

●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750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 泉谷雅人
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750号
2025.9



国際協同組合年

地域で楽しく夏まつり



7月19日太陽の陽ざしも弱まった午後5時から、生協会館駐車場で「みんなの夏まつり 2025～和徳のひととき～」が開催されました。

和徳支部が町会に呼びかけ、実行委員会を立ち上げ、コープあおもり和徳店や(株)ファルマの協賛も得て、地域で“居心地よくくらせるまち”をつくろうと準備を重ね、開催しました。

すみれ保育園にも呼びかけたところ、120人もの園児や卒園生が赤いかわいらしいハッピー姿で、太鼓やカネ、かけ声を夏空に響かせました。園児のママ、パパやおばあちゃん、地域の人々も参加して、黒石よされや弘前音頭に踊りの輪ができ、にぎやかな夏まつりになりました。

今回の夏まつりでできたつながりを大切に、今後も「だれもが健康で居心地よくくらせるまちづくり」への挑戦を続けていきます。



研修医による「健康相談」

★医療福祉生協連の情報誌「comcom」12月号にこの夏まつりの記事が掲載予定です。

津軽地域における連日の暑さはもはや北国は避暑地ではない事を証明しているようです。弘前市の7月での猛暑日は過去最多を更新して5回目とのこと。予報ではこの暑さは10月まで続き暑さ寒さも彼岸までは昔ばなしになってしまいうのか。▼文部科学省と気象庁が公表している「日本の気候変動2025」では、日本における極端な大雨の発生頻度は、工業化以前に100年に一回現れていた大雨は、世界平均気温が2℃上昇した場合100年に約2.8回、4℃上昇した場合100年に約5.3回に増えると予測されています。これからは50年に1度の豪雨災害は毎年どこかで発生すると思っただけが良さそうです。▼日本の米生産量は、1970年代の約1800万トンから急激に減少し2024年産米の収穫量は前年比2.7%増の約679万。人災とも言える減反政策に加えて気候変動由来の自然災害が農家と国民を脅かす時代に入っています。気候は人や動植物の適応能力を超える速さで変動しているのです。調べてみると恐ろしい近未来ばかり。

(藤代健生病院事務長・奥瀬昭彦)

コラム
お山の虹

☆組織の概況(7月31日現在) 組合員総数 5万0003人(7月の新加入者140人) 出資金総額 14億6511万4100円(1人平均 2万9301円)

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

誰でも参加OK

短命県返上!

参加費無料

チャレンジして結果を報告すると参加賞がもらえるのだ!

「あおりまると健康チャレンジ」は、CO・OP共済健康づくり支援企画より助成を受けています。

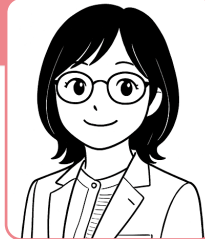
お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場の仲間と!

医師からの紙ヒコーキ

誰でも受診しやすい病院に

健生病院 総合診療科

みやざわ ちひろ
宮澤 千裕



本人作成のイラスト

私は東京都出身で弘前大学入学を機に弘前市での暮らしが始まりました。学生の頃から民医連医療に触れ、病院見学をきっかけに青森で働くなら絶対に健生病院!と思うようになりました。ご縁があり、健生病院で2年間の初期研修を終えて春からは総合診療科の専攻医となりました。診療における困難や自分の至らなさに落ち込むこともあります。頼れる医療スタッフの仲間と共に日々やりがいをもって働いています。

私が医師として大切にしている活動についてお話しします。最近LGBTQ+という言葉を目にする機会が増えていませんか? LGBTQ+とは性的マイノリティを表す総称の1つで、主に性的指向(どの性別を好きになるか)と性自認(自分の性をどのように認識するか)に分けられます。Lesbian(女性同性愛者)、Gay(男性同性愛者)、Bisexual(両性愛者)、Transgender(割り当てられた性別に違和をもつ者)の頭文字をとったLGBTと、Questioning(特定の性を自分に適用しない)・Queer(規範的な性のあり方以外を包括する)のQ、ここに含まれない性の多様性が非常に多いためプラスを加えて、LGBTQ+と表します。皆さんの多くは当事者の方に会ったことがないと感じているかもしれません。実際はLGBTQ+の割合は約3~10%、大きく見積もって10人に1人存在しています。これは左利きの人、AB型の人と同程度です。つまり当事者の方と出会ったことがないのではなく、見えていないだけなのです。社会ではいまだに性に関して固定的な考えや根強い偏見、差別があり、まだまだ理解をさ

れているとは言えず、当事者が声を上げることができない状況にあります。それは医療機関においても同様です。この背景から2023年に院内でSOGIESC(ソジエスク)*プロジェクトを発足し、医療にアクセスしづらいとされるLGBTQ+を含む性的マイノリティの患者の受療権を守るため活動をスタートしました。患者だけでなく職員のSOGIESCも大切にし、誰もが受診しやすい病院を目指しています。活動の一部を紹介します。医療従事者による無意識の偏見で当事者の方を傷つけることがないように、繰り返し学習会を行っています。一部の職員がつけているレインボーのバッジはアライバッジと言って、LGBTQ+の人々の支援者、理解者、味方を示します。また小児科では「~ちゃん、~くん」呼びが当たり前でしたが、性自認は外見で判断できるものではないため「~さん」と統一するようになりました。他にも事務職員の制服はスカート一択でしたが、私服も可能となり、自分らしい装いができるようになりました。これらの活動が評価され、弘前市LGBTQフレンドリー企業に登録されました。これからもLGBTQ+を含む全ての人が安心して受診できる、働ける医療機関を目指して活動を続けていきます。

