

〔国民の生存権、国の社会政策的義務〕

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

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

あおり協立病院 ☎762-5500 中部クリニック ☎777-6206

協立クリニック ☎762-5511 安方クリニック ☎732-3955

生協さくら病院 ☎738-2101 つつみ ☎743-3081

<http://www.aomori-h-coop.com/>

〔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

700号を迎えました。

機関紙「くらしとからだ」は

祝
ありがとう
700号

2020年1月 666号

小規模多機能型居宅介護事業所
おおの開設

2020年元旦 謹賀新年

小規模多機能型居宅介護事業所 おおの 2020年1月6日事業開始



1962年の創刊から60年。
組合員と青森保健生協をつなぐ役割を担い続け、「くらしとからだ」は今年度ついに700号を迎えました。
600号から700号の間に迎えた数々の出来事を、当時の紙面とともに振り返ります。

2022年10月 699号

新中部クリニック
完成



2021年12月 689号

オンライン医療講演会

新型コロナウイルス感染対策のための新たな取組みとして、Zoomを活用したオンライン医療講演会を複数会場で開催。



2019年10月 663号

生協さくら病院 児童青年期外来開始

児童青年期精神科外来では10～20代の以下のような症状のある方が対象となります

- 発達障害(自閉スペクトラム症、注意欠陥多動性障害など)
- 不登校、引きこもり
- 過剰や過剰といった実行行動に関する問題
- リスカやカキや過剰な自傷行為、薬物使用などの危険行為
- 不安、うつ気分、興味や関心の喪失、意欲低下、気分の高揚
- 双極性障害、自傷行為
- 原因不明の身体症状(頭痛、腰痛、めまい)
- 喫煙(大麻、覚醒剤、薬物)
- 輪舞曲病やラッシュ等の風狂
- ゲーム依存、インターネット依存、買い物依存
- 睡眠障害、昼夜逆転
- 原因不明の身体症状(頭痛、腰痛、めまい)

【診療日時】
毎週水曜日 9:00～12:00
毎週金曜日 13:30～16:30
担当医師 小山 隆

【診療の流れ】
①初診による診断
②必要に応じて検査
③検査結果を基にカウンセリング
④必要に応じて薬物療法
⑤必要に応じて心理・医療的ケア

お問い合わせ 生協さくら病院 ☎017-738-2101

2018年12月 653号

MRI 入れ替え



2016年1月 618号

生協さくら病院50年

創立50年を振り返って



2018年9月 650号

くらしとからだ
comcom誌にて
最優秀賞受賞



2015年1月 606号

10,000件訪問

青森保健生活協同組合の組織強化と存在意義を地域に発信することを目的に、組合員・職員協同の力で訪問件数10,000件を目標に行動しました。



2017年11月 640号

届ける平和の願い



2018年4月 645号

3000万署名

自衛隊が海外で戦争しないために、3000万署名を届けましょう



2018年11月 652号

有料老人ホーム
なのはな開設

なのはなが有料老人ホームとして新しくスタート!



2017年1月 630号

健康体操サポーター誕生

住み慣れた地域でいきいき健康に暮らそう!!
健康体操「地域元気に!!」



2014年7月 600号

中央配水所跡地を
取得しました

未来の生協事業をつくるのはあなたです



2014年12月 605号

(現在のあおり協立病院)
協立クリニック駐車場



2015年4月 609号

ニューヨークで
開催された
NPT(核兵器不拡散条約会議)へ
職員を派遣

私たちの家族や知人が核兵器に
おぼえたり、誘拐に巻き込まれること
のないよう、今こそ私たちの願いを各国の代
表に伝えよう。
活動へのご理解
とご支援をどうぞよろ
しくお願いします。



2017年9月 638号

第26回健康まつり開催



診療所再編ニュース

中部クリニックビル リニューアルオープン!

