

語り合おうそして地域に広げよう 私たちが目指す ヘルスプロモーションと医療・介護の実践

二〇一九年十一月十七日(日)に県民福祉プラザで第一回ヘルスプロモーション交流集会を開催し、県連内事業所から百六十五名が参加しました。医療安全の講演やカナダ視察報告からグループでの公開カンファレンス、分散会での発表など盛りだくさんの内容の交流集会となりました。



医療安全学習会講師 佐藤 恭江 氏

当日は、小雪が舞う中、ヘルスプロモーション交流集会が開催されました。今回は医療安全の学習講演も

一緒に行い、講師に岡山協立病院リスクマネージャーの佐藤恭江氏を講師に迎え、「チーム医療に必要な事はなんですか？」をテーマにチームSTEPSについて講演していただきました。参加者からは、「職場ですぐに実践できる内容、医療だけでなく介護分野でも十分有効な手法を学ぶことができました」との感想が寄せられました。

カナダ視察報告では、短い時間の中、健生病院院長の伊藤真弘医師から視察報告の他、SDHについても改めて触れていただき、午後の公開カンファにつなげる講演をしていただきました。午後のSVS(ソーシャルバイタルサイン)を利用したカンファレンスでは、参加者を二十グループに分け、短い時間ながらそれぞれの専門職の力を活かしながらカンファレンスを体験でき、様々な視点から患者さんや診るといふ民医連らしい取り組みができました。

分散会では、十月に開催された全日本民医連学術運動交流集会に応募した演題を中心に二十九演題の発表が行われ、取り組みを交流



公開カンファレンスの様子



ヘルスプロモーション交流集会実行委員会
相馬 裕 実行委員長



大高 由美 医師



カナダ視察報告
伊藤 真弘 院長



公開カンファレンス
司会 竹内 一仁 副院長

参加者の感想

(原文のまま／一部抜粋)

ヘルスプロモーション交流集会

- チームSTEPSは医療現場だけでなく、介護現場でも有効と思えました。うまくいっていることに目を向けて行きたいと思えます。
- ヘルスプロモーション、SDH、チームSTEPS コミュニケーションや普段の何気ない報告などの大切さが分かりました。
- とても濃密な1日でした。学び、考え、事例も聞け…盛りだくさんではありますが、全てに触れられ良かったです。
- ハードスケジュールでした。ボリュームがたっぷりだったため、時間が足りないと感じてしまいました。しかし、すごく充実した内容でした！

公開カンファレンス「Social Vital Signsを利用したカンファレンス」

- 忙しいとなかなか優先順位の高い事からしかアプローチできず、またチーム全体のケースでなく、個人で背負いがちになるので、今後はSVSを意識して取り組みたい。
- 現状をあきらかにして、何故そうになっているのか、そこからどのようにしていくのか？ 順を追って考え、本人の以降にそった支援をしていきたい。
- What→Why→Howの順で考えるので情報を整理しながら進めやすいと感じた。(複数回答)
- 回復期リハ病棟で社会にかえすことを目標に日々退院支援を行ってきたのでアクションシートを活用していきたいと思った。
- 疾患だけに注目してしまいがちだが、患者さんとその周囲の生活等広い視点で変わっていくことが必要だと感じた。

国民健康保険 アンケート結果

2019年7月5日～8月31日から
民医連事業所を利用する患者様に対し
アンケートを実施しました。

この度、青森民医連は国民健康保険の患者さんや組合員さんを対象にして保険料(税)の負担感や問題点の実態を明らかにし、高すぎる国保料(税)の改善に向けた取り組みの一貫としてアンケートに取り組みました。個人情報のあることあり、同意できなかった方が57名おりましたがアンケートに同意できた方は427名(88%)でした。427名中何らかの理由で治療の中断経験した方が56名もいました。国民健康保険に普段感じていることは一番に保険料が高い。これ以上の負担はできないという意見や保険料が生活を圧迫しているなどの意見が多数でした。国保にお願いしたいという点では保険料を下げたい。窓口

