

〔国民の生存権、国の社会保障の義務〕

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。

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/

安倍自公政権は、昨年9月19日、平和安全法制を数の力で強行採決。この法制は、憲法9条が禁じる国際紛争解決のための武力行使を可能とするもので、その内容はまぎれもなく「戦争法」です。圧倒的多数の憲法学者・法律家が「憲法違反だ」と指摘したことに対し、政府与党は「合憲という学者もいる」と言うだけで明確な根拠は示せませんでした。

民意を無視した政権

安倍政権は、法案に反対する多くの市民の声や、憲法に違反するという専門家の声をも無視して戦争法を成立させ、その後に、「希望を生み出す強い経済」「夢をつむぐ子育て支援」「安心につながる社会保障」を発表しました。

2016年度の政府予算案では、社会保障や暮らしの予算を抑制、削減する一方軍事費は初めて5兆円を突破。莫大な軍事費を必要とする体制に突き進みながら達成する強い経済とは、軍需産業の推進のことでしょうか? 将来戦争に巻き込まれるかもしれません。将来戦争に巻き込まれるかもしない状況で、夢をつむぐ子育てなどができるのでしょうか? 高齢化と医療技術の進歩による社会保障関係費の自然増を加味せずに、医療・介護・福祉予算の伸びを抑えて、どうやって安心につながる社会保障を実現しようというのでしょうか?

私たちには理念に基づき行動します

平和でなければいのちを守ることはできません。青森保健生協は、命を守る医療・介護従事者としてこの戦争法には断固反対します。

昨年12月16日に「戦争法廃止総がかり実行委員会」を立ち上げ、「戦争法の廃止を求める統一署名」に法人全体で2万筆(全国2000万筆)を目指に取り組んでいます。私たちの声を国会に届けましょう。決起文のとおり、全組合員、そしてご家族のご協力をお願いします。



各事業所での9日と25日の早朝街宣、毎週木曜日13時10分からの昼街宣に加え、3月までの毎月19日13時からイトヨーカドー前で街頭宣伝を行います。



署名活動

家族・知人・ご近所さん、患者・利用者さんなど、全市民を対象に街頭宣伝や訪問行動、他団体・企業への要請など様々取り組みます。

戦争法廃止を求める2,000万人署名の成功に向けた大学習会

●日 時 2月13日(土) 14:00~16:30

●場 所 アピオあおもりイベントホール
青森市中央3丁目17-1

●参 加 費 無料

●記念講演 「明日の自由を守る」(仮)

講 師 花生 耕子氏(いづみ法律事務所弁護士、青森県弁護士会、
明日の自由を守る若手弁護士の会)

お問い合わせは組織部まで ☎017(762)5888

主催:青森県生協連医療部会

どなたでも
参加できます
お気軽に
おこしください

講演会「ハ法亭みややっここの憲法嘶」のお知らせ

●日 時 2月11日(木・祝) 10:00~12:15

●場 所 県民福祉プラザ 4階ホール

●チケット 大人800円 高校生以下無料

第1部 憲法ミニフェスタ(手踊りや歌など)

第2部 講演/弁護士 飯田美弥子さん(ハ法亭みややっこ)

安倍政権の策動を打ち碎く、
捧腹絶倒の憲法ばなし

主催:2.11集会を成功させる各界連絡会 ☎017(734)7279 後援:憲法ネットあおもり

事故が起きたならと思うと、そこ恐ろしい恐怖を感じる。
被災地の現状を伝える報道がなくなりかけている中、「福島を忘れない」取り組みを今後も継続していくたい。
社会のより多くの出来事に對して無関心やあきらめで主張を持つていこうと思つ。

(理事
武井明子)

連絡船

2011年3月11日の大震災、それとともになつての原発事故から4年10ヶ月の歳月が流れようとしているが、いまだに原発災害のため避難生活を強いられていて人々が10万人もいるという。私はこれまでに2回、体験した。いまあらためて派遣していただいたことに感謝している▼富岡町15キロ圏内、帰宅困難で日中の立ち入り可。楢葉町20キロ圏内、除染「ミニ仮置き場。広野町30キロ圏内、原発作業員の町となってしまった。それぞのの破壊されてしまつた町並み。なぜこんなことになつてしまつたのか▼原子力発電所は、放射性廃棄物についても地中深く埋めることしか処理法がない技術として未確立なものであるにも関わらず、どうして私たち人間は、果てしなく無思慮に生み出しこれほど大量に抱えてしまつたのだろうか▼青森県は東通原発、大間原発、六ヶ所核燃料サイクル施設と下北が原子力半島になつている。もしも「福島を忘れない」を取り組みを今後も継続していくたい。

