

●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743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

健康
第743号
2025.1



2025年 謹賀新年



赤い山と花野
油彩 F30号 ©成田 京子



新しい年を迎えて



理事長
伊藤 真弘

生協組合員の皆さん、職員の皆さん、地域にお住まいの皆さん、あけましておめでとうございませう。新しい年の始まりに際してごあいさつ申し上げます。

今この原稿を書いている12月11日、朝刊各紙が日本被団協のノーベル平和賞受賞を一面トップで伝えています。広島・長崎に原爆が投下されてから79年、1956年の結成以来の長年にわたる活動が評価されての今回の受賞となりました。しかしその活動は決して順風満帆ではなかったはずで、被爆者への補償の要求に始まり、核なき世界を実現しようとしてきた「被害当事者」の運動は、多くの困難に見舞われながらも「ノーモアヒバクシャ」の強い思いのもと、連綿と続けられてきました。

ノーベル委員会は今回の受賞理由の中で、日本被団協が「被爆の何千もの証言を提供し」「記憶を残すという強い文化と継続的な取り組み」を続け、核兵器の使用が「人道的道徳的に容認できない」という強力な国際規範「核のタブー」を形成したこと、その「草の根運動」を評価しています。ノーベル委員会は同時に、人類は核兵器を使ってはならないという国際規範・核のタブーの形成に被団協による「ヒバクシャの証言」が「唯一無二」の役割を果たしたと強調しています。

11月には健生病院も加盟している、HPPH（ヘルスプロモーター・ネットワーク）の国際カンファレンス（グロースピタル&ヘルスサービス）が広島国際会議場で開催されました。「健康の公正性を目指して、医療機関と介護事業所の貢献」をテーマに34の国と地域から約800名が参加し活発な議論がな

されました。開会式では日本被団協事務局次長の児玉三智子さんから、ご自身とご家族の被爆体験と核兵器の廃絶への訴えを聞く貴重な機会がありました。児玉さんのスピーチが終わると参加者全員のスタンディングオベーションとなり、惜しみない拍手が続きました。WHOで1986年にオタワ憲章を書いたイローナ・キックブッシュ博士は「ヘルスプロモーションの最大の敵は貧困であり究極の目標は平和である」と言い、戦後佐久病院で活躍した若月俊一医師も「健康は平和の礎」と言っています。健康に生活できることは社会が平和であればこそであり、健康で幸福な生活が平和な世界の基礎であることは私たちの共通の認識です。

私たち生活協同組合・民医連も1950年代にそれぞれの地域で、健康と生活の要求に基づいて創設され、以来70年以上にわたり地域の要求に応える草の根の運動を基礎とし、ゆたかな生活と健康を実現する事と、平和で公正な社会を実現する事の両方を目的として非営利共同の事業を進めてきました。

津軽保健生協はコロナ流行後の2023年以降、補助金の終了の影響もあり経営危機を迎えています。2024年から中期経営計画をもとに現在経営再建に鋭意取り組み中です。津軽の人びとの健康と生活に貢献すること、を使命としてきた当生協は、どんなことがあってもここ津軽の地で事業を継続し、その目標に向かってのあゆみを進めて行く所存です。2025年が地域に暮らすすべて皆さんにとって、健やかに平和で幸福な生活が送れる年となるよう、当生協がそこに少しでも貢献できるよう祈念して年頭のごあいさついたします。今年も生協組合員並びに地域の皆さん、そして職員の皆さんのご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。

●休刊のお知らせ「2025年2月号『健康』は寒中の配布困難を考慮して休刊します」

研修に健生を 選んだ理由

兵藤

本日は新春座談会にお集まりいただきありがとうございます。研修医の皆さんが生き生きと働いている様子を知るのは、組合員さんにとって大きな喜びにつながっていると思います。皆さん自身の経験や津軽保健生協の魅力だと感じていることなどを話し合ってくださいねと思います。まずは自己紹介からお願いします。

泉 鶴田町の出身です。青森民医連の奨学生ということもあり、弘前大学の学生の頃からお世話になって入職のきっかけです。実習に入らせてもらったり

して、指導熱心な病院だと感じてここで研修しようと思いました。

星野

出身は大阪府大阪市です。弘前大学出身で青森民医連の皆さんのお世話になる中で、身近な存在として実際に健生病院などで実習を行い、チーム医療が徹底されている良い病院だなと感じて入職しました。

田中

出身は長野県の朝日村というところで、弘前大学卒業です。臨床実習の経験を通して健生病院に関心を持ち、初期臨床研修病院として選択することを決意しました。

雲石

北海道の札幌市出身で弘前大学卒業です。現在2年目研修医の相内先生や宮澤先生と学生時代

から面識があり、いろいろ相談できそうというのが健生病院を選んだ一番の理由です。青森民医連の事務所にもお邪魔し、色々なつながりがある病院だと思い健生病院に入職しました。



宮澤 千裕

宮澤

東京都出身弘前大学卒業です。はじめは奨学生ではありませんが、大学1年生の頃から色々な企画に参加し、医師になりたいという思いがふくらみました。その後奨学生になり、民医連の綱領・

理念の勉強をし、健生病院の信念を持った先生方を見て、働くならここで決めました。

相内

生まれは大阪府、小・中は韓国のソウルで、実家はソウルにあります。その後、一人で日本に戻ってきて奈良県の高校を卒業し、父親が青森県出身だったということもあって、親戚がいてゆかりのある弘前大学に進学しました。1年生から青森民医連の奨学金をいただき、いろいろな実習を経験するなどサポートしてもらいました。恩返しをしたいと思って初期臨床研修病院として健生病院を選び今に至ります。

