

〔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、すべての生活部面について、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。

くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが 健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合

発 行 責 任 者 宮 本 達 也

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

あおもり協立病院 ☎762-5500

協立クリニック ☎762-5511

生協さくら病院 ☎738-2101

中部クリニック ☎777-6206

安方クリニック ☎732-3955

つつみ ☎743-3081

<http://www.aomori-h-coop.com/>

自分は大丈夫! …と思っていないですか?



昨年度もたくさんの方に健診を受けていただき、ありがとうございました。前回の健診後、食事や運動などの改善を始めましたというお話などがうと、健診を通して少しでも皆さんのお役に立てているのかなと、やりがいを感じています。ただ同時に、健診をその後の生活に活かしている方と、そうでない方の格差を感じる事が増えてきています。

あおもり協立病院 健診科 主任 横内 由美



青森県で死亡率の高い病気である糖尿病も、合併症をおこしたり重篤な状態になってからの受診が多く、そうってから生活習慣の情報を集めたり取り組んだりしている方が多いのが青森県の特徴という報告もあります。「自分は大丈夫」「何も症状も無いし」…その『慢心』が短命県につながる大きな原因なのかもしれません。

2016年度に当院で青森市大腸がん検診を受診された方の内訳をみても、精密検査を受けない方や検査の実施情報の無い方が3割弱みられます。是非、検査を受けていただきたいと思います。

「迷惑をかけずにぼっくり逝きたい」とよく▼



**体からのサインを見逃さないで!
必ず精密検査を受けましょう!**

2018年度 青森保健生活協同組合

通常総代会開催のお知らせ

2018年5月

総代各位

青森保健生活協同組合
理事長 横田祐介

期 日 2018年6月15日(金) 午前10時より

場 所 ホテル青森 3階 孔雀の間

議 案

第一号 2017年度事業報告および決算関係書類承認の件

第二号 2018年度事業計画・予算案決定に関する件

第三号 役員選任の規約の改定に関する件

第四号 役員報酬承認に関する件

第五号 議案決議効力発生の際

聞きますが、なかなかぼっくり逝けないで時世。最期まで自分らしく過ごすために、年1回は健診(検診)を受け、結果に目をとめて、『慢心』せずに5年先・10年先どういう自分でありたいかを考える機会にして頂けたらと思います。

昨年度は乳がん検診(マンモグラフィ検査)やバリウム検査の機械が新しくなりました。人間ドックを受診された方に、当日に採血結

果(一部)と生活習慣について栄養士や保健師からお話させて頂く「健康指導」も本格実施となり、健診科も年々パワーアップしています。

今年度もたくさんの方に快適に健診を受けて頂けるよう、スタッフ一同お待ちしております。そしてまた1年、皆さんが元気に幸せに過ごせるように願っています。

健診のご予約
お問い合わせ

あおもり協立病院健診センター
TEL:017-729-3261

連絡船

今年はどこにお花見に行かれたでしょうか? お花見はこの時期の楽しみの一つですね。以前に聞いた話ですが、6

月から2月までアルバイトなどで費用を捻出し、3月から5月までは桜前線の北上とともにキャンピングカーで全国を行脚するお方もいるとか。羨ましい限りです。(ちなみに私のイチオシは金木の芦野公園)▼さて、その桜を詠んだ歌はたくさんありますが、心に残る「一に願はくは 花の下にて 春死なん その如月の望月のころ」西行 新暦にすると3月中旬頃かな? という和歌があります。辞世の句という解釈が一般的なようですが、私的には「健やかな老後を送り、親しい人たちに見送られながら、微笑んで最後の時を迎えたい」という心境が言葉になったものではないかと勝手に解釈しています。今風の考え方で言えば「ピンピンコロリ」に近いのではないのでしょうか? 今も昔も変わらぬ願望かもしれませんね▼昔から多くの人を魅了してきたのが桜だと思いを込めて最後に「パクリ」を一首「久方の光溢る春の日に 想い交わして 子らの旅立ち」 お粗末!

(理事 天野慶二)



青森保健生協の フレイル予防

栄養

『低栄養の予防について②』

あomorい協立病院 栄養科 科長 堤 智保

1日3回、規則正しく、食事バランスを整える：高齢者には大変な事かと思えます。一人分や二人分を作るために、食材を買っても余ってしまう。何日も同じメニューが続く、洗い物が面倒などの難点もあります。

●惣菜やカット野菜・コンビニ・宅配弁当の検討を！

・惣菜で焼き魚を使用する、あと一品のおかずにする物をプラスする。

・炒め物・サラダにカット野菜を買う。

・コンビニで野菜サンドイッチ+和え物で昼食を済ませる。

・宅配弁当を検討するなど、食事の準備がストレスにならないようににしましょう。

●噛む力・飲み込む力に合った物を食べましょう

自分に合った義歯を使用しているも、噛む力・飲み込み力が弱くなった時は食材の大きさの工夫・軟らかい食材の使用・水分にとろみをつけるなど、その人にあった食形態で食べるようにしましょう。

食事の準備がストレスにならないようにしましょう！



あomorい協立病院

改修が終わりました！

事務長 今淳一

あomorい協立病院では限りある院内のスペースを患者様の療養環境の改善や職員の職場環境の向上に有効活用できるよう病院改修プロジェクト会

議を立ち上げ議論を行ってきました。

病院改修について多くの意見を得るために職員アンケートを実施し、寄せられた内容について病院改修プロジェクト会にて議論を行い、病院改修構想に取り入れ職員にも喜ばれ地域からも選ばれる病院をめざし改修を実施しています。今年度実施した改修は



