

〔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

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

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



核兵器のない 平和で公正な世界を

日本は核兵器禁止条約に参加を!

原水爆禁止

被爆者とともに



6月2日(日)～6月8日(土)に青森県での原水爆禁止国民平和
大行進が行われ、青森保健生協の多くの組合員や事業所の職員が
参加しました。

新入職員などの若い世代も多く参加し、戦争
について学びを深める機会となりました。

国民平和行進に参加した職員の感想

●私は浅虫～野辺地の太平洋コースを行進しました。核兵器のない平和な世界を実現していくためには、日本政府への核兵器禁止条約への批准を求め、より多くの人々にも核廃絶と平和について考えてもらわなければなりません。青森県内の被爆者は現在35名となりました。今後は被爆者だけでなく、私たち医療生協の職員も核兵器廃絶と平和を求める声をより大きく挙げていかなければいけないと改めて感じました。

(協立クリニック診療サービス課 川村耕平)

●初めて参加しました。北海道から引き継ぎ、青森から隣の県へと、全国に広まっていく壮大な平和行進なのだと思います。改めて、保健生協の平和への思いを身近に感じることができました。また来年も参加したいと思います。

(小多機おおの 葛西真湖)

●今年初めて国民平和行進に参加して感じたのは、参加されている方々の原水爆禁止に対する強い想いに驚きました。また、改めて核兵器のない平和な社会を目指していくためにも毎年行われる国民平和行進への参加や平和に関する学習を深めていきたいと思います。また、私は9月に広島で行われる原水爆禁止世界大会へ参加します。そこで平和に関する学習をし、学びを深めていきます。

(本部 組織部 三上優太郎)

●以前、このような活動があることをテレビで何度か見た事がありました。今回実際に参加し、組合員の方々が協力し合い原爆の歌を歌う様子を見て、今原爆の恐ろしさ知らない若い世代にも分かりやすいような活動を少しずつこれからも続けていくことが大切だと思いました。

(生協さくら病院 伊藤柚杏)

●今回初めて国民平和行進に参加しました。若い人から高齢の方の参加も多く、幅広い年齢層が参加していると感じました。核の廃止や憲法9条など様々な話があり、平和を目指し活動をされていることを実感しました。平和や戦争などは私たちには直接実感なく難しく思うところもありますが、人ごとではなく自分たちも改めて考えたいと思います。また、今回の行進で地域の人や見かけた人たちにも少しでも関心を持ってくれた人がいればいいなと感じました。

(生協さくら病院 千葉聖葉)

●国民平和行進では、町の方々に戦争の恐怖や原水爆の廃止を訴え、頑張ってくださいの言葉をかけてくださった方や手を振ってくださった方々の思いを、長崎・広島へと繋いでいかなければという思いで行進することができました。

今回この国民平和行進に参加するまで、このような活動が毎年行われていることを知りませんでした。行進の際にも、「これは何のイベントですか?」と声をかけてくださる方もおり、まだまだ活動が広がっていないのだと実感しました。看護師として、1人でも多くの人を救いたいという思いを胸に、これからも戦争反対・原水爆禁止運動に積極的に参加し、多くの人に広がっていききたいと思います。

(生協さくら病院 齋藤夢妃)



連絡船

(理事 安藤英博)

今から79年前の1945年8月6日に広島、3日後の8月9日に、長崎に人類史上初の原子爆弾が投下されました。青森保健生協が、毎年職員を送り続けている原水爆禁止世界大会に、私も24年前に民主団体の多くの方々と一緒に参加したことを思い出します。ロシアによるウクライナ侵略や、イスラエルによるパレスチナ自治区ガザへの攻撃などで多くの一般住人や、子どもが犠牲になっており、過酷な実態が報じられています。戦後79年経った今日、戦争を体験した方々が高齢となり、生き証人としての戦争体験を聞く機会はますます少なくなっています。今のうちに、少しでも体験者の生の声を聞いて平和の大切さを引き継いでいかなければと思っています。大学3年の孫娘が、広島原爆ドームと原爆資料館に行ってみようと言っていました。孫が在学中にぜひ一緒に行って、平和のいのちの大切さについて語り合いたいと思っています。そして戦争を世界中からなくすために、平和を願う皆さんと一緒に、二度と戦争を繰り返さないためにも、ともに行動していきましょう。



