

〔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。

あおもり協立病院のリハビリの特徴

発症間もなくの急性期から早期に回復期で集中的にリハビリを実施。身体機能などを維持していく生活期でのリハビリと様々な時期に合わせてリハビリを行っています。

また、医療分野だけではなく、介護分野である通所リハビリ(デイケア)、訪問看護ステーションにもリハビリスタッフを配置し、再獲得した機能や動作を維持していくための訪問リハビリを実施しています。



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

安方クリニック ☎732-3955

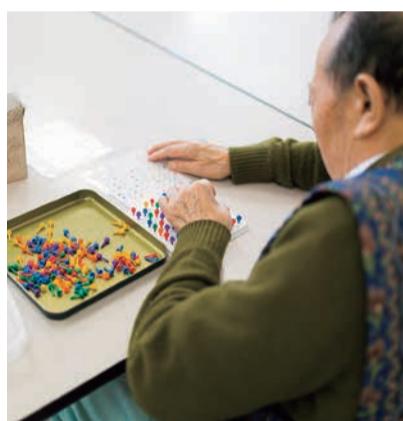
つつみ ☎743-3081

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

一人ひとりに寄りそいながら

●あおもり協立病院の回復期リハビリテーション

あおもり協立病院のリハビリテーション科には、理学療法士(PT)25名、作業療法士(OT)23名、言語聴覚士(ST)10名、計58名が在籍しています。若いリハビリスタッフが多いですが、学ぶことを大切にしながら患者さんにリハビリテーション(以下リハビリ)を実施しています。

**専門スタッフによる
一人ひとりに合わせたりハビリ**

当院には回復期リハビリ病棟が2病棟あります。リハビリスタッフ全体の約6割がそこへ配属され、医師・看護師・介護福祉士などと連携しながら、365日集中的にリハビリを行っています。回復期リハビリ病棟は在宅復帰を目的とした病棟のため、入院中の生活の場である病棟でも「食事を摂る」「廊下を歩く」「トイレで排泄をする」などのリハビリを行い、一日のリズムを作っています。

リハビリを開始する前には、現在どのような心身の状態であるのかを知るために評価を行います。例えば、どの程度手足が動くのか、座ることで立つことはできるのか、話すことはできるのか、認知面はどうか、身の回りのことはどの程度できることか、などたくさんあります。評価後何が問題なのかを挙げ、患者さんやご家族の希望も伺いながら目標設定をしていきます。その目標に向かい一人ひとりに合わせて訓練プログラムを立案し、リハビリを実施していきます。

必要時には家庭を訪問したりご家族に指導しながら、初めての介護となる場合にも不安を取り除くことができるよう支援しています。

40代～90代と幅広い年齢層で、主に脳梗塞、脳出血、骨折、肺炎などの方にリハビリを実施しています。2015年6月より心臓リハビリテーションも開始し、心筋梗塞・狭心症・心臓手術後・閉塞性動脈硬化症の方を対象としています。最新の機器で心臓に負担を掛けないよう運動量を評価し、リハビリに活かしています。

大野地域にあおもり協立病院が建てられ21年目となります。これからも頼れる存在として皆さんの力になり、頑張っていきたいと思います。

(リハビリ技術師長 宮越 英理子)

・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?

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

誰もいない人のいない人の住めないふるさとがある(伊東達也)、「何が起つたのか」より)▼今年9月、東日本大震災支援活動交流集会(医療福祉生協連主催)に参加し、3・11被災から4年半余りの福島を訪ねた。浜通り医療生協の伊東理事長(詩の作者)のガイドで、爆発した福島第一原発から10キロ圏内にある富岡町に入った。ここは2年前にも来たのだが、見覚えのある家や周囲はあの日のまま、手付かずの惨状であった。第一原発は汚染水が漏れ続け、事故収束の見通しが立たない。隣の楢葉町は9月5日をもつて避難指示解除となり、帰還できるようになったが、実際に戻るのは元の町民の1割にも満たないという。楢葉町は福島第二原発にも近く、その不安も大きい。町中に除染廃棄物が入った黒い袋が、およそ58万個も処分地の目途もなく積み重なっている。これでは帰れない。子どもや若い人は特にこうした中で国は、川内原発再稼働に踏み切り、さらに再稼働を増やそうとしている。こんなことが許せるものか。怒りの中で思う。福島のことは私たちのことだと。

