



90歳コンビ＆ソーシャルネット

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、入浴休憩した後は、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

1月15日、星と森の口
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10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

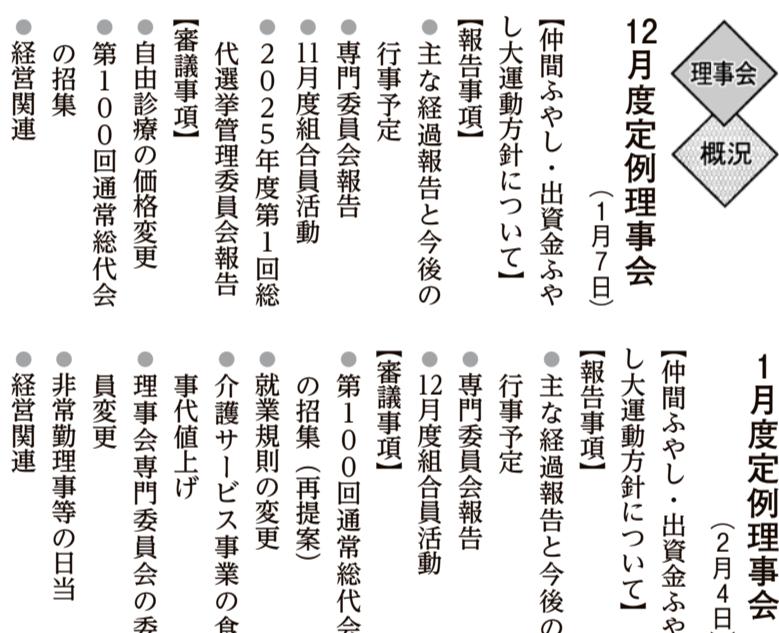
ボッチャ・輪投げ大会も実施

常盤支部

新年会兼活動者交流集会



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。



医師からの紙ヒコーキ

健生病院 リハビリテーション科 田村 一平

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、想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、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ります。これは単なる

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いことでしょう。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。

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

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。

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ざる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

健診コース・料金の見表			
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も大きい状況です。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

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) ●FAX (健診科直通) 0172-55-7728
-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------





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・福田真琴)

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定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



宿泊の利用者さんと一緒に

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）

受診のタイミング 2 / 1

子育て支援力フェ

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

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

例えは子供の場合、昼間は元気でも夜に突然発熱したり、普段通り寝たとしても夜中に突然嘔吐したりと夜間に具合が

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、

少しでも安心できる材料になつたのではないでしょか。

質問コーナーでは、赤ちゃんの頭の形が悪く不安だつたり、離乳食を食べられないなどいろいろな悩みが出されていましたが、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さにとても癒されました。

すぐすぐエンジカル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです



中村 仁ちゃん
ピッグな男になれよ!!



相馬 碧ちゃん
海の似合う男になつて下さい。



鎌田 明日香ちゃん
笑顔が似合う女性になつてね!!



西村 弦夏ちゃん
元気にすくすく育つね!!



桑田 真大ちゃん
健康に育つね!!



内山 桃花ちゃん
すくすく育つて元気な女の子になつて下さい



芦田 想和ちゃん
元気にすくすく育つね。産まれてきてくれてありがとう。



本間 葉奈ちゃん
かわいく大きく育つね。



澤田 陽琥ちゃん
大好きだよ♡



高橋 纏ちゃん
元気に育つください



田澤 唯羽ちゃん
元気に育つね!



樺澤 穂ちゃん
毎日笑顔で育つね。



三上 月麦ちゃん
すくすく元気に育つね♡



田丸 日櫻ちゃん
お兄ちゃんと仲良く、元気に育つね♡



三浦 結翔ちゃん
パパのよろにイケメン・優男になれ!!



山口 開翔ちゃん
あついう間に大きくなつたね。すくすく育つよかったです。

士谷咲子
(藤代健生病院)

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です。次回の子育て支援力フェは、5月にファーストショーブースの選び方など足に関することをテーマに開催予定です。津軽保健の職員の皆さんもお友達を誘つてぜひ参加して頂ければと思います。

