

●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746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 有限会社新和印刷
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

健康
第746号
2025.5

2025年度 新入職員 入職式



理事長 伊藤 真弘

フレッシュな皆さんの活躍に期待！ 医療生協の無差別・平等な医療と一緒に

4月1日、入職式が行われ、35人の新入職員への「辞令交付」に続き、理事長の「歓迎の言葉」があり、新入職員から「誓いの言葉」が述べられました。その後各種オリエンテーションが行われ、新入職員は第一歩を踏み出しました。

ようこそ、津軽保健生協へ！

今日からみなさんは津軽保健生協の一員です。今年は35人の新入職員を迎え入れることができました。大変嬉しく思っております。みなさんを大歓迎いたします。

当生協は、保健生活協同組合という非営利法人組織として、社会的目的を実現するために、人々が共同して活動する組織であります。

津軽保健生協は今から73年前、1952年に誕生しました。国民健康保険制度もまだありませんでした。戦後間もないこの地の貧しい農民にとっては、医者には掛れるのは死ぬ時だけというような時代だったと聞いています。お金の心配をせずに安心して掛れる自分たちの病院が欲しいという、津軽の人々と医療に恵まれない働く人々の命と暮らしを守りたいと願う人々が、知恵と力と少し

ずつのお金を出し合っ
て、医療生協の病院を起
ち上げました。

津軽保健生協が、実現
してこようとした社会的
目的とは何でしょうか。
1952年と73年経過し
た今日では社会の様子が
大きく変わっている部分
もあります。一方でそれ
ぞれの時代で変わらず、
常に私たちが目的として
きたことは、津軽地域の
人々が健やかに幸福にな
るといふ、いのちと暮ら
しに貢献することであ
り、医療・介護といった
営みを通して豊かな生活
を実現することです。

医療・介護といった業
務を通して、豊かで公正
な社会を実現できるよう
無差別・平等の精神を
持って頑張っているとい
うことです。その一例と
して、病院では差額ベッ
ドを一切持っていないま
せん。それぞれの患者さん
の病状に応じて使い分け
ています。

無料・低額医療制度と

いう制度にも取り組んで
います。具合が悪かった
ら経済的に苦しくても来
てください。料金の窓口
負担を免除・軽減しま
す、という取り組みです。
今の話の中のいくつか
のキーワードを覚えてい

ただければと思います。
みなさんのフレッシュな
力を、私たちと一緒に
発揮してください。

あらためて、津軽保健
生協への入職、大歓迎い
たします。

誓いの言葉

新入職員を代表しまし
て、誓いの言葉を申し上げ
ます。寒さは残りながらも、
少しずつ、温かい春の兆し
を感じられるようになって
きた今日、津軽保健生活協
同組合に入職できますこと
を、大変光栄に思っており
ます。

今季の冬は青森県で災害
レベルの豪雪によって地域
住民の生活に多大な影響を
与え、また岩手県大船渡市
では山林火災が発生し大き
な被害をもたらしました。
被害に遭われた方々へ1日
も早く当たり前の生活を送
れるよう復興を祈るととも
に、近年、自然災害は増加
傾向であり私たちも事前に
対策をすることが重要だと
感じています。また、ロシ
アによるウクライナへの軍
事侵襲から3年が経過し、
パレスチナ問題は収束の兆
しが未だ見えません。戦争



によって人々のいのちと健
康は一瞬で脅かされ、平穏
な日常が奪われます。今年
こそは各地での争いが収束
し、世界に安全と平和が訪
れることを心から願ってお
ります。

一方で、新型コロナウイルス
感染症は数年前と比較
してみると過度に恐れるこ
とが減り、制限のない通常
の生活に戻りつつありま
す。しかし、この感染症は
完全に消滅しておらず対策
が必要な状況はこれからも
続くため、私たち新入職員
も医療従事者として微力な
がら貢献できるよう努力し
て参りたいと思います。

本日ここから、新しい一
歩を踏み出す私たちです
が、津軽保健生活協同組合
の一員として、未熟ながら
もこれまで学んできたこと
を活かし、地域住民と協同
し人々の生活がよりよくな
るよう尽力していきたい
と思います。どうぞ、皆様
のご指導・鞭撻のほどよろ
しくお願い申し上げます。
簡単ではございますが、
これをもって誓いの言葉と
させていただきます。

