

〔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。

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/

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



第26回健康まつり～みんなのたくさんの笑顔があふれるまつりでした～

**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

新年おめでとうございます。
組合員の皆様におかれましては晴れやかな正月をお迎えのことと
思います。

昨年、私達は「協同の力でいのち輝く社会をつくる」をテーマに「医療生協の地域包括ケア」を具体化する取り組みをはじめ、組合員と事業所が協力して多くの課題に挑戦し、不十分さは残るもの前進をとげました。同時に、憲法の息づく核兵器のない平和なまちづくりにも継続して取り組みました。昨年7月には私たちの願いが叶い、国連にて核兵器禁止条約が締結されました。被爆国である日本政府は署名を拒否しています。私たちも今年も今まで同様、平和の運動を継続いたします。2018年度の診療報酬・介護報酬同時改定は、医療機関にとって無論のこと、利用者の皆様にとっても極めて厳しいものになると予想されます。加えて、当法人では昨年同様に出資金の減額という、放棄できない局面に直面しております。「いつまでも住み続けたい」と思えるまちづくり運動を継続するためには、この基礎体力の回復が焦眉の課題となっています。当生協をとりまく内外情勢は厳しいものの、私たちは法人理念のもと、組合員・地域の皆様、医療福祉の関係各位、行政とも力を合わせてこの困難を乗り越え運動を展開してまいります。

本年も昨年同様、温かいご支援、ご協力のほど宜しくお願ひいたします。

今河山 端崎 淳和照 一利光
理事長
砂川典満 常務理事
宮本達也
副理事長
平岡友良
副理事長
横田祐介
理事

今五川 小笠 味村 昭曉 英悦勝 英慶弘
副飯安天阿藤野部藤村館形田正てる美志
副伊野古藤田幸志
副代代雄子英博一子司子
副代代雄子英博一子司子

千千館 武高相須須佐佐斎今
葉葉山井橋馬藤藤藤藤
隆三喜明高治伸健ちゑ子
子代子男昭三吾子博實仁

吉野成秋
田坂田好伸茂輝
藍事
和村宮成中千葉秀子
田川本田村畑真利子
文益慶京眞利子
男一則男榮勇衛子子

なで笑い合えることが続
けられる良い年になるこ
とを念願する。また、笑
いは人間関係を円滑にす
るうえでも重要であり接
遇にも活用されている。
明るいまちづくりは明る
い家庭、職場から。笑顔
がそれをお手伝いします。

連絡船

笑（正）月
ので「笑う
しようか？」
門松には福来
ら入会して23
学会発足時か
本笑い学会に
かになってきている。ま
ず免疫力の強化（ガンや風
邪にかかりにくくなる）、
いろいろ医学的効用がある
ことが研究によって明ら
かになってきている。

機械浴はじめました!



事務長
成田 佳代子



デイサービスつつみ
☎017(744)7191

は、現在1日15名定員の小規模デイサービスです。12月から、車椅子に座れる方であれば入浴できるお風呂(機械浴)を導入しました。

導入した機械浴は、車椅子とほぼ同じ高さの専用の椅子に移つていただくだけで入浴できるタイプで、肩までゆつたりつかれて入浴の気持ち良さを感じていただけます。衛生面についても、一人ずつお湯を交換するのでとても清潔です。

入浴は、日常生活において清潔を保つためや、快適さを得るために大切なものです。足が上がらぬ寝たきりになってしまった時に、シャワーや体を拭くだけで終えていませんか? 沐浴につかることができるだけ、気持ちもだいぶ変わります。体を自由に動かせ

ます。専用の椅子に移つていただくだけで入浴できるお風呂(機械浴)を導入しました。

なくなりたときでも入浴できるということが快適に過ごすことができます。また、ご家族のお風呂介助の負担軽減にもつながります。

ぜひつつみの機械浴をご利用下さい。

つつみは、快適なお風呂だけでなく、趣味や特技を活かした選択型レクリエーションや生活リハビリなどをを行い、住み慣れたご自宅で安心して生活できるようにお手伝いします。また、お買い物レクやお楽しみ会、昼食バイキング、アロマ教室など、年間を通して様々な行事を予定しています。見学も随時受付しておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

○定期増資にご協力ください。
○組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けします。

9月28日に協立クリニック訪問診療主催で「在宅交流会」が行われました。対象は訪問診療での多職種のスタッフ(訪問看護、薬剤師、ケアマネージャー、グループホームや老人ホームの介護福祉士、ヘルパーなど)が38名参加しました。