安心の在宅療養生活を支援して 協立訪問看護ステーションほほえみ支所

当事業所は、2015年4月に協立訪問看護ステーションのほほえみ支所として中部クリニック・安方クリニックの往診エリア全域の個人宅(有料老人ホーム等含む)に訪問看護サービスを提供しています。様々な医療機関の受診・往診問わず、希望がある利用者さんのお宅に伺い、安心して在宅生活が送れるように生活面や医療面でのサポートをスタッフ一同頑張っています。青森保健生協の各事業所の往診を受けている高齢の方が多いのが特徴です。



支所長
在原 臣子



▲誕生日カードのイメージ

家族や支援者に囲まれ誕生日を迎える喜びと共に、お誕生日をお届けする「健康になるためのヒント」、今回は第2回目となりました。今回は「タバコとお酒」についてのお話です。

皆さまにお届けする「健康になるためのヒント」、今回は第2回目となりました。今回は「タバコとお酒」についてのお話です。

最近、ドック検診や健康診断を受ける方々で「実はタバコをやめました…」という方がどんどん増えています。やめた理由はそれぞれですが、「タバコをやめた」とてどんな良いことがありますか?」と質問すると、明らかに禁煙したことにより、良い面が増えていることがわかります。

訪問看護師がより身近な存在になり、相談窓口として活用していただけたらと思っています。ご利用は、担当ケアマネジャーにお気軽にご相談ください。

1945年7月28日、大惨事に見舞われた青森空襲。あれから70年。日本国憲法第9条に定められた「戦争の放棄」「戦力の不保持」「交戦権の否認」により守られてきた平和主義のもと、日本はこの間、戦争で血を流すことはありませんでした。

戦争体験者を招きあの悲惨な時代を学習し、青森市内にある戦跡をめぐった。昨年8月。戦争を知らない世代は、改めて平和を願う貴重な時間を共有しました。

のばそう! 健 康 寿 命 第2回

あおもり協立病院 健診科 保健師 鈴木 育子

- ③一酸化炭素(酸素の運搬を邪魔する)
- 禁煙は、「いつか…」ではなく、今日からすぐ始めましょう。もう年だからといつて遅すぎることはありません。誕生日や記念日など特別な日から、こつそり始めるのではなく、周囲に「やめるぞ!」宣言をしましょう。

- ②タール(がんを作る真犯人)

力

1945年7月28日、大惨事に見舞われた青森空襲。あれから70年。日本国憲法第9条に定められた「戦争の放棄」「戦力の不保持」「交戦権の否認」により守られてきた平和主義のもと、日本はこの間、戦争で血を流すことはありませんでした。

戦争体験者を招きあの悲惨な時代を学習し、青森市内にある戦跡をめぐった。昨年8月。戦争を知らない世代は、改めて平和を願う貴重な時間を共有しました。

青森空襲の戦跡をたずねて 5



正式名称は「青森飛行場」、通称「油川飛行場」。1933年(昭和8年)に竣工され、東京→札幌間の中間飛行場として使用されていたが、1940年(昭和15年)帝国陸軍により接収、陸軍飛行場となりました。青森空襲時、油川飛行場も標的となり飛行機は破壊、炎上し、滑走路は爆弾の穴で使用できなくなったり。終戦後、飛行場はその機能を失い荒地と化し、引揚者の入植地となつた。今日飛行場跡地にはアパートや住宅が立ち並び、飛行場のイメージは感じられない。実際に使用していた格納庫は農協倉庫として使用されていたが、2004年に解体。弾痕の残る鉄骨と飛行場の門標は、油川市民センターの敷地内に移転され、飛行場の歴史を後世に伝えられるべく保存されている。

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公示

定款第10条の2の規定に基づき、長期住所不明組合員は、今年3月末で脱退処理手続きが行なわれます。各事業所備え付け名簿に掲載の組合員は、速やかに住所変更等の手続きをお願いします。

