

〔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



## 青森保健生活協同組合 2025年度通常総代会テーマ(案)

# 誰もが健康で居心地よくくらす まちづくりへの挑戦

～すべての活動を“事業”ととらえて、多様な“参加と協同”で「組合員参加の危機」と「経営・事業継続の危機」を乗り越えよう!～

## 2025年度の重点課題(案)

持ちうる経営資源のフル活用で  
最大限の収益確保を進めるとともに、  
必要利益を確保できる法人の  
医療・介護提供体制の再構築を図ります。

- あおもり協立病院は、現状の病棟機能・病床数を堅持した形で医療・経営活動に取り組みます。
- 生協さくら病院は、2023年度の経営対策特別会議の答申を確実に遂行し、経営活動を前進させます。
- 訪問診療と訪問看護ステーション、訪問ヘルパーステーションとが一体となって、医療・介護の質の高い療養を提供します。
- 地域に選ばれる介護事業所づくりとして、まちなかいきいきサロンへの参画など、行政や地域組合員、地域住民との結びつきを強めます。
- 有料老人ホーム「なのはな」の管理運営のあり方について3法人で協議を進めます。



患者満足度と職員満足度向上は  
車の両輪としてとらえ、  
全ての職員が職場や業務に誇りを持ち、  
意欲を持って働き、持てる力を最大限に  
発揮できる職場環境を整備します。

- 4週8休の導入など、より働きやすい職場づくりを進めます。また、病棟での2交代制勤務について検討を進め多様な人が自分らしく活躍できる、働き続けられる職場づくりを進めます。
- 医療・介護従事者の確保対策を、組合員の力も結集しながら対応を図ります。看護職の確保と養成については最重要課題の一つと位置付けます。
- ストレスチェックを活用した職員のメンタルヘルス対策を強化します。
- 職員が意欲を持って働くことができるようハラスメント行為のない職場づくりを徹底します。
- 障害者雇用の更なる促進と社会参加を支援し、地域社会に貢献しながら、法人全体の労働力に繋がります。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

(理事 長内幸子)

寒い冬を乗り越えてようやく春4月です▼大きいランドセルを背負ったピカピカの一年生がともまぶしく、つい顔がほころびます。ドキドキしながらも、ワクワク！学校が楽しい所でありますように▼青森保健生協でも、16名の新入職員が新たな門出を迎えました。新しい環境での第一歩が始まります。私たち組合員と共に頑張りましょう！▼私は健康操サポーターとして各班会に出かけます。いつも思うことは、参加してくれる皆さんがとも元気な素(もと)です。皆さんの元気の素(もと)は何でしょうか？色々あると思います。が、班会参加も重要の一つであるのは間違いありません。サポーターを続けられるのも、私が皆さんと一緒に楽しみたい！元気でいたい！と思うからだと思いませんか？▼4月の誕生日なので誰よりも早く一ツ年をとります。「昔できたのに、できなくなっ」と感じるこの頃ですが、過去はどうだったというよりも、今できることがあれば、それでいいと思うようにしています▼班会も支部活動も無理せず、先ずは楽しみながら行うことが一番です。一緒に今より、もっと楽しく、もっと元気になるでしょう。

### 連絡船

寒い冬を乗り越えてようやく春4月です▼大きいランドセルを背負ったピカピカの一年生がともまぶしく、つい顔がほころびます。ドキドキしながらも、ワクワク！学校が楽しい所でありますように▼青森保健生協でも、16名の新入職員が新たな門出を迎えました。新しい環境での第一歩が始まります。私たち組合員と共に頑張りましょう！▼私は健康操サポーターとして各班会に出かけます。いつも思うことは、参加してくれる皆さんがとも元気な素(もと)です。皆さんの元気の素(もと)は何でしょうか？色々あると思います。が、班会参加も重要の一つであるのは間違いありません。サポーターを続けられるのも、私が皆さんと一緒に楽しみたい！と思うからだと思いませんか？▼4月の誕生日なので誰よりも早く一ツ年をとります。「昔できたのに、できなくなっ」と感じるこの頃ですが、過去はどうだったというよりも、今できることがあれば、それでいいと思うようにしています▼班会も支部活動も無理せず、先ずは楽しみながら行うことが一番です。一緒に今より、もっと楽しく、もっと元気になるでしょう。



