

〔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

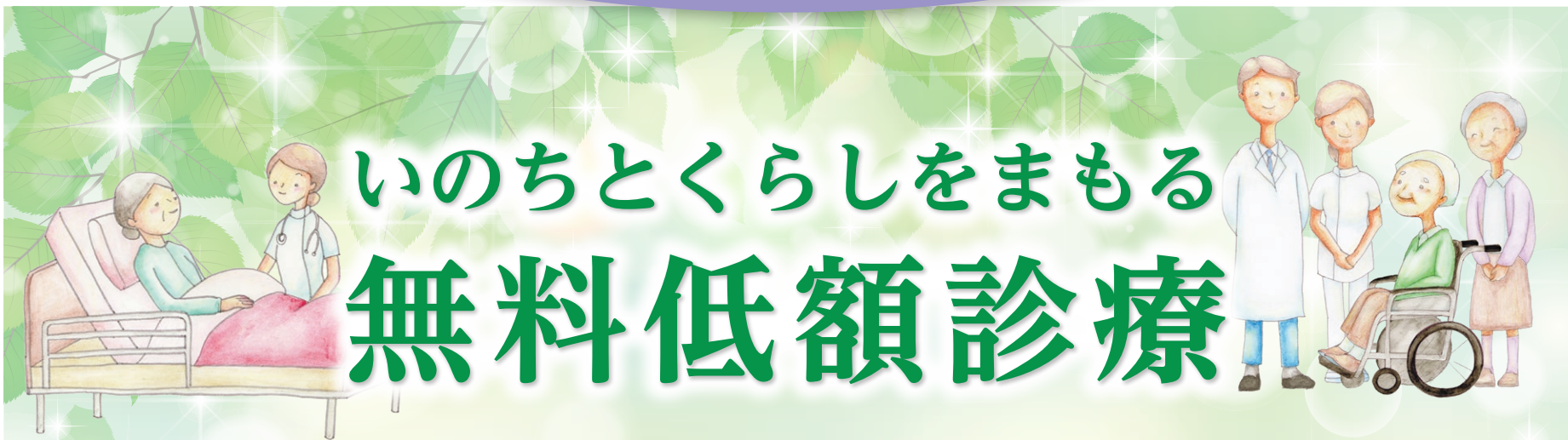
生協さくら病院 ☎738-2101

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/>



いのちとくらしをまもる 無料低額診療

皆さんは無料低額診療制度についてご存知ですか?この制度は経済的理由により適切な医療を受けることができない方に対し、医療費の一部負担金の減額や免除を行うものです(制度を利用して頂いている間に、公的制度の利用や生活の立て直しをしていただくこととしています)。

青森保健生協では2009年12月からあおもり協立病院、生協さくら病院、協立クリニック、中部クリニック、安方クリニックにて無料低額診療を実施しています。

あおもり協立病院での事例

Aさんはあおもり協立病院を救急受診し、脳梗塞の診断で入院となりました。リハビリの結果歩けるようになりましたが、入院中、認知機能の低下がみられました。ご本人は退院後自宅へ帰ることを希望していました。

退院後の生活について、ご本人から「色々な介護サービスはお金がかかるから利用したくない。入院費の支払いにも心配があるので分割の支払いはできないか?」と経済的負担についての相談を受けました。詳しくお話を伺うと、ご本人には預金は無く、生活保護基準よりも少ない金額の年金支給で生活されていたことがわかりました。また、数年前に生活保護を受給したが、生活保護制度に対する理解が不十分な本人の言動から、数か月で生活保護が停止になっていた経過もご家族から聴くことができました。

