

〔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 價 一部30円

◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

[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 價 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/

2022年元旦



寅年



旭町市民館



リンクステーションホール青森



浜田福祉館



東駅前町会市民館



沖館市民センター



油川市民センター

あおもり協立病院
相馬 裕 院長

オンライン医療講演会

※写真撮影時のマスクを外しています。

あけましておめでとうございます

組合員の皆様には晴れやかな年
明けをお迎えのことと存じます。

昨年は新型コロナウイルス感染症
が世界に蔓延して累計で2億
6000万の方が罹患し、世界で
は500万人以上の方が、日本に
おいても1万8000人の方がこ
の世を去りました。徹底した検査
やワクチンの開発等により一時、感
染症は収束に向かいましたが、残
念ながら再燃して世界では1日に
60万の新規感染者が報告される状
態となっています。

現在、日本では感染が落ち着いて
いますが、一時期、地域によって
は保健衛生が破綻、医療がひつ迫
して適切な医療を受けられず、自
宅にて命を落とすという痛ましい
報道も目にいたしました。

青森保健生協では、法人内事業
所とも連携しつつ、組合員、患者・
利用者の皆様にも行動制限を依
頼してコロナ感染症に備えました。
また、行政からの要請に応えて、市
内の病院や介護事業所を積極的に
支援しました。

一昨年、議会主義、立憲主義を否
定した安倍政権を引き継ぎ、日本
学術会議会員任命拒否を手始め
に始まった菅政権は、新型コロナ
ウイルス感染症に対して有効な施
策を打ち出せず、説明責任を果た
すこともできず短命に終わりまし
た。昨年10月に成立した岸田内閣

は、新型コロナウイルス感染症対
策や経済の立て直しを図る一方で
国民が望んでもいい憲法改悪に
突き進もうとしています。

私たちは全日本民医連の綱領、
医療福祉生協連の理念、そして法
人理念を高く掲げて医療・介護・
福祉を実践しながら社会保障の
充実、人権の尊重、そしてその基盤
となる平和活動に積極的に取り
組んきました。今年も「無差別・
平等・人権を守る」医療・介護と福
祉、平和を今まで以上に追求して
まいります。

診療所再編は青森保健生協の
積年の課題の一つでしたが、診療
所再編プロジェクトを立ち上げ中
部クリニックのリニューアルに着
手することができます。現在、工
事は順調に推移しており8月には
竣工の予定です。新中部クリニック
では医療・介護事業の充実は無
所として力を発揮していきたいと
考えています。安方クリニックで
は一部の機能を中部クリニックに
移しますが、今後の活用法につい
ては引き続き検討していきます。

本年も医療・介護・福祉の地域
連携を強化させ、質の向上を図り
ながら職員一同協力して組合員の
皆さんへの期待に違わない活動を展
開してまいります。昨年同様の温
かいご支援、ご協力のほど宜しく
お願いいたします。

新年のごあいさつ

青森保健生活協同組合
理事長

横田祐介

お願い

出資金の増資(積み立て)に
ご協力ください。

青森保健生協を大きくするために組合加入や増資、「くらしとからだ」の手配付など、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。



後列左から 斎藤勝博さん・高橋高男さん・天野慶一さん
前列左から 武井明子さん・小山内和子さん・宮本達也さん

※距離を保った上で、撮影時のみマスクを外しています。

した時に様々なお話をよく聞きますが、困った人が助けを求められる居場所、サロンのようなものが欲しいと常々感じています。斎藤 武井さんは現在建設中の中部クリニックがある中央・長島支部選出の理事ということですが、支部としてはどのような想いや期待がありますか。

武井

日に日に建設工事が進ん

でいるのを目にしています。中部クリニックと地域が連携して誰もが安心して活用できる場になつて欲しいです。完成のイメージ図を見せてもらいましたが、組合員ルームも広いし、素敵な建物になります。組合員だけではなく、地域の皆さんと様々な交流をして知名度を上げていきたいです。以前、中央・長島地域の中