社会とのつながり

兵藤

これまで皆さんには組合員活動や組織活動、社保平和活動などに参加していただいています。そこで気付いたことや学び得たものがあれば紹介してください。



泉 匡平

泉

今年広島の「原水禁世界大会」に行きました。実際に被爆された方や語り継いでいる方などから投下当日の状況などを聞いて、少しでも自分たちから平和活動を行っていければと思っています。

星野

なかなか平和について考える機会がない中で、「平和行進」へ参加したことが改めて平和について考える機会となり、普段接し

ない病院のサークルの方や、地域の方と触れ合ってお話する機会にもなりました。また二つの「班会」にも参加して、地域の方々と健康について話をするのができて良い経験になっています。

訪問行動も

田中

11月に「訪問行動」に参加しました。「家族みんなで利用しています」という声や、健生病院に対する好意的な印象が示されていて……ただ、津軽弁が強すぎてよく分からないところも……(笑)これまで先人たちが地域に根差した医療活動をしてきた努力のたまものであると思いました。

雲石

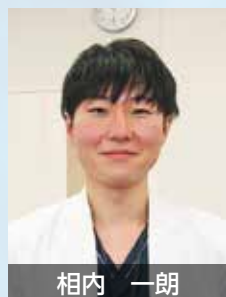
私も泉先生と一緒に広島の「原水禁」に参加してきました。広島に行き、現地の雰囲気や当時の被害の深刻さを実際に見ることでより問題意識が高まりました。反核に対して、何かできることはないのかと悩んでいたところ、「反核医師の会」に誘ってもらい、沖縄で開催された会議に出席しました。反核に熱心な先生や学生がたくさんいて「一歩プロジェクト」という活動をやっていることを知りました。問題意識をどのよう

に周りに投げかけたいのか、とても勉強になりました。民医連の支援もあって参加できて感謝しています。

宮澤

平和活動については、私も雲石先生と一緒に大学の学生部会に所属していて、沖縄で開催された反核医師の会のテーマは「台湾有事」だったので、心に残っ

ているのは沖縄の問題です。米軍だけではなく、終戦の時の沖縄の集団自決などの歴史を知り、いまもひどい沖縄の基地問題もあり、現状はまだまだ悲惨だと感じています。



相内 一朗

相内

「平和行進」は、23年は弘前からの日本海側のコース、2024年がちょうど八戸生協診療所での研修だったので太平洋側のコースに参加しました。2年間で両方の行進に参加できました。こんなにも多くの方々が平和に関心を持って活動に参加しているのだなと思いました。また2023年に原水禁世界大会が長崎で行われて参加しました。新型コロナウイルスで延期になっていて数年ぶりに開催されたのですが、1000人規模の方々が全国から集まっていて、思った以上に多くの方が核兵器に対する思いを寄せていました。世界で唯一の被爆国である日本として、歴史を二度と繰り返してはいけないという思いを持っていく方が多いです。日々の生活で核兵器や戦争について考えることは多くないと思いますが、改めて考える事ができた有意義な体験でした。訪問行動での「健生病院にお世話になっています」という言葉や、退院時に「健生病院に来て本当に良かった」という言葉を頂けるのは、日々の診療から私たち

2025 研修医座談会



出席者 (敬称略)

● 2年目研修医 相内 一朗
宮澤 千裕
● 司会 健生病院事務局次長
兵藤 尚子

● 1年目研修医 泉 匡平
雲石 渚南美
田中 友浩
星野 愛

が実感できる成果なのかと思いましたが。今後多くの患者さんを診ていきますが、健生病院を受診して良かったと思えるような診療を心掛けたいと思います。

健康の基礎は平和

兵藤 それぞれの活動にしっかりとした意義を見出していただいていることに胸が熱くなりました。平和活動というのは命と健康を守るといふ理念に即したものです。戦争は命と健康の根源を壊してしまふものなので、何としてでも阻止していかなければなりません。経験で得た学びや知識をどんどん発信してもらいたいと思います。組合員さんは地域に密着した健康福祉活動を顔の見える関係の中で展開してくれています。組合員さんと手を取り合って地域の健康を守るためにともに活動してもらえすることを期待します。日頃の医学生とかかわりや医学生の方にお伝えしたいことがあればお願いします。

泉 原水禁で体験してきたことをもとに、私から医学生の方に向けて「活動報告」の発表をさせてもらいました。現状をしっかりと伝えることが重要だと思っています。



雲石 渚南美

雲石 学生と医師との交流ということで、医学生に向けて平和活動

を伝えていきます。何も知らなかった人たちに、広島や長崎、沖縄などで今も苦しんでいる人がいるということを発信しています。

相内 4月には新たに7名が研修医としてきてくれる予定です。奨学金を借りている奨学生や、実習が充実していたことで健生病院を選出した方など背景はさまざまですが、民主的集団医療の実践ができる研修病院として選んでくれた結果なのだろうと思います。期待を裏切ることのないような研修環境を維持し、健生病院が初期臨床研修病院であり続けるということが大事なことだと思います。入職予定の皆さんには、ぜひ安心してやる気を持って研修においでくださいとお伝えしたいです。私たちもそれに応えます。「高校生1日医師体験」もたくさんの高校生に参加していただいています。医師や病院のことを知る機会であり、また健生病院のことを知ってもらい、親しく感じていただける大切な機会だと思っています。

健生はチーム医療

宮澤 「全国医学生ゼミナール」というところで学んだことがいま役に立っています。高校生の時には医学部志望ではなく、文系志望でしたが、民医連の医師体験で医療系の奥深さ、やりがいを感じたことがきっかけでした。自分が興味ない分野でも参加してみるの

