

〔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/>

青森保健生協 2016年度通常総代会

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」をめざし、3つの「つくるうチャレンジ」でステップアップ

2016年度通常総代会を6月18日(土)、ウエディングプラザアラスカで総代193名(本人出席146名、書面議決書47名)の参加のもと開催しました。
2015年度の活動報告と決算、2016年度の事業計画と予算などが審議され、第1号議案から第4号議案まですべての議案を全会一致で採決しました。



挨拶に立つ横田祐介理事長

地域包括ケア時代に向け 組織活動や経営活動が 明らかに

冒頭のあいさつで横田祐介理事長は、戦後70年の節目の年に強行採決された安保法制に関して、組織や団体を越えて多くの方々と手を取り合い取り組んできた「戦争法廃止2000万人署名」が法人目標を大きく超え、また全国では1300万筆を超え、戦争法廃止の運動が大きく広がっていることに触れました。そして、「私たちはこれからも立憲主義、平和主義、民主主義が息づく社会をめざし、協力協同のもと質の高い医療・介護・保健活動に努め平和・社会保障活動などの諸活動に精力的に取り組む、いつまでも住み続けたいと思つちまづく力を強く進めていきたい」と法人としての決意を述べました。

第1号議案「2015年度事業報告および決算関係書類承認に関する件」では、①第4次中期事業構想の課題と第5次中期事業計画の構想、②青森保健生協ならではの地域包括ケアに向け、医療・介護・予防・住まい・日常生活支援の各分野での取り組み、③協立病院東側の土地活用や看護基準の変更、医師・看護師確保などの協立エリアの再編、④3つの「つくるうチャレンジ」などの旺盛な組合員活動と有高度通知発送のまとめと方針、などについて報告されました。

第2号議案「2016年度事業計画・予算案決定に関する件」では、集団的自衛権行使の危険性が高まると同時に「憲法改悪」への本格的な動きが再燃する中、地域の広範な人々との連携を広げ、民主主義、立憲主義、平和な社会を守る世論を高める取り組みが重要とされ、①「医療福祉生協の地域包括ケア」を担う事業体制づくりや事業の質向上

など、いのちとくらしを支える事業基盤の構築、②健康づくりを通じてのくらしとまちづくりへの貢献、③生活圏域で地域包括ケアを担う支部づくり、④「いのちの章典」を実践する人づくり、⑤協同組合間協同の拡大、などに取り組みむことが提案されました。また、経営活動および2016年度予算案として、必要利益目標を税引き前利益2億円を確保することが提案されました。

第3号議案「役員報酬承認に関する件」、第4号議案「議案決議効力発生に関する件」も引き続き提案され、午後の質疑・討論では、館田篤廣総代ほか7名の総代から議案に対する質問や、補強する発言があり、職員からも特徴的な事業活動などの紹介がありました(要旨は本紙4面、5面に掲載)。

「投票は自分の意思表示」

7月10日(日)は参議院議員選挙の投票日。投票は現政権に対して自分の意思を示す行為であり権利です。今回の選挙は国政を変えていく重要な選挙です。投票を棄権することは、現政権の是認につながります。戦争ができる法律(安保法制)を廃止し、誰もが安心して暮らせる世の中を実現するためにも、組合員・職員は家族や友人、知人に声をかけ投票に行きましょう。そして、私たちの思いを届けましょう!



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(つつみをのぞく)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

元従軍看護婦 故花田ミキさんは、「あの戦争で、亡くなられた官民三百五十万人のいのちが化身して、日本国憲法を残したと私は信じています。戦争をしないために、巻き込まれないために、盾として、平和憲法の第9条を守って下さるよう心からいのちを。」と遺言を残した▼従軍看護婦として三度戦争に行き、傷病兵を運ぶ病院船の中で多くの死を見てきた花田さん。戦後は私の母校でもある青森県立高等看護学院創立に力を注いだ看護界の大先輩である。授業で花田先生のお話をリアルタイムで聞いたことは私の大きな財産である。今看護師の一人として、二度と戦場で白衣を汚さないために平和を堅持することを心から誓いたい▼また、熊本を中心とした大地震では、献身的な震災支援が行われる一方で、こともあろうに危険なオスプレイを支援物資輸送機として使用した政府に対し、怒りが収まらない。戦争法、社会保障、TPP、消費税、原発再稼働など、どれほど我々を欺けば気がすむのか▼今日本は、戦争か平和か、貧困の拡大か社会保障の拡充かという重大な岐路に立っている。政治に関心をもち、きちんと投票に行き、安心して暮らし、医療や介護が利用できる社会をめざしたい。
(看護部長 野村美恵子)

総代挙手による議決

おおの地域包括支援センター

認知症の方にやさしい地域をめざして

保健師 牧野 田鶴子

「認知症の人を介護する家族の集い」を始めて3年目に入ります。認知症の人を介護する苦労を分かち合える場、気持ちを言葉に表して心の整理をつける場、知識・情報を得る場になればと開催



「ほっとカフェ」メニュー：コーヒー、緑茶、お菓子。隣の部屋では「ほっとカフェ」を同時開催しています。認知症の方ご本人はもちろん

関心がある方、予防したい方、その他なたでも参加できます。認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるように、多くの集いの場が必要です。会場が協立クリニックス内ということもあり、まだまだ参加者が少ないのですが、この取り組みを様々な方との協力で継続し、「認知症の方やそ

ちしていますので、ぜひ立ち寄ってください。



次回はカフェのみ開催予定
7月29日(金)
10時~11時30分
協立クリニックス4階
お問い合わせ
おおの地域包括支援センター
017(711)7475

ショートステイやすかた

在宅介護を取り巻く厳しい現状

所長 野宮 心み子

ショートステイやすかたは、安方クリニックビル内にある、短期入所生活介護(予防も含む)という介護保険のサービス事業所です。今回は当事業所とも密接な関係にある「在宅介護」を取り巻く厳しい現状についてお話しします。

家で介護をする家族は160万人、介護のために仕事を離職しなければならなくなった人は39万人、そして生活が困窮し、苦しい思いをしている人は33%にのぼり、介護家族は大きな負担を強いられています。

