

〔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

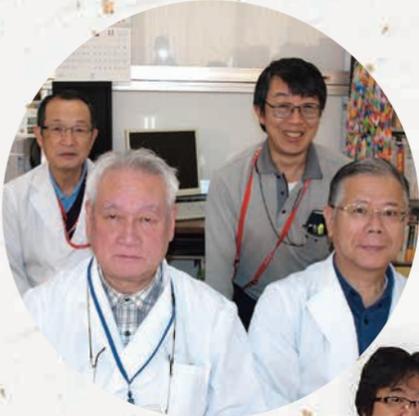
生協さくら病院 ☎738-2101

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/



生協さくら病院

左上:石田 俊悦 右上:百成 公美
左下:西脇 巽 右下:山崎 照光

謹賀新年

2017年元旦



中部クリニック

原 徹



安方クリニック

伊藤 素之



あおり協立病院・協立クリニック

- ① 吉村 教暉
- ② 大川 富美
- ③ 平岡 友良
- ④ 田中 忍
- ⑤ 横田 祐介
- ⑥ 内藤 貴之
- ⑦ 佐藤 友克
- ⑧ 有明 千鶴
- ⑨ 西脇 洋子
- ⑩ 菅谷 秀夫
- ⑪ 澤岡 孝幸
- ⑫ 佐々木 光太
- ⑬ 宇梶 誠
- ⑭ 有川 洋祐
- ⑮ 大畑 美齡
- ⑯ 片岡 史子
- ⑰ 遠藤 研
- ⑱ 竹本 歩
- ⑲ 磯島 寿人
- ⑳ 三須 直子
- ㉑ 柏村 英明



青森保健生協の病院・診療所に勤務する医師



横田 祐介

青森保健生活協同組合
理事長

新年のごあいさつ



あけましておめでとうございます。
組合員の皆様におかれましては晴れやかなお正月をお迎えのことと思います。

一昨年、ほとんどの憲法学者、法律の専門家、国民の大多数が反対するなか安全保障関連法が強行採決により成立し、昨年11月には当県を含む東北の自衛隊がPKOの駆け付け警護という新たな任務をもって南スーダンへ派遣されました。憲法違反のこの暴挙は豊かな暮らしとそれを保障する平和な社会を目指して運動する私たちの願いを踏みにじるものです。私たちは法人理念のもと今年も平和活動を続けていきます。

劇的に変化し続ける厳しい経営環境の中、法人では全職員の力を結集して医療介護の質向上を図りながら、医療介護総合確保推進法に見られる患者、利用者切り捨て政策への反対運動にも取り組んできました。今年も「無差別・平等・人権を守る」医療と福祉を今まで以上に追求してまいります。

私たちは地域・組合員の力に依拠し健康と暮らしの向上を目指して活動していますが、残念ながら現在、組合員数の減少という極めて厳しい局面に直面しています。「いつまでも住み続けたいと思えるまちづくり」運動を継続するためにはこの基礎体力の回復が焦眉の課題となっておりますが、これも協同の知恵と力で克服していく所存です。

本年も昨年同様、皆様方からの温かいご支援、ご協力のおかげでお願い致します。

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

青森県立美術館へ「生誕80周年 澤田 教一 故郷と戦場」の写真展(安全への逃避を久しぶりに見に行つてきました。いつもはふらつと

1人で行っていましたが、なあと面白い、知り合いを誘いました▼ベトナム戦争が始まったときは高校生でした。先生が授業中に南と北で内戦があり、アメリカ軍が介入して大きな戦争になるかもしれないと…。今みたい情報がすぐく伝わる時代ではなかったため、先生に教えてもらったことが今でも忘れられません。その頃は憲法9条で守られていることなど知りませんでした。そして今、その憲法9条が危ない▼今一番治安が悪い紛争地と云われている南スーダンの「国連平和維持活動(PKO)。新しい任務「駆け付け警護」(宿営地の共同防衛)が付与され派遣された青森の自衛隊が、武器を持って警護することはそれだけ危険が伴うのです▼隊員やその家族を良く知っている人が多くいるでしょう。連日の報道や新聞を見るたびに無事で何事もなく家族の元に帰ってほしいと願っています。憲法9条を守ろう」

(理事 佐藤ちえ子)

新連載

第5次中期事業構想の実現で

夢をかたちに

専務理事 宮本達也

① 第5次中期事業構想の位置づけ

青森保健生協理事会は、2016年から2019年までの事業構想案を、11月の理事会において決定しました。今月号からの「くらしとからだ」でその内容を連載します。

1994年のあおもり協立病院の開設以来、早22年が経過しました。開設当初の5年間で積み上げた赤字は16億円にも及び、もはや後がなく絶対的危機の中にありました。

この改革は4次にわたる中期事業計画(構想)の中で、医療活動の総合的な発展と介護福祉事業の拡大、住み続けられるまちづくり運動の中で実現してきました。

今回の第5次中期事業構想は、これまでの到達点のもとに、2016年から2019年までの医療福祉事業、健康増進事業からまちづくり運動にいたる事業展望を策定するものとしています。その中心課題として以下の7つを位置づけています。

- ①あおもり協立病院の病床再編
- ②生協さくら病院エリアの医療活動及び経営
- ③診療所リニューアルと医療・介護の役割
- ④地域包括ケアの実現に向けた活動と介護事業・介護予防事業の展開
- ⑤2025年に向けた経営
- ⑥人材の確保と養成
- ⑦その他の重点課題



平和安全法制、消費税増税、TPP、原発再稼働等々、私たちを取り巻く情勢は一段と厳しいものとなつていきます。私たちは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。この理念のもと、青森保健生活協同組合の存在意義と果たしてきた役割を確信に、人権を守り地域医療を守る旗を高く掲げ、第5次中期事業構想を豊かなものにしていくことが求められています。



◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

9回目

「いのちの章典」ってな～に?

