

〔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/

青森保健生協 2017年度通常総代会

## 協同の力で、いのち輝く社会をつくる

「住み慣れたまちでくらし続けられるネットワークをつくり

「私と地域の困った」を解決しよう



あいさつに立つ横田祐介理事長

2017年度通常総代会を6月17日(土)、アラスカ会館で総代193名(本人出席151名、書面議決書40名、委任状2名)の参加のもと開催。横田祐介理事長あいさつの後、民進党衆議院議員升田世喜男氏、日本共産党青森県委員会書記長齋藤美緒氏、青森市福祉部部長能代谷潤治氏、生活協同組合コーピーあおもり専務理事菅原正氏、青森県民主医療機関連合会事務局長那須稔氏より来賓のごあいさつを頂きました。

2016年度の活動報告と決算、2017年度の事業計画と予算などが審議され、第1号議案から第6号議案まですべての議案を全会一致で採決しました。

横田祐介理事長はあいさつの中で、多くの国民が反対するなか6月15日に强行採決された「共謀罪」をはじめ、私たちの平和な社会を脅かす諸政策には断固として反対し、組織や団体を越えて多くの方と手をつないで、安心してくらし続けられるまちづくりの活動が広がっていることに触れ、「私たちはこれからも立憲主義、平和主義、民主主義が息づく社会をめざし、協力協同のもと質の高い医療・介護・保健活動に努め平和・社会保障活動などの諸活動に精力的に取り組み、いつまでも住み続けたいと思うまちづくりを力強く進めていきます」と法人としての決意述べました。

2016年度の決算報告として士からの「評価できる経営である」との講評も報告されました。

第1号議案「2016年度事業報告および決算関係書類承認に関する件」、第5号議案「規定等の改定に関する件」、第6号「議案決議効力発生の件」も引き続き提案され、午後の質疑・討論では、10名の総代から議案に対する質問や、補強する発言があり、職員からも特徴的な事業活動の紹介などがありました(要旨は本号4面、5面に掲載)。



議長を務めた浅田耕一總代(左)吉田和子總代(右)

