

〔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/>

つながりを まち づくりの 力 に

10月1日、支部・事業所で一斉に生協強化月間がスタート。7月まで取り組まれた“初夏のつながろうチャレンジ”で得た地域との結びつきを活かし、「生協を強く大きく」する取り組みをすすめています。

地域を豊かなまちにするには、みなさん一人ひとりの力が必要です。

ぜひともこの機会に出資金の増資を、組合員未加入の方は新規加入をご検討ください(組合員に加入すると健康づくり行事に参加できる、健康診断やインフルエンザなど予防接種が組合員価格で受けられるなど、様々なメリットもあります)。



浪館通支部

昨年度受診者を中心に積極的に大腸がん推進行動を実施。前年度の予約者を20名程上回る件数を獲得しました。



新城支部

北平岡町会清掃活動のごくろうさん会で健康チェックを実施。町会と連携して地域住民の健康を見守ります。

初夏の
つながろうチャレンジを
活かして

5月9日～7月8日までの2カ月間、大腸がん検診推進などの訪問行動や支部健康まつりなどの健康づくり行事に取り組み、地域との結びつきが図られました。地域からは「わざわざ訪ねてくれてありがたい」「人と集って体を動かすのが楽しい」などの声も聞かれ、それをきっかけに新しい班や機関紙の手配付者も誕生しています。地域の願いに応える嬉しさ、楽しさを実感するチャレンジとなりました。



堤川支部

支部総会、医療講演会、支部ニュースなどで支部の活動を積極的にアピール。新たな運営委員2名が加わり、七夕の日に新班が結成されました。

生協を
強く大きくする意味

超高齢化社会に対応する地域包括ケアをすすめるにあたり、地域における支え合い活動が求められているなか、住民の孤立・無縁が問題視され、現状とのギャップが浮かび上がっています。その様な中、初夏のつながろうチャレンジで地域住民とのつながりができたことは、とても有意義なものとなりました。この取り組みを地域全体に広めるには、より多くの仲間を組合員として迎え、生協を大きくし、多くの方に健康づくり、まちづくり活動に参加していただくことが重要です。



細越安田支部

町会とのつながりを活かして、地域で男の料理教室を開催。食から健康づくりを学びました。

また、格差と貧困が広がり、「経済的に苦しく受診を我慢し、受診したときにはすでに手遅れ」といった事例が全国各地で報告されています。私たちは青森保健生協は、無差別平等、患者さんの立場に立った医療をめざし、医療介護の質や療養環境の向上はもちろん、無料低額診療事業、生活相談会実施、差額ベッド代を設けない、など日々の事業で実践しています。

出資金はそれらの事業を支える重要な資金であり、それなしで発展はありえません。より多くの組合員に増資いただくことが重要だと考えています。

委員長 野坂伸一

10月1日(土)から
11月30日(水)まで



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

7月に青森県立近代文学館の文学講座を聴講した。前半の講義は、与謝野寛・晶子夫妻が大正14年に板柳町で古典の講義

を行い、地元の歌人達と交流したこと。昭和6年には夫妻で函館の啄木一族の墓を訪ね、啄木を偲んだなどの内容であった▼後半は啄木ソムリエ・山本玲子さんが歌集「握の砂」にまつわるエピソードを講義してくれた。父の仕事が原因で、一家離散の憂き目に遭い盛岡から妹と二人函館へ渡る道々での胸中を、啄木の著書を紐解きながら解説▼「握の砂」の一句「舟に酔いてやさしくなれる／いも」との眼見ゆ／津軽の海を思へば」は、青森から函館へ渡る夜、船底で啄木が妹と翌朝の出港を待ち、時を過ごす間に交錯した心境を詠った歌であると話された。ちなみにこの歌碑は合浦公園の海辺に在り、除幕式に妹光子さんとお孫さんが参加している▼合浦公園には、菓子製造本舗「甘精堂」を起した俳句宗匠の句碑など30の石碑が在る。ポケモンGOのスポットが在る合浦公園へアイテムを求めに行くのも良いが、これらの石碑をめぐりながらウォーキングをするのも楽しいのではないかと。

(理事 斎藤勝博)

