

〔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。國は、すべての生活面について、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  
青森協立病院 ☎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

各事業所  
HP 青森保健生協ホームページ [www.aomori-h-coop.com](http://www.aomori-h-coop.com)

創業70周年記念事業  
イベントカレンダー

- 平和活動大学習会 9月 9日(土)
- 創業記念式典 9月 15日(金)
- 岩木山ウォーキング 9月 23日(土)
- 森吉山ハイキング 10月 7日(土)
- スボレク大会 10月 10日(火)
- 演劇赤ひげ 10月 19日(木)

青森保健生協では、70周年を記念してたくさんの企画を予定しています。

**9/30 (土) 安方クリニック+西北支部まつり**  
10:00~12:30 場所 安方クリニック

**10/8 (日) 観光通り支部まつり**  
10:00~13:00 場所 青森保健生協 本部

**10/22 (日) 小柳・佃支部まつり**  
10:30~12:30(予定) 場所 ほろがけ福祉館



抽選会や出店など楽しい企画を計画中です!  
ぜひ遊びに来てください。

### 創業70周年記念 森吉山ハイキング

横田理事長と一緒に登ろう!

日程 2023年 10月7日(土) 場所 秋田県北秋田市 森吉山(標高1,454m)

参加費 2,000円

阿仁ゴンドラ

多くの人々が貧困と病気の蔓延に苦しんでいた1953年9月15日、長島診療所が開設されました。

長島診療所

横田理事長と一緒に、紅葉の名所「森吉山」に登り、健康な体や心づくりをしませんか。ゴンドラで8合目まで行き、標高差287m・3時間のコースを、ゆっくり4時間かけて登り下りますので、30分程度休みなく歩ける方なら登山が初めての方でも大丈夫です。

申込締切 9月27日(水) ※40名になり次第締め切ります。

集合 ①6:30 青森中央市民センター横  
②6:45 協立クリニック駐車場  
※マイクロバスで移動します。

解散 青森中央市民センター横19時30分到着予定

持ち物 防寒具(標高が高いので平地より9度低い)、昼食、飲み物、おやつ、手袋(軍手も可、毛の手袋も)、雨具等

服装 底の厚い靴(トレッキングシューズが好ましい)、下着は化繊・動き易い服装

小雨決行 悪天候想時は、前日午後に中止の連絡をします

定員 40名

### いのちを守る、地域と共に / 70周年

aomori hoken seikyo 1953-2023

皆様の温かいご支援に支えられ、青森保健生活協同組合は、今年度創業70周年を迎えることができました。

## 演劇 赤ひげ

「赤ひげ」とは

原作は山本周五郎の『赤ひげ診療譚』で、江戸時代後期の享保の改革で徳川幕府が設立した小石川養生所を舞台に、そこに集った貧しく病む者とそこで懸命に治療する医者との交流を描く。

決して社会に対する怒りを忘れない老医師の赤ひげと、長崎帰りの蘭学医である若い医師・保本登との師弟の物語を通して、成長していく若

い医師と貧しい暮らしの中で生きる人々の温かい人間愛を謳いあげた物語である。(インターネットより)

今回の講演では、スーパー医師・赤ひげ先生を描く物語ではなく、エリートの青年医師・保本の成長に視点を定め、虐げられつつ逞しく生きる、長屋の庶民との交流の中でこそ育まれていくその姿を追う、青年医師の「成長ドラマ」となっています。

2023年10月19日【木】リンクモア平安閣市民ホール

昼夜2回 昼14:00~ 夜18:15~

好評販売中 鑑賞券(昼夜共に)  
お一人様 4,500円

主演:嵐圭史

青森保健生協創業70周年記念  
スポーツ大会

2023年  
日時 10月10日(火)  
受付開始 / 9:30 終了予定 / 13:00

場所 カクヒログループスタジアム  
(青森市民体育館)

参加費  
無料

申込期間 9月1日(金)~9月29日(金)

※組合員でない方も参加できますが、行事保険適用のため当日に組合員加入をお願いします。

## 【スポレク】3種目

- ①公式輪投げ
- ②ラダーゲッター
- ③フライングディスク



※スポレクはチーム戦になるため、1組3名のチームとなります。

※個人申し込みも可能ですが、当日他の参加者と3名のチームを組んでいただきます。

## 相馬副理事長杯 開催!

【卓球(硬式、ラージボール)]  
個人戦、ダブルスとなります。

※総当たり戦又はトーナメント形式

準備物 動きやすい服装、飲み物、タオル、内履き  
※卓球の方はラケットもお持ちください。

## 東部市民センター夏まつり参加

7月29日、海岸線支部・山の手支部の組合員が東部市民センター夏まつりで、健康チェックを行いました。暑い中での健康チェックコーナーでは、53名の地域の方が血圧測定と尿塩分チェックを受けました。

参加者からは、「塩分の摂り過ぎに気をつけたいと思った」「健康について改めて考えるきっかけになった」などの声が聞かれました。また、大腸がん検診のおすすめも実施したところ、15名の予約につながりました。



