

〔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



謹賀新年

2025年元旦



2024年10月14日(月・祝) スポーツレクリエーション大会にて



新年のごあいさつ



青森保健生活協同組合
理事長
横田 祐介

あけましておめでとうございませう。組合員の皆様には晴れやかな年明けをお迎えのことと存じます。

昨年元旦に起きた能登半島地震は、地域に暮らす人たちに多大なる被害を与えましたが岸田前政権の救済策は全く不十分で、10月の集中豪雨が追い打ちをかけています。

私たちは、全日本民医連に結集して複数回被災地支援を行いました。が、これからの復旧のめどが立つまで支援を継続します。

ロシアのウクライナ侵攻からほぼ3年が過ぎましたが、今も多くの私たちは命の危険に晒された生活をしています。また、パレスチナ・ガザ地区でもイスラエルの侵攻により子供を含めた4万人を超える無垢の人々が命を奪われ、多くの難民が極限の状況に置かれています。

このような報道に接するたび、戦争に対する平和の尊厳と医療や介護、福祉の無力さを痛感させられます。ロシアのウクライナ侵攻とイスラエルのパレスチナ民間人虐殺は国連主導で一刻も早く終わらせねばなりません。

一方、岸田前政権は、戦後一貫していた専守防衛の政策を変更し、かつてない規模で且つ短期間のうちに防衛力増強政策を打ち出しました。いわゆる裏金問題を契機として自民党総裁に就任した石

破首相も同路線を踏襲するとしており、再選されたトランプ米大統領からの圧力も強まると推測されます。

命と健康を最も大切にしている私たちは、武力の増強による他国への威圧ではなく、「自国のことのみ」に専念しないと日本国憲法前文にあるように、世界の平和を望む人たちと連帯して真摯な外交努力により平和を維持しなければならぬと考えます。

昨年、青森保健生協では通常業務を確実に進めると共に、再開した地域活動に力を注いできました。地域・組合員訪問、まちかど健康チェックや組合員活動交流会、健康まつり等では皆様のご協力により成功を収めることができました。

ここ数年続いていたコロナ感染は終息を迎えようとしています。暮物価の高騰等によって私たちの暮らしや医療・介護を取り巻く情勢は一段と厳しくなっています。

私たちは本年も心をついに医療・介護・福祉の質の向上を図りながら、組合員、地域の皆さんとともに現局面を打開すべく、地道に保健生協の活動を展開してまいります。本年も昨年同様の温かいご支援、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

連絡船

私は健康体操ポーターを務めています。青森保健生協との関わりは、健康体操サポーターに応募したことがきっかけでした。体操の班会に参加すると、皆さんとても明るく元気で、豊富な知識と経験をお持ちで地域のつながりも強く、班会は素晴らしい活動だと思います。▼体操が終わった後に「体が軽くなった」「来て良かった」との声をいただくと、活動を続けて良かったと励みになります。▼また、皆さんは本当に多様なことに興味を持ち活動的です。家庭菜園に詳しい方、手芸が得意な方、料理に精通している方など、さまざまな趣味を持っていることに気づかされます。▼私の考えですが、趣味と推し活は同じようなものだと思います。好きなものや、気に入っているものがあると、癒しや元気、生きがいを得ることができ、幸せホルモンが分泌され、心の健康が促進されます。▼私も、ちいかわに登場するキャラクター「ハチワレ」が大好きです。動物も好きで動画を見たり、猫カフェに通って癒されています。食べることも大好きで、スイーツを求めて遠出することもあります。▼体の健康のために、筋トレやストレッチ、心の健康には班会や推し活をぜひお薦めいたします。

(理事 鎌田貴子)



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9回
あおもり協立病院
小山内 海
就任期間
2022年2月1日～2023年7月31日



2022年2月1日から2023年7月31日の期間、あおもり協立病院の事務長を務めさせていただきました。短い在任期間ではありましたが大変密度の濃い時間でした。

一番印象に残っている事は、事務長就任3日後に発生した一般病棟の新型コロナウイルス感染です。当時はまだ2類感染症の扱いで感染症が発生するだけで大騒ぎとなっていた時期でもありました。感染の第一報から瞬く間に一人二人と感染が増え、気づいた頃には一気に感染が拡がっていくような状況でした。

自分は事務長として何をすれば良いのか、どうこの場面を乗り切れば良いのかと自問自答していたように思います。発生するありとあらゆる事に対して、とにかく必死に食らいついていた感じでしたし、時間が経つのもあっという間で一気に駆け抜けていったような感覚です。そんな状況も2023年5月8日から5類感染症に切り替わり、少しばかり落ち着いた状況を迎えた7月末で、あおもり協立病院事務長としての役目を終えました。

