

〔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/>

横田祐介理事長はあいさつの中で、生活保護費や年金の減額、社会保障費削減、憲法改正や国政の私物化など国民の願いと真逆の政策を押し進めていることに加え、広範な人々と手をつなぎ、医療・福祉活動は無難なこと、多様な活動を展開してきた1年間の法人活動の特徴点をまとめて述べました。そして、「今年度も立憲主義、平和主義、民主主義が息づく社会をめざし、組合員、職員、地域の人々と協力共同して、いつまでも住み続けたいと思えるまちづくりを進めてまいります。」と、法人としての決意を述べました。



あいさつに立つ横田祐介理事長

第1号議案「2017年度事業報告および決算関係書類承認に関する件」では、①国が描く「保健医療2035」や青森県の「地域医療構想」等見据えて、2018年度診療報酬・介護報酬のダブル改定に備えた経営基盤の確立、②「医療生協の地域包括ケア」具現化に向けた実施と、残念ながら3年連続純減となった組合員・出資金増やしの到達の報告、③医療福祉生協の健康観にもとづく健康づくり活動の様々な実践報告、④憲法に基づく平和と人権が保障される社会をめざして、学び・広げ・連帯することなどに関する取り組みについて報告されました。

また、第26回健康まつりは4016人の来場で健康で平和なまちづくりを地域にアピールできました。他にも、各課題における支部での特徴的な取り組みや、事業所での医師確保や小規模多機能型居宅介護事業の認可など医療・介護の活動なども報告されました。

無差別平等の地域包括ケアに向けた組織活動と事業活動の到達・課題

2018年度通常総代会を6月15日(金)、ホテル青森で総代195名(本人出席152名、書面議決書42名、委任状1名)の参加のもと開催しました。横田祐介理事長あいさつの後、青森市福祉部次長荒内隆浩氏、生活協同組合コープあおもり常務理事正部家邦治氏、青森県民主医療機関連合会事務局長佐藤真人氏、日本共産党齋藤美緒氏より来賓のご挨拶を頂きました。



議長を務めた中村幸子総代(左) 浅田耕一総代(右)

2017年度の決算報告としては、税引き前利益2億6837万円となり、予算比+5826万円、前年度比+3230万円となったことが報告されました。あわせて、公認会計士からの「評価できる経営である」との講評も報告されました。



総代挙手による議決

第3号議案「規約等の改定に関する件」、第4号議案「役員報酬承認に関する件」、第5号議案「議案決議効力発生に伴う引き継ぎ提案されました。特別報告として「小規模多機能型居宅介護事業所」についての報告がされ、午後の質疑・討論では、館田篤廣総代ほか15名の総代から議案に対する質問や、補強する発言があり、職員からも特徴的な事業活動の紹介などがありました(要旨は本号4面、5面に掲載)。



(理事 千葉秀子)

大切な言葉を胸に、今後の人生を歩みたい。

連絡船

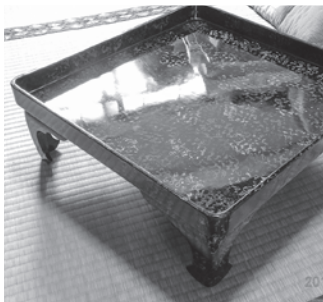
来年の5月1日に新元号に変わると発表された。どのような年号に決まるのか楽しみである▼祖母は明治生まれ。忘れられない言葉は「念仏とお供えは皆で一口ずつ」と幼い私に諭した。有難いお経も念仏も、食物も、皆で少しずつ分け合うことが大事だと。共同生活の基本だと、時間が経つほど身に染みてきた▼大正生まれの母は「和顔施(わがんせ)」を。やさしい微笑みをもって人に接することが人に対してのプレゼントである。後に仏教での『無財の七施』の一つだと知ったが母には「和顔施」が第一だったのである▼昭和生まれの姑の教えは「解るように話せ」だった。しゃべったつもりではマイネだ。全くである。ゆっくり、わかりやすい言葉で話すことの大切さを実感する場面も多くであった。相手に伝わってこそ会話である。独りよがりではマイネ▼今月還暦を迎える。大切な言葉を胸に、今後の人生を歩みたい。

安方クリニック

安方クリニックでの 取り組み

安方クリニック
看護長 後藤 麻由美

安方クリニックでは現在、外来270名・振動病20名・訪問診療140名程度の患者様の健康管理に取り組んでいます。中でも訪問診療の依頼は年々増加し、看取りの患者様も増えています。



新潟さん

外来を利用している新潟春雄さん(86歳)は、奥様の介護をしながら、当クリニックに通院されています。彼は昭和16年(9才頃)に事故で左下肢を失ったそうです。その当時、身体に障害のある方は就職先がありませんでした。また、家業の農家を継ぐこともできませんでした。職業訓練校に通い津軽塗職人となったそうです。「何度も塗り直す根気の



新潟さんの
作品の数々



◎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。

Dr.エッセイ 散歩道 第6回

あおもり協立病院
磯島 寿人



当たり前、と思っていることがじつは当たり前でないということが世の中には多々ある。常識破りとはよく言ったもので、そういう先入観を打ち破った新しい考え方をもち人たちが文明を発展させてき

たといつても過言ではないだろう。例えばスマホなどは、1世紀前の人類には現実にはあり得ない魔法のように見えることだろう。

なるかわからないため財布に入れておくしかない。何とかならないかと調べた結果、スマホのアプリで代用できることがわかった。そのアプリにバーコード番号を登録することで、まるでポイントカードのようにバーコード表示してくれるのだ。これがあればカード本体を持ち歩く必要がない。すべてのポイントカードとは

自分も常日頃から、なにか煩わしさを感じるたびに「もっといい方法はないのだろうか?」と考えて過ごすようにしている。その行為自体が煩わしいのでは?というご意見もあるかもしれないが、そこを乗り越えて改善することができれば、その後の煩わしさは軽減され、その達成感と相まって満足度も大きい。

最近の話だと、財布の厚みがとても煩わしく感じた。一番の原因はポイントカード。枚数が多いうえに、いつ使うことに

健康づくりへの第一歩 全10会場にて 一斉まちかど健康チェックを開催!

