

〔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/>**今年度の増資運動は目標2億円!**

“願いをかたちに。”

あなたの出資金が生協を強く大きくします。

今年度の通常総代会で「いのち輝く社会をつくる」をテーマとした事業計画が承認されました(詳細は本紙7月号参照)。

現在、小規模多機能型居宅介護事業所の建設やMRI(磁気共鳴画像診断)装置の更新、無料低額診療事業の推進、地域まるごと健康づくりの取り組みなど、すすめられています。言うまでもなく、これら生協の事業は皆さまの出資金によって支えられており、出資金の増減が生協運動の発展を左右すると言っても過言ではありません。

今年度は、事業を前に進めるにあたり必要な出資金を2億円としており、あらためて組合員の皆様に定期増資へのご協力をお願いする次第です。生協の三原則「出資・利用・運営」で、いのち輝く社会をともに築きましょう。

小規模多機能型居宅介護事業所開設。**“24時間×365日”安心を届けます。**

本紙8月号に掲載のとおり、小規模多機能型居宅介護事業所を2019年3月に開設する予定です。現在、本事業の成功に向け、職員と組合員で構成するプロジェクトを立ち上げ、よりよい事業所づくりと出資金増資運動に向け議論をすすめています。



※イメージ

お金のあなしに関わらず、誰もが安心してかかれる医療をめざして。

経済的な理由により必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、入院時室料(差額ベッド料)をいただいております。2009年より、青森県初として無料低額診療事業を行ってきました。これまで、100名を超える方がこの制度を活用し、お金の心配なく受診されております。

**出資金増資をご希望の方は...**

あおり協立病院など、青森保健生協のすべての事業所窓口で承っております。通院等で事業所にお立ち寄りの際はぜひご協力をお願いいたします。

また、銀行口座振替や支部での増資など、各地域での手続きも可能です。お手数ですが組織部(☎017-762-5888)までご一報ください。



あおり協立病院MRI機器更新。 早期発見早期治療で あなたの健康を支えます。



新しい装置では、画像が格段に綺麗になることや様々な最新の撮影に対応出来るようになることから、より繊細な検査を行うことができます。

また、時間が短くなる、音が静かになるといった利用者の負担も軽減されます。

社会参加と健康づくりで フレイル予防

支部や班では、各地域で組合員や地域住民のつどいの場を設け、医療講話や健康体操、減塩調理教室など



行っております。「普段人と接する機会があまりないので会話が楽しい」「みんなと体を動かすと張り合いがある」など、参加者からは好評を得ています。生き甲斐づくり、健康づくりで地域のフレイル予防を実践しています。

連絡船

ホタルの観察を長年続けている組合員さんにお話を聞く機会があった。彼は、観察メノ帳を見せながら淡々と語ってくれた。

「場所は、青森北高校の周辺で、自宅からほど近いところ。7月中旬下旬頃がピーク。湿度が高く、風の強い夜に多く観られる。新幹線の操作場が出来てから随分少なくなった。」▼私が、40数年前この地域に引っ越してきた頃は、あたり一面田んぼで、用水路や側溝なども昔のまま残っていたので、毎年、ホタルの群れが観られた。宵宮の帰り道、よく子どもたちと楽しんだものだ▼何年か前からメダカを育てている。卵から増やして数も多くなり、地域の友人の池に放してきたこともある▼以前は、近くの田んぼの用水路などでよくメダカを見かけたものだが、最近ではほとんど姿を消した。全国的にも絶滅状態にあると言われているが、この周辺では休耕田が増え、用水路に水も少なくなっている▼今年、メダカをもっと増やして、近くの用水路に放してやりたいと思っている。

(理事 相馬治昭)



新連載

介護のお悩み、 私たちが応えます

介護のことでお困りのことや、不安なことはありませんか？
今号より、皆さんの介護の悩みに応える青森保健生協の介護サービスについて連載で紹介していきます。



相談窓口

① 地域包括支援センター

社会福祉士 菊池 一文

Q 地域包括支援センター(以下センター)について教えてください。

A センターは地域の高齢者の方の身近な相談窓口として、全国各自治体が設置している行政機関です。青森市の場合は市内を11圏域にわけ、それぞれ社会福祉法人や医療法人へ業務委託しています。センターには保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が配置されており、高齢者の様々な相談に対応できるような体制を整えています。