なかなか大変な時期を過ごしてはいましたが、自分の心が折れずにいられたのは、支えてくれた同僚や多くのスタッフが居たからだと思います。また、多くの組合員さん達から病院への激励メッセージが寄せられるなど、組合員と職員が協同してあおもり協立病院を支えているのだなと強く感じる事ができました。



◎定期増資にご協力ください。

理事会報告 2024年度第6回 11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。
- 第28回健康まつりは、来場者2,000名の目標に対し約2,300名の組合員、地域の方々が参加し成功裏に終わりました。課題としては、メディア取材がなかった点や、駐車場要員が足りなかった点が挙げられ、次回健康まつりの開催に活かすことが報告され承認しました。
- 生協4課題及び大腸がん検診の到達を確認しながら、各支部、事業所での生協強化月間の取り組みを共有し承認しました。
- 中部クリニックで実施している内臓脂肪CTについて、積極的に健診のオプションとして活用いただき、結果をもとに栄養指導等を実施することで診療の質を引き上げることが目的に、内臓脂肪CTの組合員料金を引き下げることが決定しました。
- 役員推薦委員会より、12月中に現任理事の継続または辞任の意向確認を進めることが提案され承認しました。

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



わが支部 わが班

海岸線支部 四分休符の班
私たちの班会メニュー



今回は私たちの班会のメニューについてお伝えします。

班会の一番の目的は健康チェックです。①保健委員が血圧測定・尿検査をしている間に②ピアノの伴奏で今日の歌を5曲位歌います。組合員のYさんが選曲し、伴奏もしてくれ、大きな声で歌えばスッキリ!! ③健康体操サポーターのSさんの指導で



腰まわしから始めて立ち姿勢での運動を20分くらい、次にマットを敷いての運動を40分くらい、少しきついかなと思いつつながら頑張ります。終わった後は汗もしっかり出て、本当に爽快です。④最後に健康チェックの結果と、青森保健生協からのお知らせをして終了です。楽しくて月2回やりたい!ただ今検討中...

◎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。

健康体操

膝周りの筋力トレーニング

今回は、膝痛の予防と改善のための筋力トレーニングを紹介します。自宅で簡単にできるので、寒さで家に閉じこもりがちな今にぴったりです! 皆さん、ぜひやってみてはいかがでしょうか?

1 膝伸ばし

- ①いすに深く座り、左脚を上にして脚を交差させる。
 - ②右脚の膝を伸ばして、左脚を持ち上げる。
 - ③ゆっくり元に戻す。
- ◎15～20回×3セット
※反対側も同じように行う



POINT
②の際に両足のつま先を自分の方へ向けるように曲げると、太ももにしっかり力が入る
勢いをつけて膝を伸ばさない

2 タオルつぶし

- ①床に右脚を伸ばして座り、膝の下に丸めたタオルを置く。
 - ②膝裏でタオルをつぶすように膝を伸ばし、1秒静止する。
 - ③力を抜く。
- ◎10～15回×3セット
※反対側も同じように行う



POINT
太もも前側にしっかり力が入っているか、触って確認しながら行う
②の際に息を止めない

3 膝曲げ

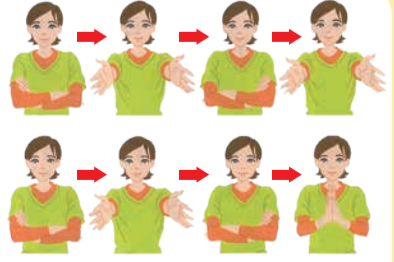
- ①いすもしくはテーブルに手を置き、両脚をそろえて前屈みに立つ。
 - ②右脚の膝をしっかり曲げ、1秒静止する。
 - ③ゆっくり元に戻す。
- ◎15～20回×3セット
※反対側も同じように行う



POINT
②の際にかかとでお尻の上の方に触れるイメージで
腰を反らさず、膝は前に出ないようにする

4 腕組み

- 〈ステップ1〉
右腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす→左腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす
◎10回繰り返し×1～2セット
- 〈ステップ2〉
右腕を上にして腕を組む→両腕を前へ伸ばす→左腕を上にして腕を組む→手をたたく
◎10回繰り返し×1～2セット



※「両腕を前へ伸ばす」「手をたたく」「頭を触る」「肩を触る」などさまざまな動きに変えて挑戦してみてください

食べる・たいせつ フォーラム

入場
無料

日時 **2月8日(土)**
第1部/11:30~12:30
第2部/12:40~15:15

場所 東奥日報新町ビル3階 New'sホールD
青森市新町2-2-11

第1部 「食」と「環境」、「食育」「地産地消」「フードバンク」
「健康」などをテーマに

「食べる・たいせつ」 展示と体験のコーナー

第2部 「食」と「環境」を未来につなぐ「みどりの食料シス
テム戦略」と県内の実践をテーマに

「食」と「環境」公開講座

感想用紙と引換に
粗品(コブ商品)プレゼント!