5月26日(土)、青森市・外ヶ浜町の全10会場にて一斉まちかど健康チェックが開催され、計275名が健康チェックを受けました。昨年度はあいにくの雨でしたが、今回は日差しが強く気温の上がる暑い中、たくさんの方が健康チェックに参加されました。

今年度は、新たに血管年齢測定と足指力測定を2会場で実施しました。どちらの測定も興味を持つ人が多く、その場で簡単に結果がわかるので参加者からは大変好評でした。今後のまちかど健康チェックにも大いに活かしていきたいと思います。

参加した新入職員からは、「積極的にコミュニケーションを図り、健康相談に乗るなど地域の方々と関わりを持つことができとても良い経験となった」、「初めて体験するまちかど健康チェックで、地域の組合員さんと一緒に取り組む事ができ、大変勉強となった」などの感想があり、地域組合員と職員との協同の取り組みとしても成功することができました。

また、この日は青森県生協連が県民生協5店舗において核兵器廃絶国際署名の呼びかけ活動を同時に行っており、合計で403筆の署名が集まりました。いのちと平和を守る活動と、私たちの健康づくり活動が地域に大きな広がりを見せています。



参加した新入職員からは、「積極的にコミュニケーションを図り、健康相談に乗るなど地域の方々と関わりを持つことができとても良い経験となった」、「初めて体験するまちかど健康チェックで、地域の組合員さんと一緒に取り組む事ができ、大変勉強となった」などの感想があり、地域組合員と職員との協同の取り組みとしても成功することができました。



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

引用文献
公益社団法人 日本歯科衛生士会 歯科衛生士より
※咀嚼：食物をかみ砕くこと

- ① 定期的に歯科検診と必要治療を行い、歯牙の損失を防ぎ、補うこと。
- ② 咀嚼、嚥下の良い状態を保つこと。(口の体操やあいうべ体操なども効果的です。)
- ③ 口腔乾燥の予防(唾液が少ないと感じたら唾液腺マッサージも有効です。)

「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」を意味します。2つの単語の掛け合わせで、『口を介した体の衰え』のことを指します。年齢を重ねて足腰の筋力が低下するのは、一般的にごく当たり前のことですが、『口の衰え』が身体全体、さらには精神的な部分や社会的な面も含めて、健康と大きな関わりがあると言われています。

「オーラルフレイルに陥ると、口の中の食べ物を飲み込む嚥下機能や、舌や唇を動かす力やスピードといった口腔機能の低下によつて『うまく噛めない、咀嚼ができない』という悩みから始まります。うまく咀嚼ができないと、食べられない食品が増えるため、食事量や食欲が減少していきます。栄養が摂取できなければ身体機能は低下し、さらに口を動かす機能の低下は発音や会話がスムーズにできなくなつてしまつたため、人と会つたり外出したりすることが次第に億劫になります。最終的には、日常の生活動作が困難となり、社会的な関わりが薄れることで、行動意欲の低下にもつながり、活発さも失われていきます。

青森保健生協の フレイル予防4



身体活動

『オーラルフレイルとは』

言語聴覚士主任 菊池 信愛



健康寿命を
延ばそう

2018年8月1日から運行表が改正になります。

組合員利用バス運行表

月曜日コース

新城・浪館・大野線

希望ヶ丘町会入口付近始発→国道7号線
→浪館通り→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近（3～11月）	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新城店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すぎ家前	9:11
上古川バス停付近 （安方クリニック利用者いなければ浪館通りへ）	9:13
やきとり山久	9:26
浪館・パチンコフォーラムワン前	9:27
青森銀行浪館支店前	9:28
浪館・ハッピードラッグ前	9:29
浪館・柴田商店前	9:30
奈良勝行税理士事務所	9:31
ツルハドラッグ前	9:33
協立クリニック 着	9:38
協立病院 着	9:43
生協さくら病院 着	9:58

浅虫線

小湊駅→野内→旧東部営業所→(国道経由)
→浪打→栄町→デイサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：小湊駅前	8:10
平内役場前	8:11
藤沢（下北交通バス停）	8:12
西平内郵便局前（下北交通バス停）	8:15
中野バス停	8:20
浅虫郵便局前	8:30
久栗坂郵便局前	8:35
野内郵便局前	8:43
原別保育園入口付近	8:48
きたやま酒店前	8:49
八重田浄化センターバス停付近	8:50
マエダストア前	8:52
造道小学校前	8:53
浪打・三菱自動車前	8:55
花園・街のカメラやさん前	8:56
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ （中部クリニック利用者いなければ協立へ）	9:05
協立クリニック 着	9:20
協立病院 着	9:23
生協さくら病院 着	9:38

火曜日コース

鶴ヶ坂・新城・中部経由線

鶴ヶ坂始発→戸門→白旗野→新城→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：鶴ヶ坂駅	8:50
戸門・支村バス停	8:52
戸門・川原田酒店向かい	8:55
白旗野バス停	8:57
新城・メグミルク（元雪印工場）向かい	8:58
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新城店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すぎ家前	9:11
上古川バス停付近 （安方クリニック利用者いなければ中部へ） （中部クリニック利用者いなければ協立へ）	9:13
協立クリニック 着	9:33
協立病院 着	9:38
生協さくら病院 着	9:53

小柳・浪打・佃線

佃県庁生協前→小柳→(東バイパス)→浪打明の星短大前→南佃
→松森→デイサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：成田本店駐車場	8:30
本宝薬局前	8:32
小柳小学校向かい	8:33
三浦歯科医院前	8:34
サンワ青森東バイパス店向かい *東バイパスに出ます。左折します	8:35
みちのく銀行（八重田支店）前 *国道合浦公園向かいを山手へ左折します	8:36
明の星短大方面へ	
明の星短大前	8:39
アサヒスーパードラッグ佃店前	8:40
*生協佃店を右折、松森方面へ	
佃・北日本石油ガソリンスタンド跡地 *藤田組通り海手へ右折します	8:45
松森・ワークマン前 *桜川方面に左折します	8:46
山本モータース向かい	8:47
桜川1丁目バス停付近（元桜川交番跡地前）	8:48
桜川・須藤米穀店前	8:49
桜川福祉館バス停前	8:50
桜川3丁目バス停付近 *松原通り海手へ右折	8:51
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ （中部クリニック利用者いなければ協立へ） *八甲田大橋	9:05
協立クリニック 着	9:20
協立病院 着	9:23
生協さくら病院 着	9:38

水曜日コース

新城・石江富田線

新城紙業始発→石江→石江富田→沖館中通り→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新城店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
青森トヨペット青森西店前（西郵便局となり）	9:08
パワー美容室前	9:15
小川商店付近	9:18
ファミリーマート青森沖館店前	9:20
西口・工藤米店前	9:25
上古川バス停付近 （安方クリニック利用者いなければ協立へ）	9:28
協立クリニック 着	9:37
協立病院 着	9:42
生協さくら病院 着	9:57

