

〔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/>

くらしの中でできる 健康づくり

～8つの生活習慣と2つの健康指標～

医療福祉生協は「健康で長生きしたい」という誰もが持つ願いを実現しようと、くらしの中でできる様々な健康づくりの普及に努めています。以下は、私たちが病気になる前に生活習慣をあらため、健康を増進する具体的な指針としている「8つの生活習慣と2つの健康指標」です。

あなたは毎日の生活の中でどれだけ実践できていますか？



2015年度 青森保健生活協同組合

通常総代会開催のお知らせ

2015年5月

総代各位

青森保健生活協同組合
理事長 横田祐介

期 日 2015年6月27日(土) 午前10時より

場 所 ホテル青森

議 案

- 第一号 2014年度事業報告および決算関係書類承認の件
- 第二号 2015年度事業計画・予算案決定に関する件
- 第三号 役員選任に関する件
- 第四号 役員報酬承認に関する件
- 第五号 役員退職金に関する件
- 第六号 議案決議効力発生に関する件

2つの 健康指標

医療福祉生協が大切にする健康観は「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」というものです。

私たちは、この健康観にもとづき、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめ、地域まるごと健康づくりをめざします。



健診健康づくり委員長・理事
小笠原 悦子さん

連絡船

加齢とともに病院ととも良くなる日も増えてきました。さらに消費税の増税、物価の上昇、社会保障の解体、そして年金の大幅削減などで「いのち」と「くらし」が脅かされ、健康であるべき肉体と心が阻害され続ける日々も増えています。▼健全な精神と肉体は両立しなければ意味がありません。肉体だけが人並み以上に立派でも、精神的な発育が伴わなかったら、それは一種の不具合というべきで、逆の場合でも同じといえます。▼健康とは、精神と肉体の健全な発達を目指して自ら積極的につくっていく中で得られるもので、単に「病気をしない」という状態のみをいうのではなく、完全な身体的、精神のおよび社会的好調の状態であることだと思います。その意味で、私たちが真に人間として幸せな生活を送る基本的な問題が何であるかを明らかにしていかなければならないのです。▼「健全なる精神は、健全なる肉体に宿る」という諺があります。が、よりよい生活を送るためにこそ、健康な心と肉体が大切なのではないのでしょうか。

(理事 小倉郁夫)

外来診療案内

－4月現在－（なお、変更は随時、各事業所に掲示しております）

協立クリニック ☎(017) 762－5511

【診療科目】
内科・消化器科
循環器科・呼吸器科
神経内科・産婦人科
リハビリテーション科
女性心療科・精神科
在宅総合診療
各種生活習慣病療養指導

	受付開始 時 間	診療開始 時 間	受付終了 時 間
午前	8:00	9:00	11:00 (予約なし)※ 12:00 (予約あり)
午後	13:30	14:00	15:30 (予約なし)※ 16:30 (予約あり)
夜間	16:30	17:00	19:00

※6月1日より実施
◎休日・夜間の時間外診療は、あおり協立病院で受付いたします。

			月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	総合診療①	佐藤 (友)	柏村	佐藤 (友)	田中 (消化器)	佐藤 (友)	(午前のみ) 毎週の担当医をご案内します。
			三須	内藤 (循環器)	三須	石田	柏村	
			西脇 (糖尿病)	遠藤 (呼吸器)	西脇 (糖尿病)	西脇 (糖尿病)	澤岡 (循環器)	
		予約診療	澤岡 (循環器)	磯島	内藤 (循環器)	澤岡 (循環器)	田中 (消化器)	
			遠藤 (呼吸器)	佐藤 (裕)	遠藤 (呼吸器)	遠藤 (呼吸器)	佐藤 (裕)	
			石田		宇梶			
	午 後	総合診療	西脇	田中	磯島	宇梶	西脇	
		専門外来 (予約)	澤岡・内藤 (循環・高血圧)	西脇 (糖尿病・消化器)		遠藤 (呼吸器)		
	夜 間	総合診療		毎週の 担当医をご 案内します。				
心 女 療 性 科	午前			大川	大川	大川	大川	大川 (第2土曜日 のみ)
	午後			大川	大川	大川		
精 神 科	午前	認知症外来		大畑	大畑		大畑	大畑 (第2・4土曜日 のみ)
	午後			大畑				
産 婦 人 科	午前		平岡	平岡	平岡	平岡	平岡 (10:00～)	平岡
	午後	更年期外来				平岡		
	夜間			平岡				

