

〔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



こちらから班会の様子をご覧ください

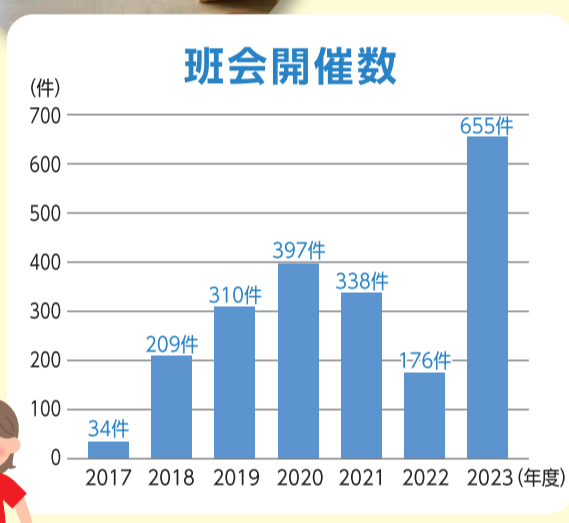


健康体操 サポーター募集

健康体操サポーターってなに？

班会などで各種健康体操指導を行う組合員さんのことです。

短命県と呼ばれる青森県では、健康づくり活動の推進が求められています。笑顔溢れる健康・地域づくりにはあなたの力が必要です。健康体操サポーターとして地域で活躍しませんか？



2011年に組織部へ健康運動指導士が配置され、支部や班会において健康体操がより活発に取り組みました。2015年度には健康体操班会の講師依頼は年間に150回を超え、依頼を断る事態になりました。そこで自主的な健康づくり活動を広げるため、組合員による健康体操サポーター(以下、サポーター)養成に取り組み、2016年は3名、2017年は4名、2020年は2名、2021年は2名がサポーター養成講座を終了し、現在、10名のサポーターが活躍しています。

サポーターの活躍は、班会の在り方にも影響を与えています。健康体操班会が広がるにつれ、班の所属人数も多くなっています。また、組合員だけの班会から、地域住民の方も参加してもらえるように変わってきています。より多くの皆さんに青森保健生協を知ってもらおうきっかけにもなっています。

2023年度は健康体操班会の開催件数は月に70回を超えるまでになり、サポーターを増やすことが現在の課題となっています。ご応募お待ちしております。

お気軽にお問い合わせください!

青森保健生協 組織部
青森市東大野2-9-2 ☎017-762-5888

初めての方も安心!! ~健康体操サポーターになるまで~

健康体操サポーター養成講座を受講・修了することで、認定証が授与されます。養成講座は、健康運動指導士などの運動指導の専門家によるカリキュラムを受講しますので、初心者の方も安心して班会で指導することができるようになります。

- 養成講座の日程は参加される方と調整します。
- 受講料はかかりません。



カリキュラム

- 第1回(約3時間)
 1. オリエンテーション
 2. 身体の構造や機能、いろいろな不調や応急処置について
 3. 肩・腰・膝の構造と運動障害について
 4. 自重を利用した筋力トレーニングとストレッチ
- 第2回(約2時間)
 1. セラバンドを使用したエクササイズ
 2. ソフトバランスボールを使用したエクササイズ
 3. ストレッチポールを使用したエクササイズ



連絡船

毎朝、5時半ごろ起床している。最近出勤時、近くのスーパリーのあたりに、黄色の服を着た人たちが立っていることに気が付いた。駐車場のラジオ体操に集まる子どもたちを見守る人たちであった▼小学生のころ、夏休みになると20分ほど歩いて学校の運動場までラジオ体操に通った。海岸沿いの道端にヒルガオの花が咲いていたことや、捨てたカボチャの種からツルが伸びて「ドテカボチャ」ができていたことや、夏の草のにおいなどを思い出す。子どもが減り学校も統合されて、バスで30分ほどかけて通うようになった。学校の跡地は、老人ホームになった。遠いところからの入居者とうまくいかないこともあるらしいと聞いた。病院まではバスで30分ほどかかる▼過疎・高齢化の流れが確実に故郷(石川県能登)にも押し寄せて、50年ほど前、原発建設の動きもあったが、住民運動で阻止している▼地方を疲弊させ、格差を生むような政治経済の流れを変えて、どこでも安心して暮らせて、医療・介護の心配なく暮らせ、たくさんの子どもたちが元気にラジオ体操に通うような日本にしたものだと思う。

(生協さくら病院 院長 百成公美)



◎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周年おめでとうございます。

記事依頼を受け、久しぶりに当時を回想しました。まず思い出したのは、2008年7月10日に発生させてしまった医療事故です。原因を解明し再発防止策を講じるため、事故調査委員会を設置し事実の確認を行いました。その調査結果を全役職員で共有し、医療安全が最も重要な事項であることを心に刻みました。また、毎年7月10日を「医療安全の日」と設定し、医療安全と医療の質の向上に努め続けています。この件では、組合員の皆さんの叱咤激励が、私を含めた役職員の心の支えになりました。

