

●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745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745号
2025.4

第14回

おどほのいーどご発表会

3月8日藤崎町文化センターで、第14回「おどほのいーどご発表会」(教育委員会主催)が88人の参加で開催されました。組合員や職員が日ごろの活動を語り合い、交流し合い、理解が深まった集会になりました。

「参加するたびに、素晴らしい活動や運動にふれることができ、この企画はともいって」「我々の地域医療は、地域組合員さんとの協同によって成り立っているということを確認」。――50通もの感想文が寄せられたことに見られるように、参加者それぞれの学びの場となりました。

藤代
健生病院

「待つ支援」から「出向く支援」へ

第4病棟主任 ◎佐藤真一

アウトリーチ支援とく、「待つ支援」から「出向く支援」のこの「出向く支援」にシフトチェンジ。その結果「出向く支援」では対象者のニーズを把握でき、支援を外部関係者から医療対象者になうことができた(ただし診療報酬には反映されてはいないという依頼が多

浪岡支部

出資金増資運動を

事務局長 ◎竹蔵治夫



発表者と専務

浪岡支部では、「出資金の増資への協力を」という手紙を作成し、支部と津軽医院一体となつて、増資運動を展開しました。まずは目標にこだわって、生協強化月間の10月11月にはこだわらず、毎月が強化月間」だと、地域を訪問してきました。

支部にも事業所に

も同額の大口出資をされている組合員もあり、書き換えの訪問行動では200万円の増資をえて、総額(1月末)で支部と「フェスタ」を開催します。

ナーシング
ホーム
たち

看護多機能の特徴

介護専門員 ◎石郷岡リカ

看護小規模多機能型居宅介護施設として、5年が経過してもなかなか理解されていない現状。住み慣れた自宅での療養を支え、主治医との連携のもと医療措置を含めた多様なサービス(通い、訪問介護、訪問看護、泊まり)を24時間365日提供しています。医療依存防につながっています。

岩木支部

「健康」手配を増やす

事務局長 ◎佐藤久

岩木支部の組合員世帯はおよそ1500世帯、そのうち「健康」新聞が手配りできているのは453世帯。郵送が多く何と8割がた協力してくれることになりました。さら

健生病院

医療での差別や偏見をなくそう

事務局長 ◎兵藤尚子

れ、6月にプロジェクトを発足。医療機関として差別や偏見をなくしていく立場で、多様なSOGIの患者・利用者が受診・利用しやすい医療機関、多様なSOGIの職員が働きやすい職場となるよう、院内環境整備を進めています。現在は外来では名前ではなく番号呼び出しや、「ご主人」という言葉

2年前には廃止の方向も考えられていた支浦支部。2022年の秋の強化月間から組合員訪問活動に取り組んできました。2023年には仲間増やし・出資金増やし・担い手づくりの三課題を達成するまでになりました。2024年10月に再建

市浦支部
市浦支部の挑戦
担当理事 ◎野呂幸市

支部総会を予定し、成功させるために作戦を決定。書き換え・高額出資者への働きかけ、新しい役員へのお誘いなど、153軒を訪問し、80名と対話してきました。支部総会では2年連続での三課題達成と、「健康」新聞配布率の過去最高を確認できました。

藤代
健生病院

子育て支援カフェ
病院看護長 ◎山下朱里

育児休業からのスムーズな業務復帰をサポートするため、2022年から「子育て支援カフェ」を開催してきました。対象者は育児休業中の職員とその家族です。

土曜日の午前、1時間程度。第1回は「子ども歯磨き」言葉の発達への「かわり」をテーマに歯科衛生士、言語聴覚士を講師に開きました。その後、食育や離乳食、さらに受診の判断とタイミングなど、医師や看護師、

発表の抄録が欲しい方は組織部へ。
0172-35-8933



コラム お山の虹



アメリカの民主主義はどこへ。プーチンよ、世界の声を聞け。世界の民主主義は大きく揺らいでいる。アメリカのトランプ大統領は核抑止力を優先し、核廃絶に「イエス」と言わない。その姿勢は軍拡競争を助長し、平和の実現を遠ざけている。一方、ロシアのプーチン大統領もウクライナに侵攻し、戦争を続けながら多くの命を奪い、独裁体制を強化している。▼彼らの行為は、世界を混乱させたコロナパンデミック以上の脅威である。▼その中でも、ウクライナのゼレンスキー大統領は民主主義を守るために戦い続けている。彼の姿勢は自由と人権の象徴となり、世界は彼を支持している。▼争いのない共生こそ、民主主義の理想ではないだろうか。すべての生命を尊重し、平和と調和を重んじるからこそ、真の民主主義の実現につながる。▼最後になりますが、健生病院の発展と将来の安定を目指し、生協組合員の皆様に出資金のご協力をお願い申し上げます。(理事・鈴木和久)

