〔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/

初夏の“つながろう”チャレンジで地域包括ケアを担う支部づくり

チャレンジ期間
5月9日(月)～
7月8日(金)

今年の1月号において、国がすすめる地域包括ケアシステムの概要と、私たちがめざすべき地域包括ケアについて、日本医療福祉生協連の東久保浩喜専務を迎え、学び深めました。国の考えの根底にある「自己責任論」を質していくと同時に、私たちが取り組んでいる健康づくりやまちづくりを行政に「見せる化」し、行政を含む他団体と連携し地域の中でさらに発展させていくことが、地域包括ケアを構築する上で欠かせないポイントであることを確認しました。

2016年2月、青森市は「高齢者や障がい者など誰もがいきいきと安心して暮らせる体制づくり」を推進するため「地域支え合い活動研究会」を立ち上げました。地区社協や青森保健生協など25団体がその構成団体となり、お互いの活動や地域の課題などを交流しています。

組合員活動委員会は、2016年度第一弾の行動提起として「初夏の“つながろう”チャレンジ」を打ち出しました。それは(地域との)つながり・(健康づくりの)ひろがり・(支部活動の)担い手づくりの好循環を図り、他団体と連携してまちづくりをすすめることを目的に、各支部が自由にテーマと行動計画を立て2カ月間取り組む、というものです。

どんなチャレンジが予定されているか、その一例をご紹介します(あくまで予定につき、一部○○で表現しています)。

例1 協同をひろげよう! ○○件対話チャレンジ

私たちが最も大事にしている協同の精神は地域包括ケアにも欠かせないテーマであり、コミュニケーションから育まれます。○○支部では、2カ月間で支部内全組合員宅を訪問し、支部活動の紹介や大腸がん検診のお勧めなど○○件の対話を目標に取り組み、地域に協同の“わ”をひろげます。

新城支部まちかど健康チェック

例2 とことん健康づくり! 地域で介護予防チャレンジ

海岸線支部さつき班 ストレッチポール

国は2017年度、訪問介護・通所介護(デイサービス)を現在の予防給付から切り離し、市町村が実施する事業に移行させる方針としています。それによって、今までと同金額同プランでの介護サービスを受けられなくなる介護困窮者がうまれる可能性があります。わたしたち○○支部ではそのような事態を避けられるよう、地区社協や町会、地域包括支援センターと連携を図りながら、月○回以上を目安に○○人規模で健康体操教室や認知症予防講座を開催し、介護予防の一翼を担います。

例3 みんな集まれ! 班・サークルづくりでつながりつくろうチャレンジ

人と人とのきずなが希薄化、孤立・無縁化が社会問題となっています。また、担い手不足などによる地域を支えるコミュニティーの崩壊が懸念されています。地域住民がつどい、会話を交わし交流する、その役割をもつ班やサークルが貴重な存在となっています。私たち○○支部では○班○サークルづくりを目標に地域の組合員を中心に呼びかけ、住民のつどいの機会を増やします。

アスパム支部 感染対策 学習会

この他にも各支部で多種多彩な取り組みが予定されています。組合員訪問などの際は、ぜひともご支援ご協力よろしくお願いします。

組合員活動委員会委員長　野坂　伸一

2016年度 青森保健生活協同組合

通常総代会開催のお知らせ

2016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　2016年6月18日(土)　午前10時より
場　所　ウエディングプラザ アラスカ
議　案
第一号　2015年度事業報告および決算関係書類承認の件
第二号　2016年度事業計画・予算案決定に関する件
第三号　役員報酬承認に関する件
第四号　議案決議効力発生の件

