

〔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

あおり協立病院 ☎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

安方クリニック ☎732-3955

つつみ ☎743-3081

http://www.aomori-h-coop.com/

手配 付者

堤川支部 三上さん

7月号のくらしとからだを読んでいると、自宅の近所が「手配りさん募集」コーナーに掲載されていました。「私にもできる」そう感じ、すぐに組織部へ連絡。郵送だと支部のニュースが届かないことがわかりました。

初めて配達した時は、何度も地図を見て、時には近所の方に家を探ねながらと悪戦苦闘。最初は「自分の健康のため」と思い始めた手配付ですが、今は「支部ニュースをもっと多くの人に届けたい」の気持ちで部数を増やすことも考えています。

地域を歩くことが、誰かの役に立っているって実感しながら楽しく配っています。

筒井支部 天野慶一さん

運営 委員

筒井支部の支部長と知り合いで、以前から「退職したら手伝ってほしい」と声をかけられていました。当初、退職後は「のんびりしたい」と思っていたのですが、いざフリーになってみたらなんとなく時間を持て余すようになり、思い立って運営委員の手伝いをしようと決めました。

運営委員会への出席はまだ2回目ですが、わからない事ばかりで戸惑っていますが、少しずつ吸収していこうと思っています。今まで自分のくらす地域に目を向けることはあまりありませんでしたが、他の運営委員さんの元気な姿に励まされながら「できることから少しずつ」の気持ちで楽しくやりたいです。

健康には自信がありますので、「平和なくらし」に向けて頑張りたいです。

みんなでくらすまちだから、 みんなの笑顔でまちづくり

～私たちは、ともに活躍してくれる仲間を募っています～

私たち医療生協は、支部や班を基礎とし地域で健康づくりの運動をすすめています。私たちが目指す健康なくらしは、「あらゆることに意欲的で楽しく生きつつけることを可能にするため、自分を変え、社会に働きかけ、みんなが積極的に協力すること」で実現します。組合員ひとりひとりの参加と協力の力が、今日の青森保健生協をつくりあげました。私たちはこれからも参加と協同を大切に、ともに歩み続ける担い手さんを募集しています。

専門 委員

沖館支部 中畑眞利子さん

今年8月から組合員活動委員会に参加しています。

沖館支部は運営委員も少なく、少数精鋭での活動となっており、どう行動すれば良いか悩んでいたところ、「安心して住み続けられるまちづくりに向け、支部活動の活性化」を推進する委員会を担当することとなりました。

経験豊富な先輩方のアドバイスや他支部の活動など、自支部の活動に活きる情報が満載です。組合員との交流企画や支部ニュースによる活動の発信、地域訪問行動など、しだいに支部活動の課題が整理されてきました。

今後も委員会活動を通じ、まずは自支部の活性化、そして青森保健生協全体の「笑顔あふれる支部活動」に寄与できればと思っています。

班長

金沢支部 成田保さん

「血圧測ってもらえるんだ」「おしっこの塩分調べてくれるんだ」「お医者さんのお話が直に聞けるんだ」、これなら、だれでも元気に長生きできる安心を確保できると思いました。そう思ったきっかけは、法人の健康まつりでした。

まずは支部の運営委員になり、支部ニュースを担当。地域に班をつくれれば、上の3つの安心を自分も地域の人でも確保できる。妻の呼びかけで、地域でつながっている人が集まりました。総勢9名。それが今から2年前のことです。班員も年をとって、参加できなくなった人もいます。が、逆に新しい仲間も入りました。班で開催した健康まつりのおかげです。

今後の課題。マンネリからの脱却です。それには自分の頭を柔らかくしなくてはと思っています。

お 願 い

●定期増資にご協力ください。

出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心してかかることのできる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。

●組合員証のカードへの切り替えはお済みですか？

お手続きは、青森保健生協の各事業所窓口でお受けしています。組合員証を紛失された方も、再発行とあわせてお手続きいただけますので窓口へお申しつけください。



連絡船

ねぶたで喧騒な青森を避け、妻と5日連続で会津駒ヶ岳・越後駒ヶ岳・平ヶ岳・巻機山、そして赤城山に登ったその足で、「富弘美術館」(群馬県みどり市)を訪れた。

星野富弘氏は1946年生まれ、谷川岳・ノ倉沢を登攀するクライマーでもあった。70年中学校教諭となるが、クラブ活動の指導中に頸髓を損傷し手足の自由を失い、72年寝たきりの状態で筆を口にくわえて文字や絵を描き始める▼本物さつくりの水彩画に詩を書き加えた素晴らしい作品に、登山の疲れや百名山に後一つと迫った高揚感も吹っ飛ば。中でも「百日草」、添えられた言葉は「二度と来ない今日といつの日、この一日を百日のように生きたい」、絶望の淵から這い上がった氏だからこそ言えるこの言葉、深い感銘を受ける▼私も、「何事も一人から始める」の精神で、職場では新企画・新部門の提案、勤労者山岳会の創設、登山道整備を他団体にも呼び掛け共同で県に要請、県民の中に登山の風を吹かせるため、「八甲田山の日」記念山開き登山大会を多くの山岳団体に呼びかけて実施し年々参加者を拡大▼残り少ない人生、せめて『一日を十日のように』生き抜く決意を新たに山旅であった。

(監事 成田茂則)

単純明快! 社保コラム 6 最終回 社保平和委員会

消費税10%へ【後編】



● 消費税増税は本当に社会保障のため?

