

〔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

生協さくら病院 ☎738-2101

協立クリニック ☎762-5511

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



平和特集

“平和”というかけがえのない 日常を守りたい

～世代を超えて戦争体験を語り継ぐ～

戦争から今年で81年。戦争体験を次世代へどう伝えていくのか。

今回は広島と長崎で二重被爆を経験した福井絹代さんと原水爆禁止世界大会in広島に参加の職員2名が、当時の状況や平和について語り合いました。世代を超えた対話の中で見えてきたのは、「記憶を繋ぐこと」の大切さでした。



福井 絹代さん (95)
※当時14歳、弟12歳

1 姉弟ふたり、死体を越えて 広島から長崎へ

内藤・葛西 本日はよろしくお願ひいたします。

葛西 早速ですが、当時の被爆時の様子を教えてくださいませんか？

福井さん 8月6日の朝のことです。空襲警報が解除になったので安心し、溜まっていた洗濯物を中庭に干しに出たんです。そして、勝手口から家の中に入ろうとした時でした。何か変な音がしたから「ああ、また爆撃に来るんだな」と思って見上げたら、B-29が3機飛んでいてね。「また来た」と呟いて中に入った瞬間、2階からガチャンと家が潰れて、下敷きになってしまったんです。でも、私の手が外に出ていたのを弟が見つけてくれてね、必死に掘り出してくれたから助かりました。ただ、その時は目に埃がひどく入ってしまつて、周りが何も見えなくなつてしまつて……。

内藤 目が見えない中で、どうされ

たのですか？

福井さん 「目を洗わなきゃいけない」と思つて、近くの川へ向かいまして。ただ川にはもう、たくさん死体の体が浮いているんですよ。そんな場所でしたけど、仕方がなしに、弟がその川の水で布を濡らして目を拭いてくれました。それでなんとか目は開くようになりましたが、それからが本当に大変でした。死体がもう、川一面に流れていて……。男の人か女の人かも、上向きかうつ伏せかも分からないような状態でした。それを見ながら歩くのは、もう怖くて怖くて、どうしようもなかったですね。

内藤 ご家族とはその時、一緒にいなかったのですか？

福井さん 父親は召集されていて、母親は離婚して長崎にいたもんですから、当時は姉弟2人で父親の友達の家の下宿させてもらつていたんです。2人きりで本当に心細かったけれど、「なんとか弟を長崎の母親のところまで連れて行かなきゃいけない」と思つて、移動を始めました。

ただ、9日に列車に乗っている途中で二度目の原爆が落ち、たどり着いた長崎もまた、線路は死体だらけでした。馬はお腹をブーッと膨らませて死んでいて、道幅いっぱい死体が転がっているんです。それを踏み越えて行かなければ、前へ進めない状態でした。しょうがないから、「ごめんなさい、ごめんなさい」と言いながら、馬のお腹を上がったたり、人の死体を跨いだりして歩きました。

内藤 弟さんも一緒に歩いたのですか？

福井さん 弟も長崎で二重被爆してしまつたのですが、恐怖と疲労でもう動けなくなつてしまつてね。道端にしゃがみ込んで泣いているのを、私はお尻を叩いたり、頭を叩いたりして無理やり立たせました。そうして手を引っ張つて、必死の思いでおじさんの家がある大浦まで行つたんです。でも家には誰もいなくて、結局、防空壕に入りました。いやあ、本当に恐ろしかったですね……。



福井さんがたどり着いた防空壕
※実際は手前にフェンスがあり、入ることはできません。

2 つらい記憶と、戦争への思い

内藤 想像を絶するお話です……。やはり、こうしたお話をするまでには、ご自身の中で葛藤はありましたか？やはり思い出したくはないですか？

福井さん 思い出したくないです。本当はね、話すところの死体の光景がパツと目に浮かんでしまうから。

内藤 そうですよ。私たちとしては貴重な経験なので「ぜひ伺いたい」と思つて反面、こうしてお聞きすることで、福井さんに苦しい思いをさせてしまうのではないかと、ずっと気になっていました。今でも鮮明に覚えているものですか？

