

●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747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

班会の 新メニュー紹介



四中りんご支部 eスポーツ体験会実施
5月13日、ボウリングとバドミントンを実際に体験しました。はじめは慣れない操作や動きに苦戦しましたが、最後には本物のスポーツさながらの試合をすることができました。

eスポーツ

テレビゲーム「ニンテンドースイッチスポーツ」を使い、自宅や集会所でボウリングやバドミントンなどのスポーツが気軽にできます。班会だけでなく支部行事にもぜひ♪

※他にバレーボール、テニス、サッカー、バスケットボール、ゴルフ、チャンバラがあります。



木造新田支部りんご班でも体験

第100回総代会 記念企画

第100回通常総代会を記念して午前から企画があります。総代以外の方や組合員ではない方でもOK。どなたでもご参加できます。

6月14日(土) 10:30～12:00 藤崎町文化センター

内容 ☆健生病院などの活動紹介 (10:30～11:40)

☆班・組合員・支部表彰・永年勤続役員表彰 (11:40～11:50)

☆新入医師紹介 (11:50～12:00)

※会場までの送迎バス利用を希望される方は組織部までお問い合わせください。

連絡先: 0172-35-8933

※組合員の方は午後の総代会を傍聴することができます。

※昼食は午後の総代会へ出席する総代のみへの提供となります。



ポッチャを楽しむ



体操教室

新班紹介



和徳支部オルビス班 縁あって津軽保健生協で役員をやらせてもらい、周りの方々のやさしさに触れ班を結成。毎回最後にババ抜きをして笑顔で解散します。



平賀支部じゃがいもクラブ班 健康的な日々を過ごすために、楽しく集える場所にしたい!

班会は、「健康になりたい」「仲間や友達がほしい」など、組合員一人ひとりがもっている様々な思いをかなえる場です。まだ班会に参加されたことがない皆さん、仲間同士で班会をはじめませんか？
班会に興味がある方は組織部へお気軽にご連絡ください。

組織部 TEL: 0172-35-8933

- 一、日時 二〇二五年 六月二四日(土) 午後二時から午後四時二〇分
- 一、場所 藤崎町文化センター (藤崎町大字西豊田一丁目一番地) 電話 〇一七二七五三三一
- 一、案件
- 第一号議案 二〇二四年度事業報告、決算関係書類等の承認に関する件
 - 第二号議案 二〇二五年度事業計画、予算の承認に関する件
 - 第三号議案 役員報酬の承認に関する件

告示 二〇二五年五月二日 弘前市大字野田二丁目一番地 津軽保健生活協同組合 理事長 伊藤 真弘

第一〇〇回通常総代会の 招集について

定款五〇条の規定により、通常総代会を左記の日程で開催いたします。

昨年古希を記念して高校の同期会が開かれた。普段自分の年齢を気にせず生活しているが、そこに集まったのは紛れもなく老人の集団だった。竹内まりやの「人生の扉」に共感した人が歌詞をみんなに配ると、その最初は「満開の桜や色づく山の紅葉を、この先一体何で見ることになるだろう」で始まる。まさに人生のカウントダウンが始まったような気がしたが、みんなそれぞれの人生に絶望することなく今まで生き、そして元気に集まれたことに感謝して、もう少し頑張っ生きようと決意した。▼目を世界に転じると、戦争は拡大し多くの命が奪われ続けている。理不尽な状況に置かれていて人を思うと憤りを感じる。災害やパンデミックなど人の力ではどうにもならないこともあるが、人間の始めた戦争をどうして人間はやめることが出来ないのかと思ってしまう。日本も軍備にさらに金をかけるらしい。出来れば人殺しの道具に金をかけずに、人を育てることにお金をかけて欲しい。▼「人生の扉」の最後はこう終わる。「But I still believe it's worth living」(それでも私は「生きてるだけで価値があること」だって信じている) (理事・野崎克行)