消費税増税にともない社会保障は良くなるのでしょうか。政府の2015年度予算案をみると、社会保障充実にあてているのは増収分の2割にも満たず、そのため国民の負担増、給付減は本格化しています。

医療では70歳から74歳の窓口負担割合の引き上げ、介護では要支援1・2の保険外しに始まり、今後は入院給食費の自己負担引き上げ、紹介状なしの大病院受診時に定額負担など、改悪が続きます。

生活保護は生活扶助が13年度から3年連続で減額されているのに加え、15年度から新たに住宅扶助と冬季加算を削減。年金に関しても13年度から給付水準を引き下げるなど社会保障全般

で改悪が続いており、国民は二重の痛手を受けています。

● 医療機関も経営危機

消費税は家計だけでなく、医療機関の経営にも大きな打撃を与えているのです。社会保険診療は非課税のため、患者負担に消費税は含まれません。しかし、医療機関は治療に必要な医薬品や診療材料、医療機器を購入するときには消費税を負担します。増税した場合、その増税分を医療機関が「控除対象外消費税」として全額負担しているのです。

当法人でも、消費税が5%から8%に増税となった2014年度は増税分だけで6000万円の負担増となっています。消費税が10%へ増税と

なった場合、さらに4000万円の負担増となり、経営を圧迫します。

青森保健生協の各事業所が加盟する全日本民主医療機関連合会は、控除対象外消費税のしくみを「消費税の重大な欠陥」と指摘したうえで、診療報酬での補てんや課税化など医療機関の負担を患者に押し付けることに反対しています。社会保険診療は非課税のまま、仕入税額控除を100%認めるなど、控除外消費税の早急な解消を提起しています。

10%への消費税増税はさらなる格差と貧困を招きます。最大の景気対策は、増税中止。私たちは私たちの理念実現のため今後も署名活動や街宣などを行っていきます。

福島を忘れない

「東日本大震災支援活動交流集会」

に参加して

未曾有の大震災、そして原発事故。あれから4年6カ月が経過しました。この間全国の医療福祉生協では支援活動が続いています。そして今後も継続していくために開催された「東日本大震災支援活動交流集会」に青森保健生協から組合員・職員あわせて7名が「福島を忘れない」「原発被災を忘れない」を合言葉に参加し、交流と視察を行いました。

「少しでも復興している現場を」と願いながら視察に参加しました。しかし、誰も住むことのできない村はネズミと泥棒によって破壊されている現状に言葉を失いました。

津波被害の上に原発被害。どうして安心して憩いの場所に帰れるでしょう。目に見えない放射能汚染。苦勞して、開拓して、培ってきた家族愛。人間として生きていくすべを奪われ、生きることを自分で決めることもできない被災者たち。

私たちは忘れません。「生きる権利」と「幸せ」を奪う権利は誰にもないのです。生きる権利を保障させる運動の一翼を担うことを心に強く位置づけて、帰宅しました。

浪打支部 五味暁代

三年前より深刻になっている状態が、目から耳から次々と入ってきました。「原発は人間にとって手に負えない恐ろしいものである」という状態に国や電力会社は目を瞑るのでしょうか。怒りが込み上げてきます。「私は墓場に避難します」と自殺をした人がいたということです。

福島への支援活動をこれからも継続し、原発ゼロの日本をめざして粘り強く戦い続けていきたいと思います。

中央長島支部 武井明子



福島の時間はあの瞬間で止まったままでした

「すこしおチャレンジ」
チャレンジャー募集!



「すこしお生活」とは、「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす取り組みです。

医療福祉生協の塩分摂取量の目標値は男女ともに1日6g未満。しかし、青森県の男性は13.0g/日(全国ワースト2位)、女性は10.9g/日(全国ワースト5位)、と目標を大きく超え、短命県の一因となっています。塩分の摂りすぎは高血圧の原因となり心疾患や脳卒中を引き起こすリスクを高め、腎機能の低下やむくみなども引き起こします。

「すこしおチャレンジ」であなたも「すこしお生活」ははじめませんか?

