

●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。



協同で創る健やかライフ

# 健康

第742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742号  
2024.11

## ひろがる!つながる!たまり場づくり

人と人とのつながりを大切にしている医療福祉生協では、だれもが気軽に集まれるたまり場づくりを積極的に進めています。今回は、津軽保健生協で現在活動しているたまり場をご紹介します。

### ●サロンつくし〔和徳支部〕

開催日：第4木曜日  
会場：津軽保健生協会館  
参加費：100円



みんなでおいしきづくり

### ●ひだまりカフェ〔黒石支部〕

開催日：年3回  
会場：出前式  
参加費：無料



津軽保健生協を知らない方でも気軽に参加でき、「組合員同士でも疎遠になっていた人とつながることができた」「実際に参加した方も、『これならできると手伝ってくれる人が増えた』と、新たなつながりが生まれています。

また、たまり場を通して生協活動を知り、後日組合員加入につながったケースもありました。

たまり場は、交流するきっかけづくりや、見守りの役割も果たしています。各支部でまだまだ課題は山積みですが、津軽保健生協の組織力を生かし、「ひとりぼっち」の組合員をつくらない取り組みをこれからも進めていきたいと思ひます。

参加してみたい方やたまり場に関する問合せは組織部 (☎ 0172-35-8933) までお気軽にご連絡ください。

### ●おしゃべりハウス〔東中支部〕

開催日：第3水曜日  
会場：城東団地集会所  
参加費：100円



### ●わたなの生き生きサークル〔大成支部〕

開催日：第1、3金曜日  
会場：弘前レンガ倉庫美術館、大成小学校  
参加費：100円

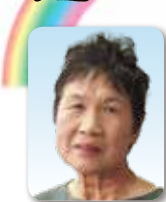


体操やストレッチで体力づくり



みなさんこんにちは！  
今年も新年から能登半島地震で痛ましい状況が続き、また9月に入っても猛暑が続きました。各地で豪雨・台風が相次ぎ、色々と心が痛む問題です。本当に胸が詰まる思いです。普段の生活では感じないことが起き、普通の人がパニック状態、何をすればよいのか、災害の恐ろしさを感じている今日この頃です。▼あつという間に一年が過ぎ去ろうとしております。新米理事となり、西北理事協、定例の理事会などの出席があり、一からのスタートです。▼人から必要とされるより、人の役に立ちたい、そして喜びをひとつでも見つけながら、前に進んでいこうと思ひます。瀬戸内寂聴先生のことばに、いいことが続くことに悪いことがおこる。まさにこれが人生だと思ひました。▼任期2年、やりとげなきと責任を感じながら、仲間ふやし、増資運動に力を入れたと思ひますので、よろしくお願ひします。これからりんごもぎが終わるまで、毎日ハシゴの上です。  
(理事・斉藤春子)

お山の虹





# 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・5億円改善する予算で、コロナ関連補助金が多くなったことを考慮すると約6億円の改善をめざす予算ですが、それでも大きな赤字となる予算を組まざるをえない経営状況です。2023年度決算が必要水準と10億円以上差があることから単年で改善することが難しく、そうはいってもゆとり改善するほど資金に余裕はありません。総代会では4年で資金減少を止める計画を提示しました。その初年度である2024年度は予算達成が必須となります。



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、予算との差額はマイナス2819万円、前年度との差はプラス3・3億円です。事業収益が前年度を5211万円上回り、事業費用が2・8億円下回ったことで事業利益は前年度より改善しています。しかし、目標である予算との比較では、事業収益がマイナス1・3億円、事業費用がマイナス1億円で、事業費用が抑制され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4091万円下回るといいうマイナスからのスタートとなりましたが、5月以降は予算通り、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上回ることが必要です。

収益確保のために意識強化

事業費用がこの数年で



秋の健生病院・健生クリニック

大きく伸長したことが経営悪化の主要因です。残業削減や職員配置数の見直し、使用する材料の変更や使い方・在庫確保などの見直し、予定していた修繕の取り止めや水光熱費の節減など、短期的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とが最重要であることの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。

(専務・村上 渡)

## 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

#### 【報告事項】

● 9月度の主な経過報告と10月・11月・12月の  
主な行事予定

● 専門委員会報告

● 8月度の月次仮決算報告

● 8月度の組合員活動報告

● 青森県生活協同組合連合会理事会報告

● 新型コロナウイルスワクチン接種料金

● 2024年度上半期会計監査通知

#### 【審議事項】

● (議決事項)

