

〔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



## 9月25日(水)～11月30日(土)の67日間に取り組みます。

### 取り組み内容

#### ●地域への訪問行動の展開

地域組合員、職員組合員協同の統一行動を中心に大腸がん検診推進訪問行動や、名義変更訪問、高齢者訪問、誕生日月訪問など対話を広げ、組合員のつながりを強めます。また、その中での対話からくらしの「困った」の解決をすすめます。

#### ●事業所と連携した地域訪問行動の展開

地域住民、組合員との対話を広げ、事業所PRを目的に協立エリア、生協さくら病院を中心に地域訪問行動を展開します。各支部より参加を募り地域訪問行動を実施します。

#### ●協立クリニックを活用した加入・増資の推進

協立クリニックで、加入・増資の声かけを行います。事業所の組合員利用率100%をめざすと同時に今年度の目標達成に向け、全支部で協立クリニック月間コーナーへ入り、仲間ふやし・増資の呼びかけをしましょう。

お宅を訪問した際は、  
よろしくお願いします!



# 生協強化月間スタート!

## 誰もが健康で居心地よくくらせる まちづくりへの挑戦

～青森保健生協を多くの人に知ってもらい、多様な参加で  
組合員が主人公の事業と運動を創造しよう!その中で生協四課題+  
大腸がん検診予約の年間目標(11月までに80%)をやりきろう～

### みんなで青森保健生協の魅力を広げていきましょう!!

私達は一年を通して色々な活動をしています。この67日間は医療生協をさらに強める為の月間です。今年は組合員さんの支えがあり協立病院に新しいCTが導入されました。

また青森保健生協は、私たちの暮らしの「困った」の時に相談に乗り、解決へ導いてくれる組織です。

元気に笑って安心して生活する為に、仲間ふやし、出資金ふやし、居場所づくり、担い手づくりはとても大事な取り組みです。

職員・地域組合員全員で青森保健生協の魅力を地域の方々に広げていく期間にしましょう!



生協強化月間  
推進委員会  
委員長 藤原 昭子

医療費でお困りの方は、  
「無料・低額診療」もありますので  
お気軽にご相談ください。



地域連携室

地域の介護・福祉について  
専門職がサポートします!



包括支援センター

お問い合わせ先 **青森保健生協 組織部** ☎017(762)5888

### 連絡船

今年3月、北海道・東北地協の研修で、福島を訪問し被災地でフィールドワークを行った。福島市から6号線を南下して津島、浪江、富岡と戻った▼ちょうど10年前、青森保健生協60周年の企画で福島を訪問していた。地域組合員と職員で1台のバスに乗り、青森を夜出発した。車内で仮眠をとりながら各所を回ったのは本当によい経験となった。当時は放射線の影響もまだ濃くあり、訪問できる地域も限られていた。富岡駅に降り立つと、荒廃し、文字通り被災時のまま時間が止まっていた▼10年経過し、富岡駅前ホテルで昼食をとるようになった。到着すると駅舎は整備され、ホテルや飲食店まで建設されている。興奮して駅舎に駆け寄り、ホームに入ると電子掲示板に運行状況が流れていた。わたり病院の職員からは、抱える問題が大きいことを認識しながらも、この地域で生活していかなければならない。そして住民には複雑な葛藤があること。どのような支援ができるのか、これからも一緒に考えていきたい▼10年前、ただ事ではない景色と一緒に眺めた組合員の皆さんに共有したいと思っていたので、この場を借りて報告させていただきます。

(あおもり協立病院  
事務局長 浅利夏樹)