の一部負担金を減らしてほしい。滞納者への差し押さえはやめて欲しいという意見でした。また、治療や診察にお金がか

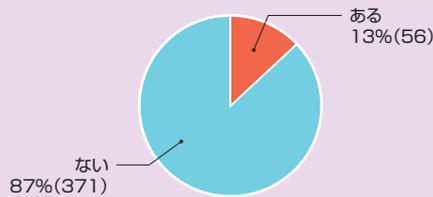
1 アンケート同意



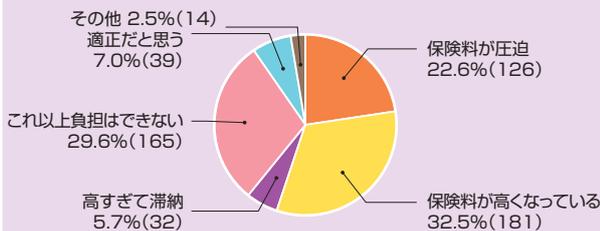
かるため、工夫している点は特に重い病気の時のみに限って受診したり、病院に行く回数を減らしている実態が明らかになりました。

(青森民医連/津川文彦)

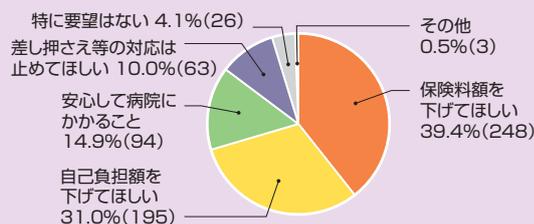
2 治療の中断



3 国民健康保険に普段感じていること(複数回答可)



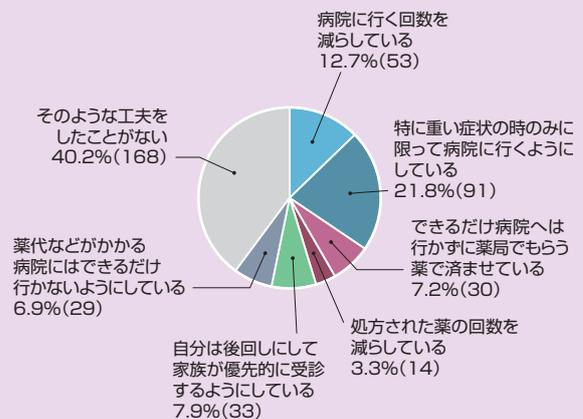
4 国民健康保険にお願いしたいこと(複数回答可)



5 普段の生活で切り詰めているもの



6 治療や診察にお金がかかるため、次のような工夫をされたことがありますか?



北海道・東北地協幹部学校第三クールが、十一月二十六日～二十九日の三泊四日の日程で沖縄にて行われました。

沖縄の歴史や基地問題などを中心に講義とフィールドワークを行う大変内容の濃いものでした。辺野古でのたたかいを学ぶフィールドワークでは、予定外にゲート前の座り込みにも参加することになり緊迫した体験もしてきました。

沖縄の人々は沖縄戦で人権を奪われ、米軍から土地を奪われ、日米地位協定によって自由を奪われているという歴史について胸を痛めながら学んできました。今なお沖縄県民のみなさんが頭のすぐ上を戦闘機が飛ぶことを「日常」として過ごしている事実や、米軍におびえながら夜道を歩く「日常」があることを目の当たりにし驚愕しました。

沖縄県民の不屈の精神の根幹にある悲しみや怒りが、オール沖縄としてたまたかの力となつていることを実感し、誰もが平和な日常を生きていくことができるように何をすべきか、何について学ぶべきか考えさせられる大変有意義な研修となりました。

(津軽保健生協 総務部／古村律子)



安心して暮らせる社会保障の実現を 2019年自治体要請キャラバン ～要求は地域から～ 10月28日からスタート!