連絡船

初めて「くらしとからだ」の手配りをした時、自宅の近くなのに今まで足を踏み入れたことのない所が多いことを知った。手配りをしている方々とつながりたいという思いから、3年前班をつくった。みんなで色々意見を出し合い「すずらん班」というかわいいすてきな名前に決まった。月1回、片岡福祉館で健康チェック、体操、料理教室、介護の学習などを行っている。医療講演会開催のチラシを見て参加してくださった方々は、今では頼りになる存在である▼外ヶ浜支部に布ぞうり教室の仲間の班ができた。布ぞうりを作りながら、健康のこと、料理のこと、話はつきない。手と口を動かし、笑い、健康チェックも欠かさずやっている。班ができ、休眠状態だった支部活動が動き出そうとしている▼青森保健生協の組合員46000人のうち、班に所属している組合員は800人。班は、楽しく、役立つ活動や出会いを生み出す場である▼組合員から組合員へ手配りされる機関紙や支部ニュース、そして豊かな班活動は私たちの青森保健生協を支える大きな力になると確信している。地域に頼られる、あって良かったと言われる班づくりができたらと思う。

(理事　成田慶子)

あおもり協立病院

被災62年3・1ビキニデーに参加して

地域医療連携室 主任　中澤 淳也

2月29日、3月1日と青森では暴風雪警報が出される中、静岡は見事な晴天で意気揚々とビキニデーに参加してきました。

久保山愛吉氏の献花墓参平和行進は2000人、そのあとのビキニデー集会には1500人もの参加者が集まり、核廃絶運動や原発ゼロ、安保法制廃止を目指す世論の関心の高さが窺えた。

放射能被害は今も現在進行形で続いていて、これからも100年単位で被害が続いていく。ビキニ事件から62年たった今、ようやく労災の申請が認められた被災者もいれば、未だに認められず苦しんでいる被災者もいる。そして福島でも子どもの甲状腺がんの恐怖に悩んでいたり、仮設住宅で自死してしまう高齢者が多数いるという現実がある。

私自身唯一の被爆国に住む身でありながら、原発や核、放射能について知らな過ぎる。被爆国であるという自覚を持ち、原発の怖さや被災地のつらさを知るために、もっと若い世代の目に触れ耳に入る機会を作っていかなければならない。時間の経過で薄れていかないよう、若い世代が被爆者と子どもたちとの接着剤の役割となり、後世に正確な記録と記憶を引き継いでいかなければならないと強く思った。

3.1ビキニデー フィナーレ時の様子

ボランティアさん大募集

病院や診療所、介護施設において、患者さん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てみませんか？

○利用者さんの屋外レクのお手伝い
○お手玉、絵手紙、囲碁、将棋などのお相手
○花壇づくり、お茶のサービス　などなど。

興味のある方はお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】ボランティア委員会事務局　高森
☎017(762)5888

ボランティアさんの声

以前、体調を崩し気持ちも落ち込んでいました。「このままではいけない、何かしなくては…」と思っていた時、中部クリニックのボランティアのお知らせを見つけました。まずは自分のためという思いとお世話になった病院に恩返しのつもりでボランティアを始めました。

利用者さんからの「ありがとう」という言葉に元気をもらい、自分のやりがいにもなりました。そして、感謝の気持ちを言葉にすることを見習おうと思いました。これからも自分の生きがい、勉強のためにも元気にボランティア活動を行っていきたいです。　（ボランティア委員会　盛和子）

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

のばそう！健康寿命 第5回

あおもり協立病院健診科　葛西 栄子

皆さん、今までの連載で普段の生活習慣について理解が進んできた頃だと思います。今回は〝適正体重と適正腹囲〟についてのお話しです。

体重はご自身の食事や運動のバランスで変わってきます。一般に言われる適正体重は、BMI［体重÷身長（m）÷身長（m）］が22に当たるものです。これまでの研究で様々なBMIの人の健康状態を比べたところ、22の人が最も健康で長生きしたという結果が出たためです。

「肥満は万病の元」という言葉があるように、太り過ぎだと動脈硬化など様々な病気になってしまいます。また痩せすぎでも身体の抵抗力が弱くなり高齢になった時に病気にかかりやすいことが証明されています。そのため、〝ほどほどの体重〟を維持していきたいところです。