「要介護者を介護する人の意識と実態に関する調査」(2014年・日本労働組合総連合会)では、介護者の80%が「ストレス(非常に強い)ストレス26%」を感じ、

全国で介護をしている人は557万人と言われている。そのうち47%、約半数が60歳以上で、老々介護をしています。NHKの統計では、自

36%が「憎しみ」を感じています。また、12%に「虐待がある」との調査結果が出ています。

ショートステイは高齢者の心身の状況や病状、家族の病気、冠婚葬祭、出張などで一時的に介護のできない時、または家族の精神的・身体的な負担の軽減を図るために短期間施設に入所して、入浴、排泄、食事など日常の世話や機能訓練などを受けることができる介護サービスです。1人で抱



主治医の澤岡先生も駆けつけて利用者さんの101歳の誕生日会が開催されました

え込むことで起こる介護ノイローゼや介護のうつ病なども聞かれます。「大変だな」と思ったら我慢せずに、ケアマネジャーに相談してください。

3回目

「いのちの章典」ってな~に?

事業所利用委員会

日本医療福祉生協連合会は、いのちとくらしを守り健康をはぐくみ事業と運動を大きく広げるため、設立趣意書の内容を基本にして「医療福祉生協のいのちの章典」を2013年に策定しました。策定から2年経過した今、『医療分野』『介護分野』『健康づくり分野』『まちづくり分野』などの視点から職員や組合員がどのようにいのちの章典を実践しているのかをみんなで共有しましょう。

<自己情報コントロールに関する権利>

私たちは、個人情報保護されると同時に、本人の同意のもとに適切に利用することができるようにします。

私たちは、自分の状態や意思を医療者に正しく伝え、的確な判断ができるようにします。職員組合員としては、同意に基づく個人情報の活用のため基準を整備し、正しい自己決定ができるような情報提供のあり方を追求します。

事例:新たな健康手帳の活用

健診・健康づくり委員会 小笠原悦子

班会などにおける健康チェック(血圧、尿チェック)はA4サイズの健康台帳に記録していましたが、健診・健康づくり委員会では2015年度に新たな健康手帳を作成しました。お薬手帳などと同じA6サイズで、携帯しやすくなっています。

健康チェックの記録はもちろん、手帳の中には「医療福祉生協の健康習慣」を推進する取り組みも記載されており、健康づくりの自己啓発を高めるものとなっています。自身の健康状態を把握する健康チェック記録を記載しやすく、また過去のデータも振り返りやすい手帳タイプにすることで自己情報のコントロールに役立ちます。



生活協同組合コープあおもり

高齢者等見守りの取り組み

組合員活動部部长 三浦 雅子

地域の高齢化、近隣関係の希薄化がすすむなか、高齢者の孤立(独死)が社会問題となつていくなど、「地域の見守り体制づくり」が一層求められています。県内7つの生協が青森県社会福祉協議会や青森県健康福祉部とともに青森県や市長会、町村

会に呼びかけ、「青森県における「高齢者等見守りの取組」推進に関する協定」を2014年2月に青森県と締結したことを皮切りに、2015年度には県内全40市町村と締結するに至っています。

コープあおもりでは、毎週コープ商品をお届けする共同購入や夕食宅配などで、利用者の方々の見守りに取り組んでいます。前回お届けした弁当や商品がそのまま残っている「中からうめき声が聞こ

える」など異変を感じ、行政に連絡した件数は2015年度で29件ののぼりました(約7割が配食利用者)。そのほとんどは無事を確認できた事例でしたが、救急搬送などで入院されたケース(2件)も残念ながらお亡くなりになっていったケース(3件)もあります。私たちは、見守りの実効性を高めるため、職員の認知症サポーター養成の取り組みをすすめ、昨年度は62回の研修で614



2016年5月、郡市町村社会福祉協議会事務局長会議での見守り活動報告の様子

「中からうめき声が聞こえる」など異変を感じ、行政に連絡した件数は2015年度で29件ののぼりました(約7割が配食利用者)。そのほとんどは無事を確認できた事例でしたが、救急搬送などで入院されたケース(2件)も残念ながらお亡くなりになっていったケース(3件)もあります。私たちは、見守りの実効性を高めるため、職員の認知症サポーター養成の取り組みをすすめ、昨年度は62回の研修で614

誰かが住み慣れた地域で、安心して住み続けられるよう、青森保健生協との共同事業であるあおもりコープフーズの給食配食事業をはじめ、生協の仕組みや協同の力を大いに活かし、一緒に見守りの取り組みをすすめていきたいと思います。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

2016年9月1日から運行表が改正になります。

組合員利用バス運行表

月曜日コース

新城・浪館・大野線

希望ヶ丘町会入口付近始発→国道7号線
→浪館通り→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近(3~11月)	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保養園・斉藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家前	9:11
上古川バス停付近 (安方クリニック利用者いなければ浪館通りへ)	9:13
やきとり山久	9:26
浪館・パチンコフォーラムワン前	9:27
青森銀行浪館支店前	9:28
浪館・ハッピードラッグ前	9:29
浪館・柴田商店前	9:30
奈良勝行税理士事務所	9:31
ツルハドラッグ前	9:33
協立クリニック 着	9:38
協立病院 着	9:43
生協さくら病院 着	9:58
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

浅虫線

小湊駅→野内→旧東部営業所→(国道経由)
→浪打→栄町→デイサービスつみつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：小湊駅前	8:10
平内役場前	8:11
藤沢(下北交通バス停)	8:12
西平内郵便局前(下北交通バス停)	8:15
中野バス停	8:20
浅虫郵便局前	8:30
久栗坂郵便局前	8:35
野内郵便局前	8:43
原別保育園入口付近	8:48
きたやま酒店前	8:49
商業高校前	8:50
マエダストア前	8:52
造道小学校前	8:53
浪打・三菱自動車前	8:55
花園・街のカメラ屋さん前	8:56
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつみつみ (中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:05
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

火曜日コース

鶴ヶ坂・新城・中部経由線

鶴ヶ坂始発→戸門→白旗野→新城→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：鶴ヶ坂駅	8:50
戸門・支村バス停	8:52
戸門・川原田酒店向かい	8:55
白旗野バス停	8:57
新城・メグミルク(元雪印工場)向かい	8:58
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保養園・斉藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家前	9:11
上古川バス停付近 (安方クリニック利用者いなければ中部へ) (中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:13
協立クリニック 着	9:33
協立病院 着	9:38
生協さくら病院 着	9:53
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

