

〔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/>



謹賀新年

二〇一六年元旦

毎年ボランティア委員会では、あおり協立病院の花壇の花植えを企画。今年も17名の参加で色とりどりのお花を植えました。中央の花壇のテーマは「愛」。入院患者さんはもちろん、病院に訪れた方々の癒しになってほしいと願いました。(5月9日)

新年のごあいさつ



青森保健生活協同組合
理事長
横田 祐介



新年あけましておめでとうございます。
組合員の皆様がたにおかれましては晴れやかなお正月をお迎えのことと思います。

昨年、青森保健生活協は劇的に変化した厳しい経営環境の中、全職員の力を結集して医療介護の質向上を図りつつ、生協の体力強化にも努めてまいりました。

その一つとして、将来の法人展開を見据えて取得したあおり協立病院隣接地にて第25回健康まつりを開催し、協力共同のすばらしさを実感しました。

私達は、豊かな暮らしとそれを保障する平和な社会を目指していますが、昨年、ほとんどの憲法学者、法律の専門家が違憲を表明し、国民の大多数が反対するなか安倍政権は安全保障関連法Ⅱ米国とともに戦争する法を強行採決し成立させました。

これは一内閣による憲法無視、立憲主義の破壊といっても過言ではありません。同時に、医療介護総合確保推進法が制定され、患者、利用者切り捨て政策も実施され始めました。

私達はこれらに毅然と対峙し、平和と「無差別・平等・人権を守る」医療と福祉を今まで以上に追求していきます。

2016年度の診療報酬改定は極めて厳しいものですが、組合員・地域の皆様、医療・福祉の関係各位、行政と力を合わせてこの困難を乗り越え「いつまでも住み続けたい」と思えるまちづくり運動を展開してまいります。

本年も昨年同様、暖かいご支援、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

二〇一六年 元旦



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、青森保健生活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

「フランスから入国したお客さんが機内でテロの惨状を知らされ、そして襲撃されたコンサート会場には友人も居たと声を詰まらせながら悲痛な心境を語っていた。また、ベルギーの青年もロビーのテレビから離れることができないでいる」と外国観光客の苦悩をメールでタイムリーに伝えてくる。良きにつけ悪しきにつけホテルで働く娘のお陰で海外を身近に感じる一瞬である

▼同時に昨年、邦人2人が殺害された悲しい年初が再び蘇った。そして、故後藤健二さんのお母さんが「日本は戦争しないと誓った国、健二はイスラム国の敵ではない」と愛息の救出を懇願した会見を思い出した▼昨今の情勢について、米軍は憲法を超える存在か？甚大な原発事故の責任と補償を蔑にして何故再稼働へ踏み切るのか？人権侵害の実態は「沖縄イコール福島だ」と糾弾する声も少なくない▼除夜の鐘が世情の疑問と悩みを解いてくれるのであれば幸いである。祭事について失笑を買うほど知識を欠く私だが、三箇日には神社へ詣でて今年の干支にちなみ病や厄がこの地球から「去る」年になることを心から祈り民主主義を取り戻す政治決戦へ踏み出したい。

(常務理事 砂川 典満)

新年のごあいさつ



青森保健生活協同組合
専務理事

宮本達也



あけましておめでとうございます。

昨年は「医療生協の地域包括ケア」をすすめるべく3つの「つくろうチャレンジ」に旺盛に取り組むことができました。つながりマップづくりでは、マップで得られた気づきや要求を地域の団体との連携づくりやくらしの助け合い活動など、具体的なアクションをすすめることができました。居場所づくりでは、地域の方々とつながって全ての世代の「誰もがいきいき」笑顔で長寿のまちづくりがすすめられました。支部づくりでは、地域で様々なつながりをつくる大切さへの気づきが広がりました。

2016年も、日常生活圏域で地域包括ケアを担う支部への取り組みを継続していきましょう。引き続き、3つの「つくろうチャレンジ」を更に広げ、地域の「見える化」から支部の「見える化」へのステップアップを図り、事業所と連携して組合員のくらしを支える役割、地域の団体や地域住民の方々と医療生協を結び付ける役割を担いましょう。そして健康づくりを通して、くらしとまちづくりに貢献する組織へ、更に飛躍できる年にしていきましょう。

本年も昨年同様、ご支援ご協力のほど宜しくお願いいたします。

【代表理事】

・理事長

横田 祐介

・副理事長

平岡 友良

・専務理事

宮本 達也

・常務理事

砂川 典満

【理事】

山崎 照光

河端 和利

今端 淳一

副田 幸子

小形 てる美

古館 正志

野村 美恵子

伊藤 雄司

阿部 弘博

飯塚 英博

稲田 悦実

小笠原 悦子

小笠原 郁夫

五味 美子

今川 昭代

今川 仁代

斎藤 勝博

佐藤 和子

佐藤 ちる子

須藤 健三

須藤 伸三

相馬 治昭

高橋 男

武井 明子

千葉 三千代

中畑 隆子

中畑 眞利子

成田 京子

野坂 伸子

宮川 梅子

宮川 益子

村川 益子

和川 文栄

秋田 輝男

成田 茂男

雪田 清一

吉田 好男

田中 好男

田中 好男

田中 好男

田中 好男

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

居宅介護支援事業所 つつみ

東部第9区連合町会

「徘徊者声掛け」訓練を実施しました

住み慣れた地域で病氣や認知症があってもずつと暮らしていける。それ



ほど素敵なことはありません。『地域での尊厳あるその人らしい生活をお手伝いしたい』、地域の高齢者の介護予防、引きこもり防止、地域における世代間交流の場作りなど今まで様々取り組みをしてきました（こころの縁側づくり事業、介護予防教室、認知症カフェ「かだるカフェ」など）。今回はその活動の一つ、東部第

