

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

日本国憲法第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。

◎定 価 一部30円

◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

くらしとからだ

ホームページ <http://www.aomori-h-coop.com/>

発行人／青森保健生活協同組合

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

あもり協立病院 ☎762-5500
協立クリニック ☎762-5511
生協さくら病院 ☎738-2101
中部クリニック ☎777-6206
つつみ ☎743-3081
安方クリニック ☎732-3955

青森保健生活協 2014年度通常総代会

**厳しい情勢下でも確固たる理念を持ち、
困難を抱えた人に寄り添う経営活動と
顔が見える運動を！**

6月21日(土)、ホテル青森にて総代197名(出席139名、書面議決書58名)の参加のもと2014年度通常総代会を開催しました。

2013年度の活動報告と決算、2014年度の事業計画と予算などが審議され、第1号議案から第6号議案まですべての議案が承認、決定されました。

新事業の稼働、経営基盤の強化を報告 医師体制ほか課題も明らかに

第1号議案「2013年度事業報告・決算関係」では、①株式会社あもりコープフーズ給食配食事業のスタートと青森県・県内23市町村と生協の見守り協定の締結、②創業60周年記念行事のべ5800人の結

『医・福・食・住』切れ目なく いのちとくらしを支える生協目指す

第2号議案「2014年度事業計画・予算案」では、今年度の中心テーマ「協同の力で、いのち輝く社会をつくる」『医・福・食・住』の切れ目のない事業と組合員の共同で、いのちとくらしを支える医療福祉生協に「の具体策として、①機能強化型訪問看護ステーションの実現など診療報酬・介護報酬の改定に対応した地域包括ケアづくりを進めること、②あもりセントラルキッチンと連携した病院介護事業所の給食提供と配食サービスを提供すること、③外部評価の実施継続など医療・介護サービスの質向上に取り組むこと、④

医師・看護師確保に全力をあげること、⑤第4次中期事業の3年目として協立病院隣接地の購入など長期的な事業構想プランを策定すること、⑥協立病院20周年・クリニック10周年記念事業に取り組むこと、⑦仲間ふやし・増資者ふやしなど組織強化と顔の見える支部づくりを進めること、⑧憲法や接遇の学習を深め、後継者育成と教育活動に取り組むことが提案されました。



議案を提案する鎌田専務



議長を務めた穴戸正孝総代、藤原昭子総代



総代挙手による議決

連絡船

これから夏本番という季節、冷蔵庫はうなり、冷房が欠かせなくなっています。そう言いながら、私は冷房のない生活をしていません。窓を大きく開けて、風の通り道を作り、汗をふく肌触りのよいタオルやハンカチを準備して過ごすのも省エネで良いかなと思います。▼ただし、脱水には注意が必要です。脱水は一概に「のどが渇き」では判断できないからです。脱水の症状には、食欲がない、だるい、頭痛、熱がある、逆に手足が冷たい、皮膚をつまんだときに戻りにくい等があります。▼日頃からのバランスのとれた食生活や、こまめな水分補給が大切と聞きますが、食生活に自信がないので症状が出た時のために、薬局で売られているミネラルや糖分入りの「経口補水液」を準備しておこうと思います。▼青森保健生活協の病院・診療所・介護事業所では省エネの取り組みとしてクールビズを実践しています。不要な照明を落としたり、冷房の設定温度を1度上げたりと工夫しています。ご利用の際に不便に感じる場合もあるかもしれませんが、体調によっては困る場合もあるかと思えますので、その際は職員に声をかけていただきたいと思います。▼便利で快適な生活とエネルギーの問題について考えながら、からだを大切に、この夏を乗り切りたいですよ。(総務部長 小形てる美)

2014年度通常総代会 総代の発言から

(紙面の関係上、発言の一部を抜粋して掲載します)

増資歴ない組合員数は
配食サービス利用の手續き



●館田篤廣総代
(油川西田沢支部)

①組合加入以降、一度も増資をしていない組合員数はどのくらいか。また、組合員証がカード化されたが、すべての組合員に届けられているか。

②配食サービスを利用する場合、生活協同組合コープあおりへの加入が必要か。

③④現在の組合員数は約45500人おり、加入後、一度も増資したことがない方は全組合員の約8割。組合員証のカード化は増資・減資の機会に行っており、組合員全員へは届けていない。ぜひカードへの切り替えを機に増資に協力いただけるよう呼びかけをお願いします。

(宮本達也常務理事)
⑤配食サービスの利用にはコープあおりへの加入が前提となっている。

(河端和利理事)

見守り活動の体制について



●成田明雅総代
(筒井支部)

青森市と締結した高齢者等見守り協定について。異常発見時の連絡先が組織部となっているが、本当に対応可能なのか。

⑥法人には24時間365日稼働している事業所があり、組織部営業時間外は連携して対応していく予定としている。

(宮本達也常務理事)

誰でも簡単に2カ月間健康づくりチャレンジ



●新谷陽総代
(アスパム支部)

健診健康づくり委員会では今年度で4回目になる健康づくりチャレンジを成人向け9・10月、未就学児向けは7・9月に実施する。

今年度は青森市教育委員会、青森市私立幼稚園協会、コープあおり、県民生協から後援をいただき、従来より幅広い広報宣伝が予定されている。

接遇改善の具体的対策は



●山田横三総代
(小柳支部)

接遇改善の対策として管

理体制の強化とあるが、具体的な解決策は。

⑦法人教育委員会で、今春、医療介護分野の教育研修・出版事業を行う日総研に講師を依頼し、全職員対象の接遇学習会を実施した。また、講師養成研修に職員を派遣し、講師のできる人材育成に励んでいる。また、複数の外部評価にも取り組み、サービスの質、技術のスキル向上を目指している。

(副田幸子理事)

配食サービス利用者から毎日楽しみなお弁当



●佐藤カヅコ総代
(筒井支部)

あおりコープファーズの配食サービスを利用している。お弁当の蓋を開ける時は、今日どんなメニューなのかと楽しみ。低塩・低カロリー、そして低コストな点が嬉しい。

食数拡大の計画は治療食メニューの要望も



●中坪昇総代
(佃支部)

青森市内で2500食とのことだが、もっと多くの人に利用してもらうようにしなければ、事業の成功につながらない。また現在、一律のメニューだが、食事に様々な制限のある方に対応

