

〔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

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



2022年9月22日  
中部クリニック前での理事・監事の皆さん

## 新年のごあいさつ



青森保健生活協同組合  
理事長  
横田 祐介

あけましておめでとうござい  
ます。

組合員の皆様には晴れやか  
な年明けをお迎えのことと存  
じます。

昨年は一昨年と同様に新型  
コロナウイルス感染症対策に  
注力した年でありました。あ  
おもり協立病院では重点医療機  
関として1病棟をコロナ入院  
病棟に転換し、コロナ診療の強  
化、連携を図ると共に、法人外  
事業所にも感染管理認定看護  
師を派遣して貢献しました。

法人内感染対策の徹底も図  
りましたが、残念ながら事業所  
内クラスターが発生し、組合  
員、利用者の方々にはご迷惑を  
おかけしました。今年も例年  
も増して感染対策に留意し、皆  
さんの御理解、御協力もいた  
きながら諸活動を展開してい  
きたいと存じます。

昨年2月にロシアによるウ  
クライナ侵攻という世界史に  
汚点を残す事件が起こりまし  
た。ウクライナでは罪もない多  
くの人たちが犠牲となり、今も  
命の危険に怯えながら生活物  
資の乏しい生活を余儀なくさ  
れています。国連憲章違反のウ

クライナ侵攻は国連主導で一  
も早く終わらせなければなら  
ません。

一方、国内では、ウクライナ侵  
攻、台湾を巡る米中対立、朝鮮  
問題を口実として防衛力を増  
強すべきとの声が増しに大  
きくなっています。しかし、命  
と健康を一番大切にしている私  
たちは、武力増強による他国へ  
の威圧ではなく、世界の平和を  
望む人たちと連帯し、日本国憲  
法順守の姿勢と真摯な外交努  
力により平和を維持すべきと  
考えます。

皆さんの御協力により昨年  
10月に中部クリニックビルが  
完成し、医療・介護活動、組合  
員支援活動を再開しました。地  
域に開かれた事業所として今  
まで以上に力を発揮してまい  
ります。また旧安方クリニック  
も組合員が気軽に集える場所  
として活用してまいります。

本年も職員一同、心を一つに  
して医療・介護・福祉の質の向  
上を図りながら、組合員、地域  
の皆さんとともに保健生協の  
活動を展開してまいります。  
昨年同様の温かいご支援、ご  
協力のほど宜しくお願いいた  
します。

## 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。

# おらほの 支部紹介 6

## 浪館通り支部です



11 読み続けられるまちづくりを

浪館通り支部はここ数年継続して生協5課題を達成してきました。月1回の運営委員会では、どんな行動なら出来るのか役割分担を決めます。メインの活動は組合員ご本人確認のため、1軒ずつ訪問することです。「くらしとからだ」が届いているのか、「大腸がん検診」は受けているのか、「困りごと」はないかなどが話題が中心となりますが、中には手配りを引き受けて下さる方や名義の切り換えをして下さる方もいます。

重点的に取り組んだのは大腸がん検診のおすすです。2016年から7年間、「目標の1000件」をやり遂げています。16年〜19年までは職員と一緒に、20年以降はコロナ禍で職員の参加が制限されたため、手配りさんと行動しています。検診を待っている組合員の期待に応えるべく力を注いでいます。

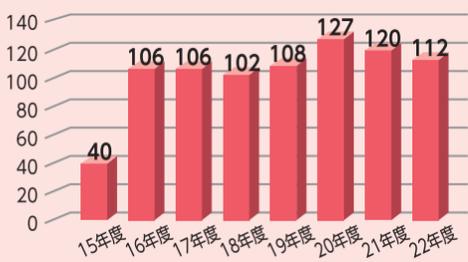
年間スケジュールでは講演会も組んでいます。フレイルと運動の講話は好評で今年は2回企画しました。健康への取り組みも班会だけでなく、6月〜11月中旬までは、近所の組合員が広場に集まり週3回ラジオ体操をしています。3年も続けている企画です。みんなで考えて、みんなで行動し、組合員同士が地域で寄り添いあえる浪館通り支部を目指しています。

1番の楽しみである「手配りさんとの交流会」や「レクリエーション」を来年こそは実現したい、これがみんなの願いです。

(支部長 佐々木弘子)

### 大腸がん検診予約件数

(11月20日現在)



16年度以降は目標の100件を達成



ピロピロ(吹き戻し)を利用し、トレーニングをしています。

◎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。

## 第34期 保健教室 報告

健診・健康づくり委員会 委員長 今 仁

4 質の高い教育をみんなに

第34期保健教室を11月12日(土)に開催し、7名の組合員が修了しました。講座と実践を通して、参加者からは「血圧測定や尿チェックの仕方が分かった」「健診についてよく理解できた」等の感想が聞かれ、改めて健康習慣を振り返る機会となりました。