9区連合町会「徘徊者声掛け」訓練活動を紹介します。

ケアマネジャー 奥谷 智子

茶屋町、港町、合浦、

栄町などの町会で8つの徘徊ルートを設定し、徘徊者役を決めて、困っている様子を見て声をかけるという設定の訓練が町会ごとで実施されました。

「地域包括支援センターみちのく」が連絡担当を担い、各コースのサ

ポートを東部地区の介護事業所で担当し、居宅つつみは明の星短期大学の学生（未来の介護福祉士）と一緒に茶屋町第2町会

を受け持ちました。当日は徘徊者役が来ないというアクシデントがありま

したが、急ぎよ学生さんに徘徊者役をお願いし声がけ訓練は無事に終わることが出来ました。

このような場が、普段の業務の中での完結しがちなケアから地域とつながっていることを再認識でき、考える機会につながっています。

住みやすいまちづくりにはサポーターが必要で、東部地区には「その人らしく」を支援する「つつみ」という事業所があることを、今後地域や他事業所でも知ってもらい、横のつながりをこれからも形成していきたいと考えています。お互いのかかわりの中から活力を見出し地域の心強いサポーター、メツセンジャーとしてこれからも地域全体で協力し「地域の福祉力」に貢献していきます。



2015年度 生協強化月間のまとめ

生協強化月間推進委員会 委員長 野坂 伸一

医療福祉生協の地域包括ケアをめざし、3つのつくろうチャレンジに取り組むなかで、全国四課題の年間目標（9月までに70%、11月までに100%）をやりきろう



つながりマップを作成中。地図を色分けすることで、支部の現状が一目瞭然でした。

生協強化月間スタートの8月に3つの「つくろうチャレンジ」つながりマップづくり、居場所づくり、生活圏域での支部づくりのひとつ、つながりマップを24支部で作成しました。改めて地域を見直す機会となり、地域にどのような資源があり、何が必要

とされているのか、課題を明確にすることができました。

事業所では、組合員利用率100%をめざし、月間アピールコーナーを設け、未加入者への声掛けや定期増資の訴えを種々工夫しながら取り組みました。また昨年度おこなった協立病院工



「大腸がん検診受けてますか？」と地域の皆さんに声掛け。これぞ、地域まるごと健康づくり。

支部では、地域住民の「健康でありたい」という要求をつかみ、班まつりや健康体操など、様々な行事を企画し、積極的に地域に出て訪問行動をおこなうなどで、健康づくりと生協4課題が旺盛に取り組まれました。

仲間増やしの成果は、昨年同時期を26名上回る1,279名。11月末で生協強化月間は終了しましたが、「いのちと暮らしを守り、地域まるごと健康づくりをすすめる」取り組みを継続し、仲間ふやしをはじめとする生協4課題の年間目標達成をめざし、共に頑張りましょう。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

生協さくら病院 創立50年を振り返って

生協さくら病院50年を振り返って特記したいことは次の3点である。以下にこれらのことに直接的に携わり関わった者としての所感を書き残すこととする。



生協さくら病院名誉院長
西脇 巽

1 初代・二代院長の急逝

生協さくら病院は、1965年(昭和40年)9月20日、医療法人「労健会」が「青森八甲精神病院」として開設した、男女混合の58床の閉鎖病棟と外来管理棟の小さな精神科単科の病院として発足(初代院長は堀籠昭次医師)。

しかしその後、増改築の計画も進み、建築業者との契約も成立した時点で1968年1月7日に堀籠昭次院長が急逝。そこで当時未だ学生であった私が後継者と目され精神科を専攻することになり、堀籠昭次医師所属の弘前大学医学部神経精神医学教室医局に入局し、私の研修期間中は大学医局より秋浜雄司医師を二代目院長として派遣していただいていた。

その後私は5年間の研修を終え1973年副院長として赴任、秋浜雄司医師には引き続き院長職に留

まっていた。ところが1975年9月8日に二代目院長の秋浜雄司医師も忽然と急逝されてしまわれた。

初代・二代と続き、しかも二人とも42歳の若さであった。院長を続けて亡くしたことの衝撃が如何ばかりなものであったかは言葉に表すことも困難である。その後私は実質二人で三つの病棟(206床)と外来などを全て担わねばならず、しかも医師増員の目処は全く立って居なかった。いつまでこの状態が続くか検討もつかなかったのである。

その数年後に対馬佳子医師の赴任と退任、荒谷信夫医師の赴任、健生病院精神科からのローテート医師の赴任と退任、山崎昭光医師に引き続く百成公美医師の赴任と発展して行くのであるが、この時の困難は理屈ではなく若さと意地で乗り切ったように思えてならない。

2 精神科医療の革命 全病棟開放化

その当時の精神科医療は閉鎖病棟が当たり前であった。因みに大学病院の精神科病棟のドアも施錠されていた。当時の心ある精神科医療関係者にとっては精神科病棟の窓の鉄格子を外し、ドアにも施錠しないこと、は夢であった。基本的人権を抑圧して患者を閉鎖病棟に入院させることは閉じ込めることであり、医療人と

しても心苦しいのである。

1981年(昭和56年)12月1日、250床に増改築したのを切っ掛けに八甲病院(現生協さくら病院)では全ての病棟の窓の鉄格子を無くし、ドアにも施錠しないことにした。まさに革命的な大変革であった。そのために全職員で検討学習を積み重ね、他の病院への見学も積極的に取り組んでのことである。

窓の鉄格子を外し、ドアに鍵を掛けなければ、入院患者さんはドンドン無断離院して収拾がつかなくなるんじゃないか、ということが一番の問題点と考えられていた。しかし私は、患者の立場に立てば無断離院したとしても行きつくところは自分の家がほとんど。帰る家が無い患者は無断離院も出来ない。また患者は帰る家があったとしても家で肩身の狭い辛い思いをしているのがほとんど。だから開放化しても収拾がつかなくなることは起る筈はないという確信をもっていた。

