

# 第756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](mailto: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。

## 2026年度 新入職員 入職式



### 新入職員39名の入職式

## 私たちの目指す 無差別・平等な医療

## 介護と社会をともに実現する仲間へ!

4月1日、39名の新入職員の研修が実施され、泉谷雅人専務から「津軽保健生活協同組合の歴史と医療生協・民医連運動」の解説がありました。

その後伊藤理事長から、「私たちの目指す医療・介護と社会を実現する仲間になってください」という講話があり、新入職員への期待を伝えました。

生協の歴史、理念、医療・介護活動、社会格差、ケアの倫理、政治との関わりなど、パワーポイントを用いて講話



理事長 伊藤 真弘

1952年2月24日、戦後の荒廃と食料危機のなかで、「お金の心配をせず、安心してかかれる自分たちの病院がほしい」と願う地域住民と、「医療に恵まれない働く人々のいのちと暮らしを守りたい」という医療従事者が集まり、津軽保健生協・健生病院をつくり発展させてきました。

津軽保健生協は今年で創立74年を迎え、全ての事業所は、医療福祉生協連や民医連に加盟しています。「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」を理念



無差別・平等・公正な医療として、お金がなくとも病院に受診して! という想いで、住民の

13条の幸福追求権を尊重し、社会正義と人権を重視しています。

とし、健康づくりやまちづくりの運動を通して、地域住民と医療や福祉の専門家が協同する組織です。

### 地域の方からの応援メッセージから

- 地域のコロナ対応に率先して取り組んでいる病院であると、TV報道で知りました 些少ですがお役立てください。
- 数年前家族の治療で速やかに対処してもらいました。お礼と感謝の気持ちで。
- 健生病院には苦しい時に何度も助けて助けていただいた。息子・妻・母・父、どんな時でもすんなり受け入れて診てくださるその姿勢に、頭が下がる思いでした。感謝の思いを〜中略〜喜んで寄付させていただきたい。
- 以前家族が入院でお世話になった際、ベッドの余裕がない中、受け入れていただいたこと、今でも感謝しております。(後略)
- 主人が救急で大変お世話になりました。
- 地域医療の砦としてのご尽力に感謝いたします。
- いつも患者さんを見ていただき大変ありがとうございます。大変な中で引き受けていただき頭が下がります。(開業医の方から)
- 健生病院・クリニックがなくなったら困ります。

受療権を守るために、無料低額診療や差額ベッド料を頂かないことを実践しています。生活支援のために、お困りごと相談会・社会保障を改善する活動・平和を求める活動もしています。

健生病院をめぐる先般の例では、コロナ禍では、近隣自治体や依頼を受けた医院から驚かれた

今回入職されたのは、医師7人・薬剤師1人・看護師17人・介護福祉士6人・臨床検査技師1人・臨床工学技士1人・理学療法士2人・作業療法士1人・言語聴覚士1人・調理師1人・事務員1人の計39人です。

皆さんのこれからの活躍を期待しております。



ほど、病院全体が全力で患者への対応に努力を重ね続けた話が出されました。

マスコミの報道などで、地域からの応援メッセージとあたたかいご支援が集まったことも記憶に新しいことでした。ここに、そのスライドを掲載しておきます。

### コラム お山の虹

週三日、青森市で仕事をしています。朝七時台の快速電車は通勤客がほとんどで、大半の人は眠り、数人がスマホを見たり本を読んだり…。それほど混んではいません。話をする人もなく、静かです。入口付近に立ち、ぼんやりとこの様子を見ていた時、「なんて平和な光景なんだろう。」という思いが突然湧き上がってきました。誰からもどこからも攻撃されることもなく、安心して自分の世界に浸っていられる、その幸せ。十年間電車を利用して、今まで一度も起こったことのない感情です。「平和」という言葉がでてきたのも驚きでした。▼今、世界では目を背けたくなるような惨状が繰り返り広がっています。心が傷めつけられています。車内のありきたりな光景は、当たり前ではない、平和憲法があつてこそ私たちの姿であり日常であったのだと気づかされたのです。今年二〇二六年三月のある朝のことでした。

▼九条改憲には絶対反対です。

(理事・阿部陽子)

新入職 医師紹介

(敬称略)



初期研修医  
荒井 祐輔  
千葉県四街道市出身

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しました。荒井祐輔と申します。千葉県出身ですが幼

少期から青森県を訪れる機会がありました。その後、社会人を経験してから弘前大学医学部に学士編入学し、弘前では四季の変化を楽しんできました。大学の臨床実習で健生病院にはお世話になり、地域医療に貢献される医療従事者を拝見し当院で働きたいと考えました。至らぬ点も多いかと思いますが、何卒よろしくお願ひ致します。



初期研修医  
一戸 崇直  
青森県八戸市出身

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一戸崇直と申します。生まれは八戸市で(八戸の一戸と覚えてい