①1階女子更衣室を多目的室へ変更。

②1階東側玄関の改修。
③2階正面玄関の改修。
④3階オペ室を女子更衣室へ変更。
⑤8階病棟の浴室廻りの改修。



となっております。

今後も地域から選ばれる病院を目指し、患者様の療養環境改善に取り組んでいきたいと思ひます。

食生活改善体験モニター募集

50名

モニターの条件

1. 青森市内(浪岡を除く)に在住の方
2. 健診データ等の提供に同意できる方
3. 直近(およそ6ヶ月以内)の健康診断で、下記のいずれか一つ以上当てはまり、食習慣を改善したいと考えている方。(ただし、喫煙者は除く)
 - ①腹部肥満:ウエスト周囲径:男性85cm以上/女性90cm以上
 - ②脂質異常:高脂血症中性脂肪:150mg/dl以上、HDLコレステロール:40mg/dl未満の一方、または両方
 - ③高血圧:最高血圧130mmHg以上または、最低血圧85mmHg以上。
 - ④高血糖:空腹時血糖値:110mg/dl以上
4. コープあomorい及び青森保健生協に加入している方、もしくは組合員加入できる方



「健康診断の結果がちょっと不安で、食生活を改善したい」そんなあなたに、体験していただきたい12週間のモニターです。

※参加費は、食費として1食300円(月額6,000円)いただきます。

- お申し込み期間
5月7日～5月25日
- 選考結果ご連絡
6月13日前後

2018年10月(看護師免許取得者)、及び2019年4月 看護師採用試験実施のお知らせ

試験実施日 2018年7月7日(土)・8月25日(土)

採用人数 10名程度

実施場所 協立クリニック4階

応募締切 各試験日2週間前 必着

試験内容 一般問題・専門問題・小論文・面接

※応募書類到達後、選考日時通知と併せ本人へ通知 ※臨時・パート(看護師・准看護師)は、随時募集 ※看護師免許取得者は、正職員入職時期などご相談ください。

資料請求・採用に関するお問い合わせ・出願先
〒030-0847 青森市東大野2-9-2
青森保健生活協同組合 本部看護部 看護師対策看護長 長牛真理
☎017(729)3274 ✉aokyokantai@aomori-h-coop.com

