

〔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
実施中!!

あなたも組合員になりませんか？

新規加入・増資などについて 詳しく解説します!!



出資金って何？

組合加入・増資の際にお預かりするお金は、病院・クリニックの医療機器や薬品、その他備品の購入などに使われるほか、施設の新設や設備を充実させるために使われます。

また、出資金は寄付ではありません。出資金は医療生協全体のお金であると同時に、組合員さん自身のお金でもあります。手続きは必要ですが、減資で引き出しも可能※です。脱退時には全額お返しいたしますのでご安心ください。

※減資・脱退は、青森保健生協の定款上、事業年度の90日前までに手続きをし、事業年度の終わりに脱退・減資をすることができると定められています。



組合加入するメリット!

- ① 班会で体操などをし、健康づくりができる!
- ② 様々な活動を通して、地域住民とのつながりができる!
- ③ 健康診断や予防接種を組合員価格で安く受けられる!
- ④ 無料の組合員バスを利用できる!
- ⑤ 機関紙「くらしとからだ」が毎月届く!



簡単! 新規・増資の申し込み方

各事業所や班会で受付しています。
お気軽に職員へお申し付けください。

- ① 新規・増資ともに、「出資金申込書」に必要事項を記入する。(2分程度)
 - ② 〈新規の場合〉出資金(1,000円から)を窓口へ。
〈増資の場合〉出資金(1口200円)と組合員カードを窓口へ。(カードがなくても増資できます。)
- ※新規の方は、約1週間で組合員カードがご自宅に送付されます。
※後日組合員カードを記帳し、お返しします。



▲出資金申込書
▲組合員カード



その他の申し込み方法

●口座振替

通帳から口座引き落としとして簡単に増資ができます!

手続きは、本部で行っています。

※詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。



お問い合わせ先

青森保健生活協同組合 組織部

☎017(762)5888



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

(理事 松橋慶子)

のだ。

待ちに待った花咲く季節となり、心も明るい。昨年の根雪が豪雪となったが、昔も二階窓まで積もっていた頃を思い出す。子どもの頃の冬の遊びは、空気に積もったスロープで、竹スキーやソリで、転んでは笑い、日暮れまで遊び呆けていた。無心で遊んでいた昭和三十年代、テレビの普及もあり、楽しかった▼今紛争地では、家族や家を失い、物資を待っている子どもたちがいる。輝きを失くした灰色の瞳が、なんとしてもやり切れない。希望を奪ったのは大人たち、贖罪せよ、と言いたい▼数年前に、一人暮らしの仲間がアパートで亡くなっていた。病氣も抱えていたが、何かできることはなかったのかと自悔する。人の感情に介入する難しさを感じた。それも青森保健生協に携わる所以だろうか▼話は変わるが、シニアの体操に月2回参加している。そんな中、参加者の方がこんな事を言った。「家にいてもやる事がない」と。やる事がないとは、生きている実感にも関わるのだ、そういう人が体操に参加した事や組合員にも快くなっていたのだこと、私は喜びを感じた。筋力も学びも、まだ伸びる高があると、自ら励まし、感動を分かち合いたいものだ。

連絡船

待ちに待った花咲く季節となり、心も明るい。昨年の根雪が豪雪となったが、昔も二階窓まで積もっていた頃を思い出す。子どもの頃の冬の遊びは、空気に積もったスロープで、竹スキーやソリで、転んでは笑い、日暮れまで遊び呆けていた。無心で遊んでいた昭和三十年代、テレビの普及もあり、楽しかった▼今紛争地では、家族や家を失い、物資を待っている子どもたちがいる。輝きを失くした灰色の瞳が、なんとしてもやり切れない。希望を奪ったのは大人たち、贖罪せよ、と言いたい▼数年前に、一人暮らしの仲間がアパートで亡くなっていた。病氣も抱えていたが、何かできることはなかったのかと自悔する。人の感情に介入する難しさを感じた。それも青森保健生協に携わる所以だろうか▼話は変わるが、シニアの体操に月2回参加している。そんな中、参加者の方がこんな事を言った。「家にいてもやる事がない」と。やる事がないとは、生きている実感にも関わるのだ、そういう人が体操に参加した事や組合員にも快くなっていたのだこと、私は喜びを感じた。筋力も学びも、まだ伸びる高があると、自ら励まし、感動を分かち合いたいものだ。

理事会報告 2024年度第10回
3月27日

2024年度第10回
3月27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年度通常総代会開催にあたり、例年通り運動方針を深め合うことを目的とした総代方針学習会を、5月中に7会場で開催することを承認しました。
3. 2025年度理事・監事の定数の再提案について審議の上、決定しました。
4. 役員推薦委員会より2025年度役員推薦候補者について答申がなされ、審議の上、決定しました。
5. 2025年度春闘要求書の回答について、労組からの要求を真摯に検討し回答をしていくことを決定しました。
6. 2025年度育児・介護休業法の改定など、法を順守した内容に就業規則の一部を変更することについて決定しました。

