

新入職 医師紹介

(敬称略)



小児科医
ふじおか あやか
青森県青森市出身

はじめまして。この春から小児科で働くこととなりました。これまで大

が元気になつていて、子どもたち日々の輝として診療を行つております。健生病院で働くのは初めてです。不慣れゆえに至らぬ点もあるかとは思いますが、精一杯職務にあたらせていただきます。どうぞよろしくお願ひい



T Y研修医
そうわ ゆうま
千葉県流山市出身

はじめまして。弘前大学を卒業後、二年間秋田県の大館市立総合病院にて初期研修を行い、4月よりT Y研修医と

して健生病院に入職させていただきました。相和侑馬と申します。初期研修を終えたばかりでありまだまだ知識不足で至らぬ点があるかもしませんが、一年間健生病院にて精一杯、様々なことを学び少しでも津軽地域の医療に貢献できるよう頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



初期研修医
しもやま かいた
青森県弘前市出身

4月より初期研修医として入職しました。下山海太と申します。休学して東京で芝居をしていたので訛りは少な

いかもしだれません。役作りの上でどうしても役柄の心の機構に興味が尽きないために、いま一度腰を据えて精神医学を、引いては医学をしっかりと学びたいと思い、戻つてきました。私が産まれたこの健生病院で、今度は医師として産声を上げられることを心から嬉しく思います。よろしくお願いいたします。



初期研修医
ちびき しんた
青森県おいらせ町出身

はじめまして。4月より健生病院で初期研修医として入職いたしました、千曳晨太と申します。大学進学を機に

の皆さんには学生時よりお世話になつておりました。至らぬ点も多いことがありますが、何卒よろしくお願ひいたします。民医連の奨学生もあり、健生病院

各支部予定

5/14(水)	鶴田支部	支部総会●鶴田町公民館
5/14(水)	藤崎支部	支部総会●藤崎町文化センター
5/14(水)	小泊支部	支部総会●老人憩いの家
5/15(木)	文京支部	支部総会●城南会館
5/17(土)	常盤支部	支部総会●常盤老人福祉センター
5/19(月)	河西支部	支部総会●未定
5/21(水)	時敏支部	支部総会●生協会館2階ホール
5/21(水)	東中支部	支部総会●城東団地集会所
5/22(木)	三大支部	支部総会●清原中央会館
5/24(土)	和徳支部	支部総会●つがる地球村
5/24(土)	板柳支部	支部総会●いきいきセンター
5/24(土)	五中支部	支部総会●堀越公民館
5/27(火)	下町支部	支部総会●生協会館2階ホール
5/28(水)	大成支部	支部総会●生協会館2階ホール
5/31(土)	浪岡支部	支部総会●鰐 come
6/10(火)	鰐ヶ沢支部	支部総会●舞戸公民館講習室

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)



外科専攻修練に取り組む

健生病院 外科 加藤 翼

はじめまして。この度、2024年10月より弘前大学医学部付属病院より外科専攻修練のため健生病院へ所属致しました加藤翼と申します。はじめに簡単に自分の自己紹介をさせていただきます。

出身は埼玉県で弘前大学医学部に所属する前の20年間ほどそちらで生活しておりました。埼玉県の特徴は何かと聞かれたときに言葉を選ばず答えると“特に何もないところ”が特徴かもしれません。良くも悪くも故郷愛について埼玉県民は自虐的な人が多い気がします。「翔んで埼玉」という埼玉県を笑いで表現するようなコミック調の映画が出たこともその証拠に挙げられるかもしれません。

