

〔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/>

ヒバクシャ国際署名と 私たちの行動

街頭宣伝

班会
・
学習会

署名行動

あなたとあなたの家族、
 すべての人びとを
 絶対に被爆者にしない!

核兵器の使用や保有などを法的に禁ずる「核兵器禁止条約」が、2017年7月7日、米ニューヨークの国連本部で開かれた条約交渉会議で採択されました。広島と長崎への原爆投下から72年経ち「ヒバクシャにもたらされた苦痛」との一節を前文に入れ、人道的見地から核兵器の存在を否定する条約が誕生しました。国連に加盟している193カ国のうち124カ国が出席し、投票の結果124カ国のうち122カ国が賛成でしたが、日本は核兵器を保有するアメリカ、ロシア、中国、イギリス、フランスなどと歩調を合わせてボイコットしました。

2016年4月に国内外の被爆者によって始められた「ヒバクシャ国際署名」は、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことをすべての国に求める署名です。集まった署名は、国連総会に、2020年まで毎年届けられます。青森保健生活協同組合でも、一筆でも多くの「ヒバクシャ国際署名」を集めています。



班会でも
署名を
集めています



核兵器に賛成か
反対かの投票に
協力いただきました



オリジナル横断幕で
地域へアピール

1945年8月6日と9日、米軍が投下した2発の原子爆弾は、一瞬に広島・長崎を壊滅させ、数十万人の人々を無差別に殺傷しました。真っ黒に焦げ、炭になった屍、ずるむけの体、無言で歩き続ける人々の列。生き地獄そのものでした。生き延びた人々も次から次へと倒れていきました。70年過ぎた今も被爆者は後遺症にさいなまれ、子や孫への不安のなか生きています。沈黙を強いられてきた被爆者が自らの体験を通して「再び被爆者をつくらない」と訴えてきました。今では核兵器の非人道性に対する認識が、国際社会の共通認識になっています。

現存する1万5000発ともいわれる核兵器の破壊力は広島・長崎の原爆の数万倍にも及びます。平均年齢80歳を超えた被爆者が生きている間に何としても核兵器のない世界を実現したいと自らの体験を通して、世界に呼びかけているのが「ヒバクシャ国際署名」です。いのちを大切に平和な社会を望む青森保健生協の皆さん、いのち輝く青い地球を未来に残すため、共に頑張りましょう!



社保平和委員会 委員長 五味暁代



第1回
ヒバクシャ国際署名街宣
(2016年12月12日)



学習会で
署名お願いしました

連絡船

「もったいない
県民運動」の発
行する「あおも
りエコの環
信」が届いた。
学校、職場、地
域での環境活
動に取り組み
雑誌の回収、地

「もったいない」について記
したい。古来お盆は7月1
日の釜蓋朔日(かまかぶりつひ)にはじまり、
地獄の釜のふたのあく日だ
という。15日はお盆。16日は
精霊おくり。この日は先祖
の霊にそなえた食物を川に
流す。「盆船」という船をつ
くつて盆の供え物いっさい
を16日の朝に流す。これを
目にとめた男がいた。上流
から次々と流れてくるナ
ス、キュウリなどのおびた
だしい数に驚き「ああもつ
たいない」と一人川に入り
拾い上げ「何とかうまく使
うことができなにか」と考
え、野菜をきざんで漬物に
し売り歩いた。これが福神
漬の由来である▼戦争で
難民が飢餓に窮している国
もある、平和で飢餓と貧困
のない世界を考えさせられ
る。「もったいない」は「戦争
するな」と一体だと思つ。

(監事 吉田好男)

ヒバクシヤ国際署名をすすめる 青森県民集会 開催!



講師 林田 光弘氏

7月1日(土) 県民福祉プラザにて開催され、304名の方が参加されました。今回の講師はヒバクシヤ国際署名連絡会事務局で、

ご本人自身長崎の被爆者三世である林田光弘氏。ヒバクシヤ国際署名の意味と、どうして署名活動が必要なのかをとても分りやすくお話しされ「今日から皆さんが署名を集めるリレーになってください」との熱いメッセージを会場全体が拍手で受け止める講演会となりました。その後、

林田さんと若者たちのトークセッションや各団体の署名活動の報告などがあり、ヒバクシヤ国際署名の大切さを再確認する集会となりました。



青森県原爆被害者の会 藤田 和矩^{かずのり}会長より 青森保健生協へメッセージを頂きました

この署名を集めて国連に持つて行くためには、ある程度の筆数を集めないといけない、そのためには皆さん一人ひとりの署名が必要です。これからは年配者だけではなく

く若者を中心に署名活動を行うてほしいと思っています。そして私たち年配者は若者たちへ、戦争や核兵器の恐ろしさを伝えたいといけなことも思っています。



青森県原爆被害者の会 会長 藤田 和矩氏

私の母は被爆し、私を生んで半年後に亡くなりました。母が息を引き取る直前に私の祖母に言った言葉を、私の中に聞き、今でも忘れられません。それは「自分の子供にこずかいをあげられずに死んでいくのが悔しい。」でした。自

