

●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760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760号
2026.9

今回は、最近の支部・班活動の様子を紹介します。これを機会に、私たちと一緒に楽しく活動してみませんか？



今年4月にオープンした大森勝山遺跡ガイダンス施設「おおもりん」を見学。3000年前の縄文遺跡を無料で案内してくれました。その後、つがる地球村に行き、温泉と豪華な昼食！和やかな交流と新鮮な果物、野菜も購入し、青葉薫るレクを楽しみました。

<時敏支部 しんめい班>

楽しく健康な生活を！

支部・班活動で



浪岡のかねさ穀粒みそ体験館見学と五所川原市にある古民家のお蕎麦屋「みどり亭」でオーナーによる屋敷の説明付き豪華ランチを堪能。あかね班、栄町いずみ班からの参加もあり、おしゃべりが絶えずにぎやかでした。

<下町支部てんとう虫班>



6月29日支部レクを開催し、21名参加。堀越城跡や大きな藁ぶき屋根の旧石戸谷家住宅をガイドしてもらい、タイムスリップした気分！道の駅いかりがせき関の庄で豪華昼食後、アジサイの咲き乱れる大仏公園を散策しました。9月にも支部レクを計画中です！

<四中さくら支部>



7月11日開催の「みんなの夏まつり2026～和徳のひととき」に向けて2回盆踊りを練習。医療福祉生協と地域の皆さまとの交流を通じ、まちづくりにつながれば嬉しいです。

<和徳支部サロンつくし>



3班合同レクを開催。行先は人気のある西海岸。道の駅わんどや数か所の海産物店で買い物し、昼食は深浦観光ホテル近くのドライブインへ。帰りは旧岩木町の農産物直売所にも寄りました。レクの後半は天気も回復し、最高の1日でした。

<南石川支部>



この他、健康新聞手配りなど一緒に活動してくれる仲間を募集しています！興味がある方やお問い合わせは右記までご連絡ください。

津軽保健生協 組織部
☎0172-33-8933

2026年度第101回通常総代会におきまして、理事に就任いたしました兵藤尚子です。2024年6月に健生病院へ異動し、翌年7月に事務局長を拝命してから、早いもので1年が経とうとしております。今に至るまで、地域支部のみなさまとの共同の取り組みを通して、多くのことを学ばせていただきました。誰もが自分らしく生きられる健康づくり・まちづくりを進めること、そして地域の多様なニーズに応えるために事業を維持・発展させていくことの大切さを、日々実感しております。▼健生病院では委員会やプロジェクトを中心に、社会保障・平和運動や多様性の尊重といった取り組みが活発に行われています。これらは当院の誇るべき活動であり、強みです。▼2026年度は、「人権尊重・平和維持、憲法を尊重した世界を」と「医療の質向上」を二大柱として掲げ、経営および組織の発展に全力で取り組んでまいります。今後とも温かいご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

(事務局長・理事 兵藤尚子)



コ ラ ム
お山の虹

病 院
5-7717生 病 院
6-5181リニク
5-7707医 院
2-3101原診療所
5-2542診療所
3-3015本 部
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
5 本 所
6-8833グホーム
未 ち
5-9724ステーション
の だ 支 所
6-5581ステーション
と せ 支 所
3-6587援センター
あ す
1-2731第一地域
センター
1-1203

津軽を熱くするのは、わあだちだ。 ボッチャ大会開催のご案内

10/31(土) 開幕

今回、地域組合員への感謝と職員との交流で親睦を深めるとともに、ボッチャを通じて参加者の健康維持・増進を図り、健康づくり活動に役立てることを目的とし、津軽保健生協ボッチャ大会「ツガル・ボッチャ・ゲームス2026(略称:TBG2026)」を開催することになりました。TBG2026に向けて、毎月練習する班や大会に出場する選手を決めるための試合を計画している支部もあり、皆さん熱が入っている様子です。

2027年は健生病院・健生クリニック新築移転10周年、また、津軽保健生活協同組合創立75周年と節目の年です。その節目の前年である2026年を地域組合員、職員が一緒になって津軽保健生協を盛り上げましょう☆

※日程は第80回国民スポーツ大会の関係で調整中

※ボッチャとは

ジャックボール(的球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。



(公益財団法人日本パラスポーツ協会 HP より)

