲んでいる薬やサプリメント、アレルギーの有無などの確認を行い、安全な薬の提供に役立てます。また、実際に自宅で管理している薬を持参していただくことで、正しい服用ができていたかの確認も行っています。

◆無菌調製

抗がん剤は作用が強力なため、使い方を誤ると命に関わる重大な事故につながりかねません。抗がん剤の調製は安全キャビネットという密閉空間で行います。衛生的で、投与する患者さんはもちろん、調製を行う薬剤師、投与に関わる看護師を抗がん剤の曝露から守るため、抗がん剤による汚染を広げないよう作業を行っています。

その他高カロリー輸液や、処置に使う薬品を院内製剤として調製しています。

◆病棟薬剤業務

入院患者さんや家族の方に対し薬の飲み方や薬の効果、副作用の説明を行います。

血中濃度モニタリングで患者さん個々に適した投与量や投与方法を提案します。

飲み忘れ・飲み間違いを防ぐために薬をまとめて一包化したり、配薬カートへ薬のセッティング、内容の確認をします。

回診（多職種で入院患者さんを診察）やカンファレンス（治療方針等について話し合い）に参加し情報共有をします。

◆医薬品管理

医師、看護師からの医薬品に関する問い合わせの対応や在庫管理、期限のチェックなど、院内にあるすべての薬剤を管理することで医薬品の適正使用、有効利用に努めています。

* * *

病院薬剤師は患者さんにより安全で効果的な薬物療法を提供するため、多職種と協力してチーム医療にかかわっています。

薬に関しての悩みや相談など、気になることがありましたら気軽に声をかけて下さい。

(薬局長 代行・伊勢谷高則)



いきいき 事業所紹介

① 健生介護センター虹 ショートステイ

健生介護センター虹内にはショートステイ・居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションたまち本所・看護小規模多機能型介護ナーシングホームたまちの4事業所があります。

今回はショートステイ（短期入所生活介護）をご紹介します。

ショートステイは、介護をする人が何らかの理由で一定期間できなくなった際や、介護施設の入居待ちの時などその期間だけ最短1日から、日単位で利用でき、食事・入浴・介護などのサービスを受けることができます。また、介護を担当する家族や介護者にとっても、一定期間の休息やリフレッシュの機会を提供することができ利用することで、介護者

が一時的に負担を軽減し、介護に対するモチベーションやエネルギーを回復することができます。

利用条件として介護認定をしていただき、介護保険で「要支援1～2」、「要介護1～5」の要介護認定を受けた65歳以上の高齢者が利用できます。40～64歳の方で特定疾病症（16種類）により要介護と判断された人も利用できます。

利用していただいた場合、規則正しく食事や運動を行い、レクリエーションなどで他の人の交流も持つことができ、安心した1日を過ごすことができます。天気の良い日は散歩に出かけ、岩木山や西目屋ダム・城ヶ倉・津軽伝承工芸館（黒石）などへ野外レクリエーションにも出かけています。季節の行事（七夕会・ハロウィン会・クリスマス会など）やスイーツバイキング・書初め大会などイベントを開催し、リフレッシュされています。

利用料金は基本的に1日単位で設定されています。1日当たりの金額に利用日数を掛け合わせることで、総額が求められるという計

算です。介護保険が適用で、自己負担額は基本的に1割です。例外として所得によっては2割、もしくは3割負担となることもあります。各自の

負担割合については、毎年発行される「介護保険負担割合証」に明記してありますので、記載内容を確認してください。また介護保険負担限度額認定制度を利用するには役所で手続きが必要となりますのでご不明な点などがありましたらケアマネジャーに相談してみててもよいでしょう。

ショートステイは、介護施設不足（施設入所待ちの状態）という背景のもと、その代替として利用する人が増えています。介護者の生活や仕事との両立を図るサービスとしても、ニーズはますます高まっています。自宅介護をしていると慣れないところで泊りは介護者の心配はもちろんですが、ご本人にとってもハードルが高いのではないでしょうか。そんなときはケアマネジャーからたくさん話を聞いてみてください。また、施設に直接連絡して聞いてみてもよいです。実際に施設見学・体験目的で利用して慣れておくと、いざ利用するときには少し余裕がもてるかと思います。

* * *

健生介護センター虹ショートステイでは「介護難民をなくす・どなたでも介護サービスを受けることができる」を目標に地域の方々や医療機関・介護施設と連携し積極的に利用者を受け入れています。スタッフは利用者1人ひとりにより良い介護サービスを提供するため、学習会や研修に参加し常に自己研鑽しています。

