

〔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/

## 青森保健生活協同組合 2020年度通常総代会

# 協同の力で、いのち輝く社会をつくる

くらしを支える事業と運動を広げ、  
安方・中部エリアの事業再編を成功させよう

2020年度通常総代会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため6月19日(金)、生協さくら病院2階OTホールにて200名(本人出席27名、書面議決書173名)の参加のもと開催しました。横田祐介理事長から今総代会の開催にあたってのあいさつ後、2019年度の活動報告と決算、2020年度の事業計画と予算などが討論審議され、第1号議案から第7号議案のすべての議案が満場一致で採択されました。

### 横田祐介理事長あいさつ



あいさつに立つ横田理事長

横田理事長はあいさつの中で、今総代会が新型コロナウイルス感染拡大防止の対策として、場所の変更、少人数での開催となったことへのご理解をもとめました。現政権が各問題を隠ぺい、改ざんし、国政の私物化など日本の民主主義が根底から崩れ去

り国民の願いと真逆の政策を押し進めていること、多様な活動を展開してきた1年間の法人活動の特徴を7つに分け、簡潔にまとめ述べました。そして、「今年度も立憲主義、平和主義、民主主義が息づく社会をめざし、組合員、職員、地域の人々、行政とも協力協同し、いつまでも住み続けたいと思えるまちづくりを力強く進めてまいります」と法人としての決意を述べました。



議長を務めた成田明雅総代(右) 諏訪七子総代(左)

### 一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会の実現に向けた 組織活動と事業活動の到達

第1号議案「2019年度事業報告および決算関係書類承認に関する件」について宮本達也専務理事より、安全・安心な医療・介護の提供を最優先課題とし、「だれ一人取り残さない」「地球を破壊から守る」SDGsを重ねながら実践した健康づくりなどについて5つの重点課題に沿って到達が報告されました。小規模多機能型居宅介護事業所おのの開設、生協さくら病院児童青年期精神科外来の開設、安方・中部エリアの今後

の事業方針の決定、新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みなどの事業活動の報告がされました。組織活動では強化月間で「ニコニコデー」とした全体行動日を設定し、目標に取り組んだ状況を支部の例を挙げ報告されました。三厩支部では自ら増資を運営委員に届けてきた方、観光通り支部では名義変更訪問行動や体操教室からの班結成と仲間増やしなど旺盛な活動がありました。



総代挙手による議決

## 連絡船

本来ならば、今月下旬より東京オリンピック・パラリンピックが始まる予定だったが、ところが、新型コロナウイルス感染拡大により1年後の7月に延期となった

▼今回の件で政治の壁を感じた人はたくさんいるだろう。なぜ首相が日程を決める権限があるのだろうか。組織委員会を抜きにしてまでも▼実は国民の知らない間に物事が水面下で進められており、興行方向的オリンピックになったのではないかとと思う。一体オリンピック精神はどこに行ったのか。1年後の更なる経費は数千億と報じられている▼発祥のギリシャで採火された聖火は今どこにあるのだろうか？ 選手にしてもさらに頑張る一年。年齢制限でこぼれた選手には胸が痛む。▼緊急事態宣言が出され、「保障なき宣言」とも言われている。新型コロナウイルスは市民に刻々と迫っている。さらに株価の低迷、私たちの年金原資が投機に運用され17兆円の損失だという。びっくりと、おどろきと、政治への不信である。春さくら、夏ねぶた、芝居、私の好きな趣味さえみんな中止だ▼今のところ外出せず3つの「密」を避けることを守り、早く終息してくれることを願う。安全なワクチンの開発を望む。

(理事 千葉三千代)



表紙よりつづく

新型コロナウイルス感染流行による休園、休校に対応した子どもたちの居場所の確保と職員が安心して働ける環境づくりをしました。マスク不足に対して西大野支部の班が手作りマスクを製作など、多くの地域組合員の協力に改めて感謝の意を述べました。第27回健康まつりをきっかけに始まった、浪館通り支部の手配付者を始めとした担い手を増やす取り組みも紹介されました。青森県民生協の店舗を中心に取り組んだ一斉まちかど健康チエック、青森県生協連主催の健康チャレンジなど多様な健康づくりなど特徴的な取り組みや、医療・介護の活動などが報告されました。



宮本達也専務理事

2019年度の決算報告で、税引き前利益1億9981万円となり、予算比プラス204万円、前年度比マイナス6784万円となり、公認会計士から「健全な経営である」と講評されたことが報告されました。小規模多機能型居宅介護事業所おのおのの経営状況について質問

がありましたが順調に経過しており、安全安心な設備投資をしてきたことについても説明されました。

一 監査報告



秋田輝男監事

秋田輝男監事より、2019年度の当該事業に関わる事業報告書及びその付属明細書について、監事監査規則に則り検討し適正に表示しており、指摘事項は認められないと監査報告がありました。