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」(以下いのちの章典)を決定しました。いのちの章典には、

- 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

があり、これらを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。

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、組合員を増やすとくみみと、地域組合員が運営にかかわるための仕組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険を改善する活動・健康づくり活動にとりくみます。

事例 手配付を続けてきて!!

デイサービスセンターやすかた 棟方尚美

くらしとからだの手配付を始めて6年になります。この間、「いつもありがとうございます。ご苦労様。」と声をかけていただきました。その方は10年位前にデイサービスを利用されていた方のご家族で私のことを覚えてくださっていました。今まではただポストへ入れて終わりでしたが、声をかけていただいていると、手配付をすることによって地域の方とつながっていると実感するようになりました。声かけをするのはとても大事なことで改めて実感しました。

★目指すところや夢をひとつ

これからも地域の方々とのつながりを大切にしていきたいと思えます。

生協さくら病院医療活動連載①

生協さくら病院では、認知症(アルツハイマー病、血管性など)、うつ病、統合失調症、薬物・アルコール依存症、不安障害などの精神疾患に対して幅広く対応しています。急性期治療から社会復帰までを行政や福祉と連携しながら、その人らしく生きられるようにサポートしていきます。入院中における作業療法や外来での精神科訪問看護、精神科デイケアなども充実しており、患者一人一人の目的に合わせた治療を行いながら支援しています。今月号より生協さくら病院の医療活動について連載に紹介していきます。

アルコール医療

院長 山崎 照光

地域から評価されているものの一つであるアルコール医療。県病や青森市民病院はもとより市内からだけでなく、むつ

市などの病院からも多く紹介されてきます。アルコール依存症とは、わかりやすくいうと「アルコールをコントロール

して飲むことができなくなった」状態のことです。これは体だけでなく、精神、人間関係などに影響し、離婚、失職など様々な弊害をもたらします。当院では十数年以上前から、神奈川県にある久里浜医療センター(アルコール医療のナショナルセンター)で行っている認知行動療法を取り入れています。また2年ほど前から脳に作用して飲酒欲求を抑える薬が使えるようになり、断酒率は飛躍的に向上しています。外来、デイケア、入院医療で、月1回の断酒会や月1回の家族教室などの多様なメニューがあります。

新年を迎え、年末からアルコールを飲む機会が多いこの時期。今一度自分や家族の飲酒状態を観察し、コントロールして飲むことができているかチェックしていただきたいと思えます。もしアルコール依存症の疑いがあるなら、県内で一番アルコール医療の充実している当院へ是非受診もしくはご相談ください。



第9回 組合員・職員活動交流集会

■ 2017年3月4日(土) 10時～15時

■ リンクステーションホール青森(青森市文化会館)

参加無料 (お弁当付き)

事前のお申し込みが必要です
申込先
支部または組織部(762)5888
参加申込締切:2月20日(月)

テーマ

健康づくりでつながり、 平和で住み続けられる まちを目指そう!



実行委員長
小形 てる美
(総務部長)

組合員・職員活動交流集会は、組合員と職員の相互活動交流から「安心して住みつけられるまちづくり」の推進を目的の一つとして開催しています。

国は超高齢社会に向けて自治体に主導を移して、利用する方を中心にした「地域包括ケア」で日常生活圏内の医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスなどの仕組みづくりをさせようとしています。高齢者を含めて地域住民がいきいきと尊重されて暮らすために、公的サービスの充実を求める取り組みを強め、協同組合の意義と価値を確認しながら、自治体とも手を取りあい、くらしを支える組合員活動と事業を描いていくことが大事です。多くの方に交流集会に参画いただくことを期待しています。どうぞ宜しくお願いします。

● 記念講演

「青森保健生協の地域包括ケアとまちづくり
～地域医療・福祉・組合員活動～」(仮)

講師:中部クリニック 所長 原 徹氏

● 支部・事業所からの活動報告

● 趣味の広場、ポスター展示、ブース出展

● うたごえ企画

※プログラム詳細は来月号の本紙にてお知らせします。

主催 青森保健生活協同組合

共催 社会福祉法人 虹/(株)あおもり健康企画/
(株)あおもりコープフーズ

趣味の広場出展作品募集!!