*SOGIESCとは、LGBTQ+を含む全ての人の属性、誰もがもつ性のありかたのことです。「性的指向(Sexual Orientation)」「性自認(Gender Identity)」「性表現(Gender Expression)」「身体的性(Sex Characteristics)」の4つの要素を組み合わせた言葉です。

「あおりまると健康チャレンジ」は、自分の生活習慣を見直すことを目的とし、気軽にできる目標を自ら設定し、11月末までの期間で30日以上継続することを目指す取り組みです。

2017年から始まり今年で9回目。各支部や地域での取り組みも広がりを見せ、組合員だけでなく、学校・保育所、自治体職員などからの申込みも増えています。「野菜を食べるようになった」「禁煙することができた」などの

感想を多数いただき、地域の健康づくりに貢献していることを実感しています。

申込書を兼ねたパンフレットは、健生病院、健生クリニックなどの各事業所または組織部で配布しておりますので、お気軽にお申し付けください。一人ひとりが健康で楽しい毎日を過ごすため、積極的に健康チャレンジを活用しましょう。今年もたくさんのご参加を心よりお待ちしております。

【申込み〆切】9月20日

さあ はじめよう

チャレンジ8コース

複数選択OK

A 運動	B 食生活	C お口の健康
D 脳いきいき	E 禁煙・節酒	F ぐっすり睡眠
G 健康管理	H マイチャレンジ	

1 コースを選びます(複数選択可能)
チャレンジ内容を決めましょう

2 申し込みます 〆切9月20日
申込はがきを切りとり、店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要)

3 チャレンジがんばりましょう
カレンダーに日付けと、その日のがんばり具合を記入します。

4 結果を報告します 〆切12月10日
報告はがきに自己評価などを記入し店舗・事務所へお持ち下さい。ポスト投函もOKです。(切手不要)

参加賞をもらっちゃおう
報告はがき提出者には参加賞(おひとり1回)があります

新班を紹介します

板柳支部芍薬班

板柳支部津軽の華班

常盤支部ダリア班

7月度定例理事会

8月5日

【報告事項】

- 7月度の主な経過報告と
- 8月・9月・10月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 6月度の月次決算報告
- 6月度の組合員活動報告
- 青森県生活協同組合連合会理事報告
- 青森県医療事業協同組合理事報告
- 津軽保健生活協同組合事業所管理者一覧
- 償却前経常利益の算出について

【審議事項】

- 就業規則の改定について

【議決事項】

増資のお願い

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。

● 人事の承認(健生クリニック所長)

● 病床数適正化支援事業に係る事業計画の再提出について

● 津軽保健生協第100回通常総代会まとめ(案)

● 協賛事項

● 経営関係

● 民医連の事業と経営をまもり抜き地域医療をなんとしめくく止めるための緊急行動提起

高校生医療専門職体験

青森民医連・夏の高校生医師体験

医師になりたいという思いが強くなった！

7月29日に健生病院に

て青森民医連主催の高校生医師体験を行い、医師を目指す高校生7人が参加しました。

はじめに健生病院緩和ケア科の伊藤真弘医師より「生きるための緩和ケア」と題して講演を行い、緩和ケアを切り口に患者の人生に寄り添う医療の大切さが伝えられました。参加者からは「患者さんの気持ちに寄り添いながら、最善の治療を選択することが大切だとわかった」「緩和ケア科では治療だけでなく患者の要望を聞いて寄り添い、より良い最期を迎えることができるように支えていることがすごいと感じた」と感想が出され

ました。

講演後は2グループに分かれて病院見学と研修医との聴診器体験・交流を行いました。病院見学では伊藤医師が「病院の中で見たいところはどこですか？」と問いかけながら参加者の要望に

応え、オーダーメイドの内容になりました。参加者が目を輝かせて病棟や手術室などを見学し、「普段は入れないようなところまで見学ができてうれしかった」「医療に関する意欲が高まった」「様々な職種の方々が仲良く働く様子をみて、医療現場のチームワークの重要性を感じた」などの感想が出されました。

研修医との聴診器体験

験・交流も和やかな雰囲気で行われ、興味津々に聴診器について学び、学

業や大学生活、医師の仕事について積極的に研修医に質問をしている様子が印象的でした。「医師

という職業の魅力を聞くことができ、参加してよかった」「研修医と直接お話をすることはここでしかない貴重な体験だった」と目を輝かせていました。多くの参加者が「医師になりたいという思いが強くなった」と話してくれました。

その他、7月23日八戸生協診療所、7月25日・8月20日あおもり協立病院、8月8日には青森県医療チユートリアル体験事業で健生病院にて医師体験を行いました。医師体験の先に、将来一緒に働

く民医連医師が誕生するよう引き続き取り組んでいきます。

(青森民医連弘前事務所
医師医学生課・
葛西美芽)

2025夏高校生看護体験

心肺蘇生に真剣に取り組む

将来の進路を考える高校生たちに看護の仕事を知ってもらおうと、夏の高校生看護体験を開催しました。健生病院で行われ、近隣の高校を含め午前と午後合わせて40名の生徒が実際の病院の現場で看護師の仕事を見学・体験しました。

