

〔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 宮本達也

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

あもり協立病院 ☎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/

笑顔 をひろげ、
きずな をむすぶ

私たち医療生協は、地域まると健康づくりや心の通ったまちづくりを目指すため、ともに健康づくりに励んだり、ともに学んだり、ともに活動する仲間を増やしています。

8月から始まった、仲間増やしや出資金増やしなどを積極的に取り組む月間「生協強化月間」も3カ月が経過し、この間、各支部や事業所、専門委員会では趣向を凝らした様々な取り組みが行われました。その取り組みの一部をご紹介します。

横内支部と生協さくら病院職員による地域総訪問行動

9月25日～30日の期間に4回、支部運営委員と職員が協同で訪問行動を行いました。

生協さくら病院の認知度は高かったようですが、内科も受診できることや介護事業所もあることはあまり

知られておらず、この訪問でPRすることができました。また、支部レクや健康体操などの支部活動に参加したいと興味を持つ方もいました。多くのお宅で訪問を快く受け入れてくださり、対話が深まることで、職員自身も貴重な経験となりました。



職員52名と組合員8名の計60名が参加し、開成町と妙見地域の215件を訪問。



対話は134件。総訪問件数の約6割の組合員さんと対話することができました。

恒例!健診健康づくり委員会企画の奥入瀬ウォーキング

8月28日(金)第3回目となる奥入瀬ウォーキングを開催。参加者からは、「きれいな景色の中で歩いてとても良かった」、「参加者どうしの親交も深まり、話ができてよかった」などの声があり、大自然のウォーキングを楽しめたようです。

救護班として、看護職員に加え西脇洋子先生にも同行していただくことで、参加者も安心してウォーキングすることができました。

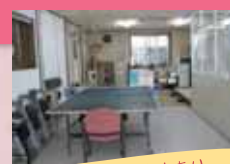
また、今回参加された非組合員のかた6名が組合員に加入し、健康づくりを通して新しい仲間に出会えたことが一番の成果となりました。



雲井の滝〜子ノ口までの6.3キロのコース。暑すぎず寒すぎず、ちょうどよい天候に恵まれたウォーキング日和となりました。

小柳支部のたまり場づくり

小柳支部にある白鳥プロパンけやき支店。その会長さんからありがたい申し出がありました。「事務所を健康づくりの場にしてください」と。早速運営委員会で「地域の組合員さんや住民の皆さんと協同で行う医療講演会や健康教室に利用したい」と活用方法を検討しました。まだまだ検討途中ですが、会長さんのご期待に応えられるよう支部の皆さんと協力し、居心地の良い場所にしたいと考えています。



広い事務所には卓球台もあり、健康づくりには最適な場所です。

第2回「すずらん班まつり」開催 ～地域に笑顔を～

9月26日(土)、金沢支部の「すずらん班まつり」が開催されました。当日は天候が不安定でしたが、来場者も来て賑わいました。

初めに、皆さんの健康チェック。続いて今流行の「忍にん体操」をしました。初めての方も



今話題、忍者の動きを取り入れた「忍にん体操」で足踏返り!

いましたが、初めてやったとは思えないくらい上手に踊っていました。皆さん笑顔で、気持ちの良い汗をかきました。他にも、青森保健生協PRコーナーや手芸展示コーナー、ぬりえ&折り紙コーナーなど、会場全体が賑やかになる企画を用意。また、会場のあちらこちらに、すずらん班のみんなで作った折り紙を飾りつけました。



午後の部は、中部クリニックの野宮看護長による「血圧測定の仕方」の学習会。血圧の正しい測り方を実演して頂きました。

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。



連絡船

安倍政権は9月18日、多くの国民の反対を押し切つて戦争法を強行可決した。平和でなければ安心して生きていけない障害者や高齢者も大きな声を上げ抗議した。▼戦争になれば真つ先に障害者や高齢者が切り捨てられる。津軽三味線奏者の高橋竹山さんは生前「戦時中ぼくは穀つぶしといわれ白い目で見られた」と語っていた。70数年前、一億総動員体制下で高齢者や障害者は兵力にならないと軍部から視まれ冷遇された。▼安倍政権は戦争法強行に続き「一億総活躍社会」を掲げた。二億総……と言えは戦時を想起させる言葉だが、実際、年金や介護・医療など社会保障を壊す一方、増税と軍国化のため一億総働き、年金で働いてももう狙いが明らかだ。一方働けなくなつた高齢者や障害者は戦時中と同様役立たず扱いをされ地域社会で肩身を狭くして生きなければならない。▼平和と民主主義、立憲主義を踏みにじつた安倍政権は国民の協同のエネルギーを結集して退陣してもらおう。▼命の平等と平和な社会をめざす青森保健生協も地域で協同を広げ、戦争法廃止にむけた運動を展開しているかなければと思つているこの頃である。

