

おらほの 支部紹介 9

浪打支部です

私たち浪打支部のエリアは浪打、合浦、花園2丁目、米町2丁目となっております。支部活動は主に花園2丁目エリアで行って



支部総会の様子

います。支部内の全エリアで活動を広げることが目標にしています。運営委員の高齢化もあり厳しい状況となっております。

支部内の組合員数は543人で、6人の運営委員で活動しています。「くらしとからだ」の手配りさんは16名います。地域組合員13名(196部)、職員組合員3名(55部)、手配付率71.1%となっております。昨年、手配りさん募集のチラシを配布したところ2名の新しい手配りさんが誕生しました。手配付へご協力



いただける方を随時募集していますので、協力頂ける方は組織部まで連絡をよろしくお願います。

昨年、支部主催の「ウォーキング」と薬剤師を講師とした「医療講演会」を開催しました。ウォーキングはあいにくの天候でありましたが、合浦公園を散策し身近なところにある史跡について学ぶことができました。薬剤師医療講演会では「かかりつけ薬局」をテーマに開催し、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師について学びました。多くの質問も飛び交い有意義な講演会となりました。

新しい地域での班づくりを目標に今後も支部活動を継続していきたいと思えます。(副支部長 小野俊子)



薬剤師を講師とした医療講演会



2023年度 総代 当選人

Table with 10 columns and 3 rows listing candidates for the 2023 general election across various districts (e.g., 第一選挙区, 第二選挙区, etc.).

二〇二二年度総代選挙結果の公告

定款第四十六条及び総代選挙規約により、二〇二二年三月一日から二〇二三年三月三十一日までを立候補期間として二〇二二年度総代選挙を行いました。その結果、総代定数以内の候補者であったため、総代選挙規約第八条に基づき候補者全員を当選人と致しましたので当選人の氏名を公告致します。

二〇二三年四月十日

総代選挙管理委員会委員長 坂野 友昭

知っていますか? 病院職員

第9回 リハビリテーション科

あおり協立病院 リハビリテーション科 主任 櫻田 雄大



心臓リハビリテーション

地域人口の高齢化に伴い、心不全などの心臓病が青森でも大変増えています。

心臓リハビリテーションは運動療法や食事・生活習慣の改善、自己管理に対する助言などを通して、心臓病を持っている方でも、可能な限り希望する生活ができるように援助していくことを目的としています。

「運動すること」は特に重要で、筋肉は第二の心臓とも呼ばれており、しっかりと筋力をつけていくことで、動いたときの心臓への負担を減らし、心臓病の悪化を防止します。

当院では日本心臓リハビリテーション学会に認定された心臓リハビリテーション指導士が5名在籍しており、訓練された専門的なスタッフが、リハビリ時に心電図変化や症状を見逃さないよう監視しながら、その方に適した運動療法を指導しております。

これからも地域の方々には私たちの知識・技術が少しでも貢献できればと思っています。心臓について不安に思われている方がいらっしゃいましたら、気軽にお尋ねください。

個人に適した運動療法を指導しています



◎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活協の各事業所窓口でお受けしています。

どなたでもご参加いただけます。お近くの会場までぜひお越しください。

一斉まちかど健康チェック

日時 2023年5月27日(土) 10:00~12:00

チェックのほか、健康についての相談も伺います。

- ☑ 血圧測定
- ☑ 体脂肪測定
- ☑ 保健相談
- ☑ 大腸がん検診のご案内

会場:

- マエダストア 蟹田店
- 県民生協はまなす館
- 県民生協コスモス館
- 県民生協新城店
- 県民生協アカシア館
- 県民生協つくだ店
- 県民生協八重田店
- 県民生協あやめ館
- 県民生協あじさい館
- 県民生協ひまわり館
- 県民生協金沢店
- 県民生協さくら館

ぜひお立ち寄りください!

2023年度入職式

2023年度 青森保健生活協同組合 入職式

6職種20名を迎えました!!