2025年4月1日
新入職員代表 工藤聡介

コラム お山の虹



雪に慣れている津軽の
人も驚く程、今年の雪は
大変でした。そんな雪も
消えて桜の季節となりま
したね。この季節になら
んと社会人となり、巣立っ
た娘の事を思い出しま
す。▼私の娘は、民医連
の奨学金を受けて学校を
卒業し、宮城県仙台市
病院で働いていました。
その後、海外青年協力隊
として東南アジアで3年
間活動してきました。

▼現在は、東京の病院で
働いていますが、年に一
度チームを組んで医療に
恵まれない子供達の為、
ボランティアとして東南
アジアの国で活動してい
ます。▼誰でも平等に医
療を受けられる事を願っ
た津川武一医師の「医療
を民衆の手に」の理念を
思い出して頑張っている
なあと思います。▼娘が
受けた恩を何かお返しで
きないかと、私は津軽保
健生協の組合員に加入し
て、運営委員、総代、理
事と活動してきました。
少しでも役に立つ事がで
ければ恩返しになるかな
と思っています。▼組合
員になってから、支部レ
ク、活動者交流や健康づ
くりなど色々な活動をし
ている事を知り、もっと
周りの人にも広めたいと
思います。

(理事・須藤優子)

新入職 医師紹介

(敬称略)



小児科医
藤岡 彩夏
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。これまででは大
学病院、弘前総合医療センターで働い

ておりました。病院に来た子どもたちが元氣になっていく様子を見るのを日々の糧として診療を行っております。健生病院で働くのは初めてですので、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いいたします。



TY研修医
相和 侑馬
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TY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れ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いいたします。



初期研修医
山下 海太
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

いかもかもしれません。役作りの上でどうしても役柄の心の機構に興味が多いため、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学びたいと思い、戻ってきました。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。よろしく願っています。



初期研修医
千曳 晨太
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

弘前へ移り、人の温かさや豊かな四季の表情に触れ、この地で引き続き研修したいと考えていたため、晴れて健生病院で研修できますことを大変嬉しく思います。民医連の奨学生でもあり、健生病院の皆さまには学生時よりお世話になっておりました。至らぬ点も多いことかと思いますが、何卒よろしく願いたします。

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)	鱈ヶ沢支部	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)



3月度定例理事会 (3月25日)

【報告事項】

●3月度の主な経過報告と4月・5月・6月の主な行事予定

●専門委員会報告

●2月度の月次仮決算報告

●2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

●津軽保健生活協同組合現地経営検討会 概要報告(案)

【審議事項】

●(議決事項)

●組合員・班等表彰選考委員会の設置

●第100回総代会に付議すべき事項

●育児・介護休業等に関する規程(所定外労働の免除)

【看護休暇・介護休暇】および就業規則(特別休暇)の改定について

●就業規則(年次有給休暇)の改定について

●ナースینگホームたちにおける変則2交代勤務の運用に伴う就業規則(就業時間)と賃金規程(夜勤手当)の改定について

●病床数適正化支援事業に係る事業計画(活用意向調査)の提出について

●人事の提案(診療所所長・総務部部長・経理部部長兼用度部部長)

●自由診療料の新設「保険外の食事提供」

【協議事項】

●2025年度予算

医師からの紙ヒコーキ

16

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カ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。自分個人のことにし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ですが、東北の日本酒は非常に美味しく青森県もいろいろな種類でバラエティーに富んでおり、飲みやすいもの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カ月以上たち、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おります。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る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

総務部長

こむら りつこ
古村 律子

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。よろしくお願いたします。

経理部長兼用度部長

あらかせき まさたか
荒木 関孝

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、よろしくお願いたします。

はじめまして。この度健生病院で研修させていただくことになりました、村上蘭と申します。高校まで岩手県で

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

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



ごはんどでんぶ

「人と面白い話ができるので」と、毎月参加している人など12人で、3月27日花巻き寿司づくりを生協会館で行った「サロンつくし」。

ピンク色のでんぶを酢飯と混ぜて、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)

