

〔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11月号

**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  
つつみ ☎743-3081  
<http://www.aomori-h-coop.com/>

身近な地域のためにできることから始めませんか?

# 「担い手さん」が いきいき活躍しています!

青森保健生協にはのべ1,200人を超える担い手さんがそれぞれの地域で元気に活動をしています。その活動内容は健康づくりや法人のPR、くらしの相談窓口など多岐にわたりますが、担い手さんの種類は主に4つに分類され、それぞれ特化した役割を担っています。

今回はそんな担い手さんの活躍ぶりを紹介します。



中兼洋一さん(観光通り支部)

運営委員を始めたのは1年半ほど前。検診のお勧めをしたり、一人暮らしの高齢者宅を訪問したり、最初はボランティア感覚でしたが、いつしか自分自身が健康づくりに積極的になり、貧困や高齢者問題にも関心がもてるようになりました。世のため人のためは結果として自分のためということですね。おかげで第二の人生を充実して過ごせています。



地域の元気と安心を目指して  
生協を地域で生かす運動家

**運営  
委員**

村田稔さん(金沢支部・機関紙委員会)

組合員と職員とが同じ立場で運動や事業の進め方を話し合う専門委員会は全部で7つ。健康づくり企画を考えたり、病院の改善点を指摘したり、ボランティアさんを組織したり。機関紙づくりを担う機関紙委員は責任も大きいですが、やりがいがあります。医療や介護、社会保障問題への理解も深まるので気に入っています。

**専門  
委員**

くらしと  
手から手へ  
顔が見えるお付き合い

**手配  
付**

清野信子さん(西滝三内支部)

手配付を始めた頃は、チャイムを押すと「挨拶は要らないからポストに入れておいて」なんて言われることもありましたが、今では「いつもご苦労様」って配付先の方から声をかけてくれるようになりました。今は一人ぼっちがいのちの危機に繋がる時代。顔の見える関係って大切だと思うんです。暑い日も寒い日も手配付を続けていたら、少しずつ喘息も良くなりました。



しゃべって笑うが元気の源  
井戸端会議のまとめ役

**班長**

工藤なみえさん(油川西田沢支部・西田沢班)

組合員活動の基礎の「き」はやっぱり班会!「健康で長生きしたい」と思ったらまず仲間と一緒に何か始めなきゃ。私たちの班は2ヶ月に1度の開催。もう20年経ちました。体操したり、看護師さんの話を聞いたり、遠足に行くことも。こうやって自主的な活動をバックアップしてくれるところが生協の素晴らしいところだよね。



動いた判決文でした。  
（理事 飯塚勝英）  
は言わない  
（原子力規制  
委員会・田中  
俊一委員長）  
原発が再稼  
働することに  
なりそうで  
鹿児島県  
川内原発で  
す。規制委  
員会は原発が安全かどうか  
を審査する機関ではなく  
基準に適合するかどうかを  
審査する機関だからと。▼  
原発立地の最初は「絶対  
安全」でしたが、今度は安  
全は保障できないけれどガ  
マンして」という訳です。▼  
大飯原発差し止めの福  
井地裁判決冒頭は以下のと  
おりです。▼「個人の生命、  
身体、精神及び生活に関  
する利益は、各個人格に  
本質的なものであって、そ  
の総体が人格権であるとい  
うことができる。人格権は  
憲法上の権利であり(13条、  
25条)、また人の生命を基  
礎とするものであるがゆえ  
に、我が国の法制下においてはこれを越える価値を他  
に見出すことはできない」  
▼「原子力発電所に求めら  
れるべき安全性、信頼性は  
極めて高度なものでなければ  
なりません。万一の場合にも  
はならず、万ーの場合にも  
放射性物質の危険から国民  
を守るべく万全の措置がと  
らねなければならぬ」▼  
判決は電力会社のコスト論  
や環境問題の主張に対して  
も厳しく諫めています。▼  
紙面で引用できないのは残  
念ですが締めくくりは感  
動した判決文でした。

**連絡船**

は言わない

（原子力規制  
委員会・田中  
俊一委員長）  
原発が再稼  
働することに  
なりそうで  
鹿児島県  
川内原発で  
す。規制委  
員会は原発が安全かどうか  
を審査する機関ではなく  
基準に適合するかどうかを  
審査する機関だからと。▼  
原発立地の最初は「絶対  
安全」でしたが、今度は安  
全は保障できないけれどガ  
マンして」という訳です。▼  
大飯原発差し止めの福  
井地裁判決冒頭は以下のと  
おりです。▼「個人の生命、  
身体、精神及び生活に関  
する利益は、各個人格に  
本質的なものであって、そ  
の総体が人格権であるとい  
うことができる。人格権は  
憲法上の権利であり(13条、  
25条)、また人の生命を基  
礎とするものであるがゆえ  
に、我が国の法制下においてはこれを越える価値を他  
に見出すことはできない」  
▼「原子力発電所に求めら  
れるべき安全性、信頼性は  
極めて高度なものでなければ  
なりません。万一の場合にも  
はならず、万ーの場合にも  
放射性物質の危険から国民  
を守るべく万全の措置がと  
らねなければならぬ」▼  
判決は電力会社のコスト論  
や環境問題の主張に対して  
も厳しく諫めています。▼  
紙面で引用できないのは残  
念ですが締めくくりは感  
動した判決文でした。