は良い経験になると思います。大学の学校祭などに足を運んでみたりするのも私には良かったです。健

生病院に来たらいろいろなやりたいこともやらせてもらえる環境なので、興味がある人にはいいと思います。

泉 私自身、医療系には興味がありましたが、医師になるかどうかまでは考えていませんでした。そんな中で青森民医連の「高校生1日医師体験」に参加させてもらい、そこで研修医の話を知りたりなどして興味を持ったことで今の自分があると思っています。



田中 友浩

田中 学生時代に健生病院へ実習に来て、こういう働き方もあるのだということにすごく感じました。大病院は先進的な医療を突き詰める場所でありそのような医療活動を見てきました。健生病院に来て、認知症に対してだけでなくいろいろな対応があるのだという幅の広さを感じました。初期臨床研修病院を選ぶにあたっては、自分に合ったところで働きたいという思いがありました。

星野 大学の低学年の時に、勉強勉強：だけだったところに病院見学をしたら、モチベーションが上がって将来の自分の働いている姿をイメージができ、すごく良い機会になりました。高校生でも大学生でも病院見学をすることで、医師になる自分のイメージを作ることができると思います。消化器内科で研修した際に、大学5年生の

方



星野 愛

方を2人指導したのですが、カルテの書き方もわからなかった2人が、2週間という期間で診察ができるようにまでなりました。医学生と研修医と一緒に経験することでやりがいにつながり、お互いの良い学びや刺激にもなると思っています。健生病院はチーム医療を実践する良い病院だと思うので、実習先として選んでいただいてチーム医療を経験することで、自分の成長につなげてほしいと思います。



兵藤 尚子

兵藤 生協や民医連だからこそ経験できること、健生病院の強みを最大限に感じていただきとても嬉しく思います。これからも後輩たちに熱い思いで伝えていってくださ。貴重なお話がたくさん聞けて感動しました。ありがとうございます。

(この後も、組合員さんとの班会など楽しい話が繰り広げられました。続きは3月号に掲載予定。)

健生エリアを訪問行動

今年度の生協強化月間の取り組みの一つとして、コロナ禍以降久しぶりに本格的な地域訪問を実施しました。

今回は病院周辺の組合員宅をまわってごあいさつと、大腸がんでの死亡率が男女ともに多いことから、早期受診につながるよう対話できた方へ自宅で簡単に自己チェックを行うことができる大腸がんキットをお渡しし(今回の訪問では病院独自の取り組みとして実施)取り組みました。また、健生エリア独自に組合員加入・増資の呼びかけチラシも準備し、一目でわかるように工夫。訪問先は、病院が近いため健診や受診で利用されている方が多く、「わざわざよく来てくれた」と職員をねぎらう言葉もある一方、最近の闇バイトによる強盗・詐欺事件のニュースが相次ぎ世間を騒がせていた時期とも重なり、不審がられるケースもありました。大腸がんキットは多くの方が受け取ってくれ、自分や家族でチェックしてみたいとお話していました。後日大腸がんキットの説明を聞きに来院され、直接キットを持参されチェックして欲しいと依頼されることもありました。

今回参加した職員や担当した私も最初は緊張気味でしたが、訪問から戻ってくると「初めての訪問だったけれども、好意的な方が多くお話をきちんと聞いてくれた」と笑顔で話す職員が印象的でした。2日間は雨天のため中止となってしまうことが、6日間で44名の職員が訪問行動に参加し、204件の訪問を行うことができました。ご飯準備や食事中の訪問となり、また暗い時間帯であったため、今後は全国の医療生協の取

り組みも参考にしながら検討していきます。

もう一つ、組合員加入・増資の訴えをアピールするために竹内一仁院長のパネルを作成して入口ホールに設置したところ、竹内院長自身と勘違いしてあいさつする方や、実際に触ってみたりと子どもたちにも大人気です。毎日頑張っ

て呼びかけしておりますので、ぜひ健生病院に来られた際はご覧いただければと思います。

(健生病院 サポートセンター・工藤千絵)



職員の服装選択自由化の取組み

健生病院・健生クリニックでは、多様性を認め合うことが社会的に重要とされる時代に、より多様な職員像を許容し多様性を活かした組織づくりを目的に、2025年1月から一部の職員の服装を自由化いたします。これまで原則として求めていた勤務中の制服着用を見直し、TPOに合わせた服装とすることで、働きやすさの向上と、従来の慣習に捉われ

ない自由な発想や自律的な動きを生み出す組織風土へ繋げることを目指します。

なお、医療現場での安全衛生上必要な場合においては制服を着用することとしています。

津軽保健生活協同組合

健生病院 院長 竹内 一仁

健生クリニック 所長 飯田 寿徳



今年も頑張っで行きます

藤代健生病院
院長 関谷 修

「遅々として進まず」そんな思いが長く続いています。日本社会に対しても、日本の精神科医療の制度に対しても。

表層を糊塗するに汲々とするばかりで、本質的な部分への手当てがなされない。なんとも、もどかしい。果たして、資本主義は私たちに何をもたらしてくれたのか。資本の論理に呑み込まれそうになりながらも、かろうじて民医連的な言葉が救済となってくれることを信じて、今年も頑張っで行きます。



コロナに気を付け、健やかに

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。
昨年 2024 年 10 月の衆議院選挙で自公政権を過半数割れに追い込むことができましたが、補完勢力の協力で自公政権の延命が図られました。今までの数によるゴリ押しではなく、少しでも国民の立場に立った政策の実現を願うばかりです。
いま最も気になっているのが新型コロナへの関心

