

●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744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

第744号
2025.3

今年は 国際協同組合年

「青森県生協連・新春セミナー2025」が1月に開催されました。そこでの岸本氏の講演を紹介いたします。

協同組合ネット北海道の取り組み

北海道では、山積する地域の課題解決に向け、協同組合同士が連携して解決することをめざし、2020年に協同組合ネット北海道（16組織加入）を設立しました。協同組合間の相互理解を深め、「ゆるやか」「あいのり」「やってみる」をテーマに多くの連携事業を計画・実行し、活発な活動を展開しています。北海道内全世帯の約80%が協同組合を利用して、いることを活かし、大規模な社会貢献事業やリサイクル事業、職員交流や合同採用説明会、北海道大学での講座開講など、協同組合間の連携により地域住民や行政を巻き込んだ大きなうねりを生み出しています。

講演終了後、参加したさまざまな協同組合の職員・組合員でグループ交流が行われ、青森県でも2025国際協同組合年を機に協同組合間連携の可能性



北海道生協連事務局長 岸本敬一氏

を考えていきたい、などの話し合いがなされました。

2025年は協同組合の年

国連は、持続可能な食料生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、医療・福祉、働きがいがある仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標（SDGs）に貢献している協同組合を評価しました。その認知度の向上と協同組合の振興のために、2025年を「国際協同組合年（IYC=International Year of Cooperatives）」に決めました。

世界に広がる「協同組合」

世界各国にはさまざまな協同組合があります。どの協同組合も、参加する組合員の願いを実現するために人々が自発的に手を結んだ非営利の組織です。生協（生活協同組合）も数ある協同組合のひとつです。生協以外では、農業協同組合、漁業協同組合、森林組合、事業協同組合、労働者協同組合、信用協同組合などがあります。

協同組合が大切にする平等、公正、連帯という価値は、SDGsの理念と合致します。SDGsの17目標は協同組合事業の中で貢献できるものばかりです。国連はこの貢献を評価し、協同組合による社会発展に期待を寄せています。

世界の組合員は10億人

世界各国の協同組合がつくる国際組織として国際協同組合同盟（ICA）があります。ICAには世界112か国から318の協同組合が加

盟しており、加盟組織の組合員の総数は10億人に及びます。津軽保健生協組合員もそのうちの一人です。ICAは国連に登録された世界最大のNGO（非政府組織）であり、日本では全国の生協が加盟する日本生協連のほか、全農、全漁連、全労済などが加盟しています。

学び・実践し・発信する 取り組みを進めましょう

①学び ●2025国際協同組合年に
ついて組合員・役員員みん

なで共有しよう
●「協同組合のアイデンティティに関するICA声明」について学習しよう
●持続可能な社会の実現に向けた自組織の取り組みを学習しよう
②実践 ●学びを通じて見えてきた課題について話し合い、さらなる実践につなげよう
③発信 ●組合員・役員員の学び、実践を社会に発信しよう

73年前津軽保健は生活協同組合になった

一九四五年（昭和二十年）
八月 住吉町 割烹「中三」に津川武一医師が間借りして診療をはじめ。

一九四七年（昭和二十二年）
六月 代官町に「津川診療所」を開設

一九五〇年（昭和二十五年）
五月 親方町に津川診療所を移転

一九五一年（昭和二十六年）
三月 日本生活協同組合連合会が発足

七月 品川町に津川医院を開設
この品川町の津川医院が津軽保健生協誕生の地となった。弘大医学部をレッドパージで追われた引田一雄（外科）、東北大の中谷敏太郎（内科）と津川武一の三名の医師で診療を行う。

十一月 生活協同組合をつくるための具体的な検討と組織化が進みだした。「個人開業医では限界がある。大衆とともに医療の仕事を発展させるためには大衆的な運



津軽保健生活協同組合の看板の前で 中央 津川医師



津川武一 医師

一九五三年（昭和二十八年）
四月 組合機関紙「健康」創刊

全日本民主医療機関連合会が発足

このようにいきさつから、津軽保健生協は73年前に誕生し、今に至っています。

「医療を民衆の手に」五十年のときを超えて」から一部引用。

お山の虹



日本被団協がノーベル平和賞を受賞しました。この知らせは今にも核兵器が使われそうな危機のなかで、世界に希望を与えるものとなりました。私は健生病院に通院されていた被爆者の方を思い出しています。「核兵器はあつてはならないもの」との声が胸に響きます。

▼日本被団協は1956年に結成されました。「核兵器廃絶」「国家補償としての援護法制定」の要求を掲げ運動を続けていますが、何十万人という死没者に対する補償は一切なく、政府は国家補償を拒み続けています。過去の戦争にどう向き合うかが問われています。▼唯一の被爆国でありながら核兵器禁止条約の批准はおろか、禁止条約締結国会議へのオブザーバー参加さえも拒む政府。軍事費を大幅に増やし、急激に戦争の準備をすすめている現実。もはや政治を変えるしかありません。これからも平和を愛する仲間と活動が続けます。被爆者の願いが叶うまで。

（理事・佐藤 久）

医師からの紙ヒコーキ

14

可能性を探る「再生」の物語

健生病院 リハビリテーション科 田村 一平

で、愛されてきた店が突然姿を消してしまったように衝撃的で、時に心の拠り所を失う感覚を伴います。回復期リハビリテーション医療は、障害を受け入れ、新しい自分と新しい生活を作り上げるための場を提供します。例えば、利き手である右手に麻痺が残った患者さんが左手を使いこなせるようになり、再び自分で食事をとる姿はその一例です。

