

〔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/>

こんな時こそ

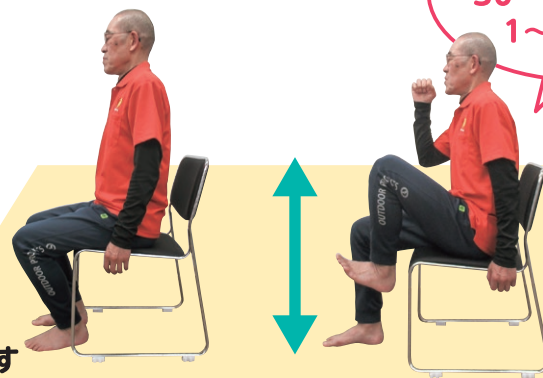
おうちで 体操!

毎日運動!



体幹を鍛える運動

■いすウォーキング

30～50歩×
1～3セット① いすに
浅めに座り、
背筋を伸ばす② 肘を軽く曲げ、腕を振りながら
足踏みをする**Point**

- ・ひざは高く上げる。
- ・転倒防止のため、背もたれ付きのいすを使うか、壁を背にして行う。
- ・足踏みの速さは体力に合わせて。

健康体操サポーターと一緒に体を動かしませんか？

新型コロナウイルスが流行し、外に出たり運動をしたりする機会が減った方が多いのではないのでしょうか。運動不足は「フレイル」の原因になるうえ、様々な疾病を引き起こす可能性があります。

青森保健生協では健康体操サポーターを育成・派遣し、支部や班会で健康体操(ストレッチ体操、セラバンドやソフトバランスボールを使った体操など)の指導をしています。今年はコロナ禍でも皆さんの健康づくりをサポートするため、体操動画を作成しています。こんな時だからこそ、おうちで身体を動かしましょう!

体操動画もあります!

おうちでできる体操動画を作成しました。
是非ご活用ください♪



1 けんこう音頭でLet's 健康体操

■おしりウォーキング

① 床(畳・マット)に
腰を下ろし、
足と背筋を
伸ばす前に10歩、
後ろに10歩×
1～3セット② 腕を振りながら左右のおしりを
交互に浮かせて歩く**Point**

- ・左右のお尻をしっかり浮かせると足もスムーズに動かせる。
- ・きつい場合は膝を軽く曲げてOK。

新しい サポーターが増えました!

このたび2名の新しい仲間が増え、健康体操サポーターは全員で9人となりました!健康体操サポーター養成講座を修了し、新たにサポーターとして皆様の健康づくりのお手伝いをします!



藤田琉美子さん



諏訪七子さん

よろしく
お願いします!呼班
んで
くだ
さい!DVDを
班会で活用!
(石江支部体操教室)

2 セラバンドを使って筋力アップ



(理事 中村幸子)

だるう。断捨離は?

え、来年はどんな年になるの
循環であるが、作品ができて
いくのが楽しい。古希をむか
座ってばかりいると運動不足
になるし、断捨離もできず悪
き交流に忙しい。時間がない。
時間が作らなければ進まない。
い。朝起きて、今日はあれも
やってこれもやってと思うのだ
がついバッグを作ってしまう。
座ってばかりいると運動不足
になるし、断捨離もできず悪
循環であるが、作品ができて
いくのが楽しい。古希をむか
え、来年はどんな年になるの
だるう。断捨離は?

連絡船

12月、師走であ
る。振り返ると今
年は散々な年で
あった。コロナで
始まりコロナで
終わる。なぶた祭
りもなく、お盆に
も人が集まらず、
旅行にも行けず、
引きこもりになりこんな年は
はじめてである。安倍政権が
ら菅政権に変わって来年はど
んな年になるのやら▼私事で
はあるが、父方、母方の二人の
叔母が亡くなり葬儀も簡略化
し寂しいものだ▼毎年、今年も
できなかったなあとと思うのが、
断捨離である。スッキリした部
屋にそこがれていくが、自分
の座るところにものが増えて
いくのである。いざやろうと
すると、後で使うかも、まだ着
られるかも、と「かも」が多い。
来年こそは……今、クラフト
バッグ作りにはまっている。時
間が空くと、手を動かしてい
るのである。新しい友達もで
き交流に忙しい。時間がない。
時間は作らなければ進まない。
い。朝起きて、今日はあれも
やってこれもやってと思うのだ
がついバッグを作ってしまう。
座ってばかりいると運動不足
になるし、断捨離もできず悪
循環であるが、作品ができて
いくのが楽しい。古希をむか
え、来年はどんな年になるの
だるう。断捨離は?

