

〔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  
(ただし、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/>

## 小規模多機能型居宅介護事業所おおの 2020年1月開設予定!



※イメージです。

### 誰もが安心して住み続けられる まちづくりを

地域包括ケア時代に対応して、人と人とを結ぶ場、地域ケア拠点としての価値を高めていくことが求められています。



小規模多機能型居宅介護事業所おおのは、住民の方々、生活圏域のおおの地域包括支援センター、近隣の介護事業所、あおり協立病院・協立クリニックや他医療機関と連携することで地域包括ケアの担い手としての役割を担うことができると考えます。

誰もが、年をとっても介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域の中で家族や親しい人たちとともに、最後までその人らしい人生を送りたいと望んでいます。

ご本人の状態や希望に応じて、「通い」「訪問」「泊まり」といった基本サービスを組み合わせ「自宅で継続して生活するために」に必要な支援をしていきます。

### 通い

一人ひとりに合わせて時間も曜日もオーダーメイドです。施設内での過ごし方も自由です。

### 訪問

通いだけでは支えきれない時間帯を、回数も内容もその方の必要に合わせて職員がご自宅へ伺います。

### 泊まり

自宅での過ごし方と大きく変わらないように、和室で生活している方のために畳を、また、急に宿泊が必要になった時にも柔軟に対応いたします。

「運営推進会議」を2ヶ月に1回、地域の皆さんの参加のもと、事業所の運営状況を報告し、地域の課題にも取り組みます。

地域での暮らしは、地域の皆さんの支えなしには成り立ちません。この事業を通して「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」をともに考えていきます。

### 2階は本部機能と組合員活動をサポートする施設

2階にはキッチンのある組合員室。たたみ54畳分の多目的室など組合員が気軽に立ち寄れる本部を目指します!!

#### 2019年度 青森保健生活協同組合

### 通常総代会開催のお知らせ

2019年5月

総代各位

青森保健生活協同組合  
理事長 横田祐介

期 日 2019年6月21日(金) 午前10時より

場 所 ホテル青森 3階 孔雀の間

議 案

- 第一号 2018年度事業報告および決算関係書類承認の件
- 第二号 2019年度事業計画・予算案に関する件
- 第三号 診療所の再編に関する件
- 第四号 役員選任に関する件
- 第五号 役員報酬承認に関する件
- 第六号 議案決議効力発生に関する件



3月16日、工事の安全を祈願し、地鎮祭が行われました。



3月19日より工事が開始されました。

### 青森保健生協への 組合加入・増資の お願い

「自分らしく、住み慣れた地域で安心して暮らしたい」そのような組合員の願いを実現するために青森保健生協は出資金を活用しております。ぜひこの機会に、組合加入・出資金増資へのご協力をお願いいたします。



(理事 武井明子)

ます。

①自分から行動を起こす。②何回でもやり直せる。③持ち運べる人間関係。④具体的な目の前の目標を持つ。⑤ケチをつけずにプラスをつける。⑥違いを楽しむ。この事柄を私の活動するための基本動作にして、日々を過ごしていけたらと思っています。

### 連絡船

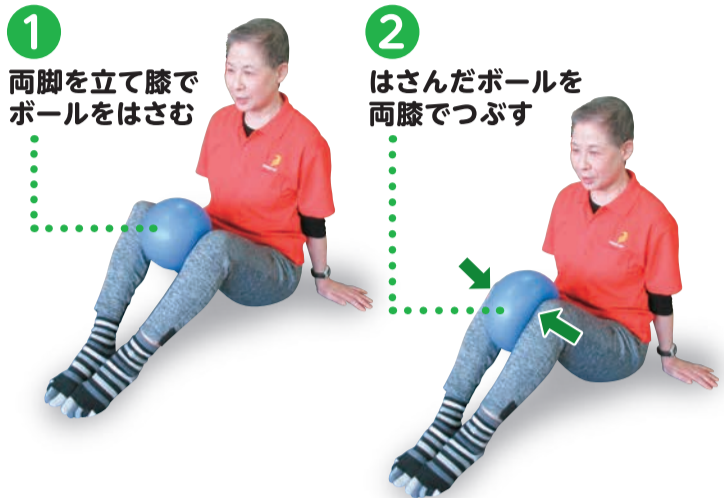
ようやく、私の一番好きな季節が訪れました。これから、いろんな花が咲き、気持ちを楽しませてくれるからです。今年は、玄関にどんな花を並べようかと考えると、心がウキウキします。近所の方々からも「いつも通る時に見ているよ」と声をかけられてうれしいです。5月に毎年行われる、あおり協立病院の花壇ボランティアを楽しみにしています。今年はどうな色どりの花々を楽しく植えることになるのかなと▼中央・長島支部としては、昨年度に新しい班が一つできました。保健生協の活動には、やっぱり班づくりがとっても大事であることがわかりました。仲間が増え、活気が広がりますね▼以前参加した学習会での山梨大学の資料の中に「日常の生活を送るために必要な基本動作」として、



