

○定期増資にご協力ください。 ○組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けします。



希望される方の意思を十分尊重した診療ができるよう、日々努力してまいります。

患者様のお住まいの場往診とは、自力で通院が困難な患者様のお住まいの場所に定期的(月2回を基本)、計画的に訪問し診察、治療、薬の処方、療養上の相談、指導などを行うものです。

往診の違いをご存じでしょうか?

皆さんは訪問診療と往診の違いをご存じでしょうか?

340名の患者様の訪問診療を行っています。

青森保健生協では青森市内(浪岡地区除く)を協立クリニック・中部クリニックが、それぞれ地域を区分し、訪問診療を担当しています。現在、協立クリニックでは5名の訪問診療担当医師が、340名の患者様の訪問診療を行っています。

協立クリニック医療介護活動紹介 最終回 訪問診療について

外来 田中 妃登美

中部クリニック

統一行動からつながつた町会との縁

事務長 村上 健俊

このコーナーでは「虹の箱」に寄せられたご意見や要望とその回答を一部割愛のうえ、ご紹介します。(2017年度回収分より)

虹のひろば

ご要望 新しい駐車場に車イス専用の場所を病院側近くにあれば助かります。黄色い線がそうなのであればわかるようにしてほしい。来院するたびに思います。よろしくお願ひ致します。

利用環境の改善に対する貴重なご意見ありがとうございます。

黄色い線や病院・連絡通路側の広いスペースは、組合員の皆様のための専用バスの運行のために確保しておりましたが、周知や運用が不十分な状態でございました。今秋、駐車場のライン再舗装を行い、車イス専用エリアを5台分、組合員専用バスの停車エリア等の整備を実施致しました。

今後もご利用者の方々の環境の改善に努めて参ります。

(あおもり協立病院 事務長 今 淳一)



中部クリニックと中央長島支部で、6月から11月まで毎月1回統一行動を行いました。
9月22日(金)は、長島4丁目を中心に訪問しました。その際、ある手配付者のお宅を訪問しました。その方が「私は、長島南町会の町会長です。健康体操のお知らせであれば、町会の回覧板に入れ宣伝しますよ。興味ある方がいるので。ぜひ次回は持つて来てください」と、言つていただけました。

今回のように地域の皆さんとの対話によって、様々な発展がある活動となっていることを実感

早い9月26日(火)に、武井理事と組織部担当者と一緒にご挨拶に伺いました。早速、中部クリニック30分地域健康教室のチラシを回覧板に入れていただけることになりました。さらに先日地域訪問した際の情報共有をし、今後様々な形で町会と中央長島支部と中部クリニックで協力し合いましょうと意思統一しました。



統一行動で発見した空家について情報共有

班づくりとは3人以上の健

康づくりの「班」を地域に増やすことです。
担い手増やしとは増資のこ

とを第一に考え、その都度、相談し患者様・ご家族様が希望されることを増やすことです。
仲間増やしとは新たな組合員を増やすことです。

出資金増やしとは増資のこ

とを増やすことです。

協力をお願いすることです。

班づくりは私た

ちの青森保健生協を大きく

していくために必要不可欠

です。

これらの取り組みは私た

ちの青森保健生協を大き

くしていくために必要不可

欠です。

この支部活動、班活動の充

実に向けた方針を策定し、支

部活動を推進しています。

ぜひ委員として一緒に取り組んでいただけの方を募り集中です。

ぜひ委員として一緒に取

り組んでいただけの方を募

り集中です。

青森保健生協の仕組みを解説!
カイゼッ!

専門委員会のご紹介

委員長 村川 勇

⑤組合員活動委員会の紹介



お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888まで

例えば5~7月には「初夏と協力し、地域のみなさんが安心して暮らしがけられるまちづくりのために活動していきます。今後も中央長島支部と協力し、地域のみなさんが安心して暮らしがけられるまちづくりのために活動していきます。

例えば5~7月には「初夏と協力し、地域のみなさんが安心して暮らしがけられるまちづくりのために活動していきます。今後も中央長島

◆ 健康まつりに初め
て参加し、規模の大
きさに驚きました。
最後まで楽しく過ご
し運営に携わった方々に感謝します。

(金沢 塚本裕子)

◆ 協立病院で生まれ
た娘は、11月で12才
になります。

(浜田 野呂ルミ)

◆ 「健康まつり」のス
タッフの皆様大変お
疲れ様でした。風が
少し強かったものの、
晴れてよかったです。
私も一つのブースを
手伝いました。たく
さんの人達が来てく
れ、署名も、カンパ
(バザー商品)も予想
以上に集まりました。
本当にありがとうございました。
一生勉強 一生青春

