

〔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/>

謹賀新年

2019年元旦



組合員数と出資金額は生協の基礎体力です。「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維持向上が必須ですが、一昨年まで組合員の減少という危機に面していました。しかし、昨年は地域組合員、理事、役職員の奮闘により低落傾向を克服することができました。また、ここ数年間、新たな事業を展開できずにいましたが、昨年は新たに小規模多機能型居宅介護事業所の建設を決定し、今年中に竣工することとなりました。本年も医療・介護の連携強化と質向上を図りながら、組合員の皆さんの期待に沿った活動を展開してまいります。昨年同様の温かいご支援、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

厚労省は社会保障関連予算を削って「持続可能な保障制度の確立をはかることを目指しており、医療・介護を巡る状況は変化し続けています。当生協では全職員の力を結集して医療・介護の質向上を図りながら、患者、利用者切り捨て政策への反対運動にも大いに取り組んできました。今年も「無差別・平等・人権を守る」医療・介護と福祉を今まで以上に追求してまいります。

新年おめでとうございます。

憲法改正の発議ができる絶対的多数をえた安倍政権は、昨年、働き方改革法や出入国管理法改正等の強行採決に見られるように、次々と強権を発動しています。さらに安倍首相の悲願である憲法9条改正についても力を入れ続けており、日本は今後も立憲主義国家、平和国家として存続するかどうか、文字通り分岐点に立たされています。どちらの道に進むかは私たちの奮闘如何にかかっています。この間、私たちは全国の仲間と協力して「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」に取り組んできましたが、これからも工夫をこらして積極的に平和運動を進めてまいります。

青森保健生活協同組合
理事長

横田 祐介

新年のごあいさつ

連絡船

「日本人の二人に一人が生産でガンになる」と言われている現代、我が家は妻と二人が昨春、殆ど同時にそれぞれがガンと診断されました。娘たちとも相談し、私は県外で、妻は青森市内で治療を受けることになりました。お互いに「まな板の鯉になる」と決め、幸運にも二人とも早めの入院、治療がスタートとなり、周囲からは同じ時期に二人ともガンになるなんて「こと驚かれました。夫婦とも70代、今さらながらも命に向き合い、いろいろ考えましたが、思い切つて手術にのぞみました。結果、現在は二人とも経過が良く、定期検診に通っています。▼早期発見と、早めに手術していただいた事が良かったのではと感じている昨今です。毎年、夫婦で日帰りドックを受けていることが早期発見につながりました。妻は協立病院の精密検査で詳しく見つけていただき、感謝しながら過ごしています。私は特殊なガンのために福島県まで行き、専門の医師に出会い手術していただき、以前と変わらず過ごしています。▼躊躇していても何も生まれません。思い切つて積極的な治療を受けたことで、図太くとも長生きできる希望を持ち続け、かわいい孫たちと触れ合うことの喜びを噛みしめています。

(理事 須藤健吉)

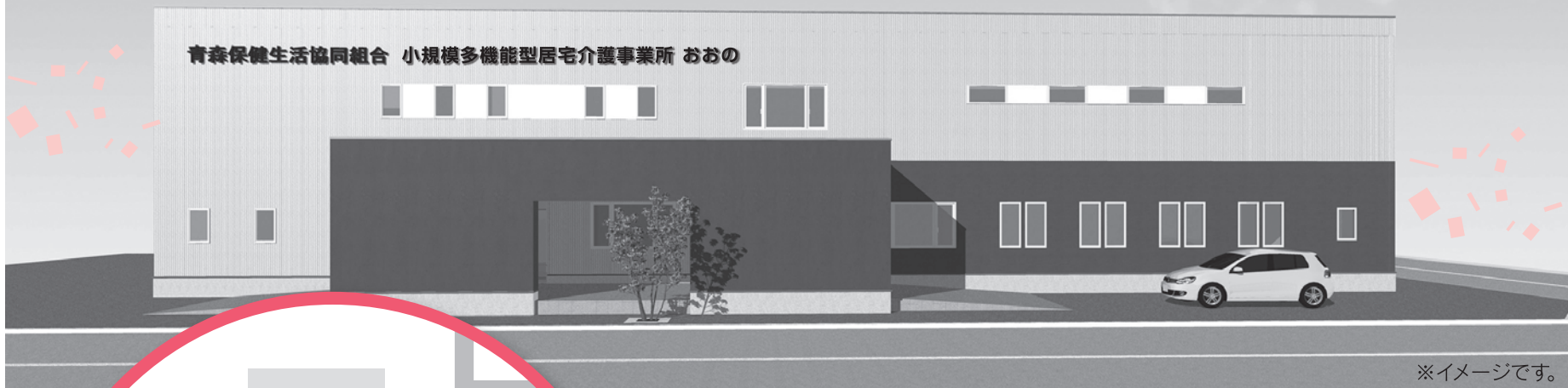


◎定期増資にご協力ください。

◎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。

小規模多機能型居宅介護事業所の 名称決定!