が薄れていることです。コロナはもう終わったと
思っている方も多いのではないのでしょうか。実は昨年5月の5類感染症移行後から今年4月までの1年間の新型コロナ感染症年間死亡者数は3万2576人で、インフルエンザの約15倍です。そのうち70歳以上の高齢者の割合が94.3%と多くを占めます。若年者でもコロナ後遺症で苦しんでいる方が

果が出ました。消化器センターを立ち上げてから1年経過し、今後も外科手術件数、消化器内視鏡件数を増やしていきます。今年は、何とか経営状況を改善して、事業を継続していける道筋を立てたいと考えています。

昨年は、いのちの章典実践交流集会、共同組織活動交流集会、国際HPHカンファレンスなど、職員、組合員が参加しての全国規模の大きな集会が行われ、当院からも多数参加しました。今後も組合員・地域のみなさまと職員が一緒になり、社会をよりよいものに変える活動を続けていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

ごせますように

健生訪問看護ステーション たまち
統括所長 木村 美香

「健生居宅ステーションちとせ」と改名し、たまちに合併しました。これにより、さらに介護連携を深めて参ります。
看多機は開設5年目を迎えました。弘前市地域密着型介護サービスとして「通い」、「泊り」、「訪問看護・介護」をニーズに合わせご利用できます。まだまだ知名度が低いですが複合型介護サービスの利点をお伝えしたく、健生クリニック内科待合フロアのTVでも紹介しております。事業所へお気軽にお問い合わせください。
今後も医療連携を図り、利用者さん・ご家族が安心して在宅生活していただけるよう支援して参ります。

業として

介護センター虹
施設長 須藤 尋顕

コロナ禍にはなかなか見られなかったご利用者様の笑顔が多く見られるようになってきたことは大変嬉しいことだと感じています。
Withコロナ・Afterコロナの新たな生活様式を取り入れつつも、皆様方に穏やかで温かな、日常を提供できるような年にして参りたいと思っております。
ショートステイ・居宅介護支援事業所には、介護事業に関して十分な知識、技術を持っているスタッフが配置されています。
今後も利用者様・ご家族の皆様・組合員様が安全・安心してご利用できるよう、質の高い介護サービスを心がけてまいりますのでよろしくお願い致します。



慢性疾患の予防と機能の維持管理

津軽医院 院長 石森 伸二

新年あけましておめでとうございます。
令和六年度は診療報酬の改定が行われました。内科診療において、高血圧症・脂質異常症・糖尿病の三つの慢性疾患に「生活習慣病管理料」の算定が導入されました。改めて、この三つの疾患の重要性を考えてみます。発症に過食、運動不足、ストレスなどが共通の原因として関わっているとされています。実際、これらの疾患のうち一つだけ治療している方より、二つや三つ、全てを持って治療している方が多いのが現状です。30代で発症

する方が始め、60代で一層増えてきます。
津軽医院は、これらの病気で来院される患者さんが一つ一つ歳を重ねる中でも脳血管障害、心疾患の発症を予防すること。認知機能を維持すること、自分の足で歩いて行きたいところへ行ける運動機能を維持することを目指して治療を進めています。これからは慢性疾患の治療、健康診断、訪問・通所リハビリに力を入れていきたいと考えています。
今年も宜しく願い申し上げます。



「健やか力」を推進

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」をかけ、地域医療をすすめてまいりました。
昨年は6月には診療報酬の改訂により医療経営はきびしく、また感染症法の改訂により新型コロナウイルス感染症も5類相当に変わり高齢者のワクチンは有料の定期接種に変更、インフルエンザワクチンの任意接種もなんとか無事になしとげることができました。
私も青森県保険医協会の会長として、9月に東北6県の保険医協会と組織する東北保険医団体連絡会として現行の保険証の存続と診療報酬の引き上げを求め厚生労働省に要請し懇談もおこないました。11月には「マイナンバー保険

証のオンライン資格確認のトラブル事例」の結果を県庁で記者会見をおこない「マイナンバー保険証で正常な医療活動が妨げられており、医療現場にこれ以上の負担を押し付けないでほしい。健康保険証をなくさないでほしい」とコメントしました。
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おります。「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おります。
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。



うな 宇来ちゃん
元気いっぱい
大きく育ってね!



らう 来潤ちゃん
ゆっくり大きくなるね♡



りく 龍玖ちゃん
生まれてきてくれて
ありがとう♡
パパとママの宝物だよ。



ほのか 萌華ちゃん
兄妹にもまれて、
すくすく大きく
育ってネ!!



いと 依灯ちゃん
すくすく育ってね!
だいすきだよ♡



ゆうな 結愛ちゃん
元気に育ってね♡



かいり 魁琉ちゃん
大きく育ってね



かれん 楓恋ちゃん
愛してるよ♡



あおの 碧乃ちゃん
健康で元気に育ってね



はる 渡琉ちゃん
すくすく元気に育ってね!!



そう 颯ちゃん
明るく元気に育ってね!



ゆな 優風ちゃん
元気に育ってね!!



ふうた 颯汰ちゃん
元気に育ってね!