# Let's try 健康体操

今月号から青森保健生協健康体操サポーターおすすめの筋力トレーニングとストレッチを紹介していきます。できる範囲で無理なく継続していきましょう。

## 第1回目 膝が痛い方へおすすめ



1 両脚を立て膝でボールをはさむ

2 はさんだボールを両膝でつぶす

3 「つぶす→戻す」動作を10回行う

※膝の周りから太ももの内側にある内転筋を鍛える。

## わが支部 わが班

堤川支部 工藤 恭

この指とまれ!

小さな班ができました!

支部主催の「ふれあい健康カフェ」参加者の中から3人で「野のはな」班ができました。

食へることも、学ぶことも、遊ぶことも、もう沢山は要りません。

量より質の大切な時間を仲間どうし支え合って、野の花でも見ながらゆつくりゆつくり歩いていきます。

班はどなたでも大歓迎です。

この指とまれ!



参加費 無料

## 青森保健生協の健康づくり行事のご案内

5/15(水) 13:30~ 堤川支部野のはな班

第5回ふれあい健康カフェ (セラバンド体操他) 場所:奥野団地集会所

5/16(木)・30(木) 10:00~ 中央長島支部つづき班

やさしい健康体操 場所:中部クリニック4階

5/30(木) 10:30~ 西滝三内支部

ソフトバランスボールを使った体操 場所:滝内福祉館

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

効かない薬が増えている!!

## 薬剤耐性を知っていますか?

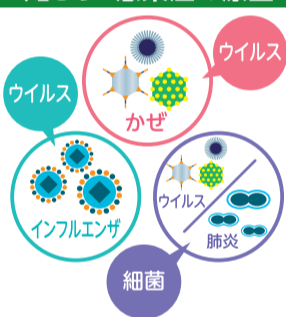
感染管理認定看護師 看護長 菊池 久美子

「薬剤耐性」AMRとは、感染症の原因になる細菌に抗菌薬「抗生物質」が効かなくなることです。抗菌薬を正しく飲まない、からだの中で耐性をもった病原菌が増えて感染症の治療や手術の際に影響を及ぼすことがあります。

「薬剤耐性」によって世界で年間70万人が死亡しています。今、対策を講じないと2050年には死亡者数が1000万人になると予想されています。(厚生労働省委託事業AMR臨床リファレンスセンターホームページより)

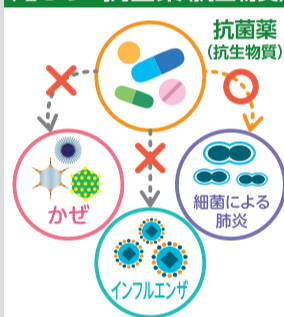
国の政策として、抗生物質の使用の適正化をすすめています。正しく知って服用をしましょう。

### 知ろう! 感染症の原因



かぜ、インフルエンザ、肺炎はどれも感染症ですが、すべて原因が違います。

### 知ろう! 抗菌薬(抗生物質)



抗菌薬はかぜやインフルエンザには効きません。

### 抗菌薬は正しく服用しましょう

- 1 かぜやインフルエンザに抗菌薬は効きません
- 2 抗菌薬をあげたり、もらったりしてはいけません
- 3 抗菌薬をもらうには処方箋が必要です
- 4 医師の指示通り飲み切りましょう
- 5 抗菌薬をとっておいったり別の機会に飲んではいけません
- 6 わからないことは医師や薬剤師に聞きましょう



## 頭の柔軟体操 クロスワードパズル

イラストをヒントにして、二重ワクの7文字をつまみ並べてできる言葉は?