青森県へ財政支援を要請

当院を含めた青森保険医協会と青森民医連は、急激な物価上昇や運営コストの増加により経営環

境が一層厳しくなる中、現行の診療報酬制度では安定した運営の継続が難しくなっていることか



左から、泉谷健生病院事務長・飯田保険医協会理事・竹内健生病院院長・村上津軽保健専務・津川保険医協会会長・今青森保健専務・守川健康福祉部長

ら、青森県に對し財政支援を要請するため、4月17日に県庁を訪問しました。当日は知事の代理として守川健康福祉部長が応対され、医療機関の現状を説明し、支援の必要性を訴える懇談となりました。

守川部長か

（健生病院 泉谷雅人）

らは、「民医連には私の同期にも友人がいて、とても素晴らしい活動をしている。非常に共感している」との言葉をいただきました。その上で、「民医連だけを特別扱いすることはできないが、医療機関全体が持続可能であるよう、県として国にも要望していきたい」との前向きな姿勢が示されました。また、過疎地域の医療確保を目的とした県独自のオンライン診療補助制度の活用も促され、今後の協力関係に希望が持てる話し合いになりました。

医師からの紙ヒコーキ

産婦人科 40年目の‘まさか’

健生病院 産婦人科 佐藤賢一郎



初めまして、本年4月より健生病院産婦人科に勤務させていただいております佐藤賢一郎と申します。1984年に札幌医科大学を卒業後から産婦人科医としての人生をスタートさせ、かれこれ40年を超えました。大学で10年、室蘭市で20年、本年3月まで函館市で10年、産婦人科医として勤務しておりました。この度、いろいろと縁あって弘前市にまいりまして健生病院でお世話になっております。

40年の間には、産婦人科医療も目まぐるしい変化を遂げています。以前は骨盤位（逆子：さかご）の分娩なども経腔分娩が普通に行われていましたが、今や帝王切開が普通になり骨盤位の経腔分娩をみることはほとんどなくなりました。母体の血液検査で高精度にダウン症等を診断する新型出生前診断や4D（立体画像が動く）超音波検査も実用化されました。体外受精の普及や子宮頸がんワクチン、がんの免疫療法などあげればきりがありません。

婦人科手術の分野では、入局当時は札幌医大産婦人科では腔式子宮全摘術が盛んで、お腹に傷がつかない体への負担の少ない最先端の手術として注目されていましたが腹腔内が観察できないことが欠点でした。その後、腹腔鏡下手術、さらにロボッ

ト支援手術が登場し、今や腔式手術は古い廃れた手術の感があり寂しい思いをしていました。ところが近年、NOTES（Natural Orifice Translumenal Endoscopic Surgery：経管腔的内視鏡手術）といって体の自然孔、例えば口、肛門、腔などから内視鏡を挿入して体表面を切開することなく診断・処置を行う手技が登場し、産婦人科領域では腔を経由した手技が可能なためvNOTES（Vaginal Natural Orifice Translumenal Endoscopic Surgery：経腔的内視鏡手術）と称される腔の奥の方を切開して行う腹腔鏡下手術が注目されるようになりました。腔式手術と腹腔鏡下手術のハイブリッド手術とも言える術式で、主に子宮全摘術、卵巣・卵管の手術が対象になります。

当科では橋本科長が早くから取り組んでおられ、県内でも有数の症例数を誇ります（橋本科長に確認済み）。このようなかたちで腔式手術が再び脚光を浴びる日が来るとは思いますが、人生にはいろいろな坂があり、上り坂、下り坂、そして‘まさか’という坂があることをしみじみと噛み締めている今日この頃です。

* ご存じですか？ シリーズ① 紙おむつ 自治体の介護保険以外の介護サービス

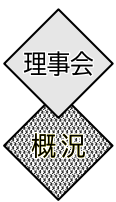
ご自宅等における介護に関わって、自治体における様々なサービスがあることをご存じでしょうか。広報やホームページでは公表されている場合もありますが、なかなか知られていないのが実情です。

