



## ◎定期増資にご協力ください。



昨年の元気わくわく教室の様子です

青森市では今年4月から、介護予防・生活支援サービス事業として、元気わくわくサポート事業と元気アップサポート事業が開始されました。協立クリニック通所リハビリセンターふきのとうでは、9月から1名「元気わくわく教室」に参加されています。

今回は、昨年市からの委託を受けたモデル事業「元気わくわく教室」についてふきのとうの教室についてふきのとうの

利用の流れは、血圧などのバーカル測定、準備体操、筋力アップ体操を行い、リハビリ技師による個別指導と個々の目標に応じた機能訓練を行います。その後、集団でのクールダウン・頭の体操を行い、最後にバイタル測定をして終了となります。評価については、開始前と終了時とでは機能向上と

## 元気わくわくサポート事業とは

要支援者や要支援・要介護状態となる可能性の高い方(事業対象者)が活動的で生きかいのある生活を送ることができるよう、訪問や通所による多様な支援を行う事業です。

**参加事業所:**協立クリニック通所リハビリセンターふきのとう、協立病院ディケア

## 元気アップサポート事業とは

利用者間の交流を図りながら運動器機能向上や認知症予防のための取り組みを行います。

**参加事業所:**ディサービス中部、ディサービスセンターやすかた、ディサービスつづみ、協立クリニック通所リハビリセンターふきのとう

青森市では今年4月から、介護予防・生活支援サービス事業として、元気わくわくサポート事業と元気アップサポート事業が開始されました。協立クリニック通所リハビリセンターふきのとうでは、9月から1名「元気わくわく教室」に参加されています。

今回は、昨年市からの委託を受けたモデル事業「元気わくわく教室」についてふきのとうの

例をご紹介します。はじめに、地域包括支援センターからふきのとうに利用申し込みがあります。その後、ふきのとうスタッフが利用者宅へ伺い、利用者の生活状況や問題点を把握し、利用者の目標設定を行います。そして、元気わくわく教室の利用開始となります。利用期間は約3カ月間、終了直前に再度お宅で調査を行い、目標達成の評価をし終了となります。

8月22日新城支部の新城班の皆さんのが安方クリニック内の介護事業所の見学に来られました。

ショートステイの見学では6階の見晴らしの良い場所でショートステイについて知つていただき、ディサービスでは利用の流れや浴室の見学と体験も行つていただきました。これまで新城班の皆さんとは班会

や、「やすかた健康まつり」での交流はありましたが、実際に施設利用の流れや設備などはわからない方が多かつたようです。介護サービスを利用せずに元気に暮らすことが一番ですが、今後サービスを利用することなつた時、自分の目で見た場所や介護に関する情報を知つておくことで皆さん安心ですね。今回の見学を通して

## 新城班が介護事業所見学に来ました!

主任 玉田 彩子

ディサービスやすかた

「次は別の事業所を見学したい」という声も聞かれました。なかなか足を運ぶことがないと思いますが、今回のように班会の取り組みとして施設見学をとり入れてみると良いかもしれません。いつでもお待ちしています。



安方クリニック  
☎017(732)3955

### 青森保健生協の仕組みを解説!

## 専門委員会のご紹介

事務局長 須藤 伸三

### ④ 事業所利用委員会の紹介

●事業所利用委員会は、私たちの病院と事業所が組合員と地域の皆さんに気持ち良く利用していただけるように、取り組んでいる委員会です。

発足当時は、「苦情処理委員会」でしたが、現在は「虹の箱」や「病院見学会」などで寄せられたご意見・要望を大切に、安心して、喜んでいただける事業所に発展するように努めています。また、「いのちの章典」の学習・普及にも取り組んでいます。

●このたび、「虹の箱」のご意見が「未来マップ」にまとめられました。その中には、「改善を要するところ」や「提案」がいろいろ示されています。今、実現をめざして事業所と一緒に取り組んでいるところです。

