

〔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/

## 青森保健生活協同組合 2021年度通常総代会

### 誰もが健康で居心地よく

### くらしをさせるまちづくりへの挑戦

感染予防対策を徹底し、

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

2021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26日(土)生協さくら病院2階ダイケアホールにて249名(本人出席29名、書面議決書220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、2020年度の活動報告と決算、2021年度の事業計画と予算などが討論され、第1号議案から第5号議案のすべての議案が採択されました。

#### 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症拡大防止の対策として、昨年同様規模を縮小して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。

現政権はコロナ感染症対策より経済を重視し、オリンピック、パラリン

ピックの強行開催を目指しています。「コロナ禍に隠れ「原発の再稼働」「医療保険制度の改悪」「汚染水の海洋放出」など日本国憲法が危機的状況であることにつれ、多様な活動を展開してきた1年間の法人活動の特微点をまとめて述べました。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、地域のみなさん、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。



議長を務めた中谷雄二総代(右) 小野俊子総代(左)

#### 地域に根ざした組合員のための診療所の再編に向けた組織活動と事業活動の到達

第1号議案「2020年度事業活動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、「地域に根ざした組合員のための診療所、医療と介護のワンストップサービスを提供する事業所をめざし、安方・中部エリアの再編を成功させます」「組合員や地域住民に求められる医療や介護を提供するために、質の向上とあわせて経営を改善します」の2つの重点課題と、4つの継続的課題に沿って到達が報告されました。

安方・中部クリニックの一体診療、協

立訪問看護ステーションほほえみ支所と生協ヘルパーステーションやすらぎの移設、デイサービス中部利用者のデイサービスつつみデイサービスセンターやすかたへの移行、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報告がされました。

組合員活動では活動が制限される中でも様々な形でのつながりを広めながら、生協4課題+大腸がん検診を推進してきたことが報告されました。班会に職員組合員の派遣をできない時期が続いた中でも、感染対策を徹底しながら体操動画や冊子を利用した班会の開催、支えあいシートを作成し、地域の「困った」の解決へ向けた多団体との連携をした取り組みが報告されました。



総代挙手による採択

### 連絡船

北海道で生まれ育ったのが約20年、津軽に移り住んではその倍以上を過ごしてきましたが、それぞれに心に浮かぶ春の風景があります。故郷には山頂部が開けた「観音山公園」があり、そこは地元「桜の名所」でもありました。北海道の桜の季節は5月の連休前後です。そして花見に欠かせないのが「ジンギスカン鍋」です。遙か向こうには片側の稜線がスツと太平洋に沈み込む「アポイ岳」が見え、桜の散る中で鍋を囲んだ家族とのひとときは忘れがたい思い出です。津軽に來てからの最初の風景は弘前城の夜桜でした。学生寮のコンパの後先輩たちに連れられてお城まで歩き、「目を開けてもいいぞ」と言われた瞬間目に飛び込んできた夜桜の美しさ。「息をお美し」とか「花に酔う」というのはこのことかと思いましたが(酒の酔いもありました)が…失礼。あれから40年…。いま思い浮かぶ春(初夏かな?)の風景は、代掻きの後の澄んだ田の水面に映る残雪を頂いた岩木山の姿です。どっしりとしたその姿はコロナに怯える私達を静かに励ましているようにも思えます。来年こそは賑わいを取り戻した春を迎えたいですね。

(理事 天野慶)



表紙よりつづく

また、SDGs学習会の開催や「私たちのSDGs宣言」を支部や事業所で作成、それを共有し合う「学びのつどい」を開催し、日々の組合員活動とSDGsを結びつける取り組みが報告されました。



宮本達也専務理事

他にも、世界禁煙デーの取り組みの二環として禁煙ポスターコンクールを開催・展示し、喫煙による健康被害を広く伝え、禁煙促進の啓発を行ったことなどが報告されました。



百成公美理事

2020年度の決算報告で、経常剰余はコロナ関連の補助金を合わせ、3億6622万円、予算を1億3129万円上回りました。公認会計士から「たかいた対応により補助金を勝ち取り、経営責任を果たした。昨年に比して経営改善傾向にある」と講評されたことが報告されました。