最近、テレビや本でメタボが取り上げられる機会が増えています。内臓脂肪（皮下脂肪ではなく、脂肪肝など体の臓器の隙間に詰まっている脂肪）が多すぎると、血糖や脂質が体に溜まって動脈硬化を進めてしまうことが分かりました。腹囲は、男性は85㎝未満、女性は90㎝未満が基準です。女性は皮下脂肪が付きやすいため、男性より緩い基準となっています。身長が高い・低いも関係あるのではないかとの指摘もあり、検討が進められているところです。

また、体重は適正でも腹囲が基準を超えており、血圧・血糖・脂質が高ければメタボの状態となります。

内臓脂肪が溜まるのは、油の摂り過ぎだけではありません。これまでお話ししてきたように、食事や運動のバランスが影響します。食事で魚や野菜を摂ってバランスが良くても、運動量が足りないと基礎代謝が落ちて同じ食事でもメタボになる可能性があります。逆に運動をしっかり行っていても、極端な炭水化物や食事の制限は、必要な栄養が不足して身体の働きが落ち、脂肪が溜まりやすくなります。

減量のペースとしては半年で体重の5％が理想とされています。60kgであれば3kgほどです。保健指導を行う際もこれを目標としています。皆さんもほどほどの体重・腹囲を目指して食事・運動のバランスを意識しましょう。

2016年度 総代当選者

第一選挙区、定数六名
横内地域　吉田 祥子
小関 揚一
杉山 とみ子
阿部 あき子
安田 武光
安田 洋子

第二選挙区、定数七名
海岸線地域　若佐 政廣
阿部 春枝子
中村 昭子
内藤 信
宮本 まさ子
斉藤 弘子
濱岡 昭男

第三選挙区、定数五名
戸山地域　野村 登貴子
溝江 好恵
北田 文子
沼田 明久
野村 美津男

第四選挙区、定数六名
幸畑地域　三上 保
樋口 恵美子
西谷 みどり
浅田 耕一
野澤 守雄
藤谷 ツヤ

第五選挙区、定数八名
荒川・高田地域　西田 なみ子
田邉 妙子
佐藤 武則
櫻田 興子
五戸 ハルヱ
中村 米一郎
鏡山 義男
稲田 春子

第六選挙区、定数三名
山の手地域　豊川 克義
小笠原 アサ子
桜庭 隆一

第七選挙区、定数四名
桜川地域　髙橋 隆
中村 幸子
木谷 久子
片寄 彰子

第八選挙区、定数五名
小柳地域　山田 槇三
村上 明子
津田 レヱ子
山本 順子
田村 勝彦

第九選挙区、定数四名
浪打地域　小野 俊子
髙村 きむ
吉田 和子
坂本 則子

第一〇選挙区、定数三名
つくりみち地域　松田 清一
髙野 和夫
伊藤 孝子

第一一選挙区、定数五名
茶屋町・港町地域　門倉 禮子
津川 千枝
大澤 美智子
今村 義一
乗田 勇二

第一二選挙区、定数七名
佃地域　小山内 和子
田中 光幸
中谷 けい子
船橋 勝子
加藤 昭
中坪 昇

第一三選挙区、定数五名
筒井地域　天野 慶一
林 敏子
佐藤 カヅコ
小和田 富美恵
渡辺 健一

第一四選挙区、定数八名
堤川地域　髙杉 さと
平山 セツ
小泉 ハルミ
岡村 静子
葛西 葉子
佐々木 悦子
小野 いく
小澤 境子

第一五選挙区、定数十二名
金沢地域　諏訪 七子
工藤 ふみ
木立 浦子
櫻田 正恵
長谷 初枝
中野 むつ
若佐谷 テツ子
坂本 尚司
村田 稔
鈴木 節子
工藤 さこ
古川 蓉子