小柳・浪打・佃線

佃県庁生協前→小柳→(東バイパス)→浪打明の星短大前→南佃
→松森→デイサービスつみつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：成田本店駐車場	8:30
本宝薬局前	8:32
小柳小学校向かい	8:33
三浦歯科医院前	8:34
サンワ青森東バイパス店向かい *東バイパスに出ます。左折します	8:35
みちのく銀行(八重田支店)前 *国道合浦公園向かいを山手へ左折します 明の星短大方面へ	8:36
明の星短大前	8:39
アサヒスーパードラッグ佃店前 *生協佃店を右折、松森方面へ	8:40
伊藤美容院・理容院前	8:45
*藤田組通り海手へ右折します	
松森・ワークマン前 *桜川方面に左折します	8:46
高橋教文堂向かい	8:47
桜川1丁目バス停付近(元桜川交番跡地前) *松原通り海手へ右折	8:48
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつみつみ (中部クリニック利用者いなければ協立へ) *八甲田大橋	9:05
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

水曜日コース

新城・石江富田線

新城紙業始発→石江→石江富田→沖館中通り→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保養園・斉藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
青森トヨペット青森西店前(西郵便局となり)	9:08
パワー美容室前	9:15
小川商店付近	9:18
サークルKサンクス沖館店前	9:20
西口・工藤米店前	9:25
上古川バス停付近 (安方クリニック利用者いなければ協立へ)	9:28
協立クリニック 着	9:37
協立病院 着	9:42
生協さくら病院 着	9:57
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

雲谷・松原通り・桜川線

雲谷→横内→妙見→松原→桜川→藤田組通り→デイサービスつみつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：雲谷十文字	8:30
[たねのわたなべ]看板向かい	8:30
青年の家入り口 *合子沢地区には入りません	8:31
メゾンヴァレ前	8:32
横内市民館向かい	8:35
妙見・大星神社前 *筒井、松原方面へ	8:38
やまもと歯科前	8:44
奥野・藤聖母園向かい	8:47
奥野・菓子処かんげつ前 *青森銀行桜川支店を右折	8:48
桜川・須藤米穀店前 *元水木内科クリニック跡地を駒込川方面へ左折	8:51
桜川福祉館バス停付近	8:52
桜川3丁目バス停付近 *福田橋経由	8:53
高橋教文堂前 *藤田組通り海手へ	8:56
松森・ヤクルト前	8:57
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつみつみ (中部クリニック利用者いなければ協立へ) *八甲田大橋	9:05
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

1時間に1本走っています! 便利な市中心部から循環バスもご利用ください

協立・国道循環コース

ふきのとう発	8:57	9:57	10:57	11:57	12:57	13:57	14:57	15:57	16:57	
協立クリニック	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
大野十文字バス停付近	9:04	10:04	11:04	12:04	13:04	14:04	15:04	16:04	17:04	
日の出タクシー前	9:07	10:07	11:07	12:07	13:07	14:07	15:07	16:07	17:07	
工藤パン前	9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08	16:08	17:08	
マエダストア旭町店前	9:10	10:10	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10	16:10	17:10	
青森タネ店前(古川)	9:12	10:12	11:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12	17:12	
村上整形外科前(みち銀古川支店の県庁側)	8:15発	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15
市役所横(日本銀行横)	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25
吉川米穀店前	8:28	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28	17:28
スーパー福や前	8:31	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31	14:31	15:31	16:31	17:31
神カマボコ店前	8:33	9:33	10:33	11:33	12:33	13:33	14:33	15:33	16:33	17:33
協立クリニック着	8:40	9:40	10:40	11:40	12:40	13:40	14:40	15:40	16:40	17:40

※日・祝日の運行はありません。 ※土曜日はふきのとう発13:57以降の運行はありません。

青森駅・観光通りコース

青森駅→協立クリニック	協立クリニック→青森駅						
安方クリニック発	8:15	9:55	11:25	ふきのとう発	9:08	10:45	12:13
青森駅(ホテルルートイン)前	8:18	9:58	11:28	協立クリニック	9:11	10:48	12:16
ホテル青森横(平和公園通り)	8:28	10:08	11:38	岩谷整形・あい薬局向かい	↓	↓	↓
青い森信金営業所(国道)前	8:31	10:11	11:41	とよあきクリニック前	↓	↓	↓
中部クリニック前	8:40	10:20	11:50	ミスタードーナツ(観光通り)向かい	↓	↓	↓
みちのく銀行本店バス停付近	8:44	10:24	11:54	サンロード青森バス停付近	↓	↓	↓
サンロード青森向かいローソン	8:46	10:26	11:56	みちのく銀行本店バス停付近	↓	↓	↓
ミスタードーナツ(観光通り)前	8:47	10:27	11:57	中部クリニック前	9:21	10:58	12:26
とよあきクリニック向かいローソン	8:50	10:30	12:00	青森銀行本店前	↓	↓	↓
岩谷整形・あい薬局前	8:51	10:31	12:01	橋本小学校付近(平和公園通り)	↓	↓	↓
ふきのとう	8:54	10:34	12:04	青森駅前(海側駐輪場付近)	↓	↓	↓
協立クリニック着	8:55	10:35	12:05	安方クリニック着	9:50	11:20	12:55

バス運行に関するお問い合わせは

車輻部/電話017-738-7933 総務部/電話017-729-3274 組織部/電話017-762-5888

◎太字部分は停留所の名称変更、発着時間の変更、または新設停留所ですので、ご注意ください。

2016年度通常総代会 総代の発言から

紙面の関係上、
発言の一部を抜粋して掲載します



館田篤廣総代
(油川・西沢支部)

