

〔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 鎌田敦子
 〒030-0847 青森市東大野2-9-2
 ☎017-729-3274 FAX017-729-3560
 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
 安方クリニック ☎732-3955
 つつみ ☎743-3081
<http://www.aomori-h-coop.com/>

【スローガン】
**協同の力で、
 いのち輝く
 社会をつくる**

全国四課題の年間目標
 早期達成をめざし、月間内に80%、
 年内に100%やりきろう！



大野地区社会福祉協議会「こころの縁側」での健康体操と介護相談。

地域とつながる



しんまちふれあい広場に健康チェックコーナーを出版。
 (総チェック数158名、大腸がん検診予約者7名)



笑顔 顔 広げたい 地域に 元気と

**ご家族、お友達にも
 加入お勧めを**
 現在、組合加入は個人単位です。「組合員で良かった」の声を伝えて、世帯でまだ加入のお済みでないご家族やお友達、ご近所さんに青森保健生活協をご紹介ください。加入手続きは、各事業所または各支部で受け付けています。ご不明な方は組織部までお問い合わせください(762-15888)。

仲間と楽しく



班や支部で楽しく健康づくり。
 浪打支部医療講演会「認知症について」。

民主的な運営で



「運営参加」は組合員の大きなメリット。今年は生協さくら病院で院内巡視を実施しました。

**2014年度
 生協強化月間スタート**
 9月11日(木)から
 11月30日(日)まで



8/1「No! 集団的自衛権行使」緊急街宣。「戦争する国にしない!!」と組合員・職員53名が新町で訴え署名を呼びかけました。

平和を守る


さあ医療生協の出番です
 集団自衛権行使を容認した閣議決定、医療介護総合法案の強行可決など、国民の声とくらしを無視した政治が進められ、組合員を取り巻く情勢は厳しさを増しています。しかし、こうした困難な時こそ「みんなの声をかけあい、困った時はお互いさまで支え合おう、心の通った地域づくり」を目指す医療生協の出番です。あらゆる機会を通じて「組合員が主役」の医療生協の良さを広く伝え、青森保健生活協の存在を地域に示しましょう。健康づくりや学びの楽しさを広げ、失われつつある地域のつながりを再び強くしましょう。医療・福祉・介護の面で手助けを必要としている人に寄り添い、「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を進めましょう。

連絡船

86歳から90歳まで。戦後60年。在りて。戦後

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

第12回全日本民医連 共同組織活動交流集会 in 近畿 参加報告



8月(は)は、

救急医療への貢献が評価され 厚生労働大臣表彰を受賞

あおもり協立病院

20周年

10周年

地域に支えられて20年~ともに歩む未来へ~

20周年 あおもり協立病院 10周年 協立クリニックまつり

地域に支えられて20年~ともに歩む未来へ~

**お子様には
もれなく
風船&お菓子
プレゼント!**

**新鮮野菜
販売**

**社保平和
コーナー**

千ピッコ看護体験

【日 時】 10月5日(日) 10:00~13:00

【場 所】 あおもり協立病院敷地内

【プログラム】 ●市民公開講座 10:00~11:00

テーマ「出産適齢期について」
講師/平岡 友良 医師(あおもり協立病院 副院長/産婦人科長)

テーマ「回復期リハビリテーションについて」
講師/宇梶 誠 医師(あおもり協立病院 内科医長)

- 医療機器見学ツアー
- 医療・介護相談会
- 配食弁当試食会
- 高齢者リハビリ体験

【お問い合わせ】 あおもり協立病院 762-5500 協立クリニック 762-5511

利用者への声

健康にいい!

- ごはんを合わせて500キロカロリー程度。夕食の摂り過ぎに注意しているのでちょうど良い。
- 物足りないときも、高血圧なので薄味に慣れるようにしている。
- 夫のダイエットのために利用しています。パラエティーに豊富なメニューで飽きずに続けます。
- 最初は少ないと感じたが回数を重ねると気にならなくなった。見た目よりも食後の満足感は十分。

美味しい!

- 上品な味が満足です。
- 魚の骨が無いのがいい。でも肉がもう少し食べたいかな。
- おかずの組み合わせが良く、彩りも美しく夕食が楽しい。
- 野菜が多く、揚げ物が少なくていい。
- 季節感があり旬の食材を取り入れていてうれしい。

便利で助かる!


