

〔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、すべての生活方面について、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。

千刈篠田、沖館支部主催の健康体操でフィットネスバー体験。筋力アップで健康寿命アップ!



健診・健康づくり委員会主催のウォーキング講習会。心地よい天候の中、参加者55名が正しい歩き方を学びました。

お願い**●定期増資にご協力ください。**

出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心してかかることのできる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。

●組合員証のカードへの切り替えはお済みですか?

お手続きは、青森保健生協の各事業所窓口でお受けしています。組合員証を紛失された方も、再発行とあわせてお手続きいただけますので窓口へお申しつけください。

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

2015年度生協強化月間スタート 8月1日(土)から11月30日(月)まで

今年度の生協強化月間は、「協同の力で、いのち輝く社会をつくる」をスローガンに、仲間ふやしをはじめとする生協四課題の推進を重点課題として取り組みます。

課題	目標
●仲間ふやし	2,500人
●出資金ふやし	1億5千万円
●班づくり	30班
●担い手ふやし	200人
●増資者ふやし	5,000人
●大腸がん検診	9,000件



組合員を増やしたり出資金を増やすこの取り組みの目的は、生協を維持し、病院や診療所、介護施設などの事業所のサービスを向上させることにあります。また、人と人とのつながりを強め、「困ったときはお互いさまで支え合う」「心の通った地域づくり」を目指すためです。組合員同士を結び、職員などの専門家との縁を結ぶことで、近年問題視されている一人ぼっちや孤独死を防ぐ見守りのネットワークが広がるのです。

「組合員になって機関紙を配付してもらい、月に1回声を掛けてもらうのを楽しみにしている」、「退職後、何もすることがなく落ち込んでいたが活動に参加して元気が出た」など、「組合員で良かった」の声が多く聞かれます。

あなたのご家族は組合員ですか？あなたのお隣さんは組合員ですか？さあ、一緒に「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」を進めましょう。加入の手続きは各事業所または各支部で受け付けています。ご不明な点は組織部までお問い合わせください(☎017(762)5888)。



中部クリニックの月間アピールのデコレーションは涼しげな音色も一緒に利用者さんへお届け。

海岸線支部の本泉班は、脳トレの班会を開催。月1回の班会で元気な顔を確認し合っています。



「誰も戦争に行かせたくない」
そんな思いを胸に職員・組合員がアピールしました。



筒井支部では手配付者のつどいを開催。地域の皆さんへ支部の取り組みを伝えたニュース200号のお祝いもしました。

「わ」を大切に、これからも地域に寄り添い、安心して住み続けられるまちづくりをすすめていきたいと思っています。

子さんが組合員へ加入してくるました。▼人と人とのつながりを増資。さらにご主人と息子さんが組合員にお世話をなるはづ。」との言葉とともに

気になっていた。今後協立クニックや事業所にお世話を一度もしたことがなくなりました。その後、「くらしとからだ」配付時に、「増資を一度もしたことがないですか。」との声があり、2人の仲間が増えました。いろんな質問や意見が出され、とても充実した総会となりました。その後、「くらしとからだ」

の皆さんの要望で、毎月1回顔を合わせて楽しくやっています。▼最初は14名の参加者のうち8名が非組合員でしたが、今は全員が組合員です。回数を重ねるうちに班員の友達も班会に参加。楽しい班会を見てその方も組合員にと仲間の「わ」が広がっています。▼6月には支部の総会があり、今まで最高の36名が参加。各班の班長さんがたくさん声がけしてくれたおかげです。新しい運営委員が2名決まり、大腸がん検診の予約も11名ありました。また、総会に初めて参加した方から、「夫が組合員ですが、私も組合員になつた」との声があり、いいですか。」「夫が組合員になりました。」「夫が組合員になつた」との声がありました。新規加入者もいました。班員が2名決まり、大腸がん検診の予約も11名ありました。また、総会に初めて参

連絡船

アルコール依存症の治療に取り組んでいます

生協さくら病院2病棟を紹介します。当病棟の特徴はアルコール依存症治療に取り組んでいることです。アルコール依存症とは簡単に言うとお酒をコントロールして飲むことができなくなる病気です。そのため、職場や家庭に迷惑をかけたりすることがあります。そして、ご家族は知らず知らずのうちに患者さんに巻き込まれてしまっています。

そのため、職場や家庭に迷惑をかけたりすることがあります。そして、ご家族は知らず知らずのうちに患者さんに巻き込まれてしまっています。そのため、職場や家庭に迷惑をかけたりすることがあります。そして、ご家族は知らず知らずのうちに患者さんに巻き込まれてしまっています。