回復期における私たちリハビリテーション科医は、原疾患の再発予防や併存症の治療を行いつつ、障害の診断とリハビリテーション治療を行っています。例えば、嚥下機能障害を抱えた患者さんがリハビリを通じて再び口から食事を摂れるようになることがあります。これは単なる栄養摂取の回復にとどまらず、「食べる喜び」を取り戻すことでもあります。先ほどのラーメンの話と同じように、食べるという行為は人生の中でかけがえのない時間をつなぎとめる象徴です。一緒に食事をする家族との笑顔や会話、特別な時間を再び共有できるようになること。それは患者さんの生活に大きな希望をもたらします。

回復期リハビリテーションは、単に身体を治す所ではありません。患者さんが主体となって新しい可能性を探る「再生」の物語です。

弘前市民にとって昨年8月末、老舗百貨店の突然の閉店は驚くべき出来事ではなかったでしょうか。私はその日、その店のドアに付箋が一つ貼られているのを見つけました。「本を買ったりラーメンを食べたり、思い出がありとても悲しいです。またラーメンを食べたいです」と書かれた付箋。その言葉には、単なる食べ物以上の意味が込められているようでした。そのラーメンは、ただの料理ではなく、一緒に過ごした人との笑顔や会話、特別な時間の象徴だったのかもしれませんが。その人の記憶の中で、ラーメンは大切な瞬間をつなぎとめる存在だったのです。そのラーメンとは弘前の“ソウルフード”、地元で愛される一杯です。

閉店から2ヶ月後、“ソウルフード”は新たな場所で復活を果たしました。元スタッフが再雇用され、以前の味と記憶を引き継ぎながら、新たな一步を踏み出しています。きっと、あの付箋を書いた人も喜んでいることでしょう。この出来事は、失ったものを乗り越え、そして変化に対応して新たな未来をつくる可能性を示しています。

回復期リハビリテーション医療にも、同じような意義が存在します。病気や事故による障害は、多くの場合、突然やってきます。それはまる

常盤支部 新年会兼活動者交流集会 1/15 ボッチャ・輪投げ大会も実施

1月15日、星と森のロマントピアで常盤支部新年会兼活動者交流集会が開催され、13名が参加しました。



はじめに、参加者の希望で「津川武一生誕100周年記念事業」で披露された寸劇「姥捨て山」の動画を視聴。「○○さんだ。若いねー！」など、当時を懐かしみ、時には笑いも起きていました。また、頭と体を動かそうとボッチャ・輪投げ大会も実施。上位入賞者には支部から記念品が贈呈されると聞き、白熱した戦いが繰り広げられました。昼食、入浴休憩した後、参加者の自己紹介タイム。90歳超えの参加者が2名もいて、せっかく



の機会だからとツーショットで写真撮影。とても和やかな雰囲気になりました。

災害級の大雪が続いていますが、当日は新たなつながりも生まれ、とても暖かい1日となりました。(組織部・齋藤淳二)

12月度定例理事会

(1月7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】

● 主な経過報告と今後の行事予定

● 専門委員会報告

● 11月度組合員活動

● 2025年度第1回総代選挙管理委員会報告

【審議事項】

● 自由診療の価格変更

● 第100回通常総代会の招集

● 経営関連

1月度定例理事会

(2月4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】

● 主な経過報告と今後の行事予定

● 専門委員会報告

● 12月度組合員活動

【審議事項】

● 第100回通常総代会の招集(再提案)

● 就業規則の変更

● 介護サービス事業の食事代値上げ

● 理事会専門委員会の委員変更

● 非常勤理事等の日当

● 経営関連

健診料金・コース内容の改定

各価格は税込み

2025年4月より、津軽保健生協 各事業所にて提供している健診料金およびコース内容が改訂されます。健診料金はこれまで価格改定をせず据え置きとしましたが、検査材料の高騰や検査項目を見直したことでこの度の改定を実施することとなりました。各事業所共通の変更項目は、①これまで一般健診として実施をしていた3,300円コースを廃止、7,700円コースを10,560円へ値上げ②組合健診を5,500円から8,800円への値上げといたします。

また、健生病院で受けることができる人間ドックを組合員価格33,000円から39,000円、非組合員価格36,300円から43,000円へ値上げいたします。組合員健診には聴力・便潜血等の検査、人間ドックには聴力・眼底眼圧・肺機能等の検査が新たに追加されることとなりました。

4月からの健診料金・検査項目の詳細は健生病院の健診科HP(二次元コード)に掲載しておりますのでご覧ください。

健診コース・料金の一覧表

旧健診コース名	組合員健診	生活習慣病予防検診	人間ドック (健生病院のみ実施)
新健診コース名	生協健診	定期一般健診(労働安全衛生法に基づく健診)	名称変更なし
旧料金 (2025.3.31まで)	一般 受診不可 組合員 5,500円(税込)	7,700円(税込)	一般 36,300円(税込) 組合員 33,000円(税込)
新料金 (2025.4.1から)	一般 12,100円(税込) 組合員 8,800円(税込)	10,560円(税込)	一般 43,000円(税込) 組合員 39,000円(税込)

物価高騰が続く今だからこそ、健診を受けましょう

2022年厚生労働省『労働安全衛生法に基づく定期健康診断』によると、企業(事業所)が健康診断を実施することは労働安全衛生法により国で定められた義務ですが、健診の実施率91.9%・受診率81.5%と共に100%を下回っています。一方で市町村国保の特定健診(いわゆる自治体から受診券が送られる健診)では、2021年度の青森県の受診率は35.2%(全国平均36.4%)と、企業で実施する健診と大きな乖離があります。各都道府県は市町村国保の方の受診率を上げるために様々な取り組みを実施しています。本県でも「短命県返上」のスローガンのもと、県内各地で年間を通して健康への興味をもっていただくイベントなどが開催されています。