※出張・研修等で上記内容が変わることがあります。ご了承ください。

あおり協立病院 ☎(017) 762－5500

【診療科目】 外科・整形外科

※外科外来および整形外科外来は、術後の経過診療のみとなっております。
※夜間、休日の救急の患者様は24時間受付いたします。どうぞご利用ください。

生協さくら病院 ☎(017) 738－2101

【診療科目】 精神科・神経科・心療内科・内科
精神リハビリテーション科

	受付開始時間	診療開始時間	受付終了時間
午前	7:00	9:00	12:00
午後	12:30	13:30	16:30

	月	火	水	木	金	土	※第一・第四土曜日は 休診です。
午前	西脇	西脇 菅原	山崎 百成	百成 西脇	山崎 菅原	(交代制)	
午後	山崎	百成 菅原	西脇 石田	山崎	百成 石田		

中部クリニック ☎(017) 777－6206

【診療科目】 内科・胃腸科・循環器科・放射線科

	受付開始時間	診療開始時間	受付終了時間
午前	8:45	9:00	12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	原	原	原	原	原	往診
午後	往診	往診	往診	往診	往診	

安方クリニック ☎(017) 732－3955

【診療科目】
内科・外科

	受付開始時間	診療開始時間	受付終了時間
午前	8:45	9:00	12:00

	月	火	水	木	金	土	※第一・第四土曜日は 休診です。
午前	伊藤	西脇	※週によって 担当が変わります	伊藤	伊藤	伊藤	
午後	往診	往診	往診	往診	往診		

※第1・3水曜日は佐藤 (裕) 第2・4・5水曜日は澤岡

◎あおり協立病院は、24時間救急対応しています。

より質の高い機能強化型 訪問看護ステーションをめざして

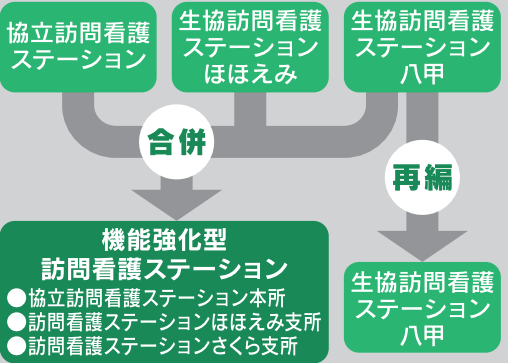
協立訪問看護ステーション統括所長 高橋千津子

団塊の世代が75歳以上になる
2025年以降は、医療・介護の
需要がますます増加すると言わ
れています。高齢者の尊厳保持
と自立生活支援のため、可能な
限り住み慣れた地域で人生の最
期まで自分らしく暮らすことが
できるような地域の包括的な支
援・サービス提供体制の構築が
求められています。その要を担
うのが訪問看護ステーションと
言われています。

このような情勢の中、
2014年度の診療報酬改定で
「24時間対応」「一定数以上の
ターミナルケア」「重症度の高い
患者の受け入れ」「居宅介護支援
事業所の設置」を備えた機能強
化型訪問看護ステーションが創
設されました。当法人では、下図
のように事業所を再編し、
2015年4月1日に指定を受
けました。

医療環境の変化にともない、
医療依存度の高い方々の「病院」
から「在宅」への流れが進んでき
ています。住み慣れた地域で安
心して暮らせるよう、質の高い
療養生活を提供できるように職
員一丸となり頑張ります。

機能強化型訪問看護ステー
ションに移行し「大型化」したこ
とで、将来的には「支所」を増や
しました。



5月の日程

- 1日(金) メーデー
- 9日(土) 統一行動
- 23日(土) 一斉まちかど健康チェック
- 25日(月) 統一行動
- 28日(木) 理事会

5月の生活相談日

- あおり協立病院・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】27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】19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】12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。

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。

ぜひお立ち寄り
ください!