一 地域に根差した医療・介護のワンストップサービスを

第2号議案「2020年度事業計画・予算案決定に関する件」では、安方・中部エリアの再編成功についてと質の向上とあわせ経



三津谷靖子理事

営改善の2つの重点課題、4つの継続的課題について提案されました。

あおもり協立病院と生協さくら病院ともに許可病床をフルで活用します。そのためには法人内外とも連携を強化し、断らない医療、入院時の丁寧な対応、質の高い診療を実施し、地域医療機関へ介護施設、救急隊などの連携をさらに強化していきます。

継続的課題では①「総合力」と「連携」で事業を継続・発展に向け、青森市の介護計画に沿って、青森市と連携を取りながら東部



野村美恵子理事

エリアでの介護事業の展開を検討します。②生協4課題(仲間増やし2200名・出資金増やし2億円・班づくり30班・担い手づくり200名) + 大腸がん検診10000件を推進、支部・事業所と連携し健康チャレンジや保健教室などの取り組みを事業に結び付け、地域のヘルスリテラシー向上に貢献します。③人材確



菊池中央理事

保・育成・定着に向け、医療生協・民医連で働く魅力を内外に発信します。地域住民に求められる医療・介護を提供するため、医師確保の強化を図り医師体制を構築します。高校生1日医師体験や医学奨学生確保とあわせ、既卒医師確保も図っていきま

す。④核兵器廃絶と平和な社会をつくる運動、社会保障の充実を求める取り組みを強め「だれ一人取り残さない・取り残されない社会の実現をめざす取り組みについて提案されました。また、経営活動および2020年度予算案としては、診療所の建て替えなど今後5年間の資金計画を踏まえ、必要利益目標を税引き前利益で2億3500万円とすることが提案されました。



齋藤勝博理事

第3号議案「中部エリアおよび安方エリアの事業再編に関する

件」では、安方クリニックビル・中部クリニックビルの状況と建物診断の結果とあわせ、再編に基づく医療・介護活動として安方・中部エリア再編では予想される影響などについて丁寧な説明をしたうえで準備を進め、中部クリニック立地場所に建て替えます。建て替えにあたっては医師体制、設計案など検討し、地域住民への医療提供、現状と変わらない介護サービスを継続していくことが提案されました。

第4号議案「役員選任に関する件」、第5号議案「役員報酬承認に関する件」、第6号議案「定款の一部変更に関する件」、第7号議案「議案決議効力発生の特」も引き続き提案されました。

一 退任・新任のご紹介



平岡友良副理事長

承らく副理事長の任をされており、退任された平岡友良副理事長が(そつまひろし)理事からそれぞれ挨拶がありました。



相馬裕理事

組合員活動表彰

《 5課題達成支部 》

観光通り支部 浪館通り支部

《 4課題達成支部 》

海岸線支部 沖館支部  
筒井支部 金沢支部



砂川典満常務理事

◎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。

# 熱中症の予防方法と対処方法

感染管理認定看護師 看護長 扇谷 弥生

熱中症はどのようにして起こるのか?熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

## ～熱中症を引き起こす3つの要因～

- ・気温が高い ・日差しが強い ・急に暑くなった日 ・湿度が高い
- ・閉め切った屋内 ・熱波の襲来 ・風が弱い ・エアコンの無い部屋



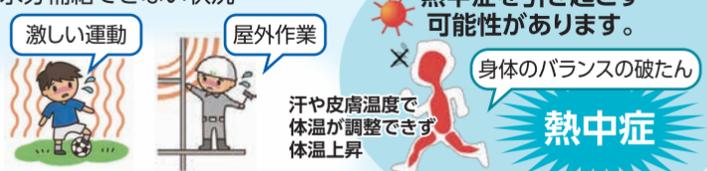
### 要因① 環境

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良 ・低栄養状態



### 要因② からだ

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



### 要因③ 行動

## 環境 からだ 行動

これら3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります。

身体バランスの破たん

## 熱中症

体温の上昇と身体の調節機能バランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

## 熱中症を予防するにはどうしたらいい?

- 無理せず徐々に身体を暑さにならしましょう。
- 屋内でエアコンを利用する等、室温を調整しましょう。
- 扇風機や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度調整をこまめにおこないましょう。
- 涼しい服装にし、暑い日や時間帯は無理をせず、日頃から体温測定をおこなうなど健康管理をしましょう。

### お出かけの際の注意点

気温・室温が高い中でのマスク着用は要注意です。出かけた際は、人込みを避け、こまめに日陰もしくは涼しい場所で人と十分な距離(2メートル以上)を確保し、マスクを外して休みましょう。こまめに水分補給しましょう。

## お困りでは ありませんか? くらしに役立つ 制度の紹介

第10回

## 精神科病院の入院の仕方

生協さくら病院 地域医療連携室 鎌田 貴子

精神科病院の入院は、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(以下、精神保健福祉法)と(い)に則り、詳しい要件、手続きなどが定められています。

ご家族、後見人等の同意があれば、入院できる形態です。もし、当該者がいない場合はご相談ください。

精神保健福祉法では、患者本人の権利に十分配慮した入院、入院後の治療行為は患者本人への説明に加え、退院の促進に努めること、退院後における地域生活への移行の促進などが定められています。