今回は第2回目の開催で、「口腔ケア・食事介助」について、協立病院リハビリテーション科言語聴覚士の菊池信愛主任を講師とした学習会が行われました。

「食べるということを意識しているのかを学習しました。交流会へ参加した方からは、「食べる」ということを意識していなかった、「ケアのポイントを紹介してくれたのですぐに実行に移してみようと思つ」、「食べる楽しみをより長く保てるようできました。」などがありました。

在宅交流会開催! 食事介助と口腔ケアを学ぶ



外見
工藤 美保



参加者同士で食事介助体験

社保平和委員会は、すべての人が健康で尊重される平和な社会を目指して学習と運動をしていくことを基本にしています。「人はみんなのために、みんなは一人のために」を大切に苦しみと喜びを分かち合い、連帯して問題点の本質を学習しています。

今では中学校卒業までの医療費の無料化が実現し、医療費の無料化が実現したことなどを共有できる場でもあるので、せひたくさんの方に参加していただけるよう交流会を続けてまいります。

ましたが、職員と一緒になって署名を集めて市役所へ提出し、交渉した結果実現したのです。一人ひとりの力は小さくても気持ちを一緒にして、助け合えば一歩前進させることができます。

青森保健生協の仕組みを解説!

専門委員会のご紹介

委員長 五味 晓代

6 社保平和委員会



お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888まで

戦争を起こしてはなりません。社会保障の充実と平和を求めて、ともに学び運動していきましょう。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。 ◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

医療講演会「笑いと健康」開催! みんなで笑って元気!

千刈篠田支部・アスパム支部

千刈篠田支部 運営委員会

沖館支部

中畠 真利子

10月21日(土)13時半から久須志福祉館にて、千刈篠田支部とアスパム支部の合同医療講演会「笑いと健康」を開催しました。講師はおなじみの生協さくら病院の山崎院長です。山崎院長は大きな赤い蝶ネ

クタイを身に付けて、登場から会場を笑わせました。

「笑うこと」は最高

高の心臓トレーニング

ングだそうで、笑いヨガを20分する

ことはジムで1時間運動すること

と同じ効能を得ることができること

です。ほかにも血行促進、抗スト

レス作用、老化防止など、体にいい

ことがたくさん。「これな

ら何回もやりたいね」

とおっしゃっている

方が沢山いました。

た。ぜひ皆さん

も笑いヨガやつ

てみませんか??

みんなで笑顔で記念撮影!

今年の支部レクは
浅虫温泉に行きました!

組合員になつてよかつたです!

浪館通り支部 弥生班

鳥山 美喜代

私は今年10月で71歳になります。心不全になつてから早いもので4年経ちました。年々体力が落ち、歩くのもままならず、重い物は持て

なくなりました。それでも元気なうちにと弥生班の班会に参加しています。みんなとの交流は楽しく10月18日は浪館通り支部レクリエーションにも参加しました。

心不全になつた時、10年生存率が30~40%と聞かされた時は、「私は、まだまだやらなければならぬことが山ほどあるんだ!」と自分に言い聞かせ、毎日を大切に夢を抱き、今は80歳を目標に向かって前進あるのみです。組合員になつて本当に良かったと心から思っています。

わが支部 わが班



介護予防! 健康体操で元気に明るく

小柳支部

斎藤 勝博

わが小柳支部では、今年の4月から月2回介護予防の健康体操教室を開いています。昨年度は地域包括支援センター、保健所、歯科医師会、口腔保健センターなどから講師を招き健康教養を学びました。

青森保健生協に健康体操サポートが誕生したのをきっかけに体を動かすと運営委員会で議論し、4月から教室に至りました。11月18日(土)13時から協立クリニック4階で開催された、事業所利用委員会主催 医療講演会「在宅診療について」に参加しました。はじめに、在宅診療に携わっている磯島寿人医師より、青森保健生協で行われている在宅診療について詳しく学び、次に協立訪問看護ステーション高橋千津子所長より「訪問看護ステーションの仕事」についてわかり易く説明していただきました。

私たちが自宅で診療や介護を受けるにして

支部のまちかど健康チェックを行いました。10月ということでハロウィーン企画をすることにし、仮装した看護師からお菓子プレゼント!皆さん恥ずかしがっていましたが、嬉しそうにお菓子をもらつていました。

今回は、メディカルアナライザー(血管年齢測定器)を初めて使ってみました。

参加者の感想としては、「なかなか調べることができるのでまた参加したい」、「血管年齢が実年」とおっしゃっている方が沢山いました。ぜひ皆さんも笑いヨガやってみませんか??