医師からの紙ヒコーキ

15



進学からの医師への道のり

健生病院 小児科 石山 美咲

読者のみなさんこんにちは。小児科の石山です。今回原稿の依頼をいただき、どんな内容にしようか大変悩みました。小児科の紹介をしようか、それとも小児科関係なく直近の休日の過ごし方を書いてみようか？せっかくの機会なので、小児科専門医までの道のりについて簡単にお話しすることにしました。

まずは大学の医学部医学科に進学し、4年間講義を受け全国共通の学力試験および実技試験に合格した後2年間の病院実習を行います。健生病院でも実習生を受け入れており、ご協力いただいた患者さんやご家族の皆様に感謝申し上げます。この時点ではあくまで学生であり、できることの制限があります。大学の卒業試験のち医師国家試験に合格することで医師免許を取得することができます。自分の場合は国家試験に向けて1年半ほど対策をし、合格後もしばらくは試験の夢（受験料を払っていない、会場にたどり着けない、1分野まるごと勉強していないなど）を見るほど追い込まれました。

医師免許を取得後は、2年間の初期臨床研修が始まります。最近のドラマの題材にもなっていますが、研修医とよばれるのはこの期間の医師ですね。数ヵ月単位で内科や外科、産婦人科や救急科などで働きます。実際の医療現場で必要な思考や診察

技術を習得することに加え、先輩医師の監督のもと様々な判断や決定をしていく責任も負うことになります。厚生労働省では初期臨床研修における到達目標を設定しており、54の症状と病気についてのレポート等を作り提出します。54本のレポート作成は意外と大変で、計画性が試されますね。2年目の秋頃までに、今後の進路を決定します。

3年目以降の医師の進路は多岐にわたります。小児領域では、小児科専門医取得のため3年以上の小児科研修が必要です。研修といっても、小児科医師として日々の診療を行いながら研鑽していきます。総合病院での小児科研修、周産期センターでの新生児研修、大学病院でのより専門的な研修に取り組みます。さらには国内外での施設に留学する医師もいます。ここでもレポート作成が必要で、また論文執筆や学会発表、各講習会への参加などの要件を満たすと専門医試験受験資格が得られ、筆記試験と面接試験に挑むこととなります。無事合格すると、晴れて小児科専門医となります。その後はさらに細分化した領域の専門医や指定医、後輩医師育成にむけ指導医資格を取得する場合があります。

医師の道のりはまだまだ長いですが、みなさんと歩んでいけたらと思います。

第2回医療生協プロジェクト開催 研修医の医療生協研修を通した学び



毎年1年目と2年目の研修医が班会など地域で行われている活動に参加させていただき、地域の皆様には感謝申し上げます。研修を通して医療生協の理解を深め、地域の生活と健康を守る視点を養う、組合員さんとの交流を通して地域の特徴や要求を知ることが目的としております。

今年度は6つの班に協力していただき、班会へ

の参加と7月は西北健康まつりへも参加することができ、多くのことを経験することができました。2月には班長さんも交えて振り返りを行い、研修医からメッセージカードを渡し感謝の気持ちを伝えることができました。来年度もよろしくお願いたします。

（健生病院 初期研修プログラム責任者 木村宗一郎）

私は2024年7月から松館班の班会に参加させていただきました。初回は緊張してしまい、班員の方とほとんどお話をすることができなかったのを覚えています。しかし、毎回皆さんがとても優しく声をかけてくださったお陰で徐々に打ち解けることができました。北海道出身の私にとっては聞き取るのが難しいと感じていた津軽弁も沢山教えていただき、少し分かるようになりました。また、班員の皆さんの私生活の様子を聞かせて

「班会を振り返って」

ていただくことも多く、松館地域の文化を感じることができて大変勉強になりました。12月からは外反母趾予防や、歯の健康を保つための習慣を伝える時間をいただき、班員さんの生活の疑問に少しでも答えられる事が出来たと思います。

いつも笑顔で迎えてくださるため、班会を楽しみにしていました。今後とも研修に励み、少しでも地域に貢献できるよう精進いたします。この度は本当にありがとうございました。（1年目研修医 雲石渚南美）