当日は、白衣に着替えてから奨学金制度の説明を含めたオリエンテー

ションを受け、グループに分かれて院内見学と一次救命処置の体験をしました。院内見学では、各病棟や職場の仕事について説明を受けながら、看護師のケアの姿を間近で見たり、患者と直接コミュニケーションをとったりする中で、参加者たちは「みなさん優しく接している」「いろんな科がありビックリしました」と

話していました。また一次救命処置(BLS)体験では、心肺蘇生法やAEDの使い方を学び、人形を使った胸骨圧迫の練習では、こちらまで緊張が伝わるほど真剣に取り組みました。そして、学校を越えてコミュニケーションをとりながら実施し、協力しあうことの大切さも学びました。最後に、今年4月に入職した新人看護師2名より、看護学校の選び方・受験勉強や学校生活について発表してもらい「進路に役立つ話を聞くことができ

た。参加者からは「普段経験できないことをできて、とても貴重な時間になった」「命を預かる仕事なので、すぐく大変そうだけど、忙しい素振りを一切みせずに一人一人に丁寧に対応してすごいと思った」等の感想が寄せられた。

今後も、地域の高校生が医療の現場に触れる貴重な機会として、高校生看護体験を継続していきたいと考えている。今年度は冬休みと来年度の春休みにも実施を予定しており、看護の仕事の魅力を若い世代に伝えるとともに、将来的な人材確保にもつなげる重要な取り組みとして位置づけている。

(看護介護部・看護学生
担当・阿保祥子)

2025夏高校生医療技術職体験

7月28日に健生病院にて「高校生医療技術職体験会」を開催しました。近隣の高校生を対象にした「診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、社会福祉士、臨床工学技士」の8職種の体験会で、今回で2回目の開催です。今年は昨年よりも多い62名の高校生が参加してくれました。

それぞれの職種の簡単な説明をした後、希望するそれぞれの職場へ行って業務見学や業務体験を

行いました。内容は以下の通りです。放射線科では身近なものをX線撮影して写真の見える方を体験。リハビリでは模擬患者になってリハビリ体験、栄養科では自分が前日食べたもののカロリー計算など、検査科ではエコー検査体験や血液型検査の実験など、

臨床工学科では透析機器を使つての実験、サポートセンター(社会福祉士)では患者さんの情報収集を行う際と同様の模擬面接を体験しました。

最後に自分が学んだことの報告と「医療職の多種多様な職種連携」についてグループディスカッションを行い終了しました。とても暑い日でしたが、半日のプログラムは時間があつたという間だったと思

います。参加者からは、「この経験を活かして、将来についてより深く考えたいと思う」「もっとその職業について知りたくなったし、将来の職業にしたいという気持ちも高まったのでいい経験になった」「参加しな

いとわかないことをいろいろ体験できて貴重な機会だった」と好評な意見が多かったです。

(技術部長・
対馬 圭)



被爆80年・長崎へー世界大会 参加職員の壮行会を開催

7月30日、健生病院付
属棟会議室にて、原水爆
禁止2025年世界大会
(長崎、8月7日～9日)
へ参加する職員を励ます
壮行会を開催し、法人・
事業所の管理者や職員、
労働組合関係者など約50
人が集まりました。前半
は「原水爆禁止世界大
会」についての事前学習
会を実施。後半では、参



加する職員から長崎に赴
く思いや決意が語られた
後、送り出す事業所から
激励の言葉が贈られました。
最後に、平和を願う
折り鶴が参加職員に手渡
され、会場は温かい拍手
で包まれました。今回は
被爆80年となる節目の大
会。壮行会を通じて、送
り出す側・送り出される
側の双方の熱意と期待
が、会場いっぱいに広が
りました。

生協大会 バスコース	
1号車	7:35 いくと板柳店 7:40 板柳町公民館 8:00 生協会館入口前 (旧すみれ保育園側) 8:20 平川市役所 第2庁舎 (旧平川市健康センター) 8:30 尾上・三浦薬店 8:40 ヤマダデンキ テックランド黒石店 8:45 ドコモショップ黒石店前 8:50 川部温泉 9:00 趣房十兵衛 藤崎店前
2号車	7:50 ハッピー・ドラッグ 青森深浦店 8:30 鯉ヶ沢・海の駅わんど 8:35 マックスバリュ 鯉ヶ沢店 9:00 イオンモールつがる柏 サンサンポウル 9:10 健生五所川原診療所



第40回 青森県生協大会

10月7日(火) 10:30~14:30

リンクステーションホール青森 5階大会議室

〒773-7300青森市堤町1-4-1 視聴会場:弘前市・八戸市・十和田市・むつ市

守ろう! 平和・憲法・健康とくらし

国際協同組合年の今、未来に向けてつながろう

はだしのゲン

9歳の少年ゲンがみた広島戦争と原爆の真実を演じる感動の舞台を是非、ご覧ください

プログラム

9:30 受付開始 販売開始
10:30 開会宣言 開会挨拶 来賓挨拶
10:45 記念公演 講演「はだしのゲン」
12:00 昼食・休憩・体験・販売 (お弁当配布)
13:30 ストレッチ体験
13:40 県連・会員生協活動交流
14:20 大会アピール
14:25 閉会挨拶
14:30 閉会 (司会) *感想と引き換えに粗品進呈

参加費無料

参加申込はこちらからできます。
締切: 9/22

【メイン会場の企画ご案内】楽しさいっぱいです!