【閲覧期間】 2016年2月1日～2月29日

2016年2月1日

青森市東大野2丁目9の2
青森保健生活協同組合

理事長 横田祐介

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

- タバコの有害物質は大きく分けて3つあります。
- ①ニコチン(やめられなくなる魔
- ②タール(がんを作る真犯人)
- ③一酸化炭素(酸素の運搬を邪魔する)

- 禁煙は、「いつか…」ではなく、今日からすぐ始めましょう。もう年だからといつて遅すぎることはありません。誕生日や記念日など特別な日から、こつそり始めるのではなく、周囲に「やめるぞ!」宣言をしましょう。

職員の感想



あおもり協立病院
診療サービス課
楠美ひかる

●講演を聞いての感想は?

戦争を体験したことがなく、今ではこのように歴史について学ぶ機会もなかったので、とても勉強になりました。映像でも学んで、イメージをもっとふくらませたいと思いました。

●戦跡めぐりの感想は?

今まで知らなかった身近なところに戦跡があったことに驚きました。今後、戦跡を見たりするたびに、今回学んだことについて振り返ることができます。

●今後学びたい社保・平和に関する問題は?

時間や天候が良ければ、今回行くことができなかった戦跡にも行ってみたいと思いました。今回は平和について深く知ることができたので、憲法についても自分自身もっと勉強したいと思いました。

第8回 組合員・職員活動交流集会

日時 2016年2月27日(土) 10時~15時20分
リンクステーションホール青森(青森市文化会館)

テーマ つくり出そう!みんなの未来
~地域と一緒に明るい社会を目指して~

記念講演(60分) 10:05~11:05

「医療福祉生協の
地域包括ケア構築をめざして
~栃木保健医療生協の取り組みと今後~」

講師:栃木保健医療生活協同組合
常務理事・地域活動部長 宮本 進氏

支部・事業所からの活動報告

①11:05~11:45 ②13:15~15:15

※上記時間は予定です。

主催 青森保健生活協同組合

共催 社会福祉法人 虹
(株)あおもり健康企画
(株)あおもりコープフーズ



実行委員長
野村 美恵子

今回で8回目となる「組合員・職員活動交流集会」が開催されます。

強行採決された戦争法を廃止に追い込む「統一署名」の取り組み、社会保障解体へのたたかいなど、地域組合員と職員がひとつに、手をつなぎ、運動を大きく広げることが求められています。

2015年度の青森保健生協の活動の中心テーマは「協同の力で、いのち輝く社会をつくる~医療福

祉生協の地域包括ケアを具体化し、組合員の参加と連携を広げる中で、『医・福・食・住』の事業を拡大しよう~」です。

地域・事業所を越えて交流を深め、私たちがめざすもの・役割を改めて感じることが出来る機会にしたいと思います。たくさんの方の参加を期待いたします。

11:45~13:15

お昼の交流休憩時間には、4階中会議室において「趣味の広場」「各種ブース」、4階小会議室(1)において「ポスター展示」が出展されます。



2015年度 あおもり協立病院 公開倫理講座のご案内

【日 時】2016年3月12日(土)13:30~

【場 所】アピオあおもり イベントホール

【講 演】「人生の最終段階における医療のあり方」

【講 師】石垣 靖子先生(北海道医療大学大学院客員教授)

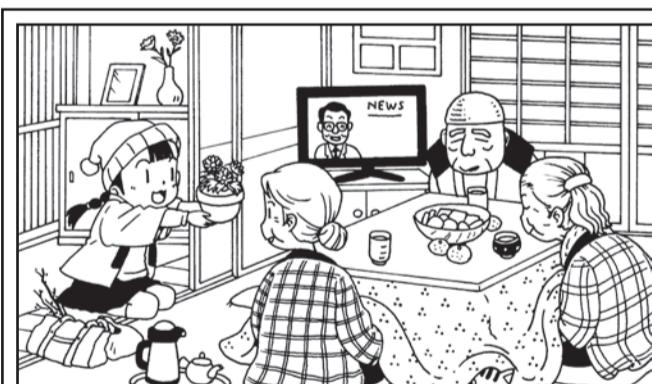
ホスピスケアや臨床倫理の分野でご活躍されている石垣先生をお迎えし、ご講演いただきます。

【参加費】無料 ※参加をご希望の方は事前にお申し込みください。

◆お問い合わせ・お申し込み

あおもり協立病院 看護長室 橋 017(762)5500(代表)

