

〔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/>

班づくりはつながりづくり

でかける・つながる・安心を結ぶで
一緒に健康づくりをしませんか？



海岸線支部
男の調理班会



班会へ
参加しよう！



昭和乙女班
手芸



ひまわり班
健康チェック

班会への参加がフレイル予防へ

フレイルの予防には、運動、栄養、社会参加が大切であると言われております。

特に、「近所づきあいが無い」「社会的な孤立」「ボランティアなど社会参加をしていない」など社会的つながりが弱い高齢者は、介護が必要になるリスクが、社会参加の多い人より約1.7倍高いとする調査結果がでています。(日本老年医学会学術集会での発表より)心身の活力が衰え弱々しくなり「フレイル」の状態となってしまうのです。

青森保健生協では、現在約130班が活動をしております。身近な人とつながりを楽しみながら、健康チェック(血圧・体脂肪測定、簡易尿検査など)、健康体操、健康の学習会など『体も心も元気になる活動』を行っています。中には、趣味をきっかけに結成した班や、定期的な体力づくりに励んでいる班もあります。

いつまでも元気で楽しい生活を過ごすために、みなさんも班会へ参加してみませんか？

ドミノ倒しにならないように！



社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入口です

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢：作図)



沖館支部 合同班会 かるたとり



とんからりん班 うたごえ

【健康づくりの様子】

堤川支部「野のはな班」第6回ふれあい健康カフェ

セラバンド&ストレッチポールで背筋スッキリ！

今回は健康運動指導士の福士さんを講師にセラバンド体操と、ストレッチポールを使つての瞑想。体の歪みを整えるストレッチポールの効果バッチリで、身長が伸びた感じ。体操の後には運動と食事のこと等、質問も続出。とても好評の内容でした。



(理事 成田慶子)

お待ちしております。

と健康まつりの感動はわかりません。9月29日の健康まつりに是非おいでください。

たからこそできたつながりで
▼膝痛で靴下がはけない
などなど不便なことがいっぱい。こんなにはできないことが
ある事を初めてわかりまし
た。道を歩くと歩行が不自由
な人が目につくようになりま
した。どんなことでもやって
みないと、なってみないとわ
からないものです▼理事に
なり5年目です。青森保健生
協の実情がわかるようにな
りました。医療・介護報酬が
改悪されるなか、病院・事業
所では、知恵を出し合い綿密
な計画を立て、チームプレイ
でがんばっています。地域の
組合員として協力できるこ
とは、青森保健生協が存続し
発展していくために、仲間を
増やし、出資金を増やすこと
だと強く思うようになりました▼健康まつりの実行委員
長になりました。組合員が
楽しめ、友達も誘いたいと思
う企画を実行委員会では考
えています。青森保健生協の
力を結集します。今からワク
ワクしています。参加しない
と健康まつりの感動はわか
りません。9月29日の健康ま
つりに是非おいでください。

連絡船

家庭菜園でとれた初物のなすを友を呼んでごちそうしたSさん。心豊かなSさんとの出会いが、私が地域とながらぎつかけになりました。地域に班を作

◎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。



協力して開催する初めての講演会でしたが、若い親子も含めて23名の参



わが支部 わが班

石江支部

諏訪 紀美子



毎年7月23日は茶屋町の水子地蔵の宵宮。わが子に先立たれた悲しみを灯ろうに託し100年余も続いています。73年前の青

森空襲では焼夷弾を避けるために川に入つて避難する人々の波で川面が戦災死の犠牲者で埋まったといふことです。再び戦争を起さない、不戦の誓いを忘れることがなく、尊い命と引き換えに勝ち取った平和と憲法9条を守るために平和の灯ろうを作成し今年も流しました。同日にはフリーマーケットやうたごえ喫茶など楽しく交流もしました。

灯ろう流し平和のつどい
子供や孫は戦場にいかせない!