した弁当づくりはできないものか。

⑧今年度中に五所川原、弘前、八戸と宅配範囲を広げ、来年の末には1500食、最終的には3000食を目指している。病院を退院された方などを対象とした治療食メニューの要望にも対応できるよう準備を進めている。

(河端和利理事)

コープあおりと連携共同企画で組合員交流



●清野信子総代
(西滝三内支部)

西滝三内支部では、3年前から健康体操を行っている。この度、コープあおりの組合員さんと一緒に地域住民に向けた企画を実施する。ストレッチ体操とコープあおりの商品試食という内容で15・20名の参加を目標に呼び掛けている。

班での健康まわりに挑戦



●成田慶子総代
(金沢支部)

すずらん班では班での健康まつりを企画している。健康チェック、セラバンド体操講座、医師による講演、子ども向け映画鑑賞会、教育相談などを予定。参加費は1000円程度。日程は9月27日、場所は片岡福祉館。地域に青森保健生協

を根付かせたい。

楽しい登山企画継続して



●佐々木弘子総代
(浪館通り支部)

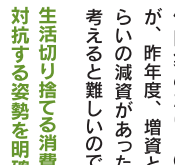
組合員交流登山を年に2回、継続して取り組んでほしい。組合員に登山愛好家は多く、楽しく幅広い年代が参加する健康づくりの行事として登山は最適。

組合員利用バスの要望協立隣接地取得について



●原芳雄総代
(三厩支部)

①上磯の組合員利用バスは現在マイクロスコープが運行しているが、大型バスを導入してほしい。始発から病院に到着するまで2時間以上かかり、混雑していて補助席を使うと難は窮屈で大変。②あおり協立病院の隣接地取得のために3年間で4億円集めたいとのことだが、昨年度、増資と同じくらい減資があったことを考えると難しいのでは。



●中野悦子総代
(浪館通り支部)

議案書に消費税増税への対策やさらなる引き上げへの反対についての文言が

入っていない。体調が悪くて、いのちのくらしに關わる悪影響がはじまっている。

⑨消費税のさらなる引き上げが実行されれば生活はもとより、医療・介護も守れない恐れがあり、このことは法人にとっても大きな課題。消費税増税に反対して取り組むという文言を議案書の方針に追加する。

(鎌田敦子専務理事)

支部活動の担い手を広げて



●小山内和子総代
(佃支部)

①佃支部では、復興支援の一環として、被災地の仮設住宅に青森の金魚なぶたを作って届けるという取り組みをしている。

②運動の裾野を広げるとい意味で、手配付者にも協力いただき、名義変更や太陽がん検診の地域訪問をしていきたい。



●入江奨総代
(今別支部)

法人理念は掲げるばかりでなく実践が非常に重要。現場に活かしていくための具体的な対策をとってほしい。

患者・利用者さんの笑顔が元気の源!

ボランティア委員会

委員長 千葉三千代

今年度あおり協立病院は開設から20年ですが、私たちの活動(お茶ボランティア)が始まってからも、それに近い年数が経ちました。随分、古い話ですが、熱海での全国集会でお茶サービスを始めたある生協病院の発表を聞き、「私たちの病院でもやろう!」と帰りの電車の中で盛り上がり、それからたのびの組合員さんの応援を得て、サービス開始は度々変わりましたが、現在も協立クリニックの2階で続けております。

診察を待つ患者さんにお茶やコーヒーをおすすめること、緊張と疲れが一瞬和らぐのか、喜んで飲んでいかれます。中には診察後、自分の病気の不安や病院での思い出などを私達ボランティアに話していただける方も少なくありません。一番多く聞かれるのは「こういうボランティアがある病院は素晴らしい!」

この記事をお読みになられた方、どうぞ力を貸してください。無理せず楽しんで活動に参加できるよう、ボランティア委員会がサポートします。これからも患者さん、利用者さんが安心して笑顔で過ごせる環境づくりのお手伝いに力を尽くしていきたいと思っています。

●お問い合わせ

ボランティア委員会
事務局(組織部)
☎(762) 5888

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

組合員利用バス運行表

月曜日コース

新城・浪館・大野線

希望ヶ丘町会入口付近始発→国道7号線
→浪館通り→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近(3~11月)	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保育園・斉藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスィミングスクール前	9:08
青森銀行石江支店前	9:10
篠田・すき家(牛井)前	9:11
上古川バス停付近	9:13
(安方クリニック利用者いなければ浪館通りへ)	
久須志・浪木クリーニング前	9:26
浪館・パチンコフォーラム前	9:27
青森銀行浪館支店前	9:28
浪館・ハッピードラッグ前	9:29
浪館・柴田商店前	9:30
奈良勝行税理士事務所	9:31
ツルハドラッグ前	9:33
協立クリニック 着	9:38
協立病院 着	9:43
生協さくら病院 着	9:58
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

浅虫線

小湊駅→野内→旧東部営業所→(国道経由)
→浪打→栄町→デイサービスつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：小湊駅前	8:10
平内役場前	8:11
藤沢(下北交通バス停)	8:12
西平内郵便局前(下北交通バス停)	8:15
中野バス停	8:20
浅虫郵便局前	8:30
久栗坂郵便局前	8:35
野内郵便局前	8:43
原別保育園入口付近	8:48
きたやま酒店前	8:49
商業高校前	8:50
マエダストア前	8:52
造道小学校前	8:53
浪打・三菱自動車前	8:55
花園・街のカメラやさん前	8:56
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつみ	9:05
(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

火曜日コース

鶴ヶ坂・新城・中部経由線

鶴ヶ坂始発→戸門→白旗野→新城→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：鶴ヶ坂駅	8:50
戸門・シュガー理容院向かい	8:52
戸門・川原田酒店向かい	8:55
白旗野バス停	8:57
新城・メグミルク(元雪印工場)向かい	8:58
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保育園・斉藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスィミングスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家(牛井)前	9:11
上古川バス停付近	9:13
(安方クリニック利用者いなければ中部へ)	
(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
協立クリニック 着	9:33
協立病院 着	9:38
生協さくら病院 着	9:53
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