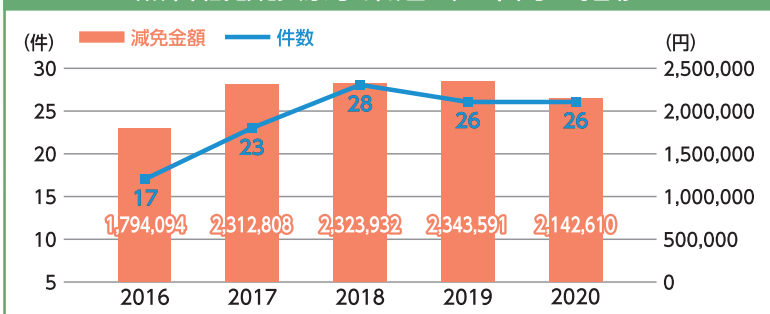
社会福祉士より無料低額診療事業の紹介をし、制度を利用することになりました。また現状の経済状況では退院後の生活も不安定になることが予想されたので、平行して生活保護の申請もすすめ、退院前に申請手続きを行いました。

退院後は生活保護を受給し生活費に関する不安がなくなり、ヘルパーを利用しながらアパートでの一人暮らしを継続されています。

下記にあてはまる方はご相談ください

- 保険証をおもちでない方
- 国民健康保険の短期保険証、資格証明書が発行され困っている方
- 病気や障害などで収入がなくなって困っている方
- リストラや失業のため一時的に収入がなくなって困っている方
- 医療費の支払いをすると生活に困難を生じる方

無料低額診療事業過去5年間の推移



国民のいのちと生活をまもるため
署名へのご協力をお願いします!!

医療・介護・福祉を拡充してください



ひとりで悩まず、ご相談ください

お困りの方は各事業所までお問い合わせください。

本紙3面に相談日が掲載されていますので、お気軽にご相談ください。



(副理事長 相馬 裕)

がする。

現代よりも知的で優雅な気

石を読んでいたのだから。

みながら朝のひとときに漱

にかけての人々はお茶でも飲

た小説である。明治から大正

作品は、朝日新聞で連載され

から「こころ」などの有名な

公夏目漱石の「三四郎」それ

めた。「ミチクサ先生の主人

舞台にへミングウェイの

ハードボイルド小説で楽し

「太陽の門」もスペイン内戦を

たが、その間にピンチヒッ

ターで連載されていた赤神諒

いがある。現在連載中のもの

では日経新聞の伊集院静「ミ

チクサ先生」を読んでいる。一

時作者の病気で中断してい

が、進めていくのは独特の味わ

み進めていくのは独特の味わ

が、連載中に日々少しずつ読

てからじっくり再読したので

いた。いずれも単行本化され

「我らが少女A」を愛読して

年では毎日新聞の平野啓郎

「マチネの終わりに」と高村薫

「経営問題にも興味を持つよ

うになった気がする。ここ数

連載された宮本輝の「朝の飲

び」を読んだのがきっかけ

だった。小説のおかげで経済・

経営問題にも興味を持つよ

うになった気がする。ここ数

連載された宮本輝の「朝の飲

び」を読んだのがきっかけ

だった。小説のおかげで経済・

経営問題にも興味を持つよ

うになった気がする。ここ数

連載された宮本輝の「朝の飲

び」を読んだのがきっかけ

だった。小説のおかげで経済・

経営問題にも興味を持つよ

うになった気がする。ここ数

連載された宮本輝の「朝の飲

び」を読んだのがきっかけ

連絡船

病院の医局には複数の新聞が置いてある。毎日ざっとすべての紙面に目を通すようにしているが、連載小説もいくつか選んで読んでいます。

◎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。

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21回目 タオルを使った肩甲骨まわりのストレッチ

健康体操サポーター 鎌田 貴子

- 1 タオルの両端を持ち、真っすぐ頭の上まで持ち上げる。
- 2 正面を見て背筋を伸ばし、頭の後ろを通るようにしてタオルを下ろす。
- 3 この動作をリズミカルに10回行う。

Point

両手を下ろした時に脇を締めて行うとより効果的。



皆さんは認知症の方とコミュニケーションをするときはどのような事に気を付けていますか？私は笑顔で接する事を心がけています。高齢者や認知症の人は、耳や目の機能が低下したり物事の理解に時間がかかったりするので、必要な情報を選択する事が苦手になります。そこで、「話しかける」という簡単な行為の中にいくつかのしかけを作って意思の疎通をしやすくする必要があります。