津軽保健生活協同組合
健康づくり委員会中央連絡会

2024年度 健康づくり交流集会 -地域まるごと健康づくり-

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

<http://www.kensei-hp.jp/>



健生
0172-5

藤代健
0172-3

健生ク
0172-5

津 軽
0172-6

健生五所
0173-3

健生黒石
0172-5

生 協
0172-3

組合員
0172-3

健生介護
虫
0172-3

健生介護セ
居宅介護
0172-4

健生訪問看護
たまち
0172-3

ナーシン
た さ
0172-5

訪問看護
たまち・ち
0172-3

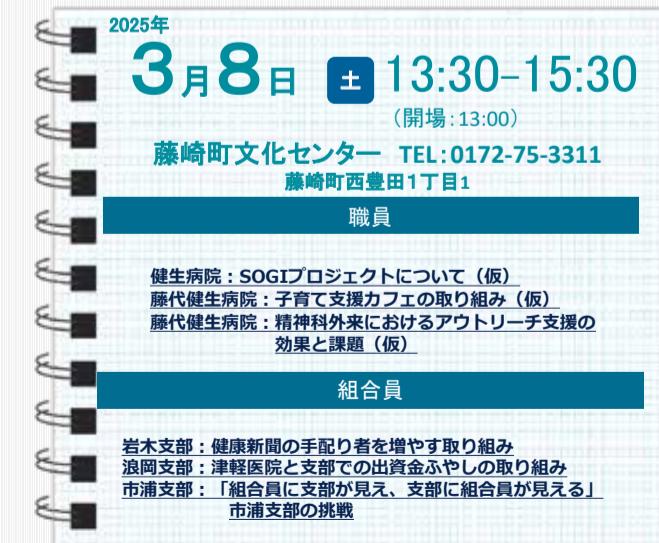
健生訪問看護
たまち・ち
0172-5

地域生活支
び ひ
0172-3

弘前市第
包括支援
0172-3

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く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。



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

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

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くる地球村で開催。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、千葉大輔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カ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。

組合員の声

健生病院を

応援しよう

昨年末の12月23日に健生病院西病棟3階に入院、28日に退院した。町の総合健診の採尿検査で陽性判定を受けており、弘前市のY腎・泌尿器科医院に年一度お世話をなっている。昨年も8月に受診、採血や下腹部のエコー検査で異常がなかつたが、10月頃から下腹部右側に違和感を覚えた。右側下腹部が膨らんで明らかに何かの異常ではと再受診した。結果は鼠経ヘルニア(脱腸)で外科手術が必要になるとのこと。Y先生から健生病院外科を紹介すると言われ、「先生、私は組合員なのでよろしく」と即座にお願いした。20年以上も通院してきたY先生に

腹腔鏡手術のことは聞いてはいたが、まさか自分がやるとは思いも寄らなかつた。検査結果は鼠

経ヘルニアと診断された。外科手術は日程が詰まっていたが、最終的に年内12月24日に決定。前泊入院、28日退院のスケジュールとなつた。退院までわずか6日間、今更ながら日進月歩の医療技術に感嘆した。

入院中、同室患者さんの入退院の早さに、厚労省が求める回転率のことを実感した。

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、業務改善を目的の当たりにした。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つた。改めて感謝を申し上げたい。

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)



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

▼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。
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。

▼締切日3月15日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈ります。
(紙上へ、メール可)
送り先 〒036-18045
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

《タテのカギ》

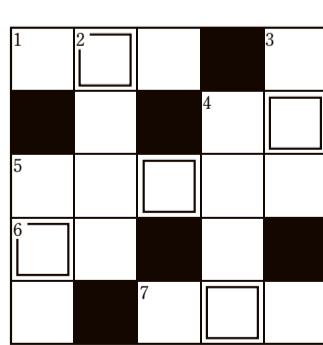
《ヨコのカギ》

2授業の前に勉強して
おく
3ついつい余計な話を
してしまいます
4文字をしたためる芸
事

1紙をひねつてできた紐。
ヨーヨー釣りなんかでも
使います
2梅と一緒に漬け込みます
3その方面に詳しい人
と。――の名作
4多くの哺乳類に
はついています
5私たちにはないけれど、
5美しくて優れた作品のこ
と。
6その方面に詳しい人
と。――の名作
7示し合わせなくとも息が
合つ。――の呼吸

5私たちにはないけれど、
5多くの哺乳類に
はついています
4文字をしたためる芸
事

6その方面に詳しい人
と。――の名作
7示し合わせなくとも息が
合つ。――の呼吸



《ヒント》(5文字)
ここで一区切り

正解「カガミモチ」(鏡餅)
正解者多数のため、抽選で
次の20名の方にQUOカード
を差し上げます。(敬称略)

1ラ 2ク 3ゴ 4カ 5オ 6チ
7ラ 8モ 9ク 10シ 11オ
ゼ 12ブ 13ン 14コ 15ン
ト 16コ 17ア 18ト 19ガ 20キ
オ 21ミ 22ク 23ジ 24ン 25コ
シ 26ミ 27ア 28ン 29コ 30ウ

第743号 (1/1付) パズルの
正解 「カガミモチ」(鏡餅)

正解者多数のため、抽選で
次の20名の方にQUOカード
を差し上げます。(敬称略)

(弘前市)

(深浦町) (板藤柳崎町) (五所川原市) (つがる市) (平川市) (黒森市) (青森市)

平成佐藤中高橋内長葛松島多喜天山藤田中相馬小木村智昭子
沢田理智子節子眞弓藤花晶子美則子祐紀基次子美菜子

応募方法

疲れふつ飛ぶ
板柳町 雪だるま

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。

役に立つてます

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。

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ね。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いくください。楽しみです。

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D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。

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…。

津輕保健生活協同組合 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

