

〔国民の生存権、国の社会政策的義務〕

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

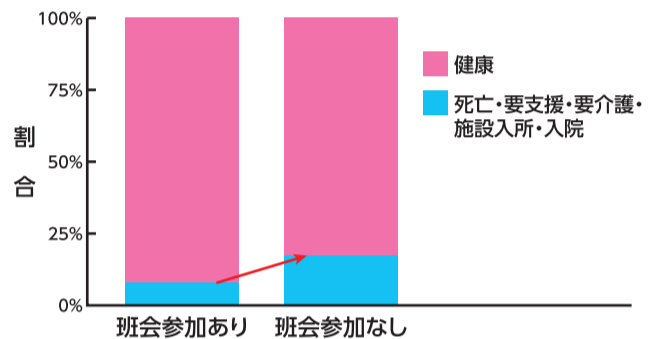


集まろう・話そう・つながろう! 班会で楽しく健康づくり



東京保健生活協同組合大泉生協病院院長の齋藤文洋医師の研究では、「班会に参加することで本当に健康でいられるのか?」という点に注目し、様々なデータから「効果がある!」ということが分かりました。班会に参加することで、施設入所・入院・要支援・要介護のリスクが低くなるということです。(図1参照)また、班会の内容でも差があるのかどうかという所まで

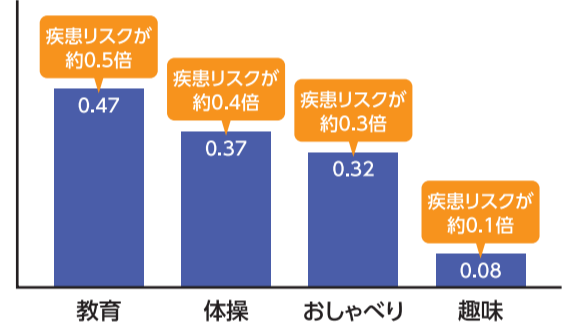
【図1:班会参加者は施設入所、入院、死亡、要支援・要介護になりにくい】



研究しており、(教育・体操・おしゃべり・趣味)4つの種類に分類して調べてみた所、より高い効果が得られたのは(おしゃべり・趣味)でした。(図2参照)学習会や体操と比べるとおしゃべりや、好きな趣味をするというのは健康に効果が無いように思えますが実は違ったということです。これらの事から「継続的に集まり人とつながる」ということが健康にとって一番大切ということが分かります。すでに班会に参加している方は継続を意識してみましょう。班会に参加した事が無い方はまずはお試しで参加してみることから始めてはいかがでしょうか。

【図2:班会の種類による疾患リスク】

班会に参加していない人を1倍としてみます



お問い合わせ・参加希望の方は **青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888** こちらまで! ▶▶▶▶▶

班会参加者の感想

体操やレクダンスをし、雪かきで固まった体をほぐしました。その後は班長さんが持って来たお菓子を食べてながら楽しくおしゃべりタイム!「また元気に集まりましょう」で解散しました。

健康体操サポーターさんがセラバンド体操以外に大きなトランプを持ってきてくれ、「爺抜き」をやりました。皆さん真剣に取り組み、おかしく、楽しく挑戦できました。また参加したいです。

班のメンバーで食事会をしました。「今度いつやるの?」「楽しかった!こういう班会は何回でもやりたい」とのことで、和気あいあいと会話が弾み、楽しい会でした。



佃支部 輪投げ大会



幸畑支部 グリーン班

歌集を見ながら、演歌や童謡をみんなで歌い、その時代の苦労話や楽しかったことなどを言い合ったりと、大いに盛り上がりました。声を出す、笑うことは元気が出るので必ず一曲歌って終了する様にしています。とても楽しい班会になります。



海岸線支部 モルック

「バランスボール体操」で二人一組になり、ボールを転がしてキャッチボールのようなことをしました。とんでもない方向にボールが転がってしまい、皆で大笑い!!子どもの頃に帰ったようでした。仲間っていいですね!ありがとうございます!!