# 2024年度課題の到達

# 2025年度の継続的課題(案)

## 重点課題

- ① 2024年度の診療報酬・介護報酬・障害福祉報酬のトリプル改定に適切に対応し、第8次医療計画、第9期介護保険事業計画を見定めながら、組合員や地域住民から求められる事業の強化やポジショニング(地域における自院の役割)の再構築を進めます。
  - ② 患者満足度と職員満足度向上は車の両輪として捉え、全ての職員が職場や業務に誇りを持ち、意欲を持って働き、持てる力を最大限に発揮できる職場環境を整備します。
- あおもり協立病院は、地域でのポジショニング、2024年度診療報酬改定を踏まえ、4階病棟を12月から地域包括ケア病棟へ転換しました。
  - 持続可能な経営活動への転換に向け、銀行のコンサルを活用して、あおもり協立病院の病棟機能や病床数のあり方について、様々な角度から検証しました。
  - 生協さくら病院は、病院機能評価新規受審に向け、多岐に渡る課題の改善を進めました。
  - 協立・中部クリニックでは診療報酬改定対応として、個別患者さんに合わせた療養計画書を作成し、丁寧な説明を行い全ての患者さんからご理解をいただきました。
  - 訪問診療と法人内の訪問看護ステーションとが一体となってサービスを提供する形を追求しました。
  - 通所介護については3事業所から2事業所への集約を図り、持続可能な介護事業所へ再編を図りました。

## 継続的課題

- ① 多様な参加で地域の健康づくりと安心のネットワークを広げます。
  - ② 法人理念、全日本民医連綱領、医療福祉生協のいのちの章典を実践する人づくりをすすめます。
  - ③ 平和で持続可能な世界を展望し、一人ひとりを大切にする社会をめざして行動します。
- 支部活動交流会では、2024年度法人方針案を基にどのように組合員活動を進めていくか熱心に意見が交わされました。
  - 2024年度に実施された統一行動は、職員137名、地域組合員159名が参加しました。1,954件訪問し1,050件の対話、194件大腸がん検診の予約に繋がりました。
  - 県民生協11店舗とマエダストア蟹田店にて一斉まちかど健康チェックを実施し、217名の方が健康チェックを行い、健康づくりの取り組みを広げました。
  - 第28回健康まつりが5年ぶりに開催され、約2,300人の方に多彩な催しものを楽しんでいただきました。同時に、青森保健生協を大いにアピールすることができました。
  - 2024年度生協強化月間は、5年ぶりに事業所近隣の地域住民、地域組合員との対話を広げる地域訪問行動を協立病院エリア、生協さくら病院エリア、中部クリニックエリアで取り組みました。
  - 原水爆禁止国民平和大行進は、引継ぎ集会を経て、日本海コースと太平洋コースに分かれて行進しました。また、広島での2024年原水禁世界大会へ職員2名を派遣しました。
  - 能登半島地震で被害の大きかった珠洲市へ2名の職員を派遣し、仮設住宅で避難されている方の健康チェックや訪問行動に取り組みしました。
  - 9日・25日の早朝街宣行動が11月に20周年を迎え、第2回三法人平和活動交流集会を開催し、医療人として人間の尊厳を守る立場で、国連憲章・国際法に反する戦争を止めるために行動することの大切さを再確認しました。

## 多様な参加で地域の健康づくりを進めます。

- 健康づくりの第一歩として「まずは集まる」班会、お試し班会や、そこに行くだけでほっとする居場所づくりを進めます。
- 「2025国際協同組合年」を後押しに、他の協同組合や他団体と連携して、組合員・未組合員にかかわらず健康づくりの取り組みを広げます。



