

〔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

診をお勧めします。
病気を早く見つけると、治療も早く始めることができます。初期の段階では薬で安定することができますが、治療が遅れると手術しても完治が難しくなり、後遺症が残る可能性もありますので早めの受診をお勧めします。



「要〇〇」を放つておかないで

あおもり協立病院健診センターでは、これまで数週間かかっていた人間ドックの結果送付を見直し、より早く受診者に健康づくりを始めていただこうと、2014年4月より健診当日中の採血結果説明を始めました。

これにより、受診者本人から問い合わせがあつた時や班会に講師として招かれた時だけでなく、希望された受診者全員に丁寧に異常値の意味や考えられる原因、改善方法について詳しく解説することができるようになりました。

1日人間ドック

検査項目

身体計測・視力・聴力・血压測定・心拍数測定・診察(直腸診含む)・眼底検査・眼圧検査・腹部超音波・肝機能・腎機能・臍機能・脂質検査・糖尿病検査・尿検査・心電図・胃透視・便潜血・肺機能・動脈硬化検査・骨密度(女性のみ)・腫瘍マーカー・栄養指導(個別)・胸部(肺)ヘリカルCT・保健師面談

費用

組合員:43,200円

非組合員:46,440円(共に税込み)

お申し込み・ご相談は

あおもり協立病院 健診センターまで

TEL:(729) 3261 FAX:(729) 3262

大雪に苦労した長い冬もそろそろ明けて、待ちに待った春が近づいています。さわやかな季節を元気に快適に過ごすために、まずは身体の総チェックをしてみませんか。

もうすぐ
新年度

気持ちも新たに 健康診断を



市国保はドック受診が一万円

健康保険が青森市国保の方は人間ドックの費用補助が受けられ、自己負担一万円で受診することができます。人間ドックは、一般健診よりも検査項目が多く、気づかなかつた身体の異常を発見できる可能性が高い健診です。例えば、人間ドックでは一般健診では行わない食後の血糖値測定があり、境界型糖尿病などの病気の予備群まで発見できます。あなたもぜひ一度受診して、採血結果の説明を直接お聞きになつてください。

(あおもり協立病院 健診科 葛西栄子)

ドック採血結果が当日わかるように

あおもり協立病院健診センターでは、これまで数週間かかっていた人間ドックの結果送付を見直し、より早く受診者に健康づくりを始めていただこうと、2014年4月より健診当日中の採血結果説明を始めました。

これにより、受診者本人から問い合わせがあつた時や班会に講師として招かれた時だけでなく、希望された受診者全員に丁寧に異常値の意味や考えられる原因、改善方法について詳しく解説することができるようになりました。

大腸がん検診を受けましょう!

本紙1月号で特集したとおり、大腸がんは早期発見・早期治療で治る可能性が高い病気でありながら、青森県では大腸がんによる死者数が全国と比べて圧倒的に多い一方で検診受診率は低いという実態があります。

今年度も第2土曜日と25日前後の月2回、組合員と職員が協同して行動する「統一行動」日を設け、地域の皆さんへ大腸がん検診をお勧めします。各支部では予約件数の目標を立てて行動していますので、皆さんのお宅におうかがいした際はぜひご協力お願いします。

青森市在住で、40歳以上の国保の方、生保、大腸がん検診無料クーポン券をお持ちの方、非課税世帯、高齢受給者証をお持ちの方は無料です。それ以外の方は500円または1,080円で検査することができます。



検査キット必要ありませんか?



連絡船

した平成20年の歩行時や階段の昇降時に痛みを感じ、立病院に検査入院し、心臓カテーテル検査を受けました。その結果、狭心症と診断され、ステント留置を受けました。▼平成22年9月、敗血症(血液の常細菌が異常増殖することにより起る全身的炎症反応)を発症し、緊急入院。翌年、平成23年には前立腺がんを発症。前立腺全摘の手術を受けました。前立腺肥大により排尿困難になつたため、検査したところがきつかけで判明しました。同年8月には前立腺全摘による合併症である尿道狭窄を発症し、バルーン尿道拡張手術を受けました。▼数年間で様々な病気を経験・治療ましたが、いずれも早期発見・早期治療により大事には至りませんでした。夜間頻尿に悩まされました。夜間頻尿に悩まされたりと若干QOL(生活の質)の低下はあります。が、普段通りの生活を取り戻し、今後の人生にも意欲が出ます。▼自分の体が少しおかしいな、と思ったらまず受診する。そのことがいかに大切であるか自らの体験で改めて学ぶことができました。

