





海岸線支部

阿部 弘子

## ソフトバランスボールと体力測定～原別青年部と共に～



### 青森保健生協の健康づくり行事のご案内

青森保健生協が行っている地域住民を対象とした健康づくりや交流行事をご紹介します!こちらは組合員に限らず参加することができます。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

2/20(火) 14:00~	<b>新城支部 新城班</b> 健康チェック・健康体操 場所:西部市民センター	参加費:無料
2/22(木) 10:30~	<b>西滝三内支部主催健康教室</b> 健康チェック・バランスボールを使った体操教室 場所:滝内福祉館	参加費:無料
2/27(火) 10:00~	<b>西大野支部 健康元気の班</b> 健康チェック・ストレッチボールで背中すっきり 場所:協立クリニック4階	参加費:無料

お申込み・お問い合わせ先  
青森保健生協 組織部 ☎(017)762-5888

### 長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公示

定款第10条の2の規定に基づき、長期住所不明組合員は、今年3月末で脱退処理手続きが行われます。

各事業所備え付け名簿に掲載の組合員は、速やかに住所変更等の手続きをお願いします。

【閲覧期間 2018年2月1日～2月28日】

2018年2月1日

青森市東大野2丁目9の2  
青森保健生活協同組合

理事長 横田祐介

私の話はだいたい固い話が多いのですが、今回は趣向を変えて私の趣味について。皆さんいろいろな趣味をお持ちとは思いますが、年齢と共に変わる趣味もあります。例えば、全く変わらない趣味があるでしょう。私にも質や量は大きく変わりましたが、数十年来持ち続けています。その一つは山歩き。登山というほど大げさなものではなく、ゆっくりと木々の緑や花、山の景色、雲や空を眺め、山頂や稜線にてお弁当を楽しむ、時には湧水を楽しむといった山歩きです。一時中断していましたが、当保健生協60周年記念登山か

## わが支部 わが班

原別青年部と共に4回目となつた健康体操が11月18日(土)東部市民センターで行われました。今年は主催を原別青年部としたことで、保健所の支援を受け保健師・健康づくりリーダー・サポートーも参加して、しっかりと体力測定(体組成、握力、血圧、血管年齢)をしたうえで、ソフトバランスボール運動を行い、そのあとはストレッチを1時間くらい行いました。途中(市)保健所の保健師さんより体力測定の内容説明もあり、参加者からは「とても良かった」「もっとやつて欲しい」との要望も出ました。

今日は町内回覧板で2回、市広報、東部市民センターの他団体への声掛けなどで申込みを行い、26名の参加となりました。組合員未加入の方が16名も参加してくれたことが大きな成果だつたと思います。

原別青年部と共に4回目となつた健康体操が11月18日(土)東部市民センターで行われました。今年は主催を原別青年部としたことで、保健所の支援を受け保健師・健康づくりリーダー・サポートーも参加して、しっかりと体力測定(体組成、握力、血圧、血管年齢)をしたうえで、ソフトバランスボール運動を行い、その後はストレッチを1時間くらい行いました。途中(市)保健所の保健師さんより体力測定の内容説明もあり、参加者からは「とても良かった」「もっとやつて欲しい」との要望も出ました。

### Dr.エッセイ 散歩道 第1回

あおもり協立病院  
院長 横田 祐介



もう一つはモータースポーツ。キング・オブ・スポーツと呼ばれる自動車競技です。スピードと緊張感もさることながら、自動車という機械を自分の体の様に操ることができ楽しく、体格や年齢などは無関係に相手と競えることも面白さの一つです。アクセルを誰が踏んでもスピードは同様に出るため、親子ほどの年の差があります。でも同一条件で競うことが可能になります。今ではインターネットで、あるいは数年に一度県内のレース場に行っています。今ではインター

もスピーデー

### 2月の日程

- 10日(土)「安倍9条改憲NO!憲法生かす」全国統一3,000万人署名の成功に向けた大学習会
- 14日(水) 虹のバレンタイン行動
- 22日(木) 理事会