新連載のお知らせ

当法人には、現在5分野（緩和ケア、精神科看護、認知症看護、慢性心不全看護、感染管理）7名の認定看護師がおり、各分野で活躍中です。

今回からシリーズで1年間、看護のスペシャリストである認定看護師の皆さんによるコラムを連載することになりました。初回は「緩和ケア認定看護師」です。どうぞよろしく願っています。

青森保健生協 看護部長 野村美恵子



緩和ケア認定看護師

柴田 麻由子

「もしものときのために」

人生会議①

（アドバンス・ケア・プランニング）

これまで「人生会議」について公開倫理講座（医療介護倫理委員会主催）を開催してきました。参加された方は、あれからご家族と「もしも」について話してみたいでしょうか。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりできなくなると言われています。

あなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）」といい、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスになっています。

しかし市民を対象とした調査結果報告では

・3%の人が人生の最終段階の治療やケアについて家族と詳しく話し合ったことがある

・70%の人があらかじめ自分の治療やケアについての希望を書面に記載しておくことについて賛成

・3%の人が実際に自分治療やケアについての希望を書面に記載していた

…と、人生の最終段階における医療・療養について、家族等や医療介護関係者と話し合ったことがある人の割合は、まだまだ少ないのです。

「人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか」

この機会に『人生会議（ACP）』について考えてみませんか。また次回。



◎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。

これからの季節
要注意!

インフルエンザとノロウイルス

感染管理認定看護師
看護長
扇谷 弥生

インフルエンザ

インフルエンザと風邪の違いは？

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

予防接種を受けましょう

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。

咳が出るときはマスクを装着しましょう。外出時はマスクを装着し、人ごみはさけましょう。流行期はお互いマスクを装着し距離をとって会話をしましょう。



ノロウイルス

ノロウイルスは口から感染します。

ノロウイルスは、主に口から入り感染します。したがってノロウイルスを口から入れないことがポイントとなります。感染源はノロウイルスに汚染された二枚貝を十分に加熱せず接触する感染と、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便に触れた手や食品、使用した物品などを介しておくる二次感染があります。嘔吐物や便の片づけは0.1%次亜塩素ナトリウムを使用し、処理後は必ず石けんと十分な流水で手洗いすることが重要です。

ノロウイルスの特徴

感染力が強い、少量のウイルス量で発症する、85℃以上で1分間以上加熱しないと死なないという特徴があります。加熱不十分な食品摂取を避けましょう。



インフルエンザとノロウイルスの予防策

石けんと流水での手洗いを実施しましょう!

「石けんと流水での手洗い」は、泡で汚れを浮き上がらせた後、20秒以上かけて流水下でもみ洗いすることです。マスクに触れた後、外出後、トイレの後、食事の前などに手洗いをしましょう。

※インフルエンザは擦式アルコール製剤も有効です。使用時は乾ききるまで手に擦り込みましょう。ノロウイルスはアルコール製剤が効きません。



新型コロナウイルスは…

*新型コロナウイルスは風邪やインフルエンザの症状のほかに強いだるさ、息苦しさを感じたり、肺炎になる方もいます。風邪やインフルエンザと区別が難しく、さらに無症状の方もいます。風邪症状などある場合はかかりつけの病院に必ず電話をして相談してください。混んでいる病院で感染しない・させないために、みんなでルールを守りましょう。まずはマスク装着、手洗いの徹底、密閉・密室・密集を避け、適宜に換気を行いましょう。

お困りでは
ありませんか？

くらしに役立つ 制度の紹介

第15回

金銭的課題が 絡んだ 虐待のケース

おもりに協立病院
地域医療連携室 内藤 彩子



虐待には身体的虐待、経済的虐待、心理的虐待、介護放棄（ネグレクト）など色々な種類があります。発見した場合は高齢者虐待防止法に基づき、市へ報告する事になります。

当院で対応したケースの中には、金銭的課題が絡んだケースも少なくありません。同居側（虐待をした側）と世帯を別にしなければならぬ場合などもありましたが、簡単にはいかない場面が多々あります。ご本人の収入なのに、年金通帳は家族が離さず使われてしまつこともあります。

今回のケースは、身体的虐待から始まり、本人の財産が使われてしまつ経済的虐待にも発展しました。身分証明書がないという状況でしたが、本人と一緒に金融機関窓口へ相談に行つたところ、金融機関や年金機構のご厚意で、印鑑変更、キャッシュカードの停止、通帳の再発行までこぎつけられました。再発行することで旧通帳は使

