

〔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



2024年度全国の医療福祉生協の中心テーマと重点課題(案)

誰もが健康で居心地よくくらせる まちづくりへの挑戦

医療福祉生協をたくさんの人に知ってもらい、多様な参加で組合員が主人公の事業と運動をともにつくろう
平和な世界、持続可能な世界、人権が大切にされる誰一人取り残されない社会をめざして行動しよう

1 健康づくり・まちづくり

世代や組合員の枠を超えた多様な参加で、豊かな医療福祉生協をともにつくります。



2 事業・経営

地域の医療・介護提供体制の変化に対応し、役割や機能の大胆な見直しも含めて持続可能な事業を追求します。



2024年度 方針討論集会が行われました

2月1日、仙台にて北海道・東北ブロック方針討論集会が行われ、組合員と職員合わせて9名が参加しました。写真は方針討論集会にてグループに分かれて議論している様子です。

「2023年度全国の医療福祉生協の重点課題」を基に、「2024年度全国の医療福祉生協の中心テーマと重点課題(案)」について他県の医療福祉生協の組合員・職員と自生協の取り組みで進んだことや重点的に取り組んだこと、普段の活動の悩みの共有・意見交換を行いました。

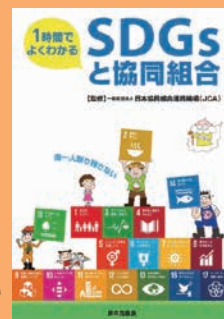
3 とともに学ぶ・人づくり

「医療福祉生協のいのちの章典」に基づいた事業と運動の実践に確信を持つとともに、一人ひとりの「健康観」を大切にす人づくりをすすめます。



4 平和で公正な社会づくり

いのちを脅かす気候危機を防ぎ、平和で持続可能な世界を展望し、一人ひとりを大切にする社会をめざして行動します。



お願い

出資金の増資(積み立て)にご協力ください。

医療生協の事業は組合員が持ち寄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、医療機器の整備、医療機器の更新など、様々な分野において、皆さんのために役立っています。



70周年
マスコットキャラクター
ぽぼちゃん

(生協さくら病院 事務長
小山内海)

「組合員に伝えた
い事」このテーマ
で寄稿依頼を受
けた時、私自身が
組合員さんたち
から伝えられる
事は多くあつて
も、私から組合員
さんたちに伝え
られるような事
は何かあるだろうか？と、し
ばらく考え込んでしまいまし
た。これほど難しいテーマは
無いんじゃないかというくら
い、考えても考えても「これ
だ」といった言葉が頭に浮か
んできません▼そうこう考え
ているうち、ふと組合員さん
たちの笑顔を思い出しまし
た。新型コロナウイルスが流
行してからというもの、班会
や地域行動、そのほか保健生
協最大のイベントともいえる
健康まつりが開催できず、組
合員さんたちと行動する機会
がほぼ無くなりました▼しか
し、コロナがら類になってこれ
まで制限されてきた様々な活
動ができるようになってきて
います。久方ぶりに、とあるイ
ベントで組合員さんたちと
一緒に行動する機会がありま
した。その時の組合員さんたち
の嬉しそうな表情を見た時、
「これだ」と感じたものがあり
ます▼その感覚を「組合員さ
んたちの笑顔は保健生協に
とつての宝であり、私たち職
員にとつての大きな励みであ
る」という言葉に置き変えて
組合員さんたちに伝えたいと
思います。

連絡船

「組合員に伝えた
い事」このテーマ
で寄稿依頼を受
けた時、私自身が
組合員さんたち
から伝えられる
事は多くあつて
も、私から組合員
さんたちに伝え
られるような事
は何かあるだろうか？と、し
ばらく考え込んでしまいまし
た。これほど難しいテーマは
無いんじゃないかというくら
い、考えても考えても「これ
だ」といった言葉が頭に浮か
んできません▼そうこう考え
ているうち、ふと組合員さん
たちの笑顔を思い出しまし
た。新型コロナウイルスが流
行してからというもの、班会
や地域行動、そのほか保健生
協最大のイベントともいえる
健康まつりが開催できず、組
合員さんたちと行動する機会
がほぼ無くなりました▼しか
し、コロナがら類になってこれ
まで制限されてきた様々な活
動ができるようになってきて
います。久方ぶりに、とあるイ
ベントで組合員さんたちと
一緒に行動する機会がありま
した。その時の組合員さんたち
の嬉しそうな表情を見た時、
「これだ」と感じたものがあり
ます▼その感覚を「組合員さ
んたちの笑顔は保健生協に
とつての宝であり、私たち職
員にとつての大きな励みであ
る」という言葉に置き変えて
組合員さんたちに伝えたいと
思います。