# 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



主催：青森保健生活協同組合

共催：(一社)あおもり健康企画、社会福祉法人「虹」、生活協同組合コープあおもり、(株)あおもりコープフーズ

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



70周年  
マスコットキャラクター  
ぼぼちゃん



10:45～  
新城中学校  
吹奏楽演奏



12:05～  
中野みち子  
津軽三味線演奏



70周年  
マスコットキャラクター  
なおじよん



12:45～  
浜田小学校  
ねぶた囃子演奏

9:55～  
オープニング  
ねぶた愛好会  
ねぶた囃子演奏

### 健康チェック、 健康づくりコーナー

- お薬の相談コーナー
  - 医療介護相談
  - スポレク体験コーナー
  - QOL健診(生協版)
- (問診・血圧・体組成・野菜摂取推定量(ベジチェック)・立ち上がり)

※この企画はコープ共済連の協賛をいただいています。

### 模擬店・ フリーマーケット

- ピザ、揚げタコ、コーヒー、お菓子、他
- フリーマーケット
- 手芸・工芸品販売

### 当日のバス運行表です!

#### バス運行表[西部方面]

1号車 今別、三蔵方面	通過場所	時刻	
【始発】竜飛	橋	7:30	
	下中浜	7:33	
	桃ヶ丘(三叉路)	7:50	
	下増川(旧営林署前)	7:53	
	今別町開発センター	7:54	
	大川平 高桑商店	8:02	
	二股 元田子商店	8:07	
	8:12		
	2号車 蟹田方面		
	【始発】蟹田 塩越バス停前	JA青森蟹田自動車	8:30
農機整備センター		8:32	
佐々木旅館		8:33	
JA青森蟹田向かい		8:34	

3号車 蓬田・奥内方面	通過場所	時刻
【始発】広瀬	広瀬郵便局前	8:30
	瀨辺地 民生会館前	8:33
	郷沢 蓬田診療所前	8:37
	蓬田 中村商店	8:38
	阿弥陀川 農協	8:39
	長科 蓬田幼稚園	8:41
	中沢 中沢公民館	8:43
	六枚橋 後湯郵便局前	8:50
	左堰 左堰バス停前	8:55
	内真部 内真部バス停	8:57
【始発】野木和団地バス停	バス回轉場所	8:40
	油川市民センター	8:43
	ファミリーマート油川店	8:45

6号車 新城・石江方面	通過場所	時刻
【始発】平和台団地入口	消防署前	8:50
	竹中住設前	8:52
	新城中郵便局	8:54
	青森県民生協新城店前	8:56
	タイキファーマシー前	8:57
	青銀石江支店	8:58
	ドコモショップ青森西店前	9:01
	ヤクルトスイミングスクール	9:02
	青森トヨペット本店前	9:03
	生協アカシア館前	9:04
【始発】元青森信用組合旭町支店前	工藤パン工場向かい	9:05
	ハッピードラッグ旭町向かい	9:10
	大野十文字(神業)バス停前	9:15

7号車 浪館、大野十文字方面	通過場所	時刻
【始発】久須志福祉館向かい	ハッピードラッグ浪館店前	9:00
	生協金沢店向かい	9:05
	ユニバース前	9:10
	(おさり小児科向かい)	9:15
	9号車 沖館、千刈、篠田方面	
【始発】元ルミエール前	パワー美容室	8:25
	おさだて保育園前	8:30
	コインランドリーピア沖館向かい	8:35
	沖館市民センター前	8:40
	生協アカシア館前	8:43
	ローソン青森久須志1丁目店前	8:45
	8:50	
	8:50	

10号車 小柳、浪打、佃各支所	通過場所	時刻
【始発】サンワドー東バイパス店前	小柳温泉前	8:20
	村田歯科向かい	8:25
	岡造道1丁目バス停前	8:28
	街のカメラ屋浪打店前	8:31
	(東青森駅通りに入って)	8:33
	栄町二丁目バス停前	8:35
	福田バス停前	8:40
	タイヤ館前	8:43
	(佃方面に入って)	8:50
	佃中学校バス停前	8:54

