

〔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

〔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 敦子

〒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

つつみ ☎743-3081

<http://www.aomori-h-coop.com/>

【スローガン】
協同の力で、
いのち輝く
社会をつくる

全国四課題の年間目標
早期達成をめざし、月間内に80%、
年内に100%やりきろう！



大野地区社会福祉協議会
「こころの縁側」での健康
体操と介護相談。

地域と
つながる



しんまちふれあい広場に健康
チェックコーナーを出展。
(総チェック数158名、大腸
がん検診予約者7名)



地域に
笑顔
顔
元
気と
広げたい

ご家族、お友達にも
加入お勧めを

現在、組合加入は個人単位です。「組合員で良かったの声を伝えて、世帯でまだ加入のお済みでないご家族やお友達、ご近所さんに青森保健生協をご紹介ください。加入手続きは、各事業所または各支部で受け付けています。ご不明な方は組織部までお問い合わせください(76215888)。

仲間と
楽しく

班や支部で楽しく健康づくり。
浪打支部医療講演会
「認知症について」。



民主的な
運営で

「運営参加」は組合員の大きなメリット。今年は生協さくら病院で院内巡視を実施しました。



2014年度
生協強化月間スタート

9月11日(木)から
11月30日(日)まで



平和を
守る

8/1「No! 集団的自衛権行使」緊急街頭。「戦争する国にしないで!」と組合員・職員53名が新町で訴え署名を呼びかけました。

さあ医療生協の出番です

集団自衛権行使を容認した閣議決定、医療介護総合法案の強行可決など、国民の声とくらしを無視した政治が進められ、組合員を取り巻く情勢は厳しさを増しています。しかし、こうした困難な時こそ「みんなで声をかけあい、困った時はお互いさまで支え合う、心の通った地域づくり」を目指す医療生協の出番です。あらゆる機会を通じて「組合員が主役」の医療生協の良さを広く伝え、青森保健生協の存在を地域に示しましょう。健康づくりや学びの楽しさを広げ、失われつつある地域のつながりを再び強くしましょう。医療・福祉・介護の面で手助けを必要としている人に寄り添い、「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を進めましょう。

連絡船

くらしとからだ8月号の一面で、私たちの大先輩である米谷正造さんが座談会で語られた戦争体験。戦後69年経った今日、そのときの時代を生き

ぬいてきた方々は現在70代後半から90代となり、少なくなってきました。▼先日、80歳を過ぎた組合員さんと戦時中の話をする機会があった。「兵隊として戦地へ赴き、生きて日本に帰れないと覚悟していたが、敗戦で生きて帰ることができた」「戦争を知らない若い人たちに1人でも多くあの時代のことを知ってほしい」と。▼現在、一部の政党で集団的自衛権の行使容認が決められ、戦争ができる国づくりが進められようとしている。戦時中に青春を送った方々の苦労は計り知れない。その時代を懸命に生き抜いてきた人達に、今また消費税8%の増税負担や年金の減額。日々やっとの生活で暮らしている高齢の人達に、まるで長生きするなと言わんばかりの世の中だ。▼80歳を過ぎた先輩方が戦争の悲惨な体験を風化させず、次世代に語り継ぎ、平和な社会を築くために頑張っている。私たちも見習わなければならない。青森保健生協の仲間が1人でも増えるということが、健康で戦争のない平和な日本を築く力となるだろう。

(理事 安藤英博)

あおもり協立病院

救急医療への貢献が評価され
厚生労働大臣表彰を受賞

事務次長 土岐真美子

2014年9月9日 (火・救急の日)、あおもり協立病院が青森県の救急医療の充実に貢献した功績が評価され、「救急医療功労者 厚生労働大臣表彰」を受賞しました。今年度は全国で15の団体と個人22名が選出され、そのうちの団体のひとつとして当院が表彰されたものです。

青森市には救急輪番病院が4病院あり、あ

おもり協立病院もその1つとして、24時間365日救急患者の受け入れを行っています。市の救急車の搬入件数は、月平均100件(救急外来受診者数の約35%を占めています)。受診患者数は月平均約280人と多くの患者を受け入れています。

