〔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
https://www.aomori-h-coop.com/

年度末月間スタート!

スローガン

年間目標達成への挑戦

～感染予防対策を徹底し、くらしを支える事業と運動を広げ、生協四課題＋大腸がん検診予約の年間目標をやりきろう～

コロナ禍での組合員活動が3年間続いています。2月、3月は声を掛け合い、仲間をたくさん作ろうと各支部で活動を始めています。

みなさん、困りごとはありませんか。ひとりで解決できないと悩まず、まず青森保健生協に相談してください。地域の組合員と職員と協力して解決の道を見つけます。

各地域の支部では班会を実施しています。体操をしたり、手芸をしたり、やりたいことがあったら新しい班もつくります。みんなで体を動かし、笑っておしゃべりしたら元気が出てきます。住み慣れた場所で、みんなで助け合って住み続けたい願いをかなえるためにも仲間がたくさんいたら安心です。

2月、3月は冬眠から少しずつ覚め、春から新しい楽しみを見つけるために、青森保健生協へお電話し、仲間探しをしてください。お待ちしております。

組合員活動委員会
委員長 成田 慶子

生協強化月間のまとめ

生協強化月間 推進委員会
事務局長 髙橋 髙男

9月26日～11月30日まで取り組まれた2022年度生協強化月間は新型コロナウイルス感染症の第7波が猛威を振るう中での取り組みとなりました。市中で新型コロナウイルス感染者が多数発生し組合員活動に大きな影響を及ぼしました。そのような中、歩みを止めることなく昨年までの教訓を参考に創意工夫を凝らした取り組みを行いましたが、大変厳しい到達となりました。

仲間増やしでは834名(月間目標の52・1%)、出資金増やしでは83、994、200円(月間目標の52・5%)の到達となりました。目標には遠く及ばない結果となりましたが、「お元気ですか訪問」や新班結成などの「つながり」があった月間でありました。

年間目標達成を目指し「仲間増やし」「出資金増やし」「班づくり」「担い手増やし」「大腸がん検診のおすすめ」を継続していくことが必要です。生協四課題＋大腸がん検診推進へのご協力、よろしくお願いします。

今年度の健康診断はお済みですか?

健康診断を受けましょう

健康診断の問い合わせ
あおもり協立病院
健診センター
TEL:017(729)3261

連絡船

日本では物価の高騰が続いています。2022年10月の消費者物価指数は、昨年の同じ月より3・6%上回りました。私のように年金生活をしている者としては、物価の高騰は家計を圧迫します。以前までは百円で購入できていたものが、今では百二十円ほどになっていたり、たまに外食すると以前よりも値段が高くなっていたりと価格の高騰を実感します。特に家計に響いているのが灯油代です。家が床暖房ということもあり、非常に灯油代の出費がかさみます。春を迎えるまで大変です。世界情勢を見ると仕方のない部分もあるとは思いますが、消費者からすると物価の高騰は抑えてほしいものです。物価の高騰が今後落ち着いてくるという報道もありますが、不明確な部分も多いため余分な物にはあまりお金をかけずに過ごしたいと思っています。▼厳しい状況が続いていますが健康が一番なので、班会での健康体操や、冬でもできるストレッチ体操等を積極的に取り入れ、健康寿命を保ちながら長生きをしたいと思います。▼また、本当に国民の生活を基本に据える政権をつくっていかなければと思っています。

（理事　中村 京子）

◎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。

おらほの支部紹介⑦

金沢支部です

金沢支部は諏訪七子支部長を先頭に5つの班で活動しています。支部で積極的に取り組んでいるのが出資金増やしです。個人毎の出資金用の袋を準備し班会開催時にご協力いただいています。支部長を中心に支部目標を確実に到達させるために取り組んでいます。

健康づくりも欠かさず行っています。班会で運動を中心にフレイル予防をしており、毎週運動に取り組んでいる班もあります。また、作品づくりなど趣味を活かした内容で開催している班もあります。