- 共働きです。子供との時間が増え、子供の好き嫌いも減りました。もう少し料金が安いともっといいかな。
- 産休明けから職場復帰するのに、夕食を作る気力、体力、時間的余裕が無いので、利用を始めました。知っていたら妊娠中も利用したかった。

対応地域が拡大!食を通じた社会貢献

あおもりコープフーズの

利用者の声

青森保健生協と生活協同組合コープあおもりの共同事業として2014年4月に始まった(株)あおもりコープフーズの配食サービス。6月からは青森市だけでなく弘前市、五所川原市、9月半ばから八戸市へも対応地域が広がりました。県産品を主に使用し、管理栄養士が塩分・カロリーを管理した献立、配送スタッフによる高齢者等の見守りが大きな魅力です。



(株)あおもりコープフーズのアンケートより

ボランティア委員会

接遇を学び、よりよいボランティア活動へ

委員長 千葉三千代

8月18日(月)「病院

しよう。

ボランティアの接遇について」と題し、青森県社会福祉協議会から地域福祉課主事の髙橋大治郎氏を講師に迎え、学習会を行いました。

髙橋講師はお話の中で、担当した被災地支援ボランティアについても触れられ、「ボランティアは、相手(被災者)と簡単に約束し、気軽に依頼を受けてはいけない。なぜなら、それができなかった場合、個人の問題ではなく、ボランティアを送り出した組織全体の責任につながる」と語り、参加者の多くが深く頷き、青森保健生協の代表という心構えで活動する必要性を再認識したようでした。

また、具体的な所作や話し方などについても丁寧な指導をいただき、主に次のような項目を学びました。

- ①第一印象は、服装や姿勢でほぼ決まる。
- ②「苦勞様」は、目下の人にいう言葉。「おつかれさま」を使いま



ベテランボランティアからは、「もう一度自分のボランティア活動を見直すきっかけになって良かった!」と、前向きな感想が多く聞かれました。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

ラジオ体操優良団体として表彰

8月9日(土)、平内町にて平成26年度ラジオ体操優良団体等表彰式が行われ、青森保健生協が表彰されました。

これは、ラジオ体操の積極的な実践を通じて普及発展に貢献し、国民の健康増進に寄与した団体をかんぽ生命保険が表彰するもので、青森県内では5つの団体が表彰を受けました。

早朝にも関わらず表彰式には1000名を超える参加者が集まりました。その後、「夏季巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が行われ、6時30分からNHKラジオ第一を通して生放送で全国へ青森からの元気な体操の声を届けました。

これまでも青森保健生協では班会における「正しいラジオ体操のやり方」や健康づくりチャレンジでのラジオ体操の実践など、様々な健康づくりに取り組みしてきました。これらが高く評価され、今回の受賞へつな

な体操会」が行われ、多くの運動実践を通じて、地域まるごと健康づくりを大きく広げていきたいと思っております。



全身をまんべんなく動かすラジオ体操は、日常の健康づくりにおすすめ!

(理事会報告)

2014年度第3回 8月28日

- 7月の経営状況・一般報告を承認しました。
- 協立病院人事について決定しました。
- 土地購入の入札額を決定しました。
- 検診料金の改定を承認しました。
- 生協強化月間方針を決定しました。
- 給食配食事業報告を承認しました。
- 機能強化型訪問看護ステーションの設置を協議しました。

10月の日程

- 5日(日) あおもり協立病院・協立クリニックまつり
- 11日(土) 統一行動
- 24日(金) 統一行動
- 30日(木) 理事会

10月の生活相談日

国保税の支払いに困っている、医療費が心配で病院にいけないなど、医療や介護、生活の困り事がありましたらご相談ください。

- あおもり協立病院・生協さくら病院
【相談日】平日および土曜午前
【時間】午前9時～午後4時30分
- 中部クリニック
【相談日】22日(水)定例/第4火曜日
【時間】午後1時30分～3時30分
- 安方クリニック
【相談日】21日(火)定例/第3火曜日
【時間】午後2時～4時
- つつみ(旧堤診療所)
【相談日】14日(火)定例/第2火曜日
【時間】午後2時～4時

各事業所の電話番号は1面右側に掲載しています。

青森保健生協 現勢 (8月末現在)

