

〔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、すべての生活方面について、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 價 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/



2019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
ヤクルトスマイルスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家前	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	9:53

### 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
きたやま酒店向かい	8:49
八重田浄化センターバス停付近	8:50
マエダストア向かい	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

### 帰り 新城・浪館・大野線

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	通	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	り	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	ま	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	せん	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
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
吉川米穀店前		8:28	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28
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
神力マボコ店前		8:33	9:33	10:33	11:33	12:33	13:33	14:33	15:33	16:33
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

\*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。

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

## 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	↓	↓	↓
ミスタークリーナー(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

◎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。

## バス運行に関するお問い合わせは

車両部／電話017-738-7933 総務部／電話017-729-3274 組織部／電話017-762-5888





困難になつてきましたので、  
健康づくりをより一層広げ  
るために第3期健康体操  
サポートーを養成してい  
ただきたい。

あおもり協立病院開設時  
は私たち組合員にとって安  
心した医療を受けられる、非  
常に喜ばしいことでしたが、  
医師の確保が難しく診療科  
が減つてしまい、現実に入院  
している患者さんがほかの  
病院に通わなくてはならな  
いことがあります。非常に残念に  
思っています。

法人として、中長期的な計  
画で医師確保をめざして、開  
設当初の協立病院の医療活  
動をぜひ構築してほしい。将  
来としては健生病院をめざ  
してほしい、そのくらいの展  
望を持ついただきたい。

先日、訪問診療を受けてい  
た家族の方から、「最期まで  
自宅で過ごすことができ、本  
当に良かった。何も悔いはあ  
りませんでした」と言われ、

在宅で出来ない医療はない、  
という方針の磯島先生を中

おもり協立病院開設時  
は私たち組合員にとって安  
心した医療を受けられる、非  
常に喜ばしいことでしたが、  
医師の確保が難しく診療科  
が減つてしまい、現実に入院  
している患者さんがほかの  
病院に通わなくてはならな  
いことがあります。非常に残念に  
思っています。

2018年11月から「な  
はな」は住宅型有料老人ホ  
ームとして市に届けました。  
施設では四季に合わせた  
行事が行われ、多くの入居  
者・家族の参加があり、にぎ

生協さくら病院は、  
2018年4月に小山先生  
を新たに迎え、同年10月より  
児童青年期外来開設に向け  
てプロジェクトを立ち上げ、  
診療方針、設備や検査内容、  
対象者や対応の確認、人材確  
保、などについて話し合いを  
開始しました。現在、小山先  
生の外来には6歳の児童か  
ら受診しており、診療室の改  
修をすすめ10月から開設を  
予定しています。

完成後はホームページや10  
月の機関紙「くらしとから  
だ」で紹介する予定です。

18名、宿泊が9名、訪問が10名

事業所おおのは、住み慣れた  
自宅で最期までを支えるた  
めに、「通いサービス」「訪問  
サービス」「宿泊サービス」を  
利用者の状態や希望を組み  
合わせ365日・24時間を通  
じて提供する事業所です。

の利用には登録が必要で、29

名の方が利用できます。1日  
の利用は29名のうち、通いが  
多いと、急性期を過ぎたら退  
院しなければいけない医療  
情勢があり、在宅医療がすす  
められています。

心として、今後も組合員皆さ  
んの療養に寄与できればと  
思います。



野澤守雄総代  
(幸畠支部)

### 医師体制への期待



協立クリニック  
看護長  
和田美穂子

## 事業所の 発言から

心として、今後も組合員皆さ  
んの療養に寄与できればと  
思います。



生協さくら病院  
總看護長  
三津谷靖子

名のサポートーでは対応が  
困難になつてきましたので、  
健康づくりをより一層広げ  
るために第3期健康体操  
サポートーを養成してい  
ただきたい。

わつています。居室では、愛着  
のある家具や食器、身の回り  
の備品を持ち込み「我が家に  
近い状態の生活」ができます。  
高齢・重度介護者の方や、  
超高齢化社会、多死社会と呼  
ばれる社会情勢の中、最期ま  
で自宅で生活したいという  
願いと、急性期を過ぎたら退  
院しなければいけない医療  
情勢があり、在宅医療がすす  
められています。

事業所おおのは、住み慣れた  
自宅で最期までを支えるた  
めに、「通いサービス」「訪問  
サービス」「宿泊サービス」を  
利用者の状態や希望を組み  
合わせ365日・24時間を通  
じて提供する事業所です。