◎定期増資にご協力ください。

あおもり協立病院開設30周年、協立クリニック開設20周年おめでとうございます。

歴代の事務長インタビュー

私は2007年4月から2008年4月30日の間、協立クリニックの事務長を務めました。着任した当時は31歳、事務長が務まるだろうかと恐々と任務を引き受けた記憶があります。まさに毎日があつという間に過ぎましたが、佐藤友克所長に毎日報告や相談をするうちに、何ごととも方向性や認識の一致からはじまること、目的のために行動することなど大切な基本を温かくご指導いただいたと感謝しています。

様々な出来事がありましたが、思い出すのはなんでもない毎日の奮闘のことです。診察室にいる医師へ報告と相談、朝の全員集会、ボランティア委員や事業所利用委員の皆さんとの交流等から方向性を確認して進んでいったと思います。ボランティア委員の皆さんは患者誘導や待合室の環境づくり、事業所利用委員の皆さんはかかりやすい診療所の取り組みと積極的に行動され、期待やお褒めの言葉が日々よせられ職員力になりました。病院外来からの良い所を引き継ぎながら、必要な方には訪問看護と在宅診療に移行できる取り組みが発展していききました。当時は協立クリニック通所リハビリ(ふきのとう)の開設があり、事業に取り組みながら医療、介護、福祉がそろってその人らしく生きる「を実現できると感じました。

制度や情勢による変化に対応しながら地域組合員の要求に応える協立クリニック群であることを確信して、地域組合員・職員組合員の協同の力で一層発展することを願っております。

あおもり協立病院開設30周年
協立クリニック開設20周年
記念

歴代の
事務長
インタビュー

第4回
協立クリニック
小形 てる美
就任期間
2007年4月1日～2008年4月30日



◎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。

理事会報告

2024年度第1回
6月27日

- 第28回健康まつり実行委員会より、参加協力券の普及目標枚数を5,000枚とすることや広告協賛の目標額を100万円とすること等が提起され承認しました。
- 福祉輸送事業(介護保険適用の介護タクシー)を安定的に行うために、2種運転免許取得に関する奨学金制度を設け、1名の職員への奨学金貸与を承認しました。
- 2024年度通常総代会関連について、当日の運営や参加した総代のアンケート集計結果を基に振り返りを行い、2025年度通常総代会に活かすことを確認しました。
- 私傷病等で休職した職員の復職にあたり、リハビリ出勤についての対応が困難であったため、復職時の対応について追記することや、法改正により取り扱いが変更となっている就業規則の文言について変更することを決定しました。

このような時、お気軽にお問い合わせください

- 住所、氏名が変わった時
- 引っ越しされた時
- 「くらしとからだ」の手配付に関する困り事
- 組合員さんがお亡くなりになられた時
- 医療・介護・暮らしの困り事

〈お問い合わせ先〉
青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888



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

介護福祉士

Q ヘルパーステーションではどのようなサービスを受けられるか教えてください。

A 訪問介護とは、要介護者に対して訪問介護員(ホームヘルパー)等がご自宅を訪問し、入浴・排泄・食事等の介助をする「身体介護」や、調理・洗濯・掃除等の家事といった「生活援助」を行うサービスです。

その他に、通院の介助や一緒に買物に行く買物同行等、外出時の移動をサポートします。また、食品・日用品等の買物の代行や薬局への薬の受け取りも代行します。

ヘルパーステーションやすらぎでは、有償で



介護タクシーをやっているので、ケアマネジャーへお気軽にご相談ください。

住み慣れたご自宅で安心して暮らしていけるよう、心を込めたサービスを提供していきます。

生協ヘルパーステーションやすらぎ

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

おらほの 支部紹介 20

千刈・篠田支部です

千刈・篠田支部は、千刈、篠田、柳川が支部エリアとなっています。支部内の組合員は814名で現在は5名の運営委員で活動をしています。

現在の主な活動は支部主催健康体操教室と大腸がん検診の訪問行動となります。

健康体操教室は毎月第2月曜日14時～篠田福祉館の2階和室で開催しており、口コミなどで徐々に広がっており、参加者も増えてきています。

大腸がん検診訪問は運営委員が篠田地域と千刈地域へ分かれておすすめてしています。

今年は久しぶりに支部総会を篠田福祉館で開催し、14名が参加しました。



日帰り温泉旅行を開催してほしいという要望も出て、今年は支部レクリエーションも開催していきたいです。

(支部長 三上 幸穂)



財政バザー 開催中!!

