

〔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 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/>



中央配水所跡地を取得しました

あおもり
協立病院

このたび青森保健生協では病院に隣接する中央配水所跡地を、一般競争入札を経て取得する運びとなりました。地域のために、組合員のために、この場所をよりよい医療・介護・健康づくりの拠点として活用していきます。「健康で長生きしたい」と考える組合員の皆様、その想いを共にかたちにしませんか?取得資金の確保(増資)へのご協力をよろしくお願いいたします。



未来の生協事業を つくるのはあなたです

Q2 中央配水所跡地の活用が検討されている事業にはどんなものがあるのですか?

Q1 増資をする人が増えれば、具体的にどう変わるのでですか?

出資金が増えると、老朽化した設備を新しくしたり、職員を増員したり、組合員から強く望まれていること(組合員が集まる場所づくりや介護施設の開設など)の実現に一步近づきます。

組合員一人ひとりが持ち寄った出資金は、医療生協のあらゆる事業や活動の元手として活用されています。

自分や家族、地域住民のいのちとくらしを守るために「私たちの病院・介護事業所」を守り育てていきましょう。

第3回 出資金は
何に使われているのか

**手をとりあつて
生協を守る育てる**

**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かずか、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、近くゆうちょ銀行も)。

2007年に生まれました。その後、特に2011年の東日本大震災による津波や福島第一原発事故による放射性物質による汚染による影響で、全国的に感染症の発生が増加しました。特に、H1N1インフルエンザやMERS-CoVなどの新規ウイルスによる感染症が世界中で広がりました。一方で、温暖化による天候変動や海面上昇による自然災害の頻発化も問題視されています。また、都市化による環境汚染や資源枯渇による持続可能性への懸念も高まっています。

セルフチェックは一番早く自分で乳がんを発見できる方法です



8月25日、職員を対象に職員健診に向けた「乳がん学習会」を開催しました。内容は、乳がんのセルフチェック（自己検診）の方法や乳がん検診の結果の見方です。セル

日本では、現在、毎年4万人以上の女性が乳がんと診断され、乳がんは

乳房にしこりが隠された模型を使って、実際に触ってしこりの固さなどを体験してもらいました。

日本では、現在、毎年4万人以上の女性が乳がんと診断され、乳がんは胃がんや大腸がんに並び、女性のがんの中でもっとも多いがんのひとつとなりました。欧米では、60代に多く見られる乳がんですが、日本の場合は30代から増え始め、40代

歳以上の女性の罹患率も増加しつつあります。このため30歳になつたら定期的に乳がん検診を受けることが大切です。また、セルフチェックは一番早く自分で乳がんを発見できる方法です。続けることで、ふだんとは違

う乳房の変化に気づくこ

後半で罹患率が最も高くなります。このように閉経前の30～40歳代の女性の割合が高いことが、日本のがんの大きな特徴です。ただし、最近は50



緩和ケア認定看護師
柴田 麻由子



員会をつくり、「おもてなし」の心で準備を進めてきました。オープニングのDVDも青森医連の歴史を知つてもらう意味でとても好評でした。

この取り組みを通じ、多忙な看護介護の現場ですが、一致団結して前に進めたような気がしています。

(看護部長 野村 美恵子)

第1回三法人合同平和活動交流集会

平和への思い 改めて強く



11月8日、作家の早乙女勝元氏をお招きし、青森保健生協・あおもり健康企画・社会福祉法人虹の三法人合同の第1回平和活動交流集会が開催されました。これは、毎月行っている早朝街宣を始めてから今年が丸10年の節目ということで企画されたもので、当日は160名を超える参加者が集まりました。

早乙女氏のご講演では、東京大空襲の生々しい体験談、悲惨な実態が紹介され、会場からはすすり泣く声が聞こえました。講演後は、参加者全員で平和を願う歌を歌い、写真などで私たちのこれまでの活動の軌跡を振り返りました。

私たちの平和運動がいつか終わる日を目指し、改めてこれから運動に取り組もうと誓い合った大変意義深い交流集会でした。

(あおもり協立病院 小田切 郁)



ウォーキングサークルのご紹介

組合員有志で結成したウォーキングサークルが元気に活動しています。ご興味のある方は参加してみませんか。見学・体験歓迎します。開催日に直接会場にお越しください。

定例日 第1・3木曜日(異なる月もあります)
時 間 13時～
日 程 12月4日・18日、1月15日・22日、2月5日・19日、3月5日・19日、4月2日・16日

場 所 青森市健康増進センター(元気プラザ)3階
使用料200円(2時間・ただし70歳以上は無料)



お問い合わせ:組織部(762-5888)

インフルエンザ 予防接種はお済みですか？

ご予約は不要です

1 インフルエンザ予防接種について

【接種回数】1回(15歳以上)※中学3年生から
【接種期間】平成26年11月1日～平成27年3月31日
★妊娠の可能性のある方・授乳中の方は、医師とご相談ください。

2 接種費用について

予防接種の費用は保険適用されておりませんので、実費となります。

[組合員] 1,620円 [非組合員] 3,240円

未加入の方は、この機会に組合員になりませんか？予防接種当日に加入できます。



3 高齢者インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの流行に備え、青森市では高齢者への助成を行っています。