ボランティア委員会で作ったマフ

(理事 佐藤昭子)

まだまだ1期目の新米理事です。先輩の方々に教わりながら活動しています。ボランティア委員会に所属しており、昨年春には病院の花壇に花の苗を植えました。

連絡船

まだ新型コロナウイルスの感染が収束していませんので本来の活動ができませんが、秋には協立病院からの依頼により「マフ作り」をしました。マフとは筒状のニット製品で、英国で認知症の方の落ち着かない手を穏やかに温かく保つただけでなく、認知症ケアの効果もあるようです。私たちが作ったマフが患者さんに喜んでいただければ嬉しいです。また、私は支部で月に1度うたごえ班会を開いています。ハーモニカ伴奏に合わせ、班の皆さんと童謡・唱歌・歌謡曲などを歌い、その時代背景を語らい、楽しんでいきます。また、理事の活動では、生協4課題や大腸がん検診のお知らせに先輩方と回っています。先日、名義変更の手続きで何度も足を運び、ようやく家族の方に会うことができました。組合員のご主人が亡くなられてからも「くらしとからだ」を楽しみに見ていただいているそうで奥さんが名義変更してくれました。うれしい出会いとなり、前向きになれました。今年もいろいろな行事や活動を楽しみながら参加しようと思っております。よろしくお願ひします。

◎定期増資にご協力ください。

あおもり協立病院開設30周年ならびに協立クリニック開設20周年を迎えるにあたり、この間支えていただいた組合員ならびに地域の皆さん、職員に感謝申し上げます。

私は2012年7月1日〜2013年4月30日と2014年2月1日〜2016年7月31日までの二度協立クリニックの事務長として勤務しました。

くらしとからだへの原稿の依頼が来た時に、昔を思い返してみましたがあまり覚えていないことがない、何を書いたらいいかなとちょっと困りました。

昔のことを思い返して、そういえば1度目の就任時、自分はどんなクリニックにしたいのかを考え、単純にどうせなら患者さんに喜んでもらえる市内で一番のクリニックを目指していいこうと思ったのを思い出しました。

しかし現実は一蹴、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
記念

歴代の
事務長
インタビュー

第10回

協立クリニック 元事務長
秋山 和範

就任期間
2012年7月1日〜2013年4月30日、2014年2月1日〜2016年7月31日



つも長い待ち時間や職員への対応について患者さんからお叱りをいただいたのを思い出します。

事務長在任中に定期通院されている患者さんが見つけたり、通院されている患者さんの状態をしっかりと把握していくためにも定期検査をしっかりと行い、全身の管理に責任をもつことが自分たちの役割ではないかと強く感じ、不十分さはありますが定期検査の取り組みにも力を入れておりました。

現在は協立クリニックとは別な場所で勤務しておりますが、職員として引き続き、あおもり協立病院、協立クリニックが皆さんにとって身近に、そして良い医療機関だと言っていたいただけるようにしていきたいと考えています。



◎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7回
12月19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.非常勤理事の選出基準について審議の上、承認しました。
- 3.生協役員賠償責任保険の更新について審議の上、決定しました。
- 4.2025年度総代選挙管理委員会の設置、及び委員の選出について承認しました。
- 5.2024年(1月〜12月)1年間の青森保健生協の活動について、スライドを用いて振り返りを行いました。



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



みんなで防ごう! 感染症!!

インフルエンザについて

あおもり協立病院 感染管理認定看護師 菊池 久美子



季節性インフルエンザとは、ウイルスにより引き起こされる急性ウイルス性疾患です。例年、11月頃から徐々に患者が増え始め、1月頃に流行がピークに達し、4月過ぎに収束する傾向があります。典型的な症状は、急激な発熱や寒気、痛みなど、急激に出現する上気道症状です。しかし「腰が痛い」「筋肉痛かな」などわかりにくい症状から始まることもあります。38度以上の高熱が3、4日持続した後、解熱していくという経過を辿ることが一般的です。熱が高くない場合や長引く場合もあり、経過には個人差があります。

現在はA型が流行していますが、B型など他の型も控えており、何度も感染します。現在、インフルエンザが全国的に大流行しています。その要因としては①昨年よりインフルエンザワクチンの接種率が低下している②2024年5月から新型コロナ感染症が5類感染症となりマスク、手指消毒の実施状況の低下③海外からの外国人の観光客の急激な増加があります。①については、自身の重症化や他の方への二次感染予防につながるものですので、まだ接種をされていない方は接種をおすすめします。

日常の自己免疫維持(十分な睡眠、食事、運動など)を行い、体調不良時は安静にして人ごみへ出かけるときには今こそ手指衛生、マスクが必要です。元気に冬を乗り切りましょう。



自己免疫維持



手指衛生



マスク着用

わが支部わが班

横内支部

支部長 吉田 祥子

介護学習会&クリスマス会 開催!