雲谷・松原通り・桜川線

雲谷→横内→妙見→松原→桜川→藤田組通り→
デイサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：雲谷十文字	8:30
「たねのわたなべ」看板向かい	8:30
青年の家入り口 *合子沢地区には入りません	8:31
横内市民館向かい	8:35
妙見・大星神社前 *筒井、松原方面へ	8:38
やまもと歯科前	8:44
奥野・藤聖母園向かい	8:47
奥野・菓子処かんげつ前 *元青森銀行桜川支店を右折	8:48
桜川・須藤米穀店前 *元水木内科クリニック跡地を駒込川方面へ左折	8:51
桜川福祉館バス停付近	8:52
桜川3丁目バス停付近 *福田橋経由	8:53
山本モータース向かい *藤田組通り海手へ	8:56
松森・ヤクルト前	8:57
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ （中部クリニック利用者いなければ協立へ） *八甲田大橋	9:05
協立クリニック 着	9:20
協立病院 着	9:23
生協さくら病院 着	9:38

帰り

新城・浪館・大野線
浅虫線

共通

生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

帰り

鶴ヶ坂・新城・中部経由線
小柳・浪打・佃線

共通

生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

帰り

新城・石江富田線
雲谷・松原通り・桜川線

共通

生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

1時間に1本走っています！便利な市中心部から循環バスもご利用ください

協立・国道循環コース

ふきのとう発		8:57	9:57	10:57	11:57	12:57	13:57	14:57	15:57	16:57
協立クリニック	通 り ま せ ん	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
大野十文字バス停付近		9:04	10:04	11:04	12:04	13:04	14:04	15:04	16:04	17:04
日の出タクシー前		9:07	10:07	11:07	12:07	13:07	14:07	15:07	16:07	17:07
工藤パン前		9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08	16:08	17:08
マエダストア旭町店前		9:10	10:10	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10	16:10	17:10
青森タネ店前(古川)		9:12	10:12	11:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12	17:12
村上整形外科前(みち銀古川支店の県庁側)	8:15発	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15
市役所横(日本銀行横)	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25
吉川米穀店前	8:28	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28	17:28
スーパー福や前	8:31	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31	14:31	15:31	16:31	17:31
神カマボコ店前	8:33	9:33	10:33	11:33	12:33	13:33	14:33	15:33	16:33	17:33
協立クリニック着	8:40	9:40	10:40	11:40	12:40	13:40	14:40	15:40	16:40	17:40

青森駅・観光通りコース

青森駅→協立クリニック

安方クリニック発	8:15	9:55	11:25
青森駅(ホテルルートイン)前	8:18	9:58	11:28
ホテル青森横(平和公園通り)	8:28	10:08	11:38
青い森信金営業部(国道)前	8:31	10:11	11:41
中部クリニック前	8:40	10:20	11:50
みちのく銀行本店バス停付近	8:44	10:24	11:54
サンロード青森向かいローソン	8:46	10:26	11:56
ミスタードーナツ(観光通り)前	8:47	10:27	11:57
とよあきクリニック向かいローソン	8:50	10:30	12:00
岩谷整形・あい薬局前	8:51	10:31	12:01
ふきのとう	8:54	10:34	12:04
協立クリニック着	8:55	10:35	12:05

協立クリニック→青森駅

ふきのとう発	9:08	10:45	12:13
協立クリニック	9:11	10:48	12:16
岩谷整形・あい薬局向かい	↓	↓	↓
とよあきクリニック前	↓	↓	↓
ミスタードーナツ(観光通り)向かい	↓	↓	↓
サンロード青森バス停付近	↓	↓	↓
みちのく銀行本店バス停付近	↓	↓	↓
中部クリニック前	9:21	10:58	12:26
青森銀行本店前	↓	↓	↓
橋本小学校付近(平和公園通り)	↓	↓	↓
青森駅前(海側駐輪場付近)	↓	↓	↓
安方クリニック着	9:50	11:20	12:55

※日・祝日の運行はありません。 ※土曜日はふきのとう発13:57以降の運行はありません。

バス運行に関するお問い合わせは

車輦部／電話017-738-7933 総務部／電話017-729-3274 組織部／電話017-762-5888

◎太字部分は停留所の名称変更、発着時間の変更、または新設停留所ですので、ご注意願います。

2018年度
通常総代会
総代の
発言から

紙面の関係上、発言の一部を
抜粋して掲載します



盛和子総代
(沖館支部)

4名の総代より質問が出
されました。

組合員情報は事業所と共有を



成田保総代
(金沢支部)

職員の給与水準、
憩いの場づくりなど
支部活動への援助について

組合員カードに切り替え
の方もまだ3割であり、切り
替えのおすすめてしているが
まだまだ周知されていない状
況です。現在の組合員システ
ムと病院の電子カルテのシ
ステムと連動していません。
今後、連動できるようにシ
ステムを検討していきます。
(宮本専務理事)

① 職員の給与水準は全国と比
べてどうなのか、また、職員の
38%が臨時職員は全国の企業
の水準と変わらない。民主団
体として目標を掲げて、たと
えば33%に下げようなど目標
を持つてはいかがでしょうか。
② 有高通知は毎年出す必要
はないのではない、減資や
脱退にもつながっているの
ではないでしょうか。有高通知
内の文章は是非、増資をした
くなるような文面にしてほ
しい。所在不明の人の対応は
どうしているのでしょうか。
③ 組合員の憩いの場には支
部にどのくらいの援助がで
きるのか、1年間お試しにま
ずは1か所でも進めてみた
らどうでしょうか？

ら続けていきます。
② 有高通知発送は生協法に
基づいた青森保健生協の定
款に基づいて、年1回以上の
所在確認として実施してい
ます。以前は機関紙配布で対
応していましたが、不十分で
あると指導を受け行っていま
す。住所不明の方には支部の
中で訪問していただくなど
組合員活動につなげていた
だくよう組合員活動委員会
などで議論していきます。有
高通知については増資した
くなるような文面を検討し
ていきます。
③ 援助の金額や施設の管理
についてなど、組合員の活動
が高めていけるように取り
決めなど、規定を作ってい
きたいと思います。
(宮本専務理事)