その為、精神科の入院は、医師や病院スタッフと

相互に話し合いを重ねながら治療・退院後に向けた調整を行う場であり、気持ちよく関わることを目指して生活を送れるようになるなど、一緒に考えながら援助します。ご相談ください。



## 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14回目 スクワット

- 1 椅子や壁につかまって、足を肩幅に開き、つま先をやや外向きにして立つ。
- 2 床と太ももが平行になるよう、3秒かけてゆっくりとお尻を引くように腰を下ろし、3秒かけてゆっくり起き上がる。
- 3 この動作を10回×3セット行う。



- Point
- ・膝がつま先より前に出ないように注意する。
- ・かかとに重心を置いて、お尻をつき出すようにする。

## 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。

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

9	8	3	1
2	数	独	
	ス	ウ	ド
4	5	7	6

### 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。

【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72名/正解72名

【当選者】 三国嘉昭(浅虫)・大井一詔(浜館)・石澤千鶴子(浪岡)・須藤京子(弘前市)・小室真紀子(本町)・山谷愛子(鶴田町)・貝塚陽子(十和田市)・佐藤トモ子(八重田)・岡山ふじ子(大野)・対馬まつ子(大野)

※7月上旬、図書カードを発送します。

### 5月号の答え テンキヨホウ(天気予報)

テ	ニ	ス	チ	チ	ノ	ヒ
イ	キ	ジ	ビ	ギ	ウ	メ
キ	ビ	オ	ンド	リ	ツ	ユ
ア	ホ	ラ				ウ
ツ	ア					シ
イ	ス					ヨ
カ	ゼ	ジュ	ウ	シ	ヨ	
ソ	ン	タク	マ	オ	ウ	

## ( 理事会報告 )

2019年度第14回 5月28日

1. 2020年度役員報酬額について、2020年度通常総代会での第5号議案としての提案内容を決定しました。
2. 定款の一部変更について、2020年度通常総代会での第6号議案としての提案内容を決定しました。
3. 2020年度通常総代会での議案書について、最終決定しました。
4. 生協さくら病院の副院長人事について、6月1日より武田修医師を副院長と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。

- 三内字丸山 ●篠田2丁目・3丁目
- 長島2丁目 ●合浦2丁目
- 栄町2丁目 ●上野字山辺

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

## 7月の日程

30日(木) 理事会

## 7月の生活相談日

- あおり協立病院・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(5月末現在)

組合員	44,016人 (-15人)
出資金	1,560,307,200円 (+3,874,000円)
一人平均出資額	35,449円 ※()内は前月比です。

◎あおり協立病院は、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
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
パ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)→デイサービスつつみ→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
後滝市民館前	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・スズキ自動車前	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) *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

## 金曜日コース

### 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
ヤクルトスイミングスクール前	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

### 幸畑・戸山・筒井線

幸畑→戸山団地→筒井→松原通り経由→環状バイパス→協立病院

通過場所	時刻
始発：元幸畑団地ママショップ前	8:30
幸畑・第一団地 (青森大学前バス停)	8:31
幸畑・幸畑市民館前	8:32
月見野バス停向かい	8:34
戸山団地・ハローベビー前	8:35
戸山団地・中央公園前	8:36
戸山団地・東公園前	8:37
戸山団地・北公園前	8:38
戸山中学校正面向かい	8:39
戸山団地・MOTO 美容室前	8:40
戸山西小学校バス停	8:41
松元台付近・モーターショップカネエダ前	8:45
筒井ハツ橋・稲荷神社前	8:48
ハツ橋・中筒井郵便局向かい	8:49
筒井・青森銀行筒井支店前	8:50
筒井・関野商店前 (青森高校向かい) *松原通りを堤川方面へ右折します	8:51
松原・筒井通りバス停前	8:53
港町1・川村酒店前	9:05
港町2・村久商店前	9:07
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)	9:10
協立クリニック 着	9:25
協立病院 着	9:28
生協さくら病院 着	9:43

### 帰り 新城線、安田・細越・高田・金浜・荒川線 幸畑・戸山・筒井線 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

### 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・稲田商店角	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
ハツ役・山上商店向かい (牛館入口)	9:08
ハツ役・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 菊池中央



