

〔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/>

守ろう! 憲法9条  生かそう! 憲法25条

LOVE&PEACE

青森保健生活協同組合／一般社団法人 あおもり健康企画／社会福祉法人 虹／青森民主医療機関労働組合

平和は医療・介護活動を行う上での前提

現在、人類最悪の大量殺りく兵器である核兵器を廃絶することは緊急の課題です。

2017年7月7日に国連が採択した核兵器禁止条約は38か国が批准(7月6日現在)しています。あと12か国が批准すれば、批准した日の90日後からこの条約が発効します。日本政府はいまだに批准していません。唯一の被爆国として、早期に批准し、憲法9条を生かして世界に核兵器廃絶を

緊急課題として提起すべきです。

「ヒバクシャ国際署名」を大いに広げましょう。

また、憲法25条が示す国民の生存権保障に国がしっかりと責任を果たし、社会保障制度などを拡充することが大切です。

しかし、政府の全世代型社会保障検討会議が昨年12月19日に発表した「中間報告」では、「現役世代への給付

が少なく、給付は高齢

者中心、負担は現役

世代中心というこ

れまでの社会保障

の構造を見直し…」

として、世代間の対

立をあり、働き方

でも社会保障の面でも

国民にいつその負担を

強いる内容となつて

います。

憲法を社会の仕組みに

生かそう!!

世代間対立をあり、国の責任を棚上げする 政府・検討会「中間報告」

「中間報告」は、年金受給開始時期の選択肢を75歳まで(現行は70歳)まで引き上げ、70歳まで就業機会の確保として定年の廃止、定年延長、雇用継続とあわせてフリーランス(個人事業主や自由業など)や起業など雇用以外の働き方も打ち出しました。年金の給付をせざる同時に企業の雇用責任の緩和に道をひらく内容です。あわせて、医療では、①75歳以

上の後期高齢者について二定所得以上の方については、その医療費の窓口負担割合を2割とすること、②紹介状なしで大病院の外来を受診した場合の負担額の増額とその対象となる病院を病床数200床以上の一般病院(あおもり協立病院も含まれる)に拡大するとしました。

医療費の患者窓口負担の増加、ベッド削減、診療報酬のマイナス改定など、これまでの国が進めてきた国民と医療従事者に負担を強いる政策では、今回の新型コロナウイルスの感染防止に対応できません。社会保障の拡充こそ求められています。(社保・平和委員会事務局 那須稔)



連絡船

新型コロナウイルス感染症が2020年度初頭から世界的規模で蔓延した。小中学校では、卒業式も入学式もできないという事態にもなった▼安倍首相は、緊急事態宣言発令前に「斉休校宣言をした。夫婦で働いている家庭では、子供が家の中で軟禁状態にさらされた。子供どうして公園で遊ぶことも禁止され、教師が巡回し監視される状況も生まれた。戦後生まれの私も、こんな世界的に脅威をもたらした新型コロナウイルス騒動は初めての経験だ。検査もできない、治療方法も未確立、科学的にも未解明な対処に、世界をも震撼させた。」密閉・密集・密接を避けることが、政府からの感染阻止の国民への最大の要請▼この自粛要請で、国民は塗炭の苦しみ。自粛要請と補償は一体でこそが誰しもが受け入れることができる。この訴えにも積極的に対応する姿勢が弱い政府に腹立たしい思いがこみ上げる。頼みの綱は、祈る想いで神社仏閣は祈禱、甚では「アマビエ」に頼る。和菓子・クッキー、缶バッジなどアマビエブームも広がった。21世紀初頭の新型コロナウイルスの早期の終息は、心を揺さぶる科学的方向付けこそ大切ではないだろうか。

(監事 吉田好男)



◎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。

食中毒に気をつけよう!



感染管理認定看護師 看護長 扇谷 弥生

食中毒予防の3原則として、食中毒の原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要です。今回、家庭内でできる食中毒予防の6つのポイント(厚生労働省より)をご紹介します。

～家庭でできる食中毒予防の6つのポイント～

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちよつとも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

引用:厚生労働省

就任のあいさつ



あおもり協立病院
副院長
相馬 裕

青森保健生協の組合員の皆さん、こんにちは。津軽保健生協健生病院で副院長をしていました相馬裕と言います。あおもり協立病院にはこれまで内科病棟支援や非常勤の整形外科外来で長年お世話になっていました。あおもり協立病院の管理職を担える医師の不足を青森民医連として長年に渡って検討してきた結果、7月1日より私が赴任することになりました。