● オータリングシステムに関する件

● (協議事項)

● 経営関係



9月度定例理事会

(10月1日)

## 医師からの紙ヒコーキ

13

### 患者さんの言葉に耳傾けつつ

藤代健生病院 院長 関谷 修



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。

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。

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カカだし、

次はエビマヨかな。でも、そこら中に鰻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。鰻節も昆布だしも、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。鰻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。

そういえば、この原稿の締め切り日を思い出したのも、患者さんとお話ししている時でした。ぎりセーフでした。



## 各事業所で 「生協強化月間」スタートデー

秋の「生協強化月間」がスタートしました。今年も前にも増して、仲間ふやし・出資金ふやし大運動を呼びかけています。ご利用者の皆様、組合員の皆様のご協力をお願いいたします。

### 健生病院

竹内一仁院長をはじめ、当日、早速に新規組合員が6人誕生し、出資金110000円、増資7件340000円のご協力をいただきました。



### 健生クリニック

9月25日外来待合室にて飯田寿徳所長より、「全国的に医療機関の経営が大変厳しく、津軽保健生協も同じような状況である。健生病院・健生クリニックは医療生協の医療機関でありぜひ組合員加入・増資のご協力をお願いしたい。」その後、看護長、事務長、診療事務課長が個別に加入・増資のお願いをしました。



### 藤代健生病院

当院は組合員のみさんの出資金により支えられています。組合員加入・増資のご協力をお願いします。お申し込みは受付まで。



関谷修院長から期間中に不定期ですがメッセージを発信しています。期間中、いろんなデコレーションを展開してい

く予定があります。また今年は藤代健生病院の周辺を職員で訪問する計画をしています。

### 津軽医院

10月に入り、少し遅れての生協強化月間スタートデーを行いました。石森伸二院長はじめ看護師、事務員が待合室に並び、「組合員とは?」「出資金の使われ方は?」など説明を行った後、石森院長から、「津軽保健生協は創立から地域の組合員の皆様と共に歩んできました。これからも皆様に愛され利用してもらえ事業所を目指して頑張りますので、よろしくお願いします」と加入と増資を訴えました。



### 健生黒石診療所



9月25日に「月間スタートデー」を行いました。また、26日、27日も、原徹所長はじめ職員が診察待ちの患者さんに向けて加入、増資のお願いをしました。月間中には、黒石支部組合員さんとの訪問行動を計画しています。訪問の際には、お困り事や心配事など相談していただければと思います。

### 津軽保健生活協同組合 出資金増資スタンプカード



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。

## 市浦支部 総会 10/11 支部活動を再開!



市浦支部総会が10月11日午後1時から、市浦コミュニティセンターで行われ、支部活動再開です。組合員2名、理事1名、八島組織部長、組織部1名と健生五所川原診療所事務長の総勢6名が参加。支部長が亡くなられたことをきっかけに運営体制が崩れ、長い時間が過ぎてしまいました。一昨年より担当理事と組織部員で、亡くなられた

組合員宅を訪問し、運営委員を探してきました。総会では、「医療と介護をきちんと受けられるようにしたい」「健康を保つて支え合える組織を創っていききたい」「集落の集まりに健康チェックを取り入れて、健康とつながりづくりをしていきたい」「ポッチャの記念品をもらえたのでポッチャ大会を企画してみたい」など、活発な意見が出されました。今後は第2金曜日を運営会議の定例日として、活動を具体化していきたいと考えています。(組織部・繁田 勇)

## カルチャーロードで ぴあすお店

さる9月8日、土手町路上にて「カルチャーロード2024」が開催されました。

当日は9月とは思えないほどの猛暑の中での開催となりましたが、たくさんの方で土手町がにぎわう一日となりました。

ぴあすのブースでは、これまでメンバーとともに所内で作成した作品の展示・販売のほか、衣類や日用品など不要品のフリーマーケットを行いました。

準備期間中は、メンバーや津軽保健生協の組合員さん、職員のみならずからおよそ20件を超え



活動資金として活用させていただきます。

ご協力いただきましたみなさまに深く感謝申し上げます。

\*地域生活支援センター「ぴあす」は津軽保健「生協会館」4階にあり、障がいを抱えた方がふらりと立ち寄れる場所を、この思いで設立されています。

(所長・五代儀明子)



