

〔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。

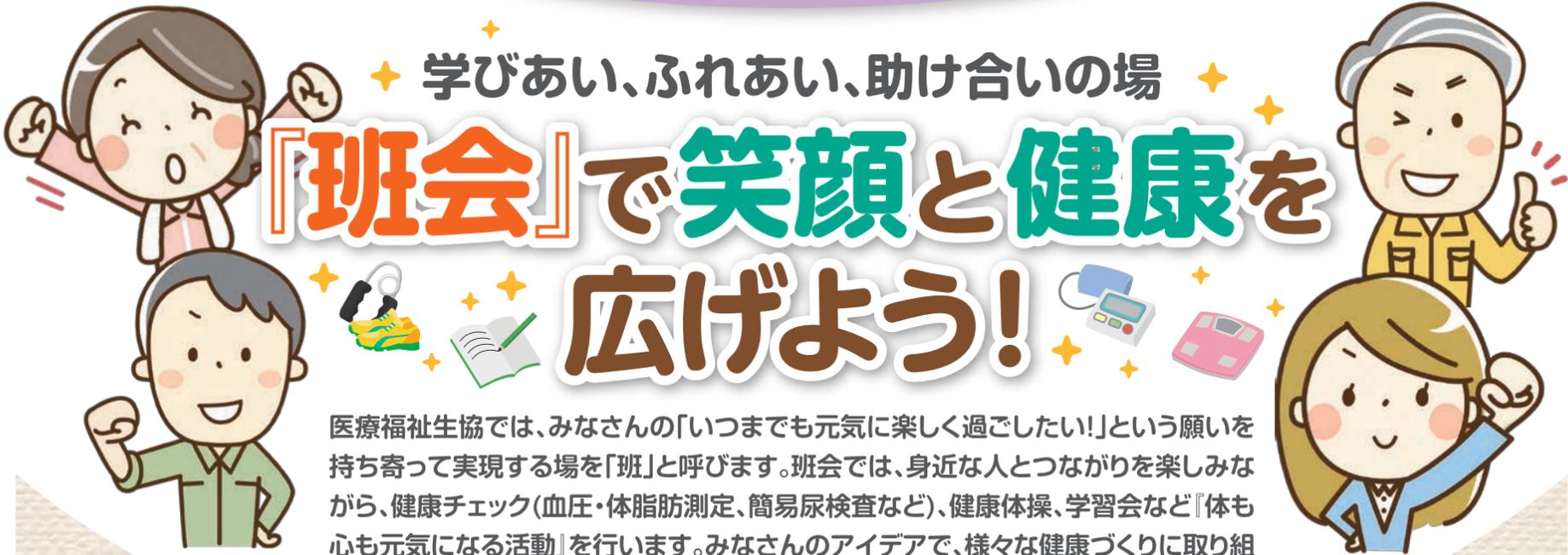
◎定価 一部30円
◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

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/>



医療福祉生協では、みなさんの「いつまでも元気に楽しく過ごしたい!」という願いを持ち寄って実現する場を「班」と呼びます。班会では、身近な人とつながりを楽しみながら、健康チェック(血圧・体脂肪測定、簡易尿検査など)、健康体操、学習会など『体も心も元気になる活動』を行います。みなさんのアイデアで、様々な健康づくりに取り組みます。さあ、班会を始めましょう!

班会のお約束

- ① 組合員3人以上で結成しましょう
- ② 定期的開催し、班員の元気を確認しましょう
- ③ 仲間ふやしや定期増資に励み、支部とも協力しましょう
- ④ 健康づくりの観点を忘れずに! 健診や予防接種を誘い合って受けましょう

Q&A 班会についてよくあるご質問

- Q 班会を見学することはできますか?
- A はい、できます!
お近くの地域で開催されている班会をご紹介します。
- Q 班会を開催したいのですが、どうすれば良いですか?
- A 担当職員が訪問し、おためし班会を開催します。



管理栄養士を招いての調理班会



みんなで一緒に認知症学習会

お問い合わせは、
組織部 ☎017(762)5888まで

東大野支部 万年青(おもと)班



みんなでの体操は毎回楽しい!

