

〔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21日

## 前期 社保学校

学習講演「人間らしい暮らして贅沢ですか～いのちのとりで裁判が私たちに教えてくれること～」というテーマのもと、いのちのとりで裁判あおもりアクション事務局長の工藤詔隆さん、青森原告団団長の神覚さんを講師にお招きし、実施しました。講演当日は、実際に裁判で使用された映像を視聴し、生活保護受給者の

実態を知りました。また、講演を通していのちのとりで裁判を行う意義や生活保護基準とは何なのかというところを分かりやすく説明していただきました。



署名活動にもご協力をお願いします!



# 学びと運動でいきいき! 地域の絆と 笑顔あふれる イベント開催!

9月27日

## 介護 学習会



介護学習会には、27名の組合員が参加しました。介護部 田川次長を講師に、介護保険の流れや青森保健生協の介護事業所について詳しく説明し、参加者の皆さんは真剣に耳を傾けていました。今回の学習のポイントは、自分が利用したい介護サービスを作成して、実際にどれくらいの利用料がかかるか?というのが特徴でした。

参加された皆さんからは、「要支援、介護度によって料金の幅がある事を初めて知った」「思った以上に各サービスの料金がかかる」「サービスによって料金差が様々」などの感想が寄せられており、うまく利用限度額に収まるよう皆さん計算して

受けたサービス  
の費用を計算  
してみました



ました。

9月28日

## ウォーキング のつどい



仲間と楽しく  
健康づくり!

「ウォーキングのつどい」は、全体で62名の参加でした。

当日は晴天に恵まれ絶好のウォーキング日和となりました。今年度のコースは花岡プラザを出発し、ゴールのアップルヒルを目指して、全長約4kmのコースを皆で歩きました。途中アップダウンがありましたが、汗を流しながら頑張って歩きました。岩木山が見える高台で記念写真を撮り、アップルヒルで昼食休憩をとり、解散となりました。参加した組合員さんは「みんなでするウォーキングは楽しい」「高台から見下ろす景色が綺麗」「久々に良い汗をかけた」など喜びの声が寄せられていました。

10月14日

## スポレク 大会

青森市総合体育館(カクヒログループスーパーアリーナ)にてスポレク大会を開催し、66名の組合員が参加しました。当日は4種目、(カーリンコン、クロリティ、ラダーゲッター、ファイン・ボール)を行いました。

今までやったことがなかった新しい種目もあり、慣れない種目に苦戦しながらも元気に身体を動かしました。そしておしゃべりとニュースポーツを楽しみながら、他支部の組合員とも交流することができました。参加者からは、好評で、また来年もぜひ開催してほしいという声が聞かれていました。



試合は自熱し、  
大盛り上がりでした!



Fight!

## 連絡船

突然のご指名で僱越ではございますが、青森駅の今昔物語をどうぞ▼連絡船は私にとって、過去に遡る思い出の一つです。国鉄に就職して始めた仕事は、貨車や客車を連結したり、貨車を突放(機関車で貨車を押し切り離す)したりする少々危険な仕事でした▼現在、八甲田丸を係留している場所が第二岸壁で、第一岸壁は現在のエーファクトリーの海側にあり、第三岸壁は八甲田丸から西側にあります。第一と第二は客船専用、第三は貨物船専用でしたが、貨車や荷物車、郵便車などを積載しました▼勤務は24時間交代(二昼夜交代)と三交代(8時間の交代)で勤務が回っていました。特にきつかったのは深夜1時〜朝9時までの勤務で、2〜3回続くこともありましたが、たまに、病欠で休む人がいれば、その分をカバーすることもありました。仕事が終わって家に帰れば、バタンキューです。ですから、青森駅の構内は24時間、連絡船に貨車の積み出しの作業でにぎやかでした▼1983年3月13日に青函トンネルが開通して、連絡船は使命を果たしました。「津軽海峡冬景色」の歌が好きで、当時のことを走馬灯のように思い出することがあります。

(理事 野村美津男)