そして、2011年3月11日に日本を震撼させた東日本大震災です。発災時は中部クリニックにおいて、組合員さんや利用者さん



の避難誘導を終え、急いで帰院しました。地域一帯は停電でしたが、幸い病院自体や入院患者さんには大きな影響はありませんでした。転倒やめまいの患者さんや人工呼吸管理の在宅患者さんなどの受け入れ、入院患者さんの食事提供など、昼夜問わず役職員一丸となった姿は今でも忘れることはできません。また、宮城県や岩手県などの民医連事業所への支援には多くの職員が手を挙げてくれ、連帯と団結の強さを実感しました。

いずれの出来事も、あおもり協立病院をはじめとした青森保健生協が発展していくために忘れてはならないことだと感じています。私も微力ながら尽力いたします。

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
記念

歴代の
事務長
インタビュー

第5回

あおもり協立病院
宮本 達也

就任期間
2007年4月1日～2013年6月21日

◎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。

第39回 青森県生協大会

参加費 無料

日時 10月9日(水) 10:30～14:30

場所 リンクステーションホール青森
5階大会議室 青森市堤町1-4-1

記念公演 松元ヒロさん ソロライブ



撮影者「橋連二」

生協大会最多出演(4回)の松元ヒロさんのソロライブが9年ぶりに実現します!

みんなで笑いながら考えさせられるひとときをご一緒に、元気で笑顔を広げましょう!

お申し込み先

青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888 申込締切:9月27日(金) お申し込みはこちらからもできます▶

主催 青森県生活協同組合連合会 生協大会 企画運営委員会 017-766-1521

..... プログラム

- 9:30 受付開始
- 10:30 開会宣言 生協大会企画運営委員長
開会挨拶 県生協連会長 菅原正
- 10:35 記念公演 松元ヒロさんソロライブ(110分)
- 12:25 昼食・休憩・体験・販売(お弁当配布)
- 13:35 県連・会員生協活動交流
- 14:20 大会アピール
- 14:25 閉会挨拶 生協大会企画運営委員長
- 14:30 閉会(同会)

野菜摂取推定量測定会
実施します!
昼食休憩の時間となります。

メイン会場では、各種健康チェック、エシカルCOOP商品販売、くらしの保障見直しコーナーなど、3階小会議室・和室・5階ロビーを会場にお楽しみ企画を多数用意しています。

全会場



チャレンジャー大募集!



すこしお チャレンジ



～ 少しの塩分ですこやかな生活 ～

チャレンジ期間

2024年10月～12月(3か月間)

申込・参加費

3名以上のグループで、代表者より下記事務局へ申し込み。随時受付。参加費は無料です。

チャレンジ内容

期間中、3名以上のグループ(地域の仲間や家族、班会など)で集まり、各自の尿塩分測定を行います。測定日・場所・回数など自由に各グループで決めましょう。

グループ平均値、塩分摂取量
6グラム未満をめざそう!!



尿塩分平均値の
優れていたグループへは
賞状・記念品を差し上げます。



医療福祉生協連で

おすすめしているレシピはこちら!▶



【お問い合わせ・お申し込み先】

青森保健生活協同組合
健診・健康づくり委員会 事務局 組織部
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2
TEL.017-762-5888 FAX.017-729-0438

参加費 無料

第36期 保健教室

班会やまちかど健康チェックで行っている血圧測定・尿チェックなどのはかり方を専門職員と学習します。

【日程】2024年10月31日(木)
14:00～15:40

【開催場所】青森保健生協 本部
多目的室

【申込】青森保健生協 組織部
☎017(762)5888

【締切】10月24日(木)まで

保健教室修了者を対象に、フォローアップ教室(2～3月頃)を開催予定です

時間	内容
14:00～14:05	開会挨拶・オリエンテーション
14:05～14:25	講義「保健委員の任務と役割、医療福祉生協の健康習慣について」
14:25～14:50	講義「健康診断について」
14:50～15:30	講義・実習「健康チェックの実践」
15:30～15:40	修了式・閉会挨拶



