

〔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/>

2022年3月11日で東日本大震災から丸11年となります。世界的な新型コロナウイルス感染症拡大の影響に加え、昨年2月には東日本大震災の被災地を再び襲った大きな余震などがありました。

宮城県仙台市から青森県八戸市をつなぐ三陸沿岸道路(高速度道路)が全線開通するなど「ハード面」での復興は進んでいるかのように見えますが、発生から11年を迎える今も非常に多くの人が避難生活を余儀なくされています。福島第一原子力発電所の廃炉・汚染水対策だけではなく、新しく再建されていく地域で暮らす人びとのコミュニティ形成や心身のケアなどの「ソフト面」での復興支援は継続的に必要となっています。

今回、福島県で実際に地域活動をされている浜通り医療生活協同組合 組織部の工藤史雄さんに今の想いについてご寄稿いただきました。

特集 想いを繋ぐために

東日本大震災を忘れない！

10年経過して実感する、

遠い廃炉への道



浜通り医療生活協同組合
組織部
工藤史雄さん

この1年は、東日本大震災と福島第一原子力発電所事故から10年が経過し、今後を占う年となるはずでした。しかし、新型コロナウイルス感染症のまん延によって、被災地に赴くことも、東京

電力や経済産業省との直接交渉もはばかられる年でした。福島第一原発事故の裁判の進展にやきもきしつつ、徒労感をさらに深くし、廃炉への道が遠いことを実感させられる1年でした。

廃炉への遠い道

2020年の暮れに原子力規制委員会の検討会の報告書が公表され、その中で福島第一原発の1〜3号機の原子炉格納容器の上蓋部分に、計70PBq(ペタベクレル)もの放射性物質である「セシウム137」が付着しているというのです。この報告書は大きく報じられましたが、その内実は大変深刻です。何しろ福島第一原発事故で環境

中に放出された「セシウム137」は15PBqとされ、その内の8割は海に落下しており、地上に降ったのは3PBqのみです。あれだけの不安と恐怖をもたらした、福島県をはじめ東日本の広範囲を汚染し、今なお続く被害をもたらした20倍以上の放射性物質が格納容器から漏れ出しているのです。私たち福島県民はじめ、日本中の国民生活にとって大変な脅威です。

震災後の富岡駅



現在の富岡駅

2面へ続く

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。

連絡船

新しい年を迎えました。今年も忙しくても、生活のリズムを変え、読みたい本をコツコツと読んでみようと考えています。正月前に書店で最初に目

年11月に99歳で死去した瀬戸内寂聴さんの著書「寂聴九十七歳の遺言」今を生きてるあなたへの2冊の本を一気に読みました。現在100歳以上の人は全国に8万6000人もおられるそうです。この方々は関東大震災、世界恐慌を経て、世界大戦、戦後を生き抜いてこられた方々たちではないでしょうか。寂聴さんの著書の中に「殺すなかれ、殺されるなかれ」というお釈迦さまの戒めを大きく貼り出して、九十九年の湾岸戦争の時に抗議の断食をしたり、九十三歳のとき腰椎の圧迫骨折と胆のうガンの手術療養中、後の安全保障関連法案に反対する国会前のデモに車椅子で駆けつけたと書かれていました。超高齢者の方々のような暗黒の時代を生きぬいてこられたことが、今生きている私たちに引き継がれていると思えます。▼青森保健生協の地域訪問をする中で、80代後半から100歳を迎えた多くのお年寄りの方々とお話しています。その中で、話を聞いたり、どんな小さなことでも相談にのるように努めています。しっかりと記憶の生き証人としての体験を、若い世代の方々に引き継いでいきたいです。

(理事 安藤英博)



◎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。

特集

想いを繋ぐために

東日本大震災を忘れない！

1面より

汚染水の海洋放出と 双葉町の帰還準備

2021年4月に、処理水を海洋放出するという政府方針が決定されました。トリチュム以外の核種も取り除ききれず、基準内に処理されているのは3割しかなく、基準値の2万倍以上の濃度の「処理途上水」まで含まれています。とても「処理された水」と言えないもので、私たちは「汚染水」と呼んでいます。この汚染水の海洋放出は県内8割の自治体が反対決議を挙げる中で、強行突破で、他産業に比べて復興が遅れている漁業には致命的です。まさに「官製風評」です。