4月1日(土)、2023年度入職式を執り行いました。今年度の新入職員は、看護師11名、介護福祉士4名、理学療法士2名、作業療法士1名、臨床検査技師1名、薬剤師1名の採用となりました。新入職員は辞令を受け取り、新たな門出を迎えました。新入職員代表が決意表明をし、社会人としての意気込みを述べました。

あなたの力を必要としている人がいます。

ボランティアさん募集

青森保健生活協同組合ではボランティアさんを募集しています。

介護施設での「お花見などの外出時の付き添い」ボランティア、「将棋・囲碁の指し手」ボランティア、「絵手紙」「話し相手」「花卉の植栽」ボランティアなど各種ボランティアさんを募集しています。誰かの役に立ちたいと感じている皆様の連絡をお待ちしています。

※夏休み・冬休み時期の学生ボランティアも募集しています。

外出時の付き添いボランティア

花卉の植栽ボランティア

青森保健生協組織部 017-762-5888

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~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	7	9		16		23	27
	C						E
2			12				24
3			13			19	
4		10		17			28
			11	14		20	25
	8			18			26
5			15			21	
6						22	
							D

ヨコのカギ

- フラダンスはこの踊り
- 竿とか糸とかルアーとか
- ヒキガエル。……の油を傷口にぬることもある
- 長崎県にある島の1つ。……海流、……山猫
- おかげさまで助かりました、……に着ます
- 「えりすぐり」とも言う。……の選手
- 目に当てると潮騒が聞こえるかも
- 次男から見て長男は
- ゼンマイで動く……人形
- 今日はバスが……だから、別の交通手段を使おう
- 作者や著者とも言う
- 無罪を表す色
- 海面や湖面の高さ
- 目で見ます。……確認
- ……に弱くて、勧められた商品を買っちゃった
- 愛読……教科……

タテのカギ

- 山口素堂の句「目には青葉山ほととぎす……」
- 甲……つけがたい名作だ
- 深夜にタクシーに乗って、……運賃を払った
- 組織の中心となるような人。……候補生
- 地下水をくみだす設備
- 相手と取るディスタンス
- サナギからセミなどが出てくる
- ゴーヤーとも呼ぶ野菜
- 「カナカナ」と鳴くセミ
- 胡蝶……君子……
- 交差すること。……パー
- お化け屋敷で……試しをしようか
- 本に目印として押し込む
- 気持などがちがごこまる
- 南国の島に生えていそうな植物。ココ……
- 「暑い」「楽しい」「黒い」の品詞

【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】 5月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

●3月号の答え
 応募者104名/正解101名
 【当選者】 三浦洋子(長島)・赤平敬子(左堰)・佐々木純勇(新城)・藤澤郁子(金沢)・沢田ひとみ(大野)・佐々木昭利(本泉)・坂本牧子(堤町)・木立健志(むつ市)・佐々木松子(外ヶ浜町)・小野悦子(荒川)
 ※5月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2022年度第10回 3月23日

- 2023年春闘について、要求を真摯に受け止め、予算作成の状況も共有しながら回答骨子を決定しました。
- 人事について、澤岡孝幸中部クリニック所長兼あおり協立病院副院長を3月31日付で兼務を解き、4月1日付で中部クリニック所長とすることを決定しました。また、三津谷靖子生協さくら病院総看護長を6月30日付で任を解き、扇谷弥生あおり協立病院感染管理看護長を7月1日付で生協さくら病院総看護長へ登用することを決定しました。
- 看護師の資格取得に関する奨学生申請について、「感染看護認定看護師」資格取得に関する奨学金申請を決定しました。
- 2023年度理事定数および監事定数について、理事は全体区分と地域区分を合わせて40名、監事は4名とすることを決定しました。
- 長期住所不明組合員のみなし脱退について、定款10条2に基づき499名の長期住所不明組合員の処理を決定しました。
- 役員推薦委員会報告について、2023年度通常総代会役員推薦候補者の答申があり、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!