開放化した後に無断離院したケースは皆無ではないが予想より微々たるものであった。開放当初、無断離院を防ぐことは出来ないということで無断離院した患者を追いかけて探したりすることをしなかったところ「自分のことを心配してくれないのか、それではあまりに冷たいんじゃないか!」と怒ってしまった患者が居た。逃げた患者は追いかけて探して欲しかったのである。

開放化して地域から苦情が寄せられた第一は病院へ向う道路でのあまりに多い立ち小便であった。大小の患者集会で徹底的に討議させたところ立ち小便の姿は速やかに消えていった。開放化当初の立ち小便は、長い閉鎖病棟の生活で社会から隔離されて羞恥心も麻痺してしまった、閉鎖病棟の弊害であったように思われる。全開放化についてはもっと書きたいことがあるが別書にゆずることにす

る。

全病棟の開放化は、八甲病院を並みの病院から一躍全国から注目を浴びる病院へと変貌させて行っただけである。

3 八甲病院から 生協さくら病院への転換

八甲病院は精神科医療で実績を上げ名前も上げて来た。しかし精神科医療の名前を上げたことは皮肉なことを生じさせてしまった。八甲病院に行くということは精神科に行くということになり、それを好まない、或いは拒否する患者を説得することにエネルギーを取られるのが無駄であるし大変である、ということが協立病院周辺から起ってきた。

私から言わせればそれは精神科医療に対する偏見に過ぎないし偏見は克服すべきものであるが、実際的には理想論ばかりかざしても進んでいれない。今や高齢者医療は全国的急務の課題である。青森県民医連でもそれは同じであり、そして高齢者医療は「認知症」の問題を避けて通れない。そのため「認知症」の診療は精神科の守備範囲ということである。八甲病院に対する期待が高まってきた。

しかしながら、これまで統合失調症などの精神疾患を主な診療対象としてきたが、八甲病院のままで認知症診療を広げ充実させることは困難であるということ、新しい病院名は民主主義的手続きをとって青森保健生協の理事会が音頭をとり、

民主主義的に組合員による投票で決められた。そして2006年4月から「生協さくら病院」と病院名を変えて現在に至っている。

それ以後、「サービス付き高齢者向け住宅さくら」「生協ヘルパーステーションさくら」「看護小規模多機能型居宅介護事業所ひまわり」が開設され「居宅介護支援事業所ケアネット中部」も移転してきたりしており、現在に至っている。

このように近年の生協さくら病院周辺は大きく変貌してきている。

またこの間にこれまで生協さくら病院の管理下にあった「ほのぼの寮」「生活支援センター」「グループホーム」は新しく結成された「社会福祉法人虹」に移管されて生協さくら病院はスリム化し、病院本体は一般精神科病棟と高齢者病棟の二つに、病床数も140床へと縮小されて現在に至っている。

私とすれば医療内容の発展や変化に異論はない。しかしながら「八甲病院」としての歴史と伝統、業績を思えば、本心を言えば何故病院名

を「八甲病院」のままで行わなかったのかの慙愧の思いが拭えない。組合員の投票で決めるという民主主義的手続きは民主的にみえても精神科医療に対する偏見と闘わない己主義ではないか、それに屈服せざるを得なかった自分の無力感を消滅させることは出来ない。

因みにそれと同じ思いを医療法人芙蓉会・村上惇(とう)理事長が私に洩らしたことがある。村上理事長は精魂傾けて来た「三葉病院」という病院名に強い愛着を持っていた。ところが病院の移転先の地域住民から「三葉病院」のままで移転を拒否され「芙蓉会病院」という名前に変えざるを得なかった。精神科医療に対する偏見から派生した地域エゴに対して村上理事長が妥協せざるを得なかった心境は私と共感するものである。生協さくら病院50年を振り返り、何事もあれで良かった、これで良かった、と綺麗事に片づけるのではなく、問題点も「石投じて置きたい。

生協さくら病院50年のあゆみ

- | | |
|-------|---|
| 1965年 | 医療法人労健会 青森八甲精神病院開設 |
| 1976年 | 八甲精神病院へ改称 |
| 1980年 | 医療法人労健会が青森保健生活協同組合と合併 |
| 1982年 | 八甲病院へ改称 |
| 1997年 | 精神障害者援護寮「ほのぼの寮」及び「生活支援センター」開設 |
| 1998年 | 新外来棟・第3病棟新築 |
| 2004年 | 生協訪問看護ステーション八甲開設 |
| 2005年 | 病棟増改築 4病棟体制 |
| 2006年 | 生協さくら病院へ改称 |
| | 高齢者住宅ケアコーポひまわり開設 |
| | 精神科障害者共同住宅ピアコーポすずらん開設 |
| 2012年 | 病棟再編により4病棟から2病棟へ変更 |
| | 生協ヘルパーステーションさくら開設 |
| | サービス付き高齢者向け住宅さくら開設 |
| 2013年 | 複合型サービス事業所ひまわり開設 |
| 2015年 | 協立訪問看護ステーションさくら支所開設 |
| | 複合型サービス事業所ひまわりから看護小規模多機能型居宅介護事業所ひまわりへ改称 |
| | 居宅介護支援事業所ケアネット中部移転 |

地域包括ケアを
考える

齋藤 みなさん、お集まりいただきありがとうございます。今日は、今後の医療福祉生協の役割とはどうあるべきなのか、組合員活動はどう社会に貢献していけるのかについて意見交換ができればと思っています。

まず、東久保専務にお聞きしますが、国による地域包括ケアシステムの課題はどんなものでしょうか。

東久保 国の地域包括ケアシステムが示す「地域の中で住み続けられる」という基本的な視点は、これからの超高齢化社会において欠かせないもので、そのこと自体は否定するものではありません。