現在何かの疾病で通院されている方も「自分は定期的に受診しているから大丈夫」と思わず、健診を受けましょう。定期受診の際の検査は、健診の内容を網羅しているわけではありません。自覚症状が出てからでは遅い場合もあります。昨今のめざましい物価高騰は家計への影響がとて大きい状況です。健診を定期的に受診することは疾病の予防・早期治療を可能にし、健康を守るだけでなく、将来かかる医療費を安くすることにつながります。企業健診の方も、国保特定健診・後期高齢健診の方も1回の健診受診を目指しましょう。

ご予約・
お問い合わせ先

健生病院 健診科(10:30~16:00 受付)
●フリーダイヤル 0120-32-1179
●TEL(代表) 0172-55-7717(内線4130、4131)
●FAX(健診科直通) 0172-55-7728



班会に参加しよう

2025 研修医座談会

＝つづき＝



出席者（敬称略）

- 2年目研修医 相内 一朗 宮澤 千裕 泉 匡平 栗石 渚南 美
- 1年目研修医 田中 友浩 星野 愛
- 司会 健生病院事務局次長 兵藤 尚子

らい行ったのですが、私が髪を切ったのに気付いてくれて関係性を築けていると思っています。



宮澤 最近黒石診療所に行ったとき



相内 私は班会には1回だけしか行けて

は、患者さんに農家さんが多く、往診でもそういうお家を回って畑でとれた野菜をもらったりしました。糖尿

おりませんがそのとき組合員さんと和気あいあいと病気のことや、リンゴの作業の話をして、そのあとボツ



栗石 私は全然津軽弁が分からなくて班

会に行くので、「これ分らないいべー」と言われて

「がん巻き」とか教えてもらったり、お互いおしえあって信頼関係ができていくのが楽しいです。4回く

兵藤 本間に班会というのは地域のの人たちにとって心のよりどころだったりします。そこに医師の方、職員も関わって町づくりをして

いこうという津軽保健の大きなミッションがあります。ひとつの班がなくなっても、新たに結成する班ができるよう職員からも発信していきます。



相内 一昨日、班会に行ってきました

た。そのときは「飲み込み」について簡単なレクチャーをしました。ガムを噛んでどれだけ噛めているかと、パパパパパパパと1秒間で何回言えるかとかをやったあとに、ひと通りレクチャーが終わると

色々医療の相談が出てくるんですね。できる限りお答えするんですけど、日々の診療では救急外来だったり、外来だったり、ひとりの患者さんの聞き取りや相談に多くの時間をかけられませんか。「班会」に来てくださいますか、ぜひ「班会」に来てくださいますか、伝えたいですね。（笑）

兵藤 本間に多くの組合員さんに参加して頂きたいですね。医師の方、職員の方と距離が近くなっていると思います。



星野 印象に残っているのは、班会でセ

ラピストの方と一緒に運動する機会がありました。どうやったらいいんだろうと分からないところをプロの方に教えてもらい、いろん

な職種の方とも関わられます。班会で健康づくりができるので、班会にぜひ参加してほしいです。

宮澤 班が消滅したということ、班の高齢化が進んでいて、どうしたらいいですかとかの相談が来ています。やはり働く世代や産後育児をしていて病院に行く時間も少ない方とか若い世代も取り入れて、健康相談などに取り組んでいけたらいいなあと思っています。

兵藤 一人で孤立して悩んでいる方もいると思います。若い組合員さんも班会に誘って、「こういう班会もあるんだよ」ということも伝えていけたらいいですね。本日は本当にありがとうございました。

医師奨学金制度

特別／一般奨学金制度の概要

	特別奨学金	一般奨学金
入学金貸与	あり(1年次のみ)	なし
奨学金貸与額	20万円以内/月	10万円以内/月
入学金	貸与あり(弘前大学に準拠する額)	なし
定員	各学年5名	なし
対象者/大学	医学部医学科生/国内医学部すべて	
返還免除の条件	卒業後に一定期間、青森民医連の病院・診療所に勤務すると返還が免除されます	
	貸与期間の1.5倍	貸与期間の1.0倍
勤務地	初期臨床研修は津軽保健生活協同組合健生病院にて研修。その後は青森県内民医連院所で研修・勤務。(新専門医制度により専門医取得のため青森民医連外の医療機関に勤務する場合は返還が据置きとなります)	

青森民医連では将来の青森県の医療を担う後継者の育成を目的として奨学金制度を設けています。

五所川原支部 五所川原支部活動交流集会

2/9

よく理解できました



吹雪もおさまり順調に移動、つがる富士見荘に到着してまずは学習会です。ファルマ出前講座で「ツ谷薬局の西沢薬局長から「眠くなる話」です。睡眠不足は免疫力を低下させ、感染症にかかり

やすくなったり、記憶力が落ちたり、ストレス増でイライラしたりすること、日中の適度な運動で夜の眠りが深くなること、カフェインは摂取後5時間以上体内に残るためコーヒー・紅茶を飲む時間帯に注意、ホットミルクや麦茶がいいことを知りました。睡眠薬には、催眠薬、抗不安薬、抗うつ薬など目的に応じた種類がありますが、副作用の理解も必要です。参加者からは「むずかしい話でよく理解できた」との声がありました。その後は入浴と宴会です。おなか一杯の食事とカラオケで大満足でした。(五所川原支部事務局長・平山亮二)

下町支部 新年会&担い手さん交流会

1/27

のんびり、ゆったり、癒されて in come

「音楽たつぷり聴けて楽しかった!」「温泉にゆつくり」――恒例の「新年会&担い手さん交流会」。苦労様様の「鰻 come」に出かけました。

「音楽たつぷり聴けて楽しかった!」「温泉にゆつくり」――恒例の「新年会&担い手さん交流会」。苦労様様の「鰻 come」に出かけました。



午前中は「脳トレ」と元職員大塚成二さんのコーナー。11人と少ない参加者でしたが、笑い声が絶えない交流になりました。出資金も集まりました。雪道で転倒して参加できなかった仲間にお土産にしたかった大鰻温泉もやし、お店に入ったとたん「本日もやしの入荷なし」残念!(理事・五十嵐吉美)