茶屋町港町支部 あおぞら班 門倉 禮子

7月26日(金)、石江支部と新城支部合同の医療講演会を開催しました。

合同で医療講演会を開催しました



水尻 毅先生

加でした。今までにいたくさんの参加者にびっくりしてしまいました。

協立病院の水尻毅医師をお招きして、「感染症の迅速検査」について学びました。



参加費無料 9月の青森保健生協の健康づくり行事のご案内

場所:中部クリニック4階 5日☎ 10:00~ 19日☎ 10:00~	中央長島支部つわぶき班 ソフトバランスボール体操 ストレッチポール体操
場所:安田分館 17日☎ 13:30~	細越安田支部ほがらか班 ストレッチ体操
場所:八甲会館 17日☎ 14:00~	金沢支部金沢ひまわり班 ボールを使った体操

場所:戸山市民センター 17日☎ 18:00~	戸山支部 わくわく体操教室 (ストレッチボール・ボールを使った体操)
場所:奥野団地集会所 18日☎ 13:30~	堤川支部野のはな班 第7回ふれあい健康カフェ (応急手当)

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

場所:筒井老人生活館 18日☎ 13:50~	筒井支部かわいい班 ボールを使った体操
場所:荒川市民センター 24日☎ 14:00~	荒川高田支部つくし班 セラバンド体操
場所:沖館市民センター 1階和風学習室 30日☎ 14:00~	沖館支部 ストレッチ体操



私たちを班会に呼んでください!

第11回組合員職員活動交流集会の班会メニューコンテストにご紹介できませんでしたが、各部署からも沢山のメニューが届いていましたのでご紹介します。各班会の計画にお役立てください。

おおの包括支援センター 認知症について 認知症という病気の理解から、早期発見、予防方法、認知症サポーター養成まで	協立 医療安全管理室 危険予知トレーニング 病院に潜むリスクを知ること で業務改善、業務改善される ことで安全な医療の提供	協立 ふきのとう デイケア利用までの流れ 介護認定を受けるためには、 デイサービスとの違い。施設 利用の仕方	協立 訪問看護ST本所 訪問看護って 訪問看護について。 自宅で過ごすための いろは	協立 4階病棟 ACP(アドバンス・ケア・プランニング) 人生の最終段階における希 望の医療、ケアについてどう 考え、周囲と共有するか
協立 地域医療連携室 教えて!おいしい医療費の学び方 入院時の医療費について、無 料低額診療について	協立 病院外来 ピロリ菌について ピロリ菌の検査、感 染、予防、関連疾患、 除菌方法等について	協立 病院診療サービス課 高額療養費制度を利用するなら 制度の概要、限度額適応認定 証について	協立 放射線科 胸部写真について 何を見ているか、わかる病気 について。検査時の注意点	協立 在宅介護支援センター 教えて!介護保険 申請方法、利用までの流れ、 相談窓口、サービスについて
さくら 看多機ひまわり 看多機とは サービスと施設の概要。利用 料、医療連携、入所相談につ いて	さくら 訪問看護STさくら支所 訪問看護ってなに 利用までの流れ、料金、精神 の訪問看護について	さくら 栄養科 骨力低下予防の食事ポイント カルシウムの 摂り方など	さくら 地域医療連携室 障害年金について 対象者、 相談窓口に ついて	さくら 院内感染対策委員会 インフルエンザについて 症状、予防策、ワクチンの意 味、受診の注意点、家族の感 染を防ぐには
中部 デイサービス中部 北国の春体操 北国の春(千昌夫)に 合わせた全身体操	中部 医事課 スローラジオ体操 ラジオ体操は究極の健康法。 ゆっくりやることで効果倍增	安方 ショートステイやすかた ショートステイホールを開放、 健康体操 音楽を聴きながら健康体操。 最後にコーヒーを楽しんで	協立 リハビリテーション科 認知症について 脳を活性化させるとっておき の体操、脳トレ	中部 やすらぎ 訪問介護 どのようなサービスを受けら れるのか。生活援助、介護タ クシーなど
協立 5階 おいしく食べるための嚥下体操 嚥下体操の実践、誤嚥性肺炎 や嚥下に必要な筋肉について	つつみ 居宅つつみ 介護保険の流れについて 申請の仕方、相談窓口、サ ービスの概要について	中部 訪看ほほえみ 便でわかる体の調子 排便の仕組み、便秘とは、体 に及ぼす影響、予防について	さくら 外来 こんな時は精神科外来へ 寝つきが悪い、誰もいないのに声 聞こえる、お酒をやめたいなど普段 と違ったらご家族と一緒に受診を	さくら ヘルパーSTさくら ヘルパーステーションについて 訪問介護の概略、 利用の仕方、 利用料など
				健康企画 大野あけぼの 塩分と糖分は本当に必要な? 塩の働き、糖の働き、塩分の 取り方のポイントなど