まちかど健康チェックでハロウィーン企画

中畠 真利子

中畠 真利子

10月28日(土)10時~12時で沖館支部のまちかど健康チェックを行いました。これからもまちかど健康チェックを通して、沢山の人に元気ができるような楽しい時間を提供していきたいと思います。

10月24日の教室は、12名の参加でした。会場いっぱいを使い笑い声がたえない明るい教室でした。参加者は、足腰も軽やかに会場を後にしていました。

看護師さんも仮装で参加された人生を送りたい、そのためにはどれだけその人や家族に寄りそった対応ができるのか。今回の講演で医療福祉生協の理念(健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる)を基に奮闘している、青森保健生協の在宅診療チームが、安心してくらせるまちづくりに大きな役割を果たしているのだと思いました。

医療講演会「在宅診療について」に参加して

荒川高田支部 佐藤 武則

あおもり協立病院
磯島寿人医師

医師より、青森保健生協で行われている在宅診療について詳しく学び、次に協立訪問看護ステーション高橋千津子所長より「訪問看護ステーションの仕事」についてわかり易く説明していただきました。

も、大きな不安があると思います。特に高齢化社会となり、単身者や高齢者二人という家庭も増え、疾病構造も変わりました。いずれ自分もそうなると思うと、人ごとではありません。

一方、国は社会保障制度改悪の方針は変えおらず、「入院から在宅」へという政策も地域で安心して移行できる

ようなシステムが整備されているとは思えません。それでも在宅医療・介護はさけ通れない現状があります。

病気になったが地域で最後まで尊重さ

協立訪問看護ステーション
高橋千津子所長

医療福祉生協連 会員活動交流集会に きました!



2年に一度開催されています。2017年度は11月10日から15名が参加しました。

「つくる、いのち輝く社会をつくる」というスローガンや経験が生まれています。明日からのみなさんの活動交流集会について報告します。

古川 蓉子 金沢支部 成田 慶子 幸畑支部 浅田 耕一
清野 信子 桜川支部 中村 幸子 沖館支部 佐藤 京子
葉 憲夫 佃支部 中坪 昇 組織部 山口 理香子

う!懇談会 来を考える~



坦い手増やし

せんか、自信と勇気をもって活動しよう!

つ交代で参加する。委員会前に体操する。との報告をした。青森保健生協もまずは「地域のみなさんが集まる」。

多くの組合員に組合員活動へ参加してほしい。

する人もいるはず。
参加することが
ハ・フレイル予防!
域に伝えよう

分科会は5つのテーマを
22グループに分け、2日間に
渡って行われました

分科会

- テーマ① まちづくり活動
- テーマ② 健康づくり活動
- テーマ③ 仲間増やし活動
- テーマ④ 班活動・サークル活動
- テーマ⑤ 原発廃止・震災復興に向けた活動

【分科会に参加して】

テーマ⑤の被災地見学では、「野蒜地区」の海岸近くに住んでいた方が案内してくれました。「家も車もすべて流され失ったにも関わらず家族の命は助かって、今は松島医療生協の活動で同じ震災にあつた人達を励まし、明るく朗らかに命があればこそだと感じている。」と話し、私も震災を忘れず早い復興を願います。(佐藤京子さん)



分科会で被災地見学では、津波の高さを残すモニュメントに驚きました。



販売コーナーでは成田理事
手づくりの布ぞうりが大好評



テーマ②では、みやぎ県南医療生協の方が食生活改善委員をされるなど『すこしお運動』に随分と力を入れていることを知りました!(中村幸子さん)

テーマ④では、たくさんの班の紹介がありました(カレー班、産直班など)。自分たちのやりたいことは何でも班にできます!地域にいきいきとした班がいっぱいできるようにしたいと強く思いました。(成田慶子さん)

テーマ④では、他県生協から、担い手増やしのマンネリ化を打破する具体策(例えば「着付け教室」の開催など)や、ボランティアへの保険をかけて「安心して活動に取り組めるのが医療生協」ということを若い世代へ呼びかけている報告を聞き、参考にしたいです。(中坪昇さん)

他団体との協力

- 青森保健生協は既に様々な団体と、健康まつりやまちかど健康チェックなどで連携を取っているが、そのことをうまく地域に紹介できていない。地域に広めることで、これまでの実績を知った他の団体(学校や町会、地元企業)から、声を掛けられることも考えられる。
- 他生協では、「班会のスクエアダンスが素晴らしい!」と敬老会から出演依頼を受け、それが今では班員のやりがいになっているという報告を聞いた。健康チェックだけではなく、趣味の先生や踊り手として他団体と関わることから始めるのも良いかもと、思った。
- 他団体と協力するうえで「対等な関係」つまり、提携しあっているもの同士が相互に利益を得て、円満な関係で良い結果を得ることを心掛けるべきだと思う。



懇談会のはじめに、ご自身で撮影した
写真をもとに被災地見学について
報告する千葉三千代さん

私たちの素晴らしい活動を 地域に広めることが今必要だ!