協立クリニック

胃瘻内視鏡の取り組みについて

在宅医長 磯島 寿人

みなさんは胃瘻^{いろう}をご存知ですか？脳血管障害や認知症などが原因で口からの栄養摂取ができなくなってしまった方に対し、お腹から胃に小さい穴(胃瘻)をあけて胃瘻器具を装着し、そこから液体の栄養を投与する方法です。

この胃瘻器具は時間の経過とともに劣化し、半年毎の交換が望ましいとされています。従来は、来院して胃力メラを飲む必要があり、その負担・苦痛は避けられませんでした。

協立クリニックでは、このたび経胃瘻内視鏡(極細のカメラ)を導入。胃瘻の小さい穴から極細の



患者さんのベッドサイドで胃瘻内を観察する様子

カメラを挿入し、胃瘻器具内の様子を観察することが出来ます。これにより胃瘻器具をベッドサイドで交換できるようになりました。胃力メラを飲む必要も無いため、患者さんの負担や苦痛も少なくて済みます。今後も患者さん、ご家族の満足度と質の高い在宅医療を提供していきたいと考えています。

あおもり協立病院

医師研修の充実に向けて

事務次長 浅利 夏樹

当院は、臨床研修指定病院である津軽保健生協健生病院の臨床研修協力施設となつています。今年7月には、初期研修2年目の谷口毅医師・町田憲彦医師、8月には金子直樹医師を受け入れ、循環器研修・消化器研修を行っています。

先日は、健生病院より竹内一仁副院長(初期医師研修プログラム責任者)を招き、医師研修についての学習会を開催。青森民医連の目

指す医師像は「その地域で人々の役にたつていくことを決意」する「総合医・家庭医」です。このため研修プログラムも、診療所研修が一定期間確保されていたり、高齢者医療を想定しているため整形外科やリハビリ科が必修とされています。

当院では、今年度医師研修委員会の体制を強化し、研修責任者と指導医、各部門の連携を密に取り合い、研修が成功するようバック



心エコー研修を行う谷口医師

生協さくら病院

「入院セット」を導入して

総看護長 三津谷 靖子

当院では、外出が思うようにできず身の回り品を購入できない患者さんや、ご家族が高齢のため

に思うように来院できない方など様々な事情で入院生活に必要な物の購入に困っているという声があり、「入院セット」導入を検討しました。

入院セットとは、入院時に準備しなければならぬ日用品、病衣、病衣、日用品、オムツなどを病

院で、外出が思うようにできず身の回り品を購入できない患者さんや、ご家族が高齢のため

に思うように入院できない方など様々な事情で入院生活に必要な物の購入に困っているという声があり、「入院セット」導入を検討しました。

入院セットとは、入院時に準備しなければならぬ日用品、病衣、病衣、日用品、オムツなどを病

洗濯は不要です。日用品の歯ブラシ、シャンプー、BOXティッシュなどはサービス品として気兼ねなく使用できます。

「入院時準備する物が減った」「日用品が足りなくなっても心配しなくても良い」など患者さんから好評をいただいております。病院スタッフも、患者さんの私物管理が不要になり、患者さんとの関わる時間が増えました。今後も患者さんの満足度を図るためご意見をいただきながら、サービス品の充実について検討していきたいと考えています。

Aプラン

- 病衣(基平、ガウン)
- 肌着(上衣)
- バスタオル
- フェイスタオル
- おしぼり(使い捨て)

組合員 日額**350円(税抜)**

Bプラン

- 病衣(基平、ガウン)
- バスタオル
- フェイスタオル
- おしぼり(使い捨て)

組合員 日額**300円(税抜)**

※上記プランをお申し込みの方は日用品(歯ブラシ・歯磨き粉・シャンプー・BOXティッシュなど)をご提供します。
※その他患者さんに合った紙オムツのプランもあります。詳細は生協さくら病院にお問い合わせください。

横田理事長も参加!

