

〔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/>

9月24日(金)から11月30日(火)まで

2021年度 生協強化月間スタート

スローガン

**協同の力で
新型コロナウイルス危機を乗り越えよう!!**

～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、
生協四課題+大腸がん検診予約の年間目標(11月までに80%)を
やりきり、「安方・中部エリアの事業再編を成功させよう」～



**健康
づくりを
ひろげる**



万年青班

**安心を
結ぶ**



新城支部地域行動

**地域と
つながる**



蟹田支部海岸清掃

新型コロナウイルス感染症は収束するどころか県内外で爆発的な猛威を振るい、尊い命が失われ続けています。さらに感染力の強い変異株が急拡大し、医療従事者への負担増大や医療供給体制のひつ迫に追い打ちをかけています。私たちは大切な命を守るために、政府が進めてきた公衆衛生軽視、医療供給体制縮小の政策に転換を強く要求します。

現在、緊急事態宣言、まん延防止等重点措置の実施や期間延長の影響のため、地域から貧困や孤立、フレイルの進行など深刻な実態が報告されています。くらしの不安が渦巻く厳しい状況の今だからこそ、私たちが作ってきた「つながり」を最大限に活かす時です。組合員の知恵と力を結集して青森保健生協の助けあいの役割と魅力を発揮し、新たな「つながり」から「安全・安心の助けあいの輪」を地域へ広げましょう!!

青森保健生協は頼れる組織です!

青森保健生協は、地域で楽しく元気に暮らすお手伝いをしてくれて、困った時には力になってくれる頼れる生協です。

仲間ふやし、出資金ふやしは、私たちの願いを実現する大切な取り組みです。

「みなさんご一緒に頑張りましょう!」



◀動画はこちら
(委員長からの
メッセージ)

生協強化月間推進委員会

委員長 成田慶子

**お願い**

出資金の増資(積み立て)にご協力ください。

組合員加入や増資、「くらしとからだ」の手配付など、青森保健生協を大きくするために皆様のお力をお貸しください。出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心して利用できる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。

連絡船

6年前趣味の会で保健生協の存在を知りました。下北で育った私は農協・漁協・森林組合の組織は身近でした。青森保健生協に加入し出資金の

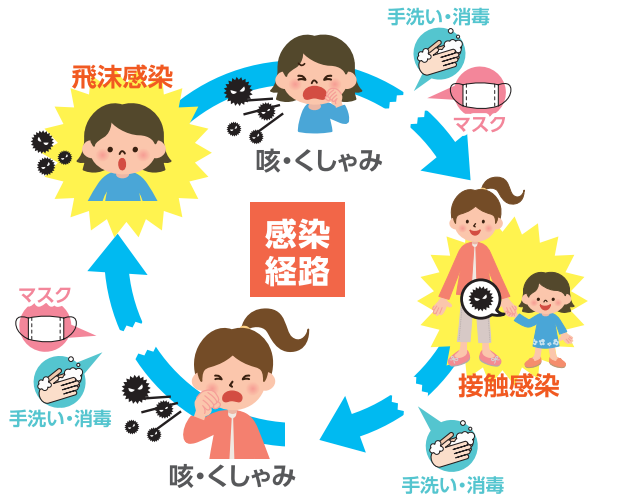
協力をすれば組合員になれば、仲間と班活動を通じて健康チェック、健康体操、健診など自身の体を知ることができる。このことで、即決し、組合員に加入しました。一人ひとりの出資金が病院や介護施設を造ることができると素晴らしいことです。▼8月のはじめ、組合員バスの中から中部クリニック跡地を目にしワクワクしました。築45年ほど経過し老朽化の為の解体が終わった、同じ土地に2022年秋オープン予定で新中部クリニックを建設します。医療はもちろんな介護施設(デイサービス)や組合員ルームを備えた建物です。私たちの暮らしにかかせない医療と介護、そして仲間が集う場所ができます。私にとっても老後に向けて心強い場所になります。▼テレビドラマの中で沢沢栄一がフランスの鉄道債券を購入し、売却益を出した時、鉄道会社にも益、出資した民にも益があり「皆のちいさき一滴一滴が流れを作り皆が幸せになる。こんなテレビアンナ術があるんだと俺に教えてくれた」との台詞が組合員の出資協力と同じだと感動しました。

(理事 千葉秀子)



◎定期増資にご協力ください。

◎組合員証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ています。



感染経路

咳・くしゃみ

手洗い・消毒

マスク

飛沫感染

接触感染

空気感染

感染対策

しっかり手洗い・消毒し、感染をストップさせましょう!