12月25日(水)、横内市民センターにて「介護学習会&クリスマス会」を開催しました。まず介護学習会を行い、介護保険についてや、介護が必要になったときの対応について学びました。今回学んだことを活かして、もしもの時のために知識を活用したり、困った時は青森保健生協に相談したいと思えました。その後は皆お楽しみ、クリスマス会。2チームに分かれて「すこしおカルタと

初めての「ストラックアウト」をし、大勢で盛り上がりました。お昼は自己紹介をしながらお弁当やケーキを食べ、皆さんと楽しみながら交流を深めることができました。



介護学習会



すこしおカルタ

ストラックアウト

クリスマス会!



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月末で脱退処理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 2025年2月1日〜2月28日】

2025年2月1日

青森保健生活協同組合 理事長 横田 祐介



仲良く活動しています!

班会は現在活動中が4班あり、全て自主班会となっています。特に「鬼灯班」は尿塩分チェックに力を入れており、10月から12月にかけて行われる「すこ

す。班会は現在活動中が4班あり、全て自主班会となっています。特に「鬼灯班」は尿塩分チェックに力を入れており、10月から12月にかけて行われる「すこ

こんにちは!奥内・後潟支部です。私たちの支部は、旧道沿いが活動エリアとなっております。現在7名の運営委員で仲良く活動しています。主な活動内容は「大腸がん検診のおすすめ」と「名義変更訪問「班会」です。大腸がん検診のおすすめは、昨年度受診された方を中心に訪問し、名義変更行動ではリストをもとに行動しています。

おらほの支部紹介25

奥内・後潟支部です



今後も様々な企画への参加、地域訪問などに力を入れて、元気に楽しく活動していきます。(支部長 島村路子)

しおチャレンジで優勝できるように日々の食生活を意識しながら頑張っています。



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 組織部まで ☎017-762-5888

バッグ作り

投稿者 櫻庭 とこさん【中央長島支部】



以前友人と集まって、作品作りをしていました。友人が作った「さき織り」の布を譲ってもらい、バッグを作りました。特に向かって左の作品がお気に入り、病院に面会で行くときなどいつも使っていたので思い出の作品となりました。

健康体操

股関節の動きが悪くなると、腰痛や膝痛の原因にもなります。ウォーキング前などに股関節の動きをよくする体操を取り入れてみてください。

股関節のストレッチ&トレーニング

1 腰まわし

- ①脚を腰幅に開いて立ち、腰に手をあてる。
- ②腰で円を描くように右まわりにまわす。
- ◎10秒~20秒×1セット
- ※反対側も同じように行う

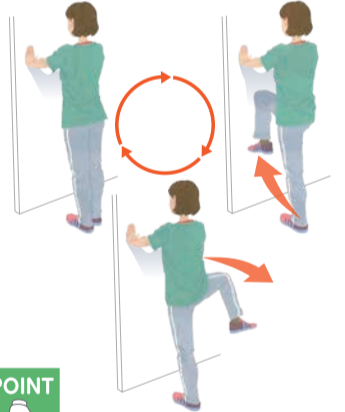


POINT

・ゆっくり、できるだけ大きくまわす

2 脚まわし

- ①壁に両手をつけて立つ。
- ②右脚を上げ、膝で円を描くように大きく外まわりに5回、内まわりに5回まわす。
- ※反対側も同じように行う



POINT

・ゆっくり、できるだけ大きくまわす
・体幹部の姿勢を崩さないように

3 シェル(貝殻)エクササイズ

- ①身体の右側を下にして横になり、脚を閉じて膝を90度くらいに曲げる。
- ②両かかとを閉じたまま左膝を上へ上げて、1秒止める。
- ③ゆっくり元へ戻す。
- ◎15~20回×3セット
- ※反対側も同じように行う