## 塩分チェック

## 血圧チェック



理事についての打診がありましたが、自分の力が役に立つのならと思い理事を引き受けました。その後支部の運営委員会で支部活動班活動を開始しました。その後支部の運営委員会で協立クリニックの受付にボランティア募集のチラシがあり連絡したのが保健生協のつながりの始まりです。茶屋町・港町支部を紹介していただき、定期通院していました。定期通院していたランティア活動をしたいと思つていました。定期通院していたランティア活動をしたいと思つていました。定期通院していました。定期通院いました。

## 70th 青森保健生協のボランティア活動で充実した人生を過ごせました

70周年記念運動  
私と青森保健生協  
茶屋町・港町支部  
元理事 今昭代

## 桜川支部健康まつり

7月30日、桜川福祉館にて、桜川支部健康まつりを開催しました。当日は30度を超える暑い日でしたが、地域の皆さん約50名が参加しました。オープニングではフラダンスやスコップ三味線を披露し、会場は大盛り上がりでした。

また、輪投げ・ポッチャ・スクラッチアートなどの体験コーナー、ペジチェック・体組成計などを用いた健康チェックを実施しました。まつりを通して、地域住民と楽しく交流することができました。



○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。

## チャレンジ大募集!

すべての人に  
健康と福祉を  
~すこしあい~

少しの塩分で すこやかな生活

参加費  
無料

## すこしおチャレンジ

チャレンジ期間 2023年10月~12月(3ヶ月間)

青森県が短命県となっている原因の一つは塩分の摂りすぎと言われています。あなたは日々どのくらい塩分を摂っているか知っていますか?すこしおチャレンジでは、尿塩分測定で自分の塩分摂取量がその場ですぐに分かるので生活改善につなげることができます。さあ!はじめよう!すこしおチャレンジ!

取り組み内容

① 3名以上のグループをつくろう!

地域の仲間や家族、班会など自由です

② 参加申し込みをしよう!

組織部までお気軽にご連絡ください  
期間開始後でも大丈夫です

③ 塩分測定のキットをお届けします!

測定に必要なキットを用意し、各グループへお届けします  
未経験の方にはご説明します

④ さあ、尿塩分を測ってみよう!

グループで測定日を決めましょう  
月1回以上、期間中に3回以上を目標に取り組みましょう

⑤ 期間終了後、  
2024年1月26日までに提出

記録用紙を提出してください

お申し込み  
お問い合わせ

青森保健生活協同組合 組織部  
017(762)5888

尿塩分平均値の  
優っていたグループへは  
賞状・記念品を贈呈します!

あおもり協立病院

## 読者の? に、ズバッと答える質問コーナー 専門職がお答えします!

今回の職種は 医療ソーシャルワーカー

Q テレビで、「医療ソーシャルワーカー」という職種を聞きました。  
あおもり協立病院にもいらっしゃるのでしょうか?

A あおもり協立病院にもいます。医療ソーシャルワーカー(以下医療SW)は、社会福祉士や精神保健福祉士という国家資格を持ち、主に医療機関や行政で勤務しています。当院での業務内容は患者さんやご家族が抱える悩みや問題を解決するために相談支援を行い援助することです。具体的には、

- ① 入院や退院の調整
- ② 医療機関と自宅や施設をつなぐ役割
- ③ 介護保険・生活保護・障害サービスなど各種制度の紹介
- ④ 医療費や治療費減免の相談
- ⑤ 地域で医療にかかりたい方の相談
- ⑥ 地域で社会的に困っている方の相談など、病院内だけでなく地域の困りごとについての相談支援も行っています。

**質問大募集!** 医療・介護・福祉について何でもお答えします!  
ハガキ、お手紙で皆さんのご質問をお待ちしております。

【応募先】〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協 組織部まで

## 初めての病棟ねぶた祭

あおもり協立病院  
5階病棟  
主任 赤田 伸也

ちょつとひとこと

7月11日、中部クリニックで肺炎球菌ワクチンを接種しました。左腕が腫れ始め、3日前には指の先まで腫れてしまいました。ワクチンでこんなに腫れたことは从来没有でした。その日のうちにワクチンで薬を処方してきました。左腕が腫れ始め、3日前には指の先まで腫れてしまいました。ワクチンでこんなに腫れたことは从来没有でした。そのおかげで15日には腫れも大分治まり、次日には元の状態に戻りました。もういました。そのおかげで15日には腫れも大分治まり、次に伊藤先生に診察をしていただき、薬を処方してきました。左腕が腫れ始めたときに心配していることがあります。今までこのようなお電話をいたしました。そのため、気にかけていたとき、やつぱり生協の病院にならと思ったのです。このような医療機関もある感じたと同時に、やつぱり生協に心配していなかったため、気にかなかったのです。まだこのようにお電話をいたしました。そのため、気にかなかったのです。

(海岸線支部  
阿部弘子)

## 連絡船

(理事  
相内一夫)

