

○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。

○訪問看護とは看護師等がお住まいを訪問し療養生活を送っている方の看護を行うサービスです。本人や家族の意思、ライフスタイルを尊重してQOL(生活の質)が向上できるように予防支援から看取りまでを支えていきます。一人ひとりの健康課題を早期に見出し、医師との連携により病気の発症や重症化を防止します。ケアマネジャーをはじめとしたその方に関わる事業所スタッフとも連携し、状況に応じて必要なサービス提案を行っています。

訪問看護を受けられる人は?

A 乳幼児～高齢者まで主治医が訪問看護を必要と認めたすべての方が受けられます。

医療処置が必要な重症な方だけではなく閉じこもりがちな高齢者で寝たきりになる恐れがある方、リハビリテーションや服薬指導が必要な方、認知症や精神障害、糖尿病・リウマチ・パーキンソン病・慢性閉塞性肺疾患・心臓病・がん治療後などで在宅療養が必要な方が訪問看護を利用することがでできます。在宅療養が必要な本人はもちろん、その家族も支援します。

介護のお悩み、私たちが応えます

会 在 宅

④訪問看護

協立訪問看護ステーション本所長 後藤 美砂緒

訪問看護は誰が来てくれるの?

A 訪問看護ステーションに在籍している看護師が

訪問に伺います。リハビリを主体にしている方には理学療法士や作業療法士が訪問看護として機能訓練に伺います。

Q 利用したい時はどうすればいいの?

A 主治医や担当のケアマネジャーにご相談ください。また不安に思っている事がある場合はお近くの訪問看護ステーションにご連絡ください。

高齢者のインフルエンザは重症化することがあります! 流行前のインフルエンザワクチンが有効です。

感染管理認定看護師 看護長 菊池 久美子

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザを予防する有効な方法

①流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

②手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

③感染を広げないために“咳工チケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳工チケット”(①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど)を心がけてください。

【くらしとからだ11月号のお詫びと訂正】

「くらしとからだ11月号」4面に掲載しております、インフルエンザ実施事業所に誤りがございました。あおもり協立病院では実施してございません。お詫びするとともに訂正いたします。

その後、残念なことに、仁秀先生は東京民医連・代々木診療所に赴任されました。津軽保健生協での診療が終わった後平賀診療所の診療机のデスクマットに、仁秀先生のメモ用紙が残っており、そこに書かれていたのが、この漢詩でした。

「人生莫恨 無人識、 幽谷深山 華自紅」

誰の漢詩か、不勉強で知りませんでしたが、意味は解りました。

胸を打つものがありました。

出来の悪い後輩ですが、学生時代に民医研サークルで活動してから生涯の目標となつた江戸時代の医者で哲学者の「三浦梅園」でした。66才で亡くなりましたが、晩年、長崎に短期間遊学しただけで、ほぼ、終生、大分国東半島で一生を終えています。

あとで調べてみてようやくわかりました。

江戸時代の医者で哲学者の「三浦梅園」でした。66才で亡くなりましたが、晩年、長崎に短期間遊学しただけで、ほぼ、終生、大分国東半島で一生を終えています。

人生 恨むことなけれ、人の識る無きを、幽谷深山、華自ずから紅なり。

ひとに知られなくとも嘆くことは無い、深山幽谷に咲く花は、それだけで誰が見ても見事な花である。

MRIは順調に稼働中

放射線科 技師長 寺山 聰

この度14年ぶりにMRI(磁気共鳴画像診断)装置の更新を行い、順調に稼働しております。これも組合員の皆さまからのお資金によるものであり、心より感謝申し上げます。新しい装置では、様々な最新の撮影に対応し画質も格段に綺麗になったことで、より詳細な検査が行えるようになりました。また、検査内容にもありますが、検査そのものの時間や腹部検査内容にもありますが、検査時間が短くなつた「息を止める時間が短くなつて楽になった」「前よりも幾分静かになった」など、好評をいただいております。

今回の更新では、検査室内的リフォームも併せて行いました。白と青を基調とし、



木目調の床や棚とするこにより広く温かみのある室内となり、よりリラックスして検査を受けられる環境を整えることができました。今後もさらなる検査内容の充実を図り、安心して質の高い医療を提供できるようスタッフ一同奮闘して参ります。