(理事 野坂伸二)

生協さくら病院

看護小規模多機能型 居宅介護事業所ひまわりとは？

所長 田川 武

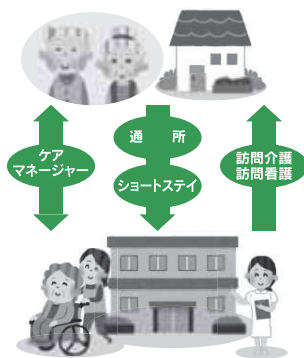
看護小規模多機能型居宅介護事業所とは、登録人数25名に対して、24時間365日の運営で通いを中心宿泊・訪問介護・訪問看護を一体的に提供するサービスです。

※2015年春、法改正により「複合型サービス」から「看護小規模多機能型居宅介護」に名称変更。

例えば、週3回の通所、通所されない日は訪問サービスを利用。ということが1つの事業所で行うことができます。利用料金は1カ月の定額制で、デイサービスのような時間の制限もありません。

医療処置があるが自宅で家族と一緒に過ごしたい。退院後の医療処置が難しい。という人にぴったりのサービスです。看護師が通所・訪問両方の対応ができます。

「ケアマネージャー」「通所ショートステイ」「訪問介護看護」の3つのサービスが、この事業所で提供されています。



その退院直後は看護師に医療処置を教わりながら家族が徐々に慣れていく、というような利用方法もあります。

もちろん医療依存度が低いからでも利用することができ、訪問看護だけでなく訪問介護も提供できます。利用者さんが住み慣れた家でいつまでも過ごせるようスタッフ一同、力の限りサポートします。いつでもご連絡お待ちしております。

日本高齢者大会に参加して

2015年9月15日から17日まで第29回日本高齢者大会in和歌山に参加しました。第1日目の学習講座・分科会では「高齢期保障の歩みと高齢期運動」(講師 篠崎次男氏)に出席。1962年老人福祉法が制定され高齢者の生活が多少改善しました。その後の改正で医療費無料化が実現しましたが、わずかに10年では有料化してしまつたことなど、学習しました。

夜の企画は「高齢者をめぐる情勢と高齢期運動の課題」に参加。話を聞くたびに政府の高齢者いじめに怒りを覚えました。「オレンジプラン」「自助・互助・共助・公助」なをとつても「国の負担減・国民負担増」。自分のことは自分です。

第2日目、全体会の安齋育郎さんの講演はとも聞きやすいものでした。①戦争前後にはそれに先立つて「自由や権利の抑圧」が行われる。②教育や報道の分野での「二重化」「規制」の動きが出てくる。

今、安倍政権のやっていることがまさにこれではないでしょうか。第3日目はかいた話から解放され野外学習として歴史に身を置くべく熊野古道に踏み入った...と思いきやあいにくの雨。ゆつくり歩くことは叶いませんでしたが、壮大な那智の大滝に感動しました。

篠崎さんも言っています。「自治体に、これだけは聞いておこう」という質問集があります。これを活用して運動をすすめて下さい。他団体と一緒に青森保健生協も諸運動に今まで同様参加を強めていきたいと思っています。最後になりましたが、皆様からカンパなどご支援いただき、大変ありがとうございました。(新城支部 今仁)



戦後70年特別企画

青森空襲の戦跡をたずねて ②

8月22日(土)、戦後70年の節目の年に入職2年目の職員と地域の組合員を対象に開催された「憲法と平和を学ぶ」大学習会。「青森空襲を記録する会」の富岡せつさんと海岸線支部米谷正造さんの戦争体験を聞き、戦跡めぐり、70年前に思いを馳せたシリーズの第2弾です。

【青森午砲台公園(ドン山公園)】



青森市桂木にある「午砲台公園」。大正初期に「時の記念日」が定められたのをきっかけに、地元の大地主が大砲を寄贈したそうです。当時は小高い丘だったこの場所に大砲を置き、正午に号砲を「ドン」と鳴らしたので「ドン山」と親しまれていました。

昭和17年、金属回収令により午砲は強制回収されたため実物は現存せず、現在ある大砲は平成7年に復元されたものです。



第25回健康まつり 福引抽選会 当選者発表

景品交換は組織部で取り扱っております。まだ景品をお受け取りでない方は、参加協力券の半券を組織部までご持参ください。万が一、半券を紛失された場合は、本人確認のためご住所、お電話番号をお申し出ください。