法人からのメッセージは
二人は万人のため、万人は
一人のためという思いが
つたわるように

組合員加入は医療現場で
出資して組合員になる方も
多く、高齢者も多い。支部総
会などのメッセージは政治的
な文言が強く、敬遠する方も
いる。保健生協の理念などを
伝える親近感のあるメッセー
ジを工夫してほしい。また、
購買生協などは配当金があ
るが保健生協ではつけられ
ないのでしょうか？



古川正行総代
(つくりみち支部)

無差別平等の医療・介護の理
念を広めるようにメッセージ
の書き方を今後工夫します。
出資金における配当金に
ついては、医療生協では法律
上禁止されておりますので
ご理解していただきたいと
思います。
(宮本専務理事)

健診の未収金について

健診未収金額が高額であ
るが、内訳等説明していただ
きたい。また、現時点では回
収されたのですか？

② 年度末に受けた健診であ
り、保険者や企業からの納入
がまだのものです。内訳とし
て企業健診580万円、国保
健保630万円、協会けんぽ
560万円、日生協健保組合
410万円、大腸がん検診の
医師会からのもの580万
円であり、6月現在すべて入
金されています。
(宮本専務理事)

支部独自の健康まつりで
地域にアピール

成田保総代(金沢支部)

昨年は浪館通支部と合同
で取り組みましたが、今年は
竹本医師の講演やお茶会、柔
らか体操など支部独自でま
つりを開催し、青森保健生協
を地域に広めるために頑張
ります。

大腸がん検診、6年間
目標達成

舘田篤廣総代(油川・西田沢支部)

大腸がん検診受診数が
9000件台であったが、今
年は10000件を超えまし
た。油川西田沢支部は100
件の目標を6年間達成して
います。4月～6月の早い時
期に大腸がん検診に取り組
み、以前にやった方には必ず
訪問して声をかけることや
大腸がんのおすすめのチラ
シをまいて3か月で目標の7
～8割をやっています。
「大腸がん検診なら油川西
田沢支部」といわれるように
今年も取り組みます。

健康体操サポーター増員で
地域丸ごと健康づくりを

健康体操サポーター増員で
地域丸ごと健康づくりを

相川かすみオブザーバー
(幸畑支部)

3名の健康体操サポーター
は各地域における健康体操
班会で健康づくりをサポート
してきました。参加者から
の評価や数を重ねるたびに
自信につながり、またサポー
ターへの体操依頼が増え、多
い月では30回の依頼があり
3名での対応が困難になつて
きました。そこで2018年
3月に新たに4名の第二期
生のサポーターを養成しま
した。引き続き7名のサポー
ターでみなさんの健康づく
りの力になっていきたいと思
います。

また班会だけではなく町
会、地域団体からの依頼も増
えています。更には包括支援
センターから依頼を受け青
森市の総合事業・普及啓発事
業での指導もしています。
皆様と一緒に地域まるごと
健康づくりをより一層すすめ
ていきましょう。

健康づくりについて
班会活動の報告

浪館ラベンダー班はすこし
おチャレンジに、7名が2年
続けて参加し「前年度からの
改善値第2位」となり表彰状
と塩分測定器を頂きました。
1年に4回尿チエックを
し、「これはまずい」「頑張つて
いるね」「気を付けよう」など
反省しながら1年間で6g/
ℓから4g/ℓになった人の
食生活も参考にしてきました。
今回、賞品として頂いた、「塩
分測定器」を使い、全員の減塩
意識が向上しつつあります。
健康づくりのもう一つは、
町内会にある市民館を今年
6月から週1回たまり場と
し、午前は体操、午後はお遊
びタイムとしました。身近な



和田重幸総代
(つくりみち支部)



石塚まり子総代
(浪館通り支部)

(理事会報告 2017年度第14回
5月24日)

1.2018年度通常総代会議案について、加筆修文
が必要な個所を確認の上で決定しました。

2.2018年度役員報酬額について決定しました。

3.2018年度通常総代会関連について、総代学習
会で出された意見などの報告を承認しました。

4.小規模多機能型居宅介護事業所建設につい
て、プロジェクトからの報告や図面をもとに協
議しました。

7月の日程	
14日(土) 14:00～	統一行動
20日(金) 16:30～	統一行動
26日(木)	理事会
27日(金) 16:30～	統一行動
青森保健生協 現勢 (5月末現在)	
組合員	44,020人
出資金	1,520,254,800円
一人平均出資額	34,536円

7月の生活相談日	
■あおりり協立病院・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

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。

●里見2丁目 ●篠田3丁目
●油川浪返
●奥野1丁目・2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

ところに仲間がいる、安心して暮らせる、困った時は支え合える、気軽にのぞけるような班会をめざしていきたいとおもいます。

健康づくりチャレンジに取り組もう！



盛信夫総代 (沖館支部)

これまで、健診健康づくり委員会では、法人主催の健康チャレンジを2011年度より毎年実施してきました。

7年目を迎えた2017年は、初めて青森県生協連が主催となり青森保健生協・津軽保健生協・八戸医療生協を含む県内計10生協が共催し、「あおもりまるごと健康チャレンジ」と題して青森県全域を対象に9月～11月の期間でチャレンジを実施しました。健診健康づくり委員会から行動提起し、支部、事業所の協力を得て青森保健生協として計約28,000枚のチャレンジ用紙を地域へ普及しました。

くらしとからだに折り込まれていたチャレンジ用紙を見た方からは「チャレンジコースの【口コモ体操】についてどのような運動をすればよいか教えてほしい、最近足腰が弱くなってきたので地域で体操教室をやっているか情報を提供してほしい」と問合せもあり、近隣で開催されている班会へ新たに参加してくれた方もいました。

2017年度の「あおもり

まるごとチャレンジ」の参加者数は目標5000名には及びませんでした。が、県内全域で計2,059名の到達となり、前年度青森保健生協で実施した実績273名を大きく超える到達となりました。

短命県青森の健康づくりのため、今年も実施する「あおもりまるごと健康チャレンジ」へ取り組んでいただきたいと思います。皆様の普及推進ご協力をどうぞよろしく願います。

「安倍9条改憲No! 憲法を生かす全国統一署名」、平和の取り組み



門倉禮子総代 (茶屋町・港町支部)

茶屋町・港町支部の「茶屋町9条を守る会」は14年前に発足し、毎月欠かさず街頭宣伝し憲法9条を守る大切さ、子や孫の命を守るために組合員や町の人達に訴えてきました。班では「戦争を語るつどい」地域の人達と「憲法力フエ」に参加したり、「戦争を二度と繰り返してはならない」と学びました。支部運営委員会でも9条改憲案を学習。3千人署名宣伝セットを購入して活用しています。