ただけると幸いです)大学から弘前の方に移り住みました。雪の少ない太平洋側の暮らしが長く弘前来たとき、こんなにも雪が多いのか、県内でこんなにも気候が違うのかと衝撃を受けました。青森県民連援学生として6年間活動してきましたが、低学年の頃からお世話になった健生病院で初期研修を行うことができ大変嬉しく思っています。至らぬ点が多々あるかとは思いますが、ご指導のほどよろしくお願ひいたします。



初期研修医  
鴨田 卓巳  
東京都杉並区出身

4月より初期研修医として入職した鴨田卓巳です。ホテル勤務や心理職を経て、弘前大学医学部へ学士編入学い

いたしました。将来は精神科医を志しており、精神面と身体面の双方から患者さんを支えられる医師を目標としています。実習でお世話になった際、健生病院の学びやすい環境と先生・職員の方々の温かいご指導に魅力を感じ入職しました。至らぬ点も多いかと思いますが、よろしくお願ひ申し上げます。



初期研修医  
齋藤 響  
青森県弘前市出身

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、齋藤響と申します。私は生まれ育った大好きな弘

前市の医療に貢献したいと日々考えております。大学の臨床研修で健生病院にお世話になり、多職種で連携し、地域住民の健康と命を守る姿に感銘を受け、ぜひこの病院で働きたいと考えていたため、入職できたことを大変嬉しく感じています。至らぬ点も多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願ひいたします。

各支部予定

5/ 9 (土)	五中支部	支部総会	●サンライフ弘前
5/ 9 (土)	板柳支部	支部総会	●いきいきセンター
5/ 9 (土)	文京支部	支部総会	●城南会館
5/13 (水)	小泊支部	支部総会	●老人憩いの家
5/14 (木)	下町支部	支部総会	●御所温泉
5/15 (金)	市浦支部	支部総会	●市浦コミュニティセンター
5/16 (土)	和徳支部	支部総会	●青荷温泉
5/16 (土)	北支支部	支部総会	●館田温泉
5/16 (土)	常盤支部	支部総会	●常盤老人福祉センター
5/20 (水)	鶴田支部	支部総会	●鶴田町公民館
5/20 (水)	大成支部	支部総会	●津軽保健生協会館
5/20 (水)	大東支部	支部総会	●城東団地集会所
5/21 (木)	河西支部	支部総会	●花咲温泉(予定)
5/23 (土)	時敏支部	支部総会	●津軽保健生協会館
5/26 (火)	鱈ヶ沢支部	支部総会	●舞戸公民館
5/27 (水)	三大支部	支部総会	●清原中央会館
6/ 8 (月)	中里支部	支部総会	●じょっぱり温泉

医師からの紙ヒコーキ

24



多様な消化器に関する症状

健生病院 消化器内科 山口 拓斗

消化器内科医の山口拓斗と申します。私は2020年度に初期研修医として2年間、その後も2年間の後期研修を健生病院で勤務させていただきました。その後弘前大学病院、弘前総合医療センターでの後期研修を経て2年ぶりに帰任することとなりました。医師としては7年目になりますが、この間にたくさんの経験を積むことができました。今年は内科専門医試験を受験することができ、合格すると内科認定医となります。引き続き勉学に励みたいと気を引き締める思いです。

お困りの患者さんが多いのが実態だと思えます。この間経験してきた知識や技術、度量を糧に地域の皆様の健康に寄与できるように頑張っていきたいと思えます。

最後に、世界医師会会長を務めたマイケル・マーモット医師は「健康問題は個人の責任とみなされがちであるが、社会全体での「原因の原因」に対する働きかけが必要である」と主張しています。つまり、飲酒や喫煙、肥満などは病気の原因となりますが、これらの行動の背景には経済的格差、教育的格差、環境格差などの格差が原因であると述べておりこの格差を社会全体で改善していこうと述べています。民医連が目指す医療とも通じるところがあるかと思いますが、私もこの思いでこれからも仕事していきたいと思えます。まだまだ至らぬ点もあるかと思いますが向上心を持ち、これから進んでまいります。どうかよろしくお願ひいたします。

さて、人間の臓器の大部分は消化器に関連するものであり、その分、病気の種類も数も多様です。「お腹が痛い」「吐き気がする」「便秘がち」なんて症状は誰しも経験することではないでしょうか。「体が黄色くなってきた」「便が黒くなってきた」なんていう思いがけない症状も消化器の病気が隠れている場合があります。消化器に関する症状は多彩で一刻を争う緊急疾患から、慢性的な疾患まで幅広く、



3月度定例理事会

3月24日

- 一般事業報告
- 全日本民医連理事会概要報告
- 全日本民医連会長声明
- 医福連会長理事談話
- 原発再稼働を考える市民講座「浜岡原発耐震偽装で問われる原発の安全性」
- 津軽保健生活協同組合 届出事業内容一覧
- 【審議事項】
- 自由診療料の新設「乾燥組織培養不活化A型肝炎ワクチン(エイムゲン)」
- 組合員・班等表彰選考委員会の設置