●委員会は支部からの委員を含め現在12名で構成し、「安心・満足度100%の病院・事業所をめざして…」取り組んでいます。

お気軽にご意見を寄せてください。また、委員として一緒に取り組んでいただける方を募集中です。



虹の箱

皆さまのご意見・ご要望をお寄せください  
虹の箱は各事業所に設置されております。

お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888まで

**あおもり協立病院医療介護活動紹介**

**第6回 リハビリテーション科について紹介**

主任 藤田 誠

**リハビリテーション科について紹介**

主任 藤田 誠

リハビリテーション科には、理学療法士(P.T.)、作業療法士(O.T.)、言語聴覚士(ST)、計64名が在籍しています。理学療法では「座る、立つ、歩く」、作業療法では「持つ・書く・食べる」、言語療法では「話す・飲み込む」などの訓練を行っています。

当院では、発症間もなくの急性期からリハビリを開始し、症状の回復段階の回復期で集中的にリハビリを実施しています。また、身体機能を維持する生活期のリハビリとして、通所リハビリ(ディケア)や法人内で訪問リハビリも実施しており、退院後のリハビリにも力を入れております。

<div style="display

## わが支部 わが班

3班一緒に楽しくストレッチ



3班一緒に楽しくストレッチ

### インフルエンザ

接種期間 11月1日～1月31日  
(青森市高齢者インフルエンザ  
予防接種助成期間は12月31日まで)

接種回数 1回(15歳以上)※中学3年生から

接種費用 組合員:2,300円(税込み)  
非組合員:3,600円(税込み)

### 高齢者インフルエンザ予防接種について (2017年度青森市の場合)

対象者 ①接種時に満65歳以上のかた  
②満60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳を  
お持ちの内部障がい1級に該当するかた

自己負担金 1,200円

※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは無料  
※必ず接種前に医療機関に申し出てください

#### 予防接種を受けると

- インフルエンザにかかりにくくなる
  - もし感染しても症状の悪化を防げる
- という効果があります

実施事業所 あおもり協立病院 協立クリニック 中部クリニック 安方クリニック 生協さくら病院

### 受けていますか? 予防接種

### 高齢者肺炎球菌

ワクチン接種で予防し、重症化を防ぎましょう!  
接種費用 組合員:5,616円(税込み)  
非組合員:7,128円(税込み)

### 自治体の助成制度(2017年度青森市の場合)

対象者 ①今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、  
95歳、100歳になるかた  
②満60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳を  
お持ちの内部障がい1級に該当するかた

自己負担金 2,000円

※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは無料

申請方法 事前に申請書を提出し、「予診票」の交付を受けてから接種  
接種後に払い戻しはできませんのでご注意ください

申請場所 ●青森市保健所 健康づくり推進課(元気プラザ内)  
〒030-0962 青森市佃2丁目19-13  
☎017(743)6111  
●浪岡事務所 健康福祉課(青森市役所浪岡庁舎内)  
〒038-1392 青森市浪岡大字浪岡字稻村101-1  
☎0172(62)1114



応募者60名/正解60名

[当選者 櫻田彰子(自由ヶ丘)・白取とし子(佃)・長澤庸子(佃)・横浜壽一(松森)・澤田梨紗(平内町)・兜森智惠(篠田)・小鹿仁子(石江)・越後薫子(浜田)・工藤豊(浪岡)・結城利智子(西瀧)]

※11月上旬、図書カードを発送します。

### まちがい さがし

【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。答えは下段の白い丸を切り取り、ハガキに貼ってください。記白は本紙「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〒030-10847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部にて締切11月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

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

9月号の  
答え

16

### (理事会報告)

2017年度第5回 9月28日

- 人事について、小形てる美総務部長を協立クリニック事務長へ、砂川典満常務理事兼人事部長を常務理事兼人事部長兼総務部長とすることを決定しました。
- 設備投資について、マンモグラフィの更新を決定しました。
- 生協強化月間の取り組みについて、月間方針及び具体的な取り組みについて確認した上で、初夏のつながりチャレンジの取り組みを活かし目標達成に向けて行動することを承認しました。
- 役員報酬検討委員会の立ち上げについて、役員報酬規程の見直しを目的として立ち上げることを承認しました。
- 組合員バスの台数変更について、路線と乗車数等のデータを基に、今後の組合員バスの大さき等について協議しました。