町内会主催の夜宮の日には「平和灯籠流しのつどい」を毎年開いています。「平和憲法を守ろう」「命を守ろう」と「9条の会」「茶屋町・港町支部」の名入りで書き込んだ灯籠を流します。今年も50個ほど灯籠づくりが始まりつつ

みデイサービスの利用者の皆さんに協力していただき生きたがいにあります。ぜひ7月23日の茶屋町の夜宮において下さい。当日は「うたごえ喫茶」や「9条音頭」の盆踊りも行います。

安倍政権のもとでは平和も命も守れません。大きく広がっている市民の共同で安倍政治を終わらせましょう。

新班結成を目指して頑張ります。

盛和子総代 (沖館支部)

沖館支部は3年前から動き始めました。1年目は大腸ガン検診に取り組みました。また、1つだけの沖館班の組合員さんと友人をお誘いして青森市食生活改善推進委員会主催の「生活習慣病予防の食事」の調理実習や「新年会」を開催しました。2年目はこれらに参加した方を中心に新班「クラフトの会」を結成できました。地域訪問活動では保健生協が掲げている繋がり役立っているかなと思っています。

3年目は大腸ガン検診のおすすめと体操教室へお誘いし、新田町会と話し合いを重ねて3回目の12月に新班結成に至る事ができました。「名義変更」に取り組む事とコスモス館周辺での新班結成を目指して皆で協力し心も体も健康でひとつひとつ頑張ろうと話合っています。

また、5月からは個人宅への定期訪問診療を開始しました。これまでは併設しているサービス付き高齢者向け住宅のみを対象としていましたが、自宅に引きこもっている方なども新たな対象に加え、訪問看護ステーションと共に、地域で暮らす精神疾患に苦しむ方達の生活・いのち・健康を守る取り組みを強化していきます。



成田明雅総代 (筒井支部)

接遇改善で組合員増やしを

外来の組合員比率9割以上、入院では100%目標と聞いていたが、最近は外来の組合員比率が7割を切っています。病院で増やした新規の組合員を支部で訪問ではなく、病院で組合員になってない方を病院で訪問すること提案します。

接遇についてもいろいろ研修しているようですが、肝心な時に、「また協立病院に受診したい」と思ってもらえない信頼を勝ち取っていただきたいと思っています。

事業所の発言から



生協さくら病院 事務次長 小山内海

2018年4月1日より、精神科の常勤医師小山智教先生が当院に着任されました。先生は児童思春期分野を得意としているほか、知能検査・心理検査も積極的に行っており、当院の精神科医療の幅が広がると同時に、質の向上も図られてつあります。

また、5月からは個人宅への定期訪問診療を開始しました。これまでは併設しているサービス付き高齢者向け

住宅のみを対象としていましたが、自宅に引きこもっている方なども新たな対象に加え、訪問看護ステーションと共に、地域で暮らす精神疾患に苦しむ方達の生活・いのち・健康を守る取り組みを強化していきます。



あおもり協立病院 リハビリ科技師長 宮越英里子

2018年4月は診療報酬、介護報酬同時改定がありましたが、在宅復帰率や能力の改善した数値など様々な基準をクリアしながら多職種で奮闘し、回復期リハビリテーション病棟は市内でも数少ない入院料という高い基準を取得し、維持することができています。

回復期リハビリテーション病棟は、集中的なリハビリを行うことで、低下した能力を再び獲得し、在宅復帰を目指すという目的があります。当院でも患者様一人ひとりに対して、医師、看護師、介護福祉士、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカー、管理栄養士などが共同で、退院後の生活に向けたリハビリを強化しています。退院前には安心して生活を送ることができるよう、家庭調査を看護師や専門的な視点からアドバイスをしたり、退院後のフォローが出来るように退院後訪問を行っていきます。

今年度の新たな取り組みとして、介護事業所へのセラ

ピスト支援を行っています。デイサービス中部など、不在であった4箇所の介護事業所に4月より支援を行っていました。リハビリスタッフも一緒に関わることで、一人ひとりに合わせた目標、訓練内容や実施回数、注意すべき点など明確にし、介護事業スタッフと共有することができるようになってきました。開始してからまだ2か月の為、利用者様の経過など把握しきれないところがありますが、利用者様や介護事業所スタッフからは概ね好評を得ています。



2017年度にはマンモグラフィ(乳腺撮影装置)、胃バリウム検査などで使用するX線透視装置の入れ替えを行うことができました。順調に稼働し、診断能の向上や被ばくの低減に役立っています。



あおもり協立病院 放射線科技師長 寺山聡

現在のMRIは今年で14年目に入り、更新が必要となっています。新しくなると、今以上の画像を今より短い時間で検査ができ、音も少し静かになります。

機種選定委員会では「医療の質向上と経営的視点を持ち、作業効率、安全性の向上を目指す」を選定目標に掲げ取り組んでいます。

高額な器械ですので、出資金増資の訴えの際のきつかけの一つとしてつけていければと考えます。一緒に取り組んでいきましょう。

組合員活動表彰



《6課題達成支部》
海岸線支部
代表者 若佐 政廣



《5課題達成支部》
金沢支部 代表者 諏訪 七子



浪館通り支部 代表者 藤原 昭子



《4課題達成支部》
沖館支部 代表者 盛 信夫



桜川支部 代表者 高橋 隆

2018年8月1日から運行表が改正になります。

木曜日コース

新城・西滝・大野金沢線

希望ヶ丘町会入口付近始発→西滝
→三内→浪館→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近（3～11月）	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新城店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
パチンコライジング前	9:10
吉田自動車前	9:11
西滝郵便局	9:14
青森郵便自動車前	9:16
浪館・柴田商店前	9:20
奈良勝行税理士事務所	9:21
ツルハドラッグ前	9:22
協立クリニック 着	9:27
協立病院 着	9:32
生協さくら病院 着	9:47

