

〔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/>

## もっと

# 広がれ、まちづくりの笑顔

健康で長生き、住み慣れたまちで安心して暮らす。それは誰でも持っている基本的な願いです。私たち青森保健生協は、そんな願いを叶えるお手伝いとして積極的に保健予防活動に取り組んでいます。そして地域の組合員さんも、担い手として地域の健康を守る諸活動に取り組んでいます。

## 組合員になり1年、今では生きがいに。

浪館通り支部 鳥山美喜代さん

組合員になり1年が経ちました。3年ほど前に心臓の病気をしたので、ウォーキングや遠出のレクリエーションには参加できませんのですが、班会での健康チェックや医療講演会などには近所の方と参加しています。減塩に気を付けたり、今まで知らなかった知識を得たりと大変役に立っています。

最近は、散歩がてら手配付を始めました。「くらしとからだ」は、毎月楽しみに読んでいますので、この情報をもっとたくさんの方に知ってもらいたいと思いながら配っています。配付先で何気なく話をする仲間もでき、生きがいを見つけたと少しずつ元気が出てきました。糖尿病もあるので、食生活には気を付けて、これからの人生を頑張りたいと願っている今日この頃です。自分にファイト!



今年の手配付者のつどいはホテルのランチバイキング。



## 月に1回の集まりが待ちどおしい。

西大野支部 川村英雄さん

西大野地域はあおもり協立病院からすぐ近くですが、班や支部がない地域でした。これでは「地域まるごと健康づくり」なんてできない、と考え、組織担当者と相談し「健康元気のつどい」と称して健康チェックと体操、そして語らいの時間を設けることにしました。

初めは何人集まるか期待と不安の複雑な気持ちでしたが、想像以上に集まりました。協立クリニック4階の窓から流れ込む風が、運動でほてった体を包み込む爽快感、そして運動後の交流の場は、なんとアットホーム



ストレッチポールで心もからだもリフレッシュ。



尿チェックも自分たちでできるようになりました。

で至福の時です。交流の場で初めて知ったご近所さん、お互いに驚きつながりへ感謝しました。回を重ねるうちに、もっと続けたいと願うみんなの意見が反映されて、班ができました。

月に1回の集まりが待ち遠しい。みんなの元気な顔を見て、尿塩分のまじめな話もありますが、とにかく笑顔で楽しい集まりです。出会いに感謝。

「くらしとからだの手配付をしてみようかな」「私の近所にも班があればいいのに」などのご相談は組織部(☎762-5888)で受け付けています。お気軽にご連絡ください。

## 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

久しぶりに甥姪たちとおしゃべりする機会があった。教師になった姪。学校は子ども中心の現場ではなく、ここ数年職員同士の話し合いや交流の時間もなくなった。議論もせず教育委員会に直訴する父母も多くなり職員室はギンギンで、声をださなくなってきた。民主主義を教える現場がこれではないのか！身も心もくたくたである、と姪は言う▼派遣社員を選び色んな仕事を身につけ将来に希望をつなげたいと思う甥。だが数年で簡単に習得できるものではなく仕事を選べる時代でもない。老後をえがけない▼母子家庭になったもう1人の姪は2人の娘を育て、がんばっている。年々教育費が高くなるが子どもたちの夢をかなえてあげたいため、正社員のルートに乗りたいと言う。友人、知人たちががんばって生活をしている、なかなか先が見えないが、あきらめムードにまけないという知人が増えているとのこと。うれしい▼私の町内でも子ども、孫のことで心配する家庭が多い。同じく息を吐き吸っている。健康、人つきあい、暮らしについて語り合えるはず。人生に感謝し学びあつてゆきたい。悲しいときはみんなで声をあげよう。だいじょうぶ。ゆっくり生きればいい。

(理事 千葉隆子)

あおもり協立病院

### 素敵な花だん表彰 努力賞受賞

事務次長 浅利 夏樹

この度、あおもり協立病院は青森市の「平成28年度素敵な花だん表彰」の努力賞を受賞しました。これは、青森市が青森を花いっぱい豊かな安らぎのある住みよいまちにするための活動の一環として行っているものです。

このコンテスト開催を知り、毎年組合員に協力いただけて美しく整備しているあおもり協立病院東側玄関前の花だんを応募しました。



職員は安全・安心の医療を提供することでお返ししていかなければと感じています。さて、来年はどんな花だんにしましょうか。

協立クリニック

### 病院探検隊開催について

事務長 土岐 真美子

8月22日(月)、事業所利用委員会主催のあおもり協立病院・協立クリニック病院探検隊が開催されました。病院・診療所に対する患者さんや職員の声を拾い上げ、より良い事業所経営と環境づくりに活かすことを目的としています。