4月度定例理事会

4月7日

- 【協議事項】
- 居宅介護支援事業所の機能集約化に向けて
- 健生介護センター虹シヨートステイ事業の廃止について
- 賃上げ及び完全週休二日制の導入について
- 総代会議案書(案)
- 第17回共同組織活動交流集会在東京
- ストップ患者負担請願署名
- 第1回表彰選考委員会報告
- 【審議事項】
- ナーシングホームたまち(看護小規模多機能型居宅介護)食料金の改定について(提案)
- 定款第4章第44条総代定数の改定(提案)
- 2026年度借入限度額の承認
- 血管撮影装置更新に関する件
- 青森県生活協同組合連合会役員推薦について
- 第101回通常総代会に付議すべき事項
- 役員報酬審議会の設置について
- 【協議事項】
- 2025年度決算見込み
- 2026年度予算
- 2026年度予算編成方針 Ver.1
- 2026年度予算編成方針 Ver.1
- 中長期資金計画案
- 総代会議案書(案)
- 似薬の保険適用除外を世論でSTOP



2025年度 健康づくり交流集会 4/12 「きこえと認知症」について学ぶ

健康づくり中央連絡会が主催する健康づくり交流集会在総勢67名の参加で開催されました。なんと耳鼻咽喉科の南場淳司先生から「きこえと認知症」現状と対策を知ろう・主に補聴器について」講演をいただきました。

切実なテーマなので南場先生の話に、会場からはうなずく声や驚きの声が聞かれていました。難聴によって必要な音が聞こえず、コミュニケーションがとれず、社会的に孤立し、うつ状態になることなど、わかりやすく、話されました。

特に補聴器に慣れず、多くの人が悩んでいることに対し、つけ方の基本が「朝起きてから寝るまで

つけ続けることが大切」と強調されました。また津軽保健地域の各自治体では、多いところでは5万円、通常3万円が補助されていることが紹介されました。

委員の2025年度のまとめと方針、大成支部の柴田学園との健康づくり活動の報告と意見交換が行われました。(組織部・岩崎寛裕)



補聴器購入後のトレーニングで大事なこと・2

3か月続ける
・「難聴の脳」が十分に变化するには、3か月程度続けることが必要です。
・途中でやめてしまうと脳が変化していきません。
Illustration showing brain changes from hearing loss to hearing with training.

深浦岩崎支部 支部活動者交流集会 「交流集会だよー」 全員集合

3月15日、深浦観光ホテルで支部活動者交流集会を開催しました。

初めに八木橋支部長が挨拶を兼ねて、深浦岩崎支部の地区(21地区)ごとの組合員数の現況を報告。法人全体の支部数、医療施設や介護施設を紹介しました。

また、法人の2025年度1月期までの経営状況を説明。26年度は診療報酬



手配り者さんから、高

酬がプラス3.09%になり、利用者負担増の可能性を。27年度は介護保険制度改定があり、政府はここでも利用者負担増を検討していることを紹介しました。

今回は特に「健康」新間の手配り者に参加交流を呼びかけました。支部の手配り者は運営委員も含めて15名、なかなか一堂に会する機会がなく、日頃の活動状況も含めお話を伺うことにしました。当日参加できなかった手配り者さんから、高

健生病院の 仕事人 Vol.9 臨床支援課
Illustration with a hand pointing to the text '仕事人' and '臨床支援課'.

臨床支援課とは？

医師が診療に集中できるように、医師の事務作業をサポートする専任の事務スタッフが在籍しているのが臨床支援課です。院内スタッフは私たちの事をDA (Doctor's



Assistant) と呼称しています。現在は17名のDAがいて、内科・外科・整形外科リハビリテーション科・産婦人科小児科の4つのチームに分かれて業務にあたっています。円滑な診療環境を整えるために、チーム内でのコミュニケーションを大切に、お互いを支え、協力しながら「医師が診療に専念できる環境づくり」を心がけています。

どこでどんな仕事をしているの？

外来の診察室では医師の傍で、病棟ではナースステーションで作業していますので見たことがあるという人もいると思います。病棟回診の際には医師と共に病室に入らせていただいたり、医師から患者さんへの病状説明の際には同席させていただくこともあります。

主な業務は、診断書や紹介状などの文書作成補助、電子カルテの入力代行、診療に関するデータ整理、各種書類の管理などです。また、検査や予約に関する情報の確認、必要な書類の準備なども担当し、看護師などの他スタッフと連携しながら患者さんをお待たせしない環境づくりにも努めています。



業務を正確に遂行するだけでなく、細やかな気配りと高い責任感を持って業務に取り組んでいて、医師からの厚い信頼につながっています。

正確さと丁寧さ大切に

外来や病棟などでは患者さんと直接お話しする機会もあり、医療の現場を支えるやりがいを実感しています。来院の際には、何かありましたら遠慮なくお声がけ下さい！

これからも正確さと丁寧さを大切にしながら、地域医療の質向上に貢献できるように取り組んでいきます。

(健生病院 臨床支援課科長 三上 史子)