紅葉とキノコ汁を楽しむ**「名久井岳(615m)」登山!**

- と き 10月15日(土)
- 集 合 6:00 青森市中央市民センター横(NTTとの間)
- 参加費 1,000円(交通費・キノコ汁代・保険料など)
- コース 法光寺→名久井岳→樹海ライン峠口(昼食)
- 締切日 10月8日(土)まで 定員になり次第締め切ります
- 申込先 事務局 成田茂則まで ☎017(726)2050
Eメール:mirai@kb4.so-net.ne.jp
- 持ち物 昼食・水・おやつ・雨具・手袋など
- 服 装 底の厚い靴、動きやすい服装

定員 **40名**

主催:青森保健生協登山サークル

Dr. 澤岡の趣味の部屋

私がマラソンを走ることについて⑤

協立クリニック所長 澤岡 孝幸

時には走っている最中に患者さんと出会うこともある。「そうか・・・さんはここに住んでいるのか」と知ることはその患者さんへの親しみと理解が増すことになった。学会や出張に行く時も必ず走るための一式を用意した。皇居や大阪城、京都では鴨川沿い、金沢は城址と兼六園周囲等日本中に楽しく走るコースを作るのも喜びの一つである。大会が近づくにつれタガの時間を利用して病院から走りに出ることもある。これは医局スタッフの理解があってできることと感謝している。

「走れメロス」と「青森」の二つのハーフマラソンはまずまずの仕上がりであった。7月8月の暑い時期は長い距離を走りきることが最大の課題だった。やっと7月下旬歩くことなく36キロを走りきれ

るようになった。

北海道マラソンを選んだのは、アップルまでの長距離克服練習の一環として丁度良い間隔であること、夏の暑さは残るがフラットで走りやすいコースであること、そして何より今も独りで暮らす母親が住む実家にほど近い処を走ることが理由であった。

2日前に札幌入りした。北海道の北に住む姉が応援に駆け付けてくれたにも拘らず、大会前日のため酒に手を出そうとしない私を見て「孝幸がお酒を飲まないなんてヨッポドノ事なんだね」と云われてしまった。そうなのです。久しぶりに本気なのです。

当日はさわやかに晴れ渡った空だった。9時スタートに合わせて7時前には実家を出た。札幌駅から大通り周辺はランナーと応援する人々で溢れかえっていた。フルマラソンの出走は1万5千人近く。予め申請したタイムに従って私はDゾーンからのスタートである。9時の号砲と共に藤原

新選手等は飛び出してゆき、私がスタートラインを超えたのはその2分ほど後であった。大通り4丁目からススキノを通過して中島公園とコースは札幌のど真ん中を南下する。やがて石狩川を超えて東に向かい15キロ地点に至る。体調は悪くない、いやむしろ良い方かもしれない。

自重自重と思いつつもペースは設定したものよりやや早くなってしまっている。それ程暑さは感じないが日差しはある。脱水には要注意とすべての給水地点で少しでも水分を摂取するようにする。北に向かってまた石狩川を超える時に札幌の中心街の向こうにくっきりと藻岩山が見えていた。北大の傍を走って今度は西に進路をとる。15キロ地点から折り返しまでは単調なコースだが実家の近くということもありあまり気にならない。足を中心として体調の変化が無いかに集中する。エネルギーや電解質も早め早めに補給することにした。(次号に続く)



みんなの願い ～核兵器のない世界を～



8月に広島で開催された原水爆禁止2016年世界大会に、青森保健生協から2名の職員を派遣しました。原爆投下から71年目の夏を迎えた広島で、核兵器廃絶を願う行事に参加した職員の感想を紹介します。

生協さくら病院 1病棟 ^{やまと} 工藤大

戦争や原爆の被害を受けた方のお話や資料を目の当たりにし、今まで感じたことの無い恐怖心や虚無感を覚えました。第二次世界大戦後から3世代4世代と時が経ち平和な日々を過している今、普段の生活の中で戦争を意識することはほとんどありませんが、世界各地では今なお戦争や内戦が起きています。

安保法制が成立したことで、日本にも戦争の脅威が差し迫っています。争いは始まってからでは止められません。今日まで戦争反対と訴え活動が続けてきた人々の志を継ぐことや平和運動、署名活動への協力を組織として取り組むことが私たち一人ひとりにできることではないかと思えます。

