

〔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

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



新年度スタート!

# 統一行動が始まりました!

新年度が始まり、各支部では早速、統一行動を行いました。大腸がん検診のおすすめや、青森保健生協の事業所のPRに取り組んでいます。今回は、4月13日(土)に行われた統一行動の様子をご紹介します。



中央長島支部



佃支部



新城支部



桜川支部

### 2024年度組合員職員協同統一行動日程

	1回目	2回目
4月	13日(土) 14時～	24日(水) 16時30分～
5月	11日(土) 14時～	24日(金) 16時30分～
6月	8日(土) 14時～	25日(火) 16時30分～
7月	13日(土) 14時～	26日(金) 16時30分～
9月	14日(土) 14時～	25日(水) 16時30分～
10月	12日(土) 14時～	25日(金) 16時30分～
11月	9日(土) 14時～	25日(月) 16時30分～
3月		25日(火) 16時30分～

※統一行動とは、組合員と職員が大腸がん検診の おすすめをする活動のことです。



### 統一行動に 参加した方々から 感想をいただきました

- 新年度の活動としては、幸先良い結果となりました。訪問先の組合員の皆さんが反応よく、気持ちのいい活動でした。
- 初めて対話した男性の方が予約をしていただきました。
- 皆で役割分担をすることで、スムーズに大腸がん検診の予約につなげることができました。
- 9件訪問し、一人暮らしの女性の大腸がん検診予約につなげることができた。

- 幸畑支部主催の介護学習会のお知らせをしたら興味を示した方や「参加したい」という方がいたので、後日チラシを入れることとしました。やはり地域行動することで、地域の生活実態を知ることが大事だと思いました。
- 奥さんが大腸がん検診の予約をし、次の訪問先を歩いていたら、追いかけてきて「主人も受ける」とのこと。一気に2件の予約ができました。
- 地域の皆さんがとても協力的でした。デイサービスのチラシも配付し、PRしたことで興味を持ってもらえたのでとても良かったと思う。来月は体操班会のチラシも作成し、配付したい。
- 組合員でない方のお宅を訪問したが、毎年受けているとのことだったので予約していただく。来年も訪問したいと思う。

## 連絡船

私が組合員の皆さんに伝えたいことは青森保健生協の組合員に加入して下さりありがとうございます。ございます、と感謝を伝えたいです。

▼昨年9月に70

周年を迎えました。昭和28年に出資金を持ち寄り「医療を全ての人に」と長島診療所からスタートしました。全ての人に医療を届けるという精神は今も続いています。それがきっかけで青森保健生協の医療・介護・福祉事業へと発展した現在があります。▼3月23日、「第12回組合員活動交流会」が5年ぶりに開催されました。363名の組合員が集い、受付には長蛇の列ができて、久しぶりに顔を合わせるスタッフの皆さんの笑顔に安堵しました。コロナ禍がやっと終わった気がしました。新型コロナウイルス感染対策のため、青森保健生協の強みである組合員との交流が制限されました。班会は中止、マスク越しの面会、黙食、うたごえ班会の中止。なんと窮屈な日々だったのでしょうか。その間職員の方々は業務が増え、多忙な日々の中、組合員さんの応援メッセージに励まされた、勇気や元気をいただいたとお話していました。地域組合員と職員組合員の交流会が開催され、喜びでいっぱいです。組合員活動交流会では弘前大学中路重之先生を講師に記念講演が行われましたが、健康になる為には知識が不可欠であり、伝えることが大事とのこと。私たちは班会を通して大いに語り、絆を深めましょう。

(理事 千葉秀子)







# 組合員活動交流集会

in リンクステーションホール青森

3月23日、第12回組合員活動交流集会を実施しました。組合員287名、職員76名の計363名の参加でうたごえオープニングから始まり、弘前大学中路重之先生の記念講演が行われました。午後の交流会では、5階で健康体操や寸劇、うたごえ広場、4階では趣味の広場、作品展示、ブース出展などを行いました。5年ぶりの開催ということで多くの方々が参加し、様々な企画を通して組合員と職員が楽しく交流しました。