用できなくなり、本人の財産を守ることが出来ました。通帳再発行の利点、通帳番号が変わらないため、年金の振込もそのまま継続される点です。年金機構で振込先の変更を行うと時間と労力がかかりますが、それがいいのです。通告しても行政が「虐待」と判断するケースは非常に稀です。支援する側が「これは虐待ではないか」と思っている場合、簡単には判断されず、支援に難航する事が多いのが実情です。それでも関わっている機関は何かいい方法はないか探りながら支援を続けています。今後も行政へのアプローチを続け、ひとつの機関だけではなく社会全体で問題を捉え解決出来るよう努力していきたいと思っています。



参加費
無料

12月の青森保健生協
健康づくり行事のご案内

12月 7日(日) 14:00～ 【場所】ほろがけ福祉館	健康チェック・ 学習「嚥下障害について」 佃支部 トマト班
12月15日(火) 10:00～ 【場所】すみれ会館	健康チェック、セラバンド体操 筒井支部 すみれ団地班
12月15日(火) 14:00～ 【場所】東部市民センター	健康チェック、セラバンド体操 海岸線支部 はなみずき班
12月16日(水) 14:00～ 【場所】石江分館	セラバンド体操 石江支部 支部主催

※新型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。
※新型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
参加の際は事前に組織部までご連絡ください

わが支部わが班

人生ノートを書いてみませんか

人生の終わりはテレビや映画のような場面はごくごくわずかです。お世話になったわね、ありがと、元気でね、等々、手を握りあったり涙を流したり、めったに遭遇しません。

つい最近も身近な組合員さんが亡くなりました。前日にお家の前で話をした人が、その翌日に急に亡くなるなんて想像も出来ませんでした。皆ショックを受けました。

こんな風に死は時と場所を選ばずやってきます。だからこのうちに記憶が確かなうちに自分の思いを書き残しておきたいと思うのです。この次、来年と先延ばしにしないで書く書き始めましょう。自分の人生を振り返り、忘れられない事、身内に知ってもらいたい事など、書き出したら次々と思いが募って自分自身がいとしくなります。誉めてあげたい自分がそこにいます。

人生ノートが出来たらエンディングノート、そして人生会議へと進んでいきます。次々と足していけるノートです。3年がかりで作る予定でしたが、後が短いから今年中に完成させたい」との要望もあり、年度内に仕上げる予定です。あなたの班でもいかがですか？

海岸線支部 阿部 弘子



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19回目 お尻の筋トレ

健康体操サポーター 鎌田 貴子

1 椅子の背もたれをつかみ、
足をまっすぐ後ろに
上げる。

Point1 上体が前に
倒れないように
気をつけましょう。

2 5秒間キープする。
この動作を
左右10回ずつ行う。

Point2 膝が曲がらないように注意しながら行いましょう。

5秒

ちよつとひつと

◆「このころの健康とは？」はス
トレスのことがわかりやす
く説明してくれてよくわか
りました。ストレッチを除く
ことが大切なのですね。
(古館 三浦富美子)

◆コロナ禍で種々の行事・
集いが中止になっている中、
久しぶりに何十人もの仲間
と学び合うことが出来まし
た。コロナボケの頭に新鮮な
風を吹き込まれた感じがす。
一日も早く以前のような交
流が出来る日が来るように
願っています。
(野辺地町 高屋敷八千代)

◆「暮らしに役立つ制度の
紹介(第3回)」を読んで…
一人暮らしで病氣…でもま
わりの人達に支えられて生
活できた事例を読み、心が
暖かくなりました。
(けやき 工藤由美)

◆毎年、秋に山にムカゴ採り
に行っています。今年は例年
になくいっぱい採れました。
山の恵みで、秋を楽しんでい
ます。塩ゆで、おいしいです。
(港町 澤田富美子)

◆「一人暮らしにとって最も
こわい「孤独死」最大限の健康
管理に心掛けています。これ
から大敵の冬將軍が来る。
(沖館 古川雅比古)

まちがいさがし

「問題」上下の絵を見比べて
7つの間違いを探しましょう！

【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。答えは下段の
イラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記
事は本紙「ちよつとひつと」欄に一部編集の上採用される
場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野
2-19-12 青森保健生協組織部あて、締切12月末日消印有
効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