健生病院 ホームページ
病院 5-7717
生 5-5181
クリニック 5-7707
医 2-3101
原 5-2542
診療 3-3015
本 3-7515
センター 5-8933
センター 5-7611
センター 0-3256
ステーション 6-8833
グホーム 5-9724
ステーション 6-5581
ステーション 3-6587
センター 1-2731
第一地域 1-1203

# 大雪の中での訪問看護のガンバリ!

## 大雪による医療・介護への影響

地球温暖化により気温が上昇すると、雪雲が発達しやすくなり、一度に降る雪の量が増える傾向になると言われています。津軽地域でも、この2、3年の傾向で、短期間で一気に降る極端な大雪の発生を経験しています。

この大雪は私たちの社会生活に多大な影響を与えます。とりわけ、高齢者や障害者にとっては、いのちに関わる事象の発生リスクが高まります。その方々のいのちと暮らしを守る手段となつてい

る医療・介護分野では特段大きな影響を受けません。「受診に行けない」、「ヘルパーさんが来れない」、「デイケアに行けない」などの影響が発生します。また、外出する機会が減ることで孤立リスクは増加し、食生活や精神状態に影響を及ぼし健康リスクが高まります。

## 利用者も職員も危険な日々

健生訪問看護ステーションたまちでは、積雪や路面凍結により道路状況の悪化や駐車スペース

にタクシーも利用できないことから、薬が無くなるが受診できずにいた方もおり、医療機関との調整を図りました。

## 在宅療養支える取り組み

24年度から、青森県と青森県看護協会は、訪問看護車両が大雪のために駐車場所確保が困難になっていく状況を踏まえ、協力企業における臨時駐車スペース利用制度を整えてくれました。大変助かる制度ではありませんが、まだ十分ではありません。地域の方々のいのちと生活を守る必要な医療・介護提供が出来るように、今後更に利用できる幅が広がることを期待します。



屋根雪が大きくせり出し、歩道は埋まり車道は除雪が進まない

の確保が困難になるなどが発生し、通常どおりの訪問看護が出来なくなるケースが相次ぎました。利用者宅到着に通常15分で行くところ3時間もかかったケースや、狭隘な住宅地では車両の進入ができません、やむを得ず訪問時間の変更や訪問自体の延期を判断する場面もありました。利用者や家族の方にはご迷惑をお掛けし、また職員も非常に疲労度が増す状況となりました。こうした状況の中でも、医療依存度の高い利用者への支援を最優先とし、職員の配置調整や徒歩での訪問など、可能な限りの対応を行いました。また、訪問が難しい場合には電話による安否確認や健康相談を実施し、利用者の不安軽減に努めました。一方で、玄関前の積雪により自宅からの出入りが困難となり、事実上の孤立状態に陥る高齢者も見られました。訪問時には安全確保の範囲内で最低限の除雪を行うなど柔軟な対応を図りつつ、生活への影響が最小限になるように対応してまいりました。利用者の中には、公共交通機関が運休となり、金銭的

訪問看護をはじめとした医療・介護の提供は、地域で暮らす人々の生活を支える重要な役割を担っています。自然災害が頻発する中においても、安心して在宅療養を継続できる体制づくりが必要です。津軽保健生協の在宅療養を支える医療・介護は引き続き安心していくらせる取り組みを進めていきたいと思っております。

(看護介護部長 寺島由美)

いきいき 事業所紹介

藤代健生病院

### 「入院から外来へ」が合言葉

藤代健生病院は、弘前市藤代地域にある精神科単科病院です。1953年、当時多くの命を奪っていた結核に対応するために開設された大清水診療所を前身とし、1976年の移転以降、「入院から外来へ、病院から地域へ」を合言葉に、早くから県内病院で初となる精

神科デイケアを行うなど、地域に根差した医療に取り組んでいます。医師や看護師、ソーシャルワーカーなどが協力し、外来診療から入院、退院後の生活支援、家族への助言まで切れ目のない支援を行っています。また、精神科救急医療輪番病院として津軽地域の救急受け入れを担っているほか、近年では依存症治療に力を入れており、アルコール、薬物、ギャンブルのすべてに対応した「青森県依存症専門医療機関」は県内では当院のみの指定となっております。

### 三つの病棟で支援

病棟は三つに分かれており、それぞれ役割に応じた治療と支援を行っています。長く入院している方や退院が難しい方の生活を支え、家庭や地域へ戻るための準備を進める病棟、症状が重く手厚い見守りや治療が必要な方を受け入れる病棟、そして症状が急に悪化した方に対して短期間で集中的な治療を行い、早期に地域生活に戻ることを目指す病棟があります。こうした体制により、一人ひとりの状態に合わせた支援を行っています。



左から 坂本隆名誉院長・関谷修院長・吉田宏美副院長・千石利広副院長



「往診はいもの花咲く野をすぎて」 津川武一文学碑 (自筆)