主催:あおもり協立病院 医療倫理委員会



まちがい
さざし



●12月号の答え

応募者74名/正解72名
【当選者】西塚朱理(浪岡)・工藤明子(安田)・太田あけみ(富田)・中田文子(松原)・加我隆(篠田)・小林きくえ(港町)・五十嵐みどり(油川)・佐々木彩(浜田)・赤坂雄一(西田沢)・吉田かよ子(はまなす)
※2月上旬、図書カードを発送します。

✓ 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

パート・臨時職員も
募集しています。

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ヶ月以内)

③看護師免許写し

※免許取得者…免許証の写し

※今春卒業見込み者…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~

◆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方など。

◆日 時 2016年:①2月19日(金) ②5月20日(金)

③8月19日(金) ④11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)

参加費無料
昼食を準備して
お待ちして
います。

(理事会報告)

2015年度第7回 12月17日

- 一般報告について承認しました。
- 設備投資について決済しました。
- 銀行借り入れについて決済しました。
- 生協強化月間の取り組みについて承認しました。
- 給食配食事業について承認しました。

2月の日程

- 12日(金) 虹のバレンタイン行動
- 13日(土) 統一行動日 戦争法の廃止を求める2000万人署名の成功に向けた大学習会
- 25日(木) 理事会
- 27日(土) 組合員・職員活動交流集会

青森保健生協 現勢(12月末現在)

- | | |
|---------|----------------|
| 組合員累計 | 45,944人 |
| 出資金累計 | 1,630,028,200円 |
| 一人平均出資額 | 35,478円 |

○あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

Dr. 澤岡の趣味の部屋

私がマラソンを走ることについて

協立クリニック所長 澤岡 孝幸



今私の机の上にちょっと変わった形をした小さなメダルがある。形は台形に似て中が円でくり抜かれている。JR木更津駅の正面出口にあるモニュメントを縮小したもので長辺が5cmほどの小さなものである。これは北海道マラソンを完走した参加者全員に与えられる。しかしこれを見るたびにニンマリしてしまうのは、完走を超えた満足感を感じるせいなのだろう。昨年北海道マラソンで念願だったサブフォーを達成することができた。サブフォーとはフレマラソンへ42.195キロを4時間以内で完走することである。達成できるのは大会参加者の2割～3割程度であり、マラソンブームと云われる現在、市民ランナーの一つの目標となっている。50歳を過ぎて大会に参加し始め

た私がサブフォーを実現することは容易ではなかった。今回は何故走り始めたのかと、目標達成に至る道筋を振り返ってみたい。

長い距離を走ることに興味を持ったきっかけは50年前の東京オリンピックだった。当時小学3年だった私にとって東京オリンピック

の様々なシーンが懐かしく思い出されるが、耳元で聞かれて深く胸に刻まれたのが、マラソンのアベベビキラの哲学者のような表情をして黙々と走る姿と、最後はイギリスのヒートリーに抜かれてつも自分の限界を超えてひた走る円谷幸吉の姿であった。運動会の徒競走は苦手だったが、いろいろな距離の走り方があることを知り、長い距離を走ることにあこがれのようなものを感じたのであった。

また私が生まれ育った北海道の羽幌町は当時シーズンで全国一早く40m級ジャンプ台が飛べることで知られ、オリンピック候補の選手も練習に来ていたほどであった。徒歩で男の子の冬の遊びはもっぱらまわりの丘にそれぞれの能力に合わせたジャンプ台

を作って飛ぶことであった。中学になると室内競技以外の生徒は全てスキー部に入れられる。その中で見込みのありそうな子はジャンプスキーの板を渡される。漏れたものはアルペンか距離競技を選ぶのだが、アルペンスキーは自分で買わなければならず、親に負担を掛けたくない私は当然のシゴト距離競技を選んだ。その後高校、大学と距離競技を続けることになる。冬のシーズン中はインカレで30キロまで出場したことがあるが、夏は25キロを超える長距離を走ったことはなかった。しかし走るということが生活の一部となり、卒業し医師になってからも体調と精神状態を維持する大切な習慣であった。しかし医師になりたての時期からいつ呼び出されるかわからない循環器を専門にするようになって、つい最近までは休日や暇を見つけて走る程度でまとまった時間を取る余裕はなかった。

(次号につづく)