◎定期増資にご協力ください。

つい先日まで、あomorい協立病院事務長の任を担っていたような感覚があります。

2014年から2024年までを振り返った10年史にも書かせていただきましたが、創業60年から70年までの間、約8年間あomorい協立病院の事務長を務めました。

医師体制の困難から、産婦人科、外科診療から撤退せざるを得ない事態となったこと、また、入院診療における看護体制を7対1から10対1への変更を余儀なくされたことなど、このままでは青森保健生協のセンター病院としての機能が低下してしまうという危機感を強く持っていました。

来のような診療科目を揃えた医療サービスの量的拡大よりも、地域における役割を明確化した医療活動の質向上が強く求められてきました。診療科は縮小しましたが、新たな医療活動として心臓リハビリを開始したことや、日本内視鏡学会指導連携施設、日本循環器学会循環器専門医研修関連施設の認定を受けるなど、限りある資源を効率的、効果的に利用して地域組合員が求める質の高い医療活動を前進させるために取り組んできました。

アフターコロナ時代となり、外部環境は更に厳しさを増し病院経営を圧迫しています。非営利協同の経営路線を貫き、地域の要求のある限り、どんな困難があろうとも必ず突破するという気概をもって取り組んでいきたいと思っております。

あomorい協立病院開設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7回  
あomorい協立病院  
**今 淳一**  
就任期間  
2013年7月1日～2021年6月25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。

あomorい  
コープフーズ **からのお知らせ**

株式会社あomorいコープフーズは、青森保健生活協同組合と生活協同組合コープあomorいによる出資のもと、2013年2月に設立しました。徹底した衛生品質管理のもとで病院や施設の給食と配食事業を展開しています。

今回は弊社の商品の一つ『冷凍総菜』をご紹介します。

生協がつなく  
県内のきずなからうまれた食事で、  
安心と笑顔と元気を広げます



**あomorい  
コープフーズの  
冷凍総菜の特徴**

急速冷凍技術により、食材本来の味を損なうことなく、美味しい冷凍総菜を実現しました。

また、咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)が不安な方向けのおかず「やわらか」もごございます。ぜひお試しください。



**青森県産食材カレー**

※写真は青森県産ホタテカレー

カレーのメニューは3種類

- 青森県産ホタテカレー
- 青森県産牛キーマカレー
- 青森県産チキンガリバタカレー

各572円(税込) ※3種セット1,620円



**一膳おかず**

※写真は五目あんかけ

一膳おかずのメニューは6種類

- 五目あんかけ ●鶏肉団子甘酢炒め
- イタヤ貝カレー ●ピリ辛麻婆豆腐
- ルーロー飯の具
- 油淋鶏

各324円(税込) ※6種セット1,879円



**「やわらか」**

※写真はチキンハンバーグ(主菜)とごまドレサラダ(副菜)

「やわらか」のメニューは5種類

- 赤魚の塩麴焼き(主菜)とマーボー豆腐(副菜)
- 鶏のあんかけ(主菜)と金平ごぼう(副菜)
- サワラの味噌漬焼き(主菜)とたけのこの土佐煮(副菜)
- 肉じゃが(主菜)とほうれん草の卵とじ(副菜)
- チキンハンバーグ(主菜)とごまドレサラダ(副菜)

各454円(税込) ※5種セット2,160円

ご予約は  
こちら

右記の2次元コードを読み取り、アクセスしてください。  
※上記の料金に送料は含まれておりません。  
別途ご負担頂きます。



**あomorいコープフーズ**

〒030-0142 青森市野木字山口164-68

Tel 017-752-8181 Fax 017-752-8172 E-mail info@aomori-coopfoods.com

おらほの  
支部紹介22

戸山支部です



こんにちは、戸山支部です。私たちは6名で運営委員会を実施し、今後の支部活動について話し合い決めていきます。運営委員それぞれが、地域活動や組織で活躍されているため、全員が揃うということは少ないですが、連絡を取り合うなどして計画した行動には参加するようにそれぞれ努力しています。

