

〔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



## 春のつながりチャレンジで 新たなつながりの輪を 地域へ広げよう

チャレンジ期間  
4月～5月



こんにちは!  
青森保健生協です!



2024年度は協立エリア、さくらエリア、中部エリアの地域訪問の再開や診療所での組合員コーナーの設置、第28回健康まつりの開催など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。

一方、全国の医療福祉生協では、組合員活動において組合員数と出資金の減少、班活動の停滞、担い手不足など「組合員参加の危機」に直面しております。

そこで組合員活動委員会では、春の訪れとともに、多くの人との「つながり」を大切にすることを目的としていきます。そして、4月から対話に重点を置いた「春のつながりチャレンジ」を行い、活動の好循環を図ります。

みなさんのご自宅へも「青森保健生協です」とお訪ねしますのでよろしくお願いいたします!

### 1 大腸がん検査予約で対話をすすめます

国立がん研究センター(東京都)の統計によると、2023年の青森県内の75歳未満の年齢調整死亡率は、人口10万人あたり86.1人で、20年連続で都道府県別ワーストとなっています。

みなさんの地域へ「大腸がん検査受けませんか?」と訪問しますので年に一度の検査を受けましょう。

※年齢調整死亡率とは年齢構成の異なる各都道府県間で死亡状況を比較するために調整した数値



### 2 機関紙(くらしとからだ)の手配りボランティア募集で対話をすすめます

毎月発行している「くらしとからだ」の手配りボランティアは組合員さんの自宅へ配付することで、地域の見守りをする役割も果たしています。現在手配りボランティアが不足しています。月に1回ご近所5~10件程度です。あなたのご協力をお待ちしています。

※新規で手配りボランティアになられた方には、右の手提げバッグをプレゼント!



### 対話の一例

### 3 班会・支部活動へのお誘いで対話をすすめます

現在、青森保健生協には約130の班があります。その内容も多彩で健康チェック(血圧、体脂肪、尿チェック)を基本として運動、スポレク、手芸、うたごえ、健康教養など充実した内容で集まった仲間と楽しい時間を過ごしています。

また、3人以上集まると「班」を作ることができます。ぜひ班会への参加、新たな班づくりをしてみませんか?



### 4 協立クリニック組合員コーナーでの対話をすすめます

昨年の生協強化月間から協立クリニックに組合員コーナーを設置し、加入・増資の声がけをすすめてきました。

対話の中で加入・増資のことだけでなく、生活相談や医療介護の相談などを受けることもあり組合員コーナーの重要性が高まっております。

引き続き4月からも組合員コーナーを設置していきます。お声かけさせていただきますのでよろしくお願いいたします。



### 連絡船

2年前、新任理事研修を受けました。「労働者や農民、生活困窮者のための病院・診療所をつくらう」と、1953年に開設されたという長島診療所の、とてもやさやかな建物が強く印象に残りました。同時に、そのスローガンに胸が熱くなりました。青森県が短命県なのは、ひとえに貧困だからと信じています。以前先輩理事の方から、設立当時に民家もまばらな地域を一軒一軒訪問して、青森保健生協の理念と事業内容を説明し、組合員にお誘いして歩いた苦労話を聞いたことがありました。職員と組合員のたゆまぬ活動が綿々と引き継がれて、創立時343名だった組合員が今は4万2千名ほどにも。70年前に掲げた理念は、経済格差の恐ろしいまでに広がる今こそ、歓迎されると思うのです。

▼新型コロナウイルス以降、正体不明の感染症の流行や、気候変動による自然災害が多発。そのたびに医療現場の混乱、薬不足による不安、避難所のお粗末さ、被災者の疲れ切った姿などの報道を見ってきました。他人事ではありません。長年の医療費抑制政治の結果です。これは、私たち有権者の責任かな、とも思うのです。

(理事 池邊せつ子)





◎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活協の各事業所窓口でお受けしています。

諸先輩の皆様により、事務長挨拶を記載していることに恐縮してしまいますが、2024年3月1日から協立クリニックの事

務長を務めています。実は2019年7月1日から2021年3月31日の期間にも事務長を務め現在は2回目の任務となっています。



協立クリニック 事務長 野村 和志

就任日 2024年3月1日～

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

事務長

インタビュー

最終回

これまで歴代の事務長へのインタビューを掲載してきました。最終回となる今回は、現任の両事務長へ青森保健生協への思いや抱負などについてインタビューしましたので、ご紹介します。



