

〔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/>

くらしとからだ 手配付者大募集!

なぜ、手配付するの?

- 1人暮らしの高齢者の方を含め、地域の見守り活動をしています。
- フレイル予防で大切な運動とボランティアをすることでの社会参加になります。
- 地域の組合員同士のつながりができます。
- 支部ニュースと一緒に配ることで、支部の行事や班会についてお知らせしています。

手配付をするには?

1 支部の運営委員や理事
もしくは組織部まで
お気軽にご連絡ください。

2 ご自宅の周辺の
無理のない範囲を相談して、
配付先を決定します。

組合員ではない方は、この機会に組合加入をお願いします。

※手配付中に事故などでケガをした場合、保険が適用されます。

無理のない範囲で



地域の見守りき!

高齢者等 見守り活動

青森市高齢者等見守り協力事業者として
青森市と協定を結んでいます。



エピソード①



毎月、月末になると子供たちから「そろそろ配る日じゃない?」「まだ届かないの?」と聞かれています。家族みんなで『くらしとからだ』を配って歩くので、家族のコミュニケーションの場にもなっています。

中央・長島支部 Nさん



エピソード②



長年石江支部の活動をけん引してきた組合員から「散歩がてらくらしとからだを配付してみない?」とお誘いされたのが始めるきっかけでした。今では愛犬の「チャコ」と一緒に散歩しながら毎月楽しく配付しています。

石江支部 Sさん

問合せ先

青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888

くらしとからだ7月号発行遅延のお知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第696号)は、6月17日に開催される通常総代会の記事掲載関係で、皆さまへのお届けが10日程度遅れますので、お知らせします。何卒ご了承ください。

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

長い雪との戦いが終わり、連日の新型コロナウィルス感染症の情報、ウクライナ侵攻のニュースを目にしながら年

老いた母を想い、見舞うことが出来ない日々を過ごしてまいりました。

転院の決まったある日、病院の玄関で二目でも会いたい一心で待ち続け、一瞬ですが会うことが出来ました。その時の母は普段と違い、とても穏やかな表情を見せていました。もうじき桜が咲き、転院する病院の病室の窓から見る景色が出来るだろうかと思いつきながら、ホッと嬉しい気持ちで帰路についた日となりました。

いまだ新型コロナウイルス感染症の終息の兆しが見えない中、日夜対応しておられる医療・介護従事者すべての皆様に感謝申し上げます。そして、くれぐれもご自愛くださいませう祈っております。

(理事 柴田 静子)



◎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。

「5.3憲法記念日 青森市民集会」に参加しました

社保平和委員会 委員長 小山内 和子

5月3日(火)青森駅前公園にて「5.3憲法記念日青森市民集会」が開催され、「青森県9条の会」や「憲法を守る青森県民の会」を含めて10団体、約210名が参加し憲法の改憲阻止を訴えました。

「県9条の会」の金澤 茂共同代表が「9条があるからこそ長年、日本の平和は守られてきた。9条を守り抜くために、みんなで頑張ろう」と呼びかけ、最後には全員で集会宣言が採択されました。

青森保健生協からも地域組合員、職員組合員が多数参加し、のぼりやプラカードを掲げ、9条改憲阻止に向けて思いを一つにしました。



5月7日(土)アピオあおもりにおいて今年度初めての支部代表者交流会が開催され、組合員22名、職員11名が参加しました。「組合員活動21年度総括と22年度方針」について理解を深め、「支部の困った」を挙げて先進的な取り組みについて情報を共有することができました。

「支部の困った」の交流では、「担い手の高齢化」について多くの支部から挙がりました。他支部から担い手を紹介してもらった事例や「くらしとからだ」と手配付者募集のチラシを見て、手配付者となった事例などを共有しました。「自分の支部でも同じような取り組みをしよう!」と力強い発言もありました。また、新型コロナ

ウイルス感染症の流行前のように職員と協同の行動を行いたいという強い要望も出されていました。22年度もコロナ禍で厳しい状況が続きますが、感染対策を行い、継続して保健生協の魅力を地域に発信していきます。