双葉町の帰還準備

事故と被害に真摯に向き合わない東京電力の姿勢は「裁

判外紛争解決手続きの和解案を拒否していること」、「農産物の賠償を割合の低い営業損害に付け替え、賠償金を払い過ぎたと請求してきたこと」、「地震計の故障を放置していたこと」、「ALPS(多核種除去設備)の換気フィルターを25台中24台まで故障・破損しても放置していたこと」、「鳴り物入りで作った凍土壁が一部融けていたこと」など、数えるときりがありません。こうした対応が国や東京電力への不信となり、避難者の帰還や復興への足かせとなっています。

2021年1月20日から

双葉町では帰還に向けた準備宿泊が始まりました。環境省が面的除染をしないと決定したので、除染は敷地と道路のみの点と線、まさに「ポツンと一軒家」状態で帰還は進んでいません。

「福島を忘れない」

福島県の浜通り地方では、安倍元首相のぶち上げた福島イノベーション・コースト構想によって、これまでに3200億円もの巨費が投じられ、廃炉産業・ロボット産業・水素プラントなどが誘致されてきました。しかし、これらはいずれも労働集約型の産業ではないので、避難者が帰還する動機づけになりません。帰還者の就業先は依然として除染作業で

す。東京オリンピックを当て込んだハコモノも随分建設されました。頭に「復興」とつけられ、道路でも施設でも作り放題。まさに惨事便乗型の公共事業です。そして、今後その維持費によって被災地は二重に首を絞められていくのです。今の福島を伝えることは、「福島を忘れない」ためであり、この国の在りようを見つめ直すことでもあります。繰り返してはならない、「原発ゼロ」の日まで福島の今を伝え続けていきます。



震災後の楡葉町(天神岬から)



同じ場所から見た楡葉町(川沿いに8mの防潮堤が完成)

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25回目 手軽にできるタオル体操③

健康体操サポーター 藤田 琉美子

背中洗い体操

～タオルの引っ張り合いで肩の動きをスムーズに!～

- ① 左右どちらかの手でタオルの端を持ち、タオルを背中に回します。
- ② 腰の後ろに回したもう一方の手で、タオルの端を掴みます。
- ③ 背中を洗うような動作で上下にゆっくり動かしします。
- ④ タオルを持つ手を入れ替えて同じように行いましょう。



Point 1日2回(朝晩)10回を目標に!

基本姿勢

- ・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!
- ・脚は腰幅程度に開きましょう!

すこしおチャレンジ 結果報告



健診・健康づくり委員会では、“すこしお生活”を推進する企画として7回目となる『すこしおチャレンジ』を実施しました。“すこしお生活”とは「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす医療福祉協の取り組みの総称です。

『すこしおチャレンジ』は、1グループ3名以上で参加し、尿塩分測定で塩分摂取量を把握して減塩に取り組みむきかけをつくります。

今年度は28グループ、過去最多の117名が参加しました。参加者からは「気を付けていたが測定してみると予想以上に高かった」「調味料を減塩にかえるなど意識するようになった」「食事内容を見直すきっかけになった」などの感想が寄せられました。

2位	1位	2位
KMN	奥崎A	浅利支部
尿塩分測定平均値 4.00g/ℓ	尿塩分測定平均値 3.89g/ℓ	尿塩分測定平均値 4.00g/ℓ

ちよこっぴょんっ

◆お口の体操「パ・タ・カ・ラ」を誤嚥予防のため、忘れず毎日続けています。
(古川 齋藤宏子)

◆「組合員だけでなく、一般の人でも、自分だけでなく地域の人も一緒に健康をつくっていきましょう。」
(浜館 中谷雄二)

◆毎朝雪かき大変です。
(長島 須藤美雪)

◆栄養いっぱい、のレシピ、とても参考になります。鶏肉ときのこのカブみぞれスープ、家族にも好評でした。
(黒石市 加藤ゆみ子)

◆12月に組合員になり、医療・介護・福祉の為に頑張っていることに感謝しています。
(桜川 佐藤弘子)

