

〔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/>

信号に間に合わない



ものをよく落とす

新型コロナウイルスに負けれられない! フレイル進行を予防しよう!

最近なんだか
疲れやすい



新型コロナウイルスが世界的猛威を振るい、日本でも拡大が続いています。先の見えない自粛生活が余儀なくされ、「生活不活発」により身体や頭の働きが低下し、生活動作ができにくく、疲れやすいなど「フレイル」になっていませんか?



体重が
減ってきた

1 バランスの良い食事を しっかりととりましょう。



お口は命の入り口

しっかり食べるために、お口を清潔に保ちましょう。

様々な病気のもとにもなる歯周病予防をしましょう。かかりつけの歯科医をもち、正しいブラッシング方法や定期検診を受けましょう。



タンパク質や野菜なども バランスよく

いまこそ「あいうべ体操」をお口まわりの筋肉を保ち、免疫力もあげる「あいうべ体操」をしましょう。

あいうべ体操

お口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

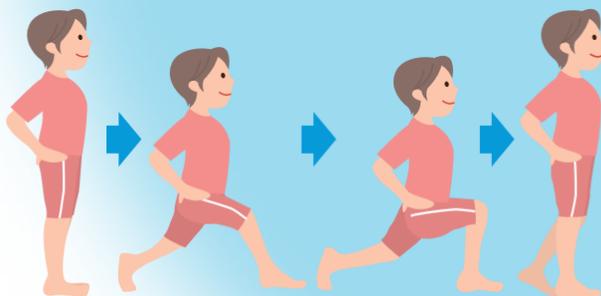


- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

2 自宅でできる 運動を

「くらしとからだ」には自宅でできる体操を連載しています。また、班会や体操教室で学んだボールやセラバンドを使った体操を行いましょう。

スクワットや柔軟体操、かかとの上げ下ろしなどお勧めします。



3つの フレイル 予防

3 社会参加

集会や班会が中止になって社会参加が少なくなっています。支部や班の仲間や友人に電話を活用しておしゃべりしましょう。お互いに「お元気ですか?」「何か困ってない?」と安否確認をしましょう。



お困りごとは
ありませんか?

生活に関するお困りごとや医療・介護のお困りごとは
「紙面3ページ」の各生活相談窓口にご相談ください。



(理事 五味暁代)
 日この頃の世相だ。

今年に入つて、新型コロナウイルス感染症拡大のニュースが紙面・TVをにぎわす。もう少し科学的に迅速に対処できないのだろうか? 不景気を促進させ、観光地など大きな痛手を受け、倒産に追い込まれているという。不安定雇用で生活している人々は職を失い生活に不安を抱えている。一刻も早く、国の財政で保障してほしい。憲法で保障されている権利としての生活保障をすべきだ。アメリカから武器を買った金を使って、新型コロナウイルスで生活苦に追い込まれた人々に生きていく権利として国の財政で保障してほしい。それが日本国民の欲している政治だと思つた。また、痛ましい記事が私たちの胸をえぐつた。森友公文書改ざんに追い込まれ、苦しみぬいて自殺した近畿財務局職員の手記が公表された。亡くなって2年後、やむにやまれぬ思いで勇気を奮って公表された奥様は、どんなにつらかっただろう。遠く離れて暮らす娘たちと悔し涙をふきふき話し合った。▼人間が人間を慈しめあえる社会にしたい。保健生協の組合員として誰もが幸せでいられるように、安心して住み続けられるまちにしたい。努力していきなさい。強く感じ入った今日この頃の世相だ。

連絡船

今年に入つて、新型コロナウイルス感染症拡大のニュースが紙面・TVをにぎわす。もう少し科学的に迅速に対処できないのだろうか? 不景気を促進させ、観光地など大きな痛手を受け、倒産に追い込まれているという。不安定雇用で生活している人々は職を失い生活に不安を抱えている。一刻も早く、国の財政で保障してほしい。憲法で保障されている権利としての生活保障をすべきだ。アメリカから武器を買った金を使って、新型コロナウイルスで生活苦に追い込まれた人々に生きていく権利として国の財政で保障してほしい。それが日本国民の欲している政治だと思つた。また、痛ましい記事が私たちの胸をえぐつた。森友公文書改ざんに追い込まれ、苦しみぬいて自殺した近畿財務局職員の手記が公表された。亡くなって2年後、やむにやまれぬ思いで勇気を奮って公表された奥様は、どんなにつらかっただろう。遠く離れて暮らす娘たちと悔し涙をふきふき話し合った。▼人間が人間を慈しめあえる社会にしたい。保健生協の組合員として誰もが幸せでいられるように、安心して住み続けられるまちにしたい。努力していきなさい。強く感じ入った今日この頃の世相だ。

中部クリニック診療割変更のお知らせ

4月1日より診療割が変更となりました。
水曜日午前外来を再開しましたので、是非ご利用願います。

午前診療 9:00~12:00	月	火	水	木	金
	○	○	○	○	○

※午後及び土曜日午前は訪問診療の為、外来は休診しております。
※診察医は曜日によって異なります。

5月の健康づくり行事中止のご案内

青森保健生協では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月中の健康づくり行事をすべて中止とすることといたしました。楽しみにして下さっている皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】
青森保健生協 組織部 ☎(017)762-5888