財政委員会では、財政バザーを開催しています。皆さん、お気軽にご参加ください。

- 定例日：偶数月第2・4金曜日
(奇数月は第4金曜日のみ)
- 場 所：協立クリニック1階

また、寄付していただける衣類・バッグなどありましたらぜひ下記の連絡先までお問い合わせください。基本は持ち込みですが、難しい場合は職員が受け取りにお伺いします。

お問い合わせ先

青森保健生協 組織部
☎017(762)5888



支部総会で出た質問にお答えします。

質問 購買生協、保健生協の違いを分かりやすく教えてください。

基本は同じ法律や仕組みで運営されていますが、行っている事業が異なります。購買生協は食品や日用品の配送や各種サービスを提供し、医療生協は医療・介護福祉などの暮らしの問題を持ち寄り、住民が医療の専門家とともに問題解決のために運動する組織のことです。

質問 班会中のケガで保険がおりるのは組合員だけですか？

青森保健生協の組合員だけです。行事保険は青森保健生協の活動や行事に参加する組合員さんがケガなどをされた場合に適用されます。

質問 通院していますが、自宅から近い病院に転院することは可能ですか？

可能です。まずは担当医師へお気軽にご相談ください。

質問 地域訪問行動のお茶代は出しても大丈夫なのか。

出しても大丈夫ですが、支部財政からの出金になりますので、運営委員会等でご確認をお願いいたします。

質問 マイナ保険証を提示するかしなくて、一部負担金は変わるのか。

こちらの質問については、次号の「専門職がお答えします!質問コーナー」にて詳しく紹介します。

ボランティアさん大募集

青森保健生活協同組合では、介護施設での「外出時(お花見など)の付き添い」、「将棋・囲碁」指し手、「話し相手」「花だんづくり」など各種ボランティアさんを募集しています。誰かの役に立ちたいと感じている皆さんからの連絡をお待ちしています。
※夏休み・冬休み時期の学生のボランティアも募集しています。



青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888



あおもりまるごと2024健康チャレンジ

参加費 無料

去年は県内 6,000人以上が参加!

お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場のみんなと!

9月から11月までの間の30日以上、健康習慣づくりにチャレンジしてみませんか?

「健康チャレンジ」は運動や食生活、禁煙、禁酒など、自分が目指す生活習慣目標を決め、30日以上、記録をつけながら継続して取り組む健康づくりです。

「健康のために何かを始めたいけれど、どう取り組んだらいいかわからない」「一人ではなかなか続かなくて…」そうお考えの方は、ぜひこのチャレンジを活用して楽しく手軽に健康づくりに取り組んでみませんか?どなたでもご参加いただけます。

前年度の人気コースランキング Top3

第1位 Aコース 運動

- ラジオ体操
- ウォーキング
- 筋トレ

第2位 Bコース 食生活

- 毎日3食食べる
- 好き嫌いをなく食べる
- すこしお

第3位 Cコース お口の健康

- あいいうべ体操
- 毎日みがき
- よく噛んで食べる

参加方法 (ハガキでの申込み)

- 1 **コースを選びます**
(複数選択可能)
▼ 申込はがきに記入
- 2 **申し込みます** 〆切 9月20日
(郵便ポスト投函や事業所へ持ち込み)
- 3 **パンフレットのカレンダーに記入し、チャレンジをがんばりましょう**
- 4 **結果を報告します**
〆切 12月10日

パンフレット配布場所

- あおもり協立病院 ●協立クリニック
 - 生協さくら病院 ●中部クリニック
 - ヘルスサポートやすかた(旧安方クリニック)
 - 青森保健生協本部・組織部
- ～老人クラブ、町内会、学校、保育園・幼稚園、職場等、団体でのご活用もぜひどうぞ! 必要部数をお届けします!～

参加方法 (2次元コードでの申込み)

1 **チャレンジを決めて申込み**

〆切 9月20日



2 **がんばった成果を報告**

〆切 12月10日



※表示された項目に沿って入力をしてください。

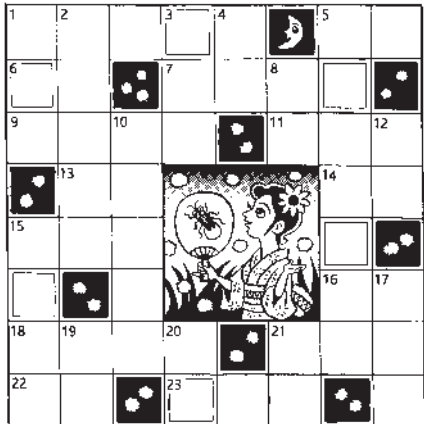
参加賞をもらっちゃお～♪
報告いただいた方には参加賞があります

お問い合わせ先 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

頭の柔軟体操

クロスワードパズル

イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?