■対象者 青森市に住民票がある次のかた

- (1)満65歳以上のかた(接種時に満65歳以上のかた)
- (2)満60歳～65歳未満のかたで、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障がいのあるかた(身体障害者手帳をお持ちの内部障がい1級に該当するかた)

■期間 平成26年11月1日(土)～平成26年12月31日(水)まで

■自己負担 1,000円

ただし、生活保護受給者、市民税非課税世帯(本人だけではなく、世帯全員が非課税)のかたは「無料」。
65歳以上のかたは、介護保険の保険料段階が、第1～第4段階のかたが無料接種の該当になります。今年度送付された介護保険料額決定通知書をご提示ください。
なお、受診後の自己負担金の払戻しはいたしませんので、必ず受診時に申し出てください。

■持参するもの 保険証、身体障害者手帳(内部障がい1級に該当するかた)
介護保険料額決定通知書(送付されている方のみ)

※青森市以外の方は、それぞれの市町村にご確認ください。

4 実施事業所

協立クリニック 中部クリニック 安方クリニック 生協さくら病院

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 本間純子 看護部長 野村美恵子
 TEL:030-0847 青森市東大野2-9-2
 TEL:017-762-3274 FAX:017-729-3560



ちょっとひとこと

◆あおもり協立病院の受付に「祝」と書かれたきれいな花が飾ってました。新聞を読んでわかりました。救急医療の厚生労働大臣賞を受賞とのこと。おめでとうございます!!

(自由ヶ丘 対馬千鶴子)
 ◆ 今日15日、くらしとからだに掲載されたウォーキング講習会に参加しました。前日まで今年最大級と予報の台風19号の上陸が心配されましたが、一過で晴

(小柳 笹村林也)
 ◆ 先日、協立での健診が終

います!!

(浜田 工藤舞美)

もしかして認知症?
それとも老化?

秋も深まり、朝夕が冷え込むようになってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。さくですが、今回は認知症と老化的もの忘れの違いや認知症の

- 物忘れをしている自覚が多い
- 忘れる度合いが増え悪化していく
- 日常生活に支障が出ている

認知症の初期のうちはもの忘れを自覚していることもあります。ですが、進行していくと徐々に自覚がなくなつていきます。周囲

最後になりますが、認知症に よるもの忘れも老化によるもの忘れも症状は似ています。「もし 知症にまつわるよくある誤解」についてお話ししていきます。

もしかして認知症?

- 体験したことの一部を忘れる
- もの忘れをしていると いう自覚がある
- 忘れっぽさはあまり進 行しない

買い物を頼まれたこと自体を忘れてしまっため、買い物 자체で 購入することができません。家族に買っておいてつて言つたじゃない」と言われても、「そんなこと言わせてません」ともの忘れをしている自覚がな いことが多くあります。

最後になりますが、認知症にかかる……と思つたら、かかりつけ医、あおもり協立クリニックや生協さくら病院にいつでもご相談ください。次号では、「認 知症にまつわるよくある誤解」についてお話ししていきます。

もっと身近に 認知症



生協さくら病院
認知症看護認定看護師
成田 繁人

第2回

知って 学んで 支えよう



典型的な初期症状についてお話ししていきます。
老化によるもの忘れの特徴は

買い物を例にしてみます。家 族から夕方までにじやがいも、にんじん、たまねぎを買ってきてほしいと頼まれました。老化によるもの忘れの場合は、一人で買い物に行くことができますが、「じやがいもとにんじん、あ

り、人柄が変わったように見えた」「何だっけ?」と一部分だけを忘れることがあります。一方、買い物 자체で買つたことを忘れて言つたじゃない」と言われても、「そんなこと言わせてません」ともの忘れをしている自覚がないことがあります。

最後になりますが、認知症にかかる……と思つたら、かかりつけ医、あおもり協立クリニックや生協さくら病院にいつでもご相談ください。次号では、「認 知症にまつわるよくある誤解」についてお話ししていきます。

(理事会報告)

2014年度第5回 10月30日

1. 上期のまとめと下期課題について承認しました。
2. 生協強化月間の到達と推進について確認しました。
3. 役員推薦委員会の設置を承認しました。
4. 理事の辞任を承認しました。
5. 給食配食事業報告を承認しました。
6. 組合員職員活動交流集会開催を承認しました。
7. 出資金減資手続きプロジェクト答申について協議しました。

12月の日程

13日(土) 統一行動

25日(木) 理事会

12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] 24日(水)定期例会
 [時間] 午後1時30分~3時30分

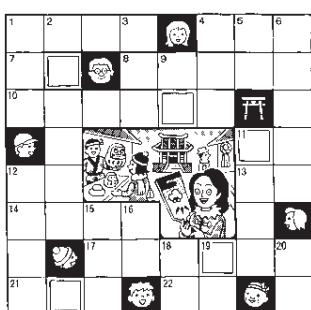
■安方クリニック
 [相談日] 16日(火)定期例会
 [時間] 午後2時~4時