東大野支部では、昨年11月・12月に「東大野支部体操教室」を開催しました。その参加者から「体操教室後も、みんなで継続的に運動したい!」との希望があり、健康づくり体操を中心とした班を結成しました。毎回和気あいの雰囲気、楽しく体操を行っています。

班長 塚本 裕子

西滝・三内支部 マルメロ班



はじめての絵手紙にみんな夢中!

運営委員会で「デイサービス中部で絵手紙ボランティアをしている、桜川支部の宮本益衛さんを講師に迎えて、教室を開けないかな?」と提案がありました。早速、宮本さんに相談し、絵手紙教室を2回開きました。せっかくだから「絵手紙の班を結成しよう!」と「マルメロ班」を結成しました。毎月健康チェックと絵手紙を描いています。

班長 高谷 節子

沖館支部 クラフト班



作品は昨年度の趣味のひろばに出展しました

私が沖館支部に参加したのは2015年春です。それから、支部の皆さんと仲良くなったきっかけが「紙バンドで作ったバッグ」でした。昨年1月に私のバッグに興味を持った組合員さんと一緒に「クラフト会」というサークル活動を始めました。ますます創作活動が楽しくなり「せっかくだから、健康チェックもして班会にしよう!」ということで班を結成しました。

班長 中畑 眞利子

連絡船

昨年、中央社保学校参加のため高知県に初めて足を踏み入れた。高知県は美味しい魚と市場があり観光地として魅力ある所。街には昔ながらの家屋が見受けられ、近年の戦争で破壊されない古く美しい景色を見て、青森市民として羨ましく感じた▼高知県は坂本龍馬はじめ多くの偉人が身分制度の廃止と人権運動を進めた土地柄だ。心から日本の未来を憂い、人を組織して運動し、大政奉還を成した。記念館には咎められ運動を阻止されながら、泣き虫で泣き言を言い、多くの人々に助けられ、同志と共に前進した坂本龍馬の記録が展示されていた▼中央社保学校では、現代の困窮する人々のために人権に重きをおき、子ども食堂やすまいの幹旋(保証人がない人の相談をうけるNPO法人の立ち上げ)、毎週ホームレスを訪ねて名刺を渡す運動を続けている大学の先生を知り学んだ▼身分制度は撤廃されたはずなのに、くらしの困窮や格差がなくならない。人権と最低限度のくらしは憲法に保障されている。しかし実態は二の次の様相を示している。注視して学び、人権やくらしが保障されるべく行動していきたい。今年秋に青森市で中央社保学校が開催される。

(総務部長 小形てる美)



4月10日(月)、13時半から協立クリニックで開催した「ボランティア教室」に参加しました。今回は、協立クリニックの『案内ボランティア』について学びました。実は私がこの教室に参加することにしたのは、あるきっかけがあったのです。それはある日、私が県病へ受診した際のことです。昔の知り合いが『案内ボランティア』をしているのを見かけました。彼は、患者さんに必要とされている忙しそうにしながらも、いきいきと案内をしていたのです。それを見て「素晴らしい活動だ！私もいつかやってみよう」と思いました。

ボランティア教室に参加して



西滝・三内支部
高谷 明子さん

今回のボランティア教室では、葛西事務長から協立クリニックのことについて詳しく教えていただき、「初めて受診する方には、やっぱり案内が必要だ。」と感じました。

私は、約8年間ボランティア会員として協立クリニックのお茶ボランティアやふきのとうでの絵手紙のお手伝いに携わってきました。協立クリニックでの案内ボランティアは私にとって初挑戦になりました。すぐ簡単にできるとは思わず、少しずつ自分の出来る範囲から、患者さんに寄り添うボランティア活動をしたいと思います。

ボランティアさん大募集

あなたもボランティア活動に参加しませんか？
○入所者の皆さんの屋外レクのお手伝い
○お手玉、絵手紙、囲碁、将棋のお相手 など、他にもたくさんあります。興味のある方はお気軽にご連絡ください。
【お問い合わせ】ボランティア委員会事務局 高森 ☎017(762)5888

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

白熱！ピンポン大会開催

デイサービスつつみ 事務長 成田佳代子



4月22日(土)、デイサービスつつみで、つつみ介護利用委員会主催「若佐杯ピンポン大会」を開催しました。この大会は今年で5回目となりました。5支部から総勢19名の選手と、デイサービスの利用者さんや職員、応援も含めて総勢35名が参加しました。デイサービス応援団は手作りの応援グッズを手に力の入った声援で会場を大いに盛り上げました。