健康チェック
コーナーもあります

お問い合わせ先 青森県生協連 ☎017-766-1521

主催:青森県生活協同組合連合会
共催:農林水産省東北農政局青森県拠点

おらほの 支部紹介24

石江支部です

石江支部は石江、三好の地域とな
ります。支部内の組合員数は約
600名でエリアも広くはないです
が、石江と三好で国道7号(西バイ
パス)を渡らないといけない地域も
あります。

支部活動の中心は健康体操教室
です。月に二回石江分館にて行っ
ています。最初の頃は参加者も少な
かつたですが、徐々に口コミで広がり、今
では10名前後まで参加が広がって
います。

体操の内容もセラバンドやソフト
バランスボール、スポレクなどを
行い、楽しく健康づくりを継続して
います。



楽しく健康づくり!

支部の悩みは運営委員が少ない
ことです。支部の活動をお手伝い
していただける方大募集中です。
最近では隣の新城支部と一緒に支
部総会やレクなど一緒に行っていま
す。これからも近隣支部同士で協
力して楽しく支部活動を継続して
いききたいと思っています。

(支部長 笠石ヒサ)

◎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。

近ごろ 嬉しかった事

組合員から大腸がん検診を受けてみて、
がんが見つかり、手術をうけることが
できたと感謝のメッセージが届きました。
まだ受けられていない方は、検査キ
ットをお届けしますので、ぜひ受け
てみませんか?もし陽性となった
場合は再検査をおすすめします。
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先
青森保健生協 組織部
☎017-762-5888

毎年大腸がん検診で地域を訪問しています。

春頃訪問した方が友人にも大腸がん
キットを送付してほしいと依頼され、
支部の区域外の方でしたので6月
ごろ郵送しました。

それがこの度、10月に突然電話が
来ました。

検査の結果2回分の1回が陽性だ
ったので再検査をし、やはり「がん」
という事で県病で手術を受けたとの
事でした。本人と話をする中で大
腸がんキットを送ってもらわな
ければ検査を受ける気は無かつた
とのこと。陽性の時は…と手紙に
書いてなければ再検査もしなかつ
たでしょう!!ありがとうございました
と何度も言われました。

私は依頼されたから送りましたが
その時、陽性であれば必ず再検査
をするよう手紙を同封しました。

「ああ良かった!早くみつかって
良かった!」心からそう思いました。
再検査をせず悪化させ死亡した
方もいました。何をしても一
手間をかける事がとても大事だ
と思いました。



ちよつと ひこと

◆先月号の「マシごと
キラリ」で、3年もか
けたパッチワークが素
晴らしい!!と家族で
感動しています。山並
さんに拍手!!
(富田阿部克夫)

◆毎月9日と25日の
協立病院前での街宣、
本当にご苦労様です。
開始から20年目の節
目を迎えたことに敬
意と連帯と感謝を申
上げます。
(中央長内二)

◆協立クリニックさん
には私が病気になる
てかれこれ10年以上
お世話になっており
ます。その他にインフ
ルエンザ予防接種・
コロナワクチンなど
ありとあらゆること
でお世話になりました。
このまま生涯お世
話になることと思
います。
(大別内森藤子)

◆毎年大腸がん検診
キットを自宅まで届
けていただき、助か
っています。
(浪館前田加藤和枝)

◆最近よく目にする
「看護助手」ですが、
きつとやりがいがあ
る職業なんだろうな
といつも感じていま
す。今の仕事では、感
じることができない、
直接感謝してもらえ
る喜びは、自分自身
も満たしてくれそう
だと思います。
(浜田今美智子)

\\新コーナー!! 投稿大募集

組合員の「行ってよかった旅行先」「我が家の庭自慢」「おすすめのウォーキングコース」などを知りたいという声があがっています。そこで組合員の声にお応えし、紹介コーナーを掲載したいと思います。上記についてはもちろんですが、読者の皆さんの自慢、おすすめしたいものを紹介していきます。ジャンルは何でも構いませんので、ぜひご投稿ください。ご連絡をお待ちしております。

【お問い合わせ先】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017-762-5888

てしごと作品
募集しています!!