10月3日(月)、中部クリニックビルがリニューアルオープンしました。患者・組合員・職員が集まる中、横田理事長・伊藤所長・武井理事の挨拶の後、テープカットでオープンしました。



ごあいさつ

青森保健生活協同組合は、その前身である協和病院・中部病院・堤病院・八甲病院の4病院を連携して医療展開してきましたが、労健会・宏和会との合併後、1994年におおもり協立病院を建設しました。同時に堤診療所と中部クリニック、後に開設した安方クリニックの3診療所を通して地域医療に貢献してきました。新中部クリニックは、3診療所が地域で果たしてきた役割とこれまで支えてくださった組合員の思いの込められた診療所です。10月をもって所長の任を退きますが、引き続き地域に密着した利用しやすい診療所と医療内容の充実と組合員の活動拠点となることを目指して、地域医療に貢献していきます。



中部クリニック 所長 伊藤 素之 医師

患者様・組合員の皆様、ご挨拶もできずにお休みしてしまい、ご心配・ご迷惑をお掛けしました。現在、私はおおもり協立病院へ籍を移し、体調回復に努めているところです。皆様と一緒に新しい中部クリニックを迎えることができずに本当に残念でしたが、四十年以上を経て再建された同院の歴史は今後も永く続いていきます。『町の相談所』としてくらしと健康を支え、頼りにされる場所として在り続けられるようにこれからもご支援・ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。またお会いできる日を楽しみに、お互い元気に過ごしましょう。



中部クリニック 前所長 竹本 歩 医師

新任医師紹介



おおもり協立病院
こすぎ たくお
小杉 拓生 医師

10月より、おおもり協立病院・協立クリニックで勤務しております、小杉拓生と申します。よろしくお願ひします。

私は、1994年に弘前大学を卒業後、近隣の自治体病院で循環器を中心とした内科診療に携わり、この度、出身地である青森市に戻って参りました。

いままでも患者様からは、専門である心臓や血圧の病気以外であっても、いろいろな症状・病気の質問をいただけてきました。おおもり協立病院・協立クリニックでも、「小さなこと」「前から気になっていたこと」なんでもご相談ください。軽い病状であればそれにあわせて対応いたしますし、重い病気の前ぶれが疑われる際は、患者様・ご家族とご相談しながら、検査・治療について進めていきたいと思ひます。

もこれも行きつくところは自分の為、家族の健康についてなのだという気がしている。八十才にして短期間の約束で理事という役まで受けてしまった。近年誰の為でもなく私自身の好奇心からきていることが大きいと思ひている。今後、健康と懐具合の許す限りこの好奇心を満たしていけるよう家人共々健康で保健生協の二員で居つづけたいと思ひている。

(理事) 川嶋 保子



おらほの 支部紹介 4



茶屋町港町支部です

私たちは堤川東側の国道付近の住宅地域で活動しています。組合員比率が高く、住民の14.2%が組合員という支部です。「くらしとからだ」の手配付率は99.4%と高く、27名の地域組合員・職員組合員で配付をしています。

各種催しは6名の運営委員で企画し、圧倒的に女性パワーで運営をしています。コロナ禍で2020年から組合員の楽しみが中止となったり、班が3つのみなので厳しい状況です。点と点になっている組

合員同士の結びつきをどうしたら線にできるか運営委員会で意見交換しています。組合員も運営委員も高齢化と世代継承の困難さが進む中で模索しています。

① 包括支援センターによる介護保険に関する出前講座を開催。
② 医師や薬剤師による医療講演会・学習会を開催し、多くの質問で盛り上がりつつ親近感・信頼も高まった。今年の7月に初めて薬剤師による学習会を開催し、薬剤師が身近な存在と実感できた。



- ③ 100才・90才・80才以上の組合員宅の訪問を開始し、顔の見える訪問が歓迎されている。
- ④ 昨年度、長年の夢であった新班を結成した。運営委員も参加している体操に特化した班で、健康体操への要望から誕生した。
- ⑤ 地域の「9条の会」の88才の会長さんを先頭に、平和憲法を守る宣伝行動に支部のメンバーとつみ職員と一緒に毎月参加している。

引き続き、個性豊かな運営委員のメンバーで「明るく、たのしく、元気の出る支部活動」を追求していきます。

(支部長) 工藤 哲子



包括支援センターによる学習会



手配付者のつどい

報告

ウォーキングのつどい

健診・健康づくり委員会
委員長 今 仁

9月30日(金)、ウォーキングのつどいを感染防止対策に留意しながら開催しました。当日は37名が集まり、晴天のもと青い海公園周辺の海沿いを歩きました。

参加者からは、「普段なかなか歩く機会がなかったため、みんなと一緒に歩いて楽しかった。」「良い運動になった。また参加したい。」などと好評で、心地よい潮風とともに陸奥湾を一望しながら爽やかな汗をかきました。