あおもり協立病院 リハビリテーション科 ^{よしき} 櫻庭義

“戦争”と聞き何を思い浮かべますか？

原爆は一瞬にしてなんの罪もない人々の命を奪い、生きながらえた人々へも大きな爪痕を残しました。現在でも「被爆〇世」と呼ばれ差別されるのです。

そんな核による被害が東日本大震災で生じています。放射能により建物や土壌が汚染され今なお仮設住宅で暮らしている方々が沢山います。復興にはまだまだ費用や年月がかかりますが、既にそれを“過去のモノ”と捉え、政府は保障を打ち切ろうとしています。被災者の方が涙ながらに訴えていました。「何も悪いことはしていないのに、突然家族や住む場所を失い、被災者というだけで差別されるようになった、近付くなどと言われて」と。

実際に経験していない私たちだからこそ今行動を起こすべきだと思います。



原爆の子の像に折鶴をささげる櫻庭さん

ちよっとひとこと

- ◆ 80歳になった。特にどこが悪いということはないが、なんだか老化を感じるようになった。でもウォーキングや筋力トレーニングは続けています。(中畑 山端武千代)
- ◆ とっておきレシビ、切り取って集めています。時々、作っています。(浪岡 奈良岡実里)
- ◆ 栄養指導を受け、3カ月で体重が3キロ減りました。(大野 山田正博)
- ◆ 24歳の時に洞不全症候群でヘイスメーカーを入れました。今は協立病院にお世話になっています。現在67歳。岩手銀河100キロマラソン9回完走、秋田内陸100キロマラソン11回完走！すこぶる元気です。病は気からですかね。(高田 大柳俊二)

「いのちの章典」ってな～に？

6回目

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む事業と運動を広げるため、設立趣意書の内容を基本に2013年「いのちの章典」を策定。

『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・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。

アクセスに関する権利

私たちは、必要な時に十分な医療・介護のサービスを受けられるように社会保障制度を改善し、健康に暮らすことのできるまちづくりを行います。

私たちは、事業所によって診療科の制限や疾患対応能力に限界があることを理解し、より良い医療が受けられるよう社会保障制度の改善にとりくみます。また、事業所への行きやすさを検討し、健康に関する情報が乏しい環境にいる人に対して、健康づくりに力を入れられるよう地域で働きかけます。

事例：組合員訪問を通しての検診のすすめ

桜川支部 宮本 益衛

桜川支部では2015年5月の支部運営委員会で、大腸がん検診推進の地域訪問を雪が降る前にやりきろうと決めました。今までの経験から、遅い時期になると暗くなるのが早く、また寒くなり効率が悪くないという反省からでした。4月から月2回の独自訪問を開始し、年間を通して16回(支部独自訪問10回)の訪問回数を数えることができました。この間、訪問件数330件、対話171件、大腸がん検診予約は94件になりました。

訪問して何よりうれしいことは「待ってたよ、今年も来てくれたね」と歓迎されることです。成果が上がらなくても、私たちの訪問を心待ちにしてくれている組合員さんがいることは出かけるのが少々大儀でも、訪問してよかったと思います。

支部役員も年々高齢化し参加者も減少気味ですが、それでも気持ちよく協力してくれ、感謝しています。今後も地域まるごと健康づくりのために、できるだけのことはしようと考えています。

(理事会報告)

2016年度第3回 8月25日

1. 「生協さくら病院プロジェクト」について承認しました。
2. 給食配食事業について承認しました。
3. 生協強化月間方針案について決定しました。
4. 設備投資について決定しました。
5. 医療機器の廃棄について決定しました。
6. 第5次中期事業構想案について協議しました。

青森保健生協 現勢 (8月末現在)

組合員累計	44,752人
出資金累計	1,588,365,400円
一人平均出資額	35,492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。

