

〔国民の生存権、国の社会的義務〕

### 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

各事業所	あもり協立病院	☎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



# おかげさまで 創業 周年

## ごあいさつ 理事長 横田祐介

今年、青森保健生活協同組合は創立70周年を迎えることができました。

戦争の傷跡が残る1953年、医療保険制度が未だ不十分であった時代に、無差別平等の医療を求めて長島の地に当保健生協の出発点である小さな診療所が開設されました。

以後70年、法人分裂と再統一、深刻な経営危機と克服等、紆余曲折を経て小さな診療所は今や組合員43,300人、総職員数826人、出資金16億、2病院、3診療所と訪問看護ステーションやデイサービス等の18事業所を擁する、医療・介護・福祉複合体としての生活協同組合に発展いたしました。

これも、この間ご支援いただいた組合員、地域の皆様方、諸先輩、あもり健康企画、社会福祉法人虹をはじめとした各種法人、県内生協、行政等、関係各位のご支援、ご協力による賜物であり、心から感謝申し上げる次第です。まことにありがとうございました。

私たち青森保健生協は、創設以来、全日本民医連、医療福祉生協連に結集し関係各位と連携しながら、質の高い医療、介護、福祉を求め実践するとともに、人々の暮らしを守る運動や社会保障、平和を守る運動も私たちの使命の一つとして積極的に取り組んでまいりました。

これからも職員一同「命の平等、人権と平和、協力協同」の旗を高く掲げ、地域の医療や介護・福祉を充実させながら、誰もが安心して住み続けたいと思えるまちづくりを進めていく決意です。皆さんには今後ともより一層のご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。



## 創業70周年記念式典開催

9月15日の創業記念式典では、横田理事長から「創業70周年私たちの歩みとめざすもの」の講演後、大阪大学大学院 齊藤弥生教授から、生協が提供する医療・介護サービスの社会的価値について学術的観点からの講演があり、青森保健生協に対する期待が寄せられました。

- 人権を守る医療・福祉の実践と、安心して住み続けられるまちづくりを、引き続き多くの人々とともに進めていくことを再確認した青森保健生協創業70周年記念式典となりました。



大阪大学大学院 齊藤弥生教授



青森保健生協  
70周年記念企画

# 70th

## 私と 青森保健生協

### 第六回 貴重な経験を することができました



浪打支部  
元理事 五味暁代

青森保健生協70周年おめでとございます。今まで頑張ってきた職員の皆さん、どんなにお世話になったことでしょうか。連帯の力強さと人間的に温かいつながりを味わうことができました。理事を務めた16年間、たくさんの方の学び、貴重な経験をさせていただきました。

### イベント カレンダー

- つつみ健康まつり 11月12日(日)
- 介護学習会 11月28日(火)
- 病院探検隊 12月2日(土)

## 青森保健生協70周年記念事業



19.1.18 19日街宣

私は当初から一貫して、社保平和委員会に所属しました。無差別・平等の医療と福祉の実現を目指し、ともに運動を展開する中で自分自身が鍛えられ、学びの多かった貴重な経験で有意義

な第二の人生でした。心より貴組合の発展を願っております。  
「無差別・平等の医療と福祉の実現を目指す」民医連の歴史に心からの尊敬と共感を持つ一人の人間として、私の高齢になった人生ではありますが、民医連の綱領とともに歩み続けた、誰もが貧富の差で泣かないように、憲法にもとづく国民主権、人間として生きる権利を堂々と主張できる日本社会を目指して、青森保健生協で学んだ貴重な体験を生かし続けていきます。そこに私の生きがいも重ね合わせて、貴重な人生を積み重ねていきたいです。

◎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協の各事業所窓口でお受けしています。

## 報告 岩木山遊歩道 ウォーキング



9月23日、「岩木山遊歩道ウォーキング」を開催し、69名が参加しました。当日は気持ちのいい天候となり、お山の駅・岩木さんぽ館から岩木観光物産案内所までの遊歩道を約5km歩きました。所々から岩木山が見える場所となっており、景色と自然を楽しむことができるコースとなりました。ウォーキングが終わった後は自然に囲まれ、心地良い日差しを浴びながら昼食をとり、楽しい時間を過ごしました。

参加者からは、「みんなで歩くと楽しい」「普段遠出できない分嬉しい」「山が綺麗で自然を感じて気持ちいい」などの感想が寄せられました。「またウォーキングの企画を是非やってほしい」との声も多数あり、大盛況な企画となりました。



気持ちのいい  
青空!