Dr.エッセイ 散歩道 第11回

「幽谷深山、華自ずから紅なり
<先達の労苦に報いたい!>

生協さくら病院
石田 俊悦



あとで調べてみてようやくわかりました。

江戸時代の医者で哲学者の「三浦梅園」でした。66才で亡くなりましたが、晩年、長崎に短期間遊学しただけで、ほぼ、終生、大分国東半島で一生を終えています。

人生 恨むことなけれ、人の識る無きを、幽谷深山、華自ずから紅なり。

ひとに知られなくとも嘆くことは無い、深山幽谷に咲く花は、それだけで誰が見ても見事な花である。

◎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。

地域健康教室でまるごと健康づくり

観光通り支部 野呂ヨネ

観光通り支部では地域へ健康づくりを広げたいという思いで運営委員が中心となり地域へ広くお知らせしたところ、参加人数29名と大勢の方が参加し健康意識を強く感じました。

運動指導士の福士さんの指導によりセラバンドを使って全身筋力アップとストレッチで肩こり、腰痛解消で一時間程を時々休憩し水分補給しながら



いっぱい汗を流しました。この日は暑い日でした。が一人もダウントする事なく体が軽くなつた等の声も聞かれ有意義な体操教室でした。今後も月1回はやりたいと要望の声が多く、今年は12月まで予定を組みました。まだ参加していない方も元気で長生きする為に一緒に体操してみませんか?

次は12月14日(金)14時(浜田福祉館にて開催します)。



わが支部 わが班

荒川・高田支部 佐藤武則

1. 班で健康づくり

○支部に班がない状態でしたが新しく2つの班ができました。

・昨年11月に澤岡先生の医療講演をきっかけに男性だけ4人の野木健康班ができました。忙しい中でも都合を付けてきちんと参加しています。

・ストレッチ・バランスボールなどのお試し班会で行ってきた中で女性だけのつくし班が今年7月に誕生しました。健康サポートセンターと一緒に毎月一回、荒川市民センターで楽しく運動しています。

ちょっとひとこと

◆食欲の秋を迎えましたが、少々メタボ気味の私は食事に気を使い、スポーツの秋を目指したいです。(西瀬 工藤真木夫)

3. 組合員ふやし

○組合員ふやしに取り組んでいます。

・お亡くなりになつた方のご家族を訪問して組合員を引き継いでもらいうようお願いしています。

毎回楽しみに読んでいます。

◆いつまでも自分の足で歩く!介護を必要とせず、気が向ければいつでも行きたいところに出来られる、元気で自立した生活を生涯送りたいものです。

(中央 長内幸子)

栄養

あおもりコープファーズ品質管理課長管理栄養士 平木裕香

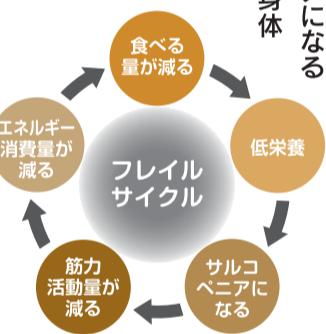
フレイルは栄養問題と密接にかかわることは、これまでの号でもお話ししてきました。おさらいとなります。が、食欲低下やえん咳機能の低下などで食事の摂取量が減ると、低栄養に陥りサルコペニアになります。サルコペニアになると疲労感・筋力低下、それに伴い身体機能の低下につながり活動量が減ります。活動量が減ることでエネルギー消費量が減り食欲低下につながります。このような負のサイクルを「フレイルサイクル」といいます。

求めて製造しております。

配食の種類は、虹のげんき食・健康バランス食・なごみ食・健康パン付き)と土・日セットがあります。

特に「栄養」、食事は毎日毎日のことです。時には外食を楽しんだり、お惣菜を利用しながらしっかりと食事を摂ることが大切です。

あおもりコープフーズは青森保健生協とコープあおもりが出資し、設立したセントラルキッチンです。衛生管理されたり調理の追求など、調理工程に工夫を凝らし美味しさを追



『夕食配食でゆとりをもってみませんか』

青森保健生協のフレイル予防

最終回

12月の日程

20日(木) 理事会

12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

■つづみ(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

尚、青森保健生協では「無料・低額診療」を実施しております。医療・介護でお困りの方はご相談ください。

(理事会報告)