福井さん どうしてもね、あの死体だらけの場所を歩いた記憶は、思い出してしまうんですよ。なるべくなら、もう考えたくないんですけどね。

内藤 それでも、こうして今日お話ししてくださったのには、やはり伝えたい思いがあるからですよね？

連絡船

連続テレビ小説を毎シリーズ見たいです。今回は明治時代、近代看護の黎明期に活躍した看護師をモチーフにした物語ですが、様々なエピソードから時代を超えた看護の普遍性と看護界が抱える葛藤を感じています。そして「看護とは何か。問われているのは私自身」この言葉には正解がひとつではない看護の奥深さに謙虚に向き合い、自身も襟を正さなければという思いになりました▼日本看護協会の調査では看護師の平均年齢はここ10年で5.6歳上昇しており看護師全体も高齢化しています。「看護師は大変な仕事」といったイメージが先行し、看護の担い手が減っていることが要因の一つです。しかし看護という仕事は患者さんの人生に寄り添い、伴走することで患者さんから学び、人として成長できるやりがいのある仕事です。そのためには看護師が看護に専念できる環境づくりと看護を提供する現場の努力の両方が必要です。そこに良い看護が生まれ、看護師も輝くのだと思います。今、ドラマの時代と同じように新しいことにチャレンジする気持ち、自ら変わる勇気が試されている気がします。皆で知恵を出し合い、それぞれができることにチャレンジしていきたいものです。

(看護部部長 奈良原恵)



"平和"というかけがえのない日常を守りたい

◀ 1面より



福井さん 色んなことをね、考えてもらいたいです。広島と長崎の両方で被爆した「二重被爆者」は、全国でも10人くらいだと聞いていますから。今でもね、夜にふと思ひ出すと、足の裏の感覚が変になるんですよ。遺体を踏み越えて歩いた、あの感覚がね……。こういう経験をした人は、もう何人もいないでしょう。

内藤 毎年、8月が近づいてくるとやはり思い出されますか？

福井さん 8月になると、テレビなんかでも特集をやりますでしょう。なるべくなら見たくないんですけど、画面に映る被爆者の方たちの姿が浮かびます。例えば、背中の皮がべらつと剥けてしまつて、それを爪先で踏まないように必死に歩いている人の姿なんかを見るとね。あれが一番かわいそうで、今でも胸が痛みます。私も当時は10代だったので、顔などに負った火傷はなんとか治りましたが、お年寄りの方は治らなくて本当に本当にかわいそうでした。



福井さんの弟(相川国義さん)が書いた原爆の絵

福井さん そうですね。私たち、私たちがより上の年代の人たちはもうほとんど亡くなつてしまいました。だからこそ強く言いたいです。戦争はもう、絶対にやってほしくないです。大人たちはまだいいかも分からないけれど、子どもが本当にかわいそうです。親を戦争で亡くして、子どもたちだけで生き抜くというのは、本当に大変なことだったんですよ。

3 これからの世代へ語り継ぐ

内藤 今日は本当に貴重なお話をありがとうございました。福井さんに当時を思い出させる心苦しさはありますが、この記憶をここで途絶えさせてはいけなさと痛感しました。次世代へ繋いでいくために、私たちはどうあるべきか、日々悩むところでもあります。

福井さん 私たちの年代から下の、当時もっと小さかった子どもたちは、さほど記憶が残っていないんです。私はちょうど

物心がついていて、はっきりと覚えていた年齢だったから、こうして思い出すことができるけれど……。

内藤 あんまり幼いと、覚えていないのですよね。だからこそ、悲劇を繰り返さないためには、私たちが福井さんのような体験を知り、一人ひとりが力を合わせて次の世代へ繋いでいかなければならないと思います。

葛西 そうですね。戦争反対に向けた様々な活動を形にしていってだけでなく、私たち自身が日常から平和について考え続けなければならぬと強く思いました。今日福井さんから受け取った大切なお話を、私たちの世代、そしてさらに若い世代へと広めていけるよう、これからもたくさん学んでいきます。本日は、本当に貴重なお話をお聞かせいただき、ありがとうございました。



右：あおもり協立病院 地域医療連携室 内藤 彩子
左：組織部 葛西 玲斗

特集番組のお知らせ

- NHK Eテレ
特集「二重被爆知られざる150人の記憶(仮)」
8月1日(土) 23時~23時59分
 - NNNDドキュメント
RAB青森放送
「81年目の夏(仮)」
8月30日(日)
25時~25時30分
- 戦争についての特集で、福井さんも出演されています。ぜひご覧ください。

あおもり協立病院
7階病棟です

おらほの
職場紹介 14



7階病棟は循環器、呼吸器疾患を中心とした内科的治療と、青森県立中央病院や青森市民病院から骨折後などの整形外科疾患の患者さんの受け入れを積極的にを行っている病棟です。



特徴として、心筋梗塞・狭心症・閉塞性動脈硬化症などのカテーテルを用いた血管内治療や診断、ペースメーカーの植え込み術などを行っています。46床の病床のうち4床は透析などの治療を行うこともあります。

看護体制の特徴として、PNS(パートナースhip・ナースing・システム)を取り入れて、日勤帯は2人の看護師がペアとなり患者さんを受け持つ

ています。ペアで動くことで業務の効率化、相互補完によるミスの削減、教育的効果も上がります。安全で質の高い看護を提供できるよう日々奮闘しています。

今年度の7階のテーマは「二歩踏み込んだ看護」。患者さんの声に耳を傾け、患者さんに二歩踏み込み寄り添った看護を提供できるよう取り組んでいます。

(あおもり協立病院
7階病棟
主任 折目 裕子)