趣味の広場では絵画・版画・写真・絵手紙・手芸品・川柳など多彩な作品を展示します。作品はなんでもかまいません。出展希望の方はご連絡ください。

たくさんのご応募お待ちしております。

■ 出展申込締切:2017年1月31日(火)

■ 申込先:青森保健生協 組織部 TEL:(762)5888



◎ あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

観光通り支部

初手配付者のつどいで 楽しい交流会

あおもり協立病院のすぐそばにある「あじ菜」で、支部で初めての手配付者のつどいを行いました。くらしとからだの手配付者28名のうち21名が参加してくれました。

手配付状況や郵送の所には支部ニュースなどが入っていないことなどの説明をし、手配付の重要性をアピールしました。自己紹介をしながら苦労話や喜び話などを報告してもらい、手配付者の共有の話に夢中になり時間の経つのも忘れていました。
85歳の村上さん(左写真・

佃支部

大腸がん検診おすすめと 署名活動で訪問

あおもり協立病院の看護師など職員7名と佃支部から組合員6名が参加して、「大腸がん検診のおすすめ」と「南スーダンへ自衛隊を送るな」の署名の訴えに松森地域のお宅65軒を訪問しました。

大腸がん検診の予約は5件、署名は48筆が集まりました。訪問先では「大腸がん検診はやったよ」「24時間家族の介護で大変だ」「戦争はイヤだ」などの声が寄せられました。
参加した看護師からは「多



(支部長 小山内和子)



(支部長 野呂ヨネ)

わが支部 わが班

沖館支部

「クラフト班」が 誕生しました!

沖館市民センターで毎月1回組合員が集まってバッグやかご作りをしていた「クラフトの会(手芸サークル)」がお試し班会を開催しました。当日は6名が参加し、組織部から青森保健生協の紹介や班会ではどんなことをするのかなどの説明をしてもらいました。
たまたま初めてバッグづくりに来ていた安方クリニクの鈴川



(理事 中畑真利子)

新城支部

平和台町民運動会で 健康チェック



「平和台町民運動会」で今年度最後の野外での健康チェックを行いました。町会の皆さんが運動会に老いも若きも子どももソクソクと集まってきました。健康についての話、世間話に盛り上がり、「あんた達、いいことやってる」「こんど見にいきたい」「今年も大腸がん検診やったよ」などなど。健康チェックを受けた方が29名、大腸がん検診を予約してくれた方が3名でした。
新城支部では毎年、平和

台町会を大腸がん検診のおすすめで訪問しています。日ごろの町会地域と新城支部との結びつきが今回の「平和台町民運動会」での健康チェックにつながりました。町会長さんからは「運動会で健康チェックができてとても良かった。町会集会所をいつでも使って、ほんとうにありがとう。」と感謝の言葉をいただきました。来年度も運動会へ健康チェックでお手伝いしたいと思います。
(運営委員 竹内貞子)



砂川 照美

新総合事業

どう変わる?これからの介護事情

■ 斎藤
本日は、2017年4月から始まる青森市の新総合事業を見据えて、それぞれの立場からどのような取り組みができるか、さらに一歩踏み出せるような意見交換ができればと思っています。

■ 砂川
まず砂川所長、介護保険制度の現状や今後の内容について教えてください。

実は、今後の青森市の方針は1月に示される予定です。要支援1、2の方が今後サービスをまったく使えなくなるといっただけではなく、現行のサービスをしながら新しい事業も開始するような身になっています。

地域包括支援センターは、介護保険の新規申請で相談してきた人に申請の支援と基本チェックリストにもとづいて市の相談窓口へつなぐ役割を担っています。その中で、介護度が高くなって他のサービスへつなげていくという流れになっています。通所介護についてはモデル事業として27年度から行っている「元気わく

わく教室」と「元気アップ教室」が継続されると思うのでそこにつなげたり、地区社協で行っている「このころの縁側事業」やサロンにつなげるような中身になってくると思います。

■ 斎藤
なるほど。では訪問サービスの利用についてはいかがですか。

■ 佐藤
ヘルパーステーションやすらぎには全体で200名弱の利用者さんがいますが、そのうち要支援の方が40名ほど、全体の2割程度です。市の報告によるとサービスは継続できるようにになっており、料金も各市町村で設定していくので市の設定した金額を上回らない程度で設定しなければなりません。詳しい報告会が1月に予定されていますが今後どのようにしていくのか不安があります。

■ 斎藤
介護保険が使えない生活援助が必要な方がこれからたくさん出てくれば、青森県生協連で行っている「たすけあいの会」のニーズが高まると思います。「たすけあいの会」の制度を教えてくださいませんか。

■ たすけあいの会ってどんな会?
ちよつとした手助けが必要なときのお手伝い

■ 桜田
ヘルパーができる生活援助は「本人に直接かかわること。本人ができないことで日常生活に支障が生じること。」に限られていますので、たすけあいの会では



桜田 とも子

医療行為や介護行為など専門的なこと以外の掃除や洗濯、買い物、庭の草取りなどを行っています。中にはヘルパーの利用とたすけあいの会を両方利用している方もいます。

■ 斎藤
どのようにすればたすけあいの会を利用できますか?

■ 桜田
青森県生協連に加盟している生協組合員で、たすけあいの会の趣旨に賛同いただける方であれば会員になれます。会員は3種類に分かれていて、Aが利用会員(援助を受けたい会員)Bが活動会員(援助活動をする会員)Cが趣旨に賛同する会員となっています。1口1,000円からの年度登録をしていただくことにより利用でき、利用料金は1時間500円(状況により600円の場合有り)で、他に活動会員の交通費実費が必要となります。

■ 斎藤
今後、たすけあいの会の会員を増やし、多くの方がもっと気軽に利用できることが重要となると考えています。どのような取り組みを行っていますか?

