

第754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

協同で創る健やかライフ

健康

●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。

診療報酬改定 12年ぶり プラス3.09% 署名到達9,000筆・組合員の力で地域医療を守ろう



組合員訪問の打ち合わせ (五所川原診療所)

「医療崩壊STOP! 地域医療を守れ」を合言葉に皆さんと共に取り組んだ署名活動は、このわずか4カ月の間で津軽保健生協では9000筆を超えました。この熱い思いは確実に国へと届き、その成果として2026年度の診療報酬改定は、実に12年ぶりとなる「プラス3.09%」という大幅な引き上げを勝ち取ることができました。本当に多くの方のご協力ありがとうございました。

「危機」はまだ 去っていない

しかし、手放しでは喜べません。皆さんも日々の生活で実感されている通り、電気代や食料品などの物価高騰は凄まじいものがあります。それは病院や介護施設にとっても同じです。今回のプ



組合員宅を訪問し 署名のお願い

「ス改定だけでは、高騰するコストを賄い、医療従事者の給与や待遇を抜本的に改善するには、正直に言ってもまだまだ足りないのが現状です。「安心してかかれる病院」を残すためには、そこで働く「人」が守られなければなりません。皆さんの生活と地域の医療を守るため、歩みを止めることなく、さらなる制度改善を全国の仲間と共に求め続けていきたいと思います。

日本の医師不足の正体

そしてもう一つ、地域医療の存続に欠かせないのが「医師の力」です。国は「医師の数は足りている。問題なのは都会と地方の偏り(偏在)だ」と繰り返していますが、これは本当でしょうか? 実は、日本の人口あたりの医師数は、欧米などの



地域でお産ができない 分べん空白市町村 出産施設が1つもない自治体は約1700市町村中、1042市町村 [NHK24年11月調査]より



「医療を 民衆の手に」 地域医療を守ろう

先進国(OECD加盟国)と比べても、圧倒的に少ない「最低レベル」にあります。国が長年、医療費を抑えるために医師の養成数を絞ってきた結果が、今の医師たちの過重労働や、医療機関の減少を生んでいます。「偏り」以前に、そもそも「絶対数」が足りていないのです。私たちの受療権(医療を受けられる権利)を守るには、事実を知り、運動を起こすとともに私たちの手で医師を増やし育てていくことが重要です。

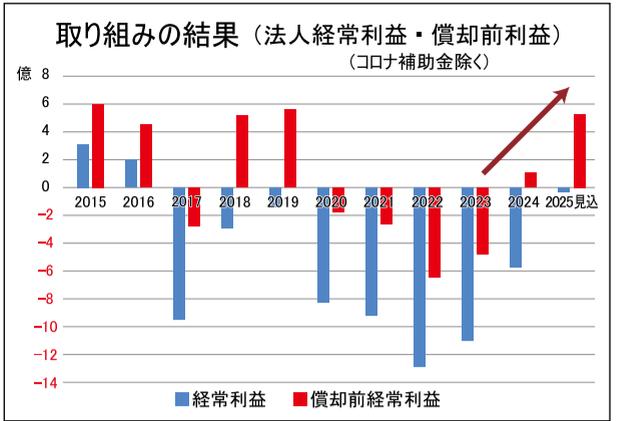
8面に医師奨学金制度を特集しています

初代組合長 津川武一先生が掲げた「医療を民衆の手に」の言葉を胸に、住み慣れた津軽で安心して暮らし続けるために、医師獲得と養成、そしてより良い地域医療の実現に向けて、組合員と職員・患者さんがこれからも手を取り合って進んでいきたいと思います。(専務理事・泉谷雅人)

コラム お山の虹 2月1日、日本プロ野球チームの春期キャンプが一堂にスタート。12月末から選手それぞれ自主トレを行い、キャンプ後半と並行しながらオープン戦が行われる。私はこの自主トレからキャンプ、オープン戦の映像を観ることがなぜか好き。公式戦を観るより好きかも。野球未経験者なのにキャンプと一緒にトレーニングしたいと思ったりする。野球には縁がなかったのになぜそう思うのか、だからそう思うのか。試合でのパフォーマンスや結果がどのようなトレーニングで生まれているのか興味があるのかも。▼自主トレを球団や年齢の垣根を超えて集団で行うことも珍しくない。良い技術や意識などを吸収するには良いことだと思ふ。「あの選手らと一緒にトレーニングしている」というときめきも感じる。一方で、公式戦の試合前は相手選手との会話を禁止するらしい。他チーム選手が話している姿を微笑ましく思うのは、真剣勝負を娯楽として観ている野球未経験者のエゴですね。(副専務理事・村上渡)

津軽保健生協の経営、今とこれから

昨年6月の通常総代会で経営状況が大きな問題になりました。そこでの論議を踏まえて理事会、職員、組合員が力を合わせて経営改善に取り組んできました。泉谷雅人専務理事にお話をうかがいました。



Q1 「赤字経営」改善に2025年は前進の取り組みが行われたということですが、どんな取り組みで、どんな成果が得られましたか。

A1 **【事業収益の確保】** 物価高騰が苦しいところですが、職員が知恵を出し合い、病床利用率の向上や在宅医療・訪問看護の強化などに取り組みました。断らない医療を実践することで、多くの患者さん・利用者さんに選ばれる結果となり、事業収益の回復を果たしました。前年比で2億円の増収見込みです。

