

〔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、すべての生活方面について、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/

2017年度

＼生協強化月間スタート！／

9月25日(月)から11月30日(木)まで

スローガン

協同の力で、いのち輝く社会をつくる

～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*に取組むなかで
全国四課題の年間目標（10月までに80%、
11月までに100%）をやりきろう～

*「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」

中部クリニックでの
30分地域健康教室で脳トレ体操

健康づくり

健康体操、
健診や予防接種
(組合員価格による)
健康チャレンジなど

組合員活動

班会活動・支部活動
(支部レクリエーション、
健康チェック、
健康まつりなど)



学習

職員・組合員の学習会、
通信教育受講
医療講演会など



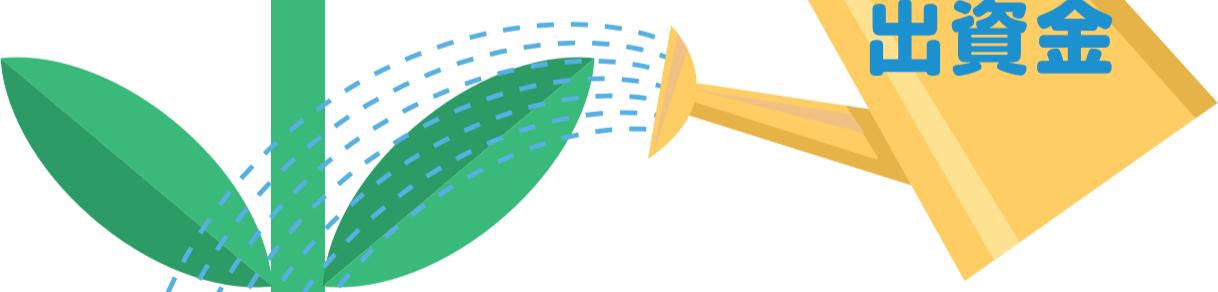
みんなで
まちづくりの
花を育てましょう

事業所運営

医療機器などの
設備投資、
事業所新設など

居場所づくり

地域の居場所づくり
サークル活動など



Q. 出資金って、何ですか？

A. 出資金とは、生協組合員への
加入時にお願いしている
生協の事業資金のことです。



生協は、組合員が手を取り合つて自らの願いをかなえる自主的な組織です。組合員が持ち寄った出資金で運営し、組合員が利用します。地域のみなさまに組合員加入と出資金の増資をお願いしています。

組合員加入または出資金増資について

- お申込みは支部・班や、青森保健生協の病院・診療所・本部(問い合わせ先は1面右上参照)
各受付へお気軽にお申し付けください。
- 出資金は現金または銀行口座振替でのお支払いとなります。
- 定期的な出資金増資のご協力もお願いいたします。

お問い合わせは

青森保健生活協同組合 組織部
青森市東大野2-9-2

☎017(762)5888

(理事 阿部弘子)

ひと言前は、夏になると九州地方で雨が降らず断水のニュースが流れました。それが、どうしてしまったのでしょう。何年に一度という記録的な大雨が日本全国を縦断し各地に甚大な被害を及ぼした地球の温暖化現象といわれています▼東日本大震災を機に、電力会社は温暖化に拍車をかけるように、火力発電所を作っています。太陽光・風力・水力・地熱・バイオ等再生可能エネルギーを使わず、なぜ二酸化炭素を排出しようとするとか、今使用している電力が、安全安心な電源なのが、安全安心な電源なのが、おもり県民でんき」が誕生しました。それは、コープの電気です。県内の再生エネルギーを積極的に利用した「エネルギーの地産地消」で、県民に対する安全で安心な電力供給と切り替えシステムです。みなさん一度お話を聞いてみませんか。

連絡船

夏の高校生1日看護体験開催

8階 松嶋 愛里香

あおもり協立病院では、年3回に分けて高校生の1日看護体験があり、7月31日(月)に県内9つの高校から28名の高校生が参加した「夏の高校生1日看護体験」が行われました。



テレビ取材に少し緊張気味のみなさん

参加したみなさんから、普段着る機会のないナース服に笑顔がこぼれる反面、当日はテレビ局の取材も入るということもあり緊張している様子がうかがえました。各病棟へ移動し、血圧測定や車椅子体験、食事介助や足浴などの看護体験が始まると「思っていたより大変」「患者さんはこんな気持ちになるんだ」となどの感想が聞かれ、看護師・患者様双方の気持ちになり、感じたことが多くあるようでした。

緊張がほぐれてくると、患者様と笑顔でお話する姿も多くみられ、患者様からも「元気をもらえた」と喜んでいただけました。

リハビリテーション職場見学会

リハビリテーション科主任 藤田 謙

あおもり協立病院では、8月18日(金)に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士を目指している学生を対象に、リハビリテー