マスクでしっかり予防しましょう!
*咳エチケット

*使用後の物品の清掃、定期的な環境清掃も継続しましょう。

RSウイルスは、RSウイルスに感染している人の咳やくしゃみ、または会話をした際に飛び散る飛沫を吸い込むことで感染します。感染の多くはこの「飛沫感染」によると考えられていますが、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」も成立します。

●**成人の感染にも注意!**

成人がRSウイルスに感染した場合、かぜのような症状であることが多いことから、RSウイルス感染者であると気付かないことがあります。そのため、咳などの呼吸器症状がある場合は、可能な限り0歳〜1歳児との接触を避けることが乳幼児の発症予防に繋がります。また、RSウイルスに感染した乳幼児を看護する保護者や医療スタッフがRSウイルスに感染した場合、一度に大量のウイルスにさらされるため重症化することもあります。RSウイルスは高齢者においても重症の下気道炎を起こす原因となることが知られており、特に介護施設内などでの集団発生が問題となる場合があります。

RSウイルス感染症とは、RSウイルス(Respiratory syncytial virus)の感染による呼吸器の感染症です。

前回は症状や検査、治療について説明してきましたが、2回目は感染経路や成人への感染について説明していきます。

●**感染経路**

RSウイルスは、RSウイルスに感染している人の咳やくしゃみ、または会話をした際に飛び散る飛沫を吸い込むことで感染します。感染の多くはこの「飛沫感染」によると考えられていますが、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」も成立します。

認定ナースの手と目

第10回

感染管理認定看護師 扇谷 弥生

RSウイルス感染症②

手洗い・消毒、マスクで予防!

3 すべての人に健康と福祉を

お困りではありませんか?

くらしに役立つ制度の紹介

第21回

生協さくら病院 精神科デイケアの紹介

生協さくら病院 精神保健福祉士 四ツ谷 麻衣子

生協さくら病院精神科デイケアは統合失調症やうつ病、アルコール依存症などの精神疾患のある方が利用され、外来治療の環境としてリハビリ活動を行っています。

就労や社会復帰の準備をすることを目的とし、コミュニケーション能力の向上や生活リズムを整えるために利用することができます。社会生活がより充実したものになるために創作作業や調理作業などを行います。

どのグループ活動に取り組んでいます。年間を通して「利用者全員でのピクニック」や「模擬店活動」など多くの行事を行っています。現在は新型コロナウイルス感染症の影響で活動に制限がかかっています。そのような中でも感染対策を行いながら、利用者の力を発揮できる機会を作るために院内で楽しめる企画を立案し、活動に取り組んでいます。

生協さくら病院 精神科デイケア

017-738-2158

適応障害について

協立クリニック 女性心療科 医師 大川 富美

適応障害とは、一口で言えば状況にうまく適応できないで精神的に追い込まれてしまった状態です。最近、職場での上司のパワハラや同僚とのトラブルを訴えて、あるいは家庭内の軋轢から不調をきたして受診される方が増えています。

この診断の要はこのストレスがなければ、今のような精神不調は起きなかったというところにあります。ですからストレスが無くなれば、症状は改善するはずですが、ストレスが無くなってなかなか改善しない時には環境以外の要因が大きいのだということで病名は変わります。

ストレス(トラウマ)が原因で起きる状態のもう1つにPTSD(心的外傷後ストレス障害)があります。この場合のストレスは災害や、ひどい事故にあう、性的被害にあうなど、極端に強いものだった時に診断します。

