

〔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/

住み慣れた地域で、いきいき健康に暮らそう!!

健康体操で地域を元気に!!

みなさんの健康づくりを応援します。私たちが班会や地域の集まりに呼んでください。組織部 ☎762-5888



斎藤 勝博さん 相川 かすみさん 小山内 勇一さん

青森保健生協では9月に3名の健康体操サポーターが誕生しました。健康体操サポーターは地域、支部や班、サークルなどで運動指導を行い地域の健康づくりのサポートをする活動を行っています。年齢を重ねるにつれて足腰の筋力は少しずつ衰えていきます。普段の少しの運動で足腰の筋力を鍛え、しっかりと身体を動かすことで介護予防や認知症予防にもつながります。

健康体操サポーターのオススメ体操

冬になり寒くなると家に引き込みがちになります。自宅でも簡単にできる体操で厳しい冬を乗り越えましょう。

Lesson1 クランチ

腹筋(腹直筋)を鍛えるための筋力トレーニング種目です。



1 膝を立てて 手は頭の後ろに構え 仰向けで寝る。

2 息を吐きながら 背中を丸め 上体を起こす。

ポイント おへそを覗き込むように力を入れる。

3 息を吸いながらゆっくりと上体を下げる。

Lesson2 ランジ

太ももの前部にある大腿四頭筋や後部のハムストリングス、お尻の筋肉である大殿筋を鍛えるための筋力トレーニング種目です。



1 両足を腰幅〜肩幅程度に開き、背筋を伸ばして立つ。片足ずつ前に踏み出した姿勢をとる。

2 体が大きく前に傾いたり猫背になったりしないように注意し、息を吸いながら足を踏み出し、体をほぼ垂直にゆっくり沈める。

3 息を吐きながら前に踏み出した方の足で床をグッと押し戻すようにして基本の姿勢に戻る。 ※体を前後に傾けたりせず、上半身はほぼ直立したまま動作を行うように注意する。

ゆっくり5回おこない、反対側もおこない。



自衛隊南スーダン派遣 反対!

平和安全法制は、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にするもので、憲法違反であることは明らかです。

政府は、この平和安全法制を、南スーダンの国連平和維持活動(PKO)に派遣される青森市浪館にある陸上自衛隊第9師団に初めて適用することを閣議決定しました。それにより、離れた場所で他国軍が武装集団などに襲われた際、現場に駆けつけ救出活動を行う、いわゆる「駆けつけ警護」を

行うようになります。その際、従来のPKO法では不可能だった「任務遂行のための武器使用」が可能となります。今、南スーダンは内戦状態であり、自衛隊員が任務遂行のための武器の使用を行えば、自衛隊員が戦後初めて他国の人々の命を奪い、また自らの命を失うことになりかねません。私たちは、平和安全法制に基づく南スーダンへの自衛隊員派遣をやめるよう強く求めていきます。

専務理事 宮本達也

連絡船

現役自衛官の母 Aさんのお話を聞く機会があった。Aさんは「息子は、家族を養うために自衛官の職を選んだ。しかし今、まさか息子が殺し殺される現場に行く可能性が出てくるとは思いもよらなかった。息子のいのちと同時に、自衛官としての立場をどうすれば守れるか悩んだ末、息子と絶縁し、平和運動に力を注ぐことを決意した。絶縁状を書き上げるまでに何日も費やし、途中、息子の思い出が蘇り涙が止まらなかつた」と話された。

▼平和安全法制は、多くの憲法学者が違憲と唱えたにも関わらず、国会では安倍首相はじめ閣僚がメチャクチャな答弁を繰り返した末に、強行採決を図った。「この法制は日本の平和と安全を守る」との政府の主張は理解できない。むしろ、報復テロなどのリスクが高まるのではないかと、米軍によるイラクなどでの民間人誤爆も報じられている▼この3年間で非正規雇用が167万人増え、正規雇用は36万人減少。一方、自衛隊は中学生を対象に体験入隊などの活動を活発に行っている。「Aさん親子の悲劇」は政治により意図的につくられている、と考えるのは稚拙だろうか ▼Aさんはいまどんな気持ちで過ごし、どんな気持ちで新しい年を迎えるのか。

(組織部長 伊藤雄司)

「いのちの章典」ってな～に? 8回目

事業所利用委員会

日本医療福祉生協連は、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」(以下いのちの章典)を2013年に策定。

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・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。