<就職説明会開催>5月12日(土)14時から 協立クリニック4階にて

2018年度 総代当選者

第一選挙区、定数六名	第二選挙区、定数七名	第三選挙区、定数五名	第四選挙区、定数六名	幸畑地域	三上保	樋口恵美子	浅谷みどり	野澤守雄	花田静枝	第五選挙区、定数九名	荒川・高田地域	榎方純子	佐藤正敏	櫻田静子	鏡山恵美子	澤方自浩	稲田春子	第六選挙区、定数三名	山の手地域	豊川克義	第七選挙区、定数五名	桜原アサ子	高橋隆	中村幸子	山口庸子	木谷久子	片寄彰子	第八選挙区、定数六名	小柳地域	山田慎三	津田レエ子	野坂峯子	田坂護子	村上大子																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
浪打地域	吉田和子	坂本則子	福田加代子	第一〇選挙区、定数三名	松田重幸	古川正行	第一一選挙区、定数四名	茶屋町・港町地域	工藤哲子	津川千枝子	門倉一夫	第二選挙区、定数八名	佃地域	小山内勇一	佐々木静江	内山省子	千葉憲夫	中谷けい子	成田和子	平安京子	第一三選挙区、定数五名	簡井地域	成田明雅	林敏子	七戸珠美	角田健一	渡辺健一	第四選挙区、定数八名	堤川地域	高杉さと	福山七ツ子	福田紀子	相馬陽子	葛西悦子	佐々木悦子	小野悦子	小澤境子	第五選挙区、定数十三名	金沢地域	諏訪七子	工藤ふみ	成田保	櫻田恵	長谷初枝	中野むつ子	落田花江	村藤さこ	工藤節子	鈴木節子	高杉マサ子	佐藤ふみ	古川蓉子	第一六選挙区、定数五名	細越・安田地域	塩谷達雄	若佐秋子	相馬清憲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
須藤久里子	藤田千子	第二選挙区、定数三名	アスパム地域	新谷陽	對馬夕子	島村路子	名古屋トモ子	名古屋由紀江	奥谷幸子	第二四選挙区、定数七名	新地地域	佐々木毅三	佐々木エツ子	對馬二造	山口アイ子	竹内貞子	内山美紀	成田文一	第五選挙区、定数四名	石江地域	諏訪紀美子	坂本恵子	笠石ヒサ	佐藤睦子	第二六選挙区、定数八名	西滝二内地域	加福銀治	大屋月子	清野信子	高谷明子	高谷節子	工藤美子	中節子	釜節子	釜節子	第二七選挙区、定数七名	中館地域	蝦名トシ子	八木橋チヤ	盛和子	盛信夫	藤弘子	山道雅郎	第二八選挙区、定数九名	浪館通り地域	山道雅郎	藤弘子	佐々木弘子	第二九選挙区、定数七名	沖館地域	蝦名トシ子	八木橋チヤ	盛和子	盛信夫	藤弘子	山道雅郎	第三〇選挙区、定数七名	泉内その他地域	山本亮	沢目ミヤ	西田俊三																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
佐藤正幸穂	佐藤美津子	第二九選挙区、定数七名	油川・西田沢地域	秋谷美智子	川嶋保子	川嶋陽一子	工藤しき子	兼平尚子	對馬ひろ子	第六〇選挙区、定数五名	蟹田地域	大淵類子	佐々木良作	高坂作十郎	吉田幹夫	米澤満郎	第二一選挙区、定数三名	今別地域	中嶋和枝	相内一男	嶋中ツエ子	第三二選挙区、定数三名	三蔵地域	原芳雄	奥寺英明	吉田栄子	第三三選挙区、定数二名	平内地域	田中光弘	秋山由美子	第三四選挙区、定数二名	蓬田地域	三上十三雄	八戸肇	第三五選挙区、定数三名	第三六選挙区、定数三名	第三七選挙区、定数三名	第三八選挙区、定数三名	第三九選挙区、定数三名	第四〇選挙区、定数三名	第四一選挙区、定数三名	第四二選挙区、定数三名	第四三選挙区、定数三名	第四四選挙区、定数三名	第四五選挙区、定数三名	第四六選挙区、定数三名	第四七選挙区、定数三名	第四八選挙区、定数三名	第四九選挙区、定数三名	第五〇選挙区、定数三名	第五一選挙区、定数三名	第五二選挙区、定数三名	第五三選挙区、定数三名	第五四選挙区、定数三名	第五五選挙区、定数三名	第五六選挙区、定数三名	第五七選挙区、定数三名	第五八選挙区、定数三名	第五九選挙区、定数三名	第六〇選挙区、定数三名	第六一選挙区、定数三名	第六二選挙区、定数三名	第六三選挙区、定数三名	第六四選挙区、定数三名	第六五選挙区、定数三名	第六六選挙区、定数三名	第六七選挙区、定数三名	第六八選挙区、定数三名	第六九選挙区、定数三名	第七〇選挙区、定数三名	第七一選挙区、定数三名	第七二選挙区、定数三名	第七三選挙区、定数三名	第七四選挙区、定数三名	第七五選挙区、定数三名	第七六選挙区、定数三名	第七七選挙区、定数三名	第七八選挙区、定数三名	第七九選挙区、定数三名	第八〇選挙区、定数三名	第八一選挙区、定数三名	第八二選挙区、定数三名	第八三選挙区、定数三名	第八四選挙区、定数三名	第八五選挙区、定数三名	第八六選挙区、定数三名	第八七選挙区、定数三名	第八八選挙区、定数三名	第八九選挙区、定数三名	第九〇選挙区、定数三名	第九一選挙区、定数三名	第九二選挙区、定数三名	第九三選挙区、定数三名	第九四選挙区、定数三名	第九五選挙区、定数三名	第九六選挙区、定数三名	第九七選挙区、定数三名	第九八選挙区、定数三名	第九九選挙区、定数三名	第一〇〇選挙区、定数三名	第一〇一選挙区、定数三名	第一〇二選挙区、定数三名	第一〇三選挙区、定数三名	第一〇四選挙区、定数三名	第一〇五選挙区、定数三名	第一〇六選挙区、定数三名	第一〇七選挙区、定数三名	第一〇八選挙区、定数三名	第一〇九選挙区、定数三名	第一一〇選挙区、定数三名	第一一一選挙区、定数三名	第一一二選挙区、定数三名	第一一三選挙区、定数三名	第一一四選挙区、定数三名	第一一五選挙区、定数三名	第一一六選挙区、定数三名	第一一七選挙区、定数三名	第一一八選挙区、定数三名	第一一九選挙区、定数三名	第一二〇選挙区、定数三名	第一二一選挙区、定数三名	第一二二選挙区、定数三名	第一二三選挙区、定数三名	第一二四選挙区、定数三名	第一二五選挙区、定数三名	第一二六選挙区、定数三名	第一二七選挙区、定数三名	第一二八選挙区、定数三名	第一二九選挙区、定数三名	第一三〇選挙区、定数三名	第一三一選挙区、定数三名	第一三二選挙区、定数三名	第一三三選挙区、定数三名	第一三四選挙区、定数三名	第一三五選挙区、定数三名	第一三六選挙区、定数三名	第一三七選挙区、定数三名	第一三八選挙区、定数三名	第一三九選挙区、定数三名	第一四〇選挙区、定数三名	第一四一選挙区、定数三名	第一四二選挙区、定数三名	第一四三選挙区、定数三名	第一四四選挙区、定数三名	第一四五選挙区、定数三名	