でも中部クリニックを知らない方がいてショックを受けました。新中部クリニックの開設に向けて、もっと知名度を上げなきやーと感じています。中央・長島の地域には以前は個人病院もありましたが閉院してきています。病院といえば中部クリニックとなってきてるので、皆さんと密につながり、新しくなつて良かったと地域の人気が思ってくれると嬉しいです。

斎藤

昨年の1月号で診療所再編の座談会を行いましたが、竹本歩医師から「次の子ども世代、孫世代につながっていく」という言葉がありました。武井さんからもあつたように地元に愛される中部クリニックになつていかなければなりません。

少子高齢化や一人暮らし世帯の増加が顕著になっていく中で、自分がその立場になつた時に周りの人たちと一緒に社会参加をするにはどうしていけばいいかが大きな課題となつてきます。小山内さんはどのように考えますか。

これまでの皆さんのお話を聞いて改めて、組合員活動委員会はすべてに関わっていかなければいけないと感じました。「ビジョン」の各支部からの報告書を見ると「集まる」と、「助け合い」がキーワードとして挙がっています。何年か前に青森保健生協としても地域にサロンづくりをしていました。そこで、例え月一回行われている支部運営委員会を楽しいものにしていかなければならぬと思います。参加した人は愚痴でもなんでもいいから一言発してもらう。愚痴を言うだけでスッキリして、その場が楽しいものだったと感じた」とつてありますよね。

高橋

ここまでの皆さんのお話を聞いて改めて、組合員活動委員会はすべてに関わっていかなければいけないと感じました。「ビジョン」の各支部からの報告書を見ると「集まる」と、「助け合い」がキーワードとして挙がっています。何年か前に青森保健生協としても地域にサロンづくりをしていました。そこで、例え月一回行われている支部運営委員会を楽しいものにしていかなければならぬと思います。参加した人は愚痴でもなんでもいいから一言発してもらう。愚痴を言うだけでスッキリして、その場が楽しいものだったと感じた」とつてありますよね。

高橋

ここまで

代ならインターネットも使用しているので気軽に参加できるのではないかと感じます。若い世代とのような交流をしていくか、興味を持って参加しやすい企画をしていきたいですね。働き盛りの世代が健康を保つていかれるか、現役世代が健康を害して途中下車してしまわないようにつながっていきます。

高橋

ここまで

高齢化が進み、活動できる人が減つてくる中で、地域の組合員が自動的に動いてもらうには魅力的な組織が必要であると感じます。

天野

そのため

年を重ねると体力的につらくなります。その反面で知識などを蓄積してきています。その知識・経験を地域でどのように活かしていくかがつながつてくことです。困っていることなど共通の課題・問題点をお互い話し合つて、出し合つていくことが必要ですね。

武井

中央・長島支部では長い間支部ニュースを発行していましたが、「私、作つていいわよ」と言ってくれる人が現れてから積極的に参加する委員が増えてきました。色々な学習会などに支部運営委員会の雰囲気が変わっています。また、私が参加している班では例年雪が降っている間は班会をお休みにしていましたが、今年は「みんなで集まつて班会をしたい!」と冬期間も班会を行つことになりました。

宮本

うござつた

人口動態を考えると労働人口は減つてきます。年をとっても働ける場所があることが前提となります。年金などの社会保障の問題につながります。社保運動の強化も大きな課題であると認識しています。「健康づくりの最大の敵は貧困・究極の目標は平和」です。貧困問題にどう立ち向かうかも大きな課題であります。

宮本

うござつた

青森保健生協の理念に照らして語り合つていなければ、目標を先に進んでいけるのではない

斎藤

うござつた

ひとりとしてつながつていくのが大事なのがなと。

高橋

うござつた

いきなり「保健生協の組合員として」となると腰が引けちゃう。地域の中でのコミニティの

高橋

うござつた

年男年女

健康づくりに、組合員活動に、仕事に、一生懸命な年男・年女の組合員の皆さんに今年の抱負をお聞きしました。(表記の年齢は2022年の満年齢です)