今後シリーズで紹介していきます。

今回は紙おむつ等についてです。自治体によって内容が異なります。下表は自治体のホームページに公表されている中弘前黒地域の自治体と五所川原市のをまとめたものです。不明な場合はお住まいの市町村にお問い合わせください。

弘前市の介護保険を良くする会（代表幹事：木村宗一郎）

自治体名	支援内容	対象
弘前市	フラットタイプ紙おむつ200枚（3ヵ月）、テープタイプ紙おむつ100枚（3ヵ月）、尿とりパッド240枚（3ヵ月）のいずれかを指定先に配送。	市内に住所を有する満65歳以上の人は65歳未満で身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている人、療育（愛護）手帳Aの交付を受けている人、在宅でねたきりの状態の人および満65歳以上で要介護認定4または5に相当する認知症により常時失禁状態にある人。世帯に市民税が課税されている場合は除外。
黒石市	月額5,000円分の紙おむつ支給券を交付。市内指定業者で交換。	市民税非課税世帯で要介護4又は5の認定を受けた65歳以上の高齢者（有料老人ホーム・サ高住入居者は除く）。
平川市	1ヵ月6,250円を上限として、市内の指定業者で使うことができる介護用品引換券を支給。	平川市に住所を有し、かつ、要介護認定において4又は5と判定された方、又はこれに準ずる在宅の高齢者であって、住民税非課税世帯に属する方を現に介護している家族。
西目屋村	年6回（2ヵ月に1回、5,000円以内）。	在宅で紙おむつを使用する寝たきり・認知症の高齢者等を対象に、紙おむつ・尿取りパッドを支給し世帯の経済的負担を軽減。ただし、所得税課税世帯は除く。
田舎館村	社会福祉協議会が指定する紙おむつ（30枚）尿取りパッド（30枚）を1ヵ月に1回給付。	村内に住む65歳以上の高齢者が、在宅において紙おむつを使用する状況にある者。
藤崎町	町が指定する尿とりパッド、はくパンツ、フラットタイプ、テープタイプの中から選択。指定先に配送。	藤崎町に在宅している高齢者等で常時在宅（グループホーム、ケアハウス、有料ホーム、高齢者アパート以外）で介護を要する状態の者（寝たきり、認知症、重度身障者〈児〉）。
五所川原市	月額3,000円(年額36,000円)相当の紙おむつ等の介護用品。	要介護4又は5に相当する重度の在宅要介護高齢者を介護している市民税非課税世帯に属する家族。



4月度臨時理事会

4月15日

【報告事項】

- 4月度の主な経過報告と4月・5月・6月の主な行事予定
- 2025年度入職者一覧
- 2024年度会計監査通知

【審議事項】

- 2025年度借入限度額の承認
- 勘定科目追加および科目名称変更に関する件
- 人事の承認
- 2025年度夏季一時金支給について

定例理事会

4月30日

【報告事項】

- 4月度の主な経過報告と5月・6月・7月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 3月度の月次決算報告
- 3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
- 医療福祉生協連第15回通常総会代議員の報告

【審議事項】

- 2025年度予算
- 役員報酬審議会の設置
- 賃金規程改定（ケアマネージャー手当の変更）について
- 自由診療料の変更
- 「正常分娩料」
- 自由診療料の変更
- 「組換えRSウィルスワクチン（アブリスボアレックスビー）」
- 人事の提案「病院副院長」
- 1. 経営関係
- 3月度の月次決算報告書（報告事項1③）
- 2024年度決算
- 第100回通常総代会議案書（案）