小柳・浪打・佃線

佃県庁生協前→小柳→(東バイパス)→浪打明の星短大前→南佃
→松森→デイサービスつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：成田本店駐車場	8:30
小柳・イーストボール向かい	8:32
小柳小学校向かい	8:33
三浦歯科医院前	8:34
サンワ青森東バイパス店向かい	8:35
*東バイパスに出ます。左折します	
みちのく銀行(八重田支店)前	8:36
*国道滑合公園向かいを山手へ左折します	
明の星短大方面へ	
明の星短大前	8:39
アサヒスーパードラッグ佃店前	8:40
*生協佃店を右折、松森方面へ	
佃・北日本石油ガソリンスタンド跡地前(伊藤美容院・理容院前)	8:45
*藤田組通り海手へ右折します	
松森・ワークマン前	8:46
*松森方面に左折します	
高橋教文堂向かい	8:47
桜川1丁目バス停付近(元桜川交番跡地前)	8:48
*松原通り海手へ右折	
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつみ	9:05
(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
*八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

水曜日コース

新城・石江富田線

新城紙業始発→石江→石江富田→沖館中通り→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保育園・斉藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
青森トヨペット青森西店前(西郵便局となり)	9:08
パワーマイカ前	9:15
小川商店付近	9:18
中通り・食品センター前	9:20
西口・工藤米店前	9:25
上古川バス停付近	9:28
(安方クリニック利用者いなければ協立へ)	
協立クリニック 着	9:37
協立病院 着	9:42
生協さくら病院 着	9:57
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

雲谷・松原通り・桜川線

雲谷→横内→妙見→松原→桜川→藤田組通り→デイサービスつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：雲谷十文字	8:30
「たねのわたなべ」看板向かい	8:30
青年の家入り口	8:31
*合子沢地区には入りません	
メゾンヴァレー前	8:32
横内市民館向かい	8:35
妙見・大星神社前	8:38
*商井、松原方面へ	
浜田・葛西商店前	8:44
奥野・藤聖母園向かい	8:47
奥野・菓子処かんげつ前	8:48
*青森銀行桜川支店を右折	
桜川・須藤米穀店前	8:51
*元水本内科クリニック跡地を駒込川方面へ左折	
桜川福祉館バス停付近	8:52
桜川3丁目バス停付近	8:53
*福田橋経由	
高橋教文堂前	8:56
*藤田組通り海手へ	
松森・三井住友海上代理店前	8:57
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつみ	9:05
(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
*八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

◎太字部分は停留所の名称変更、発着時間の変更、または新設停留所ですので、ご注意ください。

1時間に1本走っています！便利な市中心部から循環バスもご利用ください

協立・国道循環コース

ふきのとう発	8:57	9:57	10:57	11:57	12:57	13:57	14:57	15:57	16:57
協立クリニック	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
大野十文字バス停付近	9:04	10:04	11:04	12:04	13:04	14:04	15:04	16:04	17:04
日の出タクシー前	9:07	10:07	11:07	12:07	13:07	14:07	15:07	16:07	17:07
工藤バク前	9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08	16:08	17:08
マエダストア旭町店前	9:10	10:10	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10	16:10	17:10
青森タネ店前(古川)	9:12	10:12	11:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12	17:12
村上整形外科(みち郷古川支店の奥行側)	8:15発	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15
市役所横(日本銀行横)	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25
吉川米穀店前	8:28	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28
スーパーフヤ前	8:31	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31	14:31	15:31	16:31
神カマボコ店前	8:33	9:33	10:33	11:33	12:33	13:33	14:33	15:33	16:33
協立クリニック着	8:40	9:40	10:40	11:40	12:40	13:40	14:40	15:40	16:40

青森駅・観光通りコース

青森駅→協立クリニック	8:15	9:55	11:25
安方クリニック発	8:15	9:55	11:25
青森駅(ホテルルートイン)前	8:18	9:58	11:28
ホテル青森横(平和公園通り)	8:28	10:08	11:38
青い森信金営業部(国道)前	8:31	10:11	11:41
中部クリニック前	8:40	10:20	11:50
みちのく銀行本店バス停付近	8:44	10:24	11:54
サンロード青森向かいローソン	8:46	10:26	11:56
ミスタードーナツ(観光通り)前	8:47	10:27	11:57
とよあきクリニック向かいローソン	8:50	10:30	12:00
岩谷整形・あい薬局前	8:51	10:31	12:01
ふきのとう	8:54	10:34	12:04
協立クリニック着	8:55	10:35	12:05

協立クリニック→青森駅	9:08	10:45	12:13
ふきのとう発	9:08	10:45	12:13
協立クリニック	9:11	10:48	12:16
岩谷整形・あい薬局向かい	↓	↓	↓
とよあきクリニック前	↓	↓	↓
ミスタードーナツ(観光通り)向かい	↓	↓	↓
サンロード青森バス停付近	↓	↓	↓
みちのく銀行本店バス停付近	↓	↓	↓
中部クリニック前	9:21	10:58	12:26
青森銀行本店前	↓	↓	↓
積本小学校付近(平和公園通り)	↓	↓	↓
青森駅前(海側駐輪場付近)	↓	↓	↓
安方クリニック着	9:50	11:20	12:55

※日・祝日の運行はありません。 ※土曜日は、ふきのとう発13:57以降の運行はありません。

バス運行に関するお問い合わせは

車輦部／電話017-738-7933 総務部／電話017-729-3274 組織部／電話017-762-5888

「さまで しとからだ」は を迎えました



▲1面は創刊15周年記念の開
催報告。この頃は、当時盛ん
に行われていた農村医療、出張
健診の様子が頻繁に掲載さ
れました。(1972年7月)

1979年
リレーコラム「連絡船」開始

80年
一回生協健康まつり(合浦公園)
面が4面構成に

年手配付表彰

年以上に渡り、本紙の手配付に精励され、青森保健生協
に支部、手配付地域の組合員活動の発展に多大なる貢
れた方々を表彰いたします。



賞者

略、順不同)
)内は支部

秋川美津子(油川西田沢)	高杉静江(茶屋町港町)
阿保澄子(中央長島)	玉熊徳子(小柳)
門倉昇(茶屋町港町)	丹代トミエ(浪館通り)
門倉禮子(茶屋町港町)	對馬まさ子(佃)
甲屋淳子(つくりみち)	能沢初代(新城)
木村悦子(千刈篠田)	藤原之子(海岸線)
木村清市(千刈篠田)	古館ヒトミ(観光通り)
小関陽一(横内)	三上洋子(観光通り)
塩谷達雄(細越安田)	村川勇(浪館通り)
嶋谷二美子(中央長島)	和田文榮(つくりみち)
神 ヒサ(浪館通り)	