第一六選挙区、定数五名
細越・安田地域　塩谷 達雄
若佐谷 秋子
相馬 清憲
須藤 久里子
風晴 ひろ子

第一七選挙区、定数七名
東大野地域　牧野 のり子
八戸 知子
辻 法子
田 博子
佐藤 幸子
髙田 薫
安西 久美子

第一八選挙区、定数七名
西大野地域　赤田 淳子
髙坂 真哉
髙坂 千重
鎌田 悦
金田一 愛子
長崎 健二
川村 英雄

第一九選挙区、定数七名
中央・長島地域　原子 操
松原 和正
市川 敦子
阿保 澄子
嶋谷 二美子
野澤 春子
三上 昌子

第二〇選挙区、定数九名
観光通り地域　野呂 恵子
古舘 ヒトミ
野呂 ヨネ
櫻庭 由美子
浜中 貞子
中兼 洋一
西谷 昌家
小野 美千代
盛 マル子

第二一選挙区、定数九名
浪館通り地域　山道 雅郎
藤原 昭子
佐々木 弘子
石塚 まり子
中野 悦子
旦代 トミエ
神 ヒサ
田鎖 恵美子
藤田 一子

第二二選挙区、定数五名
アスパム地域　新谷 陽
市川 静枝子
對馬 夕子
舘田 みつ
新谷 雅子

第二三選挙区、定数四名
外ケ浜地域　佐藤 幸子
髙田 薫
安西 久美子

第二四選挙区、定数七名
新城地域　佐々木 毅三
佐々木 エツ
対馬 二造
小田桐 雪子
竹内 貞子
内山 美紀
能沢 初代

第二五選挙区、定数五名
石江地域　諏訪 紀美子
中畑 和子
鹿内 かちゑ
舘山 喜代
神 浩

第二六選挙区、定数八名
西滝・三内地域　橋本 智恵子
大屋 月子
清野 信子
高谷 節子
高谷 明子
加福 銀治
田中 節子
清藤 キヨ

第二七選挙区、定数七名
沖館地域　小林 早智子
五十嵐 健一
盛 和子
盛 信夫
齋藤 章子
小野寺 静子
太田 あけみ
第二八選挙区、定数六名
千刈・篠田地域　佐藤 正子
三上 幸穂
佐藤 美津子
猪股 レツ子
宍戸 正孝
鳴海 ひろ
油川・西田沢地域　舘田 篤廣
秋谷 尚八
布施 慶子
川嶋 保子
工藤 しさ子
秋川 美津子

第二九選挙区、定数七名
蟹田地域　大澗 類子
鈴木 守親
高坂 作十郎
吉田 幹夫
米澤 満郎

第三〇選挙区、定数五名
今別地域　中嶋 和枝
相内 一男
横岡 スミヱ

第三一選挙区、定数三名
三厩地域　原 芳雄
奥寺 英明
工藤 スミ
吉田 栄子

第三二選挙区、定数二名
平内地域　田中 光弘
秋山 由美子

第三四選挙区、定数二名
蓬田地域　三上 十三雄
八戸 肇

第三五選挙区、定数三名
県内その他地域　山本 亮
敦賀 光男
西田 俊三

二〇一六年度総代選挙の結果報告

定款第四十四条により、二〇一六年度総代選挙を実施しましたので、組合員の皆様に報告いたします。

二〇一六年度総代選挙管理委員会は、定款第四十四条総代選挙規約に基づいて、二〇一六年三月三十一日まで立候補期間を設けました。その結果、総代定数の二〇〇名の立候補がありました。

総代選挙管理委員会は、総代選挙規約第8条に基づいて、立候補者全員を当選とし、機関紙「くらしとからだ」に総代選挙結果を公示することを決定いたしました。

二〇一六年四月一五日

総代選挙管理委員会　委員長　浅利　夏樹

横田理事長も参加!
青森保健生協組合員交流登山

烏帽子岳(えぼしだけ)登山!