第一四六選挙区、定数三名	第一四七選挙区、定数三名	第一四八選挙区、定数三名	第一四九選挙区、定数三名	第一五〇選挙区、定数三名	第一五一選挙区、定数三名	第一五二選挙区、定数三名	第一五三選挙区、定数三名	第一五四選挙区、定数三名	第一五五選挙区、定数三名	第一五六選挙区、定数三名	第一五七選挙区、定数三名	第一五八選挙区、定数三名	第一五九選挙区、定数三名	第一六〇選挙区、定数三名	第一六一選挙区、定数三名	第一六二選挙区、定数三名	第一六三選挙区、定数三名	第一六四選挙区、定数三名	第一六五選挙区、定数三名	第一六六選挙区、定数三名	第一六七選挙区、定数三名	第一六八選挙区、定数三名	第一六九選挙区、定数三名	第一七〇選挙区、定数三名	第一七一選挙区、定数三名	第一七二選挙区、定数三名	第一七三選挙区、定数三名	第一七四選挙区、定数三名	第一七五選挙区、定数三名	第一七六選挙区、定数三名	第一七七選挙区、定数三名	第一七八選挙区、定数三名	第一七九選挙区、定数三名	第一八〇選挙区、定数三名	第一八一選挙区、定数三名	第一八二選挙区、定数三名	第一八三選挙区、定数三名	第一八四選挙区、定数三名	第一八五選挙区、定数三名	第一八六選挙区、定数三名	第一八七選挙区、定数三名	第一八八選挙区、定数三名	第一八九選挙区、定数三名	第一九〇選挙区、定数三名	第一九一選挙区、定数三名	第一九二選挙区、定数三名	第一九三選挙区、定数三名	第一九四選挙区、定数三名	第一九五選挙区、定数三名	第一九六選挙区、定数三名	第一九七選挙区、定数三名	第一九八選挙区、定数三名	第一九九選挙区、定数三名	第二〇〇選挙区、定数三名	第二〇一選挙区、定数三名	第二〇二選挙区、定数三名	第二〇三選挙区、定数三名	第二〇四選挙区、定数三名	第二〇五選挙区、定数三名	第二〇六選挙区、定数三名	第二〇七選挙区、定数三名	第二〇八選挙区、定数三名	第二〇九選挙区、定数三名	第二一〇選挙区、定数三名	第二一一選挙区、定数三名	第二一二選挙区、定数三名	第二一三選挙区、定数三名	第二一四選挙区、定数三名	第二一五選挙区、定数三名	第二一六選挙区、定数三名	第二一七選挙区、定数三名	第二一八選挙区、定数三名	第二一九選挙区、定数三名	第二二〇選挙区、定数三名	第二二一選挙区、定数三名	第二二二選挙区、定数三名	第二二三選挙区、定数三名	第二二四選挙区、定数三名	第二二五選挙区、定数三名	第二二六選挙区、定数三名	第二二七選挙区、定数三名	第二二八選挙区、定数三名	第二二九選挙区、定数三名	第二三〇選挙区、定数三名	第二三一選挙区、定数三名	第二三二選挙区、定数三名	第二三三選挙区、定数三名	第二三四選挙区、定数三名	第二三五選挙区、定数三名	第二三六選挙区、定数三名	第二三七選挙区、定数三名	第二三八選挙区、定数三名	第二三九選挙区、定数三名	第二四〇選挙区、定数三名	第二四一選挙区、定数三名	第二四二選挙区、定数三名	第二四三選挙区、定数三名	第二四四選挙区、定数三名	第二四五選挙区、定数三名	第二四六選挙区、定数三名	第二四七選挙区、定数三名	第二四八選挙区、定数三名	第二四九選挙区、定数三名	第二五〇選挙区、定数三名	第二五一選挙区、定数三名	第二五二選挙区、定数三名	第二五三選挙区、定数三名	第二五四選挙区、定数三名	第二五五選挙区、定数三名	第二五六選挙区、定数三名	第二五七選挙区、定数三名	第二五八選挙区、定数三名	第二五九選挙区、定数三名	第二六〇選挙区、定数三名	第二六一選挙区、定数三名	第二六二選挙区、定数三名	第二六三選挙区、定数三名	第二六四選挙区、定数三名	第二六五選挙区、定数三名	第二六六選挙区、定数三名	第二六七選挙区、定数三名	第二六八選挙区、定数三名	第二六九選挙区、定数三名	第二七〇選挙区、定数三名	第二七一選挙区、定数三名	第二七二選挙区、定数三名	第二七三選挙区、定数三名	第二七四選挙区、定数三名	第二七五選挙区、定数三名	第二七六選挙区、定数三名	第二七七選挙区、定数三名	第二七八選挙区、定数三名	第二七九選挙区、定数三名	第二八〇選挙区、定数三名	第二八一選挙区、定数三名	第二八二選挙区、定数三名	第二八三選挙区、定数三名	第二八四選挙区、定数三名	第二八五選挙区、定数三名	第二八六選挙区、定数三名	第二八七選挙区、定数三名	第二八八選挙区、定数三名	第二八九選挙区、定数三名	第二九〇選挙区、定数三名	第二九一選挙区、定数三名	第二九二選挙区、定数三名	第二九三選挙区、定数三名	第二九四選挙区、定数三名	第二九五選挙区、定数三名	第二九六選挙区、定数三名	第二九七選挙区、定数三名	第二九八選挙区、定数三名	第二九九選挙区、定数三名	第三〇〇選挙区、定数三名	第三〇一選挙区、定数三名	第三〇二選挙区、定数三名	第三〇三選挙区、定数三名	第三〇四選挙区、定数三名	第三〇五選挙区、定数三名	第三〇六選挙区、定数三名	第三〇七選挙区、定数三名	第三〇八選挙区、定数三名	第三〇九選挙区、定数三名	第三一〇選挙区、定数三名	第三一一選挙区、定数三名	第三一二選挙区、定数三名	第三一三選挙区、定数三名	第三一四選挙区、定数三名	第三一五選挙区、定数三名	第三一六選挙区、定数三名	第三一七選挙区、定数三名	第三一八選挙区、定数三名	第三一九選挙区、定数三名	第三二〇選挙区、定数三名	第三二一選挙区、定数三名	第三二二選挙区、定数三名	第三二三選挙区、定数三名	第三二四選挙区、定数三名	第三二五選挙区、定数三名	第三二六選挙区、定数三名	第三二七選挙区、定数三名	第三二八選挙区、定数三名	第三二九選挙区、定数三名	第三三〇選挙区、定数三名	第三三一選挙区、定数三名	第三三二選挙区、定数三名	第三三三選挙区、定数三名	第三三四選挙区、定数三名	第三三五選挙区、定数三名	第三三六選挙区、定数三名	第三三七選挙区、定数三名	第三三八選挙区、定数三名	第三三九選挙区、定数三名	第三四〇選挙区、定数三名	第三四一選挙区、定数三名	第三四二選挙区、定数三名	第三四三選挙区、定数三名	第三四四選挙区、定数三名	第三四五選挙区、定数三名	第三四六選挙区、定数三名	第三四七選挙区、定数三名	第三四八選挙区、定数三名	第三四九選挙区、定数三名	第三五〇選挙区、定数三名	第三五一選挙区、定数三名	第三五二選挙区、定数三名	第三五三選挙区、定数三名	第三五四選挙区、定数三名	第三五五選挙区、定数三名	第三五六選挙区、定数三名	第三五七選挙区、定数三名	第三五八選挙区、定数三名	第三五九選挙区、定数三名	第三六〇選挙区、定数三名	