こうした中で、地域の中で新たなつながりづくりを広め、地域まるごと健康づくりにつなげていければ幸いです。今年は7月19日(土)に夏祭りで盆踊りなどを計画しています。

今年度は国際生活協同組合年でもありますので、コープあおもり弘前地域や、(株)ファルマなど、地

域の団体と実行委員会を起ち上げて、その中で医療福祉生協の理念を広めていきたいと考えています。

(支部長・高松利昌)

サロンつくしは弘前市第一地域包括支援センターからの働きかけと津軽保健生協「ぴあす」の協力もあり、2019年2月14日から高齢者の集いの場づくりとして始めました。初めてのことでしたので当初はどんな企画を行うか大議論？

5年前ほどから年間計画を作り始め、支部ニュースを通じてご案内していただきました。すると組合員でない方も誘われて参加してくださるようになり、支部レクのお誘いもしながら新たに組合員になっていただくこともできました。組合員の外に大胆に広げようと、当支部選出の理事が町会長であることを活かして活動町会連合会の回覧に入れてもらうようになりまし

「サロンつくし」は居心地のよい場所

和徳支部

3/27



仕上がりに満足



楽しかったね

域の団体と実行委員会を起ち上げて、その中で医療福祉生協の理念を広めていきたいと考えています。



断面がきれい

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」
フーストシューズの履き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

どなたでも参加可能

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
TEL 0172-33-7515

黒石診療所

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2025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に、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ます。これからも組合員の皆様のご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。
(健生黒石診療所 所長・坂戸慶一郎)

藤崎町集団健診を実施

きつかけは自治体懇談から

2/25

2月25日、当院健診科において藤崎町の集団健診が行われました。当日は藤崎町在住の8名の方が藤崎町手配のバスで来院しました。今回集団健診として実施することができた経緯は、津軽保健生協が毎年各自治体と行っている自治体懇談がきっかけとなりました。23年度に藤崎町と行った自治体懇談時に、「町が送迎バスを手配するので、健生病院で集団健診は可能か」という質問が藤崎町から寄せられました。本格的な実施は25年度に行うとして、お試

として24年度に一度やってみようと双方の担当部署と調整し、無事行うことができました。今回実施した集団健診の対象は、藤崎町が実施している集団健診を何かしらの理由で受けることができなかった方へ自治体から参加を呼びかけ、当院へバスで送迎をしてもらいました。当日は大きな混乱もなく、25年度は複数回実施したいという感想をいただきました。自治体担当者から、「健診の受診率を上げ、多くの住民に健診を行ってもらいたい」という担

患者さんだけでなく、各自治体へ当法人の事業・強みを周知していくことでより地域に根ざした活動につながるとともに、歴史的に実施してきた自治体懇談の重要性についても改めて認識をすることができました。

(健生病院 事務局次長・波多野宏行)

深浦岩崎支部

健康チェックに挑戦

3/14

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

齋藤さんからデータの説明を受け、数値に一喜一憂していました。ベジチェックでは標準数値7・0～8・0を大きく上回る9・5の方もおられ、お互いのデータを見比べておりました。

今冬は深浦町も雪が多く近所でも交流が少なかったようなので、しばらくぶりで楽しく和気あいあいの班会となりました。班会の締めとして津軽保健生協創立70周年記念のビデオを視聴し予定通りの時刻に終了することが出来ました。そして

開会の際に増資を呼びかけたところ、2名の方からご協力をいただきました。改めて感謝申し上げます。

(深浦岩崎支部 支部長・八木橋 健)

タ管理・がん登録業務などあらゆる診療情報の点検・登録作業です。ほかに、医師をはじめ職員から依頼された学会研究や調査に使うデータ提供も行っています。また、毎月厚労省に提出が義務付けられている診療データの提出作業も行っています。患者さんと直接関わる業務ではありませんが、日々正しい診療情報の登録・データ提供を目指しています。

* * *

不安で来院された患者さんが安心して医療を受けられるよう「寄り添う」気持ちを忘れずに多職種と連携して業務を行っています。医療費などについてご不明な点などがございましたらお気軽にお声がけください。

(診療事務課課長 白川 乃理子)