分の子供や孫は、人にとっでいかに大切なものかわかる言葉でした。大切な宝である子供たちを戦場に行かせないように、皆でこのヒバクシヤ署名活動を頑張ることが平和への大きな力となると信じています。



藤田会長が常に持ち歩いているお母様の写真

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。



春

花咲き始める春も



夏

日差しの強い夏でも



秋

木枯らしの吹く秋でも



冬

雪降る冬でも

憲法9条改憲は許さない

「自衛隊の明記」は単に存在を承認するものではありません。自衛隊の活動範囲の拡大、無制限の武力行使に道を開きます。

9条を本質から変える、戦争できる国、戦争する国になってしまいます。本当に平和を実現すること、戦争を無くすることを考えるなら、9条を完全に守り、世界に広めることです。

現実に合わせて憲法を変えるのではなく、現実を憲法に近づけなければなりません。

人間の尊厳と生命を抹殺する戦争に反対し平和をまもることは、私たち青森保健生協の使命のひとつです。国民の圧倒的多数は9条改憲に反対です。学習し、行動し、9条改憲を許さない世論をさらに大きくしましょう。

社保平和委員会
事務局長 飯塚勝英



職員と組合員一緒に平和の大切さを呼びかけます



憲法集会



5月アロマ教室

年齢を重ねることに外出や誰かと会って話をする機会が少なく
なっていますか? デイサービスつ

笑顔あふれる個別レクリエーション 実施中!

主任 工藤 恵美

つみでは利用者様に合わせた運動と週毎に変わる健康体操、集団レクリエーションの他、利用者様本人が選択できるような個別レクリエーションを行っています。その他にもボランティア講師によるアロマ教室の開催、組合員さんの協力によるハーモニカ演奏やフラダンスチームの慰問、つみ利用委員会主催のピンポン大会やお楽しみ会など楽しんでいただけるよう計画しております。定員1日15名の小規模デイサービスとなっております。一人ひとりに目が行き届くアットホームなサービスを目指しています。

デイサービスつみ
☎017(744)7191

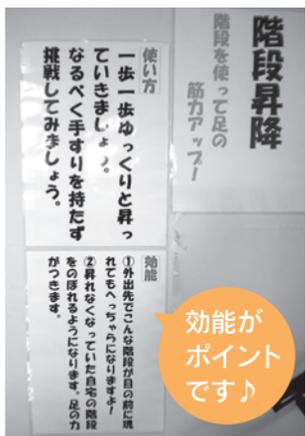


皆さんの笑顔がキラキラしています

デイサービスつみ



階段ひとつひとつに年齢がついてます



機能がポイントです!

「人生80歳から、若返りの青春の階段を使って足の筋力アップ」
使い方
一歩一歩ゆっくりと昇っていきましょ。
なるべく手すりを持たず挑戦してみましょ。
階段
①外出先でこんな階段が自宅にもあるように、自分の足で昇れるようにしたい。自分の階段の厚さを確認し、自分の足が踏めるように調整してみましょ。

階段」と表示をつけると歩く方の意識が変わりました。機能を記載したら利用者さんは手すりを使わないで歩いてみたり、普段より足を上げて歩いてみたり。今では若かったころの話をしながら楽しく階段昇降しています。
デイサービス中部では、「フロアまるごと生活リハビリ」に取り組んでいます。生活動作が自然にリハビリになる仕組みを常に考え実践しています。年齢を重ねても、住み慣れた自宅で生活が継続できることを心より願っています。みなさんもぜひ一度見学にいらしてください。

デイサービス中部
☎017(722)6526

デイサービス中部

80歳人生これから!

主任 吉田 真生

「デイサービス」と聞いてみなさん何を連想するでしょうか。
食事や入浴をして日帰りで自宅

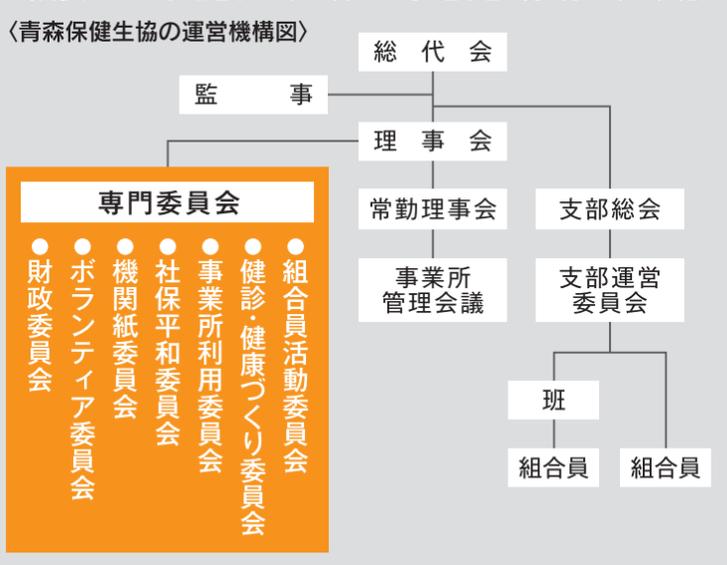
◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

青森保健生協の仕組みを解説!