また今回の受賞は、青森県知事・青森県医師会・青森市医師会の推薦をいただき、実現したものです。地域の救急医療はもちろん、医局の先生方を筆頭に自分たちが地域医療の一翼を担ってきたということが、大きく評価されたと言えます。私たち医療機関を取り巻く情勢は厳しくなっていく一方ですが、今回の表彰を励みに今後も医師・看護師をはじめ、全職員が一丸となって、地域医療への貢献を継続できればと感じました。

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～

**お子様には
もれなく
風船&お菓子
プレゼント!**

**新鮮野菜
販売** **社保平和
コーナー**

【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

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)

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

第12回全日本民医連
共同組織活動交流集会 in 近畿 参加報告

9月7日(日)、神戸国際展示場に全国から3300人の参加者が集い、「憲法・平和・いのち輝かそう」安心して住み続けられるまちづくり」のテーマで共同組織活動交流集会を行いました。

オープニングは神戸華僑の舞獅隊が演舞を披露し、会場を沸かせました。開催地会長、現地実行委員長、兵庫県、神戸市と歓迎の挨拶。そしてテーマに沿った基調報告と続きました。

記念講演は宇都宮健児弁護士が「憲法を守り、生かそう!」安倍政権の暴走をストップさせ、憲法改悪を許さないために」と題して、安倍政権が推し進めようとしている政策・改憲への動きを縦横に話されました。そして「私達一人ひとりは微力ではあっても、決して無力ではない。一人ひとりがつなげれば大きな力となる」と全参加者によびかけ、より一層の奮起を促されました。

休憩をはさみ、民医連の藤末衛会長が「民医連の歴史と人権としての医療・介護を目指す提言」を講演。会長の提言に呼応するように、各地の代表がリレートーク。次回開催地の挨拶で1日目の集会を終わりました。

8日(月)は、7分科会380演題で各地の取り組みを報告発表。青森保健生協は2演題で報告発表しました。私は今



(小柳支部 斎藤勝博)

回の集会に参加して、自分が住んでいる地域での活動が間違っていないことを確認できました。そして微力ながら地域の人々と手を取り合って、住み良いまちづくりに取り組んでいきます。

対応地域が拡大!食を通じた社会貢献
あおもりコープフーズの
お弁当配食

利用者の声

青森保健生協と生活協同組合コープあおもりの共同事業として2014年4月に始まった(株)あおもりコープフーズの配食サービス。6月からは青森市だけでなく弘前市、五所川原市、9月半ばから八戸市へも対応地域が広がりました。県産品を主に使用し、管理栄養士が塩分・カロリーを管理した献立・配送スタッフによる高齢者等の見守りが大きな魅力です。

野坂幸子さん
(小柳支部)

週5日、主に夫用として1食分とっています。出かける機会が多いので、慌てて帰宅しなくてもよくなり、安心して外出できるようにになりました。

1・2人の食事を作るのつて案外食材が無駄になるし、第一、高齢になって毎日何品目も作るのには本当に大変。一方で病氣や加齢など、食に気を使わなければいけない理由は増えてくる。このお弁当はそんな悩みを一挙に解決してくれるわけですから、利用して良かったと思っています。

宮本まさ子さん
(海岸線支部)

利用して5か月になります。今まで食事の支度を何十年と続けてきた身としては、毎日、日替わりで様々な献立を考える苦勞は手に取るようにわかります。こんなに多くの種類をしかも栄養バランスも塩分も管理されているなんて、いつも感謝していただいています。

体調が悪く料理が出来ないときなんか、特に助かっていて、まさに「命をつなぐ食」だと思っています。

健康にいい!