【業務効率化と経費見直し】 業務効率の向上のためプロジェクトを組織して職員一体となって、無駄を省く業務改善を積み重ねました。また、医療の質を落とすことなく、材料費や委託費などのコスト削減に取り組んだことで、大幅な費用削減を達成しました。前年比で3.5億円の削減見込みです。

【組合員の皆様の力】 何より大きかったのは組合員の皆様のご協力です。「自分たちの病院・診療所を守ろう」と、健康診断の受診や、知人への利用呼びかけ、そして増資運動に多大なご協力をいただきました。これらの「職員と組合員の協同」の結果、2025年度は経常利益黒字化の見込みであり、前年比で5億円の改善の見通しとなりました。

Q2 組合員のみなさんも、仲間ふやしや出資・増資に取り組んできました。そもそも出資金はどんな役割を果たしているのでしょうか。

A2 出資金には主に2つの大切な役割があります。第一に、「事業の元手(資本)」としての役割です。私たちの病院や診療所の建物、MRIやCTなどの医療機器は、皆様からお預かりした出資金によって賄われています。また、足りない分を借入金で補うわけですが、資本が大きいことで金融機関の信用が高まります。出資金(資本)が増えることで融資を受けやすくなり、新しい医療活動を展開できるようになるのです。第二に「運営に参加する権利(主権)」の証です。医療生協は営利企業とは異なり、株式配当を行いません。その代わり、

出資額の大小に関わらず「一人一票」の権利を持ち、総代会などを通じて経営や方針決定に参加することができます。出資することは「津軽保健生協の一員」となり、地域まるごと健康づくりを進める活動への参加表明でもあります。なお、出資金は寄付ではなく、脱退時には定款の定めに従ってお返しするものです。

Q3 社会保障関係の予算が削られてきている中で、医療生協はこれからどんなことに力を入れていけば良いのでしょうか。

A3 社会保障費削減が進む今だからこそ「予防と健康づくりの強化」です。病気にならないための「健康診断」や「フレイル(虚弱)予防」などの班活動を広げることが重要です。「働く人々の健康と医療を守る」という私たちの理念に立ち返り、誰もが安心して医療にかかれる社会保障制度の充実を求める運動も、組合員の皆様と一緒に進めていきたいと思ひます。

シリーズ④
「骨折しないための料理」
骨折はふせげる
健生病院の骨折リエゾンサービス

(前回のQRコードのメニューを文字化しました)

骨活・腸活レシピ

おからはカルシウム・食物繊維・カリウム等ミネラルたっぷり! おからと言えば「卵の花」のイメージが強いですが、今回はサラダにしてみました。是非作ってみてください!

おからサラダ

<材料4人分>

- 生おから 180g
- 万能ねぎ 2本(15g)
- ハム 2枚(20g)
- マヨネーズ 大さじ2と1/2

- A ひじき 小さじ1(2g)
- 人参 1/4本(50g)
- 水 150ml
- B 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1



1人分あたり

- エネルギー 111kcal
- たんぱく質 4.1g
- 脂質 8.1g
- 塩分相当量 0.6g
- カルシウム 50mg
- 食物繊維 5.9g

- ・生おからは冷凍できます。おからサラダが余ったら、おからハンバーグへリメイク可能です。
- ・おからは牛乳にはやや劣りますが、植物性食品としてはカルシウムをしっかり摂れる食材です。
- ・食物繊維も豊富で、便秘改善や血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。



POINT! カルシウムや食物繊維が多く含まれる切り干し大根を使ったレシピです。子どもも手軽に野菜を食べることができ、弁当や作り置きも最適です!

骨活・腸活! ダイエットレシピ

切り干しナポリタン

<材料 小皿 約5人分>

- 切り干し大根(乾燥) 30g
- ハム(ベーコン、ウインナーも可) 20g
- ピーマン(大きめ1個) 27g
- ケチャップ 大さじ2
- 油 小さじ1

- ・ベーコン、ウインナー、ハムの中であればロースハムが一番エネルギーを抑えることができます!
- ・普通のナポリタンに比べるとよく噛むことができるため、満腹感もアップします!



1人分あたり(小皿1皿分)

- エネルギー 36kcal
- たんぱく質 1.1g
- 脂質 1.9g
- 塩分相当量 0.3g
- カルシウム 23.8mg
- 食物繊維 1.5g



- <作り方>
1. 切り干し大根は水につけて戻し、さっと水洗いし水気をしっかりと切っておく。
 2. ハム、ピーマンは千切りにする。
 3. 温めたフライパンに油をしき、材料を炒める。
 4. 水分が染んだらケチャップを加え全体に味がなじんだら完成。

骨活レシピ

鮭のマッシュ焼き

<材料2人分>

- 鮭の切身 80g × 2切
- 酒 少々
- 塩 少々(ひとつまみ)
- じゃが芋 中1個
- マヨネーズ 大さじ2
- パプリカ赤 1/3個
- パプリカ黄 1/2個
- ピーマン 1/2個

<作り方>

1. 鮭は、酒と塩をふり下味をつけて、焼く。
2. じゃが芋は、爪楊枝が通るくらいまで茹でて、潰す。
3. パプリカとピーマンは約3mm角に切って茹でてザルに取り、2と合わせ、マヨネーズで和える。
4. 鮭に、3のマッシュをのせて、好みの焼き目がつくように焼いて、出来上がり。



※3点盛り合わせメニューの為、盛り付け写真は小さめになります

1人分あたり

- エネルギー 290kcal
- たんぱく質 18.3g
- 脂質 22.1g
- 塩分相当量 0.8g



POINT! 鮭は、良質なタンパク質のほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます!