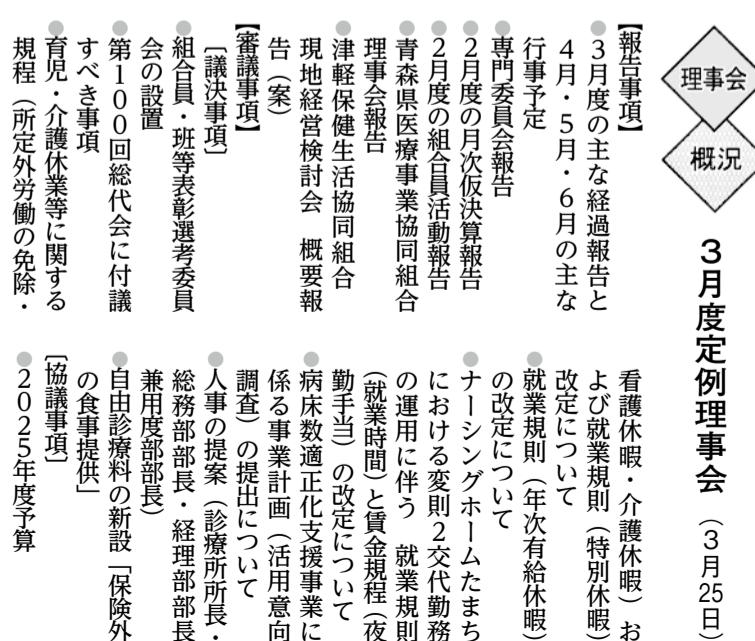
青森県に住み始めてからはしばらく経ちますが生活のしやすさに馴染みが出てきて、雪が積もる2、3ヶ月間だけは埼玉の酷暑と台風の時期の代わりと思えるようになってきました。雪はほとんど降りませんが向こうの夏も相当に暑さと湿度でかなり過ごしづらく体に堪えます。自分個人のことについてもう少しお話しすると、自分は青森に来て日本酒が好きになったと思います。学生の頃よりビール党な自分が、東北の日本酒は非常に美味しいから味わい深いものまであり、日本酒の魅力にもかなり気づくことができました。

健生病院の勤務が10月からはじまって3ヶ月以上たち、ようやく病院の業務にも少しずつ慣れて参りました。いつも外科の他の先生方の的確なご指導のもと様々な経験を積ませてもらっています。またどの先生も相談しやすい方ばかりで日々外科修練に対する多分なご理解をいただいております。健生病院の外科は臨時の手術も含めますとほとんど毎日手術を行っており、それらの周術期管理に加えて化学療法やほか内科症例の治療にも数多く取り組んでいるのが特徴です。手術については、悪性腫瘍の外科的治療はもちろん健生病院では良性疾患に対する早期の手術へのハードルを低くすることで、より患者さんの経過や治療侵襲にできるかぎりプラスに作用するような取り組みが積極的に行われております。

健生病院での研修で少しでも成長し患者さんの診療に還元できるように、これからも研鑽に励んでいきたいと思います。

地域組合員の方々におかれましては、平素より健生病院での診療へのご協力誠にありがとうございます。また、まだまだ未熟な自分を温かく迎え入れていただきました方々にこの場を借りて感謝申し上げます。

異動後で依然不慣れな部分もございますが、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



人事異動

4月1日発令

この度、総務部長を拝命いたしました。津軽保健生協がより発展できるよう、また職員が活き活きと働ける環境を作ることができるよう尽力してまいります。



古村 律子

総務部長

この度、経理部長兼用度部長を拝命しました。組合員の皆様と共に、経営の安定化に向けて努力して参りますので、よろしくお願いいたします。



荒木 関匡孝

経理部長兼用度部長

はじめまして。4月から初期研修医として入職いたしました、廣野優希音と申します。私は幼少期を野辺地町で

初期研修医
むらかみ らん
村上 蘭
岩手県滝沢市出身

はじめまして。4月より初期研修医として入職しました、南律安と申します。私は社会人を経て弘前大学医学部

初期研修医
みなみ ただやす
南 律安
三重県津市出身

はじめまして。4月から初期研修医として入職いたしました、廣野優希音と申します。私は幼少期を野辺地町で

初期研修医
ひろの ゆきね
廣野 優希音
青森県野辺地町出身

過ごし、小学校5年生から弘前で暮らしています。将来は児童精神科の道に進み、地域

の子供たちが誰ひとり取り残されることが活躍できる地域づくりに携わりたいと考えています。

至らぬ点も多いとは思いますが、みなさんに信頼してもらえるよう頑張るので、どうぞよろしくお願ひいたします。

サロンつくしは居心地のよい場所

和徳支部

3 / 27



ごはんとでんぶ

はじめまして。4月より初期研修医として入職しました、南律安と申します。私は社会人を経て弘前大学医学部

に学士編入学しました。出身は三重県ですが、弘前で5年暮らす中で青森県が第2の故郷と言えるほど好きになりました。健生病院では大学の実習でお世話になりました。この病院でぜひ働きたいと考えていましたので、入職できたことをとても嬉しく思っています。至らぬ点多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひ致します。