支部ニュースへ膝痛を改善するための体操記事を掲載したら新しい仲間が参加した班会もあります。膝だけでなく口の体操にピロピロ(吹き戻し)を導入し、支部の組合員へ広める取り組みもしています。膝痛に効く体操として、ぶらぶら体操・貧乏ゆすり体操・軽めの屈伸を紹介したら、よくなったという声が聞こえてきました。膝痛がある人はぜひ試してみてください。

(運営委員　成田 保)

健康体操

金沢支部総会

ペーパーバッグづくり

知っていますか？ 病院職員

第7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
伊藤 聡美

○豊かな生活を送るために

作業療法は、基本的な動作能力から社会の中に適応する能力を維持・改善し、「その人らしい」生活の獲得を目標とします。①運動や感覚・知覚、心肺や精神・認知などの「基本的動作能力」、②食事やトイレ、家事などの「応用的動作活動」、③地域活動への参加や就学・就労などの「社会的適応能力」の3つの能力に対してアプローチします。

当院では主に、脳卒中や骨折、内部疾患による心身機能の低下に対し、病気や怪我の直後から退院後の生活までのリハビリを提供しています。また、様々な訓練機器も取り入れ、機能回復に努めています。家事動作ではリハビリ室内にある台所や洗濯機を使用し、実際に調理や洗濯動作の評価・動作指導を行います。回復期病棟では入浴訓練も行っており、少しでも患者さんの日常生活動作を獲得できるようスタッフ一同努めています。トイレや入浴等の生活場面の動作指導は患者さんやご家族へも行っており、退院後も安心して生活が行えるよう支援しています。

洗濯干しの練習

作業療法の訓練機器

FACE DUO体験学習会 開催

生協さくら病院 副総看護長
勝野 祥子

コロナ禍が長引く中、なかなか対面での学習会が企画できませんでしたが、この度、「FACE DUO」体験学習会を開催しました。

「FACE DUO」とは、精神障害者の治療法の一つであります。患者さんの退院や社会復帰への援助に有用とされている「ソーシャルスキルトレーニング(SST)」を仮想現実(VR)技術を用いたバーチャル映像によって社会生活のさまざまな場面を教材化したプログラムです。

▲VR体験中▼

SSTの実施には専門知識が必要なため、実施できるスタッフの不足が課題の一つです。この「FACE DUO」のVRコンテンツには患者さんに伝えたいことがすべて入っており、限りなく「リアルな当事者体験」が再現されるため、場面の理解が容易となり、患者さんと支援者の状況共有が圧倒的にスムーズになります。さらに映像の中で患者さん向けの「工夫」が示されるため安心して実施できる優れものです。

今回は体験だけでしたが、導入に向けてのハードルを越えて病気で苦しんでいる方々への手助けの一助となるように努めます。

認知症ケア学習会 開催

あおもり協立病院 副総看護長
太田 明子

昨年度の当院の入院患者さんは半数以上が75歳以上、2割弱の方が90歳以上です。そのため、高齢化とともに少なからず認知機能低下がみられる患者さんが多くなっています。

そこで、入院患者さんの現状を踏まえ、今年度のあおもり協立病院看護部の方針では人材育成の1つとして認知症ケアの強化を挙げています。

ここ数年のコロナ禍により集合研修ができない状況ですが、ウィズコロナということもあり感染対策をし、3年ぶりに集合で学習会を開催しました。11月11日・17日・12月9日の3回に分け、認知症ケア認定看護師の高谷彰主任より、認知症ケア看護について学習しました。

治療や療養上の危険予防からどうしても抑制しなければならない患者さんがいることを考え、認知症のある患者さんの心理を表現した動画を視聴しました。講師が実際に経験した事例を紹介しながら、身体抑制に関する考え方を学び、可能な限り身体抑制を減らすための対応について学習することができました。