れんこんの柚子和え

<材料4人分>

- れんこん 120g(約1/2節)
- 水菜 30g(約1株)
- 柚子 1/4個
- 生菊 2つ
- 塩 少々(ひとつまみ)
- 醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1



1人分あたり

- エネルギー 30kcal
- たんぱく質 2.2g
- 脂質 0.0g
- 塩分相当量 0.5g

- ・れんこんは、ビタミンCを豊富に含み、骨を作るときの必要なコラーゲンの合成を助けてくれます!
- ・水菜は、カルシウム、ビタミンKが豊富!



<作り方>

1. れんこんはイチヨウ切りのスライスにし、沸騰したお湯に酢を少量加え、2~3分茹でる。
2. 水菜は3cm程度に切って、さっと茹でる。
3. 生菊は花びらはずして、沸騰したお湯に酢を少量加え、30秒位茹でて水にさらしてからよく絞る。
4. 柚子は皮を薄くむき、皮を千切りにし、残りは絞る。
5. 1~4をAで和えて出来上がり。

医師からの紙ヒコーキ

22

「まほろば」

健生病院 リハビリテーション科 **しま 島 たか 貴子**

私は東京で生まれ育ち、大学受験をきっかけに弘前へ出てきました。はじめての一人暮らしがとても楽しく、大学生時代は県内を自転車であちこち走り回りました。

作家司馬遼太郎は青森を「北のまほろば」と称しました。まほろばとは、「住みやすい場所」、「楽園」、「理想郷」という意味をもちます。

青森県には縄文時代の遺跡がいくつもあり「北海道・北東北の縄文遺跡群」として世界遺産に登録されています。狩猟、採集、漁労を基盤とした定住生活で発展し、1万年以上にわたり続いたと言われていています。北海道、秋田、岩手にも同様の文化圏が存在し、交流、交易も行われていました。青森の三内丸山遺跡はその拠点の中心にあったともいわれ、まさに「北のまほろば」でした。

その後縄文後期に寒冷化が進み、木の葉の採れる広葉樹林が減少したことで、人口も減少していきます。そして、稲作による安定した食料供給へと変化していきました。弥生時代以降は日本の中心は北九州、近畿地方になっていき、江戸時代まで北東北の人々は歴史の教科書に蝦夷として時おり登場する程度だったと記憶しています。江戸時代中期

に津軽藩は新田開発を進め、稲作中心の体制を築きましたが、冷害や飢饉が起こり、多数の餓死者を出したそうです。司馬遼太郎は著書「北のまほろば」の中で、他作物へ目を向けず、米偏執の政策をとったことに起因している指摘しています。米以外の作物に目を向けていれば、被害はここまで大きくならなかったかもしれません。

これは我々や患者様にも当てはまることだと最近気が付きました。私は現在回復期リハビリテーションで働いていますが、リハビリテーションのゴールがどこにあるかは患者様それぞれです。復職すること、家で生活すること、家事をこなすこと、このようにゴールは患者様の数だけありました。もちろん大勢の人に当てはまる標準的な治療をすることはとても重要で不可欠なものだと思います。大きな流れを取り入れつつ、さらにそのうえで個々人の心地いい生活とは何か模索する必要があるのではないかという思いに至りました。これから私はリハビリテーション科医として、個々人の目指すゴールに安全に、柔軟に対応していけるよう、必要な知識をつけながら、邁進していきたいと考えています。そして患者様のなかの「まほろば」を実現するお手伝いができれば幸いです。

ソジェスク 健生“SOGIESC”の取り組み

みなさんは“SOGIESC”（ソジェスク）という言葉を知っていますか？“SOGIESC”とは、性的指向、性自認、身体的性、性表現の4つを表す言葉です。なかなか聞きなれない言葉ですが、性の多様性やLGBTQ+（エルジービーティーキュープラス）という言葉は耳にする機会が増えていると思います。

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、さらに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。実際は人口に対しLGBTQ+の割合は約3～10%これは左利きの人、AB型の人と同程度です。たまに“自分の周りにはいない”と表現される方もいますが、“いない”のではなく“見えていない”のかもしれません。

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年に健生エリアではソジェ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さんの受療権を守るために活動をスタートしました。患者さんだけでなく職員のソジェスクも大切に、誰もが受診しやすい・働き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ジと言って、LGBTQ+の人々



▲健生サポートセンターのフラッグ

の支援者、理解者、味方を示します。外来などの窓口にはレインボーのフラッグ、アライバジも掲げています。また小児科では女の子ならちゃん、男の子はくんと呼ぶのが当たり前でしたが、割り当てられた性がしっくりこない患者さんも安心できるように“〇〇さん”と統一しました。また採血後に貼る止血シールも青と赤と色で分けていたものを性別に関係なく使用できるように統一の色の止血シールへ変更しました。その他精神科外来、健診科、産婦人科外来、小児科外来では名前と呼ばれることに対し苦痛を感じる方もいらっしゃる（相談を受ける）こともあり、番号での呼出しを開始しました。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。今後も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。

（健生病院SOGIESCプロジェクト委員会）

ソジェスクとは、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。

※本記事は2025年9月750号「医師からの紙ヒコーキ宮澤千裕医師」の記事を引用しています。

- ① 65歳以上の高齢者：単身世帯、高齢者のみの世帯、世帯員の就労などにより緊急通報を必要とする世帯
- ② 障がい者世帯
- ③ サービス内容
- ④ 緊急時対応：救急車などの出動要請を行ないます。
- ⑤ 健康・介護に関する相談：医療・介護・福祉などの有資格者が24時間365日対応します。
- ⑥ 訪問電話・お伺いコール：月1回電話をして、健康状態や生活状態を伺います。
- ⑦ 利用料金（1ヵ月）
- ⑧ ①世帯全員が住民税非課税：10000円（税込み）
- ⑨ ②課税者がいる世帯：15000円（税込み）
- ⑩ ③生活保護世帯：無料