2018年度第5回 10月25日

- 2018年度上期総括と下期の重点課題について、地域とのつながりを更に強化していくことや、防災についても地域と連携して計画を立てていくことなどを協議した上で承認しました。
- 2018年秋闇の回答について、労組からの要求を真摯に検討し、提案された回答をしていくことを決定しました。
- 設備投資について、あおもり協立病院の職員駐車場(なのはな東側)のアスファルト舗装を実施することを決定しました。
- 給食配食事業について、配食の拡大に向けての取り組みや経営状況などが報告され承認しました。
- 青森保健生協が生協として活発な組合員活動を行っていることや社会的役割を果たしていること、民主的運営がされていること、健全な経営をしていることなどが評価され、厚生労働大臣賞を受賞したことが報告されました。

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。

- 旭町2丁目 ●筒井字八ツ橋 ●大矢沢里見
- 野尻字今田 ●高田字川瀬
- 久栗坂字浜田 ●瀬戸字神田

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

青森保健生協 現勢(10月末現在)

組合員	44,368人
出資金	1,583,299,600円
一人平均出資額	35,686円

まちがいさわ

【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】答えて住所・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、ハガキに貼つてください。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。宛先は〒030-10847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部にて締切12月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

10月号の答え

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

応募者67名/正解66名

【当選者】松尾みどり(羽白)・崎野弘子(中央)・沢田雄二(港町)・横内さとみ(けやき)・亀田美根子(千刈)・前田晶子(佃)・西谷孝雄(金沢)・西塚キナ(浪岡)・石巻景子(五戸町)・松田裕子(新田)

※12月上旬、図書カードを発送します。

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。一部届いている方はお知らせ願います。

つつみ健康まつり

10月14日(日)、デイサービスつつみにて介護利用委員会・茶屋町港町支部・つくりみち支部・山の手支部合同の『つつみ健康まつり』が開催されました。当時は、151人もの参加となりました。午前の部の「金多豆藏人形芝居」では、バラエティーに富んだ演目で会場に笑い声が絶えず響き渡りました。午後の部の健康体操やカラオケ大会では幅広い年齢層の方々が参加し、素晴らしい歌声を披露して会場がひとつになりました。また、豚汁や棒パンなどの模擬店や健康チェックコーナーなども大いに賑わい、大人も子供も一緒に楽しめました。

参加者からは「アットホームでとても楽しかった」や「1日家にいるよりも面白く、生き返ったみたい」といった声が聞かれました。当時は、1名の新規組合員加入もあり、まつりを通して、保健生協を地域に広め、大盛況で終わることができました。

デイサービスつつみ 所長 石塚 理仁



ボランティアさん大募集!

デイサービスつつみでの
団体ボランティア急募!

青森保健生協の各事業所ではお茶配り、案内、外出のお手伝いなどのボランティアが行われています。最近、ボランティアをしてくれる方が少なくて困っています。新しくボランティアをして下さる方を募集しています!

ボランティアをしている方の声

奥内後瀬支部 ボランティア会員 島村路子

ボランティアさんからのお誘いがきっかけで始めました。自分の活動が来院してくださる利用者さんたちのためにになっていくと感じられるようになってきて、今では楽しんで活動ができるようになってきました。

【講習会参加ご希望の方・お問い合わせ】組織部 ☎(017)762-5888 担当:川村

ボランティア講習会開催!

【日時】2019年1月21日(月)13:30

【場所】中部クリニック4階会議室

青森保健生協のボランティア活動の紹介と、車いすの正しい操作方法の講習会を開催いたします。ボランティアに興味のある方、車いすの操作方法を勉強したい方はお気軽にご参加ください!