しかし、適応障害の場合はストレスの強さはそう問題にしません。そのため症状発症には、ストレスを受ける人のストレス耐性もかなり関係していると考えられます。いってみれば、ストレスとそれを受ける人の感受性のバランスがマイナスに傾いた時、症状が出るということです。このバランスをもとに戻すのが治療になるかと思われます。

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

相馬院長コラム 2

私が医師を目指すまで

あおり協立病院 院長 相馬 裕

浦町小学校3年生の時に油川の戸建てに引っ越したので、油川小学校へ2度目の転校となった。新しい環境にすぐに適応できる性格は、もしかしたらこの頃に養われたのかもしれない。

5年生の頃、スーパーカーブームが起こり、猛烈に車に興味を持ち始める。中学生になっても車への興味は尽きず、将来は自動車関係の仕事に就きたいと思っていた。一方で読書も好きだったので、作家になれたらいいな、などと思ったりもしていた。

1982年に油川中学校から青森高校に入学。入学当初は、「青森高校は優秀な同級生が多いのだから、成績真ん中くらいなら御の字。工学部に行って、自動車関係の仕事ができればいいな」と考えていた。中学から続けていた卓

球部の練習にいそしみ、油川からの遠距離通学でなかなか忙しい高校生活だったが、思いのほか学業は順調だった。先生方の授業がとても魅力的で、よく理解できた。

中学校の修学旅行で行った北海道にあこがれがあったので、もし可能ならば北大に行けたらと思っていたが、担任に「工学部なら東北大・北大でも十分合格可能。」と言われ、また「成績がよければ医学部に行きたいよな。」という同級生も多かったため、何になろうかどこを受験しようかといろいろ考えた。

得意科目は国語と社会(とくに地理)だったので、大学で地理を専攻して高校の教師になるとか、文学部へ進んで作家か記者になれば、などいろいろ考えたが、テレビや小説でみる医学の世界に何となくあこがれを感じていた。「スリルとロマンと人情にあふれ、充実した毎日を過ごせそう。」しかも医師から作家に転身した例もある(当時渡辺淳一の作品を多く読んでいた)。という訳で文系理系のコース選択の際には理系に進み、北大医学部を第一志望に、3年の夏まで部活も続けながら受験を迎えることになった。

(つづく)

(つづく)

ちよこことひとこと

◆先日コロナワクチン接種に行きました。皆さん親切に声かけ、誘導して下さい。ありがとうございます。
(けやき 室瀬和子)

◆元気が一番 早くコロナが収束してどこでも気軽に外出したい。
(中央 竹花穂子)

◆今年は雨が少なく畑の水やりが大変です。
(筒井 豊川満)

◆肩が痛い。腕が上がらない。今、私に「えさ」を健康体操に手軽にできるタオル体操が目にとまりました。
(湯の沢 千葉喜代美)

◆「とっておきレシピ」が役立ちました。おいしく食べました。
(本泉 今幸子)

◆中部クリニック、早く完成して欲しいです。
(けやき 横内清美)

◆本屋で難しいナンプレを購入して毎日、頭の体操をしています。
(大野 成田三七子)

わが支部わが班

山の手支部 支部長 豊川 克義

支部主催の盆踊り

8月6日(金)、山の手支部の諏訪沢班・後沼班・築木館班の合同班会を開催しました。7月の運営委員会で「静かな青森の夏は寂しい」と、盆踊り大会を計画しました。

この日は感染対策を行い、ウォーミングアップや演歌体操、軽い筋力トレーニングをしてから、20日に開催する盆踊り大会に備えて振り付けの確認をしました。

30度を超える気温の中での運動なので始まる前から汗がびしょじりですが、水分補給の小休憩をはさみ、熱中症対策もバッチリです。

準備は万全でしたが、残念なことに20日の班会が中止となりました。早く地域の皆さんが集える班会が再開されることを待ち望んでいます。今回は写真だけでなく、活気あふれる班会の様子を動画でもお届けします。

動画はこちらから





11 住み続けられるまちづくりを

催しのお知らせ



野木和公園

ウォーキングのつどい

【日時】10月29日(金) 10:00~12:00
【集合場所】野木和公園内駐車場横の広場
【参加料】無料(申込必須)
【申込・お問い合わせ】組織部 ☎017(762)5888



※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください。
※雨天の場合は中止いたします。

<主催> 青森保健生活協同組合 健診健康づくり委員会

ウォーキング講習も行います。
お気軽にご参加ください!!