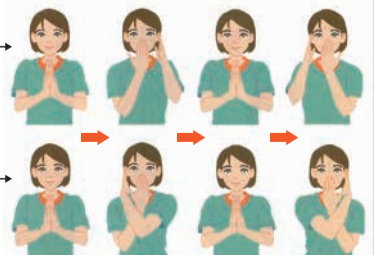


POINT

・臀部に効いているか意識しながら行う
・②の際、上半身が上向きに開かないように注意する

4 鼻&耳タッチ

- 〈ステップ1〉
手をたたか→右手で鼻、左手で左耳を触る→手をたたか→左手で鼻、右手で右耳を触る
◎10回繰り返し×1~2セット
- 〈ステップ2〉
手をたたか→右手で鼻、左手で右耳を触る→手をたたか→左手で鼻、右手で左耳を触る
◎10回繰り返し×1~2セット

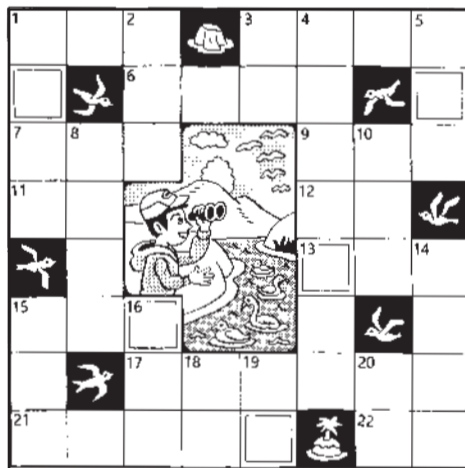


〈応用編〉上記を足踏みしながら行う

頭の柔軟体操

クロスワードパズル

〈問題〉イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?



ヨコのカギ

- ①喜んで声をあげること
- ③「椿象」と書く虫
- ⑥表現がげさ。……な人
- ⑦場内……、交通……
- ⑨これを見て運勢を判断
- ⑪白・黒・茶色のネコ
- ⑫力道山とも戦った名プロレスラー、……テーズ
- ⑬一覧表です
- ⑮クリスマスに来てほしい。愛称は……さん
- ⑰多角形の隣り合わない二つの角の頂点を結ぶ線
- ⑲屋根の上であり、風向を見ます
- ⑳輪島や函館が有名。朝……

タテのカギ

- ①水辺にすみ、「ひすい」とも呼ばれる小鳥
- ②スケート、フラッペに関連
- ③アフリカにすむ偶蹄類
- ④童話劇「青い鳥」の作者でノーベル文学賞も受賞
- ⑤受験期を前に進学……
- ⑧カッコいいと言われる男性
- ⑩情報源という意味です
- ⑭映画「カサブランカ」といえば、……コート
- ⑮小説家をこうも言います
- ⑯茶室、柔道といえば
- ⑰北極と南極は90度です
- ⑱1949年に発行された有名な記念切手「月に……」
- ⑳威……、権……、虚……

【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】

2月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者35名/正解34名

【当選者 古川進(平内町)・小林祐佳(港町)・櫻田睦子(牛館)・佐藤まり(松森)・工藤房子(奥野)・今美智子(浜田)・中村龍平(筒井)・鹿内文子(緑)・岡山ふじ子(大野)・奈良岡光子(千刈)】

※2月中旬、図書カードを発送します。

12月号の答え

- ① 1. ゆず
- ② 3. フィンランド
- ③ 1. 清水寺



◎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。



協立クリニック
組合員コーナー

生協強化月間 報告



新規組合員宅訪問
(中央長島支部・
中部クリニック)

～組合員・職員が力を合わせて取り組みました～

〈参加した地域組合員・職員組合員の感想〉

- 組合員宅訪問の際、「介護に困ったら相談したい」と看護小規模多機能型居宅介護事業所ひまわりのパンフレットを見て話されていた。
- 組合員証のカード切り替えができていない組合員さんがおり、病院でも切り替えができることをお知らせすることができた。
- 突然の訪問にもかかわらず、笑顔で対応してくれる組合員が多かった。
- 普段組合員と関わる機会があまりなかったので、交流できてよかった。
- 健康まつりの宣伝ができ、「行きたい」という声を多くいただいた。
- 留守が多く、チラシをポストに入れて対応した自宅が多かった。