2階には組合員活動をサポートする施設を設置



※イメージです。

名称は「おおの」に

青森保健生協本部隣接駐車場内に建設を予定している小規模多機能型居宅介護事業所(以下小多機と略す)の名称は、昨年7月から8月にかけて組合員の皆さまに公募を呼びかけました。応募いただいた97名の名称案を小多機プロジェクトで協議し6つに絞り、10月の理事会で6候補を理事による一票投票を行った結果、投票多数につき「おおの」に決定しました。たくさんのご応募大変ありがとうございました。

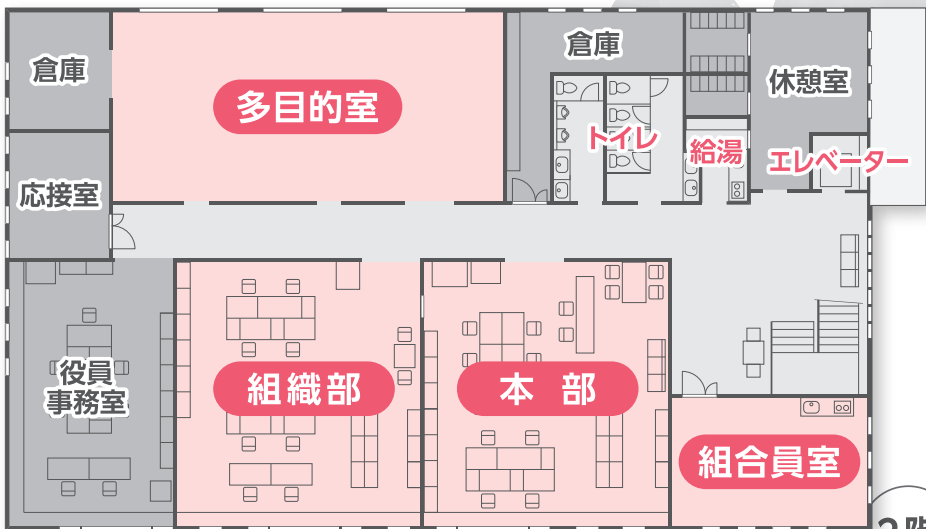
「小規模多機能型居宅介護事業所 おおの」は、利用者が24時間・365日安心して自宅生活できるような、訪問・通い・泊まりのサービスをご本人の希望に応じ、組み合わせで支援いたします(施設の詳細についてはあらためてご案内いたします)。「おおの」の歴史同様、末永く活動できるよう、地域に親しまれる事業所づくりに奮闘してまいります。

大野の歴史

「おおの」は青森市の地名の一つですが、その歴史は古く、安土桃山時代に遡ります。大野町誌(著者…鈴木政四郎、1966年発行)によると、大野(おおの)の地名は命名した人物や由来は不明ですが江戸時代から存在し、かつては米と藁工品を生産する農村でした。1590年、豊臣秀吉に仕える前田利家が1万の軍勢を率いて津軽二戸を検地(測量)。その後、大阪夏の陣で落人となった高坂左兵衛が1615年、いまの大野に落ちのび、葦の原であった土地を開拓したのがルーツです。昭和期になると特に発展して市街地化がすすみ、戦後は住居表示の実施に伴い、町名の変更がなされました。現在でも青森市大野〇〇、青森市大野山下〇〇、など「大野」が付く地名が多数残っています。ちなみに、あおり協立病院の現住所は青森市東大野2-1-10。大野にある病院といえば協立病院、というイメージが地域で定着しています。

2階には本部や 組織部、組合員室、 多目的室など設置

小多機の2階は、「支部や班の盛んな活動を支える設備」をコンセプトに、組合員の皆さまが気軽に立ち寄れるよう、あるいは健康づくり、まちづくり活動が展開できるよう、本部・組織部、多目的室、組合員室を設置します。なかでも、組合員室には調理教室ができるようキッチンを備え、また、多目的室は