すくすく
エンジン
4カ月健診の
あかちゃんたちです

1画 画家の紹介 成田京子さん

りんごの収穫が終わった日に伺いました。県展では2009年10月に油彩で文化振興会議から優秀賞をいただいています。五所川原市から旧尾上町金屋（現在の平川市）にお嫁入りしました。夫はリング農家で絵描きでもあり、その繊細な絵を拝見しました。ご自分の絵は、捨てられていた6色の絵の具から始まったそうです。今も旅に出ると必ず美術館に行き、本物の感動を味わい、幸せを貰ってきます。現在、夫、息子夫婦・孫と7人で生活しています。

11月28日、支部活動者交流集會を岩崎地区組合員に近い、お隣の秋田県八峰町の温泉施設「ハタハタ館」で開催しました。内容は運営会議で、最近とみに話題となる「認知症」について学ぶことに決定。講師は看護師資格がある組織部の岩崎富裕さんをお願いしました。朝から少し雨模様でしたが、運営委員や新聞手配り者、組合員総勢11名の参加の下、予定の時刻に会場へ到着。



組織部神高志さんが映像機材等を手配、岩崎さんの資料とにらめっこしながらお話を伺いました。初めに脳は前頭葉、側頭葉、頭頂葉、後頭葉があり、役割は身体の司令塔

10月度定例理事会
(11月5日)
● 仲間ふやし・出資金ふやし
大運動方針について
【報告事項】
● 10月度の主な経過報告と
11月・12月・1月の主な
行事予定
● 専門委員会報告
● 9年度の月次決算報告
● 9年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
● 青森県医療事業協同組合
理事会報告

11月度定例理事会
(12月3日)
● 仲間ふやし・出資金ふやし
大運動方針について
【報告事項】
● 11月度の主な経過報告と
12月・1月・2月の主な
行事予定
● 専門委員会報告
● 10年度の月次決算報告
● 10年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
● 2024年度中間監査報
告書(監事監査報告)
● 2024年度秋開妥結書
【審議事項】
● 2025年度総代選挙に
関する件
● 自由診療の価格変更「生
協健診、人間ドック、定
期一般健診(労働安全衛
生法に基づく健診)」
【協議事項】
● 上半期の経営概況
● 公認会計士往査講評



津軽保健生協の 全職員を代表して



想いに寄り添って

健生黒石診療所
所長 長谷川弘美

新年あけましておめでとうございます。
2024年11月1日から健生黒石診療所原徹所長の後任として所長を拝命いたしました長谷川弘美です。どうぞよろしくお願いいたします。
2017年4月1日に健生病院から健生黒石診療所へ異動となりましたが、2014年から診療単位を担わせていただいておりますので、今年12年目となります。「地域の人々の健やかな生活をプライマリヘルスケアにてサポートする」という理念を掲げ、外来診療だけでなく、在宅医療、健康診断、予防接種にも力を入れています。組合員と地域のみなさまの、「住み慣れた地域で自分らしく過ごしたい」という想いに寄り添いながら、信頼される診療所を目指して、職員一丸となって努力して参ります。
昨年は、組合員の皆様に、診療所の花壇や駐車場の整備などで大変お世話になりました。また、組合員と合同で行う地域訪問も再開することができました。本年も組合員のみなさまと共に、医療活動・地域活動に取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



利用者さんが安心して過

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は、たまちの看護、介護、居宅サービスをご利用いただき職員一同心よりお礼申し上げます。私は昨年8月から健生クリニックより着任いたしました。今までの経験と教訓を生かし、利用者さんから信頼していただける事業所にしていきたいと思っております。たまちは、訪問看護ステーションたまち、看護小規模多機能型居宅介護「ナーシングホームたまち」(通称、看多機)、居宅ステーションちとせ(黒石市)の事業を行っております。昨年2月にちとせ支所が黒石市寿町へ転居し、6月に居宅介護事業所が津軽医院から



地域に親しまれる介護事

謹んで新春をお祝い申し上げます。
皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。
旧年中は健生介護センター虹に対しまして、ご利用者様、ご家族様、並びに地域組合員の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができましたことを、心より御礼申し上げます。
旧年は新型コロナウイルスの感染拡大なく、徐々にコロナ禍前の生活に戻ってきましたが、介護事業所においてはまだまだ感染対策の徹底が必要な状況であることから、皆様にご不便をお掛けしたことと思います。
そのような中、ご家族様のご面会や様々なイベントの開催、初夏・錦秋の野外レクリエーションにも出かけ、

シクラメン

鯉ヶ沢町 齋藤 ひろ
先日、大人の塗り絵でシクラメンを色あざやかに塗り、クリスマスには必ずシクラメンの鉢を飾り、気分を盛りあげたいと思っていました。パズルを解いたら「シクラメン」になったので、「早めには花やさんに行く」と決めました。

シクラメン2

弘前市 田中 章子
毎年一鉢買います！フリルのついたようなのにしよつかと迷っています！ いろんな色があるかな。去年は紫色でしたけど。

シクラメン3

弘前市 石岡 裕樹
5年前に購入した鉢植えのシクラメンが今年も元気です。自分では夏の水やりを控えること増し土がポイントだと思っています。ピンク色の花が咲くのを楽しみにしています。

たまり場の紹介に

板柳町 にこにこママ
たまり場の活動、ステキだと思いました。若い人も参加できるようになるともつといいなあと思いました。

りんご挽ぎ終了

弘前市 相馬 昭子
りんご挽ぎ終わりました。ほっとしています。テレビでは、各地の紅葉狩りで賑やかですね。急に冷え込んで来ました。冬の足音です。

温かみのある表紙

弘前市 れもんパイ
今回の「健康」の表紙(1面)が温かみのある風合いで、とても良い印象を持ちました。

保険証の廃止に

弘前市 齋藤 雪雄
「虹の投書箱」にマイナ保険証の問題点を記し、保険証の廃止は私たちがのいのちと健康に関わる問題とあり、私も同感です。通院の際には「保険証を残して」に署名致します。

マイナ保険証

弘前市 くま
私もマイナ保険証一本化には反対です。頑張ってください。

内科受診を

五所川原市 コンベ
血液検査などを敬遠してきましたが、ある出来事をきっかけに検査を受けることに。鼻血がぼたぼたと出る日が続いたそれも5分ほど止まらず、私にとっては一大事。耳鼻科に行き血圧を測り、内科受診をすすめられました。鼻血が逃避していた私を現実にはなにか、考えていこうと思います。