はじめまして。4月より初期研修医として入職しました、南律安と申します。私は社会人を経て弘前大学医学部に学士編入学しました。出身は三重県ですが、弘前で5年暮らす中で青森県が第2の故郷と言えるほど好きになりました。健生病院では大学の実習でお世話になりました。この病院でぜひ働きたいと考えていましたので、入職できたことをとても嬉しく思っています。至らぬ点多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひ致します。

はじめまして。4月より初期研修医として入職しました、南律安と申します。私は社会人を経て弘前大学医学部に学士編入学しました。出身は三重県ですが、弘前で5年暮らす中で青森県が第2の故郷と言えるほど好きになりました。健生病院では大学の実習でお世話になりました。この病院でぜひ働きたいと考えていましたので、入職できたことをとても嬉しく思っています。至らぬ点多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひ致します。

3月27日花巻き寿司づくりを生協会館で行つた“サロンつくし”。ピック色のでんぶを酢飯と混せて、ほうれん草や紅しょうがを海苔で巻いて、あつという間の30分で季節にふさわしい手巻き寿司が完成。

レシピは健康新聞に掲載されていたものでした。それぞれが巻いたものに包丁を入れると、きれいな花が現れ、感動の拍手が起きました。

4~6月の「サロンつくし」は7月の夏祭りの盆踊りの練習をします。本番には浴衣の着付けもするのでみんなで楽しみましょう」と高松久美子さんが話しました。

(理事・五十嵐吉美)

この度、総務部長を拝命いたしました。津軽保健生協がより発展できるよう、また職員が活き活きと働ける環境を作ることができるよう尽力してまいります。

この度、経理部長兼用度部長を拝命しました。組合員の皆様と共に、経営の安定化に向けて努力して参りますので、よろしくお願いいたします。



仕上がりに満足



楽しかったね

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!



第9回 子育て支援カフェ開催

「子どもの足のケア」
ファーストシューズの選び方や爪の切り方など

開催日 2025年 5月 31日(土) 10:00~11:00
開催場所: 生協会館 2階ホール

お申込みはQRコードから
申込締切は5月27日(火)まで

津軽保健生協 看護介護部 寺島 TEL0172-33-7515

坂戸慶一郎医師が帰任



2010年4月より健生黒石診療所で勤務し、2023年4月からの2年間は八戸生協診療所で所長として活動してまいりました。このたび25年4月より、再び健

生黒石診療所の所長として着任いたしました。今後は、外来と訪問診療を中心、長谷川弘美医師、佐々木はるか医師とともに力を合わせ、地域の皆さんに貢献してまいりたいと思います。これからも組合員の皆さんのご支援を賜りますよう、よろしくお願ひいたします。

(健生黒石診療所
所長・坂戸慶一郎)

健康チエツクに挑戦



3月14日「追良瀬あゆみ班」が1年ぶりに開催されました。今回も追良瀬地区の集会所

を会場に組合員や津軽

保健生協活動に理解が

ある地区住民18名が参

加してくれました。こ

の度も班員の二度にわ

たるチラシ配布が奏効

したのか、昨年を大き

く上回る参加者とな

り、班会への関心の深

さを感じ入りました。

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

健康チェックに挑戦。(1)

ベジチェック (2)骨密度

測定を行いました。参加

者の中には初めて行う測

定もあり、測定終了後に

講師は組織部齋藤淳一

氏にお願いし、二つのメ

ニューに取組み、自身の

児童虐待など多くの行動
が含まれる」と千石先
生。依存症の人は、「安
心感を得るために何かにの
めりこみ、良くないと分
かりながらも、それから
離れられず、求めて止ま
ぬ習慣行動のすべてを言

「夫の訪問
診療では、
とても親切
にしていた
だいたこと
を思い出し
ました」と
の感想など
「勉強に
なった」交
流集会とな



いきいき事業所紹介

③ 健生介護センター虹 居宅介護支援事業所

その人らしい暮らしの継続を

健生介護センター虹居宅介護支援事業所では、8名のケアマネジャーと1名の事務職員が在籍し、チームで連携を取りながら、地域の高齢者支援に取り組んでいます。ご利用者一人ひとりの思いや生活背景に寄り添い、「その人らしい暮らしの継続」を目指した支援を心がけています。