10月号の答え 9

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

応募者68名／正解65名

【当選者】我満和子(幸畑)・細谷満子(金沢)・日下昭夫(佃)・柴田勉(西
滝)・塩原和子(第二問屋町)・蛇沢桂一(岡造道)・杉沼千恵(弘前市)・工藤
豊(浪岡)・前田昭(富田)・中谷はるみ(花園)】

※12月上旬、図書カードを送ります。

(理事会報告)

2020年度第5回 10月22日

1. 2020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. 2020年度上期総括と下期重点課題について、
コロナ禍の中、上期に取り組まれた組合員活動
や厳しい経営状況などを踏まえ、下期は診療所
再編と経営の安定化を中心にしながら生協4課
題や健康づくりなどに取り組んでいくことを承
認しました。

3. 2020年度生協強化月間の取り組みについて、
各支部での活動状況を共有し合い、引き続き
生協強化月間方針に基づき新型コロナウイルス
感染の予防を徹底した上で、旺盛に展開して
いくことを承認しました。

4. 診療所再編関連について、現状の到達の報告と
意見交換を踏まえ、プロジェクトと理事会で情
報共有をしながら引き続きすすめていくことを
承認しました。

5. 新型コロナウイルス関連について、現在の
フェーズに合わせた事業所での患者や利用者へ
の対応や職員への対応などを承認しました。

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。

●沖館4丁目

●野沢字沢部

●横内字亀井

●野尻字沢部

●三内字沢部

●西大野5丁目

●青葉2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

12月の日程

17日(木) 理事会

12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】23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】15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】18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 (10月末現在)

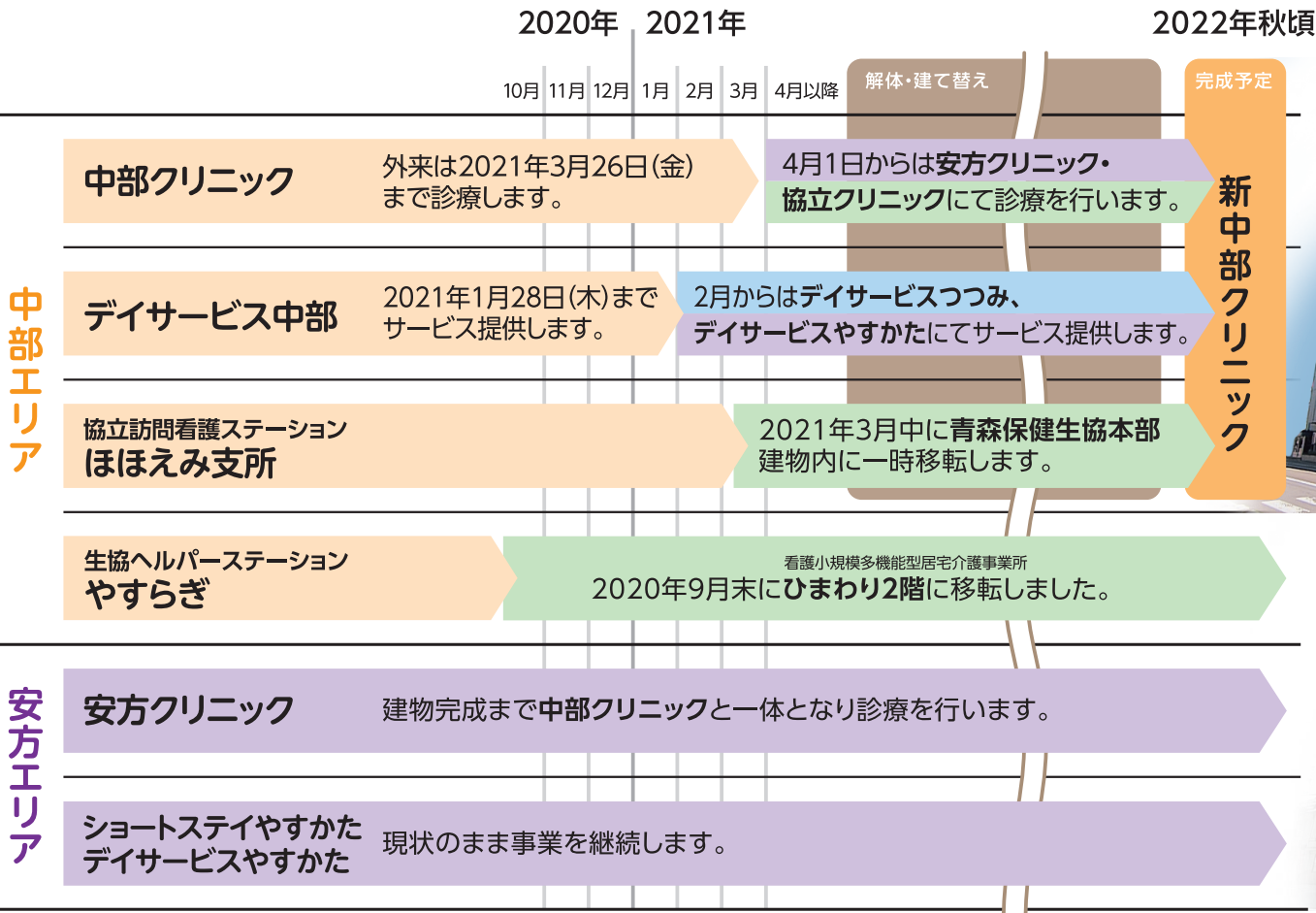
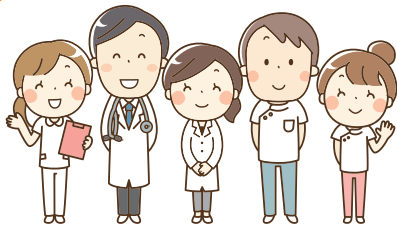
組合員	44,178人 (+101人)
出資金	1,611,411,400円 (+14,592,800円)
一人平均出資額	36,475円 ※()内は前月比です。