カイトツ!

専門委員会のご紹介

組織部部长 伊藤 雄司



1 青森保健生協の専門委員会のご存知ですか?

例えば仲間ふやしや出資金ふやしなど、法人の組織づくりなど組織活動を推進する専門委員会は組合員活動委員会、健康診断や健康づくり活動を推進するのは健診・健康づくり委員会、専門委員会は生協運動を発展させる上で欠かせない重要な課題に対応するために設置された専門機関のことです。

運営機構図のとおり、青森保健生協では7つの専門委員会が理事会の諮問(ある問題について一定機関に意見を尋ね求めること)機関として位置付けられ、それぞれの諮問

事項に沿って活動を行っています。各専門委員会は常勤理事、非常勤理事、支部代表、法人各事業所の職員を以て構成し、①法人総代会方針の実践に向けた取り組みを事業所、支部において具体化する。②理事会へ活動の到達や課題を報告し、方針を提案する役割があります。今後7回に分けて、各専門委員会の活動内容などを紹介いたします。

「私も参加したい」「もっと詳しく知りたい」など興味・関心を抱いた方はぜひ組織部までお問合せください。

ご質問・ご相談は 組織部 ☎017(762)5888

(理事会報告 2017年度第2回 6月22日)

- 1.理事会運営規則の改定について、総代会第5号議案の採決を踏まえ改定を決定しました。
- 2.理事会日程と開催時間について、日程は毎月第4木曜日とし、開催時間は理事協議会を15時00分から、理事会を17時00分からと変更することを承認しました。
- 3.総代会のまとめについて、発言内容・会場設営・議事運営などについて協議しました。
- 4.専門委員会体制について、希望委員会の聴取について報告がありました。また、各委員会の諮問事項について協議しました。

8月の日程

- 24日(木) 理事会
- 25日(金) 18時~ 統一行動
- 27日(日) 新町ふれあい広場

青森保健生協 現勢 (6月末現在)

組合員	44,229人
出資金	1,549,800,600円
一人平均出資額	35,040円

8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】23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】15日(火) 定例:第3火曜日
【時間】午後2時~4時
- 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

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。

- 浪館前田4丁目
- 長島4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



めざまし

青森山田中学高等学校 吹奏楽演奏

12:05~



抽選券付参加協力券

300円 (当日券あり)
小学生以下無料

抽選開始14:10

抽選受付締切時間
13:10



元気あつふる体操

11:00~

プログラム(予定)

- オープニング
- 山上進さん、柳谷昂太郎くん 津軽三味線演奏..... 9:55
- 実行委員長あいさつ 10:00
- 山上進さん、柳谷昂太郎くん 津軽三味線演奏..... 10:05
- 元気あつふる体操..... 11:00
- 青森山田中学高等学校 吹奏楽演奏..... 12:05
- 男鹿っ鼓なまはげ太鼓演舞..... 13:15
- 福引抽選会..... 14:10
- 閉会のあいさつ..... 14:25

健康チェック、健康づくりコーナー

- 血圧・体脂肪測定・体力測定・肺年齢測定 他
- お薬の相談コーナー ■医療介護相談



模擬店・産直

- 産直農産物 ■手芸・工芸品販売

フランクフルト、おでん、焼きそば、とりたて野菜、そば、お菓子、他



おたのしみ抽選会

- 来場者全員にチャンス!福引抽選会



主催 青森県生活協同組合コープあおもり、(株)あおもりコープフーズ
組合 ☎017-729-3274(代)

バス運行表[東部方面]

通過場所	時刻
浪打、佃各支部、国道~藤田組通り~佃方面	
東バイパス店前	8:30
温泉前	8:35
歯科向	8:38
道1丁目バス停前	8:41
カメラ屋浪打店前	8:43
森駅通り(入って)	
二丁目バス停前	8:45
バス停前	8:50
ア館前	8:53
(面に入って)	
学校バス停前	9:00
しん佃店前	9:04
園(保健大学前)	9:07
主協ひまわり館前	9:10

11号車 横内、荒川、高田方面

通過場所	時刻
始発: 雲谷十文字	8:27
横内市民センター向かい	8:42
中央短大バス停前	8:45
生協さくら病院正面玄関前	8:50
高田 農協ガソリンスタンド前	9:10
金浜 稲田商店角	9:11
金浜市民館前	9:12
上野 上野十文字バス停	9:14
荒川 川村自転車向かい	9:15
ハツ役 山上商店向かい(牛館入り口)	9:16
ハツ役 味銀	9:21

12号車 海岸線、山の手方面

通過場所	時刻
始発: 旧青森銀行浅虫出張所	8:20
東部市民センター	8:40
青い森アリーナ	8:50
築木館バス停前	9:00
諏訪沢バス停前	9:05
後苑市民館前	9:10