当事業所は、特定のエリアに限定せず、幅広い地域を対象にサービスを提供しています。多様な地域に対応する中で、ケアマネジャーとしての視野や対応力を広げることができ、職員の成長にもつながっています。



在宅生活を支援

医療依存度の高いご利用者への支援も多く、医療機関や薬剤師、訪問看護、リハビリ職など医療・福祉の多職種と密に連携しながら、在宅生活を継続できるよう支援しています。退院直後の支援調整や、状態変化に応じたサービスの再構築など、医療と介護の橋渡し役として重要な役割を担っています。

また、業務の効率化とサービスの質の向上を目指してＩＣＴを活用し、よりスマートな支援体制の整備を進めている段階です。将来的には記録のデジタル化や情報共有の迅速化を図り、より質の高い支援へつなげていきたいと考えています。

暮らし全体に目を向けて

私たちは、介護保険制度にとどまらず、障害福祉制度や生活困窮者支援、地域資源なども柔軟に活用しながら、ご利用者の「暮らし全体」に目を向けた多様なニーズに応える多角的な支援を行っています。制度の枠にとらわれず、自立支援に向けた多角的な関わりを持つことが、当事業所の大きな強みです。

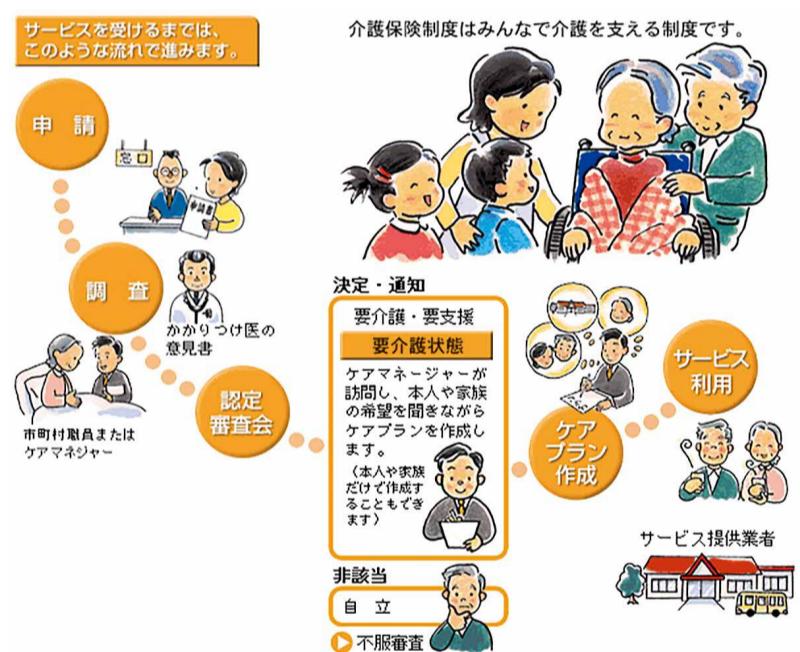
今後も地域に根ざし、
多職種と連携しながら、
ご利用者が安心して暮ら
せるよう、支援の質を高
めてまいります。



学びあえた 健康づくり交流集会

りました。

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



【利用までの流れ】



[連絡先] 弘前市向外瀬（パワーコメリ近く）
0172-40-3256
(管理看護長・富田和歌子)

活動に向けた意志統一を図る 支部総会各地で

毎年春に開催される支部総会。支部総会とは、前年度活動のまとめと今年度活動方針、決算、予算、役員体制などを決定する重要な場です。

2024年度は「仲間ふやし、出資金ふやし大運動」の方針を掲げ、各支部仲間ふやしや出資増資に対する様々



4月12日 金木支部 12人



3月22日 南石川支部 36人



4月12日 木造新田支部 16人

4月7日 目屋支部は12人の参加、4月10日 田舎館支部が26人の参加で総会を行いました。



4月8日 岩木支部 15人

「つながり」の重要性を再認識し、2025年度の活動に向けた意志統一が図られています。

会や支部レクなど楽しい行事へ誘うことで、担い手をふやしている支部もありました。

命を延ばすには患者自身に苦痛の少ない緩和的な方向へ切り替えた方が良いのではないか。家族への説明と理解を得る必要があり、「早く死んだ方が良い」ということではありませんので、ご理解をお願いいたします。誤解を招くような言動、また患者のプライバシーに関わる情報のやりとりについては、職場で振り返りを行ない、指導して参ります。