◎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。

診療所再編スケジュールのおしらせ

中部クリニック・安方クリニック事業再編にあたり、現中部クリニックを建て替えます。
新中部クリニックの建設中は、安方クリニックで診療を行います。
現在の中部クリニックは、2021年4月以降に解体、2022年秋頃完成予定です。



中部クリニック



安方クリニック

お問い合わせ：中部クリニック(017-777-6206) 安方クリニック(017-732-3955)

訂正とお詫び

11月号「世界禁煙デーポスターコンクール受賞結果」の記事で、受賞者の氏名と学校名に誤りがありました。
×貝森 美晴さん(原別小学校4年) → ○貝森 美映さん(造道小学校4年)
訂正し深くお詫び申し上げます。

年末年始休診のお知らせ

各事業所とも12月30日(水)～1月3日(日)

※ただし、あおもり協立病院では救急医療体制をとっております。
急患の方は、
☎(017)762-5500(代表)までご連絡ください。

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

牛乳と粉チーズでカルシウムも補給できるスープです。
炭水化物・たんぱく質と一緒に摂れるので朝食にも向いています。

★ミルクチーズスープ ～味噌仕立て～★

【材料】5人分

- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 1個
- ・ベーコン 3枚
- ・ホールコーン缶 60g
- ・バター 大さじ1
- ・牛乳 300ml
- ・水 400ml
- ・コンソメ 小さじ1と1/2
- ・味噌 大さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・粉チーズ 適量
- ・ブラックペッパー 少々
- ・乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは5mm幅くらいのちょう切りにする。
- ② 玉ねぎ、ベーコンは5mm幅くらいでスライスする。
- ③ ホールコーンは缶から開けて水切りしておく。
- ④ 鍋にバターを溶かし、切った材料を軽く炒めたら水を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ コンソメを加え、火を弱火にし、牛乳、味噌を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 塩を加えて味を整えたら火を止める。
- ⑦ 器に盛り付けてから、粉チーズ、ブラックペッパー、乾燥パセリをふりかけたら出来上がり。



1人当たり	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	6.8g
塩分	0.9g

OnePoint

ベーコンをウインナーやハムに代えてもおいしくいただけます。
味噌が効いて優しい味になり、粉チーズでコクが生まれます。

あなたの作品
見てください!!

てしごとキラリ

園芸

作者 大村 チセさん【金沢支部】

20年前から園芸をやっています。花を見ていると元気になるので、疲れも時間も忘れてお庭で花の世話をしています。



鉢植えを買ったときはこんなに大きくなると思わず、はじめは驚きました。道行く人が「大きいね、立派だね」と言ってくれるのがうれしいです。

なかでも自慢はブーゲンビリア。ブーゲンビリアはあたためかい地域の植物なので、冬越しが大変です。冬の間は外に置いておけないので、玄関の中で世話をしていました。毎年夏になって花が咲くと「やっと咲いた」と安心します。

