

〔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/>

2020年元旦

謹賀新年

小規模多機能型居宅介護事業所 おおの 2020年1月6日事業開始

青森保健生活協同組合

小規模多機能型居宅介護事業所 おおの

新年のごあいさつ



青森保健生活協同組合
理事長
横田祐介

あけましておめでとございます。

昨年は歴史に残る台風や豪雨による災害が起こり、多くの方が命の危機にあり、今なお厳しい生活を余儀なくされています。青森保健生協でも被災者支援をしています。公的支援による早期の復興を祈念します。しかし、安倍政権は国民の生活より内閣改造を優先させ、逆進性の強い、憲法違反ともいえる消費税10%増税を強行しました。

安倍政権はこの10年、特定秘密保護法、防衛装備移転三原則、安全保障関連法等を成立させ、憲法9条改正も主張し続けています。また、医療・介護・年金等を巡る状況は悪化し続けており、2010年代はまさに、社会保障を削減して日本を戦争可能な国にするための年代だったと捉えることができます。

今、日本は憲法の指し示す立憲主義国家、平和・福祉国家として歩むのか否か、文字通り分岐点に立っており、2020年代をどのような年代にするかは、私たちの選択、奮闘如何にかかっていると考えます。

私たちは全日本民医連の綱領、医療福祉生協連の理念、そして法人理念を高く掲げて患者、利用者切り捨て政策への反対運動にも積極的に取り組んできました。今年も「無差別・平等・人権を守る」医療・介護と福祉を今以上に追求してまいります。

青森保健生協では保健・医療・介護・福祉の活動の充実に努めてきましたが、ここ数年間、新たな事業を展開できませんでしたが、しかし昨年、組合員の協力と青森市の支援を受けて小規模多機能型居宅介護事業所おおのを竣工し、今年から業務を開始することとなりました。介護事業の充実は無難なこと、組合員活動の支援をおこないながら地域に開かれた事業所として存在を高めていきたいと考えています。

本年も医療・介護・福祉の地域連携を強化させ、質の向上を図りながら組合員の皆さんの期待に違わない活動を展開してまいります。昨年同様の暖かいご支援、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

連絡船

昨年の8月に高校の同窓会があった。ただの同窓会ではなく母校では伝統的に43歳となる年に、幹事学年としてOB・OGをもてなすことが慣例となっており、いよいよ

その順番が私にも回ってきた。会場はホテル青森で一番広い、孔雀の間で開催され毎年700〜800名が参加する規模が大きい催しとなっている▼実家から同窓会実行委員会への参加要請が葉書で届いた、との連絡を受けた時には、面倒で煩わしいし適当に断りを入れようかと思った反面、今では連絡が取れていない「悪友たち」はどうしているのだろうかとなった▼元旦に実行委員会事務局が立ち上がった時点で参加への迷いが消えず、意思表示していなかったが、二十数年ぶりにどうしても再会を果たしてみたいと思う友人が3人おり、彼らが委員として参加するかはその時点で不明であったが、結局参加することの煩わしさよりも、再会できるかもしれないという期待感が勝り、実行委員会へ参加することを決めた▼同窓会当日はおおよそ100名の同期生が集まり、昼から各グループで打ち合わせを行った。さながら企業の社員としての動きを、二十数年ぶりに再会した同級生達は阿吽の呼吸でこなしているのには目を見張った。その中には三人の友人も含まれており、一日だけ高校時代にタイムスリップした妙な感覚だった。

(あおもり協立病院 事務局長 今 淳二)



◎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。

ヒートショックにご用心!!

監修：協立クリニック 所長 澤岡 孝幸

65歳以上の高齢者が多い

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。トイレも、排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすくなります。ヒートショックによる入浴関連死は、65歳以上が80%以上を占めており、特に75歳以上の高齢者が多くなっています。

生活習慣病の人にも要注意

ヒートショックに関連する主な病気は、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などが知られています。また、入浴中はのぼせや失神、不整脈などを起こしやすく、そのことが急死の原因につながっています。ヒートショックのリスクは、高齢者に限らず生活習慣病の人にもあり、注意してほしいです。

予防するための対策

安全に入浴するためのポイント

- 1 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下
- 2 入浴時は、家族にひと声かけよう
- 3 飲酒直後の入浴も控える
- 4 入浴前に血圧を測定
- 5 若くても油断は禁物

トイレでの注意点

- 1 寝室はトイレの近くにする
- 2 トイレに暖房器具を置く
- 3 いきみすぎない



入浴後の
血圧変動にも注意!!