### 青森保健生協 現勢 (12月末現在)

組合員	44,867人
出資金	1,572,554,800円
一人平均出資額	35,049円

### 2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



応募者45名/正解45名

【当選者】大塚喜美子(花園)・柿崎篤子(青葉)・工藤勉(金沢)・古川英子(平内町)・神勝子(中央)・神みさお(上野)・田村大輔(古館)・山口豊(むつ市)・鈴木智也(小柳)・大見亜子(青葉)

※2月上旬、図書カードを発送します。

### まちがいさ水

【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】答えて住所・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「ちょっとひどことこ」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2-9-2 青森保健生協組織部にて締切2月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

12月号の答え 7

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

### (理事会報告)

2017年度第8回 12月21日

- 生協強化月間の取り組みについて、委員会からの総括に基づき各支部での取り組み内容の共有を行い、年度末に向けて目標達成の意思統一をしました。
- あおもり協立病院の改修について、1階～3階の施設改修と8階の浴槽入れ替えの提案がされ、患者や組合員、職員の更なるアメニティの向上に向けて議論をし、提案通りの内容で改修することを決定しました。
- 給食配食事業について、1日当りの配食が2,000食を超えたことや、食数の増加に伴い人員が不足している旨の報告があり承認しました。

### 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1～2丁目 ●金沢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。

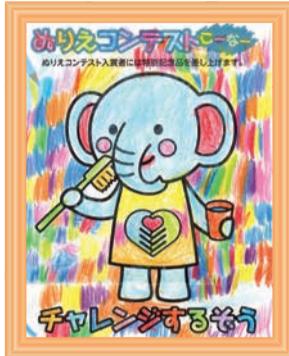
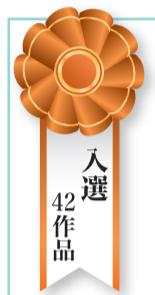
お問い合わせ

組織部 ☎017(762)5888

◎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。

2017年度「きつずチャレンジ」

# ぬりえコンテスト 入賞者発表

最優秀賞  
1作品美穂ちゃん(4才)  
青森中央短期大学附属第一幼稚園優秀賞  
3作品奏汰くん(2才)  
青森甲田こども園衣純ちゃん(4才)  
浪打カトリック幼稚園稀由奈ちゃん(5才)  
青森幼稚園入選  
42作品

杏ちゃん(5才・青森山田保育園)／侑愛ちゃん(5才・青森明の星短期大学附属幼稚園)／りんちゃん(5才・筒井保育園)／莓依ちゃん(5才・愛育幼稚園)／ゆうせいくん(3才・白ゆり幼稚園)／羽衣ちゃん(5才・白ゆり幼稚園)／ふうまくん(5才・観音保育園)／明依ちゃん(5才・青森東こども園)／心音ちゃん(6才・あかしや保育園)／一史くん(5才・認定こども園青森ひかり)／花梨ちゃん(5才・第二すぎのこ幼稚園)／レオナルド礼央くん(6才・第二すぎのこ幼稚園)／楓空くん(3才・甲田幼稚園)／さくらちゃん(3才・青森大谷幼稚園)／結都くん(5才・あおもりみなみこども園)／英禾ちゃん(3才・第一南幼稚園)／愛斗くん(6才・第二青森幼稚園)／蒼依ちゃん(3才・第二青森幼稚園)／結葉ちゃん(2才・青森中央短期大学附属第