あおもり協立病院看護部では、今後も看護のケアにつなげられるような研修を実施していきます。

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

定款第10条の2の規定に基づき、長期住所不明組合員は、今年3月末で脱退処理手続きが行われます。

各事業所備え付け名簿に掲載の組合員は、速やかに住所変更等の手続きをお願いします。

【閲覧期間 2023年2月1日～2月28日】

2023年2月1日

青森保健生活協同組合 理事長　横田 祐介

わが支部 わが班

堤川支部　理事　佐藤 和子

職員を講師に学習会を開催

堤川支部ではあおもり協立病院地域連携室の中澤主任を招き「成年後見制度とは?」について学びました。成年後見制度とは、【認知症などによって、物事を判断する能力が十分ではない方についてその方の権利を守るための援助者を選ぶことで法律的に支援する制度】ということです。しかし、対象者本人の能力や置かれている事情により、対応が複雑でわかりにくい面もあります。協立病院での事例を紹介し、職員の献身的な対応で日常を取り戻すことができた経過に参加者からは「職員の対応に感動した」との感想が寄せられていました。

ツリーの前で記念撮影

山の手支部　支部長　豊川 克義

山の手支部主催 担い手のつどい開催

12月9日(金)、山の手支部主催で担い手のつどいを開催しました。当日は手配付者11名が参加し、組合員情報などについて意見交換しました。感染対策を行いつつ、食事をしながら日頃の労をねぎらいました。

「冬は雪で転びやすいから、けがをしないように気をつけて手配付しようね」「またみんなで集まって日帰りで出かけたいね」などと話し、和気あいあいと交流しました。

◎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。

2022年度 保健委員フォローアップ教室

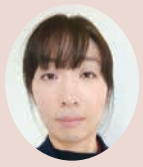
【日　　時】2023年3月13日(月) 14:00～15:30
【開催場所】青森保健生協 本部 2階 多目的室A・B
【対 象 者】保健教室修了者
【目　　的】
- 保健教室で学んだことをもう一度復習しましょう。
- 測定機器(足指力・血管年齢)の使い方を学び、実践できるようにしましょう。
- 保健教室修了者の皆さんと楽しく交流をしましょう。

プログラム
14:00～ あいさつ・オリエンテーション
14:05～ 健康チェックの復習
(血圧測定・体脂肪測定・尿チェックの仕方)
14:35～ 測定機器(足指力・血管年齢)の使い方と実践
15:30　終了

【お問合せ】青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888　※3月6日(月)〆切

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止の場合があります。

なのはなクリスマス会


有料老人ホームなのはな 事務長 遠島 洋子

12月23日(金)、住宅型有料老人ホームなのはなでクリスマス会を開催しました。「きよしこの夜」を会場全体で歌った後、アカレンジャーとしょくぱんまんに扮したスタッフが登場。ユーモアのある進行で体操を行い、楽しみながら体をほぐしました。続いて、ドレスアップしたスタッフのオンステージ。楽しいお話とプロ顔負けの歌声に大きな拍手が湧き上がり、たくさんの笑い声に包まれました。最後になのはなサンタさんからクリスマスプレゼントを受け取り、皆さん大満足。笑顔いっぱいのひとときとなりました。

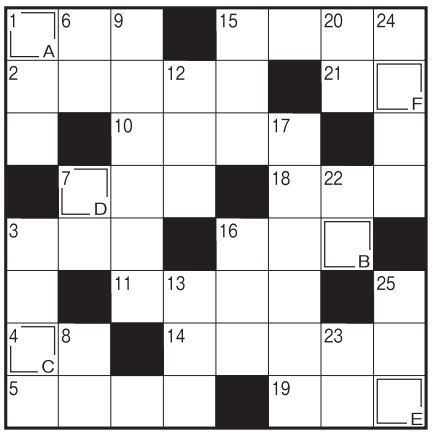
笑顔いっぱいの参加者

なのはなサンタからのプレゼント

参加者みんなで健康体操

頭の柔軟体操 クロスワードパズル

《解き方》二重枠に入った文字をAから順に並べてできる言葉は?