みんなで楽しく  
ウォーキング!



## 報告 安方まつり

9月30日、5年ぶりに安方クリニックでまつりを開催しました。100名以上の地域の皆さんが参加し、大盛況となりました。当日は10時からプログラムが始まり、山上進さんの津軽三味線、人形劇、職員によるショー、ゲーム大会など盛りだくさんのプログラム構成となっていました。また1階では財政委員会によるバザー、2階では健康チェックコーナーを設け、参加した組合員さんとデイサービスの利用者さんが楽しんでいました。



たくさんのご来場  
ありがとうございました!

「久しぶりに祭りができて楽しい」「活気がついて嬉しい」「楽しい企画をありがとう」などの声が寄せられていました。

## 報告 観光通り支部まつり

10月8日、観光通り支部まつりを本部駐車場で開催しました。当日は天気にも恵まれ、約120名の地域の皆さんが参加しました。オープニングは、浜田小学校PTAによるねぶた囃子演奏、山上進さんの津軽三味線演奏、じゃんけん大会を催し、周辺の買い物客や道行く人も立ち寄るなど、大いに盛り上がり



迫力のある  
ねぶた囃子演奏!



子どもに人気の  
射的コーナー

ました。その他のコーナーでは、健康チェックコーナー、ゲームコーナー、展示コーナー、バザー、産直コーナーなど子どもから大人まで楽しめる祭りとなりました。



バザーも  
大盛況!

## 連絡船

今、「政治が新しい戦前に向かっていっている」と言われている。岸田自公政権と維新、国民民主は平和に名を借りて、「軍国主義」に向けて大増税の「戦争国家」づくりに進んでいるからである。▼国民の信も問わず、5年間で43兆円も軍事費につき込む岸田政権。年間5兆円の大増税路線だけを決め、その財源を明らかにしていない。82年前の1941年12月、米国との戦争に入り、政府は戦費調達のため色々な名目で国民から搾りだした。その一つが飲食税(30~50%)、宿泊税(20~50%)で米英撃滅弾丸税」と称して徴収された。戦後は、戦後復興税の名で「遊興飲食税」。後に「料理等飲食消費税」が課されてきた歴史があった。▼県税の「おとり調査」という強制調査まがい

が横行し、飲食業者は常に恐怖心をもって営業をし、徴税の在り方が政治問題とまでなった。(団塊の世代は「料飲税」で悩まされた人も多かったのは)俗に「大増税は戦争前夜」ともいわれる。戦争は殺伐と破壊だけで生み出すものは憎しみだけで何も無い。▼岸田内閣がアメリカの代理戦争に日本国民を駆り立てる権利はない。戦争は絶対反対!

(監事 吉田好男)



# 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!

今回の職種は  
**ケアマネジャー**

**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、お手紙で皆様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



**Q** 家族が施設を利用することになったのですが、  
気をつけることなどありましたら教えてください。

**A** 「介護施設」と一口に言っても、様々な種類があります。外見上は同じに見えますが、介護保険の制度上で全く異なる施設もあり、慣れない方は戸惑うことも多いかと思えます。一般に「老人ホーム」と呼ばれる施設は、介護保険の制度上「施設サービス」に分類され、特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設(現在は介護医療院に移行中)の4つです。その他、「有料老人ホーム」は、施設をご自宅として介護サービスを受けるという考え方から、介護保険上は「居宅サービス」に分類されております。

高齢者の暮らしは、介護・医療を抜きには考えられません。その中で、青森保健生協には、住宅型有

料老人ホームなのはなとサービス付き高齢者向け住宅さくらの2か所の有料老人ホームがあり、食事の提供・介護(入浴・排泄・食事)の提供・洗濯・掃除等の家事の支援・健康管理・生活相談など、快適な暮らしと医療・介護サービスを提供しております。

理想とする生活をこれからも続けていくためにはどのようなサービスが必要なのかを考えると利用したい施設が見えてくると思います。もちろん、サービスが多くなると費用負担も大きくなりますので、どこでバランスを取るかは慎重に判断する必要があります。「介護サービスを利用したいけど、どうしたらいいかわからない・・・」「介護に関する相談・質問がしたいけど、どこに連絡していいかわからな

い・・・」そういったお悩みはケアマネジャーが承ります。ケアマネジャーは居宅介護支援事業所に所属しております。青森保健生協には、おおの地域包括支援センターと3か所の居宅介護支援事業所があります。お気軽にお問い合わせください。