あおもり協立病院

◎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。

医療安全大学習会

2019年7月26日あおもり協立病院で医療安全大学習会を行いました。岡山生活協同組合 岡山協立病院より佐藤恭江氏をお招きして「チーム医療に必要なことは何ですか? チームSTEPSとその活用について」について講演して頂きました。会場を2つ設け250名の方が参加しました。チーム医療に必要なコミュニケーション技術を始め、医療安全を推進していくための手立てなど多岐に渡り講演して頂き大盛況で幕を閉じました。あおもり協立病院では、このような大学習会を毎年7月に実施し、患者安全を遵守すべく職員一同頑張っています。



医療安全室 リスクマネージャー 工藤 真吉

Dr.エッセイ 散歩道 第20回

生協さくら病院
百成 公美



青森へ来て45年になる。この間に、両親も亡くなり、実家は空き家となっている。弟が時々見回りに行って、空気を入れ替え、家の周りの草刈りや、倒れた庭木を片付けたりしている。

数年前から天井裏を動き回る動物の足音が聞こえる、家の前に動物のタメ糞がある、さらには、天井の一部抜け落ちて、仏壇の前に動物の糞があつたという報告があつた。ネズミではないらしい、何だろうと話していた。

そこで、動物の動きを感知して動画を撮影する機械を設置したところ、鼻筋に白線のある動物が天井裏を歩いている姿が映っていた。ハクビシンだった。全国の空き家に入り込み、家屋に被害を与えているらしい。弟は、殺虫スプレーを撒き散らす、バルサンを焚く、天井をつつくなど、色々やっているが、効果なし、とのことだった。何か有効な方法を探して、次に帰省した際に、試してみようと考えている。



がん検診・国保、後期ドックの料金が変わります

あおもり協立病院 健診科科长 遠島 洋子

10月1日より青森市各種がん検診・青森市国民健康保険、後期高齢者の人間ドック・脳ドックの自己負担額が変わります。

「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と思っている、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行しています。定期的に健診を受け、自分のからだの状態や変化を知ることが大切です。明日からの健康のために、年に一度の健診を習慣にしましょう!

自己負担額は右記の通りです。



健診のご予約・お問合せ
あおもり協立病院健診センター
☎(017) 729-3261

■青森市がん検診

	対象者 (平成31年4月2日～ 令和2年4月1日に下記の 年齢になる方)	自己負担金			
		青森市国保加入者		左記以外の方	
		～9/30	10/1～	～9/30	10/1～
胃がん検診	40歳以上の方	500円	510円	1,000円	1,020円
大腸がん検診	40歳以上の方	無 料	無 料	500円	510円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	今年度 偶数年齢 の方	500円	510円	1,000円
乳がん検診	40歳～59歳の女性		1,000円	1,020円	1,400円
	60歳以上の女性	無 料	無 料	400円	410円
前立腺がん検診	50歳の男性	500円	510円	1,000円	1,020円

■国保・後期人間ドック・脳ドック

	4月～9月受診分	10月～受診分
人間ドック	10,000円	11,100円
脳ドック	8,100円	8,250円



食事は心も育む場

生協さくら病院管理栄養士 泉澤 理恵

共働きの家庭が増え、核家族化が進んだこと、子供の習い事の都合などから家族で食卓を囲む機会が減少しており、様々な「こ食」の問題が浮上しています。

弧食 一人で食事をとること。

個食 家族で食卓を囲んでいても、それぞれ食べているものが違うこと。

子食 子供だけで食べること。

小食 ダイエットのために必要以上に食事制限すること。

固食 同じものばかり食べること。

濃食 濃い味付けのものばかり食べること。

粉食 パン、麺類など粉ものばかり食べること。



「こ食」は子供だけではなく高齢者にも増えてきている問題です。食事は単に栄養やエネルギーを補給するだけのものではありません。家族や誰かと食事をするこは、協調性やマナーを学べたり、心ふれあう場を持つことで心も育める大切な時間です。一人ひとりの生活が多様化しているため、いつも一緒に食することはできなくても、少しでも時間を作り、家族で食卓を囲む機会を増やしてみませんか。