ちよつとひとこと

◆憲法改正は、国民のためではなく、一人の愚者のために他ならない。9条がなし崩しにされる。

(清水 大里大)

◆Let's Try健康体操
楽しみます。切り抜いてノールに貼って忘れないように見直しながらやるようにしています。

(蓬田村 工藤美智子)

◆今月号の手作りふりかけ
参考になります。作ってみました。

(青葉 柿崎篤子)

あおもり協立病院

お正月は注意!

言語聴覚士 前田 沙織



お正月に欠かせないお餅。一方で、お餅が喉につまり、救急車で運ばれるのもこの時期です。

なぜお餅が危ないのか。その理由はお餅の特性です。他の食材と比べ、ネバネバしているので噛みきりにくく、飲み込みにくい。もう一つは人間側の要因です。高齢者は口の中が乾燥していて、お餅がくっつきやすい。加えて食べ物は飲み込む力、気道に入った異物を咳きこんで外に出す力も年齢が高くなるにつれて低下してきます。80代、90代になると、この様な可能性が高まるため自覚のある方はお餅を控えましょう。究極「お餅は食べないで」と伝えたいです。

飲み込む力は40代、50代から徐々に低下と言われています。「食事中にむせたり咳込んだりすることが多くなった」「大きめの錠剤が飲み込みにくくなった」などのサインに気づいたら、気軽にできる「嚥下体操」で飲み込む力を鍛えましょう。

首と肩の運動 ※5～10回を1セットとして、一日3回(食前)行いましょう



口・舌の運動 ※5～10回を1セットとして、一日3回(食前)行いましょう



この体操のメリットは口の中や口周りの筋肉を動かすことで唾液の分泌を促したり、発音や発声機能、呼吸機能の向上につながります。
安全に、おいしく食事をとって、楽しいお正月を過ごしましょう。

2019年度
生協強化月間の
まとめ

生協月間推進委員会
委員長 成田 慶子



今年度の生協強化月間は、9月25日～11月30日の66日間取り組まれ、各支部と事業所で、仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手ふやし・大腸がん検診予約の目標達成へ向けた様々な活動が展開されました。

今後は「年度末月間」に切替え、仲間ふやしと出資金ふやしの年度内目標達成を追求します。ぜひ組合員のご家族や知人など、つながりを活かし加入・増資を呼びかけましょう。



協立クリニックへ設けた月間コーナーへは14支部が合計36回の行動を行い、未加入者への声掛けや定期増資の訴えをしました。「組合加入はどこまでできますか?」「増資ってどうすればいいの?」と呼びかけに応える場面もあり、組合加入が月間中に多数ありました。参加者(組合員)からは仲間ふやしの健康づくりに関係する活動が広がりました。

また、地域住民の「健康であいたい」という要求をつかみ、各支部で健康



課題項目	年間目標	到達	達成率
仲間ふやし	2,200人 (事業所1,495人) (支部705人)	1,023人 (事業所850人) (支部173人)	46.5% (事業所56.8%) (支部24.5%)
出資金	1億5千万円 (事業所1億円) (支部5000万円)	9341万9400円 (事業所6360万5800円) (支部2981万3600円)	62.2% (事業所63.6%) (支部59.6%)
増資者ふやし	5,000人	2,813人	56.2%
班づくり	30班	5班	16.6%
担い手ふやし	200人	79人	39.5%
大腸ガン検診	10,000件	7,521件	75.2%

※大腸ガン検診の到達件数は、11月分集計中により10月末件数です。



参加費無料

1月の青森保健生協の健康づくり行事のご案内

わが支部わが班

9日 13:30~
【場所】桜川福祉館

ストレッチ体操
桜川支部ゆかり班

9日 10:00~
23日 10:00~
【場所】中部クリニック4階

セラバンド体操
ストレッチポール
中央長島支部
つわぶき班

10日 14:00~
【場所】桜川福祉館

椅子に座って
できる筋トレ
桜川支部
ラッキーセブン

10日 13:30~
24日 13:30~
【場所】リンクモア平安閣

ストレッチポール
アスバム支部駅前
げんき班

15日 13:30~
【場所】奥野団地集会所

第9回ふれあい
健康カフェ
(新年お茶会につき参加費100円)
堤川支部野のはな班

30日 10:30~
【場所】滝内福祉館

ボールを使った
体操他
西滝三内支部

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

酒のつまみに舌鼓

11月19日、おとこまえ班の料理教室を松森公民館で開きました。男性を中心に組合員7人が集まり、さくら病院の北谷安晴管理栄養士の指導で、簡単な酒のつまみを短時間に4品作り試食しました。