病歴管理部門スタッフ



外来・入院担当部門

入院担当部門

入院患者さんに関わる医療事務全般を担っています。主な業務内容は、病棟スタッフステーションでの窓口対応・入院医療費の計算・会計書発行、レセプト請求業務です。各病棟に1名以上のスタッフを配置し、医療事務関連の諸統計資料の作成を行い、医師や看護師・その他スタッフとともに病院経営を支える一員として日々奮闘しています。また、患者さんの窓口負担が軽減されるよう限度額認定証などの医療控除に関する案内なども行っています。

病歴管理部門

主な業務内容は、入院患者さんに関わる診療録の管理や救急車搬入件数等のデー

健生病院の



健生病院診療事務課は、外来受付・会計業務(外部委託)のほか、その他外来請求業務(4名)・入院請求業務(12名)・病歴管理室業務(4名)など多種多様な業務を行っています。担当部署ごとの仕事内容の一部を紹介します。

外来担当部門

外来患者さんの受付や外来医療費の計算・会計書発行は株式会社ソラストに業務委託をしており、日々発生する事例などについて連携・共有しています。窓口業務以外の業務では、労災・自賠責・生保・自立支援・予防接種・妊婦健診などの請求があります。患者さんの対応だけではなく、公的機関等の対応も行っています。また、診断書等の完成連絡や未納連絡なども行っています。

健康づくり交流集会在3月15日(土)に健生病院付属棟会議室で開催され、43名の参加がありました。今回は組合員からの希望が多かった「依存症について」、健生クリニックで力を入れている「訪問診療について」の講話を藤代健生病院の千石利広医師、健生クリニックの宇藤直人医師にお願いしました。

依存症については「アルコールや薬物、ギャンブルへの依存、過食などがあり、盗癖、放火癖、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、「安心感を得るため何かにのめりこみ、良くないと分か



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。



明るくお宅まで訪問します

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、よりスムーズ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と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てることが、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。



千石先生

「一般的な分かりやすいものは、アルコールや薬物への依存、過食症などがある」と詳しく話しました。それぞれの依存症の方は本音を言えない、見捨てられる不安が強い、自分を大切に

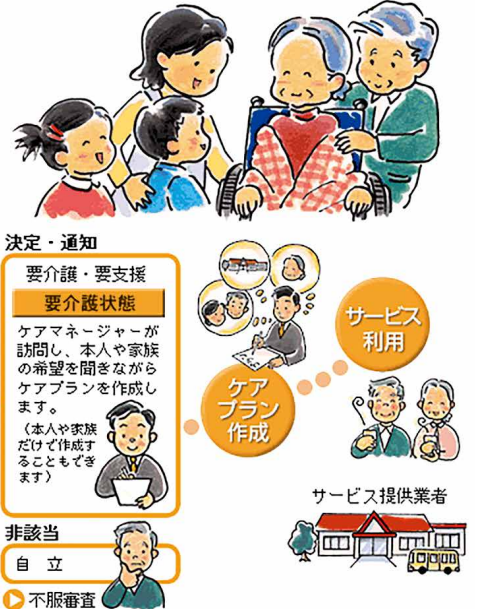
できませんでした。人間関係に及ぶことなど問題点を明らかにしました。参加者から「わかりやすい話で、共依存症のことわかった」、「まずは病院に行くことが」と感想が寄せられました。また、「夫の訪問診療では、とても親切にしていたことを思い出しました」との感想など「勉強になった」交流集会成为

学びあえた健康づくり交流集会

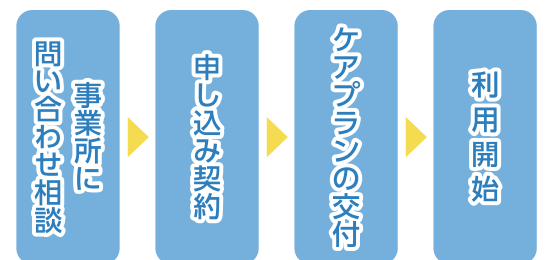
サービスを受けるまでは、このような流れで進みます。



介護保険制度はみんなで介護を支える制度です。



【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
(管理看護師・宮田和歌子)