第三六一選挙区、定数三名	第三六二選挙区、定数三名	第三六三選挙区、定数三名	第三六四選挙区、定数三名	第三六五選挙区、定数三名	第三六六選挙区、定数三名	第三六七選挙区、定数三名	第三六八選挙区、定数三名	第三六九選挙区、定数三名	第三七〇選挙区、定数三名	第三七一選挙区、定数三名	第三七二選挙区、定数三名	第三七三選挙区、定数三名	第三七四選挙区、定数三名	第三七五選挙区、定数三名	第三七六選挙区、定数三名	第三七七選挙区、定数三名	第三七八選挙区、定数三名	第三七九選挙区、定数三名	第三八〇選挙区、定数三名	第三八一選挙区、定数三名	第三八二選挙区、定数三名	第三八三選挙区、定数三名	第三八四選挙区、定数三名	第三八五選挙区、定数三名	第三八六選挙区、定数三名	第三八七選挙区、定数三名	第三八八選挙区、定数三名	第三八九選挙区、定数三名	第三九〇選挙区、定数三名	第三九一選挙区、定数三名	第三九二選挙区、定数三名	第三九三選挙区、定数三名	第三九四選挙区、定数三名	第三九五選挙区、定数三名	第三九六選挙区、定数三名	第三九七選挙区、定数三名	第三九八選挙区、定数三名	第三九九選挙区、定数三名	第四〇〇選挙区、定数三名	第四〇一選挙区、定数三名	第四〇二選挙区、定数三名	第四〇三選挙区、定数三名	第四〇四選挙区、定数三名	第四〇五選挙区、定数三名	第四〇六選挙区、定数三名	第四〇七選挙区、定数三名	第四〇八選挙区、定数三名	第四〇九選挙区、定数三名	第四一〇選挙区、定数三名	第四一一選挙区、定数三名	第四一二選挙区、定数三名	第四一三選挙区、定数三名	第四一四選挙区、定数三名	第四一五選挙区、定数三名	第四一六選挙区、定数三名	第四一七選挙区、定数三名	第四一八選挙区、定数三名	第四一九選挙区、定数三名	第四二〇選挙区、定数三名	第四二一選挙区、定数三名	第四二二選挙区、定数三名	第四二三選挙区、定数三名	第四二四選挙区、定数三名	第四二五選挙区、定数三名	第四二六選挙区、定数三名	第四二七選挙区、定数三名	第四二八選挙区、定数三名	第四二九選挙区、定数三名	第四三〇選挙区、定数三名	第四三一選挙区、定数三名	第四三二選挙区、定数三名	第四三三選挙区、定数三名	第四三四選挙区、定数三名	第四三五選挙区、定数三名	第四三六選挙区、定数三名	第四三七選挙区、定数三名	第四三八選挙区、定数三名	第四三九選挙区、定数三名	第四四〇選挙区、定数三名	第四四一選挙区、定数三名	第四四二選挙区、定数三名	第四四三選挙区、定数三名	第四四四選挙区、定数三名	第四四五選挙区、定数三名	第四四六選挙区、定数三名	第四四七選挙区、定数三名	第四四八選挙区、定数三名	第四四九選挙区、定数三名	第四五〇選挙区、定数三名	第四五一選挙区、定数三名	第四五二選挙区、定数三名	第四五三選挙区、定数三名	第四五四選挙区、定数三名	第四五五選挙区、定数三名	第四五六選挙区、定数三名	第四五七選挙区、定数三名	第四五八選挙区、定数三名	第四五九選挙区、定数三名	第四六〇選挙区、定数三名	第四六一選挙区、定数三名	第四六二選挙区、定数三名	第四六三選挙区、定数三名	第四六四選挙区、定数三名	第四六五選挙区、定数三名	第四六六選挙区、定数三名	第四六七選挙区、定数三名	第四六八選挙区、定数三名	第四六九選挙区、定数三名	第四七〇選挙区、定数三名	第四七一選挙区、定数三名	第四七二選挙区、定数三名	第四七三選挙区、定数三名	第四七四選挙区、定数三名	第四七五選挙区、定数三名	第四七六選挙区、定数三名	第四七七選挙区、定数三名	第四七八選挙区、定数三名	第四七九選挙区、定数三名	第四八〇選挙区、定数三名	第四八一選挙区、定数三名	第四八二選挙区、定数三名	第四八三選挙区、定数三名	第四八四選挙区、定数三名	第四八五選挙区、定数三名	第四八六選挙区、定数三名	第四八七選挙区、定数三名	第四八八選挙区、定数三名	第四八九選挙区、定数三名	第四九〇選挙区、定数三名	第四九一選挙区、定数三名	第四九二選挙区、定数三名	第四九三選挙区、定数三名	第四九四選挙区、定数三名	第四九五選挙区、定数三名	第四九六選挙区、定数三名	第四九七選挙区、定数三名	第四九八選挙区、定数三名	第四九九選挙区、定数三名	第五〇〇選挙区、定数三名	第五〇一選挙区、定数三名	第五〇二選挙区、定数三名	第五〇三選挙区、定数三名	第五〇四選挙区、定数三名	第五〇五選挙区、定数三名	第五〇六選挙区、定数三名	第五〇七選挙区、定数三名	第五〇八選挙区、定数三名	第五〇九選挙区、定数三名	第五一〇選挙区、定数三名	第五一一選挙区、定数三名	第五一二選挙区、定数三名	第五一三選挙区、定数三名	第五一四選挙区、定数三名	第五一五選挙区、定数三名	第五一六選挙区、定数三名	第五一七選挙区、定数三名	第五一八選挙区、定数三名	第五一九選挙区、定数三名	第五二〇選挙区、定数三名	第五二一選挙区、定数三名	第五二二選挙区、定数三名	第五二三選挙区、定数三名	第五二四選挙区、定数三名	第五二五選挙区、定数三名	第五二六選挙区、定数三名	第五二七選挙区、定数三名	第五二八選挙区、定数三名	第五二九選挙区、定数三名	第五三〇選挙区、定数三名	第五三一選挙区、定数三名	第五三二選挙区、定数三名	第五三三選挙区、定数三名	第五三四選挙区、定数三名	第五三五選挙区、定数三名	第五三六選挙区、定数三名	第五三七選挙区、定数三名	第五三八選挙区、定数三名	第五三九選挙区、定数三名	第五四〇選挙区、定数三名	第五四一選挙区、定数三名	第五四二選挙区、定数三名	第五四三選挙区、定数三名	第五四四選挙区、定数三名	第五四五選挙区、定数三名	第五四六選挙区、定数三名	第五四七選挙区、定数三名	第五四八選挙区、定数三名	第五四九選挙区、定数三名	第五五〇選挙区、定数三名	第五五一選挙区、定数三名	第五五二選挙区、定数三名	第五五三選挙区、定数三名	第五五四選挙区、定数三名	第五五五選挙区、定数三名	第五五六選挙区、定数三名	第五五七選挙区、定数三名	第五五八選挙区、定数三名	第五五九選挙区、定数三名	第五六〇選挙区、定数三名	第五六一選挙区、定数三名	第五六二選挙区、定数三名	第五六三選挙区、定数三名	第五六四選挙区、定数三名	第五六五選挙区、定数三名	第五六六選挙区、定数三名	第五六七選挙区、定数三名	第五六八選挙区、定数三名	第五六九選挙区、定数三名	第五七〇選挙区、定数三名	第五七一選挙区、定数三名	第五七二選挙区、定数三名	第五七三選挙区、定数三名	第五七四選挙区、定数三名	第五七五選挙区、定数三名	第五七六選挙区、定数三名	