連絡船

私の保健生協とは二十年前前になるでしょうか。知人に勧められて最低額を出資したが、よく解らないまま一度も集まりにでたこともなかつた。ある時、地域の班長さんにお誘いを受け班会に参加したのが始まりだった。以来、時々出て健康チェック、運動等しながらそれぞれの健康観、談話をくり返した。そのうちに健康教室(当時は保健大学)にも参加し、いろいろ体験させていただき楽しかった。▼支部の運営委員会にもお誘いを受け、年度のレクリエーションにも参加した。そのうちに地域(支部)の方達ともお知り合いになった。大腸がん検診のおすすめにも参加させていただき、健康に関する勉強会も様々あることを知り、自分なりに関心のあるものに参加するようになった。▼あれもこれも行きつくところは自分の為、家族の健康についてなのだという気がしている。八十才にして短期間の約束で理事という役まで受けてしまった。近年誰の為でもなく私自身の好奇心からきていることが大きいと思ひている。今後、健康と懐具合の許す限りこの好奇心を満たしていけるよう家人共々健康で保健生協の二員で居つづけたいと思ひている。

(理事) 川嶋 保子

◎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。

11月の日程

22日(火) 通信教育学習会
24日(木) 理事会



11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
 - 中部クリニック
【相談日】 30日(水) 当月は祝日のため第5水曜日 【時間】 午後1時30分～3時30分
 - 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。医療費などでお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (9月末現在)

組合員 44,036人 出資金 1,686,542,000円
(-63人) (+5,027,200円)
一人平均出資額 38,299円 ※()内は前月比です。

(理事会報告 2022年度第4回) 9月22日

- 診療所の所長人事について、中部クリニック所長を10月1日付で伊藤素之医師、11月1日付で澤岡孝幸医師とすること、協立クリニック所長を11月1日付で磯島寿人医師とすること、10月1日付で安方クリニック所長の竹本歩医師をあおもり協立病院へ異動とすることを決定しました。
- 2022年度生協強化月間について、支部や事業所、専門委員会での具体的な取り組みを含め、全国四課題と大腸がん検診予約を推進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、中部クリニックビルでの事業開始までのスケジュールや9月15～17日に行われた内覧会でのアンケート結果などを承認しました。
- 新型コロナウイルス感染症関連について、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などについて承認しました。
- 役員推薦委員会の設置について、役員選任規約第5条および6条により推薦委員会の設置と委員の選出について承認しました。

中部クリニックビル見学・医療講演会

【日 時】 2022年11月19日(土)
13:30～見学
13:45～講演会
【講演内容】 在宅医療について
【講 師】 協立クリニック所長 磯島 寿人 医師

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、二重ワークの5文字をうまく並べてください。



ヨコのカギ

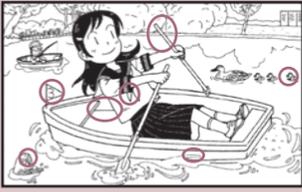
- 桜にたとえられる秋の花
- 魚を捕まえる漁具の一つ。……を打つ
- 新垣結衣さん・星野源さんといえは「逃げ……」
- ……折衷
- 12月15日から受け付けます
- 「近畿の水がめ」です
- 松尾芭蕉の古里。……市
- ほろ……、悪……、船……
- ……を付けて返す
- 曲芸をする水族館のスター
- イノシシの肉の別名
- 「啄木鳥」と書く鳥
- 僧侶が忙しく走り回る月

タテのカギ

- 晩秋～初冬の穏やかな日
- ……金、……子、……道
- 白鳥です
- カボチャを食べる日
- 食べると物忘れするとか?
- インド発祥の健康法
- 熱いものは苦手。……舌
- 一晩越すこと
- 最近ではネクタイをしないで着る人が多いです
- 2020年末で活動休止した男性アイドルグループ
- ♪……なぜ鳴くの～、……の勝手でしょう
- 赤穂浪士の吉良邸討ち入りの発端となった江戸城「……の廊下」刃傷事件
- 埼玉県東部にある……市

【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】 11月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを呈呈