お願い

(理事 佐藤和子)

家があり
田畠があり
山も海も
穏やかにある
毎朝が来て
夜が来る
風が吹きときには
雨も降る
だが、そこには

3年目研修「患者体験」

～丁寧で安心できる看護を～

看護部教育研修委員会

橋 千景

入職3年目の看護師を対象とした「患者体験」研修が9月9日に開催され、6名の看護師が入院患者として半日を過ごしました。



安方クリーナー

毎朝のラジオ体操で表彰

主任 斎藤 健

朝8時35分、始業前に「ラジオ体操やるか」と待ち室の患者さんから声がかかります。職員もこの時間帯は一斉にラジオ体操。

NHK版だけでなく、時には津軽弁バージョンも流れます。

WHO（世界保健機関）は、高齢者にやさしいプラットフォーム（地域の健康を担う重要な役割）を提供できるようにと「高齢者にやさしい診療所」を提起、当クリニックは全国

36番目のクリニックとして活動しています。

「正常な老化とは」「高齢者のコミュニケーションとは」などの学習プログラムが進む中、まずは職員が運動する意識を持とうと、

3年前から診療日には必ず実施。患者さんからは「寒い朝でも体がポカポカする」、「こんなに自分の体が硬くなっていたとは」と嘆きとも驚きとも取れる声が聞かれます。職員は、何十

年ぶりのラジオ体操に戸惑い、抵抗感を示していましたが、「ラジオ体操のとり才操が体調のバロメーター」と自負する職員も現

れるほどです。私も、音楽が流れると自然と体が動き、「さあ、今日も一日元気でがんばれる」とやる気が出ます。

今年度、この励行



看護師として働きだして3年目は、職場の中でもより責任の重い仕事を任され、更にステップアップが求められる時期でもあります。この時期に改めて患者さんの気持ち・患者さんの立場を再確認し、日常の看護ケアを見直そうと研修にのぞみました。

自分達の看護を振り返るなど沢山の感想が聞かれ、申し訳ない気持ちで一杯になつた」「食事介助では自分でもつたが、羞恥心がありもらつたが、羞恥心がありました。この時期に改めることで安心できる看護を提供していくと語りました。

以上に心を配り丁寧で安心できる看護をしていくことが出来ました。

ますます頑張ってくれることでしょう！」と研修を終えました。

（浜田 野呂ルミ）

◆「消費税10%」とても心配です。収入増は見込めず、病院の薬代は減らせず。若い時から健康に気を配っていたら後悔の日々です。

（幸畠 我満和子）

◆夏がすぎ、今年の冬の積雪量が心配ですね。でも、今年玄関の階段に融雪と手すりを設置。冬が来るのがちょっと楽しみです。

（けやき 横内艶子）

◆「青函連絡船戦災の碑」が建立されました。そして今も津軽海峡には「津

（平成27年ラジオ体操優良団体表彰）を受賞。これは、ラジオ体操の積極的な実践を通じて普及発展に貢献し、健

康増進に寄与した団体を

物流の大動脈であつた青函連絡船は、第2次世界大戦末期の1945年7月以降次々に米海軍艦載機の攻撃を受け全13隻が撃沈。たくさんの尊い命

が犠牲になりました。そして今も津軽海峡には「津

（青函丸）が犠牲者とともにどこしえの眠りについています。

この惨劇を歴史に刻み、風化させないよう

にとの願いを込めて2005年7月14日、八甲田丸近くに建立されました。



青函連絡船戦災の碑

ちょっとひとこと

青森空襲の戦跡をたずねて③

◆家庭菜園3年目。虫さんにも食べさせて、農薬なしの味の濃い野菜を楽しんでいます。

（新町野 桜田まさ子）

◆産婦人科の分娩取り扱い終了はとても残念です。分娩時お世話になつた娘はもう小4です。

（浜田 野呂ルミ）

◆「憲法と平和を学ぶ」大学習会。

「あおもり空襲を記録する会」の富岡せつさんは、青森空襲時小学6年生。

防空壕に入り熱風の中苦しみに耐えたが、71分で青森市が全焼してしまった光景は今でも目に焼き付いていると語りました。

参加者は二人の講演を聞き、戦跡をめぐり、70年前に思いを馳せました。



職員の感想



あおもり協立病院
リハビリ科 作業療法士
千葉 晶子

●戦争体験の話を聞いての感想は？

実際に戦争体験を聞く機会は、語る方が少なくなってきた中で大変貴重なことでした。私の祖母も青森空襲の時、疎開先から青森市内の出火の様子を見たそうです。多くの人が戦争で失ったものは大きく、この歴史を風化させてはならないと感じました。

