

〔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。國は、すべての生活面について、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 價 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

(理念)一人ひとりが 健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合

発行責任者 鎌田 敏子  
〒030-0847 青森市東大野2-9-2  
☎017-729-3274 FAX017-729-3560  
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  
つづみ ☎743-3081  
<http://www.aomori-h-coop.com/>

## 広がっています 組合員同士の草の根交流

### 班で健康づくり

コープあおもりの組合員さんらで「コープ原別班」を結成。支部役員の助けで、班での自主的な健康づくりの楽しさに目覚め、現在は8名に班員が増えました。

海岸線  
支部

### 合同学習会

青森保健生協からは「感染予防について」、コープあおもりからは「エンディングノートについて」と互いの法人から講師を招き、双方の組合員さんに呼びかけて学習会を開催しました。

浪館通り  
支部

### 共催で健康まつり

支部の健康まつりではコープあおもり青森地域リーダー会が共催として名を連ね、企画から運営まで協同して取り組んでいます。(小柳支部の健康まつりは9/20 ※詳細4面)

西滝三内  
支部海岸線支部  
山の手支部  
小柳支部

# 協同の力でまちを元気に、 くらしを豊かに

近年、青森保健生協と生活協同組合コープあおもりは同じ協同組合の仲間として、さまざまな形での連携・交流を進めています。互いの持つ特性を生かし、健康で安心して暮らせる地域社会を目指して、これからも協同してできることを取り組んでいきます。



### 合同学習会

コープあおもり三内委員会の定例行事「わいわいコープのつどい」(商品試食の集い)と西滝三内支部の定期体操教室を合同開催し、双方の組合員37名が集まりました。

西滝三内  
支部

### 安心食と見守りの共同事業 「あおもりコープフーズ」



両生協が共同出資し立ち上げた「あおもりコープフーズ」の給食・配食事業。試食会の開催や工場見学、地域への宣伝に協力して取り組み、食数の拡大、必要としている方へのお知らせに励んでいます。

### 連携の進め方を毎月懇談 組合員活動交流・連携会議



両生協の理事や組合員窓口の職員が集まり、組合員活動への理解を深め合って、連携の進め方や交流機会の創出について話し合っています。

## 連絡船

カラーペーパーの世界は一変しました。それは、たった一枚のはがきでした。何年か前、絵手紙の先生が来るというの、お姉さんで、お母さんでした。▼何年か前、絵手紙の先生が来るといふ、私は出ないうるといふの、お母さんでした。

その途端、目の前の世界がぱッと明るく色づきました。こんなに様々な色をしていました、花も木も道端の雑草もなんと可憐な花を咲かせて。もつたいなかつた、今までの人生。それでも今氣づいてよかつた。時間が惜しくて、絵手紙をもつと描いていたい▼同じくらい未知の世界だった保健生協の活動。人生の終わり近くに出合ったこの二つ、大切にしようと思っています。「お母さん。歳だから無理しないで」と息子からの誕生日メッセージ。ありがとう。でも、あと少し頑張ってみる。花が踏みにじられないように。人にやさしい世の中が来るようになります。

# 親しみ、実践していこう!

## 活動の羅針盤・法人理念が決定!!

2014年度総代会で法人理念を決定しました。理念は組合員(地域組合員と職員組合員)が心一つに目指す方向を示す羅針盤です。その大切な理念は約一年半をかけて検討し、支部、班、職場から意見を集め、丁寧に議論してきました。多くの組合員が親しみをもつて日頃から理念を言葉にできるよう、あらためて紙面にて紹介いたします。

### メインメッセージは 使命と目的を表現

構成はメインメッセージと  
3つの実現するための取り組みとなっています。  
メインメッセージは「分かりやすく、伝えやすい言葉で、使命と目的を表して確信ができるものにしよう」という思い

国、全てを包括するものとして  
「社会」を表現しています。  
人らしい「健康で」あること、戦争のない・貧困・抑圧・差別のない「平和」、友人や家族、地域や

「尊重され」、その人らしい「健康で」安心してくらすこと  
ができる「平和な社会をめざします」。

### 具体的な ステップも明確に

次に、メインメッセージを支えるサブメッセージが「実現するための3つのとりくみ」です。具体的なステップを表現したもので、①は無差別平等の精神で組合員の要求に応え、専門性から質を確保した事業活動と地域組合員活動の充実、それらを支える学び合う教育に取り組むこと、②は地域住民や他団体等、多くの人々と協同してまちづくりにとりくむこと、③は改憲に反対し、平和憲法をくらしにいかす運動にとりくむことを表しています。

青森保健生活協同組合の理念を身近なものとして実践していきます。  
(総務部長 小形てる美)