東 愛音さん 12歳 今年は小学校生活最後の年! コロナに負けず思いっきり楽しむぞ~♪	あおもり協立病院 湊谷 瑞己さん 24歳 入職一年目としてまだまだ未熟ではありますか、みなさんの生活に深く関わることのできる理学療法士として頑張っていきたいと思います。	あおもり協立病院 水尻 育さん 36歳 1日3回は1階(医局)から7階まで階段で往復し、運動不足解消に努め、体力勝負で今年1年頑張ります。	健康体操センター 鎌田 貴子さん 48歳 今年は、班会で体操を楽しくやれたらと思います。みなさんと一緒に自分の体力アップも目標してがんばっていきたいです。
生協さくら病院 立石 穎浩さん 60歳 いつの間にやら、フレイルになるかもしれない年代が近づいてきました。そうならないよう、毎日の食事に気を付け、適度に運動を行っていきたいです。人生、積み重ねが大事と肝に銘じています。	山の手支部 小笠原 悅子さん 72歳 口口ナガが落ちついたら、支部のみんなで出かけたい!	海岸線支部 千葉 三千代さん 84歳 今まで山あり、谷ありの人生だったような気がします。8回の寅年を迎えるかわいい虎ちゃんになって今年もボランティアを続けようと思っております。	デイサービスつつみ利用 西川 節さん 96歳 健気に気をつけて元気で長生きしたいです。

Let's
Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 笠原 有機

食物繊維たっぷりで“腸活”さらに身体もぽっかぽっか

★鶏肉ときのこのカブみぞれスープ★

【材料】4人分

- ・カブ 中1個
- ・鶏肉 1/2枚
- ・えのき 20g
- ・しめじ 20g
- ・なめこ 20g
- ・小ねぎ 5g
- ・だし水 600ml
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

一人当たり

エネルギー	73kcal
蛋白質	5.5g
脂質	4.8g
塩分	1.0g

【作り方】

- ① 鶏肉は2~3cm角に切る。
 - ② えのき、しめじはいしづきをとり、えのきは3等分に切り、しめじはほぐしておく。なめこは軽く水洗いする。
 - ③ カブは皮を剥きすりおろしておく。
 - ④ 鍋にだし水を入れ沸騰させ、鶏肉を入れる。あくをとりながら加熱する。
 - ⑤ 鶏肉に火が通ったら②、③と調味料類を入れひと煮立ちしたら、器に盛り小ねぎを散らして出来上がり。
- ※好みで一味唐辛子を加えてお召し上がり下さい。

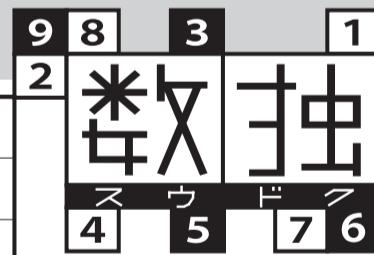


One Point

カブを大根や蓮根に変えて美味しく頂けます。
調味料はコンソメで洋風、中華だしで中華風にそれぞれ変えて美味しく頂けます。

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。

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



クイズで頭の体操!

ルール

- 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。
- 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つあります。重複してはいけません。

【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】1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44名/正解44名

【当選者】植村莉帆(大野)・穂元朋子(浪館)・阿部克夫(富田)・吉久昭三(幸畑)・工藤妙子(石江)・桐原郁子(矢田前)・野村雅子(中央)・石澤加奈子(長島)・鈴木正裕(大野)・工藤美智子(蓬田村)

*1月上旬、図書カードを発送します。

11月号の答え イワシグモ(いわし雲)



(理事会報告)

2021年度第6回 11月25日

- 2021年度生協強化月間の取り組みについて、支部や事業所での活動状況を共有し合い、生協強化月間は残り数日となるが、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。
- 安方・中部エリア再編について、新中部クリニックの宣伝用模型やペーパクラフトなどを活用した増資運動の紹介や、建設工事工程表の報告があり承認しました。
- 新型コロナウイルス関連について、現状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などについて承認しました。

1月の日程

27日(木) 理事会

1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】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(11月末現在)

組合員 44,522人 (+286人)

出資金 1,703,613,600円 (+19,400,600円)

一人平均出資額 38,265円

*()内は前月比です。

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。

●三内字沢部 ●奥野1・3丁目

●合浦1・2丁目 ●古川1・3丁目

●富田1・2・5丁目

○受付 組合員部 017(762)5888