●戦跡をめぐっての感想は？

戦争について、自分を含め若い人たちはテレビやネットの情報、学校での教育でしか知りえないことだと思います。そんな中、自分が暮らしている青森でも戦争の爪痕が残されていることを知り、当時の人たちの苦しみや悲しみを少しでも感じられる今回の学習会はとても貴重な経験でした。戦争のない平和な日本であり続けてほしいと感じました。



物流の大動脈であつた青函連絡船は、第2次世界大戦末期の1945年7月以降次々に米海軍艦載機の攻撃を受け全13隻が撃沈。たくさんの尊い命が犠牲になりました。そして今も津軽海峡には「津軽丸」「第三青函丸」「第四青函丸」が犠牲者とともにどこしえの眠りについています。

この惨劇を歴史に刻み、風化させないよう

にとの願いを込めて2005年7月14日、八甲田丸近くに建立されました。



分散会での話し合について、中畠理事から発表がありました

10月16日、17日南田温泉ホテルアツブルランドで北海道・東北ブロック組合員活動交流集会が開催されました。青森保健生協からは、組合員30名、職員7名の計37名、全体では277名が一堂に会しました。

まず、医療福祉生協連の松本弘道常務理事より「医療生協の見える化で、地域の期待に応えられるひとまわり大きな組織に！」と題し基調報告がありました。2015年度は憲法・平和・社会保障、くらし・雇用の危機に陥るうとしている受難と胎動の年。そんな時だからこそ医療生協の役割が發揮されるのではないか。組合員・住民・利用者の声を聞き、その実現に向けて協同の力を強めていかなければならぬと力強く述べられました。

頑張ろうと思ふ统一する組みながら成功に向けてきました。

10月16日、17日南田温泉ホテルアツブルランドで北海道・東北ブロック組合員活動交流集会が開催されました。青森保健生協からは、組合員30名、職員7名の計37名、全体では277名が一堂に会しました。

まず、医療福祉生協連の松本弘道常務理事より「医療生協の見える化で、地域の期待に応えられるひとまわり大きな組織に！」と題し基調報告がありました。2015年度は憲法・平和・社会保障、くらし・雇用の危機に陥るうとしている受難と胎動の年。そんな時だからこそ医療生協の役割が發揮されるのではないか。組合員・住民・利用者の声を聞き、その実現に向けて協同の力を強めていかなければならぬと力強く述べられました。

10月16日、17日南田温泉ホテルアツブルランドで北海道・東北ブロック組合員活動交流集会が開催されました。青森保健生協からは、組合員30名、職員7名の計37名、全体では277名が一堂に会しました。

まず、医療福祉生協連の松本弘道常務理事より「医療生協の見える化で、地域の期待に応えられるひとまわり大きな組織に！」と題し基調報告がありました。2015年度は憲法・平和・社会保障、くらし・雇用の危機に陥るうとしている受難と胎動の年。そんな時だからこそ医療生協の役割が發揮されるのではないか。組合員・住民・利用者の声を聞き、その実現に向けて協同の力を強めていかなければならぬと力強く述べられました。



2日間に渡り各分散会で活発な意見交換が行われました

お互いの活動に自信と希望が持てた2日間

北海道・東北ブロック組合員活動交流集会

わが支部わが班
いづみサークル



笑いの大切さを学び、
大笑いした講演会

9月26日(土) 14時から15時30分まで協立クリニック4階で、いづみサークル主催、生協さくら病院山崎照光院長の「笑いと健康」についての講演会を開催しました。参加者は48名でした。