【取り組み内容】

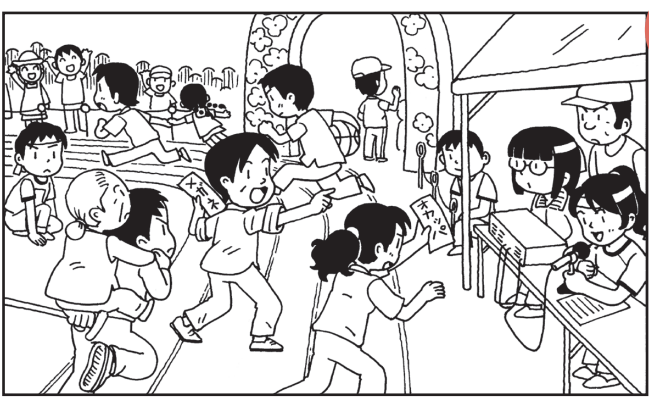
- ①3名以上のグループ(地域の仲間や家族、班会など)で申し込み。
 - ②月1回以上の尿塩分測定(測定日時・場所は自由)を3カ月間に3回以上行う。
 - ③すこしおチャレンジ用紙に測定値を記入。
 - ④期間終了後、グループごとの平均値を出し、優れていたグループを表彰。
- ・尿塩分の測定はウロペーパーソルトと紙コップを使用します。測定用具は事務局で用意します。
- ・「尿塩分の測定はやったことがない・・・自分でやるのは不安だ・・・」そんな方へは尿塩分の測定の仕方を説明に伺います。

【取り組み期間】10月1日(木)～12月31日(木)までの3カ月間

【申し込み期間】随時 【参加費】無料

【申し込み・問い合わせ】健診・健康づくり委員会 事務局
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 ☎017(762)5888

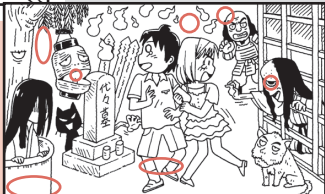
まちがいさがし



「問題」上下の絵を見比べて

7つの間違いを探しましょう!

【応募要領】答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、余白に簡単な通信記事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た切り取り、ハガキに貼ってください。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〒030-0847 青森市東大野2丁目9-12 青森保健生協組織部にて、締切10月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。



● 8月号の答え

応募者54名/正解49名

【当選者】葛西徳彦(橋本)・渡部エミ(金沢)・伊藤恵子(はまなす)・神千穂美(弘前市)・名古屋千保子(旭町)・清藤笑子(横内)・田中範子(中央)・小鹿昭子(外ヶ浜町)・石村順子(久栗坂)・對馬礼子(桜川)】

※10月上旬、図書カードを発送します。

◎ あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部（電話76215888）までご連絡ください。
※本紙は一世帯に一部お届けしています。二部届いている方はお知らせ願います。



青森保健生活協同組合が9月11日、役員・組合員など300名を超える参加で開催されました。

一般公開された記念講演は、同志社大学大学院の浜矩子教授による「憲法9条と幸せの経済学」と題して行われました。「経済活動は人間を幸せにすること」であり、「経済活動は恒久平和でなければならぬ」と、憲法9条の大切さ

創業62周年記念式典

を述べました。更に、矛盾だらけのアベノミクスを打ち破るためには、自分の思うがままに行っても正道から外れない「バランス感覚」と、傾ける耳・涙する目・差し伸べる手の「3つの道具」が必要であると教えてくれました。

資料は一切持たずに語られる理路整然とした内容、時折ジョークを交えた独特の語り口調で語られる話は大変分かりやすく、参加した組合員や職員の心をひきつけました。

続いて横田理事長は「私たちの歩みとめざすもの」と題し講演し、民医連綱領や青森保健生活協同組合の理念を柱に「地域から求められる医療・介護・福

祉」に取り組み、組合員と職員の協同で発展してきた歴史を振り返りました。そして今後もいのちと平和を守る運動に邁進し、安心して住み続けられるまちづくりを目指そうと呼びかけました。

式典の後半では、組合員活動委員会から生協強化月間の成功に向けた元気な訴えがあり、また職員の永年勤続表彰が行われました。



入院分娩取り扱い終了について

あおもり協立病院は1994年の開設から、多くの妊産婦の皆様のご支持をいただきましたが、誠に残念であります。医師体制上の理由から2016年3月末をもちまして、入院分娩の取り扱いを終了することになりました。

ご予約の皆様につきましては、最後まで責任をもって診療させていただきます。予定日超過7日までは、分娩誘発を行わず自然に経過をみるため、分娩のご予約をお受けできるのは、予定日が3月31日までの患者様となります。