第300号

▲医療制度改善・核燃料サイクル
計画白紙撤回を求める請願署名
用紙を兼ねていました。
(1989年8月)

1988年
医療法人
宏和会と合併

1994年
あおもり協立病院開設



第400号

▲それまでの班主体の運動から、
各地域で支部が立ちあげられ、組
合員活動が活発化しました。
(1997年11月)

2000年
安方クリニック開業

2004年
協立クリニック開設



第500号

▲八甲病院増改築事業でリハビリ
病棟が誕生。病院名が公募によつて
生協さくら病院に改められました。
(2006年3月)



第514号

▲1・4面がフルカラー、2・
3面が1色刷になりました。
(2007年5月)

みんなの病院 正しく伝えたい

手配付は中部病院栄養科に勤務
していた時からやっています。手配
付先から「新聞代とられるんだが?」
とか、「寄付はしないよ!」と言われ
ることもありましたが、「組合員に
なったら、皆がもらえる病院のお知
らせだよ。なんもお金かかるもので
ないよ」と説明してきました。
担当しているのは30部以上と少し多めですが、苦に
感じることはないですね。元気のあるうち、長年勤めた
青森保健生協への恩返しをしたいし、住んでいる町内
の見守りに私で役に立つならばという気持ちです。



阿保澄子さん
(中央長島支部)

体も心も嬉しい楽しい外歩き

30年前、近所の組合員さんに頼ま
れて始めました。外を歩くのって気持
ちいいじゃないですか。当時は団地
を中心に100軒近く担当していまし
た。お届け先の組合員さんと顔を合
わせればお挨拶したり、世間話したり、楽しい出会いもありますから。
手配付をしているうちに、支部活動
の仲間にも入れていただき、この歳になっても嬉しいこと
にたくさんの友人に囲まれて忙しい日々を過ごしています。
現在は17部と少なくなりましたが、歩けるうちは続け
たいですね。



對馬まさ子さん
(佃支部)

地域に埋もれる生活困難者 周囲、関係機関と連携して支援

生協さくら病院

地域医療連携室 看護長 最上正一

先日、精神障害のある
Aさんが暮らすアパート
の大家さんからこんな相
談が寄せられました。
「Aさんの部屋が荷物であ
ふれ返り、壁や窓ガラス
が壊れている。老朽化し
た部分もあり、工事をし
たい」。Aさんは当院の
通院歴があったので、す
ぐにご家族に連絡をと
りましたが、ご家族もAさ
んの様子がわからないと
のこと。
命の危険も考えられた
ので、Aさんが通所され
ていた福祉施設「地域活
動支援センター八甲」と
も相談し、センター職員
と市役所生活保護課の職
員、当院の医師、スタッ
フでAさん宅を訪問しま
した。
幸い、Aさんは無事で
したが、部屋の中は衣服
や日用品が積み重なり、
水道管破裂による浸水で
惨憺たる状態。そこでA
さんの同意を得て、一端、
当院へ入院してもらい
精神保健福祉士を中心に
今後の生活について相談
することにしました。部
屋はその間に業者の手を
借り、生活できる状態に
整えました。
こうしたケースは、お
そらく地域に数えきれな
いほどあり、その多くは
人知れず埋もれたままに
なっている可能性があります。
まず、家族、市役所、福
祉施設、周囲の人、病院
。地域で自立して生活
することが難しい方を、
誰がどのように支援する
のか明確な社会的システ
ムはありません。一方的
な判断をせず、困難を抱
えた人と周囲の人の問題
をすり合わせて、状況に
応じた最善の策を考えて
いきたいと思っています。

7月の日程

12日(土) 統一行動
25日(金) 統一行動
26日(土) 支部代表者会議
31日(木) 理事会

青森保健生協 現勢 (5月末現在)

組合員累計
45,645人
出資金累計
1,550,319,000円
一人平均出資額
33,965円

これまでの あゆみ

～あの時、こんな記事～

機関紙には組合員が健康上で困っている点について保健予防の知識を広め、国民の間で繰り広げられている健康やくらしを守るたたかいを報告し、生協の今とこれからを伝える役目があります。

記念特集 おかげ 機関紙「くらしとからだ」 第600号を

1956年
青森保健生協
創立

創刊号

◀初代編集長は土方恒省医師。発行部数1,000部からのスタートでした。記念すべき創刊号には当時の理事長引田一雄医師の機関紙発行に寄せた寄稿が掲載されました。(1962年11月)

第3号

▲憲法25条を題字横に掲載。2面構成。食事面や衛生面など、疾病予防の意識付けや自覚的な健康管理を訴える記事が多くありました。(1963年4月)

青森八甲精神病院
(生協さくら病院)開設

第100号

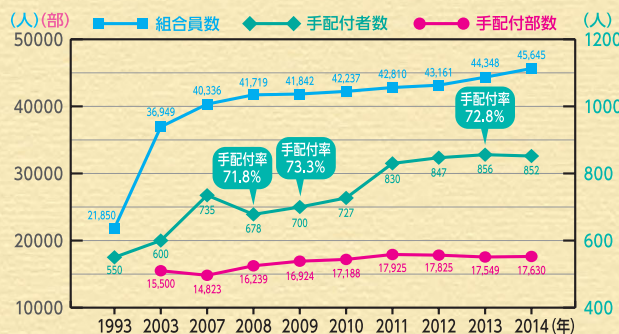
お届けは 組合員の手で

～手配付の取り組み～

7割以上が地域組合員、職員組合員による手配りで届けられています。

手配付運動の変遷と組合員拡大

1993年、それまで一部の協力者だけが行っていた手配付を組織的に募集・増員し、組合員活動の一貫として位置づけました。



最近の取り組みとこれから

近年では、声かけや見守りができる程度の無理のない部数に一人当たりの担当部数を調整する取り組みが進んでいます。また、支部を主体に手配付者さんの慰労や情報交換を目的とした「手配付者のつどい」が各地域で開催されています。

手配付さん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。
●浅虫字蛸谷 ●橋本3丁目10～15番地
○近所30分以内、10部前後などウオーキング程度です。