みんなと一緒に!
正しい歩き方で
汗を流しませんか?

※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合がございます。
参加される際は事前に組織部までお問い合わせください。

参加費 無料

第33期 保健教室

班会やまちかど健康チェックで行っている健康チェックのやり方を専門職員と学びます。

【日程】※第一講座、第二講座いずれも参加することが修了条件です。

第一講座	10月18日(月) 10:00~12:00	第二講座	10月25日(月) 10:00~12:00
時間	10:00 開会挨拶・オリエンテーション 10:05 講義「保健委員の任務と役割」 10:30 講義「健康診断について」 11:00 講義・実習「健康チェックの実践」 質疑応答 11:50 第二講座に向けオリエンテーション	時間	10:00 オリエンテーション 10:05 健康チェックのおさらい 10:50 学習 「医療福祉生協の健康習慣について」 11:20 質疑応答 11:30 修了式

【開催場所】青森保健生協 本部 2階 多目的室
【申込】青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888 【締切】10月12日(火)まで
保健教室修了者を対象に、フォローアップ教室(2~3月頃)を実施予定

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。

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

クイズで頭の体操!

ルビ

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。

8月号の答え シンリンヨク(森林浴)



【応募方法】ハガキに下記を記入し、ご応募ください。
【住所・氏名・年齢・電話番号・二重枠内の数字の合計・コメント】コメントは本紙に一部編集の上で掲載されることがあります。
【宛先】〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部 宛
【締切】10月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを呈呈

応募者52名/正解47名
【当選者】斉藤信子(富田)・坂本ミサオ(赤坂)・平山由美子(堤町)・仙台谷朝子(矢田)・五戸とし子(大野)・富樫春美(羽白)・村木幸子(富田)・宮越厚子(新城)・斉藤富士子(桑原)・川嶋保子(油川)】
※10月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2021年度第3回 8月26日

- 協立エリア職員駐車場舗装工事業者選定について、見積もり依頼業者4社からの価格提示より最低価格であった株式会社福萬組に1864万5千円(税込)で契約することを決定しました。
- 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組合員活動、ワクチン接種のあり方などについて承認しました。
- 安方・中部エリア再編について、新築工事地鎮祭の日程や全体の工程などを承認しました。
- 2021年度生協強化月間方針案について、スローガンや獲得目標、月間成功へ向けた支部活動交流集会の開催などについて協議しました。

くらしとからだ手配付者募集

今月は、次の地域の手配付者を募集しています。

●油川字岡田 ●油川字千刈

●油川字浪返 ●油川字浪岸

●油川字柳川

◎お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888

10月の日程

18・25日(月) 保健教室
28日(木) 理事会
29日(金) 野木和公園ウォーキング

10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】19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】15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 (8月末現在)

組合員	43,795人 (-237人)
出資金	1,624,793,800円 (-34,306,400円)
一人平均出資額	37,100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。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部「☎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。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

中部クリニックメーター

中部クリニック開設から27年が経過しました。
中部クリニックの歩んできた道のりを9月号から3回にわたり、年表で振り返ります。

年	月	できごと
2001	4月	・生協ヘルパーステーションやすらぎが精神障害者派遣事業(現在の障害福祉サービス事業)を正式に契約
2003	4月	・ ケアサポートすみれ が居宅介護支援事業として中部クリニック5階に開設(ケアマネ専任配置) ・中部クリニックで慢性疾患患者の定期検査システムが確立
2004	8月	・中部デイケアが デイサービス中部 へ変更 ・ ケアネット中部 開設
	9月	・居宅介護支援事業所の再編が行われ、各院所での再開となる ケアサポートすみれは訪問看護ステーションほほえみ所属になる
2006	3月	・中部クリニックでヘリカルCT導入
	9月	・電子カルテシステムを導入
	10月	・生協ヘルパーステーションやすらぎで介護タクシーサービスを開始
2007	4月	・ケアネット中部が特定加算居宅介護支援事業所となる ・「中部クリニックのつどい」開催
2008	4月	・デイサービス中部で介護予防事業開始
2009	7月	・中部クリニックが予約制を導入
2010		・ISO9001認証に向けて中部エリア職員一丸で取り組む
2011	3月	・東日本大震災