**記念講演**

**講師**

祝70周年 笑顔でつなごう

**ブース 手作り体験**

第12回組合員活動交流集会  
～祝70周年 笑顔でつなごう 未来へ～

**寸劇**

**健康チェック**

**手洗いチェック**

**うたごえ広場**

**趣味の広場の交流**

◎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。

## 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、二重ワークの7文字をうまく並べてできる言葉は？

**ヨコのカギ**

- ①気温が25度以下にならない夏の夜
- ⑤……方、……陣、……日
- ⑦二葉亭四迷の「……雲」
- ⑧米国の初代大統領
- ⑨今話題の「……GPT」
- ⑪7月30日は土用の……の日
- ⑫キャンプファイヤーの必需品です
- ⑬体操競技の一つ。……運動
- ⑭波が穏やかで、港や海水浴場に最適
- ⑮衣服を着替えること
- ⑯……発、……闘、……起
- ⑳山をおります
- ㉑軽石をこうも言います
- ㉒靴の一種です

**タテのカギ**

- ①価値。……のある品物
- ②庭園内に造った小さな山
- ③日本神話に登場。天の……
- ④島崎藤村作詞「……の美」の舞台は愛知県伊良湖岬
- ⑤今は大谷翔平、昔は宮本武蔵でした
- ⑥まじめでひたむきな様子
- ⑩その月の終わり
- ⑬サイクロンやハリケーンの仲間です
- ⑮今年のカンヌ国際映画祭で脚本賞を受賞した映画
- ⑰……応変に対処します
- ⑱日本料理で重宝される海藻
- ㉒北半球では昼が一番長い

**【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】** 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  
 応募者80名/正解77名  
**【当選者】** 和田清子(西大野)・藤原真一郎(松森)・高橋三津江(幸畑)・川村美代子(荒川)・逢坂正衛(野内)・五戸とし子(金沢)・木村久美子(富田)・田中勝治(新城)・米谷繁子(東大野)・小川弘毅(桂木)  
 ※5月中旬、図書カードを発送します。

**ちよつとひとこと**

◆「マシゴとキラリ」の作品をいつも、「すごいなあ」と思いながら見ている。好きなことをこつこつと続ける事が長生きの秘訣ですね。あやかりたいと思います。  
(沖館 中野榮子)

◆冬も終わり、あつという間に春ですね。お天気を選んで80代の母とお散歩始めます。  
(久栗坂 石村美幸)

◆3月号の「人命救助、医療従事者として」の記事を拝読し、心が優しくなりました。「医は仁術」ということだと思います。  
(油川 葛西誠)

◆「とっておきレシビ」のコーナーが大好きで、毎回楽しみしています。エネルギーや塩分量も載っているのが大変参考になります。  
(千川 宮本綾子)

◆班会で「尿塩分チェック」を行うので、最近塩分に気をつけています。  
(本泉 佐々木とき子)

◆今冬は血圧が安定していて、内科の先生に訊いてみると「暖冬だからかも」と言っていました。天気のいい日は窓から太陽を浴びています。  
(富田 高橋美代子)

◆インフルエンザや麻疹の流行が増えてきているので、各自が感染しないように気をつけていきたいものです。  
(荒川 白鳥紀子)

「くらしとからだ」4月号掲載についての訂正とお詫び  
 4月号4面「おらほの支部紹介」を執筆された油川・西田沢支部の事務局長のお名前に誤りがありました。正しくは「秋谷美智子」さんとなります。訂正してお詫び申し上げます。



変更手続は

転居及び氏名等の変更、お亡くなりになられた場合は組織部 ☎017(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。複数届いている場合はお手数ですがお知らせください。

# 看護助手 急募

- 年齢** 70歳まで
- 勤務時間** 時間は相談に応じます。(日中でも夜でも可)
- お仕事内容** 病棟や患者さんの周りの環境整備、患者さんの身の回りのお世話(食事・清拭・移送・排泄など)、物品の補充や整理整頓、夜間の患者さんの見守りなど



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

## 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 **健康運動指導士**

**Q** 災害時にエコノミークラス症候群を予防する方法が知りたいので教えてください。

**A** エコノミークラス症候群は、飛行機のエコノミークラス搭乗者に多く発症することが名前の由来となっています。

長時間同じ姿勢で座ったまましていると、足の血流が悪くなり、静脈血栓という血のかたまりができてしまうことがあります。これが血管を通して運ばれ、肺の動脈をふさいでしまうことで肺塞栓症を引き起こします。

