

〔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/>

保存版

介護で困りごとはありませんか？ 私たちがサポートします。



青森保健生活協同組合の介護事業所紹介

そろそろ介護の
相談が必要だね

介護認定を
受けるには？

直接
申し込んで
いいの？

どこに相談に行けば
いいかわからない

サービスの違いが
よくわからない

施設の種類の
多すぎる

介護に関する相談は、

青森保健生協の相談窓口まで

介護サービス利用の相談窓口

—— 地域包括支援センター（青森市委託事業） ——

●青森市おおの地域包括支援センター ☎017-711-7475

—— 居宅介護支援事業所 ——

●協立クリニック居宅介護支援事業所 ☎017-762-2861

●居宅介護支援事業所 ケアネット中部 ☎017-764-1860

●居宅介護支援事業所 つつみ ☎017-711-7133

通い

日帰りで受けるサービス
（食事・お風呂・レクリエーション）

運 動

通所介護
デイサービス



介護職員が日常生活動作を自分の力でできるように支援します。

- デイサービスセンター やすかた
- デイサービスつつみ
- デイサービス中部

リハビリテーション

通所リハビリテーション
デイケア



リハビリスタッフが医師の指示のもと身体的機能の回復を目的とした訓練を提供します。

- あおもり協立病院 通所リハビリテーション
- 協立クリニック 通所リハビリセンター ふきのとう

泊まり

短期入所
サービス

短期入所生活介護
ショートステイ



自宅での生活において介護が受けられない期間に宿泊できるサービスで、日常生活全般の支援をします。

- ショートステイ やすかた



介 護

訪問介護



介護スタッフが自宅を訪問し、生活援助や身体介護などのサポートをします。

- 生協ヘルパーステーション やすらぎ
- 生協ヘルパーステーション さくら

小規模多機能型居宅介護



「通い」「泊まり」「訪問介護」の組み合わせサービスを提供します。
●小規模多機能型居宅介護事業所 おおの



看護小規模多機能型居宅介護



「通い」「泊まり」「訪問介護」「訪問看護」の組み合わせサービスを提供します。
●看護小規模多機能型居宅介護事業所 ひまわり



訪問看護

通い・泊まり・訪問

地域密着型サービス

青森保健生活協同組合の 目指している介護

介護部
部長 高橋千津子



私たち、青森保健生活協同組合は「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会を目指します」を理念に掲げ、在宅系サービス(通所、訪問など)から入居施設(有料老人ホームなど)まで幅広い介護事業を展開しています。

日本は、諸外国に例をみないスピードで少子

高齢化が進んでおり、団塊世代が75歳以上となる2025年以降には、医療・介護の需要が更に増えることが想定されています。2000年4月にスタートした介護保険制度も23年目を迎えました。この間、介護報酬改定や利用者負担額、介護サービス給付の見直しにより、介護サービス利

用を制限せざるを得ない事例も生じています。すべての人が住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続ける事ができるように、組合員の皆さんと協同の力で、安心して住み続けられるまちづくりにより一層取り組む必要があります。

要介護状態になっても利用者様の尊厳が護られ、その人らしい在宅生活が続けられるよう『心に寄り添う、笑顔の介護サービス』を提供し、組合員・地域の皆さんから選ばれる介護事業所を目指して、日々努力します。

困ったら青森保健生協までご相談下さい。

●介護部 ☎017-729-3274(代 表) ●組織部 ☎017-762-5888

訪 問

訪問で受ける
サービス

看 護

訪問看護



看護師が自宅を訪問し、在宅療養生活の支援を行います。

- 協立訪問看護ステーション
- 協立訪問看護ステーション ほほえみ支所
- 協立訪問看護ステーション さくら支所

リハビリテーション

訪問 リハビリテーション



理学療法士、作業療法士が自宅を訪問し、その人らしく安心して生活できるようにリハビリを行います。

- あおもり協立病院 訪問リハビリテーション

入 居

入居施設



サービス付き 高齢者向け住宅



食事の提供、健康管理などの安全・安心の入居サービスを提供します。

- サービス付き 高齢者向け住宅 さくら

住宅型 有料老人ホーム



オープンで快適な療養生活と24時間切れ目のない入居サービスを提供します。

- 住宅型有料老人ホーム なのはな

おらほの

支部紹介 8

新城支部です

新城支部は、その名の通り「新城」が支部エリアとなっています。シンプルに新城といっても新城字平岡、新城字山田、新城字福田など地域は広く「坂の街新城」といわれるだけあって坂が非常に多い地域となっています。

1月末現在の支部内の組合員数は1,197名、7名の運営委員で活動しており、「くらしとからだ」の手配りさんは54名います。地域組合員41名(572部)、職員組合員13名(182部)で、手配付率91.0%となっています。地域在住の職員にも協力してもらい、本当に感謝しています。