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



理事会報告

2024年度第2回 7月25日

1. 第28回健康まつり実行委員会より、まつり当日のプログラム案やチラシ案が提起され承認しました。
2. 非常勤職員の就業規則につい

て、正職員と同様の規則及び制裁内容とすることや、年末年始の休日手当について規定されていないものについて追加・変更することを決定しました。

3. 生協さくら病院に設置している非常用発電機が20年以上経過し、不具合を起こしている

ことから、相見積もりを取得し2,365万円(税込)で新規に更新することを決定しました。

4. 2024年度第一四半期までの重点課題、継続的課題の進捗について共有し、上期重点課題の取り組みについて確認しました。

おらほの 支部紹介 21

幸畑支部です

幸畑支部では、毎月運営委員会を開催し、9名の委員で支部活動の計画を立てています。

支部主催の行事としては、毎年「輪投げ大会」などを実施し、多くの地域の皆さんと交流しています。その際は血圧測定や血管年齢測定などの健康チェックも行い、結果を皆で見せ合うことで会話が弾み、とても盛り上がりがあります。これからもいろいろな支部主催の企画を続けていきたいと思っています。

また、年間計画の「統一行動」では、職員と共に名義変更の組合員訪問なども積極的に行い、仲間ふやしや大腸がん検診のおすそめも行っています。



班会では、少しお休みしていました、「幸畑すみれ班」「チューリップ班」が体操中心の班会を再開し元気を取り戻しています。また、昨年新しく結成した「グリーン班」は月に1回、主に体操中心の班会を開催していました。最近では歌う班会や、お口の体操など新しいことにチャレンジした班会を行い、ますます元氣な班活動になっていきます。年間の活動が少ない男性だけが集まった「幸畑男組班」は、先月、支部の班会メンバーを誘い、山菜狩りを行って楽しんでいました。各々が、健康を守る活動やレクリエーションなどの班活動を楽しんでいます。皆さんの参加をお待ちしています。

(支部長 高橋 高男)

◎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。

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



私たちと共に学びながら患者さんのために働かせませんか? 気になる方は気軽にお問い合わせください。

性別不問 資格不問

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 **医療事務**

Q マイナ保険証を提示するかしないかで、一部負担金は変わりますか?

A 自己負担額は変わります。健康保険証の代わりに、マイナンバーカードの個人認証機能を使って、本人確認や健保組合の特定を行うのが「マイナ保険証」で、2021年10月に本格導入されました。そして、普及を促すために、2022年4月の診療報酬改定で、マイナ保険証に対応できるシステムを導入した病院や診療所に対して、通常の医療費に加えて、マイナ保険証関連の加算が付けられることになりました。このときの診療報酬体系は、マイナ保険証を利用した患者のほうが、医療費が高くなるように設定されました。

マイナ保険証に対応する医療機関を増やすための誘導策とはいえ、患者はマイナ保険証を使うと負担増となり、国民目線を欠いた制度設計には疑問の声が挙がりました。そこで、マイナ保険証の利用者のほうが、健康保険証を利用するよりも、医療費が安くなるように見直しを図ら

れました。
マイナンバーカードを取得するかどうかは個人の自由で、マイナ保険証の登録を希望しない人については、従来の健康保険証に代わるものとして「資格確認書」を発行することになっています。資格確認書の有効期限は1年間で、更新もできるので、今後もマイナ保険証を登録してなくても健康保険の適用は受けられます。

自己負担額の比較

	2022年4月~		2023年4月~12月		2024年1月~	
	マイナ保険証	現行保険証	マイナ保険証	現行保険証	マイナ保険証	現行保険証
初診料	21円	9円	6円	18円	6円	12円
再診料	12円	なし	なし	6円	18円	なし
調剤管理料	9円	3円	3円	12円	3円	9円

※調剤管理料のみ、マイナ保険証は1か月ごと、現行保険証は3か月ごとの金額になります。

あおもり協立病院 診療サービス課

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

くらしとからだ 読んでますかクイズ

- 問題**
- 現在の健康体操サポーターの人数は〇〇名です。
 - すこしおチャレンジは、グループ平均値、塩分摂取量〇グラム未満を目指そう!!
 - 第28回健康まつりの開催場所は、〇〇〇〇〇〇です。
 - 医療・〇〇・暮らしの困りごとについて、お気軽にお問い合わせください。

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。問題文の〇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!

7月号の答え「12」

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

応募者46名 / 正解46名
【当選者 小林万佐子(桜川)・花田雄治(橋本)・有馬祥子(千刈)・前川素子(中央)・福津智子(浪館前田)・三浦佳子(新城)・鈴木俊子(浪館前田)・尾崎富枝(駒込)・田村吉重(小柳)・大沢雄弘(造道)】
※9月中旬、図書カードを発送します。