## 2019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
ヤクルトスマイルスクール前	9:08
バ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)→ディサービスつつみ→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
後藤市民館前	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（元かっぱ寿司向かい）	8:44
造道硝子店前（村田歯科向かい付近） * 国道 堤方面へ左折します	8:45
浪打・三菱自動車前	8:48
花園・街のカメラやさん前 * 藤田組通りを海手へ右折します	8:49
港町1・川村酒店前	8:51
港町2・村久商店前	8:53
ディサービスつつみ (中部クリニック利用者いなければ協立へ) * 八甲田大橋	9:00
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

## 新城線

新城紙業始発→西滝→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：新城紙業	10:05
消防署前	10:06
新城・西部市民センター向かい	10:07
新城郵便局前	10:08
青森県民生協新城店前	10:09
美容室オアシス向かい	10:10
青森銀行石江支店前	10:11
ドコモ青森西店前	10:12
ヤクルトスマイルスクール前	10:13
青森トヨペット本社前	10:14
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)	10:15
協立クリニック 着	10:37
協立病院 着	10:42
生協さくら病院 着	10:57

## 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・稻田商店角	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
八ツ役・山上商店向かい（牛館入口）	9:08
八ツ役・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



## 帰り 新城線、安田・細越・高田・金浜・荒川線 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

## 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→ペイブリッジ経由→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	〃	阿弥陀川・農協向かい	8:59	〃
浜柳	7:33	〃	阿弥陀川・青木建材前	9:00	〃
<b>上宇鉄漁港</b>	<b>7:39</b>	〃	長科・公民館入口向かい	9:01	〃
上宇鉄	7:40	〃	中沢・会館向かい	9:02	〃
釜の沢	7:42	〃	中沢・蓬田天理教前	9:02	〃
下中浜	7:48	〃	後潟・カナヤマート向かい	9:03	〃
本町（三厩小通り）	7:50	〃	後潟・南北後潟会館向かい	9:04	〃
<b>成田水産</b>	<b>7:51</b>	〃	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	〃
下増川（元宮林署前）	7:53	〃	後潟・農協向かい	9:05	〃
浜名・中村商店向かい	7:57	〃	後潟・農協スタンド向かい	9:06	〃
西田・宮林署隣り	7:58	〃	小橋・公民館向かい	9:07	〃
<b>今別郵便局</b>	<b>7:59</b>	〃	左堰・製材所	9:08	〃
今別・ふじた接骨院	8:00	〃	梅田建設となり	9:09	〃
今別交番向かい	8:02	〃	赤田商店向かい	9:09	〃
大川平・高桑商店	8:05	〃	清水・高森商店	9:10	〃
二股・元田子商店	8:10	〃	前田・元中村酒店向かい（前田湯の沢バス停前）	9:11	〃
大平・笛木商店	8:22	〃	奥内郵便局向かい	9:12	〃
山本会館向かい	8:23	〃	奥内農協となり	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	〃	*野木和バス停付近	9:23	不通過
蟹田・みちのく銀行キヤッショーナー前	8:38	〃	三厩電気	9:24	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	〃	油川市役所	9:28	不通過
広瀬・郵便局向かい	8:42	〃	油川不動産駐車場	9:29	不通過
広瀬・ローズ理容院前	8:42	〃	浪返バス停	9:19	不通過
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	〃	*ペイブリッジ経由	9:43	9:33
老人いこいの家前	8:46	〃	安方クリニック	9:47	9:33
トイレタイム	8:55	〃	(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:57	9:47
郷沢ヨモギ温泉入口	8:56	〃	協立クリニック	10:00	9:50
蓬田診療所	8:57	〃	協立病院	10:15	10:05
スクールバスバス停	8:58	〃	生協さくら病院	10:05	10:15
蓬田・中村商店前					

## 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→ペイブリッジ経由→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	スクールバスバス停	<b>9:07</b>
浜柳	7:33	蓬田・中村商店前	9:08
<b>上宇鉄漁港</b>	<b>7:39</b>	阿弥陀川・農協向かい</	



## わが支部 わが班

活動計画の提案、支部運営委員会からのメッセージが紹介され、多くの目標を達成しました。理事長は「やっと支部機関紙発行の2つ目の目標を達成したことのみならず、喜び合いました。」と語りました。須藤健吾理事長から、「昨年度の支部活動で、出資金を細越・安田支部総会がおのえ温泉・福家で開催され、16名の組合員が参加しました。」と報告されました。