青森県社会保障推進協議会は、社会保障の充実を求めて県内40市町村の自治体に対して統一した要請項目をピックアップして、意見交換を行う自治体キャラバンを10月28日よりスタートしました。懇談会での主な要求は国保・介護保険・生活保護・医療・国、県への意見を求める項目や、税の徴収や滞納、国保証の交付や減免申請の仕方など要求事項も多岐にわたっています。

また今回から新たな要求として、子育て支援の観点



五所川原市での様子

から保育園の実態調査や保育士の処遇改善について、また小、中学校の環境設備の充実についても要求に盛り込み懇談しました。その中で成

果として、子どもの医療費無料給付制度の対象年齢を小学校から中学卒業まで拡充した自治体や就学援助費の年度内前倒支給を実現した自治体もありました。



中泊町での様子

このように自治体キャラバンは、毎年の懇談の積み重ねで着実に前進しております。また、今回の自治体キャラバンには各民医連事業所から25名を越える職員が参加し、自治体キャラバンの様子を事業所に持ち帰り、地域要求の大切さを体験をもとに報告しています。今後も自治体キャラバンを通じて、改善を求める運動を進めていきたいと考えています。

(青森県社会保障推進協議会 事務局長／木村儀弘)

憲法九条を生かすために

十月十日、長野県長野市ホクト文化ホールにて、全日本民医連学術・運動交流集会が開催されました。今回は二日目にテーマ別セッションを予定していましたが、台風十九号の接近により中止となりました。



講演する伊藤千尋氏

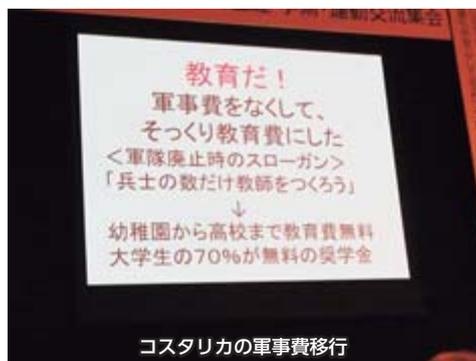
十一日の全体会では講師に国際ジャーナリストの伊藤千尋氏が招かれ、「憲法が生きる社会を目指す〜これから私たちが輝けるために〜」のテーマで講演を行いました。

平和憲法である九条の碑は国内に二十一個（本土十四個、沖縄七個）あります。国が建てたものではなく、個人で建てたものもあるそうです。国内に九条の碑があることにはあまり違和感を覚えませんが、国外にあると講演で聴きとて驚きました。カナリア諸島とトルコにあるそうです。二つの碑は日本人が建てたものではなく、現地の人々が「平和をみんなで作るきつかけにしたい」と建てたものです。

平和憲法のある国として、伊藤氏はコスタリカを挙げていました。国家予算の三十%を占め

ていた軍事費を教育費へ移行した国です。コスタリカでは、幼児から高校生までの義務教育は無料で受けられます。大学に進み、奨学金を受けても、返済の必要はありません。軍事費を教育へ移行した結果、それだけのことができたということ。日本でも同じようなことができれば、と思わずにはいられません。

国を変えるのに必要な事として伊藤氏は「発信する事」を挙げています。スマホで発信し、参加者が増えていく。それが国を変える力になります。（大野あけぼの薬局／須藤礼子）



コスタリカの軍事費移行

県連 第48回

看護介護活動研究交流集会

2019年11月3日（日）、青森県民医連第48回看護介護研究交流集会が開催され、157名が参加しました。テーマは『ともに高めよう人間力～寄り添うところに世界が広がる～』。記念講演は、健生病院の安田すみ江先生より『発達障害と私たち～同僚・患者さん・家族が発達障害の特性を持っていたら～』と題して行われました。



安田すみ江先生の講演の様子

安田先生の講演は大変好評でした。参加者からは「わかりやすく発達障害について理解できた」「発達障害の診断を受けた方すべてが治療の対象となるわけではなく、まわりの理解や環境の整備、対応の工夫で症状が落ちつき、日常生活に支障なく生活を送ることができる場合が多いと学ぶことができた」等の感想が寄せられました。

午後よりポスターセッションを開始し、その後3つの分科会（第1分科会「地域とつながれ看護と介護」。第2分科会「“生きる”を支える看護と介護」。第3分科会「きらっと輝く看護と介護」）に分かれ、症例・研究発表を行いました。計23演題の発表があり、活発な意見交換がされました。