第2号議案「2017年度事業計画・予算案決定に関する件」では、安全

保障関連法の運用により南スーダンPKO部隊に新任務「駆け付け警護」

の取り組み④「いのちの章典」を実践する人づくり⑤協同組合間協同を広げることについて、各課題における支

部での特徴的な取り組みや、事業所での医療・介護の活動などが報告されました。

2016年度の決算報告として

は、税引き前利益2億3607万円となり、予算比+3648万円、前年

度比+7423万円となつたことが

報告されました。あわせて、公認会計士からの「評価できる経営である」と

の講評も報告されました。

ダブル改定に備えた経営基盤の確立

②「医療生協の地域包括ケア」を具体

化する3つの「つくろうチャレンジ」

で「私と地域の困った」の解決③健康

づくりを通して、くらしまちづくり

に貢献④憲法に基づく平和で人権が

保障される社会をめざして、学び・広

げ・連帯することなどに取り組みに

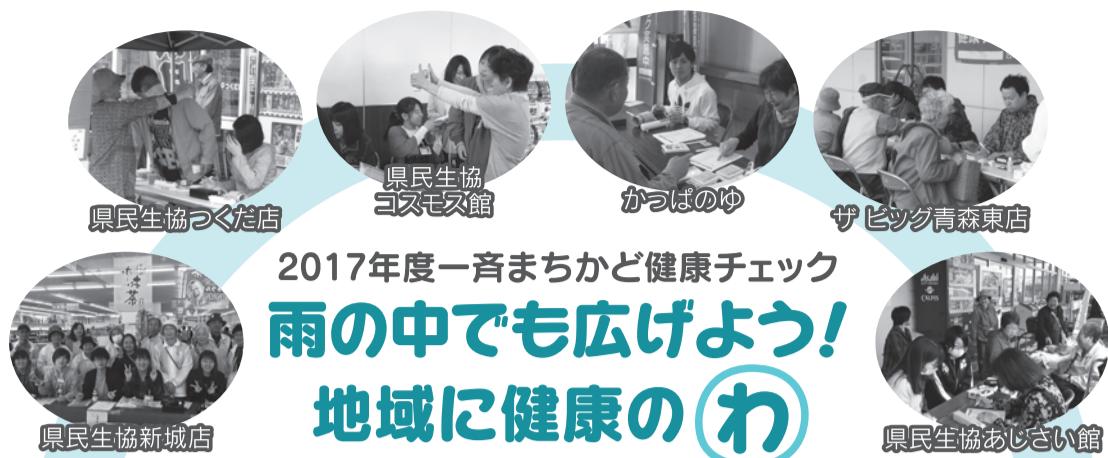
ついて提案されました。また、組合員を

組みについて提案されました。

組合員をめざして、学び・広げ・連帯することなどに取り組みに

ついて提案されました。

組合員



# 2017年度一斉まちかど健康チェック 雨の中でも広げよう! 地域に健康の(わ)

あおもり協立病院では、退院時には薬剤師が病室に出向き薬指導をして薬を渡しています。薬剤師が不在の土曜の午後や日曜日に退院する場合でも、本人に理解力がある場合は、事前に退院時の服薬指導をしてから薬を看護師に預けています。ほとんどの病院では看護師と会つたことがないという残念

薬局長 金田一成  
な声が聞かれますが、当院では入院中もできるだけ服薬指導にはいるようにしています。しかし、薬剤師が不足しているため必要な患者様にすべてというわけにはいきません。それで業務改善により、昨年11月から入院中自己管理で薬を服薬する患者様には週に1回服薬状況を確認し、薬剤師から薬をお渡しするようになっています。回

復期病棟に入院中の患者様の場合、病室にいない場合が多くタイミングが合わず、やむを得ず看護師に預けてしまう場合もありますが、服薬指導により自分の薬を知り、外来になつても中断することなく服薬してもらうために入院中からしつかり関わっていきたいと思っています。

# ①地域に求められる変化に応じた経営

## 6 2025年に向けた経営

専務理事 宮本達也



サージュ広場・県民生協金  
沢店・メガベニーマート観光  
通店)が中止となりました。  
開催された7会場において  
は、雨にも負けず軒先を利  
用した会場や、急きよ店内  
での実施に変更した会場も  
あり、組合員69名・職員37名  
が参加しました。「小学校の  
運動会が中止になつたから  
ここに來たのよ」と、多くの  
方が足を止め健康チエツク  
に参加されました。

一斉まちかど健康チエツ  
クでは、健康チエツクの普及  
により地域の健康活動の啓

今年度は初めての試みと  
なる肺年齢測定を3店舗で  
実施。その場で簡単に結果が  
わかるので、好評でした。

参加した新入職員からは、  
「雨の中でも組合員さんと団  
結して楽しく取り組むこと  
ができた」「地域の皆さん  
声を直接聞くことができ、勉  
強になつた」などの言葉が聞  
かれ、地域の組合員と職員との  
協同の取り組みとしても  
成功することができ、私たち  
の健康づくり活動が地域に  
大きな広がりを見せていま  
す。

5月27日(土)、青森市  
外ヶ浜町の全7会場にて一  
斉まちかど健康チエツクを  
開催し、計132名が健康  
チエツクを受けました。当  
初、全10会場での実施を計  
画していましたが、あいに  
くの雨のため、3会場(パ

蒙を目的とし、各地域のまち  
かどで血压・体脂肪などの簡  
易健康チェック、保健相談、  
大腸がん検診のお勧めなど  
を行いました。また、組合員  
と職員の交流、新入職員の地  
域での活動研修としても位  
置付けられています。

少により、医療や介護の現場で働く人の確保が急速に困難となることが予想されます。特に夜勤を担うスタッフは非常に貴重となります。働きやすい職場環境づくりに力を入れ、働く職員の力に寄与し、職場の魅力を上げ、スタッフの活性化を目指す取り組みが求められます。

テイケン（通販リハビリーション）とは介護保険の枠内対象にならない

元気な主婦

# 退院時の薬は薬剤師から

あおもり協立病院  
薬局長 金田一成子

夢を  
か  
た

第5次中期事業構想の実現で

おもに協立病院発行 認定看護師

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

県民生協つぐだ店

2017  
雨の  
地

か参加しました「小学校の運動会が中止になつたからここに来たのよ」と多くの方が足を止め健康チエツクに参加されました。

一斉まちかど健康チエツクでは、健康チエツクの普及により地域の健康活動の啓

声を直接聞くことができ、勉強になつたなどの言葉が聞かれ、地域の組合員と職員との協同の取り組みとしても成功することができ、私たちの健康づくり活動が地域に大きな広がりを見せていま