(高田 大柳俊二)

◆ 元気です。まだ老い
ていられませんね。
一生勉強 一生青春

(西濱 柴田舞美)

◆ とておきレシピ、
毎回楽しみに見ています。毎月クリニック
で試食コーナーを設けてPRしてみては
どうでしょう。塩分
(味の濃さ)がよくわ
かると思います。

(浜田 工藤舞美)

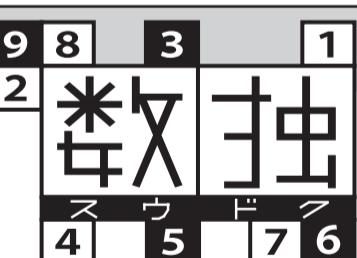
◆ 当院を退院して1
年になります。脳トレ
に、こちらの機関紙
「クロスワードパズル」
にチャレンジ、毎月樂
しみにしています。

(浪館 伊藤久美子)



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。

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



ルール

- 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。
- 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。

10月号の答え ゲイジュツカ

カ	フ	ソ	ク	ツ	ル	ベ
ゲ	ラ	ツ	ヨ	イ	ニ	ヤ
キ	ロ	ウ	カ	ン	シ	ヤ
ク	リ	ミ	ト	チ	ヌ	ミ
ユ	リ	ミ	ト	チ	ヌ	ミ
ビ	ン	ゴ	ア	サ	ユ	
キ	ツ	フ	イ	ン	ラン	ド
リ	ヤ	ク	ガ	シ	ク	ウ

【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】〒303-0847

青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部

【締切】12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61名/正解61名

【当選者】山端武千代(中田)・長内陽子(長島)・一戸秋善(港町)・我満和子(幸畑)・東野ヤス(筒井)・山本善長(五所川原市)・村木寿雄(富田)・瀬川育子(むつ市)・秋元朋子(浪館)・松尾睦実(石江)

※12月上旬、図書カードを発送します。

わが支部 わが班

秋の30分地域健康教室 スポーツレフリーシヨン開催!

堤川支部

佐藤和子



チーム対抗でも、みんなで応援しました

10月2日(月)14時から中央長島支部・堤川支部合同主催「30分地域健康教室」を開催し、12名の方が参加しました。今回は「ディスゲッター」を行いました。「ディスゲッター」とは幅広い年齢層の方が、ディスクを使って手軽に行うことができる的抜きゲームです。当日は、2チームにわかれ、落と

した的の総数を競いました。会場が静まり返るほど真剣にクを暴投してみんなで大笑いするなど、30分のゲーム時間があつという間に過ぎる楽しい健康教室となりました。次回は冬の健康についての学習を12月7日に開催します。

今年4月から月に一回行っていた横内支部主催の地域健康講座。セラバンド、ソーフトバランスポールなどの体操を中心としておこなっています。体操後のお茶会でも参加者から「月に二回できないの?」「継続して行いたい」などの意見もあり運営委員会から班会について説明をしました。



的を狙って投げる瞬間はみなさん真剣!



みんなで尿チェック!

9月27日(水)の体操で健康チェック、尿チェックを行い新班「ねむのき班」が結成されました。



新班結成の記念にハイチーズ!

地域健康講座をきっかけに 新班結成

横内支部

安田祥子

理事会報告

2017年度第6回 10月26日

- 上期総括及び下期重点課題について、医療・介護活動や組合員活動、経営活動などについて振り返りを行い、下期に向けての重点課題を整理しました。
- 秋闇の回答について、組合員の要求を真摯に受け止め検討し、回答を決定しました。
- 組合員バスの台数変更について、上磯バスを29人乗りから35人乗りへ、観光通り循環バスを29人乗りから15人乗りへ変更することを承認しました。
- 給食配食事業について、上期の特徴や経営状態、下期のいわて共同福祉会への給食提供や新商品開発に向けての計画などが報告され承認しました。

12月の日程

21日(木)理事会

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。

●原別6丁目・8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

12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】27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】19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】12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。

催しのお知らせ

「健康づくり」応援企画 「食と健康」講演会

参加費無料／お申し込み不要

【会場・日時】
青森市県民福祉プラザホール
2017年12月13日(水) 13:00~15:00
(受付 12:30~)

