



## がんと診断された時から始まるケア 「専門チームが患者様ご家族をサポート」

緩和医療委員会

緩和ケア認定看護師 柴田 麻由子

緩和ケアチームとは、痛みなどつらい身体症状や不安・落ち込み等の精神的な苦痛を和らげ、患者様ご家族が自分らしい生活をおくれるよう

サポートするための専門チームです。

かつて「緩和ケア」は終末期に提供されるケアと捉えられた時期があり、治療が出来なくなつた人のための最期の医療・ケアと誤解されがちでした。



しかし、本来の「緩和ケア」は、がんと診断された時から始まると言つても過言ではありません。がん自体の治療と同じように大切で、しかも

チームが発足し、医療スタッフと協力して緩和ケアを提供しています。まだ始動してから1年ですが、主治医、病棟看護師と共に、患者様が安定した心身の状態で治療を受

けてられるよう、またご家族にも同様に、お手伝いをしています。

当院に入院予定、あるいは入院中の患者様やご家族で緩和ケアチームへの相談をご希望される方は、主治医や看護師などにお気軽にお声をおかけください。



ご相談はいつでもお気軽に!

## 好プレー・珍プレーに大歓声! 支部対抗・ピンポン大会

つつみ利用委員会

4月26日(土)、ディ

サービスつつみ(旧堤診療所待合室)でつつみ利用委員会主催「若佐杯支部対抗ピンポン大会」を開催しました。海岸線

支部若佐支部長の発案で企画されたこの大会は今回で2回目です。

去年の優勝チームはも

ちろん、くらしとからだに掲載された告知を見て

参加されたご夫婦など新しい顔ぶれも揃い、6支

部から総勢14名の選手が参加。ディサービスの利

用者さんも手作りのグッズ持参で、にぎやかに応援していました。「津軽弁

初めに全員で「ラジオ体操」でウォー



優勝した小柳支部。来年も連覇をねらいます!



## お金の悩み、困り事は 早目に相談を!

信用生協のご紹介②

青森保健生協も加盟する青森県生協連に債務整理や、生活資金の貸付、相談を行なう生協「信用生協」があります。

消費者信用生活協同組合(信用生協、昭和44年盛岡市に設立)は、多重債務問題や生活資金に関する相談とそれらの解決に必要な資金の貸付事業を、全自治体、弁護士会、司法書士会等との連携により実施しています。過去に債務整理した等の事情により、現在、金融機関等から借入ができる方の相談にも応じ、家計診断やカウンセリングにより貸付可能と判断できる方に貸付を行っています。

### ~公共料金などを滞納し日常生活が維持できない~ 信用生協ローン(生活再建資金貸付制度)を利用

#### [相談者Aさん]

45歳・男性・会社員・年収300万

#### [家族構成]

妻(パート・年収100万)、高校1年の長女、中学3年の次女、小学2年の長男

#### [相談内容]

病気になって1年ほど休職し、半年前からやっと復帰した。休職中は収入が少なく、妻の収入と貯金を切り崩して生活していた。しかし、貯金も底をつき、光熱費等の支払が滞納。復帰後の収入だけではとても追いつかず、ガスも止まってしまい、生活ができない状況である。家賃についても、大家さんからこれ以上延滞するなら出て行ってほしいと言われている。5年前に自己破産をし、ローンが組めない。

#### [相談時の債務状況]

借入先(延滞分含む)	残高	支払額(月)
家賃滞納分	300,000円	一括請求
ガス代滞納分	80,000円	一括請求
電気料滞納分	14,000円	一括請求
携帯代滞納分	40,000円	一括請求
水道料滞納分	16,000円	一括請求
インターネットプロバイダ代滞納分	80,000円	一括請求
国保税滞納分	200,000円	一括請求
自動車税滞納分	40,000円	一括請求
中学校集金分滞納分	160,000円	一括請求
合計	930,000円	一括請求

#### [相談経過]

最低限、家賃・ガス・電気代の滞納分を貸してほしいとの希望でしたが、他の一括請求されている分を放っておいては本当の意味での生活再建とならないため、全債務を対象としてローンの借り換えを検討しました。

### ! 解決のポイント

過去に債務整理の経験がある方の場合、一般的な金融機関ではほとんど融資を断られます。そのため、予期しない出費の時、金融機関以外から借り入れてしまうケースが少なくありません。

日頃から貯金しておくなどの備えが重要なのは言うまでもありませんが、対応できない場合はできるだけ早く信用生協や最寄りの公的相談機関などに相談しましょう。放つておいては債務が膨れ上がってしまいます。信用生協では仮に融資が難しい場合でも、他の公的貸付機関をご紹介するなど、少しでもご相談者の負担が減るよう提案しています。



相談は無料です

#### 青森県内の各事務所

##### ○青森事務所

〒030-0803 青森市安方1-3-5 小田島ビル3F

電話 017-752-6755 相談専用フリーダイヤル 0120-102-143

##### ○八戸事務所

〒031-0086 八戸市八日町36 第一ビルディング4F

電話 0178-20-8582 相談専用フリーダイヤル 0120-102-084

※弘前・五所川原・むつ・十和田の各地域では、各市役所と連携して1回の出張相談会を開催しています。

ホームページ [www.iwate-cfc.or.jp](http://www.iwate-cfc.or.jp)