す。

③スタッフ確保に重点を置いた経営

将来に向け、労働人口の減

動きをとる病院が多くあらわされることが予想されます。早期に適切な戦略を立て、組合員の要求を聞きながらも経営的ダメージの少ない段階での判断が求められます。地域の需要の減少に応じて、拡大する分野と縮小する分野の見極

④劇的に変化する患者・  
者の価値観に合った経営  
これまでの高齢者と明確に  
世代が、医療や介護のサー  
ス提供の対象者の中心とな

から薬を看護師に預けています。ほとんどの病院では看護師す。ほんどの病院では看護師から薬を渡され、入院中薬剤師と会つたことがないという残念

入院中自己管理で薬を服薬する患者様には週に1回服薬状況を確認し、薬剤師から薬をお渡しするようにしています。回

地域医療計画・地域包括ケアに向けた動きが加速し、医療費適正化計画も都道府県単位ですすめられています。

青森県がどの方向をめざして進み、青森保健生協の病院や診療所がどの方向に進むと追い風が吹き、どの方向に運営の課題となります。

となることが予想されます。特に夜勤を担うスタッフは非常に貴重となります。働きやすい職場環境づくりに力を入れ、働く職員の力に寄与し職場の魅力を上げ、スタッフの生産性を上げることが、事業運営の課題となります。

5月27日（土）、青森市・外ヶ浜町の全7会場にて一  
蒙を目的とし、各地域のまち  
かどで血圧・体脂肪などの簡

テーション)とは介護保険の給付対象となるサービスです。日帰りで通い身体機能の維持回復、日常生活の

元気な主婦

# 第2回 あおもり協立病院 デイケア紹介

卷之六

A black and white photograph capturing a moment of medical care. A healthcare professional, dressed in a white short-sleeved uniform and glasses, stands on the left, focused on adjusting or demonstrating something on a portable device held by an elderly patient. The patient, seen from behind, wears a dark, textured sweater and uses a walker with a black frame and four wheels. They are positioned in what appears to be a hallway or a common area of a hospital, with other patients and staff visible in the background through glass doors. The lighting is bright, typical of indoor clinical environments.

2017年8月1日から運行表が改正になります。

# 組合員利用バス運行表

## 月曜日コース

## 火曜日コース

## 水曜日コース

### 新城・浪館・大野線

希望ヶ丘町会入口付近始発→国道7号線  
→浪館通り→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近（3～11月）	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保養園・齊藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスマイルスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家前	9:11
上古川バス停付近 (安方クリニック利用者いなければ浪館通りへ)	9:13
やきとり山久	9:26
浪館・パチンコフォーラムワン前	9:27
青森銀行浪館支店前	9:28
浪館・ハツビードラッグ前	9:29
浪館・柴田商店前	9:30
奈良勝行税理士事務所	9:31
ツルハドラッグ前	9:33
協立クリニック 着	9:38
協立病院 着	9:43
生協さくら病院 着	9:58
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

### 浅虫線

小湊駅→野内→旧東部営業所→(国道経由)  
→浪打→栄町→デイサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：小湊駅前	8:10
平内役場前	8:11
藤沢（下北交通バス停）	8:12
西平内郵便局前（下北交通バス停）	8:15
中野バス停	8:20
浅虫郵便局前	8:30
久栗坂郵便局前	8:35
野内郵便局前	8:43
原別保育園入口付近	8:48
きたやま酒店前	8:49
八重田浄化センターバス停付近	8:50
マエダストア前	8:52
造道小学校前	8:53
浪打・三菱自動車前	8:55
花園・街のカメラやさん前	8:56
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ (中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:05
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

### 鶴ヶ坂・新城・中部経由線

鶴ヶ坂始発→戸門→白旗野→新城→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：鶴ヶ坂駅	8:50
戸門・支村バス停	8:52
戸門・川原田酒店向かい	8:55
白旗野バス停	8:57
新城・メグミルク（元雪印工場）向かい	8:58
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保養園・齊藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスマイルスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家前	9:11
上古川バス停付近 (安方クリニック利用者いなければ中部へ)	9:13
やきとり山久	9:26
浪館・パチンコフォーラムワン前	9:27
青森銀行浪館支店前	9:28
浪館・ハツビードラッグ前	9:29
浪館・柴田商店前	9:30
奈良勝行税理士事務所	9:31
ツルハドラッグ前	9:33
協立クリニック 着	9:38
協立病院 着	9:43
生協さくら病院 着	9:58
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