当日は8支部から13名の組合員が参加し、正面玄関や受付周辺などを回りまわりました。雨が降り、悪天候のため予定していた屋



車いすでも余裕を持って通ることができるか実際に確認しました

外の探検は中止となりましたが、「クリニック駐車場の玄関にも傘立てがあるといい」など、雨の日だからこそ、気がつく点もありました。

また特に、2015年に造られた協立クリニック駐車場側入り口から受診するルートは、初めての巡視であつたため、看板が設置されている高さや、スロープの安全性、組合員バス案内表示など様々な改善点があげ

## 「いのちの章典」ってなに? 7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「いのちの章典」を決定しました。これらは、共に組合員として生協を担う私たち地域住民と職員が、いのちとくらしを守り健康をはぐくむためにもつ権利と果たすべき責任としています。

日頃の組合員活動や医療活動の中で、どのように実践されているか事例を通して共有しましょう。

### 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取り組みます。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：無料低額診療相談に対応して

あおもり協立病院診療サービス課 村本香

男性57歳、二酸化炭素中毒とその後遺症により数回入院されていた患者さんです。後遺症や認知症があり、本人は意思疎通が困難な状況でした。収入はなく、借金による生活苦のため無料低額診療を申請しましたが、同一世帯内の妻子の合計収入額が多く、対象外でした。

しかしその後、その患者さんは重症化し、重度心身障害者受給証を取得し、無料低額診療の5割減対象となりました。

このように当初対象外だった方でも状況の変化に対応することで、患者さんの負担を軽減することができました。今後この制度を多くの方に知っていただき、必要な時に十分な医療を受けることができるよう丁寧な対応を続けていきたいです。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

## あおもり協立病院 医療機器見学会

定員 20名程度

カテーテル検査から治療までを学びましょう

日時 11月19日(土) 13時00分～14時00分

集合場所 あおもり協立病院1階 会議室(1階エレベーター前) 12時45分より受付

申込先 組織部(担当:山口) 電話(762)5888 FAX(729)0438

申込メ切 11月11日(金)

今回のテーマは【カテーテル治療】みなさんでカテーテル検査や治療の経緯について学習しましょう。



## Dr. 澤岡の趣味の部屋

### 私がマラソンを走ることに⑥ 最終回

協立クリニック所長 澤岡 孝幸

25キロ過ぎの折り返し地点でタイム、体調共まだ余裕があることを確認できた。向かい風が続くため前を走る人の背中を借りたり、とにかく走りとおすことを目標に無理しないこととする。

35キロあたりから太ももの違和感が出始めてきた。しかしいつもよりも遅い発症だしこむら返りまでにはなりそうもなかった。そしてこれまでも時々走っていた北大が近付いた時、ついに走りきれそうだという喜びが全身を貫いた。ここまで来たら持っている力のすべてを注ぎ込もうとまたペースアップする。

北大の構内から道庁の傍を走りぬけ、大通りをわずかに西に向かってゴール。ゴールの脇に



あった電光掲示板は3時間50分を回ったばかりであった。4時間を切るためには1キロを5分40秒平均で走らなくてはならない。今回は5分30秒を

切ったことになる。直後にフィニッシャーズタオルと今年で最後となる完走メダルを掛けていただいた。翌日は母親と共に定山溪温泉に行って親孝行と自分へのご褒美の骨休めが出来た。

アップルマラソンまでの1か月余りは、北海道マラソンで出た力を確かなものとするための期間だった。コースは目屋の折り返しまで徐々に上っているため折り返した後でついついオーバーペースになってしまう。そのため30キロからの登りになった時急にスタミナがなくなっていることを思い知る事となる。

だが今日は大丈夫なようだ。これまで2度こむら返りに悩まされながら歩いたり立ち止まったりして無限に長く感じていた岩木川からの最後

の直線が、今回は正味3キロのままの感覚で走ることが出来た。タイムは北海道マラソンを上回っていた。

箱根駅伝を走る選手たちを描いた三浦しよんの「風が強く吹いている」という小説の中に「あらゆるスポーツで天分が必要とされるが、およそ長距離ほど、天分と努力の天秤が、努力の方に傾いている種目もないだろう」という文章がある。

正に私もこれに当てはまる部類だろう。走ることが好きであること、計画した練習をほぼやり遂げることが出来たことが、目標のサブフォーを達成できた大きな要因だったような気がする。ただ計画を実行することが出来たのは健康と、家族や職場の理解と応援があったからであることを今改めて思っている。これからも次なる目標に向かって進んでゆきたい。(完)