2025 原発核燃 3.11 青森県民会

2025年3月9日(日) 11:30開場 12:30開始
青森市文化会館 5F 大会議室 (リンクステーションホール青森)

特別講演「六ヶ所再処理工場の被災と福島原発耐震汚染水」
講師 小出裕章さん

【集会成功・「おもひネットワーク」維持のためのカンパをお願いします。】
郵便振替
口座番号 02240-6-136334
口座名 なくそう原発・核燃、おもひネットワーク



4階西病棟は、整形外科・産婦人科病棟部門と外来部門の混合科の職場です。

整形外科病棟では、骨折などの運動疾病や外傷等の治療をしています。突然の怪我や病気により自分では体が自由に動かせない方が



整形外科スタッフ

ほとんどで日常生活が大きく変化するため、不安や戸惑いを感じている患者さんが多く、少しの変化も見逃さないように観察し、安心して入院・退院後の生活を送れるよう援助します。その人が持つ力を最大限に発揮できるよう多職種と連携し、元の生活に戻れるように早期リハビリテーションや退院支援に向けての指導などを行っています。外来部門と連携をとり入退院時の継続した看護提供ができるよう努めています。

産婦人科病棟では、婦人科治療や妊娠・分娩・産後の患者さんが入院しており、女性ならではの悩みや不安に対して、思いや訴えに耳を傾け寄り添う看護提供を心掛けています。「赤ちゃんにやさしい病院（BFH）」認定病院であり、助産師が皆様の一人一人のパートナーとなって「自然なお産」と「母乳育児」



産婦人科スタッフ

を安心して行えるよう支援します。外来での妊婦健診時には、妊婦さんの不安や疑問を個別にうかがい、妊娠中の栄養・体重コントロール・お産の心構えなどをお話ししています。また、産後のお母さんは慣れない事だらけで不安な上、体が戻るまで時間もかかります。安心して子育てができるように、当院で出産された方を対象に育児の支援や心身のケアを行う「弘前市産後ケア事業」に参画しています。短期入所・通所で、お母さんの休息や健康チェック、母乳ケア、育児相談などを行っていますので、ご希望の方は「こども家庭センター」へお問い合わせ下さい。

(整形外科外来主任・福田眞琴)

いきいき 事業所紹介

② ナーシングホームたまちの事業所紹介

ナーシングホームたまちは看護小規模多機能型居宅で通称「看多機（かんたき）」と呼ばれ弘前市向外瀬に事業所があります。

2020年4月に開設し今年で5年目を迎えますが、まだまだ知名度が低いのでこの記事で少しでも多くの方に知ってもらいご利用していただきたいと願っております。看多機は、通い（デイサービス）・泊り（ショートステイ）・訪問看護・訪問介護を組み合わせたサービスを利用できます。医療依存度の高い方や退院直後で状態が不安定な方など、住み慣れた地域で、健やかに暮らしたい、暮らしてほしいといった思いを抱える利用者および家族を支援したい、そんな思いに答えるのが、看多機です。



【サービスの概要】

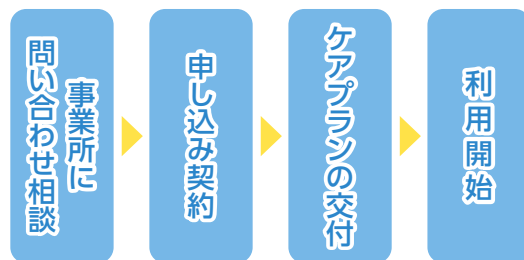
・弘前市在住の要介護者（介護度1～5）の方はどなたでも利用可能です



看護学生さんと一緒にスポーツレク

・料金は要介護度別の月額制なので経済的にも安心（食事・宿泊費等は実費）

【利用までの流れ】



【特徴】

- ・家族の罹患や急用時、柔軟にサービスを変更できて安心
- ・訪問看護ステーションたまちの看護師が24時間365日サポート。医師の指示による医療処置が可能（各種カテーテル管理、在宅酸素、経管栄養、点滴、中心静脈栄養、人工肛門、麻薬を用いた疼痛管理など）。看取りケアも丁寧

に対応しています

- ・各サービスを同じスタッフが一体的に提供するため、馴染みのスタッフの対応で安心
- ・通い・泊りは、少人数でゆったり過ごすことができます
- ・1日の利用人数が定められており、定員に達している場合はサービスの組み合わせや回数など個別に相談が可能です

ナーシングホームたまちでは、「ひとり♡ひとり♡大切に」をモットーに、住み慣れた地域での生活が安心して続けられるように、看護と介護が協同して支援します。介護相談・体験・見学は随時受付しております。必要であればご自宅に訪問し説明いたします。お気軽にお問い合わせください。

（看護小規模多機能型居宅介護ナーシングホームたまち 管理看護長・布施愛）



宿泊の利用者さんと一緒に



子育て支援カフェ 受診のタイミング

2 / 1

2025年2月1日第8回子育て支援カフェが生協会館2Fホールで開催されました。参加者は生後3カ月〜3歳までのお子さん6名と親御さんの8名でした。

特徴②小児科外来と救急外来の違い③緊急受診が必要な状態とは④症状別受診のタイミングについてです。とてもわかりやすく勉強になるものでした。

今回は『受診のタイミング』をテーマに健生病院小児科の徳竹晴香先生に講義して頂きました。内容としては①子供の

例えば子供の場合、昼間は元気で夜に突然発熱したり、普段通り寝たと思っても夜中に突然嘔吐したりと夜間に具合が

悪くなることが多いです。昼はホルモンの影響で熱が上がりにくかったり、胃腸炎ウイルスの潜伏期間が半日くらいなどの医学的な理由がありますが、夜間は救急外来しか開いていないため、喘鳴があつたりぐったりしているような夜間でも受診が必要だというタイミングがわかりました。

母親からすると急な発熱や高熱になると不安に駆られ、受診させようか迷うことが多いですが、



すくすくエンジニア 4カ月健診のあかちゃんたちです



中村 仁ちゃん
ビッグな男になれよ!!