ヨコのカギ

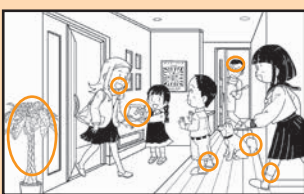
- ①七夕の織姫星のことです
- ②……は自ら助くる者を助く
- ③満……。……光。……面
- ④競走相手。好敵手
- ⑤「明けの明星」「宵の明星」と呼ばれる惑星
- ⑥すばらしい!「……な洋服」
- ⑦……返し。2の2……は4
- ⑧外出して……でした
- ⑨詩や和歌、俳句のことです
- ⑩7月第3月曜は……の日
- ⑪作者……のサインがある本
- ⑫ニワトリより小型で、肉や卵が美味なキジ科の鳥
- ⑬ギニョールは……人形
- ⑭腹つづみを打つ動物

タテのカギ

- ①興奮させる……の強い映画
- ②両手両ひざを地や床につけて、はう姿勢のことです
- ③地中で爆発させる兵器
- ④日が沈んでまもないころ
- ⑤明日天気になってくれ
- ⑥……停。観光……
- ⑦人が生きていくための住居費や食費・光熱費など
- ⑧魚へんに喜と書いて?
- ⑨アコヤガイによる養殖で有名な6月の誕生石
- ⑩反対語は「過去」
- ⑪桃太郎が犬・猿・キジに与えた……だんご
- ⑫へいや石垣などにはう植物
- ⑬雨がよく降る季節

【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】 8月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

●6月号の答え
応募者50名/正解45名
【当選者 藤田繁行(勝田)・瀬川育子(むつ市)・澤田ミエ(大野)・三浦洋子(金沢)・越田つや子(原別)・谷村秀敏(大野)・野呂ルミ(浜田)・加藤豊光(浪館前田)・西村忠栄(旭町)・近藤麗子(釜沢)】
※8月中旬、図書カードを発送します。



ちよつとひとこと

◆「てしごとキラリ」のこざん刺しバッグ作品を拝見しました。こざん刺し、改めてやってみたいと思いました。
(長島 石澤加奈子)

◆我が家の小さな菜園に今年はそら豆を植えました。その名の通り、空に向かって実が大きくなっていきます。負けずに上を向いて健康に生活を送っていきたくです。
(大野 神直子)

◆孫が3人となり、元気でいない!と思いい、仕事にプライベートに全力で取り組み、充実した日々を送っています。
(赤坂 中村ゆかり)

◆「専門職がお答えします!質問コーナー」にて、医療ソーシャルワーカーの文字が目に残り、母が大変お世話になったことを思い出しました。どうもありがとうございます。
(油川 葛西誠)

◆生協さくら病院デイケアに通って15年。ここへ出会った仲間・職員の皆さん、お世話になり本当にありがとうございます。
(小柳 小笠原和繁)

◆最近ますます健康に気をつけています。朝晩20分くらい歩き、昼は庭の草取りなど、老いに負けずに頑張っています。
(幸畑 高橋三津江)

◆クイズは時々難しいですが、考えぬいた結果、分かれば頭がスッキリします。年齢と共に考えることは大切だと思います。
(古館 田村静子)

第28回

健康まつり

～未来へつなげよう、いのち・健康・平和～

日時11月10日(日)10:00～14:30(受付開始9:30～)

会場青森産業会館

当日は青森市内、東部より送迎バスを運行いたします。

抽選券付参加協力券300円(当日券あり)小学生以下無料

抽選開始14:10抽選受付締切時間13:10

楽しいイベント/盛りだくさん!