### 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。

- 奥野1丁目
- 原別3丁目
- 新田2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

### 機関紙「くらしとからだ」をきっかけに 担い手誕生!!

ある女性から「くらしとからだ8月号に載っていた、健康チャレンジと協立クリニックの案内ボランティアを行つてみたいのですが」と、組織部に電話をいただきました。お住まいをたずねると「青森市油川」でしたので、組織部員と一緒にその方に会いに行きました。



相馬治昭

私は3月より4ヵ月入院。そして5階の部屋、入院室のエレベーターの前の受付、月が変わるごとにかぎりがしばやかぎりつけられるのがとてもうれしかった。楽しみでした。

（荒川長谷川怜子） ◆数独楽しんでやっています。回解くのが楽しみです。（花園中谷はるみ） ◆脳トレとして数独が役立っているのかな?毎回解くのが楽しみです。

### 11月の日程

- |        |       |          |
|--------|-------|----------|
| 2日(木)  | 10時半～ | 生協大会     |
| 4日(土)  | 10時半～ | 青森県高齢者大会 |
| 18日(土) | 14時～  | 統一行動     |
| 24日(金) | 16時半～ | 統一行動     |
| 30日(木) | 理事会   |          |

### 青森保健生協現勢(9月末現在)

- |         |                |
|---------|----------------|
| 組合員     | 44,381人        |
| 出資金     | 1,558,399,400円 |
| 一人平均出資額 | 35,114円        |

### 11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】22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】21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】14日(火) 定例:第2火曜日  
【時間】午後2時～4時

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。  
◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。



月間推進委員から元気な呼びかけ!

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。

20年、30年の職員が表彰を受けました。

彰が行われ、勤続10年、月間推進委員のメンバーから月間成功にむけ元気な訴えがありました。

また、職員の永年勤続表

井手直行  
代表取締役社長  
株式会社  
ヤッホーブルーリング  
横田理事長は、「青森保健生協の理念を柱に「地域から求められる医療・介護・福祉」に取り組み、組合員と職員の協同で発展してきた歴史を振り返りました。

記念講演は、株式会社ヤツホーブルーリング代表取締役社長 井手直行による「よなよな工房流 熱狂を生むチームづくり」。講演の中で、地ビ

20年、30年の職員が表彰を受けました。

彰が行われ、勤続10年、月間推進委員のメンバーから月間成功にむけ元気な訴えがありました。

また、職員の永年勤続表

井手直行  
代表取締役社長  
株式会社  
ヤッホーブルーリング  
横田理事長は、「青森保健生協の理念を柱に「地域から求められる医療・介護・福祉」に取り組み、組合員と職員の協同で発展してきた歴史を振り返りました。

記念講演は、株式会社ヤツホーブルーリング代表取締役社長 井手直行による「よなよな工房流 热狂を生むチームづくり」。講演の中で、地ビ

# 創業64周年 記念式典報告

株式会社  
ヤッホーブルーリング  
代表取締役社長 井手直行氏

## 第26回健康まつり 福引抽選会 当選者発表

景品交換は組織部で取り扱っております。まだ景品をお受け取りでない方は、参加協力券の半券を組織部までご持参ください。万が一、半券を紛失された場合は、本人確認のためご住所、お電話番号をお申し出ください。