自己紹介をさせていただきますと、1985年に青森高校、1991年に弘前大学医学部を卒業し、青森民医連のセンター病院である健生病院で研修を開始しました。整形外科を専攻することになり、2年間の県外研修を経て1998年より健生病院整形外科に戻り、骨折の手術治療を中心に、外来では関節リウマチの専門医として診療してきました。

協立病院では施設要件の関係で「整形外科」の標榜ができないため、「リウマチ科」として診療することになります。関節リウマチに限らず、変形性関節症、痛風、骨粗鬆症など膝や足腰の痛みに対して「しっかり診断する」「手術をしない治療を行う」科だと思っていただければ幸いです。もちろん手術が必要な患者さんはしっかり専門病院へ紹介しますのでご安心ください。①患者さんの話をよく聞く②丁寧に説明する③受診した患者さんが元気になれるように明るく接する、の3つを診療のモットーにしています。どうぞお気軽に「リウマチ科」を受診してください。

※リウマチ科外来の受診については、あおもり協立病院・協立クリニックへお問い合わせをいただきますようお願いいたします。



お困りでは
ありませんか?

くらしに役立つ 制度の紹介

第11回

地域医療連携室に寄せられる
相談内容トップ3を
ご紹介!

地域医療連携室 中澤 淳也

第1位 介護保険について(制度について、施設について、施設の空き状況、費用など)

●介護保険って何?申請した方がいいって言われたけどどうすればいいの?

●病気の影響で歩けなくなり、家に帰れない。どんな施設があるの?費用は?

●認知症状が始め一人でお家でいっておけなくなった。どんな介護サービスがあるのか聞きたい。どのくらい費用がかかるのか教えてほしい。

●家事がおっくうになった。ご飯支度や洗濯などやってほしい。

●手すりやベッドがほしい。

●人により事情は様々ですが、介護保険についての相談が一番多いです。元気な時は気にならなくても、入院した時に初めて「介護保険の使い方」を知る方が多いようです。

第2位 医療費について(入院費用、外来費用、医療費の減額、無料低額診療など)

●入院費用がどのくらいかかるのかわかりたい。

●医療費を少しでも安くしたい。

●受診したいが医療費がどのくらいかかるか不安で受診できない。

このような相談以外でもお応えできるものであれば対応していきますので、お気軽にご相談ください。



参加費
無料

8月9月の青森保健生協
健康づくり行事のご案内

8月 7日金 13:30~
【場所】 諏訪沢市民館
演歌体操
山の手支部

8月19日水 14:00~
【場所】 石江分館
セラバンドを使った体操
石江支部

8月28日金 18:00~
【場所】 ディつつみ かたりべ
医師による医療講演
茶屋町・港町支部

9月10日木 10:00~
【場所】 中部クリニック4階

8月18日火 10:00~
【場所】 すみれ会館
ストレッチ体操
筒井支部すみれ団地班

8月27日木 10:00~
【場所】 中部クリニック4階
セラバンドを使った体操
中央・長島支部つわぶき班

8月28日金 13:30~
【場所】 諏訪沢市民館
東部包括支援センター
職員による講演 山の手支部

リラックスポールを使った体操
中央・長島支部つわぶき班

※コロナウイルス感染拡大防止の上開催します。検温、マスク着用して
ご参加ください。3密防止のため人数の制限をする場合もあります。
※コロナウイルス感染の状況によって中止になることもあります。

【お申込み・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

山の手支部
小笠原悦子理事

健康スポーツレクリエーションを
開催しました！

山の手支部では、支部の公開健康講座として、合同体操班会を6月から8月にかけて月2回開催しています。開催2回目となる6月24日、健康スポーツレクリエーションをおこないました。

スポレク日和の陽気のなか、諏訪沢市民館にみなさん集まりました。8月に講演を行う予定の東部地域包括支援センターの方も見学に来てくれました。塩分チェックとラジオ体操の後、いよいよ競技が始まりました。

使用道具はすべて手作り、3種目で熱戦。一番簡単そうな輪投げで皆苦戦していました(2つ目はボールキャッチ、3つ目はゲートボール)。終了後、おやつをつまみながら水分補給。楽しい1日でした。



◎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。

このコーナーでは「虹の箱」に寄せられたご意見や要望とその回答を一部割愛のうえ、ご紹介いたします。

虹のひろば

ご意見
内視鏡でいつも苦しんでいます。もっと細い内視鏡があるようですが、準備できないでしょうか。

当院では、経口内視鏡の他に「経鼻内視鏡」検査も行っております。経鼻内視鏡は経口内視鏡の約半分の細さで、挿入時のつらさや嘔吐感は軽減される場合が多いです。

一方で、大きなポリープなどの切除は原則できないなど制限もございます。それぞれにメリットとデメリットを持っていますので、事前にご相談いただきますようお願いいたします。