監査報告



吉田好男監事

吉田好男監事より、2020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」と報告がありました。



奈良原恵理事

誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦

2021年度活動のメインテーマ「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」は医療福祉生協連の2030ビジョンのメインテーマとなっています。医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめ、



副田幸子理事

地域まるごと健康づくりをめざし、二人ひとりの生き方が大切にされ、誰もが居心地よくくらするまちをつくるという「そのようなまちづくりは、協同の力でこそ実現できることに確信をもっています」といふ思いが込められています。



野村美恵子理事

第2号議案「2021年度事業計画および予算案決定に関する件」について宮本達也専務理事より、①新型コロナウイルス感染症対策を徹底し続け地域の中での役割を發揮し組合員のいのちとくらしを守り経営の改善を図ります。②安方・中部エリアの再編成功のためタイムリーな情報発信を継続しながら



今淳一理事

安全第2です。③全ての職員が職場の業務に誇りを持ち、意欲を持って働き、持てる力を発揮できる職場環境を整備します。の3つの重点課題が提案されました。また、3つの継続的課題として、



古舘正志理事

①感染予防を徹底して、安心のネットワークをつくります。生協4課題(仲間増やし2000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件を目標に取り組みます。支部・事業所と連携し健康チャレンジやフレイル予防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。②「法人理念」、「民医連綱領」、「医療福祉生協のいのちの章典」を実践する人



菊池中央理事

年度予算案として、診療所の建て替えや医療機器の入れ替えなどの大型設備投資など今後5年間の資金計画を踏まえ、「2021年度の必要利益目標を2億円」と定めます。と提案されました。第3号議案「役員選任に関する件」、第4号議案「役員報酬承認に関する件」について古舘正志理事から、第5号議案「定款および規約の一部変更に関する件」について菊池中央理事から提案されました。

退任・新任のご紹介

永らく理事の任をされておりました9名の理事の方々から退任され、新たな理事として選任された10名の方々のご紹介がありました。

組合員活動表彰

《6課題達成支部》

浪館通り支部

《5課題達成支部》

中央・長島支部

《4課題達成支部》

観光通り支部

砂川典満常務理事



新任理事紹介



退任理事紹介

◎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。

# 診療所再編ニュース 拡大版

新中部クリニックのイメージ図が完成しました。地域に根ざした組合員のための診療所、医療と介護のワンストップを提供する事業所を目指します。

診療開始

中部クリニックメーター



## 地域に根ざした組合員のための診療所へ

外来診療、在宅診療、健康診断、予防接種のほか、デイサービスや訪問看護ステーションを併設し、保健・医療・介護が連携してサービスを提供できる体制が整っています。事業所内の動線を整え、患者・利用者が利用しやすい環境となっています。地域組合員が利用できる組合員ルームも設置し、引き続き班活動や支部活動に活用できます。



完成予想図はあくまでもイメージ図です。



組合員ルーム



デイサービス



外来待合室

**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診療、サービス提供を再開しています。今回は4月に移転した中部クリニックと協立訪問看護ステーションほほえみ支所の様子をお伝えします。**

4月1日より安方クリニックは中部クリニックと合流し、診療を再開しました。1階と2階に診療スペースを分けて、診察を行っております。

再開直後は不慣れな所や想定外の作業でご不便をおかけしたりお待たせしたりする事もございましたが、日々対策を協議し改善に努めております。

診察の場所や流れが変わった為、中部クリニックから移られた方だけではなく以前から安方クリニックを利用されていた患者さんも戸惑う事が多いようですが、見慣れた職員を見かけるとホッとした顔をされております。

職員も患者さんも増えた安方クリニックはまだまだ課題も多いですが、引き続きかかりやすい診療所を目指し取り組みます。

(安方クリニック 事務長 村上 健俊)