認知症の人のケアは「してあげるケア」ではなく「その人に手伝ってもらう協働のケア」だと思って下さい。「話しかける」ための5つのステップがあります。

①「あなた」を認識してもらう

認知症の方と共に生活していくことは、ケアするご家族や職員の大変さや悩みもありますが、ご本人も実は困惑していて大変な思いをしています。認知症の方も対応する家族、職員も笑顔になれる、そんな時間をつくるきっかけをあなたの笑顔から始めてみませんか？

②目を合わせる
③話しかける
④許可を取る
⑤わがうとする

そのときにいい笑顔をつくってみましょう。人の脳にはミラーニューロンといわれる神経細胞があり、目から入った情報を無意識にまねします。相手も自然と表情が和らいでくるはずです。



笑顔でゴー！

認知症看護認定看護師

高谷 彰



ボランティア委員会で杖ホルダーを作りました！

ボランティア委員会 委員長 千葉 三千代

デイサービスつつみより、ボランティア委員会へ「杖ホルダーを作ってほしい」と依頼がありました。杖ホルダーとは、リハビリやお食事の際に利用者さんの杖が倒れないように立て掛けておくための物品です。依頼された委員の皆さんも「もちろん！」と二つ返事で了承してくれたので、廃棄予定のペットボトルを大量に集め、3月8日の委員会で取り掛かりました。

ところ、職員やその場にいた利用者さんから「カラフルでかわいらしい」「早く利用者さんに使ってもらいたい」と喜んでくれました。

久々のボランティア活動で楽しく活動ができた皆さん嬉しそうにしていました。廃棄予定のペットボトルを再利用するので、SDGsにも関連する活動だったと思います。コロナ禍で事業所内での活動ができない今だからこそ、こういった手作業でできるボランティアなども積極的に進めていきたいと思います。

ペットボトルを切り取って形をつくり、切り口にテープを貼ってひもを通す穴をあけます。テープは利用者さんに見て楽しんでもらうために、柄のついたマスキングテープを採用しました。最初は慣れない作業に戸惑っていた委員の皆さんも、コツをつかんでからは楽しそうに談笑しながら次々カラフルな杖ホルダーを完成させていました。



中央・長島支部 新年度のスタートダッシュを決めました

中央・長島支部 理事 武井 明子

中央・長島支部では毎年4月になるとすぐに大腸がん検診のおすすめ行動を始めています。今年度も月が変わってまもなく去年受診した方のお宅を訪問し、46件の検診予約を受けました。そのほか、くらしとからだの手配付者さんも新しく2名増え、名義変更行動で組合員も2名増えるなど、担い手ふやし、仲間ふやしも今年度好調なスタートとなりました。

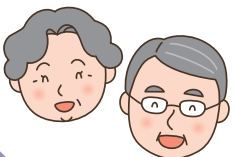
昨年度末にはじめての生協5課題を達成し感無量の中央・長島支部、今年も課題達成できるようにがんばります！

金沢支部 理事 成田 慶子

にこにこ笑顔から元気を頂きました

とても嬉しい事がありました。先日、くらしとからだを配達している時の事です。てしとキリリにMさんが載っていたので訪問したところ、旦那さんが現れました。くらしとからだを渡して帰ろうとしたところ、にこにこ笑顔で私に声をかけてくださいました。「協立病院に入院した時に先生に大変お世話になりました。看護師さんたちの対応や電話での受け答えもとても良く、ご飯もおいしかったです。お世話になったのだから出資しようと思っている」と、嬉しそうに話してくれました。

時々お見かけしていても気軽に声をかけることはなかった方からお声をかけて頂いたこと、協立病院での素晴らしい対応のお話が聞けたこと、とても嬉しかったです。Mさんの旦那さんの笑顔から元気を頂くことが出来ました。これからくらしとからだを配達しながら、組合員との繋がりをつくっていったらと強く感じる出来事となりました。