大腸がん検診推進の取り組み
組合員数、出資金額の減少

①油川西沢支部は4年連続大腸がん検診の目標100名を達成。毎年のデータに基づいて住宅地図に印をつけて訪問し、寒くなる前に達成しようとして取り組んでいる。「協立病院から来ました。あなたは昨年何月に受診していますよ。大丈夫でしたか?今年もぜひ」という風に対話。待っていたよ。もう1年経つのか。来てくれるから助かるよ」など、非常に歓迎されている。今年度はすでに83件の予約を獲得。今年「寒くなる前」ではなく「暑くなる前」に達成しようと支部一丸となり取り組んでいる。

て、有高通知の取り組み、名義変更訪問活動、長期住所不明組合員の脱退処理などが背景にあると考えるが、後退しているのではなく、組織活動の過渡期としての認識で良いか。

【答】事業所利用者の組合員比率は、特に入院介護を中心に非常に高い組合員比率となっている。ほとんどが80%以上、場所によっては100%である。一方、救急搬入の多いあもり協立病院外来や事業所健診を多く受け入れている健診科では50%前後と低くなっている。また、協立クリニックでは70%前後のため、受付や待合室などで組合員加入の声掛け強化が課題である。

【答】組合員数や出資金額の減少については、有高通知により、多くの減資・脱退が発生。法定脱退などでの大口減資が相次いだことが影響した。しかし、組織整備という観点からは、まさに過渡期に当たり、必要な経過と考えている。新たな取り組み、新たな繋がりで支部の発展を期待している。

(宮本専務理事)



伊藤孝子総代
(つくりみち支部)

検討してほしい
病棟の療養環境

昨年暮れから今年の初めまで、母親が8階病棟でリハビリを受け回復し退院した。

4階病棟は環境が整備されていたが、移った8階病棟では、廊下の壁が剥がれていたり、食堂の給湯部のドア破損が見受けられた。目が届いていないのではないかと。また、入院患者はホールに集まり食事をします。車いすの方が多く、1つのテーブルに何人の方が狭しと並ぶため、家族が食事の介助をしたいと思っても入るスペースがない。食事環境としては、みんなが集まり楽しく食事をすることは良いことだが、もう少し広く使えるよう検討してほしい。

【答】今回のご指摘を真摯に受け止め、病棟の療養環境について総点検を行いたい。昨年度は、病棟の療養環境整備のため剥離清掃を行った。4階、5階、7階、8階は終了したが6階病棟は一部未完了。壁紙に関しても順次張り替え作業を進行中。患者を中心とした、機能的・快適性の確保に努めたい。今夏には事業所利用委員会にて「病院探検隊」が企画されている。職員として目が届かない部分を組合員の声を聞きより良い療養環境となるよう努めたい。

(あもり協立病院今事務局長)



小山内和子総代
(佃支部)

戦争法廃止2000万人署名
活動を通じ地域の顔が見える

佃支部は他団体と協同で11月から毎月「アベ政治を許

さない」行動を進めている。私たちの訴えに「共感します」「思いは一緒です」の拍手やクラクションをもらい、共感の輪が広がっていると実感。このような活動が世論を高め運動を広げていくと確信している。

1月に開催された佃支部の新年会・手配付者のついでには憲法ミニ講座を企画。神田健策弘大名誉教授を講師に迎え戦争法廃止2000万人署名の意義や戦争法の問題点などを学習。この学習会が戦争法廃止の署名活動やポスター掲示お願いの活動に弾みをつけたと考えている。署名集めでは、渡した署名の回収に自宅のポストを活用。帰宅しポストを開けると署名が入っていて感動した。集まった署名を見ると家族だけではなく、近所をまわって集めてくれたことが分かり、地域の賛同者の顔が見え、元気をもらうことができた。



休眠から目覚め活動再開
新名称は奥内・後潟支部



千葉秀子総代
(奥内・後潟支部)

6月1日に第1回奥内・後潟支部総会を開催。旧支部名は外ヶ浜支部。外ヶ浜町が誕生し、青森市北部地域の名称である外ヶ浜支部という名前が紛らわしいのではないかと

部へ名称変更した。

奥内・後潟支部は、21年前あもり協立病院が建設される際、組合員活動の盛り上がりで加入者が増加。しかし残念ながらその後長い間活動が停滞していた。昨年の秋、成田慶子理事の布草履教室のメンバーが集まり新班を結成。半年間、健康について学習したり、健康チェックをすることにより健康意識が高まった。

支部総会当日には完成したばかりの支部旗を掲げ、組合員から歓声があがった。返送された有高通知をもとに現在の組合員の状況を把握し、マップづくりから始めたい。今後とも奥内・後潟支部にご指導、ご協力をお願いしたい。

班は健康づくりの基礎
健康づくりで地域に貢献



藤原昭子総代
(浪館通り支部)

浪館通り支部は昨年「花の会班」を結成。浪館地域在住の造花作成、趣味の会の人が青森市広報に掲載の「すこしおチャレンジ」に関心をもち、組織部へ連絡したことがきっかけ。尿塩分チェックでは、参加者の塩分は基準値より高いことが分かり、基準値目指して頑張ろうと班が結成された。その際、非組合員6名が組合員に加入し8名で活動。今では自主班会ができるまでに成長した。

と、5名の参加があった。趣味と健康づくりが同時にできることは大変素晴らしいこと。また、班会はおしゃべりや大声で笑える心の健康づくりの場であるとも考えている。今後ますます地域に健康づくりを広げ、班づくりをしたい。

地域包括ケアを担う支部活動
生協の組織強化の取り組み



佐々木毅三総代
(新城支部)

①新城支部では地区社協主催の「二人暮らし食事会」で2か月に1回健康チェックを実施。5年前から開始したこの活動も今では定着し、「次はいつ来るの」と言われるまでに発展。2014年度からはマエダストア新城店で支部主催まちかど健康チェックを2回から3回実施している。

さらに、「虹のひろば」の開設に伴い北平岡町会との繋がりができた。5月、町会の大掃除終了後、近隣の公園で「おつかれさん会」が開催された。健康チェックをしたいと運営委員会で議論となり、町会長へ依頼。快諾をいただき実施する運びとなった。当日は天候も良く、支部のテント、のほりを立て、16名の健康チェックを行った。これを機にほかの町会の行事にも健康チェックで参加できないか検討中である。