ヨコのカギ
①チームで……団結してがんばろう
②炭水化物や脂肪、タンパク質などはこれの一種
③首も足も長い動物
④佐渡にこの鳥の保護センターがある
⑤干しブドウのこと
⑦……つらみ、……節、さか……
⑩レパートリーともいいます
⑪意外な変化で、バッターを惑わすボール
⑭公認……試験は国家試験の一つです
⑮純粋な水は……透明
⑯ノートなどに記録を残す仕事
⑱……飲料は電解質を多く含む飲み物
⑲ショートケーキの上によくのっている赤い果実
㉑労多くして……少なし

タテのカギ
①ノーの反対。……マン
③ムキムキな体を目指してこれをする人もいます
⑥この家を……のすみかに決めました
⑦カボチャやスイカは……科の植物
⑧……マンは鍵を握る重要人物
⑨世界最高峰のエベレストはチベット語でこう呼びます
⑫固いものに体をぶつけるとできる傷
⑬3カ月に1回、発行する
⑮並ぶものがないこと。国士……
⑯応援している球団が……を独走しているんだ
⑰地球は……の第3惑星
⑳……のものを縦にもしない
㉒岸から遠く離れたあたり
㉓大字だと「壱」と書きます
㉔スペース。宇宙……
㉕……車は、高いところでのレスキューに使われる

【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ー0847
青森市東大野2ー9ー2 青森保健生協組織部 宛
【締切】2月末日消印有効　抽選で10名様に図書カードを進呈

●12月号の答え
応募者122名／正解106名
【当選者　木村圭子(千刈)・横内愛子(細越)・長崎直(緑)・小山内直人(桂木)・福浦美子(三内)・木村和子(沖館)・小寺綾子(第二問屋町)・斉藤信子(富田)・三津谷正(八重田)・尾鷲るゑ子(合浦)】
※2月上旬、図書カードを発送します。

理事会報告
2022年度第7回 12月22日

1. 総代選挙区および定数について、総代選挙規約第13条を踏まえ、現行の35選挙区から9選挙区へと編成することと、総代数は250名とすることを決定しました。また、総代選挙管理委員会の設置および総代選挙管理委員10名について承認しました。
2. 生協役員賠償責任保険への加入について、保険契約者を日本生活協同組合連合会とし契約していくことを決定しました。
3. 2022年度生協強化月間のまとめについて、全国四課題+大腸がん検診の到達とともに、各支部・事業所での取り組みが報告され、あわせて年度末までの目標達成に向けての呼びかけがあり、承認しました。
4. 安方・中部エリアの再編について、診療所再編プロジェクトからの総括を承認しました。
5. 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。

くらしとからだ手配付者募集

自宅周辺を5軒～無理しない範囲で募集中!

●長島2・3丁目　●中央4丁目

お問合せ　組織部 ☎017(762)5888

2月の日程

4日(土) 支部代表者交流会
14日(火) 虹のバレンタイン行動
16日(木) 理事会

2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】22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】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。

青森保健生協 現勢 (12月末現在)

組合員	44,332人 (+106人)
出資金	1,693,442,800円 (−15,898,600円)
一人平均出資額	38,199円

※( )内は前月比です。

三厩・今別・上磯線の組合員利用バス運行表が改正になります

赤字部分は停留所の変更、発着時間の変更です。ご注意ください。

月曜・火曜・木曜日コース(山手)