### 心の不調の身近な相談先

近年は、重い心の病気だけでなく、眠れない、不安が強い、やる気が出ない、人間関係が辛いといった日常生活の中での不調について相談する人が増えています。特に春は進学や就職、異動など生活が大きく変わるため、「五月病」と呼ばれる心身の不調が起こりやすい時期です。多くは一時的なものです。長く続く場合は注意が必要です。

心の不調は誰にでも起こり得ます。早めに相談することで回復につながります。「これくらいで受診してよいのか」と迷う段階でも構いません。当院は地域の身近な相談先として、これからも安心して生活できるよう支援してまいります。

(藤代健生病院院長 関谷 修)

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



健生 0172-5  
 藤代健 0172-3  
 健生ク 0172-5  
 津軽 0172-6  
 健生五所 0173-3  
 健生黒石 0172-5  
 生協 0172-3  
 組合員セ 0172-3  
 健生介護 0172-3  
 健生介護セ 0172-4  
 健生訪問看護 0172-3  
 ナーシ 0172-5  
 訪問看護 0172-3  
 健生訪問看護 0172-5  
 地域生活支 0172-3  
 弘前市 0172-3

# 「つながり」の重要性を再確認 仲間ふやし・出資・増資 大運動

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。2025年度も「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

に対する様々な取り組みが行われ、また。他支部との交流企画や他団体と連携した夏まつり開催などを通じて、「つながり」の重要性を再認識し、2026年度の活動に向けた意思統一が図られています。



4月10日 田舎館支部 22人



3月22日 南石川支部 27人



4月7日 目屋支部 9人

## 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。

### 自由診療料の新設

- 乾燥組織培養不活化A型肝炎ワクチン(エイムゲン) 組合員16,400円(税抜)、未組合員18,400円(税抜)
- 高齢者肺炎球菌ワクチン(プレバナー 20水性懸濁注) 組合員10,000円(税抜)、未組合員11,000円(税抜)
- 高齢者肺炎球菌ワクチン(キャップボックス筋注シリンジ) 組合員12,600円(税抜)、未組合員13,900円(税抜)

### 健生病院

#### ☆施設・設備について

【投書】 健診に来て、採血する際、パイプイスでよろめきそうになった。年寄り、安定したイスにしてほしい。年寄りは、次の動作をするときに時間がかかる。診察待ちのイスは座り心地が良かったので、それにしてほしい。年に1回の利用ですが、優しい病院になつてほしい。安定した診察待ちのよいなイスにしてほしい。

【回答】 このたびは採血時の椅子に関して貴重なご意見をいただき、誠にありがとうございます。ご指摘いただきましたとおり、パイプ椅子では不安定に感じられる場面があり安心して採血を受けていただくには不十分であると判断し、いただいたご意見を受けてすぐに、より安全性の高い「診察待ちと同じ椅子」へと交換いたしました。今後も皆様に安全かつ快適に健診を受けていただけるよう、スタッフ一同努めてまいります。お気づきの点がございましたら、どうぞ遠慮なくお知らせください。

#### ☆お褒めの言葉

【投書】 5階西病棟の看護師さんへ。母のために、色々してくれて、本当にありがとうございます。主治医、担当医の先生方もありがとうございます。母は、苦しむことなく、天国に逝きました。これから、母の分まで生きていきます。みなさん、本当にありがとうございます。

【回答】 この度は温かいお言葉をいただき誠にありがとうございます。患者様、ご家族様のお気持ちに少しでも寄りそうことができたのであれば医療従事者としてこれほど嬉しいことはありません。今後も心に寄り添う医療サービスを目指して参ります。

【投書】 健診科の皆さんが明るく、言葉づかいがとても良い。看護師の教育がしっかりしていると感じた。先生は明るく、ていねいな対応でよかった。マンモの技師さんも明るく落ち着いていて、不安感がなかった。このような対応を続けてほしい。

【回答】 このたびは、温かいご投書をお寄せいただき誠にありがとうございます。日頃より、皆さまに安心して健診を受けていただけるよう丁寧な対応と言葉づかいを心がけておりますが、

このようなお言葉をいただけたことでスタッフ一同大変励みになっております。今後も皆さまに信頼される対応ができるよう努めてまいります。また何かお気づきの点がございましたら、どうぞお気軽にお知らせください。

【投書】 遠方からの年寄いた旅行者ですが、不注意で転倒受診し、タクシーでこちらに参り夜間の緊急入院と手術になりました。大変ご迷惑をおかけしましたのに皆様が本当にお優しく感謝の気持ちでいっぱいです。

【回答】 最初に接して下さった看護師さん、手術室、3階、4階病棟の看護師さんをはじめ皆様が温かく接して下さいましたことが心にしみました。津軽弁を直接聞いたのは初めてでしたが、私にはとてもやわらかく聞こえ、患者さんとのコミュニケーションを円滑にしているように感じました。