## 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→ベイブリッジ経由→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	//
板柳	7:33	//	阿弥陀川・青木建材前	9:00	//
上宇鉄漁港	7:39	//	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	//	後湯・カナヤマート向かい	9:03	//
本町通り	7:50	//	後湯・南北後湯会館向かい	9:04	//
成田水産	7:51	//	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	//
下増川 (元営林署前)	7:53	//	後湯・農協向かい	9:05	//
浜名・中村商店向かい	7:57	//	後湯・農協スタンド向かい	9:06	//
西田・営林署隣り	7:58	//	小橋・公民館向かい	9:07	//
今別郵便局	7:59	//	左堰・製材所	9:08	//
今別・ふじた接骨院	8:00	//	内真部バス停	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	//	前田湯の沢バス停前	9:11	//
大平・笹木商店	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	//
上小国松寿寺前	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	//
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	//	*野木和バイパス→生協店経由		
蟹田・みちのく銀行キャッシュコーナー前	8:38	//	三厩電気	9:23	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	//	油川市民センター	9:24	不通過
広瀬・郵便局向かい	8:42	//	油川不動産隣駐車庫前	9:28	9:18
広瀬・ローズ理容院前	8:42	//	浪返バス停	9:29	9:19
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	//	*ベイブリッジ経由		
老人いこいの家前	8:46	//	安方クリニック	9:43	9:33
トイレタイム			(中部クリニック利用者いなければ協立へ)		
郷沢ヨモギ温泉入口	8:55	//	協立クリニック 着	9:57	9:47
蓬田診療所	8:56	//	協立病院 着	10:00	9:50
スクールバス バス停	8:57	//	生協さくら病院 着	10:15	10:05
蓬田・中村商店前	8:58	//			

## 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→ベイブリッジ経由→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	9:07
板柳	7:33	蓬田・中村商店前	9:08
上宇鉄漁港	7:39	阿弥陀川・農協向かい	9:09
上宇鉄	7:40	阿弥陀川・青木建材前	9:10
釜の沢	7:42	長科・公民館入口向かい	9:11
下中浜	7:48	中沢・会館向かい	9:12
本町通り	7:50	蓬田天理教前	9:12
成田水産	7:51	後湯・カナヤマート向かい	9:13
下増川 (元営林署前)	7:53	後湯・南北後湯会館向かい	9:14
浜名・中村商店向かい	7:57	カミヤマコーポレーション向かい	9:14
西田・営林署隣り	7:58	後湯・農協向かい	9:15
今別郵便局	7:59	後湯・農協スタンド向かい	9:16
今別・ふじた接骨院前	8:00	小橋・公民館向かい	9:17
村元・ゴミ置き場前 (相内建設向かい)	8:01	左堰・製材所前	9:18
山崎・文化センター向かい	8:04	内真部バス停	9:19
大泊・三叉路バス待合所国道側	8:13	赤田商店前	9:19
砂ヶ森漁協向かい	8:16	清水・高森商店前	9:20
平館・石崎	8:26	前田湯の沢バス停前	9:21
平館・野田	8:30	奥内郵便局向かい	9:22
平館・船岡	8:37	奥内農協となり	9:23
平館・磯山	8:42	西田沢小学校向かい	9:24
蟹田・塩越バス停	8:45	西田沢浜田バス停付近	9:26
蟹田・佐々木旅館 2 軒手前車庫前	8:47	西田沢・工藤貞商店向かい	9:27
蟹田・みちのく銀行キャッシュコーナー前	8:48	油川不動産隣駐車庫前	9:28
蟹田・神社向かい	8:49	浪返バス停	9:29
広瀬・郵便局向かい	8:52	扇田・神戸商店向かい	9:33
広瀬・ローズ理容院前	8:52	安方クリニック	9:43
民生会館向かい	8:53	(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
スクールバス バス停留所前	8:55	協立クリニック 着	9:57
老人いこいの家前	8:56	協立病院 着	10:00
トイレタイム		生協さくら病院 着	10:15
郷沢ヨモギ温泉入口	9:05		
蓬田診療所	9:06		

### 帰り 三厩・今別・上磯線 共通

生協さくら病院 発	12:20
協立病院 発	12:40
協立クリニック 発	12:44
中部クリニック 発	12:55
安方クリニック 発	13:05

※組合員バスを利用される場合は各停留所で手を上げて合図してください。  
※優先席は身体の不自由な方の席です。ご協力ください。

◎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。ご注意ください。

2020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
ヤクルトスイミングスクール前	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ワン前	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	9:58

## 浅虫線

小湊駅→野内→旧東部営業所→(国道経由)  
→浪打→栄町→デイサービスつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：小湊駅前 (下北交通バス停)	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・スズキ自動車前	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 浅虫線

### 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

## 火曜日コース

### 鶴ヶ坂・新城・中部経由線

鶴ヶ坂始発→戸門→白旗野→新城→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：鶴ヶ坂駅	8:50
戸門・支村バス停	8:52
戸門・川原田酒店向かい	8:55
白旗野バス停	8:57
新城・メグミルク (元雪印工場) 向かい	8:58
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
ヤクルトスイミングスクール前	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中部へ) (中部クリニック利用者いなければ協立へ)	9:13
協立クリニック 着	9:33
協立病院 着	9:38
生協さくら病院 着	9:53

## 小柳・浪打・佃線

県民生協つくだ店向かい→小柳→(東バイパス)→浪打明の星短大前  
→南佃→松森→デイサービスつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：成田本店つくだ店駐車場	8:30
本宝薬局前	8:32
小柳小学校向かい (小柳小学校前バス停付近)	8:33
三浦歯科医院前	8:34
サンワ青森東バイパス店向かい *東バイパスに出ます。左折します	8:35
みちのく銀行 (八重田支店) 前 *国道合浦公園向かいを山手へ左折します 明の星短大方面へ	8:36
明の星短大前	8:39
アサヒスーパードラッグ佃店前 *生協佃店を右折、松森方面へ	8:40
伊藤美容院・理容院前 *藤田組通り海手へ右折します	8:45
松森・ワークマン前 *桜川方面に左折します	8:46
山本モーターズ向かい	8:47
桜川1丁目バス停付近	8:48
桜川・須藤米穀店前	8:49
桜川福祉館バス停前	8:50
桜川3丁目バス停付近 *松原通り海手へ右折	8:51
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	9:05
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