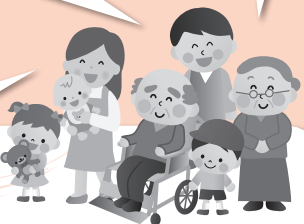
- ごはんを合わせて500キロカロリー程度。夕食の摂り過ぎに注意しているのでちょうど良い。
- 物足りないときも。高血圧なので薄味に慣れるようにしている。
- 夫のダイエットのために利用しています。バラエティーに富んだメニューで飽きずに続いています。
- 最初は少ないと感じたが回数を重ねると気にならなくなった。見た目よりも食後の満足感は十分。

美味しい!

- 上品な味で満足です。
- 魚の骨が無いのがいい。でも肉がもう少し食べたいかな。
- おかずの組み合わせが良く、彩りも美しく夕食が楽しい。
- 野菜が多く、揚げ物が少なくていい。
- 季節感があり旬の食材を取り入れていてうれしい。

便利で助かる!

- 共働きです。子供との時間が増え、子供の好き嫌いも減りました。もう少し料金が安いともっといいかな。
- 産休明けから職場復帰するのに、夕食を作る気力、体力、時間的余裕が無いので、利用を始めました。知っていたら妊娠中も利用したかった。



ボランティア委員会

接遇を学び、よりよい
ボランティア活動へ

委員長 千葉三千代

8月18日(月)「病院

ボランティアの接遇に
ついて」と題し、青森
県社会福祉協議会から
地域福祉課主事の高橋
大治郎氏を講師に迎え、
学習会を行いました。

高橋講師はお話の中
で、担当した被災地支
援ボランティアについ
ても触れられ、「ボラ
ンティアは、相手(被
災者)と簡単に約束し、
気軽に依頼を受けては
いけない。なぜなら、
それができなかった場
合、個人の問題ではな
く、ボランティアを送
り出した組織全体の責
任につながる」と語り、
参加者の多くが深く頷
き、青森保健生協の代
表という心構えで活動
する必要性を再認識し
たようでした。

また、具体的な所作
や話し方などについて
も丁寧な指導をいただ
き、主に次のような項
目を学びました。

①第一印象は、服装や
姿勢でほぼ決まる。
②「苦勞様」は、目
下の人にいう言葉。「お
つかれさま」を使いま



◎ あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

ラジオ体操優良団体として表彰

8月9日(土)、平内
町にて平成26年度ラジ
オ体操優良団体等表彰
式が行われ、青森保健
生協が表彰されました。
これは、ラジオ体操の
積極的な実践を通じて
普及発展に貢献し、国
民の健康増進に寄与し
た団体をかんぽ生命保
険が表彰するもので、
青森県内では5つの団
体が表彰を受けました。

特にお辞儀について
は時間をかけて、3パ
ターンの角度を状況で
使い分ける実習を行
いました。

な体操会」が行われ、
6時30分からNHKラ
ジオ第一を通して生放
送で全国へ青森からの
元気な体操の声を届け
ました。

これまでも青森
保健生協では班会
会における「正しい
ラジオ体操のやり
方」や健康づくり
チャレンジでのラ
ジオ体操の実践な
ど、様々な健康づ
くりに取り組ん
できました。これら
が高く評価され、
今回の受賞へつな



全身をまんべんなく動かすラジオ体操は
日常の健康づくりにおすすめ!

がりました。これから
も多くの運動実践を通
じて、地域まるごと健
康づくりを大きく広げ
ていきたいと思っています。
(組織部 佐々木聖)

(理事会報告)

2014年度第3回 8月28日

1. 7月の経営状況・一般報告を承認しました。
2. 協立病院人事について決定しました。
3. 土地購入の入札額を決定しました。
4. 検診料金の改定を承認しました。
5. 生協強化月間方針を決定しました。
6. 給食配食事業報告を承認しました。
7. 機能強化型訪問看護ステーションの設置を協議しました。

青森保健生協 現勢 (8月末現在)

組合員累計	45,715人
出資金累計	1,548,666,200円
一人平均出資額	33,876円

手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

●原別1丁目、5丁目、6丁目

ご近所30分以内、10部前後など
ウォーキング程度です。

◎お問い合わせ

組織部 ☎762-5888

10月の日程

- 5日(日) あおもり協立病院・
協立クリニックまつり
11日(土) 統一行動
24日(金) 統一行動
30日(木) 理事会

10月の生活相談日

国保税の支払いに困っている、医療費が心配で病院にかかれないなど、医療や介護、生活の困り事がありましたらご相談ください。

■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】22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】21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】14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。