◎お問い合わせ
組織部 ☎762-5888

▲毎号掲載されている募集の記事



「かだるカフェ」の 今後の予定

- 開催日時 7月12日・9月20日
10時～12時(隔月第3土曜日)
 - 開催場所 花園2丁目
スカイグループホーム 1階
- ※ご興味のある方は、居宅介護支援事業所つつみ(711-7133奥谷)までご連絡ください。

とくに一度つどいを開催することになりました。

●特別な場所ではなく、気軽に相談できる身近な地域にある場所

●物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

●「病院に行くほどでもないけれど相談したいな」という方でも、認知症に少し詳しい人に出会うことができる

●「物忘れがあり心配な方と医療やケアとの出会いを早めることができる」

認知症について語ろう、学ぼう
誰でも気軽に「かだるカフェ」

居宅介護支援事業所つつみ

介護福祉士 奥谷 智子

昨年1年間、居宅介護支援事業所つつみでは、認知症サポーターなど認知症に優しい人を増やす取り組みを、東部地区の地域包括支援センターや地域福祉協議会、ボランティアさんと協力して行ってきました。ここで得られた経験をもとに、今年度は

第1回目は5月17日(土)に開催しました。好きなお菓子や飲み物を選んでもらい、リラックスした雰囲気の中で悩みや相談を交流し合いました。回を重ねるうちに、受診や適切な治療を受けるきっかけづくりについて話し合ったり、同じ状況の家族同士が交流できるようにになればと考えています。

木曜日コース

新城・西滝・大野金沢線

希望ヶ丘町会入口付近始発→西滝
→三内→浪館→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近 (3～11月)	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保養園・斉藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
白鳥建窓向かい	9:09
パチンコライジング前	9:10
吉田自動車前	9:11
西滝郵便局	9:14
青森郵便自動車前	9:16
浪館・桑田商店前	9:20
奈良興行税理士事務所	9:21
ソルハドラッグ前	9:22
協立クリニック 着	9:27
協立病院 着	9:32
生協さくら病院 着	9:47
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

築木館・諏訪沢線

築木館始発→諏訪沢→小柳→造道→(国道)→デイサービスつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：築木館	8:30
諏訪沢バス停 (工藤商店) 前	8:33
後池・小笠原工務店向かい	8:35
桑原・神社向かい	8:36
戸崎町民館前	8:37
第二養護学校バス停	8:38
樋口ホスビタルサブライ前	8:42
跨線橋の橋のたもと	8:43
(跨線橋下りてすぐ、工藤動物病院向かい付近)	
小柳・小柳バス停 (元かつば寿司向かい)	8:44
造道硝子店前 (村田歯科向かい付近)	8:45
* 国道 堤方面へ左折します	
浪打・三菱自動車前	8:48
花園・街のカメラ屋さん前	8:49
* 藤田組通りを海手へ右折します	
港町 1・川村酒店前	8:51
港町 2・村久商店前	8:53
デイサービスつみ	9:00
(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
* 八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:20
協立病院 着	9:23
生協さくら病院 着	9:38
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

新城線

新城紙業始発→西滝→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：新城紙業	10:05
消防署前	10:06
新城・西部市民センター向かい	10:07
新城郵便局前	10:08
松丘保養園・斉藤造花店前	10:09
美容室オアシス向かい	10:10
青森銀行石江支店前	10:11
ドコモ青森西店前	10:12
ヤクルトスイミングスクール前	10:13
青森トヨペット本社前	10:14
上古川バス停付近	10:15
(安方クリニック利用者いなければ協立へ)	
協立クリニック 着	10:37
協立病院 着	10:42
生協さくら病院 着	10:57
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

幸畑・戸山・筒井線

幸畑→戸山団地→筒井→松原通り経由→環状バイパス→協立病院

通過場所	時刻
始発：元幸畑団地ママショップ前	8:30
幸畑・第一団地 (青森大学前バス停)	8:31
幸畑・幸畑市民館前	8:32
月見野・千葉商店向かい	8:34
戸山団地・ハローベビー前	8:35
戸山団地・中央公園前	8:36
戸山団地・東公園前	8:37
戸山団地・北公園前	8:38
戸山中学校正面向かい	8:39
戸山団地・MOTO 美容室前	8:40
戸山団地・西公園向かい	8:41
筒井ハイツ橋・稲荷神社前	8:48
ハイツ橋・中筒井郵便局前	8:49
筒井・青森銀行筒井支店前	8:50
筒井・関野商店前 (青森高校向かい)	8:51
* 松原通りを堤川方面へ右折します	
松原・筒井通りバス停前	8:53
港町 1・川村酒店前	9:05
港町 2・村久商店前	9:07
デイサービスつみ	9:10
(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

安田・細越・高田・金浜・荒川線

運動公園始発→安田→細越→高田→金浜→荒川→協立病院

通過場所	時刻
始発：運動公園入口	8:40
安田イナモリストア	8:45
安田近野バス停	8:46
上安田バス停	8:47
細越・細越公民館向かい	8:48
細越・木村商店向かい	8:49
高田・農協ガソリンスタンド前	8:51
金浜・稲田商店角	8:52
金浜・金浜市民館前	8:53
上野十文字バス停	8:55
荒川・川村自動車向かい	8:56
ハツ役・山上商店向かい (牛館入口)	8:57
ハツ役・味鋳	9:02
協立クリニック 着	9:05
協立病院 着	9:10
生協さくら病院 着	9:25
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

あおもり協立病院 762-5500
協立クリニック 762-5511
生協さくら病院 738-2101
中部クリニック 777-6206
安方クリニック 732-3955

協立病院デイケア 729-3358
協立訪問看護ステーション 762-5595
協立クリニック通所リハふきのとう 762-5592
デイサービス中部 722-6526
デイサービスつみ 744-7191
デイサービスセンターやすかた 732-3915
青森市おおの地域包括支援センター 711-7475
生協訪問看護ステーションほほえみ 774-2264
生協訪問看護ステーション八甲 764-1177
生協ヘルパーステーションやすらぎ 777-9052
ショートステイやすかた 732-1002
ピアコーボすずらん 728-3368
複合型サービス事業所ひまわり 764-5020

月曜・火曜・木曜日コース (山手)