認知症の介護に笑顔を

保健師 牧野 田鶴子

昨年初めて「認知症の人を介護する家族の集い」を開催し、間もなく1年がたちます。認知症の人を介護する苦労を分かち合える場、気持ちを言葉に表して心の整理をつける場、知識・情報を得る場にしたいと、協立クリニツク認知症外来・大畑先生の呼びかけをきっかけなり、集まりに参加できな

く、排泄や食事、着替えなどに支障が出て、日常的に徘徊をするなど状況は悪化。妻は今後の不安や介護での疲労を感じながらも、「それでも夫のお

かげで自分は元気でいるから、これからも頑張りたい」と涙ながらに語つてくれました。

今後さらに認知症の方

が増えると言われています。介護に不安を感じながらも笑顔で過ごせるよう

う、これからも取り組みを続けていきたいと思つ

てきました。進行が速く、支障が出で、日常生活に徘徊をするなど状況は悪化。妻は今後の不安や介護での疲労を感じながらも、「それでも夫のお

かげで自分は元気でいるから、これからも頑張りたい」と涙ながらに語つてくれました。

今後さらに認知症の方

が増えると言われています。介護に不安を感じながらも笑顔で過ごせるよう

う、これからも取り組みを続けていきたいと思つ

ています。
第4回 認知症の人を介護する家族の集い
3月7日(土) 10時~
詳細は当事業所まで
☎(711) 7475



楽しく生きいきと過ごしていただるために～選択式レクを取り入れて～

デイサービスやすかた



主任 玉田 彩子

当事業所では利用者様個々の能力や意欲を引き出しながら、楽しく快適に過ごしていただきたいと1年前から選択式のレクリエーション（以下、レク）を始めています。

利用者様は来所時にその日の気分や体調に合わせ、希望する内容を選びます。選択肢にはカラオケや将棋、手芸、テレビ鑑賞、静養などがあります。

他の利用者様と行う運動

集まりに参加するのが好きな社交的な方でしたが、トラブルを起こすようになり、集まりに参加できな

り、（集団レク）も選ぶことができます。先日、利用者様にアンケートを実施したところ、「自分の好きなことができる一方、「集団レクの方が盛り上がり楽しむ」と以前の集団レクのみの体制を支持する声もあ

りました。事実、この1年を振り返ると、能動的に取り組むのがおつこうになるの

青森保健生活協同組合 2015年度総代選挙の公告

定款第44条及び総代選挙規約により、青森保健生活協同組合2015年度総代選挙を行います。

理事長指名の総代選挙管理人による第1回総代選挙管理委員会は、実施要項を右のように決めました。

2015年2月24日
総代選挙管理委員会

- 立候補届出期間
2015年3月1日~3月31日
- 立候補資格者
2015年2月25日現在の組合員
- 立候補届出場所
青森保健生活協同組合本部
及び各事業所
- 選挙区及び定数 別表(下に記載)
- 投票日 2015年4月17日(金)