また、講師や要員のきめ細やかな指導・サポートもあり、しっかりと技法を習得してもらうことができ、今後の班会やまちかど健康チェックにおいて活躍が期待される保健教室となりました。



## 中部クリニックビル見学・医療講演会 報告

事業所利用委員会 委員長 武井 明子

11 読み続けられるまちづくりを

11月19日(土)に事業所利用委員会主催の「中部クリニックビル見学・医療講演会」を開催し、22名の組合員が参加しました。

見学ではあおもり協立病院放射線科の青木主任に中部クリニックに導入されたCT機器の説明、デイサービス中部の櫛引主任にデイサービス中部の特色をお話していただきました。



医療講演会では協立クリニック所長の磯島先生を講師に、在宅医療についてご講演いただきました。「在宅医療をやってくれるところがあるので安心した」「講演を聞いて家族の介護の励みとなった」「在宅医療を身近に感じることができた」等の感想が寄せられました。



## 知っていますか? 病院職員

### 第6回 リハビリテーション科

あおもり協立病院  
リハビリテーション科  
主任  
高松 大吉



3 すべての人に健康と福祉を



来リハビリ、通所リハビリ(デイケア)、訪問リハビリと急性・亜急性期〜生活期と長い期間に渡って、安全に生活を送るためのお手伝いをしています。対象者一人ひとりに対して身体能力や生活環境などを十分に評価し、それぞれの目標に向けてリハビリプログラムを立案し、日常生活動作の向上をサポートします。

理学療法士とは脳梗塞や大腿骨頸部骨折などにより身体に障害が生じた方に対して、関節が固くならないように動かしたり、筋力トレーニングなどを援助する職種です。寝返りや起き上がり、立つ・座る、歩くなどの人の基本的な動作を再獲得するための練習をサポートします。脳梗塞などによって足関節を動かすことが出来なくなったり、膝を伸ばして体重を支えることが出来なくなったり、膝を伸ばして

てしまった場合には装具を使用してリハビリを行います。回復期リハビリ病棟では退院前に自宅へ訪問し、手すり設置などの住宅環境について提案したり、実際の環境で動作指導を行う家屋調査も行っています。

新型「コロナウイルス感染症防止のため、集合研修への参加が難しいですが、オンライン学習を利用し、知識・技術の向上共有を図っています。当法人の理学療法士は入院リハビリ(一般病棟、回復期リハビリ病棟、外

### 各種装具を使用してリハビリを行います



## 連絡船

新型コロナウイルス感染症は2019年12月、中国武漢市から始まり、現在第8波が猛威をふるっています。新型コロナウイルス感染者は、全国で2320万人以上、青森県では18万人以上、死亡者340人以上となっています。青森県の感染者数は、全国22位と感染が拡大しています。収束の兆しが見えない中、親、兄弟が病院に入院又は介護施設へ入所していても面会ができなく、寂しい思いをしている人が多いと思います。今自宅で介護をしている人はどの位いるでしょう?55年前、私の祖母は脳卒中のため8年間寝たきりで、母が農業をしながら家族で介護をして看取りました。父も入院を繰り返し堤病院での往診を受け、最期は眠るがごとく旅立ちました。夫も余命1年と言われ、中部クリニックの竹本医師が2ヶ月以上往診して下さいました。この病氣は自宅では無理でないと断りましたが、本人が入院を断ったため、アドバイスをさせていただきながら介護職員と協力し、お世話出来ました。30分程の外出のため、夫のお世話を娘に頼み、帰ってきたら5分後に待っていたかのように息を引き取りました。いろんな面でお世話出来たので、今は何ひとつ後悔はありません。先生や介護職員に助けられ、本当にありがたく思っております。自分の経験を地域の支部・町会と共有し、活動していきたいと思っております。

(理事 阿部春枝子)



小柳支部

岡村 愛子



わが支部わが班

中央・長島支部

支部長 市川 敦子

3年ぶりの支部レクリエーション開催

11月23日(水)、小柳支部で3年ぶりとなる支部主催のレクリエーションをつがる市のつがる地球村で開催し、23人が参加しました。

当日は新型コロナウイルス感染症対策を徹底したうえでの食事、道の駅めぐりや温泉入浴を楽しむと同時に、参加者へ出資金増資のご協力、家族の組合加入を呼びかけました。

参加者から「久しぶりに支部の行事に参加でき楽しかった」「みんなとお話できてスッキリした」などの感想があり、つがることの楽しさを改めて実感する機会となりました。



中央・長島支部主催 輪投げ大会開催!