悲しくなります。前から思つてましたが、大きい声で患者のことを言います。
【回答】ナースステーションでのスタッフの声が大きく、不快な悲しい思いを抱かせてしまいました。誕生日まで生きることを目指とされている患者さんはご家族がたくさんおられます。今回のケースは「ご家族ができるだけ長生きしてほしい」と話していた（誕生日まで生きるのが目標だった）。しかし今の状態では難しいかも知れない。

★職員の対応

回答 お褒めのお言葉
ありがとうございます。
受検者皆様へスマーズな
健診を提供できるよう
日々工夫しております。
より一層サービスの向上
を目指し、邁進してまい
ります。今後の励みとな
りますので、健診科ス
タッフ、診察医、放射線
科スタッフ全員で情報共
有させていただきます。
来年度の健診もお待ちし
ております。

【回答】お褒めの言葉を頂きありがとうございます。入院時のリハビリが大事なことをスタッフも改めて実感いたしました。今後も患者さんに提供できるように頑張っていきたいと思います。

【投書】こちらで特定健診を受けるのは初めてで、少し緊張していますが、スタッフの皆様、声がけが良く、健診の流れもスムーズで安心して受けることができました。診察のドクター、放射線科の技師さんも優しく説明して頂きました。来年もこちらで受けようと思います。

★お褒めの言葉
〔投書〕スタッフの皆様がとても親切で術後のリハビリが順調に進み、予定より早く退院できました。辛いリハビリでも、皆様のお声がけで、頑張れたようです。Dr. Ns はもとより、担当のPTさん達に大変お世話になりました。頑張る力を与えていました。沼辺さん、外崎さんお会いできず残念です。ありがとうございました。

んへのアナウンスと予約時間表示箇所に「急患対応中のため診療が中断しております」と貼り出しております。診察や待ち時間に関することがあります。貴重なご意見ありがとうございます。どうございました。

【回答】 約患者さんに対し予約時間から1時間以内にはお呼びできるような内円満な診療を心がけておりま
た。整形外科で2時間待つても診てもらえない。疲れる。予約時間(1時間以内くらいで可能なシステムにできないの
か?)

の病院職員さんにとっても感謝申し上げます。辛い症状でいる時、香りの強い方が何名かおり（東か、衣服か、ヘアーカ）その匂いで吐き気、頭痛がしてきます。言いにくいい事も、病院の為、病院の為を考え、言い合える職場であれば、スムーズな改善も望めるかと。 **回答** 職員の強い香りのせいで大変ご迷惑をおかけしました。看護職員へ伝え、身だしなみに注意してまいります。ご指意してまいります。

回答 このたびは採用の待ち時間についてお問い合わせをいただいたに

【投票】会計の用紙をかごにいれようとしましたが、私の前の人、2人からは窓口から受け取りました。が、私がだけ、かごに入れるよう、注意されました。注意するのであれば、みんな平等にしてほしい。心の病なのでもありました。かごに入れるのは知つていました。

健生病院
健生クリニック 院長 竹内一仁
健生クリニック 所長 飯田寿徳

回答 今回は会計においてお待たせし、大変申し訳ございませんでした。診察終了後、基本料を受付に出していただき、診療内容を確認し請求書を作成・発行、会計での呼び出しとなります。会計窓口は原則平日9時～13時は2名、13時以降は1名体制となっています。請求書発行は通常4名体制、混雑時は5

もかかわらず、返答がなかつた件でご不快な思いをさせてしましたことお詫びいたします。採血を受ける方が安心して安全に行えるように、わかりやすい説明と丁寧な対応、待ち時間短縮に努めます。貴重なご意見ありがとうございます。

