

〔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 今淳一

〒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

H P 青森保健生協ホームページ
www.aomori-h-coop.com



平和特集

私たちが戦争反対を訴える理由

今から78年前の1945年8月6日、広島に人類史上初の原子爆弾が投下されました。3日後の8月9日には長崎にも原子爆弾が投下され、多くの犠牲者が出ました。このような惨劇を繰り返さないためにも核兵器の廃絶は全世界が共通して最優先に取り組むべき課題です。私たちは「平和な社会をめざします」の理念の実現のため、戦争反対を訴え続けます。

今年5月に開催された主要7か国首脳会議（G7広島サミット）の中で「核軍縮に関するG7首脳広島ビジョン」が発表されました。このビジョンは核兵器のない世界について言及しているが、具体的な廃絶義務などは示されておりません。

むしろ、いざとなれば核兵器を使用する「核抑止」を正当化しており、核兵器の廃絶を「究極の目標」と位置づけ、対応を先延ばしにしています。

「原爆ドーム」 作：島村 勝男



また、昨今の防衛力の強化を理由に国民の生活を無視した大増税、大軍拡も大きな問題です。私たちの税金は、医療や介護、社会保障にこそ使われるべきであるので、戦争をすることができる国づくりを進める現政府の姿勢に対して反対の声を一緒にあげていきましょう。

医療で多くのいのちを救っても、たった一度の戦争でたくさんのいのちが犠牲になります。何よりもいのちを大切にすることを社会実現のためにも私たち青森保健生協はこれからも医療・介護の充実だけでなく、戦争反対の姿勢を貫き、活動していきます。



原水爆禁止国民平和行進の様子



原水爆禁止国民平和行進引き継ぎ集会

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。

連絡船

若い時より登山界の矛盾を解決するため、青森勤労者山岳会(労山)での活動を生きがいにしてきた。今、人生の集大成を迎える心残りがある。それは登山文化の維持発展に欠かせない県内登山道が整備されず、ガイドブックから消える山が多いことである。2017年発行のガイドブックでは2004年より9座消えた、その後更にヤブ化が進み登れなくなっている山が2座ある。こうした状況を放置できず、私たち登山団体がボランティアで北八甲田登山道を毎年整備し、北八甲田登山道を全て歩けるようにした。しかし、南八甲田登山道はヤブ化が進み廃道の危機に瀕している。16年前、私が県内登山団体に働きかけて連名で、行政に整備を要請したが、ほんの少ししか進んでいない。要因はいろいろあるが青森県の登山文化に対する無知無関心が主因と思う。私は100名山踏破で全国を歩いたが、登山道の荒廃を放置している県は他にない、青森県だけである。組合員の皆さん、青森県には数多くのワーストがあるが、登山道もワーストであるというのを知っていたら、できれば幸いです。

(監事 成田茂則)



◎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。



2007年 全日本民医連
共同組織活動交流集会

「支部から理事の選出が必要だ」と言われ、青森保健生協への理解があまりないまま理事を引き受けたのが保健生協との関わりが始まりです。「保健生協とは何か？組合員活動とは何か？」を学びたいと思い、組合員活動委員会へ所属しました。「支え合い、励まし合い、学び合い」の3つのあいさをモットーに「顔の見える」声が届く支部活動を心がけ、保健生協の魅力を地域に広げるために活動を継続してきました。保健生協の主人公は組合員であることを感じる毎日でした。

青森保健生協から多くのことを学びました。学べば学ばほど疑問が生じ、大きな壁となつて立ちほだかります。その壁を乗り越え一歩一歩前進をしてきました。新しい組合員とつながりたいため「大腸がん検診のおすすめ」「仲間ふやし地域行動など」に取り組んだことが一番の思い出です。

理事を退任してからは、地域との親睦、健康づくりを目的に卓球クラブを設立し、町会長も担っています。青森保健生協で学んだことを活かし「明るくいつまでも住み続けられる町会を目指して日々取り組みんでいます。

微力ではありますがこれからも青森保健生協のために協力していきます。

70th

青森保健生協
70周年記念連載

私と青森保健生協



佃支部
元理事 小倉郁夫

第三回 みんなのための 保健生協運動を高めよう

「経済的支援ツール」学習に取り組んでいます

あおもり協立病院

あおもり協立病院
リハビリテーション科
副技師長 福士 每友



あおもり協立病院リハビリテーション科では、2021年より日本HPH※1ネットワークで作成した「医療・介護スタッフのための経済的支援ツール」を用いて、社会資源制度の学習を毎月の職場会議内で行っています。

事の発端は、2021年度の職場目標として「民医連活動をセラピスト※2一人ひとりの身近なものにしていく」という任務を掲げたことに始まります。記載されている制度は全部で26項目あり、2022年度で学習会終了を目標としていましたが、新型コロナウイルス感染拡大による職場会議時間の短縮や中止などで実施できないこともあり、2023年5月現在でようやく18項目まで学習しました。

これまで学習した制度は、「障害年金」「身体障害者手帳」「資格証明書、短期保険証」などについてです。10分程度の学習会ですが、継続は力なりでコツコツと学習を進めています。