- ※お問い合わせ・申し込みは弘前市役所介護福祉課 高齢福祉係 ☎40171
- ※平川市（緊急通報装置貸与事業）にも同様のサービスがあります。
- 12月度定例理事会 1月6日
- 学習企画
- 「2026年度診療報酬改定の方向性」
- 「報告事項」
- 12月度の主な経過報告と1月・2月・3月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 11月度の月次決算報告
- 11月度の組合員活動報告
- 議会請願・陳情状況
- 2025年秋開業結書
- 2026年1月県連医師配置状況
- 2026年度第1回総代選挙管理委員会報告書
- 「審議事項」
- 「議決事項」
- 2025年度長期住所不明組合員のみなし自由脱退処理に関する件
- 人事（健生病院総看護長）
- 人事（藤代健生病院総看護長）
- 育児・介護休業等に関する規程改定について
- 「第101回通常総代会」の招集
- 第76期役員選任区分と区分ごとの定数について
- 電子サインシステムに関する件
- 福祉医療機構 物価高騰対応資金借入の件
- 「役員報酬審議会」及び「役員推薦委員会」に係る委員選出について
- 「協議事項」
- 仲間増やし・出資金増やし大運動と秋の月間の取り組み

弘前市緊急通報システム

※ご存じですか？ ⑥ 介護サポート事業

病弱などにより緊急通報を必要とする、65歳以上の高齢者が属する世帯などに緊急通報システムを貸し出す制度です。利用者が緊急通報ボタンを押すと、受信センターのオペレーター（医療・介護・福祉の有資格者）が対応し、状況に応じて、市内の提携業者への安否確認依頼や、親族への連絡、消防署への出動要請を行ないます。固定電話回線がなくても利用できます。

対象者

① 65歳以上の高齢者：単身世帯、高齢者のみの世帯、世帯員の就労などにより緊急通報を必要とする世帯

② 障がい者世帯

③ サービス内容

④ 緊急時対応：救急車などの出動要請を行ないます。

⑤ 健康・介護に関する相談：医療・介護・福祉などの有資格者が24時間365日対応します。

⑥ 訪問電話・お伺いコール：月1回電話をして、健康状態や生活状態を伺います。

⑦ 利用料金（1ヵ月）

⑧ ①世帯全員が住民税非課税：10000円（税込み）

⑨ ②課税者がいる世帯：15000円（税込み）

⑩ ③生活保護世帯：無料

※お問い合わせ・申し込みは弘前市役所介護福祉課 高齢福祉係 ☎40171

※平川市（緊急通報装置貸与事業）にも同様のサービスがあります。

● 12月度定例理事会 1月6日

● 学習企画

● 「2026年度診療報酬改定の方向性」

● 「報告事項」

● 12月度の主な経過報告と1月・2月・3月の主な行事予定

● 専門委員会報告

● 11月度の月次決算報告

● 11月度の組合員活動報告

● 議会請願・陳情状況

● 2025年秋開業結書

● 2026年1月県連医師配置状況

● 2026年度第1回総代選挙管理委員会報告書

● 「審議事項」

● 「議決事項」

● 2025年度長期住所不明組合員のみなし自由脱退処理に関する件

● 人事（健生病院総看護長）

● 人事（藤代健生病院総看護長）

● 育児・介護休業等に関する規程改定について

● 「第101回通常総代会」の招集

● 第76期役員選任区分と区分ごとの定数について

● 電子サインシステムに関する件

● 福祉医療機構 物価高騰対応資金借入の件

● 「役員報酬審議会」及び「役員推薦委員会」に係る委員選出について

● 「協議事項」

● 仲間増やし・出資金増やし大運動と秋の月間の取り組み





スタッフの内訳 (2025年6月時点)

理学療法士	作業療法士	言語聴覚士	歯科衛生士	計
38名	42名	17名	3名	100名

健康チェックの場所で開催することができたので、幅広い年齢層の利用客を対象に健康チェックができました。駅の利用客が多いため健康チェックの件数も多く、健康相談も多くの利用客に実施でき、成功でした。しかし

健生病院

地域包括医療病棟

「治し・支える病棟」
リハビリテーション科 理学療法士 ◎熊野 洋平

健生病院で受け入れている年間3000件ほどの救急患者さんの多くは高齢者です。

高年齢入院患者さんはいくつも病気があったり、「フレイル(虚弱)」状態であることが多く、治療終了後に体力低下や物忘れなどで、生活機能が低下してしまうことも見受けられます。

そこで、健生病院では2024年10月より「地域包括医療病棟(28床)」を立ち上げました。入院治療とともに、多くの専門職(医師、看護師、介護福祉士、理学療法士、言語聴覚士、作業療法士、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、ソーシャルワーカー)が連携して、「治し・支える病棟」です。

「リハビリテーション・栄養・口腔」の状態に合わせ、各専門職が関わり支えます。

理学・作業療法士は、基本動作(起きる・立つ・歩くなど)や日常生活動作(トイレ・着替え・入浴など)を確認し、自ら動けそうなのは運動や動作練習、状態が悪い方は手足を動かす、体の向きを変えるなどの苦痛緩和を図ります。