猫のトイレ

黒石市 鈴木 明彦
寒くなったのでブラントアの植物を風除室に移さねば。移動させたら保護ネコが土を掘り返して最悪。猫のトイレがあるのに、ブラントアをトイレがわりにしています。困っています。

すくすくエンジェル

弘前市 はつびい
赤ちゃん達がとてもかわいいです。

頭の体操

弘前市 成田 洋子
退職してから数年、毎月の「健康」新聞は私にとっては頭の体操になっています。これからよろしく。

フレイル予防

つがる市 蝦名 憲英
フレイル予防には、栄養素の不足に注意を。私はご飯を主食に、肉・魚・卵・納豆・野菜・海藻などのおかずでビタミン・ミネラル・食物繊維を取っています。プラス牛乳。

いきいき事業所紹介

弘前市 ばるる
「いきいき事業所紹介」は日頃お世話のなっているので、興味深く読みました。学習会や研修で勉強しているスタッフの方々のお力を、これからもお借りしたいと思っています。とても感謝しています。

諸先輩の言葉

黒石市 竹ヶ原やすし
またまたの新年がきますね。若い頃、「歳いねば、わがらねえ」と言っていた諸先輩の言葉を、日々実感しています。薬飲みながらでも穏やかな毎日を願っています。

きめ細かな対応

弘前市 秋桜
虹の投書箱を拝読。問いに対して、健生病院のきめ細かな対応に安心させられました。「当院は組合員さんの出資金により支えられています」との事に、少しでもお役に立ちたいと思います。

新料金のハガキ

弘前市 てくてく
新85円ハガキの使い始めは「健康パズル」と決めていました。折り鶴のデザインの「みんなの健康ライフ」に向かって羽ばたけ！

「健康」を読んで

青森市 奈良岡雪子
「事業所紹介」「在宅診療の現場」など、とても勉強になります。これからもよろしく!! 楽しみにしています。

能登地震から1年

弘前市 大和田恵子
能登の復興がかなり遅れているのは、なぜだろう? 国は能登を救いたくないのか? はてまた政治が絡んでいるのだろうか? 早く復興して欲しいです。

私とツーショット

弘前市 對馬 夕子
真つ先に♡すくすくエンジェル♡をチェックします。可愛くて可愛くて、とても癒されます。今年高校生と社会人になった2人の子供たちも、私とツーショットで載った時はちょっと嬉しくて、ちょっと恥ずかしくて、そんな若かった小さかった頃を思い出します。

楽しみなコーナー

弘前市 安達志津子
「楽しいお料理」のコーナーは、毎回楽しみに参考させていただいています。

かわいいです

青森市 石村 愛子
身内にもとなり近所にも赤ちゃんがいないので「すくすくエンジェル」たちにいやされていきます。本当にかわいいのひことです。

自宅で看取り

青森市 鎌田 敏子
自宅で看取りを選択された方がいて「良かったなあ」と思います。自分でもどういう最後にするべきか、考えさせられました。つい先延ばし事項ですが、そうもしてられないなあ!

異常気象が紅葉にも

弘前市 竹村 禎夫
趣味で写真を撮っています。最近の異常気象で、秋の紅葉が以前ほど見ごたえ無くなり、本当に残念!

健康パズル

新年拡大版

1月は当選者ワケも拡大!
20名にQ U Oカードをお送りします

1	2	3	4	5
		6		
7		8		9
			10	
11	12	13	14	
15				
16			17	

《ヒント》(5文字)
お正月飾りといえば

《タテのカギ》

2 算数や数の計算で出てくる言葉。一の――、十の――

《ヨコのカギ》

3 家のシンボルマーク
4 大根や長芋を擦る時に使います。――金
5 音を再生する機械。発明したのはエジソン
7 違う立場でもコミュニケーションしやす。――の
8 この季節、刺身はもちろ
10 正月によく聴くあの曲。出だしはこの楽器の音です
12 人の会話が耳に入ってくる。――に挟む
13 フィリピン、インドネシア、マレーシア。東南――

《タテのカギ》

1 高座から嘸と身振りで客を楽しませる
4 面白く話を締める。話の――がつく
6 実物の代わりに贈る、贈り物リスト
7 上から読んでも下から読んでも同じ文
9 調味料の「さしすせそ」の「――」
11 就寝すること。――に就く
13 本の終わりに著者が書き添える
15 神社で行う運試し。初詣でする人も多いのでは
16 コーヒーやケチャップが服に付いた、顔のいかに深い海魚

《ヨコのカギ》

14 なかなか意見を曲げられない質

第742号(11/1付)パズルの正解「シクラメン」

1	2	3	4	5
バ	シ	ヤ		ア
			ハ	ラ
5	ヒ	ト	メ	ボ
6	ク	ウ		タ
			7	テ
テ			ン	ピ

板柳町	大和田恵子
葛西奈々美	木村 道子
	佐々木 茂
	鎌田 敏子
	福士 和子
	長内 美子
	須藤とき子
	一戸 修一
	工藤恵美子

正解者多数のため、抽選で次の10名の方にQ U Oカードを差し上げます。(敬称略)

(弘前市)

青森市 大和田恵子
平川市 鎌田 敏子
つがる市 福士 和子
黒石市 長内 美子
(天) 須藤とき子
(藤) 一戸 修一
(板) 工藤恵美子

応募方法

▼とき方カギに従ってマスを埋めて下さい。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1月13日必着。正解者から20人にQ U O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