近年、新型コロナウイルス感染症の流行などにより組合員活動が制限されておりました。しかし、今年度の生協強化月間では各支部での高齢者訪問の他にも各事業所での組合員コーナーの設置、あおもり協立病院・協立クリニックでは「3020組織活動チャレンジ」、生協さくら病院では「横内・幸畑支部統一行動」、中部クリニックでは「新規組合員宅訪問」などを行い、地域組合員・職員組合員が一体となって活動を行い、多くの地域の皆さんとつながりをもつことができました。

生協強化月間の取り組みにご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。これからも各支部や事業所では地域の皆さんののちとくらしを守るために活動を続けていきます。引き続きご協力をお願いいたします。

※あおもり協立病院開設30周年、協立クリニック開設20周年を記念して、地域の皆さんへ組合加入、増資のおすすめ、事業所に対するご意見をお聞きするなどの組合員と職員の地域訪問行動のこと。



3020組織活動チャレンジ(10月10日)



健康まつりにて新規・増資の呼びかけ(11月10日)



3020組織活動チャレンジ(11月1日)



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 栄養士 遠藤 紗知子

お酢の酸味は食欲増進効果が期待できます。

★ちらし寿司ケーキ★

【材料】2人分(6個)

- ・ご飯 300g
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ0.5
- ・塩 1つまみ
- 〈緑の酢飯〉
- ・酢飯 140g
- ・枝豆(冷凍可) 40g
- 〈ピンクの酢飯〉
- ・酢飯 160g
- ・桜でんぶ 大さじ1

〈飾り〉
・錦糸卵 ・ポイルエビ ・刺身 ・大葉
・とびっ子 など好みの分量でどうぞ



【作り方】

- ① 耐熱容器にAを入れて砂糖と塩が溶ける程度に電子レンジで温めたら、ご飯に加えて酢飯にします。
- ② 〈緑の酢飯〉は枝豆をさやから出し、薄皮も取ってすりこぎ等ですり潰し、酢飯と混ぜ合わせます。
- ③ 〈ピンクの酢飯〉は桜でんぶと酢飯を混ぜ合わせます。
- ④ 緑の酢飯とピンクの酢飯をそれぞれ3等分にし、ラップに緑・ピンクの順に重ねて乗せ、やさしく握って形を整えます。
- ⑤ 錦糸卵やポイルエビなど飾りつけには好みの食材を組み合わせ、彩りよく仕上げましょう。

1人当たり	
エネルギー	381kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	4.9g
炭水化物	66.4g
食塩相当量	0.8g

・酢飯に混ぜ込む食材は、ゆかりふりかけや鶏そぼろなどもおすすめです。

OnePoint

ちよつとひとこと

◆雪が降ると外出が少なくなったり、運動不足になります。頑張り、家の中でも体を動かそうとスクワットを始めました。
(安方及川君代)

◆初めて健康まつりに参加しました。おいしい抹茶が飲めて、心とむひとときを過ごすことができました。バザーで私の好きな色の新品セーターを見つけたのもお得に手に入れることができました。愛用しています。連れて行ってくれた娘に感謝です。
(緑鹿内文子)

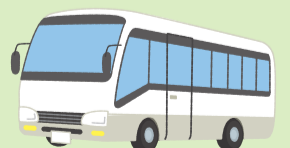


◆今回(12月号)のクイズとても楽しいです。Q1(冬至でお風呂に入れる果物)の答えはゆずですが、りんごやみかんでもいいような感じですね。
(中央中嶋泰子)

◆先日大動脈解離になりましたが、生きています！生きています！生きています！生きています！生きています！12月を迎えられる幸せ♡
(藤崎町佐藤和佳子)

組合員さんからのご意見紹介

ご意見 バスの色を目立つ色にしてほしいです。他の病院のバスの色と似ていることもあり、見分けがつきにくいこと、特に冬の吹雪の中では近くなってからでないと分からないことが多いからです。難しいとは思いますが、ご検討をお願いいたします。



回答 ご意見をいただきありがとうございます。次回車両の更新時に検討させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。