言語聴覚士は、飲み込み力を確認し、飲み込み練習や食物

が興味を持って参加し、結果的に100名が来場して、柴田学園大学からも好評の健康チェックでした。

次年度も健康チェックを行いながら、つながらの輪を広げていきたいと思っています。

水分をむせずに摂れる調整をします。

歯科衛生士は、歯や口の中を確認し、口の中をきれいにしたり、歯の治療や入れ歯の調整などが必要な場合は地域の歯科医に依頼します。

管理栄養士は入院時点での栄養状態を確認して、言語聴覚士と連携して食事内容・量を調整し、必要に応じて栄養指導を行います。

ご本人・ご家族の要望に沿って退院できるように、入院直後から「退院支援」の取り組みで支えます。

医療ソーシャルワーカーや退院支援看護師は、入院前よりも介護が必要な場合、介護保険の申し込みやケアマネジャーなどと連携して、退院先や介護保険サービスの調整も検討します。

以上のような多職種協同の取り組みで、健生病院の5階南病棟では地域の高齢救急患者さんを「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、

や水分をむせずに摂れる調整をします。

「八戸三社大祭」を一度現地で見たいなあと思いつつも、「八戸は遠いから無理だ」と諦めていました。しかし見たい気持ちは消えず、軽い気持ちで運営会議に提案したところ、賛成の声が上がり、夏の支部レクとして実施することになりました。

6月の支部ニュースに記事を載せ参加者を募ったら、申し込みが殺到し、6月18日の締め切り時点で84人(バス3台、満席)となりました。人数が増えたのは嬉しかったのですが、同時に心配ごとが増えました。

8月1日、晴天の下に支部レクは決行。観覧席への徒歩移動中、歩くのが辛そうな参加者が1人いましたが、それ以外はお昼も自由にしっかり食べる事ができ、神輿や山車が練り歩く姿に迫力を体感。熱中症になる人もなく大いに楽しんで一日が終わりました。皆さんとても元気で、「来て良かった!」という声がたくさん聞かれました。

今回の支部レクには、新しく組合員に加入した人が12人もいました(当日の参加者は82人)。無事に終わって本当にほっとしています。



黒石支部

どきどき、八戸三社大祭

担当理事 ◎阿部 陽子、須藤 優子

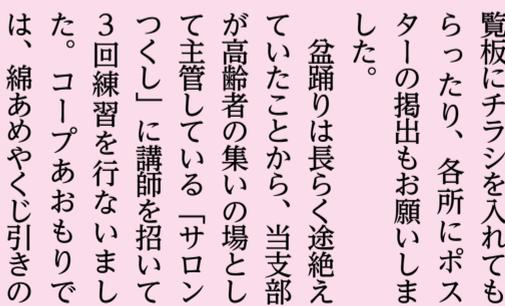
「治し・支える病棟」

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、



ナーシングホーム たまち

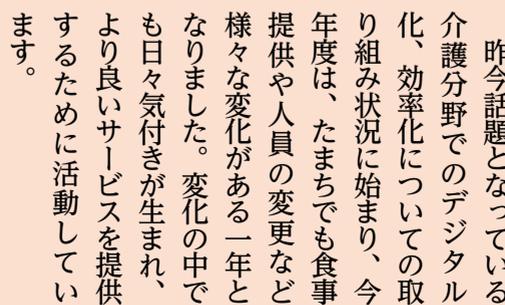
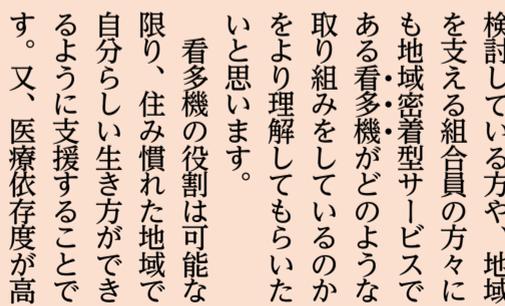
ナーシングホーム たまち

虹・たまち支部 介護福祉士 主任 ◎佐々木明仁

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、



「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、

「治し・支える(地域包括医療)病棟」として、



子どもたちをリラックスさせて

私たちは職場使命にある「地域のニーズに応え、小児医療全般に関する予防・治療・在宅医療の視点をもって患児・保護者のケア」を実践しています。

当院小児科外来は、新生児から思春期、成人期以降に至るまで、幅広い年齢の子どもと家族を支える医療を提供しています。発熱や咳、鼻水、腹痛などの急な体調不良はもちろん、喘息やアレルギー、便秘など



熱帯魚が楽しい



かわいい壁面

の慢性的な疾患にも継続して対応し、成長段階に応じた丁寧な診察を心がけています。予防接種や乳児健診、育児相談なども行い、病気の予防と早期発見を通して安心して子育てができる地域づくりをサポートしています。子どもが怖がらないよう、外来の中は季節ごとの飾り付けや、好きなキャラクターの飾り付けをしたり、熱帯魚の水槽を見ながら吸入などできるように配置したりと待ち時間もなるべくリラックスして過ごせるよう工夫しています。

どんな小さな心配事でもご相談を

発達に不安のある子どもへの支援にも力を入れていきます。「言葉がなかなか出ない」「落ち着きがない」「集団生活が心配」など、保護者の気持ちに寄り添いながら、医師・看護師・心理士、言語聴覚士・運動療法士など多職種が協力し、子ども一人一人に合った支援を一緒に考えていきます。