しかし、「誰が進めるのか」「どこが責任を持つのか」がいまいで、医療・介護サービスを地域や所得にかかわらず、みんなが等しく受けられるかどうかにはかなり疑問が残る内容となっています。

そこで、われわれ医福連では、国に対してそのあいまいさを質すと共に、全

東久保 浩喜さん



指すものと一致するのどこか、そこをきちんと考えていかなければ。

副田 最近、青森市が通所型の介護予防事業を始めることになり、市内の介護事業所に事業参画の声かけがありました。当法人も手

上げて、今後すべてのデイサービスとデイケアで青森市の介護予防事業を展開していくことになりま

国各地の医療福祉生協がそれぞれの地域の地域包括ケアを実践できるように、援助や自分たちができることを考えていこうと提起してきました。

野坂 2000年にスタートした介護保険制度は当初、介護の社会化というところで、家族の負担を少なくしようという触れ込みで始まりました。しかし、しばらくすると、費用がかかりすぎると方針転換が図られた。今では、もはや医療も介護も地域で勝手にやりなさいという風にも見えて、怒りがわいてきます。

国の地域包括ケアシステムには、「人間の尊厳を大事にする」とか「住み慣れた地域で」との言葉が見受けられますが、どこか信用できません。憲法9条の勝手な解釈といい、いのちの問題を軽んじるような政府が、高齢者のいのちを大事にすることができると不信感でいっぱいです。私たちが目

副田 幸子さん



の希望が明確にあれば、その制限の限りでないという文章を出してもらいました。

東久保 実際、行政も困っているんです。配置転換や財政的な問題もある中で、国の方針をどう自治体として具現化し

川下を表しますが、いまの社会は川下が縮まっている状態です。

介護事業所、介護人材が不足しているのに、介護職の待遇はあまりよくない。だから、人材離れが進む。介護関連の学校も定員が満たない。2025年までには35万人が不足すると言われているんですよ。

さらに、2014年の介護保険の改悪が、介護環境をもっと厳しいものになりました。たとえば「特定事業所集中減算」という制度がありますが、これは居宅介護支援事業所が作成したサービス計画において、特定の事業所の割合が全体の80%を超えている場合、報酬がマイナスされるといいます。同じ法人の事業所ばかりをケアマネが意図的に選択しないようにというねらいです。これによって利用者の中には希望の事業所を選択することができなくなる場合も出てきました。

副田 地域包括ケアの説明として「川上から川下へ」という表現がよく使われますが、ご存知でしょうか。医療（病院）が川上で、地域（在宅・介護施設）が

介護保険で介護保険料だけでなく、実際に使用する際には使用料も払っているでしょう。それなのに使いたいサービス、通いたい事業所まで制限されるっておかしいですよ。

当法人ではこの件に関して青森市と交渉を重ね、昨年10月に利用者さん

野坂 伸一さん



う話は本当によくある。地域のいろんな団体や助け合いの組織が安心安全な暮らしという一致した目的で連携できないものかと思えますね。うちで月水金を持つから、そっちは火木、何とかならない？」みたいなコミュニケーションがとれたらすくいいですね。

「売りをつくって活動を「見せる化」しよう」

野坂 小柳支部では他団体との「つながりづくり」に取り組みました。12月は青森市の保健師さんを講師に招いてインフルエンザ予防講座をやりまし

た。1月には地域包括支援センターの所長さんに認知症の家族についての講話をもらう予定です。組合員以外の地域住民も集まってくれて、人とのつながりも広がりました。

齋藤 たまり場は地元企業が空き事務所を無償で貸してくれて。支部活動への理解が地域で広がっているなと感じています。

武井 中央長島支部では「つながりマップ」(※2)「づくり」に取り組みました。マップを作ってみると、手配付の空白地域や一人の手配付者さんの負担が多すぎるところが目瞭然。

手配付者ふやしでは、「手配付してくれませんか」なんて急に訪問してもなかなかうまくいきませんから、知り合いのつてをつたってお願ひしていま

画・座談会

と目指すもの

の超高齢化社会に向けて、国による地域包括ケアが進んでいます。その土台は「自己責任」によるものではなく、可能性を秘めています。これを踏まえ、組合員を中心にシステムの仕組みや医療福祉について度々学習してきました。

(以下、医福連)の東久保専務をお招きし、医療福祉生協のめざす地域包括ケアにつ



日本医療福祉生活協同組合連合会)
専務理事
介護部長)
理事・小柳支部・
組合員活動委員会委員長)
理事・中央長島支部・
ボランティア委員会事務局長)
組織部長)
理事・小柳支部・
機関紙委員会委員長)

新春特別企

私たちの役割

団塊の世代が75歳以上となる2025年
域包括ケアシステムの構築が進められて
ので、更に地域の健康格差が広がって
て、青森保健生協では昨年度から組合
社生協が考える地域包括ケアのあり方
日本医療福祉生活協同組合連合会
し、地域の実情と照らし合わせながら医
いて更に掘り下げて話し合いました。



【出席者】
喜子一子司 博
浩幸伸明雄 勝
保田坂井藤 藤
東久副野武伊 司会 斎
東副野武伊 斎

でいいと思いますね。

これからの支部活動で重要なのは、
地域住民や行政へどう見せていくか。
「見える化」です。自分たちだけでやれ
ればいいのか、やっていけばどこかで
誰かが見てくれるというのではなく
て、「どうぞ健康づくりなら、私たちが
活用してください」と自分たちからア
ピールしていかないと。

たとえば、栃木の生協では「健康体
操なら私たちに任せてください」と事
あるごとに地域や行政にずっとアピ
ルし続けた。そうしているうちに市の
方でも「健康体操なら生協さんにお願
いすればいいよね」となつて、依頼を受
けるようになったそうです。

埼玉の生協では「屋根のあるところ
では活動しない」という方針を立て
て、組合員活動ができるだけ公園など
でやるようにした。すると、「何をやっ
てるのかしら」「なんか怪しげな団体
じゃない」とか、とにかく住民の関心
をひくようになった。