患者さんについては、入院すると「アルコールリハビリテーションプログラム」に参加していました。だき、病気に対する知識の習得や物事に対する考え方などを学びます。また、ご家族に対しては家族会を開催しています。家族会の中ではアルコ

ル依存症はどのような病気なのか、どのように接すればよいのかなどを学ぶことができます。

アルコールについてお悩みの方やご家族がいらっしゃいましたら、1人で悩まずぜひ当院へご相談ください。

アルコールについてお悩みの方やご家族がいらっしゃいましたら、1人で悩まずぜひ当院へご相談ください。

017(738)2103



2病棟 看護長
矢内 佳伸

書籍紹介

『石川啄木 若者へのメッセージ』

西脇 翼 著(桜出版)

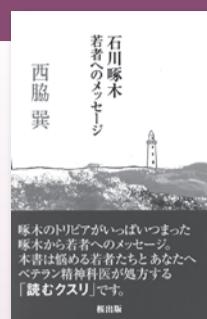
平成16年3月2日の東奥日報夕刊に私が尊敬してやまない主治医、西脇翼先生が著された「石川啄木 東海歌の謎」(同時代社)が紹介された。

私は当時、人生の問題で打ちひしがれ入院中であった。貪るように読み続ける。今までどの作家もそのことを断定し得なかつた独自の論考であつたため、引き込まれたのだ。啄木の代表的な短歌、「東海の小島の磯の白砂にわれ泣きぬれて蟹とたはむる」の原風景はどこか。著者は青柳町海岸と言う。現在まで反論はない。西脇先生は以後、啄木の研究に十数年の歳月を費やされた。そして7冊完成している。

新刊は、原風景を歩き混在する啄木像をどう読むか、啄木の二つの誕生日が意味するものは何か、啄木は愛されて育ったのだろうか、妻節子と妹光子への視点をめぐって諸異説との接点をするなど衝く西脇先生入魂の新作となつた。



生協さくら病院名誉院長 西脇翼



この作品に書かれた内容は、先生が生涯をひたむきに、そして真実を認め、生協さくら病院の精神科医として尽くし抜かれた集大成とも言えるのではないか。だからこそ、誰しもが読んで元気になるメッセージなのだと信じている。

(紹介者 安田 河相てい)

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

海岸線支部

浅虫町会との連携で地域まるごと健康づくり

海岸線支部は、組合員さんの紹介で浅虫地域に手配付さんが増えました。その後、出会いが出会いを呼び、偶然町会長さんとお話しすることができます。私たちの「地域まるごと健康づくり」のお話しをすると大変共感頂き、毎月くらしとからだを町会の回覧板へ挟み込みます。

支部の斎藤理事が応援に駆けつけてくれました。17名の血圧測定、体脂肪測定、尿塩分測定を行いました。男性の参加が半数以上で、男性の方が尿塩分も少ない傾向。中に

込んでも頂けることとなり、「ぜひ浅虫地域でも健康チェックをしてほしい」との言葉を頂きました。そこで7月24日の丑湯まりでのまちかど健康チェックを計画しました。

浅虫地域は班の空白地帯。今回のもまちかど健康チェックは、健康づくりをすればよいのかなどを学ぶことができます。

アルコールについてお悩みの方やご家族がいらっしゃいましたら、1人で悩まずぜひ当院へご相談ください。

（支部長 若佐政廣）

（生協さくら病院 総看護長 三津谷靖子）

班会の開催を目指します。初回の班会は年間計画の作成。班会は2か月に1回の開催です。この班会で健康管理をしながら、おいしいお酒が飲めるよう、短命県返上に貢献できるよう楽しくやりたいと思っています。

（あおもり協立病院6階病棟 看護長 工藤真吉）

お褒めの言葉ありがとうございます。大切なご家族が入院されたことで様々な心配事があつたと思います。慣れない環境で、ご家族の面会や介護はご本人にとつても心強いものであつたと思います。

今回のご意見をスタッフで共有し、患者さん・ご家族が安心安全に入院生活を送れるように日々心がけて参ります。

（班長 今義弘）

お褒めの言葉ありがとうございます。大切なご家族が入院されたことで様々な心配事があつたと思います。慣れない環境で、ご家族の面会や介護はご本人にとつても心強いものであつたと思います。