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。

- 旭町2丁目 ●羽白字沢田

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

理事会報告

2015年度第14回 5月26日

- 給食配食事業について承認しました。
- 2016年度役員報酬額について決裁しました。
- 2016年度通常総代会議案について決裁しました。
- 熊本地震への支援と今後の活動について協議しました。

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 2件
- 要望・提案 1件
- お褒めの言葉 0件
- その他 0件

(2016年5月回収分)

7月の日程

- 9日(土) 統一行動日
- 15日(金) 統一行動日
- 23日(土) 支部代表者会議
- 25日(月) 統一行動日
- 28日(木) 理事会

お知らせ

今月号に予定しておりましたDr.澤岡の趣味の部屋④は、紙面の都合上お休みします。ご了承ください。

7月の生活相談日

- あもり協立病院・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】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。

青森保健生協 現勢 (5月末現在)

組合員累計	44,776人
出資金累計	1,575,474,800円
一人平均出資額	35,186円

しかし、現状は一人で複数の支部を担当し、日々の業務に追われている。今後さらに組織部の役割が重要となるのであれば、今の人数では対応困難と思われる。組織部員の増員を強く求める。

【答】組織部員の増員に関しては理事会でも意見が出されており、何度が検討した。地域包括ケアにおける組織部の役割は変化をしていかなければならないと認識している。現在組織部員一人一人が様々な仕事を抱えているのも事実。事務所内で事務処理をする職員を配置するなど体制については今後検討していきたい。

(宮本専務理事)

協同組合間協同
怒る富士公演の成功へ



加福銀治総代
(西滝三内支部)

東日本大震災の復興工事が遅々として進まない現状、政府は復興しているというが被災地の方は全く進んでいないという。また、福島原発、危険な現場で復興作業に従事している方々の給料が搾取されている。これはまさに「怒る富士」そのものではないか。わが支部では支部ニュースと一緒に公演に行こうと訴えた。さらに毎月の支部主催の体操、支部総会、電話でもお勧めし、「5000円が財布に入っていたら貯金しよう」と積立袋も渡している。

残り少ない期間ではあるが、公演成功へ向け皆で協力して頑張りたい。



杉山とみ子総代
(横内支部)

支部初の健康まつりを通して
支部の発展と地域の健康づくりを

横内支部では、支部主催の健康まつり「健康レクリエーションまつりin横内」を7月15日(金)に「ねむのき会館」にて開催。企画のきっかけは、運営委員会で2016年度の支部活動計画を討議中、「もっと地域に顔の見える支部活動をしていこう」「支部が元気になるような健康づくりを企画したい」とそんな思いからスポーツレクリエーションを体験できる内容とした。

運営委員それぞれのアイデアを出し合い、手探りの中で進め、広い体育館に充実した貸出備品のある「ねむのき会館」を借りることができた。

チラシの作成、準備の打ち合わせ、PR活動などを重ね、いよいよ来月開催。「絶対に成功させよう」とそんな思いが運営委員の結束を強めている。

この健康まつりを通して、地域の健康づくりと支部活動の飛躍につながるよう頑張りたい。



事業所の
発言から



あもり協立病院
総看護長 奈良原恵

7対1から10対1に看護体制が変わったことで、何がどう変わったか、疑問の声をよく聞く。一言でいうと、看護師の人数が少なくなったということ。4月から配置定数が一般病棟合計で19名削減。夜勤体制は今までと同じ体制を確保できたが、平日昼間の看護体制は各病棟6名から7名減。質が下がるのではないかと心配の声もあるが、質を下げないよう努めている。

様々な職種が専門家が、看護師に変わって今以上に患者のベッドサイドに向う機会が多くなる。検査の説明はより専門的知識を持った検査技師、放射線技師から受けることができ、また入院時に経済的な不安があれば入院の書類説明に来た診療サージャス科職員に相談することが可能。薬剤師が病棟に居る時間が長くなったため、点滴や内服を専門的な視点から準備できる。その他、入院手続きに長時間かかっていた業務をスリム化できるよう検討。退院に際しては、退院支援ナースを育成し、医療と介護の連携を実践していきたい。多職種と協力し業務改善を行うことで看護師本来の

業務に集中し、身体的、精神的、社会的にも患者をケアし、治療と生活の両面から支え支援していきたい。



生協さくら病院
事務次長 三浦郁

生協さくら病院は今年で創立51年目。昨年は50周年記念事業として代々木病院の中沢先生を招き記念講演会を開催。講演の中で、日本の精神科医療の歴史を振り返り、私たちはどんな精神科医療を選択していくべきかのヒントをもらうことができた。

開院当時は閉鎖病棟であったが、1981年には全病棟を開放病棟へと画期的な病棟運営に転換。2012年度再編計画では、医師体制の厳しさから病床を縮小したが、この再編計画は高齢者社会に対応する新たな精神科医療をつくる先進的な取り組みとして位置づけてきた。しかし、診療報酬や介護報酬の改悪、医療情勢の変化などにより経営的には当初計画から数字が大きくかい離している。

生協さくら病院の医療活動と経営改善を検討するプロジェクトチームを立ち上げた。コンサルチームからの指摘は、入院ベッド稼働率向上や経費の引き下げなど。これらについては順次対策を講じていく。一方、生協さくら病院に入院した場合の1人当たりの1日の入院料は全

国平均を大きく上回り、医師はじめスタッフの最大限の努力の成果であると評価された。

このプロジェクトチームでは、生協さくら病院の歴史を見直し、役割と課題を分析するなかで、医療活動と経営改善の両面から生協さくら病院の未来図を作り上げていきたい。



本部介護部
課長 成田佳代子

青森保健生協では居宅介護支援事業所、訪問介護、訪問看護、デイサービスやデイケア、シヨートステイ、看護小規模多機能型居宅介護など、総計19の事業所がサービスを行っている。ご家族や支部

の組合員など介護サービスを利用したい方がいれば、パンフレットを活用いただき、介護部や各事業所へ相談してほしい。

また、来年4月より青森市総合事業が開始。総合事業へ移行するサービスは訪問介護とデイサービス。対象となる要支援者は青森保健生協のサービスを利用している方では訪問介護で43名、デイサービスで22名。訪問介護サービス利用者の多くはごみ出しや雪かき、買い物などの生活支援で利用。青森市に対して介護サービスを利用している方が不利益を被ることがないよう訴えながら、総合事業へ移行後安心して継続続けられるよう青森保健生協としての事業の創設に向けた取り組みを検討していきたい。

