

〔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

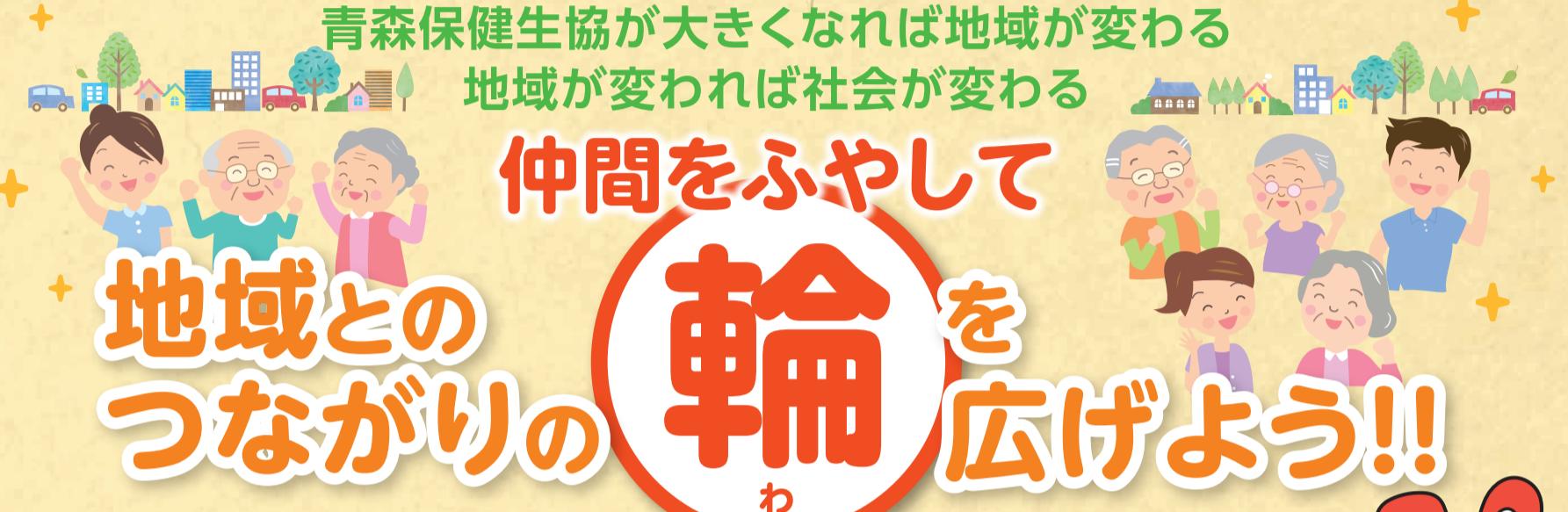
つみみ ☎743-3081

H 青森保健生協ホームページ

P 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

**出資金・増資のご協力お願いします**

私たちの理念、「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会」の実現に向け、事業と運動を大きくするためにも、地域のみなさんに医療生協組合員になっていただくこと(仲間ふやし)、出資していただくこと(増資)が何より重要です。出資金が増えれば事業が発展、仲間が増えれば医療生協組合員活動強化(地域の見守り、健康づくり活動)へつながります。

**出資金とは?**

医療生協の事業は組合員が持ちよった出資金から始まります。

出資金は、健康づくりやまちづくりの活動の推進をはじめ、医療環境の整備、医療機器の更新など、様々な分野において、みなさまのために役立っています。

よく出資金を「寄付」と思われている方がいますが、出資金は「寄付」ではありません。

県外転居や死亡などで脱退される場合は、全額お返しいたします。その際はお手続きの必要がありますので、お気軽にお問い合わせください。

70周年  
マスコットキャラクター  
ぱぱちゃん**組合員になると「いいこと」たくさん!!**

健康診断や予防接種などの料金がお得になります。



病院までの無料バスを利用できます。



機関紙「くらしとからだ」(本紙)が毎月届きます。



班会での健康チェック・健康体操教室などに無料で参加できます。



地域との「つながり」を持つことができます。



お問い合わせ先

**青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888**

(理事 天野慶二)