各支部予定

- | | | | |
|---------|---------|------|-----------------|
| 4/7(月) | 目屋支部 | 支部総会 | ●国吉農業多目的集会所 |
| 4/8(火) | 岩木支部 | 支部総会 | ●つがる温泉 |
| 4/10(木) | 田舎館支部 | 支部総会 | ●田舎館村中央公民館 |
| 4/12(土) | 木造新田支部 | 支部総会 | ●じょっぱり温泉 |
| 4/17(木) | 南中央支部 | 支部総会 | ●さるか荘 |
| 4/19(土) | 大鰐峯支部 | 支部総会 | ●花岡プラザ |
| 4/19(土) | 五所川原支部 | 支部総会 | ●五所川原市民学習情報センター |
| 4/22(火) | 四中りんご支部 | 支部総会 | ●清水交流センター |
| 4/23(水) | 深浦岩崎支部 | 支部総会 | ●八森いさりび温泉 ハタハタ館 |
| 4/24(木) | 四中さくら支部 | 支部総会 | ●生協会館 |
| 4/24(木) | 南支部 | 支部総会 | ●千年交流センター |
| 4/25(金) | 尾上支部 | 支部総会 | ●尾上南田会館 |
| 4/26(土) | 平賀支部 | 支部総会 | ●館田温泉 |
| 4/27(日) | 黒石支部 | 支部総会 | ●スポカルイン黒石 |
| 5/10(土) | 北支部 | 支部総会 | ●花咲温泉 |

理事会 概況

2月度定例理事会（3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】

●2月度の主な経過報告と3月・4月・5月の主な行事予定

●専門委員会報告

●1月度の月次仮決算報告

●1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

●青森県医療事業協同組合理事会報告

●2025年度 第2回総代選挙管理委員会報告

【審議事項】

【議決事項】

●金銭預かり管理料の料金改定について

●健生介護センター虹 短期入所生活介護（ショートステイ）事業休止の提案

健生介護センター虹

「短期入所生活介護（ショートステイ）事業休止」のお知らせ

医療と介護の一体的提供を実現するため、経営的な困難を抱えながらも事業を継続してきましたが、地域の需要やサービス提供体制の変化による利用者不足が改善する見込みがないことから5月末を目途に事業を休止することとしました。現在利用されている方にご迷惑をおかけしないよう配慮しながら休止に向けて準備を進めてまいります。

組合員交流集会

2/17 藤崎支部 9名（写真なし）



2/15 北東支部 24名



2/18 河西支部 23名



2/20 南石川支部 26名



2/25 尾上支部 18名



2/26 大成支部 17名

寝返り練習中

弘前市 桜乃パパ
最近、8カ月になる娘が寝返りをするようになりました。ネットだと早ければ4カ月でする子も居るそうで、そう考えると、うちの子は法器晩成型なんだろうなと思いつつ、娘の頑張りを見守っています。ゆっくりでいいから頑張れー！

もうすぐ春よ

鶴田町 高橋 良子
研修医の皆さんは、全国から弘前に来ているのですから、この大雪に驚いていることでしょう。もうすぐ春よ。頑張ってくださいね。

部屋の模様替え

藤崎町 中田 眞弓
春のような日差しが嬉しくて、部屋の模様替えをしました。そうしたら、脳がパニックすることになったこと！手を伸ばした先にティッシュがない！振り向いた先にコップがない！テーブルにぶつかると！慣れるまでに時間を要しました。いい脳トレになりました。

在宅診療の現場

弘前市 ミント
健生クリニック在宅診療科の記事を読み、数年前に母が訪問診療でお世話になったことを思い出しました。医師の方の声掛けが素晴らしいと感じています。

脳ドックを考えて

五所川原市 ひつじさん
毎年、市の健診は受けているのですが、健診のメニューには脳の検査が入っていません。以前受けたのは人間ドックのオプションで十何年も前のこと。そろそろ脳ドックを考えているところです。

研修医座談会

青森市 鎌田 敏子
研修医座談会の班会の様子が目をひきました。津軽弁がわからないとのこと。我が家の嫁さんも秋田出身です。たぶん、わたしの津軽弁もわかりにくかったと思うのですが、今は通じます。良かったです。

情けは巡る

弘前市 てくてく
先月の寒い朝、徒歩出勤途中で、急に便意を催し我慢できなくなつて、近くの「生協会館」にお勤めと思われる女性に「すみません、トイレを借りたいんですけれどー」とすると「どうぞ」と快く入館させていただき、事なきを得ることができました。まさに「地獄に仏」とはこのこと。私はそれ以来、車に道を譲ったり、困った人を助ける行動を続けています。

