

〔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/

## 平和特集

# 二度と戦争を 繰り返さない

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻により、連日テレビやSNSなどを通して映像が繰り返し流れています。しかし、その映像を現実のこととして受け止めている人はいるでしょうか。空襲や戦争を経験した世代が少なくなりつつある今、悲惨な空襲や戦争を再び繰り返さないため、次世代に語り継いでいくため、当時のお話を伺いました。



小柳支部  
瀬川 澄子さん

当時中学1年生であった私は、両親と姉、弟の5人で橋本に住んでいた。けたたましいサイレンが鳴り、父の「逃げろー」という声が響いた。父は火消しのために残り、私達姉弟は病弱だった母と別に逃げた。私達は近所の若い女性とその女性の赤ちゃんの5人で逃げたが、すでに周囲は火の海であった。持ち出した家財を人々が身軽になるために道端に投げ捨てたので、さらに火の手を広げていたのだ。現在の観光通りを山側へ進むと踏切が炎上していたが、火の中を走り抜けようと提案した。しかし、

一緒に逃げていた女性が泣きじゃくる赤ちゃんを案じて「これ以上先に進めない」と話したので、現在の浦町小学校付近の田んぼの水路に身を潜めた。空を見上げると、雨のように降り注ぐ焼夷弾が、空中で飛び散って花火のように美しく見えた。一斗缶のようなものが降り注ぎ、怖くなって水の中に潜っていた。空襲が終わり、朝になるのを待つて見た朝日の中の光景は忘れられない。そこへんに6畳ほどの大きな穴が開き、遺体が散乱していた。誰のものなのか、ちぎれた手をもって歩く人もいた。この世の地獄であった。奇跡的に両親と再会できたが、自宅は全焼していません。戦争だけは繰り返してはいけません。



筒井支部  
渡辺 健一さん

当時10歳で弘前市に住んでいた私は岩木川の土手から赤くなった夜空を見た。子供ながらに「綺麗だな」と思っていたが、父親から青森空襲のことを聞いて泣き続けた記憶がある。翌年、県下小学校合唱大会があり、青森駅から国道を歩いて浪打国民学校(現在の浪打小学校)に向かった。9割が焼土となった青森市に残っていた

のはコンクリートでできた建物、蓮華寺、浜の公会堂と白い倉庫5、6軒だけだった。9月になり、アメリカ軍が八重田に上陸し、県内に配置された。ジープに乗り、子供たちにチョコレートを食べらまいて回っている姿は印象的な光景だった。食糧不足だったので、たくさんの子供たちが「ギブミーチョコレート」と言いながら集まっていた。戦争をやめた日本、平和を守って77年、今後も平和を守り生命を大切に。



▲蓮華寺

▲上陸するアメリカ兵

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

生活保護費の引き下げは憲法に違反するとして、減額処分を取り消しと国への慰謝料を求めた訴訟の判決で、東京地裁は生活保護法に違反するとして処分を取り消し、引き下げの判断の過程に過誤や欠落があり、裁量権の逸脱または乱用だと認定しました。取り消しを認める判決は大阪、熊本両地裁に続き3件目となります。▼生活保護基準は国民生活のあらゆる点に影響を与えています。年金の支給水準、国民健康保険料の保険料一部負担金の減免基準、住民税非課税水準などは生活保護基準を元に決まります。生活保護基準は国の国民に対する生活保障責任の基準であり、その引き下げはある意味、国の責任放棄ともいえます。▼物価水準を理由に生活保護基準を初めて大きく減額したことが問題になっています。しかし、国は専門部会の審議などを経ておらず、判決は手続き面の不備も指摘されています。生活保護基準は非常に重要な指標であり、安易な判断はしてはいけません。▼国に引き下げを求めるといいます。▼基準引き下げは、生存権を保障した憲法25条に反して、違法だとして取り消しを求める訴訟は、青森県を含む29都道府県で1000人近い原告が参加して、たたかわれています。3地裁の勝訴は私たち運動の重要な成果です。

(総務部長 坂野友昭)



二度と戦争を繰り返さない ◀1面より



戸山支部 櫻井 崇さん

当時小学2年生の私は、父親の仕事の都合で黒石町(現在の黒石市)に住んでいた。私たち家族は、空襲警報が発令されると近所の神明宮に蚊帳を持って逃げ

青森空襲があった日、黒石にも空襲警報が発令され、近所の係の人が呼びかけて回っていた。その日も神明宮の敷地内で隠れなが

戦争を忘れないために

7月28日は「青森市平和の日」となっていることをみなさんご存じでしたか?