- 奥野2丁目
- 三好1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

10月の日程

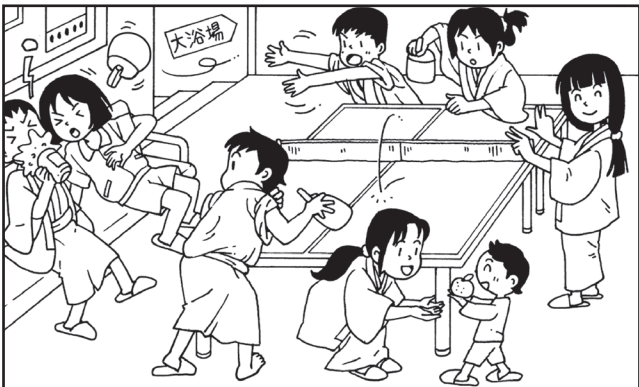
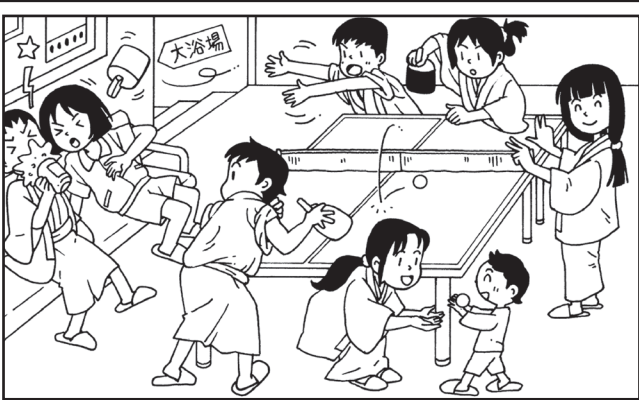
- 2日(日) あおもり協立病院・協立クリニックまつり
- 8日(土) 統一行動日
- 15日(土) 小柳支部健康まつり
金沢支部すずらん班まつり
- 18日(火) 生協さくら病院まつり
- 25日(火) 統一行動日
- 26日(水) 茶屋町港町・つくりみち・山の手支部健康まつり
- 27日(木) 理事会

10月の生活相談日

- 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】26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】18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】11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。

まちがし

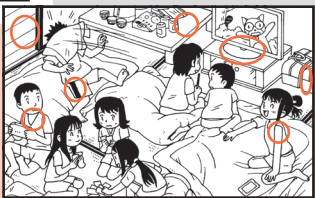


●8月号の答え

応募者66名/正解66名

【当選者 澤田梨紗(平内町)・寺田登久子(長島)・西澤京子(北金沢)・神京子(浜田)・関寿美栄(長島)・森敏定(蓬田村)・山内幸子(浜田)・坂本恵子(石江)・加藤健児(赤坂)・神勝子(中央)】

※10月上旬、図書カードを発送します。



催しのお知らせ

第18回 青森県高齢者大会

- 【日時】10月29日(土)10:00~15:00
【会場】リンクステーションホール青森(青森市文化会館)
【参加費】500円 ※別途昼食弁当(500円)をご希望の方は事前にご注文ください。
【お申し込み】支部または組織部 ☎017(762)5888 まで
- 記念講演 **「老人漂流社会」**
講師／板垣 淑子氏 (NHK報道局社会番組部報道ディレクター)
 - 分科会 **「今風 井戸端会議」**
講師／福祉倶楽部主宰 福井 典子氏
 - 学習講座 **「健康で文化的な生活とは」**
講師／弁護士 横山 慶一氏

主催:青森県高齢者運動連絡会

第28期 保健教室受講者募集

班会などで行われている基礎健康チェック(血圧・貧血・尿・体脂肪率)について学習し、班や支部で自主的に健康チェックが行える方を養成する教室です。
健康チェックの方法とその意義を学習し、地域のためにあなたの力を発揮しましょう!

【日時・会場】

中部クリニック(4階会議室)
青森市中央3-41-2

●第1講座 10月20日(木)10:00~12:00
●第2講座 10月27日(木)10:00~12:00

青森市スポーツ会館(1階会議室)
青森市合浦1-13-1

●第1講座 10月21日(金)13:30~15:30
●第2講座 10月28日(金)13:30~15:30

【受講資格】●組合員または加入予定の方で、班会・支部などで健康推進活動にかかわる方、かかわる意欲のある方。
●上記いずれかの会場にて第1・第2講座の両方受講できる方。

【持ち物】●筆記用具 ●容器に入れたご自宅の味噌汁(持参可能な方のみ)

【締め切り】10月17日(月)

【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 高森 ☎017(762)5888

動きやすい服装で
お越しください

生協さくら病院まつり

【日時】10月18日(火)10:00~15:00
【場所】生協さくら病院 リハビリ棟

イベント

- 豪華ゲストによるステージ
- 各出展団体による模擬店
- 生協さくらエリアの医療・福祉展示 etc...