毎年恒例の『津軽弁によるラジオ体操』で体をほぐしてから、試合はシングルからスタート。とても白熱した試合と、珍プレーも続出して会場は大盛り上がりでした。続いてのラリー対決では、3位決定戦の勝負がなかなかつかず、みんなでおな



かを抱えて笑い、決まった時はとても大きな歓声に包まれました。今回は、「ピンポンをやるのは初めて！」という子供達も参加してくれて、汗かきながら走り回り、とても賑やかな大会となりました。優勝は桜川支部、2位茶屋町港町支部、3位つくりみち支部という結果でした。

映画「母」青森上映会のお知らせ

この映画は三浦綾子さんの原作をもとに製作された作品です。戦争ファシズムの時代、治安維持法違反で逮捕され特高警察の凄惨極まる拷問で、29歳の命を奪われたプロレタリア作家小林多喜二と、釈迦内村(現大館市)に生まれ抑圧と貧困の時代を生き抜いた母「セキ」の一生が描かれています。山田火子監督は「作品を見て、平和の尊さを考えてほしい」と語っています。この映画を多くの方に見ていただき平和を考える機会になれば幸いです。



主演の寺島しのぶさん

【日 時】2017年6月16日(金) 1日4回上映
①10:30~ ②13:30~ ③16:00~ ④18:30~
【場 所】県民福祉プラザ 大ホール
【料 金】前売り券 1,100円 当日券 大人1,500円 大学生1,300円 高校生800円
【お問い合わせ】映画「母」青森上映実行委員会 ☎017-722-3939

ちよつとひとこと

◆先日、24歳になる娘が泊4日で帰省しました。何かあつて帰るの？と聞いたら、家族の健康チェックと云ってくれました。(笑)
(小橋 山口正子)

◆「待ち順番表示変更について」の記事が、病院の取り組みがわかってよかったと思う。
(石江 山ローセ)

◆昨年11月に年1回の検診を受け、再度検査でこの2月まで沢山のスタッフの皆様に変容親切にしてくださいました。心より感謝しております。
(浅虫 三国操)

◆冬に備えた脂肪を雪が溶けたら溶かします…?
(岡造道 長尾敏)

7月号発行遅延のお知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第636号)は、6月17日に開催される通常総代会の記事掲載関係で、皆さまへのお届けが1週間程度遅れますので、お知らせします。何卒ご了承ください。

問題 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

ルール ①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

ヒント (機関紙編集委員会) 相馬治昭
①数字を入れるときに、「勘」で入れてはいけません。このマスにはこの数字しか入らない、という場所を探していきます。
②今回の問題で考えていきましょう。矢印のマスにはタテ・ヨコを見ると「1」の数字しか入らないことがわかります。順次「1」の数字の入るマスを追ってみましょう。
③次に、私は2の数字が入るマスを探してみました。順次「7」「5」「8」「3」と探してみてください。

4月号の答え: 11

3	1	8	4	6	2	5	7	9
7	6	5	1	9	3	8	2	4
4	2	9	7	5	8	1	6	3
1	9	7	8	3	5	6	4	2
2	5	4	6	1	7	9	3	8
6	8	3	9	2	4	7	5	1
5	4	1	3	7	9	2	8	6
9	3	2	5	8	6	4	1	7
8	7	6	2	4	1	3	9	5

【応募要領】 答え(二重枠に入った数字の合計)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。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】 〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部
【締切】 5月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者59名/正解57名
【当選者】 中谷はるみ(花園)・蛭沢桂一(岡造道)・成田保(旭町)・堀いり(三内)・木村久美子(富田)・田村勝彦(小柳)・對馬昭子(三内)・古川寿子(南佃)・千葉喜代美(前田)・内山美紀(新城) ※6月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2016年度第11回 4月27日

- 2017年度の借入金最高限度額設定を決定しました。
- 2016年度決算処理について、固定資産除却と回収不能未収金の損失処理を決定しました。
- 設備投資について、あおもり協立病院における錠剤分包機の購入について決定しました。
- 2017年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会と役員推薦委員会の報告を承認しました。また、議案内容について協議しました。