11月19日(土)、中央・長島支部で班合同輪投げ大会を開催しました。当日は各班の班員22名が参加し、準備運動や練習をしてからグループ対抗戦をスタートしました。2回戦で逆転劇も起こり、手に汗握る大会になりました。

「来年こそは支部レクで温泉行って、美味しいご飯を食べたいね」「そのためには元気に体を動かしていこうね」とみなさん声を掛け合っていました。



ちよつとひとこと

◆24時間救急対応は助かります。スタッフの皆さん、コロナ感染に留意し、頑張ってください。(西滝 今良仁)

◆家から近い中部クリニックがリニューアルされ、期待しております。(勝田 藤田貴子)

◆700号おめでとうございます。すこいですね。いつもと違う紙面でおどろきました。(中央 神勝子)

くらしの困りごとは「コープくらしのたすけあいの会」にご相談ください

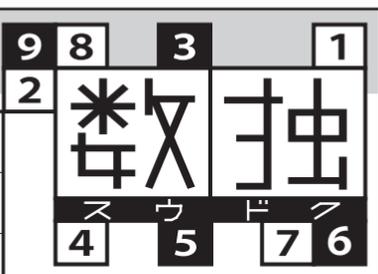
コープくらしのたすけあいの会は、高齢や病気、ケガ、出産などによる日常の暮らしの困りごとに、会員どうしのたすけあいに頼り、手伝いする有償ボランティアの会です。県内13の生協が協力して運営しています。

- 足腰が弱って草取りができません。
● 草が伸びてしまつて、もう手に負えなくなつた。
● 男性の1人暮らしで掃除ができない。拭き掃除をしてほしい。
● お薬を取りに行くのが大変なので代わりに行ってほしい。
● 病院に1人でいくのは不安、付き添いを頼みたい。
こんな心配をされている方、お手伝いしたいと思つている方、左記へお電話ください。
青森県生協連たすけあいの会 本部事務局
0120-30-1521



問題 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

9x9 grid with numbers and empty cells for a puzzle.



クイズで頭の体操!

ルビル
①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3x3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

【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・二重枠内の数字の合計・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】 1月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈
応募者50名/正解50名
【当選者】 小笠原純子(八重田)・高村福子(石江)・小鹿由紀子(今別町)・宮本順子(桜川)・白鳥紀子(荒川)・木村由美子(浜田)・小塚謙治(赤坂)・田村静子(古館)・西村弘子(小柳)・加藤雪子(赤坂)
※1月上旬、図書カードを発送します。



（ 理事会報告 ）

- 2022年度第6回 11月24日
1. 設備投資について、新版電子カルテへの更新にあたり株式会社ソフトウェアサービスなどと総額1億7653万9330円で契約することを決定しました。
2. 2022年度生協強化月間の取り組みについて、各支部での活動状況を共有し合い、新型コロナウイルス感染症の予防を徹底した上で、残り1週間で旺盛に活動していくことを承認しました。
3. 新型コロナウイルス関連について、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。
4. 役員推薦委員会について、地域区分選出の現理事への意向確認の担当やスケジュールなどの報告があり承認しました。

「くらしとからだ」12月号掲載についての訂正とお詫び

12月号3面「前期社保平和学校報告」の講師今村氏のお名前に誤りがありませんでした。正しくは「今村修」となります。ここに慎んでお詫び申し上げます。

1月の日程

26日(木) 理事会

1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】25日(水) 定例第4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】20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。医療費や、生活の困りごとなどご相談ください。

青森保健生協 現勢 (11月末現在)

Table with 2 columns: Category and Value.
組合員: 44,226人 (+158人)
出資金: 1,709,341,400円 (+8,435,000円)
一人平均出資額: 38,650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。

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。

あけましておめでとうございます。2022年は新型コロナウイルス感染症の流行が留まるどころを知らず、第7波(夏頃)でいったん収まったかに思われた後も第8波(11月)の感染拡大が徐々に広がってきている状況です。あおもり協立病院では4階病棟をコロナ専用病棟に転換してコロナの治療にあたる一方、コロナ以外の入院診療もこれまで通り受け入れ、職員が一丸となって皆さんの健康のために奮闘しています。外来診療や健康診断も可能な限り通常通り行い、「コロナの影に隠れた疾病」の早期発見に努めてきました。



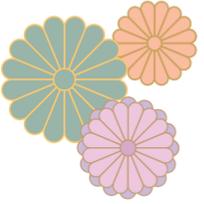
生協さくら病院 院長 百成公美

百成公美

# 新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。年末年始は、暦の上での区切りではありますが、何かが終わり、何か新しいことが始まるような期待感が生じるものです。当院では、多くの課題を解決するために工夫・努力が必要な重要な年になるという思いを強くしています。昨年は、新型コロナウイルス感染症が広がり、あおもり協立病院そして当院でもクラスターが発生し、入院制限などのため、医療活動・経営面で大きなマイナスが生じました。それは、当院の抱えてきた課題を鮮明にして、解決を迫る