【お問い合わせ】 生協さくら病院 ☎017(738)2101

参加費
無料

茶屋町港町・つくりみち・ 山の手支部健康まつり

【日時】10月26日(水)10:30~13:00
【場所】デイサービスつつみ

イベント

- みんなで踊ろう!「憲法音頭」
- つつみ恒例「いさばのばっちゃ」
- みんなで歌おう!
- 紙芝居
- 健康レンジャー体操
- 出店コーナー

参加費
無料

【お問い合わせ】 つつみ ☎017(743)3081

第6回小柳支部健康まつり

【日時】10月15日(土)9:30~12:30
【場所】ドリームプラザ自由ヶ丘

イベント

- 講演「笑いと健康」
講師／生協さくら病院院長 山崎照光
- 健康づくりレクリエーション大会
種目「ミニボーリング」「カローリング」
- コープあおもり販売コーナー
- 健康チェックコーナー

【お問い合わせ】 組織部 ☎017(762)5888

参加費
無料

新任医師紹介

幼少のころから医師になるものと自然と口にしていきました。今は天職だと思っています。青森保健生協では、家庭医療・緩和医療・腫瘍内科を統合した包括的な診療ができる医師として活躍したいと考えています。

得意な分野は消化器内視鏡・嚥下リハビリテーション・緩和ケアです。よろしくお願いします。



あおもり協立病院
佐々木 洸太医師

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

●今月のレシピ

★あったかチゲスープ★

- 【材料】(2人分)
- ・豚肉(小間切れ) 40g
 - ・あさり(水煮) 20g
 - ・小豆もやし 30g
 - ・キムチ 30g
 - ・水 300cc
 - ・あさりの水煮缶の煮汁 大さじ2
 - ・味噌 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1/2
 - ・白ごま 適量
 - ・小ねぎ(小口切り) 適量



【作り方】

- ①鍋に水・あさりの水煮缶の煮汁・あさりを入れ、中火にかける。
- ②沸騰したら、キムチを入れる。
- ③さらに豚肉を入れ、火が通ったら小豆もやしを入れる。
- ④最後に、味噌を入れ溶かし、ごま油をかける。
- ⑤器に盛り、白ごま・小ねぎをふりかけ完成。

(一人当たり約71kcal 塩分約0.9g)

One Point

- ・あさりやキムチのうま味を利用したレシピです。
- ・豚肉をタラ・豆腐・卵などに、もやしの他にごぼうや人参を加えても良いでしょう。
- ・切る作業が少なく、時間がない時でも簡単に調理できます!

創業63周年記念式典

青森保健生協創業記念式典が9月9日(金)、役職員・組合員など246名の参加で開催されました。

記念講演は、税理士の浦野広明氏による「税財政が揺る格差と貧困の是正」。講演の中で浦野氏は、「税の負担は、憲法の応能負担原則が根拠であり、累進課税機能が不可欠。すべての税は社会保障の



税理士 浦野広明氏

ために使われるべきである。」と強調されました。そして輸出差し戻し税制度により消費税を1円も払わず、多額の還付金を受けている大企業の実態など消費税の矛盾点を分かりやすく説明されました。

続いて横田理事長は「わたしたちの歩みとめざすもの」と題し講演し、民医連綱領や青森保健生協の理念を柱に「地域から求められる医療・介護・福祉」に取り組み、組合員と職員の協同で発展してきた歴史を振り返りました。また、青森保健生協で取り組んできた消費税とのたたかいかにも触れ、記念講演の内容をさらに深めるものとなりました。

式典の後半では月間推進委員のメンバーから月間成功にむけ元氣な訴えがありました。また、職員の永年勤続表彰が行われ、勤続10年、20年、30年の職員が表彰を受けました。