2階

健康体操や医療講演など、組合員が幅広い用途で活用できる収容スペースになります。なお、小多機建設に向けて掲げた出資金目標は2億円(本紙2018年9月号参照)で12月13日現在の到達は約1億円、達成率は50%となっております。本事業の成功及び安心して住み続けられるまちづくりの発展に向け、あらためて増資へのご理解ご協力のほどお願い申し上げます。



◎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。

介護のお悩み、 私たちが応えます

在宅

⑤訪問介護(ホームヘルプ)とは

ヘルパーズ・ステーションやすらぎ所長代行 加藤 淳子

訪問介護員(ホームヘルパー)が利用者のご自宅を訪問して、入浴・排泄・食事等の身体介護や、調理・洗濯・掃除等の生活援助をお手伝いします。

どんなサービスをしているの？

①身体介護全般をお手伝いします。

・入浴の介助

・食事の介助

・外出の介助

(買物の同行・通院の介助)

・排泄の介助

・見守り等

②家事援助全般をお手伝いします。

調理・洗濯・掃除、買物代行

③介護タクシーを利用できます。

通院の際(ヘルパー介助

時)、介護タクシー(一般乗用旅客自動車輸送)を利用できます。

乗車したまま通院ができます。青森市内であれば、どこへ通院しても片道500円

で利用できます。

どんな方が利用されているの？

①介護保険で「要介護1」「5」「要支援1」「2」の認定を受けている方。

②障害区分の認定を受け、受給者証をお持ちの方。

利用したい時はどこに相談すればいいの？

担当のケアマネジャーにご相談ください。ケアマネジャーさんが決まっていな

ない場合は、お住まいの地域包括支援センターにご相談ください。

お困りの時はヘルパーズ

ステーションやすらぎにご相談ください。

017(777)9052

●利用者の声

車椅子のため、介護タクシーを利用し通院し助かっています。

自宅一人で入浴するのが不安でしたが、ヘルパーに手伝ってもらえるので安心できます。



第11回 組合員・職員活動交流集会

テーマ「創ろう！～健康・平和・まち～」

■ 2019年3月9日(土) 10時～15時

■ リンクステーションホール青森 5F 大会議室
(青森市文化会館)

参加無料

事前のお申し込みが必要です

支部または組織部まで

☎017(762)5888

参加申込締切:2月25日(月)

趣味の広場に出席しませんか？

趣味の広場では絵画、手芸品、写真、版画、木彫りなど多彩な作品を展示します。

出展希望の方はご連絡ください。たくさんのご応募お待ちしております。

■出展申し込み締切

2019年1月31日(木)

■申込み・問い合わせ先

青森保健生活協同組合 組織部

☎017(762)5888



実行委員長
砂川 典満
(常務理事)

青森保健生協は「いつでも、どこでも、だれもが安心してかかれる良い医療と福祉」をめざして、組合員の参加と協力の力により安心のネットワークを築いてきました。

その成果として組合員は43000人に広がり、800人以上の職員を有する組織として地域に確かな存在感を示すまでに発展しました。

そして、「組合員・職員の相互の活動を交流し理解を深め合いたい」という素朴な願いから「組合員・職員活動交流集会」がスタートし昨年は第10回を数えました。

再スタートする第11回として「創る」をテーマに全体を構成し、楽しく有意義な医療生協を体感できる集会にすべく、実行委員一同奮闘しています。

開催当日は支部や班、職場から昨年以上の参加者が来場くださることを心より願っております。

【主な内容】

●記念講演 ●活動報告

●趣味の広場、ポスター展示、ブース出展

●うたごえ・体操・趣味の広場など体験交流

●じゃんけん大会 など企画中です。

*詳細プログラムは次号で案内いたします

【主催】青森保健生活協同組合 【共催】社会福祉法人 虹、(一社)あおもり健康企画、(株)あおもりコープフーズ

Dr.エッセイ 散歩道 第12回

我が「終活」は迷走中

協立クリニック
佐藤 友克



これはさすがにまずいと思い、おもむろに平家物語や方丈記などを取り寄せて読んでみたり(視力の弱い私はネット音声図書で聞くのだが…)。したが高校受験のおさらいみたいで一向に身につかない。そればかりかいつい池波正太郎や司馬遼太郎などの歴史時代小説に手がでてしまう。さらに週末になつてくるとなぜか喉が渇いてきて酒の匂いが恋しくなってくる。