子どもの成長や健康について、「これって大丈夫かな?」「相談していいのかな?」と思うどんな小さな心配事でも、どうぞお気軽にご相談ください。「どうしてこの症



小児科外来のドクターと看護スタッフ

状が出るのか」「お家で何に気がつけたらいいのか」など、わかりやすい説明で対応いたします。

これからも地域に根ざした小児科として、安心できる医療を提供してまいります。

病棟と外来の連携

小児科は縦割りの強みを活かし、外来と病棟互いに支援体制をとっており、毎週木曜日には、「小児科カンファレンス」を病棟で行い、外来と病棟の情報を共有しチーム医療を展開しています。

医師・看護師・スタッフ一同、子ども達・保護者の小さな不安や痛みに寄り添いながら心と身体の回復をサポートします。

(健生病院 小児科外来 主任補佐 岩谷 加菜子)



車椅子3台の寄贈

2月6日、(株)トヨタレンタリース青森様より車椅子3台をご寄贈いただきました。社員やご家族によるアルミ缶・プルタブ回収活動の収益によるものです。温かい善意に深く感謝し、患者さんや利用者さんのために大切に活用させていただきます。

各支部予定

- 3/1(日) 鱒ヶ沢支部 活動者交流集会 ● 舞戸公民館
- 3/7(土) 板柳支部 活動者交流集会 ● じょっぱり温泉
- 3/13(金) 四中りんご支部 活動者交流集会 ● さるか荘
- 3/15(日) 深浦岩崎支部 活動者交流集会 ● 深浦観光ホテル
- 3/19(木) 黒石支部 活動者交流集会 ● スポカルイン黒石
- 3/22(日) 南石川支部 支部総会 ● やすらぎ温泉

♥ 健康づくり委員会・中央連絡会主催 ♥

健康づくり講座 参加者大募集!

講座内容

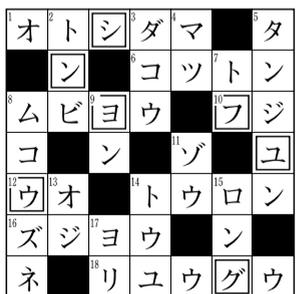
- 1日目…尿チェック(ウロ・ソルト)、目のチェック、骨密度測定、貧血チェック、乳がんチェック、血圧測定と体脂肪測定、血管年齢測定、体組成測定、健康づくり活動の紹介
- 2日目…味噌汁塩分チェック、お口の健康について、便潜血チェック、握力測定、足指力測定、フットプリントの紹介、生活習慣病について、フレイルについて、8つの生活習慣と2つの健康指標

自分の健康はもちろん、家族や地域の方の健康づくりをサポートする方法を一緒に学んでみましょう。多数のご参加をお待ちしております。

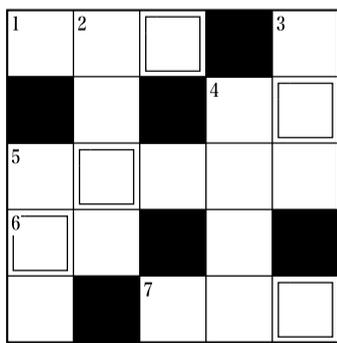
日時：1日目・3月6日(金) 9:30～15:30
2日目・3月7日(土) 9:00～12:00

場所：津軽保健生協会館2Fホール
参加費：550円(再受講者でテキスト持参の方は無料)
持ち物：筆記用具、昼食の用意は各自でお願いします。
昼食は2階ホールを使用できます。

お申し込み、お問い合わせ先 組織部 (0172-35-8933)



第753号(1/1付)パズルの正解「フュシヨウケン」の冬将軍。正解者多数のため、抽選で次の20名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)



《ヒント》(5文字)
年度末に
学校ごとに発行

- 青森市 弘前市
- 黒石市 大久保悦子
- 平川市 葛西智恵子
- つがる市 澤田洋子
- 五所川原市 成田美菜子
- 藤崎町 成田美菜子
- 鶴岡市 成田美菜子
- 板柳町 成田美菜子
- 中泊町 成田美菜子
- 深浦町 成田美菜子

- 大久保悦子 葛西智恵子
- 澤田洋子 成田美菜子
- 成田美菜子 成田美菜子

健康パズル

応募方法

- とき方1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きます。
- 組合員のご家族の方も応募できます。(紙上ペンネーム可)
- 締切日3月13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 〒036-8004 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 kerkou@tsugaru-health.coop

《タテのカギ》

- 2 勘定。――飯
- 3 顔の一部でゲジゲジに似ることも
- 4 ーのいい場所ではもう草の芽が……
- 5 今日がだめでも――
- 9 九分――間違いありません

《ヨコのカギ》

- 1 人事――勤務や地位が変わります
- 4 簡単に言えば、たとえ
- 5 いなりずしやきつね
- 8 頭隠して――隠さ

研修医座談会

実際に診察していただいた先生が記事掲載されて、びっくりしました。高い志で患者や地域の課題に取り組んで成長して行くのを頼もしく読ませていただきました。丁寧な診察で、症状も軽快して助かりました。頼れる医師目指して頑張ってくださいと思います。

「健康」の1面から

免許の更新のハガキが来ました。高齢の事もあり思い留めていました。朝日がこころと射して、2頭の馬が元気に走って行く姿の絵を見て感動と勇気ももらい、私も頑張ろうと思いました。

1面の馬の絵

黒石市 黒猫
1面の馬の絵は、馬の絵は良い絵だと思いが、上から光が差して何とも言えない良い絵だと思えます。この絵のようにならぬ事を祈っております。

母親業ひと回り

弘前市 ハリー
今年の子は息子は今年、男。「わたしの親業もひと回りをしたんだなあ」と感慨深く思った正月でした。

もう来るなあ!

