

〔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



Instagramで活動の様子をアップしています。ぜひご覧ください!



生協強化月間中の取り組み

今年度の生協強化月間が10月1日からスタートしました。月間推進委員会を中心に各事業所での朝会アピールや窓口等ヘデコレーションを施し、加入・増資のアピールをしております。また、地域では支部まつりや組合員訪問、まちかど健康チェックなどを通して、参加者の皆さんへ呼びかけを行いました。



「気になるけどな…参加してみたいけど…」などと思っている方、ぜひこの機会に青森保健生協の活動に参加してみませんか?お気軽に組織部までご相談ください。



地域医療を守れ! 署名の取り組み

8月よりスタートした「地域医療を守れ!」の署名は2,735筆(2025年10月15日(水)現在)の到達となっております。この間、支部・事業所では班会や署名特設コーナーでの呼びかけ、法人



としては関連団体・地域医療法人への協力要請といった様々なかたちで取り組みを進めています。

11月末(生協強化月間終了時)までに6,000筆の目標達成に向けていまだ一度、組合員の力を集結させて頑張っていきましょう。皆さんの1筆が地域医療を守る大きな1歩へとつながります。引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。



組合員活動や署名用紙をご希望の方は ☎017-762-5888(青森保健生協組織部) までお気軽にお問い合わせください。



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 藤原昭子）

当生協の「くらしとからだ」の機関誌は皆さんもご存知の通り毎月発行されています。他生協ではそのまでの体力が無く2、3か月に1回ペースの所もあり、毎月発行してこれに感謝です。4ページと負担なく隅から隅まで読めることもありがたいです。その中で「ちょっとひとこと」が好みます。コメントを添えていただくとその情景を想像し、ほんわかします。特に自分の地域の方のコメントはうれしくなります。9月号のコメントで「定年を迎え、益々健康が気になる」と。毎年大腸がん検診キットがありがたいです。これを読んだとき誰かの健康に寄与しているんだなと。私達の支部は運営委員会が主となって毎年、前年度検体を提出された方を優先し、キットを持って地域訪問しています。また、昨年も嬉しいコメントがありました。支部ニュースで新班の呼びかけをした際に参加してくれた方が「初めて班会に参加できてよかった。楽しかった。また行きます」と。このようなコメントは活動していく上で大きな力になります。これからも色々なコメント楽しみにしています。組合員さんとのつながりを言葉にしてくれてありがとうございます。できるなら字の大きさを拡大してくれると嬉しいな。

連絡船

当生協の「くらしとからだ」の機関誌は皆さんもご存知の通り毎月発行されています。他生協ではそのまでの体力が無く2、3か月に1回ペースの所もあり、毎月発行してこれに感謝です。4ページと負担なく隅から隅まで読めることもありがたいです。その中で「ちょっとひとこと」が好みます。コメントを添えていただくとその情景を想像し、ほんわかします。特に自分の地域の方のコメントはうれしくなります。9月号のコメントで「定年を迎え、益々健康が気になる」と。毎年大腸がん検診キットがありがたいです。これを読んだとき誰かの健康に寄与しているんだなと。私達の支部は運営委員会が主となって毎年、前年度検体を提出された方を優先し、キットを持って地域訪問しています。また、昨年も嬉しいコメントがありました。支部ニュースで新班の呼びかけをした際に参加してくれた方が「初めて班会に参加できてよかった。楽しかった。また行きます」と。このようなコメントは活動していく上で大きな力になります。これからも色々なコメント楽しみにしています。組合員さんとのつながりを言葉にしてくれてありがとうございます。できるなら字の大きさを拡大してくれると嬉しいな。

◎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。

理事会報告

2025年度第5回
9月25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.「地域医療を守れ」について、各支部や事業所の取り組みを報告し、医療従事者にとって自分たちの存続をかけた運動として、地域住民にとって受診する医療機関がなくならないようにするために運動として、引き続き旺盛な取り組みを展開していくことを確認しました。
- 3.生協強化月間の取り組みについて、各支部や事業所での準備状況を報告し、10月からの出足の早い生協強化月間にしていくことを確認しました。

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



創業記念講演を開催しました

9月12日、創業72周年記念講演を開催しました。当日は組合員31名、職員63名の計94名が参加しました。弘前大学教授 人文社会科学部 李永俊氏による「安心して暮らせる地域共生社会をめざして～みらいねっと弘前の挑戦～」というテーマのもと、講演がありました。講演終了後、「地域医療を守れ!」の署名の訴え、生協強化月間のアピールや、組合員活動を題材としたちょっとした寸劇も披露しました。