5階ロビー・お買い物コーナー 被災地支援かけあしの会、コープエシカル商品、地産地消、手作り品、ユニセフ募金等
4階中会議室展示・体験コーナー 健康チェック各種 諸団体協力コーナー 4階小会議室パネル展示コーナー

いきいき 事業所紹介

4 健生訪問看護ステーション たまち (本所)

健生訪問看護ステーションたまち本所は、弘前市の向外瀬に事業所があります。看護師11名、事務職員2名が在籍し、在宅での療養援助と安心して快適な生活を支援しています。

病気が障害があっても、住み慣れた自宅で療養したいと望まれる方に専門的な立場から援助をご希望されている地域で暮らす小児から高齢者まで全ての年代の方を看護師がご自宅または施設に伺って看護を行っています。主治医 (かかりつけ医) の指示を受けて病院と同じような医療処置をして在宅生活を支えています。

たまち本所 訪問可能なエリア

弘前市、田舎館村、藤崎町、板柳町、西目屋村



特徴

- 同法人である健生病院・健生クリニックと連携し看護と診療の両面から在宅療養を支えます。藤代健生病院との連携も強化し、利用者さまのメンタルヘルスケアの一環として不安やストレス軽減を図り、安定した日常生活を送れるよう支援しています。利用者様の中には、主治医の前では緊張して何も話せなくなる方もおり、代わりに代弁者、地域に溶け込むための橋渡しの役割を担っています
- 緊急時は24時間365日の対応
- 多職種との連携による生活支援をめざし薬剤師、ケアマネジャー、相談支援員など多職種と連携し、互いに顔の見える関係性を持ち一人ひとりに寄り添って最適な療養環境を提供します
- 看護小規模多機能型居宅介護を併設し兼務しています

ケアで心がけたいこと

訪問看護は利用者の生活の場にお邪魔させて頂くので、人としてのマナーをしっかりと意識しています。利用者やご家族との会話を大切に、信頼してもらえる事業所、選ばれる事業所になるように努めています。

明日の在宅ケアにむけて

高齢化と生産年齢人口の減少が進むなかで、介護報酬の引き下げなど情

在宅での療養援助と 安心して快適な生活を支援します!

機能強化型訪問看護事業所として訪問看護を提供致します。

カテーテル類が入っている方、難病の方、在宅看取り、精神科看護など多様に対応しています。建物内には、居宅介護支援事業所もありケアマネジャーもいます。職員の計画的な研修や看護学生の受け入れをし、人材育成にも力を入れています。

病状の観察 病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍など健康状態の観察	日常生活のお手伝い 入浴介助、洗髪、排泄食事などの日常生活の援助	薬の相談・指導 薬の作用・副作用の説明、飲み方の指導や残薬の確認など
かかりつけ医の指示に基づく看護 点滴やカテーテルなどの管理、その他必要な医師の指示による医療処置及び看護ケア	床ずれの予防・処置 床ずれ防止の指導、床ずれの手当	在宅でのリハビリテーション 歩行能力の維持や、日常生活に必要な動作の練習など
ご家族への介護アドバイス ご家族への介護指導、生活の質の向上に関する相談・アドバイス	終末期ケア 在宅で看取りを希望する方への援助、支援	関係機関との連携 療養に必要な社会資源の活用方法などのアドバイス 関係機関との連絡・連携

勢も変化しています。地域で暮らすすべての世代の人々が質の高い医療や看護を受け、必要に応じて入院し日常生活に戻ることができる。利用者、家族が安心して暮らせるように訪問看護ステーションたまち本所は、医療・看護・福祉の橋渡しの役割ができるよう健康なまちづくりをめざし、多職種と連携しながら看護の質を高めてまいります。

健生訪問看護ステーションたまち本所
(管理看護長 石黒かおり)



私たち放射線科はレントゲン撮影やCTなどの画像検査を通して、皆さんの健康づくりをサポートしています。特に肺のレントゲンやマンモグラフィ、バリウム検査は健康診断で受けたことがある方も多いのではないのでしょうか。

2025年4月より当院では新たに、『肺のCT検査』と『放射線を用いた骨密度検査』を健康診断メニューに加えました。この検査に関して馴染みのない方が多いと思いますので、今回はこの2つの新しい検査について紹介したいと思います。

肺のCT検査

これまで肺がん検診は肺のレントゲンと痰の検査のみでしたが、『肺のCT検査』を取り入れることでより詳細な検査ができるようになりました。検査時間は5分程度で、肺だけではなく肺の周囲も確認することができます。肺のレントゲンに

比べると息止めの時間が長く、回数も多くなりますが、それ以上に得られる情報も多く安心につながります。

肺のCT検査はこんな方におすすめです！

- ・喫煙歴がある
- ・50歳以上
- ・家族で肺がんになった方がいる
- ・肺の病気が心配

※CT検査は予約制です。詳しくは健診科におたずねください。

骨密度検査

今年度より始めた骨密度は、これまでの超音波を用いた踵（かかと）による測定ではなく、放射線を用いて腰の骨の骨密度を測定することで、より正確な測定をすることができます。検査用のベッドに仰向けに寝ていただき5分程度で終了します。検査終了後に放射線技師から結果を説明しますので、わからないことがあれば何でもお尋ねください。

正確な骨密度を知りたい方や、骨折リスクが気になる方におすすめです！

* * *

放射線科では、皆さんが安心して検査を受けられるよう心がけています。どちらの検査も健康チェックに有用な検査となっていますので、この機会に検査してみたいはいかがでしょうか。

(健生病院 放射線科 村上 恵)