参加費
無料

青森保健生協の健康づくり行事のご案内

12/17月 13:30~
細越安田支部

ストレッチ体操
場所:安田分館



12/17月 13:30~
沖館支部

体力測定
場所:沖館市民センター1階和室

12/25火 14:30~
荒川高田支部

ヨガ
場所:荒川市民センター1階和室

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

年末年始休診のお知らせ

各事業所とも12月30日(日)~1月3日(木)

※ただし、あおもり協立病院では救急体制をとっております。
急患の方は、

☎(017)762-5500(代表)までご連絡ください。

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

ごぼうときのこで食物繊維たっぷり

★鶏ごぼうピラフ★

【材料】約4人分

- ・米 2合分
- ・鶏もも肉 100g
- ・ごぼう 1本
- ・人参 1/3本
- ・まいたけ 1袋
- ・バター 大さじ1
- ・水 2合分
- ・コンソメ 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- A・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ①米は洗ってザルに水気を切っておく。
- ②鶏肉は一口大に切る。ごぼうと人参はささがきにして、ごぼうは水にさらしておく。まいたけは小房に分けておく。
- ③フライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒め色が変わったら、水気を切ったごぼう、人参、まいたけを加えて炒め合わせる。
- ④炊飯器に米とAの調味料と水を2合分の目盛りより若干少なめに入れ、さっと混ぜる。
- ⑤⑥の釜に炒めた③を乗せて、普通に炊く。(炊き込みモードがあれば炊き込みモードで炊く)
- ⑥炊けたら5分ほど蒸らした後にフタを開けて軽く混ぜ合わせて皿に盛る。最後に乾燥パセリを散らしたら出来上がり。

(一人当たり 約385kcal 塩分約1.7g)

● One Point · きのこはしめじに変えてOKです。

Point · パーティーなどのお祝い事から、おにぎり、お弁当にも活躍できるメニューです。

ご来場の皆様、ありがとうございました

西北支部・安方クリニック 合同健康まつり

11月11日(日)、沖館市民センターにて西北支部・安方クリニック合同健康まつりが開催されました。午前の部、午後の部合わせて100名程度(職員含む)の参加者で賑わいました。

午前は横笛奏者のHIROMASA様の演奏会に始まり、市民センタートレーニングセンターを利用してのスポーツクリエーションを実施しました。チーム別対抗戦でカローリング・ディスゲッター・ボッチャという競技を行い、参加者の多くが楽しんでいました。

午後からは、組合員・職員による「毅助・仁助一座の物語」「太極扇」の2演目の披露があり、会場はおおいに盛り上がりました。また、各支部や職場で体験・紹介・交流コーナーを設け、交流を深めあいました。

最後に安方クリニックの歴史映像のスライドショーと共に、伊藤院長から今後も地域に根差した医療・介護活動を展開していきたいと参加者に呼びかけ、無事終了しました。

西北支部・安方クリニック合同健康まつり
実行委員長 後藤 麻由美



青森保健生協の
健康づくり行事のご案内

12/17月 13:30~
細越安田支部

ストレッチ体操
場所:安田分館



12/17月 13:30~
沖館支部

体力測定
場所:沖館市民センター1階和室

12/25火 14:30~
荒川高田支部

ヨガ
場所:荒川市民センター1階和室

お申込み・お問い合わせ先

青森保健生協 組織部 ☎(017)762-5888

年末年始休診のお知らせ

各事業所とも12月30日(日)~1月3日(木)

※ただし、あおもり協立病院では救急体制をとっております。
急患の方は、

☎(017)762-5500(代表)までご連絡ください。

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

作品:「灯」



作者

樋口 恵美子さん【幸畠支部】

①始めたきっかけ

昔から手芸や押し花は趣味であったので、押し花を活かした「行燈」をつくりました。ねぶたの「灯」は幸畠まちづくり協議会のボランティアとして昨年から作りました。

②作品作りでの大変さと醍醐味

昨年から作り始めた「灯」は型紙づくりから始まり、細かな作業や結構力が必要で大変です。

作品が出来上がったときは達成感が得られ、友人にプレゼントして喜ばれています。

③最後に一言

一人暮らしの高齢の方を集めて教えることもあります。一人ぼっちの方を少しでも明るく元気にしたいと思います。