くから
PICKUP
ピックアップ

支部代表者交流会を 開催しました



組合員活動委員会
委員長 成田 慶子



わが支部 わが班

ずっと続けたい班会

東大野支部 万年青班 おもと
班長 青木 敬子

体操班会を約3カ月ぶりに実施しました。コロナ流行前の班会のように大勢でにぎやかに行うことはできませんが、久しぶりに班活動ができて「楽しかった」「これからもずっと続けていきたい」という声が上がりました。



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26回目 手軽にできるタオル体操④

健康体操サポーター 藤田 琉美子

タオル絞り体操 ～握力と腕力の強化～

- 1 タオルを短めに持ち、両腕を前へ伸ばす。
- 2 両手首を内側に向けて絞る。
- 3 ゆっくりと元に戻す。
- 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!

- ・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! ・雑巾を絞るようなイメージです。



ニュース【ワイド版】

レシーションをしました!!

組合員加入・出退の受付にご協力ください

今回は診療所再編プロジェクトと中央・長島支部、ボランティア委員会のメンバーで活動しました。地域の皆さんや近くを通った方にも楽しみにしてもらえよう心を入れ込みましたので、皆さんも近くに来た際にはぜひ立ち止まって見てくださいね!

近くにきた際はぜひご覧ください!



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

※出張・研修等で以下内容が変わることがあります。ご了承ください。

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(検診のみ)・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

受付・診療時間

内 科				女性心療科・精神科・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	

◎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。

担当医

			月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	診察①	佐藤友	柏村	佐藤友	竹本照	三上	土 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	久保田	
		診察③	久保田		宇梶	久保田	柏村	
		診察④	西脇	西脇	竹本照	西脇		
		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						
	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					
		専門外来 (予約)	澤岡・内藤 (循環・高血圧)	西脇 (糖尿病)		遠藤 (呼吸器)		
	女 性 心 療 科	午前		大川	大川	大川	大川	
		午後		大川	大川	大川		
	精 神 科	午前	認知症 外来	大畑 (第2・4予約外来)	大畑 (予約外来)		大畑 (予約外来)	
		午後		大畑 (予約外来)				
	泌 尿 器 科	午前						
		午後			工藤			

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

◎夜間、休日の急患の患者様は24時間
受付いたします。

受付・診療時間

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

担当医

		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のみの完全予約制です。

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

受付・診療時間

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	13:30	16:30
午後	12:30	13:30	16:30				

担当医

		月	火	水	木	金	土
再 来	午前	小山・小枝	西脇・小枝 (10:00~)	百成	西脇・小山	百成・西脇	
	午後	百成		西脇・石田 (内科)	石田・小山 (内科)	百成	
新 患	午後		予約制		予約制		
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

※午後は訪問診療を行っております。

受付・診療時間

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00

担当医

	月	火	水	木	金	土
午前	深澤 竹本歩	伊藤 竹本歩	澤岡 深澤	伊藤 竹本歩	伊藤 竹本歩	○

○:担当医が週ごとに異なるため、お問い合わせください。



◆ 今年は雪中行軍遭
難120年となる節
目の年になります。戦
争だけは、けっして起
こしてはなりません。
(合子沢 坂本まり子)

◆ ごぼうのトマトパ
スタ作ってみました。
トマト缶がなかったの
でミニトマトとケ
チャップで作りました。
ごぼうの香りかして
おいしくできました。
(浜館 七尾弥生)

◆ 今年もまた庭先に
かわいいクロッカスガ
色あざやかにそれぞ
れ、まとめて咲きまし
た。さあ、次は水仙が
花開きそうです。
(桂木 柳谷文子)

◆ 協立病院で健康診
断を受けています。グ
ループでランチがて
ら毎年の行事のよう
になっていきます。
(桜川 鳴海敏恵)

◆ 「健診は必要な外出
です!」まさにその通
り。ちよっと控えてい
た健診に行ってみました。
(浜館 角田尚子)

ちよこひこ

診療所再編二

建設工事中外壁にデコ



今年10月に生まれ変わる新中部クリニックは現
在、建設工事の真っ最中です。機関紙「くらしとからだ」への投稿にも、「工事現場の前を通るたびに建
物の形が出来上がってきていて楽しみ」などの期
待の声が届いています。