二幼稚園)／心桜ちゃん(3才・青森中央短期大学附属第二幼稚園)／愛莉ちゃん(6才・青森中央短期大学附属第三幼稚園)／駿惺くん(3才・青森藤幼稚園)／麻央ちゃん(6才・油川幼稚園)／はなちゃん(5才・青森保育所)／咲妃ちゃん(5才・後潟保育園)／紗也佳ちゃん(5才・青森幼稚園)／絆大朗くん(5才・八ツ橋保育園)／結奈ちゃん(5才・佃保育園)／心奏ちゃん(6才・若芽保育園)／芽生ちゃん(6才・松原保育園)／漣くん(4才・呉竹幼稚園)／菜乃ちゃん(4才・聖マリア幼稚園)／つばきちゃん(4才・源内幼稚園)／鈴弥くん(4才・源内幼稚園)／てるたかくん(4才・聖アルバラン幼稚園)／雅醒輝くん(4才・笛ヶ丘幼稚園)／綾音ちゃん(4才・青森中央短期大学附属第一幼稚園)／聖龍くん(4才・青森第一うとう幼稚園)／優里ちゃん(4才・東奥幼稚園)／袖渚ちゃん(4才・千富保育園)／凜ちゃん(3才・すぎのこ幼稚園)／美月ちゃん(5才・すぎのこ幼稚園)

たくさんのご応募、  
ありがとうございました!



おしゃて!

聞かせて!

## とっておきレシピで取り上げてほしいテーマ大募集!

毎号とっておきレシピをお楽しみ頂きありがとうございます。

このたび、とっておきレシピで取り上げてもらいたい料理やテーマを募集します!  
また、とっておきレシピへの感想もお寄せください。皆さまの声を栄養士に届け、ますます健康で楽しく料理していただける、とっておきレシピになるよう参考にさせていただきます。

例)「減塩メニューが知りたい!」

「孫に野菜を食べさせるには

どういうメニューが良いの?」など…



### 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

青森市東大野二丁目9番地2 青森保健生協 組織部

「とっておきレシピ」係

※個人情報を機関紙企画・編集の目的以外に利用、第三者へ開示することはありません。

※すべてのアイデアが紹介されるとは限りません。ご了承ください。

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 高田 沙耶香

りんごがきれいなバラに変身?!

#### ★りんごと クリームチーズの パンケーキ★



【材料】(6個分)

- ・サンドイッチ用食パン 6枚
- ・りんご 1/2個
- ・クリームチーズ 60g
- ・グラニュー糖 大さじ1
- ・バター 8g

#### 【作り方】

- ①バターは常温に戻しておく。オーブンは180度に予熱する。
  - ②りんごは皮ごと薄くスライスする。
  - ③耐熱容器にりんごとグラニュー糖を入れラップをして電子レンジで3分加熱し、一度混ぜてから粗熱をとる。
  - ④食パンの片面にバターを薄く塗り、塗った方の面を下にしてプリン型に当たるように敷き入れる。
  - ⑤④の上にクリームチーズを等分入れる。
  - ⑥⑦のりんごを1cmくらいずつ重なるように6枚横に並べ、端から丸めてバラの形を作り⑤の上に乗せる。
  - ⑦180度のオーブンで10分程焼き、パンがきつね色になったら完成。
- (1個当たり 約109kcal 塩分0.3g)

One Point

- ・お好みでシナモンやはちみつを加えてても良いでしょう。
- ・プリン型がない場合はアルミカップなどでも代用できます。



あなたの作品  
見せてください!!

### てしごとキラリ

作者 柿崎 登喜子さん【海岸線支部】

#### 〈こぎん刺し〉

##### ①こぎん刺しをはじめたきっかけ

約30年前にこぎん刺しを買おうとしたら、高額だったので悩んでいた所、姉が図書館からこぎん刺しの本を借りてきてくれたのがきっかけです。

##### ②こぎん刺しの楽しさ

約30年間毎日必ず一刺しはするようにしています。心がさっぱり、心のビタミンです!

##### ③最後にひとことおねがいします。

私がこぎん刺しを作り、姉がカバンへ、夫が飾りへ変身させてくれます。家族と一緒に作品作りをする喜びを味わいながら続けています。



一番お気に入りの作品



大小様々な作品を作れるのが  
楽しい



姉と一緒に作ったカバン