村川さんは、「組合員活動と、平和で安心する生活の実現は、直結する」と再確認してきたそうです。

斎藤さん(左)と浅田さん(右)は、班会での健康体操が班を増やすキーポイントと熱く語っていました。

班は作ることが目標ではなく、続けることが大切と語る阿部さん。



14生協から301名が
参加しました

日野 秀逸 氏

基調講演

日本医療福祉生活協同組合連合会 組合員活動委員 高橋 聰 氏

組合員活動の上半期のふりかえりと下期の重点課題について話されました。その中で、地域包括ケアがすすめられる地域で、私たち生協の役割は、地域の健康を維持・促進するのに必要な情報、例えば「フレイル予防」や「健康づくり」などを正しく理解し、活用する能力を高めることであると話されていました。またさらに、くらしといのちを支える事業を発展させ、地域まるごと健康づくりをすすめるためには、地域の人たちに組合員になつてもらうことが何より重要であると、「300万人組合員達成運動」についても触れました。

記念講演

東北大名誉教授 労働総研常任理事 日野 秀逸 氏

「憲法・社会保障・協同の力で地域を元気に」と題し、今はまさに日本は歴史上の大転換点にあり、憲法9条と25条そして、社会保障を土台とし、多くの人びとが共同・協力に依拠した、13条が示す幸福な社会で自分らしく生きることが可能な社会を作る時であると述べられていました。



「北海道東北ブロック組合員活動交流集会」は、11月29日～11日の2日間、日本三景松島にて開催され、青森県をはじめとする北海道東北ブロックの医療福祉生協の組合員は「健康をつくる、平和を守る」をかかげ、活動しています。その中で様々な教訓や活動に活かせるよう、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。

指定報告

4つの生協から報告がありました。①津軽保健生協は町会と様々な行事を連携し、地域の健康づくりやまちづくりを進めていることの報告。②医療生協やまがたは、居場所づくりとして、民家を活用している「なごみの家」の活動報告。③浜通り医療生協(福島県)と、④みやぎ県南医療生協(宮城県)からは、各県の震災の様子と今に至るまでの復興の報告がありました。



交流会ではみんなで「青森県紹介」をして会場を沸かせました

夢を語ろ～ ～地域の未来～

11月29日(水)北海道東北ブロック組合員活動交流集会の懇談会を8名で行いました。今回学んだことや持ち帰ったアイデアなどをもとに、テーマに絞って、これから支部や班でやってみたいことや青森保健生協だからできることなど、大いに夢を語り合いました。

仲間増やし・拡大

- 組合員300万人の夢をカタチにしようではありませんか？
- 他生協で「運営委員会が楽しい！班から毎月一人ずつ話を聞く、本来の運営委員会や集まる意味を再確認する場所」というのに立ち返って、楽しい活動を目指そう。
- 支部は一人や二人だけの活動では無理、一人でも多く一緒に活動することで、いきがい・やりがいを見つける

組合員活動に参加していきがい・やりがいを感じることを地元で実現させよう！

他生協の教訓を学び、遊び心と楽しさと 健康づくりが共存する場所へ

「まつしま助け合いの会」から色々なヒントを得たと語る高橋さん

ご自身の経験をもとに、他団体との連携には「健康づくり活動のPRをもっとしよう！」と語る千葉憲夫さん

他生協の居場所づくりについてお話を聞けて良かったと語る清野さん



○定期増資にご協力ください。
○組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けします。

このコーナーでは「虹の箱」に寄せられたご意見や要望とその回答を一部割愛のうえ、ご紹介します。(2017年度回収分より)