三厩・今別・上磯線

竜飛→今別山手回り→蟹田→野木和→ベイブリッジ経由→安方→協立病院
※(月・木)は野木和団地経由 (火)は野木和団地には行きません。

通過場所	月・木	火	通過場所	月・木	火
始発：竜飛	7:30	〃	阿弥陀川・青木建材前	9:00	〃
板柳	7:33	〃	長科・公民館向かい	9:01	〃
尻神	7:35	〃	中沢・会館向かい	9:02	〃
上宇鉄	7:40	〃	中沢・蓬田天理教前	9:03	〃
下釜の沢	7:42	〃	後湯・カナヤマート向かい	9:04	〃
下中浜	7:49	〃	後湯・南北後湯会館向かい	9:05	〃
本町 (三厩小通り)	7:50	〃	後湯・農協向かい	9:06	〃
永坂鮮魚店	7:51	〃	後湯・農協スタンド向かい	9:07	〃
下増川 (元宮林署前)	7:53	〃	小橋・公民館向かい	9:08	〃
浜名・中村商店向かい	7:57	〃	左堰・製材所	9:09	〃
西田・営林署隣り	7:59	〃	梅田建設となり	9:09	〃
今別・ふじた接骨院	8:00	〃	赤田商店向かい	9:09	〃
今別交番向かい	8:02	〃	清水・高森商店	9:10	〃
大川平・高桑商店	8:05	〃	前田・元中村酒店向かい(前田湯の沢バス停前)	9:11	〃
二股・元田子商店	8:10	〃	奥内郵便局向かい	9:12	〃
大平佐々木スタンド	8:23	〃	奥内農協となり	9:13	〃
山本会館向かい	8:24	〃	瀬戸子・公民館前	9:13	〃
上小国会館前	8:26	〃	西田沢小学校向かい	9:14	〃
ふるさと体験館向かい	8:27	〃	西田沢浜田バス停向かい	9:16	〃
中小国駅入口	8:28	〃	西田沢・工藤貞商店向かい	9:17	〃
下小国・畑田商店向かい	8:29	〃	アケミ美容室前	9:19	〃
外黒山屯所前	8:31	〃	野木和団地バスターミナル向かい	9:22	不通過
蟹田・佐々木旅館前	8:37	〃	* 野木和/バイパス→生協店経由		
蟹田・あちのく銀行キャッシュコーナー前	8:38	〃	三厩電気	9:23	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	〃	油川市民センター	9:24	不通過
広瀬・郵便局向かい	8:42	〃	油川不動産前	9:28	9:18
広瀬・ローズ理容院前	8:42	〃	浪返バス停	9:29	9:19
民生会館向かい	8:44	〃	扇田・神戸商店向かい	9:33	9:23
スクールバス バス停留所前	8:45	〃	* ベイブリッジ経由		
老人いこいの家前	8:46	〃	安方クリニック	9:43	9:33
トイレタイム			(中部クリニック利用者いなければ協立へ)		
郷沢ヨモギ温泉入口	8:55	〃	協立クリニック 着	9:57	9:47
蓬田・中村商店前	8:58	〃	協立病院 着	10:00	9:50
阿弥陀川・農協向かい	8:59	〃	生協さくら病院 着	10:15	10:05
(帰り) 生協さくら病院 発	12:20				
協立病院 発	12:40				
協立クリニック 発	12:44				
安方クリニック 発	13:00				

水曜・金曜日コース (海手)

三厩・今別・上磯線

竜飛→今別海回り→平館→蟹田→新田扇田→ベイブリッジ経由→安方→協立病院
※野木和団地には行きません。

通過場所	時刻	通過場所	時刻
始発：竜飛	7:30	郷沢ヨモギ温泉入口	9:05
板柳	7:33	蓬田・中村商店前	9:08
尻神	7:35	阿弥陀川・農協前	9:09
上宇鉄	7:40	阿弥陀川・青木建材前	9:10
下釜の沢	7:42	長科・公民館入口向かい	9:11
下中浜	7:49	中沢・公民館向かい	9:12
本町 (三厩小通り)	7:50	蓬田天理教前	9:13
永坂鮮魚店	7:51	後湯・カナヤマート向かい	9:14
下増川 (元宮林署前)	7:53	後湯・南北後湯会館向かい	9:15
浜名・中村商店向かい	7:57	後湯・農協向かい	9:16
西田・営林署隣り	7:59	後湯・農協スタンド向かい	9:17
今別・ふじた接骨院前	8:00	小橋・公民館向かい	9:18
村元・ゴミ置き場前 (相内建設向かい)	8:01	左堰・製材所前	9:19
山崎・文化センター向かい	8:04	梅田建設となり	9:19
大泊会館前	8:09	赤田商店前	9:19
寝月会館向かい	8:13	清水・高森商店前	9:20
砂ヶ森漁協向かい	8:16	前田・元中村酒店向かい(前田湯の沢バス停前)	9:21
奥平部集会所前	8:19	奥内郵便局向かい	9:22
平館・石崎	8:26	奥内農協となり	9:23
平館・今津	8:35	瀬戸子・公民館前	9:23
平館・船岡	8:37	西田沢小学校向かい	9:24
蟹田・塩越バス停	8:45	西田沢浜田バス停付近	9:26
蟹田・あちのく銀行キャッシュコーナー前	8:47	西田沢・工藤貞商店向かい	9:27
蟹田・神社向かい	8:48	油川不動産前	9:28
広瀬・郵便局向かい	8:49	浪返バス停	9:29
広瀬・ローズ理容院前	8:52	扇田・神戸商店向かい	9:33
民生会館向かい	8:52	安方クリニック	9:43
スクールバス バス停留所前	8:54	(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
老人いこいの家前	8:55	協立クリニック 着	9:57
トイレタイム	8:56	協立病院 着	10:00
		生協さくら病院 着	10:15
(帰り) 生協さくら病院 発	12:20		
協立病院 発	12:40		
協立クリニック 発	12:44		
安方クリニック 発	13:00		

※組合員バスを利用される場合は各停留所で手を上げて合図して下さい。
※優先席は身体の不自由な方の席です。ご協力下さい。

◎太字部分は停留所の名称変更、発着時間の変更、または新設停留所ですの、ご注意ください。

虹のひろば

このコーナーでは「虹の箱」に寄せられたご意見とその回答を一部割愛の上、ご紹介します。(2013年度回収分より)

病室のベッド灯のヒモが短く、手が届きません。長くすることはできませんか。

認知症の患者様などは、長いヒモ状のものを首や体に巻きつけてしまう恐れがあり、また、ヒモの材質によっては感染病が広がる可能性もあります。したがって、ご不便をおかけして申し訳ありませんが、長さについては現行通りとします。