ション職場見学会を開催しました。開催前から、各校に出向いて宣伝したり要項を配ったり活動し、17名の見学者が集まりました。

午前は当院の紹介やリハビリテーション科の紹介、院内の見学を行いました。午後は各スタッフに協力してもらい、実際のリハビリテーションを見学しながら一般病棟・回復期リハビリに働きたいと思つてもうえるよ

うな取り組みを続けていきたいと思います。



血圧測定を体験中

第5回 消化器疾患の治療について

6階病棟主任 木戸 智子

あおもり協立病院では様々な消化器疾患で入院さ

れています。早期胃がん、肝細胞がん、総胆管結石、胆のう炎などの疾患に対して行われ、その他がん末期の方への緩和ケアも行っています。

それ以外で最も件数が多いのは、大腸ポリープを内視鏡を用いて切除する治療

などで患者様・受検者に安

めで、とても有意義な時間となりました。などとても高評価であります。来年度新たな職員が入職してくれることを期待します。

今後もたくさんの方に、私たち青森保健生活協同組合で一緒に働きたいと思ってもらえるよ

うな取り組みを続けていきたいと思います。

今回は最も件数の多い治療についてご紹介致しました。また今年は新しいX線テレビ透視装置を購入しま

青森保健生協の仕組みを解説!

専門委員会のご紹介

財政委員長 今 昭代

私たち財政委員は販売だけではなく、数多くの人達と対話することで、新しい組合員さんとつながることに努めています。また組合員が学び、交流する北海道東北ブロック活動交流集会へ一人でも多くの方を送り出すなど、組合員活動の充実に向け財政活動を頑張ります。組合員のみなさん、これからも販売や物資提供など、財政活動へのご支援、ご協力をお願ひいたします。



ご質問・ご相談は 組織部 ☎017(762)5888(石川)

③財政委員会の紹介

財政委員会は、組合員の活動・研修・交流・代表派遣などに向けて財政面から支援することを目的に作られ活動しています。多くの方の善意で、たくさんの物資を提供していただき、それを販売しています。販売は、協立クリーナー1階を会場に第2・4金曜日に開催されています。また各支部まつりへのバザー参加や、支部および町会と連携し活動しています。

私たち財政委員は販売だけではなく、数多くの人達と対話することで、新しい組合員さんとつながることに努めています。また組合員が学び、交流する北海道東北ブロック活動交流集会へ一人でも多くの方を送り出すなど、組合員活動の充実に向け財政活動を頑張ります。組合員のみなさん、これからも販売や物資提供など、財政活動へのご支援、ご協力をお願ひいたします。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

熱心に先輩の話を聞く学生の皆さん

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。一部届いている方はお知らせ願います。

| 催しのお知らせ

第29期 保健教室受講者募集

班会などで行われている基礎健康チェック(血压・尿チェック・体脂肪測定など)について学習し、班や支部で自主的に健康チェックが行える方を養成する教室です。健康チェックの方法とその意義を学習し、地域のためにあなたの力を発揮しましょう!

【日時・会場】 協立クリニック
●第1講座 10月23日(月)10:00~12:00
(4階会議室)
●第2講座 10月30日(月)10:00~12:00

※第1講座及び第2講座の計2回出席することが、修了条件となります。

【持ち物】 筆記用具

【締め切り】 10月19日(木)



動きやすい服装でお越しください

第19回 青森県高齢者大会

【日 時】 11月4日(土)10:30~15:20

【会 場】 リンクステーションホール青森

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



藤田 孝典氏

- 記念講演 「あなたの老後は大丈夫ですか? ~一億総老後崩壊~」
講師／藤田 孝典氏 (NPO法人ほっとプラス代表理事)
- 学習講座 「“我が事・丸ごと地域共生社会”構想と私たちの暮らし」
講師／大竹 進氏 (青森県社会保障推進協議会会长)
- 分科会1 「今風 井戸端会議」 分科会2 「葬儀、お墓について」

主催:青森県高齢期運動連絡会

上記すべてのお申し込み:組織部 〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 ☎017(762)5888

参加費 無料

すこしおチャレンジ チャレンジャー大募集

チャレンジ期間 2017年10月~12月(3ヶ月間)

青森県は短命県。その原因の一つは塩分の摂りすぎと言われています。あなたは日々どのくらい塩分を摂っているか知っていますか? すこしおチャレンジでは、尿塩分測定で自分の塩分摂取量がその場ですぐに分かります。さあはじめよう!すこしおチャレンジ!