※この理念は、各事業所で掲示する予定としています。

◎ 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「ウォーキングサークル」の紹介

組合員なら誰でも参加できるウォーキングサークルが先月結成されました。企画や運営は参加者が行い、自主的な活動に取り組んでいきます。爽やかな汗をかきながら健康づくりはもちろん、班や支部を超えた組合員同士の交流を目指します。

【定例日】第1月曜日と第3木曜日  
【時間】10:00~12:00  
【場所】合浦公園など  
【お問い合わせ】組織部 762-5888  
(担当/福士・佐々木)

※雨天の場合は中止します。



9~10月の開催日:9/1(月)・9/18(木)・10/6(月)・10/16(木) 合浦公園にて

青森保健生活協同組合機関紙「くらしとからだ」

## 2014年度モニター募集

機関紙委員会では、組合員の皆様にとってより身近で役に立つ機関紙の作成へ向け、下記の要項に基づきモニターを募集いたします。

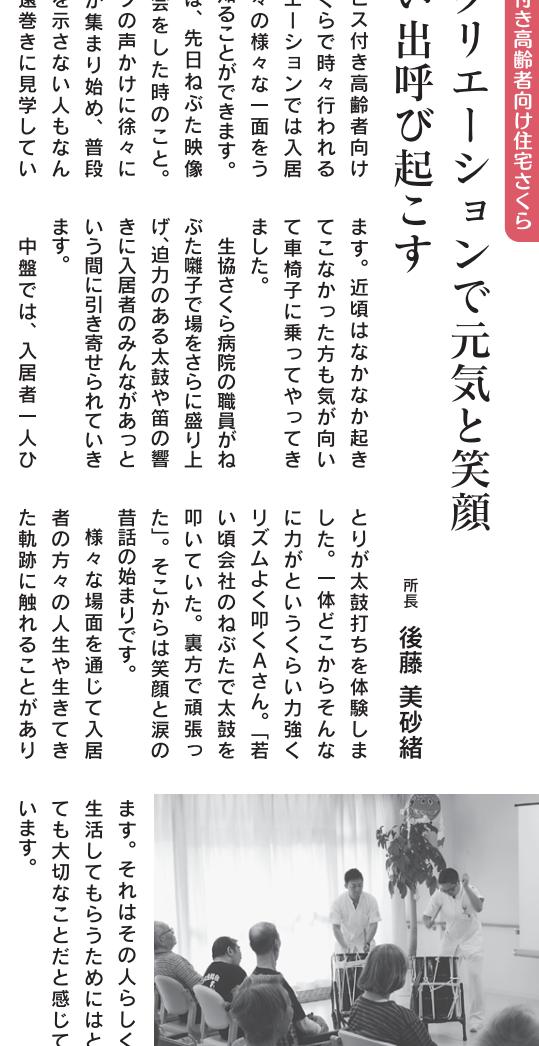
### 募集要項

- 応募条件** ①組合員本人 ②「くらしとからだ」を毎月読むことができる方
- 募集人員** 20名程度
- 活動内容** 機関紙「くらしとからだ」に関するアンケートへの回答
- 任期** 2014年10月号から2015年6月号まで
- 応募方法** 郵便はがきに氏名、住所、電話番号、年齢、モニター希望と明記して、下記まで郵送ください。  
〒030-0847 青森市東大野二丁目9番地2 機関紙委員会事務局(組織部)
- 応募締め切り** 2014年9月20日消印有効
- 決定通知** モニターとしてご協力いただく方には決定通知をお送りします。
- その他**
  - 1)アンケートの回答内容およびモニターの個人情報を機関紙企画・編集の目的以外に利用したり、第三者へ開示することはありません。
  - 2)モニター委嘱に対する謝礼はありません。

サービス付き高齢者向け住宅さくら

## レクリエーションで元気と笑顔 思い出呼び起こす

所長 後藤 美砂緒





# 催しのお知らせ

## 創業61周年記念式典

- 【日 時】9月12日(金)14:00~  
 【場 所】フレアージュスイート(青森市浜田3丁目1-1)  
 【プログラム】●講演「青森保健生協のあゆみ(仮)」  
 講師／横田 祐介(青森保健生協 理事長)  
**記念講演 「憲法9条が輝く世界をめざして」**  
 講師／伊藤 真氏(弁護士)  
 ●生協強化月間の訴え ●永年勤続表彰  
 【お問い合わせ】組織部 762-5888

[講師紹介] 伊藤 真氏(弁護士)

弁護士、法学校法律事務所所長。伊藤塾(法律資格の受験指導校)塾長。法科大学院入試、公務員試験、司法書士試験、行政書士試験、宅建試験等の各種受験指導で活躍。大学や予備校、全国の司法書士会、税理士会、行政書士会等の研修講師も務める。2009年から一人一票実現国民会議の発起人として議員定数不均衡問題に取り組んでいる。