新城支部が特に力を入れて取り組んでいることは「大腸がん検診予約」の推進です。青森保健生協で取り組みを開始してから毎年100件の予約を達成しています。

支部には2つの班があり、

参加者からは、「久々に楽しい時間を過ごせた」「また参加したい」など喜びの声がたくさん聞こえてきていました。1日も早くコロナが収束し、前みたいに楽しく集まりたいですね。

(支部長 佐々木エツ)



班会で福笑いをする様子



地域訪問行動



青森保健生活協同組合

2023年度総代選挙の公告

定款第46条及び総代選挙規約により、青森保健生活協同組合2023年度総代選挙を行います。
理事長指名の総代選挙管理委員による第1回総代選挙管理委員会は、実施要項を次のように決めました。

- 立候補届出期間 2023年3月1日(水)～2023年3月31日(金)
- 立候補資格者 2023年2月25日(土)現在の組合員
- 立候補届出場所 青森保健生活協同組合本部
- 選挙区及び定数 別表(下に記載)
- 投票日 2023年4月10日(月)

2023年2月20日

総代選挙管理委員会 委員長 坂野 友昭

● 総代選挙の選挙区及び定数 ●

選挙区	地域名	選挙区地域	定数
第1	南東	横内・大矢沢・四ツ石・雲谷・合子沢・新町野・野尻・間屋町・小畑沢・卸町・妙見・浅虫・久栗坂・野内・原別・本泉・矢田前・泉野・東造道・八重田・矢作・平新田・駒込・戸山・沢山・蛭沢・月見野・赤坂	25
第2	南	幸畑・田茂木野・牛館・上野・ハツ役・荒川・高田・金浜・野木・野沢・大別内・小館・入内・大谷・第二間屋町・矢田・馬屋尻・八幡林・宮田・諏訪沢・築木館・滝沢・三本木・後池・戸崎・桑原	21
第3	東	桜川・花園1丁目・松森1丁目・小柳・自由ヶ丘・けやき・はまなす・浪打・合浦・花園2丁目・栄町2丁目・造道・岡造道	23
第4	東中央	茶屋町・港町・栄町1丁目・佃・中佃・南佃・古館・浜館・虹ヶ丘・田屋敷・松森2～3丁目・筒井・青柳・本町・堤町・松原・勝田・奥野・橋本	32
第5	西中央	千富町・旭町・北金沢・金沢・細越・安田・東大野・大野字若宮・大野字片岡・緑1丁目・桂木1～2丁目・西大野・大野字前田・大野字金沢・大野字山下・大野字玉島・大野字鳴滝・大野字笹崎	41
第6	中央	中央・長島・浦町・浜田・青葉・桂木3～4丁目・緑2～3丁目・浪館・久須志・古川・新町・安方	37
第7	北	後潟・左堰・四戸橋・小橋・奥内・前田・六枚橋・飛鳥・内真部・清水・瀬戸市・新城・石江・三好	18
第8	西北	西滝・里見・三内・沖館・新田・富田・千刈・篠田・柳川・油川・羽白・岡町・西田沢	33
第9	東郡他	東津軽郡外ヶ浜町蟹田・東津軽郡外ヶ浜町平館・東津軽郡今別町・東津軽郡外ヶ浜町三蔵・東津軽郡平内町・東津軽郡蓬田村・孫内・鶴ヶ坂・戸門・岩渡・三沢市・むつ市・十和田市・黒石市・八戸市・弘前市・五所川原市・平川市・つがる市・青森市浪岡・北津軽郡・南津軽郡・西津軽郡・中津軽郡・上北部・下北部・三戸郡	20
			250

知っていますか？



第8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 佐藤 彩

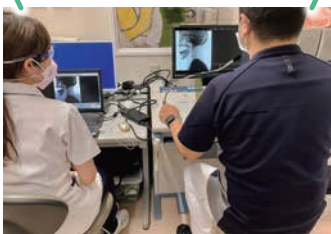


○「言葉」や「食べる」の機能回復のために
言語聴覚士は、病気や事故などによって「言語障害」や「嚥下障害」が生じた方に対して、機能回復や残存機能の維持、代償手段の獲得を目的にリハビリテーションを行います。

言語障害は大きく分けると2つあります。
①「構音障害」など麻痺による言語障害には、口腔器官の筋トレや話し方の訓練を実施します。
②「失語症」で「理解(聴く/読む)」「表出(話す/書く)」をすることが難しくなった方には機能訓練に並行し、「実物」や「絵/写真」「文字」などを利用したコミュニケーション時の補助的