■ 桜田
私はたすけあいの会の幹事をしていまして、たすけあいの会では活動先で起こりうるトラブルをどう防ぐかということについても学習しています。たすけあいの会の活動をきちんと理解せずに、ただの有償ボランティア活動だととらえる利用の際にトラブルになる可能性があるあるのできちんと説明をしていくことが重要だと思っています。

■ 桜田
購買生協の各店舗にチラシを置いて、お客様窓口のカウンターで受付しています。おのの包括支援センターにもチラシを置かせてもらって、ケアマネジャーからも利用の連絡をもらっています。地域包括支援センターの担当者会議などにも参加させていただいています。一時は民生委員の方が活動に参加してくれていた関係で声がかかったり、たすけあいの活動を知っている方が口コミで内容を伝えてくれたこともありました。

■ 高橋
私はたすけあいの会の幹事をしていまして、たすけあいの会では活動先で起こりうるトラブルをどう防ぐかということについても学習しています。たすけあいの会の活動をきちんと理解せずに、ただの有償ボランティア活動だととらえる利用の際にトラブルになる可能性があるあるのできちんと説明をしていくことが重要だと思っています。

■ 斎藤
利用する方は有償だということに抵抗はないようですか?

■ 桜田
ある利用会員のお宅で扉が壊れて閉まりにくくなり、活動会員に修理してもらったそうです。活動会員はすぐに終わる簡単なこととお金をもらうのは申し訳ないと感じたそうですが、利用会員は少しでも御礼ができるなんてありがたいと話していました。1時間500円というのは最低賃金よりも低いわけですが、対価の多い少ないではなくそれ以上のことを活動会員はしていると思います。

■ 桜田
びつくりするような依頼もありました。一人暮らしの高齢者で、毎年孫の大好きな笹もちをつくらせて送ることを楽しみにしていた方がいました。年齢を重ね、おもちをつくる力も衰えたので一緒に作ってもらえないかという依頼でした。笹もちづくりを手伝うとすごく喜んで、嬉しそうに話す孫の話聞いて帰ってきたと報告を受けました。話を聞くというの

■ 斎藤
は目に見えない大事な活動のひとつだと感じます。



諏訪 七子

■ 斎藤
利用する方は有償だということに抵抗はないようですか?

■ 桜田
ある利用会員のお宅で扉が壊れて閉まりにくくなり、活動会員に修理してもらったそうです。活動会員はすぐに終わる簡単なこととお金をもらうのは申し訳ないと感じたそうですが、利用会員は少しでも御礼ができるなんてありがたいと話していました。1時間500円というのは最低賃金よりも低いわけですが、対価の多い少ないではなくそれ以上のことを活動会員はしていると思います。

■ 高橋
支部でもたすけあいの会のような活動をどう利用すればいいか問題を抱えていますので、保健生協全体としてもどんな情報発信できればいいと感じています。幸畑支部では幸畑団地区まちづくり協議会に支部主催の講演会にきてもらったりしています。また、例えばまつりがあればその会場へ行って健康チェックするとか、そんな活動を続けているうちに一緒に活動する仕組みができてきました。

■ 斎藤
医療に関係した活動や高齢者をどうサポートするかが大事になってくると思うので、一緒に活動しながら支部としてできることからしていこうと思っています。

■ 斎藤
は目に見えない大事な活動のひとつだと感じます。

新春特別企画・座談会

助け合い・支え合いで

法による新しい総合事業では、これまで予防者への訪問介護や通所介護が、市町村が合わせた「介護予防・生活支援サービス」に移される予定ですが、各自治体が基準や単位を援1・2などの軽度の方がこれまで受けられた。本制作りの推進が求め、座談会では、地の取り組みを通して

法による新しい総合事業では、これまで予防者への訪問介護や通所介護が、市町村が合わせた「介護予防・生活支援サービス」に移される予定ですが、各自治体が基準や単位を援1・2などの軽度の方がこれまで受けられた。本制作りの推進が求め、座談会では、地の取り組みを通して

- 司会 斎藤勝博 (機関紙委員会委員長・小柳支部)
- 諏訪七子 (青森保健生協 金沢支部)
- 高橋高男 (青森保健生協 幸畑支部)
- 伊藤雄司 (青森保健生協 組織部部長)



2015年4月から施行された、改正介護保険給付として全国一律に給付されていた要支援実施主体となり、それぞれの地域の实情に合行します。青森市でも、2017年4月から移行させることになるため市町村によっては要支援サービスの給付対象外となる可能性があります。そこで住民主体の支え合い・助け合いの体制が構築されており、誰もが安心して暮らせるまちづくりの困りごとや課題など共有し、考えることが大切。地域の助け合い・支え合いを重点に置き、日々、これからの何ができるか、それぞれの思いを語って

【出席者】

- 桜田とも子 (コープくらしのたすけあいの会 青森地域事務局)
- 砂川照美 (おおの包括支援センター 所長)
- 佐藤智子 (ヘルパーステーションやすらぎ 所長)