◆まちがい探しはなかなか手ごわいです。
(金沢 塚本裕子)

◆コロナで家にはかり、マテテレビ漬けですが、フレイル予防の運動をします。
(大野 鈴木正裕)



青森保健生活協同組合 2022年度総代選挙の公告

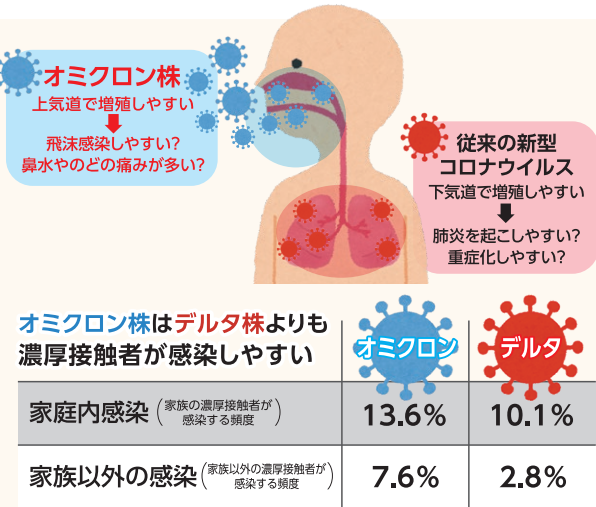
定款第46条及び総代選挙規約により、青森保健生活協同組合2022年度総代選挙を行います。

理事長指名の総代選挙管理委員による第1回総代選挙管理委員会は、実施要項を次のように決めました。

- 1 立候補届出期間
2022年3月1日(火)～2022年3月31日(木)
- 2 立候補資格者
2022年2月25日(金)現在の組合員
- 3 立候補届出場所
青森保健生活協同組合本部
- 4 選挙区及び定数 別表(右に記載)
- 5 投票日 2022年4月11日(月)
2022年2月21日
総代選挙管理委員会 委員長 坂野 友昭

● 総代選挙の選挙区及び定数 ●

選挙区	地域名	選挙区地域	定数	選挙区	地域名	選挙区地域	定数	選挙区	地域名	選挙区地域	定数
第1	横内	横内・大矢沢・四ツ石・雲谷・合子沢・新町野・野尻・問屋町・小畑沢・卸町・妙見	9	第12	佃	佃・中佃・南佃・古館・浜館・虹ヶ丘・田屋敷・松森2～3丁目	10	第24	新城	新城	9
第2	海岸線	浅虫・久栗坂・野内・原別・本泉・矢田前・泉野・東造道・八重田・矢作・平新田	10	第13	筒井	筒井	7	第25	石江	石江・三好	4
第3	戸山	駒込・戸山・沢山・蛭沢・月見野・赤坂	6	第14	堤川	青柳・本町・堤町・松原・勝田・奥野・橋本	9	第26	西滝・三内	西滝・里見・三内	8
第4	幸畑	幸畑・田茂木野	7	第15	金沢	千富町・旭町・北金沢・金沢	17	第27	沖館	沖館・新田・富田	10
第5	荒川高田	牛館・上野・ハツ役・荒川・高田・金浜・野木・野沢・大別内・小館・入内・大谷・第二間屋町	9	第16	細越・安田	細越・安田	6	第28	千刈・篠田	千刈・篠田・柳川	6
第6	山の手	矢田・馬屋尻・八幡林・宮田・諏訪沢・築木館・滝沢・三本木・後港・戸崎・桑原	5	第17	東大野	東大野・大野字若宮・大野字片岡・緑1丁目・桂木1～2丁目	10	第29	油川・西田沢	油川・羽白・岡町・西田沢	9
第7	桜川	桜川・花園1丁目・松森1丁目	7	第18	西大野	西大野・大野字前田・大野字金沢・大野字山下・大野字玉島・大野字鳴滝・大野字笹崎	8	第30	蟹田	東津軽郡外ヶ浜町蟹田・東津軽郡外ヶ浜町平館	5
第8	小柳	小柳・自由ヶ丘・けやき・はまなす	9	第19	中央・長島	中央・長島	10	第31	今別	東津軽郡外ヶ浜町今別	3
第9	浪打	浪打・合浦・花園2丁目・栄町2丁目	4	第20	観光通り	浦町・浜田・青葉・桂木3～4丁目・緑2～3丁目	12	第32	三厩	東津軽郡外ヶ浜町三厩	3
第10	つくりみち	造道・岡造道	3	第21	浪館通り	浪館・久須志	12	第33	平内	東津軽郡平内町	3
第11	茶屋町・港町	茶屋町・港町・栄町1丁目	6	第22	アスパム	古川・新町・安方	3	第34	蓬田	東津軽郡蓬田村	3
				第23	奥内後潟	後潟・左堰・四戸橋・小橋・奥内・前田・六枚橋・飛鳥・内真部・清水・瀬戸子	5	第35	県内その他	孫内・鶴ヶ坂・戸門・岩渡・三沢市・むつ市・十和田市・黒石市・八戸市・弘前市・五所川原市・平川市・つがる市・青森市浪岡・北津軽郡・南津軽郡・西津軽郡・中津軽郡・上北郡・下北郡・三戸郡	250