今後ともショートステイのご利用をお待ちしております。

(健生介護センター虹 施設長・須藤尋頭)



各ブロックで 秋の生協強化月間 推進委員会が開催

10月から始まった秋の
生協強化月間に向けて、
9月各ブロックで月間推

進委員会が開催されまし
た。
9月20日に開催された



北海道東北ブロック 組合員活動交流集会に参加して

「ゆるやかにつなが
り、健康で自分らしく過
ごすために生協運動を地
域に広げよう」というス
ローガンのもと、9月4
日から5日盛岡市で開催
されました。

14日の医療生協から22
0名の参加があり、津
軽保健からは15名の参加
でした。

1日目の医療福祉生協
連基調報告は、医福連常
務理事 今井好一氏によ
る「医療福祉生協の組合
員参加のあり方提言につ
いて」でした。その後8

2日目の分科会は私は
「まちづくり」の分科会
に参加しました。13名の

生協から発表があり、そ
れぞれの努力と取り組み
に感心しました。私はそ
の中でも、酒田健康生協松
稜支部「地域まるごと健
康づくり」の発表で、自
治会と生協が一緒に活動
し、みんなが組合員で百
歳体操等を続けてること
とを聞き、地域で健康づ
くりをしてそこが居場所
になり互いに声をかけ合
いつながらつていてる事をと
ても興味深く感じました。

交流会のまとめで医福
連常任理事の國井勝義さ
んが「活動発表をした8
組の生協の人たちはとても
素晴らしい。でも日々活
動している私たちも、
とてもすごいことをして

いるのですから自信を
もって前に進んでください」と話された言葉が心
に残りました。
(平賀支部理事・田中るり子)



各種イベント情報や各支部・
組織部の活動について、健康
づくりに役立つ情報などを隨
時お届けしています。



組織部LINE友だち募集中

LINEの「友だち追加」から、ID検索するか
QRコードを読み取って登録をお願いします。

ID : @ 783ihxtw

津軽保健生活協同組合 組織部(0172-35-8933)

6年ぶりの開催

深浦岩崎支部 まちかど健康チェック

支部のつながりを改めて
強く感じることができます。

9月27日、マックスバ
リュ深浦店駐車場にて深
浦岩崎支部が6年ぶりに
まちかど健康チェックを
実施しました。支部役員
4名と加藤恵子健生病院
総看護長が参加し、訪
た買い物客らの血圧や体
組成などをチェックしま
した。

骨密度測定には皆さん
興味津々で、漁師の妻で
来場者数は10名あり
り、測定は延べ21件と決
して多くはなかったもの
の、健生病院と深浦岩崎
総看護長が会場を後にし
ました。

まちかど健康チェック

2024年度



在宅診療の現場③



薬剤師による訪問サービス「訪問薬剤管理指導」について

急速に進む高齢化社会と相次ぐ医療・介護保険制度の改訂により、自宅や施設で医療を受ける患者さんはますます増えてきています。このような背景のもと、医療保険・介護保険制度（介護認定を受けている方）を利用して、薬剤師の訪問サービスが受けられます。介護保険のサービス利用限度には含まれません。

病院へ通うのが難しく、在宅で療養している患者さんに対して、薬剤師が医師の指示のもと、定期的に患者さんの自宅や施設を訪問し薬学的管理や服薬指導を行います。

訪問サービスの内容

- 服用回ごとに一包化（飲み忘れのないように、服用回ごとに、名前・飲み方・日付など印字して一包化します）



・薬剤師がお薬を持ってご自宅や入居施設へお伺いします。

・お届けしたお薬は、ご相談の上、お薬力レンダーや服薬カートなどに服用回ごとにセットして飲み忘れを防ぎます。

・飲み忘れなどにより手元に残っているお薬を調べ、医師と相談の上、調整します。また、飲みにくいお薬があった場合、粉の薬に変えるなど、個別に工夫して調剤します。

・複数の診療科で処方されていたお薬の重複投与や、飲み合わせ、副作用がでていないかチェックします。あわせて、市販されている医薬品、サプリメントなどの飲み合わせをチェックします。

・薬剤師が薬学的な観点から、患者さんのバイタルチェックをします。（血圧・体温・酸素飽和度（SpO₂））処方された薬の効果を確かめ、体調変化を読み取り、医師に報告します。