ギー(風力、太陽光など)について自然エネルギーは安定だから:と考えています。自然エネルギーは不思議な指摘がありますが、天気予報は格段にその精度を上げています。▼140年前の天気図(図参照)は等圧線が2本、東北に高気圧、九州に低気圧という大雑把なものでした。現在はスマホでも数秒で見られるようになっています。科学の進歩で「漠然とした不安定」から「高い精度」での予測」が可能になっています。しかし蓄電の技術も飛躍的に向上しています。初期の電気自動車は、メカニカル発表の数値でも二回の充電での走行距離はせいぜい200kmでしたが、現在では500kmを超えるものもあります。科学の知識や技術の進歩をしっかりと学び、環境への負荷も配慮しながら温暖化防止のために自然再生エネルギーの活用をもう進めしていくべきではないでしょうか。

**連絡船**

自然再生エネルギー(風力、太陽光など)について自然エネルギーは安定だから:と考えています。自然エネルギーは不思議な指摘がありますが、天気予報は格段にその精度を上げています。▼140年前の天気図(図参照)は等圧線が2本、東北に高気圧、九州に低気圧という大雑把なものでした。現在はスマホでも数秒で見られるようになっています。科学の進歩で「漠然とした不安定」から「高い精度」での予測」が可能になっています。しかし蓄電の技術も飛躍的に向上しています。初期の電気自動車は、メカニカル発表の数値でも二回の充電での走行距離はせいぜい200kmでしたが、現在では500kmを超えるものもあります。科学の知識や技術の進歩をしっかりと学び、環境への負荷も配慮しながら温暖化防止のために自然再生エネルギーの活用をもう進めていくべきではないでしょうか。

○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

- まちかど健康チェック 3月 9日(土)
- 組合員活動交流集会3月 23日(土)

70周年記念企画

70th  
私と  
青森保健生協



あのひ  
あのとき  
クローバーの会  
調理班会の様子

「理事になりませんか?」と依頼を受け、「ハイ!」と返事をしたものの、本当に引き受けいいものか悩みました。時間が制約があるでしょうし、組合員になって間もない頃でしたので、理事の活動内容が、「やってみて難しいようであればやめよう」そんな思いで引き受けることとしました。

理事になつて最初の専門委員会は、「事業所利用委員会」です。青森保健生協を利用し

てある患者さん、利用者さんにご意見、要望などを虹の箱へ投書していただきいています。そして後日投書を回収し、討議する委員会です。

第九回  
これからも組合員活動を  
続けていきたいです。



中央・長島支部  
元理事 今 實

## 看護助手急募

年齢 70歳まで

勤務時間 時間は相談に応じます。  
(日中でも夜でも可)

お仕事内容 病棟や患者さんの周りの環境整備、  
患者さんの身の回りのお世話(食事・清拭・移送・排泄など)、  
物品の補充や整理整頓、  
夜間の患者さんの見守りなど

元気で明るい方を求む!

お問い合わせ先 あおもり協立病院 看護長室 橋まで (017-762-5500)



性別  
不問  
資格  
不問

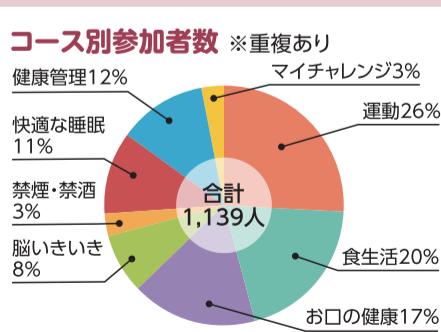
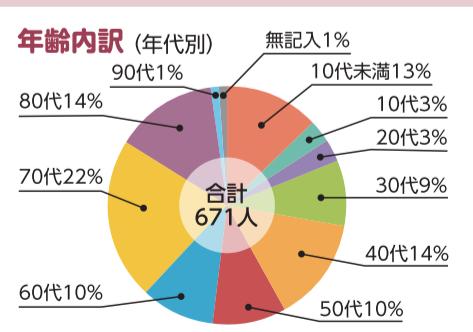
## あおもりまるごと2023健康チャレンジ取り組み報告

健診・健康づくり委員会  
委員長 今 仁

青森保健生協では“地域まるごと健康づくり”を推進する取り組みの一環として、2011年度より毎年「健康チャレンジ」を実施してきました。

13回目となる今年度、青森保健生協では600名以上が健康チャレンジに参加し、組合員・職員をはじめ地域住民の健康意識向上や生活習慣改善といった成果につながりました。

引き続き、“地域まるごと健康づくり”的普及に努めています。



- 感想 (抜粋)
- 毎年参加しています。体を動かすきっかけとなって助かっています。
  - あつくて外遊びできない日も多かったけど、手洗いうがいはがんばりました。
  - たくさんかんでよく食べるいい健康習慣になりました。  
あいうべ体操はお風呂などで親子楽しんで参加できました。
  - 継続するのはなかなか大変ですが、がんばりました。膝の痛みも軽減しました。続けていきます。