(追記)この文章は昨年の結果を元に書かれています。



# インフルエンザ

# 受けていますか? 予防接種

# 高齢者肺炎球菌

**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

**接種費用** 組合員:2,300円(税込み) 非組合員:3,600円(税込み)

## 高齢者インフルエンザ予防接種について(2016年度青森市の場合)

**対象者** ①接種時に満65歳以上のかた  
②満60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳をお持ちの  
内部障がい1級に該当するかた

**自己負担金** 1,200円  
※今年度から自己負担金に変更になりました  
※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

予防接種を受けると  
●インフルエンザにかかりにくくなる  
●もし感染しても症状の悪化を防げる という効果があります



ワクチン接種で予防し、重症化を防ぎましょう!

**接種費用** 組合員:5,616円(税込み)  
非組合員:7,128円(税込み)

## 自治体の助成制度(2016年度青森市の場合)

**対象者** ①今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、  
100歳になるかた  
②満60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳をお持ちの  
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接種  
接種後に払い戻しはできませんのでご注意ください

**申請場所** ●青森市保健所 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(青森市役所浪岡庁舎内)  
〒038-1392 青森市浪岡大字浪岡字稲村101-1  
☎0172(62)1114

**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

## 全日本民医連 「共同組織活動交流集会」 in東海・北陸に参加して

～9月4日・5日、石川県加賀市で開催～

新城支部 内山 美紀

テーマは『決めるのは私  
たち。憲法をいかし、平和・  
人権・環境を守ろう』『地  
域まるごと安心して住み続  
けられるまちづくりを』。  
全体会の参加者は  
2000人以上、青森保  
健生協からは12人が参加  
しました。  
オープニングでは御陣乗  
太鼓が参加者を歓迎。記  
念講演は柳澤深志氏(民  
医連副会長)が「命に寄  
り添う民医連と共同組織」  
と題して自分の3人の息子  
に手紙で伝える形式で行い  
ました。民医連の活動をわ  
かりやすく、事例をもとに  
話され、「友の会の大きな  
力で憲法9条を守り、人の  
命を守り、戦争しない、さ  
せない闘いに」と話を結ば  
れました。  
リレートークでは「友の  
会の思いはひとつ、つながっ  
ているよ」(熊本)、「基地  
建設を許さない、オール沖  
縄の闘い」(沖縄)などが



語られました。  
夕食交流会は各宿泊施  
設でおこなわれ、青森から  
は「南スーダンにわが県の  
自衛隊の派遣をなんとかし  
て止める」署名を訴えま  
した。  
分科会は7分科会25会  
場で行われ、青森保健生  
協は「戦争法廃止に向け  
た取り組み」、「初夏のつな  
がるうチャレンジへの取り  
組み」の2演題を発表。  
私の参加した分科会では  
「スクエアステップ増殖中」  
「班会で脳いきいきの効果  
進行中」の報告が印象的  
で、班会に取り入れられる  
内容が目押しでした。  
私は久しぶりの大きな大  
会の参加でした。柳澤医師  
の「民医連精神が脈々と受  
け継がれている話」を民医  
連職員にとどまらず若い人  
たちに広げて欲しい。組合  
員だけでなく多くの地域の  
人達に民医連や生協活動を  
知ってもらい、参加してい  
ただけのように活動をガン  
バリしたいと思いました。

## ( 理事会報告 )

2016年度第4回 9月29日

1. 中部クリニックの所長の異動および登用について決定しました。
2. 第5次中期事業構想案について、中部クリニックや安方クリニックのリニューアルを中心として協議しました。
3. あおもり協立病院の外科診療について、9月末にて診療を終了することを承認しました。
4. 給食配食事業について、配食を活用した組合員活動や病院栄養部門も含めた経営状況を承認しました。
5. 役員推薦委員会の設置について承認しました。

## 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。

- 油川字大浜
- 新城字平岡(大坂町会)

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

- 1日(火) 生協強化月間  
一斉行動デー
- 12日(土) 統一行動日
- 24日(木) 理事会
- 25日(金) 統一行動日

## 青森保健生協 現勢(9月末現在)

組合員累計	44,796人
出資金累計	1,593,057,400円
一人平均出資額	35,562円

## 11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】16日(水)  
【時間】午後1時30分～3時30分
- 安方クリニック  
【相談日】15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】8日(火) 定例:第2火曜日  
【時間】午後2時～4時

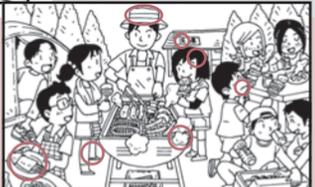
## まちがし さがし



「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・電話番号を記入し、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「ちよつとひとこと」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2-19-12 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進呈。

●9月号の答え

応募者75名/正解75名  
【当選者】一戸秋善(港町)・山端武千代(中佃)・大柳俊一(高田)・平真由美(八戸市)・林宏美(筒井)・石村よしえ(浪岡)・我満和子(幸畑)・奥谷望有(羽白)・前田晶子(佃)・永澤昌子(金沢)  
※11月上旬、図書カードを発送します。



◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

# 催しのお知らせ

協同の力で平和を守り、憲法を生かそう!