## 小柳支部健康まつり

- 安心な食と健康づくりで元気ないきいき生活
- 【日 時】9月20日(土) 9:30~  
 【場 所】ドリームプラザ自由ヶ丘  
 (青森市自由ヶ丘1丁目15-1)  
 ※青い森鉄道・小柳駅山手
- 【プログラム】  
**講 演 「健康のためのバランスの摂れた食について」**  
 講師／(株)あおもりコープフーズ  
 品質管理課長 平木 裕香氏(管理栄養士)  
**実演講習 「救命講習(AED使用)～その時あなたはどうしますか～」**  
 講師／佐藤 ふみよ(看護師)  
 【参加協力券】100円  
 (小学生以下無料)  
 【お問い合わせ】組織部 762-5888

整体  
コーナー

コープ商品  
試食販売

フリー  
マーケット



## 中部まつり

ゲーム  
コーナー

お薬相談

今年もやります!ディーサービス中部の利用者さんも交え、職員、組合員が一緒に踊り、歌い、交流を深めます。地域の皆さん、ぜひおいでください。

【日 時】9月18日(木)13:00~

【場 所】中部クリニック駐車場

【プログラム】●健康体操 ●組合員による演芸

・横笛コンサート

奏者／HIROMASA氏



【お問い合わせ】中部クリニック 777-6207

[奏者紹介] HIROMASA氏

全国の神社仏閣での演奏を中心に、各地のイベントやプロ歌手・フラダンサー・よさこいとのコラボ、老人ホーム・介護施設での演奏など、幅広く活動している。



## 第1回 やすかた健康まつり

安方クリニック初の健康まつりに挑戦します!  
 医療・介護でお悩みの方、どんな相談も親身にお応えします。ぜひお気軽に足を運んでください。

【日 時】9月27日(土)12:00~

【場 所】安方クリニック

【プログラム】●ディーサービス・ショートステイの取り組み紹介  
**・大演芸大会 ・福引抽選会  
 ・医療・介護相談会**



【参加協力券】200円

【お問い合わせ】安方クリニック 732-3955

産直  
バザーコーナー

## 20周年 あおもり協立病院

## 10周年 協立クリニック まつり



地域に支えられて20年  
～ともに歩む未来へ～

【日 時】10月5日(日) 10:00~13:00

【場 所】あおもり協立病院敷地内

【プログラム】●市民公開講座 10:00~11:00

新鮮野菜  
販売

テーマ 「出産適齢期について」

講師／平岡 友良 医師  
 (あおもり協立病院 副院長/産婦人科長)

社保平和  
コーナー



テーマ 「回復期リハビリ  
テーションについて」

講師／宇梶 誠 医師  
 (あおもり協立病院 内科医長)

- 医療機器見学ツアー
- 医療・介護相談会
- 配食弁当試食会
- 高齢者リハビリ体験



【お問い合わせ】あおもり協立病院 762-5500

協立クリニック 762-5511

お詫びと補足説明

本紙8月号1面に掲載された「戦後、わが国が堅持してきた専守防衛の理念を」との表現に対して、当法人が自衛隊を含む戦後の防衛戦略、政府方針に賛同・追従しているかのような印象を受けるとのご意見をいただきました。当法人は平和といのちを守る立場から、武力による紛争解決ではなく、憲法9条を活かした平和的な外交努力によってこそ平和を守り抜くことができるとの姿勢を貫いています。この場を借りて説明が不足し、一部誤解を招く表現となりましたことをお詫びいたします。

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762-15888)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。



### 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 管理栄養士 石田 明子



●今月のレシピ  
★ひじきサラダ★

【材料】(4人分)

- ・ひじき(乾燥) 10g
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
- ・きゅうり 1本
- ・酢 小さじ1
- ・とうもろこし 1/2本
- ・醤油 小さじ1/2
- (ホールコーン缶でも可)
- ・ブラックペッパー 少々
- ・にんじん 小1/2本
- ・レタス 4枚



【作り方】

- ①ひじきは水につけて戻し、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- ②きゅうりは千切りにし、分量外の塩を加え塩もみする。にんじんも千切りにする(しりり器を使用すると簡単です)。どうもろこしは茹でてほぐす。
- ③すべての材料を混ぜ合わせ、器にレタスを敷いて盛り付ける。

(1人分56kcal 塩分0.3g)

★酸味を入れてさわやかに仕上げました。

One Point ★今回は夏野菜のきゅうりやとうもろこしを使用しましたが、枝豆や大豆などの豆類を加えてても良いでしょう。