13号車 戸山、幸畑支部

通過場所	時刻
始発: 戸山市民センター	8:30
ハローベビー助産院向	8:35
旧幸畑ママショップ前	9:00

14号車 茶屋町・港町、桜川、筒井方面

通過場所	時刻
始発: 市営住宅合浦団地	8:30
港町村久酒店前	8:33
デイサービスつつみ	8:38
生協あじさい館向	8:45
桜川須藤米穀店前	8:50
中筒井郵便局前	9:00

シャトルバス時刻表

停車場所	行き①	行き②	行き③	帰り①	帰り②
やすかたクリニック	8:30	9:30	10:30	13:30	15:20
県庁前	8:33	9:33	10:33	13:27	15:17
市役所横(日銀横)	8:35	9:35	10:35	13:25	15:15
ヤクルト長島販売店	8:40	9:40	10:40	13:20	15:10
中部クリニック前	8:41	9:41	10:41	13:19	15:09
みちのく銀行本店前	8:42	9:42	10:42	13:18	15:08
ステーキ宮前	8:44	9:44	10:44	13:16	15:06
王将前	8:46	9:46	10:46	13:14	15:04
会場	8:55	9:55	10:55	13:00	14:50

※送迎バスをご利用の方は、各停留所で手を上げて合図して下さい。

お問い合わせ:青森保健生活協同組合
☎017-729-3274(代)
〒030-0847 青森市東大野2丁目9番2号

はまつり終了次第(14:50頃)、発車します。お乗り間違いの様ご注意ください。

第26回

健康ま



男鹿つ鼓
なまはげ太鼓
演舞

13:15~

日時 **9月17日**
10:00~14:30

会場 **青森保健生活協同組合
協立クリニック駐車場**

当日は青森市内、東郡よりバスを運行し
送迎いたします。



山上進・柳谷昂太郎
津軽三味線演奏

9:55~



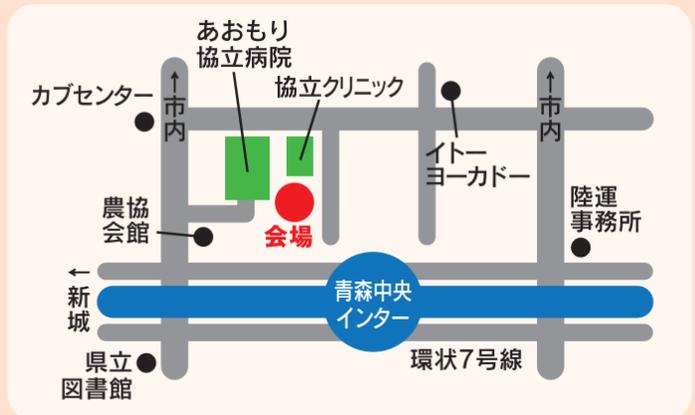
スポレク
体験コーナー



献血コーナー

10:00~12:00 / 13:15~15:00

おこさまが楽しめる
ふわふわ遊具も
あります!



主催:青森保健生活協同組合 共催:(一社)あおもり健康企画、社会福祉協議会

お問い合わせ:青森保健生活協同組合

健康で
平和な
まちづくり

バス運行表[西部方面]

1号車 三厩方面

通過場所	時刻
始発: 竜飛	7:30
板柳	7:33
下中浜	7:50
桃ヶ丘(三叉路)	7:53
下増川(旧営林署前)	7:54

2号車 今別方面

通過場所	時刻
始発: 今別開発センター	8:00
大泊 大川平三叉路	8:03
大川平 高桑商店	8:05
二股 元田子商店	8:10

3号車 蟹田方面

通過場所	時刻
始発: 蟹田 山本会館	8:05
外黒山公民館	8:15
塩越バス停	8:30
佐々木旅館	8:32
吉友商店	8:35

4号車 蓬田方面

通過場所	時刻
始発: 広瀬 広瀬郵便局前	8:30
瀬辺地 民生会館前	8:33
スクールバス バス停	8:35
老人憩いの家	8:36
郷沢 よもぎ温泉入口	8:37
蓬田診療所前	8:37
蓬田 中村商店	8:38
阿弥陀川 農協	8:39
青木建材	8:40
長科 蓬田幼稚園	8:41
中沢 中沢公民館	8:43
蓬田天理教前	8:45
六枚橋 後瀧郵便局前	8:50
左堰 左堰バス停前	8:55
奥内 前田湯の沢バス停前	9:00

5号車 西滝・三内、細越・安田方面

通過場所	時刻
始発: 三内温泉	8:40
中三内バス停前	8:43
ユニバース三内店前	8:47
たかぎ皮膚科クリニック前	8:51
出町温泉	8:55
生協あやめ館向	9:00
安田近野バス停	9:05
細越公民館前	9:08
上細越バス停	9:10