1945年7月28日、米軍爆撃機B29の攻撃があり、約83,000本もの焼夷弾が降り注ぎました。死傷者は1,000名以上。市街地の88%の家屋が焼失し、青森市は一面焼け野原となり

戦後今まで日本の平和が守られていたのは、「憲法9条」があった

ら空を見ていたが、やたらと飛行機が飛んで行くのに、黒石には一向に爆弾は落ちない。次々、次々と飛行機は飛んでいく中、青森市の方角の空がだんだん明るくなってきた。夕日のように赤く、

真つ赤な空に黄色のすじが何本も落ち、花火の様だった。大人たちが「火事だ、大火事だ!」「青森だ、死んでるべが」と口々にするのを聞いて、ようやく怖いという感情が生じた。

軍備があってもなくても、戦争を起こす国は存在する。本場に必要なのは軍備ではない、戦争をしな

たからではないでしょうか。

今回は3名の方から戦争体験のお話を聞かせていただくことができました。想像を絶する状況であり、当時のことを思い出すのも辛いと思いますが、この事実

青森保健生活協会の法人理念二人ひとりが健康で尊重される平和な社会をめざします」を実現するために、憲法9条を変えるのではなく憲法9条を守り、戦争で解決するのではなく対話による平和外交での解決が必要なのではないでしょうか?

社保平和委員会 事務局長 佐藤 和子



◀公会堂と焼け残ったバス

◎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活協会の各事業所窓口でお受けしています。

2022年度 青森保健生活協同組合 前期社保平和学校

【日時】10月15日(土) 13:30~15:00
【場所】青森保健生協 本部 2階多目的室 他
【講演】青森空襲からあらためて平和を考える
講師/今村 修氏
(「青森空襲を記録する会」会長)
【お申込みお問い合わせ】青森保健生活協同組合 社保平和委員会(福士) ☎017(762)5888



ウォーキングのつどい

【日時】9月30日(金) 10:00~12:00
【集合場所】ワ・ラッセ 西の広場
【参加料】無料(申込必須)
【お申込みお問い合わせ】青森保健生活協同組合 健診健康づくり委員会(三上) ☎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。



みんなと一緒に汗を流しませんか?



※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合がございます。参加を希望する際は事前に組織部までお問い合わせください。

<主催> 青森保健生活協同組合 健診健康づくり委員会

知っていますか?



第1回 ごあいさつ



あおもり協立病院 事務局長 小山内海

新コーナーが始まります!

2022年2月よりあおもり協立病院の事務長に就任した小山内海です。一言で「病院」といってもそれぞれ特徴を持つっており、私たちのあおもり協立病院は複数の病床機能を併せ持ち、一般病棟と回復期リハビリ病棟をもつケアミックス型の病院であるのが特徴です。医師や看護師のほか、薬剤師やリハビリ技師、検査・放射線技師といった数多くの専門職で病院は構成されています。そこで、病院で働く職員はどんな仕事をしているのか?を皆様に知ってもらうため、次号から職員紹介をしていきますので、是非楽しみにしてください。



ちょっとひとこと

◆6月号の「さば缶冷や汁」もう少し暑くなったらぜひ作りたい一品です。レシピを切りとって冷蔵庫に貼っておきました。(富田 中畑真利子)

◆いつも健康体操に参加させてもらっています。お陰様で今でも仕事で頑張っています。ありがとうございます。(金浜 金澤慶子)

◆組合員の皆様の仲よく活動的な様子に元気をもらっています。毎回楽しみにしています。(五所川原市 七戸加津子)



# おらほの支部紹介②

## 観光通り支部です

観光通り支部は、浦町、浜田、青葉、桂木3〜4丁目、緑2〜3丁目のエリアです。運営委員は8名、支部内の組合員数は1,632人、「くらしとからだ」の手配者は47名、14部で手配付率67.0%となっています。支部ニュースも作成しているのですが、郵送で配達されているお宅には届かないのが残念です。お家の周辺を10部程度で良いですので、散歩がてら配ってくれる方大募集中です。

支部には8つの班があり、浜田福祉館やサンドームなどの公共施設を使用し、健康体操やウォーキング、手芸など充実した内容の班会を開催しています。新型コロナウイルス感染症の影響で班会や支部行事が中止になって思うような活動ができませんでしたが、その状況でも感染対策を徹底して活動を継続してきました。

4月に久しぶりに開催した班会で参加者から、「集まれて嬉しい」「徐々に身体を動かしてスッキリした」と喜びの声がたくさん聞かれました。改めて、「保健生協の活動っていいな」と素晴らしいさを実感しました。また、私たちの支部は大型ショッピングモール、飲食店、カラオケやボウリング場などの娯楽もあり、非常に住みやすい地域です。コロナ前は支部や班で近場のカラオケや飲食店で女子会などもやっていました。一日も早くコロナが収束し、前みたいに集まりたいですね。