### 新城・石江富田線

新城紙業始発→石江→石江富田→沖館中通り→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保養園・齊藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
青森トヨペット青森西店前（西郵便局となり）	9:08
パワー美容室前	9:15
小川商店付近	9:18
サークルKサンクス沖館店	9:20
西口・工藤米店前	9:25
上古川バス停付近 (安方クリニック利用者いなければ協立へ)	9:28
協立クリニック 着	9:37
協立病院 着	9:42
生協さくら病院 着	9:57
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

### 雲谷・松原通り・桜川線

雲谷→横内→妙見→松原→桜川→藤田組通り→デイサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：雲谷十文字	8:30
「たねのわなね」看板向かい	8:30
青年の家入り口	8:31
*合子沢地区には入ません	
メゾンヴァレー前	8:32
横内市民館向かい	8:35
妙見・大星神社前	8:38
*筒井・松原方面へ	
やまとも歯科前	8:44
奥野・藤聖母園向かい	8:47
奥野・菓子処かんげつ前	8:48
*元青森銀行桜川支店を右折	
桜川・須藤米穀店前	8:51
*元水木内科クリニック跡地を駒込川方面へ左折	
桜川福祉館バス停付近	8:52
桜川3丁目バス停付近	8:53
*福田橋経由	
山本モータース向かい	8:56
*藤田組通り海手へ	
松森・ヤクルト前	8:57
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ (中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:05
*八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

1時間に1本走っています！便利な市中心部から循環バスもご利用ください

### 協立・国道循環コース

ふきのとう 発	通りません	8:57	9:57	10:57	11:57	12:57	13:57	14:57	15:57	16:57
協立クリニック		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
大野十文字バス停付近		9:04	10:04	11:04	12:04	13:04	14:04	15:04	16:04	17:04
日の出タクシー前		9:07	10:07	11:07	12:07	13:07	14:07	15:07	16:07	17:07
工藤パン前		9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08	16:08	17:08
マエダストア旭町店前		9:10	10:10	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10	16:10	17:10
青森タネ店前(古川)		9:12	10:12	11:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12	17:12
村上整形外科前(みち銀古川支店の県庁側)	8:15発	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15
市役所横(日本銀行横)	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25
吉川米穀店前	8:28	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28	17:28
スーパー福や前	8:31	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31	14:31	15:31	16:31	17:31
神力マボコ店前	8:33	9:33	10:33	11:33	12:33	13:33	14:33	15:33	16:33	17:33
協立クリニック着	8:40	9:40	10:40	11:40	12:40	13:40	14:40	15:40	16:40	17:40

### 青森駅→協立クリニック

安方クリニック発	8:15	9:55	11:25




<tbl\_r cells="4" ix="4" maxc





## 2017年8月1日から運行表が改正になります。

## 木曜日コース

## 金曜日コース

## 新城・西滝・大野金沢線

希望ヶ丘町会入口付近始発→西滝→三内→浪館→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近 (3~11月)	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
松丘保養園・斎藤造花店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスマイルスクール前	9:08
バチンコライジング前	9:10
吉田自動車前	9:11
西滝郵便局	9:14
青森郵便自動車前	9:16
浪館・柴田商店前	9:20
奈良勝行税理士事務所	9:21
ツルハドラッグ前	9:22
協立クリニック 着	9:27
協立病院 着	9:32
生協さくら病院 着	9:47
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

## 築木館・諏訪沢線

築木館始発→諏訪沢→小柳→造道→(国道)→ディサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：築木館	8:30
諏訪沢バス停 (工藤商店) 前	8:33
後藤市民館前	8:35
桑原・神社向かい	8:36
戸崎町民館前	8:37
第二養護学校バス停	8:38
樋口ホスピタルサプライ前	8:42
跨線橋の橋のたもと (跨線橋下りてすぐ、工藤動物病院向かい付近)	8:43
小柳・小柳バス停 (元かつば寿司向かい)	8:44
造道硝子店前 (村田歯科向かい付近)	8:45
*国道 堤方面へ左折します	
浪打・三菱自動車前	8:48
花園・街のカメラやさん前	8:49
*藤田組通りを海手へ右折します	
港町1・川村酒店前	8:51
港町2・村久商店前	8:53
ディサービスつつみ (中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:00
*八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:20
協立病院 着	9:23
生協さくら病院 着	9:38
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