また、子供や高齢者が一人きりで食べる機会を減らせるように無料や低料金で利用できる食堂を増やしていく、など地域の取り組みもどんどん広がって欲しいと思います。

まつり

0～14:30

日は青森市内、
部より送迎バスを
運行いたします。

抽選券付参加協力券
300円 (当日券あり)
小学生以下無料
抽選開始14:10
抽選受付締切時間
13:10

がる・安心を結ぶ～

プログラム(予定)

- オープニング
ワークス太鼓…………… 9:50
実行委員長あいさつ(成田慶子実行委員長) …… 10:00
青森山田中学高等学校 吹奏楽演奏…………… 10:05
今千里歌謡ステージ…………… 11:20
BLUE TOKYO演技 + 健康づくり体操 …… 13:00
福引抽選会…………… 14:10
閉会のあいさつ…………… 14:25

址法人「虹」、生活協同組合コープあおもり、(株)あおもりコープフーズ
組合 ☎017-729-3274(代)

世界初!男子新体操アスリートが結成した
アクロバットプロパフォーマンスユニット



BLUE TOKYO
13:00～

健康チェック、健康づくりコーナー

- 血圧・体脂肪測定・体力測定・肺年齢測定 他
■お薬の相談コーナー ■医療介護相談



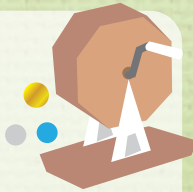
模擬店・産直

- フランクフルト、おでん、焼きそば、とりたて野菜、そば、お菓子、他
■産直農産物 ■手芸・工芸品販売



福引抽選会

- 抽選券を
お持ちの方に
景品が当たるチャンス!



ちびっ子コーナー

- おこさまが楽しめる
ふわふわ遊具も
あります!



バス運行表[東部方面]

各支部
国道～藤田組通り～佃方面

通 過 場 所	時 刻
ドー東バイパス店前	8:30
温泉前	8:35
歯科向かい	8:38
道1丁目バス停前	8:41
カメラ屋浪打店前	8:43
森駅通りに入って)	
二丁目バス停前	8:45
バス停前	8:50
ア館前	8:53
(面に入って)	
学校バス停前	9:00
しん佃店前	9:04
園(保健大学前)	9:07
生協ひまわり館前	9:10

11号車 横内、荒川、高田方面

通 過 場 所	時 刻
【始発】雲谷十文字	8:27
横内市民センター向かい	8:42
中央短大バス停前	8:45
生協さくら病院正面玄関前	8:50
高田 農協ガソリンスタンド前	9:10
金浜 稲田商店角	9:11
金浜市民館前	9:12
上野 上野十文字バス停	9:14
荒川 川村自動車向かい	9:15
ハツ役 山上商店向かい	9:16
(牛館入り口)	
ハツ役 味銀	9:21

13号車 戸山、幸畑支部

通 過 場 所	時 刻
【始発】戸山市民センター	8:30
戸山中央バス停前	8:35
旧幸畑ママショップ前	9:00

12号車 海岸線、山の手方面

通 過 場 所	時 刻
【始発】旧 青森銀行浅虫出張所	8:20
(8時10分から待機)	
東部市民センター	8:40
宮田東陽小学校前	8:45
矢田バス回転所	8:50
矢田市民館前	8:53
三本木入り口バス停	8:58
築木館バス回転所	9:08
諏訪沢バス停前	9:13
後蒔市民館前	9:15

14号車

茶屋町・港町、桜川、筒井方面

通 過 場 所	時 刻
【始発】市営住宅合浦団地	8:30
港町村久酒店前	8:33
デイサービスつつみ	8:38
生協あじさい館向かい	8:45
桜川須藤米穀店前	8:50
中筒井郵便局前	9:00

シャトルバス時刻表

停車場所	行き①	行き②	行き③	帰り①	帰り②
やすかたクリニック	8:30	9:30	10:30	13:30	15:20
県 庁 前	8:33	9:33	10:33	13:27	15:17
市役所横(日銀横)	8:35	9:35	10:35	13:25	15:15
ヤクルト長島販売店	8:40	9:40	10:40	13:20	15:10
中部クリニック前	8:41	9:41	10:41	13:19	15:09
みちのく銀行本店前	8:42	9:42	10:42	13:18	15:08
ス テ ー キ 宮 前	8:44	9:44	10:44	13:16	15:06
王 将 前	8:46	9:46	10:46	13:14	15:04
会 場	8:55	9:55	10:55	13:00	14:50