築木館・諏訪沢線

築木館始発→諏訪沢→小柳→造道
→(国道)→デイサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：築木館	8:30
諏訪沢バス停（工藤商店）前	8:33
後落市民館前	8:35
桑原・神社向かい	8:36
戸崎町民館前	8:37
第二養護学校バス停	8:38
樋口ホスピタルサプライ前	8:42
跨線橋の橋のたもと （跨線橋下りてすぐ、工藤動物病院向かい付近）	8:43
小柳・小柳バス停（元かつば寿司向かい）	8:44
造道硝子店前（村田歯科向かい付近）	8:45
＊国道 堤方面へ左折します	
浪打・三菱自動車前	8:48
花園・街のカメラやさん前	8:49
＊藤田組通りを海手へ右折します	
港町1・川村酒店前	8:51
港町2・村久商店前	8:53
デイサービスつつみ	9:00
（中部クリニック利用者いなければ協立へ）	
＊八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:15
協立病院 着	9:18
生協さくら病院 着	9:33

帰り	新城・西滝・大野金沢線 築木館・諏訪沢線	共通
生協さくら病院 発	12:10	
協立病院 発	12:30	
協立クリニック 発	12:34	

金曜日コース

安田・細越・高田・金浜・荒川線

運動公園始発→安田→細越→高田→金浜→荒川→協立病院

通過場所	時刻
始発：運動公園入口	8:40
安田イナモリストア	8:45
安田近野バス停	8:46
上安田バス停	8:47
細越・細越公民館向かい	8:48
細越・木村商店向かい	8:49
高田・農協ガソリンスタンド前	8:51
荒川小金浜小分教室	8:54
野木バス停前（バス回転所前）	8:58
金浜・稲田商店角	9:03
金浜・金浜市民館前	9:04
上野十文字バス停	9:06
荒川・川村自動車向かい	9:07
ハツ役・山上商店向かい（牛館入口）	9:08
ハツ役・味銀	9:13
協立クリニック 着	9:16
協立病院 着	9:21
生協さくら病院 着	9:36

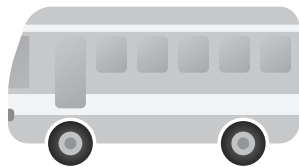
組合員バスご利用のご案内

病院や診療所などでの診察・健康診断・お見舞いなど、組合員のくらしのために活用してください。

運賃をいただかない「無料バス」です。利用していただきながら、ぜひ班会や支部、各事業所や本部で定期的な増資をお願いします。

なお、ひきつづき安全運転を心がけ運行しますので、ご協力よろしくお願いします。

総務部長 砂川典満



月曜・火曜・木曜日コース（山手）

三厩・今別・上磯線

竜飛→今別山手回り→蟹田→野木和→ベイブリッジ経由→安方→協立病院
※（月・木）は野木和団地経由（火）は野木和団地には行きません。

通過場所	月・木	火	通過場所	月・木	火
始発：竜飛	7:30	〃	長科・公民館入口向かい	9:01	〃
板柳	7:33	〃	中沢・会館向かい	9:02	〃
尻神	7:35	〃	中沢・蓬田天理教前	9:02	〃
上宇鉄	7:40	〃	後潟・カナヤマート向かい	9:03	〃
下釜の沢	7:42	〃	後潟・南北後潟会館向かい	9:04	〃
下中浜	7:48	〃	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	〃
本町（三厩小通り）	7:50	〃	後潟・農協向かい	9:05	〃
永坂鮮魚店	7:51	〃	後潟・農協スタンド向かい	9:06	〃
下増川（元営林署前）	7:53	〃	小橋・公民館向かい	9:07	〃
浜名・中村商店向かい	7:57	〃	左堰・製材所	9:08	〃
西田・営林署隣り	7:58	〃	梅田建設となり	9:09	〃
今別・ふじた接骨院	8:00	〃	赤田商店向かい	9:09	〃
今別交番向かい	8:02	〃	清水・高森商店	9:10	〃
大川平・高桑商店	8:05	〃	前田・元中村酒店向かい（前田湯の沢バス停前）	9:11	〃
二股・元田子商店	8:10	〃	奥内郵便局向かい	9:12	〃
大平・笹木商店	8:22	〃	奥内農協となり	9:13	〃
山本会館向かい	8:23	〃	瀬戸子・公民館前	9:13	〃
上小国会館前	8:26	〃	西田沢小学校向かい	9:14	〃
ふるさと体験館向かい	8:27	〃	西田沢浜田バス停向かい	9:16	〃
中小国駅入口	8:28	〃	西田沢・工藤貞商店向かい	9:17	〃
下小国・畑田商店向かい	8:29	〃	アケミ美容室前	9:19	不通過
外黒山屯所前	8:31	〃	野木和団地バスターミナル向かい	9:22	不通過
蟹田・佐々木旅館 2 軒手前車庫前	8:37	〃	＊野木和のバイパス→生協店経由		
蟹田・みちのく銀行キャッシュコーナー前	8:38	〃	三厩電気	9:23	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	〃	油川市民センター	9:24	不通過
広瀬・郵便局向かい	8:42	〃	油川不動産隣駐車場前	9:28	9:18
広瀬・ローズ理容院前	8:42	〃	浪返バス停	9:29	9:19
民生会館向かい	8:43	〃	扇田・神戸商店向かい	9:33	9:23
スクールバス バス停留所前	8:45	〃	＊ベイブリッジ経由		
老人いこいの家前	8:46	〃	安方クリニック	9:43	9:33
トイレタイム			（中部クリニック利用者いなければ協立へ）		
郷沢ヨモギ温泉入口	8:55	〃	協立クリニック 着	9:57	9:47
蓬田・中村商店前	8:58	〃	協立病院 着	10:00	9:50
阿弥陀川・農協向かい	8:59	〃	生協さくら病院 着	10:15	10:05
阿弥陀川・青木建材前	9:00	〃			