こういうことがすすぐ大切ですよ
ね。売りをつくって、それを効果的に見

せる。「見える化」をぜひやっていきま
しょう。

青森保健生協は大腸がん検診のお
すすめ行動がすごいですよね。大変い
い取り組みで全国の生協から注目さ
れている。おすすり行動による受診者
が、青森市の検診受診者の何割くらい
を占めているんですか。

伊藤 市全体の2割くらいですね。数
ですと約9000件です。

東久保 それは十分、青森保健生協の
自信になると思う。「大腸がん検診な
ら任せてください」というような売
り文句でもっと活動していいんじゃない
でしょうか。行政の行事や地域のお
祭りにも積極的に出展していきま
しょう。「話せばわかる」ではなくて、
活動内容が「見てわかる」ようなパネ
ルを作成したらいいと思いますね。

協同して安心安全の
まちづくりへ

斎藤 青森市では、地域コミュニティ
の活性化を図るために地域住民や町
会、学校、NPO法人、企業などが連
携・協同してまちづくりに取り組もう
と「まちづくり構想推進事業」が展開
されています。

現在、市内6地区にお
いて協議会があります
が、そのうちのひとつ「幸
畑団地地区まちづくり
協議会」に当法人がオブ
ザーバー参加すること
になりました。画期的なこ
とですね。

伊藤 はい。健康づくり
や健診の啓蒙など、青森
保健生協のできること

を伝え、協議会と一緒に幸畑団地地区
のまちづくりに取り組みたいと考え
ています。

また、逆に青森保健生協の支部代表
者会議(1月)では、このまちづくり構
想推進事業の担当者をして、事業に
ついて支部の代表者たちが勉強する
予定です。

協議会は市内にまだ6つですから、
他の地区の協議会発足もこれからあ
ると思います。そこに支部がこれまで
の活動の経験を活かして関わっていく
ことができればと考えています。

東久保 それは素晴らしいですね。ま
ちづくりという観点で言えば、高齢者
や子どもなどの貧困問題も見逃せない問
題。地域にひととつくりたいお年寄りも小
さな子どもも一緒になって、おなかいっぱい
食べる場所があったら私は思うんで
す。食材はセカンドハーベストジャパ
ンのような団体に出してもらつとか、
大型商業施設と交渉して消費期限の
近いものを提供してもらつとか。

生活保護の申請にも行けない人た
ちが現実としてたくさんいるんです。
医療福祉生協の対象はもう高齢者だ
けじゃない。未来ある子どもたちの成
長を支えていかなければ。

尼崎医療生協では子どもの居場所
づくりとして、退職教員の組合員が学
習塾をやっています。そして、その学習
塾の隣の部屋では通っている子ども
お母さん方が班会をして健康づくり

や子育ての悩みを話し合っている。子
どもには勉強を、お母さんには憩いの
場を、さらに現役を退いた組合員には
活躍の場を提供している。理想的な関
係ですね。

われわれは消費生活組合に基
づく非営利の団体です。非営利だからで
きることがある。支部活動とか医療介
護事業のまとめをやる時に、もっと地
域の人や行政の担当者に来てもらつて
聞いてもらつたらどうでしょうか。わ
れわれ医療福祉生協の存在感を示す
ことになるのはもちろんですが、そ
ういう取り組みがだげさに聞こえるか
もしれないけれど、ひとつの政策提言
になる。

斎藤 そうですね。年代を問わず、困
っている人、苦しい人の抛り所に私たち
支部が、事業所がなつていかなければ
ならない。今までもそうだったけれど、
もっとそのことを外に発信して、地域
の保健医療福祉を安心して任せられ
る存在であることを周知していく必
要がありますね。

皆さんのお話を聞いて、私たちの
日々の取り組みに自信を持ち、進むべ
き方向が明確になったように感じま
す。今日はありがとうございました。

(※1)全国に約170万人いる要支援者
の訪問介護、通所介護を介護保険の給付
から外し、自治体の「総合事業」に移行さ
せること。

(※2)医福連がすすめる「つくるちチャ
レンジ(つながりマップづ
くり・居場所づくり・生活
圏域での支部づくり)」の一
つで、誰もが安心して暮ら
し続けることができる地
域を作るために、地域の現
状を知り、私たちができ
ること、他の組織や人々と連
携できることは何か、など
を分けるようにするため
のツール。

武井 明子さん



武井 明子さん

現在、支部は全部で32支部あり
ますが、2015年度はそのうち26支
部でつながりマップが作成されまし
た。中央長島支部のように多くの支部

東久保 事業所のない
地域で支部活動が進む
というのは、支部が自立
しているということ。健
康診断や日常の通院、必
要な介護サービスは近
場の医療機関で済ます
けれども、困ったことは
青森保健生協に相談す
る。学びたいことは青森
保健生協の班会や支部
講演会で勉強する。それ



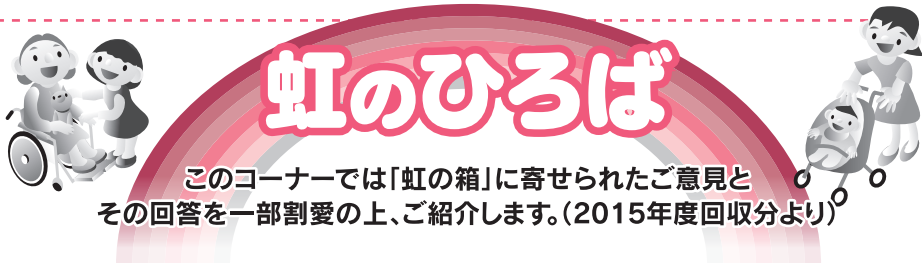
伊藤 雄司さん

伊藤 はい。健康づくり
や健診の啓蒙など、青森
保健生協のできること



斎藤 勝博さん

伊藤 はい。健康づくり
や健診の啓蒙など、青森
保健生協のできること



このコーナーでは「虹の箱」に寄せられたご意見とその回答を一部割愛の上、ご紹介します。(2015年度回収分より)