最後のお一人が無事にご出産を終えられるまで、職員一同、全力を尽くす所存ですので、このまま当院でご出産予定の皆様もどうぞご安心ください。

あおもり協立病院 産婦人科 平岡 友良

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 阿部 明子



●今月のレシピ

★おうちにある調味料で お手軽アクアパッツァ風★

【作り方】

- ①タラは塩をふって10分おき、水けをふいて胡椒をふる。
- ②にんにくは薄切りにし、しめじは石づきを取り、ミニトマトはへたをとり半分に切る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、しめじをしんなりするまで炒める。
- ④③に①のタラを皮目から入れてこんがり焼いたら裏返す。
- ⑤トマトとAを加え、4～5分煮る。
- ⑥盛りつけたらパセリをふって完成。

(1人分約187kcal 塩分約1.6g)

アクアパッツァとは…

- ・イタリア料理の一つ。白身魚をオリーブオイルで焼き、あさり・トマト・オリーブ・アンチョビー・ケッパーなどととも
- ・水や白ワインで煮たものを言います。
- ・アサリを入れるとより本格的な味になります♪

i 催しのお知らせ

青森県高齢者運動連絡会主催

第17回 青森県高齢者大会

【日 時】10月31日(土) 10:00～15:00

【場 所】リンクステーションホール青森(青森市文化会館)

【参 加 費】500円 ※昼食弁当(500円)をご希望の方は事前にご注文ください。

【お申し込み】支部または組織部 ☎017(762)5888 まで

プログラム

- 開会セレモニー 高橋哲子一座による津軽三味線と津軽民謡・手踊り
- 記念講演 **「いま平和でしょうか?豊かでしょうか?」**
講師／伊藤 千尋氏 (ジャーナリスト・元朝日新聞記者)
- 学習講座 **「どうなる、これからの医療・介護」**
講師／大竹 進氏 (青森県社会保険推進協議会会長・大竹整形外科院長)
- 第1分科会 **「高齢期を安心して暮らすには」**
指定発言／神田 洋一氏 (八戸生活と健康を守る会事務局長)
- 第2分科会 **「いま風 井戸端会議」**
コーディネーター／福井 典子氏 (福祉倶楽部主宰)

第27期 保健教室受講者募集

基礎健康チェック(血圧・貧血・尿・体脂肪)を学習し、班や支部、地域にあなたの力を貸してください。初めての方、以前に学習したが忘れてしまった方、大歓迎です。

【日時・会場】

協立クリニック会場 (4階会議室) 15名程度	●第1講座10月19日(月) 10:00～12:00
	●第2講座10月26日(月) 10:00～12:00
虹のひろば「新城」会場 (2階) 10名程度	●第1講座10月21日(水) 10:00～12:00
	●第2講座10月28日(水) 10:00～12:00

【受講資格】●組合員または組合員に加入予定の方で、班会・支部などで推進活動にかかわる方、かかわる意欲のある方。
●上記いずれかの会場にて第1、第2講座の両方受講可能な方。

【持 ち 物】●筆記用具
●容器などに入れたご自宅の味噌汁(持参可能な方のみ)

【締め切り】10月15日(木)

【お申し込み お問い合わせ】 健診・健康づくり委員会 事務局 組織部
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 ☎017(762)5888

✓ 2016年度採用 看護師募集

勤 務 先	あおもり協立病院・生協さくら病院
選 考 日	応募者に追ってご連絡します
試験内容	一般問題・国試問題・小論文・面接
出願資格	2016年4月看護師免許取得見込みまたは看護師免許所有者
出願書類	①履歴書(写真貼付) ②健康診断書(6カ月以内) ③看護師免許写し

※免 許 取 得 者…免許証の写し
※来春卒業見込み者…卒業見込み証明書・成績証明書

◆お問い合わせ 青森保健生活協同組合 本部 看護師採用担当 長牛真理
青森市東大野2丁目9-2 ☎017(729)3274

随時
受付

パート・臨時職員も
募集しています。

あなたの
再就職を
サポート!

カムバックナースセミナーのご案内 ～もう一度、あなたの資格を活かしてみませんか～

あおもり協立病院では、再就職をお考えの看護師さんを対象にセミナーを開催しています。

◆対 象 看護師・准看護師資格のある方。ブランクがある、経験はないが就職を考えている、最近の看護事情を知りたいなどの方。

◆日 時 2015年:①11月20日(金)
2016年:②2月19日(金) ③5月20日(金)
④8月19日(金) ⑤11月18日(金)
9:30～15:00予定

◆会 場 あおもり協立病院

◆内 容 講義・演習:看護現場の様子、注射の最新事情、感染対策の「い・ろ・は」
病院見学 ※病院見学だけでも大歓迎!

【申し込み方法】 開催日の一週間前までに、電話でお申し込みください
あおもり協立病院 看護長室 017(762)5500(代)
まず一歩!踏み出してみよう。お待ちしております。 青森保健生活協同組合 看護部



参加費・昼食代無料
ゆつくりペースで
やっています