先日は知人から届けられた日本酒を前にして「手酌酒・ひとり酒」でチビリチビリ乾杯となつた。その酒はとてものど越しがよくて、また飲むほどにおいしいものであつた。うっかり飲みすぎて見もしないテレビの前でごろ寝をしてしまった。

翌朝、妻は憮然として「お父さんはだんだん酒癖が悪くなつて、ブツブツ愚痴をこぼすようになつたし、性格がとてつより品格がなくなつた」とバツサリ。

始まつたと思つたが、二日酔いのためか反抗する気力も無くなつてただ聞こえないふりを通した。

六回目の干支を迎え、残り少ない人生となつてきた。少しは人間らしく尊厳ある最期を迎えたいと思つているがとてまかなえられそうもない。「人間らしく」はできそうだが「尊厳ある」には程遠くため息が出てしまう。

ただ今我が「終活」は迷走を極めている。

70を過ぎた頃から急に、親交のあつた知人友人が少なくなつていく事が気になり始めた。6年間、兄弟のように過ごした医学部同級生は20人も減つてしまつた。ほちほち自分も「終活」をしないと、と思ひ始めている。そんな訳で、八甲田の山裾の霊園にちつぽけだがお墓を準備したり、親から預かつた古い仏壇を新しく買い替へたりしている。さらに知り合いのお坊さんに無理に頼み込んで、戒名(我が家の宗派では法名というが…)をつけてもらった。今では妻はお花や線香を仏前にあげるのが日課になつてしまつている。ところが当の本人はお墓を掃除するわけでもなく、両親に線香の一本もあげようともしない。なんとなくその気になれないのだ。妻は「親にも線香をあげないなんて、あなたはなかなか簡単には成仏できないタイプかもね」と呆れ顔だ。

SDGsとは

SDGs (Sustainable Development Goals)は「持続可能な開発目標」と訳され、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで世界193ヶ国が全会一致で採択した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」(実施すべき計画・行動計画)にて記載された2016年から2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール(目標)・169のターゲット(対象)から構成され、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

8 働きがいも経済成長も
9 産業と技術革新の基盤をつくろう

10 人や国の不平等をなくそう

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさを守ろう

16 平和と公正をすべての人に

17 パートナースhipで目標を達成しよう

青森保健生協とSDGs

青森保健生協は二人ひとりが健康で尊重される平和な社会をめざします」の理念のもと、誰もが笑顔でくらすことができ、持続可能な社会の実現をめざし、様々な取り組みを進めてきました。「誰一人として取り残さない」「地球を破壊から守る」というSDGsのめざすものは、私たちの理念と重なり合っています。また、SDGsには医療生協の事業や活動と強い関わりを持つ目標が多くあります。青森保健生協が取り組んでいるものが、SDGsの目標達成とどのように関連しているか、関係性の深いものをいくつか紹介します。

【無料低額診療事業】

経済的に不安のある方にも適切な治療を受けていただくために、2009年12月1日からあおもり協立病院・生協さくら病院・協立クリニック・中部クリニック・安方クリニックにおいて、社会福祉法に基づく無料低額診療事業を実施しています。開始以来2018年7月までの累計で89名に適用しており、減免金額は1,650万円を超えています。県内でのこの制度を実施しているのは4法人のみであり、医療生協の社会的役割として、組合員のみならず地域住民の医療を通じた生活改善に寄与しています。また、保険薬局において「持ち合わせがなく薬代が払えない」などの切実な声がきかれたり、診療所において「薬局での薬代が減免されないならあまり意味がないから」と



無料低額診療事業
SDHの視点での医療
社会資源の活用



健康チャレンジ
まちかど健康チェック
健康体操サポーター養成



保健教室・通信教育
認知症カフェ
平和憲法などの学習会



動を展開しています。人びとの健康や病気は、遺伝子や生活習慣など生物学的要因だけで決まるわけではなく、社会的・経済的・政治的・環境的な条件に影響を受けることが広く認められています。SDH(健康の社会的決定要因)に着目したHPH(Health Promoting Hospitals and Health Services・WHO(世界保健機関)が呼びかけ、健康格差対策など健康なまちづくりに取り組む医療機関などが結集したもの)活動や社会保障拡充の運動を通じ、健康格差対策をすすめています。