三厩・今別・上磯線

※(月・木)は野木和団地経由　(火)は野木和団地には行きません。

通過場所	月・木	火	通過場所	月・木	火
始発：竜飛	7:30	〃	阿弥陀川・農協向かい	8:59	〃
桧椨	7:33	〃	阿弥陀川・青木建材前	9:00	〃
上宇鉄漁港	7:39	〃	長科・公民館入口向かい	9:01	〃
上宇鉄	7:40	〃	中沢・会館向かい	9:02	〃
釜の沢	7:42	〃	中沢・蓬田天理教前	9:02	〃
下中浜	7:48	〃	後潟・カナヤマート向かい	9:03	〃
本町通り	7:50	〃	後潟・南北後潟会館向かい	9:04	〃
成田水産	7:51	〃	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	〃
下増川（元営林署前）	7:53	〃	後潟・農協向かい	9:05	〃
浜名・中村商店向かい	7:57	〃	後潟・農協スタンド向かい	9:06	〃
西田・営林署隣り	7:58	〃	小橋・公民館向かい	9:07	〃
今別郵便局	7:59	〃	左堰・製材所	9:08	〃
今別・ふじた接骨院	8:00	〃	内真部バス停	9:09	〃
今別交番向かい	8:02	〃	赤田商店向かい	9:09	〃
大川平・高桑商店	8:05	〃	清水・高森商店	9:10	〃
二股・元田子商店	8:10	〃	前田湯の沢バス停前	9:11	〃
大平・笹木商店	8:22	〃	奥内郵便局向かい	9:12	〃
山本会館向かい	8:23	〃	奥内農協となり	9:13	〃
上小国松寿寺前	8:26	〃	西田沢小学校向かい	9:14	〃
ふるさと体験館向かい	8:27	〃	西田沢浜田バス停向かい	9:16	〃
中小国駅入口	8:28	〃	西田沢・工藤貞商店向かい	9:17	〃
下小国・畑田商店向かい	8:29	〃	アケミ美容室前	9:19	不通過
外黒山屯所前	8:31	〃	野木和団地バスターミナル向かい	9:22	不通過
上磯電気	8:34	〃	＊野木和バイパス→生協店経由		
蟹田・佐々木旅館２軒手前車庫前	8:37	〃	三厩電気	9:23	不通過
蟹田・青森銀行向かい	8:38	〃	油川市民センター	9:24	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	〃	油川不動産隣駐車場前	9:28	9:18
広瀬・郵便局向かい	8:42	〃	浪返バス停	9:29	9:19
広瀬・ローズ理容院前	8:42	〃	~~扇田・神戸商店向かい~~	~~9:33~~	~~9:23~~
民生会館向かい	8:43	〃	**村岡整形外科**	**9:33**	**9:23**
スクールバス バス停留所前	8:45	〃	＊ベイブリッジ経由		
老人いこいの家前	8:46	〃	安方クリニック	9:43	9:33
トイレタイム			**中部クリニック**	**9:50**	**9:40**
郷沢ヨモギ温泉入口	8:55	〃	**みずたに眼科**	**9:55**	**9:45**
蓬田診療所	8:56	〃	協立クリニック　着	**10:00**	**9:50**
スクールバス バス停	8:57	〃	協立病院　着	**10:05**	**9:55**
蓬田・中村商店前	8:58	〃	生協さくら病院　着	**10:20**	**10:10**

各停留所には5分前に来てください。バスがきたら手を上げてお知らせください。

※優先席は身体の不自由な方の席です。ご協力ください。
※冬期間(12月～2月予定)は渋滞を避けるため、協立病院発を協立クリニック発へと変更を行います。

水曜・金曜日コース(海手)

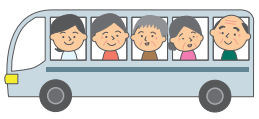
三厩・今別・上磯線

※野木和団地には行きません。

通過場所	時刻	通過場所	時刻
始発：竜飛	7:30	蓬田・中村商店前	9:08
桧椨	7:33	阿弥陀川・農協向かい	9:09
上宇鉄漁港	7:39	阿弥陀川・青木建材前	9:10
上宇鉄	7:40	長科・公民館入口向かい	9:11
釜の沢	7:42	中沢・会館向かい	9:12
下中浜	7:48	蓬田天理教前	9:12
本町通り	7:50	後潟・カナヤマート向かい	9:13
成田水産	7:51	後潟・南北後潟会館向かい	9:14
下増川（元営林署前）	7:53	カミヤマコーポレーション向かい	9:14
浜名・中村商店向かい	7:57	後潟・農協向かい	9:15
西田・営林署隣り	7:58	後潟・農協スタンド向かい	9:16
今別郵便局	7:59	小橋・公民館向かい	9:17
今別・ふじた接骨院前	8:00	左堰・製材所前	9:18
村元・ゴミ置き場前（相内建設向かい）	8:01	内真部バス停	9:19
山崎・文化センター向かい	8:04	赤田商店前	9:19
大泊・三叉路バス待合所国道側	8:13	清水・高森商店前	9:20
砂ケ森漁協向かい	8:16	前田湯の沢バス停前	9:21
平舘・石崎	8:26	奥内郵便局向かい	9:22
平舘・野田	8:30	奥内農協となり	9:23
平舘・船岡	8:37	西田沢小学校向かい	9:24
平舘・磯山	8:42	西田沢浜田バス停付近	9:26
蟹田・塩越バス停	8:45	西田沢・工藤貞商店向かい	9:27
蟹田・佐々木旅館２軒手前車庫前	8:47	油川不動産隣駐車場前	9:28
蟹田・青森銀行向かい	8:48	浪返バス停	9:29
蟹田・神社向かい	8:49	~~扇田・神戸商店向かい~~	~~9:33~~
広瀬・郵便局向かい	8:52	**村岡整形外科**	**9:33**
広瀬・ローズ理容院前	8:52	安方クリニック	9:43
民生会館向かい	8:53	**中部クリニック**	**9:50**
スクールバス バス停留所前	8:55	**みずたに眼科**	**9:55**
老人いこいの家前	8:56	協立クリニック　着	**10:00**
トイレタイム		協立病院　着	**10:05**
郷沢ヨモギ温泉入口	9:05	生協さくら病院　着	**10:20**
蓬田診療所	9:06		
スクールバス バス停	9:07		