塩と上手におつきあい
すこしお

- | | |
|---------------|---|
| 取り組み内容 | ① 3名以上のグループをつくろう!
地域の仲間や家族、班会など

② 参加申し込みをしよう!
事務局までお気軽にご連絡ください
期間開始後でも大丈夫です

③ 塩分測定の用具一式をお届けします!
測定に必要な用具は事務局で用意し、各グループへお届け
未経験の方には事務局スタッフが説明します

④ さあ、尿塩分を測ってみよう!
グループで測定日を決めましょう。
月1回以上、期間中に3回以上を目標に

⑤ 期間終了後、2018年1月31日までに提出
記録用紙を事務局へ提出してください |
|---------------|---|

尿塩分平均値の
優れていた
グループへは
賞状・記念品を
差し上げます!

第33回 青森県生協大会

創立60周年記念

【日 時】 11月2日(木)10:30~14:30

【会 場】 リンクステーションホール青森5階会議室他

【記念講演】「元気な地域づくりをめざして…」

上北農産加工株式会社・上北農産商事株式会社
代表取締役社長 成田 正義氏

【参 加 費】 無料(組合員に限ります) **【申込締切日】** 10月20日(金)

主催:青森県生活協同組合連合会

当時は
エコバッグを
お持ちください

eco

原水爆禁止2017年世界大会に参加して

あおもり協立病院 放射線科 佐々木 雪江

長崎で行われた原水爆禁止世界大会に参加してきました。今大会は国連で「核兵器禁止条約」が採択されて初めて行われ、中満国連軍縮問題担当上級代表、各国の大使や長崎市長などの発言や「ヒバクシャ国際署名」に各都道府県奮闘している報告がありました。また被爆者の高齢化が進み伝えていく人が少なくなっているなかで、原爆が投下された直後の体験やその後の生活について直接話を聞くことができたのは貴重な時間となり、「活動できる期間は短いが、生きているうちは頑張りたい」と強く訴えていたことが印象的でした。

他にも爆風を受けながらも今も立ち続けている山王神社の鳥居や浦上天主堂の鐘楼などを見学し、忘れてはいけない事実としてこれからも多くの方に見てもらいたいと感じました。

今回長崎で実際に遺構を見て、被爆者の話を聞き、戦争や原爆・核兵器の恐ろしさ、悲惨さを今後も伝えていかなければいけないと実感しました。



体験談をお話された
長崎証言の会の岡本さん



本部 組織部 石川 翔平

3泊4日の世界大会は、学ぶことが多くあつという間に過ぎ去っていました。

その中でも長崎証言の会の岡本さんによる被爆地の体験談と長崎原爆資料館の見学はとても印象的で、ここで学んだことを今後様々な場面で活かし、これからもっと自分の知識を深めたいと思いました。

また、私は社保平和委員会として、現在取り組んでいるヒバクシャ国際署名の集約に少しでも役立つ知識がほしいと分科会の「核兵器禁止条約の実現」へ参加しました。諸外国の方をはじめ、様々な取り組みを聞き、今後の活動のヒントをたくさん得ることができました。

自分のような若い人たちがたくさんこの世界大会に希望を持って参加し、平和な未来を自分たちが作っていくのだと意気込みが感じられ、私も負けられないと思いました。

Let's
Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とつておきレシピ

あおもり協立病院 栄養科 科長 堤 智保



●今月のレシピ

★小松菜のピリ辛和え★

【作り方】

- 鍋に水をたっぷり入れ沸騰したら塩大さじ1を加え、小松菜を茹でる。
- 流水に3分程さらし、水気を取り、3~4cmの長さに切る。
- ボウルにⒶを入れ混ぜる。
- ツナは水気を切っておく。
- ③にツナ・小松菜を入れ混ぜる。
- 皿に盛り完成。

(1人当たり 約127kcal 塩分0.8g)



【材料】(2人分)

- ・小松菜 3/4束
- ・ゆで塩 大さじ1
- ・ツナ缶(水煮) 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- Ⓐ・豆板醤 小さじ1/3
- ・塩 少々

あと1品という時に、簡単に作れる副菜です。
・小松菜をほうれん草に代替えする、
きのこを加えるなどしてもよいでしょう。

One Point

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

作者 若佐谷 秋子さん

【細越・安田支部】

〈手芸・縄文櫛・鹿の角の縫い針〉



カエルの親子が
おしゃべり中!



ちりめんで作った金魚

①手芸を始めたきっかけ

10年前テレビを見て作ってみたら「あれ? 私意外と器用かも♪」と気づき、はまりました。

②縄文櫛・鹿の角の縫い針を作ったきっかけ

三内丸山遺跡の発掘と案内ボランティアをきっかけに、縄文文化に興味を持ち資料調べてレプリカを作りました。

③最後にひとことおねがいします

毎年、安田町会の文化展に出展するのが楽しみです。そして、皆さんの作品をこのコーナーで見るのも楽しみです!



ひとつひとつ
個性的な
縄文櫛

縄文時代の
縫い針を再現