

〔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 宮本達也

〒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



私たちといっしょに活動しませんか？

今回は一部の活動内容についてちょこっと詳しく紹介していきます。



筒井支部 体力測定



油川・西田沢支部 稲垣温泉

組合員の声 充実した時間を過ごせました

昨年の10月支部レクでつがる市にある稲垣温泉へ行ってきました。久しぶりにお会いする方もいてすごく充実した時間を過ごせたことを覚えています。やはり、食事を交えての会話や一緒にゲームにチャレンジしたりと非日常的な時間を味わえるのは支部レクの醍醐味ですね。様々な支部で現在計画をされているかと思います。ぜひ支部ニュース等で案内をチェックして参加してみたいかがでしょうか。楽しいこと間違いありませんよ！



油川・西田沢支部 相馬 治昭さん

他にも楽しい 班会メニューが いっぱい！

- ★体操(ストレッチ・セラバンド・ソフトバランスボール・ストレッチポール)
- ★卓球・吹き矢 ★わなげ・ボッチャ・モルック
- ★手芸・ぬりえ・脳トレ・お茶会・麻雀・トランプ・花札
- ★うたごえ ★山菜採り etc...



はこべ班
小多機おおの見学



浪館通り 支部 しとぎ餅作り



組合員の声 みんなで楽しく食べました！

班会で「しとぎ餅」を作りました。青森の郷土料理として食べたことがある人がほとんどではないでしょうか。材料は「餅粉」と「こしあん」だけです。最初はみんなで餅粉にお湯を足しながら生地を作っていました。ちょうど良い柔らかさにするのが難しく苦労しました。生地が完成したら中にこしあんを詰めて丁度良い大きさに丸めました。薄く油を敷いてこんがり焼いて、最後はみんなで楽しく食べました。



浪館通り支部 藤原 昭子さん

桜川支部 まつり (フラダンス)



組合員の声 支部主催の健康まつりを開催！

桜川支部主催の健康まつりを開催しました。とても暑い日で大変でしたが、組織部の皆さんの手助けで健康チェックをたくさんの方が受けていました。また、組合員の方々のフラダンス、スコップ三味線、きよしのズンドコ節をみんなで踊り、手作り感満載の健康まつりを開くことができました。

今回は、楽しい抽選会も入れて、時期を考えて開催したいと思います。



桜川支部 中村 幸子さん

上記以外でも「くらしとからだの手配り」や、「お元気ですか訪問」など元気に活動を実施しています！各支部では、一緒に活動してくれる仲間を募集中です！お問い合わせなどは右記までお電話ください。

青森保健生協 組織部
☎017(762)5888



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 福田紀子)

今年4月から青森保健生協組織部の我が支部担当がピカピカの新人職員に変わりました。誕生日が一緒の偶然にビックリお互い「おめでとう」とニコリ。彼は23歳に。その若さが眩しい私は3倍以上の75歳で後期高齢者に。自分の親よりも年上の私達に真摯に向き合い頑張っている彼に拍手！運営委員会や班会でもほぼ全員が後期高齢者だが、皆さん元気で若々しい。運営委員の一人は7月で満89歳、いつも班会に参加してくれる友達は88歳と見習うべき良き先輩達が、私の周りにいてくださる幸せ！支部ニュースを見て3月の班会に参加した方が、楽しかったからとお友達を誘って毎月参加し、お友達が組合員に新規加入、人との繋がりに感謝！高齢者にとって「教育」とは、今日行く所があること。「教養」とは、今日用事があること。つまり人との交流が心と体を元気にします。歳だからとシャッターを下ろさず、心の扉を開けて班会に出かけましょう！8月から恒例となっている健康チャレンジが始まります。健康づくり委員としてお薦めします。運動・食生活・お口の健康等々8コースもあるので、生活習慣を見直す丁度良い機会と捉え、是非参加してください。