青森保健生協 一斉まちかど健康チェック

日時 2015年5月23日(土)10:00~12:00

青森保健生協では健康チェックの普及と短命県返上に向けた地域の健康度アップのため、各支部を主体に一斉まちかど健康チェックを実施します。

マエダストア蟹田店

- 蓬田支部 ●蟹田支部
- 三厩支部 ●今別支部

県民生協アカシア館

- 油川・西田沢支部
- 沖館支部 ●千刈・篠田支部

県民生協アサヒ

- 金沢支部
- 浪館通り支部
- 細越・安田支部

マックスバリュ 浜田店

- 東大野支部 ●西大野支部
- 観光通り支部 ●筒井支部

県民生協新城店

- 新城支部
- 石江支部
- 西滝・三内支部

県民生協アサヒ

- 浪打支部
- 桜川支部
- 茶屋町・港町支部

マックスバリュ 幸畑店

- 戸山支部 ●幸畑支部
- 横内支部
- 荒川・高田支部

県民生協つくだ店

- 小柳支部
- 佃支部

ザ・ビッグ青森東店

- つくりみち支部
- 海岸線支部
- 山の手支部

パサージュ広場

- アスパム支部
- 堤川支部 ●中央・長島支部

☑血圧測定

☑体脂肪・体格指数測定

☑簡易貧血検査

☑保健相談

☑大腸がん検診のご案内



2015年度入職式 **5職種28名を迎えました!** 保健生活協同組合入職式

青森保健生協の理念である「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会」をめざし、日々学ぶことを忘れず、謙虚な気持ちで業務に取り組んでいきたいと思っています。現場から医療を学び、医療従事者として少しでも早く成長できるよう頑張りたいと思います。

作業療法士 福原 有希



青森の短命県返上を目指し、全ての組合員の皆様が快適に医療・介護施設等を利用できるよう、また、これまで先輩方が築き上げてこられた地域医療の充実、組合員の皆様との信頼関係をさらに発展させられるよう日々邁進していきます。

事務 新谷 雅憲

学ぶこと、そして地域の方々との繋がりを大切にしながら、平等で誰もが安心して受けられる医療サービスの向上・連携を目指して努力します。自分の思い描く理想の看護師像を目指し、一日も早く先輩方に追いつけるよう、また患者様の心に寄り添い力になれるよう頑張ります。

看護師 竹田 麗奈

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい!
とっておきレシピ

あおり協立病院 管理栄養士 堤 智保



●今月のレシピ
★春キャベツのポタージュ★

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにし、玉ねぎはスライス、じゃがいもは皮をむき6~8個程度に切る。
- ②鍋に水と①を入れ、柔らかくなるまで煮る。(約15分程度)
- ③ミキサーの容器に、牛乳と②を入れ滑らかになるまでミキサーにかける。
- ④鍋に③を戻し、コンソメを入れ弱火で加熱する。
- ⑤塩・こしょうを入れる。
- ⑥器に盛り、トッピングをして完成。

※トロミは牛乳で調整します。

(1人分82kcal 塩分0.7g)

【材料】(4人分)

- ・キャベツ 小1/2玉
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・じゃがいも 1個
- ・水 2カップ
- ・牛乳 1カップ
- ・コンソメ 1個
- ・塩・こしょう 少々
- ・トッピング…クルトン・パセリ・生クリームなど

One Point

- ・お子様から年配の方まで、幅広くおすすめできる優しいスープです。
- ・食欲がない時、風邪の時にもおすすめです。
- ・冷製スープとして食べても美味しいです。

i 催しのお知らせ

認知症の人を介護する 家族の集い &ほっとカフェ

家族の集いは認知症の介護について語り合う場です。認知症の人本人や認知症に関心のある方、どなたでも参加できるカフェも同時開催しますのでお気軽にお越しください。

5月16日(土)10:00~11:30
協立クリニック4階

※家族の集いは事前のお申し込みが必要です。

お申し込み・お問い合わせ

おおの地域包括支援センター
☎(711)7475

「山菜と健康を語る会」 参加者募集

山菜の美味しい季節になりました。健康チェックを行い、山菜を食べ、健康について語り合いませんか。どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

【と き】5月27日(水)
14:30~17:00

【ところ】はまなす町会市民館

【参加費】300円(お茶付き)
※お茶以外の嗜好品は各自お持ちください。

【定 員】25名になり次第、
締め切ります。

【締め切り】5月17日(日)

お申し込み・お問い合わせ

小柳支部 成田茂則
☎(726)2050

まちがいさがし

●3月号の答え「すぎかふん」

応募者72名/正解72名 【当選者 渡辺とも子(三内)・関寿美栄(長島)・三浦芳江(幸畑)・金沢健三(筒井)・中村ゆかり(月見野)・木立春美(三好)・佐々木純勇(新城)・原幸子(外ヶ浜町)・中谷はるみ(花園)・加福祥子(橋本)】
※5月上旬、図書カードを発送します。

「問題」上下の絵を見比べて
7つの間違いを探しましょう!

「応募要領」答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本紙「まちがし」の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2-19-12 青森保健生活協同組合にて、締切5月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを当選。