【ご意見】 1階の洗濯機について。
乾燥機の中に綿ごみがたくさんついていたので、きれいに掃除するのだが、翌日になるとまた満杯になっている。利用する方は使ったらごみがついていないか気を付けたら、掃除するのが当然ではないか。

【回答】 貴重なご意見ありがとうございます。洗濯機のリース業者と打ち合わせをし、今まで週1回のメンテナンス清掃を週2回に増やしました。また、清掃業者とも打ち合わせをし、乾燥機の中の清掃を毎日行うことにしました。

(あおもり協立病院 事務長 今淳一)

【ご意見】 食事について。
エネルギー食などは表示があるが、常食のカロリーやたんぱく質、脂分、塩分などの表示がないのはなぜか。また、食事によって味にばらつきがあり、しよっぱい時もある。

チャレンジ企画に 計3,735名が参加!

～健康づくりチャレンジ505名・
きつずチャレンジ3,230名～

健診・健康づくり委員会では、組合員・職員が日常生活の中で楽しく自主的な健康づくりを目的とした「健康づくりチャレンジ」を実施。またこどもの正しい生活習慣や元気な成長を目的に、今年度2回目となる「きつずチャレンジ」を実施しました。青森市内37の幼稚園及び保育園のこどもたちが取り組みました。「きつずチャレンジ」にはぬりえコンテストもあり、1,587名の応募がありました(ぬりえコンテストの入賞者の発表は本紙2月号に掲載)。

今年度で第5回目となるチャレンジ企画は、過去最高の3,735名の参加者数となり、短命県あおもりにおける青森保健生協の地域まるごと健康づくりが大きく広がりました。

参加者から寄せられた感想をご紹介します

- 運動コース(1万歩のウォーキングと毎日のラジオ体操にチャレンジ)
記録することによる見える化で、毎日楽しくチャレンジ。ウォーキングはやろうとする気持ちさえあればいつでもできるので、ぜひ続けていこうと思っています。いつまでも自分で歩けるようお願いながら…(60代女性)
- 健康管理コース(体重管理にチャレンジ)
体重管理のため、腹8分目の食事を心がけることができました。今まで気の向いた時しかやれなかったラジオ体操も毎日続けることができたのでこれからも続けたいです。(60代女性)
- 食生活コース(しっかり野菜、塩分控えめにチャレンジ)
昨年からチャレンジして、一番変わったのは内臓脂肪レベルの減少。野菜を最初に食べるのが効いたのかも…(40代男性)
- 禁煙・禁酒コース(週2日、休肝日にチャレンジ)
2年程前から週2日の休肝日に努力していましたが、我慢が出来なくて週1日になったりしていました。このチャレンジに参加することで、これまでとは違う心構えと決意で100%達成でき、満足しています。期間が終わった11月以降も続けていこうと思います。(70代男性)
- 脳いきいきコース(クイズ、パズル、手芸にチャレンジ)
習慣となり、必ず実行。決めたことをやらないと、何かを忘れているような気持ちになり、思い出して行動するようにしています。(60代女性)

【回答】 回復期病棟には「回復食」、一般病棟には「常食」の1週間の献立を掲示しています。しかし、病気や飲み込みの状態などで患者さんが摂取している食糧とは異なる内容が掲示されている場合があります。約20種類となるため、全ての食事内容を掲示することは難しく、各患者さんのお膳に食札を置いて対応しています。1食あたりの栄養成分については、入院中に管理栄養士がカロリーなどを含む治療食について患者さんへの説明を徹底すると同時に、食札に表示ができるよう、システムの変更をすすめていきます。

食事の味のばらつきについては、虹の投書箱や退院時のアンケートなどでの声を受け止め、(株)あおもりコープフーズとの定例会議の中で、メニューや調理方法の改善に向けて議論を継続していきます。

(あおもり協立病院 栄養科科長 堤智保)

【その他のご意見】
●夫は、2か月と14日の長い入院生活でした。一時は先生に「家族を呼んで」と言われ途方にくれ、頭が真っ白になったこともありましたが、生きる命がまだ夫には残っていたのでしよう。皆さまのお力で無事退院の日をむかえることができました。

認知症の夫にいつも笑顔で声をかけてくださりどれだけ癒されたことでしょうか。夫も心の中では楽しかったと思います。本当に有難うございました。これからは私が一人で世話をしていきますが、皆さんにしていたいたことを思い出しながら介護していきます。

(あおもり協立病院6階病棟回収)

●インフルエンザの予防接種に来ました。入り口の「いけ花」に感動しました。色あいといい、花の種類といい素晴らしいかったです。ありがとうございました。

(安方クリニック回収)

職員の感想

あおもり協立病院
リハビリ科 理学療法士
川嶋 雄大

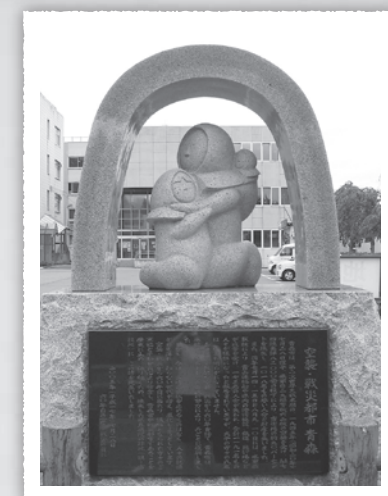


●戦争体験の話を聞いての感想は?