※送迎バスをご利用の方は、
各停留所で手を上げて
合図して下さい。

お問い合わせ:青森保健生活協同組合
☎017-729-3274(代)
〒030-0847 青森市東大野2丁目9番2号

了次第(14:50頃)、順次発車します。
ない様ご注意ください。

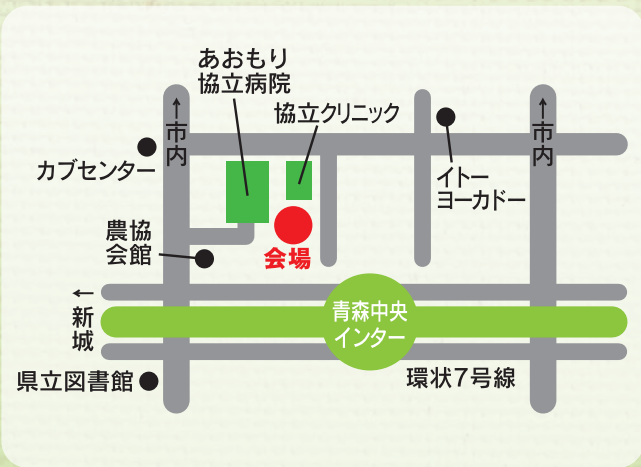
第27回

健康まつり

日時 **9月29日(日)** 10:00~

会場 **青森保健生活協同組合
協立クリニック駐車場**

～でかける・つながる～



主催: 青森保健生活協同組合 共催: (一社)あおもり健康企画、社会福祉協議会
お問い合わせ: 青森保健生活協同組合

青森山田中学
高等学校
吹奏楽演奏

10:05~

今千里
歌謡ステージ

11:20~

てるみちゃん体操

11:00~

青森県消費者協会
ぬりえコーナー
特殊詐欺の寸劇

スポレク
体験コーナー

健康づくりで
短命県返上!!

バス運行表[西部方面]

1号車 今別方面

通過場所	時刻
【始発】今別開発センター	8:00
大泊 大川平三叉路	8:03
大川平 高桑商店	8:05
二股 元田子商店	8:10

2号車 蟹田方面

通過場所	時刻
【始発】蟹田 山本会館	8:05
外黒山公民館	8:15
塩越バス停	8:30
佐々木旅館	8:32
吉友商店	8:35

4号車 三厩方面

通過場所	時刻
【始発】竜飛	7:30
板柳	7:33
下中浜	7:50
桃ヶ丘(三叉路)	7:53
下増川(旧営林署前)	7:54

3号車 蓬田方面

通過場所	時刻
【始発】広瀬 広瀬郵便局前	8:15
瀬辺地 民生会館前	8:18
スクールバス バス停	8:20
郷沢 蓬田診療所前	8:22
蓬田 中村商店	8:23
阿弥陀川 農協	8:24
青木建材	8:25
長科 蓬田幼稚園	8:26
中沢 中沢公民館	8:28
蓬田 蓬田天理教前	8:30
六枚橋 後潟小学校向かい	8:35
左堰 左堰バス停前	8:40
内真部 杉田建設前	8:42
奥内 前田湯の沢バス停前	8:45

5号車 西滝・三内、細越・安田方面

通過場所	時刻
【始発】ユニバース三内店前	8:47
たかぎ皮膚科クリニック前	8:51
出町温泉	8:55
生協あやめ館向かい	9:00
安田近野バス停	9:05
細越公民館前	9:08
上細越バス停	9:10

6号車 油川方面~中央大橋経由大野方面

通過場所	時刻
【始発】野木和団地バス停 (バス回転場所)	8:50
油川市民センター	8:53
ファミリーマート油川店	8:55
浄満寺	8:57
下町バス停前	9:00
木材港バス停 (中央大橋経由)	9:02
スーパー福屋前	9:15