■ 斎藤

私は住民の生活支援・介護予防についてのニーズを把握するためには地域の町会や地区の社協、民生委員の方との連携が大事だと感じています。まちづくり協議会のようなものがあれば情報交換や連携をスムーズに行うことができると思っています。

青森保健生協やたすけあいの会があるということを知った人を知ってもらったためにはどのような活動をしていったらいいのかが、もうひとつのこれからの課題になっていくと思います。

情報発信

「お知らせ」と気づきで地域の要望に応える」

■ 伊藤 先日、市役所を訪問して高齢者支援課の方と話をすることがありました。保健生協の班会や支部のさまざまな健康づくりの活動を伝えると、ぜひ地域包括支援センターに紹介してつながりをつけていければいいなという話になりました。私たちは班会を年間700回くらい開催していて、2015年度は延べ約7000人参加しています。それを組合



伊藤 雄司

■ 斎藤

員・班会メンバーに限らずに参加できる仕組みをつくり、町会や地区社協・地域包括支援センターなどに発信し、地域に広げていきたいと考えています。

また、青森保健生協では独自で養成した健康体操サポーターが班会に参加して健康づくりを行っています。全国的にも健康づくりを推進する人を養成しているところはたくさんありますが、実際に活躍する場づくりが難しいという声が聞かれる中で、貴重な取り組みとなっています。

■ 斎藤

私たちの取り組みを紹介し、いつでも地域の要望の受け皿になれることをお知らせしていかなければならないですね。実際に地域の方と接している諏訪さん、何か事例があれば皆さんにご紹介していただけますか。

■ 諏訪

近所のお宅を訪問してお話を聞いています。82歳と67歳の姉弟で暮らしている方がいて、弟は精神的な障害をもっていたため姉は結婚しないで弟の世話をしてきたそうです。ある日そのお宅を訪ねると、姉が熱中症で動けなくなっていて急いでバナナや水を買って行きまして、落ち着いてから病院に連れて行くこととすると「いかない」と拒否したため、「あなたがしつかりしないと弟さんどうするの？」と説得して救急車を呼びました。救急隊にびっくりした弟もパニックで具合が悪くなり2人も入院することになりましたが、入院時の保証人になる親類がいなかったというので私が保証人になりました。先日残念ながら姉は亡く

■ 斎藤

なってしまう、弟がどうなるか心配していましたが、今では入院生活にすっかり慣れた様子で「お姉ちゃんも亡くなったんだよ。」と伝えると「僕一人っ子になったんだね。」と落ち着いた様子で話していました。

また、ビールのケースにバスタオルを巻きつけたものを歩行器代わりにして玄関先まで運ぶ方もいました。介護保険の利用を勧めるとどうすればいいかわからないとのことだったので、地域包括支援センターに連絡して現在はサービスを利用しています。私は、この人に頼れば安心だと思われるように、信頼関係をつくっておくことが大事だと思っています。

■ 斎藤

介護保険の利用の仕方が分からなかったり、説明を聞いたことがあっても地域包括支援センターに連絡すればいいと思いつかばない方も多いので民生委員や諏訪さんみたいな方につきまわっていただくのが重要になってきますね。

■ 砂川

地域包括支援センターを知ってもらったためには顔つきが必要ですね。しよっちゅう個別訪問をすることができればいい



佐藤 智子

他団体と手を取り合って

暮らしやすいまちづくり 描く未来は同じ

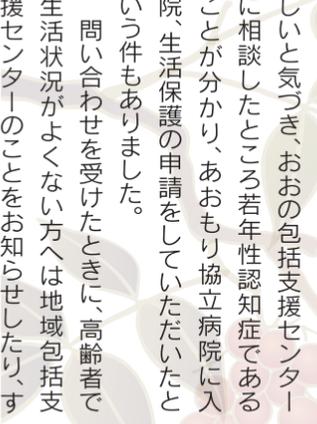
幸畑支部として活動しているときに組合員でない方への訪問が難しいと感じます。そのときに町づくりを行っている方と一緒に活動できればつながりの「わ」をさらに広げていくことができるのではないかと考えています。

■ 高橋

賞している部屋がごみ屋敷になっていて、見かねたアパートの大家さんから掃除の依頼がきたことがありました。担当のコーディネーターが住人の様子がおかしいと気づき、おおの包括支援センターに相談したところ若年性認知症であることが分かり、あおもり協立病院に入院、生活保護の申請をしていただいたという件もありました。

■ 桜田

問い合わせを受けたときに、高齢者で生活状況がよくない方へは地域包括支援センターのことをお知らせしたり、す



高橋 高男

■ 斎藤

本人の状況を把握していないと気づけないことですよ。人と人との付き合いは、その人の状況を把握して、細かいところにも「気づく」ことが大事だと思います。

地域住民や自治体、民生委員や保健生協が連携していくためにコーディネートするものが組織部の役割になると思います。伊藤部長はどのように考えていますか？

■ 伊藤

これからますます介護予防や生活支援の地域からのニーズが高まっていくと思います。経験交流をしながらどうしたらよりよい仕組みを作れるかを支部と一緒にアンテナをはって考えていくことが大事だと思っています。