戦争当時の話は、小さい頃から祖父母や周りのお年寄りの方から聞いてきましたが、どれも良い話は全くありませんでした。たくさんの方が死んだこと、ご飯も十分に食べることができず苦しかったこと、などばかりでした。やはり戦争はしてはならない、させてはならないと感じました。

現在の職場でも入院中の患者さんから戦争当時の話をいろいろと教えてもらったことがあります。何度聞いても心打たれるものがあり戦争の話をもっと聞き、次の世代にも伝えていきたいと思いました。

頭巾をかぶった母と子が身を寄せ合い、必死に生き抜こうとする姿をイメージしたという。碑には、青森空襲当時の惨状を止めるものが無くなり、風化しようとしていることを懸念し、「青森市が戦災都市であることを歴史に止め、語り継ぐため焼失した県立病院の跡地(現青森市役所)にこの碑を建立致しました」と記されています。



防空壕
の下で防空
戦後60年目の節目の年に戦災を風化させず次代に伝えようと青森市役所の一角に建立されました。建立したのは、青森市戦災者遺族会と青森空襲を記録する会が主体となつてつくる「青森戦災・収集60周年事業実行委員会」。



「空襲・戦災都市青森の碑」

1945年7月28日、青森市の上空に現れた62機のB29。そこから雨のように降り注ぎ、地上に落ちた焼夷弾により青森市はたちまち炎に包まれました。死者は1000名とも言われています。あれから70年。当時を語る体験者が少なくなる中、昨年8月に開催された「憲法と平和を学ぶ」大学習会では、2名の体験者を招き、戦争の悲惨さ、そして平和の大切さを学びました。

青森空襲の戦跡をたずねて 4

戦後70年特別企画

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

保健教室に参加して

油川西田沢支部 中道班 秋谷 美智子

班会の時、組織部の高森次長から「血圧測定できる人がもつとあればいいね。秋谷さん、保健教室に参加してよ」とのお誘いを受け参加することになりました。

当日は、健診・健康づくり委員会のスタッフの方々も来てくださり、心強かったです。

初めに、保健委員の役割を、次に血圧測定・体脂肪・尿チエックのやり方を教えて頂き、テキストとにらめっこをしながら隣の方と実際にやってみました。「一週間後の保健教

室まで、各自家で尿チエックをやってみて」と、検尿試験紙を渡され終了しました。

家で尿チエックを実践してみると、塩分などの数値が毎日変動するので、食生活にもつと心を碎かなければ、と思いました。

翌週、またペアの方と検査しあいました。「皆さんできるようになりましたね。でも、血圧測定するとき深呼吸させましたか。尿チエックのとき時計を見てやりましたか。」高森次長の指摘が反省材料になりました。



勉強になったのは、香味野菜・天然だし・旬の食材活用などで、上手な減塩をする管理栄養士さんのお話でした。

「地域まるごと健康づくり」の担い手である保健委員として、健康チエックや健康診断の受診をすすめるなど、私のできる範囲で協力していきたいと思っています。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

わが支部わが班

浪館通り支部 花の会班



「すこしおチャレンジ」の取り組みから新班結成、6名の新規加入

健診・健康づくり委員会では、今年度初めての取り組みとなる「すこしおチャレンジ」を実施しました。これは3名以上のグループで参加し、10月～12月の期間に尿塩分を測定することで減塩の取り組みを行うチャレンジ企画です。この「すこしおチャレンジ」は青森市の後援をいただいており、市の広報紙「広報あおもり10月15日号」には参加募



集が掲載されていました。

11月上旬、「広報あおもり」の参加募集を見た方から「すこしおチャレンジの募集を見て電話したのですが、どのような取り組みなのか？」と問い合わせの電話が組織部へありました。内容を説明し、自分で塩分摂取量を測定できることを伝えると大変興味を

もっていただき、ぜひやってみたいと答えてくれました。

後日、健診・健康づくり委員会事務局がお宅を訪問し、「すこしおチャレンジ」の説明と尿塩分測定を実施。そこで青森保健生協の活動案内と班会のおすすめをしたところ、「ぜひ班会としても取り組んでみたい」とのことです。新班結成へ至りました。班の名前は「花の会班」。班員は8名で、早速メンバーのうち非組合員6名全員が新規加入してくれました。

健康づくりと減塩の取り組み、そして地域のつながりが医療生協の活動を通じて広がりを見せています。

(組織部 佐々木聖)

ちょっとひとこと

◆昨年6月に第2子が産まりました。予定日より早く産まれたため、小さく産まれましたが、今は元気にミルクを飲み、すくすくと大きくなっています。

(西田沢 森久美子)

◆くらしとからだ、いつも興味深く楽しく読ませていただいています。各支部・班の役員の方のご苦労が大きな広がりとなることを祈っています。

(奥内 杉田平八)

◆転ばぬ先の杖として介護保険料を払っていますが、頑張つて健康を維持している高齢者にはほうびとして保険料からいくらかでも戻す奨励金のようなものを考えてくれれば、励みになり圧迫している医療費を下げる一助になるのではと、ふと思う今日この頃です。

(奥野 片寄普介)

◆寒くなってきました。今年もインフルエンザの予防接種をします。孫のため、家族のため、自分のために。

(長島 寺田登久子)

◆2015年9月、安方クリニックで特定健診を受診。中性脂肪値が高いと言われた。そこでさつそく1カ月間サンマを食べた。1日1匹。結果、159から83へ。2年前の7月にも健診でやはり高いと言われた。それならば、と1カ月間せっせとサンマを食べた。合計40匹ほど。結果、175から84へ。インターネットでの体験記事をヒントに実行したのだが、サンマには中性脂肪値を下げる効果はあるようだ。興味のある方はお試しになつてはいかがですか。もつとも、中性脂肪値の場合、低ければ低いほど良いことなのかどうか、私にはわからない。

(羽白 葛西寛治)