医師からの紙ヒコーキ

入院、外来、内視鏡など経験

健生病院 消化器内科専攻医 泉 匡平



はじめまして。内科専攻医の泉匡平と申します。この度、内科専門研修のため初期研修医から引き続き健生病院に所属させていただくこととなりました。2年間慣れ親しんだ健生病院で研修が続けられることをうれしく思っています。

私は青森県鶴田町の出身で、大学入学と同時に弘前での生活がはじまりました。弘前市の積雪量は地元鶴田町と比べて圧倒的に多く、毎年驚かされています。雪は大変ですが、春の弘前城の桜や夏のねぷたまつりなど魅力にあふれた土地だと感じています。

健生病院での研修中は、班会や健康まつりへの参加など地域の方々と交流する機会が多くあります。直接交流することで、自分が医療を届ける方々の生活への理解を深めること、実際に感じている不安などを知ることができました。それらの経験は日常の診療において、生活や不

安に寄り添う診療に活かすことができていると感じています。貴重な経験をさせていただいた地域の皆様には、感謝の気持ちでいっぱいです。

内科専攻医の研修が開始し、4ヵ月が経ちました。現在は消化器内科で入院、外来診療、内視鏡(胃カメラ、大腸カメラ)の手技など様々な経験を積み重ねてもらっています。

日々の診療で悩むことも多く自分の未熟さを痛感する毎日ではありますが、消化器内科の先生方をはじめ、様々な方から支えられながら研修ができております。将来的には消化器内科医として、お世話になった地域の方々へ、診療を通して貢献していきたいと思っています。

至らぬ点も多々ありますが、今後ともよろしくお願いいたします。

地球は全人類の宇宙船

【特別寄稿】

佐藤 きむ

1932年生まれの佐藤きむ先生。長年教育にたずさわり、退職後も教え子との交流をたやまず、友人たちには《もじり歌通信》を月一回のペースで発行。戦争を知る最後の世代の責務として、「戦争放棄」を切望し続けています。今回、特別に寄稿をお願いしました。



千本の軸に五銭の戦時税 課せられしマッチまた値上げせり

室園美代子

今日で7月が終わります。7月初日、テレビのニュースは、1日を期しての商品一斉値上げについての各地の模様と、外国為替市場での円相場が1ドル116.2円台にまで暴落、1986年12月以来39年ぶりの円安ドル高だと報じていました。

「物価は…」は1937年5月、「千本の…」は1938年7月の作品で、8年にも及んだ日中戦争の発端となった盧溝橋事件のあった1937(昭和12)年7月7日の直前と1年後に詠まれた短歌です。

中東地域の戦乱が、遠く離れた国の庶民の生活にまで影響するのですから、地球は全人類が共有する宇宙船なのだとこのことを、強く再認識しました。そして、『昭和萬葉集』の中にも、昭和10年代の急激な物価高を詠んだ歌があったことを思い出して探してみました。女性の歌を2首紹介します。

物価は上り税の上るといへる世になすすべもなくてひと月は経ぬ

中村 静栄

8月度定例理事会

【報告事項】

●7年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年度の月次決算報告

●6年度の組合員活動報告

●全日本民医連第47期第6回理事会概要報告

●生協連2026年度第2回理事会議事録

●第76・77期定例理事会議長の選出方法及び議長順一議案書

●理事会専門委員会の担当理事



【審議事項】

●「議決事項」

●理事會専門委員会の理事以外の委員の承認

●情報開示規則の一部改正

●パート・臨時職員の就業規則の改定(給与算定期間の変更)

●津軽保健第101回通常総代会まとめ

●賃金規程の一部改定

平和をまもることは、未来をつくること。

平和憲法を学びましょう

日時 2026年10月9日(金) 13:30~15:30

会場 生協会館 2階ホール

講師 斎藤 厚氏(津軽9条の会事務局長)

参加費 無料 申込み必要・当日参加OK

申込み連絡先 社保平和委員会 教育委員会 担当:大瀬 Tel. 0172-35-8933



立派なお弁当を味わいました

黒石支部 支部レク 7/12 集まるのが楽しみに

7月12日、本降りの雨の中、夜越山森林公園とよごしやま温泉を楽しんできました。気温が高くて過ぎて過ごしやすかったのが幸いでした。

森林公園はそんなに広くはないけれど結構見ごたえがありました。サボテンはこの地上で生き延びるために進化した究極の姿であるという説明に得心しました。我が家のちっちゃなサボテンも20年以上生き続けています。

