

〔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/>

冬期間は、インフルエンザ感染症と 感染性胃腸炎が特に流行します!

監修 あおり協立病院 医療安全管理室 感染管理者 菊池 久美子

インフルエンザ感染症

Q1 インフルエンザと風邪の違いは?

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

Q2 どのように感染するの?

飛沫感染と接触感染の2種類があります。内容は以下の通りです。

飛沫感染

- 1 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- 2 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所：
学校や職場などの人が多く集まる場所

接触感染

- 1 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- 2 その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- 3 別の人がその物に触って、ウイルスが手に付着
- 4 その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所：ドアノブ、スイッチなど

Q3 感染しないようにするためには どうしたらいいの?

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。また、予防接種では重症化を防ぎ、感染した時も排菌を減少させられるといわれています。

感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症)

Q1 ノロウイルス感染症とは?

多くは下記の症状を示します。潜伏期間は24時間～48時間です。突然症状を呈することが多いといわれています。

嘔吐

腹痛

下痢

発熱

- 感染してから症状が出るまで24時間から48時間(平均36時間)かかります。
- 通常3日程度で回復しますが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りは、重い症状になることがあります。

回復後も通常1週間から長いときは1ヶ月程度、便の中にウイルスを排泄することがありますので、まわりの人につさせないように注意してください。

Q2 ノロウイルス感染症に 感染しないためには?

基本は手洗い、十分加熱、調理器具は洗浄と消毒を徹底しましょう。ウイルスから身を守りましょう。

吐いたものや下痢便の付いたおむつ等を扱うときは、感染を防ぐためにゴム手袋、マスク、エプロンなどを着用し、片付け終わったらゴミとしてすぐに捨て、洗濯物は塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

一番の予防策は 正しい石鹸での手洗いです!

効果的な
手の洗い方

- 1 まず水で手を洗う
- 2 石けんをつけてよく泡立てる
- 3 手の甲を伸ばすようにこすって洗う
- 4 指の間を洗う
- 5 指先や爪の間を念入りに洗う
- 6 親指はねじるように洗う
- 7 水でよく洗い流したらペーパータオルや清潔なタオルで拭きます

手を洗うときは、「ハッピーバースデー」を2回歌いましょう♪(約30秒)

憲法9条を守ろう!改憲させないために署名をしよう!

安倍9条改憲NO!総がかり実行委員会
委員長 五味 暁代



12月の雪の中、9条の大切さを訴える五味委員長

安倍首相による9条改憲を阻止するため、広範囲で多様な人々を結集しようと「安倍9条改憲NO!全国市民アクション」が結成され、3千万人を目標にした9条改憲に反対する一大署名運動が全国で取り組まれています。

この取り組みに呼応し、青森保健生協では安倍9条改憲NO!総がかり実行委員会を立ち上げ、5月3日憲法記念日まで3万筆に取り組めます。

東奥日報では憲法世論調査を12月に行ったところ、9条改憲に

対して反対は53.1%、賛成は39.2%という結果で、過半数は改憲を望んでいないことが分かります。民意無視、そして憲法を破壊する政治は許されません。

私たちは毎月19日にイトーヨーカドー前で街宣を行い、家族や知人、多くの人に訴えをしています。戦争する国づくりをすすめる安倍総理の9条改憲をSTOPさせ、私たちの理念である「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会を目指します」を実現させましょう。

連絡船

お相撲さんの頭の傷を医療用のホチキスで止めている映像を見てふと思いついた▼9年前、左目の周りがピクピク痙攣し、病院で診てもらおうと動脈硬化による顔面マヒだと言われ、頭部の左耳後ろを手術しました。その後順調に退院しましたが、洗髪の際に何か違和感がありました。右耳の後ろにポツと出ている物があるのです。痛みもかゆみもなく何か出来物かなと思っていました▼ある日、美容院へ行ったら先生が驚いて「頭に金属が刺さっている。病院で処置してからきてね。」と言われ、すぐ中部クリニックで受診しました。その時の女医さんに「外科でない」と専用の器具がないので安方クリニックの伊藤先生に取ってもらいなさい」と言われ安方クリニックへ。刺さっていたのは医療用のホチキスだったので。(前述の手術で1個飛んだのでしょ)▼中部クリニックでは先生やスタッフに覗かれて笑われ、安方クリニックでも職員に覗かれて笑われ、伊藤先生も「手術した病院へ文句言って来い」と笑われました。処置した後タツプリの消毒液で首や背中まで冷たくなったことを思い出した。