第五七七選挙区、定数三名	第五七八選挙区、定数三名	第五七九選挙区、定数三名	第五八〇選挙区、定数三名	第五八一選挙区、定数三名	第五八二選挙区、定数三名	第五八三選挙区、定数三名	第五八四選挙区、定数三名	第五八五選挙区、定数三名	第五八六選挙区、定数三名	第五八七選挙区、定数三名	第五八八選挙区、定数三名	第五八九選挙区、定数三名	第五九〇選挙区、定数三名	第五九一選挙区、定数三名	第五九二選挙区、定数三名	第五九三選挙区、定数三名	第五九四選挙区、定数三名	第五九五選挙区、定数三名	第五九六選挙区、定数三名	第五九七選挙区、定数三名	第五九八選挙区、定数三名	第五九九選挙区、定数三名	第六〇〇選挙区、定数三名	第六〇一選挙区、定数三名	第六〇二選挙区、定数三名	第六〇三選挙区、定数三名	第六〇四選挙区、定数三名	第六〇五選挙区、定数三名	第六〇六選挙区、定数三名	第六〇七選挙区、定数三名	第六〇八選挙区、定数三名	第六〇九選挙区、定数三名	第六一〇選挙区、定数三名	第六一一選挙区、定数三名	第六一二選挙区、定数三名	第六一三選挙区、定数三名	第六一四選挙区、定数三名	第六一五選挙区、定数三名	第六一六選挙区、定数三名	第六一七選挙区、定数三名	第六一八選挙区、定数三名	第六一九選挙区、定数三名	第六二〇選挙区、定数三名	第六二一選挙区、定数三名	第六二二選挙区、定数三名	第六二三選挙区、定数三名	第六二四選挙区、定数三名	第六二五選挙区、定数三名	第六二六選挙区、定数三名	第六二七選挙区、定数三名	第六二八選挙区、定数三名	第六二九選挙区、定数三名	第六三〇選挙区、定数三名	第六三一選挙区、定数三名	第六三二選挙区、定数三名	第六三三選挙区、定数三名	第六三四選挙区、定数三名	第六三五選挙区、定数三名	第六三六選挙区、定数三名	第六三七選挙区、定数三名	第六三八選挙区、定数三名	第六三九選挙区、定数三名	第六四〇選挙区、定数三名	第六四一選挙区、定数三名	第六四二選挙区、定数三名	第六四三選挙区、定数三名	第六四四選挙区、定数三名	第六四五選挙区、定数三名	第六四六選挙区、定数三名	第六四七選挙区、定数三名	第六四八選挙区、定数三名	第六四九選挙区、定数三名	第六五〇選挙区、定数三名	第六五一選挙区、定数三名	第六五二選挙区、定数三名	第六五三選挙区、定数三名	第六五四選挙区、定数三名	第六五五選挙区、定数三名	第六五六選挙区、定数三名	第六五七選挙区、定数三名	第六五八選挙区、定数三名	第六五九選挙区、定数三名	第六六〇選挙区、定数三名	第六六一選挙区、定数三名	第六六二選挙区、定数三名	第六六三選挙区、定数三名	第六六四選挙区、定数三名	第六六五選挙区、定数三名	第六六六選挙区、定数三名	第六六七選挙区、定数三名	第六六八選挙区、定数三名	第六六九選挙区、定数三名	第六七〇選挙区、定数三名	第六七一選挙区、定数三名	第六七二選挙区、定数三名	第六七三選挙区、定数三名	第六七四選挙区、定数三名	第六七五選挙区、定数三名	第六七六選挙区、定数三名	第六七七選挙区、定数三名	第六七八選挙区、定数三名	第六七九選挙区、定数三名	第六八〇選挙区、定数三名	第六八一選挙区、定数三名	第六八二選挙区、定数三名	第六八三選挙区、定数三名	第六八四選挙区、定数三名	第六八五選挙区、定数三名	第六八六選挙区、定数三名	第六八七選挙区、定数三名	第六八八選挙区、定数三名	第六八九選挙区、定数三名	第六九〇選挙区、定数三名	第六九一選挙区、定数三名	第六九二選挙区、定数三名	第六九三選挙区、定数三名	第六九四選挙区、定数三名	第六九五選挙区、定数三名	第六九六選挙区、定数三名	第六九七選挙区、定数三名	第六九八選挙区、定数三名	第六九九選挙区、定数三名	第七〇〇選挙区、定数三名	第七〇一選挙区、定数三名	第七〇二選挙区、定数三名	第七〇三選挙区、定数三名	第七〇四選挙区、定数三名	第七〇五選挙区、定数三名	第七〇六選挙区、定数三名	第七〇七選挙区、定数三名	第七〇八選挙区、定数三名	第七〇九選挙区、定数三名	第七一〇選挙区、定数三名	第七一一選挙区、定数三名	第七一二選挙区、定数三名	第七一三選挙区、定数三名	第七一四選挙区、定数三名	第七一五選挙区、定数三名	第七一六選挙区、定数三名	第七一七選挙区、定数三名	第七一八選挙区、定数三名	第七一九選挙区、定数三名	第七二〇選挙区、定数三名	第七二一選挙区、定数三名	第七二二選挙区、定数三名	第七二三選挙区、定数三名	第七二四選挙区、定数三名	第七二五選挙区、定数三名	第七二六選挙区、定数三名	第七二七選挙区、定数三名	第七二八選挙区、定数三名	第七二九選挙区、定数三名	第七三〇選挙区、定数三名	第七三一選挙区、定数三名	第七三二選挙区、定数三名	第七三三選挙区、定数三名	第七三四選挙区、定数三名	第七三五選挙区、定数三名	第七三六選挙区、定数三名	第七三七選挙区、定数三名	第七三八選挙区、定数三名	第七三九選挙区、定数三名	第七四〇選挙区、定数三名	第七四一選挙区、定数三名	第七四二選挙区、定数三名	第七四三選挙区、定数三名	第七四四選挙区、定数三名	第七四五選挙区、定数三名	第七四六選挙区、定数三名	第七四七選挙区、定数三名	第七四八選挙区、定数三名	第七四九選挙区、定数三名	第七五〇選挙区、定数三名	第七五一選挙区、定数三名	第七五二選挙区、定数三名	第七五三選挙区、定数三名	第七五四選挙区、定数三名	第七五五選挙区、定数三名	第七五六選挙区、定数三名	第七五七選挙区、定数三名	第七五八選挙区、定数三名	第七五九選挙区、定数三名	第七六〇選挙区、定数三名	第七六一選挙区、定数三名	第七六二選挙区、定数三名	第七六三選挙区、定数三名	第七六四選挙区、定数三名	第七六五選挙区、定数三名	第七六六選挙区、定数三名	第七六七選挙区、定数三名	第七六八選挙区、定数三名	第七六九選挙区、定数三名	第七七〇選挙区、定数三名	第七七一選挙区、定数三名	第七七二選挙区、定数三名	第七七三選挙区、定数三名	第七七四選挙区、定数三名	第七七五選挙区、定数三名	第七七六選挙区、定数三名	第七七七選挙区、定数三名	第七七八選挙区、定数三名	第七七九選挙区、定数三名	第七八〇選挙区、定数三名	第七八一選挙区、定数三名	第七八二選挙区、定数三名	第七八三選挙区、定数三名	第七八四選挙区、定数三名	第七八五選挙区、定数三名	第七八六選挙区、定数三名	第七八七選挙区、定数三名	第七八八選挙区、定数三名	第七八九選挙区、定数三名	第七九〇選挙区、定数三名	第七九一選挙区、定数三名	第七九