虹のひろば

お褒めの言葉 大腸ポリープ除去手術をしました。

医師の対応がとてもよかったです。話しゃやすく不安なことが気にせず聞けた。石田先生ありがとうございます。

食事もよく(果物付)看護師の言葉掛け笑顔もあり、傷が早くよくなるようです。ありがとうございました。

お褒めの言葉 ありがとうございます。

とても嬉しく、励みになるお言葉でしたので医師・スタッフと振り返っております。

普段の生活とは離れた「入院生活」を不安なく、安心して過ごせるようにこれからもスタッフ一同精進していきたいと思います。 (6階病棟 看護長 工藤真吉)

高齢者インフルエンザの予防接種実施期間の延長について(2017年度青森市の場合)

今年度はインフルエンザワクチンの供給不足が懸念されております。

青森市保健所より通知があり、接種希望者が主治医のもとで安心・安全に接種できるよう、次のとおり接種実施期間が延長されましたことをお知らせします。

実施期間 【変更前】平成29年11月1日～平成29年12月31日
【変更後】平成29年11月1日～平成30年1月31日

対象者 青森市に住民票があり、下記の①または②に該当するかた

- ①1952年12月31日までに生まれたかたで、かつ接種日に満65歳以上のかた
- ②1957年12月31日までに生まれたかたで、かつ接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障がいのあるかた(身体障害者手帳をお持ちで内部障がい1級に該当するかた)

浪館通り支部 村川 勇理事は、平成29年12月16日に御逝去されました。ご急逝を悼み、謹んでご冥福お祈りいたします。



第26回健康まつりで
生協強化月間をPR!

今年は5月8日～7月7日までの2か月間、「初夏のつながろうチャレンジ」へ取組み地域とのつながり・健康づくりのひろがり・

協立クリニック内で
案内ボランティアさんも
声掛けました。



また、積極的に地域に出て訪問行動を行うなど、生協4課題+大腸がん検診予約が旺盛に取組まれました。事業所では、月間アピールコーナーを設けるなど、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組まれました。また各事業所でも地域訪問行動を展開し地域へ根ざした取組みをおこないました。

課題項目	年間目標	到達	昨年度同期比
●仲間増やし	2,500人 (事業所1,675人) (支部825人)	1,123人 (事業所885人) (支部238人)	-85人
●出資金	1億5千万円 (事業所1億円) (支部5,000万円)	70,052,600円 (事業所40,608,800円) (支部29,443,800円)	-9,816,400円
●増資者増やし	5,000人	2,864人	-49人
●班づくり	30班	7班	-1班
●担い手増やし	200人	73人	-26人
●大腸がん検診	9,000件	7,676件	+370件



各事業所と組合員さんが協力して
様々な取り組みを行いました!



今、筒井支部では新たな班を生み出そうと皆、尽力しています。そこで私は基礎健康チェックをスマートに行えるよう学んでおくことが支部や班活動についてと健康チェックの大さを学び、地域の健康づくりに役立つ取り組みだということがよくなっています。実践では血圧や体脂肪の測定も気になります。くわかつて、保健委員としての自覚も芽生えましたが、一番は尿チェック

な班を生み出そうと皆、尽力しています。そこで私は基礎健康チェックをスマートに行えるよう学んでおくことが支部や班活動についてと健康チェックの大さを学び、地域の健康づくりに役立つ取り組みだということがよくなっています。実践では血圧や体脂肪の測定も気になります。くわかつて、保健委員としての自覚も芽生えましたが、一番は尿チェック

実際に参加してみて、自分の体を知ることは理屈抜きに楽しいことだと感じました。また、班活動についてと健康チェックの大さを学び、地域の健康づくりに役立つ取り組みだということがよくなっています。実践では血圧や体脂肪の測定も気になります。くわかつて、保健委員としての自覚も芽生えましたが、一番は尿チェック