藤代健生病院

家族教室のご案内

家族の対応の仕方を知ろう



- 1月11日(土) 講師: 木村看護師

依存症からの回復

- 3月8日(土) 講師: 坂本医師

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 TEL 0172-36-5181



在宅診療の現場④



訪問看護について紹介します「24時間・365日対応いたします」

訪問看護は、主治医（かかりつけ医）の指示のもとに行います。地域で暮らす赤ちゃんから高齢者まですべての年代の方を対象に必要な看護支援を行っています。「病気や障がいがあったとしても住み慣れた環境で療養したい」「人生の最期は自宅で家族と迎えたい」と望まれるかたが増えていきます。また一方で「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしだけでも大丈夫かな」などと不安に思われる方もいます。安心して生活していただくために、訪問看護師が在宅ケアチームの一員として在宅療養を支えます。

～訪問看護ができること～

病状の観察

・病気や障がいの状態、血圧・体温・脈拍など健康状態の観察

日常生活のお手伝い

・入浴介助、洗髪、排泄、食事などの日常生活の自立支援など

薬の管理

・飲み方の指導や残薬の管理
・貼付剤、座薬などの管理指導

医師の指示による医療処置

・点滴、中心静脈栄養の管理やカテーテル管理
・在宅酸素
・ストーマ管理
・人工呼吸器などの医療機器管理
・床ずれの予防・処置

リハビリテーション

・日常生活動作・拘縮予防

ご家族への支援

・病状・介護・日常生活に関する相談・支援

・介護者の健康管理

終末期ケア

・在宅での看取り
・終末期の在宅療養生活支援

※病状の変化などがあった場合は休日・夜間問わず、電話連絡を頂き対応しています。必要に応じて訪問します。

～ご利用について～

・まずは、かかりつけの医師又は看護師、ケアマネジャーや相談員にご相談ください。
・かかりつけ医が必要と認めた方が利用できます。
・利用する保険によって料金は異なります。

津軽保健生活協同組合には健生訪問看護ステーションたまちがあり弘前市の向外瀬に本所、生協会館にのだ支所、黒石市にちとせ支所があります。中弘南黒地区、板柳町、旧浪岡町の地域を訪問しています。ぜひご利用ください。

健生訪問看護ステーションたまち
統括所長 木村 美香
問い合わせ先 0172-36-8833



訪問看護の様子

増資のお願い

出資金は病院建設や医療機器の充実、組合員の要求にもとづく事業や活動を実現するため有効に活用しています。津軽保健生協の経営基盤と医療介護事業の運営を支える増資にご協力をお願いします。

出資金は各事業所窓口で受け付けています。なお、口座振替増資も利用できますので、組織部（☎0172-35-8933）へご相談ください。

病院、診療所をご利用の際は出資金増資スタンプカードをご活用ください。

1,000円ごとにスタンプ1個捺印。10個貯めると「健診500円割引」などの特典があります（特典内容は各事業所で異なります）。スタンプカードご希望の方、特典内容を知りたい方は窓口にお声がけください。



10月に開いた組合員活動委員会は、新しく企画した「出資金増資スタンプカード」を直接知ってもらおうと、健生クリニックでの宣伝行動に取り組みました。

組合員活動委員会、動く！

10月に開いた組合員活動委員会は、新しく企画した「出資金増資スタンプカード」を直接知ってもらおうと、健生クリニックでの宣伝行動に取り組みました。

2024年度仲間増やし、出資金増やし大運動へ

カードを手渡しました。およそ1時間で用意した200枚が全部なくなりました。



クリニックス入り口に机を出し、増資受付を開始するやいなや「振り込みにしようと思っていました」と、1万円の増資手続きをしてくれた組合員、短い間に3人の方から、2万1000円の増資が寄せられました。なお、午後には健生病院のサポートセンターに3人の方から「増資スタンプカード」での増資が寄せられたほか、定例で増資されている方が家族の分もと、10万円の増資がサポートセンターに届けられています。経営危機について報じた「健康」新聞10月号が、組合

「月間」に支部として前進を！

「いつかは乗ってみたいかった！」「一人ではな

（組合員活動委員会）

かなか……」——支部が9月に取り組んだ西目屋村・水陸両用バスでの津軽ダムツアーの支部レクが乗り物酔いなどのこともありましたが28人の参加で大変好評でした。組合員だと思っていたら、そうではなかった方もおり、この機会に組合員になつてもらい、一気に6人の仲間ふやしができました。

支部運営会議では、その後「健康」新聞の配布の負担のかたよりがないように、みんなで手分けしようと「担い手」ふやしの行動にとりくみました。地域訪問を11月に3回おこなった結果、5人の方が担い手になってくださいました。これからも楽しい支部活動を心がけていきます。

（五中支部・須藤智恵子）

第8回

子育て支援カフェ

参加者募集

親子で学ぶ運動教室

開催日

2月1日 土

14:00～15:00

生協会館2階ホール
(コープあおもり和徳店とがり)

学習テーマ

受診のタイミング

講師：徳竹 晴香先生
(健生病院 小児科)

最後は参加者同士で交流♪

どなたでも参加可能！

◀こちらのQRコードからお申込みください▶

申込〆切：1月24日（金）まで

お問合せ 津軽保健生協 看護介護部 寺島

リハビリ病棟
スタッフに感謝

7月3日午後5時、青森空港に着陸。携帯電話を通常モードに切り換え、と妻からの着信があった。折り返し電話すると、母が転んで動けなくなり、弘前総合医療センターに入院しているとの返答。すぐに担当医師に電話を入れ、症状を確認すると「右大腿骨転子部骨折」とのこと。早期の手術が必要で、その後一カ月程度のリハビリを行うと言う説明であった。私は担当医師に手術とリハビリでどの程度まで回復するのか尋ねたところ、90歳近い高齢でもあり、今まで通り杖を使用している歩行を目指す、最悪のケースは歩行器による移動となる旨、告げられました。手術後の2週間目でリハビリが充実