CT検査による肺の検診 始めました

～被ばくの少ない検査で肺の健康を守ろう～

CT検査のメリット
胸部レントゲンよりも詳細な画像が撮影できます。
小さい病気も発見しやすい検査です。

被ばくがが少ない
通常の胸部CTの約10分の1の放射線量で撮影する、被ばくの少ない検査です。

こんな方におすすめ

- ☒ 喫煙歴のある方
- ☒ 50歳以上の方
- ☒ 家族で肺がんになった方がいる方
- ☒ 肺の病気が心配な方

検診骨密度検査(DXA法) はじめました

～2025年4月よりスタート！～

DXA(デキサ)法とは？

- X線を使用して、腰椎(腰の骨)を測定します。
- 超音波を使用してかかとの骨を測定する骨密度検査よりも精度が高く、正確に測定できます。
- 検査時間は約5分。
- 仰向けに寝ていただいた状態で痛みもありません。

こんな方にオススメ！

- 将来の骨折リスクが気になる方
- 自分の骨密度を正確に調べてみたい方 など

骨は一生もの
あなたの未来のために、今できる骨ケアを！

これまで肺がん検診は肺のレントゲンと痰の検査のみでしたが、『肺のCT検査』を取り入れることでより詳細な検査ができるようになりました。検査時間は5分程度で、肺だけではなく肺の周囲も確認することができます。肺のレントゲンに

【回答】医師へのお褒めのお言葉ありがとうございます。これまで数名女性医師が在籍しておりますが、現在は医師体制の変更がありましたため、ご指摘の医師が不在の可能性もありますのでご了承くださいませ。

【投書】祖母が入院している病室(4人部屋)で度々飯時で向かいのおばあちゃんがウトウト眠りながら食べていました。そこへ学生スタッフなのか回ってきて、患者を「ちゃん」呼び。言葉遣いも家族のような対応。聞いてとても不快でした。自分の家族もそんな対応をされていると思えばとても気分が悪いので

【投書】看護士さん方が不安な気持ちに寄り添ってくださり、何でも相談しやすいようにしてくれてとても助かりました。また、食事が毎日とても

【投書】2022年にいらした健診のお医者様(20、30代の若い女性)優しく丁寧でしつかり診ていただけている感じがして、とても良かったので健診をここで続けて利用しています。本日はいらっしやらず、転院されたの健診の予約がうまくとられておらず、1回で終わらず2度足を運ぶこととなりました。本日も対応していただいた1人の方が市の健診、ここでやっていること、できないこと、はっきり教えてくださりとても助かりました。それが市の健診でカバーでき、これはここ

【投書】祖母が入院している病室(4人部屋)で度々飯時で向かいのおばあちゃんがウトウト眠りながら食べていました。そこへ学生スタッフなのか回ってきて、患者を「ちゃん」呼び。言葉遣いも家族のような対応。聞いてとても不快でした。自分の家族もそんな対応をされていると思えばとても気分が悪いので

【投書】看護士さん方が不安な気持ちに寄り添ってくださり、何でも相談しやすいようにしてくれてとても助かりました。また、食事が毎日とても

【投書】看護士さん方が不安な気持ちに寄り添ってくださり、何でも相談しやすいようにしてくれてとても助かりました。また、食事が毎日とても

虹の投書箱

3月～5月

【投書】2022年にいらした健診のお医者様(20、30代の若い女性)優しく丁寧でしつかり診ていただけている感じがして、とても良かったので健診をここで続けて利用しています。本日はいらっしやらず、転院されたの健診の予約がうまくとられておらず、1回で終わらず2度足を運ぶこととなりました。本日も対応していただいた1人の方が市の健診、ここでやっていること、できないこと、はっきり教えてくださりとても助かりました。それが市の健診でカバーでき、これはここ

【投書】看護士さん方が不安な気持ちに寄り添ってくださり、何でも相談しやすいようにしてくれてとても助かりました。また、食事が毎日とても

【投書】看護士さん方が不安な気持ちに寄り添ってくださり、何でも相談しやすいようにしてくれてとても助かりました。また、食事が毎日とても



2025年度 第56回医師総会

私たちの共通項。見つめよう、民医連マインド

5月31日、弘前プラザホテルで「私たちの共通項。見つめよう、民医連マインド」をテーマに84名(医師42名)の参加で開催しました。シンポジウムは有川洋祐医師、高橋夏生医師、小鹿瞳子医師より、①なぜ今ここががんばれているのか、②青森民医連で継続して働き続けるために必要なこと、③自分たちが日々の業務で大切にしていることの3点を柱に報告し、SGDと全体討論で参加者自身もそれぞれのこれまでを振り返り、今後の課題や展望などを話し合いました。参加者の意見をリアルタイムに集計できるMentimeterより、各設問で出された回答は人間関係、家族、仲間といった回答が多く目立ち、コミュニケーション、感謝、挨拶、奨学金、なりゆきと

いった回答も複数ありました。給与、お金といった回答に関しては、青森民医連の給与は生涯賃金でみれば他の医療機関と比べて遜色ないものの、働き盛りの昇給ラインに課題があるようです。

参加者より、「医師もひとりの人間として個性による対応が必要と感じた」、「専門研修、初期研修の目標や具体的な内容を知ることができた」、「繕わずに率直な発表内容とディスカッションテーマでよかった」、「私はいま何故ここにいるのだろうかを強く考えさせられた」、「民医連の医師集団として居心地いい環境がくれたら医療活動を発展していけると思う、来てよかった」などの感想をいただきました。医師委員会は、今回いただいたご意見やご感



