

〔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、すべての生活方面について、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。

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

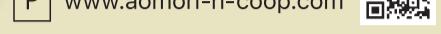
生協さくら病院 ☎738-2101

中部クリニック ☎777-6206

安方クリニック ☎732-3955

つつみ ☎743-3081

HP 青森保健生協ホームページ

www.aomori-h-coop.com

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

意外と
難しい!

創業70周年記念 スポレク大会開催

(スポーツ・レクリエーション)

楽しく! 激しく! みんなでスポレク!

相馬副理事長も
卓球で参戦!

輪投げ



ラダーゲッター



フライングディスク

10月10日、青森市市民体育館にて70周年記念企画スポレク大会を開催しました。

当社は61名の組合員が参加し、相馬副理事長杯と題して卓球(硬球・ラージボール)、スポレク3種目(輪投げ、ラダーゲッター、フライングディスク)を行いました。

卓球・スポレクともに試合は白熱し、スポレク大会は、2位と3位が同点となったため、延長戦となり盛り上がりました。

参加者からは、「普段の班会と違って大勢で楽しめてよかったです」「他支部の方と交流ができる新鮮だった」「また開催してほしい」などの声が聞かれています。

1日頃の練習の成果を
発揮しました!

試合結果

スポレク3種目

輪投げ・ラダーゲッター・
フライングディスク

優勝

三浦良子さん
小山内節子さん
大水美恵子さんおめでとう
ございます!

卓球

シングルス

優勝

(男子)
杉田信雄さん
(女子)
竹林美恵子さん

ダブルス

優勝

玉熊徳子さん
木村照雄さん青森保健生活協同組合創立70周年企画
スポーツレクリエーション大会

連絡船

早いもので、今年も残り1か月余りとなりました。年を重ねるごとに時流が早く感じられる今日この頃である。母が亡くなり、断捨離を兼ねて遺品整理をしていたらいろんな所から物が出てきました。尋常小学校、高等師範学校の卒業証書、教員免許や給与明細、古い写真など、第二次世界大戦の中、よくここまで保管することことができたと思った。母の生涯が分かるものがあちこちから出てきて、遠い昔の思い出に浸つばかりでなかなか作業が進まなかつたが、意を決して処分することとした。本人は大事にしているが、残された者は処分に困るもので、業が進まなかつたが、意を決して処分することとした。本人は出だけ、心に留めておきたかった。年齢とともに忘れていくかも知れないが、まだ間に合うでしょう▼話は変わります。今のうちに家族に迷惑をかけないように断捨離をしていかなければなりません。思ふ時は流れは戻せないので、思ふだけ、心に留めておきたかった。年齢とともに忘れていく。最近保護猫を飼い始め、6ヶ月が経とうとしている。犬は何匹も飼っていたが、猫を飼うのは初めてである。毎日のいたずらに手を焼いていますが、腕の中で寝姿を見ていると、愛おしさが増していく。この子のためにも元気に毎日を過ごし、健康に気をつけこれからも頑張っていきたいと思う。



(理事 中村幸子)

○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。

青森保健生協70周年記念事業

イベント カレンダー

- 病院探検隊 12月 2日(土)
- まちかど健康チェック 3月 9日(土)
- 組合員交流集会 3月 23日(土)

70周年記念企画

私と
青森保健生協

70th

第七回 地域に目を向けるようになりました

前任者から支部長兼任の理事では負担が多く、との申し出があり、話し合いの結果、理事を引き受けました。

理事として初めての頃は慣れない活動で戸惑いもありましたが、退職後は地域の実情を知ることが大事だという思いもあつたので、地域訪問を欠かさず行つてきました。理事を降りた現在も継続して

行っています。一人ひとりの組合員の想いや願いを知ることは、保健生協の理念を実現するためにも大切なことです。ただ、支部役員の高齢化もあり活動できる人が限られてくるので、職員の皆さんのが力をこれまで以上に借りる必要があります。

もう1つの理事の役目として大切なことは、自分自身の健診や健康維持において自分が病院嫌いで不健康では話になりませんから。自分が住んでいる地域に目を向けることや自分の健康に気をつけるようになったことは、理事を経験したおかげだと感謝している今日この頃です。組合員の皆さん、青森保健生協の発展のために理事になって力を貸してください。



桜川支部
元理事 宮本益衛

報告
中部クリニック
職業体験企画

こどもメディカルツアー

10月21日、中部クリニックと中央あけぼの薬局にて、「こどもメディカルツアー」を開催しました。当時は10名の小学生と、中央・長島支部の運営委員と中部事業所利用委員会から5名がお手伝いで参加しました。聴診器体験や採血体験などを行い、子どもたちは興味津々で楽しみながら医療について学びました。