## 安心してくらし続けられる地域共生社会づくりに向け、たすけあい・協同を広げます。

- あおもりコープフーズの事業は、高齢者などの見守りの役割も果たしながら、安定した経営をめざします。
- コープくらしのたすけあいの会への参画などで多くの人とつながり、一人ひとりを大切にすることを助ける輪を広げます。
- 組合員と出資金の情報の管理を徹底し、長期住所不明組合員を出さない取り組みを強化します。



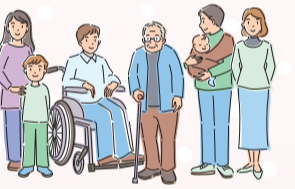
## 法人理念、全日本民医連綱領、医療福祉生協のいのちの章典を実践する人づくりを進めます。

- 人権の尊重と協同の営みを大切にする組織文化をいっそう発展させて、高い倫理観と変革の視点を育む職員育成を、全日本民医連から提起されている職員育成指針を基にすべての事業所や職場で実践します。
- 「生協10の基本ケア」の実践を通して、一人ひとりの多様性のある健康観を大切にする人づくりを進めます。
- 組合員一人ひとりの活躍の場をつくる視点で、機関紙配付ボランティアなどの活動にできることから手伝ってもらうことで担い手づくりに繋がります。



## 2025国際協同組合年にふさわしい協同と連携を進め、誰一人取り残されない、平和で公正で持続可能な社会づくりに貢献します。

- 日本被団協の継続した活動による「ノーベル平和賞受賞」に確信を持ち、核兵器廃絶と平和な社会をつくる運動を広げます。
- 気候変動問題、エネルギー問題、私たちの生活スタイルや経済のあり方などについて、SDGsの視点から考え行動します。
- ジェンダー平等・多様性を尊重し、すべての人の人権を守る公正な社会づくりに向け学び、行動します。
- 東日本大震災被害を風化させず、原発ゼロを求め連帯した取り組みを継続し、原発に頼らないエネルギー政策を求めていきます。
- フードドライブを継続するとともに、さらなる活動を協同組合や他団体と一緒に創造して、「誰一人取り残されない」まちづくりを進めます。



### 4月の豆知識クイズ

【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・クイズの答え・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】  
4月末日消印有効  
抽選で10名様に図書カードを贈呈

【応募者68名 / 正解68名】  
【当選者 赤石敬志(桜川)・宮本真澄(浜田)・  
姥名昭弘(東北町)・安田京子(浪館前田)・塩谷晶子(石江)・  
出町有希子(千富町)・斎藤順子(浪岡)・  
久住美恵子(むつ市)・西澤滋子(桂木)・高杉悦子(弘前市)】  
※4月中旬、図書カードを発送します。

ワタリドリ(渡り鳥)

カクコ オバ デソ  
クワ イル テル  
セキ ヌ スト  
メキ ヌ リ  
サツ タイ カク セン  
カザミド 四

### ちよつとひとこと

大雪のため外出することも減り、足腰の心配をしながら、2月号の「股関節のストレッチ＆トレーニング」がとてもありがたかったです。毎日続けて、また元気に外出しようと思います。来月も楽しい記事を願います。

(中央櫻田則子)

◆ 昨年協立クリニックで脳ドック健診を受けました。看護師さんが丁寧・親切に対応してくださり、とてもありがたかったです。

(勝田野村志保)

◆ 脳出血で倒れからリハビリで少しずつ回復していますが、頭のリハビリも兼ねて楽しんでクロswordに挑戦しています。次の問題も楽しみです。

(幸畑成田美恵子)

◆ あと少しで長い冬がおさらはです。春になったら趣味の釣りに行くぞー！毎日ストレッチして体を整えています。

(むつ市久住美恵子)