12月9日、東大野支部と西大野支部で班会交流会を行いました。計37名が集まりスポレク大会で交流をしました。3人1チームでラダーゲッターとフライングディスクと輪投げの3種類行いました。初めて行う競技もあり、多くの方が盛り上がりました。また、チーム戦などのでとても白熱しました。参加した組合員さんからは「また集まってやりたいね!」などの声が寄せられていました。



## 長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

定款第10条の2の規定に基づき、長期住所不明組合員は、今年3月末で脱退手続きが行われます。

各事業所備え付け名簿に掲載の組合員は、速やかに住所変更等の手続きをお願いします。

【閲覧期間 2024年2月1日～2月29日】

2024年2月1日

青森保健生活協同組合 理事長 横田祐介



班会学習会の様子  
(理事 佐藤和子)

堤川支部は、堤町、青柳、本町、松原、勝田、奥野、橋本と、かなり広いエリアです。支部内の組合員は1344人で現在手配付率は63%ですが、もっと手配付さんを増やして、「くらしから」と一緒に支部だよりを組合員さんに届けたいと切望しています。支部運営委員は7名(それぞれ個性的な方々)で、月に一度の運営委員会はいつも喧々諤々自由に意見を出し合い、特有の面白さがあります。支部内の班は、野のはな班と織姫班の2つです。それぞれ健康体操を主として学習やゲームなどを取り入れたメニューを取り組んでいます。

弱点もいろいろありますが、様々な取り組みの中で少しづつ仲間ふやしや担い手ふやしに繋がっていることを踏まえて、今後も協力して前進したいと思います。



## 現勢

組合員 43,891人 (+87人)  
出資金 1,689,480,400円 (+5,448,600円)  
一人平均出資額 38,493円  
※()内は前月比です。

## 理事会報告

2023年度第9回  
12月21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。
- 法人創立70周年記念実行委員会より記念企画の実施状況、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ました。また、青森保健生協70周年記念として作成する手提げバッグ案について承認しました。
- 2023年度生協強化月間(9月25日~11月30日までの67日間)の総括を承認しました。全事業所、支部で様々な取り組みが旺盛に行われましたが、月間目標には届きませんでした。引き続き全事業所・全支部で、精力的に生協4課題に取り組んでいくことを確認しました。
- 3月に開催される組合員活動交流集会の大枠のプログラム、記念講演の内容について承認しました。
- 2024年度総代選挙管理委員会の設置および委員の選出について承認しました。
- 生協員賠償責任保険の加入について審議の上、決定しました。

**第21回 公開倫理講座  
「これからのはな班」**

講師：協立クリニック所長 磯島 寿人先生

2024.3.2 (土)  
13:30~15:00  
会場：協立病院1階多目的室

【参加申込先】  
青森保健生協 組織部  
TEL 017-762-5888

【主催】  
あおもり協立病院  
医療介護倫理委員会

公開倫理講座を4年ぶりに開催することとなりました。今回は、少子高齢化をむかえるにあたり今後の在宅療養について、協立クリニック所長 磯島寿人先生に講演をしていただくこととなりました。どなたでも参加できますのでたくさんのご参加お待ちしております。

## 2023年度 保健委員 フォローアップ教室

【日 時】2024年3月26日(火) 14:00~15:30

【開催場所】青森保健生協 本部 多目的室

【対象者】保健教室修了者

### 【目 的】

- 保健教室で学んだことをもう一度復習しましょう。
- 輪投げ・モルックのルールを学び、実践できるようにしましょう。
- 保健教室修了者の皆さんと楽しく交流をしましょう。



### プログラム

- |   |
|---|
| 14:00~ あいさつ・オリエンテーション                     |
| 14:05~ 健康チェックの復習<br>(血圧測定・体脂肪測定・尿チェックの仕方) |
| 14:35~ スポレク体験会(輪投げ・モルック)                  |
| 15:30 終了                                  |

【お問合せ】青森保健生活協同組合 組織部  
TEL 017(762)5888 ※3月15日(金)〆切

くらしとからだの手配付をしていて、「ご苦労様」の一言で心が温かくなりました。

毎月1回の班会、おしゃべり、運動、ゲームなど、いつも楽しく参加させてもらっています。また、健康に関することも知ることができます。

(笛沢 千葉正治)