(支部長 西谷昌家)



堀川土手治いウォーキング



支部総会



手芸などの趣味の班

# わが支部わが班

筒井支部

成田 美貴子

## 今年度、初の医療講演会

6月24日(金)、筒井支部主催のオンライン医療講演会を開催しました。あおもり協立病院の有川洋祐医師を講師に、テーマは「大腸がん検診の重要性」についてです。

講演会では大腸がん検査の種類や流れ、大腸がんに罹患した方の大腸の写真と合わせて様々な症例が紹介されました。症例を見た参加者からは「大腸がんカメラの時の痛みが怖くて検診を避けていたが、これからは受けなければいけないね」といった声が上がりました。



また、「『高齢であっても検診を受けることが大切』という有川先生の言葉で、地域の高齢者にも検診を勧めていこうと思った」、「オンラインでも地域の皆と学習できると感じた」、「別のテーマでも学習していきたい」など前向きな感想が上がりました。



# フードドライブ

集める

提供された支援品を各団体や施設等へ寄付する活動

届ける

1 賞味をなくそう

2 賞味をゼロに

11 目録を付けて届ける

7月31日(日)青森市内数ヶ所で「青森子ども宅食おすそわけ便」が開催され、青森保健生協で受けつけた支援品を運営団体に提供してきました。多くのみなさんからご支援を頂き、ありがとうございます。次回は以下の期間で食品や日用品、学用品を受け付けています。



※食品は賞味期限内の未開封のものをお願いします。

次回支援品の受付期間

9月5日から9月20日まで

【受付・問合せ先】青森保健生協 組織部 福士 ☎017(762)5888

## 頭の柔軟体操

# クロスワードパズル

《解き方》イラストをヒントにして、二重フックの6文字をうまく並べてください。言葉は？



### ヨコのカギ

- ①びっくりした!でも、本当にありがとう
- ②お寿司に欠かせません
- ③……を共にする夫婦
- ④足の指の先
- ⑤キュリー夫妻が発見
- ⑥「青物」とも呼ばれます
- ⑦みんなで……に寄せ書き
- ⑧役職を持たない……社員
- ⑨要領。……をつかめば簡単
- ⑩「蝸牛」のことです
- ⑪髪や衣服の飾り物
- ⑫……するのを忘れて電子マネーが使えない

### タテのカギ

- ①小説や脚本の著者
- ②……ごみ削減のためスプーンやストローを有料化
- ③黒い雲が接近したら、屋外活動では……に要注意
- ④ローンの支払いが……の種
- ⑤夏に日……を使う男性増加
- ⑥漫画「あしたのジョー」。
- ⑦矢吹丈のライバルは……徹
- ⑧代表的な毒ヘビ
- ⑨収穫量日本一は山形県
- ⑩刑罰の一つ。……刑
- ⑪長い間雨が降りません
- ⑫素直じゃないね、……が曲がっているのかな
- ⑬……受、……承、……統
- ⑭騎手が入れます
- ⑮シマウマは襲ってくるライオンより……が広い

【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・クロスワードの答え・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】8月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

### 6月号の答え

応募者104名/正解102名

【当選者】鈴木智也(小柳)・

築館貴美(羽白)・田中範子

(中央)・菅原浩幸(中泊町)・

五十嵐真(大野)・久保素幸

(新城)・藤原のこ(原別)・

大堂幸子(幸畑)・五十嵐弥栄(篠田)・長崎せい子(緑)

※8月上旬、図書カードを発送します。



## ( 理事会報告 )

2022年度第1回 6月23日

- 役員報酬について、役員報酬算定規則に従い設定することを決定しました。
- 2022年度通常総代会のまとめについて、総代会の運営や会場への感想、総代から出された意見や質問などを踏まえ協議のうえとりまとめ、2023年度通常総代会の運営に活かしていくことを承認しました。
- 2022年度の理事会日程について、第4木曜日の午後の開催を原則として行うことを承認しました。

## 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。

- 千刈4丁目 ●里見2丁目
- 石江岡部 ●橋本3丁目
- 合浦1・2丁目 ●栄町1・2丁目

◎受付 組織部 ☎017(762)5888

## 8月の日程

25日(木) 理事会

## 8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】16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】19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 (6月末現在)

組合員	44,170人 (+42人)
出資金	1,666,271,600円 (+8,220,200円)
一人平均出資額	37,724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。