・薬剤師が訪問時に患者様ご本人の状態を把握し、医師、ケアマネージャーに報告し、治療と介護をサポートします。

お問い合わせ (0172-28-8955)
(ファルマ弘前薬局 薬局長・相馬 渉)

9月17日に新班「嘉瀬班」を、5名の参加者で嘉瀬コミュニティセンターを会場に結成することができました。この間金木支部運営会議で、検討してきました。「70周年記念誌」の年表には、1975年11月西北五の嘉瀬班が日生協医療部会「組合員のつどい」で表彰との記事があります。

歴史ある班会の再出発であります。最初のベジチェックでは、皆さん十分野菜が取れているとの結果にホッとされたようです。続いて「立ち上がりのチェック」や「片足立ち」では、筋肉・関節が気になる結果となりました。これには余りがつきかせず、改善していくきっかけにしてもらえれ

（金木支部班長・中村純子）

次回は足指力の測定

金木支部 新班を結成

嘉瀬奴班を再建

健生介護センター虹 拝啓 この度母の三七日の法要を済ませました。

九月六日朝、血圧が微弱でしたが十一時に入浴サービスで身体をきれいにしてもらい、その後徐々に冷感が見られてしましました。

実家の鰯ヶ沢から兄が駆け付け、日中介護の手伝いをしてくれていた友人、訪問看護師、訪問医らに見守られて旅立ちました。

母と過ごした四年六ヵ月の様々な思い出をこれから励みに過ごしていきたいと思っています。（後略）

回答 不快な思いをさせてしまい申しわけありませんでした。当日配膳をする際に各病室に入っていたスタッフに配膳の呼びかけをしたようでした。今後は、ナースコールで放送するなどの対策とスタッフ間の言葉使いの改善を徹底していきます。

う少し状況を丁寧に聞き取って把握してもらいたかった。コロナ禍だったのに具合が悪く何回も言われた。もう少し状況を丁寧に聞かれては違うのではなく、緊急な

が過ぎても診察されないなど、不安などがありましたが遠慮せずにスタッフへお声がけください。

③転倒で怪我をして救急車で別の病院へ輸送され、骨折の疑いがあるためかかりつけ医で早めに診てもらうようになります。

内科の外来に電話をしたら、話が通じない。

「その情報初めて知りました、次の日の予約を入れることはできない」と何回も言われた。も

う少し状況を丁寧に聞かれては違うのではなく、緊急な

が過ぎても診察されない

など、不安などがありま

うございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボリューム不足に感じられると思います。

調理師の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、

味付けのりやふりかけなどになつており、ボ

リューム不足に感じられ

ると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食

内容となるように検討していきたいと思います。

ほしい。

回答 ご意見ありがとうございます。当院の

朝食は、主食、汁物、味付けのりやふりかけなどになつており、ボリューム不足に感じられると思います。

調理師

の体制により現在のメ

ニュー数が限界となつて

います。

今後は体制も

見直して充実した朝食



のことで、現地の被災者との対話の中から現在の生活状況の聞き取り調査などを実行しました。また、仮設住宅に避難している被災者との交流の場を設け、共に震災の恐怖や不安を共有することができたと 思います。

現地の避難所に支援物資を届け、避難所の状況を聞く機会も得られました。それぞれの避難所では一人一人役割を持って行動し、お互いに支え合っている状況を目撃しました。避難所の一人一人が諦めること

(組織部・岩崎富裕)

9月13日から15日の3日間、石川県能登半島の被災地に支援に向かいました。再び能登半島一円が集中豪雨に襲われる直前のことで、東北ブロックから8生協が参加し、現地の被災者との対話の中から現在の生活状況の聞き取り調査などを実行しました。

また、仮設住宅に避難している被災者との交流の場を設け、共に震災の恐怖や不安を共有することができたと 思います。

(組織部・岩崎富裕)



再び能登支援に

震災と原爆事故から13年、福島で、ここでの病が多発していた

第22回 after311 脱原発弘前映画祭

2024年11月24日(日)
弘前文化センターホール

9:30(開場)
10:30 決断(90分)
命を変えた3・11母子避難
13:00 生きて、生きて、生きろ！(113分)
出演者 赤ひげ功労賞
15:00 トーク 蟹塚亮二×大竹進



★チケット料金
一般 1本につき¥1,000
主催: after311脱原発弘前映画祭実行委員会 代表 仁平 兼
監修: なくそう原発・核燃、あおもりネットワーク
協力: NPO harappa
問合せ Tel 070-6952-2614(竹浪)