組合員さんから寄せられた川柳です。

## おらほの 支部紹介 15 堤川支部です



○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。

くらしとからだの手配付をしていて、「ご苦労様」の一言で心が温かくなりました。  
(新城 西村郁子)

くらしとからだの「ちがいさがし」は、頭の体操として楽しみにしています。時に孫たちにも手伝ってもらって家族で楽しんでいます。  
(中泊 竹谷茂)

毎月1回の班会、おしゃべり、運動、ゲームなど、いつも楽しく参加させてもらっています。また、健康に関することも知ることができます。

(笛沢 千葉正治)

組合員さんから寄せられた川柳です。

## くらしとからだ 手配りさん 大募集!

【お問合せ先】  
青森保健生協 組織部  
TEL 017(762)5888



作古川蓉子  
(金沢支部)

八十路  
好奇心旺盛  
わが班も  
後期高齢者の  
集いとなる  
ちやかしこ  
寿命延ず

## 頭の柔軟体操 クロスワードパズル

【問題】二重枠に入った文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は何でしょう？

**ヨコのカギ**

- 目標達成のために頑張ります。
- 役者が一枚……だ
- 相撲取りともいう
- タケノコのように次から次へと現れる
- プライベートライフ
- 労働などに対する報酬
- 帰宅後にすることも多いガラガラペッ
- タンパク質が豊富な鶏の胸肉
- 室まで、担任の先生を呼びに行つた
- 強い……で結ばれた仲間
- 滋賀県の面積の約6分の1を占める
- フランスの焼き菓子の一種。2文字目をコト書くこともあります
- 不足ですが、一生懸命頑張ります
- かたくなにくに意地を張る
- 勢いよく振ったバットが……を切った
- 将棋やチェスで動かす

**タテのカギ**

- おなじ職場で働く、自分とおなじ地位や役目の人。
- ペロともいいます
- 経常……、公共の……、……率
- プラスチックは……樹脂と呼ばれることもある
- それとなくほのめかすこと
- 日本以外のお金。……預金、……建て
- 髪をとかすのに使う
- 10本足の海の幸を細かく分けた、おつまみの一種
- きっかけとなるもの。景気回復の……
- 刺身の横に添えられる
- 魚のすり身を筒状に
- 外の反対。想定……
- 鎖国を解いて外交を始めます
- 鬼にして、厳しくしかった
- 走ること。ホーム……、ドッグ……
- 自身の技量に自信あり

●12月号の答え  
応募者101名／正解97名  
【当選者】石橋順子(浪岡)・木立孔子(細越)・桜田まさ子(新町野)・結城利智子(西浦)・三上祥一(大野)・金枝晃(蓬田)・長谷川友子(花園)・小鹿由紀子(今別)・赤平昭男(新城)・横浜幸枝(松森)  
※2月中旬、図書カードを発送します。

**12月号の答え**

**12月号の正解**

【当選者】石橋順子(浪岡)・木立孔子(細越)・桜田まさ子(新町野)・結城利智子(西浦)・三上祥一(大野)・金枝晃(蓬田)・長谷川友子(花園)・小鹿由紀子(今別)・赤平昭男(新城)・横浜幸枝(松森)

※2月中旬、図書カードを発送します。

変更手続は  
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。  
※本紙は一部お届けしています。複数冊いている場合はお手数ですがお知らせください。

横内支部 あすなろ班結成

# 生協強化月間のまとめ

9月25日～11月30日の67日間取り組まれた生協強化月間でしたが、地域組合員、職員組合員協同の統一行動を中心に大腸がん検診推進訪問行動を展開し、支部は昨年を上回る成果となりました。