している健生病院へ転院しました。回復期リハビリ病棟は、午前と午後の2回のリハビリがあるが、何と土曜・日曜・祭日も行う徹底ぶりに、要介護4と認定されていた母はメキメキと回復。ついには杖を使用しなくとも歩行できるようになり、私も担当のケアマネさんも回復力にびっくりしました。改めて、リハビリ病棟スタッフの献身的な対応に感謝いたします。本当にありがとうございました。 (深浦岩崎支部 八木 史)

組合員の声

い。6年前いつもの班会に参加し、尿検査をおこなった。目の前で自分の尿に潜血反応が…。まったく自覚症状がなかったから重大な結果を予期していなかった。精密検査をした結果、膀胱に初期のがん、それだけでなく乳がん、肺がんも見つかった。

サポート
センターで
増資しました

友人をがんで亡くして日が浅かったから、自分でも納得できる治療をと、ネットで医療機関をしらべつくした。ちょうどその頃保険適用となっていたオプジーボと高濃度ビタミンCの投与を受け、数年間の治療と食事療法によって、このほど3つのがんが消えるという結果となった。あの時の、班会での尿検査のおかげだと、とつ

ガン発見に
つながった
6年前の尿検査！

今振り返ると、本当にラッキーとしかなえな

歌人・中村雅之さんの
「青森県文化賞」受賞を祝う！



11月5日青森市で行われた青森県文化賞表彰式で96歳の中村雅之（本名・正行）さんは、『歌集 縦走砂丘』（角川短歌賞受賞作品／1974年出版）をはじめ数々の短歌を通じて青森県の芸術

文化の発展に寄与・貢献したと表彰されました。つがる市車力にお住いの中村さんが十数年間にわたり津軽保健生協・木造新田支部の副支部長として活動してきたことから11月17日、支部から9人が参加し「祝う会」を催しました。

猛夏に体調を崩して心配された中村さんでしたが、この日は気持ちよく

石川啄木や若山牧水の代表的短歌に節をつけて歌い上げるなど、盛り上がった「祝う会」になりました。



「歌づくりは人生」という中村さんが短歌をつくり始めたのは17歳のころ、日本の敗戦前後の1945年だったと言います。

津軽保健生協の「健康」新聞（2020年1月号）には、表紙の写真（雪の鶴の舞橋と岩木山）に歌を寄せてくれています。

守り来し 平和と続け
雪上降れ
降りて 岩木の嶺に 輝け
(理事・五十嵐吉美)

各支部予定

- 1/15(水) 常盤支部 活動者交流集会 ● 星と森のロマンチックピア
- 1/23(木) 四中さくら支部 活動者交流集会 ● つがる地球村
- 1/25(土) 五中支部 手配り者の集い ● 泉野多目的コミュニティー施設

新班「下豊岡班」の結成

11月21日に新班「下豊岡班」を、中里支部下豊岡地域で5名の参加者で鶴寿荘を会場に結成することができました。この間「いきいき百歳体操」を継続してきて、3年目となりました。冬場には、体操に加えて健康チェックなどを月1回取り組んでいきたいと考えてきました。自分の体の状態を知って、健康づくりに生かしていきましょう。



当日は組織担当者から、津軽保健生協の説明を受け、次に血圧の測定と「血圧の話」がされました。その後「立ち上がりのチェック」では、これまで体操を継続してきた成果が出る結果となり、良かったと感じています。最後に3名の方が新しく組合員にもなってもらい、より元気をもらいました。次回は12月19日（木）体力測定を計画しています。（中里支部下豊岡班長・石川義一）

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

楽しいお料理

☆献立紹介…
健生病院管理栄養士
芹川 朱音

栗きんとんと黒豆のチーズケーキ風

水切りヨーグルトを使ってさっぱりとしたチーズケーキ風に仕上げました。
お正月食材を使った、たんぱく質・カルシウムも摂れるデザートです。



＜作り方＞

- ①キッチンペーパーを敷いたザルを一回り小さめのボウルにセットしヨーグルトを入れ、冷蔵庫で約8時間おいておく。黒豆をザルにあけて汁気を切っておく。栗きんとんは栗の形が残っている部分とペースト状になっている部分を分けておく。バターと卵は室温に戻しておく。オーブンを180℃に予熱する。ケーキ型にクッキングシートを敷いておく。
- ②ボウルに砂糖、卵を入れ、ホイッパーで白っぽくなるまで混ぜる。
- ③②に水切りヨーグルトを4回に分けて加えゴムベラでよく混ぜ、生クリームとレモン汁、溶かしたバター、栗きんとんのペースト部分も加え、その都度混ぜ合わせる。
- ④③に薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ケーキ型に④を流し入れ、生地の上に栗きんとんの栗と黒豆を等間隔に並べる。
- ⑥オーブンに入れ180℃で50～60分焼く。
- ⑦竹串を刺し、何もついてこなければ完成。

＜材料＞(直径15cmのケーキ型1個分)
プレーンヨーグルト 1P (400g)、
栗きんとん 200g、黒豆甘煮 20g、
無塩バター 20g、砂糖 40g、卵 1個、
生クリーム大さじ2、レモン汁大さじ2、
薄力粉 25g

1人当たり(1/6切) エネルギー 230Kcal 塩分 0.1g