外来診療案内

《6月現在》なお、変更は随時、各事業所に掲示しております

協立クリニック

☎(017)762-5511

【診療科目】内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・神経内科・産婦人科・
女性心療科・リハビリテーション科・在宅訪問診療・精神科・
泌尿器科・各種生活習慣病療養指導

内 科				女性心療科・精神科・産婦人科・泌尿器科			
	受付開始	診療開始	受付終了		受付時間	診療開始	
午前	8:00	9:00	11:00(予約なし) 12:00(予約あり)	午前	8:00~12:00	9:00	
午後	13:30	14:00	15:30(予約なし) 16:30(予約あり)	午後	13:30~16:30	14:00	
夜間	16:30	17:00	19:00	※夜間診療は毎週火曜日			

◎休日・夜間の時間外診療は、あおもり協立病院で受付いたします。

			月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	診察①	佐藤友	柏村	佐藤友	竹本照	水尻	毎週の担当医を御案内します。(午前のみ)
		診察②	宇梶	磯島	有川	田中		
		診察③	久保田		宇梶	水尻	柏村	
		診察④	西脇	西脇	西脇	西脇	加久	
		診察⑤	澤岡	内藤	内藤	澤岡	澤岡	
		診察⑥	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	田中	
		診察⑦		谷口	竹本歩	谷口	竹本歩	
	午 後	総合診療	久保田	竹本照	竹本照	大川恵	磯島	
		総合診療	奈良				加久	
		専門外来 (予約)	澤岡・内藤 (循環器・高血圧)	西脇 (糖尿病)		遠藤 (呼吸器)		
	夜間	総合診療		毎週の担当医を ご案内します。				
	産婦人科		午前	平岡	平岡	平岡	平岡	月1回不定期
	精神科	午前	認知症		大畑 (第2・4予約外来)	大畑 (予約外来)	大畑 (予約外来)	
		午後	外来		大畑 (予約外来)			
	女性 心療科	午前		大川	大川	大川	大川	大川 (第2土曜日のみ)
		午後		大川	大川	大川		
	泌尿器科	午前						
		午後			工藤 (第2・4)			

※産婦人科外来は6月末閉診

あおもり協立病院

☎(017)762-5500

【診療科目】リウマチ科・化学療法外来

	受付時間	診療開始
午前	9:00~11:00	9:00
午後	13:30~15:30	13:30

◎夜間、休日の急患の患者様は24時間受付いたします。どうぞご利用ください。

		月	火	水	木	金	土
リウマチ科	午前			相馬		相馬	
	午後	相馬					

※リウマチ科は予約制となっております。事前にお電話にてお問合せください。

※化学療法外来は毎週金曜日午前完全予約制です。

生協さくら病院

☎(017)738-2101

【診療科目】精神科・神経科・心療内科・内科・リハビリテーション科

再 来				新 患			
	受付開始	診療開始	受付終了		受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00	午後	12:30	13:00	16:30
午後	12:30	13:30	16:30				

		月	火	水	木	金	土
再来	午前	小山	西脇	百成	西脇・小山	百成・西脇	
	午後	百成		西脇・石田	石田・小山	百成	
新患	午後				百成		

第1・第3・第5 百成 第2・第4 西脇

児童青年期 精神科 外来	午前			小山			
	午後			小山			

安方クリニック

☎(017)732-3955

【診療科目】内科・外科

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00
夜間	16:00	16:00	16:30

	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤・竹本歩	伊藤・竹本歩	澤岡・谷口	伊藤・竹本歩	伊藤・谷口	第2・第4のみ (要予約)
夜間				伊藤		

※出張・研修等で上記内容が変わることがあります。ご了承ください。

※安方クリニックは午後は訪問診療を行っております。

(理 事 会 報 告)