日々関わる患者さん、家族に対して、リハビリを提供するだけでなく、民医連職員として社会的資源制度の活用にも目を向けつつ、活用できる制度があれば提案できるセラピスト育成を目指し、そこから制度活用への具体的な相談ができるMSW※3へ伝え、多職種で患者さん、家族との橋渡しができればと思っています。

- ※1 HPH ……健康増進活動拠点病院の略で、保健衛生活動を行い、「健康的な組織」に変革しようとし続ける病院のこと。
- ※2 セラピスト…専門的な知識や技術に基づいて心身を癒したり、治療する人のこと。
- ※3 MSW ……病院、保健所などの保健医療機関の場における相談員のこと。



◀職場会議内での学習の様子

看護助手 急募

あおもり協立病院



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 あおもり協立病院 看護長室
橘まで(017-762-5500)

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

いつもの肉みそに野菜をプラスすることで、
不足しがちな野菜を摂ることができます！

★野菜入り肉みそ★



【材料】作りやすい分量

- ・豚ひき肉 300g
- ・人参 1/2本
- ・長なす 1本
- ・しいたけ 2本
- ・味噌 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・おろし生姜 1片

【作り方】

- ① 人参、しいたけ、なすを粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉を入れてほぐすように炒める。色が変わったら、人参、しいたけ、なすを順に加えて炒める。
- ③ 全体に火がとおったら、Aを加えて混ぜながら3分程炒めて完成です。



↑
エネルギー 182kcal
たんぱく質 12g
脂質 11g
塩分 1.2g

OnePoint

アレンジは、「熱々ご飯に乗せる」も良い、
「冷奴に乗せてごま油をひと垂らし」も良い！
今回は、うどんに乗せて胡麻ドレッシングを少しかけました。

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

編み物と小物づくり

投稿者 小野さん【むつ市】

母が作っていたものをマネして作ってみました。遠い昔の思い出が昨日のように思い出されます。母のように上手には作れていませんが、今後も作り続け、上達したいと思います。



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。

青森保健生協70周年記念事業

青森保健生協は今年で創業70周年を迎えます。70周年を記念する数々の企画を予定しています。

イベント カレンダー	●平和活動大学習会	9月 9日(土)	●安方まつり	9月30日(土)	●演劇赤ひげ	10月19日(木)
	●創業記念式典	9月15日(金)	●森吉山登山	10月 7日(土)	●まちかど健康チェック	11月11日(土)
	●岩木山遊歩道ウォーキング	9月23日(土)	●観光通り支部まつり	10月 8日(日)	●まちかど健康チェック	3月 9日(土)

自然に触れ、健康な身体や心をつくろう!!

岩木山遊歩道ウォーキング

健診・健康づくり
委員会主催

日時 2023年9月23日(土) **ところ** 岩木山遊歩道

コース お山の駅岩木さんぽ館から岩木観光物産案内所(5.0km、約90分)



出発時間 8時00分 東部市民センター駐車場
8時10分 合浦公園駐車場
8時20分 青森市役所横(日本銀行横)
8時40分 西部市民センター駐車場

解散時間 15時～ 西部市民センター駐車場から順に各停留所へ到着予定

参加費 500円(交通費)
※組合員でない方も申込みできますが、ウォーキング当日に加入手続きをお願いします。

申込期間 8月1日(火)～31日(木)【定員60名】
※定員を超えた場合は抽選:抽選日9月1日(金)
・グループ申込は3名まで可。
・9月上旬に申込者全員に抽選結果を郵送で案内。
・9月15日(金)までにキャンセルが出た場合、落選者の中から再抽選を行います。

申込方法 青森保健生活協同組合へ申込み
☎017-762-5888

雨天の場合 荒天時は中止になる場合があります。中止の場合のみ、参加者全員へ連絡します。



青森保健生協
70周年記念企画

70th

平和活動大学習会

【日時】 2023年9月9日(土) 13:30～
【場所】 あおもり協立病院 1階多目的室
【内容】 ・太平洋戦争について
講師/青森県平和委員会 代表委員 田中 清治 氏
・原水爆禁止2023年世界大会
参加者からの報告
【お問い合わせ先】 青森保健生活協同組合 組織部
☎017-762-5888(鳴海・山田)



前年度の社保学習会の様子

まちかど健康チェック報告



アカシア館



7月8日、県民生協と共催で、新城店・コスモス館・アカシア館の3店舗にて、「まちかど健康チェック」を実施しました。組合員11名・職員6名が参加し、66名の方が、血圧、握力、血管年齢、体組成計を用いた健康チェックや健康相談を受けました。

コスモス館では、健康チェックや健康相談のほかに、「自宅に出資金有高通知が届いた」ということで、その場で増資してくださった組合員さんもいました。



新城店



コスモス館



人間の本当の価値は
何をしたかでない。
何をしようとしているかだ。

主演: 嵐 圭史



演劇

赤ひげ

公演決定!



「いつの世でも弱い者が犠牲にされる。かれらにそんな権利があるのか。力さえあればどんな無法な事でも残酷な事でも押し通すことが許されるのか!」

2023年10月19日【木】
リンクモア平安閣市民ホール

昼夜2回公演 昼14:00～ 夜18:15～

鑑賞券(昼夜共に)・・・ 4,500円

お問合せ 青森保健生活協同組合 組織部
青森市東大野二丁目9-2 ☎017-762-5888

次号以降も70周年記念事業について掲載予定です。続報をお楽しみに!