6月の日程

10日(土) 14:00~ 統一行動
16日(金) 16:30~ 統一行動
17日(土) 総代会
23日(金) 浅虫ウォーキングのつどい
26日(月) 18:00~ 統一行動
29日(木) 理事会

青森保健生協 現勢 (4月末現在)

組合員 44,280人
出資金 1,539,812,800円
一人平均出資額 34,774円

6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

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。

- 長島2丁目
- 古川3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

接遇研修開催

「イライラと上手に付き合うためのコツを学ぶ」

法人教育委員会 副田 幸子

講師 杉浦 永子氏



4月28日、県総合社会教育センターにて、法人教育委員会と法人虐待防止委員会の共催で接遇研修を行いました。今回のテーマは「アンガーマネジメント」でした。アンガーマネジメントとは、アンガー(anger)と怒りやいら立ちといった感情を衝動にまかせて爆発させるのではなく、上手に付き合い、適切なコミュニケーションに結び付けることをいいます。講師は、日本アンガーマネジメント協会 杉浦永子氏。時折ユーモアを織り交ぜた90分の講演は、①怒りとは何か?②問題となる怒りは?③自分の怒りを診断しよう④怒りをコントロールするコツなど内容が充実し、参加者は講師の話に聞き入っていました。

怒りは、人にとって大切な感情の一つ。それが生じた時に6秒間の「心のひと呼吸」を置き「怒る必要があるのか無いのか」を判断して後悔しない怒り方をするのが大切です。今回私たち職員がアンガーマネジメントを学んだことで、日々の業務の中でふと生じた「イライラ」を上手にコントロールし、正しい表現方法へ変換し、より質の高い接遇に繋がってきます。



参加者約300名で会場はほぼ満員となりました。

第1回 あおもり協立病院医療活動紹介

事務次長 野村 和志

あおもり協立病院は一般病棟1333床(4、6、7階)、回復期リハビリ病棟90床(5、8階)の合計2223床のベッドがあります。

一般病棟とは急性期(病)気による症状の発現が急激で生命の危機状態にあり、患者の身体的・精神的負担が多い時期)の治療を行う病棟です。当院では主に4階病棟が一般内科、6階病棟が消化器内科、7階病棟が循環器内科の機能を持っています。回復期リハビリ病棟は脳血管疾患で麻痺が残った患者や骨折した患者のリハビリを行い、日常生活への復帰を目指す

病棟となっており、曜日に関係なく365日リハビリ医療を提供しています。私たちはいのちの平等を掲げ、差額室料は頂いておらず、生活困窮者に対しては無料低額診療を実施しています。また、24時間365日の救急医療に対応し、市内の救急輪番の一翼を担っており、

における「高齢者診療に強い病院」として、地域・組合員に貢献していきます。今回から7回にわたりあおもり協立病院の医療活動についての連載を行います。ご質問がありましたら遠慮なくいつでもご相談下さい。

あおもり協立病院が地域に無くてはならない困ったときの拠り所である病院として、また、青森市内



ご質問・ご相談はお気軽に
☎017(762)5500(代表)

2017年10月(看護師免許取得者)及び2018年4月 看護師採用試験実施のお知らせ

一緒に働きませんか?



試験実施日 2017年8月19日(土)
採用人数 15名程度
実施場所 協立クリニック4階
試験内容 一般問題・専門問題・小論文・面接
応募締切 8月5日 必着

※応募書類到達後、選考日時通知と併せて本人へ通知
※臨時・パート(看護師・准看護師)は、随時募集
※看護師免許取得者は、正職員入職時期 要相談可

●資料請求・採用に関するお問い合わせ・出願先
〒030-0847 青森市東大野2-9-2
青森保健生活協同組合 本部看護部 看護師対策看護長 長牛真理
☎017(729)3274 ✉aokyokantai@aomori-h-coop.com