◎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。

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)

70th

青森保健生協
70周年記念企画

私と
青森保健生協

第十四
ボランティアのつもりが
逆に元気を



海岸線支部
元理事 阿部 弘子

青森保健生協創業70周年おめでとございます。

私と青森保健生協の出会い
は古く、50年以上も昔です。あ
る夏の日、背中の痛みに耐えら
れず、急患で協和病院に行き
ました。日曜日なのにすぐに背
中の手術をしていただきまし
た。あまりに有難くて、即組合
員になりました。

長男が産まれた頃、青森市
では0歳児保育園もなく、「の
ぎく保育園」にお世話になりま
した。おかげで定年まで働くこ
とができました。

こんな私が理事になったきつ
かけは、2009年定年退職と

17.10.21
東部市民センターまつり

17.11.10 北海道東北ブロック
活動交流集会

あのひ
あのとき

同時に月に1度会議に出れば
いいと言われ、生協とは何かも
考えずに軽く引き受けてしま
いました。ところが超多忙で気
が付けば5期(10年)過ぎてい
ました。それでも理事を引き受
けてよかったと思います。それ
までの私は厳しい会社生活を
していたので、生協という世界
に物足りなさを感じていまし
た。しかし理事として他生協
との会議や会合に参加したり、
多くの先生方の講演をお聞き
し、生協の精神二人はみんなの
ために〜を実感することも
多々あつて、改めて生協との出
会いをしたのです。

さらに支部活動の中で地域
の心優しい方々と出会いまし
た。皆さんは私の人生の宝物で
す。理事を辞任する時に思いま
した。青森保健生協へのたくさ
んのありがとに込めるため
に私に出来ることは何か、それ
は地域の中に青森保健生協の
良さを広めることだと思い、ボ
ランティアをしているはずが、
逆に私が元気を貰っているのだ
です。青森保健生協の発展を願
いながら残りの人生も生協と
共に歩んでいこうと思ってい
ます。

第12回 組合員活動交流集会

テーマ: ~祝70周年 笑顔でつなげよう未来へ~

【日 時】 3月23日(土) 10:00~15:00

【場 所】 青森市文化会館(リンクステーションホール青森)
4階・5階



70周年
マスコットキャラクター
なおりよん

記念講演

地域における健康づくりの 考え方について

講師/弘前大学大学院医学研究科
特任教授
中路 重之先生



参加費 **無料**
(お弁当付き)

事前のお申し込みが必要です。
各支部または組織部(Tel017-762-5888)まで
参加申し込み締切:3月15日(金)

主催: 青森保健生活協同組合

共催: (一社) あおもり健康企画・社会福祉法人 虹・(株) あおもりコープフーズ

支部代表者交流会 報告

2月3日、今年度3回目の
支部代表者交流会をリンクス
テーションホール青森にて開
催し、組合員30名、職員7名の
計37名が参加しました。初め
に組合員活動委員会委員長の
藤原昭子さんから「年度末の
月間方針」について参加者と
共有しました。

その後6グループに分か
れ、各支部での班会での取り
組みや悩みなどを共有し、意
見交換を行いました。さらに
当日は普段班会で行われてい
る血管年齢測定器などの健康
チェックや輪投げ・ボッチャ・モ
ルックなどのミニゲーム体験
を行い、とても盛り上がりま
した。体験を通してルールの
再確認や今後の支部活動につ
なげることができました。



盛り上がりました!

青森保健生活協同組合 2024年度総代選挙の公告

定款第46条及び総代選挙規約により、青森保健生活協同組合
2024年度総代選挙を行います。

理事長指名の総代選挙管理委員による第1回総代選挙管理委員
会は、実施要項を次のように決めました。

- 1 立候補届出期間 2024年3月1日(金)~2024年3月29日(金)
- 2 立候補資格者 2024年2月25日(日)現在の組合員
- 3 立候補届出場所 青森保健生活協同組合 本部
- 4 選挙区及び定数 別表(下に記載)
- 5 投票 日 2024年4月10日(水)