わが支部わが班

西大野支部 昭和乙女班 川村 由紀子

コロナウイルスに負けず 昭和の乙女たちが奮闘

青森保健生協の各事業所では、新型コロナウイルスの世界的な流行によるマスク不足に困り果てていると聞き、班会で物づくりをしている私たちの力を貸したいと思い、ミシンや裁縫道具を持ち寄り、手分けしてマスクを作っています。材料がなかなか手に入りにくいですが、3日間で100枚以上のマスクが完成しました。

班員からは「やっぱり裁縫は楽しい」「昔の勤めていたころを思い出します」などの感想が寄せられ、楽しみながらマスク作りをしています。青森県内でも新型コロナウイルスの感染者が確認されましたが、昭和の乙女たちがそれを吹き飛ばす勢いで奮闘しています。



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12回目 膝の痛みをやわらげる体操

「ストレッチ」

- イスに浅めに腰を掛ける。
- 片方の膝を前に伸ばし、かかととは床につけ、つま先を真上に向ける。
- 伸ばした脚の膝の上に両手を置き、体重をのせるように上体を前に倒す。



太ももの裏側が伸びていることを意識する。左右それぞれ20~30秒間行う。

Point
太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)を伸ばして、膝の柔軟性を高めることが大切です。

お困りではありませんか？ くらしに役立つ制度の紹介

第8回

障害年金について

生協さくら病院 地域医療連携室 主任 今泉

年金には老齢、遺族、障害の3種類あり、さらに職業に応じて基礎、厚生、共済の3つに分けられます。

障害年金とは、病やけがによって生活や仕事に支障がある人に支給されるもので20歳以降の方が受給できます。

病気がなったという事実ではなく日常生活にどのくらい支障があるかというのがポイントです。たとえば脳梗塞を患っても、幸いなことに後遺症がなく日常生活が自立している場合は該当にならないかもしれません。

【要件】
・初診日(はじめて受診した日)に年金に加入していること
・障害認定日(初診日から1年6か月)の時点で国が定める等級に該当していること※例外あり
・保険料の未納がないこと

年金に関する相談は初診日に加入していた年金によって各市町村役場、年金機構、各共済事務所と違います。時間がたつほど請求手続きが複雑になりますのでお早めにご相談ください。

【ポイント】
・64歳までに初診があること
・受給額は基礎、厚生、共済によって違う
・医師の診断書の他、本人(家族)が記入する病歴申立書を基に国が審査する
・原則初診から1年6か月経過後の申し立てになるが、ペースメーカー植え込みや四肢の切断などその時点で可能となる場合もある
・障害者手帳とは判断基準が違ったため等級が違う場合もある

頭の柔軟体操 クロスワードパズル

ヨコのカギ

- なおいとまといえ
- 6月第3日曜日
- 何でもよく知っている人
- 収穫量日本一は和歌山県
- 昔、岡山県と広島県東部にあった国
- 卵を産まない鳥
- 実際より大げさに言うこと
- シトシト、ジメジメ
- ミュージシャンの演奏旅行
- 安楽……、車……、座……
- 万病のもとといわれます
- ……、氏名、年齢は?
- 他人の気持ちを推し測ること。最近もニュースに
- シューベルトが18歳の時に作曲したとされる歌曲

タテのカギ

- 機嫌が悪いこと
- 青春のシンボル?
- 大阪市内で南北を走る幹線道路をこう呼びます
- 安藤百福さんが発明した……ラーメン
- 一定時間のできる仕事割合
- 親指……、人魚……
- バイオリンより大きい
- 消防車がたくさん積みます
- 1位です!
- 登山靴につける滑り止め
- 過密の反対
- 中心となる棒
- 昔の時刻で、昼の12時前後
- 主成分は塩化ナトリウム

6文字をつまみ並べてできる言葉は?

イラストをヒントにして、二重ワケの

【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。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】 5月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

●3月号の答え
応募者83名/正解39名
【当選者】 工藤房子(奥野)・桜田かつ子(野木)・新山節子(堤町)・松尾綾音(石江)・小笠原和繁(小柳)・葛西誠(油川)・柳谷陸夫(むつ市)・谷村秀敏(大野)・花田明子(油川)・田中公磨(平内町) ※5月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2019年度第11回 3月26日

- 春闘回答について、要求を真摯に受け止め、予算作成の状況も共有しながら回答内容を決定しました。
- 長期住所不明組合員のみなし脱退について、脱退した組合員200人、出資金1,073,400円を決定しました。
- 2019年度決算処理事項について、貸倒引当金内での未収金損失処理を決定しました。
- 就業規則変更について、パートタイム・有期雇用労働法の施行にあわせ「パートタイム労働者就業規則」「臨時職員就業規則」「嘱託職員就業規則」の変更を決定しました。
- 設備投資について、心臓工コー診断装置を1760万円(税込)で更新することを決定しました。
- 中部クリニック新築工事の設計・管理業者について、入札の結果を踏まえ、株式会社八洲建築設計事務所と1408万円(税込)で契約することを決定しました。
- 副院長人事について、あおもり協立病院の西脇副院長を健診センター長へ、金田一副院長兼薬局長を薬局長へ変更することを決定しました。