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



2025年度 青森保健生活協同組合

通常総代会 開催のお知らせ

総代各位

青森保健生活協同組合
理事長 横田 祐介

日 時 2025年6月20日(金)

午前9時30分より

場 所 ホテル青森 3階 孔雀の間

第一選挙区、 定数九名 横内地域	吉田 祥子	小関 揚一	山内 三容子	杉田 まさ子	桜山 とみ子	高木 喜代春	石田 銀藏	安田 洋子	佐藤 恵子	第一選挙区、 定数一〇名 海岸線地域	若木 牧子	阿部 哲子	林 弘子	櫻庭 忠雄	乗田 照子	中村 昭子	菊池 とき子	澤谷 ケイ子	松林 すみ子	松林 恭子	第三選挙区、 定数六名 戸山地域	溝江 好恵	溝江 伸一	櫻井 崇	北田 文子	野田 登貴子	沼田 明久	第四選挙区、 定数七名 幸畑地域	樋口 保	樋口 恵美子	船越 努	西谷 みどり	高橋 高男	三浦 富美子	我満 和子	第五選挙区、 定数九名 荒川・高田地域	佐藤 レイ子	佐藤 正敏	佐藤 武則	櫻田 静子	稲田 恵美子	鏡山 義男	鏡山 みつ子	西田 なみ子	稲田 春子	第六選挙区、 定数五名 豊川の手地域	豊川 克義	岩葉 和子	小笠原 ゆみ子	小笠原 アサ子	第七選挙区、 定数七名 石岡・節子・荒川地域
	横内 九名	吉田 一	山内 三	杉田 ま	桜山 と	高木 喜	石田 銀	安田 洋	佐藤 恵	海岸線 一〇名	若木 牧	阿部 哲	林 弘	櫻庭 忠	乗田 照	中村 昭	菊池 と	澤谷 ケ	松林 す	松林 恭	戸山 六名	溝江 好	溝江 伸	櫻井 崇	北田 文	野田 登	沼田 明	幸畑 七名	樋口 保	樋口 恵	船越 努	西谷 み	高橋 高	三浦 富	我満 和	荒川・高 九名	佐藤 レ	佐藤 正	佐藤 武	櫻田 静	稲田 恵	鏡山 義	鏡山 み	西田 な	稲田 春	豊川 克	岩葉 和	小笠原 ゆ	小笠原 ア	石岡・節 七名	

代官

今勝子 宮本益衛	山田三 鎌田美里	山口秋子 藤口美紀	工藤庸子 内藤美紀	第九選挙区、 定数九名、 小柳地域	山田横三 津田レエ子	津田和子 長田悦子	野坂峯子 伊藤恵子	村上熊二 村大徳	那須棧	第一〇選挙区、 定数三名、 つくろひ地域	大坂明子 工藤享子	高野和夫	第二一選挙区、 定数六名、 茶屋町・港町地域	工藤哲子 津川千枝	中坪昇	小林雅子 大澤美津子	今昭代	第二二選挙区、 定数一〇名、 小田地域	小山勇一 小又美子	千葉憲夫 松谷京子	石澤佳寿子 中谷けい子	神静子 中谷雄二	戸利子	第二三選挙区、 定数七名、 筒井地域	成田明雅 砂川則美	砂川照美 天野きみ子	尾澤睦子 鈴木幸子	第三四選挙区、 定数九名、 堤川地域
-------------	-------------	--------------	--------------	-------------------------	---------------	--------------	--------------	-------------	-----	----------------------------	--------------	------	------------------------------	--------------	-----	---------------	-----	---------------------------	--------------	--------------	----------------	-------------	-----	--------------------------	--------------	---------------	--------------	--------------------------

[illegible]

2025
年度
総代
当選
人

二〇二五年度総代選挙結果の公告

定款第四十六条及び総代選挙規約により、二〇二五年三月一日から二〇二五年三月二十八日までを立候補期間として二〇二五年度総代選挙を行いました。その結果、総代定数以内の候補者であつたため、総代選挙規約第八条に基づき候補者全員を当選人と致しましたので、当選人の氏名を公告致します。

二〇二五年四月九日

総代選挙管理委員会委員長 坂野 友昭

[illegible]

読者の！に、ズバッ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

藥劑師



Q1 ジェネリック医薬品って何？安全なの？

A1 新薬(先発医薬品)の特許期間(20年
～25年)が切れるとその権利は国民の共有財産となるため他の製薬会社が同じ有効成分を使った薬、つまり、ジェネリック医薬品を製造・販売ができるようになります。ジェネリック医薬品は新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を使っており厚生労働省の承認をうけ国の基準、法律に基づいて製造販売しています。薬によっては、先発品より服用しやすいように大きさや味・香りなど改良したジェネリック医薬品もあります。また、新薬メーカーの許可を得て製造されたオースライズト・ジェネリック(AG)は先発医薬品と添加物等も全く同じです。