お詫びと訂正 上磯線バス停について

本紙8月号(2015年8月1日発行)6面に掲載の三厩・今別・上磯線組合員バス火曜日コースについて、時刻表の掲載事項に誤りがございました。ここにお詫びして訂正いたします。

【誤】アケミ美容室前 9:19 → 【正】アケミ美容室前 不通過
月曜・木曜は停車します。事業所で設置している時刻表を修正し、バス車両内では掲示を行っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。
組合員バス窓口 総務部長 小形てる美

1月の日程

9日(土) 統一行動日
28日(木) 理事会
30日(土) 支部代表者会議

(理事会報告)

2015年度第6回 11月26日

1. 一般報告について承認しました。
2. 年末一時金の回答について決着しました。
3. 生協強化月間の取り組みについて承認しました。
4. マイナンバー制度に対する基本方針について承認しました。
5. CGS設備入れ替えにかかる費用の増加について承認しました。

青森保健生協 現勢 (11月末現在)

組合員累計	45,883人
出資金累計	1,624,651,400円
一人平均出資額	35,408円

1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れないうなど、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】27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】19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】12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。

まちがいがさがし

「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切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本紙「ちょっとひとこと」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2-19-12 青森保健生協組織部まで、締切1月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

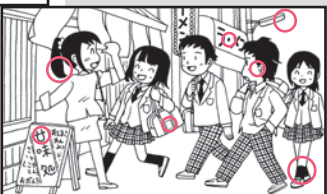


●11月号の答え

応募者93名/正解77名

【当選者】林千彩乃(筒井)・吉田るみ(勝田)・秋村睦子(羽白)・石塚雪子(安方)・近藤あき(造道)・西村郁子(新城)・鈴木泉(佃)・工藤晃(野内)・野口光子(浪館)・小笠原純子(八重田)

※1月上旬、図書カードを発送します。



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762-5888)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。

「粋なウォーキングサークル」は、自主的なサークルとして誕生して1年が経過。これまで合浦公園内の「花見ウォーキング」や「石碑めぐりウォーキング」、青

森駅から海岸線を通り、青森北防波灯台までの「海岸線ウォーキング」など、様々な企画を行い徐々に参加者も増えていきます。引き続き皆さんとともにこのサークルを長く続けたいと考えています。より多くの方の参加と良いアイデアをお待ちしています。

リーダー 盛信夫



健康アップフォーラムで表彰されました!

粋なウォーキングサークル

年男年女



名古屋 トキさん (96歳)

「ケアコーポなのはな」に入居して2年。やさしい職員さんの手を借りながらも、できることは自分で頑張るトキさん。他の入居者の方たちとロビーでたのしくおしゃべりしたりして、毎日穏やかな気持ちで過ごしているととびっきりの笑顔。

昔から歌が大好きで、なのはなの行事で小さな子供たちが歌や踊りを披露してくれると、リズムに合わせて手をたたいたり、感動して涙があふれることもあるそうです。好き嫌いせず何でもおいしく食べることや、人に囲まれて生活することが元気で長生きの秘訣と教えてくれました。

「ありがとう」の言葉が印象的だったトキさん。別れ際、ぎゅっと握ってくれた手は温かく力強いものでした。



申年

健康寿命

のばそう!

新連載
第1回

あおもり協立病院健診科主任 保健師 横内 由美



積↓メタボ↓高血圧や脂質異常症・糖尿病・痛風・心疾患・脳血管疾患など↓病気の症状で眠りが妨げられることも...という悪循環にもつながります。

さて、そうならないために、どうすれば良い眠りを得られるのでしょうか?

●適度な運動(就寝約3時間前の有酸素運動が理想的)

●就寝2〜3時間前の入浴(熱すぎ・長湯は寝つきを悪くします)

●朝起きたら光を浴びましょう。(夜に浴びる蛍光灯やテレビ・パソコンなどの光は体内時計を遅らせます)

●朝食を摂り脳に栄養を。遅い夕食・夜食は体の働きが食べ物の消化に向いてしまします。

●カフェイン(コーヒー・緑茶・チョコレートなど)は就寝5〜6時間前までに。

●タバコはニコチンが睡眠を妨げます。

●お酒は寝つきを良くする反面、眠りを浅くしてしまいます。

これらを中心に、自分の生活を振り返り、できる範囲で改善していくことが大切です。ただし、睡眠の悩みが長く続き、日中に不調が現れる場合は、一度医師に相談しましょう。

では次回は「お酒とたばこ」のお話。お楽しみに!!

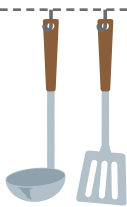


Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい!

とっておきレシピ

協立病院 管理栄養士 高田 沙耶香



●今月のレシピ

★鶏としょうがの中華粥★

【作り方】

- ①干しいたけ、干しえびは分量の水に20分程浸し、戻しておく。
- ②あさつきは小口切りに、しょうがは千切りにする。とりむね肉はそぎ切りしたものを細切りにし、塩ひとつまみ(分量外)と酒を振る。
- ③戻したしいたけは軸を落し細切りにし、干しエビの入った戻し汁とともに鍋に入れ火にかける。
- ④沸騰したらご飯を入れ、再沸騰したら中火にし10〜15分程煮る。
- ⑤好みの固さになったら②で準備したとりむね肉、しょうがを加え、分量の塩を加える。
- ⑥とりむね肉の火が通ったら、火を止めて器に盛り、あさつき、ごま油をお好みでかけて完成。

(一人当たり約364kcal 塩分約1.7g)

One Point

- ・年末年始の疲れた胃腸に優しく、温まるお粥です。
- ・お粥の具は卵や、お好みのお野菜などを入れてもおいしく頂けます。

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 2016年:①2月19日(金) ②5月20日(金) ③8月19日(金) ④11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)



参加費無料
昼食を準備してお待ちしています。



2016年度採用 看護師募集

随時受付

- 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

パート・臨時職員も募集しています。

◆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