【SDHの視点での医療】

SDH(Social Determinants of Health: 健康の社会的決定要因)の視点をもつて医療活

【健康づくりチャレンジ】

「地域まるごと健康づくり」を推進する取り組みの一環として、2011年から毎年「健康づくりチャレンジ」を実施しています。



2018年は青森県生協連が主催となり、青森県全域「あおもりまるごと健康チャレンジ」を9～11月の期間で実施しました。これは、運動・食生活・禁煙・禁酒など、自分で取り組める生活習慣目標を決め、誰でも簡単にできる3ヶ月間の健康づくりです。何かを始めたいけど何から取り組んだらいいのかわからない、一人ではなかなか続かない、という方々から、この健康づくりチャレンジをきっかけに日常生活の中で手軽に楽しく健康づくりを始められた、と好評を得ています。また、健康づくりチャレンジとあわせて、「きつずチャレンジ」も実施しています。

【まちかど健康チェック】

「齊まちかど健康チェック」をWHO世界保健デーと関連付けて青森市と外ヶ浜町の計10ヶ所で開催しています。血圧測定・体脂肪測定・貧血チェックなどの健康チェックの普及により健康の啓蒙活動の前進を図ること、職員と組合員が協同して地域住民に向けた保健活動を実施することなどを目的としています。

【健康体操サポーター養成】

各地域において組合員による健康体操サポーターを養成することで、支部や班、



理念そのもの

Gs
取り残さない～
運動は
の潮流

GOALS
めの17の目標



ワークライフバランス
健全な経営



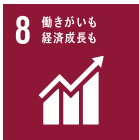


保健教室

サークルなどでのより一層の自覚的な健康づくり活動へと結び付けることにより、地域まるごと健康づくりを前進させています。現在では、組合員の集う場での体操サポートのみならず、地域包括支援センターからの依頼を受け、住民主体の集いの場へも活躍の場を広げています。



ワークライフバランス



保健教室を開催し、支部や班会、地域における健康づくりにおいて、健康チェックを実施することが出来る保健委員を育成しています。過去10年間で100名を超える組合員が保健委員となり、地域での健康づくりの一翼を担っています。将来的には1班1名以上の保健委員の配置をめざし、保健教室を継続していきます。

通信教育

医療福祉生協の人のづくりとして、組合員と職員が「ともに学び育ちあふ」視点で、医療福祉生協連の通信教育に取り組んでいます。毎年約300名の組合員・職員が受講し、「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめています。

働きやすい職場づくり、仕事と生活の両立の実現は誰もが願っていることです。①看護職のワークライフバランス推進事業に参加し、仕事と生活を両立していきたいと働き続けられる職場づくりを実践すること、②職員にも患者にもやさしい組織であり、ここで働いていることを笑顔で誇れる組織になる、という目的をもって2014年からワークライフバランスを推進している方は、ご相談ください。

各事業所での生活相談



二酸化窒素測定



全日本民医連における「大気汚染全国測定運動」の取り組みの一環として、二酸化窒素（NO₂）の測定運動を行っています。家の塀や立木、玄関先に測定器を設置して測定します。その結果をもとに、「きれいな空気を取り

9条25条行動



憲法9条は、日本の平和だけでなく世界の平和を守るためにも堅持すべきです。また、少子高齢化がすすむ日本だからこそ、憲法25条に定めた生存権を重視し

災害支援活動



阪神淡路大震災や東日本大震災、熊本地震、北海道胆振東部地震などの地震災害のみならず、九州北部豪雨災害、西日本豪雨災害、各地の台風などの自然災害も含めた災害に対し、全日本民医連や日本医療福祉生協連と連帯し、物心両面での支援を継続してきています。

青森県との見守り協定



2014年2月に青森保健生協を含む県内7つの生協と青森県は、各市町村の高齢や障がいなどにより地域での見守りが必要な方々に対し、訪問などの活動を通して高齢者等が安心して自立した生活を営めることを支援することを目的に、「高齢者等見守りの取り組み推進に関する協定」を締結し、連携協力して取り組むこととしています。同様に、青森市・外ヶ浜町・今別町とは2014年4月、蓬田村とは2014年1月に締結を結んでいます。専務理事 宮本 達也



医療生協の理



災害支援活動
青森県との見守り協定
生協間連携

SD

～誰一人として

生協連
世界の

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

世界を変えるた



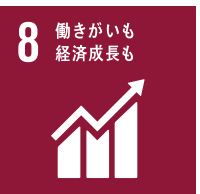
9条25条行動
19日街宣
原水禁世界大会への派遣



二酸化窒素測定
放射線濃度測定



中断チェック
気になる患者訪問
各事業所での生活相談



◎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。

保健教室は、班会や支部・地域における健康づくりにおいて、健康チェックを実施する事のできる保健委員を育成し、1班1名以上の保健委員の配置を目指すことを目的に毎年開催しています。30期は16名が参加し、全員修了することができました。