## 月曜・火曜・木曜日コース(山手)

## 三厩・今別・上磯線

竜飛→今別山手回り→蟹田→野木和→ペイブリッジ経由→安方→協立病院  
※(月・木)は野木和団地経由 (火)は野木和団地には行きません。

通過場所	月・木	火	通過場所	月・木	火
始発：竜飛	7:30	〃	長科・公民館入口向かい	9:01	〃
板柳	7:33	〃	中沢・会館向かい	9:02	〃
尻神	7:35	〃	中沢・蓬田天理教前	9:02	〃
上宇鉄	7:40	〃	後潟・カナヤマート向かい	9:03	〃
下釜の沢	7:42	〃	後潟・南北後潟会館向かい	9:04	〃
下中浜	7:48	〃	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	〃
本町 (三厩小通り)	7:50	〃	後潟・農協向かい	9:05	〃
永坂鮮魚店	7:51	〃	後潟・農協スタンド向かい	9:06	〃
下増川 (元営林署前)	7:53	〃	小橋・公民館向かい	9:07	〃
浜名・中村商店向かい	7:57	〃	左堰・製材所	9:08	〃
西田・営林署隣り	7:58	〃	梅田建設となり	9:09	〃
今別・ふじた接骨院	8:00	〃	赤田商店向かい	9:09	〃
今別交番向かい	8:02	〃	清水・高森商店	9:10	〃
大川平・高桑商店	8:05	〃	前田・元中村酒店向かい(前田湯の沢バス停前)	9:11	〃
二股・元田子商店	8:10	〃	奥内郵便局向かい	9:12	〃
大平・築木商店	8:22	〃	奥内農協となり	9:13	〃
山本会館向かい	8:23	〃	瀬戸戸子・公民館前	9:13	〃
上小国会館前	8:26	〃	西田沢小学校向かい	9:14	〃
ふるさと体験館向かい	8:27	〃	西田沢浜田バス停向かい	9:16	〃
中小国駅入り口	8:28	〃	西田沢・工藤貞商店向かい	9:17	〃
下小国・畠田商店向かい	8:29	〃	アケミ美容室前	9:19	不通過
外黒山屯所前	8:31	〃	野木和団地バスター・ミナル向かい	9:22	不通過
蟹田・佐々木旅館2軒手前車庫前	8:37	〃	*野木和バイパス→生協店経由	9:23	不通過
蟹田・みちのく銀行キヤッショナー前	8:38	〃	三厩電気	9:24	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	〃	油川市民センター	9:28	不通過
広瀬・郵便局向かい	8:42	〃	油川不動産隣駐車場前	9:18	
広瀬・ローズ理容院前	8:42	〃	浪返バス停	9:29	
民生会館向かい	8:43	〃	扇田・神戸商店向かい	9:19	
スクールバスバス停留所前	8:45	〃	*ペイブリッジ経由	9:33	
老人いこいの家前	8:46	〃	安方クリニック	9:43	
トイレタイム	8:46	〃	(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:47	
郷沢ヨモギ温泉入口	8:55	〃	協立クリニック 着	9:57	
蓬田・中村商店前	8:58	〃	協立病院 着	10:00	
阿弥陀川・農協向かい	8:59	〃	生協さくら病院 着	10:15	
阿弥陀川・青木建材前	9:00	〃		10:05	
(帰り) 生協さくら病院 発	12:20				
協立病院 発	12:40				
協立クリニック 発	12:44				
中部クリニック 発	12:55				
安方クリニック 発	13:05				

## 新城線

新城紙業始発→西滝→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：新城紙業	10:05
消防署前	10:06
新城・西部市民センター向かい	10:07
新城郵便局前	10:08
松丘保養園・斎藤造花店前	10:09
美容室オアシス向かい	10:10
青森銀行石江支店前	10:11
ドコモ青森西店前	10:12
ヤクルトスマイルスクール前	10:13
青森トヨペット本社前	10:14
上古川バス停付近 (安方クリニック利用者いなければ協立へ)	10:15
協立クリニック 着	10:37
協立病院 着	10:42
生協さくら病院 着	10:57
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

## 安田・細越・高田・金浜・荒川線

運動公園始発→安田→細越→高田→金浜→荒川→協立病院

通過場所	時刻
始発：運動公園入口	8:40
安田イナモリストア	8:45
安田近野バス停	8:46
上安田バス停	8:47
細越・細越公民館向かい	8:48
細越・木村商店向かい	8:49
高田・農協ガソリンスタンド前	8:51
金浜・稻田商店角	8:52
金浜・金浜市民館前	8:53
上野十文字バス停	8:55
荒川・川村自動車向かい	8:56
八ツ役・山上商店向かい (牛館入口)	8:57
八ツ役・味銀	9:02
協立クリニック 着	9:05
生協さくら病院 着	9:10
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