### 東・西大野合同支部です

東・西大野合同支部は以前から班会は開催していましたが、支部体制がありませんでした。組織部からの呼びかけで2021年11月に第1回大野支部班長会を開催しました。(大野セラバンド班・健康万年青班・大野寿班・かけはしの班そして、2022年1月には班長会において、組織部の確認を行い、班長会から支部運営委員会として開催することを決定し、3月の合同運営委員会にて支部班長会、運営委員2名を選出し支部体制を確立しました。

4月には支部長の働きかけで西大野での健康体操を開催して11名が参加。その場で班長会となりました。(大野前田班)

班会は健康体操が中心となっていますが、健康チェックはすべての班会で実施しています。支部体制が確立し、支部財政によって2022年度は学習企画として、介護保険の基礎十青森保健生協の介護事業所紹介、健康万年青班と寿班合同交流会を開催。2023年度は支部主催企画として、

4月には支部長の働きかけで西大野での健康体操を開催して11名が参加。その場で班長会となりました。(大野前田班)

班会は健康体操が中心となっていますが、健康チェックはすべての班会で実施しています。支部体制が確立し、支部財政によって2022年度は学習企画として、介護保険の基礎十青森保健生協の介護事業所紹介、健康万年青班と寿班合同交流会を開催。2023年度は支部主催企画として、

してスプレック開催37名。2024年度は大野支部新年会に41名の組合員さんが参加するようになりました。(東西大野合同運営委員会)

### 出資金有高通知書をお送りいたします

5月末以降、全組合員を対象(住所不明の方を除く)に出資金の有高を明記した通知書をお送りいたします。住所変更や名義変更のお手続きをご希望の方は、本部または各事業所窓口へお申し付けください。

### お引越された・これからする 住所変更のお願い

新年度となり、引越など住所が変更となった組合員さんもいると思います。くらしとからだ(本紙)の手配付や郵送などに活用されているため、住所変更へのご協力をよろしくお願いいたします。下記の連絡先にお電話していただくだけで簡単に住所の変更が可能です。

また、ご家族に亡くなられた方がいらっしゃる場合もご連絡ください。名義変更もしくは脱退のお手続きが必要です。詳しくは下記までお問合せください。

お問い合わせ・住所変更・名義変更ご希望の方  
青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888  
までご連絡ください。

みんなで防ごう! 感染症!!

# A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌)とは



あおもり協立病院 感染管理認定看護師 菊池 久美子

## 1. どんな感染症なの?

A群レンサ球菌による上気道の感染症です。

感染経路は、患者さんの咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる細菌を吸い込むことによる「飛まつ感染」、細菌が付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」、食品を介して細菌が口に入って感染する「経口感染」です。

- 症状としては、38℃以上の発熱、咽の発赤、莓状の舌等があります。
- 熱は3日から5日以内に下がり、1週間以内に症状は改善します。
- 早期診断のために、溶連菌の迅速診断キットが医療機関で利用されており、数分で結果を知ることができます。

## 2. 治療は?

- 発症時は抗菌薬での治療を行います。腎炎などの合併症を防ぐため、症状が改善しても主治医に指示された期間、薬を飲むことが大切です。
- 7日~10日間確実に内服することが必要です。症状が軽減したからといって薬をやめることで途端に増殖をはじめるので、医師から処方された場合は飲みきりましょう。



## 3. 大人の感染での注意点は?

劇症型溶血性レンサ球菌感染症(streptococcal toxic shock syndrome;以下、STSS)がありSTSSは大人に多い病気です。重篤な基礎疾患を持っていなくても突然発病することがあり、四肢の疼痛、腫脹、発熱、意識障害等の初期症状から始まり、発病から病状の進行が非常に急激かつ劇的で、発病後数10時間以内には軟部壊死、急性腎不全等を引き起こすことから「ヒト食いバクテリア」とも呼ばれています。STSSは咽頭炎の場合とは異なり、傷口から感染することが多く、60~70歳代に多く、発症例のうち約3割が死亡するとされています。