※組合員バスを利用される場合は各停留所で手を上げて合図してください。
※優先席は身体の不自由な方の席です。ご協力ください。

水曜・金曜日コース（海手）

三厩・今別・上磯線

竜飛→今別海回り→平館→蟹田→新田扇田→ベイブリッジ経由→安方→協立病院
※野木和団地には行きません。

通過場所	時刻	通過場所	時刻
始発：竜飛	7:30	蓬田・中村商店前	9:08
板柳	7:33	阿弥陀川・農協向かい	9:09
尻神	7:35	阿弥陀川・青木建材前	9:10
上宇鉄	7:40	長科・公民館入口向かい	9:11
下釜の沢	7:42	中沢・会館向かい	9:12
下中浜	7:48	蓬田天理教前	9:12
本町（三厩小通り）	7:50	後潟・カナヤマート向かい	9:13
永坂鮮魚店前	7:51	後潟・南北後潟会館向かい	9:14
下増川（元営林署前）	7:53	カミヤマコーポレーション向かい	9:14
浜名・中村商店向かい	7:57	後潟・農協向かい	9:15
西田・営林署隣り	7:58	後潟・農協スタンド向かい	9:16
今別・ふじた接骨院前	8:00	小橋・公民館向かい	9:17
村元・ゴミ置き場前（相内建設向かい）	8:01	左堰・製材所前	9:18
山崎・文化センター向かい	8:04	梅田建設となり	9:19
大泊会館前	8:09	赤田商店前	9:19
泉月会館向かい	8:13	清水・高森商店前	9:20
砂ヶ森漁協向かい	8:16	前田・元中村酒店向かい（前田湯の沢バス停前）	9:21
奥平部集会所前	8:19	奥内郵便局向かい	9:22
平館・石崎	8:26	奥内農協となり	9:23
平館・今津	8:35	瀬戸子・公民館前	9:23
平館・船岡	8:37	西田沢小学校向かい	9:24
蟹田・塩越バス停	8:45	西田沢浜田バス停付近	9:26
蟹田・佐々木旅館 2 軒手前車庫前	8:47	西田沢・工藤貞商店向かい	9:27
蟹田・みちのく銀行キャッシュコーナー前	8:48	油川不動産隣駐車場前	9:28
蟹田・神社向かい	8:49	浪返バス停	9:29
広瀬・郵便局向かい	8:52	扇田・神戸商店向かい	9:33
広瀬・ローズ理容院前	8:52	安方クリニック	9:43
民生会館向かい	8:53	（中部クリニック利用者いなければ協立へ）	
スクールバス バス停留所前	8:55	協立クリニック 着	9:57
老人いこいの家前	8:56	協立病院 着	10:00
トイレタイム		生協さくら病院 着	10:15
郷沢ヨモギ温泉入口	9:05		

帰り	三厩・今別・上磯線 共通
生協さくら病院 発	12:20
協立病院 発	12:40
協立クリニック 発	12:44
中部クリニック 発	12:55
安方クリニック 発	13:05



わが支部 わが班

海岸線支部

海岸線支部総会に 過去最高の67名参加

5月19日(土)東部市民センターで支部総会が行われ、67名の組合員さんが参加しました。3名の来賓があり、総会第一部では次のようなごあいさつがありました。

浅虫町会山崎町会長からは、「日頃より海岸線支部にはお世話になっていてとてもありがたい。今年は特に「がたり班」「湯の島班」の班会をこころの縁側事業に公開してもらい、組合員だけでなく地域住民や施設に入所している方々も参加し、好評である」とお話ししていただきました。

総会第二部のおたのしみ会は、津軽手踊りの会「森久子社中」による津軽手踊りでした。2017年度手踊

阿部 弘子



り名人の吉田由美子さんが「津軽三下がり」、同じく名人の千葉嘉人さんが「津軽よされ節」を披露されました。手さばき、足さばきの見事さ！さすが名人たちの踊りに拍手喝采でした。最後は小さなお弟子さんも加えて3人で「津軽小原節」を踊り終了しました。

新城支部

支部総会で大盛況!!新規組合員加入、 大腸がん検診の予約多数

5月22日、平川市の鷹の羽温泉で新城支部総会が開催され、34名の組合員さんが参加しました。

懇親会では「大腸がん検診の予約をしたい!」という声をいただき、計7名の方が大腸がん検診の予約をしました。支部運営委員による丁寧な説明が後押しとなり、多くの方の予約が実現しました。

また組合員でない方の参加も3名おり、支部運営委員のお話を聞いて、快く組合員に新規加入してくださいました。日々の新城支部の活動が実を結んだ結果と言えます。



新しい仲間が増え、美味しいお弁当やカラオケで親睦も深められた実りの多い総会でした。

今 仁

あなたの再就職をサポート!

カムバックナースセミナーのご案内

～もう一度、あなたの資格を活かしてみませんか～

青森保健生協では、再就職をお考えの看護師さんを対象にセミナーを開催しています。

- ◆対 象 看護師・准看護師資格のある方。ブランクがある、経験はないが就職を考えている、最近の看護事情を知りたいなどの方。
- ◆日 時 ①8月17日(金)あおもり協立病院 ②9月21日(金)生協さくら病院
- ◆会 場 ③10月19日(金)あおもり協立病院 9:30～15:00予定
- ◆内 容 講義・演習:看護現場の様子、注射の最新事情、感染対策の「い・ろ・は」、病院見学 ※病院見学だけでも大歓迎!

【申し込み方法】 開催日の一週間前までに、電話でお申し込みください
あおもり協立病院 看護長室 017(762)5500(代)
生協さくら病院 看護長室 017(738)2101(代)

参加費無料
昼食を準備して
お待ちしております。



知って
ますか?

アドバンス・(ACP) ケア・プランニング

あおもり協立病院 緩和医療委員会 柴田 麻由子

最終回 ひとりで きめない、 一度で きめない

前回に掲載した「あなたの希望や思い」について考えてみましょう。



いきなり考えてみるのは急には難しいですよ。この3回のシリーズは考えるきっかけ作りになればとおもっています。

ACPは、文章で残すことが良いでしょうと話しましたが、そのためだけに一度ですべて決めなくてもいいです。そして一人で決めず、あなたの代わりに意思決定をしてくれる人と話しておくことが大切です。予期しない出来事や突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。

認知症などでは、医療ケアについての希望を伝えたり、選択する能力が少しずつなくなることもあるでしょう。あなた自身で意思決定できなくなった時に、あなたに代わって意思を伝えてくれる人(代理人)を選んでおくことが大切です。その代理人は家族でも親しい友人でも構いませんが、信頼して任せられることができる人をお願いし、あなたの希望や思いをしっかりと伝えておくことが大切なのです。

急にはすべてを決めなくてもいいのです。ゆつくり一つずつ考えてもいいのです。一度で決めない、一人で決めない。今からACPをはじめましょう。

3回に分けて話してきましたが、各班会でもお話できるように準備しています。ご希望のある班会は組織部までお問い合わせください。



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。

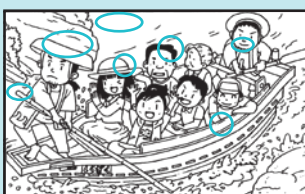
			4	1		6	
	5		2				9
				6	5		
1	2				8		3
			7				
8		6					4 5
		1	7				
3					8		1
	8		5		2		

