



## 未来の医療福祉の 担い手を目指して

事務長 村上 健俊

先日、医師を目指す高校生向けに医師体験を行いました。

体験は各事業所で行い、おもり協立病院では心臓カテーテル検査の体験、生協さくら病院では精神科診療を、そして中部クリニックでは訪問診療に行いただきました。

実際に患者さんが生活されているご自宅等へお伺いし、診察する場に同行いただきました。ご家族のご了解のもと、ご自宅での看取りにも立ち会わせていただきました。この貴重な体験で学生の皆さんにとって、医師や医療のイメージがより深まつたのではないかと思います。この



竹本所長(前列右2番目)と記念撮影!

体験で医師への志望を深め、出来れば私たちと一緒に働いていただければと切に願います。

医師以外にも看護師や薬剤師など、いのちと健康を守る仕事を志望する学生が今後も診療や介護の場面でお邪魔するかと思いますが、是非ご協力をよろしくお願い申上げます。

## さらに地域に根差した 医療・介護の事業所へ

デイサービスセンターやすかた 主任 玉田 彩子

安方クリニックに介護事業所があるのはご存知ですか?

「クリニックがあるのは知っているけれど街の中にあるのは知らないなかつた」という方がまだ沢山いらっしゃいます。

ショートステイの3つの事業所を運営しています。「慣れ親しんだ場所(自宅)で生活続けたい」、「有料施設

に入所したけれど続けてデイに通いたい」、「外出して楽しみを作りたい」、「健康に留意しながら暮らしたい」利用者様・患者様の声に耳を傾けて、私たちは支援していく必要があります。

安方の3つの事業所を利用している方が多くいらっしゃいます。これまで何かあつた時には連絡を取り合い情報共

有してきましたが地域に根差した事業所としてさらに連携を強化していく事が重要なと考えています。

必要とされているのか?どうすれば良いのか社会に目を向けていき必要とされる場所(事業所)として努めています。

## Dr.エッセイ 散歩道 第2回

生協さくら病院  
院長 山崎 照光

私は地元(平内町)出身で、筑波大学を卒業しました。卒業当初は小児科医を目指していましたが、途中でどういうわけか精神科医になってしまい、1985年3月から現在の病院に勤務して33年が経ちます。健生病院で内科研修していました頃、船舶免許を取りました。しばらくは忙しくて釣りはほとんどしていました。

それ以来、船釣りは友人の船に同乗しています。陸奥湾と津軽海峡では海の状態も違い、釣れる魚も違います。平館(今別)にかけての宇田沖が釣り場ですが、春の真鯛釣りは格別で70~80cm台のデカ真鯛が釣れます。また沖合でのテンカラ(ウスマバル)は1回ですべての針にかかることがあります。

今まで一番の思い出は



| 今年度実施された主な行事 |  |
|--------------|--|
| 5月           | 青森市・外ヶ浜町の各地域にて「一斉まちかど健康チェック」                                   |
| 6月           | 浅虫ほたる湖にて「浅虫ウォーキングのつどい」   |
| 8月           | 「しんまちふれあい広場」に健康チェックを実施する健康相談コーナーとして参加                          |
| 10月          | 保健教室を開催  |
| 7月~12月       | 健康チャレンジ・きっつチャレンジ・すこしおチャレンジなど、短命県返上へ向けた生活習慣の改善を目的に、各種チャレンジ企画を実施 |

委員会では、年間を通じて様々な健康づくりに関連する活動を推進し、健康づくり委員会は、地域あること健康づくり運動を推進する委員会です。医療福祉生協の「8つの健康習慣と2つの健康指標」を勧め、健康チェックの普及を広げること、また大腸がん検診をはじめとする健診の推進に取り組んでいます。

保健・健康づくり委員会は、地域あること健康づくり運動を推進し、健康づくり委員会では、年間を通じて様々な健康づくりに関連する活動を推進する委員会です。医療福祉生協の「8つの健康習慣と2つの健康指標」を勧め、健康チェックの普及を広げること、また大腸がん検診をはじめとする健診の推進に取り組んでいます。



青森保健生協の仕組みを解説!