紹介します。

「初めて参加したけれど、こんなにたくさんの方が参加するとは思っていません。プロの旅行会社でもないのに、これだけの人をこうして連れて来てくれるのがすごい。自分一人では出かけるられなくてもこういう企画があると参加できるし、人と話す機会にもなるので、私たちにとってはとてもありがたい」。

「参加費が1500円(出資金1000円を除く)なので、入場料や入浴代を払うとお弁当代は五百円くらいかなと思って

参加者は60名、このうち6名が新加入者です。参加した方々の感想を紹介いたします。

ていたのに、支部から補助が出てこんな豪華なお弁当を食べる事が出来てうれしい」。

「毎回参加している。歩けるうち、動けるうちは外に出て、みんなと一緒に楽しみたい」。

支部レクを計画する時、「何処に行くか」「何をするか(見るか)」。これらは大事な視点なのでいつも

そのことを気にかけてきました。昨年の三社大祭観覧を通して、「興味のある企画は仲間を広める」ということを私たちが実感しています。今年は、保健生協で集うこと自体が「楽しみや喜びであり」、「一人一人にとって居場所になっていく」、「仲間を広める場、つなぐ場になっていく」という事を、参加者の皆さんから感じました。

これからも、楽しみながら、意識的に、集う機会を持つようにしたいと思います。

(黒石支部理事 阿部陽子)

深浦岩崎支部 追良瀬あゆみ班 7/10 3回にわたって「健生学校」

7月10日、追良瀬あゆみ班の班会を地区集会所において開催しました。昨年度は諸般の事情により実施できず、2年ぶりの開催となりました。班長から津軽保健生協のこ



とを知るイベントなどできないものかとの意見を踏まえ、「健生学校」と銘打ち3回開催することを決めました。第1回は「夏の集会」、第2回は10月開催の「深浦岩崎支部健康まつり」、第3回は11月に来年開設10周年の節目となる「健生病院の見学会・学習会」を計画しています。

当日は地元の組合員や生協活動に理解を示す地区民、関係者を含めて22名の参加。最初に組織部鶴ヶ谷次長による、参加者全員の①血圧測定、②

*ご存じですか? ⑨ 弘前市緊急通報システム

病弱等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

サービス内容 ① 緊急時対応…救急車などの出動要請を行ないます。
② 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。
③ 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。

利用料金(1ヵ月) ① 世帯全員が住民税非課税… 1,000円(税込み1,100円)
② 課税者がいる世帯… 1,500円(税込み1,650円)
③ 生活保護世帯… 無料

問い合わせ・申し込み 弘前市役所介護福祉課高齢福祉係 ☎ 40-7114

※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、固定電話の回線に安心電話を設置し、ペンダント式装置とセットで貸与し、貸与に要する費用は無料(電話・電気料は利用者負担)です。

※その他の自治体では同様のサービスがない場合もありますので、必要な場合には制度を作るよう要請する運動が必要です。是非取り組んでください。

(弘前市の介護保険を良くする会)

藤代健生病院

創立50周年記念講演会

講師 松本卓也先生
京都大学 大学院
人間・環境学研究所 准教授

戦後精神科医療の歴史について

日時 2026年10月23日(金)
17時30分開場、18時開演

場所 弘前プラザホテル
2階チェルシー
青森県弘前市代官町101-1

参加費 事前申込制
(開演9月末日まで)
右記QRコードまたは下記URLよりお申し込みください。
無料
どなたでもご参加いただけます。

<https://forms.gle/X0c7e1dizjWFXRT7>

ストレスチェックを実施。次に認知症に関するDVD鑑賞、組合員による健生病院入院体験報告。法人運営に欠かせない出資金や各種署名活動への取り組みなどを紹介しました。血圧測定後は鶴ヶ谷次長から測定結果(数値)に対するコメントがありました。数値は個人差があるので、日常の測定を心がけ、自分の数値を知ることが大事とお話に、皆さん納得の様子でした。

当日は3名の方から出資金1万1000円のご協力をいただき、第1回「健生学校」を終了しました。

(深浦岩崎支部支部長 八木橋 健)

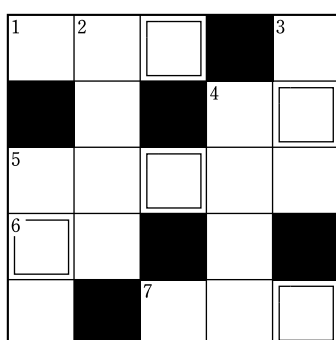
1	ト	マ	ト	タ
		サ		カ
5	ア	カ	イ	ハ
6	ク	リ		ヨ
	ビ		ゾ	ウ
				リ