6号車

西田沢、油川方面~中央大橋経由大野方面

通過場所	時刻
始発: 西田沢工藤貞商店前	8:40
野木和団地バス停 (バス回転場所)	8:50
油川市民センター	8:53
サンクス青森油川店	8:55
浄満寺	8:57
下町バス停前	9:00
木材港バス停 (中央大橋経由)	9:02
スーパー福や前	9:15

8号車 浪館・金沢、大野十文字方面

通過場所	時刻
始発: ユニバース前 (おさり小児科向い)	8:20
生協金沢店前	8:25
ハッピードラッグ浪館店向	8:30
久須志福祉館前	8:35
青森信用組合旭町支店前	8:45
工藤パン工場向	8:50
日の出タクシー向	8:55
大野十文字(神兼)バス停前	9:02

7号車 新城・石江方面

通過場所	時刻
始発: 希望ヶ丘町会入り口	8:45
元新城支所前(消防署前)	8:50
西部市民センター向かい	8:52
新城郵便局	8:53
呉本接骨院前	8:54
井上整形外科向	8:55
青銀石江支店	8:56
ドコモショップ青森西店前	8:57
ヤクルトスイミングスクール	8:58
青森トヨペット本店前 (西滝バス停)	9:00
上古川バス停	9:05
みちのく銀行古川支店前	9:10

9号車 沖館、千刈、篠田方面

通過場所	時刻
始発: ルミエール	8:30
パワー美容室	8:35
小川商店付近	8:40
サンクス沖館店	8:41
沖館市民センター前	8:45
生協アカシア館前	8:48
ローソン青森久須志1丁店前	8:55

10号車

海岸線、小柳、東バイパス~

通過場所	時刻
始発: サンクス	
小柳	
村田	
岡造	
街の	
(東青)	
栄町	
福田	
タイヤ	
(佃方)	
佃中	
あお	
安生	
県民	

※帰り
順次
ない

連載⑦

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

7 人材の確保と養成

①人材の確保

青森保健生協の事業を維持、発展させていくためには、人材の確保と養成は必須かつ焦点の課題です。確保においては、青森県民医連に結集しながらも、医療生協の優位性の一つである組合員の力を発揮する必要があります。医師や看護師をはじめとした医療従事者を目指している学生などの情報提供を青森保健生協の本部へ集中し、将来共に働くことのできる職員となるべく、つながりを築いていきます。

②地域包括ケアを支える人づくり

職員は、くらしを支える役割を發揮できる看護師・薬剤師・介護福祉士・リハビリ技師・ケアマネージャーなどをはじめとする医療・介護職員を養成します。

また組合員においては訪問活動や見守り・健康づくりは、地域の高齢化の進行の中で「人ほつちにしない」「認知症になっても住み続けられる」とまちづくりに大いなる役割を担っています。しかし、組合員自身の高齢化もあり、担い手の育成は思うように進んでいません。そのため、青森保健生協を退職された元職員の方々の力も借りながら、医療生協運動と青森保健生



③医師の確保と養成

地方でも都市でも医師不足が重大な社会問題になっていきます。政府はこれまで、「医師が増えれば医療費が増大する」と宣伝し、医師の養成数を抑制し、日本を世界でも異常な「医師不足の国」にしてきました。

青森保健生協の常勤医師数は現在25名、そのうち12名が60歳以上です。50歳以上になると17名と過半数となります。今後の医療活動の展開を考えていくにあたり、急激に医師体制が悪化するところが懸念されます。

これまでの医師の確保と養成は青森県民医連が担うことになっていきますが、青森県民医連のみならず、青森保健生協の持つあらゆる力を結集して医師の確保と養成を行います。特に、既卒医師対策については、法人内の体制を整備し、青森市出身の医師を中心に働きかけを行います。組合員の紹介やつながり医師の紹介、紹介業者を通じた情報の取得を基本に対策をすすめます。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

あおもり協立病院医療介護活動紹介

第3回 救急外来の紹介

あおもり協立病院 外来看護長 大堀千恵



あおもり協立病院救急外来は365日、24時間いつでも誰にでも開かれた外来となっております。医師、看護師、臨床検査技師、放射線技師など多職種がチームとなり救急外来を受診した患者様へ医療を提供しています。

当院は青森市内で救急車を受け入れている4病院(青森県立中央病院、青森市民病院、新都市病院、あおもり協立病院)のうちの1つで地域の救急医療に対応し市内の救急輪番の一翼を担っています。

昨年1年間での救急搬入件数は1,090件となっております。救急搬入された方の主な疾患は「肺炎」、「脳梗塞」、「狭心症」、「心筋梗塞」、「胆石胆嚢炎」、「めまい症」などとなっております。

救急車で搬入される患者様以外にも地域の医療機関や老人ホームなどの施設から紹介される患者様や往診・訪問看護などの在宅医療を利用しての患者様が急に具合が悪くなった時受け入れを行い、救急医療を行っています。