【投書】会計の待ち時間が長いです。窓口2カ所ですが、1カ所のみでの対応です。外来診察終了までは会計2カ所で対応してほしいです！ 2カ

やつと春が来た

藤崎町 高木京子

新聞の手配りをしていましたが、2月号は休刊になりました。大雪のこともあり手配りの大変さを考えてくださいましたのかと思っています。ありがとうございました。「楽しいお料理」はマンネリ化した我が家へのメニューに刺激になつて助かります。

医師への道のり
五所川原市 加藤 札子

「進学から医師への道のり」の石山美咲医師の紙ヒコーキの内容に感銘を受けました。毎日毎日が努力の賜物でしょう。私の娘も医師にて本当に長い道のりをがんばってほしいと思っていります。

力マキリの卵
大鰐町 工藤恵美子

昨年初めて力マキリの卵を目にし、東京の孫（5歳男の子）に毎日のように写真を撮って見せてました。まさに今年の大雪!! 力マキリの卵の高さまで雪が降ると聞いた事を思い出し、まさに卵の高さまでの大雪でした。記憶と記録に残る冬でし

初めての会話
弘前市 工藤 和子

年末にスッテンコロ
ンで、手首骨折して片
での不便な日々!!
んなある日、雪片付け
てた時に「健康」を届
てくれた方にやさしい
葉をかけてもらい、う
しがつたです。何年も
ストに入れてくれた
に、初めての会話で、
た。ありがとうございます。

リフオーム工事を
青森市 関 利安
リビング＆キッチン、
ワンルームにする
フォームを始めました。
工事をするために、と
かく大きなものから上
げました。年金暮らし
夫婦が、長年の希望を
えるために、工事が終
るまでワクワクしながら
も、不便な生活を楽し
でいます。

天使たち!!
田舎館村 稲葉 幸子
かわいい天使たち!!
すぐすぐエンジエルを自
るといやされる~!
花粉症対策は
中泊町 小寺わか子
花粉の季節になり、い
つになつたら花粉症用の
薬が開発されるのかなど
思いを馳せて います。

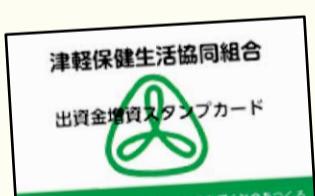
とき方＝カギに従つてマス田をうつ下さい。二重の枠の中に入つた文字をうまくつなげるとひとつ前の言葉(答え)になります。

▼ハガキやメールでパズルの答えと一緒に「興味を感じた記事」や、日頃の出来事、身のまわりのことなどを記入下さい。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5月12日必着。正解者から人にQUOカードをお贈りします。

▼送り先 千036-18045
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
kensou@tsugaru-health.coop

増資のお願い



A crossword grid showing the start of a solution. The grid is 8x8 squares. Filled (black) squares are at (1,1), (1,2), (2,1), (2,2), (3,1), (3,2), (4,1), (4,2), (5,1), (5,2), (6,1), (6,2), (7,1), (7,2), (8,1), (8,2), (8,3), (8,4), (8,5), (8,6), (8,7), (8,8). Open (white) squares contain numbers: (1,3)=1, (1,5)=5, (2,3)=2, (2,5)=4, (3,3)=3, (3,5)=6, (4,3)=7, (4,5)=1. There are also empty white squares.

《ヒント》(5文字)
柱のキズは
おヒヒしの

雪かきから解放され、ようやく待ちに待った4月。桜の季節ですね。あら、待ち遠しい季節です。桜にいやされます。今年も桜観に行くぞ。

雪の回廊

藤崎町 せつちゃん

雪の回廊を見に行つてきました。今年は雪が多かったので、8メートルあるところもあってとてもきれいでした。大雪に悩まされた冬でしたが、いいこともありましたね。

五所川原市 齋藤 哲
医療生協を応援
診療所にお世話になつて35年になります。出資金の増資、毎月やつて5年になります。組合員もご協力よろしく

検査の結果、2種類の薬を服用することになりました。ああやつぱりといながらも、一番少ない量であることにホッとしている自分がいます。

弘前市 小山元二子
大変だった大雪も、春の訪れと共に消え、桜の便りと共に心も明るくなりました。庭の福寿草の花が咲き、元気をもらいました。3月、4月は出逢いと別れの時節であります。お互い健康に元気をつけて、元気に過ごせたらと思います。