青森保健生活協同組合では青森市おのの地域包括支援センターを受託しており、大野や浜田、旭町、金沢などの住所地を担当しています。



Q 家族に介護を受けさせたいのですが、私は忙しく市役所へ行く時間がありません。

A センターのスタッフがご自宅にお伺いし、介護保険申請の手続きのお手伝いをさせていただきますので、ご安心ください。

Q 私は自宅で認知症の父親を介護しているのですが、負担が大きく体力的・精神的に辛いです。

A センターでは認知症の相談も受け付けています。自宅での介護負担軽減には、介護保険の利用を検討されてはいかがでしょうか。自宅で生活しながら身体・生活支援サービスを受けられます。まず青森市に申請を出し、認定を受ける必要があります。認定されると体の動きや認知症の程度によって区分が決定し、使えるサービスや量が決まります。認定が決定するまでにおおよそ1ヶ月程度かかりますが、緊急の場合は認定が決定する前に暫定でサービスが利用できます。

「認知症予防」には、 早寝早起きではなく早起き早寝？

生協さくら病院看護長 成田 繁人

認知症予防の一つとして、質の良い睡眠をとることが重要だと言われています。睡眠時間は研究データによって違いはありますが、6〜7時間が良いと言われています。時間を逆算して眠ればいいのですが、日によつては全然眠りなかつたり、眠くて予定よりも早く寝てしまうこともあります。どうすれば睡眠のサイクルをうまく調整できるのでしょうか。

るようにホルモンが分泌されます。ですから、次の日の寝る予定の時間から15〜16時間前くらいの時間に起床すれば、寝る予定の時間には眠れる、ということになります。つまり、早寝早起きではなく、早起き早寝が重要ということです。

1日の周期です。しかし、日の光を浴びることで1時間のずれをリセットする事が可能です。早起き早寝と、日の光を浴びることを意識して、質の良い睡眠をとります。

また、起床した時に、日の光を浴びるとさらに効果があります。人は、日の光を浴びることで体内時計がリセットされます。地球は24時間で1日、人の体は25時間で



青森保健生協 組合員交流登山 縫道石山(佐井村福浦)登山

- と き 2018年9月29日(土)
 - ところ 縫道石山(626m)標高差284m 登り1時間30分
 - 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 9月19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



「くらしとからだ」が最優秀賞に選ばれました。

日本医療福祉生協連が発行しているcomcom誌上「機関紙/組合員活動ニュースコンテスト」において、青森保健生協の「くらしとからだ」が機関紙部門の最優秀賞に選ばれました。

作成に携わっている組合員の皆さん、職員の皆さん、ありがとうございます。

これからも、広く皆さんに読んでいただき、日々の活動につなげていけるような紙面づくりをしていきます。 機関紙委員会一同



お詫びと訂正

本紙7月号(2018年7月1日発行)3・6面に掲載の組合員バス運行表について、時刻表の掲載事項に誤りがございました。ここにお詫びして訂正いたします。

■小柳・浪打・佃線バス停

【誤】佃・北日本石油
ガソリンスタンド跡地 8:45
【正】伊藤美容院・理容院前 8:45

■水曜・金曜日コース(海手)

三蔵・今別・上磯線バス停
【誤】大泊会館前 8:09
裏月会館向かい 8:13
【正】大泊・三叉路バス待合所
国道側 8:13

Dr.エッセイ 散歩道 第8回

誰かのために何かしたい!

あおもり協立病院
有川 洋祐



今回は内科の有川医師にインタビューをしました。

(聞き手 組織部 高森)

Q 医師を目指した理由は?

A 祖父が産婦人科医院を経営しており、亡くなった時に祖母から医師を目指してほしいと言われていました。高校時代、医師を目指しましたがなかなか勉強が思うようにいかず、医師になることを一度あきらめました。

大学卒業後、サラリーマンとして就職しましたが、大学生時代から医療に携わる方や患者さんと出会うこと

があり、「誰かのために何かしたい」という思いが強くなり、大学に入り直して医師を目指しました。

Q どんな医師になりたいですか?