# 診療所再編ニュース

中部クリニックメーター

引越

解体

建設

今

完成

引越

診療開始

## 7月も元気に地域みなさんに「中部クリニック完成」報告をしています。

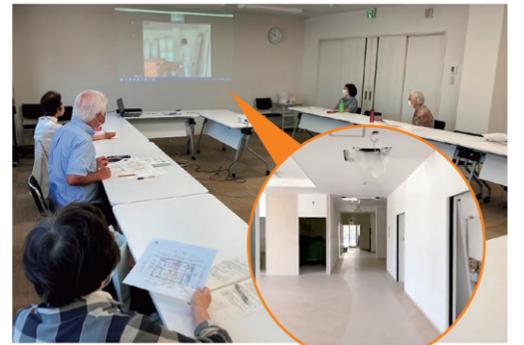
地域組合員と職員も参加し、7月13日現在で、1,735軒のお宅を訪問しました。6月25日には、工事現場を囲んでいた壁も撤去され、いよいよ中部クリニックの全貌が見えました。



## ボランティア総会で中継!

7月11日(月)、ボランティア総会が開催され、中部クリニックの現在の様子をライブ中継しました。

参加者から「早く入ってみたい」「診察室の壁の色ステキ」という声があがりました。



### あおもりまるごと 2022 健康チャレンジ

参加費 無料

昨年が県内 6,000人以上が参加!

コロナに負けるな!

お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場のみんなと!

9月から11月までの間の30日以上、健康習慣づくりにチャレンジしてみませんか?

「健康チャレンジ」は運動や食生活、禁煙、禁酒など、自分が目指す生活習慣目標を決め、30日以上、記録をつけながら継続して取り組む健康づくりです。

「健康のために何かを始めたいけれど、どう取り組んだらいいかわからない」「一人ではなかなか続かなくて…」そうお考えの方は、ぜひこのチャレンジを活用して楽しく手軽に健康づくりに取り組んでみませんか。どなたでもご参加いただけます。

### 参加方法

- 1 コースを選びます** (複数選択可能)  
チャレンジ内容を決めましょう  
▼ 申込はがきに記入
- 2 申し込みます** 〆切 9月30日  
申込はがきを切りとり、店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要)
- 3 チャレンジがんばりましょう**  
カレンダーに日付けと、その日のがんばり具合を記入します
- 4 結果を報告します** 〆切 12月20日  
報告はがきに自己評価などを記入し店舗・事務所へお持ちください。ポスト投函もOKです。(切手不要)

参加賞をもらっちゃお〜♪  
報告はがき提出者には参加賞(おひとり1回)があります

### パンフレット配布場所

あおもり協立病院・協立クリニック・生協さくら病院・安方クリニック・デイサービスつつみ・青森保健生活協組織部

～老人クラブ、町内会、学校、保育園・幼稚園、職場等、団体でのご活用もぜひどうぞ! 必要部数をお届けします!～

お問い合わせ先 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888 (三上)

## 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 石田 春香

オクラとひじきに含まれる食物繊維は腸の働きを活性化させてくれます

### ★オクラとひじきの和風サラダ★

**【作り方】**

- オクラは1分間茹でて、5mmの輪切りにする。
- ひじきは熱湯に入れて10分間漬けて戻す。ザルに上げる。
- たまねぎは塩をふり3分間置く。水気を絞っておく。
- ボウルに①のオクラ、②のひじき、③のたまねぎを入れ、Aと混ぜ合わせる。お皿に盛りつけて完成♪

**【材料】 2人分**

- ・オクラ 6本
- ・ひじき(乾) 12g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・塩 少々(親指と人差し指でひとつまみ)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・めんつゆ 小さじ1・1/2

1人当り	エネルギー	77kcal
	たんぱく質	1.4g
	脂質	1.9g
	炭水化物	5.1g
	塩分	0.8g

**One Point** ポソソして食べづらいひじきがオクラと合わさる事で、食べやすくなります。枝豆や大豆を加えるとボリュームアップも出来ます。

## 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

### ステージ衣装

作者 **安藤 ユミ子**さん【中央・長島支部】

16年前くらいから歌謡チャリティーショーに参加するようになり、自分で衣装を作るようになりました。スパンコールを縫い付けたり、色々な着物を組み合わせます。頭の中で想像しながら作るの納得がいかに、出来上がったからもう一度ほぐして作り直したりすることもあります。着物を使っていると、ショーを見に来た方からとても喜んでいただくので私も嬉しくなります。早くコロナが落ち着いて、ショーが開催されるようになれば衣装もたくさん作れるのにな…と楽しみにしています。

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。