わが支部 わが班

金沢支部のつどい

金沢支部

理事 成田保

9月20日、旭町市民館にて金沢支部のつどいを開催しました。当日は地域の組合員さん50名以上、地域の皆さんが参加しました。午前は、ベジチェック・体組成計などの健康チェックと、健康体操サポーターによる健康体操を行いました。お昼には手作りの豚汁とおにぎりが振る舞われ、みんなで食べながら交流を深めました。



午後からは、藤さんによるギターとクラリネットの生演奏、演歌歌手の成田三玲さんによる歌も楽しみました。通りすがりで参加された方や、青森保健生協を知らない方、健診の相談をしたかった方の参加などもあり、地域でのつながりを広げる良い機会となりました。



幸畑支部まつり

幸畑支部

理事 浅田耕一

9月13日、幸畑支部まつりを開催しました。天候はあいにくの雨でしたが、30名以上の地域の皆さんが参加しました。

ニチキッズの子どもたちによるダンス、ストラックアウト大会、カラオケ大会などみんなで楽しむことができました。また、生協さくら病院の職員による「生協さくら病院PRコーナー」もあり、青森保健生協の事業所の紹介も行いました。その場で医療や事業所についての質問がありました。「施設や持病についてわかってよかった」などの声も挙がっており、貴重な時間となりました。



「生協さくら病院PRコーナー」もあり、青森保健生協の事業所の紹介も行いました。その場で医療や事業所についての質問がありました。「施設や持病についてわかってよかった」などの声も挙がっており、貴重な時間となりました。



オープンホスピタルを開催しました

9月28日、あおもり協立病院・協立クリニックにてオープンホスピタルを開催しました。

病院探検隊では、病院・クリニックの受付や外来周辺を回る初心者コースと、検査室(エコー・心電図など)や、血管造影室(心臓カテーテル)なども回る通常コースの2チームに分かれて各部門で説明を聞き、たくさんの質問が出ていました。

お仕事体験では、未就学児～高校生までが参加し、模擬診察や採血、エコー検査や調剤体験などを行い、「楽しかった!」「またやりたい!」と大好評でした。

相馬院長による講演会「健康づくりとあおもり協立病院の役割」では、入院患者も参加し、皆さん真剣に耳を傾けていました。

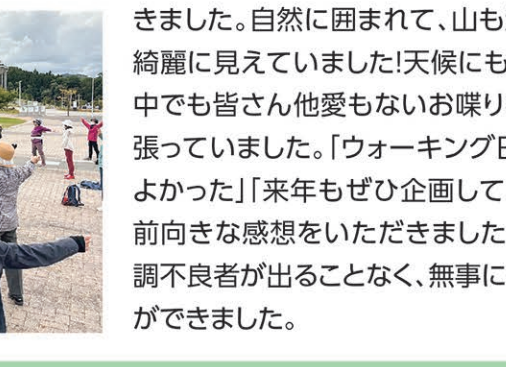




ウォーキングのつどい 報告

10月13日、新青森県総合運動公園(マエダアリーナ)にて「ウォーキングのつどい」を開催しました。

32名の参加で、ラジオ体操をしてからウォーキングコースを5km弱(1時間30分)歩きました。自然に囲まれて、山も海もとっても綺麗に見えていました!天候にも恵まれ、暑い中でも皆さん他愛もないお喋りをしながら頑張っていました。「ウォーキング日和で気持ちよかった」「来年もぜひ企画してほしい!」など前向きな感想をいただきました。ケガ人や体調不良者が出ることなく、無事に終了することができました。



◎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。

食べる・たいせつ フォーラム

～子どもたちのために
「食」と「環境」を未来につなごう!～

日時 **11月30日(日)**
10:00～14:00

場所 **ねぶたの家「ワ・ラッセ」**
(青森市安方1-1-1)

参加費 **無料**

内容

- ①「食べる・たいせつ」展示と体験のコーナー
フリーズドライスープ作り体験 他
- ②「食べる・たいせつ」公開講座
学習講演 中学生・高校生・大学生の実践報告
- ③「健康づくりコーナー」
健康測定とスポレク体験
- ④お買い物コーナー
農産品、水産品の出店やキッチンカーもあります。
※食事スペースもありますのでご活用ください!