### 鶴ヶ坂・新城・中部経由線 小柳・浪打・佃線

### 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

## 水曜日コース

### 新城・石江富田線

新城紙業始発→石江→石江富田→沖館中通り→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：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
青森トヨペット青森西店前 (西郵便局となり)	9:08
パワー美容室前	9:15
小川商店付近	9:18
ファミリーマート青森沖館店前	9:20
西口・工藤米店前	9:25
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)	9:28
協立クリニック 着	9:37
協立病院 着	9:42
生協さくら病院 着	9:57

## 雲谷・松原通り・桜川線

雲谷→横内→妙見→松原→桜川→藤田組通り→  
デイサービスつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：雲谷十文字	8:30
「たねのわたなべ」看板向かい	8:30
青年の家入り口 *合子沢地区には入りません	8:31
横内市民館向かい	8:35
妙見・大星神社前 *筒井、松原方面へ	8:38
やまもと歯科前	8:44
奥野・藤聖母園向かい	8:47
奥野・菓子処かんげつ前 *桜川大通りへ右折	8:48
桜川・須藤米穀店前 *タケ美容室を駒込川方面へ左折	8:51
桜川福祉館バス停付近	8:52
桜川3丁目バス停付近 *福田橋経由	8:53
山本モーターズ前 *藤田組通り海手へ	8:56
松森・ヤクルト前	8:57
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	9:05
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・石江富田線 雲谷・松原通り・桜川線

### 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

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	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	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	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	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	17:15
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	17:25
吉川米穀店前	8:28	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28	17:28
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	17:31
神カマボコ店前	8:33	9:33	10:33	11:33	12:33	13:33	14:33	15:33	16:33	17:33
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	17:40

※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	8:15	9:55	11:25
安方クリニック発	8:15	9:55	11:25
青森駅(ホテルルートイン)前	8:18	9:58	11:28
ホテル青森横(平和公園通り)	8:28	10:08	11:38
青い森信金営業部(国道)前	8:31	10:11	11:41
中部クリニック前	8:40	10:20	11:50
みちのく銀行本店バス停付近	8:44	10:24	11:54
サンロード青森向かいローソン	8:46	10:26	11:56
ミスタードーナツ(観光通り)前	8:47	10:27	11:57
とよあきクリニック向かい	8:50	10:30	12:00
岩谷整形・あい薬局前	8:51	10:31	12:01
ふきのとう	8:54	10:34	12:04
協立クリニック着	8:55	10:35	12:05

協立クリニック→青森駅	9:08	10:45	12:13
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	↓	↓	↓
ミスタードーナツ(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

## バス運行に関するお問い合わせは

車輦部/電話017-738-7933 総務部/電話017-729-3274 組織部/電話017-762-5888

◎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、ご注意ください。

◎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。

# 励みになります! 激励のメッセージが届きました!

医療機関・介護事業所で働く職員に向けて、各支部の組合員さんから激励のメッセージを頂きました。緊迫した状況下で、組合員さんの一言一言が励みになります。この度はありがとうございました。



## 支部・班から寄せられた声

感染症対策の為5月末までの班会をすべて中止していましたが、6月からは自主での班会を再開しています。コロナ禍での組合員さんの声を紹介します。

班会中止中も、月1でお互いどう過ごしているか確認しあっていました。(筒井支部)



ラジオ体操を毎日続けています。(油川・西田沢支部)



6月、合浦公園でツツジの花を観賞しました。白や赤のツツジの花が見事に咲き市民の目を楽しませていました。皆さん家にこもり、外に出られなかっただけに、久々の班会で公園散策をし深呼吸できたことはとってもストレス解消になったようでした。健康や平和がいかに大切かを痛感しました。(茶屋町・港町支部 あおぞら班)

班会で久々にお会いしました。久々におしゃべりして皆さんさっぱりとしたようです。(海岸線支部 しいのみ班)



# コロナに負けるな!

## 【あおもり協立病院】

### ささやかなお花見を楽しんで

5階病棟では、病院・クリニックに咲く桜を見に行くことを恒例としていました。今年は患者さんにご協力を頂き、病棟内でさくらを作成し、その前で写真を撮ることにしました。

その写真を4月の請求書と一緒にお手紙を添えて同封しました。面会制限はまだ続きますが、また患者さんが元気である姿を写真にし、ご家族にお届けしたいと思います。



## 農林中央金庫様よりお花を頂戴しました

JAバンク青森農林中央金庫青森支店様から、「このコロナ禍の中で懸命に地域医療を支えておられるあおもり協立病院の全ての医療従事者の皆様へ、感謝とエールを送らせていただきます」とのことでお花を頂戴しました。美しい花々はすべて県産とのことでした!