【投書】 この度は当院の接遇、環境整備やサービス、食事に対し暖かいご評価を賜り、心よりお礼申し上げます。患者様に安心して過ごしていただける医療環境を整えることは当院の重要な使命であり、お寄せいただいたお言葉は職員一同にとって大きな励みとなります。今後も医療の質と向上とより快適な療養環境づくりに一層務めてまいります。

## 虹の投書箱

8月～2月

【投書】 会計も大変混んでいました。座る所も少なく10人以上立っていました。丸いすでも良いので準備してもらえたらうれしいです。混んでいる時は婦長さんなり誰かが全体を気にかけて、具合の悪い方もいるかも知れないので、この場所にペンがありませんでした。私が持っているので書きませう！

### 健生クリニック

#### ☆職員の対応

【回答】 このたびはご不便をおかけいたしました。会計の周囲には発熱患者用の対応がスムーズにできるよう、ま

た椅子に座って待っていただけると、周囲のレイアウトを検討いたします。

#### ☆その他

【投書】 予約を10時45分にとり、3時間以上待った上に、血液検査で更に待ち、その上、更に予約と会計待ち!!看護師さんへどれ位待つか聞いた所、かなり待ちますと雲をつかむような感じで車イスで待っている母が大変でした。又、待合室は車イスが通れませんが、もう少し考えていただきたい。先生のキャパもいっぱいではないから、受付で予約を取るのではなく、先生が、予約の人数、時間(問診を含め)とるべきです。採血をすることが、分かっているなら、先に採血をする流れを作るべきです。

【回答】 このたびは、ご不便をおかけしましたこととお詫び申し上げます。内科外来の待ち時間については、ご指摘いただいたように以前からの課題となっております。また、外来スペースが狭いことも課題です。待ち時間の短縮について再検討し、サービス向上に努めてまいります。

【投書】 用事があるときは希望する日に予約できるようにお願い致します。是非お願い致します。

【回答】 当院では、担当医の診療曜日に合わせてご予約をお取りしております。もしご都合が合わないときは、処方薬の日数を調整しながらご予約の週を変更していただくことも可能です。ご希望の際は、お気軽にスタッフにお声がけください。

### 黒石診療所

#### ☆お褒めの言葉

【投書】 7月・8月と不調で受診、NSの対応も忙しい中、しゃがみこみ、視線を同じにするなど、声かけも良く、以前のようにピリピリ感もなく、とても安心して気持ちよく(勿論DRの方々も)受診できたので、そういう接遇大事にしてください。

【回答】 この度は、温かいお言葉をいただき誠にありがとうございます。看護師の対応に安心していただけたこと、職員一同とても励みになります。今後も患者様に寄り添った接遇を心がけ、安心して受診いただけるよう、笑顔と心配りを大切に日々努力してまいります。

パズルの答え

「お花見」です。転職し、少しゆとりも出来、今年の色々なところでお花見したいです。

白鳥の群れ

3月下旬、空を見上げたら10数羽の白鳥の群れ。今年最後と思い、思いつきり手を振り「また来年待つているよー！」とお別れ。春を感じたと思ったりもうお花見の季節。年々早くなつた桜の開花。春は短く、夏は長くなつちゃうのかなあ？

すこく元気

「健康」の手配りさんにお会いしました。お話をしてみたら80代だそうです。すこく元気な方で、手配りで歩いているのが健康とのことでした。車ばかりでなく歩いてみるのもいいなと思えました。

平川市 葛西祐美 「健康」の手配りさんにお会いしました。お話をしてみたら80代だそうです。すこく元気な方で、手配りで歩いているのが健康とのことでした。車ばかりでなく歩いてみるのもいいなと思えました。

1ヵ月まで回復

1月の定期検診で健生病院へ行ったら「骨が完全にくっついたので、今は通院の必要なし」と言われました。入院中、通院中は大変お世話になりました。日常の歩行もよくここまで回復したと自分でもびっくりしています。

思い出すお花見

出身が弘前城のすぐ近くだったので、小・中・高とも「観桜会」の時は期間中、サーカスや出店の音にぎやかで勉強も手につかなくウキウキムードでした。半世紀以上前の、まだ可愛い？ちっちゃな頃の思い出です。

雪室りんご

昨年、雪室りんごに挑戦してみました。今年雪溶けが早く箱が見えて来て、急いで取り出し食べてみました。とても美味でした。今年もがんばろう。

今年も行こう

職場での健診で、R6年までは健生病院で受けていたんですが、仕事を辞めてからは国保になり義務？でもなくなつたので、行ってなかつたのですが、「健診の取り組み」を今年行こうと思いま

感謝しています

職場へJRを使って通い、車中でパズルを解いています。また「健康」で病院の様子も伺えて有効利用しています。「健康」は近所の方が配布してくださっています。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