保健教室では、健康チェックの実践方法(血圧・体脂肪・尿チエック)や健康習慣、保健委員の役割について学びました。参加した組合員さん

1班1名以上の保健委員を！
今期16名が誕生！

からは、血圧計の正しい巻き方や尿チエックの結果に対する質問が多く見受けられ、看護師のアドバイスを受けながらその技法や知識を習得しました。

今後の班会やまちかど健康チェックにおいて活躍することが期待されます。さらに、3月には保健教室修了者を対象に、フLOORアップ教室の開催を計画しています。あなたも保健委員になりませんか？

私たちが健康チェックをお手伝いします



それって、いつもの風邪ですか？

感染管理認定看護師 看護長 菊池 久美子



いつもと違うところを医師に伝えましょう

たとえば、このようなことに心当たりはありませんか？

- ✓ 痰のからむ咳が2週間以上続いている
- ✓ 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

こちらにチェックが入る場合には結核の可能性あります。

青森県における「結核の受診の遅れ、診断の遅れ」は、全国でも43位と悪い状況です。肺の疾患での死亡率は大腸がん、胃がんに続きワースト3位です。

上記のようないつもと違う症状が出はじめてから、初めて受診するまでに2か月以上時間がかかっている状況が多く見られています。特に、気になる症状、「痰がからむ咳が2週間以上続いている」「食欲不振」「体重減少」があれば早めに受診してください。

●高齢者に多い結核

結核は、今でも年間約17,000人の新しい患者が発生し、約2,000人が命をおとしている日本の主要な感染症です。

近年では結核患者の多くを高齢者が占め、新たに結核患者として登録される方のうち80歳以上の方の割合が約4割(70歳以上の方の割合は約6割)に上っています。

●結核の感染

結核を発症しても、初期段階ではほとんど症状が表れず、特に高齢者では気づかないうちに進行してしまうことがあります。

結核が進行すると、咳やくしゃみ等によって、空気中に結核菌が飛び散るようになります。その結核菌を吸いこむことにより、周りの人に感染が拡がります(空気感染)。

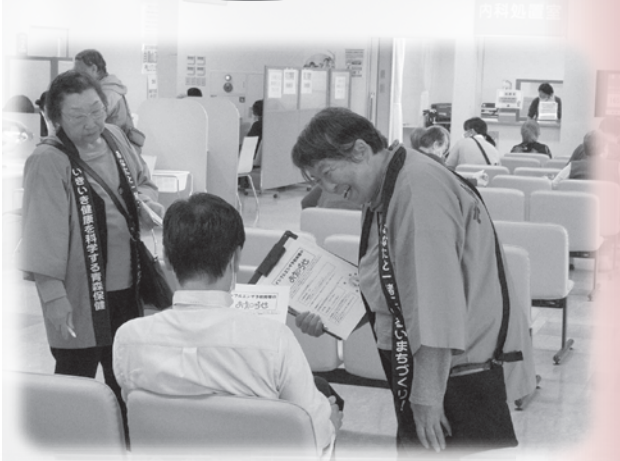
●だからこそ定期健診！

もし結核だったとしても、早期に発見できれば、本人の重症化が防げるだけではなく、大切な家族や友人等への感染の拡大を防ぐことができます。

特に80歳以上の方は、自治体等で実施している結核の定期的健康診断を受けるなど、年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう。

2018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 成田 慶子



「前から気になっていたが、入ってホッとした」通院しているから組合員になろうと思っている」など反応があり、スムーズに加入した方が多数いました。

また対話の中でボランティア活動をしたいと希望される方もいて、今後の組合員活動につながる嬉しい出会いもありました。

さらに、地域住民の「健康でありたい」という要求をつかみ、健康体操教室、医療講演会など様々な行事を企画し、地域で健康づくりを大きく展開できました。

到達では、仲間ふやしが目標の5割程度、出資金ふやしが目標の6割程度に終わり、残念ながら目標に届きませんでした。

今後は「年度末月間」に切り替え、仲間ふやしと出資金ふやしの早期目標達成を追求します。ぜひ組合員のご家族や知人など、つな

課題項目	年間目標	到達	達成率	昨年度同期比
●仲間ふやし	2,500人 (事業所1,675人) (支部825人)	1,187人 (事業所923人) (支部264人)	47.5% (事業所55.1%) (支部32%)	+57人
●出資金	1億5000万円 (事業所1億円) (支部5000万円)	9448万8400円 (事業所5411万4400円) (支部4037万4000円)	62.9% (事業所54.1%) (支部80.7%)	+2531万7800円
●増資者ふやし	5,000人	2,818人	56.3%	-48人
●班づくり	30班	5班	16.6%	-2班
●担い手ふやし	200人	59人	29.5%	-16人
●大腸ガン検診	10,000件	7,708件	77.1%	+137件