嚥下状態の確認検査中



手段の検討も行います。
どんな手段が有効かは人によって異なるため、評価・訓練の中で見出し、周囲とのコミュニケーションを少しでも円滑にできるように支援しています。
嚥下障害においては誤嚥性肺炎予防も重要になります。どんな姿勢や方法で、どのような形のものであれば「安全に継続して口から食べられるか」の評価訓練をしています。

看護助手急募

あおもり協立病院で
一緒に働きませんか？

- 年齢 60歳まで
- 性別 不問
- 勤務場所 あおもり協立病院
- 資格 不問(資格はなくても構いません。)
- 時間 相談に応じます。(6:30～20:00の間)
- 内容 環境整備・患者さんの身の回りのお世話・物品の補充など(食事・清拭・移送・排泄など)

お問い合わせ先

あおもり協立病院 看護長室 橘まで(017-762-5500)

連絡船

3月11日、東日本大震災の日から早くも12年がすぎた。私は2013年7月の青森保健生協「被災地視察研修」と、2015年9月の医療福祉協連「東日本活動交流集会」に参加し、爆発した福島第一原発20キロ圏内の楢葉町から富岡町の現状を目の当たりにした。そこは放射能線量が高くて容易に手が付けられず、震災被害とは別次元の深刻さを感じた。国は避難地域解除を進めているが、今なお故郷に帰れない人々は多く、抱える悩み、苦しみは様々で解決には程遠い。農業、漁業、畜産業などの生業を根こそぎ奪われたり、子育ての若い世代は戻ることができない。当時、東京オリンピック招致に赴いた安倍元首相が、「福島原発の汚染水は、完全にコントロールされている」と言った

▼今、政府は原子炉冷却の汚染水を海に放水するという。復興のための税金を軍事費に回すという。さらに全国の老朽化した原発を延命再稼働するという。何となくことだ！あの集会で「率直なところ、どんな支援が必要なのか」との質問に、被災地の医療生協の仲間が答えた「二番はこの震災事故を忘れないで欲しいことだ。忘れたら何もできない。」だから私は忘れない！

(理事 佐藤和子)



◎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。

3月の日程

4日(土) 後期社保平和学校
5日(日) 3.11青森集会
13日(月) 保健委員フォローアップ教室
23日(木) 理事会

3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 (1月末現在)

組合員 44,329人 出資金 1,698,351,800円
(-3人) (+4,909,000円)
一人平均出資額 38,312円 ※()内は前月比です。

(理事会報告 2022年度第8回 1月26日)

- 設備投資について、看護小規模多機能型居宅介護事業所ひまわりの建物を、一般社団法人あおもり健康企画から、賃貸契約を解消し4,400万円(税込)で購入することを決定しました。
- 電子カルテ更新に伴う長期借入金について、各金融機関からの金利提示を踏まえ、最低金利であったみちのく銀行青森支店からの借入とすることを決定しました。
- 2023年度通常総代会関連について、開催要項および総代会に向けた日程について承認しました。また、長期住所不明組合員脱退処理について、500件を対象として実務処理をしていくことを承認しました。
- 2022年度まとめと2023年度方針案について、2022年度通常総代会での方針に沿ってのまとめと、2023年度の予算づくりも含めた方針について協議しました。

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!

- 桂木3丁目 ●長島2丁目・3丁目
- 小柳1丁目・6丁目

お問合せ 組織部 ☎017(762)5888

中部クリニック ニュース

中部クリニックのその後〈外来部門〉

中部クリニック 看護長 田中 裕子



11 住み続けられるまちづくりを



問 診

まだまだ至らないところが多々ありますが、地域の皆さんが集いやすく利用しやすい中部クリニックを目指します。
これからもよろしくお願いします。



採 血



受 付



ちよつとひとこと

◆身近なところにコロナが大量発生! マスクが離せません。皆さん気を付けましょう。
(むつ市 山口由美子)

◆班会の体操などに参加して、一人ではなかなかできない運動などで体を元気にしています。楽しい時間を過ごしています。
(西濱 小山内節子)