## 家族のようないやりと 自宅のような居心地の良さを

複合型サービスとは「通い」「泊まり」「訪問看護」を組み合わせたサービスを使い、住み慣れた地域で活き生きと生活できることを目的に創設された、介護保険のサービスのひとつです。

青森保健生活協同組合でも2013年11月に生協さくら病院の敷地内に複合型サービス事業所「ひまわり」を開設しました。開設してからの1年で利用登録は22名になりました。

ショートステイやすかた

### 介護保険をもつと身近なものに！

所長 沢田 浩司

ショートステイやすかたに入所に関して、こんな相談事例がありました。

相談された方のご両親は、95歳の祖母を自宅で介護していました。しかし、主に介護していた母親が、以前から治療していた膝の手術が必要となつたり、父親も持病があり、介護が出来なくなっている状況を心配し、以前から通院していくなじみのあつた安方クリニックのショートステイに入所できなかつた、とのことでした。

相談者様のご実家といふことで、地域が違つた

事業の内容は、介護保険で要介護と認定され、複合型サービス事業所に登録された方の自宅での生活や健康面でのお手伝いをします。また、ケアマネジメントを行なうケアマネジャーもおります。

毎日顔を合わせ、利用者様の生活の状況、健康状態を把握しながら、ケアプランの作成をしています。ご家族様の急な用事や本人の体調の変化に応じ、臨機応変にプランの変更ができることが複合

開設してからたくさん の組合員の皆様に見学に来ていいただき、ひまわりの持つアットホームな雰囲気を感じていただけたことだと思います。認知症や身体的な変化により介護が必要になつても、自宅で自由に過ごすことができるように、また、家族のような思いやりがあふれた居心地のいい場所の提供のため、今後も努力いたします。

## 第28回 日本高齢者大会

9月12日(金)~13日(土)富山市



全体では2日間でのべ5,300人が参加



青森からは10名で参加しました

(海岸線支部 濱岡昭男)

## ◎ 青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。



血管撮影装置



複合型サービス事業所ひまわり

### 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だいいただくか、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・青森銀行ほか、近々ゆうちょ銀行も）。

- あおもり協立病院に64チャンネルCT導入
- 高品質、低被ばくで動いている心臓も鮮明に撮影できるようになりました。

2011年

- サービス付き高齢者向け住宅さくらを開設
- おおもり協立病院に血管撮影装置を導入

2012年

- おおもり協立病院に血管撮影装置を導入
- 血管の走行や病変の有無が分かる装置。

2013年

- 生協さくら病院エリアに複合型サービス事業所ひまわりを開設
- 「(株)あおもりコーブーツ」を設立。

2013年

- コープあおもりと共同出資で(株)あおもりコーブーツを設立。
- 給食配食事業を開始。安全安心な食事を病院・介護施設のみならず地域へ届けています。

2013年



第2回

出資金は何に使われているのか  
設備投資編



**【4人に1人が認知症に!】**

さて、2013年に厚生労働省が発表した認知症の全国推定患者

数は462万人で、高齢者のおよそ15%が認知症ということになります。ち

なみに64歳以下で発症する若年性認知症

患者数は全国でおよそ4万人、把握されていない患者数を含めると10万人とも言われています。新規や「ニュースでもよく目になりますが、「4人に1人が認知症」という時代も徐々に迫っています。このように認知症は今やとても身近な病気なのです。

