

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



70周年生協強化月間スタート!



誰もが健康で居心地よくくらせる まちづくりへの挑戦

～創業70周年を記念しながら、保健生協の魅力を地域へ大きく発信し、
生協四課題+大腸がん検診予約の年間目標(11月までに80%)をやりきろう～

9月25日(月)～11月30日(木)までの67日間で行われます

大腸がん検診は
ご存知ですか?



地域の健康を
守ります!

【獲得目標】

- (1) 青森保健生協の魅力を発信し、法人をあげて仲間ふやし・増資運動を展開します。
- (2) 青森保健生協創業70周年企画を中心に健康づくり・まちづくりを積極的にすすめ、組合員の枠を超えた多世代のつながりを広めます。

青森保健生協 月間目標(80%)

仲間ふやし	1,440名
出資金ふやし	1億2,000万円
班づくり	24班
担い手ふやし	160名
大腸がん検診	8,000件



みんなで楽しく
健康づくり



体力測定で
健康チェック!

人と人のつながりを大事にしましょう!!

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるった3年半、人と人のつながりが希薄となり、家に閉じこもることによる心身の虚弱(フレイル)が増加しています。そのような中でも、私たちは感染対策を講じて創意工夫を凝らしてつながりを絶やさない取り組みを進めてきました。

今年度は創業70周年の楽しい企画をたくさん実施しております。また地域(支部)でも

健康づくりやくらしを支える活動をたくさん実施しております。

今こそ青森保健生協の力を発揮する時です。

ぜひお友達もお誘いしながら、新しいつながりを広げる70周年の生協強化月間にしましょう。

生協強化月間推進委員会
委員長 藤原 昭子



仲間増やしを
がんばりました!



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。



(常務理事 菊池 中央)

しくお願いいたします。

事業継続のため収益増加への対応を同時に強化していかなければなりません▼組合員の皆さんには、事業所の積極的な利用と仲間増やし・出資金増やしへのご協力をよろしくお願いいたします。

連絡船

青森保健生活協同組合は創業70周年を迎えました。この70年で最も厳しい経営危機は1999年の累積欠損金16億円であると思えます。組合員・職員は丸と

なつてこの困難に立ち向かい、9年の歳月を掛けて乗り越えました▼その後事業は堅実に推移することができ、昨年度末には利益剰余金は26億円まで積み上げられました。たが、コロナ禍であったこの3年間は補助金や寄附金による支えがなければ事業を継続する必要最低限の剰余確保もままならないのが実情でした▼社会はポストコロナへ歩み出し、賃金上昇・物価高騰が続く、金利上昇も見込まれています。一方、医療・介護は公定価格が据え置きのまま補助金は削減され、経営は急激に悪化し、賃金上昇に十分には応えられず、過去の困難と同等の経営危機が始まっています▼当時の苦難を知る職員は半数に満たなくなり、また、組合員・地域住民の健康や職員の生活を守るため、診療報酬のプラス改定を求めるたたかいと、事業継続のため収益増加への対応を同時に強化していかなければなりません▼組合員の皆さんには、事業所の積極的な利用と仲間増やし・出資金増やしへのご協力をよろしくお願いいたします。

青森保健生協
70周年記念連載

70th

私と青森保健生協



つくりみち支部
元理事 和田文榮

第五回 医療生協のすばらしさを 普及することができました

職場の労働組合の婦人部長を担っているときに相談があり、青森保健生協の理事を引き受けました。以後、皆さんのご協力で14期28年理事を務めることができました。長い歴史の中で多くの思い出があります。

一つ目は、職場の労働組合の中で班会を行ったことです。当時は家庭で血圧を測定することは一般的ではなかったため、職場の皆さんに喜ばれました。高血圧の方も多く、職場内の食堂の料理に含まれる塩分量チェックや着色料の使用をやめてもらうなど献立の見直しを行い、職

員の健康に寄与することができました。

二つ目は、院所利用委員会（現 事業所利用委員会）に所属し活動をしたことです。「患者の権利章典」を策定するときに神奈川で行われた全国の集会へ参加し、朝3時過ぎまで議論しました。一文字一文字まで意見交換し、みんなの思いの詰まった「患者の権利章典（案）」をつくり、翌日の全体会で確認されたことは忘れられない思い出です。