7号車 新城・石江方面

通過場所	時刻
【始発】希望ヶ丘町会入り口	8:45
消防署前	8:50
竹中住設前	8:52
新城郵便局	8:53
青森県民生協新城店前	8:54
タイキファーマシー前	8:55
青銀石江支店	8:58
ドコモショップ青森西店前	9:00
ヤクルトスイミングスクール	9:02
青森トヨペット本店前 (西滝バス停)	9:04
上古川バス停	9:08
みちのく銀行古川支店前	9:12

8号車 浪館・金沢、大野十字方面

通過場所	時刻
【始発】ユニバース前 (おさり小児科向かい)	8:20
生協金沢店前	8:25
ファミリーマート浪館前田前 (ハッピードラッグ浪館店向かい)	8:30
久須志福祉館前	8:35
青森信用組合旭町支店前	8:45
工藤パン工場向かい	8:50
日の出タクシー向かい	8:55
大野十字(神兼)バス停前	9:02

9号車 沖館、千刈、篠田方面

通過場所	時刻
【始発】スーパー佐藤長青森沖館店前	8:25
パワー美容室	8:30
おきだて保育園前	8:35
ファミリーマート沖館店	8:40
沖館市民センター前	8:43
生協アカシア館前	8:45
ローソン青森久須志1丁店前	8:50

10号車 小柳、浪打、佃、東バイパス方面

通過場所	時刻
【始発】サンワ小柳店前	8:20
村田商店前	8:25
岡道商店前	8:30
街のオアシス(東青森)前	8:35
栄町エコー前	8:40
福田商店前	8:45
タイヤ(佃方面)前	8:50
佃中公園前	8:55
あおもり安生園前	9:00
県民会館前	9:05

※帰りはまつり終
お乗り間違いの

ちよつとひとこと

◆気温の低い日が続いて花壇の花は元気がありませんが雑草はとても元気です。
(西濱 柴田 勉)

◆毎日の晩酌日本酒1合で休肝日は月曜日、健康に気をつけています。
(小柳 横内洋)



◆西日本豪雨これは梅雨?青森は空梅雨ですが、いつ豪雨が!日常の災害に対する心構

えを準備しておかなくてはと思うこの頃です。
(幸畑 我満 和子)

◆毎号、配達ありがとうございます。数独は頭を使い当選すれば図書カードもいただけるように最高ですね。当たりますように!!
(けやき 工藤由美)

◆健康体操の事に興味があり協立病院や福祉館でいろいろなお世話になっていきます。組合員の活動にも頭が下がります。
(青葉 柿崎 篤子)



◆畑の雑草と戦う毎日マダニには気を付けては!オクラの苗が育ちません。寒いのか?
(羽白 阿部 奈保子)



◆今年も異常気象?南の方は集中豪雨で青森は紫陽花の季節なのに少雨!?まだ梅雨明け前で大雨には注意したい!
(松森 八戸 正幸)

◆バスの運行が便利で使わせてもらっております。
(筒井 佐藤 ヨシミ)

◆暑さは苦手ですが今年はお日様を目にするのが少なくてそれはそれで物足りなさを感じます。このまま夏が終わるのかな?
(月見野 中村 ゆかり)

◆2020東京オリンピック観戦チケットが当たりました。今から楽しみにしています。もちろん家族で行きますヨ。
(大野 神直子)



◆Drエッセイ散歩道について。各先生方の生

き方につき参考になることが大いにあります。続けて下さい。
(金沢 西村 良雄)

◆「くらしとからだ」毎回楽しみに待っています。編集に関わる方々に感謝申し上げます。今回はいつも担当していただいているDr田中の胃カメラの話とても興味深く読みました。まだ胃カメラを受けたことがありません。
(大野 石田 節子)