とてもおいしく、お酒も進みそうですが、ほどほどにするように気を付けます。

佃支部 田中 光幸

Let's try 健康体操

青森保健生協健康体操サポーターおすすめの筋力トレーニングとストレッチを紹介します。

第9回目 雪かき後のおすすめストレッチ
脚もも前のストレッチ

1 腰から足まで、真っ直ぐなるよう横向きになる。

2 体を支えていないほうの手で上になっているほうの足首をつかむ。

3 持った足首を少し引き寄せ、お尻にかかをつけるようにする。反対側も同様に行う。

～タオルを使った方法～

1 横に寝て、上側の足首にタオルをかけ、タオルをしっかりつかむ。

2 つかんだタオルをゆっくり引き寄せる。

Point 膝が開いて上がらないように気を付ける。

お困りでは
ありませんか？
暮らしに役立つ
制度の紹介
第4回

精神障害者保健福祉手帳と
自立支援医療(精神通院医療)
制度を紹介します

生協さくら病院 地域医療連携室 鎌田 貴子

精神障害者保健福祉手帳は、精神疾患が対象であり、疾患の状態と能力の両面から1〜3級に判定されます。また他の障害者手帳と違い、有効期間は2年間です。税金の控除や公共交通機関の割引、市営バスの福祉乗車証交付などの援護が受けられます。障害者雇用を求めている方も取得することがあります。なかでも1級の方は、タクシードライバー利用券交付(在宅の方のみ)、医療費助成の適用になる可能性があります。

自立支援医療制度は、通院によって精神障がいの治療を受ける場合、医療費自己負担が原則1割となる制度です。精神科医療機関・薬局を1カ所登録します。世帯所得により、自己負担上限額があります。

申請する前に、どのようなサービス・助成を受けたいか検討し、主治医と相談したうえで、該当するか確認してみてください。医療費助成の「該当する・しない」は、世帯所得や年齢、保険加入等個別に基準がありますので、市役所障がい支援課、協立病院や生協さくら病院連携室に相談してみてください。

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。

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

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。

11月号の答え ショウヒゼイ(消費税)

ヒ	ツ	ジ	ア	サ	イ	チ
ナ	マ	ビ	ール	ン	カ	コ
ヨ	ト	シ	キ	ヤ	ン	ソ
ド	ウ	ク	ジ	ラ	ン	ソ
シ	ン	ブ	シ	ン	チ	ヨ
ヨ	コ	ゼ	ン	チ	ヨ	ウ
ウ	ツ	ブ	ン	ク	ウ	キ

【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】1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54名/正解54名
【当選者】木村恵美子(富田)・今美智子(浜田)・永野八重子(筒井)・山口一也(石江)・千代谷恵理子(原別)・佐々木純勇(新城)・八戸正幸(松森)・中島泰子(中央)・吉田章子(むつ市)・西澤よう子(羽白)
※1月上旬、図書カードを発送します。

(理 事 会 報 告)
2019年度第7回 11月28日

1. 2019年秋闘の回答について、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。

2. 設備投資に伴う長期借入金について、小多機おおのの建設費用を各金融機関からの金利見積もりを基に決定しました。

3. 診療所再編について、安方クリニックビルと中部クリニックビルの今後について、医師体制や患者利用者数、敷地面積、青森市の介護事業計画などを基に、方針を決定しました。

4. 生協強化月間の取り組みについて、各支部や各事業所での特徴的な取り組みなどを共有し合いながら、残り数日ではあるが目標に向けて取り組んでいくことを承認しました。

5. 小多機おおのの開設について、利用者の契約状況や職員の確保状況、竣工までの工程などが報告され承認しました。

くらしとからだ手配りさん募集

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

1月の日程
23日(木) 理事会

1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】22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】21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】17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。

青森保健生協 現勢 (11月末現在)

組合員	44,261人 (+178人)
出資金	1,620,900,200円 (+11,505,800円)
一人平均出資額	36,621円 ※()内は前月比です。

◎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。

年男

年女

健康づくりに、組合員活動に、仕事に、一生懸命な
年男・年女の組合員の皆さんに今年の抱負をお聞きました。
(表記の年齢は2020年の満年齢です)

中澤 瑠那さん
12歳

6年生になるので、勉強と部活をがんばりながら下級生のお手伝いもしていきます。

佐々木 浩輔さん
24歳

理学療法士として2年目を迎える年でもあり、これまでの自分を築き上げてくれた環境や人達に還元できるよう、社会貢献に努めて参ります。

算用子 恵さん
36歳

仕事も私生活も充実した毎日にしたいと思います。

成田 涼雅さん
48歳

あおもり協立病院で産まれた息子が高校卒業する年になりました。早いものです。

沢田 浩司さん
60歳

病気をせず、健康で過ごしたい。

小山内 和子さん
72歳

2度の手術体験で健康をかみしめた昨年。四季のおもむき楽しみ!