ご意見を頂きまして、誠にありがとうございます。これからも安心して内視鏡検査・治療を受けていただけるように努めてまいります。

(あおもり協立病院 内科 田中忍)

ちょっとひとこと

◆新型コロナウィルスで医療従事者の方々本当に日々ご苦労さまです。皆でこの時期を乗り越えましょう。
(長島 伊藤鉄雄)

◆6月号の歯周病の記事を読み歯の検診を受けることにしました。
(赤坂 小塚謙治)

◆コロナウィルスの感染対策へいつもより念入りに手を洗うようになりました。
(港町 一戸秋巻)

◆給付金の申請書が届きました。6月の班会予定(支部ニュースで)の裏の方に詳しく書いていたのですが、すきになりました。
(久須志 川口三千枝)

◆このまえのは難しかったけど6月号は7つ探せました。
(桂木 工藤さき)

◆今年もまた特定健診受診券が届き、協立病院を予約します。子宮頸がんの要精検のお知らせには不安でしたが、しっかりと検査を継続しています。
(中央 田中昌子)

◆まちがいさがしはボケ防止にも一役かっている感じで、楽しみにしていますヨ!!
(大野 三上祥二)

◆日頃からちょっと気になっている事柄をいつもタイムリーに記事にとりあげられ発行されるのを楽しみにしています。文字サイズ、行間も配慮されとても読みやすい。又、写真が沢山あり助かる。
(橋本 渋谷貞子)

頭の柔軟体操

クロスワードパズル

《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をつまみく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

①無人補給船こうのとりが国際宇宙ステーションと……
⑤……抜けに明るい性格
⑦「獵虎」って読めますか?
⑧オレオレ詐欺の防止に……電話が効果的といわれます
⑩ベートーベン作曲の交響曲
⑪木に登るって、本当?
⑬柔道の父。……治五郎
⑮ないと思っても、あります
⑯自分で言う……サービス
⑰華蔵、那智、袋田といえは
⑱本来は果実や花の房のこと
⑳陸も水上も走る……両用車
㉑……両成敗

タテのカギ

①車に乗ったまま買い物ができる……スルー
②全国至る所。……浦々
③旅行記のことです。……文
④食通です
⑤生産量日本一は北海道
⑥ダイヤモンドの和名
⑨南瓜はカボチャ、西瓜は?
⑫愛媛の今治や大阪の泉州が有名です
⑭日本語では「夜想曲」
⑯暑い季節に活躍します
⑰働く人が賃金以外に会社などから受け取る……厚生
⑲人生には苦みありますが、これもあります
㉑「パンダは「……を食べる者」を意味するネパール語とか

(理事会報告)

2020年度第1回 6月25日

1. 副理事長の互選について、相馬裕理事を副理事長に互選することを決定しました。

2. 職務代表順位について、理事長に事故あるときの職務代行順位の第1位を相馬裕副理事長とすることを決定しました。

3. あおもり協立病院の副院長人事について、相馬裕医師を副院長とすることを決定しました。

4. 就業規則等の変更について、育児介護休業法の改正に伴い、青森保健生協の「育児介護休業に関する規則」を改定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。

●大野字片岡 ●久栗坂字浜田

●小館字桜刈 ●小橋字田川

●戸山字赤坂 ●浦町字奥野

●旭町2丁目 ●矢作1丁目

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

8月の日程

8日(土) 前期社保平和学校

27日(木) 理事会

8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

■つつみ(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(6月末現在)

組合員 43,974人
(-42人)

出資金 1,587,462,000円
(+27,154,800円)

一人平均出資額 36,100円
※()内は前月比です。

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。

催しのお知らせ

2020年度

青森保健生活協同組合

前期社保平和学校

【日時】8月8日(土) 13:30～15:00
【場所】青森保健生協本部2階多目的室
【講演】核兵器廃絶をめざして

講師／谷崎嘉治氏(青森県原水協会長)
【お申込みお問い合わせ】青森保健生活協同組合社保平和委員会
☎017(762)5888(那須)

※3密を防止するため定員を30名としています。参加の際は事前に組織部までご連絡ください。



プログラム
13:30 開会のあいさつ
13:35 講演
14:35 質疑応答
14:50 感想文記入
15:00 閉会のあいさつ

事業所利用委員会主催

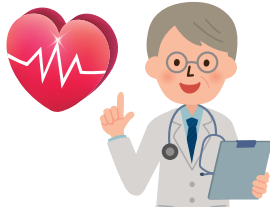
医療講演会

【日時】8月29日(土) 13:15～14:30
【場所】青森保健生協本部2階多目的室
【講演】新しい心エコーでこんなことがわかります

講師／澤岡孝幸医師(協立クリニック 所長/あおり協立病院 副院長)