相馬 碧ちゃん
海の似合う男になって下さい。



鎌田 明日香ちゃん
笑顔が似合う女性になってね!!



西村 弦奈ちゃん
元気にすくすく育ってね!



桑田 真大ちゃん
健康に育ってね!!



内山 桃花ちゃん
すくすく育って元気な女の子になって下さい



芦田 想和ちゃん
元気にすくすく育ってね。産まれてきてくれてありがとう。



本間 葉奈ちゃん
かわいく大きく育ってね。



澤田 陽城ちゃん
大好きだよ♡



高橋 纏ちゃん
元気に育ってください



田澤 唯羽ちゃん
元気に育ってね!



樺澤 穂ちゃん
毎日笑顔で育ってね。



三上 月麦ちゃん
すくすく元気に育ってね♡



田丸 日柳ちゃん
お兄ちゃんと仲良く、元気に育ってね♡



三浦 結翔ちゃん
パパのようにイケメン・優男になれ!!



山口 開翔ちゃん
あっという間に大きくなったね。すくすく育ってよかった。

少しでも安心できる材料になったのではないのでしょうか。

質問コーナーでは、赤ちゃんの頭の形が悪く不安だったり、離乳食を食べてくれないなどいろいろな悩みが出されていていましたが、先生が一つ一つ丁寧に答えていて不安の解消につながったのではないかと思います。

私自身、担当として初めての参加で不安だらけでしたが、子供たちの笑顔と元気にとても癒されました。

参加者からは次回もぜひ参加したいという声もあり、開催できてよかったとつくづく感じました。

今回の子育て支援カフェは、5月にファーストシューズの選び方などに足に関する内容をテーマに開催予定です。津軽保健の職員の皆さんはもちろん、組合員の皆さんもお友達を誘ってぜひ参加して頂ければと思います。(藤代健生病院・十六谷咲子)

津軽保健生活協同組合
健康づくり委員中央連絡会

2024年度 健康づくり交流集会 -地域まろごと健康づくり-

2025年3月15日(土)
13:00~16:00
健生病院付属棟会議室

<プログラム>

- 講話「依存症について」
藤代健生病院 千石利広 Dr.
- 訪問診療の紹介
健生クリニック 宇藤直人 Dr.
- 2024年度のまとめと方針
- 健康づくり活動の報告・意見交換

送迎バスあります

参加申し込みは支部担当者、または組織部三上・岩崎へ
組織部0172-35-8933

第14回

おらほのいいどご 発表会

組合員や職員の活動を相互理解する場として開催します。医療福祉生協の「いいどご」を深め合って今後の活動に活かしていいただければと思います。参加費は無料です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

2025年

3月8日 土 13:30-15:30

(開場:13:00)

藤崎町文化センター TEL:0172-75-3311
藤崎町西豊田1丁目1

職員

健生病院: SOGIプロジェクトについて (仮)
藤代健生病院: 子育て支援カフェの取り組み (仮)
藤代健生病院: 精神科外来におけるアウトリーチ支援の効果と課題 (仮)

組合員

岩木支部: 健康新聞の手配り者を増やす取り組み
浪岡支部: 津軽医院と支部での出資金ふやしの取り組み
市浦支部: 「組合員に支部が見え、支部に組合員が見える」市浦支部の挑戦

お問い合わせ

津軽保健生協 教育委員会 (担当: 組織部 鶴ヶ谷喜之)
TEL: 0172-35-8933

コープくらしの たすけあいの会 会員募集中!

「コープくらしのたすけあいの会」は、援助を必要とする人、援助活動する人、会を財政的に支援する人が会員となり、会員同士の「困ったときはお互いさま」の有償ボランティア活動です。

利用会員(A)
援助を必要とする会員 年会費は不要です。

活動会員(B)
援助活動をする会員 (生協組合員) 年会費は不要です。

賛助会員(C)
活動はできないけれど会費で会を支援する個人・団体
年会費 個人 1口 1,000円以上
団体 1口 10,000円以上

●青森県生活協同組合連合会
お申込み・お問い合わせは下記へ
たすけあいの会本部事務局
0120-30-1521
【電話受付】
月曜~金曜 10時~17時

在宅診療の現場⑤



健生クリニック 在宅療養科

今回は現在健生クリニックの訪問診療を利用している3名の患者さんのご家族に訪問診療を利用したきっかけや良かった点をお聞きしました。それぞれのご家族の声を掲載いたします。