小児科の石山美咲医師の道のりに「大変な道のりを歩いていたる、だから私たちは助けられるのだ」と改めて感じた。お医者様ありがとう！がんばって助けてください、と頭を下げる。感謝です。

The image is a vertical advertisement for Ota City. At the top, there is a large, stylized blue character 'サヨシ'. To the right of the character is a black and white photograph of a person climbing a tall, light-colored grid wall. Below the character and the photo, there is a line of Japanese text: 'こと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。' (We welcome all things related to health and more). The background is a solid green color. In the bottom right corner, there is a logo for 'Ota City' with the text '今度は花粉症' (This time, hay fever), '板柳町' (Hirayamacho), and '佐々木和香子' (Sasaki Wakako). The bottom left corner contains more Japanese text describing hay fever symptoms: '日気持ちはよく爛
たら、また鼻水
が止まらず、昨
日が止まらない今
日をすごしてい
ます。' (The day after the hay fever starts, it's often very watery, and the nose doesn't stop running. Yesterday was a non-stop runny nose, and today is still going on).

花を愛して
つがる市 スプリング
待ちに待った桜の開花
です。長かつた冬の苦難
も吹っ飛びます。これから
楽しみです。これから
水仙、チューリップなど
色々なお花が咲きます。
また、花壇づくり、プランタ
ンター頑張ります。

やつと春が来た
藤崎町 高木 京子

医師への道のり
五所川原市 加藤 札子

「進学から医師への道のり」の石山美咲医師の紙ヒコーキの内容に感銘を受けました。毎日毎日が努力の賜物でしょう。私の娘も医師にて本当に長い道のりをがんばってほしいと思っていります。

力マキリの卵
大鰐町 工藤恵美子

昨年初めて力マキリの卵を目にし、東京の孫（5歳男の子）に毎日のように写真を撮って見せてました。まさに今年の大雪!! 力マキリの卵の高さまで雪が降ると聞いた事を思い出し、まさに卵の高さまでの大雪でした。記憶と記録に残る冬でし

初めての会話
弘前市 工藤 和子

年末にスッテンコロ
ンで、手首骨折して片
での不便な日々!!
んなある日、雪片付け
てた時に「健康」を届
てくれた方にやさしい
葉をかけてもらい、う
しがつたです。何年も
ストに入れてくれた
に、初めての会話で、
た。ありがとうございます。

リフオーム工事を
青森市 関 利安
リビング＆キッチン、
ワンルームにする
フォームを始めました。
工事をするために、と
かく大きなものから上
げました。年金暮らし
夫婦が、長年の希望を
えるために、工事が終
るまでワクワクしながら
も、不便な生活を楽し
でいます。

天使たち!!
田舎館村 稲葉 幸子
かわいい天使たち!!
すぐすぐエンジエルを自
るといやされる~!
花粉症対策は
中泊町 小寺わか子
花粉の季節になり、い
つになつたら花粉症用の
薬が開発されるのかなど
思いを馳せて います。

元気

とき方＝カギに従つてマス田をうつ下さい。二重の枠の中に入つた文字をうまくつなげるとひとつ前の言葉(答え)になります。

▼ハガキやメールでパズルの答えと一緒に「興味を感じた記事」や、日頃の出来事、身のまわりのことなどを記入下さい。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。

紙上ペーネーム(可)

▼締切日5月12日必着。正解者から人にQUOカードをお贈りします。

▼送り先 千036-18045
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
kenkou@tsugaru-health.coop



3月19日、つがる市木
造農村環境改善センター
で活動者交流集会が開か
れました。参加者は18
名。美味しいコーヒーと
ケーキを嗜みながらス
タートしました。

講演は「認知症を防
ぐ! 今日からで
きる予防習慣」と
題し、一つ谷薬局
の西沢光薬局長に
認知症の症状の紹
介や日常生活における
予防法などを話し
ていただきまし
た。その後、認知
症予防運動「コグ
ニサイズ」で頭と
体を動かし、皆い
い脳トレになっ
ていた様子でした。
最後は3人1

(組織部・齋藤淳二)