映画「生きて、生きて、生きろ。」に主役で出演するのは、元津軽保健生協理事長・藤代健生病院院長の蟹塚亮二さんです。この企画のために来弘くださり、映画終了後、無医村だった佐井村に診療所を建設した大竹進さんとのトークを企画しています。ご参加お待ちいたします。

一方で、医療機関や薬局が少しでも収入を増やすこと、と思えばマイナ保険証廃止は私たちの健康に関わる問題です。一方で、医療機関や薬局の利用率を高めることが必要となり、悩ましい立場です。待合室でマイナ保険証の宣伝を流すこと、マイナ保険証一本化に賛同し現行の保険証廃止を推し進めているようないい印象を与えてしまい申しきれません。

各事業所では、保険証を残そう！の署名を集めています。マイナ保険証の不安定な運用状況のなか、政府は12月2日に現行の保険証を廃止し、マイナ保険証に一本化することを決定しています。任意取得のマイナンバーカードを事実上強制することになり、一本化にともなって多額の費用が発生します。「保険証を残して」署名にご協力をお願ひいたします。

専務理事 健生病院 健生クリニック 村上 渡
理事長 佐藤長 飯田寿徳
院長 竹内一仁
所長 飯田寿徳

▼締切日11月18日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈ります。
▼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
kenko@tsugaru-health.coop



組合員バス
時刻表が
一部変更に
なります！

「安全確保のため、停留所以外での乗車はお断りさせていただきます。
また、利用される方は、各停留所で手を上げて合図してください。」

藤代健生病院 市内循環組合員バス

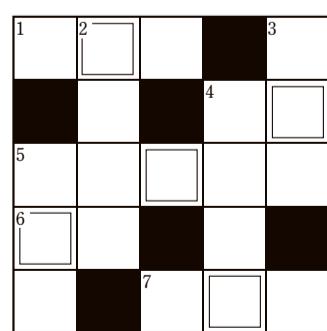
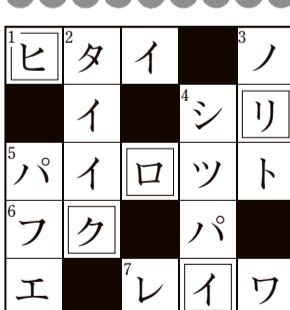
9:35 津軽保健生協会館発 → 9:45 津軽保健生協会館発

駅前循環組合員バス

ヨーカドー宝くじ売り場付近 → 旧ヨーカドー宝くじ売り場付近

平日の各コース

さとちょう または 佐藤長 → トライアル
コンビニ岩賀店前 → ファミリーマート岩賀店前



『タテのカギ』
2 秋が終わり冬を感じ始める季節
3 空から氷が降つてくる。大きな粒は電
4 キャベツのような見た目。寒くなると綺
麗に色付きます
5 人不足で引っ張りだこ。——あまた
は：

『ヨコのカギ』
1 シンデレラはこれに乗つてお城まで行きました。
2 布団をお日様に当てる
3 バットがボールに当たらず——を切る
4 お腹の空き具合で時間を知る。——時計
5 初対面で好意を持つ
6 バットがボールに当たらず——を干し。

中鶴つ平青
泊田が川森
町町市市市

正解者多数のため、抽選で
次の方にQUOカード
を差し上げます。
(敬称略)

《ヒント》(5文字)
冬の室内を彩ります

応募方法



とき方!カギに従つてマス目をうめ字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。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く場合があります。

(紙上へのネーム可)
正解者から10人にQUOカードをお贈ります。
▼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
kenko@tsugaru-health.coop

クリヒロイ

ありがとう!

栗大好きです! モンブラン好きですね! 茶碗蒸しに栗入っていたらラッキーですね!

秋の楽しみ

黒石市 木村美保子
やつと食欲の秋、読書の秋がやってきました。毎日を楽しんでいます。

連休中に受診

弘前市 北山クリコ
子どもが帯状疱疹で休日診療していただきました。連休でしたので不安がいっぱいでしたが、診察していただけ大変安心しました。心強かったです。

コメ験動!?