■ 諏訪

保健生協・民生委員・社会福祉協議会・町内会などみんなよりよい地域づくりをしたいと思っているはずなのに、かみ合

■ 高橋

幸畑支部では幸畑の町会長をやっている方に青森保健生協の活動を理解していただいている。一緒に地域の活動を行うスタイルが取れ始めているところです。一人の方が民生委員でもあり町会長でもあり、社会福祉協議会の活動も手伝える状況にある。その中で青森保健生協を理解してもらえれば、諏訪さんが望むような同じような目的をもつ者同士が丸ごと活動できます。お互いに理解しあって一緒に活動する。この形を若い人たちに継承していったらいいと考えています。

■ 伊藤

青森保健生協の支部がこれまでの経験とネットワークを活かし、それぞれの団体と団体、団体と地域との架け橋役になり一緒にまちづくりをしていければと思います。

■ 斎藤

介護事業の法改正はどんどん進み、日々アンテナを張っていないと置いて行かれそうな世の中ですが、実際に私たち自身のすぐ身近な問題です。今日のお話で出てきた「助け合い」「気づき」「つながり」などのキーワードを心に刻み、今後の取り組みに活かしていきたいと感じました。皆さん、本日はありがとうございました。





消防署からの表彰

あおもり協立病院 8階病棟看護長 太田 明子

8階病棟の介護福祉士である
蒔苗千草さんが11月9日、消防
合同庁舎において表彰されまし
た。

蒔苗さんは9月5日にイトー
ヨーカ堂に行った際に人だかり
の中に倒れている方を見つけ、
自らすすんで人員の確保を呼び
かけました。たまたま居合わせ
た医師とイトーヨーカ堂の社員
と一緒に救命処置、救急要請を
行い、尊い命を救うことができ
ました。

蒔苗さんは、ちょうど3日前

にあおもり協立病院で行った全
職員対象の救命処置とAEDの
学習会を受講しており、率先し
てやらなければという強い責任
感が湧いたそうです。

なかなか出くわすことのない
緊急な状況で当院の職員が学習
会で学んだことを活かし、自ら
率先して行動できたことを嬉し
く思いました。

表彰式から帰ってきてから看
護長室、翌日には医局において
そのことを報告し、院長はじめ
救急処置の講師を担当した竹本



看護長室での報告の様子
写真中央が蒔苗千草さん 右が太田看護長

医師も大変喜んでいました。

「保健教室」に参加して

西大野支部 川村 由紀子

「短命県返上」「元気で長生き」
「減塩運動」はテレビや新聞で毎
日のように目にする言葉です。言
葉は十分理解しているつもりで
すが、具体的にはどうでしょう。塩
分量・PHなどを数値で確認する
ところまでは行っていない。いま
で分量で調理する私の嗜好が
家族の味覚、そして感覚となつて
いたのです。

家族が「健康・元気・笑顔で長
寿」に暮らせるため具体的にどの
ようなことから取り組むべきか
模索していた時、機関紙「くらし
とからだ」10月号へ掲載された
「保健教室受講者募集」を目にし、
早速応募しました。
保健教室では、実習が基本とさ
れ、血圧測定用腕帯の装着方法や
数値の読み方、数値の意味、体脂

肪率の測定「体組成計」の基本的
な測定方法などを学習し、自分の
脂肪率および肥満度の数値を確
認しました。参加者の中には「隠
れ肥満」と表示された方もおり、
それぞれが一喜一憂して盛り上
がった瞬間でした。
尿チエックでは数値および尿の
にごり具合で体の状況把握がで
き、現在の肝臓・腎臓・糖尿・食生



講師の野村看護部長(左)から体脂肪
測定指導を受ける川村さん(右)

活のバランス・潜血・塩分摂取量
が一目瞭然です。「予防にまさる治
療なし」。

保健教室で学んだことを活か
し、健康に心がけ日常生活から病
気の要因をとりのぞき、家族の
「健康・元気・笑顔で長寿」に努め
なければと再確認できました。

また、今回得た知識を活用し、
保健委員として地域の健康づく
りに役立てていければと思ってい
ます。この保健教室を企画してい
ただき感謝しています。



16年度は合計17名の保健委員が
誕生しました

2016年度生協強化月間のまとめ

生協強化月間推進委員会委員長 野坂 伸一

今年度の生協強化月間
は、「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
チャレンジ(つながりマッ
プ・居場所づくり・生活
圏域での支部づくり)に取
り組むなかで、全国4課題
(仲間ふやし、出資金ふや
し、班づくり、担い手ふや
し)と大腸がん検診予約
の年間目標(10月までに
80%、11月までに100%)
をやりきろうと」をスロー
ガンに取り組みしました。

今年度は5月9日～7
月8日までの2か月間「初
夏のつながりチャレン
ジ」へ取り組み、地域と積
極的につながり深めたこ
とにより、健康づくりのひ
ろがり・支部活動の担い
手づくりの好循環が図ら
れました。

月間中はそのつながり
を活かし、支部では班・
支部まつりや健康体操
医療講演会など様々な行
事を企画し、地域で健康
づくりを大きく展開でき
ました。



協立クリニックでは
特設コーナーを設け、
院内放送でも増資の
呼びかけをしました。



また、名義変更行動や
高齢者訪問・大腸がん検
診推進などの地域訪問行
動も積極的に取り組みま
した。「大腸がん検診を受
けて早期発見により命を
救われた」と地域の方が
ら感謝される場面もあり、
私たちの行動に確信をもつ
ことができました。