協立訪問看護ステーションほほえみ支所は、中部クリニックから本部組合員ルームに仮事務所として移転し早数か月が過ぎました。

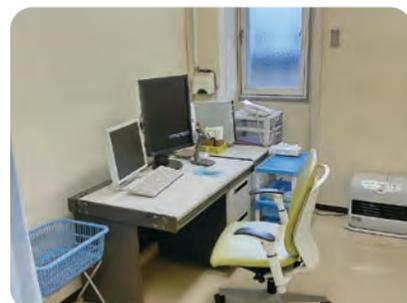
収まりきらない備品は小規模多機能型居宅介護事業所おおのにも収納させて頂き、室内も整理され事務所らしくなりました。また、本部建物内のルールも日々確認しながら、少しずつ慣れ毎日の業務を行っています。移転当初は変更後の事業所電話番号などに関する問い合わせも多々ありましたが、最近は問い合わせの件数も減少し少しずつ浸透してきたと感じています。

今迄と比べ訪問先まで少し距離が延びたため到着までに時間がかかったり、戸惑いながら日々の訪問を行っています。訪問先の利用者様にご心配かけないよう安全運転を心がけ、今まで同様に安心して在宅生活が送れるようサービス提供させて頂きたいと思っております。

(協立訪問看護ステーションほほえみ支所 所長 在原 臣子)



安方クリニック待合室



安方クリニック診察室



訪問前の様子



ほほえみ支所事務所

◎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。

# 2021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
ソルハドラッグ前	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：幸畑ハッピードラッグ前	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 坂野友昭



## 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	//	蓬田・中村商店前	8:58	//
檜榔	7:33	//	阿弥陀川・農協向かい	8:59	//
上宇鉄漁港	7:39	//	阿弥陀川・青木建材前	9:00	//
上宇鉄	7:40	//	長科・公民館入口向かい	9:01	//
釜の沢	7:42	//	中沢・会館向かい	9:02	//
下中浜	7:48	//	中沢・蓬田天理教前	9:02	//
本町通り	7:50	//	後湯・カナヤマート向かい	9:03	//
成田水産	7:51	//	後湯・南北後湯会館向かい	9:04	//
下増川 (元営林署前)	7:53	//	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	//
浜名・中村商店向かい	7:57	//	後湯・農協向かい	9:05	//
西田・営林署隣り	7:58	//	後湯・農協スタンド向かい	9:06	//
今別郵便局	7:59	//	小橋・公民館向かい	9:07	//
今別・ふじた接骨院	8:00	//	左堰・製材所	9:08	//
今別交番向かい	8:02	//	内真部バス停	9:09	//
大川平・高桑商店	8:05	//	赤田商店向かい	9:09	//
二股・元田子商店	8:10	//	清水・高森商店	9:10	//
大平・笹木商店	8:22	//	前田湯の沢バス停前	9:11	//
山本会館向かい	8:23	//	奥内郵便局向かい	9:12	//
上小国松寿寺前	8:26	//	奥内農協となり	9:13	//
ふるさと体験館向かい	8:27	//	西田沢小学校向かい	9:14	//
小国駅入口	8:28	//	西田沢浜田バス停向かい	9:16	//
下小国・畑田商店向かい	8:29	//	西田沢・工藤貞商店向かい	9:17	//
外黒山屯所前	8:31	//	アケミ美容室前	9:19	不通過
上磯電気	8:34	//	野木和団地/バスターミナル向かい *野木和/バイパス→生協店経由	9:22	不通過
蟹田・佐々木旅館 2 軒手前車庫前	8:37	//	三厩電気	9:23	不通過
蟹田・青森銀行向かい	8:38	//	油川市民センター	9:24	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	//	油川不動産隣駐車庫前	9:28	9:18
広瀬・郵便局向かい	8:42	//	浪返バス停	9:29	9:19
広瀬・ローズ理容院前	8:42	//	扇田・神戸商店向かい	9:33	9:23
民生会館向かい	8:43	//	*ベイブリッジ経由		
スクールバス バス停留所前	8:45	//	安方クリニック	9:43	9:33
老人いこいの家前 トイレットタイム	8:46	//	(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

※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。  
※冬期間(12月~2月予定)は渋滞を避けるため、協立病院発を協立クリニック発へと変更を行います。