<就職説明会開催>6月24日(土)14時から 協立クリニック4階にて

夢をかたちにする

専務理事 宮本 達也

⑤ 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



①地域包括ケアへのアプローチ
政府は「自己責任」と「市場化」を基本に、上から一方的に推進する地域包括ケアをすすめていきます。地域では、受け皿が十分なままの退院の増加、高齢者の介護困難、生活困難の深刻化、貧困に伴う社会的孤立が拡大するなか、住み慣れた地域を離れざるを得ない事態が広がっています。青森保健生活協のめざす地域包括ケアは「誰もが、人間らしく、その人らしく、安心してくらし続けるために、住民と医療・介護のネットワークを実現する」に向けて取り組みます。

②介護予防・日常生活支援総合事業
総合事業は、市町村が中心となつて、地域の実情に応じて、住民をはじめ多様な主体が参画し、多様なサービスを充実させ地域の支え合いの体制づくりを推進し、要支援者に対する効果的かつ効率的な支援等を目的として創設されました。

青森保健生活協も、青森市地域支え合い活動研究会に参画しながら、利用者に不利益をもたらさない内容での実施を求めつつ、必要な介護サービスや生活支援を保障する事業をすすめています。

③介護事業展開

介護事業の今後の展開としては、5月号の診療所リニューアルと医療・介護の役割の③介護分野における役割にあるように検討をすすめていきます。

その中で、リハビリの分野に

関しては、地域リハビリチームを創設し、通所リハビリ・通所介護・訪問リハビリ・ショートステイにおいてその専門性を発揮させ、利用者に対しさらに質の高い介護サービスを提供します。また、ショートステイにおいては、「リハビリ技術がいるショートステイ」として、利用中もリハビリの実施ができることを広く宣伝をすることにより、利用者確保の一翼を担うことを検討します。

④支部のあり方

地域包括ケアの基本単位とされている「日常生活圏域」の分析は必須となります。一人ひとりの高齢者をはじめとした地域住民がどのような具体的ニーズを持ち、どのような団体や個人とつながり支えられているかは、日常生活圏域を分析するうえで重要なポイントとなります。日常生活圏域の分析のキーワードは「地域」に出る、地域を知る「こと」であり、地区社協や地域包括支援センターなどの懇談やつながりマップづくりの取り組みをすすめます。

その中で、医療や介護の専門家の支援を得ながら、組合員が主体となり、行政を巻き込みながら、様々な社会資源を活用していくというネットワークづくりの牽引車となることが期待されています。支部や班を基礎に、助け合い活動やサロンづくり、健康づくり、認知症の方々などの見守り活動など、医療生協ならではの特徴や強みを活かした取り組みをすすめて、まちづくりの一翼を担っていきます。

⑤生協センター「レインボー会館」づくり

建設資材の高騰や併設する介護事業の選択がなかなかできなかったため、計画を延期せざるを得ませんでした。震災復興や東京オリンピックの影響を受け、建設資材の高騰は当面続くことが予想されています。当面は現在ある施設を活用し続け、情勢を踏まえながら追求すべき課題の一つとします。

◎青森保健生活協の病院では、差額室料は頂いておりません。

各事業所が 開催しました 病院大会

青森保健生協では、毎年4月に各事業所の大会を開き昨年度の振り返りと今年度の取り組みについて理解を深めます。各大会の様子をご紹介します。

4/20 つつみ大会



'17年度の方針をもとに、『どんなつつみにしたいか』というテーマで意見交換をし、地域住民・組合員が安心して住み続けられる福祉のまちづくりを目指すことや、より一層地域に根ざした活動をしていくことを確認しました。

4/21 あおもり協立病院・協立クリニック病院大会



'16年度総括・'17年度方針を深める内容を主軸として討議を進め、民医連・医療福祉生協の職員としての基本姿勢を再確認し行動に結びつけることについて議論が行われました。また、今大会において病院・クリニックの新理念が確認されました。

4/24 本部大会



大会後半のグループワークでは、保健生協の方針のもと、自分に引き寄せて課題は何か、どのように達成するかについて意見交換をし、本部で働く他の業務について改めて理解を深めました。

4/25 中部クリニック病院大会



竹本所長の「困った時に最初に相談できる窓口になること、その人の生活や人生を支えていけるように医療・介護を提供していきたい」という所信表明を皮切りに、総括と方針の確認が行われました。

4/26 安方クリニック病院大会



医療・介護の連携を強化し、YMCS全体の情報を把握しながら各事業所に反映させ、全体が明るく活気のある医療・介護活動ができるよう地域と組合員を常に意識して、医療生協の活動と学習を強化し地域包括ケアの実践へと結びつけることを目指し、議論が行われました。