三つ目は、あおもり協立病院の建設に関わったことです。建設委員のメンバーとして「どのような病院が患者の思いに寄り添っているか」を考えながら携わりました。当時の協立病院の周りは田んぼが多く、あぜ道を通りながら組合加入を勧めたことが思い出されます。

長い歴史の中で医療生協のすばらしさを普及することができました。今後も、青森保健生協には組合員の立場に立つて、地域に根差した運動を継続していただきたいと思います。



あひのとき

08.12 つつみ クリスマス会

09.2 事業所利用委員会
責任者会議

◎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13

海岸線支部です

海岸線支部はその名の通り、東遼道から浅虫までのむつ湾沿いの広い地域を担当しています。支部の活動は班会を中心としていて、現在8班が活動しています。

班活動の目的は、健康チェックを行うことで病気の早期発見・早期治療につなげることです。先日、班会で尿チェックを行った組合員さんから、「病気が見つかり、手術できました」と感謝の言葉をいただきました。

班会では、運動や学習等、各班の要望をお聞きして行っています。



シニアカフェ



環境問題学習会



体操

（詐欺被害防止の学習会、シニアカフェ等々）。また、味噌作りをしている班もあり、市販の味噌より俄然おいしいと評判です。

班会が楽しければ多くの人も集まり組合員も増えます。歌って踊って元気をモットーに地域の皆さんが集う「うたごえサークル」もあります。老若男女が集い、おしゃべりに花が咲き、今日も楽しく活動しています。他支部の皆さんもぜひ一度お出でください。

（支部長 阿部弘子）

ちょっとひとこと

◆「とっておきレシピー」が毎月載っており、大変参考になっております。また、「しごとキラリ」も見事です。心がゆったりとなります。

（金沢 西村良雄）

◆毎回「おらほの支部紹介」を楽しみにしています。各支部の様子を見て、皆さんいろいろな活動を

積極的にやっている様子が伝わります。活動の写真も楽しみにしています。

（高田 大柳佐栄子）

◆毎年、あおもり協立病院で健康診断を受けています。いつも対応が丁寧で気持ちよく受けることができます。ありがとうございます。

（むつ市 山本節子）

認知症学習会

あおもり協立病院

あおもり協立病院
8階病棟 主任
柳田 直子



あおもり協立病院の8階病棟の入院患者さんは高齢者が大半であり、認知症を患っている患者さんが多くいます。

当院では毎年、看護部方針に沿って研修会を開催しています。疾患や対応の仕方について基本的な知識はあるもの

の、時間や業務に追われながらの認知症のある患者さんへの対応が「本当にこれでよかったのか、もっと何かできたのではないか」など日々の対応に疑問を感じる場面が多くあります。

今回は、看護師・介護福祉士・看護助手を対象に、各自が今まで関わったことのある事例を持ち寄ってもらい、日頃の自分たちの対応について他部署・他職種と話し合う機会としました。グループの中では、活発な意見交換がされ、「自分の部署では、こんな対応やこんな工夫をしているよ」などの情報を共有することができました。患者さんにとって入院生活が少しでも安心して過ごせる場となり、寄り添ったケアを提供できるよう看護チームとして取り組んでいきます。



病院機能評価受審に向けて

生協さくら病院

生協さくら病院 事務次長 秋山 和範

2023年度の生協さくら病院は大きく2つの目標を掲げています。1つは経営改善、そしてもう1つが病院機能評価の受審です。

病院機能評価を簡単に説明すると、病院の取り組みを第三者に評価してもらい、自院の質の改善を行っていく取り組みとなります。

生協さくら病院では、2024年3月の受審に向けて7月31日に病院職員を対象にキックオフ集会を開催しました。

当日は、病院機能評価取得のコンサルタントをお願いしているKYODO（キョードー）マネジメント（株）の前田さんを講師に迎え、生協さくら病院職員30名が参加し、病院機能評価とはどのようなものか、また審査の項目にはどのようなものがあるか、当日の審査の様子などをお話していただきました。

病院機能評価について初めて聞く職員も多く、内容も概略的なものだったため、理解を深めて取り組んでいくにはたくさんの工夫が必要ですが、せっかくやるのであれば生協さくら病院の質の向上に大きく貢献する取り組みにしていきたいと思います。