## 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
檜榔	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・磯山	8:37	奥内農協となり	9:23
蟹田・塩越バス停	8:42	西田沢小学校向かい	9:24
蟹田・佐々木旅館 2 軒手前車庫前	8:47	西田沢浜田バス停付近	9:26
蟹田・青森銀行向かい	8:48	西田沢・工藤貞商店向かい	9:27
蟹田・神社向かい	8:49	油川不動産隣駐車庫前	9:28
広瀬・郵便局向かい	8:52	浪返バス停	9:29
広瀬・ローズ理容院前	8:52	扇田・神戸商店向かい	9:33
民生会館向かい	8:53	安方クリニック	9:43
スクールバス バス停留所前	8:55	(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
老人いこいの家前	8:56	協立クリニック 着	9:57
トイレットタイム		協立病院 着	10:00
郷沢ヨモギ温泉入口	9:05	生協さくら病院 着	10:15
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

◎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。

2021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
サクラダ整骨院前	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	20:00	20:10	20:20	20:30	20:40	20:50	21:00	21:10	21:20	21:30	21:40	21:50	22:00
協立クリニック	8:57	9:07	9:17	9:27	9:37	9:47	9:57	10:07	10:17	10:27	10:37	10:47	10:57
大野十文字バス停付近	9:00	9:10	9:20	9:30	9:40	9:50	10:00	10:10	10:20	10:30	10:40	10:50	11:00
日の出タクシー前	9:04	9:14	9:24	9:34	9:44	9:54	10:04	10:14	10:24	10:34	10:44	10:54	11:04
工藤パン前	9:07	9:17	9:27	9:37	9:47	9:57	10:07	10:17	10:27	10:37	10:47	10:57	11:07
マエダストア旭町店前	9:08	9:18	9:28	9:38	9:48	9:58	10:08	10:18	10:28	10:38	10:48	10:58	11:08
青森タネ店前 (古川)	9:10	9:20	9:30	9:40	9:50	10:00	10:10	10:20	10:30	10:40	10:50	11:00	11:10
村上整形外科前 (みち銀古川支店の県庁側)	9:12	9:22	9:32	9:42	9:52	10:02	10:12	10:22	10:32	10:42	10:52	11:02	11:12
市役所横 (日本銀行横)	8:15発	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15	18:15	19:15	20:15
吉川米穀店前	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25	18:25	19:25	20:25
スーパー福や前	8:28	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28	17:28	18:28	19:28	20:28
スーパードラッグ前	8:31	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31	14:31	15:31	16:31	17:31	18:31	19:31	20:31
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	18:33	19:33	20:33
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	18:40	19:40	20:40

※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	協立クリニック→青森駅		
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
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。

# わが支部 わが班

浪館通り支部 支部長 佐々木 弘子

## 大腸がん検診予約 支部目標達成!! コロナ禍に負けない行動力

浪館通り支部では6月14日の段階で大腸がん検診が今年度支部目標の100件を達成し、107件に到達しました。「ここはAさんの近所だね、手配付のBさんとペアでまわってみようか」などと具体的なエリアと訪問体制を作り、計画的に訪問したことが大きな要因です。

コロナ禍での訪問は不安でしたが、「待っていたんだよ」と歓迎されました。なかには「くらしとからだ」の配達先を一人で訪問した手配付者の方もおり、大きな力となっています。健康で安心して住み続けられるまちづくりへ大きな一歩を踏み出しました。



観光通り支部 理事 野呂 コネ

## つながることが大切と 感じた地域訪問行動

観光通り支部では6月9日・11日に感染対策を徹底した上で名義変更の地域訪問行動を実施しました。5月に発送された出資金有り高通知のお知らせも含め訪問をしていると、「手続きしようと思っていたけど機会がなくて…来てくれて良かった」など反応があり名義変更の手続きができました。中には老後の不安などの相談があり、法人の紹介や健診のお知らせをしました。新しい出会いもあり、地域へ足を運んで組合員と対話をして耳を傾ける大切さを改めて感じた訪問となりました。今後も積極的に地域とつながっていきたいと思います。