職員へ「月間成功へ向けがんばりましょう」と訴える成田委員長



がりを活かし加入・増資を呼びかけましょう。

◎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。

幸畑支部

樋口恵美子

ひまわりのように
明るい班にしたい！

幸畑支部に新班ができました。

幸畑第4団地は団地入居者も減り、高齢化、一人暮らしの方が多くなってきました。「一人暮らしの組合員さんが多くなってきたて心配だ」「この団地にも班があれば・・・」と想っていたところ、新しく組合員となった友人



の我満さんと班結成に動き出しました。

11月に幸畑第4団地集会所で健康体操サポーターの方に来てもらい、お試し班会を開催しました。その時参加された方々を中心に「幸畑ひまわり班」を結成しました。

班長は我満さんが引き受けてくれ、今年度の計画も作成しました。健康についての学習と体操をしていきます。みんなと顔を合わせ、健康で元気に、ひまわりのように明るい班にしたいです。



わが支部 わが班

観光通り支部

野呂コネ

仲間ふやし目標達成

観光通り支部では生協強化月間最後の11月30日に、仲間ふやし25名の目標を達成しました。

協立月間コーナーや名義変更、体操に参加された方などを対象に仲間を著実に増やしてきました。月間は終了しましたが来月は新班結成、担い手ふやしの目標達成に向けて運営委員を中心に取り組みを強化していきます。



参加費無料

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。



1/21(月)
13:30～

千刈篠田支部コロバン班
セラバンド体操

場所：久須志福祉館2階

1/25(金)
13:30～

桜川支部ハッピーレディース班
セラバンド体操

場所：桜川福祉館

お申込み・お問い合わせ先

青森保健生活協同組合 組織部 ☎(017)762-5888

海岸線支部

阿部弘子

原別青年部・海岸線支部
合同企画「うたごえ喫茶」

11月17日(土)東部市民センターで48名参加！

海岸線支部では、今年度4回目の公開講座「うたごえ喫茶」を行いました。毎年原別青年部と合同で運動講座を行ってきましたが、今年は春から各班で「うたごえ」を行っていたので、もつと大勢の人と歌いたいとの声があり、今回は「うたごえ喫茶」となりました。48名、こんなに多くの方が参加してくれる



手拍子や体全体を動かす歌などとり入れて、皆さん楽しんでました。なつかしい歌、思い出の歌を思いっきり歌い、「あゝ良かった、次はいつ？」もつと歌いたい」とたくさんの方々から声がかかり、準備も大変でしたがやったかがありました。



(理事会報告)

2018年度第6回 11月22日

- 設備投資に伴う長期借入金について、各金融機関からの金利をもとに借入金金融機関を決定しました。
- 2018年秋闘の回答について、労組からの二次要求を真摯に検討し、提案された回答をしていくことを決定しました。
- 生協強化月間について、各支部や各事業所での特徴的な取り組みなどを共有し合いながら、残りの期間を目標に向けて取り組んでいくことを承認しました。
- 小規模多機能型居宅介護事業所建設について、名称が「小規模多機能型居宅介護事業所おおの」に決定したことや今後のスケジュールなどが報告され承認しました。

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。

- 東大野1丁目 ●桂木3丁目
- 橋本3丁目 ●奥野2丁目
- 奥野3丁目 ●新町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月の日程

12日(土) 支部活動交流会
24日(木) 理事会

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】23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】18日(金) 定例：第3金曜日
【時 間】午後1時～3時

尚、青森保健生協では「無料・低額診療」を実施しております。医療・介護でお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (11月末現在)

組合員 44,569人
出資金 1,591,829,600円
一人平均出資額 35,716円

問題

二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

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

【応募要領】 答え(二重枠に入った数字の合計)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「ちよつとひとこと」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