主催: 青森県生活協同組合連合会
☎017-766-1521 (お問い合わせ先)

まちかど健康チェック 報告

10月4日、県民生協と共催で、金沢店・あやめ館・あじさい館の3店舗にて、「まちかど健康チェック」を実施しました。

組合員13名・職員7名が参加し、99名の地域の方が、血圧、握力、血管年齢、体組成計を用いた健康チェック、健康相談を受けました。

参加された地域の皆さんは、健康チェック以外にも看護師に普段聞くことができない健康についての悩みを真剣に質問していました。



金沢店



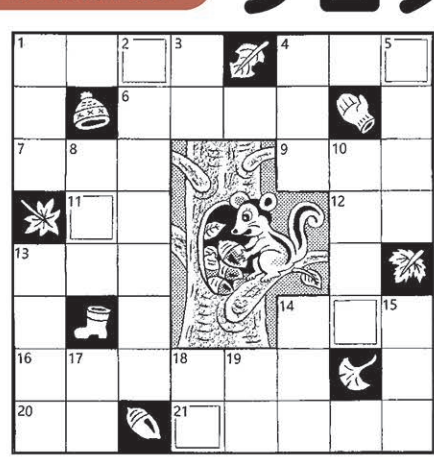
あやめ館



あじさい館

頭の柔軟体操

イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?



クロスワードパズル

ヨコのカギ

- ①元々は北欧の漁師の仕事着だった……コート
- ④冬は値段が気になります
- ⑥杉下右京と亀山薫の関係
- ⑦あれこれ心をくだいて苦勞すること……さんたん
- ⑨自分が生まれ育った家
- ⑪自分で払う費用……出版
- ⑫メロンは……科の植物
- ⑬替え玉や身代わりのこと
- ⑭字は違いますが、北海道と山梨県にある同音の市
- ⑯「冬の旅」「野ばら」などを作曲した「歌曲の王」
- ⑰……せぬ出来事に驚いた
- ⑱年末恒例の歳末……募金

タテのカギ

- ①ヘビの絵に足を描くような余計なこと
- ②温風を送る暖房機です
- ③フランス国王で「太陽王」とも呼ばれた……14世
- ④カボチャを食べたりユズ湯に入ったり
- ⑤コアラといえば
- ⑧「蜆」って読めますか?
- ⑩国際会議では必要不可欠な人です
- ⑬本人に代わって書きます
- ⑭3度まで……の顔で許す?
- ⑮神社の入口に立っています
- ⑰淡……、粉……、細……
- ⑱一面に広がっているようす
- ⑲……居、……番、……電

9月号の答え

- ① 診療サービス
- ② マエダアリーナ
- ③ 睡眠

応募者57名/正解57名
【当選者 森本睦子(岡造道)・沢田葉子(赤坂)・加川恵美子(旭町)・横内愛子(細越)・高橋久美子(浜田)・柏木仁一郎(浜田)・藤森正光(金沢)・柴田勉(西滝)・長内一(中央)・三浦佳子(新城)】
※11月中旬、図書カードを発送します。

事務職員制服自由化のお知らせ

当組合では、職員一人ひとりがより働きやすく、自分らしさを大切にできる職場づくりを進めております。

その取り組みの一環として、2025年10月より事務職員の制服着用を自由化いたしました。これにより、事務職員が私服で対応させていただく場合がございますが、清潔感と誠意をもって、これまでと変わらず丁寧な対応を心がけてまいります。

今後とも皆さんに安心してご利用いただける組合を目指してまいります。何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

ちよつとひとこと

◆くらしとからだ、全部分考になるので毎月楽しみにしています。特に「わが支部わが班」としてのおきしりなどが好きです。写真付きで読みやすいし、とってもきれいです。これからもよろしく願います。
(旭町 加川恵美子)

◆自転車が快適な時期になってきました。健康とエコの一助になっています。
(勝田 藤田繁行)

◆久しぶりにくらしとからだのクイズに応募してみました。ボケ防止にとってもいいです。これからも続けたいですね。
(細越 横内愛子)

◆「診療サービス課」という部署を初めて知りました。どのような仕事をされているのかとても分かりやすいかったです。医師・看護師だけでなく様々な職種の方が一生懸命働いていらっしゃる。患者さんが安心して利用できるのです。
(千富町 出町有希子)

2025組合員の声

生協活動への率直なご意見募集中。宛先▼〒030-0847 青森市東大野2-9-12 青森保健生活協同組合 機関紙委員会 ☎017-762-1588(組織部)まで

みんなで防ごう！
感染症!!