# 認定ナースの 手と目

第7回



慢性心不全認定看護師  
坂本 雄一

## 心疾患〜心不全について〜 心不全とは①



心疾患(心臓病)は心不全、心筋梗塞、狭心症、弁膜症と色々な種類があります。心疾患で亡くなる総数は癌に次いで2番目に多いです。そこで近年増加傾向である心不全について2回に分けて説明していきます。今回は心不全がどんな病気かの説明です。

心不全とは心臓の状態や活動が完全でない事、正常に働かなくなった状態をいいます。心臓が異常ということからは、胸が苦しくなり圧迫され

る感じや、痛くなったりする事を想像すると思いますが、症状は全身に及びます。心臓は全身に血液を送っている臓器です。心臓の働きが弱くなり、肺に血液が行かなくなり、酸素や二酸化炭素の交換がスムーズにできなくなり、少し動いただけで息苦しさ、息切れが出現します。また、全身に血液が行かなくなることで、各臓器、特に腎臓に血液が行かなくなりおしこの量が少なくなったりしま

**心筋梗塞** 心臓に酸素や栄養を運ぶ血管が閉塞して心臓の筋肉の動きが低下します

**高血圧** 血圧が高くなると心臓に負担がかかります

**不整脈** 不整脈が長時間持続することによって心臓の機能が低下することがあります



す。また、全身に送った血液が心臓に戻る働きも弱くなっているため、足がむくみま

心不全を発症する前に高血圧や脂質異常症など危険因子のコントロール、心筋梗塞や狭心症を発症してしまっ



## ちょっとひとこと

◆中部クリニック建替えてスタッフの皆さん大変でしたネ。コロナ禍の中頑張ってください。  
(大野 三上祥二)

◆協立クリニックで産婦人科外来がなくなるのは残念、双子第一号の息子たちの誕生の場所だっただけに  
(月見野 中村ゆかり)

◆今年はフキ、竹の子、わらび、たらのめ、山菜などいただいておいしく食べました。ありがとうございます。  
(新城 西村郁子)

ジっています。ずっと続けてほしいコーナーです。  
(蓬田村 工藤美智子)

です。がんばってほしいものです。  
(大野 沢田ミエ)

## お困りでは ありませんか? くらしに役立つ 制度の紹介

第18回



おおの地域包括支援センター  
社会福祉士

倉内 祐美



## 認知症が進行しても、地域で暮らし続ける 独居高齢者の事例

「認知症で一人暮らしの高齢者の、介護申請をお願いしたい」と診療所から相談が入りました。家族の状況を聞くことと夫は死去し、実子はなく、近親者は県外在住とのこと。早速、Aさん宅を訪問し、介護保険の説明をするので介護申請に依じてく

なっていることが分かり、包括支援センターで何度も訪問をする中で、受診していないにも関わらず薬が大量に余っている状況が見えてきました。包括支援センターの車がAさん宅に停まっているのを見て、近所の人からも連絡が入り、少しずつAさん

てきました。診療所の医師と協力し説得を行うことにより、ようやく訪問看護の利用に同意を得ました。看護小規模多機能型居宅介護事業所に調整をお願いし、毎日ヘルパーが入り、服薬管理や病院の付添などの支援が開始になりました。現在はヘルパーやデイサービスの利用が定着し、安定した生活を送ることができるといいます。



◎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。

# 高校生一日看護体験

看護学生対策看護長 須藤 千夏



5月29日(土)高校生看護体験を本部多目的室で開催しました。従来ならば、一日看護体験で入院患者さんとのコミュニケーションも含めて病院で開催していましたが、感染防止のため、高校を1校ずつ、少人数で感染対策を行い半日で開催しています。

今回は、高校2年生の方々が参加。血压測定や更衣介助、オムツ交換では四苦八苦していましたが、患者さん役の方にきちんと思いやりの声掛けをしながら体験していました!いい笑顔でした♡