参加した子どもたちからは、「エコーやレントゲンで物の中身がみえたのがおもしろかった」「前から薬剤師になりたかったので、今回の体験で詳しく学べたのでよかった」などの感想が聞かれています。



第35期 保健教室 報告

健診・健康づくり委員会 委員長 今 仁

第35期保健教室を10月24日に開催し、組合員4名が修了しました。

講座と実践を通して、参加者からは「測定方法が分かり勉強になった。学んだことを役立てていきたい」「健康チェックで自分の健康状態を把握することができた」等の感想が聞かれ、改めて健康習慣を振り返る機会となりました。

第35期 保健教室



また、講師や要員のきめ細やかな指導・サポートもあり、しっかりと技法を習得してもらうことができ、今後の班会やまちかど健康チェックにおいて活躍が期待される保健教室となりました。



わが支部わが班

10月31日、新町野市民館でお試し班会を開催しました。新型コロナウイルス感染症の影響で会場が4年程使われていなかつたため、まずは運営委員と地域の皆さんで館内の清掃を行いました。きれいになつた館内で、健康チェックも案内しあるいし、「組合員でない人に樱桃をやりたい」と意見が出され、横内支部は新班結成に向けて動き出しています。

お試し班会
開催!

横内支部
支部長 吉田 祥子



70
周年記念企画
70th

報告

3支部合同 (茶屋町・港町、つくりみち、山の手) つつみまつり

11月12日、ディサービスつつみにて、「つつみまつり」を開催し、約80名の地域の皆さんが参加しました。輪投げ・ボッチャ・カローリングなどのニュースポーツを行い、上位3名の皆さんには表彰を行いました。また、サフロ吉崎さんによるスコップ三味線の披露もあり、アニメソングや歌謡曲に合わせて行われ、子どもから大人まで大盛り上がりでした。

参加された方からは、「カローリングを初めてやって楽しかったので、班会などでまたやってみたい」「スコップ三味線の体験が楽しかった」などの感想が寄せられました。



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】答えと住所・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。答えは下段の白い赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。イラストは本紙「ちよつとひとこと」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2-19-12 青森保健生協組織部あて、締切12月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

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

応募者61名／正解60名

【当選者】中村かなえ(赤坂)・花田明子(油川)・鈴木フクエ(小柳)・田代和子(東造道)・西村良雄(金沢)・古川悦(南佃)・成田徹(幸畑)・佐々木昭利(本泉)・盛信夫(富田)・駒井千佳子(波打)

※12月中旬、図書カードを発送します。

報告

小柳・佃支部健康まつり

10月22日、小柳・佃支部健康まつりを開催しました。

約100名の参加があり、大いに盛り上がりました。健康体操から始まり、うたごえ班によるハーモニカ伴奏での合唱、中野みち子さんによる津軽三味線演奏、最後に大抽選会が行われました。健康チェックコーナー、展示コーナー、ゲームコーナー(輪投げ、射的)も設け、子どもから大人まで楽しみました。



参加された方からは「津軽三味線を聞いて感動した」「体組成とベジチェックが測定できて良かった」「子どもたちと一緒に楽しめた」「大抽選会がドキドキした」などの声が寄せられていました。



◆ 健康のため、週2回散歩をしています。娘に「元気な80代だね」と言われました。

(新町 鈴木勝子)

ちよつとひとこと

◆ 毎月の班会とても楽しくしてます。(青葉 柿崎篤子)

（金沢 内山啓子）

◆ 先日の観光通り支部で体験した「ボッチャ」がとても楽しかったです!これからもよろしくお願ひします。

（青葉 柿崎篤子）

(理事会報告)

2023年度第6回 10月26日

- 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。
- 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。
- 2023年度生協強化月間にについて、創業70周年の各種企画を通じた新たな組合加入、出資金の増資について報告がなされ、月間の後半を迎えるにあたり、全事業所・全支部で、精力的に生協四課題に取り組んでいくことを確認しました。
- 2023年度の上期活動総括と下期重点課題について、上期に取り組まれた組合員活動や厳しい経営状況を踏まえ、下期は経営活動の安定化を中心に据えながら、生協四課題や健康づくりなどに取り組んでいくことを承認しました。
- 2023年度秋闇の回答について、労働組合からの要求を真摯に検討し、提案された回答をしていくことを決定しました。

青森保健生協 現勢 (10月末現在)

組合員	43,584人 (+58人)
出資金	1,684,878,800円 (+9,524,000円)
一人平均出資額	38,658円 ※()内は前月比です。

○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。

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

事務

Q 事務処理・会計を行う職員の方々の業務内容について興味があるので、教えてください。

A 病院やクリニックで先生の診察が終わった後、会計をお待ちの際、すぐに会計は出ないものかと思う方もいらっしゃるかと思います。なぜ会計に時間を要するのか、今回は診療サービス課の計算業務について、少しご説明したいと思います。