70周年マスコットキャラクター ぼぼちゃん

70周年マスコットキャラクター なおびよん

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」、生活協同組合コープあおもり、(株)あおもりコープフーズ

事業所利用委員会主催

「介護学習会」

【日時】9月27日(金) 13:30～14:30

【場所】青森保健生協 本部 多目的室

【講師】介護部 次長 田川 武 氏

【参加費】無料

お問い合わせ・お申し込み先

青森保健生協 組織部

☎017-762-5888

今回は青森保健生協の介護事業所の中から受けたいサービスを項目ごとに選び、自分が希望したサービスだとどのくらいの費用になるのか概算で出してみます。ぜひご参加ください!

前期社保学校

【日時】9月21日(土) 13:30～14:30

【場所】青森保健生協 本部 多目的室

【講師】いのちのとりで裁判 青森アクション事務局 長 工藤 昭隆 氏

【講演内容】「いのちのとりで裁判について(仮)」

【参加費】無料

お問い合わせ先

青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

6例目の勝訴判決! 青森地裁が「生活保護基準引き下げ」の違法性認める! 大阪・熊本

2024年度 スポレク大会開催!

(スポーツレクリエーション)

参加費 無料

2024年 10月14日(月・祝)

開始時間 / 10:30(受付開始10:00～) 終了予定 / 12:00

【日時】

【場所】カクヒログループスーパーアリーナ (青森市総合体育館)

【申込期間】9月2日(月)～9月27日(金)

※組合員でない方も参加できますが、行事保険適用のため当日に組合加入をお願いします。

【申込方法】青森保健生協組織部 ☎017-762-5888へ申込み

※グループ申込の場合は、代表者がグループ全員の氏名・住所・連絡先をご確認の上、お申込みください。

【準備物】動きやすい服装、飲み物、タオル、内履き

4種目行います ①クロリティ ②ファイン・ボール ③カーリンコン ④ラダーゲッター

※スポレクはチーム戦になるため、1組3名のチームとなります。 ※個人申し込みも可能ですが、当日他の参加者と3名のチームを組んでいただきます。

ファイン・ボール クロリティ

カーリンコン ラダーゲッター

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

ポン酢には柑橘類の果汁が使われており、柑橘類に含まれるクエン酸は疲労回復効果があることで知られています。 豚肉はビタミンB1が豊富で、こちらも疲労回復の効果があるため、疲れやすい夏に摂りたい食品です。 ポン酢の酸味がマッチして、さっぱりといただけるので、暑い夏にぴったりです。

★豚肉のポン酢ソテー★

【材料】4人分 豚こま肉 280g 玉ねぎ 1個 水 70cc ① ポン酢 70cc 酒 大さじ1と1/2 はちみつ 大さじ1と1/2 油 小さじ1 付け合わせ レタス 4枚 みょうが 1個

【作り方】 ① ①のたれを合わせておく。 ② ボールに豚肉と ①の半分量を入れて、軽く揉みこんだら、冷蔵庫で20分ほど置く。 ③ 玉ねぎは縦半分にし、5mmくらいの幅でスライスしたら、耐熱容器に入れて、電子レンジで4分加熱する。 ④ レタス、みょうがは千切りにし、混ぜておく。 ⑤ フライパンに火をつけずに油を敷き、②の豚肉をフライパンに広げる。 ⑥ フライパンに火をつけて豚肉を炒めて火を通す。 ⑦ 豚肉に火が通ったら、③の玉ねぎを加え、すぐに ①のたれの残りを加えて、汁気が無くなったら火を止める。 ⑧ 皿に付け合わせと、豚肉を盛りつけたら出来上がり。

OnePoint

・冷たいフライパンから豚肉を炒めると、ゆっくり火が通るので、柔らかく仕上がります。 ・ご飯の上のせて、丼風にするのもおすすめです。

てしごとキラリ

てしごと作品 募集しています!!

掲載希望の方は、 青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

不要なものを使って バッグ作り

投稿者 川井 ヌリさん【桜川支部】

私はいただいた着物や、要らなくなった洋服のファスナーや生地などを使って、作品を作っています。まだ使えるのに捨てるのはもったいないということもありますが、手作りのバッグだとポケットの大きさやファスナーの長さなど自由にアレンジできるので、とても使いやすいバッグができます。また、以前使っていた着物や衣類で作ると、思い入れのある作品が完成するのでとても嬉しいです。

羽織のひもをストラップにしました!!