2020年度第11回 4月22日

- 2021年度借入金最高限度額について、2020年度末の銀行長期借入金や組合員借入金の残額、銀行当座貸越設定枠、新規設備投資用借入金予定額を踏まえ、29億円とすることを決定しました。
- 2020年度決算処理事項に関する件について、固定資産除却および未収金損失処理をすることを決定しました。
- 定款・規則などの変更について、誤字脱字の修正や模範定款に倣ってなどにより、変更することを総代会の議案とすることを決定しました。
- 設備投資について、協立クリニックの空調更新工事を株式会社ユアテックに8140万円(税込)で契約することを決定しました。

青森保健生協 現勢 (4月末現在)

組合員	44,136人 (+34人)
出資金	1,629,258,400円 (+18,860,600円)
一人平均出資額	36,915円
※()内は前月比です。	

6月の日程

24日(木) 理事会
26日(土) 総代会

6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
- 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。医療費などで困りの方はご相談ください。

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。

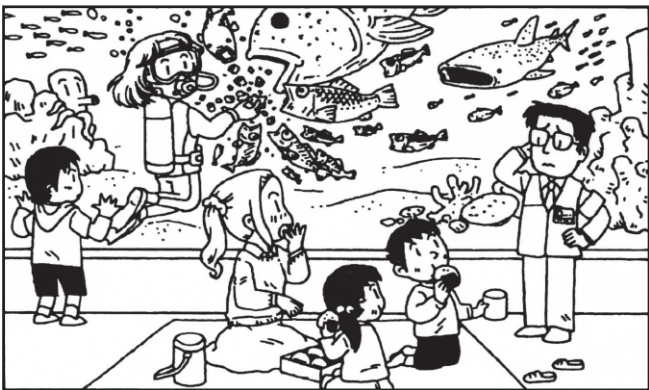
- 荒川字柴田
- 荒川字筒井
- 金浜字稲田
- 久栗坂字浜田
- 久栗坂字山辺
- 合子沢字松森

◎お問い合わせ
組織部 ☎017(762)5888

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「ちよとひとこ」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 まで、締切6月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

4月号の答え	15	1	9	8	4	2	7	5	3	6
		3	4	5	6	8	9	2	1	7
		6	7	2	1	5	3	8	4	9
		4	6	9	8	1	2	7	5	3
		2	8	1	3	7	5	9	6	4
		7	5	3	9	6	4	1	8	2
		8	1	7	2	4	6	3	9	5
		5	3	4	7	9	1	6	2	8
		9	2	6	5	3	8	4	7	1



応募者60名／正解59名

【当選者】千葉徳子(蟹沢)・盛信夫(富田)・葛西誠(油川)・川端和子(十和田市)・二木美峰(浪館)・猪股あや子(幸福)・成田勉(八重田)・竹花穂子(中央)・高屋敷八千代(野辺地町)・出町ハルエ(石江)】

※6月上旬、図書カードを発送します。

◎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017-7621-5888)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。二部届いている方はお知らせ願います。

診療所再編ニュース

中部エリアの事業所の引っ越しが終わり、それぞれの移転先でサービス提供を再開しています。
今回は2月に移転したデイサービス中部の様子をお伝えします。

診療開始

中部クリニックメーター

中部クリニック建て替えに伴い、2021年2月よりデイサービス中部利用者はデイサービスつつみ、デイサービスセンターやすかたに移行し、継続してサービスを利用されています。

利用者様・ご家族様のご協力があり、大きなトラブルもなく引っ越しを終えることができました。

デイサービスつつみは1階に機能訓練室、2階がデイルームとなり、それぞれ空間分けをし過ごしています。

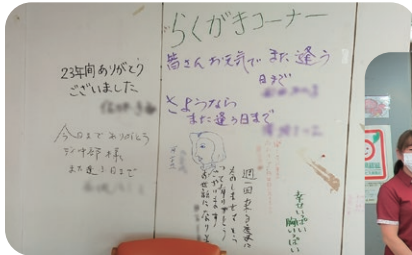
利用者数が大幅に増加し、一日の活動内容や環境の変化に戸惑い、利用者様の中にはストレスを感じる方もいらっしゃったかと思います。現在は利用者様同士の会話や交流も増え、機能訓練ではお互い刺激を受けあいながら運動されています。

