

●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
2025.1

2025年 謹賀新年



赤い山と花野
油彩 F30号
©成田 京子



●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】



理事長
伊藤 真弘

新しい年を迎えて

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した。新しい年の始まりに際してご挨拶申し上げます。

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ベル平和賞受賞を一面トップで伝えてます。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。しかしその活動はけつして順風満帆ではなかったはずです。

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。

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、ゆたかな生活と健通の認識です。

11月には健生病院も加盟している、H.P.H（ヘルスプロモーション）、H.P.S（ヘルスピタル＆ヘルスサービス）ネットワークの国際カンファレン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ら、ご自身とご家族の被爆体験を語った。児玉さんは「被爆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。W.H.O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あります。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。

されましたが、開会式では日本被団協事務局次長の児玉三智子さんら、ご自身とご家族の被爆体験を語った。児玉さんは「被爆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。児玉さんは「被爆スピーチが終ると参

研修医座談会

2025



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

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。研修医の皆さん生き生きと働いている様子を知ることは、組合員さんにとって大きな喜びにならると思います。皆さん自身の経験や津軽保健生協の魅力だと感じていただきますことを話し合っています。ただければと思います。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をなっていました。実習に入らせてもらったり

田中 出身は長野県の朝日村とうところで、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

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と感じて入職しました。

から面識があり、いろいろ相談できそういうのが健生病院を選択した一番の理由です。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。

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、父親が青森県の出身だったた

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生をいた。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。

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・

訪問行動も

田中 11月に「訪問行動」に参りました。「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ます。ただし、津軽弁が強すぎてよく分からぬところも…。(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。

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。新型コロナワ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つて、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つている方が多いです。日々の生活で核兵器や戦争について考えることが多くないと思いますが、改めて考

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、現状はまだ悲惨だと感じています。

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、現状はまだ悲惨だと感じています。

相内 一朗

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」だったのですが、心に残つ

けています。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

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」へ参加したこと改めて平和について考える機会となり、普段接し

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」だったのですが、心に残つ

けています。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

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。

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

ないのかと思つていたところ、「反核医師の会」に誘つてもらい、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「一步プロジェクト」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らいいのか、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」だったのですが、心に残つけています。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

が実感できる成果なのがなと思いました。今後も多くの方々を診ていきますが、健生病院を受診して良かつ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意義を見出していくことで胸が熱くなりました。

平和活動というものは命と健康を守るという理念に即したもので、何としても阻止していかなければなりません。

戦争は命と健康の根源を壊してしまったものなので、何としても阻止してもらいたいと思います。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頑張っています。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ることを期待します。日頃の医学生との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。

健生はチーム医療

宮澤 「全国医学生ゼミナール」

もとに、私たち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。

福井県立高岡高等学校の高校生に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ることを期待します。日頃の医学生との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。

医師体験もたくさんあります。医師参加していただいている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つてもらいたい、親しく感じていただける大切な機会だと思っています。



石井 雪南美

を伝えています。何も知らないなか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名が研修医としてしてくれる予定です。奨学金を借りて医療学生や、実習が充実していたことで健生病院を選択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。

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て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る。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つてもらいたい、親しく感じていただける大切な機会だと思っています。



田中 友浩

生病院に来たらいろいろ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。



星野 愛

今年度の生協強化月間の取り組みの一として、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。

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、最近の闇バイスが相次ぎ世間を騒がせていました。大学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、認知症に対してもいろいろな対応があるので、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。



兵藤 尚子

り組みも参考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、最近の闇バイスが相次ぎ世間を騒がせていました。大学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、認知症に対してもいろいろな対応があるので、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。

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「初めての訪問だつたけれども、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ったが、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、最近の闇バイスが相次ぎ世間を騒がせていました。大学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、認知症に対してもいろいろな対応があるので、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。

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「初めての訪問だつたけれども、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ったが、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



工藤千絵

健 生 エ リ ア を 訪 問 行 動

職員の服装選択自由化の取り組み

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働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なっています。

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

今年も頑張って行きます

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るいます。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、今年も頑張って行きます。

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てではなく、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、事業を継続していく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、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いますので、よろしくお願ひいたします。



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年目を迎きました。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 寻顕

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。

ショートスティ・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

する方が出始め、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標に治療を進めています。これからも慢性疾患の治療、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。