2024年2月19日

総代選挙管理委員会 委員長 坂野 友昭

総代選挙の選挙区及び定数

選挙区	地域名	選挙区地域	定数	選挙区	地域名	選挙区地域	定数
第1	横 内	横内・大矢沢・四ツ石・ 雲谷・合子沢・新町野・ 野尻・間屋町・小畑沢・ 卸町・妙見	9	第18	西大野	西大野・大野字前田・ 大野字金沢・大野字山下・ 大野字玉島・大野字鳴滝・ 大野字笹崎	8
第2	海岸線	浅虫・久栗坂・野内・原別・ 本泉・矢田前・泉野・ 東造道・八重田・矢作・ 平新田	10	第19	中央・長島	中央・長島	10
第3	戸 山	駒込・戸山・沢山・蜷沢・ 月見野・赤坂	6	第20	観光通り	浦町・浜田・青葉・ 桂木3~4丁目・ 緑2~3丁目	12
第4	幸 畑	幸畑・田茂木野	7	第21	浪館通り	浪館・久須志	12
第5	荒川・高田	牛館・上野・ハツ役・荒川・ 高田・金浜・野木・野沢・ 大別内・小館・入内・大谷・ 第二間屋町	9	第22	アスパム	古川・新町・安方	3
第6	山の手	矢田・馬屋尻・八幡林・ 宮田・諏訪沢・築木館・ 滝沢・三本木・後港・戸崎・ 桑原	5	第23	奥内後湯	後湯・左堰・四戸橋・小橋・ 奥内・前田・六枚橋・飛鳥・ 内真部・清水・瀬戸子	5
第7	桜 川	桜川・花園1丁目・ 松森1丁目	7	第24	新 城	新城	9
第8	小 柳	小柳・自由ヶ丘・けやき・ はまなす	9	第25	石 江	石江・三好	4
第9	浪 打	浪打・合浦・花園2丁目・ 栄町2丁目	4	第26	西滝・三内	西滝・里見・三内	8
第10	つくりみち	造道・岡造道	3	第27	沖 館	沖館・新田・富田	10
第11	茶屋町・港町	茶屋町・港町・栄町1丁目	6	第28	千刈・篠田	千刈・篠田・柳川	6
第12	佃	佃・中佃・南佃・古館・浜館・ 虹ヶ丘・田屋敷・ 松森2~3丁目	10	第29	油川・西田沢	油川・羽白・岡町・西田沢	9
第13	筒 井	筒井	7	第30	蟹 田	東津軽郡外ヶ浜町蟹田・ 東津軽郡外ヶ浜町平館	5
第14	堤 川	青柳・本町・堤町・松原・ 勝田・奥野・橋本	9	第31	今 別	東津軽郡今別町	3
第15	金 沢	千富町・旭町・北金沢・金沢	17	第32	三 厩	東津軽郡外ヶ浜町三厩	3
第16	細越・安田	細越・安田	6	第33	平 内	東津軽郡平内町	3
第17	東大野	東大野・大野字若宮・ 大野字片岡・緑1丁目・ 桂木1~2丁目	10	第34	蓬 田	東津軽郡蓬田村	3
				第35	県内 その他	孫内・鶴ヶ坂・戸門・ 岩渡・三沢市・むつ市・ 十和田市・黒石市・ 八戸市・弘前市・ 五所川原市・平川市・ つがる市・青森市浪岡・ 北津軽郡・南津軽郡・ 西津軽郡・中津軽郡・ 上北郡・下北郡・ 三戸郡	3
							250

◎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16

横内支部です



こんにちは！横内支部です。横内支部は、横内・妙見・野尻・新町野・雲谷・合子沢・大矢沢・四ツ石・問屋町・卸町・小畑沢のとても広い地域です。支部内の組合員数は1,072人です。運営委員は7名でいつも和気あいあいと交流しています。



誕生日・名義変更訪問の様子

班は「ねむのき班」と「あすなろ班」の2班です。ちなみにあすなろ班は、昨年の11月に結成されたばかりの班で、新町野の地域の皆さんが主に参加し、体操や健康エクソ、そして何より、体操を終えた後のおしゃべりを楽しみに開催しています。



新年会の様子

また、横内支部は地域の皆さんとのつながりを大切に、特に昨年は高齢者訪問を行ってきました。誕生日を祝い、誕生月の組合員さんに「誕生日おめでとう」の絵手紙を届けながら、健康に対する不安や悩み、保健生協に対する要望などをお聞きしてまわりました。

また、コロナ禍で開催できなかった「新年会」を今年1月、4年振りに開催。参加者はゲームで瞬間に子ども時代に戻り、交流を深めました。

これからも組合員さんの声をお聞きしながら活動を続けて行きたいと思っています。是非お声をお寄せください。

(支部長 吉田 祥子)

青森保健生協

現勢

(1月末現在)