●9月号の答え
応募者95名/正解83名
【当選者 高橋三津恵(幸畑)・小倉忠(幸畑)・越田つや子(原別)・長尾敏(岡造道)・和田清子(西大野)・塩谷晶子(石江)・佐藤弘志(大野)・五十嵐真(大野)・柏木伸夫(浜田)・田中幸子(新城)】
※11月上旬、図書カードを発送します。



「目的」「仕事内容」について掲載いたします。
医師の指示のもと診断や治療、または健康の維持に必要な検査を行うことが目的です。
当院検査技師の具体的な仕事内容は、血液・尿検査。病原菌を検出して、その細菌に効く薬剤を調べる検査。PCR検査。輸血を受ける方と、提供者の血液が適合するかチェックする検査。病理診断に必要な標本作製(現在は外注依頼)。心臓・腹部・血管超音波検査。心電図や脳波などがあります。(概ねこのような項目となっております) 臨検検査技師18名で対応しております。



第4回 検査科

あおもり協立病院
検査科 主任
伊東 智博



改善した検査結果を見ると嬉しい!
応じております)
臨検検査技師に限らず、ここ最近の業務はなにかと新型コロナウイルスに振り回される事が多く苦労が絶えませんが、改善した血液データや心臓超音波検査で以前より動きが良くなった心臓、血流が良くなった血管の画像などに会すると嬉しくなります。

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

- 期 間 10月から順次～2023年1月31日(火)
ワクチン在庫がなくなり次第終了となります。
- 費 用 組合員:2,400円(税込)
非組合員:4,500円(税込)
- 年齢・回数 15歳以上(中学3年生から)1回

青森市高齢者インフルエンザ予防接種について

2022年の場合、予防接種助成期間は11月1日(火)～12月31日(土)までとなります。

- 費 用 課税世帯:1,270円(税込)
非課税世帯(注1及び生活保護受給者(注2:無料(確認書類がない場合、自己負担金が発生します。))
(注1「令和4年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書」または「同納入通知書」(対象者:保険料段階が第1～3段階)ほか、確認書類をご持参ください。確認書類の無い方は事前に青森市保健所感染症対策課(元気プラザ内)へ自己負担金が無料となる予診票の申請が必要です。
(注2 生活保護を受給していることが分かる書類

- 対 象 者 ①接種時に満65歳以上の方
②接種時に満60歳以上65歳未満で
身体障害者手帳の内部障害1級に該当する方
- 持 参 物 健康保険証・身体障害者手帳(②の場合)

※接種期間中の各事業所診療日での接種となります。
※コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は行っておりません。



予防接種を受けると
●インフルエンザにかかりにくくなる
●もし感染しても症状の悪化を防げる
という効果があります

実施事業所 協立クリニック 中部クリニック 生協さくら病院(11月1日～)

Let's Cook 美味しく、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 三上 綾香

鮭に含まれる「アスタキサンチン」。バターなどの油と一緒に調理すると効率よく摂取することができます。眼精疲労の改善、疲労回復に役立つおすすめの1品です。

★秋鮭とれんこんのバター風味炊き込みご飯★

- 【材料】4人分
・米 2合
・だし汁 390ml
・生鮭 2切れ
・れんこん 80g
・しいたけ 50g(4つ分)
・濃口醤油 大さじ1と1/2
・みりん 大さじ1
・料理酒 大さじ1
・食塩 小さじ1/3(2g)
・有塩バター 10g
・万能ねぎ 適量
- 【作り方】
① 米は研いでざるに上げておく。
② 鮭に料理酒大さじ1(分量外)をかけて10分程度おき、水気を切る。
③ れんこんは、皮をむいて5mm幅のいちょう切りに切る。切ったら水にさらしておく。
④ しいたけは、汚れをキッチンペーパーでふき取り、石づきを切り落とす。じくを切り離し、食べやすい大きさに切る。傘の部分は5mm幅に切る。
⑤ 炊飯器に①とだし汁、Aを加えてさっと混ぜる。れんこん・しいたけ・鮭の順番に入れ、炊飯する。
⑥ 炊き上がったら、鮭の骨を取り除いておく。有塩バターを加え、さっと混ぜる。お好みで万能ねぎをのせる。



One Point しいたけは他のキノコ類に変えても美味しくいただけます。塩鮭を使用する場合は、濃口醤油を大さじ1のみにし、塩は入れずに炊きましょう。

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。