病 院  
5-7717生 病 院  
6-5181リ ニ ッ ク  
5-7707医 院  
2-3101原 診 療 所  
5-25425 診 療 所  
3-3015本 部  
3-7515セ ン タ ー  
5-8933セ ン タ ー  
5-7611ン タ ー 虹  
0-3256ステーション  
6-8833グホーム  
5-9724ステーション  
6-5581ステーション  
3-6587援センター  
1-2731第一地域  
センター  
1-1203

## 健生病院の



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。

薬に関する悩みや相談など、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（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  
で他の人と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  
ないところでの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のでしょうか。  
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るのも  
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、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。



中弘ブロック



南黒ブロック



西北ブロック

西北ブロックでは、八島将仁組織部部長が月間の行動提起や「2024年度仲間ふやし、出資金ふやし大運動方針」について説明した上で、「支部役員高齢化のため、新たな担い手を探して支部体制を強化したい」「活動家をつくるチャンスだ」と思っている積極的に訪問したい」「支部レクなどの楽しい行事を計画し、つながりを広げたい」など、月間に向けた各支部の取り組みが報告され、共有をしました。また、健生五所川原診療所では、月間中の取り組みとして「デイケア部門での組合員加入の呼びかけに力を入れる」「健康チャレンジに全職員が参加する」ことが報告されました。11月30日までの2ヵ月間、目標達成へ向けて支部・事業所共に頑張っていきます。

(組織部・齋藤淳二)

## 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の医療生協から220名の参加者があり、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

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、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行っていることを聞き、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っている事とても興味深く感じました。



2日目の分科会では私は「まちづくり」の分科会に参加しました。13名の

参加者で日頃の実情を話し合いました。若い人とは話し合った結果、これからは生協の組合員とは限らず他団体の人たちとも多く交流し、出会った声をかけあうことで、つながっていくということも必要ではないかという事で終了しました。

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



9/24 大阪屋(小沢郵便局向かい) 四中りんご支部



9/17 生き活きセンター 五所川原支部



9/25 マエダストア本店 木造新田支部



9/24 イオンタウン弘前樋の口 下町支部



9/27 いきいきセンター 板柳支部



9/24 マックスバリュ安原店 三大支部



10/5 樋川自動車敷地内 北東支部

### 2024年度 まちかど健康チェック

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、訪れ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

毎日魚を食べ続けているという女性は同年代平均値の倍の数値を示していました。また、健康相談を兼ねた加藤総看護長の血圧測定も好評で、皆さん笑顔で会場を後にしました。

来場者数は10名あまり、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

### 6年ぶりの開催

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事ができました。

(組織部・神 高志)



## 組織部LINE友だち募集中

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随時お届けしています。

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)



## 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

急激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、お薬カ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）

金木支部  
嘉瀬奴班を再建

9月17日に新班「嘉瀬奴班」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もあります。最初のページチェックでは、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」では、筋肉・関節が気になる結果となりました。これには余りがっかりせず、改善していくきっかけにしてもらえ

ばと思っています。  
（金木支部班長・中村純子）



今回は足指力の測定

## 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きました。

実家の鯉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、訪問医に見守られて旅立ちました。

人工呼吸器を装着した

母の自宅療養四年六ヵ月の間、ケアマネージャー、訪問看護、訪問クリニック、訪問リハビリ、私の手術入院中のレスパイト入院など、本当に多くの支援を頂きました。

母も私も希望していた自宅での穏やかな看取りができましたこと本当に感謝しています。（中略）母と過ごした四年六ヵ月の様々な思い出をこれからの励みに過ごしていきたいと思っています。（後略）

## ★施設・設備について

- ① 一方通行を無視する車が多く、ヒヤッとして

空いていた場所に逆方向から車に横入りされるわ、散々です。地面の矢印が薄いので描き直してください。交通整理の人を立たせてください。

【回答】ご迷惑をおかけいたしました。駐車場の矢印は定期的に塗り直しているのですが、除雪やタイヤの影響によりうすくなってしまうようです。今後全体的な状況を見ながら対応させて頂きます。交通整備の人員に関しては検討させて頂いたいただきます。

は動物園かなと思うほどに。患者をなんだと思っているのでしょうか。家族として、とても不快な思いをしました。

【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。

が過ぎても診察されないなど、不安などがありましたら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おうように言われたため、整形外科の外来に電話をしたら、話を通じない。「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ても来るようにというのでは違うのではありませんか。緊急なのか。緊急性のいかどうかも判断してもらえたらありがたい。