鶴田町 高橋 良子
令和のコメ験動!? 津軽平野のど真ん中に住んでいてスーパーからコメが消えた! 本当に棚には1袋もなかつたです。

健診受けたい

弘前市 橋本 郁子
「紙ヒコーキ」の記事を読み、食べ方や働き方、生き方そのものが体に現れている。日々の行動の約40%が無意識に行われ、その無意識の習慣が体を作っているということに全く同感です。そのため健診がいなかった。ぜひ大儀がらず健診を受けたいと思います。

キャンプ楽しむ

弘前市 橋本 郁子
読み、食べ方や働き方、生き方そのものが体に現れていた。59歳になつても、まだまだ楽しみたいと思いました。

弘前市 ここママ
先月子どもを出産しました。毎日の授乳と寝不足とで大変ですが、可愛い顔と上の子が赤ちゃんを可愛がるので癒され、何とか頑張っています!

「転倒防止」

弘前市 秋桜
健康まつりに参加しました。理学療法士による講話「転倒防止」では、呼吸強化・筋肉強化・骨盤・体幹トレーニングと実技で教えてくれました。日頃運動不足の私は筋肉痛になりましたが、今は少し続けております。健康チェック“良”です。

秋の産物

青森市 関 利安
毎年この時期は、自宅を出ると間もなく坂道を上がります。風の強い朝はその数が多くなります。この落ちた栗の実を見ると、秋だなと思われます。

養生の仕方

平川市 中村 真
愛猫の小次郎、保護し20年(約100歳)で天国へ。散歩コースはりんご園の中。作業なさっている皆様には本当に可愛がつて頂きました。この場をお借りしまして。この場をお借りしまして。

手配りさん大募集!!

5~10部くらい手配り出来る方

ご協力出来る方は組織部
(☎ 0172-35-8933) へ!



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

アルコール依存症当事者の想いを聴いてみよう
●11月9日(土)
講師: AA (アルコホリックアノニマス) 弘前グループ
アルコール依存症以外のご家族でも参加可能です。
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 ☎ 0172-36-5181

食べ放題でした

鰯ヶ沢町 斎藤 ひろ
小学時代の親友から、

種から育てた毛豆、おいしく出来たのでお裾分けました。また7

で茹でて、夫と2人「食べ放題」をした。おいしさにつられ満腹になり、昼食は2時間ずらすことになつた。パズルの答えを考えていた時だった。あつ「くりひろい」と直感した。

クリヒロイ

栗好きですね! モンブラン好きですね! 茶碗蒸しに栗入っていたらラッキーですね!

今年8月初め母が倒れ、救急搬送。結果コロナでした。ERのドクターは丁寧に説明してください、何とか回復しました。

黒石市 中山 洋子
紙面で訪問リハビリテーションの提供を知り、いまだに後継者が決まりらず、りんご生産を行つている85歳、84歳の老夫婦にとつて心強い存在になりました。お世話になる時はどうぞよろしく。

黒石市 中山 洋子
80歳になり、手配りを卒業しないとと思っていたところ自分が代わつてもいいと言つてくれる人があり、すんなり話が進みました。今まで何事もなく出来た私の健康にありがとうございました。

☆献立紹介…
健生病院管理栄養士

田澤 華歩

おいしい毛豆

板柳町 ニャンばあ
しょくじから育てた毛豆、おいしく出来たのでお裾分けました。また7

でしゃいました。また7用器の楽しいお料理「夏野菜と豆腐の春巻き」を作り、庭から収穫した枝豆、青じそで大変おいしく頂きました。

楽しいお料理

きなごまチーズのおかずスイートポテト

きなこ・ごま・チーズを入れておかず風に♪
たんぱく質・鉄・カルシウム・食物繊維が手軽に摂れ、火を使わずに作れる簡単レシピ



<材料>

さつま芋中1本(400g)、バター20g、牛乳120ml、砂糖大さじ2、ベビーチーズ4P(54g)、きなこ大さじ3、すりごま大さじ3、卵黄1個分(ツヤだし用)、白いりごま適量

<作り方>

- さつま芋は皮をむいて一口大に切り、水に10分程度さらしておく。チーズは0.5cm角(12等分)に切る。
- さつま芋を電子レンジ(600w)で5~6分加熱し、温かいうちにマッシュのため、はがき今回最後かも…。

シャーヤスプーンなどで潰す。

③②にバター、砂糖、きなこ、すりごまを入れ混ぜる。牛乳を少量ずつ入れ、なめらかになるまで混ぜたらチーズを加えて軽く混ぜる。

④③を10等分にし、それぞれ丸く形を整えて表面に卵黄を塗り、その上にいりごまをまぶす。トースターにアルミホイルを広げて並べ、焦げ目がつくまで焼いたら完成。

*牛乳はさつま芋の硬さを見ながら好みで調整してください。

1個当たりエネルギー 118Kcal 塩分 0.2 g