（県連看護介護学会小委員会 委員長／扇谷弥生）



2019年度

北海道・東北地協中堅薬剤師研修会 医療介護の二つの柱、震災時に薬剤師に求められること

札幌で開催された北海道・東北地協中堅薬剤師研修会に参加し「無料低額診療」災害時の緊急対応などについて学習してきました。



無料低額診療について、函館では民医連以外の医療機関でも活用されていることや、医療機関によっては無料低額診療が適用されると院外調剤から院内調剤に切り替え、患者の負担を軽減する措置を取る所もありました。普段から経済的に苦しんでいる人を見つけるアンテナを張る必要性を強く感じました。

また、災害時については、医療機関が処方箋を発行しても、薬局も被災し調剤できなかつた事例や、インフラが整備されるまで持ちこたえるほどの薬品・備品・食料などが備蓄されていない中、どのように対応したかについて学びました。東日本大震災をきっかけに作った災害時マニュアルは、浸水被害には対応できるのか？マニュアルは作って終わりではなく、活用できるように普段から考えることが重要で、職場内で今すぐ改善できる内容もあったので、継続して整備していく必要性を感じました。



SDGの様子

（ファルマ弘前薬局／佐藤武志）

～全国JBに参加して～

10月27日(日)～29日(火)「結び」人と人、現在と未来をつなぐ」というテーマのもと岐阜県で開催され、全国から600名以上の青年職員が集りました。

1日目は開会式、大交流会、SGD、夕食後は班交流を行いました。開会式では実行委員会が作成した、「憲法がなくなった日本」というオリジナル動画が上映されました。大交流会では、人間知恵の輪、ボール渡し等、班ごとに体を動かし、頭を使いながら交流を深めました。初めて顔を合わせた班の皆さんも、初めは緊張している様子でしたが、大交流会が終わるころには緊張もほぐれ、全員で楽しむことができました。

2日目は岐阜市文化センターで学習講演が行われ、八王子合同法律事務所の白神弁護士が「日本国憲法の歴史や9条改憲案の中身や狙い」についてお話されました。後悔と決意から出発した戦後に、戦争を完全に否定したのが憲法の始まりだとお話されました。午後はフィールドワークで



青森県民連参加者で記念撮影！

破棄された事など、国民の疑問に応える姿勢に欠けている事が明らかとなりました。

他方、日米安保問題のもとで政府はアメリカから兵器を爆買し、弾道ミサイル訓練を日米共同で実施、沖縄本島や宮古島にミサイル要塞を置いていきます。防衛費は右肩上がり、対アメリカの兵器ロケットは五兆円を超

え、子孫の世代にそのつけがまわります。望月氏は政府の姿勢はさることながら、国民の知る権利が侵されている現状、メディアが果たす役割は大きく、誰のための何のためのメディアか、姿勢が問われていると語り、「みんなの思いを政治に」と呼びかけ講演を終えました。約百分間休みなく圧巻の講演に参加者は感動の面持ちで拍手を送りました。

参加者からは「誰のため、何のため。私たちが問われている」「自分もできる事からアクションしたい」などの感想が出されました。講演の中で故・中村哲さんを「九条の体現者」として紹介されていました。中村哲さんの遺志を継ぎ、憲法が暮らしに生きる社会に向け民医連綱領を体現しよう、そのような感想を抱いた社保大学習会でした。

社会福祉法人 虹の郷 ショートステイ 虹の郷 いいだ ますみ

飯田 麻了さん

1 入職して、あっという間に4年が過ぎました。インフルエンザに2回も罹った苦しい思い出があるので、今年も流行に乗り過ぎないように気をつけます。

2 利用者様の個性に触れる日々を大切にしながら、充実した年にしたいです。



ファルマ弘前薬局 みずき たかゆき

水木 孝之さん

1 沖縄の米軍基地キャンプシュワブゲート前の座り込みに参加させて頂いた事はエキサイティングな思い出です。

2 もっともっと人とのつながりを増やしたいです。また、情勢の見識を深め、仲間と情報共有を進めたいです。



八戸生協診療所 いちかわ よしみ

市川 淑美さん

1 入職して約4年、師長・主任を始め、スタッフの愛のあるご指導で、学びがある毎日を過ごしています。結婚式や忘年会での余興も全力投球する結束力に感動を覚えたことが思い出です。