事業所では、月間アピ
ルコーナーを設けるなど、
未加入者への声掛けや定期
増資の訴えを工夫しなが
ら取り組みました。また、
各事業所でも独自の地域
訪問行動も展開し、地域
へ根ざした取り組みを行
いました。



9月23日の
生協強化月間のつどいは
目標達成に向けて
意思統一しました。

仲間ふやし・出資金ふ
やしの成果は、昨年度同
時期を下回りましたが、
担い手ふやし・班づくり・
大腸がん検診予約が昨年
度同時期を大きく上回る
到達となりました。

11月末で生協強化月間
は終了しましたが、「いの
ちと暮らしを守り、地域
まるごと健康づくりをす
すめる」取り組みを継続
し、仲間ふやしをはじめ
とする生協4課題と大腸
がん検診予約の年間目標
達成をめざし、共に頑張
りましょう。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

課題項目	年間目標	月間到達(～11/30)
●仲間ふやし	2,500人	1,200人
●出資金	1億5千万円	79,864,800円
●増資者ふやし	5,000人	2,913人
●班づくり	30班	8班
●担い手ふやし	200人	99人
●大腸がん検診	9,000件	7,306件



各事業所の朝会では
理事が月間成功へ向けた
アピールを行いました。



◆某ドラッグストアより悲しいお知らせが…。シニアの方10%でお買い物ができますよ!とハガキが届いていました。大台に乗ったんだと思うと、ドッと老け込んでしまった。

(北金沢 小田桐栄)

◆最近話題になるのは「体のことばかり」。健診は受けたか?「足腰が痛い」だの。気持ちと体のズレを感じ始めている今日この頃です。

(金沢 桜田いく子)

◆南スーダンの駆け付け警護。本県から派遣されました。隊員家族ではありませんが、無事帰国されることを祈ります。

(金沢 塚本裕子)

◆私はチョコレートが大好きです。冬になると、いろいろなチョコレートが販売されるのでうれしいです。

(西滝 柴田勉)



◆それぞれの支部の活躍に感心しています。支部のリーダーを筆頭にスタッフの方々のがんばりがあるからだと思います。

(中央 長内幸子)

◆あおもり協立病院で生まれた娘は10才になり、「まちがいがし」を毎回楽しみにするようになりました。

(平内 澤田梨紗)

◆私は先日初めての投票を終えてきました。18歳選挙が行われ、今年18歳になった私が人を選ぶというのになかなか不思議な気持ちです。今までは両親の投票に散歩がたついでにだけ行っていたが、私自身が考え選ぶというのに対して大人への通過儀礼を抜けたような気分になりました。形だけの大人にならないようにこれからも精進していきたいと思えます。

(ペンネーム しんちゃん)



◆70歳になり初めて大腸がんの検査を受けた結果は陽性。少しショックでした。近々受診予定です。

(浪館 鳥山美喜代)

◆60歳を過ぎ様々な病気とお付き合いするようになり、今後は悲観も楽観もしないで病気とともに歩みたいと思います。

(長島 寺田登久子)

◆風邪が長びき、はじめて健康で毎日過ごせることへのありがたさを実感しました。

(平内 佐々木晴美)

◆雪かきでやせるかな? 仲良しの近所の方から観葉植物を4種類も頂いた。母が毎日のように水をやり楽しみながら世話をしている。その甲斐あってすくすくと育っています。

(油川 葛西誠)



◆毎年健診を受けて血糖値が高いのは知っていましたが、気にも止めず毎日の食事に気を使うこともなくすごしていました。さすがにバチが当たったようです。糖尿病と病名がついてしまいました。残念です、ショックです。くやしいです。初期なので頑張る!!

(浪岡 石村よしえ)

◆10年前にダイエットに成功したのに10年かけて元に戻ってしまいました。いや、それ以上かも…。50代前にまた気持ちを奮起し、ダイエットに取り組みなければと思いつつ、これからくる寒い季節に効果的なダイエット法をみつけることから始めたいと思います。

(筒井 林宏美)

◆年金だけで「生きがい」をもって暮らしていくには地域でのお付き合いが大切。とても大切!!

(佃 前田晶子)

青森保健生活協同組合 看護師募集

募集人数 2017年 4月採用 5名程度
選考日時 随時 ※相談に応じて決定しますので、まずは履歴書を郵送ください。
選考場所 青森保健生協 本部2F
選考方法 筆記試験(一般・専門・小論文)・面接
必要書類 ◆履歴書
 ◆免許取得者…免許証の写し
 ◆今春卒業見込み者…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・インターンシップ 随時対応
 臨時・パート職員 随時募集中



患者さんご家族の笑顔のために

私たちと一緒に「あきらめない看護」を実践しましょう



先輩ナースからの一言
 今年度春に青森保健生協に入職し、あおもり協立病院に配属となりました。新社会人として自分に必要なことを先輩たちは優しく多くのことを教えてくれました。初めは先輩とペアを組み、仕事を教えてもらいます。覚えてくると先輩に見守られながら1人で業務