A 医師になるなら「地域医療」をしたいと思いました。また、手技も上手で、患者さんから頼られる、学んだ知識を患者さんに還元できるそんなできる医師。いい医師になりたいです。

消化器系が好きなので、現在は、消化器内科医となるため研修しています。

Q 現在医師になってどうですか?

A 日々勉強が必要で、まだまだ頑張らないといけないと思っています。

休みもあまりなく働きつめの時は「何で医師になったんだろう」と思うことがあります。患者さんから感謝された時は一番うれしいです。

医師がもっと増えて一緒に働けたら...と思います。

青森保健生協	組合員	44,132人
現勢	出資金	1,550,248,000円
(7月末現在)	一人平均出資額	35,128円



わが支部 わが班

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ご参加ください。

参加費
無料

9/3日 13:30~	中央長島支部 クローバー班 ソフトバランスボールを使った体操 場所: 中部クリニック4階
9/3日 13:30~	千刈篠田支部 コロバン班 セラバンド・ソフトバランスボールを使った体操 場所: 久須志福祉館
9/10日 18日 13:30~	細越安田支部 ほがらか班 ソフトバランスボールを使ったストレッチ体操 場所: 安田分館
9/18日 18:00~	戸山支部 ストレッチポール・ボールを使った体操 場所: 戸山市民センター
9/27日 10:30~	西滝三内支部 ソフトバランスボールを使ったストレッチ体操 場所: 滝内福祉館

お申込み・お問い合わせ先
青森保健生活協同組合 組織部 ☎(017) 762-5888

広報あおもりなどで広く宣伝した効果もあり、参加された方の半分以上が支部や班の活動に今まで参加されたことのない方、組合員ではない方でした。保健生協の健康づくりについての説明をしたところ、「また体操に参加したい」「良い活動ですね」「参加無料の健康づくりイベントはどんどん参加したい」などの感想をいただきました。

地域健康体操教室
●9月28日(金) 14時
●中央市民センター石江分館
●バランスボール体操

参加者の皆さんの要望で、9、10、11月も地域健康体操教室を開催していきます。体操で健康づくり、地域の方々とのつながり、ふれあいの場となる教室を目指しています。みなさんもぜひご参加ください。



体操教室に、はじめてのお顔がたくさん!

石江支部

諏訪 紀美子

◎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。



「心の虚弱」を予防するためにはどのようにすればよいのでしょうか。先月号に掲載された「ボランティア」は大変効果的です。社会貢献や自身の健康のためになるのはもちろんのこと、「生き

今回は「心の虚弱」に焦点をあててみましょう。年齢を重ねるにつれ、身の回りの急激な変化に対応できず、つい社会とのつながりをもつことが億劫になり、閉じこもりの状態に陥りがちです。会話することも億劫となり、フレイルが重症化していくのです。

フレイルは、ロコモティブシンドロームや筋肉減少などの「身体の虚弱」、閉じこもりなどの「社会性の虚弱」、うつや認知機能低下などの「心の虚弱」といった様々な要因が重なり合っている状態のことです。多くの高齢者がフレイルを経て徐々に要介護状態に陥ると言われていますが、きちんと予防や治療を行えば健康な状態に戻ることもできます。