組合員活動表彰

《6課題達成支部》 海岸線

《5課題達成支部》 筒井、新城

《4課題達成支部》 小柳、茶屋町港町、金沢、浪館通り

《3課題達成支部》 桜川、観光通り

《2課題達成支部》 山の手、佃、細越安田、中央長島、油川西田沢

《1課題達成支部》 幸畑、つくりみち、堤川、西大野、アスパム、石江、西滝三内、三厩



3年連続6課題達成! 表彰を受け
笑顔を見せる海岸線支部・濱岡さん

ちょっと
ひとこと

◆私、68歳。先月ひ孫が誕生しました。小さい命です。夫婦が親になりました。ばあちゃんには応援します。

(金沢 駒谷洋子)

◆最近運動不足なので、1日8千歩目標に歩こうと思います。

(緑 平田咲月)

◆がん検診などと聞くと敬遠しがちですが、くらしとからだ5月号の記事を読み、意外と簡単に受けられると分かり、健康管理のための受診の大切さを改めて感じました。

(羽白 秋村睦子)

◆くらしとからだを届けてくれる地域の方とほんの少しの間おしゃべりして、お互いの健康を確認したり、情報交換したりして、楽しいひと時を過ごしています。

(今別町 宮越八千子)

◆最近、老眼がひどくなり、虫めがねじゃないと細かいものが見えなくなってきました。老眼鏡、買った方がいいのか悩んでいます。

(横内 清藤和人)

◆毎月「とっておきレシピ」を楽しみにしています。ヘルシーでおいしいレシピ、これからもよろしくお願ひします。

(高田 奥崎弘美)

◆大腸がん検診を受け、なにこともなく安心しています。自宅に訪問して助めてくれなければ、なかなか検診などできません。本当にありがとうございます。たく思っています。

(新城 西村郁子)



2016年9月1日から運行表が改正になります。

木曜日コース

金曜日コース

新城・西滝・大野金沢線

希望ヶ丘町会入口付近始発→西滝→三内→浪館→金沢小学校通り→協立病院

Table with 2 columns: 通過場所 (Stop names) and 時刻 (Times). Includes stops like 希望ヶ丘町会入口付近, 新城紙業, 消防署前, etc.

新城線

新城紙業始発→西滝→上古川→協立病院

Table with 2 columns: 通過場所 (Stop names) and 時刻 (Times). Includes stops like 新城紙業, 消防署前, 新城・西部市民センター向かい, etc.

安田・細越・高田・金浜・荒川線

運動公園始発→安田→細越→高田→金浜→荒川→協立病院

Table with 2 columns: 通過場所 (Stop names) and 時刻 (Times). Includes stops like 運動公園入口, 安田イナモリストア, 安田近野バス停, etc.

幸畑・戸山・筒井線

幸畑→戸山団地→筒井→松原通り経由→環状バイパス→協立病院

Table with 2 columns: 通過場所 (Stop names) and 時刻 (Times). Includes stops like 幸畑・第一団地, 幸畑・幸畑市民館前, 月見野・千葉商店向かい, etc.

築木館・諏訪沢線

築木館始発→諏訪沢→小柳→造道→(国道)→デイサービスつつみ→協立病院

Table with 2 columns: 通過場所 (Stop names) and 時刻 (Times). Includes stops like 築木館, 諏訪沢バス停, 後沼市民館前, etc.

組合員バスご利用のご案内

病院や診療所などでの診察・健康診断・お見舞い・お買い物など、組合員のくらしのために活用してください。

運賃をいただかない「無料バス」ですが、ガソリン代などの経費はかかります。利用していただきながら、ぜひ班会や支部、各事業所や本部で定期的な増資をお願いします。

なお、運転手にジュースやお菓子などのお心づかいは遠慮しています。安全運転を心がけ運行します。どうぞよろしくをお願いします。

総務部長 小形てる美



月曜・火曜・木曜日コース(山手)

水曜・金曜日コース(海手)

三厩・今別・上磯線

竜飛→今別山手回り→蟹田→野木和→ベイブリッジ経由→安方→協立病院 ※(月・木)は野木和団地経由 (火)は野木和団地には行きません。

Table with 6 columns: 通過場所 (Stop names), 月・木, 火, 通過場所 (Stop names), 月・木, 火. Includes stops like 長科・公民館入口向かい, 中沢・会館向かい, etc.

三厩・今別・上磯線

竜飛→今別海回り→平館→蟹田→新田扇田→ベイブリッジ経由→安方→協立病院 ※野木和団地には行きません。

Table with 4 columns: 通過場所 (Stop names), 時刻 (Times), 通過場所 (Stop names), 時刻 (Times). Includes stops like 蓬田・中村商店前, 阿弥陀川・農協向かい, etc.

※組合員バスを利用される場合は各停留所で手を上げて合図してください。 ※優先席は身体の不自由な方の席です。ご協力ください。

◎太字部分は停留所の名称変更、

発着時間の変更、

または新設停留所ですので、ご注意ください。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

小柳支部「こぼと班」

安全・安心の弁当ができるまで

施設見学と試食会

5月20日(金)こぼと班6名で、青森保健生協、コープあおもりとの共同出資で設立された(株)あおもりコープフーズを見学しました。最初に河端社長から「給食配食事業を通して地域の健康とくらしに役立つことを目指している」「安心・安全でお

いしい弁当を届けることで、安心して住み続けられるまちづくりに貢献したい」と説明を受けた後、宅配弁当ができるまでの工程をスライドで見ました。徹底した衛生・温度管理のもとで処理・調理され私たちの手元に届くことが分かりました。その後宅配の弁当を試食。バランスよく見た目も食欲を誘ういろいろとほとんどの方が完食しました。お米は「まつしぐら」を使用しているそうですが、このお米はクックチルという方式で急速冷却し、後で温かくした場合は

一番ふつくらするのでとか…。お米にまで気を配っているんですね。最後に、作業室などの現場を案内してもらい、窓越しに見学しました。皆さんも一度試食してみてください。

(班長 玉熊徳子)