お花見ラッシュ

加。満開の時期にあたり記憶に残る花見でした。岩木山のふもとで弁当を食べる行事でしたが、山の方はまだ薄いピンクの状態、公園は満開でした。

花粉症対策

3月中旬過ぎから、鼻水、涙、くしゃみが止まらず大変です。耳鼻科に行つて周りの人々たちを見るとみんな花粉症でTVに入つていて、今年一番多いそうです。早めに耳鼻科に行くのが安全です。

今年のお名前

つがる市 84歳ババア すくすくエンジェルを楽しく見えています！名前が難しく、80過ぎの私には漢字の勉強になります！これからも継続を！

休日楽しく

弘前市 ここまま 人事異動があり、初めての仕事になりました。周りの人の力も借りながら頑張っていました。休日は子供たちとたくさんお出かけして楽しんで過ごそうぞー！！

傘寿まで

弘前市 ケイコとマナブ 古希になったのを記念して「10年卓上日誌」を買いました。傘寿まで心も体も元気で暮らせるように、日々努力です。

リフレッシュ！

鶴田町 石村 純子 月に2回、社協のカラオケに参加しています。新しいカラオケの機械になりました。心も体もリフレッシュのひとときです。

オハナミが楽しみ

弘前市 田村 恵子 天気は毎日のように変わり、物価はとも高くなつて大変ですが、オハナミの季節です。楽しんで、健康には気をつけて1年を過ごしたいです。

めんこいじゃ

平川市 石塚 諭 3月に甥っ子が誕生しました。めんこいじゃ♡健康にすくすくおがりますように♡

大雪が消えて

弘前市 小野寺妙太郎 大雪の冬から、桜の季節に。あの厳しさを過ごしたから、いっそう楽しみが増えます。

A-1対応は？

弘前市 對馬 玲子 先日久しぶりで健診を受けてきました。A-1対応の電話は私の訛りに対応できず何度も聞き返され、心が折れてしまいました。職員の方の対応はすばらしかったです。

A-1で健診予約

弘前市 小川 貴弘 仕事上、お客様からの電話問い合わせが多く、時間が取られてしまいます。その分、A-1予約で皆さんのお仕事が進めば良いなと思いました。

チューリップ

藤崎町 せつちゃん 昨年の10月にチューリップの球根を植えました。大雪が徐々に溶け、庭を見たところ12個ほど芽が伸びてきました。咲くのが楽しみです。

畑デビュー！

平川市 北山智恵子 雪がとけたので、そろそろ畑仕事のスタートです。畑仕事2年目の初心者です。毎週日曜、89歳の父と畑に行くのが楽しみになりました。

原油高、物価高

青森市 鈴音 組合員バスがいつも通りに来てくれるのが嬉しい。原油高、物価高の助かる！新しく、絵手紙の講座始めました。



「人や地域に優しい看護師」を目指してみませんか？

看護師を目指す方への奨学金制度

- 給付金額(月額) ① 50,000円以内 ② 75,000円 ③ 100,000円

返済条件

- 卒業後、青森民医連に加盟する事業所で勤務することで返済が免除されます。 ① 貸与期間と同期間就労にて免除 ② 貸与期間の1.5倍期間の就労にて免除 ③ 貸与期間の2.0倍期間の就労にて免除

詳しくは【津軽保健生活協同組合 看護介護部 看護学生担当】までお問い合わせください。 ☎0172-33-7515

高校生看護体験

- ・看護師の仕事に興味のある高校生が対象 ・春休み・夏休み・冬休み期間に実施

健康パズル

応募方法

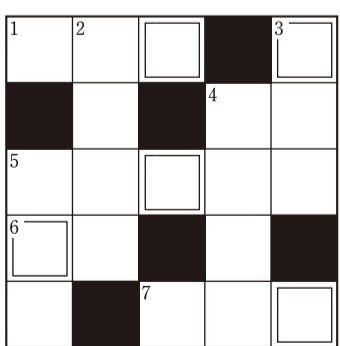
▼とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。 ▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、「日頃の想い、身のまわりのこと」を記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます。 ▼組合員のご家族の方も応募できます。(紙上ペンネーム可) ▼締切日5月10日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。 ▼送り先 〒036-18045 弘前市野田2丁目2の1 津軽保健生活協同組合健康パズル係 Eメール kenkou@tsugaru-health.coop

《タネのカギ》

- 2 ホットーつく 3 箱。ごちそうが何段も詰められます 4 五月人形で、ひげもじゃの魔除けの神様 5 いずれか かきつばた

《ヨコのカギ》

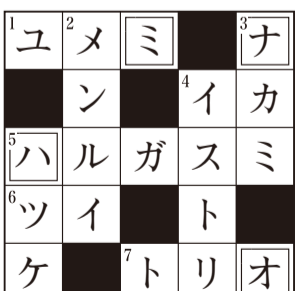
1 人に伝わるうちに、話にこれがついて大きくなることも 4 ーに交われば赤くなる。 5 ー週間。5月10日からです 6 九谷。ー芋 7 ーシップ。子供を育てるのに大事です