私たちスタッフ一丸となって様々な症状や不安・痛みなどを抱え来院する患者様やご家族様にとって病院に来て安心してもらえる救急外来を目指します。



ちょっとひとこと

先日大腸のポリプをとるため1日入院しました。大変不安でしたが病院のスタッフの皆様のおかげで安心して受けることができました。心より感謝しております。ありがとうございます。(富田 盛信夫)

正解者に名前がありびっくりです。ボケ防止に数独は最適です。これからも楽しみにしております。(三内 對馬昭子)

6月1日からハガキ62円と！それでも懸賞に。10円切手の用意をなくちゃ！いろいろ値上がりビール等も買いためも嫌だし飲みも減らすには...!!(幸畑 我満和子)

とっておきレシピで新しい料理に挑戦し食卓を賑わしております。(筒井 佐藤ヨシミ)

数独は数字をどこに入れるか考えるのが楽しかったです。(栄町 神原紀子)

◆アンガーマネジメントの記事、もっと詳しくてもよかったです。それにしてもこんな学習も必要な職員皆さん、大変ですね。利用者もおごる事なく共に生きる組合員としての自覚がもてればいいのですが...。(富田 鎌田文子)

Let's Walking / ウォーキング / 最高!

海と山を楽しみながら

浅虫ウォーキングのつどい

開催

6月23日(金)10時から、絶好のウォーキング日和のもと、健診健康づくり委員会主催の「浅虫ウォーキングのつどい」が行われました。総勢35名の参加者は準備運動後、それぞれのペースでほたる湖1周のウォーキングを楽しみました。参加した方の感想をご紹介します。

桜川支部 中村 幸子
当日は、絶好のウォーキング日和!ウォーキングの前に健康サポーターによる準備運動。自分のペースで歩き始めると、時々吹く涼しい風に足取りも軽やかになりました。途中彫刻を眺めたり、時期になるとホテルが見える水車小屋に寄ったりと1時間程で1周しました。

佃支部 加藤 昭
新緑のホテル湖、鳥のさえずりもたくさん有りとても楽しかったです。当日気温が高かったため、私は1周のウォーキングでやめました。ウォーキングサークルの方々には2周目に行きました。皆さん歩きながら、色々と会話を楽しみ歩いていました。





わが支部 わが班

油川西田沢支部

「肺チエッカー」で肺機能チエック!

油川・西田沢支部は「四季班」と「こへ班」の班会で「肺チエッカー」で肺機能チエックを行いました。どちらの班でも空気を思いつきり吸って、吐き出すのは大変そうでしたが無事に測定しました。

毎日、ウォーキングや階段の上り下りなど運動している方は実際の年齢より、肺年齢が若く、運動していない方は年齢より肺が弱っている結果となり、日頃の運動の大切さを感じたようです。



「せいの、フッー!!」

海岸線支部 みずばしよ班

みんなで折り紙、笑顔で脳トレ!

私たちのみずばしよ班は、折り紙班会を行っています。健康チエック後に、班員だけではなく職員の方にも参加してもらい、みんなで楽しく折り紙をしました。手先を使う折り紙は、認知症予防にも最適!きれいな色を選びながら、季節にあつた折り紙を折ると心もウキウキし、自然とみんな笑顔になっていました。ぜひ、他の班の皆さんもチャレンジしてみてください。



自分の作品と記念撮影

粋なウォーキングサークル

ウォーキングサークルでりんごのお花見会

5月にバス旅行を兼ねて「りんごの花見ウォーク」を行いました。現地集合組も含めて18名の参加者でした。津軽は今りんごの花が見頃です。道の駅「なみおかアップルヒル」はりんごの木々がいっぱいです。当日は「りんご花まつり」で大賑わいでした。りんごの花を眺めながら90分ほどアップダウンを繰り返して歩きました。昼食を摂った後買い物したり、アトラクションを観たり帰路のバス時間までゆつくり過ごしました。



りんごの花をみながらウォーキング

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

浪館通り支部 タンポポ班

忘年会のカラオケをきっかけに結成

私達のタンポポ班は3月に5人の班員で新班を作りました。もともと弥生班で活動していましたが、人数も多くなつたことや活動日も曜日が合わず参加が思うようにならない等々ありました。去年の忘年会でカラオケに行き、今度は班会終わつた後にカラオケに行きたいね!がきっかけになりました。

4月は、弥生班と合同で運動公園での花見をしました。運動公園までは歩いていき、これがなかなかいいウォーキングになりました。5月は、嚥下障害の症状や予防のための運動等を教えてもらいました。質問もいっぱい出て病院では中々聞けない事など聞いて良かったです。タンポポ班は、久須志福祉館で第4金曜日に開催します。是非見学に来てください。

最後に、タンポポ班の名付け親さんに聞きました。踏まれても踏まれても時期が来るとかわいい綺麗な花を咲かせる。私たちもそんな風に強くなりたいとの願いを込めてつけたそうです。



笑顔いっぱいのタンポポ班

桜川支部

支部独自「介護保険学習会」開催!