マスコミでは語れない食のウソ・ホント

- 青森県は、新鮮で豊富な食材に恵まれています。しかし、残念ながら健康寿命はワースト1です。そして、その大きな原因が生活習慣病です。
- 生活習慣病の予防には、「運動」と合わせて「食習慣の見直し」が大切ですね。
- 東北女子大学家政学部健康栄養学科の先生方による、「楽しくて、ためになる」講演会に是非ご参加ください。

わかりやすいデータ、目の前での実験、みんなで考えるクイズ(賞品あります)など、参加型の楽しい講演会です。素朴な疑問にもお答えします。

【次の会場でも開催されます】

弘前市文化センターホール	2018年1月22日(月)
おいらせ町ミラクルホール	2018年2月14日(水)
八戸市公民館ホール	2018年2月15日(木)
五所川原市オルテンシア交流ホール	2018年2月16日(金)

☆開催時間はいずれも13:00~15:00です。

主催:青森県生活協同組合連合会
共催:東北女子大学・生活協同組合コープあおもり・青森県民生活協同組合・青森県庁生活協同組合・青森保健生活協同組合・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・弘前大学生活協同組合・生活クラブ生活協同組合
協賛:コープ共済連

【お問い合わせ】 青森県生活協同組合連合会
☎017-766-1521(三浦・鎌田)

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762-15888)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。

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、組合員の皆様にとってより身近で役に立つ機関紙の作成へ向け、下記の要項に基づきモニターを随時募集いたします。

- 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
- 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
- 任期 2018年6月号まで
- 応募方法 郵便はがきに氏名、住所、電話番号、年齢を明記して、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 組織部
機関紙委員会事務局(山口)
- 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。

アンケートをきっかけに変更した例

- 支部や班の活動をもっと多くしてほしい
→2017年6月号から毎号「わが支部・わが班」のスペースを設けました。
- 色味が多くて、少し疲れます
→他生協のデザインも参考に、2017年6月より色使いを工夫しました。
など…

手配付者さん紹介

筒井支部 平井 セイコさん

①手配付をいつからはじめましたか?
2017年6月号からです

②手配付をやって良かったこと、気づいたこと
時々バス停で一緒になってあいさつする方のお宅に私がくらしとからだを届けたことに気付いた時は、すごく嬉しかったです。

③たのしく手配付するポイントは?
自分と違う町内だったので最初はドキドキしながらの配付でした。最近は、近所の組合員さんにはなるべくあいさつするようになります。

④これから手配付をやろうと思っている方へおすすめポイント
くらしとからだの配付は、ちょっとしたいい散歩になりますよ♪

これからも地域で手配付を行っている皆さんを紹介します。

年末年始休診のお知らせ

各事業所とも12月30日(土)~1月3日(水)

※ただし、あおもり協立病院では救急体制をとっています。
急患の方は、017-762-5500(代表)までご連絡ください。

Let's Cook

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 佐々木 春香

●今月のレシピ

★豆腐のホワイトソースグラタン★

【材料】(2人分)

- ・豆腐(絹) 200g
- ・豆乳 大さじ2
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 小さじ1/6
- ・鶏肉 80g
- ・たまねぎ 50g
(約1/4個)
- ・しめじ 20g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・パン粉 大さじ1
- ・パセリ 少々

【作り方】

- ①豆腐の水をきっておく。
- ②鶏肉・たまねぎ・しめじを一口大に切る。
サラダ油で鶏肉を炒める。
- ③【ホワイトソース】
水を切った豆腐に豆乳、コンソメを加える。
泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ④グラタン皿に②の具を並べて、その上から③のホワイトソースをかける。
- ⑤オーブンで焦げ目がつくまで焼いて、出来上がり♪
(目安:250°C、5分)

(一人当たり約177kcal 塩分約1.1g)

One Point

- 牛乳・バター・小麦粉を豆腐で代用しカロリーを抑えました♪
- 豆腐のホワイトソースは泡立て器でしっかりと混ぜ合わせることがコツです!
- グラタンの中身は好きな具材でどうぞ♪マカロニグラタンやドリアも良いですね♪

**あなたの作品
見せてください!!**

てしごとキラリ

作者 対馬 まさ子さん【佃支部】

〈手芸〉

①手芸を始めたきっかけ
新婦人の会に入り、仲間と一緒に手芸を楽しめたのがきっかけです。

②手芸の楽しさ
集中して作っている時はとても達成感があって楽しい、仲間と一緒にしゃべりしながら作るのも楽しいです!

③最後にひとことおねがいします。
東京の孫にも作品をプレゼントして喜んでもらい、作る楽しさとあげる楽しさを実感しています。

自作のネックレスを身に付けた対馬さん



赤色がきれいな椿の飾り



美味しい葡萄の飾り