まず、石戸会長挨拶、そして山崎先生はピンクの大きな蝶ネクタイで登場し、会場は笑いの渦です。

笑いは免疫力アップ、ストレス解消患者の生きがい療法でもあり、人間福扯生協が大切にする価値と健康観について改めて学び、戦争をしない国こそが美しい国であると述べられました。今後もいのち輝く社会をつくる、いのち輝く社会をつくる、を目ざして」。医療

終始会場は大笑いでした。みなさますが生協さくら病院院長、組合員増やしや増資のお願いもしつかりされ、健診で短命県返上、世界平和実現のため頑張りましょうと呼びかけられました。

(事務局長 峯川エミ子)

関係を円滑にするそうです。「笑いの格言、川柳の紹介と話題が豊富でした。皆さんいつも身近に手鏡を置いて、

さすが生協さくら病院院長、組合員増やしや増資のお願いもしつかりされ、健診で短命県返上、世界平和実現のため頑張りましょうと呼びかけられました。



○あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

十和利山登山に参加して

10月17日、理事長含む総勢17名で十和利山を登山しました。バスは八甲田を迂回しながら、奥入瀬渓流に入り、十和田湖に向かって走っていました。山はまさに紅葉のシーズンを迎え、バスからの景色も素晴らしい、木々の間から零れる日差しが輝いて見えました。

宇樽部から新郷方面に曲がり、十和利山登山口のある迷ヶ平に到着しました。いよいよ登山開始です。秋まっさかりの中を登山するのは、空気も透き通っているような気がしてとても気持ち良かったです。しかし思っていたより急勾配で平坦な所がほとんどないキツイ山道でした。それでも組合員の方々と楽しく談笑しながら頂上に着くことができました。

頂上からの眺めはまた格別でした。十和田湖の湖面に周りの木々の影が映り、さらに遊覧船が白い波を立てながら静かに湖面を横切る様はまるで絵葉書のようでした。時間がとてもゆったりと過ぎてゆく感じがしました。

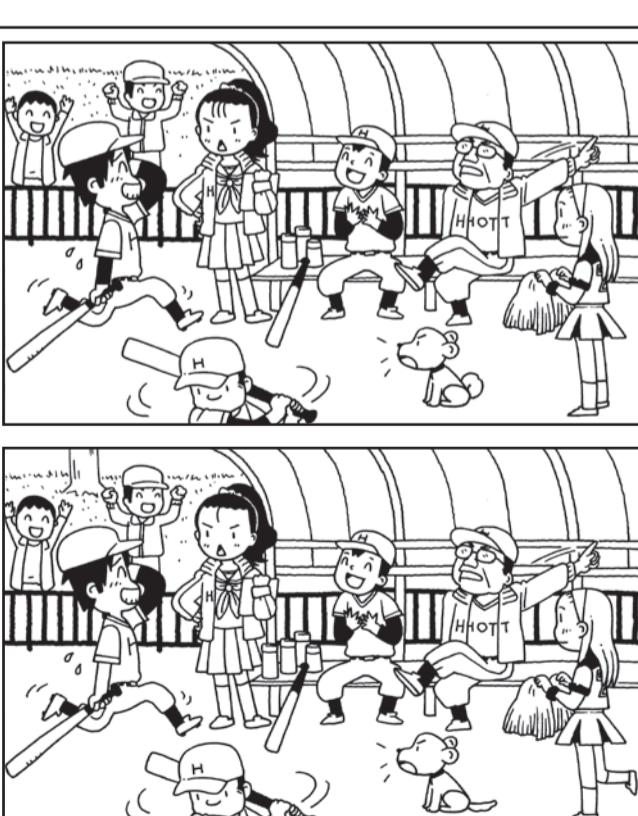
頭上には澄み渡る青空、そして眼下に絶景を望みながらの昼食は爽快で大変おいしかったです。

私は奥入瀬渓流ウォーキングや登山の企画がある度に参加させていただいているが、とてもリーズナブルな参加料で毎回楽しませてもらえて、心から感謝しています。今回も理事長やリーダーの方々のご尽力により無事に登山を終えることができました。ありがとうございました。次回もまた楽しみにしています。

まちがい探し

【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】答えて住所・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。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本紙「ちよとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先是〒030-10847 青森市東大野2-1-9-2 青森保健生協組織部で、締切12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74名／正解71名