わが支部 わが班



奥内・後潟支部

こんにちは、「奥内・後潟支部」です

名前を聞いて「この支部？」と思われるかもしれませんが、もともとは「外ヶ浜支部」という名称でした。あおもり協立病院建設時に奥内を中心にも多くの方が組合員になり、班会も開催していましたが、中心的に活動していた方が転居、班は1つとなり、支部活

動が休止していました。昨年、布草履づくりのサークルから新班結成。支部としても活動しようという話がまとまり、6月に支部総会を開催。総会には7名が参加。新しく名義変更で組合員になった方が運営委員会の会場提供と、運営委員にもなってくれました。そして、参加した全員が運営委員になった

「陽だまり班」班長の千葉秀子、副支部長・会計に島村路子さんと決まりました。町村合併で「外ヶ浜町」が誕生したので、今後の活動は地域が混乱することも考え

(支部長 千葉秀子)



社会福祉法人による利用者負担額軽減制度(青森市)

社会福祉法人が提供する介護保険サービスを利用する場合、以下の対象要件をすべて満たすかたは、申請により利用者負担額が軽減されます。

【対象要件】

- ① 世帯全員が市民税非課税
- ② 前年の収入額が単身世帯で150万円(世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額)以下のかた
- ③ 預貯金などの額が単身世帯で350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額)以下のかた
- ④ 日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産がないかた
- ⑤ 市民税課税者に扶養されていないかた
- ⑥ 介護保険料を滞納していないかた

【軽減の割合】

区分	軽減割合
生活保護を受給されているかたで個室入所のかた	100%
老齢福祉年金を受給されているかた	50%
上記2つに当てはまらないかた	25%

【申請に必要なもの】

- 本人の健康保険証
- 世帯全員の預金通帳
- 年金振込通知書
- その他の収入がある場合、その額が分かるもの
- 仕送りを受けている場合、その金額が分かるもの



※詳しくは社会福祉法人虹へお問い合わせください。 ☎030-0131 青森市問屋町1丁目15-10 社会福祉法人虹 居宅介護支援事業所「野いちご」 ☎017(738)1106

2016年度一斉まちかど健康チェック 地域に広がる健康の“わ”

5月28日(土)、青森市・外ヶ浜町のスーパー10店舗で一斉に行われたまちかど健康チェックは、組合員76名・職員44名の参加で開催しました。当日は日差しが強く気温が上がりましたが、多くの方が足を止め健康チェックに参加されました。

この催しは、健康チェックの普及により地域の健康活動の啓蒙を目的として、まちかどで血圧・体脂肪測定、簡易貧血チェック、保健相談、大腸がん検診のお勧めなどを行うものです。また、組合員と職員の交流、新入職員の地域での活動研修としても位置付けられています。

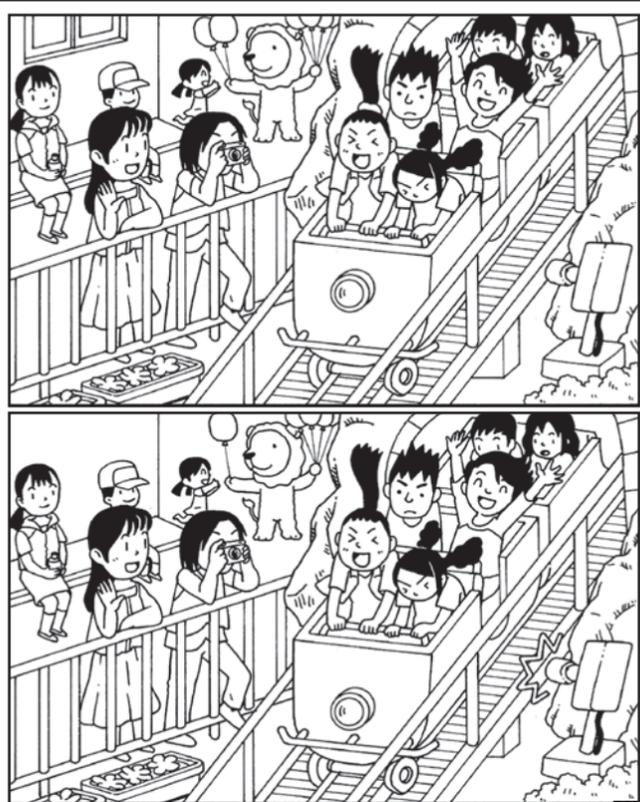
今年度は初めて喫煙依存度測定「やにけん」を実施。その場で簡単に結果がわかるので、大変好評でした。健康チェックには309名、大腸がん検診予約者は24件でした。

参加した新入職員からは、「地域の皆さんと一緒に取り組むことができ、大変よい機会」「地域に健康づくりが広がるので今後も続けたい」などの感想が聞かれ、地域の組合員と職員との協同の取り組みとしても成功することができ、私たちの健康づくり活動が地域に大きな広がりを見せています。



まちがし

「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「ちよとひとこと」欄の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へ、締切7月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。



●5月号の答え

応募者70名/正解70名
 【当選者】坂本照子(安田)・三浦洋子(長島)・阿保美恵子(新城)・阿部和夫(原別)・三国邦雄(筒井)・安部浩一(合子沢)・加我敏子(篠田)・山形ルミ(千刈)・八木橋まり子(野尻)・杉沼千恵(弘前市)
 ※7月上旬、図書カードを発送します。



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。一部届いている方はお知らせ願います。

i 催しのお知らせ

自然にふれてリフレッシュ

「奥入瀬ウォーキング」参加者募集

【日 程】2016年8月26日(金)

【ところ・コース】十和田湖奥入瀬溪流遊歩道
雲井の滝から子ノ口(6.3km、約120分)

【出発時間】●8時00分 西部市民センター駐車場
●8時10分 石江ヤクルトスイミング前
●8時20分 青森市役所斜め向かい東北大進学会青森本部前
●8時30分 合浦公園駐車場

【解散時間】16時30分～17時00分頃(到着次第、順次解散)

【雨天の場合】小雨決行
(荒天の場合にもバスにて奥入瀬溪流子ノ口まで行き、
現地にて行動判断します。)