2 仕事面では、産休を経て訪問診療の在宅部門に配属となり、各サービス事業者との連携や自宅療養が円滑にできるように、小さいことでも気付ける努力をしていきたいと思います。個人的には、かわいいお母さんを目指し、自分磨きもしていきたいです。

各務原市航空自衛隊基地の見学に行きました。基地内に入ることには出来ませんでしたが、粒子鉄線越しに滑走路近くで、F-14戦闘機など4機が離陸する瞬間を見ることができました。地響きのような爆音が響き、隣の人の声が全く聞こえないほど、大きな音で驚きました。



グループ集合写真

3日目は各部屋で振り返りとメッセージカード作成などを行いました。その後、岐阜市文化センターで閉会式を行い全日程が終了しました。

この3日間で、岐阜と戦争との関係性や、憲法の歴史など実際に見て、聴いて、学ぶことでより頭の中に鮮明に残りました。また様々な方の講義や、班の皆で考えを出し合うことで、改めて憲法を身近に感じることができました。そして、大切な仲間が全国に作る事ができました。最後は、数日前に会ったばかりの人たちにも関わらず、とても長い時間を一緒に過ごした仲間と別れるかのような感覚になりました。この出会いも繋がりも、今回だけのものにはせず、これからの人生に繋げていきたいと思います。

(ファルマ弘前薬局/佐々木良太)



講師 望月衣塑子氏

二〇一九年十二月二十日、浪岡中央公民館にて県連社会保障大学習会が開催され二百十五名が参加しました。記念講演は東京新聞記者の望月衣塑子氏を講師に迎え、「民主主義とは何か」安倍政権とメディア」について講演いただきました。

県連社会保障大学習会開催



職員となった会場の様子

2019年度 青森民医連職場管理補佐研修

プログラムデザインを学び、職場運営へ実践する

十一月八日(金)、花岡農村環境改善センターにて二〇一九年度職場管理補佐研修を開催し、各事業所の職場管理補佐職員五十一名が参加しました。

講師には、ひとづくり工房 代表でナースファシリテーターの浦山絵里氏と社会医療法人みゆき会みゆき会病院のリハビリセンター主任黒田昌宏氏をお招きして、会議などにおいて職員の主体性を引き出し、決定したことが実行できる職場運営のための技法を学びました。

研修ではファシリテーション(人々の活動が容易にできるよう支援し、うまくことが運ぶよう舵取りをする役割)について学び、参加の場づくりをするためのプログラムデザインの技法を用いる実践形式で行いました。参加者からは「難しかった。」「似たような立場として共感できる悩みや会議での取り組み方などの意見交換ができて良かった。」「などの感想がありました。



グループ内での発表の様子

今回は今までのファシリテーションの研修よりも少しステップアップしたものを学んでもらう位置づけで開催され、少し難しい部分もあつたかとは思いますが、その中でも自分たちの職場で実践できる技法を取り入れ、実際の会議などの場で活用されることを期待しています。(健康クリニック/千葉麻菜実)



2019年度

秋の看護・介護ウェーブ

11月9日(土)青森県民医連・青森県医労連共闘で「秋の看護・介護ウェーブ2019」が青森市中央市民センターにて開催され、115名参加しました。

2019年度秋の看護・介護ウェーブは『特別養護老人ホームあずみの里裁判で無罪判決を！介護の未来を掛け、青森から声と行動をいまこそ!!』をテーマに記念講演と特別報告が行われました。