弘前市 ポコ
お正月、娘の孫4姉妹が泊りがけで遊びに来ました。最初は可愛いのですが、とを聞かないので、もう来るなあと呼んでしまっています。

いろいろと参考に

弘前市 花田恵美子
「健康パズル」は脳トレに最適です! 「読者サロン」を読みます。健康にいろいろと参考になります。

研修医、期待します

弘前市 内藤 雅江
研修医の方々の思いの中に「健生病院で良かった」ということあり。これは院長はじめ、医師、看護師さん方の育てるといふ強い意志があつてこそと思えました。患者の一人としても大変嬉しいことです。

新年号を見て

弘前市 松山 良子
「健生病院・クリニックスの診療案内」は取り置きして利用します。「未来へ」の馬の絵は、素敵です。

子どもの成長

平川市 とまとちゃん
新年、長男が小3、長女が小1、次男が3歳になります。頑張れる事も多くなり、たくさん言葉葉を覚え、会話できる内容も増えてきました。毎年少しづつ成長していく子どもたちが楽しみです。

いたわる気持

黒石市 佐藤 清敏
訪問診療、看護、入浴など(98歳)が利用しており、いづれも年寄りをいたわる気持ちがひしひしと感じられ、感謝致しております。

ますます元気に

黒石市 さつちゃん
新年に入り、骨密度の測定をしました。1年前に比べて数値が大幅に改善し、うれしい限りです。「骨折はかせげる」③食事療法を読んで、ますます頑張ります。

活力が湧く

板柳町 佐々木もねこ
毎号楽しく拝見しております。健康パズルはモチロン、楽しいお料理も!! 体にも脳にも活力湧きます!!

チャレンジです

弘前市 後期高齢者
健康新聞の手配りしながら、脳トレとウォーキングにチャレンジしていきます。

増資に協力

弘前市 中澤 キヨ
院長の診療報酬引き上げの記事、非常に興味深く読みました。経営がなれたらと思うとゾツとします。だから増資には協力しています。「健康」は勉強になるなあ、いつも待ってるよ。

救急外来受け入れ

弘前市 チコちゃん
可愛いぬこ(孫)が高熱で熱性痙攣を起こし、救急外来にお世話になりました。幸い、次の日には症状が落ち着いて、家族共々安心しましたが、今までこのような経験も無かったので本当に焦りました。市内では、救急受け入れ病院が少なく、救急で病院に掛かれるありがたさを再認識した次第です。

日頃の想い

弘前市 五十嵐正幸
毎日雪かき作業。冬道安全運転で無理しないで。「すくすくエンジン」を見ると元気が出る。

冬将軍到来

五所川原市 てっちゃんのばあば
年末・年始にかけて、東京から小3の孫が雪遊びをしたくて遊びに来ました。雪合戦、雪だるま、かまくら作り、ソリすべりと大満足のようでした。「冬は青森で暮らしたい!」と言って帰って行きました。「君は青森の冬の厳しさを知らないネ!」

楽しいお料理

☆献立紹介...
健生病院管理栄養士
中山 知織

菜の花は抗酸化作用のあるビタミン類が豊富です。季節の変わり目の免疫力アップに、おすすめレシピを紹介します。

菜の花のキッシュ



<材料18cmのタルト型1台分>
冷凍パイシート(20×10cm) 2枚 菜の花1/2束 玉ねぎ 1/2個 コーン缶(粒) 50g ハーフベーコン4枚(30g) 塩・こしょう適量 オリーブ油 小さじ1
A(全卵1個 生クリーム50ml) オリーブ油小さじ1(タルト型に塗る用) 卵黄1個 ピザ用チーズ30g

<作り方>

- ①オーブンは220℃に予熱する。パイシートは常温に出して解凍する。
- ②沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ菜の花をさっと茹で水気を十分にきり、根元の硬い部分を切り落として1~2cmの長さに切る。玉ねぎは薄くスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。全卵、卵黄はそれぞれ溶いておく。
- ③熱したフライパンにオリーブ油を敷き、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたら菜の花、コーン缶を加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を整え火を止める。粗熱が取れたらAを加え混ぜ合わせる。

- ④パイシートの長辺を1cm位重ねて置き、タルト型より少し大きめに麺棒で伸ばす。オリーブ油をタルト型に塗り、パイシートを敷きつめ、全体をフォークで刺し、穴をあける。
 - ⑤パイシートに卵黄を塗り③を流し入れピザ用チーズをのせオーブンで20~25分焼く。竹串で刺し、何もついてこなければ完成。
- ※卵液が固まっていない時は、5分ずつ追加で焼き様子を見る。表面が焦げそうな時はアルミホイルをかぶせる。

1切れ(8等分) エネルギー 169kcal 塩分 0.6g

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。

すくすく エンジン 4カ月健診のあかちゃんたちです
三上 叶翔ちゃん、伊勢 凧翔ちゃん、田澤 蓮翔ちゃん、石岡 隼和ちゃん、中村 颯真ちゃん、水木 凜空ちゃん、松本 音央ちゃん、葛西 柳葵ちゃん、竹下 依央理ちゃん、坂本 朱織ちゃん

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!