連絡船

◎定期増資にご協力ください。

◎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。



医療機器学習会



全職員対象の研修

（医療安全管理室
看護師 渡辺 麻美）

長、事務長で構成して
ます。院内で起きている
ことを把握して情報共
有、安全や感染につい
ての研修開催、現場の困
りごとの助言を行って
います。「何か起きた時」
ではなく「日頃から」安
全な医療・介護を提供
できるよう、職員全体に
働きかけています。



ふりかえりカンファレンス
（医師をはじめ多職種で事例をふりかえり）

あおもり協立病院 医療安全管理室です

職場紹介 3



おらほの

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 医療ソーシャルワーカー

Q 青森保健生協の地域包括ケア病棟について
詳しく教えてください。

A 地域包括ケア病棟とは!?

★どんな人が入院できるの？

- ⇒専門的な治療ができる病棟（協立だと6階と7階）での治療が終了したが、自宅に帰るにはもう少しリハビリや療養が必要な方。
- ⇒自宅へ戻るために、ご家族へ介助方法や食事の指導、介護サービスの手配など調整が必要な方。
- ⇒自宅療養中の方で、一時的な検査入院が必要な方、軽症だが入院治療が必要な方、ご家族の介護疲れや一時的に介護ができない状態になった時など、突発的な預かり入院が必要な方。
- ⇒さまざまな病気で終末期を迎え、ご自宅での看取りが難しい方。

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、お手紙で皆様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

★どのくらいの期間入院できるの!?

⇒入院期限が定められていて最長60日です。状況にもよりますが、期限ぎりぎりにならないようあおもり協立病院では40日を目安として調整しています。

★地域包括ケア病棟の役割は!?

- ⇒その人らしく生活できる体と環境を整え退院できるようにする在宅復帰を目指すという役割。
- ⇒一時入院を受け入れご家族の疲労軽減やお体の状態を確認し必要な医療ケアを提供する預かり入院の役割。
- ⇒さまざまな病気で終末期を迎えた患者さんの緩和ケアやお看取りなどの役割。

★地域包括ケア病棟のイメージはできましたか!?

ご不明な点などございましたら、あおもり協立病院の地域医療連携室にお気軽にご相談ください☆

TEL 017-762-5500(あおもり協立病院)まで
(あおもり協立病院 地域医療連携室 次長 中澤 淳也)

理事会報告

〈2025年度第1回 6月20日〉

1. 理事長等の互選について、相馬裕理事長・宮本達也専務理事・今淳一副専務理事・菊池中央常務理事を選出しました。
2. 役員報酬について、役員報酬算定規則に従い設定することを決定しました。
3. 古舘正志組織部長の任を解き、宮本達也組織部長とすることを決定しました。

〈2025年度第2回 6月26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. 横田祐介前理事長の名誉理事長への就任を承認しました。
3. 高橋千津子介護部長、浅利夏樹あおもり協立病院事務長の任を解き、田川武介護事業部長、今淳一あおもり協立病院事務長、浅利夏樹あおもり協立病院事務長補佐とすることを決定しました。
4. 2025年度通常総代会の振り返りを協議し、次の開催に活かしていくこととしました。

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



みんなで防ごう！
感染症!!

ノロウイルス感染症予防について

あおもり協立病院 感染管理認定看護師
菊池 久美子

7月に突入し、レジャーの季節になりましたが、気温が高くてじめじめした時期は食中毒の流行時期でもあります。みなさん食中毒予防で気をつけていることはありますか？今回は「ノロウイルス感染症予防について」です。