そんな事情もあり、支部はレクリエーションに力を入れていきます。春はウォーキング、夏はキャンプ、秋は紅葉狩りなど。最近Sさんの提案で句会「いなご」(5・7・5)を始めました。

「私もやりたい」とT子さんも参加、現在5名で楽しんでいきます。「創作しておしまいではもったいない」との声で、それぞれの



力作から二句を支部ニュースに掲載することを始めました。

法人主催の「まちかど健康チェック」では他の支部と協力して血圧測定やチラシ配りを行いました。

支部では、「大腸がん検診のおすすすめ訪問」や「増資活動」に力を入れています。

「くらしとからだ」を配布してくださる担い手も増やさなければなりません。

秋に開催される「健康まつり」には模擬店を出して参加したいと考えております。

(支部長 溝江伸二)



70周年  
マスコットキャラクター  
ほぼちゃん



# 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** 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。

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** 小学生以下  
無料

抽選開始 **14:10**  
抽選受付締切時間 13:10

**当日券も  
販売して  
います!**

健康チェック、  
健康づくりコーナー

福引抽選会

ちびっ子コーナー

模擬店・  
フリーマーケット

組合員コーナー

◎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。

## 理事会報告

2024年度第4回  
9月26日

- 能登半島地震被災地支援(9/13～15)へ派遣された本部組織部の職員から現地での支援活動報告があり、今後も様々な形で支援を継続していくことを確認しました。
- 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。
- 第28回健康まつり開催における要員任務、必要人員数が提起され、事業所・支部から期日までに選出することを承認しました。
- 2024年度新型コロナウイルスワクチンの接種料金について、納入価等から勘案し組合員料金を14,300円、非組合員料金を15,300円とすることを決定しました。
- 2024年度生協強化月間(9月25日～11月30日)方針が提起され、地域訪問行動を織り交ぜながら、仲間増やし・増資運動に取り組む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


## インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルスワクチン接種

実施期間	インフルエンザ..... 11月1日(金)～12月28日(土)	新型コロナウイルスワクチン.... 10月1日(火)～ 1月31日(金)
年齢	15歳以上(中学3年生から)※インフルエンザのみ	
費用	(青森市の場合)	

区分	インフルエンザ (自己負担金)	新型コロナウイルスワクチン (自己負担金)
満65歳以上	1,280円(税込)	3,000円(税込)
65歳以上の生活保護注1)、 非課税世帯注2)	無料	無料

上記以外の方について

区分	インフルエンザ (自己負担金)	新型コロナウイルスワクチン (自己負担金)
組合員	2,400円(税込)	14,300円(税込)
非組合員	4,500円(税込)	15,300円(税込)



※インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチンともに、身体障がい者手帳内部障害1級の方は60歳から対象となります。


※生活保護受給者注1)及び非課税世帯注2): 無料(確認書類がない場合、自己負担金が発生します。)

注1)生活保護受給者: 受給者証等生活保護を受けていることが分かる書類が必要です。


注2)市民税非課税世帯のかた: 非課税世帯の確認ができる書類が必要です。

※詳細については、下記の二次元コードからご確認ください。

インフルエンザ  
予防接種



新型  
コロナウイルス  
ワクチン接種



実施事業所 下記の実施事業所へお気軽にお問い合わせください。

協立クリニック	017-762-5511	中部クリニック	017-777-6206	生協さくら病院	017-738-2101
---------	--------------	---------	--------------	---------	--------------

### 問題

二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

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

### クイズで頭の体操!

ルビ

①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。

②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

9月号の答え

① 10 

② 6 

③ 青森産業会館

④ 介護

【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・二重枠内の数字の合計・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】11月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者48名/正解46名  
【当選者】内山啓子(金沢)・辻昌弘(三内)・石川久子(奥野)・中村新(赤坂)・金田和典(大野)・高橋やよ子(幸畑)・藤井恵美子(石江)・山内亜矢子(旭町)・伊藤久美子(浪館)・沢田妃都美(大野)

※11月中旬、図書カードを発送します。

## 看護助手 急募

患者さんに喜んでもらえる  
とてもやりがいのある仕事です。  
ぜひ短時間からでもいいですので  
介護の仕事をはじめてみませんか?