講師 藤井 篤弁護士

はじめに、東京弁護士会主任弁護士 藤井 篤氏を講師に迎え『あずみの里裁判が問いかけるもの』と題し講演会が開かれました。現在裁判を担当する弁護士だからこそ話せる内容で、参加者にとって裁判勝利に向けた良い学習の機会となりました。次に、『いま、介護の未来のために』と題してあずみの里 平林 東さんから現場でその戦いを支える状況についてお話いただきました。参加者は全員熱心に平林さんのお話を聴き、ぜひ応援したいと会場でカンパも集まりました。最後に参加者全員で「これから介護士や看護師が安心して働けるように、この裁判が正しい結果になるよう皆さんで声をあげましょう」と、意思統一をしました。(青森民医連/須藤 尋頭)



会場の様子

午前中はグループ討議を交え、目標をたてて仕事に組み込む仕事を好きになること、まずは自分で自分を認め好きになること、そこから部下を気づかう余裕が生まれることなど、大竹先生の経験談を交えての講義を行いました。また、部下の話をよく聴き、観察すること・誉めることの大切さ、部下を育てる叱り方(相手を否定しない、具体的に指摘する等)について教わりました。午後は

2019

青森民医連職場管理者研修

「やる気はどこから生まれるか」

「叱る、誉める、自分も大切に」

十月十八日浪岡中央公民館にて、十一月十二日花岡農村環境改善センターにて開催し、合計七十八名の職員が参加しました。講師として特定非常勤活動法人あおもりラジオくらぶ代表理事大竹辰也氏を招きました。



大竹辰也氏

グループワークで各職場の問題点を出し、テーマを絞って、決に向けての討議、まとめ、発表を行いました。参加者から、「同じ立場で抱

グループワークで各職場の問題点を出し、テーマを絞って、決に向けての討議、まとめ、発表を行いました。

参加者から、「同じ立場で抱

がありました。

今回の参加者は、部下を管理する立場の方々です。管理者であるが故の悩みや葛藤を抱えながら、多忙な中、職場を良くするために日々奮闘しています。そんな皆様が一堂に会し、意見を交換し合うことで得られる気づきもあつたようです。とても有意義な研修となりました。(ヘルパーステーションはるかぜ/木村玉代)

年男 年女



青森民医連 伊藤 しのぶさん

1 戦後50年の節目に「原水禁世界大会」広島と長崎の両方に参加させていただきました。世界平和への思いが強くなりました。そして、患者様の笑顔が私の宝物です。
2 世界の平和を願う。世界中が武器を捨て、核兵器を捨て、平和な地球になりますように!!



健生病院 外科外来 看護師

まつまる あき 松丸 亜紀さん

1 一緒に働くスタッフの方たちから、美味しい果物や野菜など青森の特産品をいただき健康に過ごせて日々ありがたく感じています。
2 それぞれの職種と相談しながら、患者も医療者も安心して化学療法が行えるような環境を少しずつでも整えていきたいと思っています。ご協力よろしくお願い致します。



健生病院 施設課

くまたに けんたろう 熊谷 謙太朗さん

1 入職して間もないので、新しく覚える仕事や初めてお会いする職員さんなどがたくさんいらっしゃるの、毎日が思い出です。
2 早く仕事を覚えて、皆様のお力になれるように仕事もプライベートも全力で頑張ります。

藤代健生病院 健康まつり開催!

10月19日(土)、藤代健生病院デイケア棟にて、健康まつりが開催されました。この規格は藤代健生病院、藤代薬局、社会福祉法人花と地元支部である河西支部が共催で実施しており、今年で7回目となります。



挨拶される関谷院長

当日は、関谷院長の挨拶の後、健生病院相馬副院長による「腰痛、膝痛」についての講演がありました。参加者にとって身近なテーマであったため、参加者はとても熱心に聴講しておりました。その他にも、ファルマ職員による体操や、職員と組合員による健康チェック、藤代薬局による販売コーナー・血管年齢測定コーナー、社会福祉法人花によるバザーや農産物販売など、様々な企画を実施しました。結果、天候が悪い中にもかかわらず、百十四名もの方に参加していただき、地域と事業所、支部とがひとつになって大いに盛り上がったまつりとなりました。(藤代健生病院／平井佑典)



健生病院 相馬副院長の講演の様子



みなさんで健康チェック

2019年11月1日(金) 青森保健生協 259名が参加!!