小雨決行　山菜の天ぷら付き

●と　き 6月4日(土)　●ところ 烏帽子岳(野辺地町・720m)
●集　合 7:00 青森市中央市民センター横(NTTとの間)
●解　散 16:30　●参加費 700円(交通費・調味料代・保険料など)
●定　員 40名(階段を休まず登れる程度の脚力をお持ちの方)
●持ち物 昼食、水、おやつ、雨具、手袋(軍手)など
●服　装 底の厚い靴、動きやすい服装(下着、上着とも化繊のもの)
●申込期間 5月6日(金)～20日(金) 定員になり次第締め切ります
お申し込みはFAX、Eメールで成田茂則まで
電話・FAX 017(726)2050　Eメール:mirai@kb4.so-net.ne.jp

主催:青森保健生活協同組合登山サークル

～あなたの知らない青森を探しませんか!～　参加費無料　申込不要

沖館川リバーサイドウォーキング

どなたでも参加できます
当日集合場所にお集まりください

開 催 日:5月22日(日)
集合時間:10時
集合場所:青森県民生協アカシア館正面入口前の駐車場　青森市柳川2-4-22
コ ー ス:アカシア館駐車場→沖館川リバーサイド→フェリーふ頭→みちのく博物館→アカシア館駐車場(約10キロ)
※雨天・強風など悪天候のときは中止します
【お問い合わせ】粋なウォーキングサークル事務局　斎藤勝博　☎090-1378-2952

ちょっとひとこと

◆今年も私にとって大切な健康診断の時期が来ました。今年は近所の奥様も一緒です。お互いに悪いところがありませんように。
(浪岡　石村よしえ)

◆くらしとからだ毎号拝読しています。特に「Dr.澤岡の趣味の部屋」が楽しみで、読んでいてとても楽しいです。澤岡先生、もう転ばないようにお身体大事になさってください。
(油川　葛西誠)

◆兄弟3人で毎月くらしとからだの手配付を担当しています。今年も春がやってきます。健康のバロメーターとして頑張っていきたいと思います。
(安田　相馬清孝)

◆今は元気でもいつ何が起こるかわかりません。老後のことがとても心配になってきた今日この頃です。
(桜川　若山貞子)

◆双子の息子たちがあおもり協立病院で誕生し20年。今は年老いた両親の通院で毎月病院を訪れています。いつも明るい雰囲気です。
(月見野　中村ゆかり)

◆今年はじめて干しもちづくりに挑戦しました。まずまずうまくいった感じでしたが、次回はもう少し薄く、綺麗にできたらと思いました。
(浪館　福津智子)

「いのちの章典」ってな～に? 1回目

事業所利用委員会

医療福祉生協連は2013年の第3回通常総会において「医療福祉生協のいのちの章典」を決定。いのちの章典は、医療福祉生協の活動全般にわたって、いのちとくらしを守り健康をはぐくむために、組合員がもつ権利と果たすべき責任を明らかにしたものです。

具体的には、
①自己決定に関する権利
②自己情報コントロールに関する権利
③安全・安心な医療・介護に関する権利
④アクセスに関する権利
⑤参加と協同
の5つがあります。これらの権利と責任が、青森保健生協の事業と運動でどのように実践されているのか、事例を共有し「医療福祉生協のいのちの章典」について学習しましょう。

<自己決定に関する権利>

私たちは、知る権利、学習権をもとに自己決定を行います

私たちは、自分や家族が受ける医療や介護に関して、必要な時に自己決定ができる力を身につけるため、普段から自主的な取り組みを行います。職員組合員としては、患者さんや利用者さんに自己決定を保証する仕組みづくりを行い、多様な自己決定をチームで支える体制づくりを行います。