想も参考にあらゆる課題の矢面に立ち、県連医師団、職員仲間たち、組合員のみならず、地域の方々と手を携えながら、地域のための存続をかけて、厳しき続く情勢の荒波を乗り越えていく所存です。
(副専務・村上 渡)



「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持・存続への支援を求め」署名に取り組みましょう。
(社会保障平和委員会・大瀬康裕)

お話は、全国の医療機関が厳しい経営状況にある事から始まりました。金融所得や資産の保有状況も加味した後期高齢者の負担増の企てや病床削減、OTC類似薬の公的

参加者からは、「医療崩壊が本当にどこまで進むのか? 改善を止めるために立ち上がるしかない」と思った」との意見がありました。この危機を憂うだけでなく、しっかりと声を上げて打開できるように

医療保険の対象から除外する事などで医療費を4兆円削減しようとしている事。青森県及び弘前市の国保の状況や県内国保料水準統一化の問題点。本来医療サービスの提供は、国や地方自治体が責任を持つべきだが、「公助」という概念が消失ないしは極端に縮小し、「自己責任化」が強力に押し進められている事が話されました。

社会保障平和委員会と新婦人弘前支部の共催で、国民健康保険制度を例に医療制度と社会保障の危機を学ぶ「医療制度崩壊はどこまで進む!」が、7月26日に生協会館にて開催されました。講師は(株)ファルマ相談役の高松利昌氏で、28名が参加しました。

社会保障とは何だ!?

社保平和委員会 国保学習会

7/26

*ご存じですか? ③ 特別障害者手当のお知らせ

《目的》

精神又は身体に著しく重度の障害を有し、日常生活において常時特別の介護を必要とする特別障害者に対して、重度の障害のため必要となる精神的、物質的な特別の負担の軽減の一助として手当を支給することにより、特別障害者の福祉の向上を図ることを目的にしています。

《支給要件》

精神又は身体に著しく重度の障害を有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方に支給されます。申請にあたっては障害の種類に応じた所定の様式による医師の診断書が必要になります。介護保険の要介護度や、身体障害者手帳などを所持していない方も対象になる可能性があります。ただし、以下のいずれかに該当する場合は対象となりません。

- ・養護老人ホームまたは特別養護老人ホームに入所している方
- ・病院、診療所又は介護老人保健施設に継続して3か月を超えて入院されている方

・障害者総合支援法で定める障害者支援施設などに入所されている方
詳しくは市町村の窓口にお問い合わせください。

《支給月額(令和7年4月より適用)》

29,590円/月

《支払時期》

特別障害者手当は、原則として毎年2月、5月、8月、11月に、それぞれの前月分までの3か月分が支給されます。

《所得制限》

所得制限がありますが、医療費控除、障害者控除及び寡婦控除等の額を差し引いた額で、受給資格者本人の場合は扶養親族が0人の場合は年所得360.4万円までの方は対象になります。扶養親族が5人の場合は550.5万円までの方であれば対象になります。受給資格者の配偶者、扶養義務者の場合はさらに所得が高くても可能性がありますので、市町村窓口又はホームページなどでご確認ください。

(弘前市の介護保険を良くする会 代表幹事 木村宗一郎)

役者と一緒に記念撮影!



7月25日、支部レクを実施し、19名の方が参加しました。昨年の支部レクで小坂康楽館に行く予定でしたが、上演期間と支部レクの日程が噛み合わず延期となり、今回は約1年分の期待が乗った支部レクとなりました。

参加者からは、「役者さんを近くで観ることができて迫力があつた」「今度家族を連れて一緒に観たい」「用意された鶏めし弁当がおいしかった」等の感想が聞かれました。
今回の支部レクで新たにできた組合員とのつながりを大切に、さらに岩木支部を盛り上げていきたいと思ひます。暑期中参加していただいた皆様、本当にありがとうございました。
(組織部・佐々木海斗)

岩木支部 支所レク 7/25

岩木支部

支所レク 7/25

まちかど健康チェック

月 日	支部名	実施場所	時 間
9月5日(金)	南石川支部	道の駅ひろさきサンフェスタいしかわ	15:00-16:30
9月6日(土)	文京支部	コープあおもり西弘店 イートイン	10:00-11:30
9月16日(火)	三大支部	マックスパリュ安原店	15:00-16:30
9月14日(日)	大成支部	弘前れんが倉庫美術館	13:00-15:00
9月19日(金)	浪岡支部	いとく浪岡店イートイン	10:30-11:30
9月20日(土)	北東支部	樋川自動車敷地内	13:00-15:00
9月24日(水)	木造新田支部	マエダストア木造店	10:00-11:30
9月24日(水)	黒石支部	メガ黒石店	13:30-15:00(予定)
9月29日(月)	板柳支部	いきいきセンター	9:30-11:00
9月30日(火)	四中りんご支部	旧大阪屋	15:00-16:30
9月30日(火)	下町支部	イオンタウン弘前樋の口(予定)	15:00-16:30



6月21日、亀田地域で開催された「亀田ふれあい交流会」においてまちかど健康チェックを行いました。健康チェックは、血管年齢測定、握力測定、ベジチェック、輪投げを実施。輪投げコーナーでは、子供達が支部で用意した景品を獲得しようと必死になっていました。

当日は班会にお誘いして新班結成につながることで、いいきっかけとなりました。

(組織部 齋藤 淳二)

常盤支部
新班結成につながる健康チェック
6/21



支部総会開催



6月20日 浪岡支部(いとく浪岡店)

各地でまちかど健康チェック



瓜田 笑琉ちゃん
元気なおおきなあれ♡

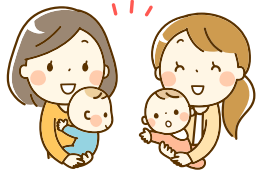


福田 蒼友ちゃん
いっぱいミルクのんで
いっぱい泣いてね



久米田 帆稀ちゃん
愛してる♡

すくすくエンジェル
4ヵ月健診のあかちゃんたちです



対馬 汐音ちゃん
生まれてきてくれてありが
とう♡にいと仲良くね!!