4/28 生協さくら病院大会



経営改善PJと病棟(閉鎖)について議論が行われ、経営改善ではエリア全体で大幅に改善したことを確認しました。また、各事業所からエリア内での連携強化の意見がでました。今年度の重点課題は担当者を決めて、取り組み内容や経過を確認しながら進めることといたしました。

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。

催しのお知らせ

浅虫ウォーキングのつどい

【日時】 6月23日(金) 10:00~12:00
【集合場所】 青い森鉄道「浅虫温泉駅」前
【参加料】 無料
【お問い合わせ】 組織部 ☎017(762)5888

当日の参加も可能ですのでお気軽にご参加ください

参加申し込み不要で、定員もありません



※雨天中止いたします

※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください

主催：青森保健生活協同組合 健診健康づくり委員会

平成29年度 青森市の配食サービスについて

対象となる方

青森市内に居住する65歳以上の一人暮らし高齢者、または高齢者のみの世帯で、加齢や心身の障がい及び傷病などにより食事の準備が困難な方が対象となります。(前年度市民税非課税世帯)

内容

栄養バランスのとれた食事を定期的に配達するとともに、その方の食生活改善と安否確認を行ないます。

利用回数

1週間に2回まで(夕食)利用できます。

料金

1食につき350円(税込)が利用者負担となります。

手続き

お住まいの圏域の地域包括支援センターまたは、在宅介護支援センターへご相談ください。申請書の作成から手続きまで無料で代行します。

問合せ先

青森市内：青森市高齢者支援課(017-734-5326)
浪岡地区：青森市浪岡事務所健康福祉課(0172-62-1134)



あおもりコープフーズが製造する「健康バランス食+ごはん(200g)」、「虹のげんき食+ごはん(200g)」どちらかを1食350円(税込)で青森市の利用承認を受けてご利用いただけます。
※サービス開始の際、コープあおもりの組合員に加入して頂きます。

まずはお問い合わせください

コープあおもり配食サービスセンター ☎0120-102-705
(お電話受付時間 月曜日~金曜日 午前9:00~午後6:00)

健康バランス食 ※写真はイメージです



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 佐々木 春香

●今月のレシピ

★梅マヨだれの豚こま丼★



【材料】(4人分)
・豚こま切れ 240g
・たまねぎ 1個
・青しそ 4枚
・白ごま 小さじ1
・サラダ油 大さじ1
・ご飯 600g
【梅マヨだれ】
梅干し 大2個
マヨネーズ 大さじ2
A みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①梅干しを細かくたたき、Aと混ぜ合わせる。(梅マヨだれの完成!!)
- ②たまねぎはうす切りにする。青しそは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉・たまねぎを入れて炒める。
- ④肉に火が通ったら、火を止め、①の梅マヨだれを加えてさっと混ぜる。
- ⑤どんぶりにご飯、お肉を盛り付ける。青しそ・白ごまを散らして、出来上がり♪

(一人当たり約457kcal 塩分約1.6g)

One Point

- ・酸っぱいけれどコクもあり、ご飯のすすむ味です♪
- ・お肉はお好きなお肉に変更しても良いでしょう。
- ・きのこやしらたきを加えると食物繊維もUPします!その場合は梅マヨだれを多く作ると良いでしょう。

あなたの作品 見せてください!!

マしごとキラリ

作者 村林 育さん
【いずみサークル】

〈ちぎり絵〉

①作品づくりをはじめたきっかけ
私の姉がちぎり絵をしていたのを見て興味を持ち、作っている様子をまねることからはじめました。

②作品づくりで苦労したこと
風景で遠近法を出すために、濃淡のうすい和紙を何枚も貼り、一見して水彩画に近づけたらいいなあと楽しみながら取り組んでいます。

③最後にひとことおねがいします。
和紙の感触が私を落ち着かせ、一人でのんびりしている時にハサミを使わずつくっています。手先の運動(認知症予防)になりますよ♪

「いがぐり」

秋、山へ行った時、道端にいがのついた栗を見つけ感動したので作品にしました。

「なかよし親子」
フワフワした鶏の羽根の部分が苦労しました。