血压測定



青森北高校のみなさん



更衣介助



オムツ交換



青森中央高校のみなさん

# アルコール依存症について



生協さくら病院 副総看護長 最上 正一



「断酒会」とはアルコールに関する同じ悩みを持つ人たちが互いに理解しあい、支えあうことによって問題を解決していく自助組織です。「断酒会」の言葉を借りますと、アルコール依存症は、「医師も家族も治すことは出来ない、本人の気付きにより病気から回復できる」とあります。いくら周りでよくなってほしいと思っても本人に気持ちがないと、治療を行い症状が安定しても退院をすればもとの飲酒生活に戻る、断酒を決意しても一口アルコールを飲むと飲酒生活に戻るのです。

一日断酒を継続する場合は「今日は飲まなく

ても明日飲もう」と思うと気持ちも少し楽になります。一日断酒を繰り返す、①通院すること②自助グループに通うこと③抗酒剤の使用が断酒の3本柱となっています。

アルコール依存症は病院に入院することで治療することはありません。医師を中心とした私達医療従事者は、お酒をやめたいというアルコール依存症の方の気持ちに寄り添い①病気の知識や気持ちの面②現状に向き合う考え方の変化③本人の気付きなど、回復のお手伝いを行います。

「断酒」とは自らの意思で行うものであり、本人

の意思でなく環境などにより飲酒の機会が止められているのは「禁酒」となります。薬の進化によりお酒の量を減らすことができるようになり、近年は減酒外来が主流となっております。

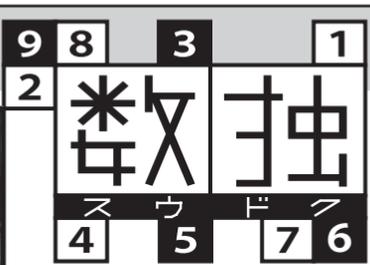
コロナ禍においても、飲食店の時間制限や路上飲酒、職場のテレワークにより引きこもりが増加し飲酒する機会が増え依存症を形成することも聞かれています。また、アルコール依存症の方は、自分は依存症ではないかとの思いはありますが自分は違うと否認することが多いのです。故に「否認の病気」と呼ばれています。

日頃より自分の生活を見直し、適正飲酒や休肝日を設け、依存症にならないように心がけましょう。



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。

9x9 grid with numbers and empty cells for a puzzle.



## クイズで頭の体操!

### ルビル

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3x3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63名/正解63名 【当選者】大里大(清水)・神勝子(中央)・森山邦久(上野)・工藤房子(奥野)・山田芳文(細越)・木村萩枝(新田)・小鹿由紀子(今別町)・七戸暁子(大野)・逢坂正衛(野内)・奈良岡麻紀(千刈) ※7月上旬、図書カードを発送します。

5月号の答え テレビペンク(テレビ電話)



## ( 理事会報告 )

2020年度第13回 5月27日

- 1. 2021年度役員報酬額について、役員報酬算定規則に則り、理事41名の報酬総額7750万円以内、監事4名の報酬総額100万円以内として総代会議案とすることを決定しました。
2. 定款の一部変更について、法定準備金は出資総額の2分の1に相当額を定めており、経営基盤を強固にして組合員および債権者の利益を守るため、積立額を増額できるようにするため、総代会議案とすることを決定しました。
3. 2021年度通常総代会での議案書について、最終決定しました。

## 青森保健生協 現勢 (5月末現在)

Table with 2 columns: Category and Amount. Includes total members, funds, and average contribution.

## 7月の日程

- 17日(土) 支部活動交流集会
29日(木) 理事会

## 7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】20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】16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。

- 石江字岡部 ●石江字平山
●石江字三好 ●三内字沢部
●三内字玉作 ●三内字丸山

お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888

◎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017-762-5888)までご連絡ください。

# 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22回目 手軽にできるタオル体操

健康体操サポーター 藤田 琉美子

### 「背伸び体操」

…前かがみになりがちな姿勢を正し、腰から背中を伸ばす。

- 1 膝を少し曲げ、手を下ろしてタオルを持つ。
- 2 徐々に膝を伸ばしながら両手を上げ、腕が耳につくように伸びをする。
- 3 手をゆっくり下ろしながら膝もゆるめ、元の姿勢にもどす。

### 「胸張り体操」

…猫背で縮こまりがちな、胸まわりの筋肉をほぐす。

- 1 タオルを体の後ろで持つ。
- 2 両手を上げながら肩甲骨を寄せて胸を張る。
- 3 ゆっくりと手を下ろし元の姿勢にもどす。

**Point** 1日2回(朝晩)10回を目標に!

- ・タオルはスポーツタオル程度の長さのものを使用!
- ・動作は、ゆっくり続けて流れるように深い呼吸で行いましょう!
- ・脚は腰幅程度に開く!