(あおもり協立病院 総看護長 三津谷靖子)

組合員利用バスについて、9時に協立クリニックを出発するバスがありますが、9時頃から診察が始まるので、実際には誰も乗っていないようです。見直してください。

協立クリニック発・国道循環コースは、協立クリニックから旭町を通り、国道、市役所横を経由して、再び協立クリニックへ戻るコースとなっています。したがって、ご指摘の通り9時の始発時点では確かに乗車される方が少ないものの、経路途中のバス停留所では9時40分に協立クリニックに到着するために乗車される方がいらっしゃるようです。ご理解のほど、よろしく願いいたします。(総務部長 小形てる美)

協立クリニックで診察前の内科センターでの問診の際、看護師さんに大きな声でいろいろ聞かれ、プライバシーが守られていない気がします。

内科センターのテーブルへつい立てを準備し、声が漏れないよう対策しました。貴重なご意見ありがとうございます。

(協立クリニック 看護長 後藤真由美)

荒川通りからあおもり協立病院に車で入る時、他の店舗や団体の出入口と混同しやすい。目印がない。

わかりやすい看板のデザイン・配置について検討し、この度、新しい看板を設置しました。今後もお気づきの点がございましたら、お知らせください。(あおもり協立病院 事務長 今淳一)

続けています！被災地支援

青森保健生協では東日本大震災発生直後から現在まで継続的に被災地支援に取り組んでいます。最近では、松島医療生協と医療福祉生協連の呼びかけに応じて、東松島市周辺の被災地応援プロジェクトに複数の職員が参加。5月17・18日の仮設住宅訪問に参加した職員の感想をご紹介します。

高血圧・不眠が目立つ

松島の郊外には大小多くの仮設住宅があります。小さな仮設住宅では自殺者が多いと聞きました。健康チェックでは血圧が



高い人が目立ち、皆さんが訴えていたのは「眠れない」ということ。中には、目に涙をためて震災の時の状況を教えてくれる方もいて、震災から3年も経ちますが人々の生活はまだまだ回復には程遠いという印象でした。被災地に行かなければわからないこと、感じないことがたくさんあります。支援といっても、お話を聞くしかできませんでしたが、被災者の方々と一緒に笑い、ひと時を過ごせたことはとても貴重なありがたい体験でした。(ケアネット中部 畑中あゆみ)

ほど遠い復興への道

仮設住宅の集会所を訪問し、健康チェックや工作、体操等を行いました。仮設住宅に入居されている方はまだたくさんおり、窮屈な環境の中で娯楽施設もなく、移動も不便な状況でした。

現地の被害状況は、自分の想像をはるかに超えたもので衝撃でした。がれきはほぼ撤去されていましたが、未修復のところも多く、まだまだ復興は進んでいないという印象でした。震災から3年。今後さらに時間が経つにつれて震災の記憶は薄



れていくと思います。このように支援に行き、状況を伝えていくことで被災地のいまを多くの人に知ってもらうことが必要と感じました。(あおもり協立病院 三浦杏子)



ちよつとひとこと

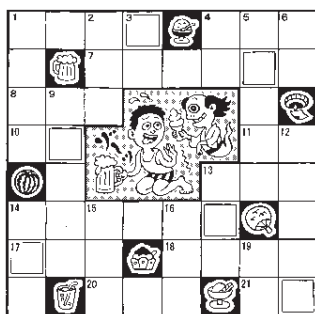
◆42名の新人の皆様、おめでとうございます。入職式の気持ちをお忘れずに、仕事に励んでいただきたいと思います。患者の私たちは、あなた方が頼りなものです。よろしくお祈りします。

(中央 長内幸子)

◆頑張れ！函館の市長さん。青森はノンビリしています。大災害が発生してからは遅過ぎます。いつかNHKで宇宙太陽光発電を放映していましたが、何か良い方策は立てられないものでしょうか？死の灰は浴びたくないです。(浪岡 工藤豊)

クロス・漢字・ワード クロスワード パズル

《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をつまみ並べてできる言葉は？



【応募要領】 答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。記事は本紙「ちよつとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部あて、締切7月末日消印有効、抽選で5名様に図書カードを進呈。

※7月上旬、図書カードを発送します。



ヨコのカギ

- ①……もと暗し
- ④土地の地形や気候、景観など
- ⑦スマトラ・ジャワ・ボルネオなどの島々から成る国
- ⑧飲食店で水を頼むととき
- ⑩中には何もありません……
- ⑪横山観、ルノアール……
- ⑬遠慮の……保護法は廃止を
- ⑭交番のことです
- ⑰ベルトとも言います
- ⑱新宿副都心は……ビル街
- ⑳入室する前の礼儀
- ㉒60歳は還暦、70歳は？

タテのカギ

- ①世界文化遺産は間近。……製糸場
- ②天然で最も硬い物質
- ③……を踏んだ詩にリズムをつける
- ④サザエさんのお母さんの名前は？
- ⑤あとのことが気になって……を引かれる
- ⑥自動で開くものもある
- ⑦フランクリンが発明しました
- ⑧グライダーを日本語で言う？
- ⑨精乱雲がときどき落とします
- ⑩カリブ海域で最大の都市
- ⑪浴室……と言うと古風です
- ⑫次の電車は？……表で確認
- ⑬一度足が入ると抜けられぬ。……無し

横田理事長と一緒に登ろう！吹越烏帽子岳登山

初夏の深緑を満喫 理事長と一緒に！組合員交流登山

6月7日(土)、青森県上北郡横浜町にある吹越烏帽子岳での登山に組合員・職員総勢27名で参加しました。

最初は散歩道のようななだらかな登山コースでしたが、頂上付近になると急斜面になり、強風に飛ばされないように声を掛け合いながら山頂を目指しました。山頂からは陸奥湾や太平洋、葉の花畑が広がる絶景が一望できるはず……でしたが、当日はあいにくの小雨に濃霧で景色は楽しむことができませんでした。

けれども、初夏の深緑の中で季節の花々や野生の動物を目にしたこと(カモシカに遭遇しました！)、みんなでお弁当を食べたことは大変思い出深いものでした。(あおもり協立病院 安田侑加)