## 海岸線支部

**男性組合員だけで  
その名も  
「男の班」誕生**

海岸線支部では4月1日に新班「男の班」が誕生しました。私たちの地域には男性の組合員もたくさんいらっしゃいますが、班会、支部活動に参加されている比率は女性に比べかなり少ない状況です。とはいっても「短命県」と騒がれている中、

自身の寿命また、健康寿命に関して関心を示している方は多いのではないかでしょうか。

そんな方に声掛けして、この1月、お試し会を開催しました。

4名の男性が集まり、健 康チェックに挑戦。血圧や簡易尿検査の結果に話が尽きませんでした。特に、尿塩分については興味があつたようで、1か月後の健康チェックを楽しみにしながら、日々の生活を送ったようです。

その後、お試し班会を3回重ね、参加者から「ぜひ今後も続けていきましょう」との元気なお声をいただいたので、

新班結成に至りました。  
班名はその名も「男の班」。集うこと、そして笑って免疫力をあげることから始めていきたいと思っています。

(支部長 若佐政廣)



**新城支部  
わが支部  
わが班**

## 新城支部

**薬学実習学生による  
紙芝居  
『お薬手帳の話』**



3月18日(火、新城班)  
に青森民医連の薬学実習学生  
2人(青森大薬学部1年生  
と4年生)、(株)あおもり  
健康企画の薬剤師・事務職  
員が参加しました。

これは、将来、民医連の  
病院・薬局での勤務を目指す  
薬学生に、民医連の共同  
で活動を体験してもらおうと企  
画されたもので、薬学生た  
ちは模造紙サイズの手づくり  
紙芝居を持参して、「お  
薬手帳の話」と題して元気  
よく講師を務めました。

Tel 017(723)4076  
まで。

(青森民医連事務所  
山崎潤平)

まで。

**i 催しのお知らせ 参加無料  
ウォーキング講習会**

【日 時】6月16日(月)午前10時~12時  
【集合場所】合浦公園  
【講 師】健康運動指導士 福士学・佐々木聖  
【お問い合わせ】組織部 762-5888

\*荒天時には現地にて  
中止の判断をいたします。  
(小雨決行)

当日の参加も  
可能ですので  
お気軽に  
ご参加ください

運動のしやすい  
服装、飲み物、  
タオルを  
持参ください



海岸線支部・山の手支部・コープあおもり原別コープ委員会・  
青森市食生活改善推進員会共催

**第4回 東部市民センター  
健康まつり**

参加は無料! あなたでも  
お越しください!

「健康寿命を延ばし生き生き人生」

【日 時】7月12日(土)  
午前10時~12時30分  
【場 所】東部市民センター体育館

メイン企画“教えて! 保健師さん”では、「短命県? 我が家もそうなの?」と題し、青森市保健所の保健師さんとあおもり健康づくりセンターの皆さんのが一問一答で分かりやすく説明します。その他、減塩みそ汁の販売やあおもりコープフーズのお弁当試食など楽しい企画をご用意しております。



お越しください!



**Let's Cook**

おいしくて、栄養いっぱい!  
**とつておきレシピ**

あおもり協立病院 栄養科 堤 智保

● 今月のレシピ

★漬けずに簡単!ししゃも南蛮★



【材料】(2人分)

- ・ししゃも 6尾・長ネギ 1/2本
- ・人参 1/4本・ズッキーニ 1/4本
- ・鷹の爪 適量

A 醋 大さじ1  
醤油 小さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①ししゃもはグリルでこんがり焼く。
  - ②長ネギ・人参・ズッキーニは千切りに切る。
  - ③フライパンに、油を熱し、②と鷹の爪を入れ中火で炒め、Aの調味液を加え煮立たせる。
  - ④ししゃもを皿に盛り、温かいうちに③をかけ完成。
- (1人分 124kcal 塩分 1.1g)

★揚げていないのでさっぱりヘルシーに  
カルシウムを補給できます。  
★ズッキーニをアスパラバーミントマトに代ても美味しいです。

One Point

財政委員会より

**古着&手芸ボランティアさん募集**

お寄せください。また、端切れ等を使って、手芸小物を製作してくださるボランティアさんも募集しております。ご連絡・お問い合わせは組織部(762)5888まで。



**組合員サークルのご紹介**

**いざみサークル**

- 会場 協立クリニック4F  
または虹の郷  
(社会福祉法人虹)
- 日程 毎週水曜日
- 時間 10時30分~12時30分
- 会費 月額500円

**健康体操サークル**

- 会場 虹の郷  
(社会福祉法人虹)
- 日程 第2火曜日、第4金曜日
- 時間 13時00分~13時40分

動きやすい服装で当日会場にお越し下さい。いざれも組合員を対象としています。

体験・入会のお問い合わせは  
090-6426-8410  
(峯川)まで

4月19日、協立クリニック糖尿病患者会(クローバーの会)の「ウォーキングを楽しむ会」が屋内グラウンド・サンドームで開催され、同院を利用する患者23名が集まりました。

最初に準備運動をした後、ストレッチ＆セラバンドチームと、ジョギングコースを利用してのウォーキングチームに分かれ、

健診運動指導士の指導のもと運動を開始。それぞれ約1時間のプログラム交替して行い、計2時間にわたって汗を流しました。

参加者からは「セラバンドを自宅でも実践したい」「正しいフォームを意識しながら歩くと疲れるが、脂肪燃焼につながっている気がする」という感想が聞かれ、日常的な運動療法へのきっかけになつたようでした。

**「ウォーキングを楽しむ会」を開催**

協立クリニック