あおもり協立病院 事務長 浅利 夏樹

就任日 2023年8月1日～

あおもり協立病院開設30周年に際し、たくさんの方の温かいお言葉、励ましをいただき感謝いたします。さて、先日青森圏域

の公的・民間の病院が参加した研修で、今後の医療情勢について伺う機会がありました。年齢別の人口推移などによれば、高齢化がかな

り進んでいる地域では外来需要が減少し、同様に介護需要も減少する見立てであるのに対し、青森圏域は「外来需要は減少するが、介護需要はしばらく減少しない」さらに生産年齢人口は減少するため、いかに少ない医療資源で地域医療を支えるか、という課題が提示されました。地域の医療機関・

1 回目の事務長の時は新米事務長ということもあり日々業務に追われていた記憶があります。さらに新型コロナウイルス感染症が始まった時と重なり、協立クリニックとして発熱外来に取り組みと判断した時期でした。今では通常の感染症と同じ扱いとなりましたが、当時は未知のウイルスであり、連日テレビでも大きく放送され、職員の安全を守らなくてはならないのに発熱外来に取り組み、大きな矛盾を感じながらではありましたが、地域の健康を守るため合意形成を行

ました。また、地域医療を支える上では、「予防」医療も重要とのこと。「健康づくり」の青森保健生協が担える役割は大きいのではないかと感じました。

医療を取り巻く環境は非常に困難に思われます。しかし、これまで開設初期の経営難、東日本大震災や医療事故対応など大きな困難を協力・協同の力で乗り越えてきた歴史があります。病院理念「人権」とのちの尊厳を守る無差別平等の医療・福祉の実現と誰もが安心して暮らせるまちづくりをめざします」に結集し、ますますの飛躍をめざして、職員一同奮闘して参ります。

いながら職員一丸で取り組んだことが大きな思い出となっています。2 回目の現在は経験のためか心に幾何かの余裕があり協立クリニックの地域での役割は何なのかを考えながら日々業務にあたっています。

先日、困難事例の対応を行いました。組織部からの情報提供で介入を開始し、組合員、事務、看護、医師、ケアマネ、ケースワーカー、病院職員まで巻き込み、外来・入院・施設入所に繋げることができました。

「これこそ協立クリニックの役割だ」と実感した瞬間です。事例を通して民医連の事業所、医療生協の事業所として毎日の診療を行うことこそが私たちの役割であると認識することができました。

今後とも組合員の想いに応える協立クリニックであり続けたいと思っています。



青森保健生活協同組合 2025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2025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 2025年3月1日(土)～2025年3月28日(金)
- 2 立候補資格者 2025年2月25日(火)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 2025年4月9日(水)

2025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	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・問屋町・小畑沢・卸町・妙見	9	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24	新城	新城	9
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13	筒井	筒井	7	第25	石江	石江・三好	5
第3	戸山	駒込・戸山・沢山・蛭沢・月見野・赤坂	6	第14	堤川	青柳・本町・堤町・松原・勝田・奥野・橋本	9	第26	西滝・三内	西滝・里見・三内	9
第4	幸畑	幸畑・田茂木野	7	第15	金沢	千富町・旭町・北金沢・金沢	15	第27	沖館	沖館・新田・富田	10
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16	細越・安田	千富町・旭町・北金沢・金沢	6	第28	千刈・篠田	千刈・篠田・柳川	6
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・後池・戸崎・桑原	5	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29	油川・西田沢	油川・羽白・岡町・西田沢	9
第7	桜川	桜川・花園1丁目・松森1丁目	7	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8	小柳	小柳・白田ヶ丘・けやき・はまなす	9	第19	中央・長島	中央・長島	10	第31	今別	東津軽郡今別町	3
第9	浪打	浪打・合浦・花園2丁目・栄町2丁目	4	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32	三厩	東津軽郡外ヶ浜町三厩	3
第10	つくりみち	造道・岡造道	3	第21	浪館通り	浪館・久須志	12	第33	平内	東津軽郡平内町	3
第11	茶屋町・港町	茶屋町・港町・栄町1丁目	6	第22	アスパム	古川・新町・安方	3	第34	蓬田	東津軽郡蓬田村	3
				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35	県内その他	孫内・鶴ヶ坂・戸門・岩波・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	250

理事会報告 2024年度第8回 1月23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. 2025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」512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。
- 3. 電気料金について見積もりを取り検討し、電力供給業者を東北電力株式会社から株式会社タケエイへ変更することを承認しました。
- 4. 2月8日に開催される第2回平和活動交流集会のプログラム内容等について承認しました。
- 5. 組合員ミニバスの利用状況が低調であることから、今年度3月をもって廃止することを承認しました。