支部総会 各地で開催



4月17日 南中央支部 13名



4月19日 大鰐碓ヶ関支部 36名



4月19日 五所川原支部 51名



4月22日 四中りんご支部 23名



4月23日 深浦岩崎支部 9名



4月24日 四中さくら支部 13名



4月24日 南支部 36名



4月25日 尾上支部 29名



4月26日 平賀支部 25名



4月27日 黒石支部 40名

「出資金残高のお知らせ」について 総務部

毎年組合員さんの「出資金」の状況を、ハガキでお知らせしています。

今年は、発送時期が6月20日頃。6月中には皆様のお手元にお届けする予定です。

各支部予定

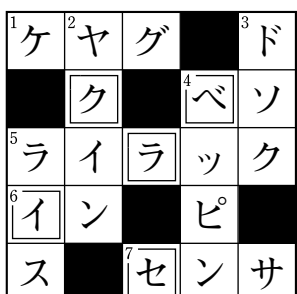
- 6/10 (火) 鰺ヶ沢支部
支部総会●舞戸公民館講習室
- 6/12 (木) 中里支部
支部総会●鶴寿荘
- 6/28 (土) 北東支部
支部総会●中央公民館相馬館
- 6/29 (日) 板柳支部
支部レク●八幡平方面



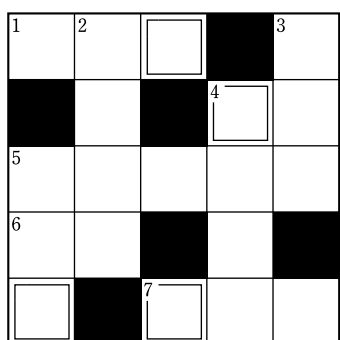
(組織部 岩崎寛裕)

5月9日から弘前市役所健康チェックが始まりました。初めての試みで参加した支部の組合員や組織部職員も緊張しましたが、健康チェックを受けていただいた8名の来館者と健康についてお話できた貴重な時間でした。基本は第2金曜13時30分から実施していますのでぜひお越しください。

弘前市役所で 健康チェック



第746号(5/1付)パズルの正解「セイクラベール背くらべ」



《ヒント》(4文字)
お母さんと同じくらい
感謝しています

(弘前市) 大久保悦子
(青森市) 小笠原理恵
(平川市) 松山正巳
(五所川原市) 佐藤輝子
(鰺ヶ沢町) 藤崎節子

(弘前市) 大久保悦子
(青森市) 小笠原理恵
(平川市) 松山正巳
(五所川原市) 佐藤輝子
(鰺ヶ沢町) 藤崎節子

抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)

《タテのカギ》
2 あげがたのこと
3 よく考えること。ここが——のしどころだ
4 —そば。冷やし—
5 —あつての物種—

《ヨコのカギ》
1 白と黒の鍵盤が並ぶ楽器
4 —リーダー。元気にポンポンを振って応援します
5 —のできごと。まばたきするくらいの短い時間です
6 —下でちよつと雨やどりさせてもらおう7日光の当たらないところ



応募方法
▼とき方「カギ」に従ってマス目をつめて下さい。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。
▼「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6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 〒036-80045
弘前市野田2丁目2の1
津軽保健生活協・健康パズル係
Eメール kenkou@sugaru-health.coop

ためになります

青森市 奈良岡純子

ポストに手配りさんのお陰で「健康」が入っております。コラムや医師からの紙ヒコーキ、サロンつくし、パズル、どの記事も喜んで読ませていただいております。本当にためになる新聞がありがとうございます。

春に一句

弘前市 てくてく

堀染まる 桜トンネル
花筏
赤白黄 桜吹雪に 目を
覚まし

虹の投書箱に

つがる市 さつこ

興味深く読みました。投書を読み、あるあるそうだなあと思う、次に回答を読むと、なるほどそういうことだったのかあと納得し、スッキリします。もやもやをそのまま抱えているのではなく、素直にぶつけて、それに対してきちんと調べて対応している丁寧な回答文に感心しました。

ステキな時間

弘前市 宮川 由香

弘前のすばらしい桜も咲いたらあつという間に散ってしまいました。でも今年は札幌と青森から友達に来てくれて、女4人、20年ぶりに再会しました。声だけは変わらないうえに笑いながらおしゃべり。ステキな時間でした。