問1 訪問診療を利用することになったきっかけを教えてください

Aさん 患者の配偶者も訪問診療を受けていて、患者のひざが悪くなり歩いての通院が困難と思われた為

Bさん 健生病院に入院をした際に訪問診療の説明があり、申し込んだ

Cさん 他医療機関へ入院し、数ヵ月後に退院する時にその後診てもらう先を捜してもらい利用することになった

問2 訪問診療を利用して良かったと思うことは何ですか

Aさん ①疑問に思ったことをその場で気軽に聞くことができること・②症状の変化にす

ぐに対応してもらえること・③同じ「待つ」にしても「通院」と「訪問診療時」では差が大きく、患者本人の負担も少ないと感じる

Bさん 病院での検査がどうしても必要であれば受診をしなければならないが、訪問診療ならば電話での相談もでき、家に来てもらい診察してもらえること

Cさん 月に2回定期訪問診療、週に1回の訪問看護、急変時は健生病院へと連携が取れていて安心していただける

問3 これから訪問診療を利用しようと考えている方へ伝えたいことは何ですか

Aさん 「在宅」をするのであれば訪問診療の利用は不可欠だが、その前に本当に「在宅」でいいかをよく考えてから決断してほしい(大変に愛する家族の衰えていく様・苦しみ様等を見ていかなければならないので精神力が必要)。医師との信頼関係も大切で、疑問に思ったことなどなんでも話せる関係性を構築することが重要だが、患者本人が安心して体を任せられるかどうかが一番大切なことだと思う。

Cさん あらゆる相談に乗ってもらえることが利点で、在宅医療を希望している方には是非お勧めするぴったりのシステム。

皆様ありがとうございました。

ご相談・お問い合わせ

健生クリニック在宅療養科

電話：0172-55-7707 (平日8:00～16:30)

FAX：0172-55-7709 (毎日24時間)



★施設・設備について

①4Fと5Fの病棟でお世話になった者です。寝ながら、ふっと壁をみるとなにかが飛び散ったような焦げ茶の汚れが目につきました。少々気になり、おしぼりタオルで拭きましたらきれいに落ちました。5Fに移った時も同様で(側壁も...)汚れがありました。おしぼりで簡単に取れましたので、お掃除をしてくださる方にもお願いいたします。

【回答】 清掃業務を受けている中高年事業団です。この度は清掃の不備についてのご指摘を頂き誠にありがとうございます。入院患者様に快適な環境を提供することが私たちの役割であるにもかかわらず、このような事態を招いてしまったことを深く反省しております。壁面の汚れは壁から離れると見落としていた場合もあつたりするので、発見した場合は気軽に声を掛けていただければすぐに対応いたします。これから層注意を払い清掃の質を向上させるために努力していきますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

②入院をされていてお風呂を利用したのですが、シャワーの水漏れがひどくて痛く感じました。あれでは、温水の無駄になります。

り、省エネに反すると思う。シャワーのヘッドを交換すべきかと思う。

【回答】 シャワーが痛く感じられたとのこと、申し訳ありませんでした。貴重なご意見ありがとうございます。設備のシャワーは蛇口で湯量・水圧調整ができるタイプのものですので、利用の仕方に対応させて頂きます。

③10日間入院しても患者のシャワーもないし、おフロが無理ならシャワーだけでも下痢したりしているから下半身だけでも家族としてのぞんでいる所です。

【回答】 病棟では入院時、または退院が決まりましたら入浴計画を立てていますが、入浴もしくはシャワー浴がされなかったとのことで、大変申し訳ありませんでした。急性期病棟では入院日数が短く入浴計画が立てにくいこともありまして、今後とも体調を見計らい、ご本人と相談しながら入浴をすすめて参ります。ご家族の方においても、入院中に要望がありましたらスタッフに声をかけてくださいますようお願いいたします。

★その他

①あまりにも会計の待ち時間が長い。2人の会計待ちしかなのに40分待ちでした。とにかく早く会計の待ち時間が長すぎます。

ぎます。25分。

【回答】 この度はお会計についてお待たせし、ご迷惑をお掛けいたしました。大変申し訳ございませんでした。原因を追求し、迅速に対応できるよう最善を尽くして参ります。今後は長くお待たせしている場合はお声掛けいただけます。長時間お待ちたせしてしまつた事、改めてお詫び申し上げます。大変申し訳ございません。

③会計の時、番号札を発行してはどうか？大きな声でフルネームを呼ばれ、その後本人確認のため生年月日を言われるのは、個人情報取り扱いはどうか？

【回答】 ご意見ありがとうございます。本人確認に關しまして、患者誤認対策として各診療場面に院内で統一した対応をさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いたします。なお、他患者などへの配慮が足りず不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ございませんでした。会計時の番号札発行につきましては、今後検討させていただきます。

虹の投書箱

10月～12月

★お褒めの言葉

明日午前中の退院が決まりました。明日のお昼ご飯は辞退いたします。術後はなかなか食欲がありませんでしたが、おいしい食事をありがとうございました。

【回答】 お褒めのお言葉ありがとうございます。手術の後は思うように食事を摂取する事が難しかったと思いますが、当院の食事に合つた事、順調に回復に向つた事はうれしい限りです。当院は患者さん個々の病状や、飲み込みの状態に見合つた薄味の食事を提供しております。化学調味料は使用せず、加工食品は極力控えて手作りにしております。今回のお言葉を励みに、栄養科職員一同、さらに愛情のある病院作りに精進して参りたいと思います。

★施設・設備について

①車イスだと支払時ちよつと高い。1人で車イスで支払う人は、いないのかもしれないが、以前(野田)の時は高さが丁度良かったです。

【回答】 今回はご不便をおかけして大変申し訳ございません。お一人で車イスでお支払いの際は、会計担当者が近くまで行き対応いたします。

今後もお気づきの点がございましたらお申し付けください。

★その他

①診察を仕事中というところで、希望を聞いてもらい、スムーズでしたが、会計の所で20分も待ち、会社に遅刻。診察・会計までの時間がかなりすぎた。

【回答】 診察・会計までの時間が長すぎます。ありがとうございます。受付の人までの作業、(中々やっていないと思いますが)効率よく人員増加、もしくは、ストップしないよう対策をしてほしい。