全国的に第6波の中、県内の陽性者は2月14日時点で15,416名となっています。警戒を示す分類は「レベル3」で、警戒を強化するレベルとなっています。株も「デルタ株」から「オミクロン株」へ約8割～9割置き換わっているといわれています。

●重要な特徴

【特徴1】感染の増加が「速い」
潜伏期間が短い

デルタ株は約5日だったのがオミクロン株では約3.5日となっており、短期間で多くの方が感染に至ります。

【特徴2】オミクロン株では
上気道で感染しやすい

従来までは「発熱、鼻水、味覚・嗅覚障害」でしたが主に「発熱、のどの痛み」に変化してきています。濃厚接触者が感染しやすいという現状にもあらわれています。

全国的に第6波の中、県内の陽性者は2月14日時点で15,416名となっています。警戒を示す分類は「レベル3」で、警戒を強化するレベルとなっています。株も「デルタ株」から「オミクロン株」へ約8割～9割置き換わっているといわれています。

●重要な特徴

【特徴1】感染の増加が「速い」
潜伏期間が短い

デルタ株は約5日だったのがオミクロン株では約3.5日となっており、短期間で多くの方が感染に至ります。

【特徴2】オミクロン株では
上気道で感染しやすい

従来までは「発熱、鼻水、味覚・嗅覚障害」でしたが主に「発熱、のどの痛み」に変化してきています。濃厚接触者が感染しやすいという現状にもあらわれています。

認定ナースの手と目 第13回

新型コロナウイルス感染症
正しく知り、正しく恐れ、
適切な感染対策を！

感染管理認定看護師
菊池 久美子

3 すべての人に感染と拡大を

引用：忽那賢志先生参考資料
オミクロン株とデルタ株が増殖しやすい部位
(doi:https://doi.org/10.1101/2021.12.31.474653
および香港大学の報告より)
デルタ株とオミクロン株の濃厚接触者の感染(ヤチャ) UKHSA publications gateway number GOV-10869
ヤチャ)

日々情報は変化していますのでインターネットのデマなどに惑わされず、大切な家族や身の回りの仲間、自分を守りましょう。

●体調不良になったら??

対策▼適切な素材のマスク装着・距離
エアロゾル感染(特に換気が悪く、感染者が15分以上滞在した屋内では飛沫の飛ぶ距離(1～2m)を超えて感染が起こり得る)
対策▼適時換気、密集をさけるなど

【特徴3】ワクチンや過去の感染の
免疫から逃れやすい

ワクチン接種2回終了した方は、国民の78.9%(2月10日公表)で、デルタ株では定程度ワクチン有効性がありましたが、オミクロン株にほぼ置き換わり状況が変化しています。当院でも3回目接種準備を急ピッチですすめています。

●感染対策のポイント

オミクロン株に変化しても感染対策は変わりません。

■接触感染(ウイルスで汚染した物、感染した人の手などに触れることで自分の手などにウイルスが付着し、目や鼻など粘膜に触れる)
対策▼手指の消毒、環境の清掃
■飛沫感染(会話などで発生する飛沫を浴びる)
対策▼適切な素材のマスク装着・距離