●総代選挙の選挙区及び定数●

選挙区	地域名	選挙区地域	定数	選挙区	地域名	選挙区地域	定数
第1 横内	横内・大矢沢・四ツ石・雲谷・合子沢・新町野・野尻・問屋町・小沢・卸町・妙見	6	第18 西大野	西大野	大野字前田・大野字金沢・大野字山下・大野字玉島・大野字鳴滝・大野字笠崎	7	
第2 海岸線	浅虫・久栗坂・野内・原別・本泉・矢田前・泉野・東造道・八重田・矢作・平新田	7	第19 中央・長島	中央・長島	浦町・浜田・青葉・桂木3~4丁目・緑2~3丁目	8	
第3 戸山	駒込・戸山・沢山	5	第20 観光通り	観光通り	浪館通り	9	
第4 幸畑	幸畑・茂木野	6	第21 浪館通り	浪館通り	古川・新町・安方	5	
第5 荒川高田	牛館・上野・八ツ役・荒川・高田・金沢・野木・野沢・大別内・小館・入内・大谷・第二問屋町	9	第22 アスパム	アスパム	後潟・左堰・四戸橋・小橋・奥内・前田・六枚橋・飛鳥・内真部・清水・瀬戸子	4	
第6 山の手	矢田・馬屋尻・八幡林・宮田・諏訪沢・築木館・滝沢・三木本・後落・戸崎・桑原	4	第23 外ヶ浜	外ヶ浜	新城	6	
第7 桜川	桜川・花園1丁目・松森1丁目	4	第24 新城	新城	石江・三好	5	
第8 小柳	小柳・自由ヶ丘・けやき・はななす	5	第25 石江	石江	西淹・里見・三内	8	
第9 浪打	浪打・合浦・花園2丁目・栄町2丁目	4	第26 西淹	西淹	沖館	7	
第10 つくりみち	造道・岡造道	3	第27 冲館	冲館	千刈・篠田	6	
第11 茶屋町・港町	茶屋町・港町・栄町1丁目	5	第28 千刈	千刈	油川・羽白・岡町・西田沢	7	
第12 佃	佃・中佃・南佃・古館・浜館・虹ヶ丘・田屋敷・松森2~3丁目	7	第29 蟹田	蟹田	東津軽郡外ヶ浜町蟹田・東津軽郡外ヶ浜町平館	5	
第13 筒井	筒井	5	第30 今別	今別	東津軽郡今別町	3	
第14 堤川	青柳・本町・堤町・松原・勝田・奥野・橋本	8	第31 三厩	三厩	東津軽郡外ヶ浜町三厩	4	
第15 金沢	千富町・旭町・北金沢・金沢	12	第32 平内	平内	東津軽郡平内町	2	
第16 細越・安田	細越・安田	5	第33 蓬田	蓬田	東津軽郡蓬田村	2	
第17 東大野	東大野・大野字若宮・大野字片岡・緑1丁目・桂木1~2丁目	7	第34 県内その他	県内その他	孫内・鶴ヶ坂・戸門・岩渡・三沢市・むつ市・十和田市・黒石市・八戸市・弘前市・五所川原市・平川市・つがる市・青森市・浪岡・北津軽郡・南津軽郡・西津軽郡・中津軽郡・上北郡・下北郡・三戸郡	3	
200							

青森保健生協 現勢 (1月末現在)

組合員累計 46,375人
出資金累計 1,560,350,800円
一人平均出資額 33,646円

今から36年前の12月30日、兄一家と同居の母が

「ふうん」

夕食時、運ばれてきたメ

ニューを見て私はびっくりし

た。「母さん、見て見て年越

えず、中部病院に運ばれ

たとの知らせが届いた。

私が急いで駆けつけた時の

母は、呼吸が少し荒いものの、

それほど苦しみの表情でな

く、こんこんと眠っていた。

翌日にはぱちくりと目を開け

て、不思議そうに天井を見上

げながら「ここどこだ」とつ

ぶやいた。

「病院だよ」

「なんで。どうしたんだ」

「風呂屋で倒れたんだって」

その後、私は中部病院の廊

らかに旅立った。

それから数日間、会話がで

きる状態が続き、もしかする

とこのまま快復するかと期待

したが、やがてまた意識を失

い、1月7日、81歳の誕生日

を迎へ、9日、眠ったまま安

らかに旅立つた。

遅まきながら支部総会や

色々な勉強会に出席したり、

町内十数部の機関紙の手配り

をさせてもらい、徐々に顔な

じみの方が増えていくのをう

れしく思っている。

（西瀧 工藤眞木夫）

◆恥ずかしながら「くらしとからだ」を久し

ぶりに隅々まで読み

ました。1月号の

10000人訪問ブ

ロジェクトの記事で

「組合員証がカード化さ

れたことを知らない

が、私もその1人で

かつた」とあります

が、私もその1人で

り替えたいと思いま

した。

（石江 五十嵐優二）

◆前後左右を見ても

雪の山。次の雪雲すぐそばに。

（董沢 大平征人）

◆最近メタボが気に

なりはじめ、テニスを

始めた。気持ちの

良い汗をかくのです

が、その後のビールが

おいしくて…。でも、どちらも楽しいので

体にいいのでは?

（西瀧 工藤眞木夫）

◆恥ずかしながら「く

らしとからだ」を久し

ぶりに隅々まで読み

ました。1月号の

10000人訪問ブ

ロジェクトの記事で

「組合員証がカード化さ

れたことを知らない

が、私もその1人で

かつた」とあります

が、私もその1人で

り替えたいと思いま

した。

（石江 五十嵐優二）

◆前後左右を見ても

雪の山。次の雪雲すぐそばに。

（董沢 大平征人）

◆最近メタボが気に

なりはじめ、テニスを

始めた。気持ちの

良い汗をかくのです

が、その後のビールが

おいしくて…。でも、どちらも楽しいので

体にいいのでは?