②会計の時間が長すぎます。あまりにも長く待ちます。30分くらいにできないものでしょうか？

【回答】 会計でお待たせし大変申し訳ございません。30分以上呼ばれない場合は会計窓口にお声がけいただければ状況を確認いたします。(健生病院の回答と重なりますので割愛します) 健生病院 院長 竹内一仁 健生クリニック 所長 飯田寿徳

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)

消化器疾患と

健生消化器センター

千葉副院長、松本医師に学ぶ

1月23日、活動者交流集会をつがる地球村で開催。運営委員、手配り者14名が参加しました。はじめに「消化器疾患と健生消化器センター」と題して、千葉大副院長と松本拓真医師より講話をして頂きました。

千葉副院長は自ら患者役として出演した大腸力メラ検査当日の流れを動画で紹介。大腸ポリープを内視鏡にて切除している様子も動画で見せてもらいました。松本医師からは外科が扱っている疾患と手術が紹介されました。

た。両医師からは検診の勧めと、早期発見と早期治療の重要性を話して頂きました。健生消化器センターは、内科と外科の連携により短期間で手術までできるのが売りだそうです。かかりつけ医のいない人は、まず検診に来てほしいとのことでした。講話終了後は、入浴、昼食、ビンゴゲームで楽しく過ごしました。持ち寄り交流が進みました。

帰り道に駅もりた「アーストップ」で買い物を楽しみました。出資金増資にご協力いただいた参加者の方々ありがとうございました。



通信教育 情報交換会

健生病院を紹介されたことに、何とも言えぬ嬉しさとともに開業医と健生病院のつながりを感じた。11月18日、患者の立場で初めて健生病院に足を踏み入れた。受付に紹介状を提出、外科外来を案内された。当日の医師は原先生、紹介状を確認しながら質問され、懇切丁寧な対応であった。見立てはやはり鼠経ヘルニア、最終的にはCT検査による診断とのこと。11月21日検査となった。当日は笹田先生が対応、こ

通信教育は本来、一人でするものですが、他の人はどんな勉強をしているのだろうかとか、学習上の悩みや困難さを共有することが出来ればこれからの学習もスムーズに進むのではないかと考え、さる12月17日から生協会館2階ホールにて情報交換会を開催しました。参加者は9名と少な

誰かに聞きたい、「忙しいにかまけて、勉強が進んでいない」、「支部で一緒に勉強しよう」と声をかけをし、実際にそういう場をつくりたい」などの意見がありました。初めての試みでしたが、お茶を飲みながら楽しく有意義な情報交換会ができたと思います。忙しい中参加していただいた

明。従来の鼠経ヘルニア手術は患部を7cm位切開するので腹部に傷痕が残る。現在は患者さんに負担の少ない腹腔鏡手術が主流で全身麻酔による方法と伺った。

担当看護師のローテーションも徹底され、働き方改革に則した体制や昼夜勤務が識別できるようマスクの色を変えるなど、業務改善を目の当たりにした。入院中は先生や看護師、医療スタッフの方々のお世話になった。改めて感謝を申し上げたい。

通信教育を始めたきっかけや得られたことでは「きちんと学ぶ場はこれしかない」、「支部活動に役に立っている」、「達成感がある」、「勉強したことにより実践活動に理論付けが出来た」

腹腔鏡手術のことは聞いてはいたが、まさか自分ができるとは思ってもなかった。検査結果は鼠

津軽エリアには必要不可欠な「健生病院」組合員一丸となり応援しよう。(深浦岩崎支部・支部長・八木橋 健)



各支部予定

- 3/15(土) 健康づくり委員会 健康づくり交流集会●健生病院会議室
- 3/15(土) 東中支部 活動者交流集会●東家
- 3/19(水) 木造新田 活動者交流集会●つがる市木造農村環境改善センター
- 3/23(日) 四中りんご支部 活動者交流集会●浪岡 花岡プラザ
- 3/30(日) 浪岡支部 ときめきフェスタ●桜温泉

た皆さんに感謝いたします。(教育委員会・野崎克行)

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!



健康パズル

応募方法

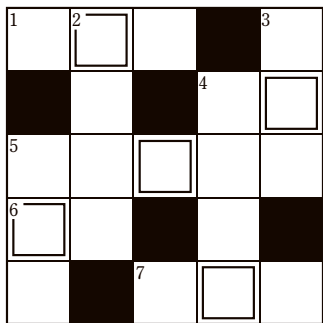
- ▼とき方IIカギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。
- ▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことをご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます場合があります。
- ▼(紙上ペンネーム可)
- ▼締切日3月15日必着。正解者から10人にQ.U.Oカードをお贈りします。
- ▼送り先 〒036-8045 弘前市野田2丁目2の1 津軽保健生協・健康パズル係 Eメール kekou@tsugaru-health.coop

《タテのカギ》

- 2 授業の前に勉強しておく
- 3 ついつい余計な話を
- 4 文字をしたためる芸
- 5 私たちにはないけれど、多くの哺乳類にはついています

《ヨコのカギ》

- 1 紙をひねってできた紐。ヨヨー釣りなんかでも使います
- 4 梅と一緒に漬けます
- 5 美しくて優れた作品のこと。——の名作
- 6 その方面に詳しい人
- 7 示し合わせなくても息が合う。——の呼吸



《ヒント》(5文字) ここで一区切り



- (弘前市) 小笠原理恵
- (青森市) 木村 誠也
- (黒石市) 小枝みどり
- (平川市) 相馬 智子
- (つがる市) 中田 恵
- (五所川原市) 山崎ひろみ
- (板柳町) 天内美菜子
- (藤崎町) 笹井 基次
- (深浦町) 喜西 嶋公
- (五所川原市) 松井 紀子
- (板柳町) 葛内 則子
- (藤崎町) 長内 美子
- (深浦町) 小笠原晶子
- (板柳町) 高橋 藤花
- (藤崎町) 中田 眞弓
- (深浦町) 佐藤 節子
- (板柳町) 成田美智子
- (深浦町) 平沢理智子