帰り　三厩・今別・上磯線 共通

生協さくら病院　発	12:20
協立病院　発	12:40
協立クリニック　発	12:44
中部クリニック　発	12:55
安方クリニック　発	13:05



催しのお知らせ

2022年度
虹のバレンタイン行動

【日　時】2月14日(火) 13:10～13:40
【場　所】さくら野百貨店前

9条改憲反対! 医療・介護・社会保障の改悪反対!
一緒に訴えましょう!!

※感染状況によっては、中止となる場合があります。

3.11青森集会について

【日　時】3月5日(日) 12:30～16:00(集会とデモ)
【場　所】青森市文化会館
5階大会議室
【講　演】「私が原発をとめた理由」
【講　師】樋口 英明
福井地裁元裁判長

※感染状況によっては、集会の形態が変更となる可能性があります。

後期社保平和学校

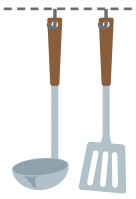
【日　時】3月4日(土) 13:30～15:00
【場　所】青森保健生協 本部多目的室 他
【講　演】八甲田300年の森に迫る危機
～自然保護と風力発電を考える～
【講　師】Protect Hakkoda
共同代表 川崎 充・事務局 川崎 恭子

※感染状況によっては、中止となる場合があります。

各申し込み先：青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

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



青森の名産である長芋は生で食べることが多いですが、加熱することでホックホクの食感になります。食物繊維も摂れて腸内環境の改善も期待できます。

★長芋の炊き込みご飯★

【材料】4人分
・米 2合
・長芋 150g
・油揚げ 4g
・みつば 4g
Ⓐ
・酒 大さじ2
・みりん 大さじ2
・醤油 大さじ1と1/2
・だしの素 1g

【作り方】
① 米を研いで、30分浸水させておく。
② 長芋は皮をむき、2cm幅の厚めのいちょう切りにする。
③ 油揚げは薄く切る。
④ ①の水気を切り、炊飯釜に米、Ⓐを入れ、(米2合目の目盛りまで)水を入れ、軽く混ぜる。
⑤ ④でセットした米の上に長芋、油揚げを入れて炊飯。
⑥ 炊き上がり後、混ぜ合わせて食器に盛り、みつばを散らして出来上がり。

1人当たり

エネルギー	320kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	1.1g
炭水化物	67.0g
塩分	0.8g

One Point　油揚げの代わりにベーコンやハムを加えても美味しく頂けます。きのこ類を加えることで、食物繊維をUPすることができます。

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

概　要　園芸・刺繍・裁縫・写真・絵画・DIYなどの作品を皆さんにご紹介するコーナーです。皆さんの作品が班づくりのきっかけになることもあります。

投稿方法　作品の紹介文章(字数100字程度)と写真(撮影する機器がない場合は事務局が撮影に伺います)

おうちで散策気分

概　要　旅行の思い出や散歩道、好きな景色などの写真とエピソードをご紹介ください。おうちにいながら、散策している気分になれるコーナーです。

投稿方法　エピソードの文章(字数100字程度)と写真2～3点を機関紙委員会事務局までお寄せください。

てしごとキラリ・おうちで散策気分
投稿・問合せ先　青森保健生協 組織部 機関紙委員会事務局まで ☎017(762)5888

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。