ねぶた愛好会は今年で45周年となりました。今年のねぶた祭は、先日8月7日に終了し、寂しいが、来年も頑張るうと思う。活動を通して数年来感謝してきたことだが、愛好会発足時に開いたことを実感している。活動をしてきたことだ。そこで、ねぶた祭の開催が、愛好会発足時に開いたことを実感している。活動をしてきたことだ。

○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。

## おらほの 支部紹介⑫



### 細越・安田支部です



班会(健康体操)の様子  
医療講演会の  
様子  
支部総合後の懇談

細越・安田支部は組合員数約750人で構成されています。現在活動している班は2班あります。新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限されていて調理班会などはお休みしていますが、健康チエックと健康体操は毎月実施しています。

生協4課題に関しでは、毎年法人目標の増資額150万を達成している所が強みです。これも地域の皆さんとのつながりを大切にして活動しているからだと考えています。

細越・安田支部は組合員数約750人で構成されています。現在活動している班は2班あります。新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限されていて調理班会などはお休みしていますが、健康チエックと健康体操は毎月実施しています。

支部では年間計画も立てており、上半期では5月に医療講演会を企画し、手洗いの重要性や正しい手指消毒について学習しました。また、6月には支部総会を平川市の「福家」で行い、23年

度の方針と体制を確認し組合員同士で交流を深めました。

12 つくる責任  
QO

てしごと作品募集しています!! てしごとキラリ

## 着物をリメイクした 作品づくり

投稿者 一戸 いつ子さん  
【五所川原市】



祖母が昔着ていた着物がたくさんあるため、有効活用したいと思い、作品作りをするようになりました。先日知り合いの娘さんに作品をあげたところ、「宝物にします!」と喜んでもらえたことも作品作りをするようになったきっかけの一つです。



着物を選ぶときは、作品をあげる人が好きそうな色やその人の第一印象で決めています。同じ着物から様々な作品をつくり、着物1枚すべて使い終えると達成感がうまれ、とても楽しいです。また、素材によって継ぎ目を変えたり、手持ちの材料で組み合わせを考えるのが難しいですが、どんな作品にするかを考える時間が大好きです。



## おいしくて、栄養いっぱい! とておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 三上 綾香

**蓮根はビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高める作用があります。**  
蓮根に含まれるでんぶん質がビタミンCを熱から守るため、栄養が失われづらいのが特徴です。  
蓮根のしゃきしゃきとした歯ごたえがクセになる一品です。

### ★蓮根のめんつゆバター炒め★

【材料】2人分

- ・蓮根 200g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・胡椒 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・めんつゆ(4倍濃縮) 大さじ1弱
- ・有塩バター 6g
- ・大葉 1枚(トッピング用)

【1人分】

エネルギー	139kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	5.6g
炭水化物	21.2g
食塩相当量	1.0g

【作り方】

- ① 蓼根は皮を剥き、7~8mmの半月切りにし、水にさらす。  
キッチンペーパーで水気をふき取ったら、袋の中に蓮根とⒶを入れ、片栗粉を全体にまぶすように振り、混ぜる。
- ② フライパンに大さじ1のサラダ油をひいて、中火で温める。  
①を加え、焦げ目ができるまでじっくり焼く。  
蓮根に火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
- ③ 弱火にして、Ⓑを加え絡める。
- ④ 千切りにした大葉をトッピングしたら完成。



## まちがい さがし

【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】答えて住所・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「ちよっとひとこと」欄に部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-10847 青森市東大野1-9-12 青森保健生協組織部あて、締切9月末日消印まで、10名様に図書カードを進呈。

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



応募者47名／正解45名

【当選者】村木幸子(富田)・松谷優之(幸畑)・横内清美(けやき)・二木幸彦(浪館前田)・江波戸いよ(新城)・鈴木覚(大野)・千葉ともい(問屋町)・奈良岡光子(千刈)・永野八重子(筒井)・横山孝司(三内)・※9月上旬、図書カードを発送します。

7月号の答え  
「10」

## (理事会報告)

2023年度第3回 7月27日

1. 法人通所介護事業所検討プロジェクトの答申について、法人内三事業所の通所介護の経営課題を確認し、改善に向けた取り組み内容について承認しました。
2. 生協さくら病院経営対策特別会議の総括について、医療経営構造の転換による抜本的な経営改善の取り組み状況について確認し、承認しました。
3. 2023年度第一四半期のまとめについて、総代会の重点課題や継続的課題の項目ごとに振り返りを行った上で、上半年期の重点課題を承認しました。
4. 専門委員会の位置づけと諮問事項を確認した上で、今期の各専門委員会の体制について承認しました。

## 9月の日程

- 9日(土) 平和活動大学習会
- 15日(金) 創業記念式典
- 23日(土) 岩木山ウォーキング
- 28日(木) 理事会
- 30日(土) 安方・西北支部まつり



## 9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】27日(水) 定例第4水曜日  
【時 間】午後1時30分～3時30分
  - つみみ(旧堤診療所)  
【相談日】15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。