【景品交換場所】
青森保健生協 組織部 青森市東大野2-9-2
☎017(762)5888
【受付時間】
平日 9:00~16:30 土曜 9:00~12:00
(日祝・祝日休み)

特賞 (人間ドック無料券)		参加協力券No.	
		3910	
1等	1006 5092	0171 5585	
おあすかお食事券	1658 5907	1026 5718	
	2442 6526	1316 5848	
	2562 6610	1437 5863	
	3277 6663	2378 5909	
2等	0098 4026	3420 5977	
おあすかお食事券	0657 5847	3969 6042	
	0870 5967	3980 6411	
	1171 6012	3994 6592	
	1665 6161	4298 6667	
	2630 6769	4410 6767	
	2881 7033	4820 7086	
	3333	5507	
3等	0081 1317	3310 5154	
おあすかお食事券	0111 1566	3771 5562	
	0172 1642	3847 5636	
	0284 1761	3940 6063	
	0385 1846	3987 6069	
	0516 1877	3989 6128	
	0569 2059	4077 6208	
	0688 2276	4194 6368	
	0855 2428	4610 6652	
	0905 2439	4706 6741	
	0965 2460	4738 7050	
	1007 2961	4768 7079	
	1023 2963	4919 7108	
	1059 3113	4982 7116	
	1190 3117	5093 7615	

15年度 第3回ボランティア教室開催のお知らせ

現在85歳以上の4人に1人に「認知症」の症状があり、今後高齢者の5人に1人は認知症になると言われています。

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」となり、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しませんか？

日時 12月21日(月)13時30分~15時
会場 中部クリニック4階組合員ルーム
青森市中央3丁目10-2
申込締切 11月16日(月)
申込先 ボランティア委員会事務局 組織部 高森まで
☎017(762)5888

定員30名
程度

職員の感想

協立クリニック
居宅介護支援事業所 介護福祉士
宮田 恵美



●戦争体験の話を聞いての感想は？

お二人の講演を聞き、「戦争」について改めて恐ろしいものなんだと感じました。広島や長崎の話はテレビでもよく放送されていますが、今住んでいる青森でも大空襲があり、たくさん的一般市民が犠牲になったことを知り、3人の子供を持つ母親として平和を守ることの大切さを強く感じました。

●戦跡をめぐった感想は？

普段何気なく通っている場所が戦跡として残っていることを初めて知りました。平和な現在に生まれ育ったことに感謝し、戦跡を通して戦争を語り継ぎ、今後も後世に引き継いでいくことを望んでいます。

実施事業所 あおもり協立病院 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

みんなで予防! インフルエンザ
インフルエンザ予防接種のお知らせ

これまでのインフルエンザワクチンは、A型2種類とB型1種類の3価ワクチンでしたが、今年度よりA型2種類とB型2種類の4価ワクチンとなります。4価となることで予防効果がより高まります。なお、これに伴い接種料金が改定になりました。

インフルエンザ予防接種について

接種期間 11月1日～1月31日

(青森市高齢者インフルエンザ予防接種助成期間は12月31日まで)

接種回数 1回(15歳以上)※中学3年生から

予約不要

接種費用について(税込み) (青森保健生協の場合)

組合員 2,300円

非組合員 3,600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。

高齢者インフルエンザ予防接種について (2015年度 青森市の場合)

対象者 青森市に住民票があり、以下のいずれかに該当する予防接種を希望するかた

- ①接種時に満65歳以上のかた
- ②接種時に満60歳以上65歳未満で、内部障がい(心臓・じん臓・呼吸の機能またはヒト免疫ウイルスによる免疫の機能)1級に該当するかた

自己負担金 1,000円 ※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは無料
※必ず接種前に医療機関に申し出てください

持参品 健康保険証、身体障害者手帳(②の場合)

肺炎球菌予防接種のお知らせ

肺炎は日本人の死亡原因第3位ということを知っていますか? しかも肺炎による死亡者のうち95%が65歳以上です。高齢になると、体調の変化などのちょっとしたことがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなり、急激に症状が進むこともあります。ワクチン接種で予防し、重症化を防ぎましょう!