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。

- 石江字三好 ●高田字川瀬
- 荒川字筒井 ●奥内字宮田
- 後湯字平野 ●油川字柳川

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

5月の日程

9日(土) 14:00~ 統一行動
15日(金) 16:30~ 統一行動
25日(月) 16:30~ 統一行動
28日(木) 理事会

5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】27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】19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】15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。医療費などでお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (3月末現在)

組合員	44,018人 (-476人)
出資金	1,563,248,400円 (-76,527,000円)
一人平均出資額	35,514円 ※()内は前月比です。

2019年度長期住所不明組合員脱退、及び任意脱退・減資は2020年3月31日付で処理いたしました。

◎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。

2020年度入職式 8職種31名を迎えました!!

3月28日(土)、2020年度入職式が執り行われ、4月入職は薬剤師2名、看護師9名、介護福祉士4名、理学療法士2名、作業療法士3名、臨床検査技師1名、管理栄養士1名、事務2名、10月入職は看護師5名、臨床検査技師1名、1月入職は管理栄養士1名の計31名が辞令を受け取り、新たな門出を迎えました。



ちよつとひとこと

◆脳トレに良いまちがいさがし等のコーナーはずっと続けてほしいと思います。みんなが認知症予防に参加しましょう。
(浜田 工藤和磨)

◆2月に入りコロナウイルスが大変です!私も風邪をひきました。病院で肺の検査をしました。病気がおかげで安心しました。皆さんも気を付けてくださいネ!
(久須志 川口三千枝)

◆バス停で知り合いのおばあちゃんに何年振りかで会った。笑顔で挨拶を交わした。元気で何よりだ、頑張ってる長生きしてね。
(油川 葛西誠)

◆新型コロナウイルスよりも集会の自粛自粛で景気の後退の方が恐いです。
(西濱 柴田勉)

◆「暮らしに役立つ制度の紹介」特に第6回は大変助かります。今回は切り取りノートに貼りました。
(八ッ役 小倉宣子)

◆「連絡船」のねぶたについて。ねぶたは地元のもの、大企業の宣伝物ではない。平和でなければねぶたは出来ない。
(東大野 佐々木裕子)

◆雪の降らない冬はい様でどこかさみしい1月3月でした。
(小橋 山口正人)

◆保健生協の「虹っ子ひろば」の東奥日報の3月7日(土)写真入りの記事には大きな感動をもらいました。
(中央 長内こ)

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。一部届いている方はお知らせ願います。

一人ひとりの 予防習慣が大切です 感染症対策!

手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

とっさの時

- 何もせずに咳やくしゃみをする
- 咳やくしゃみを手でおさえる

3つの「密」を避けましょう!

- ① 換気の悪い 密閉空間
- ② 多数が集まる 密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする 密接場面

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい!
とっておきレシピ
生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

じゃが芋はビタミンCが豊富。じゃが芋のビタミンCはデンプンに守られているので加熱しても破壊されにくいのが特徴です。

★新じゃが芋とツナのかき揚げ★

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむき、千切りにする。
- ②ツナ缶は汁を切り、じゃが芋とよく混ぜる。
- ③Aの材料をよく混ぜ揚げ衣を作る。
- ④②と③を混ぜて揚げ衣をよく絡める。
- ⑤フライパンに揚げ油を熱し、かき揚げのたねを木べらの上ののせて平らにまとめ、菜箸で押し出して揚げ油に入れる。
- ⑥3分ほど揚げたら皿に盛り付けたら出来上がり。

※塩を付けながらお召上がりください。

【材料】4人分

- じゃが芋 2個
- ツナ缶 1缶
- 小麦粉 120g
- 卵 1/3個
- 水 100CC
- サラダ油 25g
- 塩 適量

1人 エネルギー 約250kcal
当り 塩分 約1.0g

One Point
じゃが芋の風味を生かすために薄めの揚げ衣にしています。正油や天つゆより塩の方がよりじゃが芋の風味が感じられます。お好みで青のりや桜エビなどを混ぜても美味しくいただけます。

あなたの作品 見せてください!!

てしごとキラリ

刺繍、パッチワーク

作者 和田 登志子さん
【沖館支部】

- はじめたきっかけ
娘の服づくりがきっかけで刺繍を本格的に習い始めました。
- 作品づくりをしていて良かったこと
作品を作るのが段々楽しくなってきました。作品を人にプレゼントするととても喜んでもらえるのもうれしいです。
- 作品の特徴
家にある着ない服、端切れを使ってパッチワークを作っています。子どもの制服を活用した作品もあります。