## 幸畠・戸山・筒井線

幸畠→戸山団地→筒井→松原通り経由→環状バイパス→協立病院

通過場所	時刻
始発：元幸畠団地ママショップ前	8:30
幸畠・第一団地 (青森大学前バス停)	8:31
幸畠・幸畠市民館前	8:32
月見野バス停向かい	8:34
戸山団地・ハローベビー前	8:35
戸山団地・中央公園前	8:36
戸山団地・東公園前	8:37
戸山団地・北公園前	8:38
戸山中学校正面向かい	8:39
戸山団地・MOTO 美容室前	8:40
戸山西小学校バス停	8:41
松元台付近・モーターショップカネエダ前	8:45
筒井ハツ橋・稻荷神社前	8:48
八ツ橋・中筒井郵便局向かい	8:49
筒井・青森銀行筒井支店前	8:50
筒井・関野商店前 (青森高校向かい) *松原通りを堤川方面へ右折します	8:51
松原・筒井通りバス停前	8:53
港町1・川村酒店前	9:05
港町2・村久商店前	9:07
ディサービスつつみ (中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:10
協立クリニック 着	9:17
協立病院 着	9:20
生協さくら病院 着	9:35
(帰り) 生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

## 組合員

## わが支部 わが班

### タブレットを使って脳トレ班会

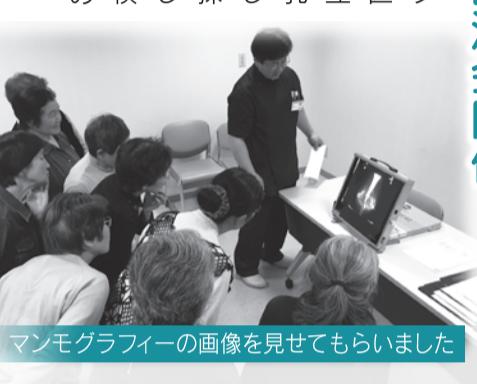
油川西田沢支部 中道班

先日、組織部のタブレットを使って、「足し算」「文字は何色?」これら2つの脳トレゲームを行いました。班会に参加した職員から、タブレットの使い方やゲームのルールを教えてもらい全員で順番にチャレンジ! 答える方法も簡単で楽しいゲームばかりです。ぜひ他の班もやってみて下さい!



### 東大野支部 西大野支部 乳がんを知ろう! 医療講演会開催

4月28日(金)、18時から協立クリニックにて、東大野支部と西大野支部共催の医療講演会を開催しました。あおもり協立病院 萩谷 秀夫医師を講師に迎え、「乳がん」について学びました。実際に検査した画像や、自分で触って胸のしこりを探す器具を見ることができました。参加した9人みんなは、今まで以上に乳がん検診に興味を持つたようで、とても意味のある楽しい医療講演会となりました。



### 班員同士の尿チェックで健康管理

堤川支部 織姫班

私たちの班はお互いに血圧を測り合ない、時々お互いの尿チェックをしています。きっかけは、紙「ツップ」に名前を書き忘れていた人の尿を別の人気が調べたことです。笑いながら「ごめん、間違つて尿チェックしちゃつた。それにしても塩分低いよ!」と和気あいあいとした雰囲気になりました。班員同士の信頼関係が築けていくからこそできる、とだと思います。これからも楽しく健康チェックを行っていきます!

班員同士で尿チェック

私たちの班はお互いに血圧を測り合ない、時々お互いの尿チェックをしています。きっかけは、紙「ツップ」に名前を書き忘れていた人の尿を別の人気が調べたことです。笑いながら「ごめん、間違つて尿チェックしちゃつた。それにしても塩分低いよ!」と和気あいあいとした雰囲気になりました。班員同士の信頼関係が築けていくからこそできる、とだと思います。これからも楽しく健康チェックを行っていきます!