(弘前市) 佐藤ハルエ、桜庭恵子、牧野榮子、工藤文子、成田ヒサ子、岩井昌子、中田眞由美、佐藤哲人、高橋良子、小野正幸

第759号(8/1付)パズルの正解「タイリヨク」体力」

抽選で次の10名の方にQUOカードをお贈りします。(敬称略)

健康パズルの締切日を毎月末日にします

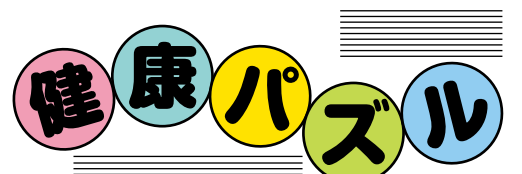


《ヒント》(5文字) 7色に輝きます

《タテのカギ》 名……。鮮やかに事件を解決します。待てば……。の日和あり。大喜利でいい答えだと一枚もらえます。これがまわらなくなるくらいだと相当酔ってます。

《ヨコのカギ》 牛乳から作られトーストに塗ったりします。適。適所。青空の下でお湯につかるのはいい気分です。ゼロのこと。赤……。シオカラ。

5 4 3 2



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、「日頃の想い、身のまわりのこと」や、「興味を感じた記事」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。

▼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9月30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 kenkou@tsugaru-health.coop



思い伝わる総代会
板柳町 佐々木和香子

皆様のあつこい思いが伝
わってききました。「健
康」の郵送代にしている
すくく経費がかかっている
ことを知りました。で
きる限り協力していき
たいと思いました。

段取り良く検査に
板柳町 クロスワード大好き

20年ぶりに、当院を受
診しました。大病を発見
し、治療に導いて
下さった先生
が、今もいらっ
しゃったことに
びっくり。すぐ
段取り良く検査
に廻して下さっ
たことは、やは
り総合病院の良
さだと感じまし
た。ありがとうございました。
ございました。

透析と健康
青森市 ヒーちゃん

主人は透析を
受けるように
なつて、早や7
年目。1日おき
に病院に通い、
今ではそれを仕
事と位置づけ、
休みの日は？
趣味の釣りや山
菜採りなど、ま
るで健康人そ
のもの!! いつま
でも元気です
ください!!

睡眠の時間管理
青森市 関 利安

先週から胃の調子が悪
く、不安を感じます。こ
れは困つたと、寝る時間
を思い切つて2時間早く
してみました。合計の睡
眠時間が増え、不調は乗
り越えた気がします。気
休めかも知れませんが、
スマートウォッチの睡眠
データを毎日確認しなが
ら、少しでも改善をと心
掛けています。

毎月通院して
弘前市 相馬昭子

クリニックへ毎月通院
してお世話になっていま
すが、薬局さんの前を通
るたび、きれいなかわい
いお花が目につき、いや
さっています。

健やかに育て
平川市 古川 進

すくすくエンジェルの
記事を見ていると、思わ
ず笑顔になります。私の
周りでもおめで
たの方が増えて
います?! 世の中
は「酷暑」や「地
震」「戦争」様々
な不安が付きま
といます。ど
うぞ健やかに
育ててくださ
いと願っています。

10年間の流れ
弘前市 赤石 實

通常総代会の資
料を見ると過去
10年間の流れが
見れて良かった
です。

2歳の誕生日
田舎館村 小野正幸

孫の双子ちゃ
んが、2歳の誕
生日を迎えま
した。少しずつお話
をするようにな
り、可愛さが倍
に感じられるよ
うになりました。

支部レクの時に
弘前市 桜庭恵子

湯の里を
縦横無尽に夏つばめ
北東支部で相馬へ連れ
て行つてもらい夏つばめ
の乱舞を見ました。

大感謝でした
弘前市 ぶくぶくシル

最近入院しました。お
医者様だけでなく看護師
さんにも大感謝でした。

楽しくストレッチ
弘前市 ポコ

7月からストレッチ教
室に通っています。日頃
の運動不足の解消に、時
には脳トレで間違つて
笑つてこまかし、楽しく
やっています。

物価高に悩む
平川市 覚

湯けむりに
せせらぐ音の癒し宿
に行つてみたいが、物価
高で思い悩んでいます。
地域と共に歩む健生のみ
なさんよろしくネ。

最近のいい思い出
青森市 冷やし中華

青函フェリーで函館に
行ってきました。美味し
い食べ物やお土産も買え
てとても楽しかったで
す。帰りのフェリーで
は、ちょうど函館港の花
火大会があり、とてもい
い思い出になりました。