Q1.ノロウイルスはどうやって感染するのですか？

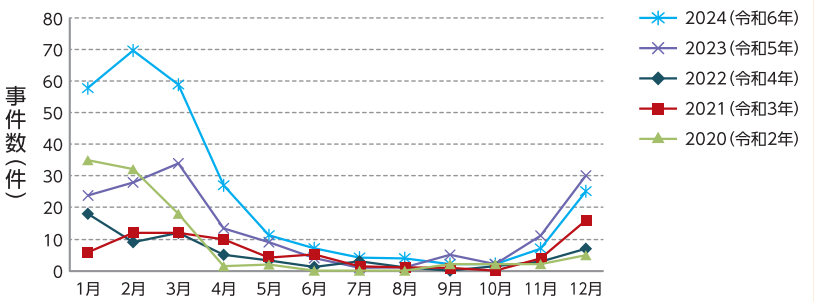
このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- (1) 陽性者のノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐物から人の手などを介して二次感染した場合
- (2) 家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する場合
- (3) 食品取扱者（食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などが含まれます。）が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

Q2.ノロウイルスに感染するとどんな症状になるのですか？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症ありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

●月別事件数の年次推移



Q3.発症した場合の治療法、検査はありますか？

検査は糞便での迅速キット検査がありますが診断はつきにくいのが現状です。現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

気温が高くなり食品の管理が難しくなる時期です。あわせてペットボトル放置による食中毒や、お祭りでの出店屋台などの飲食から食中毒など報告される時期です。注意しながら楽しく夏を乗り切りましょう!!

参考資料：厚生労働省 食中毒予防



あおもりまるごと 2025 健康チャレンジ

参加費 無料

**昨年は県内
6,000人以上が
参加!**

パンフレット配布場所

- あおもり協立病院
- 協立クリニック
- 生協さくら病院
- 中部クリニック
- ヘルスサポートやすかた
- 青森保健生協本部・組織部

～老人クラブ、町内会、学校、保育園・幼稚園、職場等、団体でのご活用もぜひどうぞ! 必要部数をお届けします!～

参加方法 (ハガキでの申込み)

- 1 コースを選びます** (複数選択可能)
チャレンジ内容を決めましょう
- 2 申し込みます** **※切 9月20日**
申込はがきを切りとり、店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです (切手不要)
- 3 チャレンジをがんばりましょう**
カレンダーに日付けと、その日のがんばり具合を記入します
- 4 結果を報告します** **※切 12月10日**
報告はがきに自己評価などを記入し店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです (切手不要)

参加方法 (2次元コードでの申込み)

- 1 チャレンジを決めて申込み** **※切 9月20日**
- 2 がんばった成果を報告** **※切 12月10日**

※表示された項目に沿って入力をしてください。

参加賞をもらっちゃお～♪
報告いただいた方には参加賞があります (ひとり1回まで)

お問い合わせ先 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場のみんなと!

9月から11月までの間の30日以上、健康習慣づくりにチャレンジしてみませんか?

「健康チャレンジ」は運動や食生活、禁煙、禁酒など、自分が目指す生活習慣目標を決め、30日以上、記録をつけながら継続して取り組む健康づくりです。

「健康のために何かを始めたいけれど、どう取り組んだらいいかわからない」「一人ではなかなか続かなくて…」そうお考えの方は、ぜひこのチャレンジを活用して楽しく手軽に健康づくりに取り組んでみませんか?どなたでもご参加いただけます。

前年度の人気コースランキング Top3

第1位 Aコース 運動

- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング
- ・筋トレ

第2位 Bコース 食生活

- ・毎日3食食べる
- ・好き嫌いをなく食べる
- ・すこしお

第3位 Cコース お口の健康

- ・あいうべ体操
- ・毎日歯みがき
- ・よく噛んで食べる

協立クリニックへ通院されていた患者さんより
感謝のお手紙が届きましたのでご紹介します。

拝啓

この度は仕事上の転勤に伴い、転院することとなるにあたりまして、紹介状の手配及び郵送などのご対応を迅速且つ丁寧に対応いただき誠にありがとうございました。

足掛け10年程、コロナ禍という大変な時期も含め、西脇先生他、医療スタッフの皆様にお世話になりましたことを改めて感謝と御礼申し上げます。

今後は更に精進し、一日も早く病気を治し元気になってまた青森に帰ってこれればと思っております。

末筆ながら医療機関従事者の皆様は激務だと存じます。皆様のご健康とご健勝を心よりお祈り申し上げます。最後に西脇先生お世話になりました。いつまでもお元気で活躍を。私も頑張る生きて参ります。

敬具

財政バザー 開催中!!