やっと春が来た

藤崎町 高木 京子

新聞の手配りをしてい
ますが、2月号は休刊に
なり、大雪のこともあり
手配りの大変さを考えて
くださったのかと思って
います。ありがたいござ
いしました。「楽しいお料
理」はマンネリ化した我
が家のメニューに刺激に
なって助かります。

福寿草の花

弘前市 小山えつ子

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もあ
り、色々忙しい時でもあ
ります。お互い健康に
気をつけて、元気に過ご
せたらと思います。

桜の季節

板柳町 桜もち

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
のがんばった冬があるか
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。

医師への道のり

五所川原市 加藤 礼子

「進学からの医師への
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ます。

感謝です

青森市 T・K

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
る、だから私た
ちを助けられる
のだ」と改めて
感じた。お医者
様ありがとうございます！
がんばって助け
てください、と
頭を下げる。感
謝です。

医療生協を応援！

五所川原市 齊藤 哲

診療所にお世
話になって35年
になります。出
資金の増資、毎
月やって5年に
なります。組合員の皆様
もご協力よろしく。

米が高い高い

青森市 村田 育子

政府が備蓄米を出した
にもかかわらず、いつこ
うに店頭では値段が変わ
らないような気がしま
す。だれが利益を得てい
るのでしょうか？

カマキリの卵

大鰐町 工藤恵美子

昨年初めてカマキリの
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!! カマキリの卵
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
た。

今度は花粉症

板柳町 佐々木和香子

やっと風邪が
治まったと思っ
たら、また鼻水
が止まらず、昨
日気持ちよく畑
仕事をした時の
花粉が…と気分
のすくれない今
日をすごしてい
ます。

支部活動について

つがる市 長谷川誠司

人が集まる、
集めるには、何
か呼び物が必要
です。例えば班
会では血圧・脈拍などの
測定、活動者交流集会で
は勉強会・ボッチャな
ど。わが木造新田支部で
は工夫をしています。こ
れからの総代会・理事会
なども議論も大切ですが、
勉強になった、楽し
かったという部分も必要
なのは。次世代対策と
しても…。

初めての会話

弘前市 工藤 和子

年末にスッテンコロリ
ンで、手首骨折して片手
での不便日々!! そ
んなある日、雪片付けし
てた時に「健康」を届け
てくれた方にやさしい言
葉をかけてもらい、うれ
しかったです。何年もボ
ストに入れてくれたの
に、初めての会話でし
た。ありがとうございます。

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。長かった冬の苦労
も吹っ飛びます。とても
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、ブラ
ンター頑張ります。

生活の見直しを

五所川原市 葛西利伊子

退職後8年ぶりの血液
検査の結果、2種類の薬
を服用することになりま
した。ああやっぱと思い
ながらも、一番少ない
量であることにホッとし
ている自分があります。

自宅で元気に

平川市 奈良 喬

1月25日から3月18日
まで「健生病院」へ入院
しました。主治医の先
生、看護師、リハビリの
先生方に大変お世話にな
りました。今は杖をつい
ての生活ですが、元気に
過ごしています。本当に
ありがとうございました。

リフォーム工事を

青森市 関 利安

リビング&キッチン
をワンルームにするリ
フォームを始めました。
工事をするために、とに
かく大きなものから片付
けました。年金暮らしの
夫婦が、長年の希望を叶
えるために、工事が終わ
るまでワクワクしながら
も、不便な生活を楽しん
でいます。

リフト工事を

田舎館村 稲葉 幸子

かわいいた使たち!!
すくすくエンジェルを見
るといやするる!!