## 専門委員会のご紹介

最終回

### 8 健診・健康づくり委員会の紹介

委員長 小笠原 悅子



お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888まで

### 参加した高校生の感想を一部ご紹介します

「チーム医療」の中心は医師ではなく、患者さんで、医師をはじめ、看護師の方や、施設の方、家族の方が一体となっていくものだと知ることができました。

チューブやふくらはぎの手術等、普段は絶対見ることのできないものを見させていただきました。協力してくれたみなさん、本当にありがとうございました。

私は地元(平内町)出身で、筑波大学を卒業しました。卒業当初は小児科医を目指していましたが、途中でどういうわけか精神科医になってしまい、1985年3月から現在の病院に勤務して33年が経ちます。健生病院で内科研修していました頃、船舶免許を取りました。しばらくは忙しくて釣りはほとんどませんでした。

それ以来、船釣りは友人の船に同乗しています。陸奥湾と津軽海峡では海の状態も違い、釣れる魚も違います。平館(今別)にかけての宇田沖が釣り場ですが、春の真鯛釣りは格別で70~80cm台のデカ真鯛が釣れます。また沖合でのテンカラ(ウスマバル)は1回ですべての針にかかることがあります。

今まで一番の思い出は

青森県が短命県であるのは、健診受診率の低さも原因の1つにあげられています。定期的に健診を受け、自分の体の状態や変化を知ることが大切です。年に1度の健診を必ず受けるようにしましょう。

委員会は、職員・地域組合員を含め現在20名で構成しています。委員として一緒に取り組んでいただける方を募集中で

## わが支部 わが班

新年会に25名参加!

横内支部

1月17日(水)、横内支部の新年会を開催しました。参加はなんと25名!昨年よりも多い人数で会場いっぱいになりました。

横内支部では今年「ねむのき班」が誕生し、地区社協主催の「桜サロン」への参加もしています。今回はそこから新たな参加者が広がりました。

参加者の自己紹介の後、全体でボケ防止の歌(お座敷小唄の替え歌)や旗揚げゲームで脳トレを行い、大いに盛り上がりました。

「赤あげて!白あげないで…赤さげない!!!」

新年会に25名参加!

横内支部

1月17日(水)、横内支部の新年会を開催しました。参加はなんと25名!昨年よりも多い人数で会場いっぱいになりました。

横内支部では今年「ねむのき班」が誕生し、地区社協主催の「桜サロン」への参加もしています。今回はそこから新たな参加者が広がりました。

また新しい方も参加し、組合員になつていただけました。

トレーニング後、お茶を飲みながら健康保持のこくや体が弱つているなど、いろいろと意見交換し、苦しいところを分けあい、大笑いし、「来月また逢いましょう」と声をかけあいました。

ほど良く汗もかき「やっぱり体を動かすことはいいネ!!」「家にいると『ゴロゴロ』して体がなまつてしまふ!!」「これからも体操をなるべく取り入れたい!!」など意欲的な意見がきました。

みんなで笑って脳トレ!

1月16日(火)、今年はじめての班会を浜田市民館で行いました。今回のテーマは「脳トレ」です。グーグー体操や丸のカラーマットを使って決められた順番に歩きながらマットを踏み、頭と体を動かしました。

ほど良く汗もかき「やっぱり体を動かすことはいいネ!!」「家にいると『ゴロゴロ』して体がなまつてしまふ!!」「これからも体操をなるべく取り入れたい!!」など意欲的な意見がきました。

1月16日(火)、今年はじめての班会を浜田市民館で行いました。今回のテーマは「脳トレ」です。グーグー体操や丸のカラーマットを使って決められた順番に歩きながらマットを踏み、頭と体を動かしました。

## カラーマットを使って脳トレ班会

観光通り支部ひまわり班  
野呂ヨネ

ちょっとひとこと

母が90歳になりました。  
今年もがんばって雪かきを  
しています。

友人がハビリ病棟で  
お世話をなりました。明る  
い雰囲気で、リハビリを頑  
張る気持ちが強くなつたよ  
うです。

(蓬田村 工藤和磨)  
(港町 一戸秋善)  
(むつ市 澄川郁子)

冬の散歩、寒いけど動物  
の足跡・山水画・水墨画の  
様な風景楽しんでがんば  
っています。血糖値・血圧あ  
まり下がらないけど…。

笑いヨガ(千刈篠田支部)  
のたよりを見て楽しそうだ  
なあと思いました。

(沖館 中野榮子)

## 青森保健生活協同組合 2018年度 総代選挙の公告

定款第44条及び総代選挙規約により、青森保健生活協同組合2018年度総代選挙を行います。

理事長指名の総代選挙管理委員による第1回総代選挙管理委員会は、実施要項を下のように決めました。

2018年2月20日  
総代選挙管理委員会  
委員長 野村 和志

- 立候補届出期間  
2018年3月1日～3月31日
- 立候補資格者  
2018年2月25日現在の組合員
- 立候補届出場所  
青森保健生活協同組合本部  
及び各事業所
- 選挙区及び定数  
別表(右に記載)
- 投票日  
2018年4月13日(金)

### ●総代選挙の選挙区及び定数●

| 選挙区 | 地域名    | 選挙区地域                                       | 定数 | 選挙区 | 地域名    | 選挙区地域   | 定数  |
|-----|--------|---|----|-----|--------|---|-----|
| 第1  | 横内     | 横内・大矢沢・四ツ石・雲谷・合子沢・新町野・野尻・問屋町・小畠沢・卸町・妙見      | 6  | 第18 | 西大野    | 西大野・大野字前田・大野字金沢・大野字山下・大野字玉島・大野字鳴滝・大野字笠崎   | 8   |
| 第2  | 海岸線    | 浅虫・久栗坂・野内・原別・本泉・矢田前・泉野・東造道・八重田・矢作・平新田       | 7  | 第19 | 中央・長島  | 中央・長島   | 7   |
| 第3  | 戸山     | 駒込・戸山・沢山・塩沢・赤坂・月見野                          | 5  | 第20 | 観光通り   | 浦町・浜田・青葉・桂木3~4丁目・緑2~3丁目   | 9   |
| 第4  | 幸畑     | 幸畑・田茂木野                                     | 6  | 第21 | 浪館通り   | 浪館・久須志  | 9   |
| 第5  | 荒川高田   | 牛館・上野・八ツ役・荒川・高田・金浜・野木・野沢・大別内・小館・入内・大谷・第二問屋町 | 9  | 第22 | アスパム   | 古川・新町・安方  | 3   |
| 第6  | 山の手    | 矢田・馬屋尻・八幡林・宮田・諫訪沢・築木館・滝沢・三木本・後瀬・戸崎・桑原       | 3  | 第23 | 奥内・後潟  | 後潟・左堤・四戸橋・小橋・奥内・前田・六枚橋・飛鳥・内真部・清水・瀬戸子  | 5   |
| 第7  | 桜川     | 桜川・花園1丁目・松森1丁目                              | 5  | 第24 | 新城     | 新城  | 7   |
| 第8  | 小柳     | 小柳・自由ヶ丘・けやき・はまなす                            | 6  | 第25 | 石江     | 石江・三好   | 4   |
| 第9  | 浪打     | 浪打・合浦・花園2丁目・栄町2丁目                           | 3  | 第26 | 西瀬・三内  | 西瀬・里見・三内  | 8   |
| 第10 | つくりみち  | 造道・岡造道                                      | 3  | 第27 | 沖館     | 沖館・新田・富田  | 7   |
| 第11 | 茶屋町・港町 | 茶屋町・港町・栄町1丁目                                | 4  | 第28 | 干刈・篠田  | 干刈・篠田・柳川  | 5   |
| 第12 | 佃      | 佃・中佃・南佃・古館・浜館・虹ヶ丘・田屋敷・松森2~3丁目               | 8  | 第29 | 油川・西田沢 | 油川・羽白・岡町・西田沢  | 7   |
| 第13 | 筒井     | 筒井  | 5  | 第30 | 蟹田     | 東津軽郡外ヶ浜町蟹田・東津軽郡外ヶ浜町平館   | 5   |
| 第14 | 堤川     | 青柳・本町・堤町・松原・勝田・奥野・橋本                        | 8  | 第31 | 今別     | 東津軽郡今別町   | 3   |
| 第15 | 金沢     | 千富町・旭町・北金沢・金沢                               | 13 | 第32 | 三厩     | 東津軽郡外ヶ浜町三厩  | 3   |
| 第16 | 細越・安田  | 細越・安田                                       | 5  | 第33 | 平内     | 東津軽郡平内町   | 2   |
| 第17 | 東大野    | 東大野・大野字若宮・大野字片岡・緑1丁目・桂木1~2丁目                | 7  | 第34 | 蓬田     | 東津軽郡蓬田村   | 2   |
|     |        |   |    | 第35 | 県内その他  | 孫内・鶴ヶ坂・戸門・岩渡・三沢市・むつ市・十和田市・黒石市・八戸市・弘前市・五所川原市・平川市・つがる市・青森市・浪岡・北津軽郡・南津軽郡・西津軽郡・中津軽郡・上北郡・下北郡・三戸郡 | 3   |
|     |        |   |    |     |        |   | 200 |

## 理事会報告

2017年度第9回 1月25日

- 役員報酬について、役員報酬委員会から専務理事の報酬について変更の答申が出され、討議のうえ答申内容で決定しました。
- 設備投資に伴う長期借入金について、5つの金融機関からの見積もりと合わせて借入金融機関の提案があり、提案内容で決定しました。
- 安倍9条改憲No!総がかり実行委員会からの行動提起について、チラシや機関紙などを活用しながら署名行動を行い、「健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる」青森保健生協として目標をもって取り組むことを承認しました。
- 2018年度の通常総代会について、6月15日(金)に開催することなどを承認しました。
- 2017年度まとめと2018年度方針案について、協議をしました。

## 3月の日程

- |        |                 |
|--------|-----------------|
| 3日(土)  | 第10回組合員職員活動交流集会 |
| 10日(土) | 統一行動            |
| 17日(土) | 後期社保平和学校        |
| 22日(木) | 理事会             |
| 24日(土) | 統一行動            |

## 青森保健生協現勢(1月末現在)

- |         |                |
|---------|----------------|
| 組合員     | 44,922人        |
| 出資金     | 1,579,216,600円 |
| 一人平均出資額 | 35,155円        |

## 3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               |

◎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。

# 安倍9条改憲NO!特集

署名が続々組織部に届いております!



機関紙「くらしとからだ」2月号に署名と返信用封筒を折り込みました。中だけでも、20支部より約480筆の署名が届きました。組織部にて集計しております。

青森県生協連  
医療部会主催

安倍9条改憲NO!全国市民アクション  
3000万筆署名の成功に向けた大学習会

小柳支部 斎藤 勝博

2月10日(土)青森県社  
会教育センターにて、講  
師に憲法学者の木村草太  
氏を迎えた学習会が開催  
されました。参加人数は、  
会場がほぼ満席となる  
292名でした。木村草太  
氏は、改憲・護憲という  
視点からではなく憲法の  
研究者の立場からわかり  
やすく憲法について解説  
してくださいました。



木村氏は、憲法9条・13  
条・73条(内閣の一般行政  
事務)との関連性を紐解  
き、憲法9条3項に「自衛  
隊」を書き込むことで生じ  
る矛盾点を指摘しました。

私は、憲法学者の小林節  
氏(自衛隊合憲論者)の「現  
憲法には警察も海保も書  
かれていない。しかし自衛  
隊を書き込んだら『天下の  
国軍』になり海外で武力行  
使ができる国となる」の言  
葉を思い出しました。そう  
ならない為にも300万人署名を多  
広げにひろげ、何としても9条を守  
る!という決意がますます強くなりま  
した。



生協さくら病院では署名コーナーを設けました



生協さくら病院では、署  
名目標5000筆に向けて  
9条改憲の内容を理解する  
ために「9条改憲NO!  
Q&A」を各職場での読み  
合わせをしています。また、  
病院受付前にも署名コ  
ーナーを設置しました。

## 【催しのお知らせ】

2017年度

### 後期社保平和学校



【日 時】2018年3月17日(土) 14:00~15:30  
【場 所】ワラッセ 1階交流室2  
【講 演】「社会保障について  
～生活保護の観点から～」(仮題)  
講師／あすなろ法律事務所 葛西 聰弁護士

【申込締切】3月9日(金)

お申し込み  
お問い合わせ

青森保健生活協同組合 社保平和委員会  
組織部 ☎017(762)5888

## 手配付者さん紹介



中央長島支部  
原子 操さん

①手配付をいつからはじめましたか?

2012年からです。あっという間の6年です。

②手配付をやって良かったこと、気づいたこと

「この空き地に新しいお家が建つか!」とか、「ここの人  
は引っ越しされたのか…寂しいなあ。」など、街並みの変化に気  
づきやすいです。

③たのしく手配付するポイントは?

足腰を鍛えるためのウォーキングを兼ねています。また、地域  
の人と挨拶したり、おしゃべりをしたりと楽しんでいます。

④手配付をやろうと思っている方へメッセージをお願いします。

ぜひ、長島3丁目と中央4丁目の手配付をして下さる方は、組  
織部までご連絡ください。少しの部数からでも大変助かります!  
組織部 017(762)5888

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。



## 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 栄養科 松井 紗季

サーモンピンクで食卓に春らしさ

### ★サーモンの3色押し寿司★

**【作り方】**

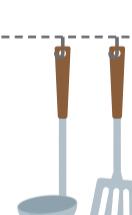
- 研いだ米と水、昆布を炊飯器に入れ、30分ほど置いた後炊く。
- 合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、電子レンジで温め、砂糖を溶かす。
- サーモンは3mm程度の薄切りにし、バットに並べる。合わせ酢の半分量とお酢を混ぜ合わせ、サーモンが浸かる程度を入れ冷蔵庫で30分以上置く。
- ご飯が炊き終わったら昆布を除き、合わせ酢の残りの半分量を回しかけ、冷ましながら混ぜる。
- ある程度混ぜ合わせたら、すし飯を3等分にし、白ごまとさくらでんぶ、千切りした大葉をそれぞれ混ぜ合わせる。
- 切った牛乳パックの内側を少し濡らしひし形になるようにお皿に置く。大葉の酢飯→白ごまの酢飯→さくらでんぶの酢飯→⑤のサーモンの順に重ねていき、その都度スプーンの背で平らになるように押す。
- 最後に牛乳パックをそっと外し、炒り卵やきゅうりで飾り付けをしたら完成。

(一人当たり 約370kcal 塩分約1.2g)

One Point

・スマーカサーモンで代用すると、浸ける時間が短縮できます。

・ひな祭りのメニューにぜひどうぞ♪



あなたの作品  
見せてください!!

## てしごとキラリ

作者 佐々木 悅子さん 【堤川支部】

### 〈手芸〉

①手芸を始めたきっかけ

学生時代の手芸の時間をきっかけに楽しくてはじめました。

②手芸の楽しさ

手縫いなら、テレビを見ながらいつでも気軽にできるところです。

③最後にひとことおねがいします。

年金者組合のバザーに出したら好評で、それ以来、ますます作るきっかけが増えて楽しいです!



自作のネックレスを  
身に付けた佐々木さん



ねぶたの手ぬぐいを巾着にリメイク! 枕カバーを作りました

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017-762-5888)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。