（西瀧 工藤眞木夫）

◆恥ずかしながら「く

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。

Q2
組合員は介護施設に優先的に入れてもらえる?
ご本人の介護度や家庭の事情を勘案して、緊急時

Q1
「無料・低額診療事業」を全事業所で実施しています。この制度は、生活困難な方が経済的な理由によって、必要な医療を受ける機会を制限されないよう、無料または低額な料金で医療の利用を行うものです。適用外の場合はご相談に応じています。

Q3
個室を希望しても差額をとられない?
患者様の命も、治療を受ける権利も平等との考え方から、入院時の差額ベッド代(個室料)はいただいておりません。個室利用は治療上の必要性によって決められていますので、必ずしも希望をお受けで

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。医療生協はその発足の当初から、誰もが安心してかかる「無差別平等」の医療と介護を信念としてきました。経済的に困難を抱えた方や必要な介護に手が届かない方にも親身になって寄り添い、支える制度と体制を用意しています。これも出資金の支えがあるからです。



第6回
最終回

～無差別平等編～

出資金は何に使われているのか

定期増資にご協力を!

1月よりゆうちょ銀行口座からの振替ができるようになりました。
通院・通所時に受付等の職員にお申し出いただかず、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じてお取り扱いしています。便利な口座振替もあります(みちのく銀行・青森銀行・ゆうちょ銀行)。

イズミ・健康体操サークル
組合員は介護施設に優先的に入れてもらえる?
ご本人の介護度や家庭の事情を勘案して、緊急時

2015年6月1日
オーブンに向けて、昨年10月より建設工事を着工しています。開設場所は、津軽新城駅近くです。利用定員は18名以内とし、規模的に小規模デイサービスとなります。「どうして小規模デイサービス?」と多くの方から聞かれます。大集団が苦手、静かに見える利用者にとって、また利用者ひとり一人の個性やニーズがより分かりやすいなどスタッフ側のイメージは昭和レトロ風な内装は沢山あります。

社会福祉法人 虹
デイサービス虹のひろば新城
2015年6月オープン予定

●1階床面積 164.0 m²
●2階床面積 79.8 m²

お問い合わせ
社会福祉法人 虹
開設準備室(担当/中村 真優美)
080-8211-5050
FAX (738) 1143



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
★春菊と鶏ひき肉の水ギョウザ★



材料(2人分)
・春菊 80g
・鶏ひき肉 100g
A しょうが汁・酒・醤油・ごま油 各小さじ1/2
・塩・こしょう 各少量
・ねぎのみじん切り 大さじ1
・ギョウザの皮 12枚
・酢・醤油、ラー油 各適量

作り方
①春菊は沸騰したお湯で30秒ほどゆでて、水けを取り、絞る。細かく刻み、さらに水けをよく絞る。
②ボールにひき肉とAを合わせ、ねばりが出るまでよく練り混ぜ、ねぎと①を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
③ギョウザの皮の縁に水をつけ、②を等分に乗せてひだを寄せながら包む。
④たっぷりの沸騰したお湯で1~2分ゆで、湯をきる。
⑤器に盛り、酢醤油を添える。
(1人分212kcal 塩分1.2g)

One Point

肉だねに春菊を加えた、歯ざわりの良いさっぱりとした水ギョウザです。鍋の具としてもおいしくいただけます。

先日、協立クリニック4階でいづみサークル・健康体操サークル合同での「救命入門コース」の学習会を20名の参加で催しました。講師は青森中央消防署の本田消防士、倉内消防士のイケメン2人です。はじめにパンフレットで学習した後、10名ずつ2班に分かれて実習しました。まずは安全の確認。反応の確認では「わかりますか?」と3回声掛け

を感じていただくよう計画していました。喫茶カウンターを設け、お茶・コーヒーを飲み、演歌やシャンソンを聞きながらゆったりとした時間を過ごす。自立支援にむけたりハビリ機器や介護浴槽なども取り揃えています。組合員の皆様より利用者の紹介などいただければ幸いです。ご支援をよろしくお願いします。

胸部圧迫とAEDの使用方法を学んだ救命入門コースの90分間は参加者の熱気と笑顔にあふれた実践ながらでした。またAEDの使い方も学び、みんな真剣な顔で一生懸命頑張りました。

(事務局長 韋川エミ子)

いづみ・健康体操サークル
わが支部わが班