利用者様が少しでも安心して利用していただけるように、職員の声掛けや関わりの中で安心を与え、楽しく、居心地のいい場所の提供を目指していきます。

(デイサービスつつみ 主任 櫛引昌代さん)



デイサービス中部からの利用者受け入れのため改装したつつみ1階の様子



解体前に中部クリニックの壁に利用者さんから寄せ書きをいただきました。



(デイサービスセンターやすかた 小笠原栄子さん)

支部活動交流会を開催しました

組合員活動委員会 委員長 成田 慶子

4月24日(土)、支部活動交流会を開催しました。コロナウイルス感染防止のため、時間短縮で本部、光行寺、アピオの3か所に分けてリモート開催し、22名の組合員さんが参加しました。

開催目的は、組合員活動の21年度重点課題について理解を深め、今後の行動の意志統一を図ることと、支部活動援助金の在り方についての学習でした。20年度はコロナ禍の中でも感染対策を行いつつ、支部、班活

動を継続できたことが成果に結びつきました。21年度も感染防止対策を徹底し、組合員さんと職員が協力して活動する重要性について確認しました。

大切なことは継続することです。SNSやZoomなどのリモート機能を活用し、物理的には離れていても、心の距離は離れることのないように結びつきを維持し、支部、班活動を継続していきたいと思います。



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

ヨーグルトとカルピスの酸味がジメジメした梅雨の時期や暑い夏にぴったり☆
普通のアイスよりも脂肪が抑えられます。

★ヨーグルトアイス～カルピス風味～★

【材料】 出来上がり145gずつ

★プレーン味

・水切りヨーグルト 100g
・カルピス(原液) 60cc
・牛乳 大さじ1

★ブルーベリー味

・水切りヨーグルト 100g
・カルピス(原液) 40cc
・ブルーベリージャム 小さじ2
・牛乳 大さじ1

※カルピスが無ければ、はちみつで代用できます。

【作り方】

※プレーンヨーグルト400gでの使用例です。水切り後は、400gから約200gになります。

- ① ボウルにザルをのせたらザルにペーパータオルを敷き、プレーンヨーグルトを入れてラップをし、1晩冷蔵庫に置いて水切りする。
- ② 水切りヨーグルトを100gずつに分け、別のボウルに移す。
- ③ それぞれにカルピスと牛乳を加えてよくかき混ぜる。
- ④ ブルーベリー味の方にはブルーベリージャムも加えてさらに混ぜる(ジャムは後から混ぜた方がマーブル感が出ます)。
- ⑤ 材料が混ざったら別々にタッパーに空け、フタをして冷凍庫に入れて、途中、2回ほど取り出してかき混ぜながら3時間以上冷やす。
- ⑥ 器に盛ったら出来上がり！



OnePoint

冷やす途中でかき混ぜることで空気が含まれ、口当たりが良くなります。
カルピスやジャムの味を変えたり、お好みの果物を混ぜる、などアレンジが豊富です。

新連載

「おうちで散策気分」を開始します！

～読者の皆様の投稿をお待ちしています～

8月号より、新連載「おうちで散策気分」をはじめます。

コロナ禍で外出がしづらい今日この頃。皆様におでかけ気分を少しでも感じてもらうために、読者の皆様の「絶景」を紙面にてお届けします。

概要

読者の皆様の「絶景」を掲載します。行ったことのある旅行先の写真、住んでいる地域の穴場スポット、ちょっとしたものだけでも大好きな景色など、写真を添えてお届けください。「てしごときらり」と交互に隔月で連載します。

字数

100字程度 写真2～3枚を添付してください。

応募方法

場合によっては取材に伺いますので、お電話にて組織部までご連絡ください。

お問い合わせ

青森保健生協組織部

☎017(762)5888(機関紙委員会事務局まで)