- ちよつとひごと**
- ◆月に一度の班会、毎回楽しみに参加していきま。健康意識が強くありません。これからは継続します!! (八重田 田名辺由利子)
 - ◆人間ドックで癌が見つかりました。早期発見は本当に大事なことです。早く気づく感じました。(大野 成田三七子)
 - ◆この前初めて班会に参加し、数十年ぶりにトランプをしました。楽しかったです。機会がありました。(桜川 鳴海としえ)
 - ◆「くらしとからだ」毎月楽しみにしています。内容が充実しており、各支部の活動についても掲載されています。皆さんが頑張っているのを見ると、わが班も...と気合が入ります。(小柳 田村吉重)
 - ◆「オートバイの会」に入っています。6月は平内ヘッリングに行きました。66歳のライダーです。(安田 貝瀬次郎)
 - ◆朝起きて、手足の運動、鏡の前で「あいうべ体操」などをやっています。忙しいと忘れることもありますが、「年より若く」を目指しています。(小柳 田村吉重)



第28回 健康まつり

～未来へつなげよう、いのち・健康・平和～

日時 **11月10日** 日 10:00～14:30 (受付開始 9:30～)

会場 **青森産業会館** 青森市第二問屋町4-4-1

※当日はバス送迎があります。バス時刻表は次号(10月号)で掲載します。



70周年
マスコットキャラクター
ほぼちゃん



70周年
マスコットキャラクター
なおびよん

9:55～
オープニング
ねぶた愛好会
ねぶた囃子演奏

10:45～
新城中学校吹奏楽演奏

12:05～
中野みち子さん
津軽三味線
演奏

12:45～
浜田小学校ねぶた囃子演奏

抽選券付参加協力券 300円 (当日券あり) 小学生以下 無料

抽選開始 **14:10**
抽選受付締切時間 13:10

プログラム

ねぶた愛好会によるオープニング 9:55
 実行委員長あいさつ(藤原昭子実行委員長) 10:00
 ねぶた愛好会による演奏 10:05
 新城中学校吹奏楽演奏 10:45
 中野みち子さんによる津軽三味線演奏 12:05
 浜田小学校ねぶた囃子演奏 12:45
 福引抽選会 14:10
 閉会のあいさつ 14:25


健康チェック、健康づくりコーナー

模擬店・フリーマーケット

福引抽選会


ちびっ子コーナー

原水爆禁止2024年世界大会 報告



8月3日～8月6日、原水爆禁止世界大会が行われました。本大会を通して改めて原爆の脅威や戦争の悲惨さなど多くのことを学びました。特に初日に訪れた資料館では当時の写真、手紙、遺品などが展示されており、いかに原爆の破壊力や熱線が酷かったのかが分かりました。また、現地のガイドさんが生き残った被爆者の壮絶な人生について触れ、いまだに差別を受けながら生活をしている方や自分を責め続けながら生きている人がいる現状を知り本当に心が痛みました。

最後に、願うだけでは平和は訪れないと思います。だからこそ核兵器廃絶、戦争反対の声をあげ、来年の被爆80年の年が核兵器廃絶の年になるよう運動を進めていきましょう。



参加した
小多機おの工藤雄羽さん(左)と
組織部三上優太郎さん(右)

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

低エネルギー・低脂質・高たんぱくなイカは噛み応えがあり、
早食い防止になります♪

★なすとイカのうま煮★

【材料】4人分
 なす 2本 水 50ml
 イカ 1杯(ポイルでも可) ごま油 大さじ1
 生姜 0.5かけ(みじん切り) 水溶き片栗粉
 オイスターソース 大さじ1 (水大さじ3、片栗粉大さじ1)

【作り方】
 ① イカは内臓と軟骨を取り除き、きれいに洗う。
 ※内臓(肝)も使用したい方は捨てないように!
 イカを5mm位の輪切りにする。グソ部分は食べやすい大きさに切る。なすは食べやすい大きさに乱切りする。生姜はみじん切りにする。
 ② フライパンにごま油と生姜を入れ、中火で香りが出るまで炒める。
 ③ なすを入れ、軽く炒める。油がなじんだらイカを入れ、強火にする。イカの肝を入れる場合はここで入れます。(イカはすぐに火が通ります。火を通しすぎると固くなるので気を付けましょう。)
 ④ オイスターソースと水を入れる。
 ⑤ なすに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり!お好みで小ネギや一味をちらしてみましょう♪

(栄養価 1人当たり)

エネルギー 96kcal
 炭水化物 2.9g
 蛋白質 14.2g
 脂質 3.7g
 塩分 0.9g

OnePoint
 ・なすの代わりにピーマンでも美味しいです♪
 ・イカを入れてからは強火で短時間で仕上げるので、簡単で時間のかからない料理です。

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

こぎん刺し

投稿者
五十嵐 君子さん【幸畑支部】

私はこぎん刺しの先生に教えていただいて、作品作りをしています。初めは知り合いに誘われて何となく教室に行きましたが、それがきっかけでこぎん刺しの面白さに気が付きました。今では写真にあるように、バッグやがま口、額縁に入れた作品などを作るまでになりました。刺繍をする際、丸みを表現したり、色遣いなどを考えるのが難しいですが、いい作品の為にこれからも工夫して作りたいと思います。