温暖化に思う

平川市 覚蓮坊

脱炭素いわれて久し
い温暖化、温暖化の影響
で様々な事象が出ていま
す。潮流が変わったり、
北極の雪が解けたりして
います。平和を愛する人
としては、プーチン、ト
ランプなどの台頭が気に
掛かります。

気分満開

弘前市 てくてく

通勤路沿いの保育園。
花壇に立てられた真新し
い看板には、子供たちの
手描きの笑顔・笑顔・笑
顔…。思わず立ち止まら
ずにはいられない。朝か
らさわやかな気分にして
くれる。一足早く、気分
満開。

花粉症対策は

中泊町 小寺わか子

花粉の季節になり、い
つになったら花粉症用の
薬が開発されるのかなと
思いを馳せています。

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。



応募方法

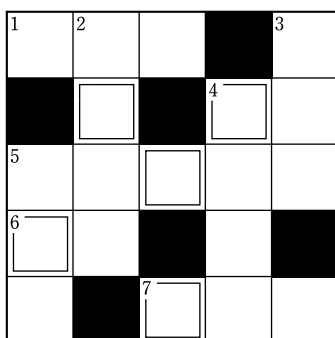
▼とき方カギに従ってマス目をうめ
て下さい。二重の枠の中に入った文
字をうまくつなげるとひとつの言葉
(答え)になります。
▼ハガキやメールでパズルの答えと、
「興味を感じた記事」や、日頃の想
い、身のまわりのことをご記入下さ
い。おたよりは一部紙面に掲載させ
ていただく場合があります。
(紙上ペンネーム可)
▼締切日5月12日必着。正解者から10
人にQUOカードをお贈りします。
▼送り先 〒036-1804 5
弘前市野田2丁目2の1
津軽保健生協・健康パズル係
Eメール
kekou@tsugaru-health.coop

《タテのカギ》

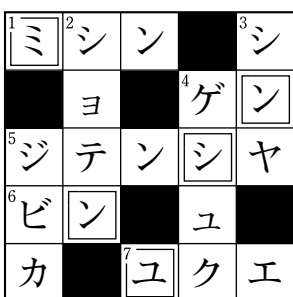
2 PTAの—をつとめる
3、ここは—禁止です。はきものは脱いで
下さい
4 きれいな人のことを—さんと呼んだ
りします
5 カレー—。オム—

《ヨコのカギ》

1 親戚のことを津軽では—
4 泣き—をかく
5 五月頃咲く香りの良い花。別名リラ
6 —石。宇宙から落ちてくる
7、—万別、種々様々です



《ヒント》(5文字)
柱のキズは
おとしの…



(弘前市) 石岡 恭子
(青森市) 神成 幸子
(五所川原市) 沢田由紀子
(鶴田町) 高谷百合子
(藤崎町) 対馬智恵子
(中泊町) 葛西利伊子
(佐藤町) 高橋 節子
(小寺町) 小寺わか子

第745号(4/1付)パズルの
正解「シユンミン」春眠」
抽選で次の10名の方にQUO
カードを差し上げます。
(敬称略)

浪岡支部 楽しく交流しました 3/30
ときめきフェスタ

かつての「浪岡・南黒 健康まつり」の伝統を引き継ぐ、「浪岡ときめきフェスタ」を久しぶりに開催しました。



まずは旧岩木町賀田の『四季彩館』に開店と同時に、新鮮な野菜をゲット。続いて桜温泉の大広間に移動。スペースは充分、機器も揃っており、フェスタを行う会場として最適です。

あいさつの後、実行委員の音頭で恒例の「長生きサソバ」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しました。

お昼のお弁当・温泉のあと、午後は認知機能訓練として、スライドを使つ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となりました。



木造新田支部 活動者交流集会 3/19
新たなつながりを大切に

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、一ツ谷薬局の西沢光薬局長に認知症の症状の紹介や日常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、皆い脳トレになっていた様子でした。最後は3人1



チームに分かれ、ボッチャ大会を開催。トーナメント戦で皆回数を重ねるごとに上達し、決勝戦は最後の一球で大逆転優勝というドラマチックな幕切れとなりました。



当日は新たなつながりも生まれ、参加者同士交流を楽しんでいました。(組織部・齋藤淳二)

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 附属棟会議室(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クをとり、カレールーと残りの調味料を加えて10分ほど煮込む。
- ⑤③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
カレールー 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

すくすくエンジェル

4カ月健診のあかちゃんたちです



工藤 楓ちゃん
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。



三國 蒼翔ちゃん
お姉ちゃんと仲良く、
元気に育ってね。



下山 流叶ちゃん
元気に大きくなってね。



皆川 紗良ちゃん
お姉ちゃんと仲良く、
大きくなってね！



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