発症すると呼吸困難・窒息状態に陥り、状態が悪ければ突然死につながるため、油断・軽視することはできません。

近年、大規模災害時の避難先において、水分不足や運動不足などを原因とする発症が報告されています。私も東日本大震災の時に被災地支援で発症予防のために避難所で運動指導をしていました。

災害時の二次災害ともいえるエコノミークラス症候群。予防のための知識を平時から身につけ、発症を予防しましょう。

### 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

#### ポイント①

水分をしっかりとりましょう。

トイレが心配で飲み物を控えている方がいますが、水分を補給すると血液のめぐりがよくなります。できるだけ水分をとるようにしましょう。

※必要な水分補給のめやすは、1日に飲み水1.2ℓ



#### ポイント②

軽い運動をしましょう

睡眠時をのぞいて、1~3時間に1回をめやすに、ストレッチなどの運動をしましょう。

体操のポイント

- ①伸びているところを意識する
- ②各体操は約15秒ほど行う
- ③痛みがある場合は無理しない
- ④呼吸をとめない

ストレッチはこちらで紹介しています!



青森保健生協 現勢 (3月末現在)	組合員	42,485人 (-1,425人)
	出資金	1,603,555,000円 (-93,375,200円)
	一人平均出資額	37,744円
		※( )内は前月比です。

## 理事会報告 2023年度第12回 3月28日

- 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。
- 3月23日に開催された組合員活動交流集会は5年ぶりの開催となりましたが、363名の組合員が参加し無事成功裏に終了したことを確認しました。
- 2024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。
- 働き方が多様化している事や人員確保の点から、嘱託職員の職種に事務職を追加することについて審議し決定しました。
- 2024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。

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。

### 一斉まちかど健康チェック

日時 2024年5月25日(土) 10:00~12:00

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

ぜひお立ち寄りください!

会場: 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, 県民生協つくだ店, 県民生協ひまわり館, 県民生協八重田店

## 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 三上 綾香

新じゃがは5月から6月に旬を迎える食材です。じゃが芋に含まれるビタミンCは、熱を加えても壊れにくいのが特徴で、免疫力アップに役立つ栄養素です。

### ★新じゃがの味噌あん煮★

**【材料】** 3人分  
 ・新じゃが 中1個(250g程度)  
**【ひき肉あん】**  
 ・豚ひき肉 100g  
 ・水 100ml  
 ・味噌 大さじ1  
 ・豆板醤 小さじ1  
 ・醤油 大さじ1/2  
 ・料理酒 大さじ1  
 ・砂糖 大さじ1/2  
 ・生姜チューブ 3cm  
 ・ニンニクチューブ 3cm  
**【水溶性片栗粉】**  
 ・水 大さじ2  
 ・片栗粉 小さじ2  
**【付け合わせ】**  
 ・スナップエンドウ(加熱済み) 適量

**【作り方】**  
 ① じゃが芋は1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。  
 ② 水を切ったじゃが芋を耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかける。電子レンジに入れ、600Wで2分半加熱し、加熱のムラが出ないように一度混ぜる。更に2分半加熱する。(竹串がスッと入れればOK)  
 ③ Aを②に加え、豚ひき肉は平らに伸ばしながら乗せる。ふんわりとラップをかけて600Wで2分加熱し、加熱のムラが出ないように一度混ぜる。更に2分半加熱し、肉に火が入ったことを確認する。  
 ④ Bを合わせ、③へ加えてよく混ぜる。  
 ⑤ 600Wで1分加熱後、混ぜ合わせ更に30秒加熱する。  
 ⑥ 盛りつけて、スナップエンドウ(加熱済み)を乗せたら完成。

1人当たりエネルギー 152kcal  
 炭水化物 20.4g  
 たんぱく質 8.3g  
 脂質 6.0g  
 塩分 1.3g

**One Point**  
 \*辛味が苦手な方は、豆板醤を入れなくても美味しくいただけます。  
 \*ひき肉はお好みの種類をお使いいただけます。

## てしごと作品募集しています!! てしごとキラリ

### 手芸

投稿者 **小向 百合子**さん  
 【海岸線支部】

毎週1回、東部市民センターに集まり、約20名の地域の皆さんと作品作りをしています。作りたいものを持ち寄り、お互いに作り方を教え合いながら様々な作品作りに挑戦しています。頑張った作品が完成するととても嬉しい気持ちになり、いつもやりがいを感じています。