Q2 どうして安いのか？

A2 新薬に比べて開発の期間も短く費用
のコストが格段に安価なため、薬の価格
も安く抑えられています。

Q3 なぜ国や健康保険組合はジェネリック医薬品を推奨するの？

A3 増え続ける医療費・医薬品費により国
や健康保険組合の財政は厳しさを増して
います。低価格なジェネリック医薬品の使用は自己
負担額の問題だけではなく、国民医療費の増加の
軽減に寄与します。

あおもり協立病院 薬局

2025年度入職式

4職種13名を迎えました!!



4月1日(火)、2025年度入職式が執り行われました。今年度の新入職員は看護師8名、准看護師3名、作業療法士1名、事務1名となり、新たな門出を迎えました。新入職員代表が決意表明をし、社会人としての意気込みを述べました。

◎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。



いいお天気
ですね!



お元気でしたか?



ご協力よろしく
お願いします!

春のつながりチャレンジ中間報告

春のつながりチャレンジがスタートしました。
地域の皆さんとの対話を中心に、早速様々な活動を実施しています。

各支部・事業所では、4月4日に幸畑支部や茶屋町港町支部での「地域訪問行動」、4月12日の組合員・職員が大腸がん検診の訪問を行う「統一行動」が行われました。

組合員さんのお宅を訪問すると、「いいお天気だね」「お元気でしたか?」から会話が始まり、近況や世間話などで話題が絶えません。そして大腸がん検診のすすめや、組合加入・班会のお誘いのチラシをお渡しすると、「ありがとう。これからもよろしくね!」「班会に参加してみようかな」など、地域の皆さんと対話することで充実した活動を行うことができました。

春のつながりチャレンジは5月も実施します。訪問させていただいた際はよろしくお願いいたします。

みんなで防ごう!
感染症!!

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

あおもり協立病院
感染管理認定看護師 菊池 久美子

報道などではめっきり話題にされなくなった「コロナ」ですが、2024年4月より通常診療になってからも4月、8月を山に年間通して陽性者が発生している状況です。常に発生し続けて、ゼロにはならない状況です。2023年5月に感染症5類に位置付けられてから、指定された医療機関からの報告のみとなりました。さらに実態が見えにくい状況です。

未だに「無症状の感染者が存在する状況」「潜伏期間から感染力がある」「65歳以上の重症化率が高い」などの特徴は変わらず「ワクチン接種歴のない患者の重症度」も高い状況です。

私たちが毎日の生活の中で継続して注意なくてはならない事は以下の内容です。

- 日頃から「換気の悪い人ごみ」「医療機関など」に行く場合は、マスク(サージカルマスク)の装着をしましょう。
- 症状がある場合は人との濃厚な接触をさけましょう。
- 症状が発生してから24時間経過することで受診後の簡易検査の結果が適正に得られることが明確になっています。上手に病院にかかりましょう。
- 任意ではありますが65歳以上の方のワクチン接種は重症化予防が明確であり、協立クリニックでは予約制で、病院入院中に接種することが可能です。また中部クリニック、生協さくら病院でも受付けしています。スタッフにご相談ください。
- 新型コロナ抗原定性キット※・解熱鎮痛剤などについては、かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。

※国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください。「研究用」は国が承認したものではありません。

自分自身や身近な人を感染症から守るために、感染症を正しく知ること重症化せず心も身体も健康に過ごせるようにしましょう。ご心配などありましたらいつでも医療機関にご相談ください。

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です

高齢者 慢性肝臓病 がん 心血管疾患 など 妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

くらしとからだ 読んでますか クイズ

問題

Q1 組合加入のメリットは、
○○○○や予防接種を
安く受けられます。

Q2 周囲の方に感染を
広げないために
○○○を着用しましょう。

Q3 今回の「とっておきレシピ」の
メニューは、
「○○と白身魚のホイル焼き」です。

応募者91名／正解91名
【当選者 加賀敏子(篠田)・西谷孝雄(金沢)・鈴木俊子(浪館前田)・川村玲子(荒川)・川村正義(三内)・山本節子(むつ市)・田代和子(東造道)・斉藤ひとみ(五所川原市)・細谷満子(金沢)・渡邊寿美子(新城)】
※5月中旬、図書カードを発送します。

本号に掲載されている記事からの出題となっております。
問題文の○の中にあてはまる文字や数字をお答えください。
みなさんからのたくさんのご応募お待ちしております!