組合員活動委員会  
委員長 藤原 昭子

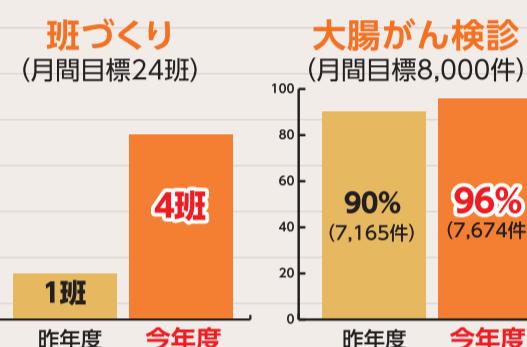
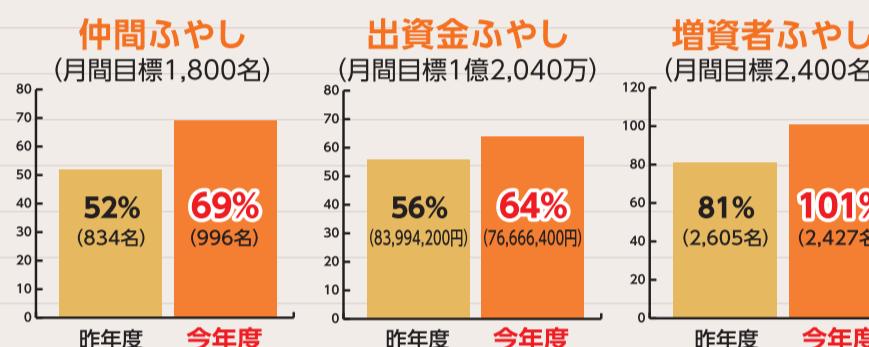
海岸線支部(四分休符)の班結成

各支部での名義変更訪問、高齢者訪問、誕生日訪問など支部の特徴を活かして行動を展開し、対話を広げ、つながりを強めました。また、70周年記念事業の中で支部・事業所まつり、中部クリニックこどもメディカルツアーや多世代への参加の呼びかけ、組合員の枠を超えたつながりを広めました。創業70周年組合加入・増資のチラシを中心に支部・事業所で大々的に宣伝し、加入・増資をPRし、事業所・各支部において多岐にわたる

取り組みを行い、新しい「つながり」を広げることができた生協強化月間となりました。

生協強化月間の取り組みにご協力いただいた組合員さん、地域の皆さん本当にありがとうございました。「青森保健生協が大きくなれば地域が変わる、地域が変われば社会が変わる」を合言葉に奮闘しましょう。

## 生協5課題の到達(月間目標は年間目標の80%) ※11月30日までの比較



組合員宅訪問

## 催しのお知らせ

### 虹のバレンタイン行動

【日 時】2月14日(水) 13:10～13:40  
【場 所】さくら野百貨店前



### 後期社保平和学校

【日 時】2月17日(土) 13:30～15:00  
【場 所】青森保健生協 本部 多目的室  
【講 演】「いのち輝く社会をつくるために  
私たちにできることは何か」  
【講 師】青森県民主医療機関連合会  
事務局長  
宮本 達也氏



### 事業所利用委員会主催

### 医療講演会 高血圧について

【日 時】3月2日(土) 14:00～15:30  
【場 所】青森保健生協  
本部 多目的室  
【講 師】あおもり協立病院  
リハビリテーション科  
主任 櫻田 雄大



Let's  
Cook

### おいしくて、栄養いっぱい! とつておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 石田 春香

きのこの旨味・しょうがやカレー粉の風味で、  
塩分控えめでも美味しく食べられます♪

#### ★きのこの豆乳カレースープ★

##### 【材料】4人分

しめじ 1袋	無調整豆乳 400ml
しいたけ 1パック	カレー粉 小さじ1
しょうが 1かけ	みそ 大さじ1.5
水 150ml	乾燥パセリ 少々

##### 【作り方】

- しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。  
しいたけは根元(石づき)を切り落とし、5mm程度の薄切りにする。  
しょうがはすりおろす。
- 鍋にしめじ・しいたけ・しょうが・水を入れ、蓋をして中火で煮る。
- しめじ・しいたけがしんなりしたら、豆乳とカレー粉を加える。ふつふつとしてきたら弱火にし、みそを溶く。
- 器に盛り、パセリを振って、出来上がり。



1人当たり	
エネルギー	72kcal
炭水化物	8.0g
たんぱく質	6.0g
脂質	2.7g
塩分	0.9g

#### One Point

- \*きのこはお好きなきのこを使用しましょう。
- お好みの野菜を加えても良いでしょう。
- \*豆乳とみその相性が抜群です。

てしごと作品  
募集しています!!

### てしごヒキラリ

#### パッチワーク

投稿者 中川 栄子さん【桜川支部】

30年ほど前、桜川福祉館でパッチワークの教室があり、参加していくうちにいつの間にか趣味になっていました。

パッチワークは布と布を組み合わせて作るのですが、細かく縫い合わせる作品だと、大体半月ほどかかります。さらにそこからバッグ、ポーチなどをつくるともっと時間がかかることがあります。少し大変ですが、パッチワークをきっかけに友達ができたり、生まれたばかりの孫や知り合いにプレゼントすると、喜んでもらえることがうれしいので、それを励みにこれからも様々な作品を作りたいです。