桜川支部では、支部独自で学習資料を作成し、運営委員の方に講師になってもらい学習会を定期的に行っています。今回のテーマは組合員さんの希望が多かった「介護保険」についてでした。参加者は23名、皆さん興味津々にお話を聞いていました。「基本チエックリスト」も全員に配付され、中にはご家族の分も持ち帰って「お家でやってみる!」と話している方もいました。



学習資料も支部で作成・準備しました

協立クリニック

案内ボランティアを募集します!

- 時 間 月～金 午前9:00～11:00 (最も混雑する時間帯で1時間程度)
 - 案内場所 協立クリニック1階 (検査室前にボランティアコーナーを設置しています)
 - 内 容 協立クリニック内の案内誘導 利用者様からの相談受付など
- ※はじめてボランティア活動される方には、説明を行いますので安心してご参加ください。
- お問い合わせ先: ☎762-5511(協立クリニック)、762-5888(組織部 高森)

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～
青森保健生協では、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などの方。
 - ◆日 時 ①8月18日(金)あおもり協立病院 ②9月22日(金)生協さくら病院
 - ◆会 場 ③10月20日(金)あおもり協立病院 9:30～15:00予定
 - ◆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!

【申し込み方法】 開催日の一週間前までに、電話でお申し込みください
あおもり協立病院 看護長室 017(762)5500(代)
生協さくら病院 看護長室 017(738)2101(代)

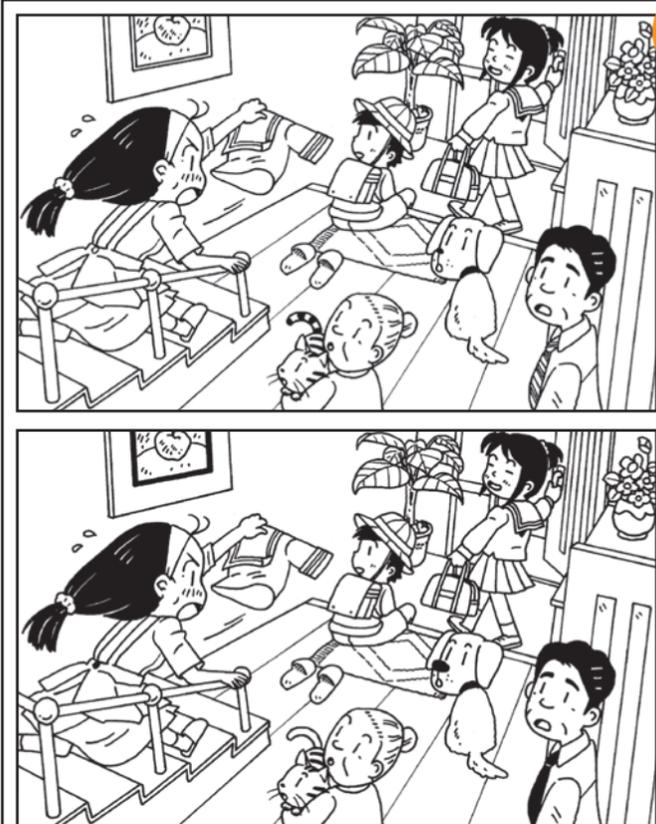
参加費無料
昼食を準備して
お待ちしております。

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「ちよとひと」欄の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2-19-12 青森保健生協組織部 締切8月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

6月号の答え 14

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



応募者35名/正解35名
【当選者】 桜田いく子(金浜)・佐藤美幸(原別)・盛信夫(富田)・辻昌弘(三内)・櫻田敏榮(牛館)・先崎愛子(松原)・加我隆(篠田)・成田三七子(大野)・須藤美雪(長島)・大柳光子(岡造道)
※8月上旬、図書カードを発送します。

「あおもりまるごと健康チャレンジ」開催します!

青森保健生協では“地域まるごと健康づくり”を推進するとりくみの一環として、2011年度より毎年「健康づくりチャレンジ」を実施してきました。

2017年度はこれまでのとりくみを一層大きく広げるため、青森県生協連が主催となり、青森保健生協・津軽保健生協・八戸医療生協が協同で青森県全域「あおもりまるごと健康チャレンジ」(成人向け)を9月～11月の期間で実施します。

【内容】“健康チャレンジ”は運動や食生活、禁煙・節酒など、自分で取り組める生活習慣目標を決め、誰でも簡単にできる3カ月間の健康づくりです。

何かを始めたいけど、何から取り組んだらいいのかわからない、一人ではなかなか続かない…。そんな皆様、今回のチャレンジをきっかけに日常生活の中で手軽に楽しく健康づくりを続けてみませんか?ぜひチャレンジに取り組み、健康づくりに励みましょう!