10月の日程

7日(土) 森吉山ハイキング

8日(日) 観光通り支部まつり

10日(火) スポレク大会

19日(木) 赤ひげ

21日(土) こどもメディカルツアー

22日(日) 佃・小柳支部健康まつり

24日(火) 保健教室

26日(木) 理事会

10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】25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】20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

組合員

43,475人

(+17人)

出資金

1,670,041,400円

(+4,653,800円)

一人平均出資額

38,414円

※()内は前月比です。

理事会報告

2023年度第4回
8月24日

1. 各専門委員会から理事会へ報告、提案事項がなされ承認しました。

2. 法人創業70周年記念実行委員会より各種企画の準備状況が報告され、進捗について確認し承認しました。

3. 新型コロナウイルス感染症の再拡大を受け、現感染フェーズに応じた対策を確認するとともに、法人内事業所の状況について共有し、承認しました。

読者の？に、ズバツと答える質問コーナー

専門職がお答えします！

今回の質問は 誤嚥性肺炎予防

Q

以前のくらしとからだの記事の中で、誤嚥性肺炎予防について記載されていましたが、どのような運動や訓練をすればよいのでしょうか。

A

ご質問ありがとうございます。食べ物や飲み物、または唾液などを飲み込むことを嚥下といい、健康な人であれば嚥下すると口から食道を通って胃に入ります。しかし嚥下機能が低下すると、口から気管に入ってしまいます。これが誤嚥です。誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ること

症します。主に肺炎球菌が原因になるため、ワクチンを定期的に接種することも予防となります。今回は自宅でできる体操を紹介したいと思います。無理のない範囲で実施しながら、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。

あおもり協立病院 リハビリテーション科

嚥下おでこ体操

額に手を当て抵抗を加え、おへそを覗き込むように強く下を向きます。ゆっくり5つ数えながら額で手の平を押していきます。これを1回とし、10回行います。

あいうべ体操

「あー」と大きく口を開きます。「いー」と口を横に広げます。「うー」と口を強く前に突き出します。「べー」と舌を突き出して下に伸ばします。以上を1セットとし、10回行います。

わが支部わが班

支部主催の輪投げ大会

浪館通り支部 理事 藤原 昭子

7月21日、総勢28名で輪投げ大会をしました。

初めての方が多かったので、輪の投げ方、点数の数え方を組織部の山田さんに教わり、練習開始。個人戦を2セット、団体戦は6グループを作り、2セットです。

2セットの合計点を競い合いましたが接戦となり、優勝に向けて盛り上がりました。

徐々に大きい声を出し、ストレス解消。全部で36回以上投げたのでいい運動にもなりました。

問題

二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

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

【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・二重枠内の数字の合計・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】 10月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者49名／正解49名
【当選者】 高橋美代子(富田)・山口豊(むつ市)・櫻田睦子(牛館)・佐藤妙子(新城)・柿崎昌子(浜館)・舟山節子(筒井)・小和田富美恵(桜川)・辻昌弘(三内)・鈴木彰(新城)・高橋洋子(中央)】
※10月中旬、図書カードを発送します。

8月号の答え ソウイクフウ

バツ	ク	シ	ヨ	ギ
ア	ブ	ラ	エ	キ
タ	シ	ツ	ニ	ン
リ	ハ	ツ	ラ	セ
ト	ク	ギ	ツ	グ
ド	ク	シ	ズ	
サ	ケ	ビ	リ	ユ
カ	ミ	ン	エ	キ

参加費 無料

第35期 保健教室

班会やまちかど健康チェックで行っている
血圧測定・尿チェックなどのやり方を
専門職員がお教えます。

【日 程】 2023年10月24日(火) 14:00～16:00

【開催場所】 青森保健生協 本部 2階 多目的室

【申 込】 青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888

【締 切】 10月17日(火)まで

時 間	内 容
14:00～14:05	開会挨拶・オリエンテーション
14:05～14:20	講義「保健委員の任務と役割」
14:20～14:50	講義「健康診断について」
14:50～15:30	講義・実習「健康チェックの実践」
15:30～15:50	学習「医療福祉生協の健康習慣について」
15:50～16:00	修了式・閉会挨拶

保健教室修了者を対象に、
フォローアップ教室(2～3月頃)を
開催予定です

◎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。

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。

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

- | | | | | | |
|--------------|-----------|--------------|-----------|--------|-----------|
| ●スボレク大会 | 10月10日(火) | ●佃・小柳支部健康まつり | 10月22日(日) | ●介護学習会 | 11月28日(火) |
| ●赤ひげ | 10月19日(木) | ●まちかど健康チェック | 11月11日(土) | ●病院探検隊 | 12月 2日(土) |
| ●こどもメディカルツアー | 10月21日(土) | ●つつみ健康まつり | 11月12日(日) | | |