《ヒント》(5文字) —精神は若さを保つ ヒケツです

第756号(4/1付)パズルの正解「オハナミ」お花見

抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)



- 弘前市 小笠原理恵 中川 貴弘 中田 智子 藤田 恵 天内美菜子 今井千雅子 成田綾乃 成田信子 石村純子

### 季節の花を咲かせます

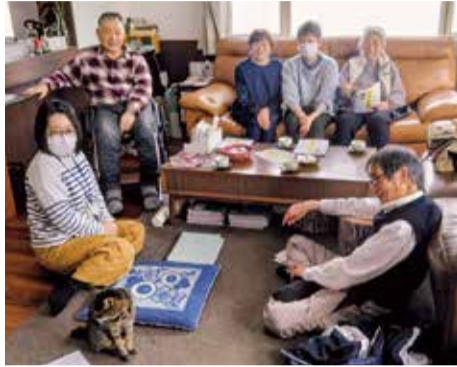
五中支部が4月11日、10人の参加で、健生病院の花壇の手入れをして、新たに花株を植えました。季節の花が病院に来る皆さんを楽しませることでしょう。



### 連載 やっぱり班会はいいね!

班会は、お友達や近所の仲間同士など、組合員3人以上が集まって楽しく活動する場です。健康チェックや体操、料理教室、ものづくり、レクなど、組合員が関心のあることを自主的に計画し活動しています。また、楽しくおしゃべりすることで新たな「つながり」をつくることもでき、参加者の生きがいになっています。

これから2~3回程度の連載を通し、皆さんに班会の魅力をお伝えできればと思います。まだ班会に参加されたことがない皆さん、これを機に仲間同士で班会をはじめませんか?



「ひさしがり〜!」「元気でら〜?」 猛吹雪のなか、集まってきた組合員たちが顔を合わせた。とたん、笑顔、笑顔、笑顔が広がりました。2026年1月新年早々班会を開いたのは、岩木山のふもと常盤野に展開する常盤野班です。

コロナの後、なかなか班会が開けないまま時間が経ってしまいました。春から雪が降るまでブラインド品として有名な嶽きみの作業に追われる生活。しかも最近では、サルやクマの心配がつきない地域です。この日は尿検査。目の前に自分の検査結果がでて、さらに仲間の結果とそれぞれくらべて、大いに話が盛り上がりました。

ひきつづき3月5日には便検査で班会を開きました。組合員5名と猫1匹の参加(写真)です。みなさんに班会について聞いてみました。「健康チェックで自分の体の状態を知ることができる」「班会は健康につ

4月からもう嶽きみの作業が始まり、忙しくなっている総代の崎野りつさんは「班会はなんとしても開いていきたい。雪の前の12月に、そのあと1月、2月、3月にも予定したい」と話します。班会はみんなの「居場所」です。

(理事・佐藤 久)

岩木支部 常盤野班 4/12  
気持ちがいっぱい

### 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

### 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!



組織部(0172-35-8933)



田澤 那千ちゃん やさしい子になってね!



須藤 紅羽ちゃん いつもニコニコ 元気に育ってね!



工藤 夕奈ちゃん お姉ちゃんと仲良くね!!



武田 妃蘭ちゃん 健康に育ってね~!!



成田 弦哉ちゃん いっぱい食べて 大きくなってね!!!



小笠原 彩人ちゃん 笑顔がすてきな子になってね!!



井上 壬晴ちゃん 健やかで元気いっぱいの子に育ちますように

すくすくエンジエル 4カ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



### 楽しいお料理

☆献立紹介… 健生病院管理栄養士 佐藤 愛良

アスパラに豊富なアスパラギン酸や豆腐のビタミンB1は 疲労回復に効果的です。

### アスパラの和風豆腐グラタン



#### <材料>

- 15cm×10.5cm×3.3cmの器2皿分
- アスパラ4本 ミニトマト2個
- むきえび4尾 玉ねぎ1個
- バター5g 絹豆腐1丁(400g)
- A(味噌大さじ1 マヨネーズ大さじ1)
- ピザ用チーズ20g

#### <作り方>

- ①ミニトマトを4等分に切る。むきえびは背ワタを取る。
- ②アスパラは根元の硬い部分を落とし5cmの斜め切り、玉ねぎは薄切りする。アスパラは電子レンジ600Wで2分加熱し柔らかくする。
- ③フライパンにバターを入れ、中火に

かける。バターが溶けたら②を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。  
④絹豆腐はクッキングペーパーでつつみ、電子レンジ600Wで3分加熱して新しいクッキングペーパーで水気を拭いておく。  
⑤④とAの調味料をボウルに入れ、泡立て器等で滑らかになるまで混ぜ合わせる(フードプロセッサーで混ぜても良い)。  
⑥③と⑤を軽く和え、耐熱皿に入れる。  
⑦①のミニトマトとむきえび、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで10~15分焼き、チーズに焼き色がついたら出来上がり。

1皿分 エネルギー 327kcal 塩分 1.2g