筒井 支部
工藤 さえ子さん

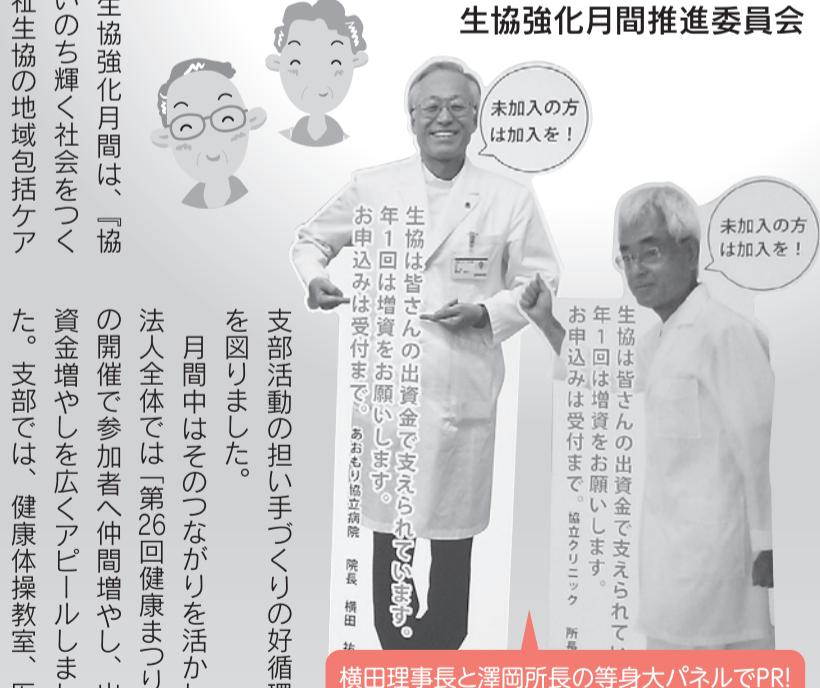
実際に参加してみて、自分の予想と違っていた事にショックを受け、健康を気づかなくてはいけないという思いにかけられました。会場では皆さん結果に喜び憂しながらも和気あいあいと学習していました。



レンジに取り組んでいます。今後は「とにかく自分たちを知る事」をテーマに地域の人、友人知人を巻き込んで健康チェックの普及に力を尽くしていきたいです。

2017年度 生協強化月間のまとめ

生協強化月間推進委員会



支部・事業所ともに創意工夫を以て取組むなかで、地域における新たな出会いや発見を生むなど、今後の取組みにつながる月間となりました。

しかし仲間増やし、出資金増やしの成果は、4割程度の到達に終わり、残念ながら目標に届きませんでした。今後は「年度末月間に切替え、仲間増やしと出資金増やし年度内の早期目標達成を祈ります。ぜひ組合員のご家族や知人など、つながりを活かし加入増資を呼びかけましょう。

生協は皆さんの出資金で支えられています。年1回は増資をお願いします。お申込みは受付まで。おもろい協立病院

横田理事長と澤岡所長の等身大パネルでPR!

◆金沢支部だよりの小
旅行樂しそうです。元気をもらいました。
(金沢 加福厚子)

◆長島 長内陽子
いつも「まちがいさ
かし」と「とっておきレ
シピ」を楽しみに見て
おります。

◆新城 大平利成
日です。魚と納豆と海草の毎
朝食がパンとい
たちはなつかしい。子供
たちがいた頃は我が家もこうでした。今は
まだ「ボケ」ていられ
ません。頑張ります。
(金沢 藤澤郁子)

◆桑原 斎藤富士子
今年は孫達のお供
で浅虫海づり公園へ数回行きました。風
景を楽しみ公园にい
らした名古屋の小学
生や東京の寿司屋さん
られたり(脳トレ)。声をかけたりかけ
たり(脳トレ)。

◆中央 長内一
「わが支部わが班」の
合員が自覚しながら保
健生協という組織とこ
の国の平和ととして自
分自身の生活と体調を
管理するといふ自分で
考えて自立し自律した
本物の人間になるため
に私もがんばろうと思
います。

お詫び
このたびは、2017年9月17日に開催しました「第26回健康まつり」にて、来場者様に配りました「法人オリジナルボールペン」に不良品が含まれておりましたこと、深くお詫び申し上げます。誠に申し訳ございませんでした。
今後は、このようなことのないよう努めてまいりますので、引き続きご愛顧の程よろしくお願ひいたします。
【お問い合わせ先】組織部 017(762)5888

頭の柔軟体操**クロスワードパズル**

【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】 〒030-0847 青森市東大野2-9-2
青森保健生協組織部

【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103名／正解99名

【当選者】 原田スミ(松森)・横内清美(けやき)・佐々木悦子(奥野)・福津智子(浪館)・大橋敬(桜川)・室瀬和子(けやき)・角田尚子(浜館)・川村光幸(緑)・白崎光(野木)・野宮庸子(金沢)】 ※1月上旬、図書カードを発送します。

**ヨコのカギ**

- ①幽靈に見える?秋の七草
- ④競走馬のトレーニングセンターがある滋賀県……市
- ⑦悪路を走るオートバイ競技
- ⑧元素記号P
- ⑨多彩な技を繰り出し
人気急上昇の力士。木瀬部屋所属
- ⑩歳末に開かれる……市
- ⑪柔道や剣道のことです
- ⑭馬術競技では失権します
- ⑯名誉を損なう……汚し
- ⑮三四郎、大正、猿沢
- ⑯衛星です
- ⑰運動競技場のこと
- ⑲洋風の朝食といえば、これ
- ⑳岩手県大船渡市の……海岸