</

単純明快! 社保コラム 5 社保平和委員会**消費税10%へ
【前編】****そもそも消費税ってなんのための税金?**

消費税は今から26年前の1989年竹下内閣によって導入され、税率3%でスタートしました。消費税導入の目的は「高齢化社会のため」でした。その後、政府は社会保障の充実のためだと繰り返し、1997年に5%へ増税、2014年に8%へ増税しました。

しかし、増税を繰り返す一方、同時期に大企業などの法人税は相次ぎ減税され、景気低迷の中で増税分と同等の税収減になっています。大企業の減税分がそのまま私たちの消費税でまかなわれたといつても過言ではありません。

また、注目すべきは消費税導入の翌年から、日本の軍事費はぐんと伸びて、現在世界でもトップクラスの年間5兆円にもなっていることです。消費税のもう一つの目的は軍事費の拡大のためだったとも言えます。

私たち消費者にとって身近な税金である消費税。2017年4月には10%へ引き上げられます。当初は2015年10月増税予定でしたが、増税不況の深刻化、アベノミクスの行き詰まりで1年半先送りしました。政府は2017年4月の再増税は再延期せず、必ず実施する方針を示しています。増税分は、福祉、介護、財政再建に充てると言っていますが、消費税はそもそもどのような経緯で導入されたのでしょうか。前編では消費税の歴史を振り返り、私たちの基本的立場を明らかにします。

●消費税に関する全日本民医連の基本的な立場

青森保健生協の事業所も加盟する全日本民主医療機関連合会の藤末衛会長は次のような声明を発表しています。

日本国憲法が求める税制のあり方は、能力に応じて負担する応能負担を基本にしている。国民の権利としての社会保障制度を維持発展させるための税制の改革は、富の再分配が最も重視されなければならない。全日本民医連は、軍事費や公共事業のムダの削減などと、大企業や富裕層に応分の負担を求め、負担能力に応じた税制にすることなどで社会保障の財源は生まれると考えている。逆累進性の非常に強い消費税は社会保障財源に最もふさわしくなく、廃止を視野に入れて縮小すべき税制である。

- 格差と貧困が深刻化する中、社会保障制度は改悪され、経済的な理由で十分な医療を受けることができずのちを落とす方が少なくありません。
- 今後2017年4月に増税が行われれば、このような状況に拍車がかかるのは目に見えています。私たちは、いのちを守る立場からこのような状況を見過ごすわけにはいきません。法人理念である「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会をめざします」の実践にむけ声をあげましょう。

**…ボランティアさん大募集…**

当法人では病院や診療所、介護施設において利用者さんに快く過ごしていただくために組合員がボランティアとして活躍しています。

あなたも、ボランティア活動に参加しませんか? 素敵に若返りますよ。あなたの人生に新しい1ページを。

例えばこんなお手伝いをしています。

- 入所者の皆さんの屋外レクのお手伝い
- お手玉、絵手紙、囲碁、将棋のお相手
- 花壇づくり、利用者さんへのお茶のサービスなど、他にもたくさんあります。



興味のある方、ちょっと話だけでも聞いてみたいという方、どうぞお気軽にお連絡ください。

【お問い合わせ】ボランティア委員会事務局 ☎017(762)5888

ちょっと
ひとこと

◎あおもり協立病院は、
24時間救急対応しています。

コラムは大変勉強になります。
(長島 寺田登久子)

9月の日程

- 11日(金) 創業62周年記念式典
- 12日(土) 統一行動
- 24日(木) 理事会
- 25日(金) 統一行動

(理事会報告)
2015年度第2回 7月30日

1. 一般報告について承認しました。
2. 2014年度通常総代会のまとめについて承認しました。
3. 理事会のあり方と開催予定について承認しました。
4. 専門委員会体制と諮問事項について承認しました。
5. 第一四半期のまとめについて承認しました。
6. 冷温水発生機及び冷却塔更新、駐車場整備について決定しました。

青森保健生協 現勢 (7月末現在)

組合員累計	45,546人
出資金累計	1,598,000,800円
一人平均出資額	35,085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。

- 油川字大浜(午砲台公園周辺)
- 四ツ石字里見

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 ☎017(762)5888

9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】16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】15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】8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。

●7月号の答え
応募者69名/正解66名
〔当選者〕二瓶昭(十和田市)・白瀧賀治(野辺地町)・谷川和代(金沢)・高松さなえ(筒井)・古澤辰夫(浅虫)・最上節子(富田)・五十嵐望(大野)・石龜景子(五戸町)・川口しよう子(幸畑)・一戸秋善(港町)
※9月上旬、図書カードを発送します。