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！

Q 認知症の検査内容と早期発見のメリットについて教えてください。

A_1 認知症の検査内容

認知症の検査は、問診、認知機能テスト(※長谷川式など)、脳の検査(CT脳波)、血液検査などを組み合わせて行います。また、硬膜下血腫、水頭症、内分泌疾患、うつ病などを除外し、認知症のタイプも診断します。その際は認知症の進行を遅らせる薬や、周辺症状(不安や不眠)を抑える薬が使用されています。

※長谷川式…記憶力や見当識などを質問して点数化する、認知症の簡易検査のこと

認知症特集 第3回目

今回の職種は

医師

A_2 早期発見のメリット

早期発見することで、

- 運動などで心身の機能を維持する工夫
 - 症状への対応方法
 - 介護保険サービスなどの地域資源について情報を得て、本人・家族で意思や希望を確認
- 以上のことができるため、認知症の進行に備えることができます。

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



生協さくら病院 院長 百成 公美

青森保健生活協同組合 創業73周年記念講演

日時 **9月15日(火)** 15:00~17:00

会場 青森県社会教育センター
(青森市大字荒川字藤戸119-7)

テーマ **「健康寿命を延ばす
オーラルフレイル予防(仮)」**

講師 利根保健生活協同組合
利根歯科診療所
所長
中澤 佳一郎氏



お申し込み先

青森保健生協 組織部
☎017-762-5888

ウォーキングのつどい

募集人数
45名

日時 **10月3日(土)**

コース 鶴の舞橋
(ウォーキングコース2周3km約90分)

集合場所 ※バスで送迎します。
時間と停留所は再度お知らせします。

申込期間 9月1日(火)~9月24日(木)
※グループ申込は3名まで可。
9月下旬に申込者全員に抽選結果を郵送で案内。
※定員を超えた場合は9月25日に抽選を行います。

参加費 500円(バスご利用の方のみ)
※現地に直接集合する方は無料です。
また、組合員でない方も申込できますが、
ウォーキング当日に加入手続きをお願い
いたします。



荒天時は中止になる場合があります。
判断は前日15時とし、中止の場合のみ
参加者全員に連絡します。



タイムスケジュール

▲鶴の舞橋

現地到着 10:15~10:30
準備運動 10:35~10:45
ウォーキング 10:45~12:15
昼食 12:15~13:00
バス出発 13:00~13:15
バス到着・解散 14:15~14:30
※昼食は各自ご持参ください。

申込・お問い合わせ先

青森保健生協組織部 ☎017-762-5888
※グループ申込の場合は、代表者がグ
ループ全員の氏名・住所・連絡先を確認
の上、お申込みください。

理事会報告

2026年度第1回
6月25日

- 外ヶ浜町の固定資産について、解体業者選定の結果、(株)山本工業へ2,965万円(税込)で発注することを決定しました。
- 地域医療連携推進法人あおもり医療連携推進機構への加入について、法人の設立の目的や加盟後に期待されること、確認すべき課題などを踏まえ、あおもり協立病院が加盟することを決定しました。
- 設備投資について、あおもり協立病院におけるマンモグラフィ用ワークステーションを1,188万円で更新することを決定しました。
- 役員報酬について、総代会において役員報酬が承認されたことを受け、個別理事の役員報酬は役員報酬算定規則を基に理事長に一任することを決定しました。
- 就業規則の変更について、通勤手当の最高限度額の変更と勤務実態のなかった場合は支給しないことを決定しました。

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



映画のお知らせ

「じょっぱり 看護の人 花田ミキ」

“青森のナイチンゲール、花田ミキ、没後20年ー。
保健と看護に人生を捧げた彼女を描く心温まる作品

参加費
無料

先着
100名

日時 **9月5日(土)**

15:00開演(14:00開場)

会場 ねぶたの家 ワラッセ イベントホール
(青森市安方1-1-1)

申込方法 事前申込が必要です。青森県保険医協会
(TEL017-722-5483)へ連絡いただくか、
右記の二次元コードから
お申し込みください。

申込締切 8月31日(月)まで



主催：青森県保険医協会

くらしとからだ 読んでますか クイズ

問題

Q1 認知症を早期発見すると、
〇〇などで心身の機能を維持する
工夫ができるため、認知症の進行を
抑えることができます。

Q2 今年の「ウォーキングのつどい」は、
〇〇〇〇に行きます。

Q3 2026年8月1日から、
市役所横バス停(日本銀行横)が
「〇〇〇〇バス停」に変更になり、
時間も変更します。



応募者45名／正解43名

【当選者 越田艶子(原別)・菊池政孝(大野若宮)・
坂本牧子(堤町)・藤田直子(緑)・西村和久(勝田)・
長尾敏(岡造道)・福津智子(浪館前田)・相澤貴子(浜田)・
田代和子(東造道)・金田和典(大野鳴滝)】