組合員 43,910人 (+19人)
出資金 1,696,930,200円 (+7,449,800円)
一人平均出資額 38,646円
※()内は前月比です。

理事会報告

2023年度第10回
1月25日

- 3月に開催される組合員活動交流集会のプログラム内容、当日の役割分担案について承認しました。
- 2024年度通常総代会を6月21日(金)9時30分から12時15分までの日程で、ホテル青森3階 孔雀の間で開催することを承認しました。
- 2024年度通常総代会を迎えるにあたり、定款第10条の2に定める「長期住所不明組合員」1,169件を脱退手続きとして事務処理を進めることについて承認しました。
- 中部クリニックのリニューアルに伴い2022年10月から休止となっていた安方クリニックの廃止について、1月31日付で届けを提出することを承認しました。なお、診療所廃止後の安方クリニックの名称については2月理事会で継続協議することとしました。
- 介護事業の経営状況が厳しいことを受け、デイサービスつつみの事業を4月30日付で休止することを決定しました。但し、現在利用されている利用者に不利益が生じないよう最大限の配慮をすること、そして事業休止後のつつみについては、引き続き組合員が集える場として活用することを併せて確認しました。
- 電子カルテサーバーの保守期限が満了となることに伴い、2024年度中に電子カルテサーバーを62,472,300円(税込)で購入し、更新することを決定しました。

Kurakara NEWS

人命救助、医療従事者として!

昨年の10月9日、あおもり協立病院院長の相馬医師が鰻ヶ沢を車で通りかかった際に、トラックと歩行者の事故現場に出くわしました。路肩に車を停め駆けよると、歩行者の工藤さんが意識のない状態で頭から血を流して倒れていました。呼吸や心拍を確認し、二次的な被害が生じないように注意しながら、救急隊の到着を待ち、状況を伝えました。意識不明で重症なため、ドクターヘリが要請され、到着までの間救急隊員とともに初期治療にあたりました。工藤さんは大学病院へ搬送され、数日後に意識を取り戻し、2か月にも及ぶ入院リハビリを行って今は仕事(実は看護師さん!)に戻るため自宅療養中とのことです。



工藤さんから、「お忙しいとは思ったのですが、何とか一度お会いし、顔を見てお礼を伝えたい」との連絡があり、ご主人と一緒にあおもり協立病院まで足を運んでいただきました。当時の話をしながら工藤さんから相馬院長へお礼の言葉が述べられました。

相馬院長は元気になられた工藤さんとの再会をとてうれしそうに「長年急性期の患者さんを治療してきた経験がお役に立ててよかったです」と述べられました。



左から相馬院長、工藤さん、工藤さんの旦那さん

ちよつと ひとこと

◆1月号1面の岩木山ウォーキングですが、天気が良くてよかったですね。皆さんはつらつとして、健康に気をつけていらっしゃるって素晴らしいと思います！
(幸畑 成田 徹)

◆マスコットキャラクター、可愛いですね！なおびやんが黄色でぽぽちゃんがりんごの赤とバランスも良く素晴らしいと思います。
(弘前市 高杉悦子)

◆健康診断、健康体操など

どで利用しています。場所も近い病院・施設なので助かっています。これからも様々な取り組みを期待しています。
(大野 齋藤信夫)

◆くらしとからだを読むことが楽しみです。組合員さんの活動やレシビなどを見て、参考になることや笑顔になれる内容がたくさんあります。これからも楽しく読みたいと思います。
(千川 有馬祥子)

◆最近身近にいる方で入院する方が増えていきます。日頃から健康管理に努め、健診も必ず受けたいと思います。
(堤町 新山節子)

◆「専門職がお答えします！質問コーナー」が大変参考になりました。いつも楽しく読ませていただいております。
(富田 木村久美子)

◆新年早々、能登半島大地震に見舞われるなど大変な年明けとなりました。被災地の皆さまには心よりお見舞い申し上げます。1日も早い復興を願っております。
(千川 山形ルミ)

まちがし 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「ちよつとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部にて、締切3月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

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

1月号の答え「4」



応募者72名／正解70名

【当選者】竹花稔子(中央)・竹ヶ原ツエ(十和田市)・盛信夫(富田)・森山邦久(上野)・小林明子(四ツ石)・山上公夫(浪館前田)・高杉悦子(弘前市)・齋藤博志(浪館前田)・西村良子(旭町)・田村勝彦(小柳)