## 4. 予防としてできることは?

咳エチケット(①マスクを着用し、口や鼻を覆う、②マスクがないときには、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う、③とっさの時は、袖で口や鼻を覆うようにする。他の人に感染させない工夫をし、早めに医療機関を受診しましょう。



## 理事会報告 2024年度第9回 2月27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. 2025年度通常総代会を6月20日(金)9時30分から12時30分までの日程で、ホテル青森3階 孔雀の間で開催することを承認しました。
3. 2025年度理事・監事の定数について審議の上、決定しました。
4. 役員推薦委員会より地域別役員推薦の討議状況について報告され承認しました。
5. 「2024年度活動のまとめと2025年度方針案」について討議し、理事会で出された意見を反映した内容に改めた上で、次回理事会で確認することを承認しました。

Let's Cook

## おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

幸せホルモンと言われている「セロトニン」は、自律神経を整えて幸福感をもたらし、心を平常に保つのに役立つホルモンです。セロトニンは90%以上が腸で作られるため、腸内環境を良くすることが心の安定にも繋がります。塩麴には善玉菌のエサとなるオリゴ糖や乳酸菌が含まれており、野菜類の食物繊維も善玉菌を増やす働きがあるため、腸活向けのスープです。

### ★塩麴の腸活スープ★

【材料】6人分

- ・サラダチキン 50g
- ・キャベツ 100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/3本
- ・しめじ 1パック
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩麴 大さじ2
- ・ローリエ 1枚 (無くてもいいです)
- ・水 400ml
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々



【作り方】

- ① サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
- ② キャベツは1cm角、玉ねぎはみじん切り、人参は5mm角に切る。
- ③ しめじは石づきを落とし、さらに長さを半分にする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎを入れて中火で炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ったら、残りの野菜とサラダチキンを加えてサッと混ぜ合わせ、水とローリエを加える。沸騰したらフタをして弱火で10分程度煮る。
- ⑥ ローリエを取り出し、塩麴を加え、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

1人当たり	
エネルギー	41.5kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.1g
炭水化物	6.1g
塩分相当量	0.9g

**One Point**

- ・ サラダチキンをウインナーやベーコン、ツナ缶などに変えても美味しくいただけます。
- ・ 野菜は大根や白菜などでも代用できますが、今の時期は、新玉ねぎや春キャベツなど旬を味わうのも良いでしょう。
- ・ 塩麴を減らして、コンソメやカレー粉、中華だし、などでの味変も可能です。

## 映画のお知らせ

### 「医師 中村哲の仕事・働くということ」

中村哲は問う—「働く」とは何か、「仕事」とは何か、そして“平和”とは!

- 【日 時】 4月13日(日) ①10:30~ ②14:00~
- 【場 所】 カダール 男女共同参画プラザ (アウグ5階)
- 【料 金】 一般:1,000円 学生:500円 障がい者・高校生以下 無料
- ★各回上映後、本作品企画者等によるアフタートークを予定しています。
- ※各回定員300名(先着順)

お申し込み・お問い合わせ先 青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888



主 催：労働者組合ワーカーズコープ・センター事業団 青森事業所

## 行ってよかった 旅行先紹介!

紹介者 鹿内 文子さん【観光通り支部】

昨秋訪れた群馬県の「わたらせ渓谷鉄道沿線」、山々に囲まれた自然豊かな「草木湖」、畔に建つ「富弘美術館」です。花が描かれた、こじんまりした建物は、星野富弘さんの人柄が偲ばれるものでした。秋の展示と企画展「小さなしあわせ」の作品からは、不自由にめげず、ひたむきに描く情熱が伝わり、「あなたも動けるうちは頑張りなさいよ」のメッセージを受け取りました。渡良瀬川の上流と宝徳寺の「床もみじ」にも感動した旅でした。