【回答】2022年冬期は新型コロナウイルスの流行拡大期で、外来でも感染状況や濃厚接触状況の聞き取り、コロナ検査の実施の有無も判断しながら受診案内をしておりました。お辛い状況の中、対応に不満をお感じになったこと大変申し訳ありませんでした。

## 虹の投書箱

8月・9月

## ★その他

② クリニックの待合室の壁のテレビジョンにマイナカードの宣伝が出ていました。問題が多いマイナカードであり、反対活動を展開している中で、宣伝がされているのは問題だと思いました。

【回答】ご意見ありがとうございます。厚労省の公表によるとマイナ保険証の利用率は7月現在で11・13%と全国でたいへん低く、いまだにトラブルも散見されることから、マイナ保険証の運用自体に問題があるのは確

## ★職員の対応

- ① 昼食を配膳する時間に看護師さん？3名程で、病室に響くほどの大きな声で「飯配るぞー」「飯だ飯だ」などと会話

## ★その他

- ① ご飯の内容 朝、昼、夜ありますが、月曜日の朝ご飯が一番大切だと思うのでもう少し食品の数を増やして



# 再び能登支援に



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した。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行いました。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もできたと思います。

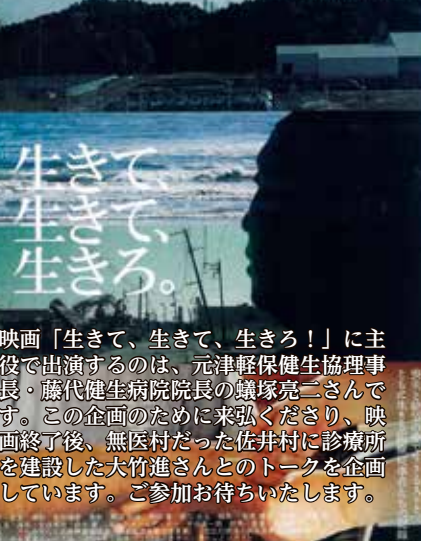
現地の避難所に支援物資を届け、避難所の状況を聞く機会も得られました。それぞれの避難所では一人一人役割を持って行動し、お互いに支え合っている状況を目の当たりにしました。避難所の一人一人が諦めること

なく強い意志を持って生活していると感じました。3日間の支援行動で感じたことは、復興はまだまだ進んでいないという事でした。瓦礫の撤去にも多くのボランティアが参加していましたが、依然として多くの瓦礫が残ったまま。現地のニーズに応じた支援はまだ必要です。

(組織部・岩崎寛裕)



震災と原発事故から13年、福島で、こころの病が多発していた



映画「生きて、生きて、生きる。」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蟻塚亮二さんです。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。

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(99分)  
運命を変えた3・11母子避難  
13:00 生きて、生きて、生きる！(119分)  
出演者 出原 幸子 志村 幸子  
15:00 **トーク** 蟻塚亮二×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 義  
協賛:なくそう原発・核能、あおもりネットワーク  
協力:NPO harappa  
問合せ Tel 070-6952-2614(竹浪)

**すくすくエンジェル**  
4カ月健診の  
あかちゃんたちです

木村 桜史郎ちゃん  
我が家のアイドル♡  
すくすく育ってね！

佐藤 有桜ちゃん  
兄貴たちと仲良く  
元気に育ってネ！

竹内 瑛菜ちゃん  
お兄ちゃんと元気に  
すくすく育ってね！

秋庭 理子ちゃん  
うまれてきてくれて  
ありがとう！  
だいすきだよ♡

木村 伊澄ちゃん  
健康で元気に  
大きくなってね

小嶋 依月ちゃん  
元気に生きる！

小西 耀ちゃん  
大きく育て！

高橋 凧音ちゃん  
お兄ちゃんお姉ちゃんと  
たくさん遊ぼうね！！

西谷 周ちゃん  
元気に育ってね！！

片山 怜桜ちゃん  
健康に大きく育ってね！！

福士 愛佳ちゃん  
大きくスクスク  
育ってね！！

**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**

《6面から続く》

かです。しかし、津軽保健生協として最も問題と  
考えて反対しているの  
は、現行の保険証を廃止  
してマイナ保険証に一本  
化することです。保険証  
廃止は私たちのいのちと  
健康に関わる問題です。

一方で、医療機関や薬局  
が少しでも収入を増やそ  
うと思えばマイナ保険証  
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  
で、マイナ保険証一本化  
に賛同し現行の保険証廃  
止を押し進めているよう  
な印象を与えてしまい申  
し訳ありません。