■つつみ(旧堤診療所)
 [相談日] 9日(火)定期例会
 [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。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

クロス・漢字・ワード クロスワードパズル



ヨコのカギ

- ①電気炊飯器よりおいしく炊けるといわれます
- ④…取りが…になる
- ⑦…を残さぬよう、精一杯取り組む
- ⑧彗(すい)星とも言います
- ⑩電車内で大声でケータイ……な人
- ⑪カシジを日本語にすると?
- ⑫ブロンズ……、肖……画
- ⑬……より証拠
- ⑭つま先立ちしている足
- ⑮108回打ち鳴らします
- ⑯打撲傷のことです
- ⑰螢(の)の雪

ズル

タテのカギ

- ①進学したい、でも日本は……が高い
- ②御嶽山はマグマを噴き出さない……噴火だった
- ③ハリーポッターの……学校
- ④見たり聞いたり
- ⑤タコでもウオノメでもない
- ⑥進む方向を測ります
- ⑦ネズミとトラの間
- ⑧ロシアの3頭立ての馬そり
- ⑨年末は……品売場が大混雑
- ⑩料理中、ちょっと一口
- ⑪消防……、警察……
- ⑫故・土井たか子さんたちが動かしたことがある
- ⑯うがいたしたり、慢したり
- ⑰人間がときどき、手を借りることも

【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12月末日消印有効、抽選で5名様に図書カードを進呈。



イラストをヒントにして、二重ワクの5文

字をうまく並べてできる言葉は?

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。

●長島4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

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。

**支部と合同でわきあいあい
中部まつり**

テーマは「感謝」たくさんの笑顔が弾けました

9/18

飛び入り参加も交え、賑やかな輪踊りタイム。会場を盛り上げました。

介護事業所の紹介ポスターが並んだ外来廊下。この日に合わせ、職員が手作りしました。

お出迎えの総合案内ではお子様に風船とお菓子をプレゼント。

**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~

10/5

お菓子やリンゴ、コーヒーの販売も大盛況。多くの人が立ち寄り、にぎわいました。

クリニック2Fで行われた市民公開講座。多忙を極める医師陣の貴重な講演に参加者は真剣なまなざして聞き入っていました。

第1回 やすかた健康まつり

初の健康まつりは来場者300人で大盛況!

9/27

横笛奏者HIROMASA氏によるコンサート。厳かで高貴な音色に酔いしました。

組合員、職員による大演芸大会。出演者のみなさんのすばらしい芸に笑顔と拍手が鳴りやみませんでした。

外れなしの大抽選会。金賞はなんと米5キロとマッサージクッションでした。

生協さくら病院まつり

歌って笑って元気になれまつりでした

11/14

職員と利用者さんの心のこもった

青森の歌姫、今千里さんによる歌謡ステージ。透き通る歌声にあわせ手拍子で盛り上がりました!アンコールの声にも応えて頂きました。

デイケア利用者さんによる模擬店。職員と力を合わせおもてなししました。



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 泉澤 理恵

●今月のレシピ

♪冬至の日にいかがですか?♪

★かぼちゃの簡単おやき★



- 【材料】(2個分)**
- ・かぼちゃ 200g
 - ・ほうれん草 少々 (葉の部分2~3枚)
 - ・片栗粉 大さじ1・1/2
 - ・マヨネーズ 小さじ1/2
 - ・サラダ油 小さじ2

(1個分157kcal 塩分0.1g)



【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむいて乱切りにし、耐熱皿に並べて柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ②ほうれん草はゆでて、みじん切りにする。
- ③加熱したかぼちゃは熱いうちにつぶす。
- ④つぶしたかぼちゃにほうれん草、Ⓐを加え、よく混ぜる。
- ⑤ラップに適量を包み、好みの形に成型する。
- ⑥フライパンに油を敷き、弱火で焼く。
- ⑦両面に焼き目が付いたら出来上がり。

One Point

小さめに成型してお弁当のおかずにしてもいいですよ。
ほうれん草は色味を出すためなので、お浸しの残り物などを活用してください。

**年末・年始の
休診の
お知らせ**

各事業所とも12月30日(火)~1月4日(日)

※ただし、あおもり協立病院では救急体制をとっております。
急患の方は、017-762-5500(代表)までご連絡ください。



i 催しのお知らせ

がん患者さんと家族の集い『オレンジサロン』

あおもり協立病院・緩和医療委員会では、がん患者さんとそのご家族の集いの場として『オレンジサロン』を開催しています。経験しただからわかる辛い気持ちや、こんな時どうしたらいいの?という悩みなどを気軽にお茶を飲みながらおしゃべりしませんか?看護師や緩和ケア認定看護師もいますので、医療的な相談も気軽にできます。このサロンでは今までハンドマッサージやフォトフレーム、クリスマスリースなどを作ったりしながら楽しい時間を過ごしています。今回は化学療法治療中の爪や脱毛の手入れについてです。ぜひ、ご参加ください。

開催日時予定

2015年1月17日(土)14:00~15:00頃まで

詳細・参加申し込み

あおもり協立病院 外来:柴田 麻由子まで