私たち診療サービス課では、患者さんが外来で受けられた医療行為について、いくら料金がかかったか日々計算しています。かかった医療行為の費用は、一部窓口負担は患者さんに、残りは国民健康保険や協会けんぽなどにそれぞれ請求します。これらを請求する際は、医療行為の一つ

一つを、厚生労働省が定めた診療報酬に当てはめて請求しますが、診療報酬で医療費を請求するには、様々な決まりごとが非常に細かく定められています。これらの決まりごとが守られていない場合、私たちは患者さんに一部負担を請求することも、国民健康保険などに医療費を請求することもできません。同じ内容だったとしても、必ず毎回カルテの内容を見て、医師の診療内容や指示内容を確認し、指示通りの処置や注射などが適正に行われているか、注射やりハビリなどの実施者の確認はあるかなど、細かく確認しています。電子カルテなので、簡単に計算できるので

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

**あおもりまるごと
2023
健康チャレンジ**

**報告ハガキは
出しましたか?**

報告ハガキ提出締切 12月20日(水)

8月号に掲載した「あおもりまるごと2023健康チャレンジ」の報告ハガキ提出締切が近づいています。参加申込をした皆さんは忘れずに提出しましょう!

[提出方法]

報告ハガキ(申込ハガキとセットでパンフレットについています)に結果を記入し、事業所*までお持ちください。郵便ポスト投函でもOKです(切手不要)。報告ハガキを提出した方に参加賞が進呈されます。

*あおもり協立病院、協立クリニック、生協さくら病院、安方クリニックビル、中部クリニック、デイサービスつつみ、青森保健生協本部・組織部



おいしくて、栄養いっぱい! とつておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

冬至にかぼちゃを食べる習慣ができたのは江戸時代で、保存しやすく栄養価の高いかぼちゃを食べて「寒い冬を乗り切ろう」という昔の人の知恵です。また、黄色は魔除けの色でもあり「無病息災を願った」ともされています。かぼちゃはビタミンA、C、Eが豊富。ビタミンA、C、Eの抗氧化作用は免疫力UPを助けたり、老化を防ぐ働きをしてくれます。

★かぼちゃのハニーマヨサラダ★

【材料】 4人分

かぼちゃ 200g
玉ねぎ 1/8個
アーモンド 20g
(無塩タイプを使用)
マヨネーズ 小さじ2
はちみつ 小さじ1
塩 少々

【1人分】

エネルギー 69kcal
たん白質 1.8g
脂質 4.2g
塩分 0.1g

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、皮は、まだらにそぐ。その後、一口大にカットする。
- ② ①のかぼちゃを耐熱ボールに入れ、電子レンジで4分~4分半程加熱し、すぐにフォークなどでつぶす。
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスし、半分の長さに切ったら耐熱皿に入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ④ アーモンドは粗みじん切りにし、オーブンで2分焼く。
- ⑤ かぼちゃの粗熱が取れたら、③、④、マヨネーズ、はちみつを加えて混ぜ合わせ、塩で味を整えたら出来上がり。



One Point

かぼちゃをさつま芋に変えて美味しくいただけます。
クリスマスには、クラッカーにツリーのように乗せて、
星型に型抜きした野菜を飾るとパーティー仕様になります♪

**なのはな喫茶で
百寿のお祝いをしました!**

有料老人ホームなのはな事務長 成田佳代子

10月13日、定例で開催している「なのはな喫茶」で今年100歳を迎える落合由光様と若松ちゑ様の百寿のお祝いをしました。

佐藤友克施設長からお二人の経歴や趣味などを紹介しながらお祝いの言葉、国と県から届いたお祝い状と記念品の銀杯を贈呈しました。ご家族も参加され、お祝いの言葉を伝えて一緒に写真撮影をしました。

「おめでとうございます!」

の言葉が絶えず飛び交うお祝い会で、同席したみんなが幸せな気持ちになれる素敵なお日でした。

若松ちゑ様 落合由光様

**てしごと作品
募集しています!!**

てしごヒキラリ

12 つくる責任
GO

ちぎり絵

投稿者 今俊子さん 【山の手支部】

写真を見ながら和紙を貼り付けていくのですが、なかなか難しく、写真通りに色が出ないのでいつも苦戦しています。色は和紙を枚数重ねて濃淡を出しています。知り合いに誘われて挑戦してみましたがとても面白く、「私にもできる趣味があつたんだ!」と思い、うれしくなりました。今では北海道の展覧会で受賞するまでになりました。ちぎり絵は私の生きがいです。