GW中のこと

弘前市 一こママ

子どもが急に吐いてしまい健生の救急外来へ行き、入院になりました。とても不安な中、看護師さんと先生がいる同じ空間にいてくれるのはそれだけで少し安心でき、心強かったです。無事すぐ退院できました。

セイクラベ

五所川原市 ミコ

パズルの答えを出してから、子どもの頃兄と弟の3人で柱に背をつけ身長を計ってもらったのを懐かしく思い出しました。

花巻寿司

平川市 古川 進

「サロンつくし」での花巻寿司はとっても興味があります。こんな海苔巻きをもつてピクニックや孫の運動会へ、様々なところへお出かけしたいですね。

枝折れ

青森市 鎌田トキ子

今年は雪が多かったため、りんごの枝折れがすごいです。どこでもりんごの農家さんは大変です。何とかできることをやり、秋にはたくさんりんごが採れるようになってほしいです。

優しい医療人に

弘前市 松山 正巳

新人職医師の皆さん、色々経験しつつ、患者さん目線で、優しい医療人に成長してください。

自然の力

青森市 A・Iさん

花いっぱい季節がやってきました。自然の力に元気をもらえます。あの大雪もちゃんと溶かして、春を連れて来てくれました。ありがとうございます。

よい香りが

藤崎町 M・N

散歩中、フワリとよい香りに包まれました。どこかの洗濯物の柔軟仕上げ剤の匂いかと思いきや、傍らでは紫木蓮の花が風にそよいでいました。少し落ち込んでいた自分が励まされたような気持ちでした。

毎号楽しみ

弘前市 山内 雅弘

毎号「健康パズル」と「すくすくエンジェル」を楽しみにしています。今号は「楽しいお料理」も。

年金の改正は!!

黒石市 西谷ちづ子

6月からの年金額がいくらになるのか、とても楽しみです。それによって増資もしたいと思っていますよ。

頭の体操

五所川原市 斎藤 哲

簡単には答えが分からず四苦八苦しています。でも頭の体操のため、今後もがんばって回答します。

まつりの後で

弘前市 ゆるゆるる

さくらまつりが終わった公園を散歩しています。八重桜や黄緑の桜などきれいに咲いていました。行き交う人たちは多くないのでゆったり見られます。ツツジや新緑も楽しみです。

楽しみな収穫

平川市 葛西 伸子

初めての応募です。裏の畑に少しばかりの野菜を植えて、収穫を楽しみにしています。

山菜の季節

青森市 村田育子

今年も山菜を採りに行くかと思っても、新聞などで熊出没の話が出て、どうしようかな?

庭木に尊い命

板柳町 カワラヒナ

庭に植えたシラカシの木に鳥が巣を作っている。カワラヒナの巣。その中には5羽のヒナが口を開いて親鳥が持つてくるエサを待っています。その姿がとても愛しくて、尊い命に感動。いっぱい食べて早く大きくなってね。

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。



田邊 晴雪ちゃん
元気な笑顔！
これからますます



齊藤 愛芽ちゃん
元気な笑顔！
すくすく育ってね!!



須藤 湊愛ちゃん
おしゃべりが大好きな湊愛。
ゆっくり大きくなってね!



中村 桜愛ちゃん
生まれてきてくれてありがとう♡
かわいいね☆



穴水 結月輝ちゃん
元気にすくすく育ってね!



高山 咲月ちゃん
ニコニコ笑顔で
元気に育ってね!



佐々木 天ちゃん
元気にすくすく育ってね!



葛西 柚葉ちゃん
元気にゆくり育ってね!



中村 柚斗ちゃん
えがおいっぱい
げんきにそだってね♡



木元 大生ちゃん
元気いっぱいすくすく成長
してくれて ありがとう



白取 靖基ちゃん
大きく育ってね♡
大好きだよ!

すくすくエンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです

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

ギャンブル依存症について
●6月14日(土)
講師：千石 利広 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