【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。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〒030010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部あて、締切5月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

3月号の答え「7」

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

ちよつと
ひとこと

◆毎月楽しく拝読しています。クイズも楽しみの一つですが、数独は苦手…。何度も書いては消し、書いては消し。ようやく解けて気分爽快です☆
(東造道 田代和子)

◆初めてくらしとからだを読みました。クロスワードパズルが簡単すぎず難しすぎず、勉強になりました。色々な地区で班会が行われていることを知りました。皆さん楽しそうで元気をもらえました。
(千富町 出町有希子)

◆毎年インフルエンザの予防接種を協立クリニックで受けています。いつも混んでいますが、接種には時間がかからず、スムーズです。助かります。
(浜館 山田睦子)

◆卒業シーズンとなりました。先日娘の卒業式のDVDを観てその後の成長を感じ、当時とはまた違った嬉しい気持ちになりました。
(むつ市 山本節子)

◆やっと思の季節です。ぽかぽかといき気分がウオーキングできるのでうれしいです。
(筒井 永野八重子)



お母さん
ありがとう

◎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。

2025組合員の声

生協活動への率直なご意見募集中。宛先▼〒030-0847 青森市東大野2-9-12 青森保健生活協同組合 機関紙委員会 ☎017-762-5888 (組織部)まで

どなたでもご参加いただけます。お近くの会場までぜひお越しください。

マエダストア
蟹田店

県民生協はまなす館

県民生協コスモス館

県民生協新城店

県民生協アカシア館

県民生協つくだ店

県民生協八重田店

県民生協ひまわり館

県民生協あやめ館

県民生協あじさい館

県民生協金沢店

県民生協さくら館

健康チェック実施中

健康チェックのほか、健康についての相談も伺います。

☑️ 血圧測定 ☑️ 体脂肪測定
☑️ 保健相談 ☑️ 大腸がん検診のご案内

日時 2025年5月24日(土) 10:00~12:00

ぜひお立ち寄りください!

無資格OK!

未経験OK!

仕事に慣れるまで私たちがサポートします。
患者さんとの触れ合いが楽しいし、勉強になります。

資格 不問 年齢 60歳まで
性別 不問 時間 相談に応じます。
内容 患者さんの見守り、お食事や洗面、風呂、トイレのお手伝い、病室の整理整頓、必要な物の補充や配達等々。

資格が無くても働いている方は多くいます。
勤務当日から研修を実施し、現場では助手や看護師がついて指導します。

お問い合わせ先 あおもり協立病院 ☎017(762)5500 看護長室 八木橋まで

あおもり協立病院へ
お礼のお手紙が届きました。

変形性股関節で相馬先生より紹介していただいたとある先生に人工股関節置換手術をしてもらい、あおもり協立病院8階リハビリ病棟で先生をはじめ、看護師、リハビリ職員の皆様に大変お世話になり歩けるようになりました。
本当にありがとうございます。
春には歩いて花見ができればと思っています。
ペンネーム さくらさん

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 石田 春香

シャキシャキとした食感の豆苗は、食物繊維を豊富に含んでおり、腸内環境の改善に役立ちます。

★豆苗と白身魚のホイル焼き ~バター仕立て~★

【材料】2人分
・白身魚 2切れ
・豆苗 1パック
・塩 少量(ひとつまみ)
・あらびき黒こしょう 少量
・レモンの輪切り 2枚
・バター 15g

【作り方】
① 豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
② 白身魚は塩・あらびき黒こしょうをふる。
③ アルミホイルを長さ30cmくらいに切り、横長に置く。豆苗のをせ、上に白身魚・バター・レモンのをせる。アルミホイルの上下の端を合わせて2回折りたたみ、左右はグルグルと巻く。
④ 水を1cm程入れたフライパンに③を入れ、蓋をし、加熱する。(はじめは中火で4分。続けて弱火に落として7~8分。)
※オーブンを利用する場合は180℃で予熱しておき、15分程度加熱。
⑤ 白身魚に火が通った事を確認し、お皿に盛り付けたら完成!

1人当たり
エネルギー 140kcal
炭水化物 2.5g
たんぱく質 19.4g
脂質 7.2g
塩分 0.6g

今回はたらを使用しましたが、旬の鯛や鮭でも美味しく作れます♪
・レモンの代わりに、すだちやかばすでも良いでしょう♪
・にんにく(スライスでも、すりおろしでも可)を加えると更に風味が増します♪

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

盆栽 投稿者 盆栽愛好家さん

私が盆栽を始めたきっかけは、仲間に教えてもらい興味を持ったからです。元々庭造りが趣味で、展覧会で出会った仲間と交流していくうちに、盆栽に興味を持ち始めました。盆栽は毎日水をやりたり、手入れをしなければならず大変です。しかし、これからも毎日地道に世話をし、展覧会に出展できるような立派な盆栽を育てていきたいです。

杜松(としょう)

真柏(しんぱく)

ピラカンサ