タテのカギ

- ①日本の国技といわれます
- ②戦時中は「よし」と言い換えられた
野球用語
- ③人形にもする花
- ④懇親会参加者を……アップ
- ⑤今年は犬、昨年は?
- ⑥ニュートンが確立した「……の法則」
- ⑪暗めの色が好き。……好み
- ⑬パソコンの画面を見過ぎて目がごろごろ
- ⑭ボールを打ちます
- ⑮……粋、……糸、……群
- ⑯最後です
- ⑯太くて濃い……まゆ
- ⑰重要な部分。……ポイント
- ⑲「それ以来」という意味

健康体操サポーター募集!

あなたも
健康体操指導者として
活躍しませんか?

健康体操サポーターとは…

青森保健生協の班会や健康体操教室において、ストレッチングやセラバント体操などの健康体操指導を行う組合員によるサポーターです。

青森保健生協の活動テーマの一つである“地域まるごと健康づくり”をすすめるにあたり、欠かせないテーマとなっている健康体操を各地域で広げていくため、健康体操サポーターの養成を進めています。

**対象**

- 青森保健生協の組合員であること。
- 市内各地域で行われるため、移動手段として自家用車のある方。
- 健康づくりに興味・関心のある方

活動概要

- 活動は有償ボランティアとし、交通費実費及び食事代を支給いたします。
- 健康体操指導の活動は1ヶ月に概ね4~8回程度で、主に平日の午後の時間帯に行われます。1回あたりの指導時間は30~60分程度です。

【定員】若干名 【申し込み締切日】1月末まで

【お問い合わせ先】 青森保健生協 組織部 青森市東大野2-9-2 ☎(017)762-5888

青森保健生活協同組合 看護師募集

募集人数 2018年 4月採用 若干名

選考日時 随時 ※相談に応じて決定しますので、まずは履歴書を郵送ください。

選考場所 青森保健生協 本部2F

選考方法 筆記試験(一般・専門・小論文)・面接

必要書類

- ◆履歴書
- ◆免許取得者…免許証の写し
- ◆今春卒業見込み者…卒業見込み証明書・成績証明書

お問い合わせ出願先 〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2
青森保健生活協同組合 本部 看護部 長牛真理
☎017(729)3274 FAX017(729)3560
mail:aokyokantai@aomori-h-coop.com

▶ 患者さんとご家族の笑顔のために ◀

私たちと一緒に「あきらめない看護」を実践しましょう

先輩ナースからの一言

今年度春に入職し早9ヶ月。複数の患者さんのケアで優先順位に悩む場面もありますが、先輩に見守られながら徐々に一人で業務をすることが増え、成長を感じています。業務中に患者さんから「いつもあなた來てくれるよね。ありがとう」と言われたことがあり、数多くのスタッフの中で、私の存在を覚えていてくれたこと、「ありがとうございます」という言葉に看護師になって良かったと思いました。同期の新人と励まし合いながら今日も頑張っています。

**(理事会報告)**

2017年度第7回 11月30日

1. 生協強化月間の取り組みについて、中間報告に基づき各支部での取り組み内容の共有を行い、年度末に向けて目標達成の意思統一をしました。
2. あおもり協立病院の改修について、改修内容の方針変更の報告があり、次回理事会において図面や見積もりを合わせて提案した上で議論していくことを承認しました。
3. 秋闇の二次回答について、決算予想を踏まえての回答を決定しました。
4. 青森県生協連への増資について、更に生協活動を発展させていく主旨を踏まえて決定しました。
5. 自費料金の設定について、肺炎球菌ワクチンなどについて決定しました。
6. 9条改憲NO!総がかり実行委員会の立ち上げについて、学習をしながら運動を拡大していくとして承認しました。

1月の日程

20日(土) 第2回支部活動交流会
25日(木) 理事会

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。

●石江字岡部 ●沖館1丁目

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

1月の生活相談日

■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】24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】16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】9日(火) 定例:第2火曜日
【時間】午後2時～4時

青森保健生協 現勢 (11月末現在)

組合員	44,620人
出資金	1,565,225,600円
一人平均出資額	35,079円

◎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。

年男年女

健康づくりに、組合員活動に、仕事に、一生懸命な
年男・年女の組合員の皆さんに今年の抱負をお聞きしました。

(表記の年齢は2018年の満年齢です)