クロス・漢字・ワード クロスワードパズル



【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10月末日消印有効、抽選
で5名様に図書カードを進呈。

●8月号の答え
「ゲリラゴウウ」
応募者49名/正解47名
〔当選者〕白崎光(野木・
館山淑恵(浦町・柴田忠蔵
(安田・前田昭(富田・西
塚佐登志(浪岡)〕
※10月上旬、図書カード
を発送します。



ヨコのカギ

- ①削るといいダシが取れます
- ⑤火事場に集まる……馬
- ⑦千年も生きる?
- ⑧文金……の花嫁さん
- ⑩人種だったり、男女だったり。
なくすのが世界の流れ
- ⑫水母と書きます
- ⑭明日は日曜です
- ⑯安倍首相が原発とともに輸出したがっ
ています
- ⑰……ともすとも言わない
- ⑱ゲリラ豪雨で……下浸水
- ⑲童謡では、タンタントントン……
- ⑳すばらしい思いつき
- ㉑世界三大穀物は、小麦、コメ、……(英語で)

タテのカギ

- ①豚肉を揚げてパンにはさみました
- ②秋の日は……落とし
- ③孫悟空は猿、八戒は?
- ④……を追う猟師は山を見ず
- ⑤……クジラはイノシシの肉
- ⑥映画の「寅さん」は喜劇。ドラマ「水戸
黄門」は?
- ⑨阿波・讃岐・伊予・土佐
- ⑪「日本」だけじゃなく、「福山」もあります
- ⑫恋文は古い言い回し
- ⑬ポケモンを越える?……ウォッチの人気
- ⑭目を開けなくても見られます
- ⑮昔の子どもはよく公園で空き……を蹴
りました
- ⑯「オクトパス」なのか、「カイト」なのか、
よくわかりませんが…
- ㉑沈黙は……

ちよつとひとこと

大腸がんの検査も受けま
しょう。もちろん協立で。
20周年を迎えたあおもり
協立病院のますますの発
展を祈念します。

(慎太郎の祖母)

◆誰でも簡単にできる
2ヶ月の健康づくり「健
康づくりチャレンジ」は
自分にあつたものを選ん
でできるので楽しくて意
欲がわくと思います。

(佃 鈴木泉)

(堤町 池沢陽子)

◆今年の野菜作り、スイ
カ・メロン、うまく出来ま
した。カブト虫もたくさ
んとれました。

(四ツ石 小野利雄)

◆定期的に薬をもらいに
しょう。胃がんの検査も





第1回

出資金の意味と役割とは

医療福祉生協では、事業を利用される方にまず組合員になっていただくことを願っています。それは、この生協という組織が組合員みんなで資金を持ち寄り、事業を利用、運営する自主的な組織だからです。

出資金は寄付や入会金とは異なります。生協が事業を運営するための元手として一時的に活用しているので、脱退される場合にはご本人またはご家族に払い戻しされます。

Q1 出資金を出さない
病院や診療所・介護事業所を
使えないの？

いいえ、組合員でなくても利用できます。しかし、生協は組合員が手を取りあつて要求（思い）を実現させようと設立された組織ですので、基本的には加入をお願いしています。なお、出資額の多少によって利用できるサービスに差はなく平等です。



Q2 購売生協のように
割戻金や配当はないの？

医療福祉生協では割戻金や配当はありません（消費生活協同組合法によって禁じられています）。しかし、支部や班に参加して（または結成して）健康づくりを行う際には、無償で医療・介護の専門家の指導やサポートが受けられます。また、健診や予防接種などが組合員価格で受けられるなどの特典があります。



村上 キヨエさん(観光通り支部)

いつも協立さんにはお世話になっているので、少しでも協力したいという気持ちから増資を続けています。出資は、結果的に良い医療・介護になって私たち組合員に返ってくること。これからもできる範囲で続けたいと思っています。

定期増資にご協力を!