インフルエンザ予防接種について

あおもり協立病院 感染管理認定看護師 菊池 久美子



新型コロナウイルスワクチン、インフルエンザワクチン接種が開始される時期となりました。今回はこの効果についておさらいしましょう。

インフルエンザにかかる時は、インフルエンザウイルスが口や鼻あるいは目の粘膜から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは増殖します。この状態を「感染」といいますが、現行のワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が出現します。この状態を「発病」といいます。

インフルエンザワクチンの特徴としては、①「発病」を一定程度抑えること②基礎疾患のある方、高齢の方の最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。高齢者については34～

55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。^{※1}③感染後の細菌量を減らすことができるという報告もあります。(二次感染防止)子どもにも一定程度効果があります。

10月からは新型コロナウイルス感染症のワクチンも開始します。重症化する割合は、65歳以上の年代で高いため、この年代の方を対象に、定期接種を実施しています。

感染者で多く検出されているNB.1.8.1(ニバス株)にも効果が期待されることが報告されています。研究や調査方法の違いにより差があるものの、高齢者における新型コロナウイルス感染症の重症化リスクはインフルエンザと同等かそれ以上という報告があります。2024年の新型コロナウイルス感染症による死者数は約

36,000人であり、インフルエンザによる死者数の約2,900人を上回る数となっています。^{※2}

どちらも任意のため自己選択とはなりますが、正しい知識を得たうえで、自分自身と家族を守るための行動として接種を検討する機会となれば幸いです。

※1 平成11年度 厚生労働科学研究費補助金 新興・再興感染症研究事業「インフルエンザワクチンの効果に関する研究(主任研究者:神谷 齊(国立療養所三重病院))」

※2 出典:令和6年(2024)人口動態統計(確定数) 出典:<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001144459.pdf>

インフルエンザ予防接種のお知らせ

実施期間 11月1日(土)～12月29日(月)

年 齢 15歳以上(中学3年生から)

費 用 (青森市の場合)

満65歳以上	65歳以上の生活保護 注1)、 市民税非課税世帯 注2)
1,280円(税込)	無 料

上記以外の方について

組合員	非組合員
2,400円(税込)	4,500円(税込)

※インフルエンザワクチンは、身体障がい者手帳内部障害1級の方の場合60歳から対象となります。

※生活保護受給者注1)及び市民税非課税世帯注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給し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、右記の二次元コードからご確認ください。



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

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 石田 春香

厚揚げは骨や歯の材料になるカルシウムを多く含んでいます

★厚揚げと鶏ひき肉のチャンプルー★

【材料】4人分

・厚揚げ 1枚

・鶏ひき肉 150g

・にんじん 1本

・卵 1個

・ごま油 小さじ2

・生姜 1/2片

・酒 小さじ2

・塩 小さじ1/2

・しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気を拭く。にんじんは長さ4cm位のせん切りにする。卵は割りほぐす。生姜は皮をむき、せん切りにする。

② フライパンにごま油をしき、中火で熱する。ひき肉を炒めて色が変わったら、にんじんを加えてさっと炒める。

③ 厚揚げをちぎりながら加え、全体を混ぜながら2分ほど焼く。生姜と酒を加え混ぜ合わせる。塩、しょうゆで味を整える。

④ 卵を回し入れ、火が通ったら完成!

1人当たり

エネルギー 226kcal

炭水化物 4.4g

たんぱく質 17.0g

脂質 16.6g

塩分 1.1g

OnePoint

・厚揚げは熱湯で油を抜き、手でちぎって入れることで味が絡みやすくなります。

・生姜の味が強いので、苦手な方はいなくても美味しくいただけます♪

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

毛糸の帽子&
帽子のブローチ

投稿者 中村 明子さん【観光通り支部 趣味の会班 班長】

2021年12月に発足した趣味の会班ですが、組合員が企画を持ち寄って自主で開催しています。写真はかぎ針編みの帽子と、ブローチです。色々なデザインの帽子ができました。昨年はベストや靴下カバーなども作りました。