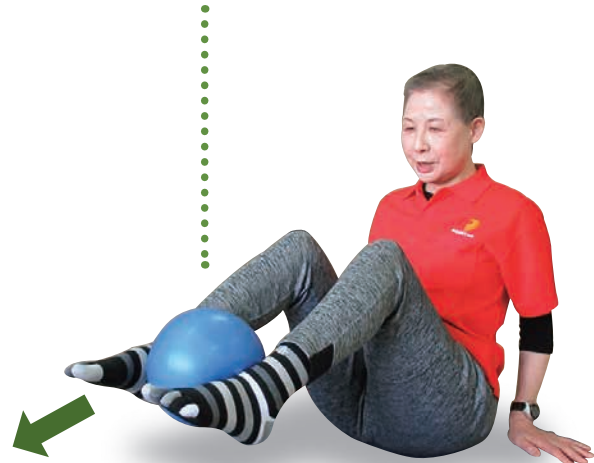
Let's try 健康体操

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ます。できる範囲で無理なく継続していきましょう。

第5回目 ボール挟み膝曲げ伸ばし

1 足首にボールを挟む

2 足裏を10cmくらい持ち上げた状態で膝の曲げ伸ばしを10回行う



※腹筋と膝まわりの筋肉を強化する

新任医師紹介

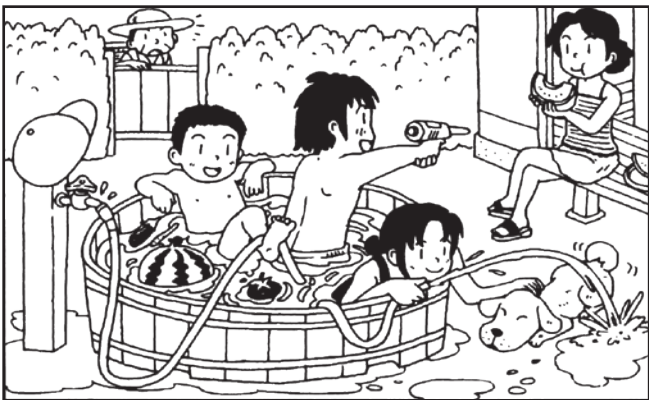
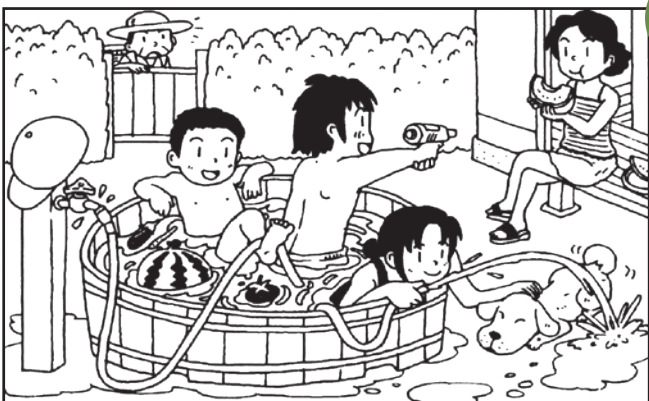
8月1日、生協さくら病院に常勤医師として入職いたしました。幡野佳代子(はたの かよこ)です。

出身は岩手県盛岡市。平成14年より民間精神科病院を中心に勤務してまいりました。

趣味は旅と山登りです。



生協さくら病院
幡野 佳代子 医師



応募者59名/正解56名

【当選者 奈良蓉子(幸畑)・佐藤美幸(原別)・西谷孝雄(金沢)・須藤裕美(長島)・田村静子(古館)・神直子(大野)・千葉義行(緑)・徳差圭子(桜川)・三橋千代春(奥野)・横内洋(小柳)】

※9月上旬、図書カードを送ります。

まちがいがさがし

「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。宛先は〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部あて、締切9月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

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

7月号の答え 12

(理事会報告)

2019年度第3回 7月25日

- 設備投資について、生協さくら病院の外来棟空調機(吸収式冷温水機他)入れ替え工事を13,200,000円で実施することを決定しました。
- 2019年度第一四半期のまとめについて、総代会の重点課題の項目ごとに振り返りを行ったうえで、上半期の重点課題の5項目を承認しました。
- 専門委員会の体制と諮問事項について、新設の育成委員会(仮)を含めた委員会体制とその体制で8月から開催していくことを承認しました。また、諮問事項について協議しました。
- 生協強化月間方針案について、出資金口座振替やカード切り替えへの対応も加えた方針にしていくことなどを協議しました。
- 創業66周年記念式典および記念講演について、9月13日(金)14時から青森国際ホテル3階萬葉の間で開催することを承認しました。また、記念講演の講師について協議しました。

9月の日程

13日(金) 創業66周年記念式典
14日(土) 統一行動
20日(金) 統一行動
26日(木) 理事会

9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】25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】17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】20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 (7月末現在)