事例:班会で【認知症の基礎知識】学習!
佃支部　千葉憲夫

おとこまえ班で認知症認定看護師の成田繁人看護師を招き「認知症の基礎知識」を学習。他の班からの参加者もあり、8名で学びました。家族が認知症になった時、どのように支えていけば良いかについてみんなで考えました。認知症になる確率は55%。誰もがなる病気で、予防・改善には週6日以上の魚と1日300gの野菜を摂ることなどの話は、とても勉強になりました。

★目指すところや夢をひとこと
おとこまえ班の活動をもっと楽しく、もっと幅広く行っていきたいと思います。

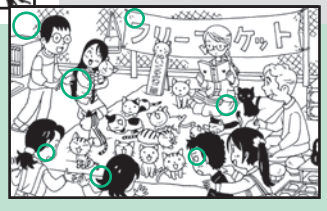
◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

まちがいさがし

【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、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「ちょっとひとこと」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2-9-2 青森保健生協組織部あて、締切5月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

●3月号の答え



応募者68名／正解63名
【当選者　成田夏彦(大野)・大柳光子(岡造道)・奈良岡きみ(千刈)・横内艶子(けやき)・田村とき子(平内町)・伊藤孝子(岡造道)・瀬川育子(むつ市)・加福久雄(金沢)・松橋アツ子(安田)・崎野弘子(中央)】
※5月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2015年度第11回 3月24日

1. 給食配食事業について協議しました。
2. 2015年度のまとめと2016年度方針、2015年度決算予想、2016年度予算案について協議しました。
3. 春闘回答について決裁しました。
4. 長期住所不明組合員のみなし脱退について決裁しました。
5. 日曜健診の終了について決裁しました。

青森保健生協 現勢 (3月末現在)

組合員累計	44,725人
出資金累計	1,548,976,400円
一人平均出資額	34,633円

虹のひろば

「虹の箱」に寄せられたご意見をお知らせします。

●苦情・注意喚起	7件
●要望・提案	2件
●お褒めの言葉	0件
●その他	0件

(2016年3月回収分)

5月の日程

14日(土) 統一行動日
20日(金) 統一行動日
25日(水) 統一行動日
26日(木) 理事会
28日(土) 一斉まちかど健康チェック

5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。

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。

青森保健生協 一斉まちかど健康チェック

ぜひお立ち寄りください！

日時 2016年5月28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。

- 血圧測定
- 体脂肪・体格指数測定
- 簡易貧血検査
- 握力測定
- 保健相談
- 大腸がん検診のご案内

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

県民生協コスモス館
- 油川・西田沢支部
- 千刈・篠田支部
- 沖館支部

パサージュ広場
- アスパム支部
- 中央・長島支部
- 堤川支部

ザ・ビッグ青森東店
- 海岸線支部
- 山の手支部
- つくりみち支部

県民生協新城店
- 新城支部
- 石江支部
- 西滝・三内支部

県民生協金沢店
- 細越・安田支部
- 金沢支部
- 浪館通り支部

県民生協あじさい館
- 浪打支部
- 桜川支部
- 茶屋町・港町支部

県民生協つくだ店
- 小柳支部
- 佃支部

マックスバリュ幸畑店
- 幸畑支部
- 戸山支部
- 荒川・高田支部

メガ・ベニーマート観光通り店
- 観光通り支部
- 横内支部
- 西大野支部
- 東大野支部
- 筒井支部

戦争法廃止！ 2,000万筆署名 法人目標達成！

安倍内閣は国民大多数の反対の声に耳を傾けることなく3月29日、安保法制を施行。いのちを軽んじる政策に怒りをもって抗議し、私たちも取り組んできた戦争法廃止・全国統一署名は4月15日現在**23,635筆**の到達となっています。

お陰さまで法人目標の20,000筆を超える署名が集まりました。5月3日の憲法記念日に合わせ全日本民医連を通して国会に提出する予定となっています。ご協力ありがとうございました。

2016年度入職式 8職種28名を迎えました!!