## 【ふきのとう】

### 少しでも通所を楽しんでもらうために

朝と帰りの送迎時にちょっと遠回りをして桜の咲いているところを通ったり、クリニックの駐車場内を一周して桜を見たりしました。お料理訓練では、紙ナプキンで作ったマスクと市販の手袋を準備し、いつも通り楽しく行うことができました。紙ナプキンのマスクはとてかわいらしく、利用者さんにとて気に入っていただきました。



## 事業所も対策中!

### 新型コロナウイルス、みんなで乗り越えよう!

青森保健生協では、基本的な感染症対策のほか、国内・県内・医療圏内での感染状況を踏まえた判断基準に沿って、面会や診療の一部制限を行っています。



パーティションで仕切った発熱外来



売店はビニールシート越しの対応



感染防止のための動線・面会制限を呼びかける院長パネル

## 健康体操動画シリーズ準備中!

## おうちで運動!



健康体操動画シリーズ準備中!

自宅でも気軽にできる「けんこう音頭」体操をホームページとYouTubeに掲載し、自粛中の運動不足を解消する取り組みを広げました。

さらに、ストレッチ、筋トレ、セラバンド、バランスボールなど、今までおこなわれてきた健康体操の動画を作成することになりました。撮影作業は6月から順次始めています。

インターネットが利用できない方向けにDVDも作成中です。



◎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。

◆健康体操は無理のない体操なのでとても役立つ。特にコロナであまり出歩かないので参考にしている。  
(浜館 大井一詔)

◆「新型コロナウイルス」が日本中・世界中を脅かすこの恐ろしさを青森の地で感じています。今はランチ会・飲み会・筋トレを休中止！皆さん「ステイホーム」を。  
(幸畑 我満和子)

◆新しく入職された方はじめ医療に従事されている方々新型コロナウイルスに感染されませんように。ご苦労様です。  
(筒井 東野ヤス)

◆あいうべ体操、やってみました。1日に30セットというのはいわゆる大変！鏡を見ずにやります。顔が想像で思っただけで吹き出しそうになります。  
(浜館 山田睦子)

◆マスク購入はあきらめ、久々の針仕事で手作りマスク。夫には大好評であった。  
(赤坂 加藤雪子)

◆2月、4月とご近所の同じ年齢の方が亡くなった。ガンで闘病、動脈瘤破裂の急死。ちよっと気持ち落ち込みました。くらしとからだ通信は気分転換と励みになります。  
(むつ市 吉田章子)

◆いつも健康に役立つ情報ありがとうございます。昭和の乙女たちのマスク作りは脱帽です。私も仲間として拍手。  
(千川 工藤明子)

◆「コロナコロナ」子供も親も皆んな疲れがたまります。明るいニュースがほしいですね。  
(金沢 藤澤郁子)

◆天気がいいと畑に出ています。気持ちいいですよ。  
(細越 木立みつゑ)

◆Let's Try 健康体操実践しております。  
(浜田 菅田文子)

◆何時もありがと。ご苦労様です。くらしとからだ本場に役立ちます。読みながらうなずいている自分に笑いながら読んでます。何時迄こんな日が続くのか、コロナに負けたくないです。頑張ります。生きられる限り。  
(篠田 田代苗美)

### わが支部わが班

#### 油川西田沢支部 秋川美津子

## 毎日工夫して運動しています。

5月に予定していた班会が、「新型コロナウイルス」の影響で中止になってしまいました。長い間続けてきた班会ができず、とても残念ですが、「新型コロナウイルス」が終息するまで我慢するしかありません。

班のみなさんは、毎日どのように生活し、また健康に気遣いしておられるのか気になります。そこで、班の方々の声を聞いてみました。

- ご紹介いたします。
- 二日も欠かさず散歩しています。
- 5月の支部ニュースの裏に載っていた、写真入りの体操指導を参考にしています。
- ラジオ体操を毎日続けています。

それぞれ工夫して体を動かしているようです。早く通常の生活に戻れるように願っています。

### いのちと健康を守りたい 医療を目指すあなたへ

#### 青森民医連奨学金制度のご案内

医学生へ		
	特別奨学生	一般奨学生
入学金貸与	有り(1年時のみ)	なし
奨学金貸与額	20万円/月	10万円/月
定員	各学年5名	なし
返還免除の条件	卒業時に返還義務が生じますが、青森民医連加盟医療機関での勤務期間に応じて返還が免除されます	
勤務期間	契約期間の1.5倍	契約期間の1.0倍

看護学生・薬学生へ		
	看護学生	薬学生
奨学金貸与額	4万円/月	5万円/月
定員	各学年20名程度	各学年4名程度
返還免除の条件	卒業時に返還義務が生じますが、青森民医連加盟医療機関での勤務期間に応じて(契約期間の1.0倍)返還が免除されます	