第25回 健康まつり

日時 10月4日(日) 10:00~14:30 会場 青森保健生活協同組合 協立クリニック隣敷地

抽選券付 参加協力券 300円(あり) 小学生以下無料

会場地図

地域とともに ~笑顔と健康がひろがる未来へ~

オープニング 9:55~ HIROMASA 横笛演奏

横笛演奏者。子供の頃に吹いていたねぶた雛子を思い出し横笛を始める。2006年から本格的に演奏家としての活動を開始。

特別企画 10:20~ 油川幼稚園よさこい演舞

特別企画 11:25~ 泉川小学校、西中学校による楽器演奏

模擬店・産直 フランクフルト、おでん、焼きそば、とりたて野菜、そば、おにぎり、他
■産直農産物
■手芸・工芸品販売

芸能発表会・福引抽選会
■歌と踊りの発表会
■来場者全員にチャンス!
福引抽選会

ジバニヤン ジバニヤン パラエティーショー

13:40~ 参加無料 人気のジバニヤンがやってくる!
ゲームやダンスで盛り上がりよう!

ふわふわ遊具もあります

主催:青森保健生活協同組合 共催:(株)あおもり健康企画、社会福祉法人虹、生活協同組合コープあおもり、(株)あおもりコープフーズ
お問い合わせ:青森保健生活協同組合 017-729-3274(代)

協立クリニック

認知症外来は予約が必要です

協立クリニックでは大畠医師(老年精神科医長)による認知症外来の診察を行っています。

認知症に伴う「不安定な行動(周辺症状)」、「高齢者のうつ病などの心の病」、「体調不良や薬の影響による精神的な変化(せん妄状態)」について、精神科的に診療しています。

要予約

新患・再来とも、診察ご希望の場合は事前に予約が必要となりますので、お気軽にご相談ください。
お問い合わせ:017(762)5511 認知症外来担当まで



おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ



- 【材料】(2人分)
 ・長芋 200g
 ・エリンギ 60g
 ・なす 60g
 ・とろけるチーズ 1枚
 ・しらす干し 10g
 ・バター 少々
 A マヨネーズ 小さじ1弱
 しょうゆ 小さじ1/2弱
 一味唐辛子 お好みで

●今月のレシピ

♪青森県特産の長芋を食べよう!♪

★長芋のチーズ焼き★

【作り方】

- ①長芋は皮をむき、なすは皮を少し残して縦にむく。
- ②長芋、エリンギ、なすはそれぞれ1cm角に切る。
- ③④の材料をボウルに入れ、ラップをし、電子レンジで1分加熱し、粗熱をとる。
- ④⑤にAの調味料を加え全体的に軽く和える。
- ⑤耐熱皿の内側に薄くバターを塗り、④の材料を盛り付け、とろけるチーズ・しらす干しを載せオーブンで5~6分程度焼く。
- ⑥焼きあがったら出来上がり。一味唐辛子はお好みでどうぞ。

(1人分約130kcal 塩分約0.9g)

One Point 簡単に出来るので忙しい日の助けメニューとしてもおすすめです。
 茄子でたじゃが芋でも美味しいいただけます。

i 催しのお知らせ

創業62周年記念式典

【日 時】9月11日(金) 14:00~
 【場 所】フレアージュスイート(青森市浜田3丁目1-1)
 【プログラム】

記念講演 「憲法9条と幸せの経済学(仮)」

講師／浜 矢子氏

- 講演「青森保健生協のあゆみ」
講師／横田 祐介(青森保健生協 理事長)
- 生協強化月間の訴え •永年勤続表彰

【お問い合わせ】組織部 017(762)5888

【講師紹介】浜 矢子(はま のりこ)

1952年8月3日生まれ。同志社大学大学院ビジネス研究科教授。1975年三菱総合研究所入社以後、ロンドン駐在員事務所長兼駐在エコノミスト、経済調査部部長などを経て、2002年より現職。専攻はマクロ経済分析、国際経済。国内外のメディアに登場。同時に政府の金融審議会、国税審議会、産業構造審議会の委員などを務める。



いざみサークル
主 催

医療講演会のご案内

テーマ 「笑いと健康」

講師／生協さくら病院 院長 山崎 照光

【日 時】9月26日(土) 14:00~15:00
 【場 所】協立クリニック4階(大会議室)
 青森市東大野2丁目2-2

【締め切り】9月18日(金) 【定 員】40名

【お申し込み・お問い合わせ】峯川エミ子(090-6426-8410)

※会場の関係上、定員に達し次第締め切れます。お早めにお申し込みください。