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い  
いたします。

専務理事 村上 渡  
健生病院 院長 竹内 一仁  
健生クリニック 所長 飯田 寿徳

第741号(10/1付)パズルの  
正解「クリヒロイ」栗拾い」  
(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)

小笠原理恵  
金田 真弓  
佐藤 正都  
橋本 郁子  
関 利安  
中村 真  
葛西 正  
田中 正  
米谷 セツ

(中) 鶴田 町  
(つ) がる 市  
(平) 川 市  
(青) 森 市

《ヒント》(5文字)  
冬の室内を彩ります

《タテのカギ》  
2 秋が終わりを感  
始める季節  
3 空から氷が降って  
る。大きな粒は電  
(ひょう)、小さな粒  
は...

《ヨコのカギ》  
1 シンデレラはこれに乗  
てお城まで行きました。  
カボチャの...  
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  
ず...を切る  
7 布団をお日様に当ると  
ふくら。...干し。

**健康パズル**

応募方法

▼とき方カギに従ってマス目をつめて下さい。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場合があります。

(紙上ペンネーム可)

▼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 kerkou@tsugaru-health.coop



クリヒロイ

弘前市 田中 章子

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

やっと食欲の秋、読書の秋がやってきました。毎日を楽しくしています。

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つぱいでしたが、診察していただき大変安心しました。心強かったです。

コメ騒動!?

鶴田町 高橋 良子

令和のコメ騒動!? 津軽平野のド真ん中に住んでいてスーパーからコメが消えた！ 本場に棚には1袋もなかったです。

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。そのために健診がいかに大切がよく分かりました。ぜひ大儀がらず健診を受けたいと思います。

ありがとう！

平川市 中村 真菜

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り、何とか回復しました。

訪問リハに期待

弘前市 神 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らず、りんご生産を行っている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。

授乳と寝不足

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て、何とか頑張っています！

キャンプ楽しむ

弘前市 るるママ

先日、岩木の方へキャンプしに行ってきました。かなり久しぶりのキャンプでしたが、とても楽しく、星もきれい。朝日もすてきで、とてもいやされました。59歳になっても、まだまだ楽しみたいと思います。

食べ放題でした

弘前市 齋藤 ひろ

小学校時代の親友から、栗がどっさり届いた。大鍋で茹でて、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った。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。

おいしい毛豆

板柳町 ニャンばあ

種から育てた毛豆、おいしく出来たのでお裾分けまでしちゃいました。また7月号の楽しいお料理「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。

手配り交代

黒石市 中山 洋子

80歳になり、手配りを卒業しないと思っていたところ自分が代わってほしいと言ってくれる人があり、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と思う今日この頃です。

きっかけに

弘前市 若菜

「食べ方や働き方が体で現れている」、健診科の川口先生の「紙ヒコーキ」を読み、最近腰が曲がってきて落ち込んでいた自分に、そうゆう事なのかと言いかせ、後回しにしていた健診を申し込まなくてはと、背中を押していただいた気がします。

「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。多くの人に知って学んでほしいと思いました。

楽しいお料理

☆献立紹介…  
健生病院管理栄養士  
田澤 華歩

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♪  
たんばく質・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>丸型10個分

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>

①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。  
②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

シャーや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、その上に白いりごまをまぶす。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お好みで調整してください。

1個当たりエネルギー 118Kcal 塩分 0.2g

誕生日ラッシュ

藤崎町 ハルマロン

我が家は3人家族。3人の誕生日が1週間ずつズレていて、秋は誕生日ラッシュになります。ケーキが毎週食べたい息子。生クリームが苦手な夫。毎週ケーキは飽きてしまう私。みんなの思惑のせめぎ合いです。

頭の体操に

弘前市 能谷ユミ子

毎回、「健康」楽しみです。内容も充実していて知識も得られ、頭の体操にもなっています。郵便料値上げのため、はがき今回最後かも…。

ペットロス

弘前市 小次郎のママ

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って頂きました。この場をお借りし、ありがとうございます。20年間ありがとうございました。庭に。1年たった今もまだ涙が出ます。

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ることになりますが、その道路に栗の実が落ちています。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、秋だなと思わされます。

養生の仕方

平川市 中村 真

15年ほど前、退職後不調になり入院。糖尿病を発病し、竹内先生には今なおお世話になっています。現在は数値も安定し、養生の仕方も覚えられました。今後もお世話になります。

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!



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 (アルコール依存症匿名会) 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

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