てしごとキラリ

概要 園芸・刺繍・裁縫・写真・絵画・DIYなどの作品を皆さんにご紹介するコーナーです。皆さんの作品が班づくりのきっかけになることもあります。

投稿方法 作品の紹介文章(字数100字程度)と写真(撮影する機器がない場合は事務局が撮影に伺います)




年男 年女

健康づくりに、組合員活動に、仕事に、一生懸命な年男・年女の組合員の皆さんに今年の抱負をお聞きしました。(表記の年齢は2025年の満年齢です)

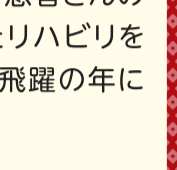
野村 晴希くん
12歳

来年も一生懸命勉強をしてテストで100点をとれるように頑張ります。



あおり協立病院
リハビリテーション科
小田桐 志穂さん
24歳

昨年は仕事にも慣れ、充実した1年を送ることができました。今年はいよいよ患者さんのニーズに応えたりハビリを提供できるよう飛躍の年にしたいです。



あおり協立病院
健診科
斎藤 梓さん
36歳

入社して15年になります。まだまだ勉強中の身ですが、まだまだ勉強中の身です。日々精進していきたいと思えます。



生協さくら病院
栄養科主任
泉澤 理恵さん
48歳

身体も心も元気に!仕事もプライベートも喜びにみちて、心おどる、楽しい一年にできたらいいな




あおり協立病院
総看護長
橋 千景さん
60歳

入社して◇▼年になりました。こうして働き続けられたのは周りの方々のおかげです。来年は健康第一に、仕事・畑・ウォーキング頑張るぞー!




戸山支部
野村 美津男さん
72歳

あっという間に72歳になります。良き仲間とお酒を飲み、カラオケを歌いながら楽しく生きていきます。




油川・西田沢支部
川嶋 保子さん
84歳

干支が7回り目まで生きられたなんて、我ながらよく頑張った。今年一年も自分の事は自分でできるよう、食に運動に年相応に楽しんで過ごしたい。



小多機おおの利用者
佐藤 昭生さん
96歳

月日の経つのは早いものです。今年も小多機おおの皆さんや、家族のお世話になって平和で元気に過ごしたいと思います。



お年玉企画! まちがいさがし

上下の絵を見比べて7つの間違いを探しましょう!

今回のクイズでは、総勢20名に当選者を増やします!まだ応募したことがない方は年初めにチャレンジしてみませんか?皆さんのご応募、お待ちしております!!



【応募要領】答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入。余白に簡単なコメントや質問など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。コメントは本紙「ちよとひとこと」欄や各種記事に二部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野21912 青森保健生活協同組合にて、締切1月末日消印有効、抽選で20名様に図書カードを進呈。

応募者54名 / 正解54名
【当選者 佐藤逸子(干刈)・倉内まさる(鶴ヶ坂)・葛西誠(油川)・工藤健治(小柳)・杉沼千恵(弘前市)・對馬昭子(三内)・村上淳子(本泉)・阿部克夫(富田)・成田三七子(大野)・福津智子(浪館前田)】
※1月中旬、図書カードを発送します。

11月の答え [3]

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

Let's Cook とっておきレシピ

おいしくて、栄養いっぱい!

あおり協立病院 管理栄養士 三上 綾香

切り干し大根は、食物繊維やカリウムが豊富に含まれている食品です。長期保存出来る食材であるため、もう1品欲しいときに手軽に作れるおすすめの副菜です。

★切り干し大根の中華サラダ★

【材料】4人分
 ・切り干し大根 30g
 ・人参 1/3本
 ・きゅうり 1/2本
 ・ツナ缶(水煮) 1缶
 <合わせ調味料>
 ・醤油 小さじ2
 ・上白糖 小さじ1
 ・穀物酢 大さじ1
 ・ごま油 大さじ1

【作り方】
 ① 切り干し大根は、10分水につけて戻す。軽く水気を切り、食べやすい長さに切っておく。
 ② 人参は皮を剥いて、太めの千切りにする。
 ③ きゅうりは千切りにし、1つまみの塩(分量外)で塩もみし、水気を絞る。
 ④ ツナ缶は軽く水気を切る。
 ⑤ ①と②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかける。600Wで4~5分加熱し、粗熱をとっておく。
 ⑥ ⑤の加熱した食材に、③と④を加え、<合わせ調味料>で和える。お皿に盛りつけたら完成。

1人当たり
 エネルギー 72kcal
 たんぱく質 4.0g
 脂質 3.2g
 炭水化物 7.4g
 食塩相当量 0.6g

One Point
 ・火を使わず手軽に作ることができます。
 ・お酢を使用するため、少ない塩分でも美味しくいただけます。