【募集人数】85名

【申込締切】7月29日(金)

※定員を超えた場合は抽選となります(抽選日:8月1日(月))

8月上旬、申込者全員に抽選結果を郵送で案内します。

8月17日までにキャンセルが出た場合、落選者の中から再抽選を行います。

※複数名の申込みをする場合は、代表者がグループ全員の氏名・住所・連絡先をご確認の上、お申込みください。

【お申し込み・お問い合わせ】 健診・健康づくり委員会 事務局 組織部
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 ☎(762)5888

参加費
2,000円
(交通費)



歯みがき、早寝早起き、朝食をきちんととるなど、
幼児の生活習慣改善を目指す
取り組みです。

参加費
無料

【チャレンジ期間】2016年7月1日～8月31日(2ヵ月)の間に30回
(できた日にシールを貼り、30回でゴール)

【対象】未就学児童

【チャレンジ用紙配付場所】事務局(青森保健生協組織部)、ご協力いただける幼稚園および保育園

【お問い合わせ先】 健診・健康づくり委員会 事務局 組織部
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 ☎(762)5888

※チャレンジを終了した方にはささやかな記念品をお送りします。

～地域と共に、健康づくりと仲間づくり～

主催:青森保健生協 横内支部

第1回 健康レクリエーションまつりin横内

高齢者や障害者、運動の苦手な方でも誰もが参加できる
健康づくりスポーツを行います。
終了後にはお茶菓子を用意していますので地域の
みんなで交流を深めましょう。

参加費 **無料**
当日参加可能です

【日 程】2016年 7月15日(金)

10:00～12:00(受付9:30～) 内履きをご用意ください!

【会 場】ねむのき会館 体育館(青森市野尻今田52-4)

【種 目】ミニボウリング・カローリング・ディスクッター

【お申し込み・お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎(762)5888 担当佐々木

青森保健生活協同組合 看護師募集

【募集人数】2016年10月採用 5名
2017年 4月採用 10名程度

【選考日時】2016年8月20日(土)9:00
書類受付締切 8月8日(月)必着

【選考場所】協立クリニック4階

【選考方法】筆記試験(一般・専門・小論文)・面接

【必要書類】◆履歴書
◆健康診断書(6か月以内)
※法人指定様式あり。法人ホームページよりダウンロードできます。
◆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

【お問い合わせ先】〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2
青森保健生活協同組合 本部 看護部 長牛真理
☎017(729)3274 FAX017(729)3560
mail:aokyokantai@aomori-h-coop.com

病院見学・
インターシップ
随時対応

青森保健生活協同組合機関紙「くらしとからだ」

2016年度モニター募集

機関紙委員会では、組合員の皆さまにとってより身近で役に立つ機関紙の作成に向け、下記の要項に基づきモニターを募集します。

- 1.応募条件 ①組合員本人 ②「くらしとからだ」を毎月読むことができる方
- 2.募集人員 20名程度
- 3.活動内容 機関紙「くらしとからだ」に関するアンケートへの回答
- 4.任 期 2016年10月号から2017年6月号まで
- 5.応募方法 郵便はがきに氏名、住所、電話番号、年齢、モニター希望と明記して、下記まで郵送ください。
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 青森保健生協 機関紙委員会事務局(組織部)
- 6.応募締切 2016年8月31日 消印有効
- 7.決定通知 モニターとしてご協力いただく方には決定通知をお送りします。
- 8.その他 1)アンケートの回答内容およびモニターの個人情報機関紙企画・編集の目的以外に利用したり、第三者へ開示することはありません。
2)モニター委嘱に対する謝礼はありません。

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 高田 沙耶香

●今月のレシピ ★和風ポテトサラダ★

【作り方】

- ①じゃがいもはしっかり洗い、真ん中に1周浅く切れ目を入れてからかぶるくらいの水を注ぎ火にかける。鶏ささみは酒と塩をふりかけ、ラップに包んで2分程加熱し粗熱をとる。ひじきは水で戻す。大葉は千切りにし、梅干しは種を除いて叩く。
- ②じゃがいもに竹串がすっと通るくらいにやわらかくなったらザルにあげ、キッチンペーパーなどで包みながら切れ目を入れた所から皮をむく。熱いうちに分量のお酢を加え、マッシュしたのち粗熱をとる。
- ③水で戻したひじきはよく洗い熱湯でさっと茹で、水気をきる。鶏ささみは食べやすい大きさに裂く。
- ④②のじゃがいもに分量のオリーブオイルと梅干しを加え、しっかり混ぜ合わせたら鶏ささみ、ひじき、大葉を加えて塩で味を調えたら完成。

(一人当たり約118kcal 塩分約0.8g)



【材料】(4人前)

- ・じゃがいも 中4個
- ・鶏ささみ 1本
- 〔酒 少々
塩 少々〕
- ・梅干し 中1個
- ・大葉 2枚
- ・乾燥ひじき 小さじ2
- ・お酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ

One Point

- ・さっぱりと食べられるポテトサラダです。
- ・じゃがいもに切れ目を入れてから茹でることで、熱々の状態でも皮がむきやすくなります。切れ目をいれて水にくぐらせてラップをし電子レンジでの加熱でも良いですよ。

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ



俵ねずみ

大黒さんの使いといわれる「ネズミ」は、金運に恵まれるといわれます。「俵」は五穀豊穡をあらわし、食に困らないようにと願い飾られます。

作者 工藤千里さん(74歳)
(浪館通り支部)

着付け、生け花、編み物、押し花。裂き織りにちりめん細工、調理師まで様々な趣味をお持ちの工藤さんのお宅は、玄関を入ると色とりどりの作品が並んでいました。最近は大病をされ、思うように作品が作れないとのことですが、布の切れ端を選別しながら、次は何を作ろうかと考案中とのこと。

何ごとにも前向きで明るい工藤さん。次の作品が楽しみです。(編集部)



つるし雑

生まれてきた子供の幸せを願い、たくさんの小さな人形をつるしたも。それぞれに意味があり赤ちゃんの大切なお守りとして飾られます。

あなたのお気に入りの作品を見せてください。機関紙委員が取材にうかがいます。ご連絡は事務局組織部まで ☎017(762)5888