生協さくら病院の看護師・成田

繁人です。今年で看護師歴9年にな

なります。これまで精神科と循環

器科、呼吸器科を経験し、現在は

精神科患者と認知症患者の混合病

棟に勤務しています。

2012年に「認知症看護認定

看護師」という認知症看護を専門

に行う資格を取得するため、神戸

で7か月間研修を受け、2013

年に資格を取得しました。以降は

病棟で認知症看護を実践するほか、

認知症看護や介護についての指導、

相談受付をしています。このたび

「認知症」をもつと多くの組合員さ

んに知りたいなど、連

載を担当させていたくことにな

りました。よろしくお願ひします。

人のために思い出せないなど、認知

症と同じような症状が出現しま

す。しかし、脳への負担を取り除

くことにようつて、認知症と同じような症状は改善されます。

また、糖尿病、高血圧症、高脂血症などのいわゆる生活習慣病も脳に負担がかかる病気です。これらの病気があると認知症になりやすいと言われています。

\* \* \* \* \*

認知症については様々な研究が

されており、薬、介護サービス、

予防法が次々とテレビに流れてい

ます。(ワクチン開発の情報もあり

ます)。班会でも認知症に関する

様々な質問がたくさん寄せられて、

組合員の皆さんの関心の高さをひ

しひしと感じていますが、もはや

国民全体が注目しているといつて

も過言ではないでしょう。この連

載を通して、皆さんのが少しでも認

知症についての理解を深められ

ば幸いです。

次号では、認知症と老化の違い

や認知症の初期症状についてお話

したいと思います。それではまた

次回をお楽しみに。

## 募集 看護師・助産師・介護福祉士

### 出願資格

看護師・助産師・介護福祉士の有資格者、または来春卒業見込

### 出願書類

履歴書(写真添付)・健康診断書(6か月以内)

●免許取得者 看護師免許証・助産師免許・介護福祉士免許の写し

●来春卒業見込者 成績証明書・卒業見込証明書を持参または郵送して下さい。

### お問い合わせ・出願先

青森保健生協本部  
介護部長 木間純子  
看護部長 野村美恵子  
〒030-0847 青森市東大野2-9-2  
TEL:017-762-3274  
FAX:017-729-3560



## クロス・漢字・ワード クロスワードパズル



### ヨコのカギ

- ①「これは貞じ。あれはダメ」と物色すること
- ⑤シーンシーン……タイム。
- ⑥レコ
- ⑦来歴。神社の……を聞く
- ⑧ワンワンワンのごろ合わせ。
- 11月1日です
- ⑩映画の……編。網走……地
- ⑪……精舎の鐘の声
- ⑫……挽回。市民
- ⑯1から9までの掛け算表
- ⑯仏門に入った人
- ⑰「天皇誕生日」の1カ月前の祝日
- ⑱得意げになっています
- ㉙タコの足にもあります

### バズル

### タテのカギ

- ①おひたしや天ぷらにする菊
- ②「お」を付けて言わないでください。
- ……漬け
- ③話し合いが決裂、……へ
- ④すぐれた絵画や映画
- ⑤まさかりより小型です
- ⑥無くても大丈夫。無駄な場合もありません
- ⑦シームレスの下着にはこれがありません
- ⑧大金持ちの……長者
- ⑨休む暇もない
- ⑩文化の日の花といえば?
- ⑪……裏にたたずむ名店
- ⑫来年はヒツジ。今年は?
- ⑬美術……博物……
- ⑭粹(ひき)ではありません

【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「ちょっとひとこと」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11月末日消印有効、抽選で5名様に図書カードを進呈。



### 青森保健生協 現勢 (9月末現在)

## (理事会報告)

2014年度第4回 9月25日

- 1.8月の経営状況・一般報告を承認しました。
- 2.土地購入の借入金について決定しました。
- 3.産婦人科自費料金の改定を決定しました。
- 4.ゆうちょ銀行の口座開設を決定しました。
- 5.生協強化月間の取り組み推進を承認しました。
- 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について協議しました。

## 11月の日程

- |                     |
|---------------------|
| 9日(日) 茶屋町港町支部 健康まつり |
| 14日(金) 生協さくら病院まつり   |
| 22日(土) 青森県高齢者大会     |
| 27日(木) 理事会          |

## 11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るなど、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】26日(水)定期/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】18日(火)定期/第3火曜日 |
| 【時 間】午後2時~4時        |
| ■つつみ(旧堤診療所)         |
| 【相談日】11日(火)定期/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。

ちょっとひとこと

な、と思うこの頃です。

◆60歳を過ぎて急に筋力の衰えを感じ、まずラジオ体操を始めました。が、やっぱリウォーキングが一番かなと思つた頃です。

◆今回初めて催しのお知らせをじっくりと見ました。普段の仕事の他にこのような活動を継続されることは、大変かと思いますが、一般の方へのPR活動は重要と思います。頑張ってください。主治医の講話もあるので、参加し楽しみたいと思います。

(蓬田村 工藤美智子)

◆機関紙を配つてくださつての方にはうことは減りました。この方が配達されているのか、と妙に新鮮な気持ちになりました。

(里見 伊藤健)

## 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。

●旭町2丁目、3丁目(中央大橋沿い)

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

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。

## わが支部 わが班

**金沢支部すずらん班**

**班で健康まつりに挑戦**



配食弁当の試食会

(成田保)