組合員累計	45,715人
出資金累計	1,548,666,200円
一人平均出資額	33,876円

手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

- 原別1丁目、5丁目、6丁目

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

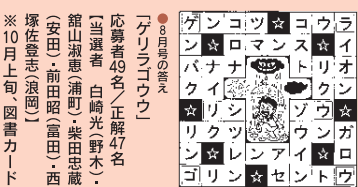
◎お問い合わせ 組織部 ☎762-5888



クロス・漢字・ワード クロスワード パズル



【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「ちよっとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部にて、締切10月末日消印有効、抽選で5名様に図書カードを進呈。



- ヨコのカギ
- ① 削るといいダシが取れます
 - ② 火事場に集まる……馬
 - ③ 千年も生きている?
 - ④ 文金……の花嫁さん
 - ⑤ 人種だつたり、男女だつたり。なくすのが世界の流れ
 - ⑥ 水母と書きます
 - ⑦ 明日は日曜です
 - ⑧ 安倍首相が原発とともに輸出したがつています
 - ⑨ ……ともすんとも言わない
 - ⑩ ゲリラ豪雨で……下浸水
 - ⑪ 童謡では、タントンタントン……
 - ⑫ すばらしい思いつき
 - ⑬ 世界三大穀物は、小麦、コム、……(英語で)
- タテのカギ
- ① 豚肉を揚げてパンにはさみました
 - ② 秋の日は……落とし
 - ③ 孫悟空は猿、八戒は?
 - ④ ……を追う猟師は山を見ず
 - ⑤ ……クジラはイノシシの肉
 - ⑥ 映画の「真善美」は喜劇。ドラマ「水戸黄門」は?
 - ⑦ 阿波・讃岐・伊予・土佐
 - ⑧ 「日本」だけじゃなく、「福山」もあります
 - ⑨ 恋文は古い言い回し
 - ⑩ ポケモンを越える? ……ウオッチの人気
 - ⑪ 目を開けなくても見られます
 - ⑫ 昔の子どもはよく公園で空き……を蹴りました
 - ⑬ 「オクトパス」なのか、「カイト」なのか、よくわかりませんが…
 - ⑭ 沈黙は……

ちよっとひとこと

◆ 毎年5月に人間ドックを受けています。今年も受けましたが、なんと早期の胃がんが見つかりました。ショックよりも「よくぞ発見してくれた」と感謝の気持ちです。早速、内視鏡での手術となり、完治し、退院しました。6階の田中先生はじめスタッフの皆様、本当にお世話になりました。ぜひ自分のため、家族のために年1回の健診を受けましょう。胃がんの検査も

◆ 大腸がんの検査も受けましょう。もちろん協立で20周年を迎えたあおもり協立病院のますますの発展を祈念します。(慎太郎の祖母)

◆ 誰でも簡単にできる2ヶ月の健康づくり「健康づくりチャレンジ」は自分にあつたものを選んでできるので楽しくて意欲がわくと思います。(堤町 池沢陽子)

◆ 今年の野菜作り、スイカ・メロン、うまく出来ました。カブト虫もたくさんとれました。(四ツ石 小野利雄)

◆ 行っているのですが、今年の自分の誕生日にちょうど通院したところ、婦りに受付でらっ会計票に「ハッピーバースデー」と付せんが付いていました。その日、一番最初にハッピーバースデーという言葉をもらい本当にうれしかったです。(佃 鈴木泉)





第1回 出資金の意味と役割とは

医療福祉生協では、事業を利用される方にまず組合員になっていただくことをお願いしています。それは、この生協という組織が組合員みんなで資金を持ち寄り、事業を利用、運営する自主的な組織だからです。

出資金は寄付や入会金とは異なります。生協が事業を運営するための元手として一時的に活用しているため、脱退される場合にはご本人またはご家族に払い戻しされます。

Q1 出資金を出さない病院や診療所・介護事業所を使えないの？

いいえ、組合員でなくても利用できます。しかし、生協は組合員が手を取りあつて要求(思い)を実現させようと設立された組織ですので、基本的には加入をお願いしています。なお、出資額の多少によって利用できるサービスには差はなく平等です。



Q2 販売生協のように割戻金や配当はないの？

医療福祉生協では割戻金や配当はありません(消費生活協同組合法によって禁じられています)。しかし、支部や班に参加して(または結成して)健康づくりを行う際には、無償で医療・介護の専門家の指導やサポートが受けられます。また、健診や予防接種などが組合員価格で受けられるなどの特典があります。

Q3 自分がいくら出資しているかわからない/組合員証を失くしてしまった場合は？

組合員の出資状況は管理されていますので、お問い合わせいただければ金額をご確認いただけます。また、組合員証(以前は手帖式でしたが現在はカード化されました)は再発行ができます。



いつも協立さんにはお世話になっているので、少しでも協力したいという気持ちから増資を続けています。出資は、結果的に良い医療・介護になって私たち組合員に返ってくる。これまでもできる範囲で続けたいと思っています。

村上 キヨコさん(観光通り支部)

定期増資にご協力!