農業経営

弘前市 フー子ちゃん
家庭内の事情により、作業員としてだけではなく、経営の方もみる事になりました。気楽に農業をしていた自分でしたが、新たに全般をする事となって身の引き締まる今日この頃です。「今まで以上に体に気を付けて一日一日を暮らしていこう」と思っています。

眠くなる話

弘前市 りんごこ
五所川原支部活動者交流集会の「眠くなる話」は日頃寝つきが悪く、夜中目が覚めるとなかなか寝つけない私にはとても参考になりました。

植木の鼓動

平川市 覚蓮坊
春告げる庭の植木が鼓動する。天気の良い日に庭の除雪をしていると呼吸しているような植木の音がしてきました。春近しを感じ音でした。

定年退職します

藤崎町 セツちゃん
この3月で定年退職します。寂しい気持ちもありますが、体は限界でした。少しゆとりしながら、健康のためにウォーキングをしようと思っています。

フリージア飾って

青森市 鈴音
最近、フリージアを部屋に飾って楽しんでます。さわやかな香りが心の癒しになり、黄色い花の色にも元気が出ます。

雪たくさんです

青森市 鎌田トキ子
今年は雪が多かったです。汽車の遅れや運休、バスも2時間遅れもありました。屋根から雪が落ちるし、積もるし、車が出られなかったです。

山林火災に思う

蓬田村 長谷川久子
大船渡の山林火災で物言わぬ動植物たちが相当の被害を受けていると思うと心が痛みます。

先行き不安

青森市 A-I
今年は私の大嫌いなヘビ年！1月から同居の長男、嫁さん、孫2人が次々とインフルにかかり、幸いにも私たちじいじ、ばーばあは難を逃れましたが、どこにも出かけられませんでした。嫌な年のスタートに先行き不安です。

卒業して新生活

平川市 桃華伝
一番上の子が高校を卒業しました!!時の流れは早いなとしみじみしつつも新生活が始まるので気を引き締めてもらいたいと思っています。まだ下の兄弟がいるので、私も気持ちを締めたいです!!

看護職員募集

健生病院 藤代健生病院
2026年度 4月採用

看護師 新卒: 10名 既卒: 数名

●職種 看護師

第1回 6月7日(土) 応募期間: 5月5日(月)~5月21日(水) 必着
第2回 8月23日(土) 応募期間: 7月28日(月)~8月8日(金) 必着

新卒: 小論文・適性検査(web)・面接
既卒: 適性検査(web)・面接

新卒: ①履歴書(web 履歴書) ②成績証明書 ③卒業見込み証明書
既卒: ①履歴書(web 履歴書) ②資格免許証(コピー可) ③職務経歴書

津軽保健生活協同組合ホームページ[採用情報]2026年4月採用看護職員募集の詳細をよく読んでからご応募ください。応募期間終了後、応募いただいた方に受験会場・適性検査等詳細案内を郵送いたします。

●お問合せ先
津軽保健生活協同組合 看護介護部 看護職員採用係
0172-33-7515 (平日 9:00~16:00)

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。



ボランティア学校 開催

これからボランティアを始める方にオススメです
~ 私たちと一緒に地域貢献しませんか? ~

とき 5月24日(土) 10:00~12:30頃
ところ 健生病院 附属棟会議室(弘前市大字扇町2丁目2-2)

- ・ボランティアとは何か
- ・津軽保健生協ではどんなボランティア活動ができるのか
- ・活動中のボランティアさんのお話

詳細は次号をご覧ください
主催: 事業所利用・ボランティア委員会
問い合わせ: 組織部 (0172-35-8933)



すくすくエンジン 4カ月健診のあかちゃんたちです



小山内 煌叶ちゃん
みんなにいっぱいあそんでもらってねー。



山田 旅都ちゃん
沢山笑って元気に育ってね♡



和田 奏哉ちゃん
これからもたくさん笑ってのしくすこして大きくなろうね!



鰐田 葵日ちゃん
元気いっぱい育ってね!



花田 悠斗ちゃん
産まれてきてくれてありがとう! 元気に大きくなってね。



中原 りらちゃん
健康で元気に育ってね♡



熊谷 紅ちゃん
産まれてきてくれてありがとう!



美濃又 宵絃ちゃん
健康で元気に育ってね!! 家族みんなよいことあいしてるよ♡



中畑 律ちゃん
健康で元気に育ってね!



阿部 落彩ちゃん
元気に育ってね!!

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