青森保健生活協同組合機関紙「くらしとからだ」

## 2021年度 モニター募集



機関紙委員会では、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。

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も可能です。
  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 2021年10月号から2022年6月号まで
  5. 応募方法 郵便はがきに『氏名・住所・電話番号・年齢・モニター希望』を明記して、下記までご郵送ください。  
〒030-0847 青森市東大野二丁目9番地2  
青森保健生協 組織部 機関紙委員会事務局(組織部)宛
  6. 応募締切 2021年9月1日 消印有効
  7. 決定通知 モニターとしてご協力いただく方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を機関紙企画・編集の目的以外に利用、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ございません。
- 【お問い合わせ】青森保健生協 組織部 担当: 青山・野村 ☎017(762)5888



## 世界禁煙デー 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】くらしとからだ11月号及び協立クリニック渡り廊下にて発表します。  
(※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】2021年8月31日(火) ※当日消印有効
- 【応募先】〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2  
【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部 三上 ☎017(762)5888
- 【主催】青森保健生活協同組合



昨年度優秀賞(医療福祉生協連主催) 三津谷奎太さん 原別小学校3年



昨年度最優秀賞(青森保健生協主催) 田中希和さん 原別小学校3年

Let's Cook

## 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 三上 綾香

味噌に含まれる乳酸菌が腸内環境を整え、免疫力UPに役立ちます  
香味野菜の香りが食欲をそそる1品です!

### ★暑い夏でも食欲増進! みょうがと大葉の味噌★



- 【材料】(おにぎり5個分)
- ・生姜 1/2かけ(7g)
  - ・ニンニク 1/2かけ(3g)
  - ・みょうが 中2個(40g)
  - ・大葉 5枚
  - ・ゴマ油 小匙1
  - 味噌(お好きな味噌) 50g
  - みりん 大匙1/2
  - 砂糖 大匙1/2
  - ・削り節 1.5g(小袋1/2袋)

### 【作り方】

- ① 生姜・ニンニクは皮を剥き、みじん切りにする。
  - ② みょうがはみじん切りにする。
  - ③ 大葉は千切りにしたあと、さっと水にさらす。  
ザルで水気を切ったら、クッキングペーパーで水気をふき取る。
  - ④ フライパンにゴマ油を入れ、火をついたら①を加え弱火で香りが出るまで炒める。
  - ⑤ ④にAの調味料、②・③を加え、弱火で7分程度加熱する。(※1)
  - ⑥ 火を止め、削り節を加え混ぜたら完成。
- ※1 加熱時間は、調理器具(IHやガスコンロ)によって異なります。水気が少なくなり、とろみがつくまで加熱するのが目安です。

1人分(約10g)
エネルギー 30kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 0.5g
炭水化物 3.8g
塩分 0.8g

### One Point

- ご飯に塗って焼きおにぎりにしても、肉や魚に塗って焼いてもおいしくいただけます。
- にんにくや生姜はチューブでも代用可。長さは2cm程度です。

てしごと作品  
募集しています!!

## てしごとキラリ

12 つくも責任  
つから責任

## 美人画



作者  
三浦 信子さん  
【中央・長島支部】

若いころから同級生の似顔画を描いたり人物画を描くのが好きでした。

20年位前から、年賀状に何か書こうと思ったときに、着物姿の美人画が良いと思い、始めました。自分の思い描くままに1枚2時間くらいかけて一発勝負で描いています。

描いた絵を息子がパソコンに取り込み、印刷しています。この美人画の年賀状が欲しいからという理由で、年賀状のやり取りが始まった方もいます。思うように出来上がった時や、何より心待ちにして喜んでもらうことが楽しいです。描き続けるうちは続けていきたいと思っています。