財政委員会では、毎月第2・4金曜日の9:30～11:00に、協立クリニック1階受付にて「財政バザー」を開催しています。地域の皆さんから不要になった衣類などを寄付していただき、売り上げを全国の交流集会派遣費用の補助に充てております。

【お問い合わせ先】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017-762-5888

ボランティアさん 大募集

青森保健生協の介護事業所ではボランティアさんを募集しています。

- 「外出時(お花見など)の付き添い」
- 「話し相手」「食事の配膳」ボランティア
- 「将棋・囲碁」の指し手ボランティア

誰かの役に立ちたいと感じている皆さんの連絡をお待ちしています。

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。

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

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。

【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。

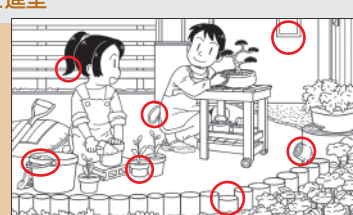
【宛先】〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部 宛

【締切】8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85名／正解83名 ●6月号の答え

【当選者】佐藤京輔(浜田)・高杉忠則(弘前市)・相内津花子(幸畑)・小野康志(荒川)・斎藤宏子(古川)・及川君代(安方)・斉藤順子(浪岡)・銭谷和枝(赤坂)・三上祥一(大野若宮)・田中真理子(はまなす)

※8月中旬、図書カードを発送します。



ちよつと ひとこと

◆最近、同世代の知人が亡くなり、健康である事の大切さをひしひしと感じています。健診も定期的に欠かさず受けて、少しでも長生きしたいものです。孫のために!

(はまなす 田中真理子)

◆今年5月に50年ぶりに新車(自転車)を購入。天気のいい日にサイクリングに行きたいです。もちろん、ヘルメットをして。

(大野 三上祥一)

◆今年から鉢でメロン栽培を始めました。やった事がないことにもチャレンジして楽しみたいと思います。今が一番若いのですからね!

(浪館前田 齊藤靖子)

◆6月なのにもう暑すぎる!いつも以上に水分補給を心がけ、熱中症対策に気を付けています。

(花園 中谷はるみ)

◆実家にある梅の木にたくさん実がなりました。これから梅仕事、忙しくなります。

(赤坂 銭谷和枝)

◆今年から鉢でメロン栽培を始めました。やった事がないことにもチャレンジして楽しみたいと思います。今が一番若いのですからね!

(浪館前田 齊藤靖子)

◆先日、協立クリニックの診察を終えてあけぼの薬局へ。ツツジが美しく、とても手入れが素晴らしいと感じました。

(荒川 高田 白鳥紀子)

◆帯状疱疹は痛いし、辛いし、ご飯は食べられなくて、辛かったです。皆さん生活に気をつけてください。

(大野 沢田ミエ)



◎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。

入場無料

支部まつりを開催します!

- 山の手支部まつり
【日時】 8月26日(火) 13:30～
【場所】 諏訪沢市民館
- 幸畑支部まつり
【日時】 9月13日(土) 11:00～
【場所】 幸畑福祉館
- 金沢支部まつり
【日時】 9月20日(土)
10:30～15:00
【場所】 旭町市民館

詳細はこちらから▶▶▶

☆楽しい企画が盛りだくさん!
お仲間を誘ってぜひお越しください。

被爆・戦後80年の取り組み

【日時】 9月27日(土) 13:00～15:00
【場所】 ユートリー 中ホール
(八戸市一番町1-9-22)
【講師】 田中熙巳氏
(ノーベル平和賞を受賞した被団協代表委員)
※送迎バスも用意します(定員25名)。
必ず申し込みをお願いいたします。
★オンラインでの開催
【場所】 青森保健生協 本部 2階多目的室
※現地会場とzoomでつなぎ、田中熙巳氏の講演を受けることができます。
お気軽にお申し込みください。