【当選者】渋谷恵子(金沢)・米谷繁子(東大野)・杉沼千恵(弘前市)・三上信子(千富町)・渡辺恵子(久須志)・須藤勇三(安田)・赤平敬子(左堰)・奈良岡光子(千刈)・花田麗子(岡造道)・沢田美津子(花園)

※12月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2015年度第5回 10月29日

- 一般報告について承認しました。
- 上期総括と下期重点課題について承認しました。
- 年末一時金の回答について決済しました。
- 低用量ピル自費料金について決済しました。
- 用度管理センターの業務委託について承認しました。

青森保健生協 現勢(10月末現在)

組合員累計	45,721人
出資金累計	1,617,083,000円
一人平均出資額	35,368円

12月の日程

12日(土)統一行動日

17日(木)理事会

12月の生活相談日

国保税の支払いに困っている、医療費が心配で病院にかかるなど、医療や介護、生活の困り事がありましたらご相談ください。

■あおもり協立病院・生協さくら病院
【相談日】平日および土曜午前
【時間】午前9時～午後4時30分

■中部クリニック
【相談日】16日(水) 定例:第4水曜日
【時間】午後1時30分～3時30分

■安方クリニック
【相談日】15日(火) 定例:第3火曜日
【時間】午後2時～4時

■つつみ(旧堤診療所)
【相談日】8日(火) 定例:第2火曜日
【時間】午後2時～4時

各事業所の電話番号は1面右上に掲載しています。

くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

- 富田3丁目・5丁目
- 高田字川瀬

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

○お問い合わせ
組織部 ☎017(762)5888

あつまれ、協立ベビー! 赤ちゃん写真大募集

あおもり協立病院は1994年の開設から21年。多くの妊産婦の皆様のご支持をいただき、たくさんの赤ちゃんの誕生をサポートすることができましたが、2016年3月をもって入院分娩の取り扱いを終了することとなりました。

皆様への感謝をこめて、本紙2016年3月号にてあおもり協立病院で生まれた赤ちゃんの写真や一言コメントを紹介する予定です。

応募資格 応募できるのはあおもり協立病院で生まれたご本人、またはご家族の方です。

応募方法

- ①あおもり協立病院で生まれた赤ちゃんの写真
(提供可能な方は現在の写真も)
- ※お送りいただいた写真は本紙掲載後、返却いたします。
- ②赤ちゃんの氏名(フリガナ)・生年月日・性別
- ③一言エピソード(分娩時のエピソードや思い出など)
- ④応募者の氏名・住所・電話番号
- ①~④を下記住所まで郵送してください。

応募期間 2015年12月1日~2016年1月15日

応募先 〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2
青森保健生協 機関紙委員会「あつまれ、協立ベビー!」係
※必ず封筒の裏面に応募者の住所・氏名を明記ください

お問い合わせ 組織部 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・その他法人内診療所など

試験内容 一般問題・国試問題・小論文・面接

選考日 応募者に追ってご連絡します

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ヶ月以内)
- 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

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい!
とつておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

●今月のレシピ
♪お子さんと作ろう!♪
★クリスマスツリーケーキ★

【作り方】

- ほうれん草は、耐熱容器に入れて水を浸し、電子レンジで約2分加熱する。粗熱が取れたらミキサーにかけてペースト状にする。
- ボールにホットケーキミックスを入れ、ほうれん草、ヨーグルト、牛乳を加えてよく混ぜる。
- フライパンにバターを入れて熱し、お玉1杯分ずつの生地を入れ、ホットケーキを焼いていく。
- 焼きあがったら粗熱を取り、大きさの違う型で数枚型抜きする。
- 粉砂糖を加えた水抜きヨーグルトを、型抜きしたケーキに塗り、ツリー状に重ねていく。
- ツリーのてっぺんにピックやクリスマス用の楊枝などを刺し安定させる。マシュマロにデコペンで顔を書き、2つつなげてピックを刺すと雪だるまになります。
- 残った水抜きヨーグルトを生クリーム代わりにしたり、好みの果物(いちご)などで飾り付けをしたら出来上がり!