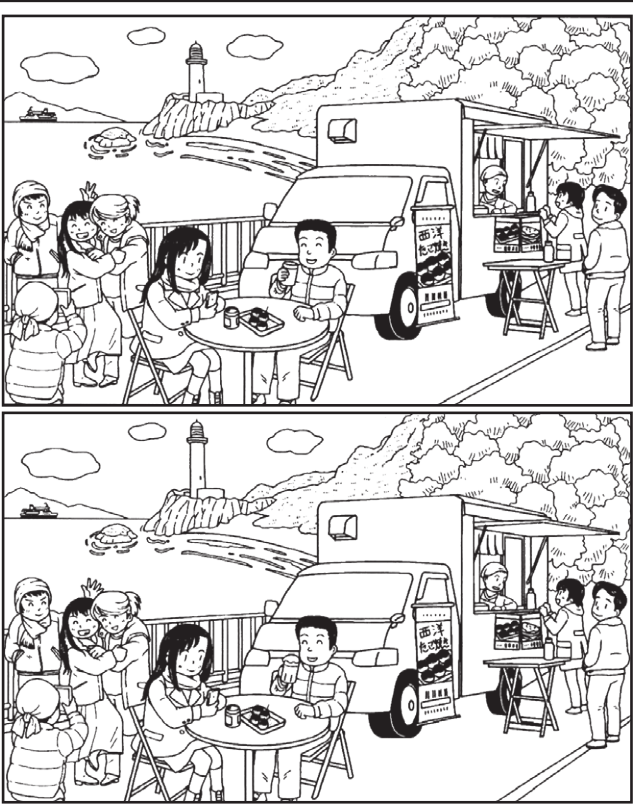
【特徴3】ワクチンや過去の感染の
免疫から逃れやすい

ワクチン接種2回終了した方は、国民の78.9%(2月10日公表)で、デルタ株では定程度ワクチン有効性がありましたが、オミクロン株にほぼ置き換わり状況が変化しています。当院でも3回目接種準備を急ピッチですすめています。

●感染対策のポイント

オミクロン株に変化しても感染対策は変わりません。

■接触感染(ウイルスで汚染した物、感染した人の手などに触れることで自分の手などにウイルスが付着し、目や鼻など粘膜に触れる)
対策▼手指の消毒、環境の清掃
■飛沫感染(会話などで発生する飛沫を浴びる)
対策▼適切な素材のマスク装着・距離



応募者67名/正解66名
【当選者 宮本綾子(千刈)・志田孝子(桂木)・五十嵐望美(大野)・山形ルミ(千刈)・角田尚子(浜館)・野呂ルミ(浜田)・土師敏男(長島)・笹村悦子(小柳)・田名辺由利子(八重田)・川村正義(三内)】
※3月上旬、図書カードを発送します。

まちがし

【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 青森保健生活協同組合にて、締切3月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

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

(理事会報告)
2021年度第8回 1月27日

1. 総代選挙区および定数について、総代総数を250人としたうえで、35選挙区に地域ごとに定め、選挙区ごとの定数を組合員数や組合員組織の状況を考慮して決定しました。
2. 2022年度通常総代会について、2022年6月17日(金)10時からホテル青森3階の孔雀の間にての開催とするが、新型コロナウイルス感染の状況により、開催場所などが変更となる場合もあることを承認しました。また、長期住所不明組合員脱退処理について、200件(出資金額1,314,200円)とすることを承認しました。
3. 2021年度まとめと2022年度方針案について、2021年度通常総代会での方針に沿ってのまとめと、2022年度の予算づくりも含めた方針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。

- 石江字三好 ●石江字岡部
- 石江字平山 ●松原1丁目
- 横内字亀井 ●横内字神田

◎受付 組織部 ☎017(762)5888

3月の日程

24日(木) 理事会

3月の生活相談日

- あおり協立病院・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。

青森保健生協 現勢 (1月末現在)	
組合員	44,724人 (+15人)
出資金	1,725,852,200円 (+5,128,400円)
一人平均出資額	38,589円 ※()内は前月比です。