医学部進学を目指す浪人生へ		
	コース①	コース②
貸与額	10万円/月	20万円/月

※最長3年間。対象は高校卒業から30歳まで

お問い合わせ・お申し込み随時受付しています

【医学生・医学部を目指す浪人生】  
青森県民主医療機関連合会弘前事務所医師医学生課 ☎0172-34-5455

【看護学生】  
青森エリア⇒青森保健生活協同組合本部看護部 ☎017-729-3274  
津軽エリア⇒津軽保健生活協同組合本部看護部 ☎090-4556-3962(成田)

【薬学生】  
青森県民主医療機関連合会青森事務所 ☎017-723-4076

### 青森保健生活協同組合機関紙「くらしとからだ」

## 2020年度 モニター募集

機関紙編集委員会では、組合員の皆様にとってより身近で役に立つ機関紙の作成へ向け、下記の要項に基づきモニターを募集いたします。(2019年度モニターの皆さんの継続応募も可能です)

- 1.応募条件 ①組合員本人 ②「くらしとからだ」を毎月読むことができる方  
※2020年度モニターの方の継続応募をぜひお願いします。
- 2.募集人員 20名程度
- 3.活動内容 機関紙「くらしとからだ」に関するアンケートへの回答
- 4.任 期 2020年10月号から2021年6月号まで
- 5.応募方法 地域担当の組織部員にお伝えいただくか、郵便はがきに氏名、住所、電話番号、年齢を明記して、下記まで郵送ください。  
〒030-0847 青森市東大野二丁目9番地2  
青森保健生協 機関紙委員会事務局
- 6.応募締切 2020年9月1日 消印有効
- 7.決定通知 9月中旬までにモニターとしてご協力いただく方宛てに決定通知をお送りします。
- 8.その他 1)アンケートの回答内容およびモニターの個人情報機関紙企画・編集の目的以外に利用したり、第三者へ開示することはありません。  
2)モニター委嘱に対する謝礼はありません。

【お問い合わせ】青森保健生協組織部 担当:川原田 ☎017(762)5888

### あなたの再就職をサポート! カムバックナースセミナーのご案内

～ もう一度、あなたの資格を活かしてみませんか ～

青森保健生活協同組合では、再就職をお考えの看護師さんを対象にセミナーを開催しています。

- ◆対 象 看護師・准看護師資格のある方。ブランクがある、経験はないが就職を考えている、最近の看護事情を知りたいなどの方。
- ◆日 時 ① 8月21日(金) あおもり協立病院  
② 9月18日(金) 生協さくら病院  
③ 10月16日(金) あおもり協立病院 9:30～15:00予定
- ◆内 容 講義・演習:看護現場の様子、注射の最新事情、感染対策の「い・ろ・は」、病院見学  
※病院見学は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となる場合があります。

【お申し込み方法】  
開催日の一週間前までに、電話でお申し込みください。  
あおもり協立病院 看護長室 ☎017(762)5500(代)  
生協さくら病院 看護長室 ☎017(738)2101(代)

参加費・昼食代無料です。お待ちしております!

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017-762-5888)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。

# あおもりまるごと 2020 健康チャレンジ

**参加費 無料** **開催 します!** **昨年 4000人以上が参加!**

**お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場のみんなと!**  
7月から11月までの間の30日間以上、健康習慣づくりにチャレンジしてみませんか?

「健康チャレンジ」は運動や食生活、禁煙、禁酒など、自分が目指す生活習慣目標を決め、30日以上、記録をつけながら継続して取り組む健康づくりです。  
「健康のために何かを始めたいけれど、どう取り組んだらいいかわからない」「一人ではなかなか続かなくて…」そうお考えの方は、ぜひこのチャレンジを活用して楽しく手軽に健康づくりに取り組んでみませんか。どなたでもご参加いただけます。

## パンフレット配布場所

あおもり協立病院・協立クリニック・生協さくら病院・中部クリニック・安方クリニック・デイサービスつつみ・青森保健生活協組織部(7月1日から)  
～老人クラブ、町内会、学校、保育園・幼稚園、職場等、団体でのご活用もぜひどうぞ!必要部数をお届けします!～  
くらしとからだ8月号と一緒にパンフレットをお届けする予定です(手配付地域のお宅に限ります)。

### 参加方法

- 1 コースを選びます** (複数選択可能)  
チャレンジ内容を決めましょう
- 2 申し込みます** 〆切 9月30日  
申込はがきを切りとり、店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要)
- 3 チャレンジがんばりましょう**  
カレンダーに日付けと、その日のがんばり具合を記入します
- 4 結果を報告します** 〆切 12月20日  
報告はがきに自己評価などを記入し店舗・事務所へお持ちください。ポスト投函もOKです。(切手不要)

**参加賞をもらっちゃお～!**  
報告はがき提出者には参加賞(おひとり1回)があります

### コース紹介

こどもはほくのマークがオススメなのだ!