(ツリーケーキ1つ分 約300kcal)

【材料】(ツリーケーキ3つ分)

- ホットケーキミックス 150g
- ほうれん草(葉のみ) 20g
- プレーンヨーグルト 60g
- 牛乳 100cc
- バター 15g
(飾り付け用)
- プレーンヨーグルト 50g
- 粉砂糖 適量
- いちご 3粒
- マシュマロ 2粒

*飾り付け用のヨーグルトは、クッキングペーパーを敷いたザルで1晩水抜きしておきます。

One Point

- 生クリームを使っていないので、離乳食期のお子様でも一緒にクリスマス気分が味わえます。
- 人参やかぼちゃでも代用できます。普段のおやつにいかがですか。

2015年度第1回日総研・接遇大賞 中部クリニックが大賞受賞!

日総研グループの一般社団法人看護&介護ひとづくり協会は、優れた接遇マナーの実践・向上に取り組み続ける病院・介護施設やその部署・リーダーを表彰する「日総研・接遇大賞」の第1回大賞受賞者を発表。全国で12の病院・施設などが大賞に、中部クリニックも「現場に即した具体的な指導が行き届き、実践力が高い」と評価され、大賞を受賞しました。

中部クリニックが「日総研」接遇大賞を受賞しました。「古い建物ですが、床がピッカピッカですね」「スタッフと患者の距離が近く感じます。カウンターの中からではなく、患者の近くまで話している姿勢がいいですね」「職員全体が患者に対して気配り・目配りをしていることがわかりますね」との評価でした。中部クリニックが今までやってきたことが評価され、立派な賞を頂けたことに感謝し、今後も皆さんの期待に応えられるよう職員一同邁進してまいります。

看護長 野宮ふみ子

年末なんでも生活相談会

相談無料

弁護士・司法書士・
社労士・看護師・
ケースワーカーなど、
各分野の専門家が
対応します。

【日時】 12月25日(金)・26日(土) 10時~16時
【会場】 さくら野百貨店(4階イベントホール)

医療・介護・生活保護 **年金・税金**

法律相談 **労働相談** **多重債務・生活資金**

主催:年末なんでも生活相談会実行委員会[事務局 青森県労働組合総連合 ☎762-6234]

(株)あおもりコープフーズ レシピコンテスト開催!

あおもりコープフーズで「第1回 レシピコンテスト」を開催しました。新しい「あおもりコープフーズの味探求」に社内から14点のレシピがエンターされました。

豚肉のハワイアン煮、ふわふわイカメンチ、鶏肉とミックスビーンズ炒め、イカのチリソースなど和洋中のジャンルのレシピの中から、味付けや盛り付けはもちろんのこと、価格や調理法などの厳しい審査から最優秀賞に輝いた「きんぴらつくね」のレシピを紹介します。

和風のつくねにレモンの爽やかなタレがよく合う1品で、あおもりコープフーズの定番の1品に加えられました。

きんぴらつくね

【材料】(2人分)

- 人参 50g
- ごぼう 50g
- 長芋 100g
- 鶏挽肉 200g
- 小ねぎ(しろねぎ) 5本
- マヨネーズ 大さじ1
- 正油 大さじ1
- A 砂糖 大さじ1
- だし汁または水 100cc
- 水 100cc
- 塩 小さじ1/3
- B コショウ 少々
- ニンニク(おろし) 1片
- レモン汁 小さじ1/3
- 砂糖 小さじ1/3
- 水溶き片栗粉
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ3

【作り方】

- 人参、ごぼうは1cm角に切る。長芋は大さじ1すりおろし、残りは1cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。
- 人参とごぼうはAの調味料で煮る。柔らかくなったら汁を切っておく。
- つくねのたねを作る。挽肉に小ねぎ(仕上げ用に少し残しておく)、マヨネーズと長芋のすりおろしを加えよく混ぜる。更に②と長芋の角切りを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき③のたねを小判型に整えフタをして両面焼く。
- 小鍋にBのタレの調味料を火にかけ沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 焼き上がったつくねを器に盛り付けタレと小ねぎをかける。(エネルギー1人分 245kcal 塩分1.2g)

県産品の長芋、ごぼう、にんにくを使って手軽に作れますので、みなさん是非チャレンジしてみてください。

受賞者 加賀谷 明輝さん