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





# おらほの 支部紹介26

## 佃支部です



我が支部は、青森市の東部に位置し、東青森駅を中心とする圏域を8名の運営委員で活動しています。班の取り組み(5班)では、健康体操や体力測定、太極拳教室、男性のみが集う料理教室、うたごえサークル、お花見散策・ウォーキング・山菜採りなどで季節を堪能しています。



うたごえ班会

支部の取り組みでは、新年のつどいや手配付者交流会、日帰りバス旅、健康教室(景品付き輪投げ大会など)、まちかど健康チェックや大腸がん検診統一行動へ積極的に参加しました。

支部には独自の流儀があります。「学ぶことは生



新年のつどい

きる力」をモットーにあらゆる集いで「学びの場(講演会)」を設けてきました。それは先達から脈々と引き継がれてきた精神です。また誰かの「助けて」「困った」という困窮の声を他人事とせず機敏に対処する組合員の行動力には唯々感服の至りです。さらには、能登半島地震への支援、大学生への食料品支援行動、高齢者一人暮らしへの声かけ、くらしとからだ手配付者さんへ「板のり」の贈呈なども行っています。

支部長 中谷雄二

◎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。

### みんなで防ごう! 感染症!!

## マイコプラズマ肺炎について

あおもり協立病院 感染管理認定看護師 菊池 久美子



マイコプラズマ肺炎は、頑固なせきをともなう呼吸器感染症です。一般的な肺炎と異なり、学童期から成人にみられ、高齢者には少ない感染症です。しかし2024年は大人の発生が増加しています。

患者の報告は1年を通じてみられますが、秋冬に増加する傾向があります。

主な症状は発熱、倦怠感(だるさ)、頭痛などの症状が出はじめて数日後(3~5日後)に、せきが出てきます。せきは、痰の少ない乾いたせきが特徴です。熱が下がった後も、3~4週間程度せきが続くことがあります。せき、痰などからの飛沫により感染するので、マスクが有効です。急激な陽性者増加に伴い検査試薬が制限されるなど診療に影響が出ています。検査で

も陽性率が高くないため、胸のレントゲン写真など確認し総合的に判断する必要があります。非常に診断がつきにくいのが特徴です。この感染症は適正な抗菌薬を服用する必要があります。普段から抗菌薬を服用している人には、効果が表れにくいことがあります。抗菌薬を飲んでも解熱しない、せき、その他の症状が悪化する場合は、再度、医療機関にご相談ください。

### ~正しいうがいの仕方~

感染対策では手指衛生、効果的なうがいも重要です。効果的なうがいは、以下のように①ぶくぶく②がらがらの順です。口から吐き出す時はなるべく低い位置ですること環境汚染を防ぎます。

#### ●効果的なうがいの仕方

参考文献:健栄薬品

##### 1 度目のうがい



食べかすや、口の中の有機物を取るため口に含み比較的強くうがいです。

##### 2 度目のうがい



上を向いて、のどの奥までうがい液が届くように15秒程度うがいます。

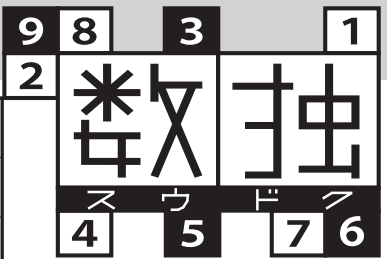
##### 3 度目のうがい



2度目と同様、うがい液が口の中からのどに十分に届くように15秒程度うがいます。

### 問題 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

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



### クイズで頭の体操! ルビル

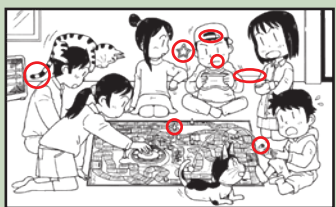
①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。  
②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

【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・二重枠内の数字の合計・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】3月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを送呈

#### ●1月号の答え 応募者101名/正解65名

【当選者】森山源士(南佃)・須藤圭一(野辺地町)・上見美香(青柳)・小野満知子(新城)・近藤晶子(緑)・佐々木孝子(新城)・工藤美智子(蓮田村)・石村よしえ(浪岡)・阿部繁則(はまなす)・中野榮子(沖館)・三上修(堂沢)・中村守雅(妙見)・阿部安弘(桜川)・姥名昭弘(東北町)・花田明子(油川)・小山内愛子(奥野)・銭谷和枝(赤坂)・田中和芳(平内町)・山田芳文(細越)・新谷雅子(古川) ※3月中旬、図書カードを発送します。