- A 運動**
  - ウォーキング・水泳
  - ラジオ体操・テレビ体操
  - ロコモ体操・ストレッチ
  - 自転車・グラウンドゴルフ
  - 外で遊ぶ
- B 食生活**
  - 毎日朝ごはん、3食きちんと!
  - すこしお(塩分1日6g未満)
  - 野菜たっぷり
  - 朝食はしっかり、夕食は軽く
  - 控えめの間食
  - きらいなものもがんばって食べる
- C お口の健康**
  - 1日1回はしっかり歯みがき
  - よくかんで食べる
  - あいうべ体操
  - 口呼吸を鼻呼吸に、インフルエンザ、虫歯予防などに効果
- D 脳いきいき**
  - 折り紙・読書
  - 音読・クイズ、パズル
  - おしゃべり
  - 日記
  - 週1日は休養
- E 禁煙・節酒**
  - 禁煙に挑戦!!
  - 吸う本数を減らす、吸わない日をつくる
  - 飲む量を減らす、飲まない日を作る
  - ※1日の適量: お酒1合/ビール:500ml
- F ぐっすり睡眠**
  - はやね・はやおき
  - スマホは寝る1時間前まで
  - 毎日0時に就寝
  - 寝る前に飲食しない
  - おそくまでテレビをみない
  - 1日7～8時間の睡眠
- G 健康管理**
  - 1日1回は体重計に乗ろう
  - 血圧測定
  - 体重管理
  - 余分な脂肪、糖質はとらない
  - 手あらいとうがいをしっかり!
- H マイチャレンジ**
  - カラオケ
  - 週に1日ノーカード
  - アプリを使って健康管理
  - ゲームの時間を決める
  - 家のてつたいをする

**お問い合わせ先** 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

## 禁煙デーポスターコンクール作品募集!

WHO(世界保健機関)5.31世界禁煙デーの取り組みの一環として喫煙による健康被害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行うことを目的に実施します。

**【作品の内容】** タバコの害を訴え、禁煙を呼びかけるもので未発表のもの。  
○四つ切画用紙  
○応募作品の裏側に郵便番号、住所、氏名(ふりがな付き)、年齢、性別、電話番号、学校名(学年)を明記のこと。

**【応募資格】** 青森県内の小学生・中学生・高校生

**【入選発表】** 2020年10月、ホームページで発表します。  
(※なお、作品は医療福祉生協連の禁煙デーポスターコンクールへ応募予定)

**【募集締切日】** 2020年8月31日(月) ※当日消印有効

**【応募先】** 〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

**昨年度最優秀賞**  
**三浦 凜久さん**  
常盤小学校4年

主催: 青森保健生活協同組合

## 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

**高タンパク・低脂肪の鶏むね肉には疲労回復効果があります。レモンに含まれるクエン酸と一緒に摂ることでさらに効果が高まります!**

### ★鶏出汁で作るさっぱり塩レモンスープ★

冷やしても美味しい!

**【作り方】**

- 生姜は皮をむいて半分すりおろし、半分はスライスする。
- 鶏むね肉の皮を取り除き、塩と生姜をまんべんなく擦り込んでおく。
- 長ねぎの青い部分を5cm程に切る。
- 鍋に鶏むね肉、長ねぎ、スライスした生姜、酒、水を入れ、ふたをして中火にかける。
- 沸騰したらアクをとって弱火にし、時折鶏むね肉を裏返しながら6分茹でる。火を止めて予熱で火を通し、冷めたら鶏むね肉とネギを密閉容器に移し、冷蔵保存する。
- 玉ねぎは薄くスライスする。スプラウトはスポンジ部分を切り落とす。レモンは輪切りにする。
- 茹で汁に玉ねぎを入れ、しんなりするまで弱火で煮る。
- 火をとめてレモン果汁を入れ、塩で味を整える。
- スープ皿に盛りつけてスプラウトを散らし、レモンを飾りつけて完成。

**【材料】** 4人分  
★鶏出汁  
・鶏むね肉 1枚(250g)  
・生姜 すりおろし 1/2かけ 薄切り 1/2かけ  
・塩 小さじ1/3  
・長ねぎ(青い部分) 半分  
・酒 大さじ2  
・水 3カップ  
★塩レモンスープ  
・玉ねぎ 1/2個  
・ブロッコリースプラウト 1パック  
・レモン輪切り 1/2個  
・レモン果汁(1/2個分)  
・塩 小さじ1/3

一人当たり	エネルギー 41kcal	炭水化物 6.1g
	たんぱく質 0.6g	塩分 1.0g
	脂質 1.2g	

**One Point** 唐辛子などのスパイスやハーブでアレンジしてもおいしくいただけます! 出汁用の鶏むね肉はねぎダレやごまダレをかけるると主菜にぴったりです!

## あなたの作品を見せてください!! てしごとキラリ

### 手芸

作者 **川村 真紀子さん** [中央長島支部]

学生時代から裁縫で物を作るのが好きでよくマスコットやキルティングバッグを作っていました。  
子どものバッグ、好きなアーティストのフェルトマスコット、家族のための布マスクを最近では作りました。  
自分好みの物を作れることと、家族が使ってくれることが嬉しいです。

**フェルトマスコット**

**キャラクター柄の手作り布マスク**

**キルティングバッグ**