以下に該当する人はワクチンの接種がすすめられています

- ☑65歳以上のかた
- ☑養護老人ホームや長期療養施設などに居住されているかた
- ☑慢性の持病をお持ちのかた・・・呼吸器疾患(COPDなど)、糖尿病、慢性心疾患、肝炎や肝硬変などの慢性肝疾患など
- ☑そのほか・・・病気や免疫抑制療法のため感染症にかかりやすい状態にあるかた、脾臓摘出などで脾機能不全のあるかた

接種費用について(税込み) (青森保健生協の場合)

組合員 5,616円

非組合員 7,128円

自治体の助成制度 (2015年度 青森市の場合)

対象者 青森市に住民票があり、ワクチンの接種を受けたことがない以下のいずれかに該当するかた

- ①2015年度の年齢・・・65歳(昭和25.4.2～昭和26.4.1生)(2016.3.31時点) 70歳(昭和20.4.2～昭和21.4.1生) 75歳(昭和15.4.2～昭和16.4.1生) 80歳(昭和10.4.2～昭和11.4.1生) 85歳(昭和5.4.2～昭和6.4.1生) 90歳(大正14.4.2～大正15.4.1生) 95歳(大正9.4.2～大正10.4.1生) 100歳(大正4.4.2～大正5.4.1生)
- ②60歳以上65歳未満のかたで、身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

自己負担金 2,000円 ※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは無料

申請方法 事前に申請書を提出し、「予診票」の交付を受けてから、指定医療機関で接種します。事後の払い戻しは対応していませんのでご注意ください。

申請場所 ●健康づくり推進課(元気プラザ内)
〒030-0962 青森市佃2丁目19-13 ☎017(743)6111
●浪岡事務所健康福祉課
〒038-1311 青森市浪岡大字浪岡字稲村101-1
☎0172(62)1114

※申請書は青森保健生協の各事業所のほか、市役所、各市民センター、各支所に設置しています。



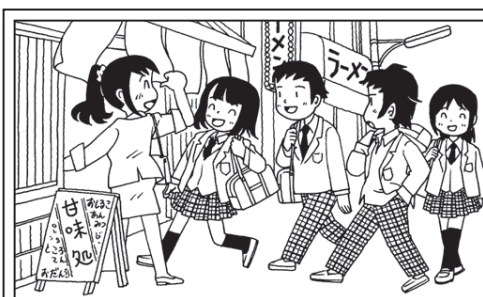
◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

青森県社会保障推進協議会主催
「介護なんでも電話相談」開催のお知らせ

「日々の介護が大変で、施設への入居を考えている…」。「介護サービスを利用しているけど4月の改定で年金じゃ足りない…」などそんな困りごとありませんか? 介護の悩みや不安を一人で抱え込まずお電話下さい。専門の職員がお話を聞きます。

◆日時 11月11日(水)午前10時から午後7時
◆電話番号 017(729)0785

ちょっとしたことでもお気軽に相談ください!

まちがし
さがし

「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いて応募してください。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「よつと」の「まちがし」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 青森保健生協組織部まで、締切11月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを贈呈。

7つの間違いを探しましょう!

●9月号の答え

応募者62名/正解60名

【当選者】 梅元朋子(浪館)・野沢正清(ハッ役)・成田和子(千刈)・田中ミノル(平内町)・小山内節子(西滝)・工藤由美(けやき)・坂本盛雄(石江)・工藤真木夫(西滝)・中野ともみ(富田)・白鳥紀子(荒川)】

※11月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)
2015年度第4回 9月24日

1. 一般報告について承認しました。
2. 生協強化月間の取り組みについて承認しました。
3. 用度管理センターの業務委託を承認しました。
4. 生協さくら病院のCT更新について決しました。
5. インフルエンザワクチンの料金設定について決しました。

青森保健生協 現勢 (9月末現在)

組合員累計 45,663人
出資金累計 1,609,407,800円
一人平均出資額 35,245円

くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

- 野内菊川
- 原別1丁目・6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 ☎017(762)5888

11月の日程

14日(土) 統一行動日
25日(水) 統一行動日
26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れないなど、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】25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】17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】10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。

第25回

健康まつり

盛大に!
来場者
4,105人

10月4日(日)協立クリニック隣接地で第25回健康まつりが開催されました。

久しぶりに屋外での開催だったため、前日まで天候が心配されていましたが、当日は、時々雨が降るものの、気持ちの良い秋空が広がる健康まつりとなりました。4,105人の来場。うち子供がおおよそ500人。油川幼稚園のよさこいや泉川小学校・西中学校による楽器演奏、子供コーナー、ジパニヤンバラエーションなどお子さんにとっても楽しめる企画が好評でした。

その他にも、様々なステージ企画、賑やかに立ち並んだ模擬店、展示ブースを楽しみました。

メインゲストあどばる一んと組合員さんとの掛け合いコーナーでは、あどばる一を圧倒するような面白い切り返しがあり大爆笑!