一般社団法人 わらび座
国際協同組合年記念事業ミュージカル

「真昼の星めぐり」

【日時】 9月3日(水) 開演18:30(開場18:00)
9月4日(木) 開演14:00(開場13:30)
【場所】 リンクモア平安閣市民ホール
(青森市柳川1-2-14)
【チケット料金】 組合員価格6,000円でお求め
できます。
【申し込み先】 公演事務局 0187(44)3332
※お申し込みの際に「青森保健
生協の組合員です」とお伝え
ください。

詳細は
こちらから

各種お問い合わせ・お申し込み先

青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888

浅虫海岸清掃 報告

6月14日、青森県環境パートナーシップセンターと初めての連携で浅虫海岸清掃へ参加しました。

青森保健生協からは8名の参加で全体としては約70名の参加となりました。当日は清掃だけでなく、みちのくコカ・コーラボトリング(株)より海洋汚染の主な問題である「ペットボトルのリサイクルについて」の講演や青森市環境政策課より回収したごみの調査を実施し、非常に充実した1日となりました。参加した組合員より「予想以上にゴミが多い」「学びながら活動できるのは非常に魅力的!」といった声が聞かれました。



わが支部 わが班

山の手支部 スポーツレクリエーション大会を 開催しました!

6月25日、諏訪沢市民館にて「スポーツレクリエーション大会」を開催しました。当日は17名の地域組合員が参加し、「ラダーゲッター」「フライングディスク」「ストラックアウト」の3種目に挑戦しました。あまり馴染みのない種目ばかりだったので、初めは練習からのスタートでしたが、徐々に感覚がつかめてくるとどんどん白熱してきました。「もう一度やりたい!」「あなた上手だね」など和気あいあいとし、得点が多かった人から順番に景品を贈呈しました。来年もまた皆さんで開催できればいいと思います。



支部長 小笠原悦子

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 笠原 有機

夏に食べたくなるそうめんは野菜が不足しがち...

★野菜も一緒に摂れる冷麺風そうめん★



【材料】2人分

- ・そうめん乾麺 100g
- ・オクラ 2本
- ・塩(板摺用) ひとつまみ
- ・きゅうり 1/4本
- ・トマト 1/2個
- ・もやし 1袋
- ・ナム 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・水 200ml
- ・白だし 30ml
- ・酢 大さじ2

【作り方】

- ①【ナムル】 沸騰したお湯でもやしを茹で、冷水で冷まし水気を切る。水気を切ったもやしにごま油、鶏がらスープの素を加え、和えて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ①をすべて混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ きゅうりは千切り、トマトはくし形に切る。オクラは塩をふり板摺りし、ヘタをとり熱湯で茹で、ななめに半分に切る。
- ④ 1L程度の沸騰したお湯でそうめんを茹でる。茹で上がった後冷水で冷まし、水気をしっかり切る。(茹で時間は使用する乾麺の記載通りに)
- ⑤ 器にそうめんを盛り、野菜を盛りつけ②のつゆを注ぎ完成。

1人当たり
エネルギー 221kcal
たんぱく質 6.2g
脂質 3.5g
塩分 3.0g

つゆを残すことで
減塩対策

One Point

- ・サラダチキンやゆで卵を加えることで蛋白質も摂れ、より食べ応えが出ます。
- ・キムチや納豆などの発酵食品を加えることで腸活効果も期待できます。

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

こぎん刺しジュートバッグ

投稿者 【浪館通り支部】
三浦 良子さん

今流行している麻のバッグに「こぎん刺し」と、知り合いの工房で織っている「さをり織り」を貼り付けてみました。バッグは頑丈で結構な重さに耐えられるので周りからは好評です!

