



○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。

## チャレンジ大募集!

少しの塩分で すこやかな生活

### すこしおチャレンジ

チャレンジ期間 2022年10月~12月(3ヶ月間)

青森県が短命県となっている原因の一つは塩分の摂りすぎと言われています。あなたは日々どのくらい塩分を摂っているか知っていますか?すこしおチャレンジでは、尿塩分測定で自分の塩分摂取量がその場ですぐに分かるので生活改善につなげることができます。さあ!はじめよう!すこしおチャレンジ!

**参加費 無料**

**取り組み内容**

- 3名以上のグループをつくろう!
- 参加申し込みをしよう!
- 塩分測定のキットをお届けします!
- さあ、尿塩分を測ってみよう!
- 期間終了後、2023年1月27日までに提出 記録用紙を提出してください

お申し込みお問い合わせ 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

地域の仲間や家族、班会など自由です  
組織部までお気軽にご連絡ください  
期間開始後でも大丈夫です  
測定に必要なキットを用意し、各グループへお届けします  
未経験の方には説明します  
グループで測定日を決めましょう  
月1回以上、期間中に3回以上を目標に取り組みましょう  
記録用紙を提出してください  
賞状  
尿塩分平均値の優れていたグループへは賞状・記念品を贈呈します!

### わが支部 わが班

堤川支部

7月20日、堤川支部主催の「健康力フェス」で公式輪投げや憲法かるたをしていました。

輪投げの輪は少し重みがあり、思った方向に飛んで行かれました。輪投げの点数や憲法かるたで、体だけではなく頭も使うひと時でした。

もう少し感染が落ち着いたら、支部主催の輪投げ大会などを計画して仲間を増やしていくたいです。

輪投げとかるたで頭の体操

工藤 恭

### まちがいさがし

【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「ちよつとひとこと」欄に部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-10847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部あて、締切9月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

7月号の答え

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

応募者61名/正解60名  
【当選者】柴田勉(西滝)・鈴木彰(新城)・坂本瑞穂(浜田)・片寄普介(奥野)・木村良子(幸畑)・山田陽子(細越)・今哲男(西滝)・乗田誠治(千富)・上林悦子(油川)・佐々木彩(三好)  
※9月上旬、図書カードを発送します。

### 知ってますか?

病院職員 第2回 薬局

あおもり協立病院 薬剤師 佐藤 芳樹

必要な薬の投与設計をしています。新型コロナウイルス感染症の治療薬の注射や抗がん剤の調整は薬剤師が行っています。

病院薬剤師の主な業務内容は、入院患者への薬や注射の調剤・鑑査と服薬指導になります。医師や看護師、検査科、リハビリ科、栄養科などと患者の情報を共有し、連携して状態を評価しています。処方された内容に疑問のある場合は医師に問い合わせを行い、薬が適切に処方されているかを確認してから提供しています。また、混合が必要な注射薬の調整や、血中濃度に注意がされているかを確認してから提供されています。

他にも、院内での薬の勉強会の実施や、病棟のカンファレンス(打ち合わせ)・回診に参加したり、感染や緩和、医療安全等の委員会に参加したりと、私達薬剤師(現在9人)はチームの一員として薬物療法を提供し、安心安全に薬を使用できるよう医療を支えています。

注射薬のミキシング(混合)の様子

薬のことならお任せください!

薬剤師が病棟で勉強会をしている時の様子

### 提供された支援品を各団体や施設等へ寄付する活動

## フードドライブ

集める FOOD DRIVE 届ける

皆様からの温かいご支援お待ちしております  
ご協力よろしくお願いします!

次回支援品の受付期間  
**9月1日から9月21日まで**

【受付・お問い合わせ先】  
青森保健生協 組織部 福士 ☎017(762)5888

1 買賣をなくす 2 薬瓶をせき口に 11 住み置きられるまちづくりを



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。複数冊いている場合はお手数ですがお知らせください。

## 診療所再編ニュース【拡大版】

中部クリニックメーター



診療開始

# 新中部クリニック完成報告訪問行動終了 2,419件訪問!!

6月から7月にかけて「中部クリニック完成」を地域の皆さんにご報告する地域行動をしました。中央・長島のすべての地域と橋本・勝田の一部地域、合計2,419件の訪問をしました。このうち810名と直接お話すことができ、「いつできるのか気になっていたの」「新しくなるのが楽しみ」など多くの嬉しい声

を頂きました。また、その場で出資金増資の申し出をしてくださる組合員もいました。中部クリニック協力頂いた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。

## 10月3日(月)診療開始



青森保健生活協同組合  
中部クリニック  
デイサービス・訪問看護併設  
**内覧会のお知らせ**

**9/15 木** 10:00~15:00  
関連事業者様

**9/16 金** 10:00~15:00  
**17 土** 地域の皆様

事前の申し込み不要です。  
お気軽にお越しください!

※混雑時はお待ち頂くことがあります。  
※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用の上、お越しください。

## 組合加入または出資金増資について

- 支部・班や、青森保健生協の病院・診療所・本部の各受付へお気軽にお申し付け下さい。
- 口座振替での定期的な増資へのご協力もお願ひいたします。

お問い合わせ

青森保健生活協同組合 組織部

青森市東大野2-9-2

**017(762)5888**