9	8	3	1
2	※	タ	独
	ス	ウ	ド
4		5	7 6

ルール

- ①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。
- ②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。

●5月号の答え



【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「ちよっとひとこと」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】7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88名/正解88名

【当選者】中野遥(自由ヶ丘)・鎌田雅人(西滝)・柴田勉(西滝)・中村修(大野)・小笠原純子(八重田)・川井淳子(新城)・伊藤加寿江(長島)・片寄善介(奥野)・佐々木松子(外ヶ浜町)・澤田みえ(大野)

※7月上旬、図書カードを発送します。

◎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。

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。

催しのお知らせ



歯みがき、早寝早起き、朝食をきちんととるなど、幼児の生活習慣改善を目指す取り組みです。

参加費
無料

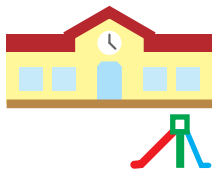
チャレンジ期間 2018年7月1日～8月31日(2ヵ月)の間に30回(できた日にシールを貼り、30回でゴール)

対 象 未就学児童

チャレンジ用紙配付場所 事務局(青森保健生協組織部)

お問い合わせ先 健診・健康づくり委員会 事務局 組織部
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 ☎017(762)5888

※チャレンジを終了した方にはささやかな記念品をお送りします。



～お友達と楽しくリフレッシュ～

健康体操教室のご案内

ストレッチや筋トレで健康なからだをつくりませんか?

【日 程】 2018年7月25日(水) 14:00～15:30

【場 所】 石江分館(青森市石江江渡25-1)
内履きをご用意ください。

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部
☎(762)5888 担当:川村

参加費 無料
申し込み不要



～100歳まで元気に!! 健康寿命を延ばそう～

佃・桜川・小柳 三支部合同 医療講演会のご案内

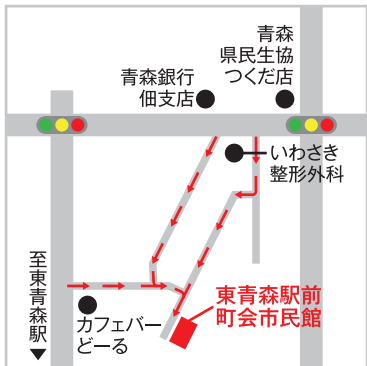
【日 程】 2018年7月18日(水) 13:30～

【会 場】 東青森駅前町会市民館
(青森市南佃2丁目9)
※会場には駐車場がありません。

【内 容】 ①講演「健康寿命について」(40分)
②健康体操(30分)
動きやすい服装でお越しください。

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部
☎(762)5888 担当:三上

参加費 無料
申し込み不要



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 管理栄養士 佐々木 春香

★魚のカレースライス焼き★

★カレー粉の香りで食欲UP!暑い夏を乗り越えましょう!★



【材料】 2人分

・お好きな魚の切り身 2切れ
(今回はたらを使用しました)
・塩 小さじ1/4
・こしょう、バジル(乾) 各少々
・カレー粉 小さじ1
・ピーマン 2個
・ミニトマト 6個
・エリンギ 2本
・酒 小さじ2
・サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①魚に塩・こしょう・バジル(乾)、カレー粉をふりかけて馴染ませる。
- ②ピーマンは種を取って4つ割りにする。ミニトマトはヘタを取って洗う。エリンギは4つ割りにして5cm位の長さにする。
- ③フライパンを熱してサラダ油を引き、①の魚を並べる。さらにその横にピーマン、エリンギを並べて蓋をして焼く。
- ④魚の表面がこんがり焼けたら裏返す。ピーマン、エリンギにこしょう・バジルをふりかけて味付けをする。ミニトマトもフライパンに入れる。酒を全体にふりかけて蓋をする。
- ⑤魚に火が通ったら取り出す。
- ⑥お皿に盛り付けて、出来上がり♪

(一人当たり 約168kcal 塩分約1.1g)

One Point

・お魚の代わりに鶏肉などのお肉でも良いでしょう。
・1つのフライパンで主菜と副菜が1度に調理出来ちゃいます♪

～地域と共に、健康づくりと仲間づくり～

第2回 健康レクリエーションまつりin横内

高齢者や障害者、運動の苦手な方でも誰もが参加できる健康づくりスポーツを行います。終了後にはお茶菓子を用意していますので地域のみんなで交流を深めましょう。

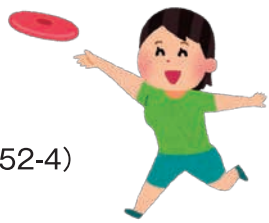
参加費 **無料**
当日参加可能!

【日 程】 2018年7月25日(水)
10:00～12:00(受付9:30～)
内履きをご用意ください!

【会 場】 ねむのき会館 体育館(青森市野尻今田52-4)

【種 目】 ボッチャ・カローリング・ディスクゲッター

【お申し込み・お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部
☎(762)5888 担当:福士



主催:青森保健生協 横内支部

青森保健生活協同組合機関紙「くらしとからだ」

2018
年度

モニター募集



機関紙委員会では、組合員の皆さまにとってより身近で役に立つ機関紙の作成に向け、下記の要項に基づきモニターを募集します。

- 1.応募条件 ①組合員
②「くらしとからだ」を毎月読むことができる方
- 2.募集人員 20名程度
- 3.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
- 4.任 期 2018年10月号から2019年6月号まで
- 5.応募方法 郵便はがきに氏名、住所、電話番号、年齢、モニター希望と明記して、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 機関紙委員会事務局(組織部)
- 6.応募締切 2018年9月1日 消印有効
- 7.決定通知 モニターとしてご協力いただく方には決定通知をお送りします。
- 8.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。

あなたの作品
見てください!!

てしごとキラリ

作者 相馬 治昭さん

【油川西田沢支部】

〈タツタンウ(山野草)〉

①山野草(タツタンウ)を始めたきっかけ

20年位前、友人から分けてもらい、種からの増やし方などもアドバイスを受け、毎年増やしてきた。愛情をかけて育てると3～4年で花をつけてくれる。

②山野草(タツタンウ)を育てる楽しさは?

春の芽出しがきれいだ。4月中・下旬頃に咲く薄紫の花は一度見ると忘れられない魅力がある。

③最後に一言

山野草は育てるのが難しいと思っていたが、タツタンウは私を受け入れてくれた。

仲間や近所の方々に分けてあげ、感謝されている。