11号車 横内、荒川、高田方面	通過場所	時刻
【始発】雲谷十文字	横内市民センター向かい	8:17
	生協さくら病院正面玄関前	8:32
	高田 農協ガソリンスタンド前	8:40
	金浜 稲田商店角	9:00
	金浜市民館前	9:01
	上野 上野十文字バス停	9:02
	荒川 川村自動車向かい	9:04
	八ツ役 山上商店向かい	9:05
	(牛館入り口)	9:06
	八ツ役 味銀	9:11

12号車 海岸線、山の手方面	通過場所	時刻
【始発】浅虫市民会館前	東部市民センター	8:10
	矢田バス回轉所	8:25
	矢田市民館前	8:35
	三本木入り口バス停	8:38
	築木館バス回轉所	8:43
	諏訪沢バス停前	8:53
	後港市民館前	8:58
	桑原バス回轉所前	9:00
	9:03	
	14号車 茶屋町・港町、桜川、筒井方面	
【始発】市営住宅合浦団地	港町村久酒店前	8:20
	旧デイサービスつつみ	8:23
	生協あじさい館向かい	8:28
	桜川須藤米穀店前	8:35
	生協さくら館	8:40
	中筒井郵便局前	8:42
	8:50	

シャトルバス時刻表	停車場	行き①	行き②	
やすかたクリニック	やすかたクリニック	8:30	9:16	
	元村上整形外科前	8:33	9:19	
	市役所横(日銀横)	8:35	9:21	
	中部クリニック前	8:41	9:27	
	みちのく銀行本店前	8:43	9:29	
	観光通りローソン前	8:46	9:32	
	ミスタードーナツ前	8:48	9:34	
	会 場	8:56	9:42	
	シャトルバス時刻表			
	会 場	会 場	14:00	14:50
ミスタードーナツ向かい		14:08	14:58	
観光通りローソン向かい		14:10	15:00	
みちのく銀行本店向かい		14:13	15:03	
中部クリニック前		14:15	15:05	
市役所横(日銀横)		14:21	15:11	
元村上整形外科向かい		14:23	15:13	
やすかたクリニック		14:26	15:16	

※帰りはまつり終了次第(14:50頃)、順次発車します。  
お乗り間違いのない様ご注意ください。  
※送迎バスをご利用の方は、各停留所で手を上げて合図してください。

※バスを利用される方は、10月18日(金)までに申し込みを右記の連絡先までお願いいたします。

各種お問い合わせ  
青森保健生活協同組合・組織部 ☎017-762-5888  
〒030-0847 青森市東大野2丁目9番2号

あおもり協立病院開設30周年、協立クリニック開設20周年おめでとうございます。

私は2005年5月から翌年2月までの10か月ほど事務長として勤務させていただきました。

今回、「くらしとからだ」への投稿の依頼を受け、思い返すと協立クリニック勤務前の6年間は健生病院や青森県民医連へ出向し、2007年6月にはあおもり健康企画へ移籍しており、私の人生の中でも大変慌ただしい時期だったと思います。

当時、青森保健生協「介護福祉3か年計画」策定の最中で、事務局の任をいただき、2005年12月の社会福祉法人虹立ち上げ、2006年2月、高齢者住宅ひまわり、2006年11月ケアサポート東大野(現在のなのはな東館とふきのとう)、移籍後も、なのはな西館建設等に携わり、忙しくも充実した時間を過ごさせていただきました。また、あおもり協立病院と協立クリニックに導入されていた電子カルテを法人内全事業所での展開を目指す委員会に携わったこともあり、協立クリニックで何かやったか?という思いはあまりなく、法人業務を中心にしていたように思います。

その頃はあおもり協立病院の事務長・次長等と様々なことを集团的に相談や議論ができたことで、楽しくもやりがいを感じた仕事ができていたと思います。


平和や社会保障制度を脅かす情勢が続いていまます。地域組合員、職員が一丸となった大きな運動展開が求められていますし、それ無しに地域の人々のいのちも暮らしも守れないと思います。生協運動のさらなる発展を期待いたします。