2019年度のトップを切つ  
て  
支  
部  
總  
會  
開  
催  
し  
ま  
し  
た

細越安田支部

塙谷 達雄

食・カラオケ・入浴などでさら  
に交流を深め、今年も頑張ろう  
と意思統一しました。



## 参加費無料 青森保健生協の健康づくり行事のご案内

場所:中部クリニック4階 7/4木・18木10:00~	中央長島支部つわぶき班 やさしい健康体操	
場所:ほろかけ福祉館 7/8月14:00~	佃支部 簡単なヨガ	
場所:諏訪沢市民館 7/9火 14:00~ 7/23火 14:00~	山の手支部 ストレッチポールを使用した体操 ソフトバランスボールを使用した体操	
場所:安田分館 7/16火 13:30~	細越安田支部ほがらか班 ストレッチ体操	
場所:八甲会館 7/17水 14:00~	金沢支部金沢ひまわり班 脳いきいき体操	
場所:奥野団地集会所 7/17水 13:30~	堤川支部野のはな班 第6回ふれあい健康カフェ(セラバンド体操)	
場所:沖館市民センター 7/22月 13:30~	沖館支部おきだて班 ストレッチ体操	

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

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。

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

9	8	3	1
2			

## ルール

- 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。
- 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 ネットツウハン(ネット通販)

ウ	ソ	ハ	ナ	マ	ツ	リ
マ	ラ	ソ	ン	ド	ー	ム
ノ	フ	ジ	サ	ン	ジ	
ホ	ク	ト		ナ	イ	ン
ネ	ツ			ワ	ー	ク
高	キ			シ	カ	
タ	ン	パ	ク	シ	ツ	ク
フ	グ			ン	キ	ロ

【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】 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55名/正解53名

【当選者】 斎藤未代(桂木)・佐藤栄美子(西滝)・古館瞳(緑)・辻昌弘(三内)・神勝子(中央)・一戸秋善(港町)・柿崎清隆(松森)・山口香(橋本)・天内美津子(金沢)・五十嵐弥栄(篠田)

※7月上旬、図書カードを発送します。

## SFTS 重症熱性血小板減少症候群

感染管理認定看護師 看護長 菊池 久美子



夏になって野外に出る機会が増えていきます。この季節はウイルスを保有するマダニが出る機会が多くなります。この感染症はマダニに咬まれる事で感染します。

マダニ生息は西日本に集中していますが、渡航先での感染や生息地域の拡大など青森県でも注意しなければいけません。致命率は20%と高い状況になっています。

## ① マダニの生息場所

鹿やイノシシ、野うさぎなど野生の動物が出没する環境に多く生息し民家のあぜ道や畠などに生息しています。

## ② マダニから身を守る方法

野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう!



首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。



シャツの裾はズボンの中に入れましょう。



上着や作業着は、家の中に持ち込まないようにしましょう。



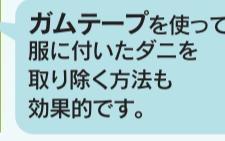
シャツの裾はズボンの中に入れましょう。



ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。



農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れましょう。



ガムテープを使って服に付いたダニを取り除く方法も効果的です。

## ③ 忌避剤使用時のポイント

DEET(ディート)という成分を含む虫よけ剤の中には服の上から用いることができるものもあり、補助的効果があるといわれています。

## ④ マダニに咬まれたらどうするのか

マダニ類の多くはヒトに取りつくと、皮膚にしっかりと口器を突出し長時間吸血します。咬まれたことに気が付かない場合があります。無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚に残って化膿したりするので、皮膚科等の医療機関で処置してもらってきてください。マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱や発疹などの症状が出た場合は受診をしてください。保健所に相談してから受診することをお勧めします。

地域へ広がる健康づくり  
全10会場にて  
一斉まちかど健康チェックを開催

5月25日(土)、青森市・外ヶ浜町の全10会場にて職員・組合員総勢114名が参加して、一斉まちかど健康チェックを開催しました。健康チェックを受けた方は、計232名でした。

血管年齢測定と足指力測定は、その場で簡単に結果がわかるので興味を持つ人が多く好評でした。

参加した新入職員からは、「初めて体験するまちかど健康チェックで、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」、「地域の組合員さんにアドバイスを頂きながら取り組み、大変勉強になった」などの意見が寄せられました。

今年度も地域組合員と職員との協同の取り組みとして無事成功裏に終えることができ、私たちの健康づくり活動を地域に広げることができました。



◎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。