会場いっぱいの参加者

過去最高の61名出席した支部総会

5月20日(土)、東部市民センターにて海岸線支部総会を開催しました。参加者は過去最高の61名となり、浅虫地域からは町会長を含め10名の参加。昨年度は、浅虫町会健康まつりを行つたことをきつかけに新班ができましたが、海岸線支部の最大の収穫だったと、改めて喜びを分かち合いました。総会後は、生協さくら病院の山崎院長を講師に迎え「笑いと健康」の医療講演会を開催しました。山崎院長のお話は大変面白く、終始笑つて全員の免疫力が高まつた楽しい講演会でした。

海岸線支部

### 全員感激、竹本所長との交流会!

中央長島支部

6月3日(土)、中部クリニック4階にて中央長島支部総会を開催し、31名の組合員が参加しました。支部総会では武井理事より地域訪問で気づいたことを発表する時間を設け、ご近所とのつながりの大切さを全員で実感しました。総会後は、中部クリニック所長竹本歩先生との交流会を開催しました。竹本先生の学生時代の話から、医師を志すきっかけ、震災の時の体験、そしてこれらを思い描く未来予想図など幅広くお話をいただきました。時々感動の溜息をもらす方や目を潤ませる方もいて、とても心温まる支部総会となりました。



笑顔で竹本先生記念撮影!

### 頭の柔軟体操

## クロスワードパズル

### ヨコのカギ

- ①楽曲「荒城の月」の作曲者は……廉太郎
- ②小さな川が……して大河に
- ⑦多くの人が口をそろえて同じことを言います
- ⑨見込み違いです
- ⑪カニを英語で言うと
- ⑬革が化けると書きます
- ⑭卵からかえること
- ⑯飲食店を……にして宴会
- ⑮新米が待ち遠しいですね。……刈り
- ⑯愛媛県の旧国名
- ⑰アクセサリーのことです
- ⑯労働組合は……の味方です

### タテのカギ

- ①1946年開始のスポーツイベント。  
国民……大会
- ②日本の国花はサクラと……
- ③……に入つては……に従え
- ④きれいな水にはすみません
- ⑤国内生産量はやはり青森県が第1位ですね
- ⑥香川県は自らを「……県」と言います
- ⑦子どもの頃によく読みました。「シートン……」
- ⑧2020年東京五輪新競技
- ⑨楽な試合でした
- ⑩コガネムシが建つたのは?
- ⑪エジプトの首都
- ⑫ユートピアです。……・
- ⑬午前1~3時。……の刻
- ⑭一目で見られる範囲

《解き方》  
イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?

**【応募要領】** 答えと住所・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。

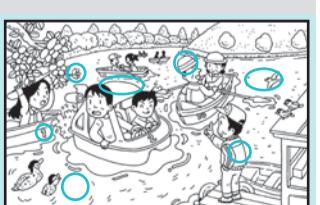
**【宛先】** 〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部  
**【締切】** 7月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

**【お詫び】** 6月号にて数独の締切日が間違つておりました。申し訳ございませんでした。

●5月号の答え

応募者89名/正解85名

【当選者】 木村静子(浪館)・前田昭(富田)・大平利成(新城)・白濱賢治(野辺地町)・駒谷洋子(金沢)・桜田かつ子(野木)・宮本順子(桜川)・岡本猛(むつ市)・田村静子(古館)・石川のみ子(安田)】 ※7月上旬、図書カードを発送します。



5月号で見られる範囲

ちょっとひとこと

者が増えています。数独など思っています。数独になつて良かつたです。

(幸畑 濱谷英子)

うです。お隣の支部と協力して地域に見える保健生協を発信しようと話し合を進めています。

(千富町 謙訪七子)



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。

## 【催しのお知らせ】

### げんきにのびのび まつすチャレンジ

**チャレンジ期間** 2017年7月1日~8月31日(2ヶ月)の間に30回(できた日にシールを貼り、30回でゴール)

**対象** 未就学児童

**参加費** 無料

**チャレンジ用紙配付場所** 事務局(青森保健生協組織部)、ご協力いただける幼稚園および保育園

**お問い合わせ先** 健診・健康づくり委員会 事務局 組織部  
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2  
☎017(762)5888

\*チャレンジを終了した方にはささやかな記念品をお送りします。



輪になってボールを使った筋トレ

5月15日(月)中部クリニック  
4階にて中央長島支部・堤川支  
部共催「30分地域健康教室」を開催しました。今回は第1回目  
と担当手増やし②中部クリニックのPRを目標として、全4回  
開催することを全員で意思統一しました。参加者は15名、健康  
体操サポートー指導のもとソフトボールを使つたストレッチと軽い筋トレを全員で楽しく行いました。  
次回は8月28日(月)14時から「脳トレ体操」を行う予定です。みなさまご参加ください。