霧がちこめる山頂で記念撮影バチリ！

募集 看護師・助産師 23名

選考日 2014年8月23日(土)8時45分～
選考場所/協立クリニック 4F会議室

出願締切 2014年8月8日(金)当日消印有効

必要書類 履歴書・健康診断書(6か月以内)
●免許取得者 免許証の写し
●来春卒業見込者 成績証明書・卒業見込証明書

◆お問い合わせ・出願先
あおもり協立病院 看護長室 看護師対策看護長 齊藤久美
〒030-0847 青森市東大野2丁目1-10
TEL:017-762-5500(代) FAX:017-729-3260
http://www.aomori-h-coop.com/kyoritsu

わたしたちの看護は「あきらめない看護」

(理事会報告)

2013年度第15回 5月29日

- 2014年4月度の経営報告を承認しました。
- 健康づくりチャレンジの取り組みを承認しました。
- 給食配食事業の取り組み状況を確認しました。
- 通常総代会議案について決定しました。
- 2014年度役員報酬を決定しました。

7月の生活相談日

- あおもり協立病院・生協さくら病院
【相談日】平日および土曜午前
【時間】午前9時～午後4時30分
- 中部クリニック
【相談日】23日(水)定例/第4水曜日
【時間】午後1時30分～3時30分
- 安方クリニック
【相談日】15日(火)定例/第3火曜日
【時間】午後2時～4時
- つつみ(旧堤診療所)
【相談日】8日(火)定例/第2火曜日
【時間】午後2時～4時

各事業所の電話番号は1面右上に掲載しています。

わが支部わが班 観光通り支部 浜田ヨガ班



食品添加物について学習 食の安全への関心が高まりました

5月22日、定例の班会に生活協同組合コブあおもり地域リーダーの横山さんをお招きして、ハムソーセージなど加工肉に使われる食品添加物の学習をしました。横山さんによると、ハム・ソーセージなどの加工肉にはほとんどの場合、発色剤や酸化防止剤、保存料といった食品添加物が使われているとのこと。口当たりや色合いを良くするなどの効果がある一方で、コブあおもりでは食品添加物の自主

基準を設け、できるだけ添加物・発色剤を使用しない商品開発や無塩せき商品の販売に取り組んでいることを紹介してくれました。実際に食べ比べてみると、発色剤入りの商品は確かにブリッとした食感で食べやすく、結着剤の効果で一枚はがれやすいなどの点、消費としてみれば、安全に安心を持ち、自分で選択するための知識を得ることが大切と話していました。

(組織部)



2014年度 一斉まちかど健康チェック

「血圧測っていきませんか？」
元気な呼び声、対話広がる



5月24日(土)、青森市・外ヶ浜町のスーパー10店舗

で一斉に行われたまちかど健康チェックは121名(組合員68名、職員53名)参加のもと、今年も無事終了しました。この催しは、健康

チエックの普及により保健

予防活動の啓蒙を目的とし

て、まちかどで血圧・体脂

肪・体格指数測定、簡易貧血

チエック、保健相談、大腸がん

検診のおすすめ等を行う

というものです。

今回の結果は健康チエック

数350名、大腸がん検

診予約者32名でした。参加

した新入職員の多くは、地

域に出て活動する初めての

機会とあって、やや緊張気

味でしたが、組合員と協力

し、元気に健康管理の大切

さを訴えました。

【新入職員の感想より】

●わからないことが多く

悩める場面もありました

が、いつもと違う環境で一

般の方々と接するのは新

鮮でとても楽しかったです。

●血圧が高めの方が多く

驚きました。こういう機会

が「早めの受診」のきっかけ

になればいいですね。

●病院の中では体験でき

ない地域の方々の触れ

合いは、良い経験になり

ました。

●組合員さんの日頃の活

動を、初めて、身をもって

知り、皆さんの努力が地

域の健康づくりにつな

がっていることがわかり

ました。

●若い世代への健康管理

の意識づけのためにも、

こういう取り組みは必要

と感じました。

健康診断
ちゃんと受けて
いますか?県民生協
あじさい館予防には食事と
睡眠、適度な運動が
大切だよ。

マエダストア蟹田店

不調をそのままに
してはダメ。
受診してね。

県民生協新城店

おいしくて、栄養いっぱい!
とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 高田 沙耶香

●今月のレシピ
★あさりのそうめん★

【作り方】
①あさりは1時間以上前から塩抜きしておき、大葉は千切り、ミニトマトは半分にカットする。
②塩抜きしたあさりと分量の水を鍋に入れ、中火にかける。
③あさが開いてきたら、だし汁、調味料を加え、アクをとる。煮立ってから1分経ったらトマトを入れて、火を止める。
④汁の粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
⑤そうめんを茹で、冷水で洗い、水をしっかり切ってからお皿に盛りつける。
⑥そうめんの上に冷えた汁をかけ、大葉を上に乗せる。

(1人分約233kcal 塩分約2.5g※汁も含む)

【材料】(4人分)
・そうめん 4束(200g)
・アサリ 300g
・水 300ml
・だし汁 300ml
・醤油 小さじ2
・塩 小さじ2/3
・みりん 大さじ1
・大葉 4枚
・ミニトマト 8個

●One Point ★温かい状態でもおいしく召し上がれます。
★お好みの薬味を乗せて召し上がりください。

運動の際の注意点

- ☑反動をつけない
 - ☑呼吸を止めない
 - ☑無理をしない(痛いときついはず)
 - ☑1回の運動で5～10回繰り返しておこなしましょう。
- ※運動が不安な方は医師と相談の上、行ってください。

- ①ひざを上げたまま、上半身を左に向かってひねります。
 - ②数秒間ポーズを維持したら、ゆっくりと元の位置に戻し、逆側を行います。これを繰り返します。
- ※体力に合わせて無理せず行いましょう



健康づくりマメ知識 98

体幹トレーニング⑨



健康運動指導士 佐々木 聖

今回は「ツイストランチョ」という種目です。身体をひねる際に腕だけを動かさず、肩甲骨も上げるように意識してみよう。腰を痛めないよう無理せず行いましょう。

身体を左右にひねる動作により、腹筋群、骨盤まわりを強化し、お腹やわき腹の引き締め、歩行機能の強化につながります。

- ①仰向けになり、手脚をあげます。両手を合わせ、両ひざを合わせて90度にします。



転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話762-5888)までご連絡ください。

※本紙は一世帯に一部お届けしています。二部届いている方はお知らせ願います。