40分の散歩
弘前市 橋本郁子

年を重ね、不安を感じ
ますが、まだ歩ける、食
べれる、しゃべれるとい
う事で、1日40分くらい
歩く事、本を読む事、食
事を作ることを励み
にしています。

楽しいお料理
平川市 齋藤幸子

とても楽しみにしてい
ます。必ず作ってもら
て、おいしくいただきま
す。年齢とともに、食べ
ることしか楽しみがあり
ません。見て食べて楽し
んでいます。

孫は6年生
藤崎町 町田むつみ

ジャズ演奏に参加するの
で「演奏会に参加するの
で見て来てね」と言わ
れ、おじいちゃんとおば
あちゃんを招待してくれ
ました。やっぱり孫はめ
ごいなあー！

まちかど健康チェック

月 日	支部名	実施場所	時 間
9月4日(金)	南石川支部	サンフェスタいしかわ	15:30~
9月11日(金)	岩木支部	桜温泉	14:00~
9月29日(火)	四中りんご支部	清水交流センター	13:30~
9月29日(火)	下町支部	イオンタウン弘前樋の口	15:00~

楽しいお料理

☆献立紹介…
健生病院管理栄養士
雪田 総子

低価格でたんぱく質豊富なささ身を使った料理を紹介します。
塩こうじで軟らかく仕上がります。

ささ身の中華だれがけ



<材料> 2人分

ささ身150g 塩こうじ大さじ1
きゅうり50g(1/2本) なす50g(小1本)
みょうが10g(2個) ごま油大さじ1
A (ささみの蒸し汁大さじ3~4
醤油・酢各大さじ2
砂糖・白炒りごま各大さじ1)

<作り方>

①ささ身は筋を取り除いて切り込みを入
れ、塩こうじを全体になじませる。
容器に入れて2時間以上浸ける。
②きゅうりとなすは太めの千切り、
みょうがは千切りにする。なすはご
ま油を敷いたフライパンで炒めておく。

③ささ身は耐熱皿に入れてラップをか
け、600Wの電子レンジで3分位加熱
して火を通す。ささ身を器にとり、粗
熱が取れたら斜めに薄く切る。ささ身
から出た蒸し汁は取っておく。

④Aの材料を混ぜ合わせて中華だれを
作る。

⑤容器に③のささ身と④を入れ、さ
さ身が浸かるように②の野菜を上
に重ねる。冷蔵庫に1晩置いて味をし
み込ませる。

⑥皿にささ身と野菜を盛りつける。
お好みの香味野菜を加えたり麺にの
せる等、アレンジできます。

1人分 エネルギー 196kcal たんぱく質 19g 塩分 1.6g



工藤 咲翔ちゃん
元氣いっぱい
大きくなってね!



神 七斗ちゃん
産まれてきてくれて
ありがとう!!



須藤 愛翔ちゃん
元氣いっぱい
大きくなってね!



佐藤 左馬門ちゃん
元氣いっぱい
大きくなってネ!



大湯 朝陽ちゃん
元氣にすくすく
育つてね!



横山 桜生ちゃん
ニコニコ元氣で楽し
く過ごそうね!



羽場 悠真ちゃん
大きくなってね!



木村 時翠ちゃん
元氣に育つてね!



田中 偉鳳ちゃん
みんなのいよしのアイドル♡
生まれてきてくれてありがとう♡
スクスク育つてね!!



笠井 楓斗ちゃん
すくすくむちむち
元氣に育つて!!



種田 興泰ちゃん
お兄ちゃん達にもみくちゃんに
されながら強くなつてネ!!



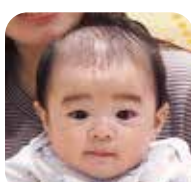
笹田 希実ちゃん
笑顔がステキ♡
元氣に育つてね!



山崎 晴道ちゃん
さすが4番目!!たくましく育つてます!
みんな仲良く元氣に育つてね!



葛西 惺晴ちゃん
しょうちゃん大すき♡
ビックベビーになあ〜れ!!



柴田 華和ちゃん
生まれてきてくれてありがとう♡
元氣にすくすく育つてね!!



富士 妃麗ちゃん
6人兄妹の末っ子で沢山の愛情
もらつて毎日すくすく育つてます!!