【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

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。

医療福祉生協の気軽にできる健康づくり

あおもりまるごと

健康チャレンジ 2017

30日以上継続して健康チャレンジ

申込み締切 9月30日 報告書締切 12月20日

とりくみ期間 9月～11月

職場・家族などグループでチャレンジ! 親子でチャレンジ! 誰でも参加OK 参加費無料

参加方法

- コースを選択**
チャレンジコースの中から選んで目標を決めて、「健康チャレンジ申込書」へ記入します。(複数選択可能)
- 申し込み 締めぎり 2017年9月30日**
「申込書」を切り取り、店舗・事業所へお持ち下さい。ポストへ投函もOKです。(切手不要)
- チャレンジ期間9月～11月**
カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張り具合を記録します。
- 結果報告 締めぎり 2017年12月20日**
「結果報告書」に自己評価、感想を記入して、事業所・店舗へお持ち下さい。ポストへ投函もOKです。
- 参加賞・グループ賞**
報告書提出者には参加賞を、グループエントリーを行い全員が報告書を提出された場合は、メンバーそれぞれにグループ賞があります。

チャレンジ 8 コース

A 運動 チャレンジ内容(例) ●ウォーキング ●水泳 ●ラジオ体操 ●自転車 ●グラウンドゴルフ ●タオル体操 ●ストレッチ ●ロコモ体操 など	B 食生活 チャレンジ内容(例) ●毎日朝ごはん ●すこしおコース(塩分1日6g未満) ●控えめの間食 ●野菜たっぷり など	C お口の健康 チャレンジ内容(例) ●1日1回はしっかり歯みがき ●あいうべ体操 など	D 脳いきいき チャレンジ内容(例) ●折り紙 ●読書 ●音読 ●クイズ ●パズル ●おしゃべり ●日記 ●週1日は休養 など
E 禁煙・節酒 チャレンジ内容(例) ●禁煙に挑戦!! ●1日お酒は1合まで ●ビールはレギュラー缶1本まで ●週2日の休肝日 など	F 快適な睡眠 チャレンジ内容(例) ●1日7～8時間の睡眠 ●毎日0時には就寝 ●寝る前に飲食はしない ●カフェイン(コーヒーなど)は取らない ●スマートフォンは寝る1時間前まで など	G 健康管理 チャレンジ内容(例) ●1日2食はダメ!3食きちんと ●1日1回は体重計に乗ろう ●朝食はしっかり、夕食は軽く ●余分な脂肪・糖質はとらない ●血圧測定 ●体重管理 など	H マイチャレンジ チャレンジ内容(例) ●カラオケ ●週に1日ノーカーデー ●アプリを使って健康管理 など

主催 青森県生活協同組合連合会
共催 青森県庁消費生活協同組合 青森県民生活協同組合 青森保健生活協同組合 生活協同組合コープあおもり 生活協同組合とわだ 八戸医療生活協同組合 八戸市職員生活協同組合 津軽保健生活協同組合 十和田市職員生活協同組合 弘前大学生生活協同組合

後援 青森県、青森市、弘前市、八戸市、黒石市、五所川原市、十和田市、三沢市、むつ市、つがる市、平川市、平内町、今別町、蓮田村、外ヶ浜町、鯉ヶ沢町、深浦町、西目屋村、藤崎町、大鱒町、田舎館村、板柳町、鶴田町、中泊町、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、大間町、東通村、風間浦村、佐井村、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、青森市教育委員会、弘前市教育委員会、八戸市教育委員会、東奥日報社、デーリー東北新聞社、陸奥新報社、NHK青森放送局、RAB青森放送、青森テレビ、青森朝日放送

「あおもりまるごと健康チャレンジ」は、CO-OP共済健康づくり支援企画より助成を受けています。

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 栄養科 主任 阿部 明子

●今月のレシピ

★焼オクラとタコのしょうがマリネ★



【材料】(2人分)
・蒸したタコ 100g
・オクラ 8本
・パプリカ 1/4個

【マリネ液】
砂糖 大さじ1/2
醤油 大さじ1/2
酢 大さじ1.5
A オリーブ油 大さじ1.5 (なければサラダ油でもOK)
しょうがすりおろし 小さじ1/2

【作り方】
①パプリカはヘタと種を取る。オクラは分量外の塩をかけて板ずりし、ヘタと先のガクを取る。
②ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
③蒸したタコはひと口大のそぎ切りにする。オクラは斜め半分、パプリカは0.5cm幅にカットする。
④オクラとパプリカを中火で素焼きにし、タコをくわえてサッと炒める。
⑤②のマリネ液に④を入れて漬け込み、味を馴染ませる。全体を混ぜ合わせ器に盛り付けたら完成!
(一人当たり約127kcal 塩分約0.9g)

One Point
・タコは炒めすぎると硬くなるので、短時間でサッと炒めるのがおすすめです!!
・ズッキーニやトマトなど、ご自宅にある夏野菜で代用してみても良いでしょう!

熱中症は予防が大切!

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

熱中症を疑う症状とは…

- めまい・失神
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 大量の発汗
- 高体温

熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 日陰を利用
- 涼しい服装
- 水分をこまめにとる
- こまめに休憩

■急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手いかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

■汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに