

〔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。



2018年2月14日
寒さに負けず署名行動実施!

安倍内閣は、戦争法(安全保障関連法)を强行採決して、従来の政権が理屈としては整合性がとれるが、2項を外すとなると自衛隊の役割・機能が無限に拡大してしまうという恐れを国民に与えかねない」「2項を残した形で自衛隊を明記する方が国民の理解が得やすい」「1回目の憲法改正では9条2項を残したままでの自衛隊を書く。2回目以降で、国民も我々も憲法改正の手続きに慣れてきたところで将来は9条2項を外し、そして自衛隊を書くことにしたらどうか」と発言しています。

自民党「2段階改憲」論
船田元自民党憲法改正推進本部・部長代理は、「2項を外した方が否定してきた集団的自衛権行使できることになりました。しかし、それだけでは現行憲法9条のままでは、海外で戦争ができないからです。

憲法を変える手続きでは国民投票を行わなければなりません。その費用は850億円と言われています。変更が生じないのに850億円も使って憲法を変える必要があるのでしょうか。

安倍晋三首相が衆議院本会議で表明しました。

「現行(憲法9条)2項の規定を残したうえで、自衛隊の存在を明記することで、自衛隊の任務や权限に変更が生じることはない」と

海外で戦争できる
自衛隊にする

安倍9条改憲NO! 総がかり実行委員会 飯塚 勝英

9条改憲を許さない

9条改憲にはやる安倍晋三首相のもとで、自民党は通常国会中に、あるいは遅くとも秋から年末の臨時国会での国会発議をねらっています。

国会での発議をさせないためにも、国民の強い声を届けることが求められています。今、憲法を守り、平和な社会を実現するためにも、みなさんの署名という大きな力が必要とされています。

西大野支部 健康つどいの班ではDVD学習をしました。



協立クリニック
案内ボランティアの
際も署名活動!

私たちの署名行動報告

①筒井支部 渡辺 健一

支部運営委員会で私の「戦争体験」を話しました。戦争ほど悲しいものはありません。この気持ちを運営委員に伝えたところ、皆さん共感してくれました。その後筒井支部では、機関紙を手配付している全戸に署名のお願いをしました。組合員の中にはお一人で45筆集めた方もいました。国民の過半数は「改憲は必要ない」と世論調査で意見を表示している昨今、必要なことは9条を変えることではなく9条を生かした外交をすることです。「全国市民アクション」の運動に全力投球しましょう!

②桜川支部 宮本 益衛

桜川支部では、運営委員会で学習、安倍首相の主張が安心した生活とかけ離れていることや、今回の署名の意味などについて改めて学習しました。学習したこと活かし、運営委員が組合員と対話をして署名を集める活動をしています。また、この活動をきっかけに新班ができました。みんなの力で3,000万署名を集めましょう!

③堤川支部 福田 紀子

私は手配付をしながら署名行動をしました。署名をお願いする活動は初めてでしたので、少し気が重くなりましたが、「平和を守るために、やるしかない!」と気合を入れました。日中留守宅が多かったですが、めげずに手配付を続けたところ、やっと一人目の方に対面できました。署名をお願いしたらすんなり「いいよ。」の一言。お礼を言って外に出てから署名用紙を取り出して確認。ありがとうございました。頬が緩みました。最後の最後まで、コツコツ頑張ります!

連絡船

2017年5月26日に地域包括ケア強化法(介護保険等関係法)が採決されました。介護保険では、全市町村が保険者機能を発揮して、自立支援・重度化防止に取り組むよう、①データに基づく課題分析と対応、②適切な指標による実績評価、③インセンティブ※の付与を法律により制度化しました。市町村に介護給付費削減を競わせるしくみづくりが進められようとしています▼「自立支援」は誰のためにあるのか? 介護保険から卒業し、自立した生活を送ることは素晴らしいことです。しかし、要介護度が改善しないと迷惑がかかる。そう思われてしまわないか。必要な時に、いろんな人の手を貸してもらえるほうが安心です。いつでも相談できる人・場所があるそんな安心感が自立を促進させるのではないか? 介護保険制度が改悪される中、私の役割の一つは皆さんにお知らせすることです。ぜひ、班会などで介護保険について学習する際には声をかけてください。私を含め介護職員が説明させていただきたいと思います。一緒に誰もが、その人らしく最後まで、安心して暮らし続けることができるよう「行動していきたいと思っています。(※インセンティブ・誘因、やりがい、報奨金)

青森保健生活協同組合

2017年度活動のまとめと 2018年度重点課題（案）

專務理事 宮本 達也

2017年度の 重点課題の到達と課題

1
国が描く「保健医療
2035」や青森県の

- 組合員が望む事業所展開に向けて、医師確保について常勤医1名、非常勤医1名の確保ができました。また、人材確保に向けて初任給を増額するとともに、若年層の賃金引き上げを行いました。

●法人経営の安定化に向け作成した生協さくら病院エリアとつみの経営対策をし、経営改善されてきています。課題を整理して更なる経営改善に努めなければなりません。

●認知症になつても本人が望む場所でくらし続けることができるための支援体制構築に向け、協立エリアで小規模多機能型居宅介護事業を開設できるよう青森市の公募に手上げをし、合格することができました。2018年度の着工と2019年度からの事業開始を予定して進めます。

●仲間ふやしと出資金ふや
については、新規1・57
名(目標比62・9%)、出
金1億70万円(目標比67
1%、純減962万円)、
資者3・162名(目標
63・2%)の到達となっ
ます。また、班づくりは
班(目標比33・3%)、担
手ふやしは102名(目
標比105・8%)とな
ました。※3月13日現在

●青森市高齢支援課との
携を、毎月訪問すること
よつて強化しました。そ
中で「青森保健生協の企
力と組織力は素晴らしい
との言質をもらい、公開
の班会予定を各地域包
支援センターに情報発

2

- 「つくろうチャレンジ」で
ある「私と地域の困った
決に取り組みます。
間ふやしと出資金ふや
ついては、新規1、57
(目標比62・9%)、出
1億70万円(目標比67
%、純減962万円)、
者3、162名(目標
・2%)の到達となつて
す。また、班づくりは
(目標比33・3%)、担
ふやしは102名(目
51・0%)、大腸がん検
実績は9、522名(目
比105・8%)とな
した。※3月13日現在
森市高齢支援課との
を、毎月訪問すること
つて強化しました。そ
の言質をもらい、公開
で「青森保健生協の企
と組織力は素晴らしい
援センターに情報発

- 認知症になつても本人が望む場所でくらし続けることができるるために小規模多機能型居宅介護事業と合わせて、認知症サポートを組合員45名、職員230名の計275名養成しました。認知症を正しく理解し、自分のできる範囲のボランティア活動として認知症の人やその家族を応援していきます。
- 班会活動援助金規定の見直しを行い、有料施設を使用して班会を開催した場合の援助を新設しました。この見直しを契機に、1支部1班づくりや定期増資者ふやしに結び付けていきます。また、行政との連携を更に強化し、公的施設の使用無料化に向けて働きかけます。

1

- 内39施設の幼稚園・育園の参加で3,395名の申しきつずチャレンジは、健康づくりに取り組みました。森保健生協を大きく子どもたちが取り健康づくりとあわせ、森林保健生協を大さピールしました。

「青まちかど健康チラシ」を5月27日に7ヶ所で催しました。参加者106名(内組合員)健康チエツク実施は名でした。各支部で県民生協の店舗や市場などの一部を借りて、またまちかど健康チエツクを実施し地域の健康づくりに貢献しました。チエツクは支部や地区で旺盛に取り組みやで15、324名に実施されました。また、新規肺チエツカー(肺年式器)も好評を得ました。「すこしお生活」の普及は、減塩調理班会や健康まつりでの宣伝の啓蒙活動が行われました。また、すこしお

- 地域包括支援センター
らの依頼を受け、住民主
のつどいの場に健康運
動士や健康体操サポ
ターを派遣し、健康体操
体力測定を実施しました。
継続していくことによ
班づくりにつながってい
ように進めています。
た、更なる健康体操サポ
ターの養成を行い、4名
新たな健康体操サポ
ターが誕生しました。
- 班会や支部において自
的に健康チェックを行え
ようには保健教室を開催
10名の保健委員を養成
ました。
- 第26回健康まつりは、台
の影響が心配されまし
が、気持ちのいい秋空の
とで開催されました。
テージでは津軽三味線
樂、なまはげ太鼓演舞な
が行われ、また模擬店や
業所紹介なども多数出
れ、4、016人の来場

動 体

- # (理事会報告)

2017年度第10回 2月22日

1.2018年度の通常総代会について、総代選挙管理委員会の報告をもとに総代の選挙区および定数案を承認しました。

2.給食配食事業について、1日期

四 仕

- 中の善知鳥神社は3日
というのに結構な数の
善男善女で賑わっていました。
お賽錢を持って出
るのを忘れたため「御利益
があるかしら?」と思
いつも取り敢えず柏手
を打ちました。そもそも
あつちこつちの神様にお
願いすること自体どん
なもんなんでしょう。
でもきっと本来の神様
はそんなに器量は狭く
ないと思いたい。アマテ
ラスだろうがオオクニ
ヌシだろうが自分以外
にすがつてはいけないな
んて言わないはず。年
の初めにそんなことを
思いながら走った。

(理事会報告)

2017年度第10回 2月22日

1. 2018年度の通常総代会について、総代選挙管理委員会の報告をもとに総代の選挙区および定数案を承認しました。
 2. 給食配食事業について、1月期及び累計でも予算を超過していることなどの報告があり承認しました。
 3. 春闘回答について、経営活動および2018年度予算案を基調として議論し決定しました。
 4. 2017年度まとめと2018年度方針案について、引き続き協議をしました。

Dr.エッセイ 散歩道

第3回

協立クリニック
所長 澤岡 孝幸



向かつてお参りを終えると、左手に由来となつた「斧かけの松」がぼつねんと立ち、その向こうに穏やかな白に覆われた青森市が広がつてゐることに気きました。しばしどが冷えるのを忘れて景色と厳かな冷氣の中で佇んでしまいました。

翌日は諏訪神社と善知鳥神社への初詣ランです。諏訪神社は閑散としていましたが、さすが街中の善知鳥神社は3日というのに結構な数の善男善女で賑わっていました。お賽銭を持つて出るのを忘れたため「御利益があるかしら?」と思いつつも取り敢えず柏手を打ちました。そもそもあつち、こつちの神様にお願いすること自体どんなもなんんでしよう。

でもきっと本来の神様はそんなに器量は狭くないと思いたい。アマテラスだろうがオオクニヌシだろうが自分以外にすがつてはいけないなんて言わないはず……年の初めにそんなことを思いながら走つた。

まだ走っています。

今年の元旦は日直勤務を拝命したので、走り始めは2日でした。天気が良かつたので眺望の良い月見野霊園まで向かうこととしました。現在の青森商業高校前を過ぎ、旧戸山温泉の脇を越えると斧懸神社の前に出ます。前から気にはなりつつも通り過ぎていたのですが、初詣に登つてみると斧懸神社の前に連なっています。年越しから元旦にかけて訪れたであろう人の足で階段は綺麗に踏み固められていましたが今は誰もいません。静寂に包まれた中で立派な社殿に

2018年度の課題

● くらしを支え、住み
続けられるまちづくり
の将来設計図を描けるよ
う、3つの戦略（事業・地域・
組織）を推進します。

① 事業戦略

● 小規模多機能型居宅介護を
2018年度末までに協立
エリアに建設し、2019

● 健診の拡大に関しては、班
や支部において「健診から
健康づくりを」を更に強化
させます。

● 安方クリニックと中部ク
リニツクの今後について、
事業内容や組合員活動に

- 東日本大震災の被害を風化させないよう、被災者への支援をとあわせ原発ゼロへの取り組みを継続して行います。
- つながり「マップや支部におけるサロンなども活かしながら、「総合力」と「連携」で「わたしと地域の困った」
- 憲法・反核平和・安全保障の継続した行動と世代を超えた連携に取り組みます。
- 支部活動の活性化につながりづくり、誰でも立ち寄れるサロンづくりをすめます。
- つながり「支部やブロックで地域のつながりづくり、誰でも立ち寄れるサロンづくりをすめます。
- 診9,000件を推進し、診り200名)十大腸がん検査をめざし、学び・広げ・連帯します。



チェックしてみよう!

3つ以上当てはまる場合、
低学年でも可能性があります

- 1日に吃るのは2食以下、全く食べないこともある
 - 主食や主菜を食べる量が減ってきた
 - 野菜や果物をほとんど食べない
 - 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
 - 毎日一人で食事をしている
 - 歯や飲み込みに問題がある
 - 食べる楽しみを感じない
 - 食事の買い物にあまり出かけない
 - 運動不足になっている
 - うつ病や認知症になっている

『低栄養の対策』

◆まずは、低栄養の可能性があるかチェックしてみましょう

これらの項目が低栄養の原因になります。

《低栄養の対策》

必要なエネルギーや栄養素をしつかり身体に摂り入れることが大切です。

●1日3回食事を摂る

1日3回食事をしつかり食べ、1日に必要なエネルギーやはたらきく質を摂取しましょう。毎日規則正しく摂ることで、生活リズムが整います。また、食事を摂ることで腸の動きもよくなります。

●食事バランスを意識



榮養

低栄養の予防について①

「低栄養の予防について①」

病院 料理 料理 について ①

フレイル予防

◆フレイルは予防できます
フレイル予防の力ギは
レイルの段階を経て今
護が必要な状態に陥る
と考えられています。
ウンしていく過程がフ
イルです。多くの人がフ

青森保健生協の ワニレ予防

ウンしていく過程がフリルです。多くの人がフリールの段階を経て今更な悔みに陥る

2018年度のテーマ

● 每月9日25日の早朝憲法行動を継続して実施しました。あわせて毎月19日には、「日本が誇る平和の象徴憲法9条を守っていきましょう」と訴える街宣を生協連の通信教育に取り組み、組合員67名・職員234名の申し込みがあり、全体で301名の受講となりました。

れるために、「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」に取り組み2月末までの集約数は3、4万筆となりました。この活動により支援を繼續しました。会へは全事業所が加入し、個人でも多くの方々が加入しました。

憲法に基づく平和で
人権が保障される社
会をめざして、学び・広げ・
連帯し取り組みます。

● 憲法9条などの改悪に反
対し、日本国憲法の民主主
義、基本的人権の尊重、平
和主義の諸原りが生きかさ
り組んでいます。2月末ま
での集約数は5、133筆
となっており、息の長い運
動が求められます。

● 職員・組合員が「特別養護
老人ホームあずみの里」で
の出来事を改めて学び、無
罪を勝ち取る会への加入、

4 憲法に基づく平和で人権が保障される社会

●ヒバクシャ国際署名は、2019年度末までに20,000筆を目標に取り組んでいます。2月末までの集約数は5,133筆として実施しました。

- における役割など包括的に検討した上で判断します。介護報酬の改定に伴い、高齢者共同住宅ケアコープなのはなのあり方の変更や、東西にウイングを広げた事業展開の検討をすすめます。

2 健康づくりを通して

地域組合員と職員組合員が「いのちの章典」を実践する視点で、育ちあう環境をつくることを目指す。この視点から、地域組合員・職員組合員は、地域社会の発展に貢献する人材育成をします。

◆知っていますか？

「フレイル」

「フレイル」は、英語で“老衰”や“虚弱”などを意味する英語「Frailty」(フレイルティ)の日本語訳です。

年を重ねると運動しない→食べなくなる→筋肉が減る→食べる力が落ちる→さらに運動しないという悪循環を繰り返すのが筋肉が減つ

ウンしていく過程がフレイルです。多くの人がフレイルの段階を経て介護が必要な状態に陥るを考えられています。

◆フレイルは予防できます

フレイル予防の力は「栄養」「社会参加」「身体活動」の3つです。青森県保健生協が提案する「フレイル予防」といっても

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017-762-1588)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。

出資金 有高通知書を お送りします

5月、全組合員を対象(住所不明の方を除く)に出資金の有高を明記したハガキをお送りします。住所変更や名義変更のお手続きをご希望の方は、本部または各事業所窓口へお申しつけください。



2018年度 介護福祉士実務者研修 受講生募集の案内(通信)

<研修の流れ>

- ①自宅での自己学習(テキストを使用しての通信教育)
2018年7月1日から9月末日(予定)
 - ②通学学習
2018年10月から11月の期間で7回受講(予定)
 - ③青森保健生活協同組合の施設で実施します。
 - ④修了評価テストに合格すれば、国家試験受験資格を取得できます。
- <対象者>**
- ①将来、介護福祉士を目指す方(受講必須となつている講座です)。
 - ②無資格で介護に興味のある方、働きたい方。
☆受講料、研修日程の詳細につきましては、「くらしとからだ」5月号でお知らせします。

問い合わせ先 青森保健生活協同組合 ☎017(729)3274 介護部 副田・佐々木

頭の柔軟体操

クロスワードパズル



【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。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】〒030-0847 青森市東大野2-9-2

青森保健生協組織部

【締切】4月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

●2月号の答え

応募者112名/正解112名

【当選者】中村龍平(筒井)・中村真理子(八重田)・鳴海としえ(桜川)・加福久雄(金沢)・加賀谷孝子(三内)・藤澤郁子(金沢)・中嶋泰子(今別町)・沢田ミエ(大野)・加藤健次(赤坂)・片寄彰子(桜川)】※4月上旬、図書カードを発送します。



ヨコのカギ

- ①百貨店の食料品売り場
- ④北海道の代表的な海産物
- ⑦黒澤明監督の代表作の一つ
- ⑧経験したことがありません
- ⑩ほどよい焼き加減です
- ⑪窒素約8割、酸素約2割の混合物とは?
- ⑬……の心、子知らず
- ⑭何も持っていない
- ⑮美内すずえ作の国民的少女漫画「……の仮面」
- ⑯細い道の先は行き止まり
- ⑰サン……、オペラ……
- ⑲走者

タテのカギ

- ①よくDXと略される英単語
- ②メロンもカレーも焼きそばもあります
- ③うたたね
- ④会計事務を担当します
- ⑤切り岸ともいいます
- ⑥赤影、乱太郎、ナルト
- ⑦失敗したと思ったら、よい結果に。……の功名
- ⑩吐き出した息
- ⑫好きな人の……があると、安心して眠れます
- ⑬卯(う)の花
- ⑯絵描き、絵師、画家の総称
- ⑯人気の芸能人のこと
- ⑰「河豚」って読みますか?
- ⑱損失です
- ⑲みんなが知らない……話を教えてましょう

4月の日程

- 14日(土) 14時～ 統一行動
27日(金) 16時半～ 統一行動
26日(木) 理事会
28日(土) 第1回支部活動交流会

青森保健生協 現勢 (2月末現在)

組合員	44,981人
出資金	1,585,621,400円
一人平均出資額	35,250円

4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】25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】17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】10日(火) 定例:第2火曜日
【時間】午後2時～4時

青森保健生協の健康づくり行事のご案内

青森保健生活協同組合では健康長寿のために、地域で健康教室を開催しています。どなたでもご参加できます!お気軽においでください。

参加費無料

4/17火
14:00～15:00

健康教室:ストレッチ体操・血圧測定・簡易尿チェック・体脂肪測定
場所:西部市民センター1階和室

4/26木
10:30～11:30

健康教室:バランスボールを使ったストレッチ体操・血圧測定・体脂肪測定
場所:滝内福祉館

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

催しのお知らせ

つつみ介護利用委員会「100円喫茶」と 第6回若佐杯「支部対抗 ピンポン♪大会」

【日にち】4月21日(土)

【時間】11:30～12:30 「100円喫茶」(トースト・目玉焼き・飲み物など)
13:00～ 「支部対抗 ピンポン♪大会」
13:30～ 試合開始



【ところ】つつみ(茶屋町11-2)

【対象】組合員 【申込先】つつみ ☎017(743)3081

【申込締切】4月18日(水) 【主催】つつみ介護利用委員会

※「100円喫茶」をご利用の方は、料金が100円となります。

介護相談も受け付きます。

※「ピンポン♪大会」の参加費は無料です。運動靴を持参してください。

Let's
Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とておきレシピ

あおもり協立病院 栄養科科長 堤 智保

★お手軽・時短で簡単サラダ!★

★今回は読者からのリクエストに応えたレシピです★



【材料】4人分

- ・豆苗 1パック
- ・切干大根 30g
- ・酢 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・白ごま 小さじ1

【作り方】

- ①豆苗は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ②切干大根は水で洗い、汚れをしっかり落とす。
- ③鍋に湯を沸かし、豆苗を入れ約1分茹でたら、ざるにすくい粗熱を取る。
- ④同じ鍋で、そのまま切干大根を5分茹で戻す。ざるにあけ、粗熱を取り、水気をしっかり取る。
- ⑤鍋に豆苗・切干大根・酢・ごま油・醤油を加え混ぜる。
- ⑥冷蔵庫で冷やし、皿に盛り白ごまを振り掛けで完成。

(一人当たり 約55kcal 塩分約0.6g)

- ・豆苗と切干大根は価格の変動が少なく、年中購入できるお野菜です。
- ・切干大根は、時間があるときは水で戻してそのまま使用できます。
- ・あと一品というときにすぐにできるサラダです。

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ!

作者 村田 稔さん

【金沢支部】

〈模型作り〉

①模型作りをはじめたきっかけは?

高校の時、親友のお兄さんが作ったプラモデルを見てから自分も作りたいと思ったのがきっかけです。

②模型作りの楽しさは?

細かな部品を時間をかけて塗装と接着をし、完成した時の達成感と満足感がストレスを解消してくれます。

③最後にひとこと

どんな小さな模型でも、接着剤の痕跡を無くしながら組み立てるのが大変。色塗りと同様の手間と根気が必要です。