かがみ餅

弘前市 相馬 昭子
歳を重ねる度に雪道の運転は不安になり、健生病院のバスを利用して大変助かっています。本年も皆様とともに健康で「かがみ餅」のように、ふっくらとした幸をお祈りいたします。

ダイエットしよう

青森市 石村 愛子
1月のパズルの答えがわかった時、ついつい自分のお腹を見てドキッとして笑ってしまいました。笑っていられない。本気でダイエット頑張ります！

春を待ちながら

つがる市 長内 美子
今年は雪が早く積もり、83歳になるバアバが雪かきするの到大変です。早く春になって畑仕事をがんばりたいです。

雪かきに思う

五所川原市 よしじい
昨年の雪かきは一冬で数回だったのに、今年は一日で多い日は三回くらいしている。さすがにへとへとになる。雪は必要なところにだけ降るといいことにはならないものかと、無理なのは分かりつつ思っています。

疲れふつ飛ぶ

板柳町 雪だるま
雪を片付けては降り、また片付けては降り、もう体が限界です。でも健康バスをやった答えが出たときはとてもうれしい。疲れもふつ飛びます。

研修医座談会

五所川原市 小笠原晶子
研修医の方達のお話の中に、健生で働き方などを考えられたとあります。テレビで沖縄の病院が全国から研修医を受け入れ、そこで学んだことを全国に散らばって役立てているということがあって、沖縄の病院でできて、本土の病院でできないのかと思いました。健生もぜひそのような病院になって全国に優秀な医師を送り出してほしいです。

全てクリア！

弘前市 中田 智子
今冬の大雪、スノーダンブに雪を乗せて、何千歩歩いてのや、ホトホト疲れました。しかし、この時期血液検査をすると、全てクリア!! あら不思議?!

年女の私

青森市 リンゴ飴
今年は巳年で年女です。家庭でも、職場でも、みんなに支えられて、ここまでこれたと思います。健康に気を付け、明るい年になればいいと思います。

役に立ってます

深浦町 平沢理智子
「健康」を見ると、勉強になる事がたくさんあります。「楽しいお料理」もいつも参考にしています。

「健康」一面の絵画に

青森市 鈴音
ダイナミックではつきりした色使いに力強さを感じます。そしてやわらかいすピンクの花が優しく、ステキな絵だなと思いました。

38豪雪の頃

黒石市 笹井 基次
「38豪雪」の時は、大学を卒業してすぐに配属された某大手畜産加工メーカーの秋田工場毎日50cmを越す降雪の中、木造の工場の屋根の雪下ろしを、現場の従業員の手を借りて行っていました。国道7号線は1週間も通行止めが続きました。新潟県内では列車が雪に埋もれ東京から雪かきのため多くの鉄道マンが派遣され、列車の救出作業に追われました。当時は道路の除雪も行われていない時代で大変でした。



もっと絵画などを

黒石市 喜多嶋 公
県内にも優れた画家がいるのです。力強い筆使いと大胆な配色で目を奪われます。成田氏の他の作品も見てみたくなりました。県内のイラストレーターや画家の作品をどんどん紹介してください。楽しみです。

元氣にお正月を

弘前市 山崎ひろみ
心臓の手術をしてから丸一年、元氣に過ごすことができました。ありがたいことです。家族そろって年末とお正月を過ごすことができました。2025年も健康に氣をつけて過ごします。

この頃の政治家

平川市 覚運坊
議員さんに二世三世が多く、都会育ちで過疎を語る人も多くなりました。苦労、辛抱知らず、また教育も幼稚園からエスカレーターに乗った人に、本当に国民のためになる政治ができるのか、疑問を持つ今日この頃です。物価高に古着を着て、除雪しています。

育休中です

弘前市 ここママ
産まれた子どもが3カ月になり、顔を覗きに行くとニコッと笑ってくれてとても可愛いです。育休は1歳になるまでなので、その間は家族との時間を大事にしてゆっくり過ごしたいと思っています。雪かきも疲れるけど頑張るぞー!!

家族揃って

平川市 桃華伝
持病の手術とリハビリを終え、クリスマス前に退院できたので家族揃って楽しむことができました。やっぱり家族が揃ってイベントがあると楽しいですね♡健康であることって有難いですね。

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。



楽しいお料理

☆献立紹介...
健生病院管理栄養士
野呂美奈子

豆苗とささ身チーズの春巻き

豆苗は、抗酸化作用のあるβカロテン、骨粗鬆症予防に効果があるビタミンKなどが豊富に含まれています。



<材料10本分>

春巻きの皮（ミニ）10枚
豆苗1パック、ささ身小5本、
塩・こしょう少々、スライスチーズ5枚
水溶き小麦粉【小麦粉・水 各大さじ1】
揚げ油適量、ケチャップ適量

<作り方>

①豆苗は根元を残して半分に切り、洗ったら水気をよく切っておく。10等分し巻きやすいように揃えて、手で押さえておく。

- ②ささ身は斜め半分に切り、塩・こしょうを振る。
- ③スライスチーズは半分に切る。
- ④春巻きの皮にチーズ、豆苗、ささ身の順に重ね、春巻きの皮の袋にある表示を参考に巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でのりづける。
- ⑤160℃位に熱した揚げ油で、きつね色になるまで4～5分揚げる。
- ⑥お好みでケチャップを添える。

1本 エネルギー 116Kcal 塩分 0.4g（ケチャップ以外）

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

依存症からの回復

●3月8日(土)

講師：坂本 隆 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