することが増え、徐々に業務の独り立ちをします。自分の成長に合わせて7月頃に休日勤務に入り、10月には見習い夜勤を行い、11月から夜勤も独り立ちしました。患者さんに針を刺すのは苦手ですが、同期の新人と励まし合いながら今日も頑張っています。

(理事会報告)

- 2016年度第6回 11月24日
1. 秋闘の回答について、民医労組合員の声を踏まえ、一時金の要求に対しての回答を決定しました。
 2. さくらプロジェクトから、地域に求められている精神科医療と経営改善を追求していく内容の答申を受け、議論を踏まえ決定しました。
 3. 設備投資について、レントゲン写真データシステムの更新について決定しました。
 4. 第5次中期事業構想案について、更に議論を重ねたうえでプロジェクトからの答申案を承認しました。
 5. 生協強化月間の取り組みについて、月間の中間総括とラストパートに向けての意思統一をしました。

1月の日程

- 21日(土) 第3回支部代表者会議
- 26日(木) 理事会

青森保健生協 **現勢** (11月末現在)

組合員累計	45,038人
出資金累計	1,600,238,800円
一人平均出資額	35,530円

1月の生活相談日

- 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

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。
 ●沖館5丁目
 ●奥内大字瀬戸子
 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

まちがいがし

「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丁目9-2 青森保健生活協同組合にて、締切1月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

●11月号の答え
 応募者79名/正解70名
 【当選者】鈴木ユキノ(外ヶ浜町)・佐々木純勇(新城)・土岐佳千子(金沢)・山口一也(石江)・奥崎正文(高田)・古川英子(平内町)・工藤由美(けやき)・大里大(清水)・工藤真木夫(西滝)・工藤祿子(浪館)】
 ※1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。

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。

12歳



佐藤 碧海くん

勉強も野球も全力で頑張る!

24歳



齋藤 玲緒さん

2017年は去年よりももっと充実した1年にしたいです。たくさん笑って、楽しく過ごす!

36歳



葛西 真美子さん

常に笑顔で前向きに進む!

48歳



最上 正一さん

年齢も重ねてきていますので、体調管理に気をつけます。

60歳



河端 和利さん

還暦を再スタートに、今年からマイペースで。

72歳



相馬 誠二さん

地元のねぶた祭りや交通指導隊として地域の子どもたちを守っていきたい。

年男年女

健康づくりに、組合員活動に、仕事に、一生懸命な年男・年女の組合員の皆さんに今年の抱負をお聞きしました。(表記の年齢は2017年の満年齢です。)

84歳



對馬 まさ子さん

体操をして元気に過ごしたい!

96歳

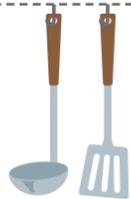
中里 せいさん

なんと私が今年は今女なのです。今年は昔勉強した古文を少し勉強してみたいと思っております。一緒に勉強する友達もいますので実行してみたいものです。



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 阿部 明子



●今月のレシピ

★フロマージュブラン★

【作り方】

- ①耐熱ボールに牛乳を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で6分加熱する。とり出して酢を加えてよく混ぜ、ペーパータオルを敷いたざるに注ぎ、汁けをきる。
- ②別のボールに生クリームと砂糖を入れ、冷やしながら、泡だて器でしっかり泡立て、①を加えて混ぜる。
- ③小さなボール2個にペーパータオルを敷き、②を半量ずつ入れる。ペーパータオルの端を寄せて丸く形を作り、口を輪ゴムなどで縛り、冷蔵庫で1時間冷やしかためる。
- ④ペーパータオルを取り除き、器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。お好みでミントを飾る。

(一人当たり約205kcal 塩分約0.2g)



【材料】(2人分)

- ・牛乳 1と1/2カップ
- ・酢・生クリーム 各大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・いちごジャム 小さじ2
- ・水 小さじ1
- ・ミント(お好みで) 適量

One Point

・噛む力や飲み込む力が低下している方でも、やわらかいデザートなので、おいしく食べられます。

・牛乳が分離して出来た黄色い汁(乳清・ホエイ)は栄養素が豊富です。りんごジュース等と同量で割って飲んだり、お米を炊く際水の代わりとして炊くことでご飯が艶やかな仕上がりになります。炊飯の目安はお米1合に対して乳清100mlです。

趣味で輝く人を紹介します!!

つくりてキラリ

作者 木村 弘行さん(78歳)【佃支部】

小さいころから絵をかいたり、凧を作るのが好きだったという木村さん。

電気系の仕事を退職したのをきっかけにねぶた製作で配線の手伝いをするようになり、今では趣味で金魚ねぶたを制作しています。知り合いにプレゼントしたり、新年には毎年「干支ねぶた」を制作して新たな年を迎えます。また、夏休みには小学生を対象に金魚ねぶた教室も開催し、ものづくりの楽しさや地域伝統のまつりを伝えています。

「手先を使う作業のため認知症予防になり、なにより作ったものを見て喜んでくれるのが嬉しい。生きがいになっている。これからもできる限り続けていきたい。」と笑顔で話し、さまざまな趣味を持つ方と一緒に班会を行っていきたくて語ってくれました。

(編集部)



あなたのお気に入りの作品や、すてきな趣味をお持ちの方をご紹介ください。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 ☎(762)5888