### ヨコのカギ

- ①……も方便
- ③お釈迦(しゃか)様の誕生を祝う仏教行事
- ⑦42.195キロの競技
- ⑨日本のプロ野球球団が本拠地にする……球場は六つ
- ⑩標高3776メートル
- ⑪ひしゃく型をした……七星
- ⑬野球選手をこう呼ぶことも
- ⑮……中、……情、……弁
- ⑯奈良公園の人気者
- ⑰プロテインとは?
- ⑲山口県の冬の味覚といえば
- ⑳富山県魚津市は「……の見える街」として知られます

### タテのカギ

- ①素性がよく分からない人。どこの……とも分からない
- ②芭蕉とともに「奥の細道」の旅をした門人
- ③裁判官の職名の一つ
- ④リリーは真さんの……
- ⑤カップルの写真です。……ショット
- ⑥空港と市街を結ぶ……バス
- ⑧2020年東京五輪で種目復活。……ボール
- ⑫料理。……スクール
- ⑭カツオー本釣り漁のえさ
- ⑯竜やかつばは……の動物
- ⑰頑強で粘り強い。……ガイ
- ⑱団子の仲を取り持つのは?
- ⑲始皇帝は……の創始者
- ㉑……影、……見、……夜

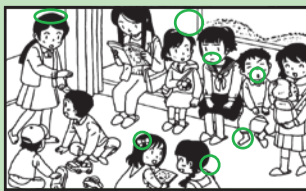
【応募要領】 答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。記事は本紙「ちよっとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。

【宛先】 〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部

【締切】 5月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

### 3月号の答え

応募者105名/正解105名  
【当選者】 奥崎弘美(高田)・加我敏子(篠田)・白濱賢治(野辺地町)・白取真樹子(大野)・くどうゆゆ(桂木)・林千彩乃(筒井)・山本善長(金木町)・松山すむ子(新田)・白崎光(野木)・関寿美栄(長島) ※5月上旬、図書カードを発送します。



## ( 理事会報告 )

2018年度第11回 3月28日

1. 春闘回答について、要求を真摯に受け止め、予算作成の状況も共有しながら回答内容を決定しました。
2. みなし脱退について、定款10条に基づき500名の長期住所不明組合員の処理を決定しました。
3. 2018年度決算処理事項に関する件について、2018年度の未収金損失処理の実施を決定しました。
4. 診療所の再編に向けて、安方クリニックビルと中部クリニックビルの今後について、医師体制や患者利用者数、敷地面積、青森市の介護事業計画などを基に協議しました。

### 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。

- 三内沢部 ●奥野1・3丁目
- 戸山赤坂 ●古川1・3丁目
- 富田1・2・5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

## 5月の日程

- 11日(土) 統一行動
- 17日(金) 統一行動
- 23日(木) 理事会
- 24日(金) 統一行動
- 25日(土) 一斉まちかど健康チェック

## 5月の生活相談日

- あおり協立病院・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】22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】21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】17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(3月末現在)

組合員	44,805人 (+59人)
出資金	1,612,048,000円 (+3,794,400円)
一人平均出資額	35,980円

※( )内は前月比です。

◎あおり協立病院は、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。

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017776215888)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。