(理事 小笠原悦子)

わが支部 わが班

青森保健生協の健康づくり行事のご案内

青森保健生協が行っている地域住民を対象とした健康づくりや交流行事をご紹介します!こちらは組合員に限らず参加することができます。関心のある方はお気軽にご参加ください。

2/20(火) 14:00~	新城支部 新城班 健康チェック・健康体操 場所:西部市民センター 参加費:無料
2/22(木) 10:30~	西涌三内支部主催健康教室 健康チェック・バランスボールを使った体操教室 場所:滝内福祉館 参加費:無料
2/27(火) 10:00~	西大野支部 健康元気の班 健康チェック・ストレッチボールで背中すっきり 場所:協立クリニック4階 参加費:無料

お申込み・お問い合わせ先
青森保健生協 組織部 ☎(017)762-5888

海岸線支部

阿部弘子

ソフトバランスボールと体力測定〜原別青年部と共に〜

原別青年部と共催で4回目となった健康体操が11月18日(土)東部市民センターで行われました。今年は主催を原別青年部としたことで、保健所の支援を受け保健師・健康づくりリーダー、サポーターも参加して、しっかりと体力測定(体組成、握力、血圧、血管年齢)をしたうえで、ソフトバランスボール運動を行い、そのあとはストレッチを1時間くらい行いました。途中(市)保健所の保健師さんより体力測定の内容説明もあり、参加者からは「とても良かった」「もっとやって欲しい」との要望も出しました。

今回は町内回覧板で2回、

市広報、東部市民センターの他団体への声掛けなどで申込みを行いました。26名の参加となりました。組合員未加入の方が16名も参加してくれたことが大きな成果だったと思います。

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公示

定款第10条の2の規定に基づき、長期住所不明組合員は、今年3月末で脱退処理手続きが行われます。

各事業所備え付け名簿に掲載の組合員は、速やかに住所変更等の手続きをお願いします。

【閲覧期間 2018年2月1日~2月28日】

2018年2月1日

青森市東大野2丁目9の2
青森保健生活協同組合

理事長 横田 祐介

私の話はだいたい固い話が多いのですが、今回は趣向を変えて私の趣味について。皆さん、いろいろな趣味をお持ちとは思いますが、年齢と共に変わる趣味もあれば、全く変わらない趣味もあるでしょう。私にも質や量は大きく変わりましたが、数十年来持ち続けている趣味がいくつかあります。その一つは山歩き。登山というほど大げさなものではなく、ゆつくりと木々の緑や花、山の景色、雲や空を眺め、山頂や稜線にてお弁当を楽しむ、時には湧水を楽しむといった山歩きです。一時中断していましたが、当保健生協60周年記念登山が



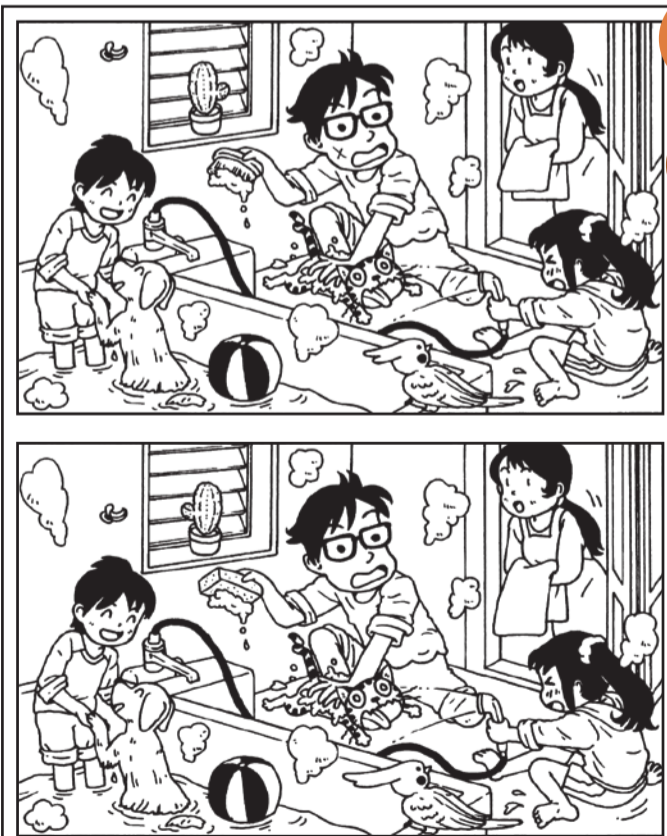
10月14日 田代山(岩手県)山頂で記念撮影!