あおり協立病院は、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

中部クリニック新築工事について期待の声を紹介します

年に何度か中部クリニックの前を通るだけですが、建築工事も徐々に進み、どのようなクリニックが出来るのか楽しみです。青森の中央部に建つのですから明るいイメージで誰もが利用しやすいクリニックであればと願います。

中部クリニック新築工事が事故等なく、無事竣工することを願います。

中部クリニックの前を通って仕事に行きます。仕事帰りは工事の進み具合が気になります。

紹介したほかにもたくさん期待の声が寄せられています！

このコーナーでは「虹の箱」に寄せられたご意見や要望とその回答を一部割愛のうえ、ご紹介します。

虹の回答

ご要望 消毒液のわきに杖置きがあればうれしい。

ご要望を受け、あおもり協立病院と協立クリニック内の消毒液スタンドに写真のように杖置きを設置しました。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

SDGsとは？

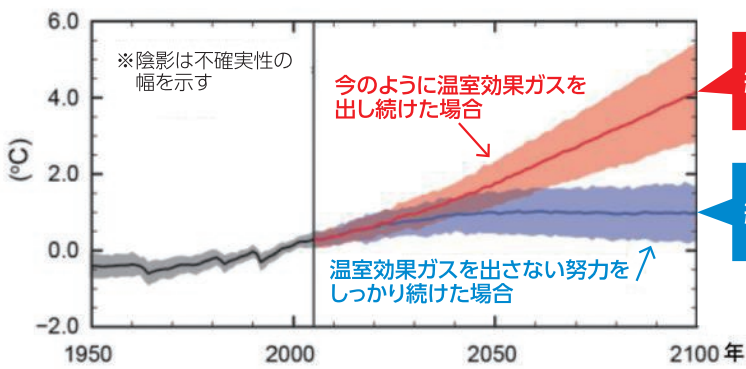
Sustainable 持続可能な
Development 開発
Goal 目標

2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。



SDGsは17の目標と169のターゲット、そして232重複を除くこの指標で構成されています。環境についての日本の取り組みは残念ながら前進しておらず、目標13・14・15でも複数の指標が悪化しているようです。自然に恵まれている環境が逆に自然に甘える姿勢をうみ出しているのかもしれない。3つの目標は互いに関係していますが、一番重要と思われる地球の温暖化について下図を見てください。赤い領域をみると温室効果ガス削減の取り組みをしないと平均気温は上昇し、しかも元に戻らないということが予測されています。一方、青い領域をみると取り組みを強化すると1.5℃以内の上昇に収まるとされていますが、その分かれるあたりをよく見ると2030

年頃だという事が分かります。つまりこれからの10年間の取り組みが地球の温暖化に大きな影響を与えるということです。何か一つでも取り組みよう心にかけていそうですね。



さらに約4℃上昇

さらに約1℃上昇



学びあい委員会
委員長 天野慶

SDGsと環境問題

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

厚揚げは骨や歯の材料になるカルシウムを多く含んでいます

★厚揚げのニラダレがけ★

【材料】4人分

- ・厚揚げ 400g
- ・ニラ 1束
- ・ポン酢 50ml
- ・白炒りごま 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・すりおろし生姜 小さじ1
- ・すりおろしにんにく 小さじ1
- ・ラー油 小さじ1

【作り方】

- ① ニラは5mm幅に切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①のニラを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ 厚揚げは3cm角に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 厚揚げを器に盛り付け、②のニラダレをかけて完成♪

1人当たり	
エネルギー	181kcal
炭水化物	3.4g
たんぱく質	11.5g
脂質	13.1g
塩分	1.0g

One Point

簡単に作れる1品です。
辛い物が苦手な方はラー油を減らしましょう。
厚揚げを焼き豆腐や豆腐に代えてもおいしいです♪

てしごと作品
募集しています!!

てしごとキラリ

12 つくる責任
つかう責任



作者
大沢 瑛子さん
【佃支部】

自分で作った雛人形

自分用のお雛様が欲しくて40代の頃、毎週土曜日に木目込み人形教室に通い、50代で「真多呂人形教授」になりました。町内会の方々に作ってお譲りしたりしていましたが、夢は自分のためにお雛様をつくって自分で楽しみたかったので60歳頃に1年くらいかけて作りました。