**【景品交換場所】**  
青森保健生協 組織部 青森市東大野2-9-2  
017(762)5888

**【受付時間】**  
平日9:00~16:30  
土曜9:00~12:00(日曜・祝日休み)

**1等(県民生活協お買いもの券)**  
2200 4792 7220

**2等(青天の霹靂5本、新潟産こしひかり5本)**  
268 1269 1792 2949 3165  
3358 3985 4428 6091 6859

**3等(健康グッズ)**  
877 1591 1606 1757 2073  
2110 2603 2735 2880 3112  
3289 4970 5092 5155 7601

**4等(図書カード)**  
644 687 699 993 1118  
1255 1262 1264 1388 1467  
1647 1779 1870 2412 2436  
2837 3116 3270 3647 3953  
4226 4300 4361 4487 4617  
4726 4853 4979 5392 5771  
5850 5969 6035 6079 6189  
6935 6975 7245 7287 7291

# 第26回健康まつり!! 盛大に4,016名来場!

スローガン「めざそう、健康で平和なまちづくり」のもと  
9月17日(日)協立クリニック駐車場で  
健康まつりが開催されました。

オープニングの山上進さんと柳谷昂太郎くんの津軽三味線演奏で元気にスタート! 次に、NHK元気あつぱる体操を来場者全員で行いました。その後行われた青森山田中学高等学校吹奏楽の演奏は満員の会場を盛り上げ、最後の「男鹿つ鼓」による、なまはげ太鼓演舞は素晴らしい、あおもり協立病院に入院している方や先ほどまで演奏していた青森山田中学高等学校吹奏楽のみなさん、そして「なまはげ」を初めて見る子供たちが、格好良く舞うなまはげたちに歓声をあげていました。

模擬店はもちろん、展示ブースも大賑わい! リハビリ科による体力測定および歩行機能訓練やあおもり協立病院内の見学会、各事業所の展示などで、来場者に青森保健生協を楽しく紹介することができました。また、組合員活動委員による新規加入と増資のお願いのパフォーマンスのおかげで、健康まつりにて新しい組合員が5名増え、増資もありました。

時々強い秋風が吹きましたが、たくさんの方にご来場いただき【元気と笑顔が地域に広がる】健康まつりとなりました。



## おいしくて、栄養いっぱい! とつておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

### ● 今月のレシピ

寒い季節に温かいスープを…  
**★あさりのミルクスープ★**

#### 【材料】(4人分)

- ・あさり殻付き 300g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 40g
- ・しめじ 1/2房
- ・バター 20g
- ・水 200cc
- ・牛乳 100cc
- ・コンソメ 小さじ2/3
- ・塩、こしょう 少々
- ・パセリみじん切り 適量

#### 【作り方】

- ①あさりは砂抜きを十分にする。
- ②玉ねぎは薄くスライス、人参は千切りにする。
- ③しめじは小房に分ける。
- ④鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、人参を炒め、しんなりしたしめじも加える。
- ⑤水を加えて沸騰したら、あさり、コンソメを加える。
- ⑥野菜に火が通り、あさりの殻が開いたら、牛乳を加える。
- ⑦塩、こしょうで味を整えて火を止める。
- ⑧器に盛り付け、みじん切りパセリを散らして出来上がり。

(一人当たり約65kcal 塩分約0.9g)

### One Point

- ・あさりのだしと牛乳の風味とで優しい味のスープになります。
- ・あさりの水煮缶やホタテ、ベーコンに変えてても良いでしょう。
- ・きのこはエリンギやマッシュルームでもOKです。

## あなたの作品 見せてください!! てしごとキラリ

### 作者

宮本 益衛さん【桜川支部】

### 切手収集

#### ①切手収集を始めたきっかけ

中学生の時に郵便局で見た、「長崎の大浦天主堂」と「見返り美人」の切手の美しさに感動して、切手を集めようと思いました。

#### ②切手収集の楽しさ

外国の切手、絵画の切手などテーマに分けて展示作品を作ったり、小さな絵画を鑑賞するような楽しみもあります。

#### ③最後にひとことおねがいします。

私は、サークルに所属して仲間と楽しみながら切手を集めています。ぜひ、一人ではなく仲間と一緒にながらの趣味もおすすめします。



中学時代に  
一目ぼれした  
「見返り美人」



フランスの切手



イタリアの切手



昔の日本の切手