◎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。

知ってますか？

アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

あおもり協立病院 緩和医療委員会

柴田 麻由子

第1回 もしものはなし



「もし、私に何かあったら」とか皆さんは考えた事がありますか？日本人の多くは「死」を口に出すことをタブー視していて、縁起でもない話と避けられることが多く、自分にはまだ関係ない、できれば先延ばしにしたい、そんな話題なのかもしれません。

しかし、自分のもしもの際は自分の意思を最大限尊重してほしい、そう思っている方がいましたら、まずしていただくことは自分の意思・希望が何であるかを考えて、そして大切な人（＝あなたの意思決定の代理人になってくれる人）と話し合い、しっかりと理解してもらうことです。書面に記しておく、なお良いでしょう。

それは医療についても同じ事が言えます。これから受ける医療やケアについてあなたの考えを家族と医療者と話し合つて「私の心づもり」として文章に残すことであなたの希望や思いが医療者やケアに反映されるでしょう。この手順を

豊かな人生とともに… ～私の心づもり～

アドバンス・ケア・プランニング
Advance Care Planning (ACP)



あおもり協立病院
0177-6255000

【お問い合わせ】

あおもり協立病院

ちょっとひとこと

◆いつも健康ですが、いざという時のために心強く思っています。家族もお世話になりました。
(金沢 久保田玲子)

◆雪が多かった年ですが、雪解けも進み、私の好き

なガーデニングの季節が始まります。今年はどうな花を育てようかな？
(石江 佐藤悠子)

◆とうとう九十才になりました。足腰不自由でも今まで自動車運転して

Dr.エッセイ 散歩道 第4回

中部クリニック
所長 竹本 歩



いつの年もテレビドラマや小説、映画の題材として医療が取り上げられないことはない。しかし、次々と新しい医療技術や治療薬が生まれ医学が進歩しても、医師に代わるコンピューターが台頭する気配はない。

医師はいつも人間である。これほど多く、広く、情報ネットワークシステムが普及しているにも関わらず、だ。残念ながら、その情報の中に医療過誤や訴訟のニュースを見る機会も決して少なくない。そして、それほど安全対策やシステムを高める工夫を積み重ねても、人為的ミスが完全になくなることはない。

でも、私達は医療を諦めない。それが、医師が人間である理由だと思う。「人を治し、人を助けたい。」その思いが根源にある限り、医師は時として不完全であつてもコンピューターに勝る。そして、患者さんと家族もまた、そうあつて欲しいと思うからこそ、医師はいつも人間なのだと思ふ。信頼や感謝だけでなく、迷い、不安、不信、怒りをぶつつけられることもある。でもそれは、「助けて欲しい。わかつて欲しい。」という期待の裏返しなのだ。すれ違いや衝突はできればない方がいい。でも、それを経た方がむしろ、分かち合う喜びは大きいこともある。分かち合いたいからこそ医師は人間でなければならぬ。たとえフィクションであつても、無意識にそのことを共有しているのだと思う。

至極当然のこと、今更言葉にする必要のないことなのかもしれないが、医師として10年目を迎える今年、初心に戻り改めて精進したいと思ふ。そして、この先もずっと変わらず、医師は人間であつて欲しいと思ふ。

の中国のことわざがおもしろかった。

(石江 山ロー也)

◆くらしとからだを毎月楽しみに読ませていただいております。

(金沢 淡谷恵子)



応募者64名／正解63名

【当選者】工藤真木夫(西滝)・中野広大(堤町)・千葉博子(浜館)・下山都(はまなす)・川崎千枝子(金沢)・三上廉三(浪館前田)・西澤洋子(油川)・櫻田寿子(幸畑)・中村ゆかり(月見野)・塚本裕子(金沢)】

※5月上旬、図書カードを発送します。

まちがしさがし

「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「ちよつとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部あて、締切5月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

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

(理事会報告)