木造新田支部 活動者交流集会 3/19

3月19日、つがる市木
造農村環境改善センター
で活動者交流集会が開か
れました。参加者は18
名。美味しいコーヒーと
ケーキを嗜みながらス
タートしました。

講演は「認知症を防
ぐ! 今日からで
きる予防習慣」と
題し、一つ谷薬局
の西沢光薬局長に
認知症の症状の紹
介や日常生活における
予防法などを話し
ていただきまし
た。その後、認知
症予防運動「コグ
ニサイズ」で頭と
体を動かし、皆い
い脳トレになっ
ていた様子でした。
最後は3人1



3月19日、「四季彩館」に開店と同
時に入り、新鮮な野菜を
ゲット。続いて桜温
泉の大広間に移動。
フェスタを行っており、
機器も揃っており、
場として最適です。

あいさつの後、
実行委員の音頭で
恒例の「長生きサ
ンバ」を皆で踊り、
まずは身体を軽く
ほぐします。

講演は、株式会
社『ファルマ』浪岡薬局
高橋薬局長から「薬の正
しい使い方」についてわ
かりやすく説明してもら
いました。目薬や湿布など
について、目からウロ
コの使い方の話が聞けま
した。津軽医院からは施
設の紹介で、特に通所リ
ハ・訪問リハについてい
ろいろとアピールしても
らい、あらためて職員の
方々の努力を感じまし
た。

お昼のお弁当・温泉の
あと、午後は認知機能訓
練として、スライドを
使っての記憶力テスト
や、糖尿病関連として、
清涼飲料水の糖分チェック
しましたが、今後の日々の
生活の参考となるもので
した。組合員40人、職員
10人の合計50人の参加が
あり、出資金も19人から
集まり、大変満足のいく
催しとなりました。

(浪岡支部長・羽賀正之)



ボランティア学校 のご案内

- とき 5月24日(土) 10:00 ~ 12:00頃
ところ 健生病院 付属棟会議室(弘前市大字扇町2丁目2-2)
- ボランティア入門講座「はじめてみませんか?ボランティア」
(講師:弘前市市民協働課 ひろさきボランティアセンター)
 - 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
 - 車イスの正しい押し方・使い方(実技)

これからボランティアを
始める方にオススメです

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)



楽しい! お料理

☆献立紹介…
藤代健生病院栄養科
管理栄養士
三浦 栄子

~菜の花はビタミンCが豊富でカルシウム・鉄分も多い野菜です。
風邪を予防するカロテンも多いのですが、独特の苦みがあるので
子どもにも食べやすいようにカレー味にしました~

菜の花のカレースパゲティ

ケチャップ大さじ1/2、ウスターソース小さじ1 砂糖小さじ1
塩・こしょう少々、水250cc
仕上げ用の粉チーズ少々

<作り方>

- 1 菜の花はさっと茹でて3cm位に切っておく。
- 2 マッシュルームと玉ねぎは5mm位の厚めの千切りに切る。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々を入れ、スパゲティを表示通りの時間で茹で、ザルにとってサラダ油小さじ1/2を絡めておく。
- 4 フライパンにサラダ油小さじ1/2を入れて中火にかけ、豚ひき肉と生姜、にんにく、塩こしょうを入れてよく炒め、豚ひき肉に火が通ったら、①の菜の花、②の野菜とむきえびを入れてさらに炒める。分量の水を加えて火を強め、沸騰したら弱火にしてアツをとり、カレールウと残りの調味料を加えて10分ほど煮込む。
- 5 ③のスパゲティと④のカレーソースを合わせ、お好みで粉チーズをかけて出来上がり。



<材料2人分>

スパゲティ 200g 塩少々
サラダ油小さじ1/2 菜の花 100g
豚ひき肉 100g むきえび 80g
マッシュルーム 50g 玉ねぎ 120g
サラダ油小さじ1/2
カレールウ 2かけ(表示の2人分)
おろし生姜少々 おろしにんにく少々

1人分 エネルギー 658kcal 塩分 2.7g



工藤 楓夕ちゃん
愛してるよ、ふゆ。



浅原 悠陽ちゃん
元気に育ってね。



齊藤 つむぎちゃん
大きく育ってね。



三国 葦翔ちゃん
お姉ちゃんと仲良く、
元気に育ってね。



下山 流叶ちゃん
元気に大きくなつてね。

すくすくエンジカル
4ヶ月健診のあかちゃんたちです



鳴海 賢人ちゃん
お兄ちゃんと仲良く、
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