**【お問い合わせ先】**

- おおの地域包括支援センター 017-711-7475
  - 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つつみ 017-711-7133
  - 居宅介護支援事業所ケアネット中部 017-764-1860
- 青森保健生協 介護部



**青森保健生協 現勢** (9月末現在)

組合員	43,526人 (+51人)
出資金	1,675,354,800円 (+5,313,400円)
一人平均出資額	38,491円

※( )内は前月比です。

## 理事会報告 2023年度第5回 9月28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記念企画の実施状況、また、これから予定されている企画の準備状況について報告され承認しました。
3. 新型コロナウイルス感染症拡大後の、各事業所対応状況について共有するとともに、日本感染症学会から提言されているコロナワクチンに期待される効果が報告され、秋接種ワクチンを広く組合員に呼びかけていくことを承認しました。
4. 2023年度生協強化月間について、創業70周年の節目に合わせ、改めて青森保健生協の魅力を大きく地域へ発信しながら、全事業所・支部で生協四課題+大腸がん健診予約の推進に取り組んでいくことを承認しました。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

### 青森市高齢者インフルエンザ予防接種について

2023年の場合、予防接種助成期間は11月1日(水)～12月31日(日)までとなります。

**費用** 課税世帯: **1,270円**(税込) 非課税世帯(注1及び生活保護受給者(注2: **無料**(確認書類がない場合、自己負担金が発生します。))

(注1 「令和5年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書」または「同納入通知書」(対象者: 保険料段階が第1～3段階)ほか、確認書類をご持参ください。確認書類の無い方は事前に青森市保健所感染症対策課(元気プラザ内)へ自己負担金が無料となる予診票の申請が必要です。

(注2 生活保護を受給していることが分かる書類

**対象者** ①接種時に満65歳以上の方  
②接種時に満60歳以上65歳未満で身体障害者手帳の内部障害1級に該当する方

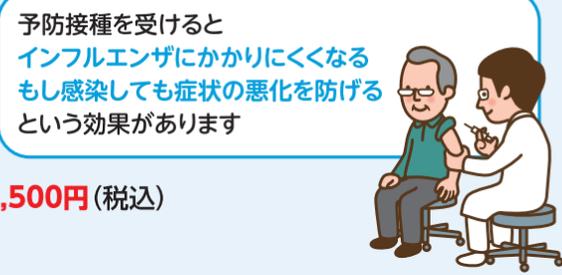
**持参物** 健康保険証・身体障害者手帳(②の場合)

※接種期間中の各事業所診療日での接種となります。

### 上記以外の方について

**期間** 11月1日(水)～  
**費用** 組合員: **2,400円**(税込) 非組合員: **4,500円**(税込)  
**年齢・回数** 15歳以上(中学3年生から)1回

**実施事業所** 協立クリニック 中部クリニック 生協さくら病院



予防接種を受けると  
インフルエンザにかかりにくくなる  
もし感染しても症状の悪化を防げる  
という効果があります

## 頭の柔軟体操 クロスワードパズル

《解き方》  
イラストをヒントにして、二重ワウの7文字をうまく並べてできる言葉は?



- ヨコのカギ**
- ①蒲公英って、読めますか?
  - ④山形県の鶴岡市立加茂水族館は、これぞ有名
  - ⑦山岳地帯のドライブウエー
  - ⑨五月人形の一つです
  - ⑪落語家が初めに話す短い話
  - ⑫新入社員の……はピカピカ
  - ⑬直径は地球の約4分の1
  - ⑮馬の毛色の一つ。……毛
  - ⑯スマホで指定時間に鳴らす
  - ⑰皮膚の小さな突起物
  - ⑱春の大潮の時期が最適
  - ⑳「見てきたよううそをつく」といわれる……師
  - ㉒有機物の不完全燃焼によって生じる炭素の微粒子
- タテのカギ**
- ①体つきです
  - ②地位をさすこともあります
  - ③囲碁・将棋で勘違いの一手。転じて、ばかばかしい失敗
  - ④苦しみと楽しみ
  - ⑤札幌市の市木。5月にはその名前を冠したイベントも
  - ⑥根……、資……、水……
  - ⑧竹取物語の冒頭にある表現。「……は昔
  - ⑩話し方や態度が不愛想でぞんざいな様子
  - ⑭アリと対比される昆虫
  - ⑮勝ち負けがつきません
  - ⑰武士のことです
  - ⑱万の万倍
  - ㉒気体の状態にあるもの