通院・通所時に受付等の職員にお申し出いただくか、生協本部で受け付けていますので、ぜひ定期的な増資にご協力をお願いします。また、班会時、支部行事等でも代表の組合員さんを通してお取り扱いしています。便利な口座引き落としもあります(みちのく銀行・青森銀行のみ。年4回から)。

青森保健生協 創業61周年 記念式典

役職員300名が参加



弁護士 伊藤 真氏

青森保健生協創業61周年記念式典が9月12日、役員、組合員など300名が参加して開かれました。創業60周年から新たな一歩を踏み出した法人事業・生協活動の節目を確認する式典となりました。

まず、横田祐介理事長が「私たちの歩みとめざすもの」と題して講演し、医療福祉生協連や民医連綱領に掲げられた理念を柱に「地域から求められる医療・介護・福祉」に取り組み、組合員と協同しながら今日まで発展してきた法人の軌跡を参加者一同で確認しました。また、今後の課題として、改悪の続く社会保障や震災、原発問題、広島土砂災害等を挙げ、いのちと平和を守る運動に引き続きまい進するとともに、「このまちに住み続けたい、住んでいて良かった」と思えるまちづくりを目指そうと呼びかけました。

続く記念講演では、弁護士の伊藤真氏を迎えて「憲法9条が輝く世界をめざして」と題してご講演いただきました。伊藤氏は「どんなに正しい理由を掲げても、人の命を道具にする戦争という手段は絶対にいけない」と語気を強めて語り、武器や原発の輸出が進められようとしているこの危機的な状況で、自分の身には関係ないが無関心ではいけないと、共感力や想像力を働かせて主体的に考えようと呼びかけました。よく通るやわらかな声と軽快な語り口で語られる憲法の話は大変わかりやすく、参加した組合員や職員の心を引き付けました。

また、前日から取り組まれている生協強化月間の訴えが、組合員活動委員会の野坂伸一委員長より行われ、仲間ふやしをはじめとする生協4課題の目標達成に向け総力を挙げて共にならぶろうとの決意表明がされました。

式典では職員の永年勤続表彰式が行われ、30年3名、20年8名、10年19名の表彰を参加者全員でたたえました。



このまにに住み続けたい、住んでいて良かったと思えるまちづくりを目指そうと呼びかけました。

おいしくて、栄養いっぱい!
とっておきレシピ

あもり協立病院 管理栄養士 堤 智保

●今月のレシピ

★里芋のオイスターソース炒め★

【材料】(2人分)

- ・里芋 2個
- ・豚小間切れ 100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1/2パック
- ・小ねぎ 1本
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 大さじ1/2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・水 大さじ3

【作り方】

- ①里芋は皮をむき、1cm幅に切り、水洗いする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②しめじは石づきを切り落とし、手でほくす。小ねぎは小口切りにする。
- ③豚肉には塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を入れ軽く火が通ったら、里芋と玉ねぎを入れ炒める。
- ⑤里芋の表面が透明になってきたら、しめじ、調味料Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める。里芋に火が通ったら完成。皿に盛り、小ねぎをちらす。

(1人分221kcal 塩分1.1g)

One Point オイスターソースだけでしっかり味がつくので簡単です。材料に秋野菜のごぼうや蓮根などを入れても美味しいです。

催しのお知らせ 正しい歩き方をマスターして健康づくりやダイエットに役立てよう

ウォーキング講習会

【日 時】 10月15日(水) 10:00~12:00

【集合場所】 合浦公園グラウンド(管理棟前付近)

【講 師】 健康運動指導士 福士 学・佐々木 聖

【参加料】 無料

【お問い合わせ】 組織部 762-5888

※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください

※荒天時には現地にて中止の判断をいたします(小雨決行)

申込不要 当日の参加も可能です

主催: 健診健康づくり委員会



転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話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。二部届いている方はお知らせ願います。