おおの地域包括支援センター 保健師 牧野 田鶴子

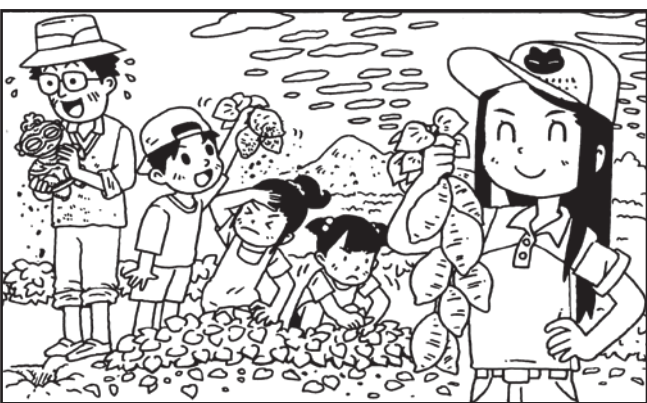
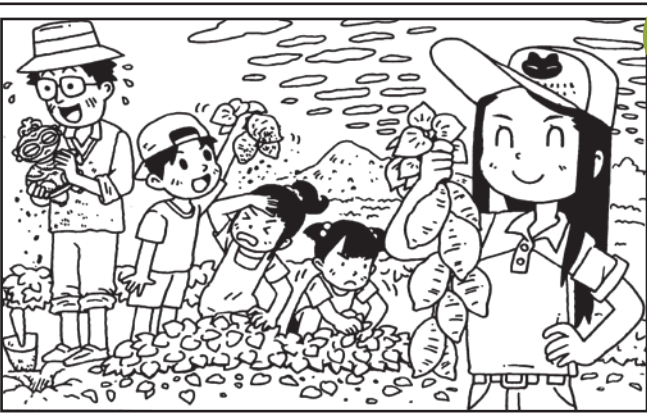
『社会参加で心の虚弱を予防!』



青森保健生協のフレイル予防⑥

地域包括支援センターでは、フレイル予防のために高齢者の活動を支援しています。集いの場での健康講話、体操、脳トレ、脳の健康チェック、また認知症カフェを開催し交流の促進をしています。興味のある方は地域包括支援センターまたは、青森保健生協にお問い合わせください。

「心の虚弱」を予防するためにはどのようにすればよいのでしょうか。先月号に掲載された「ボランティア」は大変効果的です。社会貢献や自身の健康のためになるのはもちろんのこと、「生き



応募者59名/正解59名
【当選者】三浦富美子(古館)・澤田富美子(港町)・小和田富美恵(筒井)・熊野誠次(石江)・盛野武男(富田)・荒井佳代(大野)・山形ルミ(千刈)・田村吉重(小柳)・石郷正雄(新城)・須藤勇三(安田)】
※9月上旬、図書カードを発送します。

まちがし

「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9月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

7月号の答え 16

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

(理事会報告)

2018年度第2回 7月26日

- 慢性心不全認定看護師教育課程入学のための法人奨学金申請について決定しました。
- MRIの設備投資について、シーメンス製の1.5磁気共鳴断層撮影装置を導入することを決定しました。
- 第一四半期のまとめについて、4~6月までの経営や活動などの資料を基に報告され承認しました。
- 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と合わせて図面の到達が報告され承認しました。
- 創業65周年記念講演について、腰塚勇人氏による「命の授業 〜ドリー・夢メーカーと今を生きる〜」とし、公開講座として取り組むことを承認しました。

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。

- 四ツ石字里見 ●三内字沢部
- 沖館4丁目 ●松森1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

9月の日程

- 8日(土) 14:00~ 統一行動
- 14日(金) 創業記念式典
- 21日(金) 16:30~ 統一行動
- 27日(木) 理事会
- 28日(金) 16:30~ 統一行動

9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】26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】18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】21日(金)
定例:第3金曜日
【時間】午後1時~3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017-762-5888)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

開催します! あおもりまるごと

健康チャレンジ! 2018

青森保健生協では“地域まるごと健康づくり”を推進する取り組みの一環として、2011年度より毎年「健康づくりチャレンジ」を実施してきました。

今年度も青森県生協連が主催となり、青森県全域「あおもりまるごと健康チャレンジ」(成人向け)を9月～11月の期間で実施します。



【内 容】

“健康チャレンジ”は運動や食生活、禁煙・禁酒など、自分で取り組める生活習慣目標を決め、誰でも簡単にできる3カ月間の健康づくりです。何かを始めたいけど、何から取り組んだらいいのかわからない、一人ではなかなか続かない…。そんな皆様、今回のチャレンジをきっかけに日常生活の中で手軽に楽しく健康づくりを続けてみませんか?ぜひチャレンジに取り組み、健康づくりに励みましょう!

【申込締切】 9月30日まで

【取り組み期間】 9月～11月

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

参加方法

気がるにできる健康づくりをみんなでやろう!!



参加賞をもらっちゃおう! さらに抽選で健康づくり役立グッズをプレゼント



©2012 CO・OP共済コープ

青森保健生活協同組合 創業65周年記念式典

いのちってなんだろう、一緒に考えよう!