【申込締切】8月21日(金)
【お申込みお問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888

※3密を防止するため定員を30名としています。参加の際は事前に組織部までご連絡ください。
新型コロナウイルスの流行状況によって中止・変更になる場合もあります。ご了承ください。



プログラム
13:00～ 受付開始
13:15～ 講演
(14:30 終了解散予定)

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15回目 かかと上げ

- 足を肩幅に開く。
- 椅子や壁につかまり、3秒かけて
ゆっくりとかかとを上げる。
- 3秒静止してから、
3秒かけて
ゆっくりと
かかとを下ろす。

この動作を
10回×3セット
行う。



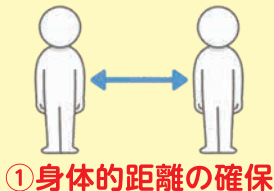
Point

つま先立ちになるよう、足の指を意識して使う。

新型コロナウイルス感染症対策

お盆や夏休みなどで県外からの移動が増える時期です。
感染対策の基本を守って、安全に過ごしましょう。

感染防止の3つの基本



①身体的距離の確保



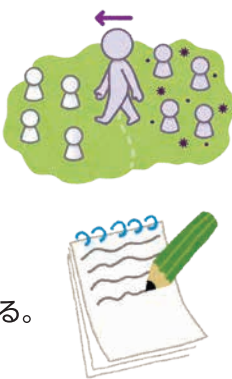
②マスクの着用



③手洗い

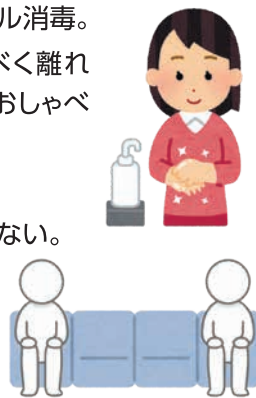
移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモする。
- 地域の感染状況に注意する。



県外から帰省してくる家族がいる場合

- 家に入る前にアルコール消毒。
- 車に乗る場合はなるべく離れて座り、大きな声でのおしゃべりは控える。
- 部屋を分ける。
- 食器やタオルは共用しない。



※厚生労働省ホームページ<「新しい生活様式」の実践例>より一部抜粋

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい！
とっておきレシピ

あおり協立病院 管理栄養士 三上 綾香

豚肉のビタミンB群が疲労回復に役立ちます。
暑い夏にぴったりの主菜です。

★冷しゃぶのさっぱり香味だれ★

【材料】2人分

- ・豚肉薄切り(しゃぶしゃぶ用) 140g
- ・料理酒 大さじ2
- ・きゅうり 1/2本(50g)
- ・人参 1/3本(30g)
- ・生姜 1/3かけ(5g)
- ・醤油 大さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・お酢 大さじ1と1/2
- ・根深ねぎ(白い部分) 5cm
- ・トマト(中サイズ) 1/2個(60g)



【作り方】

- ① きゅうりは千切りにし、塩ひとつまみ(分量外)でもんでおき、水気が出てきたら軽く絞る。人参・生姜は皮をむき千切りにする。
- ② 根深ねぎは細く切り白髪ねぎに、トマトは5mm幅にスライスしておく。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、合わせておく。容器にラップをかけ500Wで40秒加熱する。砂糖が溶けたらお酢を加えて混ぜる。
- ④ ③に①を加えて軽く混ぜ合わせ、なじませておく。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、酒を加えたら、豚肉を1枚ずつ入れて加熱する。肉に火が通ったらザルに取り出し、粗熱を取る。
- ⑥ 皿に肉、トマト、④の順に盛り付け、最後に白髪ねぎをトッピングしたら完成。

1人当たり
エネルギー 261kcal
炭水化物 8.4g
たんぱく質 14.2g
脂質 17.8g
塩分 1.6g

One point

鶏肉や揚げ魚にかけてもよく合います。
調味料にお酢を使っているので、食欲のない時でもさっぱりいただけます。

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

ねぶたキルト

作者 神 ヒサさん
【浪館通り支部】

●はじめたきっかけ

たくさんあるねぶたの手ぬぐいをどうにか活用したいと考えていたところ、友人がねぶたの手ぬぐいを使ったキルトをつくっているのを見ました。それを参考にさせてもらって自分も作り始めました。

●つくっていて楽しいところ

作業に入る前、ねぶたの刺繍がよく映えるような構図を考えるのが楽しいです。

また、県外の友人にあげるととても喜ばれるので、自分もうれしくなってしまう。