今年も宜しくお願い申し上げます。



「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県の保険医協会で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。



1
画家の紹介

りんごの収穫が終わつた日に伺いました。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。夫はリンゴ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つたそうです。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。

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。



10月度定例理事会

青森県医療事業協同組合
理事会報告

10月度定例理事会

● 10月度の月次仮決算報告
● 10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

資金増資にご協力いただいた組合員に心より感謝申し上げます。

11月度定例理事会

深浦岩崎支部 支部活動者交流集会

うになり、参加者が納得する学びの場となり、勉強会終了後、お楽しみの辯論事項

ごあいさつ 2025

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
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ひいたします。

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当させていただいておりましたので、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。

口措して、職員一同よろしく努力してまいります。

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ひいたします。

利用者が安心して過



新年あけましておめでとうございます。

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・穂波の野外クリエーションにも出かけ

シクラメン
鰺ヶ沢町 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」になつたので、「早
めに花やさんに行く」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
にしようかと迷つていま
す! どんな色があるか
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。自分で夏の
水やりを控えること増
し土がポイントだと思つ
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
るともつといなあと思
いました。

りんご挽き終了
弘前市 相馬 昭子
りんご挽き終わり、
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。

黒石市 鈴木 明彦
寒くなつたのでプラン
(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。

頭の体操
弘前市 成田 洋子
退職してからの数
年、毎月の「健
康」新聞は私にとつ
ては頭の体操になつ
ています。これから
もよろしく。

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。

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
デザインのように「みん
なの健康ライフ」に向
かって羽ばたけ!」

かわいいです
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
に参考にさせていただい
ています。

楽しい「一ナード
青森市 石村 愛子
身内にもとなり近所に
も赤ちゃんがないので
「すぐすぐエンジェル」
たちにいやされてしま
す。本当にかわいいのひ
とことです。

自宅で看取り
青森市 錦田 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、そうもしていら
れないなあ!

異常気象が紅葉にも
平川市 竹村 複夫
趣味で写真を撮つてい
ますが、最近の異常天候
で、秋の紅葉が以前ほど
見えたえ無くなり、本当
に残念!

猫のトイレ
黒石市 鈴木 明彦
寒くなつたのでプラン
(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。

黒石市 竹ヶ原やすし
またまたの新年がきま
すね。若い頃、「歳いが
ねば、わがらねえ」と、
あるんだねえ」と言つ
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。

すくすくエンジェル
弘前市 赤ちゃん達がとて
もかわいいです。

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。

頭の体操
弘前市 成田 洋子
退職してからの数
年、毎月の「健
康」新聞は私にとつ
ては頭の体操になつ
っています。これから
もよろしく。

フレイル予防
つがる市 蝦名 静英
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・
食物繊維を取つてい
ます。プラス牛乳。

「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
れています。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 対馬 タ子
真っ先に♥すくすくエ
ンジェル♥をチャックし
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
載つた時はちょっと嬉し
くて、ちょっと恥ずかし
くて…そんな若かつた小
さかつた頃を思い出しま
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。

楽しい「一ナード
青森市 石村 愛子
身内にもとなり近所に
も赤ちゃんがないので
「すぐすぐエンジェル」
たちにいやされてしま
す。本当にかわいいのひ
とことです。

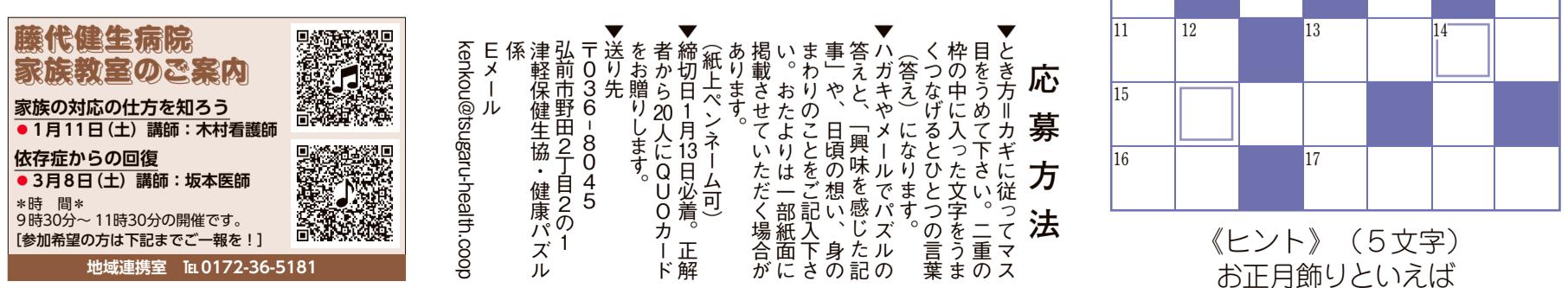
自宅で看取り
青森市 錦田 敏子
自宅で看取りを選択さ
れた方がいて「良かった
なあ」と思います。自分
でもどういう最後にする
べきか、考えさせられま
した。つい先延ばし事項
ですが、そうもしていら
れないなあ!