- 栄町2丁目 ●自由ヶ丘1丁目
- 小柳1丁目 ●小柳6丁目

お問合せ 組織部 ☎017(762)5888

5月の日程

13日(土) 花壇ボランティア
 19日(金) 青空バザー
 25日(木) 理事会
 27日(土) 一斉まちかど健康チェック

5月の生活相談日

- あおり協立病院・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】24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】19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。

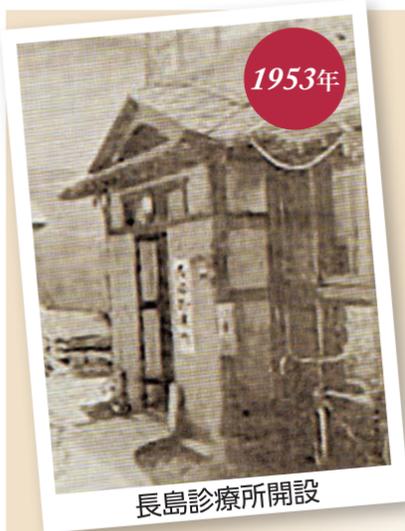
青森保健生協 現勢 (3月末現在)

組合員	43,500人 (-829人)
出資金	1,638,457,600円 (-59,894,200円)
一人平均出資額	37,666円

※()内は前月比です。

◎あおり協立病院は、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。



青森保健生活協同組合はおかげさまで

創業70周年

2023年、青森保健生活協同組合は創業70周年を迎えます。

1953年9月15日に長島診療所が開設されて以来、いのちの平等を掲げ、無差別平等の医療と福祉の実現を目指し地域医療の発展に取り組んできました。

組合員の皆さんと共に取り組んできた「すべての人が安心して住み続けられるまちづくり」への取り組みは、時代が変わっても現在の事業と運動に受け継がれています。

今年度は70周年を記念し、各種催しを予定しています。随時お知らせしますので、ご参加お待ちしております。

これからも地域の皆さんから頼りにされる医療生協を目指し、医療・介護・福祉の充実に取り組んでまいります。今後もよろしくお願いいたします。



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 石文 実沙樹

**えのきやレンコンでしゃきしゃきの菌ごたえ★
腸内環境を整える食物繊維で免疫力up!**

★たっぷり食物繊維の甘酢あんかけ鶏肉団子★

【材料】2人分
・鶏ひき肉 1パック(200g)
・えのき 1/2パック(50g)
・レンコン 1/2個(50g)
・ごま油 小さじ1
・玉ねぎ 1/2個
・酒 大さじ2
・酢 大さじ2
・ケチャップ 大さじ2
・醤油 大さじ1
・みりん 大さじ1
・砂糖 大さじ1
・水 大さじ4
・片栗粉 小さじ2
・水 大さじ1

【作り方】
① えのきは石突きを取り除き、1cmに細かく切る。
② レンコンは洗って皮を剥き、粗いみじん切りにする。
③ 玉ねぎはみじん切りにする。
④ Aの調味料と玉ねぎを合わせておく。
⑤ 鶏ひき肉にえのき、レンコンを合わせてしっかりと混ぜる。
⑥ 1口大にまるめて成形する。
⑦ 温めたフライパンにごま油を引き、中火で肉団子を焼く。何度かひっくり返しながらか全面に焼き目が付いたら、弱火にして蓋を閉め、3分ほど焼く。
⑧ 玉ねぎと合わせ調味料をフライパンに入れ、3分ほど煮込む。玉ねぎが柔らかくなったら火を止める。片栗粉と大さじ1の水を混ぜて流し入れ、とろみをつける。
⑨ 盛り付けて完成。

**1 エネルギー 325kcal
人 炭水化物 25.2g
当 タンパク質 20.3g
た 脂質 14g
り 塩分 1.4g**

OnePoint 甘酢あんかけにも玉ねぎを使うことで野菜をたっぷり食べられます。新玉ねぎでも美味しいです♪ ケチャップを使うことで、醤油の量を抑え減塩効果も♪

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

機織り

私は数年前から「織機」を使って「機織り」を趣味にしています。主に「さをり織り」という手法を用いて、ワンピースなどの洋服を作っています。さまざまな色の糸を使ってきれいな色合いになるように頭の中で配色を考えながら作ります。

気持ちを込めて作った作品で個展を開いたり、施設で織り方を教えたりもしています。皆さんに喜んでもらえる、とてもうれしくなり、私の生きがいとなっています。

投稿者 小山内 典さん
【山の手支部】