居宅介護支援事業所の再編

法人から被災地へ職員を派遣し、支援を行いました。



新中部クリニックの 建設準備が進んでいます。



4月から7月まで行われた中部ビル解体工事も無事に終了し、新中部クリニック建設に向けての準備が進んでいます。整地された土地へ資材の搬入が開始されました。新中部クリニックへの期待が高まります。

2021年度前期 社保平和学校報告

社保平和委員会 委員長 小山内和子

9月4日(土)、社保平和委員会・学びあい委員会共催で前期社保平和学校が開催されました。感染予防対策のために4会場と個人参加者をZoomでつなぎ、約70名が参加しました。

今回は「2030年ビジョン」をテーマに宮本達也専務理事を講師に迎え、少子高齢化や健康格差の拡大などの社会問題と向きあい、よりよい未来のためにビジョンを立てるこの重要性を学びました。



光行寺会場の様子



本部会場の様子

《参加者の感想》

今年の教育学習月間の「目玉」である2030年ビジョンについて、支部でも学習に取り組み始めました。今回は宮本専務理事から詳しい解説が聞けるということで参加しました。学習会に参加したことで2020年ビジョンとの関連性が理解でき、各種データが豊富に提示され、データに基づいた「戦略」の大切さを改めて知らされました。ダイバーシティ、SDGsといった現代的課題も同時に追求する必要性に気付き、健康についての「自助論」や「自己責任論」に惑わされず、社会的要因にしっかりと向き合うことが欠かせないと思いました。

講演を聞いて「分かった」で終わらせないで、支部としてどのように具体化するかを考えていきたいと思いました。

学びあい委員会委員長 天野慶一

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 佐々木 春香

さばのDHAやEPAは生活習慣病予防に役立ちます！

★さばと野菜のコチュジャン煮★

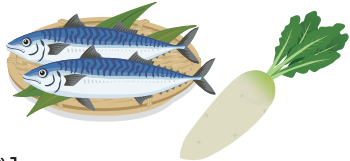
【材料】2人分

・さば(切り身) 80g
・大根 1/8本
・ししとうがらし 6本

コチュジャン 大さじ1
酒 大さじ2
みそ 小さじ2
砂糖 小さじ2
おろししょうが 1かけ分
おろしにんにく 1かけ分

・ごま油 小さじ2
・水 1/2カップ

1人当たり
エネルギー 214kcal
炭水化物 12.8g
たんぱく質 10.3g
脂質 11.7g
塩分 1.2g



【作り方】

- ① さばは半分に切り、皮目に切目を入れ、熱湯をかけて臭みを取る。
- ② 大根は皮をむいて1cm厚さの半月切りにし、15分程下茹でする。
- ③ ①を合わせて混ぜる。
- ④ フライパンに①②③を入れてごま油をまわしかけ、火にかける。フツフツと煮立ってきたら水を加え、時々さばに煮汁をすくいかけながら中火で10分ほど煮る。
- ⑤ ししとうがらしを加え、1～2分煮る。
- ⑥ お皿に盛り付けて完成♪

おうちで 散策気分 ②



投稿者 門倉 禮子さん【茶屋町・港町支部】

あおぞら班では感染対策をしっかり行い、合浦公園でウォーキングを行いました。晴天に恵まれ心地よい海からの風・日射しのなかの新緑の景色はコロナ疲れを癒してくれます。公園内の散策はいつ来てもいいものです。

公園内の藤棚は終盤を迎えており残念でありましたが、帰宅途中に家の近くのキングサリが満開でしたので集合写真の撮影を行いました。

OnePoint

ピリ辛料理です。辛いものが苦手な方はコチュジャンを減らし、味噌を多めに入れると良いでしょう。魚は、たら等の白身魚でも代用できます♪