ら再開し、年に1〜2回、組合員のみならずとにも楽しんでいきます。もう一つはモータースポーツ。キング・オブ・スポーツと呼ばれる自動車競技です。スピードと緊張感もさることながら、自動車という機械を自分の体の様に操ることが楽しく、体格や年齢などは無関係に相手と競えることも面白さの一つです。アクセルを誰が踏んでもスピードは同様に出るため、親子ほどの年の差があっても同一条件で競うことができます。今ではインターネットで、あるいは数年一度県内のレース場に行つて競技を観るだけですが、復帰の夢を持ち続けています。その時には皆さん、応援をお願いします。

Dr.エッセイ 散歩道 第1回



あおもり協立病院
院長 横田 祐介



まちがし

「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。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〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部 締切2月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

12月号の答え 7

1	2	5	7	4	9	6	3	8
8	7	3	2	6	1	9	4	5
4	6	9	8	5	3	2	1	7
9	3	7	5	8	6	4	2	1
2	1	8	9	3	4	5	7	6
5	4	6	1	7	2	8	9	3
7	9	2	6	1	8	3	5	4
6	5	4	3	2	7	1	8	9
3	8	1	4	9	5	7	6	2

応募者45名/正解45名
【当選者 大塚喜美子(花園)・柿崎篤子(青葉)・工藤勉(金沢)・古川英子(平内町)・神勝子(中央)・神みさお(上野)・田村大輔(古館)・山口豊(むつ市)・鈴木智也(小柳)・大見亜子(青葉)】
※2月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2017年度第8回 12月21日

1. 生協強化月間の取り組みについて、委員会からの総括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、1階~3階の施設改修と8階の浴槽入れ替えの提案がされ、患者や組合員、職員の更なるアメニティの向上に向けて議論をし、提案通りの内容で改修することを決定しました。
3. 給食配食事業について、1日当りの配食が2,000食を超えたことや、食数の増加に伴い人員が不足している旨の報告があり承認しました。

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。

- 奥野1~2丁目 ●金沢3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

2月の日程

10日(土)	「安倍9条改憲NO!憲法生かす」全国統一3,000万人署名の成功に向けた大学学習会
14日(水)	虹のパレンタイン行動
22日(木)	理事会

青森保健生協 現勢 (12月末現在)

組合員	44,867人
出資金	1,572,554,800円
一人平均出資額	35,049円

2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】28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】20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】13日(火) 定例:第2火曜日
【時間】午後2時~4時

◎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。

2017年度「きっずチャレンジ」

ぬりえコンテスト 入賞者発表

健診・健康づくり委員会では、7~8月に幼児を対象とした「きっずチャレンジ」を開催し、青森市内39の幼稚園及び保育園の参加にて3,367名のこどもたちが取り組みました。また、ぬりえコンテストに応募された作品は素晴らしい作品ばかりでした。その中でも特に優れた作品として、最優秀賞1作品、優秀賞3作品、入選42作品が選ばれましたのでご紹介します。なお、青森保健生協のホームページでは入選の作品も掲載していますので、ぜひご覧ください。



美穂ちゃん(4才) 青森中央短期大学附属第一幼稚園



奏汰くん(2才) 青森甲田こども園



衣純ちゃん(4才) 浪打カトリック幼稚園



稀由奈ちゃん(5才) 青森幼稚園



入選 42作品

杏ちゃん(5才・青森山田保育園)/侑愛ちゃん(5才・青森明の星短期大学附属幼稚園)/りんちゃん(5才・筒井保育園)/苺依ちゃん(5才・愛育幼稚園)/ゆうせいくん(3才・白ゆり幼稚園)/羽衣ちゃん(5才・白ゆり幼稚園)/ふうまくん(5才・蛭貝保育園)/明依ちゃん(5才・青森東こども園)/心音ちゃん(6才・あかしや保育園)/一史くん(5才・認定こども園青森ひかり)/花梨ちゃん(5才・第二すぎのこ幼稚園)/レオナルド礼央くん(6才・第二すぎのこ幼稚園)/楓空くん(3才・甲田幼稚園)/さくらちゃん(3才・青森大谷幼稚園)/結都くん(5才・あおもりみなみこども園)/英禾ちゃん(3才・第一南幼稚園)/愛斗くん(6才・第二青森幼稚園)/蒼依ちゃん(3才・第二青森幼稚園)/結菜ちゃん(2才・青森中央短期大学附属第