2017年度第11回 3月29日

- 2018年春闘回答について、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。
- 2018年度通常総代会の議案設定について、第1号議案から第5号議案までを決定しました。
- 長期住所不明組合員のみなし脱退について、住所不明組合員のうち500名、出資金額7,039,000円をみなし脱退処理することを決定しました。
- 健診料金の変更について、マンモグラフィの機能向上により料金を現行より1,000～2,000円引き上げることを決定しました。
- 2017年度決算処理事項に関する件について、回収不能未収金を経理業務基準に則って処理することを決定しました。
- 介護福祉実務者研修奨学金規程について、青森保健生活協同組合における介護職員確保および介護体制の強化・充実を図るために介護福祉実務者研修奨学金規程を決定しました。
- 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。

5月の日程

12日(土) 14時～ 統一行動
18日(金) 16時半～ 統一行動
24日(木) 理事会
26日(土) 一斉まちかど健康チェック

青森保健生協 現勢 (3月末現在)

組合員	44,067人
出資金	1,515,739,400円
一人平均出資額	34,396円

●2017年度長期住所不明組合員脱退、及び任意脱退・減資は2018年3月31日付で処理いたしました。

5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】23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】15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】8日(火) 定例:第2火曜日
【時 間】午後2時～4時

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017-7621-5888)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。

ぜひお立ち寄り
ください!

青森保健生協
一斉まちかど健康チェック

日時 2018年5月26日(土) 10:00~12:00

青森保健生協では健康チェックの普及と短命県返上に向けた地域の健康度アップのため、各支部を主体に一斉まちかど健康チェックを実施します。

マエダストア蟹田店

●蓬田支部 ●蟹田支部
●三厩支部 ●今別支部

県民生協コスモス館

●油川・西田沢支部 ●沖館支部
●千刈・篠田支部

県民生協新城店

●新城支部
●石江支部
●西滝・三内支部

県民生協金沢店

●細越・安田支部
●金沢支部
●浪館通り支部

メガ・ベニーマート観光通り店

●観光通り支部 ●西大野支部
●東大野支部 ●筒井支部

パサージュ広場

●アスパム支部 ●奥内・後湯支部
●中央・長島支部 ●堤川支部

県民生協つくだ店

●小柳支部
●佃支部

県民生協あじさい館

●浪打支部
●桜川支部
●茶屋町・港町支部

天然温泉
かっぱのゆ

●横内支部 ●幸畑支部
●戸山支部
●荒川・高田支部

ザ・ビッグ青森東店

●海岸線支部
●山の手支部
●つくりみち支部

血圧や体脂肪などを
測定します

青森保健生協組合員交流登山
階上岳登山
横田理事長も参加!

●とき 2018年6月2日(土)
●ところ 階上岳(740m)
標高差593m 登り3時間

●集合 6:00 青森中央市民センター横(NTTとの間)
●帰宅予定 19:00 ●会費 1,000円

●雨天 前日中止の連絡(※連絡無しは実施)
●定員 40名(階段を休まず登れる程度の脚力をお持ちの方)
●持ち物 昼食、水、おやつ、雨具、手袋(軍手)等
●服装 底の厚い靴、動き易い服装(下着、上着とも化繊のもの)
●申込期間 5月23日(水)迄
定員になり次第締め切ります。

●申込み先 FAXかEメールで成田茂則まで
FAX 017(726)2050
Eメール: mirai@kb4.so-net.ne.jp

主催: 青森保健生活協同組合登山サークル

第10回組合員職員活動交流集会
「いのちの章典」の理解を深める!

第10回組合員職員活動交流集会が3月3日(土)、リンクステーションホール青森にて行われました。参加者数は組合員210名、職員111名、総勢321名の参加者となりました。

今回は、事業所利用委員会と連携し「いのちの章典」をテーマに交流会を開催し、基調講演として医療福祉生協連理事 事業所利用小委員会 盛岡医療生協 非常勤常務理事の関口孝子さんより、「見えた! わかった! 『いのちの章典』」盛岡医療生協の「いのちの章典」実践交流集会の取り組み」と題して、ご講演をいただきました。

続いて事業所と支部から「いのちの章典実践事例報告」が行われ、参加されたみなさんは、青森保健生協の介護・医療の活動内容について改めて理解を深め、皆さんの活発な報告に勇気づけられました。会場からは多数の意見や質問が出て、例年以上に盛り上がり、活動報告となりました。

お昼休憩中は、4階「交流会場」にたくさんの方が足を運び、多数の創作品やポスター展示などを楽しみながら、大いに交流することができました。昼食後の青森センター合唱団と佃支部指導のうたごえはみなさんに大好評でした。

うたごえの時間は、笑顔で大きな声を出して楽しみました!

桜川支部 宮本益衛さんと中村幸子さんによる「いのちの章典」のモチーフ

今年も力作ぞろいの「趣味のひろば」沢山の方が楽しめました。

働きながら 介護福祉士国家試験受験資格を取得
医療福祉生協連

介護福祉士実務者研修
受講生募集中!

「介護福祉士国家試験」受験資格要件に「実務経験3年」+「実務者研修修了」義務化

募集期日 2018年 5月15日 まで

受講料 ヘルパー2級・初任者研修修了者 75,600円
ヘルパー3級・無資格者 86,400円

*テキスト代 消費税含む *厚労省より一般教育訓練講座指定を受けています。

青森保健生協独自の奨学金制度もあります。
詳しくはお問い合わせを!

学習の流れ 期間 2018年7月1日~12月31日

自宅学習 → スクーリング → 卒業

保有資格により科目免除あり
自分のペースで学習

7日間
介護課程Ⅲ(5日間)
医療的ケア(2日間)

修了評価テストに合格
⇒受験資格

お問合せ・お申込み 青森保健生活協同組合 介護部
連絡先: 017-729-3274 担当者: 副田、佐々木

2018年度入職式
10職種28名を迎えました!!

3月31日(土)、2018年度入職式が執り行われ、医師1名、看護師11名、介護福祉士1名、理学療法士3名、作業療法士1名、社会福祉士1名、放射線技師1名、臨床検査技師1名、管理栄養士1名、事務7名の計28名が辞令を受け取り、新たな門出を迎えました。

2018年度
青森保健生活協同組合入職式