あけましておめでとうございます。2022年は新型コロナウイルス感染症の流行が留まるどころを知らず、第7波(夏頃)でいったん収まったかに思われた後も第8波(11月)の感染拡大が徐々に広がってきている状況です。あおもり協立病院では4階病棟をコロナ専用病棟に転換してコロナの治療にあたる一方、コロナ以外の入院診療もこれまで通り受け入れ、職員が一丸となって皆さんの健康のために奮闘しています。外来診療や健康診断も可能な限り通常通り行い、「コロナの影に隠れた疾病」の早期発見に努めてきました。



あおもり協立病院 院長 相馬裕

相馬裕

さて、ロシアのウクライナ侵襲や急激な円安を背景にあらゆる生活物資や各種料金の値上げ、また後期高齢者の窓口2割負担など、生活苦が人々の健康を蝕んでいる情勢になっています。健康の社会的決定要因(SDH)として知られつつありますが、健康を守るには平和で暮らしやすい社会が絶対に必要なのです。あおもり協立病院は、一人ひとりの健康を守るだけでなく、生活全般に目を配りながら地域の健康を守る者としての役割を果たしていきたいと思っています。どうぞ今年もよろしくお願ひします。

## 年男 年女

健康づくりに、組合員活動に、仕事に、一生懸命な年男・年女の組合員の皆さんに今年の抱負をお聞きしました。(表記の年齢は2023年の満年齢です)

あおもり協立病院  
小野 なぎさん  
12歳

今年6年生!!  
今までよりも授業での発表を増やそう!

あおもり協立病院  
石橋 みなみさん  
24歳

入社1年目でまだまだ力不足ではありますが、地域の人々の健康を守るために精一杯頑張ります!

生協さくら病院  
小笠原 将太さん  
36歳

今年育児・家事を重点課題として頑張ります。

青森県医療事業協同組合  
小形 てる美さん  
48歳

親切に案内する病院受付の人になりたいと入職し、多くの方に出会い導かれて色々働くことが出来ました。これからも良く働き、良く休み、今年には人に会い、行きたい所にいく年になると願って楽しみにしています。

あおもり協立病院  
常田 ひろみさん  
60歳

節目の年である還暦を迎えますが、一周回って再スタート!健康に気を付けつつ、守りの姿勢にならないように、興味の向くまま色々なことに挑戦できたらいいなと思っています。

中央・長島支部  
長内 幸子さん  
72歳

健康体操サポーター活動も今年で5年目を迎えます。各班会でみなさまに助けられながら頑張ることが出来ました。感謝します。元気に笑って、ピョンピョン跳ねて、「コロナ」に負けなぞ!

浪打支部  
五味 暁代さん  
84歳

温かい連帯の中で生きてきました。人間の命ほど大切なものはない。国家予算を軍事費ではなく福祉に使ってほしい。みんなが幸せでありますように生きていきます。よい1年でありますように。

デイサービスつつみ利用  
山本 きよさん  
96歳

次は100歳を目標に元気に過ごしていきたいと思います。

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 阿部 明子

サバに含まれるEPAをしっかりとって免疫力アップを目指しましょう!

### ★寒さばのカリカリ焼★



- 【材料】1人分
- ・さば 2切れ
  - ・塩 小さじ1/4
  - ・片栗粉 適量
  - ・トマト 1/2個
  - ・砂糖、酢 各小さじ1
  - ④ オリーブ油またはサラダ油 大さじ1/2
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・玉ねぎのみじん切り 大さじ1
  - ・きざみパセリ 適量(なくてもOK)

#### 【作り方】

- ① さばに塩をふって5分置き、片栗粉をまぶす。トマトは1cm角に切り、④に加える。玉ねぎのみじん切りは水に5分さらし、水気を取って④に加える。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、さばの皮目を下にして入れる。こんがりしたら裏返し、中まで火を通して器に盛る。①のたれをかけ、あればきざみパセリをふる。

1人当たり	エネルギー	213kcal
	たんぱく質	16.5g
	脂質	16.4g
	塩分	1.0g

One Point

塩さばを使用する場合は、塩なしで作ってください。

## てしごと作品募集しています!! てしごとキラリ

### 油絵



投稿者 島村 路子さん 【奥内後潟支部】

10年以上前に夫が陸奥湾の風景を油絵で描いたものです。

絵を見ていると新型コロナウイルス感染症のない平和な日々を思い出します。

新型コロナウイルス感染症がいち早く収束し、再び安心できる平和な日々が訪れることを祈るばかりです。



『廃船』



『船小屋から～海面に映える朝日』