## ぜひお立ち寄りください!

# 一斉まちかど健康チェック

日時 2019年5月25日(土)10:00~12:00

各支部組合員と今年度の新入職員が  
血圧や体脂肪を測定します

- ☑血圧測定
- ☑体脂肪測定
- ☑保健相談
- ☑大陽がん検診のご案内

**マエダストア蟹田店**

- 三厩支部 ●今別支部
- 蟹田支部 ●蓬田支部

**県民生協コスモス館**

- 油川・西田沢支部 ●沖館支部

**県民生協新城店**

- 新城支部 ●石江支部
- 西滝・三内支部

**県民生協金沢店**

- 金沢支部 ●浪館通り支部
- 西大野支部 ●東大野支部

**県民生協さくら館**

- 観光通り支部 ●筒井支部 ●桜川支部

**県民生協アカシア館**

- 細越・安田支部
- 千刈・篠田支部
- 奥内・後潟支部

**県民生協八重田店**

- 海岸線支部
- 山の手支部
- つくりみち支部

**県民生協つくだ店**

- 小柳支部
- 佃支部
- 戸山支部

**県民生協あじさい館**

- 堤川支部
- 中央・長島支部
- 浪打支部
- 茶屋町・港町支部

**天然温泉 かつばのゆ**

- 幸畑支部
- 荒川・高田支部
- 横内支部



介護福祉士受験資格者= [実務経験3年以上]+「介護福祉士実務者研修の受講・修了」

## 介護福祉士実務者研修 受講生募集中!

一般教育訓練給付制度厚生労働大臣指定講座

- 募集締切 第2次 5月15日 第3次 6月15日
- 受講期間 2019年7月1日~12月31日
- 受講料+テキスト代 ヘルパー2級・初任者研修修了の方  
320時間コース **75,600円** (税込)
- ヘルパー3級・無資格の方  
450時間コース **86,400円** (税込)

青森保健生活協同組合独自 **法人内奨学金制度あり!!**

●受講の流れ

- 1 お申込み
- 2 自宅学習 通信教育
- 3 通学 スクリーニング 介護過程Ⅲ 5日 医療的ケア 2日
- 4 評価テストに合格

修了

お問合せ・お申込み 青森保健生活協同組合 介護部  
連絡先: 017-729-3274 担当者: 田川、佐々木

## 第11回組合員・職員活動交流集会

### 過去最多の参加者で 楽しく交流!

3月9日(土)、リンクス テーシヨン青森にて第11回となる組合員・職員活動交流集会が「創ろう!健康・平和・まち」のテーマで開催され、組合員278名・職員108名、総勢過去最高の386名が参加しました。

記念講演は「西日本豪雨災害と医療生協の役割」生協の災害対策をとおして」と題し、倉敷医療生活協同組合の総務部長、道廣義則氏に講演をいただきました。災害発生当初から避難所への医療支援や、組合員訪問活動をしたこと、災害の対応について生協の役割を話していただきました。

青森市高齢者支援課からは青森保健生協との連携について、健康企画あけぼの薬局からは地域サポート薬局について報告され、健康づくり活動の確信が持てました。

午後には自由交流の時間とし、多数多彩な創作品やポスター展示、職場からの班会メニューコンテストのほかに体験教室も3教室、うたごえ、体操など組合員・職員が楽しみながら参加し、盛り上がりました。最後にじゃんけん大会で会場一帯となり終了しました。





## おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

キャベツには胃腸の粘膜を保護&修復する作用がある  
ビタミンU(キャベジン)が含まれており、胃腸にやさしい野菜です。

### ★春キャベツのカラフルロールサラダ★

【材料】3人分

- キャベツの葉 2枚
- 人参 1/3本
- きゅうり 1/2本
- カニかま 4本
- クリームチーズ 30g

たれ

- 白ねりごま 大さじ1
- A・ポン酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

1人分 エネルギー 115kcal  
炭水化物 8g  
たんぱく質 4.7g  
脂質 7.2g  
塩分 1.0g

【作り方】

- ①キャベツの葉は1枚ずつはがしてよく洗い、ボールに葉を広げそのままラップをかけ電子レンジで3~4分加熱する。
- ②加熱後に芯の部分をもめん棒などで叩いて冷ます。
- ③人参、きゅうりは千切りにし、カニかまは縦6等分くらいに割く。クリームチーズは棒状に切る。
- ④千切りにした人参は、ラップをして電子レンジで2分加熱して冷ましておく。
- ⑤キャベツ1枚を広げ、人参、きゅうり、カニかま、クリームチーズを横に並べ、葉の両端を残してのせていく。
- ⑥先に葉の両端を折り込んでから、手前からくるくと巻いていく。
- ⑦⑥をラップで包み冷蔵庫で5分冷やしてなじませる。
- ⑧5分経ったらラップをはずして2~3cm位に切る。Aを混ぜ合わせてたれを作ったら出来上がり。

OnePoint

- 彩りもよく一品で野菜がたっぷり食べられます。
- 市販の胡麻ドレッシングでも美味しくいただけます。

## 2019年度入職式 9職種39名を迎えました!!

3月30日(土)、2019年度入職式が執り行われ、薬剤師1名、看護師16名、介護福祉士5名、理学療法士6名、作業療法士2名、言語聴覚士3名、臨床工学技士1名、管理栄養士3名、事務2名の計39名が辞令を受け取り、新たな門出を迎えました。

### 2019年度 青森保健生活協同組合入職式