正解「シクラメン」
第742号 (11/1付) パズルの
正解「シクラメン」
14 なかなか意見を曲げられない
い質

14 なかなか意見を曲げられない
い質

1 1 高座から嘶と身振りで
客を楽しませる
10 正月によく聴くあの曲。出
だしはこの樂器の音です
12 この季節、刺身はもちろ
ん、大根と煮付けても美味
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
詣である人も多いので
16 コーヒー やケチャップ
が服に付いたやつた!
17 頭に飾りがついた
のいかつい深海魚

▼ヒント (5文字)
お正月飾りといえば



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。「病気や障がいがあつ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」「一人暮らしだけどう大丈夫かな」と不安に思われる方もいます。安心して生活するために、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・脈搏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



第8回 子育て支援カフェ 参加者募集

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なり)

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♪

あなたでも参加可能！



◀コチラの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
お問い合わせ 津軽保健生協 看護介護部 寺島

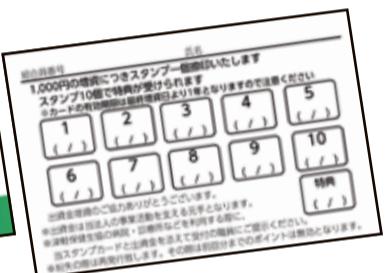
増資のお願い

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。



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」を直接知つてもらおうと、健生クリニックでの宣伝行動に取り組むことにしました。

11月連休明け5日、組合員活動委員会の4人のメンバーが8時半の開院前に並んでいる患者のみなさん一人ひとりに、チラシと名刺大のスタンプ

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たんですが……」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、組合に寄せられたほか、定期的にサポートセンターに届けられています。

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や支部レク

が乗り物酔いなどのこと

もありましたが28人の参

加で大好評でした。組

員だと思っていたら、

そうではなかつた方もお

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

の方が担い手になつてく

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）

2024年度仲間増やし、出資金増やし大運動へ



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や支部レク

が乗り物酔いなどのこと

もありましたが28人の参

加で大好評でした。組

員だと思っていたら、

そうではなかつた方もお

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

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

の方が担い手になつてく

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）

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る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、その後一ヵ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の歩行を目指すが、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た。中村雅之さんは、「歌人・中村雅之さんの『青森県文化賞』受賞を祝う!」と書かれた横幅を持った写真を掲載。歌を通じて青森県の芸術賞受賞作品／1974年出版をはじめ数々の短歌を通じて青森県の芸術



猛夏に体調を崩して心配された中村さんでした。この日は気持ちよく、この日は気持ちはいい。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ある。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がら歩行できるようになります。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応対に感謝いたします。本当にありがとうございました。(深浦岩崎支部・八木史)

6年前の尿検査！
ガン発見につながった

今振り返ると、本当にラッキーとしか言えな

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。

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)に歌を寄せててくれています。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

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

くづく思う。みなさんに津軽保健生協の班に参加して、健康のチェックを日常的におこなってほしいと伝えたい。

(四中りんご支部・T)

サポートセントラルで増資しました

11月11日に手術をしました。40年来組合員でしたが、入院したのは今回が初めてです。入院してみて、改めて健生が素晴らしい病院であることが分かりました。先生はもうもちろん、看護師さんも優しくして何よりも病院が新しく、気持ちがいいことです。

友人をがんでもなくして日が浅かったから、自分で納得できる

</div