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

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 橘まで (017-762-5500)

◆「くらしとからだ」を毎月愛読していただき、私の健康をサポートしてくれる貴重な紙面に感謝しています。  
(安田 山田とみ)

◆月一回の健康体操に参加するのが楽しみです。自分の足で歩いて過ごしてまいりたいと思っております。健康第一!!  
(富田 村木幸子)

◆長い入院を経て、ようやく退院。現在、通所リハビリで頑張っています。入院中はあおもり協立病院の8階の皆さん、ありがとうございました。  
(幸畑 成田恵美子)

# 生協強化月間 中間報告

～青森保健生協はいつもあなたのそばに  
生協5課題を達成し、  
地域の協同の輪を大きく広げよう!～



協立エリア訪問行動



組合員と職員が一致団結しました!



各事業所月間アピール!

ご協力よろしく  
お願いします!



今年の生協強化月間は、「誰もが健康で居心地よくくらすまちづくりへの挑戦」のスローガンのもと、9月25日からスタートしました。生協強化月間は、生協4課題(仲間ふやし、出資金ふやし、担い手ふやし、班づくり)+大腸がん検診の推進を目的とし、組合員と職員が一体となって様々な活動を行います。今回は、今年度の生協強化月間中の活動をご紹介します。

まだ活動に参加されていない方、支部での体操班会など気軽に参加できる行事もありますので、ぜひお問合せください!

また、11月10日には健康まつりが開催されます。当日券もありますので、こちらをご参加をお待ちしております。(3面に詳細が掲載されておりますので、そちらをご覧ください。)

## 各事業所で生協強化月間コーナーを設置しています!

いつでも新規加入、増資の受付や組合員についての相談、健康まつりチケットなど販売中です。お気軽にお声がけください。



## おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

あおり協立病院 管理栄養士 石文 実沙樹

### 豆腐と野菜で作るヘルシー餃子♪

油も少なく、キャベツのビタミンCや食物繊維がたっぷりの1品です。

### ★たたむだけ野菜餃子★

【材料】(餃子の皮30枚分)

- ・キャベツ 1/8(100g)
- ・大根 3cm分(約100g)
- ・生しいたけ 4個(60g)
- ・ネギ 1/2本(50g)
- ・塩 1g
- ・木綿豆腐 200g
- ・にんにく 1欠片
- ・しょうが 0.5欠片
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・ぎょうざの皮(うすかわ) 30枚
- ・油 小さじ1
- タレ
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ1



【作り方】

- ① キャベツ、しいたけ、ネギはみじん切りにする。塩を振って揉み、水気を切る。
- ② 大根は皮をむき、すりおろして水気を切る。皮はみじん切りにする。
- ③ にんにく、しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ④ 木綿豆腐は軽く重しをして水気を切り、すべての具材、Aの調味料と合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 餃子の皮の中央にスプーン1杯分にあんを乗せ、フチに水を塗る。
- ⑥ 皮を半分に折り畳み、ヒダを作らず空気を抜くように皮同士をぎゅっと抑える。
- ⑦ フライパンに油をひき、餃子を並べて焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ 水50mlを入れてフライパンに蓋をし、5分ほど蒸し焼きにしたら完成。
- ⑨ 醤油、酢を混ぜ合わせたタレにつけてお召し上がりください。

1人前(5個分)	
エネルギー	124kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	2.8g
炭水化物	20.3g
塩分	0.6g

・干しいたけを使用するとうまみがアップします。

OnePoint

## 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

### パッチワーク

投稿者

山並 秀子さん

【横内支部】

毎日少しずつ縫い進め、完成まで3年かかりました。刺しゅうは初めてなので苦労しました。細かい作業が多く、大変でしたが友人、知人に「すてき」「よくやったね」と言われ苦労が吹き飛びました。また違う作品も作りたいです。

大きさは、  
97cm×146cm!