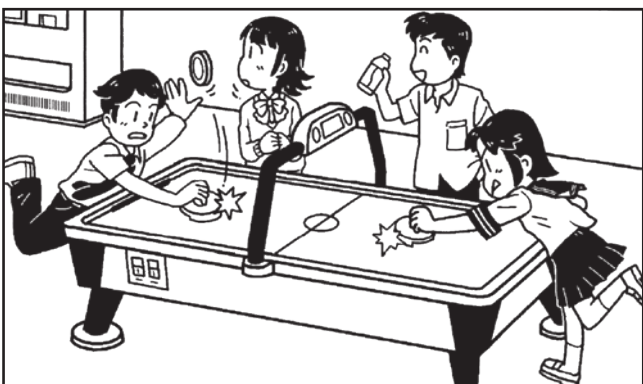
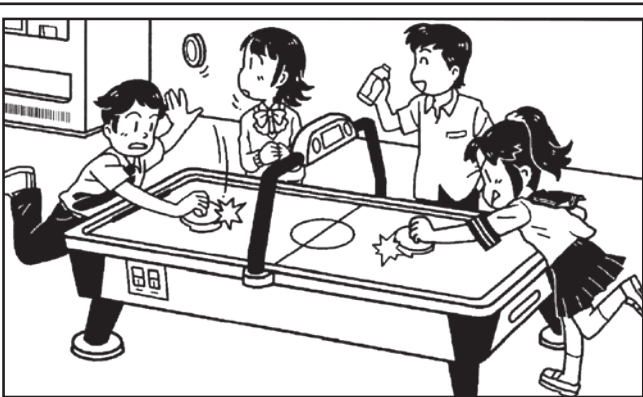
◆「くらしとからだ」を毎月楽しみにしています。とっておきレシビを読んで参考にして頭の体操もバッチリ。「連絡船」も楽しみにしています。
(北金沢 三戸英子)

◆母の訪問診療の際は大変ありがたうございました。益々のご活躍をお祈り申し上げます。
(大野 三上裕子)

◆いつも届けてくれる人ご苦労様です。とても楽しみに待っています。
(中央 中嶋泰子)

◆いつも「くらしとからだ」を届けて下さりありがたうございます。暖かい部屋にいます。寒い中届けて下さる方がいて本当に感謝しています。くらしとからだは端々まで読んでいます。
(新城 渡辺すみ子)

◆本泉市民館で体操などの運動を楽しんでいます。また、月一回の塩分チェックと血圧測定もできて安心して日々をすごしています。
(本泉 今幸子)



応募者67名／正解65名

【当選者】三戸英子(北金沢)・三浦富美子(幸畑)・千代谷恵理子(原別)・二木美峰(浪館前田)・木浪美佐穂(浪岡)・福澤司(赤坂)・宮本綾子(千刈)・小友勝(青葉)・石村美幸(久栗坂)・柿崎篤子(青葉)
※3月上旬、図書カードを発送します。

まちがし

【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」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部まで、締切3月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

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

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 泉澤 理恵

小麦・卵・乳製品不使用なので、アレルギーの方にもおすすめです。
米粉は小麦粉に比べて消化も良く、食感もちもちするので、腹持ちがよい食品です。
豆乳使用なので、大豆アレルギーの方は牛乳や生クリームに置き換えてください。

★米粉のひな祭りクレープ★

【材料】
直径20cmフライパンで4枚分

・米粉 50g
・片栗粉 20g
・豆乳 150ml
・砂糖 大さじ1
・サラダ油 大さじ1
・豆乳ホイップ 30ml
・砂糖 小さじ1/2
・サラダ油 大さじ1
・バナナ 40g(約1/3本)
・イチゴ 4粒

ひな人形クレープ1個分
エネルギー 196kcal
たんぱく質 1.8g
脂質 11.5g
炭水化物 27.6g
塩分 0.0g

- 【作り方】
- ① ボウルにAを入れ良く混ぜ合わせ、30分程冷蔵庫でねかせる。
 - ② フライパンに油をキッチンペーパー等で薄くひき弱火で熱したら、一旦濡れ布巾にのせて底を冷やす。生地をよくかき混ぜてから、おたま1杯分の生地を流し入れ、フライパンを回しながら薄く広げる。(米粉は底に沈みやすいので焼く前に、よくかき混ぜてから流し入れると良い)
 - ③ 表面が乾いたら、ひっくり返して裏面も1分程焼く。
 - ④ 焼きあがったら生地を取り出し、粗熱をとる。
 - ⑤ 豆乳ホイップに砂糖を加え、角が垂れるくらいまで泡立てる。
 - ⑥ バナナを3等分に輪切りにし、さらに縦半分にする。イチゴはへたを取り水洗いし、水気をとる。
 - ⑦ 生地を上から半分に折り、半月の形にする。その中央に、豆乳ホイップ、バナナの順に重ね、生地の底面の1枚をたたむ。左右の両端を着物に見立てて折り重ね、ピック等でおさえる。
 - ⑧ ⑦を立たせて、襟元の部分に豆乳ホイップを少し入れその上に、イチゴをのせたら出来上がり。

One Point

・米粉は「だま」になりにくいので、粉をふるわなくてもそのまま菓子料理に使えます。
・季節の果物を使用したり、フルーツソースなどを添えて、三角に折りたたんでも良いでしょう。

◎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。