接遇大学学習会

当法人では、毎年、接遇強化月間を開催し、「接遇大学学習会」をはじめ接遇向上の取り組みを行っています。

医療や介護の現場で求められる接遇では、患者様や利用者様のところに寄り添い、気持ちを引き出すことが大切です。そのためには、「聴く」力が必要と考え、今回は弘前大学大学院保健学研究科助教 田中真氏をお招きし、「傾聴」をテーマに、「傾聴で育む良質なコミュニケーション」について学びました。

回復力や意欲を引き出す傾聴の基本的態度「受容的態度」と「肯定的関心」、すぐに実践できる傾聴のスキル「エコー(相手の言葉を繰り返す)」、「言われてうれしいおまけ言葉(すごい!さすがですね!を加える)」、「使っちゃいけない『D』あいづち(でも、だけどなど否定につながる言葉)」など、経験や笑いを交え、すぐにでも実践したいと思える内容でした。

感想では、「できているつもりで、できていなかった。」「仕事だけでなく、夫婦・親子関係にも活かせる」「Dあいづちに気をつけたい」「信頼を築けるような対話をしたい」などが聞かれました。今回の学びを生かし、「聴く力」を鍛え、接遇向上を目指します。(あおもり協立病院／橘 千景)

主催者側の予想を大きく上回る、大勢の職員が参加し、「虐待」を多岐にわたる内容を学びました。参加アンケートでは、職種毎の理解度や満足度に違いが見受けられました。が、「傾聴、共感」「個別のニーズ」「言葉使い」「物理的な拘束以外、薬や言葉による行動制限」「笑顔、優しい声、暖かく触れる」「認知症の対応では否定しない事が重要」「思いを聞くテクニック」等、様々な「気付き」があり、

今後、この学習会を発展させ、継続的に学べる場として活かしていきたいと考えます。また、認定看護には専門性の一端を発揮する場であり、参加者も法人内認定看護師の存在意義を知る場となった点からも、有意義な研修会だったと思います。研修会の様子を撮影したDVDを作成しました。是非活用して下さい!! (協立在宅介護支援センター／青木祐司)

2019年度 青森保健生協

法人虐待防止学習会

～身体拘束ゼロに向けて気持ちを新たに作るきっかけを作る

十月三十一日、青森県社会教育センターにて開催し、職員二百五十三人が参加しました。講師に生協さくら病院 認知症看護認定看護師 成田繁人氏、同病院 精神科認定看護師 鈴木麻子氏、あおもり協立病院 認知症看護認定看護師 高谷彰氏を招き、「認知症や精神症状のある方に対する虐待や身体拘束防止の現状と対応」「精神科医療現場の実際、問題提起と今後の課題」「認知症の看護介入に役立つパーソン・センタードケア」の講義をいただきました。



一般社団法人あおもり健康企画 総務部長 成田卓弥さん

1 プライベートで行ったことのない沖縄に出張で4回も行ったことは、素晴らしい思い出になりました(チャンスがあれば、是非また行きたいです)
2 今年こそ筋トレ&ダイエットで健康で丈夫な身体を手に入れます!!!



あおもり協立病院 6病棟 北出麻優子さん

1 先輩方が良くしてくれて、日々の業務だけじゃなく忘年会等のイベントも皆で協力して頑張れたこと。
2 私が先輩方を頼りにするように、新しく入ってくる後輩に頼られるような先輩になれるよう頑張ります。



青森保健生協 組織部 三上絵里菜さん

1 昨年に入職して会議や研修などの仕事を通して、先輩職員や組合員さんに業務及び社会人として多くのことを教えていただきました。
2 効率よく仕事をするよう心がけていきたいです。あと、海外旅行にたくさん行きたいです。

私の三つ星★★★★

オススメ

『冬の弘前公園』

～冬に咲くさくら～

弘前公園はさくらで有名です。春には満開のさくらを見に、たくさんの観光客が訪れています。私は弘前で育ったので、よく弘前公園に散歩に行っていますが、とてもお気に入りの場所です。