2015年度「きつずチャレンジ」

ぬりえコンテスト入賞者の発表

2015年度、「きつずチャレンジ」ぬりえコンテストには、1,587名の応募がありました。ぬりえコンテストで描かれたのは、青森保健生協創業60周年記念マスクットキャラクターの「ろくまるくん」です。

どの作品も一生懸命描かれた素晴らしい作品ばかりでしたが、今回その中でも特に優れた作品として最優秀賞3作品、優秀賞38作品が選ばれましたので発表します。

なお、紙面の都合上作品自体は最優秀賞のみ掲載しておりますが、青森保健生協ホームページでは優秀賞の作品も掲載されておりますので是非ご覧ください。

優秀賞
38作品

響生くん(5才・呉竹幼稚園)／玲音くん(6才・螢ヶ丘幼稚園)／映斗くん(6才・青森藤幼稚園)／怜芝くん(3才・青森中央短期大学附属第一幼稚園)／青芭ちゃん(5才・青森中央短期大学附属第三幼稚園)／渕歩くん(3才・青森明の星短期大学附属幼稚園)／こころちゃん(5才・東奥幼稚園)／紗椰奈ちゃん(6才・青森幼稚園)／千尋ちゃん(4才・第二青森幼稚園)／七音くん(5才・第二青森幼稚園)／徳夢くん(6才・油川幼稚園)／えいたくん(2才・源内幼稚園)／莉優凜ちゃん(3才・青森第一うとう幼稚園)／和七ちゃん(5才・白ゆり幼稚園)／みあちゃん(3才・すぎのこ幼稚園)／琳仁くん(4才・すぎのこ幼稚園)／桜ちゃん(4才・第二すぎのこ幼稚園)／翔子ちゃん(6才・

最優秀賞 3作品



倫妃ちゃん(6才)
青森中央短期大学附属
第二幼稚園



佑芽ちゃん(5才)
青森中央短期大学附属
第一幼稚園



おうすけくん(4才)
佃保育園

おいしくて、栄養いっぱい!
とつておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵



【材料】(2人分)

- ・白菜 200g
- ・むきエビ 30g
- ・人参 30g
- ・粒コーン 20g
- ・塩 ひとつまみ
- マヨネーズ 大さじ1
酢 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
塩・コショウ 少々
・イタリアンパセリ 適量

●今月のレシピ

★白菜 DE コールスローサラダ★

【作り方】

- ①白菜は1cm四方、人参は5mm四方のさいの目切りにし、塩を振って軽く揉んで、5～10分おきます。
 - ②①の野菜の水分をしっかり絞ります。
 - ③むきエビは下茹です。(冷凍なら電子レンジで加熱でも可能です。)
 - ④下茹でしたむきエビは大きめのみじん切りにします。
 - ⑤ Aの調味料を合わせ、よく混ぜドレッシングを作ります。
 - ⑥②の野菜、粒コーン、むきエビを混ぜ、ドレッシングで和えます。
 - ⑦器に盛り、イタリアンパセリを飾ったら出来上がりです。
- (一人当たり約130kcal 塩分約0.6g)

One Point

- ・キャベツやツナ缶、ハムなどでアレンジが可能です。
- ・イタリアンパセリは無くてもいいですが、飾るだけで料理のおしゃれ度が増します。

さようなら原発・核燃「3.11」青森集会

【日時】2016年3月6日(日) 12時～16時

【場所】青森市文化会館大ホール(リンクステーションホール青森)

【内容】12:00 開会

オープニング・イベント

・制服向上委員会ライブ・ゼロノミクマ 他

13:05 基調報告(青森からのメッセージ)/浅石紘爾共同代表

14:50～16:00 デモ行進と県庁包囲行動

(みんなで楽しく意思表示をしましょう)

【主催・連絡先】なくそう原発・核燃、あおもりネットワーク ☎017(722)5483

高齢者共同住宅 ケアコーポ なのはな 入居者募集中!

●介護が必要で自宅での生活が困難な方
●病院退院後の生活に不安を抱えている方
●介護施設の入所待ちの方
お気軽にご相談下さい
※施設見学は電話でお申し込み下さい

◆お申し込み・お問い合わせ 青森市東大野2丁目3-7 ケアコーポなのはな ☎017(729)1752 平日 9:00～16:30 土曜 9:00～12:00