二幼稚園)/心桜ちゃん(3才・青森中央短期大学附属第二幼稚園)/愛莉ちゃん(6才・青森中央短期大学附属第三幼稚園)/駿惺くん(3才・青森藤幼稚園)/麻央ちゃん(6才・油川幼稚園)/はなちゃん(5才・青森保育所)/咲妃ちゃん(5才・後潟保育園)/紗也佳ちゃん(5才・青森幼稚園)/絆大朗くん(5才・八ッ橋保育園)/結奈ちゃん(5才・佃保育園)/心奏ちゃん(6才・若芽保育園)/芽生ちゃん(6才・松原保育園)/漣くん(4才・呉竹幼稚園)/菜乃ちゃん(4才・聖マリア幼稚園)/つばきちゃん(4才・源内幼稚園)/鈴弥くん(4才・源内幼稚園)/てるたかくん(4才・聖アルバン幼稚園)/雅醒輝くん(4才・蛭ヶ丘幼稚園)/綾音ちゃん(4才・青森中央短期大学附属第一幼稚園)/聖龍くん(4才・青森第一とう幼稚園)/優里ちゃん(4才・東奥幼稚園)/軸渚ちゃん(4才・千富保育園)/凜ちゃん(3才・すぎのこ幼稚園)/美月ちゃん(5才・すぎのこ幼稚園)

たくさんのご応募、ありがとうございました!



おしえて!

聞かせて!

とっておきレシピで取り上げてほしいテーマ大募集!

毎号とっておきレシピをお楽しみ頂きありがとうございます。このたび、とっておきレシピで取り上げてもらいたい料理やテーマを募集します! また、とっておきレシピへの感想もお寄せください。皆さまの声を栄養士に届け、ますます健康で楽しく料理していただける、とっておきレシピになるよう参考にさせていただきます。

例)「減塩メニューが知りたい!」「孫に野菜を食べさせるには どういうメニューが良いの?」など...



応募方法

郵便はがきに氏名、住所、電話番号、年齢を明記して、下記まで郵送ください。〒030-0847 青森市東大野二丁目9番地2 青森保健生協 組織部 「とっておきレシピ」係 ※個人情報を機関紙企画・編集の目的以外に利用、第三者へ開示することはありません。 ※すべてのアイデアが紹介されるとは限りません。ご了承ください。

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 栄養科 高田 沙耶香

りんごがきれいなバラに変身?! ★りんごとクリームチーズのパンケース★



【材料】(6個分) ・サンドイッチ用食パン 6枚 ・りんご 1/2個 ・クリームチーズ 60g ・グラニュー糖 大さじ1 ・バター 8g

- 【作り方】 ①バターは常温に戻しておく。オーブンは180度に予熱する。 ②りんごは皮ごと薄くスライスする。 ③耐熱容器にりんごとグラニュー糖を入れラップをして電子レンジで3分加熱し、一度混ぜてから粗熱をとる。 ④食パンの片面にバターを薄く塗り、塗った方の面を下にしてプリン型に当たるように敷き入れる。 ⑤④の上にクリームチーズを等分入れる。 ⑥③のりんごを1cmくらいずつ重なるように6枚横に並べ、端から丸めてバラの形を作り⑤の上に乗せる。 ⑦180度のオーブンで10分程焼き、パンがきつね色になったら完成。 (1個当たり 約109kcal 塩分0.3g)

One Point

・お好みでシナモンやはちみつを加えても良いでしょう。 ・プリン型がない場合はアルミカップなどで代用できます。

あなたの作品 見せてください!!

てしごとキラリ

作者 柿崎 登喜子さん【海岸線支部】

〈こぎん刺し〉

- ①こぎん刺しをはじめたきっかけ 約30年前にこぎん刺しを買おうとしたら、高額だったので悩んでいた所、姉が図書館からこぎん刺しの本を借りてきてくれたのがきっかけです。 ②こぎん刺しの楽しさ 約30年間毎日必ず一刺しはするようにしています。心がさっぱり、心のビタミンです! ③最後にひとことおねがいします。 私がこぎん刺しを作り、姉がカバンへ、夫が飾りへ変身させてくれます。家族と一緒に作品作りをする喜びを味わいながら続けています。



一番お気に入りの作品



大小様々な作品を作れるのが 楽しい



姉と一緒に作ったカバン

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。一部届いている方はお知らせ願います。