しかし、きれいなのは春だけではありません。冬の期間中（今回は2019年12月1日（日）～2020年2月29日（土）まで）、弘前公園 追手門



付近の外濠がピンク色にライトアップされています。さくらの枝に雪が積もると、まるで満開のさくらが咲いているように見えます。残念ながらこの写真では雪が少ないのですが、雪がさらに積

むるととても素敵なので、冬の写真スポットとしてもおすすめです。春夏秋冬、それぞれに魅力がある弘前公園が私の三つ星スポットです。

（社会福祉法人 花／宮本奈津絵）



オススメ

ヨシタケシンスケさんの絵本

先日本屋で見かけて読んでみた絵本がとても良かったのでご紹介します。

【ころべばいいのに】では、嫌なことをしてきた人のせいでイライラした時の、ある女の子がやっている“頭の中での工夫”が面白おかしく紹介されています。子ども向けの文体ですが、紹介されている工夫やユーモアは、大人だからこそ響くものもあるように感じました。それに、ちょっと落ち込んだりイライラした時に読むと、クスッと笑えて少し心が軽くなります。

【みえるとかみえないとか】は、色々な星を調査してまわっている人の体験から、“当たり前って人それぞれ違うよね”ということを考える絵本です。もちろん子どもにも読んでほしいですが、大人も一緒に色々考えさせられる作品のように思います。

ヨシタケシンスケさんの絵本は、凝り固まった考え方をユーモラスにほぐしていく作品が多いです。疲れた時のこころのマッサージとしておすすめします。（藤代健生病院／小林千緩）



2020年

お年玉



AOMORI MIN-IREN

応募用紙

私の2020年の抱負を漢字一文字で表すと「○」です。

※下記の 中に漢字一文字と、その理由を教えてください。

理由

応募の詳細は10面（裏面）をご覧ください。



動物愛護センター出身の美人姉妹です。家族になって1年以上たちました。いつも二人仲良く遊んだり、昼寝したりしています。しめじの方は最近背中にでき物ができたので手術しました。手術翌日には飛んだり跳ねたりして、みている方はドキドキしてしまいます。元気で長生きしてもらえよう、私も頑張ります。

(健生病院 医師/渋谷絵里)



♥ name しめじ

♥ name えのき (白い毛がある方)

うちのメコッコ

vol. 54

しょうま name 生真くん

♥ age 5ヶ月

2019年7月16日生まれの元気いっぱいの子。そして泣き虫で甘えん坊さん。生まれた時から髪の毛がボーボーで、4ヶ月で初めて散髪した時は泣きじゃくって大変だったね。最近は何でも口に入れちゃうし、寝返りができるようになってからは楽しいのかずっとゴロゴロ…。色々なことに興味

津々で顔がクシャクシャになる笑顔も涙がこぼれ出る泣き顔もたくさんの表情を見せてくれるね。毎日が新しい発見と刺激の連続だけど、すくすく育ててね。お父さんとお母さんの元に生まれてきてくれて本当にありがとう。そしてこれからもよろしくね。

(健生病院研修医室・県連出向/齊藤駿介)



日頃のご愛読・ご協力に感謝して \ 定期便で応募OK / 抽選で22名にお年玉プレゼント

図書カード 1等(2名)3,000円分 2等(5名)1,000円分 3等(15名)500円分

下の応募用紙を切り取り、必要事項を記入して定期便又は封書・FAXで青森県民医連青森事務所までお送り下さい。抽選の結果は3月号(3/15発行予定)に掲載いたします。

☞注意☜ 郵送する場合は事業所の封筒や切手の利用はご遠慮下さい。

2020年 お年玉 AOMORI MIN-IREN 応募用紙



機関紙「あおもり民医連」

お年玉プレゼント係



必ず、下記と裏面も忘れずにご記入下さい。

事業所名

ふりがな

所属部署

お名前

応募〆切/2020年2月13日必着 定期便・封書・FAXにてご応募下さい。