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。

和田 真音さん 12歳

今、部活のミニバスケットに夢中です。2018年も仲間と県大会で優勝したいです！最優秀選手賞も取りたいです！

あおもり協立病院 神 純大さん 24歳

昨年一般病棟へ移り慣れない業務に苦労していますが、成年の年男として業務に猛進したいと思います。

民医労 小倉 大幸さん 36歳

One for All , All for One 最幸な笑顔あふれる世の中へ！

あおもり協立病院 須藤 千夏さん 48歳

私はとてもそそつかしいので、おしとやかに、周りに優しく気を配る年にしたいです。

あおもり協立病院 宇梶 誠先生 60歳

最近新聞で「無知の無知の知」という言葉が目に留まり、それを座右の銘としています。知らないことを知らないわけで、どう転んでも「愚」なわけで、せめて、周囲にもたらす書を少なくするためにには、どうしたものが思い悩む日々です。

井上 スミエさん 72歳

私は、デイサービスを利用しています元気になりました。デイの食事は美味しい、カラオケも楽しいです。2018年はNHKのど自慢に「命くれない」で出場したいです。そのためにもデイで練習に励みます。

秋元 信敏さん 84歳

デイサービスやすかたは楽しいです。特に仲間と花札をする時は、楽しくて笑顔になります。

中村 みきさん 96歳

デイサービスやすかたはスタッフのみなさんは優しく、みんなでゲームをやるのも楽しく、それが私の長生きの秘訣です。

催しのお知らせ

「安倍9条改憲NO!憲法を生かす」 全国統一3,000万人署名の成功に向けた大学習会

【日 時】2018年2月10日(土)14:00~16:30

【場 所】青森県社会教育センター大研修室
青森市荒川字藤戸119-7(青森県立図書館隣)

【主 催】青森県生協連医療部会

【共 催】青森保健生協「安倍9条改憲NO!」総がかり実行委員会

【主な内容】・記念講演 木村草太氏

(首都大学東京教授、「報道ステーション」コメンテーターを務める)

・各団体の活動報告

木村草太氏
来たる!



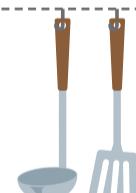
【お申し込み】参加をご希望の方は2月3日(土)までに下記までご連絡ください。(参加費無料)

【お問い合わせ・連絡先】青森保健生協組織部 ☎017(762)5888



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 阿部 明子



●今月のレシピ

★豚しゃぶとなすのおろし和え★



【材料】(4人分)

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
- ・なす 2個
- ・大根おろし 1/2カップ
- ・ねぎ 1/2本
- ・白いりごま 少々
- ・ごま油 大さじ1
- 【たれ】
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・醤油 大さじ1と1/2
- ・酢 大さじ1
- ・にんにく 1かけ

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。なすはへたを切り落とし、縦8等分に切る。にんにくはみじん切りにする。鍋にたっぷりの湯を沸かし、弱火にして豚肉を入れる。菜箸でかるくほぐしながら火を通し、全体に色が変わったらざるにあげて水けを切る。
 - ②フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、なすを並べる。上下を返しながら3~4分かけて全体を香ばしく焼き、油を切って大きめのボールに取り出す。
 - ③フライパンに残った油を拭いて再び弱火で熱し、たれの材料を加えてひと煮立ちさせる。にんにくを入れ、20秒ほど煮て火を止める。
 - ④なすを入れたボールに、豚肉、水けを軽く切った大根おろし、刻んだネギを加え、タレを回しかけてざっくりと混ぜる。器に盛って、仕上げにゴマをふる。
- (一人当たり約132kcal 塩分約0.9g)

One Point

・大根には消化を助ける酵素が豊富に含まれますが、熱に弱い性質を持ちます。ついで食べ過ぎてしまつたお正月の後は、生で食べられる大根おろしがおすすめです♪

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

作者 武井 明子さん

【中央長島支部】

〈パステル画〉



①パステル画をはじめたきっかけ

近所に福祉センターがあり、そこを利用して「パステル画教室」と出会いました。



②パステル画の楽しさ

私は昔から色が大好きで、毎回絵の配色を楽しんでいます。指でこすって色を混ぜ、唯一無二の色あいが出た時は感動します！



③最後にひとことおねがいします。

パステル画教室の仲間と2時間ワイワイおしゃべりすることも楽しくて、これからも続けていきたい趣味です。



虹の色合いがお気に入りです！