## 第32回 青森県生協大会

【日時】12月9日(金)10:30~14:30

【場所】リンクステーションホール5階会議室

【記念講演】「社会保障は民主主義社会の土台」

県立広島大学保健福祉学部教授 都留 民子氏

【参加費】無料(組合員に限ります)

【申込締切日】12月2日(金)

【予定プログラム】10:30 開会 13:00 会員生協報告  
10:35 記念講演 14:15 お楽しみ抽選会 ※県産米ほか多数  
12:00 お昼休憩 14:30 閉会

【申込先】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

主催:青森県生活協同組合連合会

当日は  
エコバッグを  
お持ちください

## 2016年度 公開倫理講座のご案内

医療の場面では「本当にこれでよいのだろうか」と倫理的判断に悩むことがあります。そんな時は、臨床倫理4分割法が良く使われます。4分割法は病気や治療だけでなく、患者さんの家族背景やどんなことを大切に生きてきたかなど、多方面から「患者さんにとっての最善」を考え、方向性を導き出します。この方法を通じて事例検討を行い、倫理的な視点を磨きましょう。

【日時】11月26日(土)14:00~15:30

【場所】協立クリニック4F 会議室

【テーマ】「事例検討で倫理的視点をみがこう!」

【プログラム】●ミニ講座

「医療を取り巻く状況と益々重要になる倫理的視点(仮)」

講師/あもり協立病院副院長 澤岡孝幸

●事例検討 ~臨床倫理4分割法を使用して~

【申込先】あもり協立病院 医療倫理委員会 看護長室 橋 ☎017(762)5500(代)

どなたでも  
参加できます

## やすかた健康まつり

9/22(木)

組合員、職員による大演芸大会!来場の皆さんに笑顔があふれました



参加協力券による抽選会、豪華賞品がたくさんの方に当たりました!

ご来場の皆様  
ありがとうございました

## あもり協立病院・協立クリニックまつり

10/2(日)

お出迎いの総合案内では、カラフルな風船とスタッフの笑顔で来場者を歓迎



秋田県より来院したなまはげ太鼓の演奏は、迫力があり見るものを魅了しました



## 中部まつり

9/15(木)

中央長島支部の組合員さんによる健康音頭。手拍子で盛り上がりました



浦町保育園の園児たちの元気な歌声と踊りに癒され、元気をもらいました



Let's Cook

## おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

### ●今月のレシピ

### ★レンジDE簡単! もやしとベーコンのポン酢和え★

【作り方】

- ①えのきたけは石づきを取り、ほぐす。もやしはさつと水洗いしておく。
- ②小ねぎは小口切りに、ベーコンは1cm位の幅の短冊切りにする。
- ③耐熱用のボールにもやし、えのきたけ、ベーコンを入れてラップをし、電子レンジで約4~5分ほど加熱する。
- ④加熱後に野菜から出た水を捨て、ポン酢を加えて全体にからませ、2~3分程度そのままにして味をなじませる。
- ⑤器に取り分け、小ねぎを散らしたらでき上がり。  
(一人当たり約65kcal 塩分約0.9g)



【材料】(4人分)

- ・もやし 1袋
- ・えのきたけ 1袋
- ・ベーコン 3枚
- ・ポン酢 大さじ 2.5杯
- ・小ねぎ 少々

### One Point

- ・忙しいときに、もう1品欲しい時のお助け野菜料理です。
- ・時間があるときは、カリカリベーコンにしても美味しいですよ。
- ・料理が苦手な方にもおすすめです。

## 2016年度 10月入職式

10月1日(土)、青森保健生協初めてとなる10月1日採用の職員の入職式を執り行いました。看護師5名、労務職1名が辞令を受け取り、新たな門出を迎えました。



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方など。
- ◆日時 11月18日(金) 9:30~15:00予定
- ◆会場 あもり協立病院
- ◆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!

【申込先】開催日の1週間前までに、電話でお申し込みください。あもり協立病院 看護長室 017(762)5500(代)

参加費無料  
昼食を準備して  
お待ちしております。



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。