恒例の芸能発表会や福引抽選会も盛り上がり、秋風が少し寒さを感じさせる気候でしたが、たくさんの方にご来場いただき、「地域とともに盛り上げることができた健康まつり」となりました。



4,105名の来場者が会場にあふれ、思い思いにまつりを楽しみました

HIROMASAによるオープニング。
来場者の心を掴み惹きつけましたかわいらしかった油川幼稚園のよさこい演舞。
少し風が吹き寒い中でしたが頑張りました子どもたちの笑顔と歓声があふれた
妖怪ウォッチバラエーションメインゲストのあどばる一んが途中模擬店を回り
食しボも。司会者と一緒にまつりを進行了ました

芸能発表会はまつりを華やかに彩りました

特別出演の津軽衆による演奏は、迫力のある
音と透き通る歌声で私たちの心を魅了しました

協立クリニック駐車場のご案内

2014年10月に購入し、第25回健康まつりが開催された青森市中央水道局跡地が患者用駐車場になりました。それに伴い組合員バスの発着所も変更になりましたのでご注意ください。



新任医師紹介

8月から着任しました、病理・健診診療を担当しております吉村と申します。今後は脳ドック健診診療も行っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

あおもり協立病院 吉村 教暉 医師

内科を学びたく、9月よりあおもり協立病院で研修させて頂いております。片岡と申します。4階病棟に勤務しております。青森に来て8年になりますが、まだまだ冬の厳しさには慣れることができず、雪とは友達になれずにいます。少しずつ前進できればと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

あおもり協立病院 片岡 史子 医師

Let's
Cookおいしくて、栄養いっぱい!
とっておきレシピ

協立病院 管理栄養士 松井 紗季

●今月のレシピ

★しゃきしゃきレンコンはさみ焼き★

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて、5mmくらいの厚さに切り酢水に漬けておく。合わせ調味料は混ぜておく。
- ②ボールにひき肉とAを入れ混ぜ合わせる。
- ③パン粉を加え混ぜる。(柔らかい場合はパン粉を足して固さを調整してください。)
- ④ビニール袋に水気を拭いたれんこんと小麦粉を加え、小麦粉がまんべんなくつくように振る。
- ⑤④のれんこんに③のタネをのせ、もう1枚で挟む。
- ⑥フライパンに油をしき焼き色がつくように両面焼く。
- ⑦合わせ調味料の半量を加えからませる。裏返したら残りの合わせ調味料をからませて照りが出てくるまで焼く。
- ⑧お皿に盛り付け小ネギを散らして出来上がり。

(1個当たり約79kcal 塩分約0.5g)



【材料】(10個分)

- ・れんこん 200g(10cmくらい)
- ・鶏ひき肉 200g
- 卵 1個
- 長ネギ 1/2本
- しょうゆ 小さじ1
- しょうが(すりおろし) 小さじ1
- 塩コショウ 少々
- ・パン粉 大さじ1
- ・小麦粉 小さじ2
- ・小ネギ 適量
- 合わせ調味料
- 醤油 大さじ1・1/2
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ2

One Point

・お好みで卵黄につけてもおいしく召し上がれます。

2016年度採用 看護師募集 随時受付

勤務先	あおもり協立病院・生協さくら病院・その他法人内診療所など
試験内容	一般問題・国試問題・小論文・面接
選考日	応募者に追ってご連絡します
出願資格	2016年4月看護師免許取得見込みまたは看護師免許所有者
出願書類	①履歴書(写真貼付) ②健康診断書(6カ月以内) ③看護師免許写し ※免許取得者…免許証の写し ※来春卒業見込み者…卒業見込み証明書・成績証明書
◆お問い合わせ	青森保健生活協同組合 本部 看護師採用担当 長牛真理 青森市東大野2丁目9-2 ☎017(729)3274

あなたの再就職をサポート! カムバックナースセミナーのご案内
～もう一度、あなたの資格を活かしてみませんか～

あおもり協立病院では、再就職をお考えの看護師さんを対象にセミナーを開催しています。

- ◆対象 看護師・准看護師資格のある方。ブランクがある、経験はないが就職を考えている、最近の看護事情を知りたいなどの方。
- ◆日時 2015年:①11月20日(金)
2016年:②2月19日(金) ③5月20日(金)
④8月19日(金) ⑤11月18日(金)
9:30～15:00予定
- ◆会場 あおもり協立病院
- ◆内容 講義・演習:看護現場の様子、注射の最新事情、感染対策の「い・ろ・は」病院見学 ※病院見学だけでも大歓迎!

【申し込み方法】 開催日の一週間前までに、電話でお申し込みください
あおもり協立病院 看護長室 017(762)5500(代)参加費・昼食代無料
ゆつくりペースで
やっています