応募者54名/正解54名

【当選者】 白取とし子(佃)・妻倉英子(中央)・村林育(奥野)・田中克人(幸畑)・中村守雄(妙見)・小笠原和繁(小柳)・金澤幸織(内真部)・葛西誠(油川)・神孝則(弘前市)・桜田まさ子(新町野)】

※1月上旬、図書カードを発送します。

ルール

- ①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

11月号の答え ニトウリュウ(二刀流)



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2019年の満年齢です)

石塚 悠清くん
12歳

公文の勉強を中学校まで
進みます。
今年、ピッチャーに
なりたいです。

協立病院リハビリ科
理学療法士
千葉 美月さん
24歳

先輩からたくさん学ぶこと
ができ有意義な1年でした。
今年は助けられ
だけではなく、少
しでも力になりた
いです。

協立病院検査科
臨床検査技師
高正 則幸さん
36歳

36歳。中身と体型は
すっかりおじさん。
今年は少しでも
若返りたい!

協立訪問看護ステーション
さくら支所 所長
奥崎 大さん
48歳

「心機一転」!

大野包括支援センター
所長
砂川 照美さん
60歳

元気に笑顔で過ごせるよ
うに、健康第一で
頑張ります。

沖館支部
盛 和子さん
72歳

2019年度は名義変更また、
各目標の達成へまい進します。
保健生協の活動に大いに参
加し、体力、脳活力、
笑顔をもらいます。
わが家は毎年猫年
です。

金沢支部
宮川 梅子さん
84歳

やっとな 見つけた平和
永遠に!
これからも平和で
ありますように!

大柳ふみ子さん
96歳

病気をしないで今まで通り
元気に長生きしたいです。
デイサービスの仲間と
これからも
楽しく過ごして
いきたいです。

◆今日は「立冬」です。お天気良い日
に冬支度です。このままの気温およ
びお天気です。欲しいです。

(幸畑 我満和子)

◆組合員になって初めてインフル
エンザ予防接種をしました。組合員
価格で安くできたのは現在、家族に
ガン治療中の者がいて色々大変な
のでとても助かります。ありがた
いです。

(筒井 永野八重子)

◆協立病院を退院して早や一カ月。
日に日に体力がついてくるのがわ
かるまで回復してきました。皆様の
おかげです。ほんとうにありがた
うございました。

(妙見 中村守雄)

◆いよいよ風邪の季節、インフルエ
ンザの予防接種をしなければと
思っています。

(西濱 工藤由美子)

◆健康づくりのための健康教室の
実施や、予防のための運動・食事
についてのさまざまな文面を毎月
楽しみに拝読しております。参考にな
る事も多く今後も続けてほしいと
願っています。

(安田 須藤久里子)

◆とっておきレシピの「かぼちゃプリ
ン」おいしかったです。煮物、シ
チュウ、てんぷら、今までの食べ方に
プリンが加わり感謝です。

(新田 松田裕子)

ちよつとひとこと

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 管理栄養士 佐々木 春香

根菜類で身体もポカポカです

★れんこんのすり流し汁★



【材料】約2人分

・れんこん 6cm(230g)
・片栗粉 小さじ2
・ねぎ 15cm(50g)
・だし汁 2カップ(400ml)
・味噌 大さじ1
・すり白ごま 小さじ1

【作り方】

- ①れんこんの皮は汚れている部分を削る。半分は粗みじん切りに、半分はすりおろす。
- ②ねぎを半分はななめ薄切りに、半分は粗みじん切りにする。
- ③すりおろしたれんこんと片栗粉を混ぜる。
- ④鍋にだし汁、粗みじん切りのれんこん、ななめ薄切りにしたねぎを入れ加熱する。
- ⑤煮立ったら火を止め、③のれんこんを加える。味噌を溶き入れる。もう1度加熱する。
- ⑥ひと煮立ちしたら火を止め、すり白ごま・粗みじん切りにしたねぎを加える。
- ⑦器に盛り付けて完成!

(一人当たり 約119kcal 塩分約1.2g)

OnePoint

・お正月で余ったお餅を入れてもおいしいです♪

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

(陶芸)



作者 相馬 けい子さん

【細越・安田支部】



①始めたきっかけ

10年前、ある展示会で、2つと同じものがなく手作りっていいなあと思
い習い始めました。

②陶芸のたのしさ

作陶中はすーっと出来る日(^_^)と、中々出来上がらない日があります。
本焼を終えて色、形を見て一喜一憂をくり返し、すっかり焼き物にはまってい
ました。

③最後に一言

次何を作るか考える楽しさもあります。皆さんも一度始めてみませんか。