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



“医療で人の役に立ちたい”
あなたの夢を応援します

医学生奨学金

申込好評受付中

卒業後、指定医療機関で一定期間勤務すると返還が免除されます。



詳細はQRコードを読み込んでWebサイトへ

青森民医連

青森県民主医療機関連合会

地域医療の担い手のための奨学金制度

津軽保健生協では青森民医連のもとで「医学生奨学金制度」を設けています。この制度は健生病院をはじめとする青森民医連の医師を増やし育てるための一助となっています。

医学生が経済的な心配をすることなく学業に専念できるよう応援するのはもちろんですが、大学のなかだけの学びではなく地域や社会にある問題を学ぶ機会も用意しています。病院での実習、医療生協班会への参加、医師を講師とした学習会など定期的に医学生（奨学生）を対象におこなっています。

昨年、班会に参加した医学生からは「地域のなかでの健康活動に初めて参加した」「医療生協が想像

以上に地域のなかで大切な存在になっていると感じた」「組合員さんから期待の言葉がいくつも出されて嬉しかった」といった感想が寄せられています。

学生時代から患者・組合員と関わることが、地域に求められる医療とは何かを考えるきっかけになっています。

皆さんの周りに医学生や医師を目指す高校生がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。地域医療の担い手づくりをともに進めていきましょう。

※青森民医連では他に看護学生・薬学生のための奨学金制度も設けております。

青森民医連（原 圭輔）

奨学生会議



月に1回、奨学生が集まって、「自分がどういふ医師になりたいか」「いま日本ではどういふことが起こっているのか」など、さまざまな興味・関心をともに学び、交流しています。

フィールドワーク



外に飛び出し、現地へ行って、自分の目と耳で学びます。被災地視察、戦跡めぐり、下北半島原発ツアーなど、学生の希望に合わせて取り組んでいます。

特別／一般奨学金制度の概要

	特別奨学金	一般奨学金
入学金貸与	あり(1年次のみ)	なし
奨学金貸与額	20万円以内/月	10万円以内/月
入学金	貸与あり (弘前大学に準拠する額)	なし
定員	各学年5名	なし
対象者/大学	医学部医学科生/国内医学部すべて	
返還免除の条件	卒業後に一定期間、青森民医連の病院・診療所に勤務すると返還が免除されます	
	貸与期間の1.5倍	貸与期間の1.0倍
勤務地	初期臨床研修は津軽保健生活協同組合健生病院にて研修。その後は青森県内民医連院所で研修・勤務。(新専門医制度により専門医取得のため青森民医連外の医療機関に勤務する場合は返還が据え置きとなります)	

学習・交流会



社会保障、医療、平和などをテーマにした学習会や、医師と語る会などの交流会を行っています。医師や専門家を交えて、楽しくおしゃべりしながら学習をしています。

医学生のつどい



全国の民医連奨学生を中心とした医学生が集まる一大イベントです。学生が自分たちの手で企画を作り、学習と交流をしています。全国にたくさんの仲間ができますよ。

木造新田十岩木支部 楽しかった支部同士の交流

〜岩木・木造新田交流企画ポッチャ・輪投げ大会〜

12/3

木造新田支部はここ数年高齢化が著しくなっています。そのため活動が徐々に衰退し、「このままでは新たな人材が集まらない」と運営委員が危機感を覚えるようになりました。運営会議で「昔は支部同士の交流が盛んに行われていて楽しかった」との声が上がり、「楽しい企画には自然と人が集まる」という他支部の経験を参考に、以前交流があった岩木支部に協力をお願いし、岩木支部も快く承諾してくれて、早速「ポッチャ・輪投げ大会」を企画しました。

当日は藤代健生病院デイケアと社会福祉法人花の利用者・職員も参加し、51名の参加者で大変盛り上がりました。ポッチャも輪投げも皆童心に帰ったかのように楽しみ、上位には賞品も贈呈されました。木造へ帰るバスの中でも、「楽しかったー!」「またやりたいね!」との声が多く飛び交いました。

2月7日には2回目の岩木支部との交流企画を予定しました。他支部との交流は刺激になり、元気をもらいました。これからも他支部との交流は継続していきたいです。

(支部長 山口 久)



薬剤師を目指す薬学生にも奨学金制度があります

青森民医連 薬学生奨学金制度

ご紹介

青森県民主医療機関連合会
〒030-0803
青森市安方1丁目11-6 1F
【電話でのお問合せ平日】9:30～16:30
☎ 017-723-4076
【メールまたはホームページ受付24時間】
✉ yakugaku@aomin.jp
QRコード
詳しくはホームページで検索



定員	若干名
貸与	50,000円以内/月
対象	6年制の薬学部または薬科大学へ入学される方
返還義務と免除の条件	大学卒業と同時に返還義務が生じますが、青森民医連に加盟する医療機関で薬剤師として就労した場合には、勤務期間に応じて返還が免除されます。なお、就労の意思がない場合、原則として一括返済となります。
奨学生の活動	夏休み・春休みの期間を利用して、青森民医連加盟の病院薬局・保険薬局の他、診療所や介護施設で『職場体験実習』を行なっています。また、定例で奨学生同士が集まる「奨学生会議」や「つどい」などを通じて、民医連の医療・介護・福祉、さまざまな社会活動について、奨学生の仲間や先輩薬剤師・職員と共に、楽しく学びながら、6年間の薬学生生活をバックアップしています。
青森民医連とは	津軽保健生協、青森保健生協、八戸医療生協、社会福祉法人花、社会福祉法人虹、㈱ファルマ、(一社)あおり健康企画で組織する「無差別平等の医療」を実現するグループ