ぴあす、カルチャアロード 2025 に出展！

地域生活支援センターぴあすは、今年も「カルチャアロード 2025」に出展します！開催日は9月14日(土)、場所は弘前市土手町。カルチャアロードは、市民の文化活動やまちづくり団体、地場産業の担い手たちが参加し、地域の文化や産業への理解や交流を深める路上文化祭です。ぴあすも日頃の活動を広く知っていただく機会として、毎年出展しています。

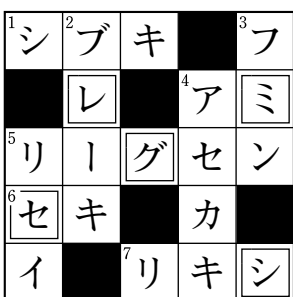
★今年の出展内容

今年は、ぴあすで製作してきた「裂き織生地」の計り売りを行います。裂き織は、古布を裂いて織り直す伝統的な技法で、環境にもやさしく、ひとつひとつに温かみがあります。利用者さんとスタッフが協力して織り上げた生地は、バツ

グやポーチなどの手作り作品にもぴったりです。さらに、利用者さんが心を込めて作った手芸品や小物も販売予定！どれも一点ものの魅力あふれる品々です。

★地域とのつながりを大切に

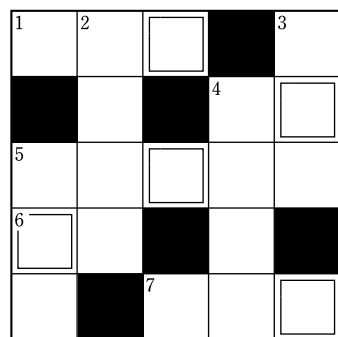
ぴあすは、地域の中で誰もが安心して暮らせる社会を目指し日々活動しています。今回の出展を通じて、私たちの取り組みを知っていただき、地域の皆さんとのつながりを深められたら嬉しいです。興味のある方はぜひ、カルチャアロードのぴあすブースへお立ち寄りください。スタッフ・利用者一同、心よりお待ちしております！



第749号(8/1付) パズルの正解「セミシグレ」

《タテのカギ》
1 牛乳から作られ、トーストに塗ったりします
4 適 場所
5 青空の下でお湯につかるのはいい気分です
6 ゼロのこと
7 赤。シオカラ

《ヨコのカギ》
2 名。鮮やか
3 待てばーの日
4 大喜利でいい答えだと一枚もらえます
5 これがまわらなくなるくらいだと相当酔っています



《ヒント》(5文字)
雨上がりの空や
大きな滝にも掛かります



応募方法

▼とき方カギに従ってマス目を入れて下さい。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、日頃の想いの、身のまわりのことを記入下さい。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9月11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 〒036-18045 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@sugar-health.coop

抽選で各10名の方にQUOカードを差し上げます。
(敬称略)
●第748号(7/1付) 当選者
(弘前市) 倉坪 芳子
(青森市) 牧野 榮子
(つがる市) 海老名 恵美子
(黒石市) 小山内 テイ子
(平川市) 大平 論史
(五所川原市) 古川 進
(鶴田町) 小笠原 晶子
(田舎館村) 木村 洋子
(弘前市) 高橋 良子
●第749号(8/1付) 当選者
(弘前市) 齋藤 けい子
(青森市) 福士 冬桜
(黒石市) 田中 章子
(つがる市) 佐藤 清敏
(平川市) 横山 しのぶ
(つがる市) 葛山 清祐
(五所川原市) 佐藤 節子

親身の対応

黒石市 佐藤 清敏

健生黒石診療所に訪問診療で大変お世話になっております。先生、看護師とも親身になって対応して貰っており、大変ありがたく思っております。

熊には注意

弘前市 外崎てる子

毎日暑い。これからの暑さ。体がぐっすり休んでいけるくらい暑い日が続いています。熊に注意しながら畑の草とり頑張ります。

野球に向けて

平川市 奈良 喬

先日の定期検査で「欠けていた骨がぐっすり」と言われてうれしくなりました。これで安心して規則正しい生活とリハビリをして、春には、好きな野球をやれるようにしようと思う、77歳の今日この頃です。

感謝、感謝です

青森市 T.K

この猛暑、地球は何かを伝えたいのでしょうか。炊事のたびに「水さんありがとう」、畑から採れる「野菜さんありがとう」のおかげで元気に生きていられます。

地域医療の充実を

田舎館村 A.N

社会保障の充実を求める記事を読みました。サライーマンの社会保障料の負担額は増加しているにもかかわらず、社会保障そのものが充実していないことに憤りを感じます。地域医療の充実と現役世代の手取り増を願うばかりです。

朝活生活

平川市 古川 進

毎日の暑さで生活スタイルも変わりつつあります。朝苦手な私が朝活なんて！……最近の猛暑で日中に何かするなんて考えられず、もっぱら朝食前の小1時間に何をしようかと考えて活動しています。朝活もいいもんだ。