9月20日(土)、ドリームプラザ自由ヶ丘で第5回小柳支部健康まつりを開催しました。

オープニングで、参加者・スタッフ全員で津軽弁バージョンのラジオ体操を行い、リラックステップが始まりました。

「健康のためのバランスの摂れた食について」の講演です。野菜を多く摂る、塩分控え目、腹八分目などを再確認し、みんな真剣に聞き入っていました。

実演講習として「救命処置(AED使用)」を行いました。

### 小柳支部

#### 5回目の支部健康まつり開催

9月20日(土)、ドリームプラザ自由ヶ丘で第5回小柳支部健康まつりを開催しました。

オープニングで、参加者・スタッフ全員で津軽弁バージョンのラジオ体操を行い、リラックステップが始まりました。

「健康のためのバランスの摂れた食について」の講演です。野菜を多く摂る、塩分控え目、腹八分目などを再確認し、みんな真剣に聞き入っていました。

実演講習として「救命処置(AED使用)」を行いました。

講師からパネルを用いた説明後、救命処置の流れを実演していました。参加者もAEDの使用方法の手順を確認したり胸骨圧迫を体験したりと有意義な講習になりました。

「コーブあおもり試食・販売コーナー」「フリーマーケット」など各特設コーナーも盛況でした。また地域の事業者から出資金の増資や大腸がん検診の申し込みがありました。地域に根ざしたまつりだと実感し、これから活動に取り組む活力を養うことができました。

(山田慎三)

救命処置の実習

## 催しのお知らせ

### 第1回 茶屋町港町支部健康まつり

~元気・健康・笑顔を地域に広げよう~

[日 時] 11月9日(日) 10:00~14:00

[場 所] デイサービスつつみ(旧堤診療所)

#### プログラム

- うっちゃんトークショー  
「元気をもらった出会いとふれあい」「全国のB級グルメから気づいた元気食・健康食」  
県内ののみならず全国各地でのふれあいをユーモア溢れたトークでお送りします。
- 特別企画「津軽弁のラジオ体操」  
笑って元気にラジオ体操!
- 模擬店・産直販売・展示



#### Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい!

### とつておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 松井 紗季



#### ●今月のレシピ

### 鮭のホイル焼き ～ちゃんちゃん焼き風～

#### 【作り方】

- ①生サケに塩・コショウを振り、下味をつける。
- ②キャベツは1cmのざく切り、玉葱は5mmの輪切り、人参は半月切り、ピーマンは薄い輪切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④アルミホイルにキャベツ、玉葱、サケ、人参、しめじ、ピーマンの順にのせる。
- ⑤⑥の上に混ぜ合わせた Aとバターをのせ、きっちりと包む。
- ⑦フライパンで蒸し焼きにする。(中火で10分程度)
- ⑧野菜とサケに火が通ったら出来上がり♪

【材料】(2人分)

- ・生サケ 2切れ
- ・塩・こしょう 少々
- ・キャベツ 80g
- ・玉葱 100g
- ・人参 40g
- ・ピーマン 20g
- ・しめじ 40g
- 〔みそ 大さじ1 1/2  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ、酒、みりん 各小さじ2  
バター 20g〕

(1人分315kcal 塩分1.1g)

## 生協さくら病院まつり

[日 時] 11月14日(金) 10:00~14:00

[場 所] 生協さくら病院 リハビリ棟

#### プログラム

#### ・今千里歌謡ステージ

青森の歌姫!津軽三昧線を使ってのオリジナルステージをお送りします。

- 津軽弁ラジオ体操
- 生協さくらエリア事業所紹介
- 作業療法・デイケア利用者製作の作品展示
- 生協さくら病院デイケア利用者による模擬店
- 産直コーナー・院内各団体による模擬店



青森県高齢者運動連絡会 主催

## 第16回 青森県高齢者大会

憲法をくらしにいかし、みんなが輝く平和なまちに!

[日 時] 11月22日(土) 10:00~

[場 所] リンクステーションホール(青森市文化会館)

[参加費] 500円 ※昼食弁当(500円)をご希望の方は事前に注文ください。

[お申込] 支部または組織部(762-5888)まで

#### プログラム

#### ・記念講演 テーマ「介護・くらし」

講師／古屋 和雄氏  
(元NHKアナウンサー・文化学園大学教授)



#### ・学習講座・分科会

#### 「平和が危ない」 田中 清治氏(憲法ネットあおもり)

#### 「原発から考える私たちのこれから」 講師 益一氏(核燃料サイクル施設立地反対連絡会議)

#### 「あなたを狙う悪徳業者(寸劇あり)」 青森県消費者生活センター

#### 「TPPでどうなる?私たちのくらし」 柳谷 政志氏(TPP反対青森県実行委員会)

#### 「年金者のくらしの実態」 千代谷 邦弘氏(年金者組合青森県本部執行委員長)

#### 「医療・介護制度“改革”と国保都道府県単位化」 小池 中氏(青森県社会保障推進協議会事務局長)