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6回  
協立クリニック  
佐藤 光夫

就任期間  
2005年5月1日~2006年2月28日



### 理事会報告

2024年度第3回  
8月22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. 看護師の資格取得に関する奨学金申請について審議し決定しました。
3. 医療福祉生協連から提起があった能登半島地震被災地支援について、本部組織部から2名の職員を派遣することを承認しました。
4. 2025年度通常総代会は役員改選期となるため、その準備を進めるために役員推薦委員会を設置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



## 能登半島被災地支援

今年、石川県能登半島を震源とした大規模な地震が発生し、約9か月が経過しました。9月13日~15日まで組織部から三上(絵)と小山内が災害ボランティアに参加しました。

初日は、みなし仮設住宅を訪問し、生活状況などの対話では、「家の修理費の援助金が少ない、大工の人手が足りない」などが原因で、再建が難しいという厳しい現状がうかがえました。また、その他にも仮設住宅集会所にて輪投げやポッチャ、すごろくなどで住民と交流したり、被災者のお宅へ片づけのボランティア活動、各避難所へ支援物資を届けるなどしました。避難所では、今も段ボールで仕切られたスペースで生活している方がいま



珠洲市で使用されている仮設トイレ

す。地域の方は、「支援物資の他にも、自分たちで海や畑でとれたものを持ち寄って生活している。震災以降、皆で支えあい、励ましあいながら明るく生活するようにしている」とお話しされており、住民同士の絆の強さがうかがえました。

現地では、今もなお、倒壊した家屋がそのままの状態になっていたり、珠洲市では仮設トイレや発電機から電気を使用していたりと復興はまだ進んでいない状況です。



仮設住宅集会所で健康チェック



仮設住宅集会所での交流の様子



被災者宅の片づけボランティアの様子

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

たんぱく質とお野菜を1つで摂ることができるおすすめの1品です。  
豆乳を加えることでまろやかに仕上げました。

#### ★鮭ときのこの豆乳みそスープ★

##### 【材料】2人分

- 生鮭 1切(90g)
- サラダ油 小さじ1(4g)
- しめじ 1/4P(30g)
- しいたけ 2個(20g)
- 人参 1/4本(30g)
- 長ネギ 1/6本(30g)
- だし汁 1カップ(200ml)
- 豆乳 1/2カップ(100ml)
- 味噌 大さじ1弱(16g)

##### 1人当たり

エネルギー	167kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	8.8g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	1.2g

##### 【作り方】

- ① 鮭は骨を抜いて、4等分に切っておく。
- ② しめじは石づきをとり、ほぐしておく。しいたけも同様に石づきをとり、5mm幅にスライスする。
- ③ 人参は皮を剥き、5mm幅のいちょう切りにする。
- ④ 長ネギは、5mm幅の斜め切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れ、鍋が温まったら切った鮭を入れて両面に軽く焼き目をつける。
- ⑥ ⑤にだし汁、しめじ、しいたけ、人参を加える。人参が柔らかくなったら、長ネギを加える。
- ⑦ ⑥に豆乳を加え、沸騰する前に火を止める。
- ⑧ ⑦に味噌を溶かし入れたら、完成。



One Point

・豆乳を牛乳に置き換えても美味しくいただけます。  
・味噌や豆乳を入れた後は、煮立たせないようにしましょう。



## まちがいがさがし

「問題」上下の絵を見比べて7つの間違いを探しましょう!

〔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。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。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 青森保健生活協同組合にて、締切10月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを送ります。

応募者72名 / 正解72名

〔当選者 赤田美子(大野)・櫻田則子(中央)・中村かなえ(赤坂)・坂本牧子(堤町)・工藤和磨(蓬田)・山本節子(むつ市)・成田恵美子(幸畑)・山口由美子(むつ市)・大塚絢子(西涌)・山田とみ(安田)〕

※10月中旬、図書カードを発送します。

8月9日の答え  
ゲンジボタル(源氏鶏堂)