※8月中旬、図書カードを発送します。

本号に掲載されている記事からの出題となっております。
問題文の○の中にあてはまる文字や数字をお答えください。
みなさんからのたく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
通信記事を書き応募してください。記事は本紙「ちよつとひとこと」
欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03001
0847 青森市東大野2-19-12 青森保健生活協同組合 組織部 まで、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。

6月号の答え
スポーツクラブ



ちよつとひとこと
◆ 6月号の「無料低額診療」について初めて知りました。生活に余裕がないから病院へ行くのをためらい、症状が悪化する人も少なくないと思うので、この制度を利用する人が増えればいいなと思います。
(千富町出町有希子)

◆ 6月号の「つつがむし病」についての記事が参考になりました。とても興味深く読むことができました。
(蓬田村工藤美智子)



(細越木立かこ)
◆ 季節も変わり、今庭に咲いているいろんな花に癒されています。

(平内町古川進)
◆ 若い時、生協さくら病院にお世話になり、今はもういらっしやらない荒谷先生に良くしていただき、感謝しています。ありがとうございました。

◆ 一日でも長く、バイクでツーリングできるように健康第一で過ごしたいと思います。
(港町一戸秋香)

◎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。

組合員バス利用の皆さんへ バス停・時刻表変更のお知らせ

2026年8月1日から、協立・国道循環コースの
市役所横バス停(日本銀行横)が柳町通りバス停へ
変更になります。



【柳町通りバス停 以降】変更後 運行時刻表

※ルート変更に伴い、「柳町通りバス停」から終点「協立クリニック」までの運行時刻がすべて変更となります。(それより前の停留所は時刻に変更がないため省略しています)

柳町通りバス停	8:20	9:20	10:20	11:20	12:20	13:20	14:20	15:20	16:20	17:20
吉川米穀店前	8:21	9:21	10:21	11:21	12:21	13:21	14:21	15:21	16:21	17:21
福や大野店byマエダ(旧スーパー福や)前	8:24	9:24	10:24	11:24	12:24	13:24	14:24	15:24	16:24	17:24
大野十文字バス停前	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25	17:25
協立クリニック着	8:30	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30

※先月号(7月号)のバス時刻表にて、「柳町バス停」と表記していましたが、「柳町通りバス停」に変更します。

・・・乗降時のお願い・・・

安全を確保するためにも極力決められた停留所での乗降にご協力ください。

第29回/健康まつり開催!

日時11月1日(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

※当日は青森市内、東郡より送迎バスを運行いたします。

★会場を盛り上げるゲストの出演、健康づくりコーナーや模擬店、フリーマーケットなど子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさん! ぜひ遊びに来てね!

※詳細は9月号のくらしとからだにてお知らせします。

抽選券付参加協力券 300円 (当日券あり) 小学生以下無料

ゲストの紹介

男鹿っ鼓 (なまはげ太鼓)

ウルトラキッズ チアーズ

サエラ

青森市立 筒井中学校 吹奏楽部

青森公立大学 よさこいサークル 影飛威sea

ねぶた愛好会

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 栄養士 伊藤 柚季

きゅうりには、乳酸菌のエサとなる食物繊維が含まれています。乳酸菌と、そのエサを同時に摂ることを「シンバイオティクス」と呼び、腸活の効果をより高めると言われています。

★きゅうりの乳酸菌ピクルス★

【材料】4人分

・きゅうり 2本

・乳酸菌飲料 130ml

・塩 小さじ1

【作り方】

① きゅうりはへたをとり、ピーラーで間隔をあけて皮をむく。

② 保存袋にきゅうり、塩、乳酸菌飲料を入れて空気を抜きながら袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日ほど漬ける。

③ 漬かったら、きゅうりを斜めに5ミリ厚さで切って完成。

エネルギー 27kcal

炭水化物 6.9g

たんぱく質 0.9g

脂質 0.1g

食塩相当量 0.8g

てしごとキラリ

絵はがき

投稿者 木村 敦子さん【中央長島支部】

私の趣味は絵はがきを描くことです。周りにある花、本、ちらしなどを参考にしながら、季節感のあるものを描いています。絵を描くようになったきっかけは、「観ることが大好き!」からですが、描くとなると悪戦苦闘しながらいつも描いています。

てしごと作品 募集しています!!

掲載希望の方は、青森保健生活協 組織部まで ☎017-762-5888

OnePoint

きゅうりの代わりにセロリや大根を漬けても美味しくいただけます♪