通院・通所時に受付等の職員にお申し出いただくか、生協本部で受け付けていますので、ぜひ定期的な増資にご協力をお願いします。また、班会時、支部行事等でも代表の組合員さんを通してお取り扱いしています。便利な口座引き落としもあります（みちのく銀行・青森銀行のみ。年4回から）。

Q3 自分がいくら出資しているか
わからない／組合員証を
失くしてしまった場合は？

組合員の出資状況は管理されていますので、お問い合わせいただければ金額をご確認いただけます。また、組合員証（以前は手帖式でしたが現在はカード化されました）は再発行ができます。

青森保健生協 創業61周年 記念式典

役職員ら300名が参加



弁護士 伊藤 真氏

青森保健生協創業61周年記念式典が9月12日、役職員、組合員など300名が参加して開かれました。創業60周年から新たな一歩を踏み出した法人事業・生協活動の節目を確認する式典となりました。

まず、横田祐介理事長が

「私たちの歩みとめざすもの」と題して講演し、医療福祉生協連や民医連綱領に掲げられた理念を柱に「地域から求められる医療・介護・福祉」に取り組み、組合員と協同しながら今日まで発展してきた法人の軌跡を参加者一同で確認しました。また、今後の課題として、改悪の続く社会保障や震災、原発問題、広島土砂災害等を挙げ、いのちと平和を守る運動に引き続きまい進するとともに、「このまちに住み続けたい。住



んでいて良かった」と思えるまちづくりを目指そうと呼びかけました。

続く記念講演では、弁護士の伊藤真氏を迎えて「憲法9条が輝く世界をめざして」と題してご講演いただきました。伊藤氏は「どんなに正しい理由を掲げて、人の命を道具にする戦争という手段は絶対にいけない」と語気を強めて語り、武器や原発の輸出が進められようとしているこの危機的な状況で、自分の身には関係ないと無関心でいるのはもうやめ、共感力や想像力を働かせて主体的に考えようと訴えました。よく通るやわらかな声と軽快な語り口で語られる憲法の話は大変わかりやすく、参加した組合員や職員の心を引き付けました。

また、前日から取り組まれている生協強化月間の訴えが、組合員活動委員会の野坂伸一委員長より行われ、仲間ふやしをはじめとする生協4課題の目標達成に向け総力を挙げて共にがんばろうとの決意表明がされました。

式典では職員の永年勤続表彰式が行われ、30年3名、20年8名、10年19名の表彰に参加者全員でたたえました。

催しのお知らせ

正しい歩き方をマスターして
健康づくりやダイエットに役立てよう

ウォーキング講習会

【日 時】 10月15日(水) 10:00~12:00

【集合場所】 合浦公園グラウンド(管理棟前付近)

【講 師】 健康運動指導士 福士 学・佐々木 聖

【参 加 料】 無料

【お問い合わせ】 組織部 762-5888

※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください

※荒天時には現地にて中止の判断をいたします(小雨決行)

申込不要
当日の参加も
可能です



主催: 健診健康づくり委員会

Let's
Cook

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 堤 智保

●今月のレシピ

★里芋の オイスターソース炒め★

【材料】(2人分)

- ・里芋 2個
- ・豚小間切れ 100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1/2パック
- ・小ねぎ 1本
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 大さじ1/2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・A酒 大さじ1/2
- ・水 大さじ3

【作り方】

- ①里芋は皮をむき、1cm幅に切り、水洗いする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。小ねぎは小口切りにする。
- ③豚肉には塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を入れ軽く火が通ったら、里芋と玉ねぎを入れ炒める。
- ⑤里芋の表面が透明になってきたら、しめじ、調味料Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める。里芋に火が通ったら完成。皿に盛り、小ねぎをちらす。

(1人分221kcal 塩分1.1g)

One Point

オイスターソースだけでしっかり味がつくので簡単です。
材料に秋野菜のごぼうや蓮根などを入れても美味しいです。