3月26日（土）、2016年度入職式が執り行われ、看護師12名、介護福祉士2名、言語聴覚士1名、理学療法士2名、作業療法士6名、放射線技師1名、管理栄養士1名、事務3名の計28名が辞令を受け取り、新たな門出を迎えました。

Let's Cook おいしくて、栄養いっぱい！ とっておきレシピ

あおもり協立病院　管理栄養士　堤 智保（つつみ ちほ）

【材料】（2人分）
- 豆苗 1パック
- 牛肉 60g
- 玉ねぎ 1/4玉
- ミニトマト 3個
- Ⓐ 醤油 小さじ2
- Ⓐ ごま油 小さじ1と1/2
- Ⓐ レモン汁 1/4個分
- Ⓐ 豆板醤 小さじ1/4

●今月のレシピ

★ちょい辛！豆苗の和え物★

【作り方】

①豆苗は根元を切り、さらに半分に切る。

②玉ねぎは、薄切りにし、軽くもみ洗いをし、水気を切る。

③トマトは半分に切る。

④沸騰した鍋に、豆苗を入れ10〜15秒したら、冷水にとる。

⑤牛肉も色が変わるまでゆで、冷水にとる。

⑥ボールにⒶを入れまぜ、水気を切った玉ねぎ・豆苗・牛肉を混ぜ、味をなじませる。

⑦皿に、盛りトマトを飾り完成。

（一人当たり約129kcal　塩分約0.8g）

One Point
- 牛肉を豚肉・油揚げ・豆腐に変えてもおいしくできます。
- メインのおかずにしたい時は、牛肉の量を増やしたり、温泉卵を加えてもよいでしょう。

Dr.澤岡の趣味の部屋

私がマラソンを走ることについて③

協立クリニック所長 澤岡 孝幸

4月に入ってからジョギングを再開したものの骨折部周囲の痛みに近い違和感は残り、夏に入る頃まで本格的に走ることはできなかった。AOMORIマラソン出場は断念せざるを得ず、その年は10月に開催された弘前白神アップルマラソンのハーフに出るのがやっとであった。

翌2013年のアップルマラソンでやっとフルに挑戦することが出来た。折り返し地点では「このペースだと4時間切りも楽勝！」と思えたのだが、25キロあたりから足の違和感が徐々に強くなり30キロ地点では両足全体に痙攣が同時多発的に襲ってくる様になっていた。足にダメージが現れるとそれまで残っていたはずのエネルギーが急に枯渇したように感じ疲労困憊してしまう。35キロ過ぎからは遂に歩かざるを得なくなってしまいサブフォーを達成することはできなかった。よく言われる「30キロの壁」を実感させられた。

2014年は6月に走れメロスマラソンが約10年ぶりに再開されることになった。7月のAOMORIマラソンと合わせて2回ハーフを走りまずまずの感触を掴むことが出来た。青森保健生協の職員は毎年2月と8月に健診を受ける。この年の夏の健診では善玉コレステロールが悪玉コレステロールを上回るという思わぬ余禄も得ることが出来た。

「今回こそは」と臨んだアップルだったが再び跳ね返されることになる。前年よりは慎重に走り始めたつもりだったが「30キロの壁」はやはり立ちはだかり、こむら返りに苦しみながら歩いた距離は前の年よりもっと長くなりタイムはより悪いものとなってしまった。ハーフとフルマラソンの違いを改めて思い知らされる結果となった。

思えば若かった学生時代も30キロ以上の距離を走ったことはなかった。20キロ過ぎまでは問題なく走りきれるのに、25キロを超えると途端に足に来てしまう。30キロの壁を超えることが出来ない。村上春樹は「最後まで歩かないことがランナーのプライドだ」と云っているのに・・・

（次号に続く）

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　①5月20日（金）②8月19日（金）③11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！

参加費無料
昼食を準備してお待ちしています。

【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）