ちよつこ  
ひつこつ

◆順番を待っている間、すぐ元気な受付の人がいらっしやいます。明るくて、こちらも元気が出ます。元気いっぱいだよと思います。(西大野 和田清子)

◆毎号「っておきレシ」を楽しみにしています。何時も手軽なものでちやちやと作れるので、レパートリー不足の私に大助かりです。栄養素も分かり、美味しさと健康の二重取りで笑顔に!! (新城 佐々木孝子)

◆食後の胸やけがひどくて健診と共に胃カメラ検査を受けました。何もなくて一安心。健診って大切ですね。(西濱 結城利智子)

◆雪道を歩くのは大変疲れます。家からバス停まで、いつもより時間がかかってしまします。転ばないようにみんなが気を付けてください!(私はもう転びました)(本町 田村静子)





### 組合員ミニバス廃止のお知らせ

2012年4月より組合員ミニバスを運行してきましたが、この度、生協さくら病院～協立クリニック・大野循環・筒井循環の(月)(水)(木)に運行しているミニバスコースを廃止させていただくこととなりました。利用者の減少や物価高騰などにより、4月をもって廃止いたします。また、健診送迎・施設見学送迎バスも同様に廃止となります。

ミニバス以外のコースは引き続き運行しておりますので、そちらをご利用ください。

ご質問などございましたら、下記の連絡先へお問い合わせ下さい。

今までご利用いただいた皆さんには大変ご不便をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ先 青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

### 第22回 公開倫理講座のご案内

【日 時】3月22日(土) 13:30～16:00

【場 所】あおもり協立病院1階多目的室

【講 師】大畑 美齡医師

【テーマ】高齢者の尊厳を守るケア  
～認知症基本法について～

参加ご希望の方は組織部まで

青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

### 2025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9日(日) 12:30～

【場 所】青森市文化会館5F大会議室  
(リンクステーションホール青森)  
青森市堤町1-4-1

【講 師】小出 裕章氏

【講演内容】「六ヶ所再処理工場の被爆と  
福島原発放射能汚染水」



お申し込み・お問い合わせ先

青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

### 2024年度 保健委員フォローアップ教室

【日 時】3月19日(水) 14:00～15:30

【開催場所】青森保健生協 本部 多目的室

【対象者】保健教室修了者または班会参加者

【内 容】・健康チェックで使用する測定機器等の復習  
・保健教室修了者の皆さんと楽しく交流をします

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  
14:35～ 体験コーナー  
15:30 終了



体験コーナーでは、初めての「eスポーツ」を行います!

お申し込み・お問い合わせ先

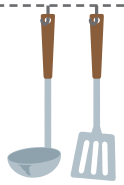
青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888 ※3月12日(水)メ切



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 笠原 有機



これから春にむけて旬を迎える春かぶは身がやわらかく  
生でも食べやすいのが特徴です。

かぶはビタミンCが豊富ですが、熱に弱い為サラダなど生食がおすすめです。

#### ★春かぶの和風マリネ★

【材料】3人分

- ・春かぶ(葉つき) 3個
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・酢 大さじ3
- ・白だし 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 少々
- ・ゆず胡椒 少量



【作り方】

- ① かぶは根元から葉を切り落とし、皮をむく。
- ② 葉は沸騰したお湯でさっと茹で、5mm幅に切る。
- ③ かぶは縦4つ割りに切り、横に薄くスライスする。(いちょう切りになるように)
- ④ 全ての調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ かぶ、かぶ葉、調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 冷蔵庫で2～3時間置いて完成。

1人当たり	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	8g
炭水化物	6g
塩分	1.0g

- ・ハムやかにかまなど動物性たんぱく質を追加することで食べ応えがUPします。
- ・今回のドレッシングは、かぶ以外にも様々な野菜で代用可能でアレンジしやすいです。

OnePoint

### 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

### ベストと セミワイドパンツ& ショルダーバッグ

投稿者 五十嵐 あつさん【佃支部】

私は古布(着物)や帯など、使えなくなったものをリメイクしてデザインを考えたりしながら作品をつくるのが好きです。衣服は自分専用の型紙があるのでそれを使っていつも作っています。頭も使うし、手先を動かすので認知症予防にもなると思って続けています。リメイクして作品作りをしていると、古いものに新しい命を吹き込み、ものが喜んでくれているかのようでうれしくなります。



今は娘に頼まれた毛糸のネックウォーマーを作成中です。楽しみつつ完成させたいと思います。