演劇

赤ひげ

青森保健生協は2007年9月にも赤ひげ公演を行いました。演劇を通して多くの組合員と職員が医療生協運動に対して確信を得るとともに、患者、組合員の求める医師像や医療福祉生協人について深め合う機会となりました。

軍事費拡大と社会保障抑制の政治が行われています。今回も組合員、職員がいのちの大切さ、医療のあるべき姿を考えていただく機会になればと思います。

当時の演劇をご覧になった方の感想

- 赤ひげのセリフが、今の時代に鋭く響き、とても勇気をいただきました。
- 貧しい者、弱い者がさらに絞り取られる世の中は間違っている。保本の成長に感動をしました。
- 見る前は どうして今「赤ひげ?」と思いました。が、見ていて、今だからこそ「赤ひげ」なのだと思います。皆さんにみて欲しいです。

2023年10月19日【木】

リンクモア平安閣市民ホール

昼夜2回
公演

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**

中部クリニック 職業体験企画

こどもメディカルツアー

参加費
無料

日時 2023年10月21日(土)
13:30～15:40頃(受付開始13:00～)

場所 中部クリニック
(青森市中央3丁目10-2)

対象 小学4年生～6年生

申込方法 右記のQRコードより
お申し込みください▶

お問い合わせ先 中部クリニック
☎017-777-6206



【主な体験内容】

- ・レントゲン体験
- ・薬局体験
- ・ちょうしんき体験など



3支部合同 つつみ健康まつり 祭

日時 11月12日(日) **場所** デイサービスセンター
つつみ 青森市茶屋町11-2

楽しい企画を計画中です!
どなたでも参加できますのでぜひお越しください!!

参加費
無料

70周年記念企画

「平和活動大学習会」を開催しました

社保平和委員会 委員長 小山内 和子

9月9日、法人社保平和委員会と医療平和共闘会議共催で法人創業70周年企画「平和活動大学習会」を開催し、53名が参加しました。



田中 清治氏



石橋 みなみさん

初めに、青森県平和委員会の代表委員である田中清治氏による「太平洋戦争について」の講演、次に筒井支部の天野慶一理事による母の戦争体験談の朗読、最後に、今年8月に長崎で開催された原水爆禁止世界大会に参加した青森保健生協の石橋みなみさん、社会福祉法人虹の渋谷知加さんより報告が行われました。

参加者からは、「幅広い世代が集まって平和の大切さを学ぶことができて良かった」「戦争は忘れてはならない記憶であり、後世に引き継いでいかなければいけないと思う」などの感想が寄せられました。



天野 慶一理事



渋谷 知加さん

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 石文 実沙樹

人参に含まれるβカロテンは油で調理することで吸収率がUP!
こめ油のγオリザノールには悪玉コレステロールを減らす働きも♪

★人参のガレット★

【材料】2人分

人参 1本
塩 ひとつまみ
片栗粉 大さじ1
こめ油(又はサラダ油) 大さじ1
胡椒 少々



1人当たり エネルギー	105kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	6.2g
食塩相当量	0.3g

【作り方】

- ①人参の皮をむき、千切りにする。塩をもみ込み、5分程おく。
- ②しんなりしたら水気を絞り、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにこめ油(又はサラダ油)をひき、弱火で温める。
- ④人参を薄く平らに広げ、蓋をして弱火でじっくりと5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤中火にして表面に焼目をつけたら、ひっくり返して裏面にも焼目をつける。
- ⑥好みの大きさにカットして、胡椒をふりかけで完成。



OnePoint

人参の甘味とうまみがたっぷり出るので減塩効果があります♪
トマトソースなどをかけても美味しく頂けます!

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

絵はがき

投稿者 今トミ子さん【山の手支部】

毎日畑仕事に追われ、一服休みで辺りを見渡すと風景、果物、花…。題材はたくさんありますが、描く時間が中々ないのが悩みです。10月号ということで、秋の風景や食べ物を描いてみました。絵はがき仲間とは80歳の今も時々ランチに出かけ、楽しんでいきます。