【公開講演】 命の授業

～ドリー夢メーカーと今を生きる～

【日 時】 2018年9月14日(金)
14:05～15:35

【会 場】 ホテル青森 3階孔雀の間
(青森市堤町1-1-23)

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 本部
☎017(729)3274

※団体でのご参加の場合のみ事前にご連絡ください



講師
腰塚 勇人氏

講師プロフィール

1965年 神奈川県生まれ
スキーでの大事故で首の骨を折り、全身マヒの体に。
その後、懸命のリハビリにより社会復帰できるまでに回復し、事故をきっかけに人生も人生観も大きく変化。
2010年3月教職を辞し、現在は『いのちの授業』の講演を通して「命や当たり前の大切さ」や「ドリー夢メーカー」として「命の喜ぶ生き方」について伝えている。

参加費
無料
申込み不要

あおもり協立病院・協立クリニックまつり

【日 時】 2018年9月23日(日)
10:00～13:00

【会 場】 あおもり協立病院
協立クリニック

【内 容】 ●公開講座 10:00～11:00

テーマ「フレイル予防について」

講師／青森市役所 福祉部 高齢者支援課 塚本保健師

●大道芸人 アット来場!
12:00～12:30

ハイレベルな
ジャグリングを
魅せる本格派ジャグラー
協立クリニックにて開催

●抽選会実施 ●模擬店出店

【お問い合わせ】 あおもり協立病院 ☎017(762)5500
協立クリニック ☎017(762)5511

※参加協力券の売上は全額西日本豪雨災害募金へ寄付します。



元気ですこやかな生活のための ふれあい健康カフェ

～一緒におしゃべりしながら、健康づくりをしませんか?～

【日 時】 2018年9月19日(水) 13:30～15:00

【会 場】 奥野団地集会場(青森市奥野1-7)

【内 容】 ●簡単ストレッチ・・・家事やテレビを見ながら簡単にできる体操
●健康チェック・・・血圧測定・尿塩分測定・血管年齢測定他
減塩食を!と言われ、気を付けてるけど実際は?尿で簡単にわかりますよ!
●お茶菓子を食べながら、おしゃべり交流
健康相談・日頃思うことなど話して、聞いて、笑いあいましょう!

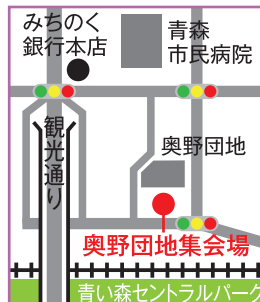
【お申込み】 佐藤 和子 ☎017(775)2276 工藤 恭 ☎017(776)0772

【お問い合わせ】 青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888

【主 催】 青森保健生活協同組合 堤川支部



参加費
無料



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 豊川 実沙樹

★食物繊維たっぷりの旬のきのこを味わいましょう!★

★きのこことベーコンのマスタード和え★



【作り方】

- ①しめじの石突を落としてほぐす。
- ②ベーコンを短冊切りにする。
- ③キャベツは太めの千切りにする。
- ④しょうゆ、みりん、酒をふりかけ、ラップをして電子レンジで600W3分加熱する。
- ⑤よくまぜてから粒マスタードで和える。

【材料】 2人分

- ・しめじ 1/2パック
- ・みりん 小さじ2
- ・ベーコン 4枚
- ・酒 小さじ2
- ・キャベツ 100g
- ・粒マスタード 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

(一人当たり 約124.5kcal 塩分約0.6g)

One Point

- ・電子レンジでさっともう1品作れます。
- ・ピーマンや人参、もやしでアレンジするのもよいでしょう。

あなたの作品
見てください!!

てしごとキラリ

（仏像木彫り）



作者 塩谷 達雄さん

【細越安田支部】



雲中供養菩薩

①始めたきっかけ

定年退職後に社会教育センターの木彫り教室に通ったのが始まりで、その後、日展作家と出会い、仏像彫刻を教わりながらNHKの仏教美術の通信教育を1年間学びました。京都でのスクーリングにも参加しました。

②仏像木彫りの楽しさは?

木彫り仲間との出会い、交流ができることです。

③最後に一言

仏像が完成した時は、心の安らぎが得られます。