参加と協同

私たちは、主体的にいのちとくらしを守り健康をはぐくむ活動に参加し、協同を強めてこれらの権利を発展させます。

私たちは、地域住民が出資し運営に参加する生協として、組合員をふやすとしくみと、地域組合員が運営にかかわるためのしくみづくりを行います。

また、医療福祉生協以外の地域の事業所や住民団体、行政とも積極的に協同して、地域の医療・介護提供体制の充実や社会保障を改善する活動・健康づくり活動にとりくみます。

事例 ボランティア活動に参加して

ボランティア委員会 齊藤 智子

定年後、手持ち無沙汰でぼんやりしていた時期に、友人が中部デイサービスでボランティアをしているのを知り、私も軽い気持ちで参加しました。何の特技もない私でしたが、趣味のお茶を活かして活動しています。

「野ばらに咲いてる花っこも、こうして花瓶に入れればきれいだ。」とか「初めて抹茶飲んだ！めえもんだ。」などの感想を聞くとうれしく思います。

偶然居合わせた方々と共に過ごす時間を少しでも楽しいものにならなうと思ひ、スタッフや利用者さんとコミュニケーションを取りながら活動しています。この活動を通して、人生経験豊かな方から生きるヒントをいただいたり、自分の発言で思ってもみない反応があったりと多くのことを学んでいます。

「人はやっぱり人の中で」との思ひで、できる限りボランティア活動をしていきたいです。



運動療法の大切さを学び、 こころに響く講演会

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。



◆この度おかげさまで私も米寿を迎えることができました。先日の敬老会で、ここまで来られたのは皆様のお陰と代表して謝辞を述べさせていただきました。これからも少しも役に立つことがあればなと思ひ頑張ります。

(富田 前田昭)

◆健康維持のため、歩いたりグラウンドゴルフに参加したりして毎日を楽しんでいます。食生活はうすあじに気をつけ、よくかんで食べています。

(三内 辻昌弘)

◆めいの長女の幼稚園の運動会を見に行きました。去年より成長する姿が見れました。

(港町 一戸秋善)

(理事会報告)

2016年度第5回 10月27日

- 2016年度の上期総括と下期重点課題について、総代会の方針に沿って議論をしたうえで承認しました。
- 秋闘の回答について、民医労組合員の声を踏まえ、一時金をはじめそれぞれの要求に対する回答を決定しました。
- 設備投資について、内視鏡システムの更新について決定しました。
- 固定資産除却について、心電図システムの入替りに伴う除却を決定しました。
- 第5次中期事業構想案について、更に議論を重ねました。また、診療所リニューアルについて、答申内容を尊重しつつもプロジェクトにて再議論をしていくことを承認しました。

12月の日程

22日(木)理事会

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。

- 横内字亀井
- 荒川字柴田

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

12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】28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】20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】13日(火) 定例:第2火曜日
【時間】午後2時～4時

青森保健生協 現勢 (10月末現在)

組合員累計	45,012人
出資金累計	1,560,115,400円
一人平均出資額	34,659円

まちがし

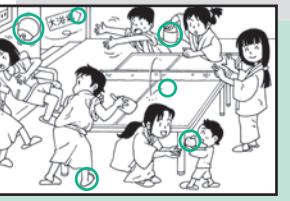


「問題」上下の絵を見比べて7つの間違いを探しましょう!

【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〒03010847 青森市東大野219-12 青森保健生協組織部にて、締切12月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。



●10月号の答え
応募者66名/正解65名
【当選者】工藤和磨(浜田)・福津智子(浪館)・中村守雅(妙見)・白鳥紀子(荒川)・山口正人(小橋)・今明美(里見)・奈良岡麻紀(千刈)・菅原明美(中泊町)・横山卯月(浪館)・川嶋保子(油川)】
※12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。

【小柳支部】
笑って!動いて!健康づくり!
第6回小柳支部健康まつり
 10/15(土)

生協さくら病院山崎院長の講演「笑いと健康」会場全体が笑い声であふれ、楽しく勉強できました

小柳支部運営委員のみなさんと販売コーナーを担当したコープあもりの皆さん

ミニゲーム大会では子どもも大人も元気に楽しめました!



【茶屋町港町・つくりみち・山の手支部】
3支部合同健康まつり
 ~元気・健康・笑顔地域に広げよう~
 10/26(水)

いさばのばっちゃんの登場!会場は大爆笑でした

ギターやハーモニカに合わせてみんなで歌ってスッキリしました



ご来場の皆様

ありがとうございました!