【お問い合わせ先】  
組織部  
☎017(762)5888

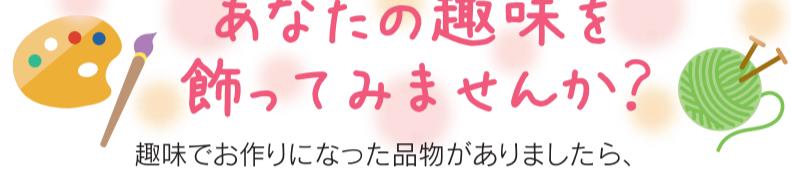
## 中央長島支部・堤川支部共催 健康教室開催!

中央長島支部 武井 明子

## 青森保健生活協同組合機関紙「くらしとからだ」 2017年度モニター募集

機関紙委員会では、組合員の皆さんにとってより身近で役に立つ機関紙の作成に向け、下記の要項に基づきモニターを募集します。

- 1.応募条件 ①組合員本人 ②「くらしとからだ」を毎月読むことができる方
- 2.募集人員 20名程度
- 3.活動内容 機関紙「くらしとからだ」に関するアンケートへの回答
- 4.任期 2017年10月号から2018年6月号まで
- 5.応募方法 電話でのお申し込み、もしくは郵便はがきに氏名、住所、電話番号、年齢、モニター希望と明記して、下記まで郵送ください。  
〒030-0847 青森市東大野2丁目9番地2  
青森保健生協 機関紙委員会事務局(組織部)  
☎017(762)5888
- 6.応募締切 2017年8月31日 消印有効
- 7.決定通知 モニターとしてご協力いただく方には決定通知をお送りします。
- 8.その他 1)アンケートの回答内容およびモニターの個人情報を機関紙企画・編集の目的以外に利用したり、第三者へ開示することはありません。  
2)モニター委嘱に対する謝礼はありません。



趣味でお作りになった品物がありましたら、

中部クリニックに飾つてみませんか?

待合室の棚等に展示させていただき

患者様や来院された方へご紹介したいと思います。

【ご相談・お問い合わせは】

☎017-777-6206(中部クリニック村上)まで



こちらの棚や壁に  
飾らせています



## おいしくて、栄養いっぱい! とつておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 高田 沙耶香

### ●今月のレシピ



### ★さば缶のさっぱり煮★

【材料】(2人分)

- ・さばの水煮(缶詰)  
1缶(180g)
  - ・厚揚げ 1枚(130g)
  - ・オクラ 4本
  - ・青じそ 2枚
  - ・輪切り唐辛子  
好みで
- |   |                    |
|---|--------------------|
| A | 水<br>1/2カップ(100ml) |
|   | 砂糖 大さじ1            |
|   | みりん 大さじ1           |
|   | しょうゆ 大さじ1          |
|   | 酢 大さじ1             |

### 【作り方】

- ①青じそは重ねて丸め、2~3mm幅の細切りにする。オクラは塩(分量外)でもみ、うぶ毛がとれたら水でよく洗い、ヘタを切り落とす(大きい場合は半分に切る)。厚揚げは6等分に切る。
  - ②鍋に缶詰の汁とさばを入れ、A、輪切り唐辛子を加えて火にかける。煮立ったら①の厚揚げ、オクラを加え弱めの中火で10分程煮る。
  - ③器に盛り付け、①の青じそをのせて完成。
- (一人当たり約245kcal 塩分約1.2g(煮汁1/3を喫食した場合))

- One Point
- ・冷やしてもおいしく食べられるさっぱりとした一品です。
  - ・オクラをナスやきのこなどに変えててもおいしく頂けます。

## あなたの作品 見せてください!! てしごとキラリ

作者 田中 裕子さん

【佃支部】

### 〈新聞エコバッグ〉

#### ①作品づくりを始めたきっかけ

毎日貯まっていく新聞を古紙回収にだけ出すのはもったいないと思ったのがきっかけです。

#### ②作品づくりで苦労したこと

使用する紙面や広告のデザインを活かしながら、それぞれ用途に合ったサイズに仕上げることです。

#### ③最後にひとことおねがいします。

紙面や広告のデザインによって意外性のあるものが出来上がり楽ししいです!



新幹線はやぶさのデザインバッグ  
ですか? かっこいいでしょ?



大小様々なデザインの  
エコバッグを作っています。