親しみ感じて

中泊町 Kawachan

「医師からの紙ヒコーキ」が大好きです。私の孫も医師を目指しています。(医大に入ったばかり)研修医の先生方に親しみを感じてしまします。(笑)

野良猫にいやされて

青森市 鎌田トキ子

家に来る野良猫は、朝5時前に玄関前で待っていてエサを求めて鳴いています。私が仕事から帰ってくれば、どこからともなくやってきては、ニャーとお帰りを言うてくれていやされています。

鈴なりミニトマト

弘前市 あおくん

毎年楽しんでる家庭菜園。今年はミニトマトが大成功で、かわいくらいっぱい実がついています。これを鈴なりといつかとトマトに「ありがとう」と声をかけ水をあげています。なんでも育てるってかわいいものです。

野菜を食べよう

つがる市 蝦名 則子

家の後ろの畑で野菜を栽培している。ダンナがピロリ菌で胃が侵され、除菌してガンになりかかった胃が良くなり、野菜を食べて健康でいます。

鬼神社めぐり

五所川原市 ナコのばあば

鬼神社めぐりバスツアーの記事、興味深く読みました。何カ所もあることを知り機会があれば回ってみたいと思います。

ドリンクの話

板柳町 ニアンばあ

今回、スポーツドリンクの種類、選び方をファルマーツ谷薬局に紹介していただきました。(西北理学会協議会NEWSより)今まで糖質低いからとイオンウォーターなどを飲んでいましたが、運動量の少ない自分の日常生活にはポカリスエット、アクエリアスの方が良いとは！これからは2種類をつまく使い分けで飲んでいきます。

祭りばやし

五所川原市 山中 昭子

あっちこちで祭りばやし。太鼓や笛、かねの音。幾つになってもワクワク感。じゃわめぐ！

支部の行事

黒石市 種市 良子

パズルのすぐ上に黒石支部の記事。自分も参加してたのでいい思い出になり、嬉しいです。様々な行事に新しい人も参加されていて、次につながるのが楽しみです。

組合員のバス

青森市 天内美菜子

組合員バスを利用しています。暑い中待っているとバスの中のエアコンが快適で助かります。そして安全運転でいつもありがとうございます。寒暖差に気を付けて暑さを乗り切りましょう。

スイカの出荷

弘前市 齋藤けい子

猛暑の中、スイカの出荷作業のお手伝いをしました。倉庫の中では、音楽が流れ、若い世代に何歩も遅れをとりにながらも気持ちだけはがんばりたかった。日頃の運動不足もあり、友達に助けてもらいながらのやっとの2週間でした。

読者サロン

〈投稿のお誘い〉身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

各支部予定

9/7(日) 黒石支部 健康まつり ●追子野木公民館
9/14(日) 藤崎支部 支部レク ●小坂康楽館
9/21(日) 文京支部 健康まつり ●城南会館
9/21(日) 浪岡支部 支部レク ●小坂康楽館
9/23(火) 南支部 健康まつり ●千年交流センター

参加者募集中!

日時 10月4日(土) 10時~12時
会場 12区集会所 (ふれあいプラザ)
津軽保健生活協 健康まつり
津軽保健生活協 健康まつり
お問い合わせ 支部長・八木橋 健 自宅 74-2423 携帯 080-6051-0276
認知症予防!? 折り紙やってみよう
健康チェックで 身体を点検しよう!
健生病院の先生に診てもらおう! 血圧測定
野菜不足になってないかな? ベジチェック
あなたの骨は大丈夫!? 骨密度測定
けっこう怖い 動脈硬化! 血管年齢測定

第10回 子育て支援カフェ
~バランスボールレッスン~
産後は体力が落ちやすく気力まで奪われてしまうことも...
バランスボールを使った有酸素運動で 気分転換してみませんか?
運動が苦手な方や小さいお子さんも参加OK!!
一般社団法人体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター 産後ケアアドバイザー 秋田紗也加
9月27日(土) 10時~11時
生協会館2階 (COOPあおもり和徳店隣) 参加費無料
動きやすい服装でお越しください
参加申し込みはQRコードから 申し込み締切: 9月22日
連絡先: 生協本部 寺島 0172-33-7515

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

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!
手配りさん大募集!!

楽しいお料理 ☆献立紹介... 健生病院栄養士 成田 祐子
~ ブロッコリーはビタミンC・食物繊維・カリウムなどを含む栄養価の高い野菜です。美肌効果も期待できます。 ~
じゃがいもとブロッコリーのチヂミ風
＜材料4人分＞
じゃがいも大1個
ブロッコリー 1/2 株
あみえび大さじ2
ピザ用チーズ大さじ3
片栗粉大さじ2
油大さじ1
ケチャップ適量
＜作り方＞
①ブロッコリーは小房に分け沸騰したお湯に塩を入れて茹でる。
②茹でたブロッコリーはザルに上げ水切りして粗熱を取り、ざく切りにしてキッチンペーパーに包んで軽く絞る。
③じゃがいもは茹でて、潰しておく。
④ボウルに②と③を入れ、あみえび・ピザ用チーズ・片栗粉を加えて混ぜる。
⑤油を引いたフライパンに④を入れ、平らにならして中央で焼く。
⑥焼き目がついたら裏返し、もう片面を焼き色が付くまで焼く。
⑦焼き上がったら、カットして皿に盛りつけ、ケチャップをそえる。
1人分 エネルギー 77kcal 塩分 0.2g (ケチャップ以外)