【生協さくら病院】
健康まつり
 10/18(火)

三味線の演奏に合わせて職員もスコップ三味線を披露しました

模擬店では職員がハロウィン仕様に衣装を着て来客者をもてなしました



歌姫今千里さんの美しいうたごえでいつもとは違う病院の雰囲気を味わえました



【金沢支部】
すずらん班まつり
 10/15(土)

おおの包括支援センターの佐藤ゆきいさんによる「介護が大変だどうしよう」の講演

健康についての些細な悩みも受けつける「健康相談コーナー」



Let's Cook

X'masパーティーでぜひ!!

とっておきレシピ

あもり協立病院 管理栄養士 佐々木 春香

●今月のレシピ ★フライパンでローストチキン★



【作り方】

- ①鶏肉に塩をまぶして3~4時間置く。出てきた水分はキッチンペーパーで拭き取る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱する。鶏肉を皮目が下になるように入れて焼く。
- ③焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火にして10分程蒸し焼きにする。
- ④混ぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで煮絡める。
- ⑤ブロッコリー、アスパラは食べやすい大きさにカットし、茹でる。パプリカは食べやすい大きさにカットし、耐熱容器に入れラップをして1分程レンジで加熱する。
- ⑥クリスマスをイメージしてローストチキン・野菜を盛り付けて、出来上がり★
(1人当たり:約259kcal 塩分2.1g)

- 【材料】(4人分)**
- ・鶏肉(手羽元) 8本
 - ・塩 小さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - A さとう 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 水 150cc
 - ・サラダ油 大さじ1

- お好きな付け合せ野菜**
- 今回は
- ・レタス
 - ・ブロッコリー
 - ・アスパラ
 - ・パプリカ (黄・オレンジ)
 - ・ミニトマト
 - ・レモン

One Point

・今回は手羽元で作りましたが、鶏もも肉骨付きもおすすです。(鶏もも肉骨付き4本(4人分)で作る場合はAを2倍にします。)

・付け合せの野菜はカラフルなものを選ぶと、クリスマスをイメージしやすいでしょう。

年末年始休診のお知らせ

各事業所とも12月30日(金)~1月3日(火)

※ただし、あもり協立病院では救急体制をとっております。
 急患の方は、017-762-5500(代表)までご連絡ください。

バス停変更のご案内

三厩・今別・上磯線の水曜・金曜日コース(海手)のバス停に変更がありますのでご案内します。

水曜・金曜日コース(海手)
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。

通過場所	時刻	通過場所	時刻
始発: 竜飛	7:30	蓬田・中村商店前	9:08
板柳	7:33	阿弥陀川・農協向かい	9:09
尻神	7:35	阿弥陀川・青木建材前	9:10
上宇鉄	7:40	長科・公民館入口向かい	9:11
下釜の沢	7:42	中沢・会館向かい	9:12
下中浜	7:48	蓬田天理教前	9:12
本町(三厩小通り)	7:50	後潟・カナヤマ向かい	9:13
永坂鮮魚店前	7:51	後潟・南北後潟会館向かい	9:14
下増川(元営林署前)	7:53	カミヤマコーポレーション向かい	9:14
浜名・中村商店向かい	7:57	後潟・農協向かい	9:15
西田・営林署隣り	7:58	後潟・農協スタンド向かい	9:16
今別・ふじた接骨院前	8:00	小橋・公民館向かい	9:17
村元・ゴミ置き場前(相内建設向かい)	8:01	左堰・製材所前	9:18
山崎・文化センター向かい	8:04	梅田建設となり	9:19
大泊・三叉路バス待合所国道側	8:13	赤田商店前	9:19
砂ヶ森漁協向かい	8:16	清水・高森商店前	9:20
奥平部集会所前	8:19	前田・元中村商店向かい(前田湯の沢バス停前)	9:21
平館・石崎	8:26	奥内郵便局向かい	9:22
平館・今津	8:35	奥内農協となり	9:23
平館・船岡	8:37	瀬戸子・公民館前	9:23
蟹田・塩越バス停	8:45	西田沢小学校向かい	9:24
蟹田・佐々木旅館2軒手前車庫前	8:47	西田沢浜田バス停付近	9:26
蟹田・みちのく銀行キャッシュコーナー前	8:48	西田沢・工藤貞商店向かい	9:27
蟹田・神社向かい	8:49	油川不動産隣駐車場前	9:28
広瀬・郵便局向かい	8:52	浪返バス停	9:29
広瀬・ローズ理容院前	8:52	扇田・神戸商店向かい	9:33
民生会館向かい	8:53	安方クリニック	9:43
スクールバス バス停留所前	8:55	(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
老人いこいの家前	8:56	協立クリニック 着	9:57
トイレタイム		協立病院 着	10:00
郷沢ヨモギ温泉入口	9:05	生協さくら病院 着	10:15

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。