転居及び氏名等の変更、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。複数届いている場合はお手数ですがお知らせください。

提供された支援品を各団体や施設等へ寄付する活動

集める

届ける

フードドライブ

FOOD DRIVE

1 賛助をなくそう

2 賛助をゼロに

11 住み続けられるまちづくりを

「くらしとからだ」5月号でフードドライブの取り組みをお知らせしたところ、多くのご支援を頂きありがとうございました。さっそく青森県立保健大学の学生を対象とした学生食料支援の運営団体に提供させていただきました。今後も各団体や施設等へ皆さんからお寄せいただいた支援品を青森保健生協が代表して提供していきますので、是非ご協力ください。

次回支援品の受付期間

6月6日から6月17日まで

【受付・問合せ先】 青森保健生協 組織部 関・福士 ☎017(762)5888

たくさんのご支援ありがとうございます！

ご協力よろしくお願いします！

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 笠原 有機

食欲が湧かない夏でもしっかり栄養が摂れる！

★さば缶冷や汁★

【材料】4人分

・さば水煮缶 1缶

・みょうが 中1個

・木綿豆腐 1/2丁

・みそ 大さじ2

・乾燥わかめ 1g

・白すりごま 小さじ1

・きゅうり 1本

・水 300cc

・大葉 4枚

【作り方】

① さば缶は身と汁に分け、身と豆腐をざっくりとほぐす。乾燥わかめは水で戻しておく。

② きゅうり、みょうがは薄切り、大葉は細切りにする。

③ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、味噌をのせ、表面に焦げ目がつく程度に焼く。(トースターでも可)

④ さば缶汁、水、ごまを混ぜ、焼いた味噌を溶かす。

⑤ ④に①②を入れ混ぜ合わせて出来上がり。

※冷蔵庫で冷やしてからお召し上がりください。

1人当たり

エネルギー 98kcal

蛋白質 15.0g

脂質 8.0g

塩分 1.5g

One Point

お好みでラー油や七味唐辛子をかけたり、そうめんのつけ汁やご飯にかけても美味しく頂けます。

おうちで 散策気分 ④

投稿者 佐々木 聖

【あおもり協立病院 事務次長】

4月になり、協立病院・クリニック駐車場の桜が綺麗に咲いていました。せつかくの機会なので、桜と共に病院・クリニックの写真を撮影してみました。特に写真撮影が特技なわけではなく、高価なカメラを持っているわけでもないのですが、我が家にある普通のデジカメでチャレンジしてみました。構図や取り方のポイントもよくわからない素人なので、色々な角度で試しながら撮影していましたが、これまた綺麗に撮るのが難しいものでした。

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！

応募者75名／正解74名

【当選者 田中佳子(幸畑)・木村清次(羽白)・齊藤和衣(中佃)・太田竣(緑)・兜森智恵(篠田)・山口きぬ(旭町)・前田昭(富田)・北野博史(大野)・永澤京子(四戸橋)・櫻田睦子(牛館)】

※6月上旬、図書カードを発送します。

4月号の答え「13」

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

(理事会報告)

2021年度第11回 4月28日

1. 2022年度借入金最高限度額について、2021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、28億円とすることを決定しました。

2. 2021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。

3. 日本ノーリフト協会への入会について、病院・介護現場での「職員の労働環境改善」「患者・利用者へのサービス向上」などを目的とし、法人会員として入会することを決定しました。

4. 2022年度通常総代会について、総代選挙管理委員会からの総代選挙結果の報告を承認しました。また、運営方法は新型コロナウイルス感染拡大を防止する観点から、「総代の実出席の圧縮」や「開催時間の短縮」など、変更をして開催することを承認しました。

6月の日程

17日(金) 総代会

23日(木) 理事会

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】21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】17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。

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。

●篠田1・2・3丁目

●浜田字豊田

●大野字片岡

●幸畑字唐崎・松元

◎受付 組織部 ☎017(762)5888

青森保健生協 現勢 (4月末現在)

組合員 44,125人 (+27人)

出資金 1,648,322,600円 (+9,976,400円)

一人平均出資額 37,356円 ※ () 内は前月比です。