阿保 澄子さん
84歳

足腰が丈夫なので、元気なうちはまだまだ手配付がんばります。

若佐 政廣さん
96歳

今日のことは明日に廻さず、健康に感謝し一日一日明るく過ごす所存でございます。

第18回 公開倫理講座のご案内

【日 程】2020年2月15日(土)
13:45 受付開始 14:00 講演開始 16:00 終了

【会 場】アピオあおもり イベントホール(230名)

【講 演】テーマ
「(仮)地域とつなぐアドバンス・ケア・プランニング
～介護から救急医療まで人生の物語を大切な人へ～」

【講 師】西川満則氏 国立長寿医療研究センター病院
エンド・オブ・ライフ・ケア・チーム
大城京子氏 居宅介護支援事業所「快護相談所 和び咲び」

【お申込み】あおもり協立病院 ☎017(762)5500
【お問い合わせ】医療介護倫理委員会 事務局 伊藤
【申込締切】2月10日(月)

どなたでも参加できます。
電話でお申込みください

2019年度北海道・東北ブロック
組合員活動交流集会報告
組合員活動を改めて知るきっかけに!」

11月26・27日の2日間、福島市で開催されました。全体で400名を超える参加者のうち、青森保健生協からは、12名が参加してきました。青森保健生協からは、機関紙「くらしとからだ」ができるまでをテーマに発表しました。

また、懇親交流会では、健康まつりの報告や小多機おののPRをしてきました。参加者からは、24班も班結成した取り組みや、定期的なセラバンド体操など今後の活動に生かしたい。ブース報告だったため、質問がしやすかった。組合員活動を改めて知るきっかけとなりました。

組織部 三上 絵里菜

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

おもてなし料理にぴったり! エビは低脂肪・高タンパクです。

★華やかになりずし★

【材料】2人分(いなりずし8個分)

・お米 1合

・昆布 5cm

・エビ 8尾

・レンコン 1/3個

・絹さや 4個

合わせ酢

★米酢 40cc

★砂糖 大1と半分

★塩 2つまみ

・油揚げ 4枚

・だし汁 100ml

・醤油 小さじ2

・酒 小さじ2

・みりん 小さじ2

【作り方】

①研いだ米と水、昆布を炊飯器に入れ、30分置いた後炊飯する。

②合わせ酢の材料★を混ぜあわせ、電子レンジで温め、砂糖を溶かす。

③だし汁、醤油、酒、みりんを合わせておく。

④油揚げを沸騰したお湯にに入れて5分ほど煮て油抜きし、半分に切ってやさしく開く。角までしっかり開くようにする。だし汁に入れて落し蓋をして10分ほど煮て、冷めるまで待つ。

⑤エビは背ワタをとって軽く茹でる。レンコンは5mmの半月切りにし、600wの電子レンジで2分ほど温める。絹さやは沸騰したお湯で色よく茹でる。

⑥酢飯を適量手に取り、ふんわりと俵型に丸めて油揚げに詰める。油揚げの端を内側に折り畳み、奥からレンコン、エビ、絹さやの順に飾り付けて完成。

1人当たり(4個分)

エネルギー 400kcal

たんぱく質 13.2g

脂質 5g

炭水化物 72.3g

塩分 1.2g

OnePoint

酢飯に刻んだ梅や塩昆布を混ぜ込むと、風味や食感が変わって美味しく仕上がります。
アボカドやいくら、お刺身、チーズなどを飾り付けてもOK!

あなたの作品
見てください!!

てしごとキラリ

カバン・おしゃわアームカバー

作者 藤原 弘子さん
【西大野支部 昭和乙女班】

以前、洋裁の仕事をしていましたが、退職後はしばらく休んでいました。

西大野支部の昭和乙女班に入ってから、みんなで物づくりを始めたことで作品作りを始めました。

ハギレでカバンやいろいろ小物を作っています。

写真のアームカバーは袖口を覆うことはもちろん、コートなど上着から見えてもいように作成しました。

作品が出来上がった時ですが、班の仲間とおしゃべりしながら作成することが楽しいです。

続けられるかぎりは続けていきたいです。