**【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】** 11月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

●9月号の答え  
応募者84名/正解72名  
【当選者 村上とも子(自由ヶ丘)・桜田かつ子(野木)・葛西良子(大野若宮)・成田清夏(千刈)・内山啓子(金沢)・蛭沢桂一(岡道)・三上裕子(大野若宮)・村上淳子(本泉)・福津智子(浪館前田)・木立剛(浜田)】  
※11月中旬、図書カードを発送します。



## 介護学習会 開催 参加費 無料

**【日 時】** 2023年11月28日(火) 14:00～15:30  
**【場 所】** アピオあおもり 大研修室1  
**【講 師】** 介護部次長 田川 武

## 病院探検隊 参加者募集

(組合員による院内見学ツアー)  
**【日 時】** 2023年12月2日(土) 14:00～15:30  
**【集合場所】** あおもり協立病院 1階 多目的室  
**【定 員】** 先着20名様  
※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止の場合があります。

**【各種お申込み・お問い合わせ先】**  
青森保健生活協同組合 組織部 ☎017-762-5888

◆3年続けて大腸がん検診を受けましたが、陰性の返信が届いて安心しています。(青葉 柿崎篤子)

◆年齢とともに、数独やまちがいが探し、クロスワードにはまっています。ボケ防止にいいですね。(古館 田村静子)

◆くらしとからだを毎月配達してくれる方、いつもありがとうございます!毎月楽しみにしています。これからもよろしくお願ひします。(油川 葛西誠)

◎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。 ※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。

# 生協強化月間中に 新しいつながりの輪が広がっています!

今年の生協強化月間は『誰もが健康で居心地よ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』をスローガンに9月25日からスタートを切りました。



事業所での生協強化月間アピール

2020年から続くコロナ禍で地域ではつながりが希薄となりフレイルが進行しています。そのような中でも、私たちは創意工夫し地域で健康づくり、くらしを守る取り組みに奮闘してきました。

今年度は青森保健生協創業70周年の節目の年となります。既に創業70周年企画を通じた新しいつながりづくりにより組合員が増えています。

一方で、ここ数年「くらしとからだ」の手配りをしてきている担い手が減ってきています。「くらしとからだ」の配付は地域の見守りや支部のお便りを組合員に届ける大事な役割を果たしています。ぜひ組合員の皆さんも自宅の周辺10件程度配付を協力していただければ幸いです。

引き続き、くらしを支える事業と運動を広げるためにご協力をお願いいたします。



茶屋町・港町支部  
包括支援センターみちのくと連携して  
成年後見制度学習会



アスパム支部  
訪問行動



海岸線支部  
新班「ㄥ(四分休符)の班」



筒井支部  
手配付者のつどい



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 澤田 夏希

長芋の粘りは「ムチン」という成分によるものです。  
ムチンには胃腸の粘膜を保護してくれる働きがあります。

## ★ほくほくフワフワ食感 長芋の和風グラタン★

- 【材料】4人分**
- 長芋 300g
  - 絹ごし豆腐 200g
  - 卵 1個
  - 醤油 小さじ2
  - チーズ(ピザ用) 40g
  - 小ねぎ お好み程度
  - 刻みのり お好み程度

**1人分**

エネルギー	127kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	5.9g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.8g

- 【作り方】**
- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。
  - ② 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、平らな皿などの重石をのせて30分程度水切りをする。水切りをした後は耐熱皿に一口大に切つてのせる。
  - ③ すりおろした長芋、卵、醤油を混ぜ合わせ耐熱皿に流し入れる。
  - ④ ③にピザ用チーズをのせ、200度に温めておいたオーブンに入れ10～15分程きつね色になるまで焼く。
  - ⑤ お好みで小ネギや刻みのりを散らして完成。



## てしごと作品 募集しています!! てしごとキラリ

### 小物づくり

投稿者 **今秋江さん** [山の手支部]

兄弟姉妹仲が良く、以前はみんなで集まって作品作りをしていました。今は高齢になり、なかなか集まることは難しくなりましたが、あの頃おしゃべりし、笑い合いながら作品作りをした思い出は今も心に残っています。これからも趣味で作品作りを続けていきたいと思っています。



OnePoint

長芋は全てすりおろさず、1/3程度食べやすい大きさに切って混ぜ込むとシャキシャキ食感が楽しめます!