※3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。

能登半島地震 協同の力で助け合おう！ 被災地石川へ公認心理師を派遣しました。



事務次長 公認心理師 看護師 公認心理師
左から2番目が生協さくら病院蝦名さん

2024年1月1日午後4時10分ごろ、石川県能登半島地方を震源とする最大震度7の地震が発生しました。能登半島地震は発生から2カ月となります。最大震度7の揺れは241人(2月5日現在)の命を奪い、いまも約1・4万人が避難所で生活しています。石川県の能登地方では道路や水道といったインフラやライフラインが被害を受け、復旧支援にも影響しました。被災地ではなお過酷な状況が続いています。

生協さくら病院 心理相談室

蝦名 愛美

石川県民医連から能登半島地震による被災事業所への心理職の支援要請があり、2月5日から9日まで輪島市の輪島診療所、金沢市にある城北病院に行ってきました。輪島市では道路はヒビ割れていたり、全壊している家屋が多く見られ、さらに土砂崩れの被害もあります。輪島診療所の電気は復旧していましたが断水が続いていて、手を洗ったり、洗濯、トイレやお風呂に入ることは難しい状況でした。水を摂取できなければ脱水症状をはじめ、脳梗塞などの重大疾患に繋がって命を落とすことにもなります。

1日に4〜5名の事業所職員と面談し、家屋の被害状況、本人、家族の体調やストレスについて伺い、ストレス発散方法などアドバイスしました。職員のみなさんからは「大変だと思いがこれからは頑張っていきたい」と力強い声を聞くことができました。

地震から約1カ月が経ちましたが、現地には地震の爪痕が数多く残っています。被災地に住む方々の安全と日とも早い復興を心よりお祈り申し上げます。

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

やりがいもあり、患者さんに
ありがとうと言われると
嬉しいです！



性別
不問

資格
不問

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

さようなら原発・核燃 3.11青森集会

しあわせに生きたい、
しあわせに生きよう！

【日 時】 3月10日(日) 12:30~16:00

【場 所】 青森市民ホール
(リンクモア平安閣市民ホール)

【講 演】 「今も終わらない原発事故と福島の実状」

【講 師】 武藤 類子氏

【お申込み
お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888



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 澤田 夏希

塩麴は善玉菌のエサとなるオリゴ糖を生成する酵素をもっているため
継続的に摂ることで腸内環境を整える働きがあります。

★鶏肉とキャベツの塩麴レモン炒め★

【材料】 2人分

鶏肉(モモでもムネでも可) 160g しめじ 50g
塩麴 大さじ2 油 小さじ1
キャベツ 1/8玉 レモン汁 小さじ1
人参 1/2本 ブラックペッパー 少々

【作り方】

- 一口大に切った鶏肉と塩麴を袋に入れて軽くもみ、30分~1時間ほど漬込む。
- キャベツはざく切りにする。人参は5ミリ幅の半月切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- 油をしいたフライパンに①を並べ中火で炒める。火が通ったらクッキングペーパーで余分な油を取り除く。
- フライパンに②の食材を加え、キャベツ、人参がしんなりしたらレモン汁、ブラックペッパーを加え、炒め合わせて完成。



1人当たり
エネルギー 205kcal
たんぱく質 15g
脂質 13.6g
炭水化物 4.7g
食塩相当量 1.4g

*塩麴に含まれる酵素の働きでたんぱく質が分解され、
食材の旨味が増し、やわらかくなります。
そのため魚料理にも使うことができます。

OnePoint

てしごと作品
募集しています!!

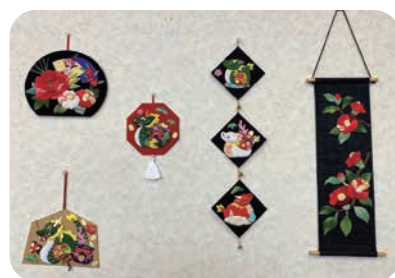
てしごとキラリ

手 芸

投稿者 福田 カツエ さん (86歳)
【はなまるの会 代表】

25年ほど前から月に2回集まり、みんなてしごとを楽しんでいます。今まで作った作品は、「こぎん刺し」「パッチワーク」「まくらめ」「きめこみ」等々、たくさんの種類の作品作りをしてきました。それらの作品は浅虫で行われる青森市老人クラブの作品展で毎年展示させていただいております。

今回の作品は、色々な色の布を使い、カラフルにしたため、細かい所が多くなってしまい、苦労しました。また、★の花に立体感を持たせるために、中に少し綿を入れるなどして工夫したところは皆さんにみていただきたいポイントの一つです。



作成中は手を動かしていますが、やはりおしゃべりが楽しくなってしまう、そちらが中心になってしまうこともしばしばあります。ですが、家で過ごすより、皆さんとの作品作りが圧倒的に楽しいです。これからもまだ作ったことのない作品を作っていきたいと思っています。