組合員	43,918人 (+41人)
出資金	1,591,660,400円 (+10,057,600円)
一人平均出資額	36,242円 ※()内は前月比です。

◎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。

機関紙

くらしとからだ 手配りさん大募集

機関紙「くらしとからだ」を手配りしていただいている方々には心から感謝申し上げます。
青森保健生協機関紙委員会では、皆さんのご意見など取り入れ、より見やすく、
読んでいただけるようにと紙面づくりをしています。

あなたも一緒に
手配りの仲間に
なりませんか？



手配付率向上を

機関紙委員会ではどこの支部でも60%以上、全体で73%以上を目指して取り組んでおります。支部によっては90%を超える手配付率でがんばっていますし、職員も地域の組合員として手配りをしています。現在70%前後で推移しています。是非、あなたのお力を貸してください。



細越安田支部



海岸線支部

なぜ、手配りなの？

- 地域の組合員同士のつながりができます。
- 支部のお知らせやレクリエーションなどの案内は手配り先にしか入りません。
- 一人暮らしの高齢者の方などの見守りにつながります。
- フレイル予防で大切な運動と社会参加(ボランティア)になります。

手配りするには？

- 支部運営委員や理事にお伝えするか、組織部までご連絡ください。
☎(017)762-5888
- お住まいを確認してご近所10件程度の配付です。
(数部からでも大丈夫です)
- 組合員本人である。(組合員でない方はぜひこの機会に組合員になっていただきますようお願いしています。手配り中のけがや事故の際に保険が適用されます)

手配りさんからのメッセージ

80代の組合員さんが「あと1～2年は手配りします」とお話をしました。私もがんばらなければと思っています。手配りをすれば、地域での私たちのまちづくり活動を「支部ニュース」として届けることができます。これが大切なことと思っています。

浪館通り支部 佐々木 弘子

新城支部では地域に住んでいる職員の方にも手配りをお願いして声をかけ地域の手配りをしています。手配付者のつどいにも必ず参加を呼びかけ、組合員と職員が力を合わせて取り組んでいます。

新城支部 佐々木 毅三



浪館通り支部



中央長島支部

手配り先の人に会い、「ご苦労様」と声をかけられると、心がほんわかします。

石江支部 大屋 月子

7、8年前から手配りをしております。最初9部から始まり、今は23部3000歩位歩いています。良い運動になっております。これからも頑張ろうと思います

桜川支部 熊澤 三弥子

私自身手配りをしています。家族もやっていて、家族に渡す際に近況報告ができます。祖母は、車の免許を返納していたため運動不足でした。手配りをお願いしたところ引き受けてくれました。毎月、けがもすることなくやれていて、歩く用事が出来て良かったと聞いています。祖母のために、手配りのお願いをしてよかったと感じました。

組織部 岩淵 未優

手配り募集の地域を
毎月のくらしとからだに載せています。
ぜひご協力お願いします。

現在手配りさん大募集の地域

【沖館支部】 富田1丁目・2丁目・5丁目

【千刈篠田支部】 篠田1丁目・3丁目、千刈4丁目

【石江支部】 三好1丁目、石江字岡部

【西滝三内支部】 里見2丁目、三内字丸山

【堤川支部】 橋本3丁目、松原1丁目、奥野1丁目

【横内支部】 横内字亀井、大矢沢字里見

【戸山支部】 戸山字赤坂、蛭沢4丁目

【荒川高田支部】 第2問屋町4丁目、ハツ役字芦谷、牛館字松枝、荒川字柴田、荒川字筒井

【油川西田沢支部】 油川字船岡、羽白字沢田、油川字大浜、西田沢字浜田

【奥内後潟支部】 後潟字大原、小橋字田川、瀬戸子字神田 ほか



◎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。

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017176215888)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。二部届いている方はお知らせ願います。

催しのお知らせ

開催します! あおもりまるごと

去年は
県内4000人以上が
参加!

健康チャレンジ! 2019

毎日記録を30日以上 健康習慣づくりに参加しませんか?

「健康チャレンジ」は運動や食生活、禁煙、禁酒など、自分が目指す生活習慣目標を決め、最低30日以上、記録をつけながら継続して取り組む健康づくりです。

「健康のために何かを始めたいけれど、どう取り組んだらいいかわからない」「一人ではなかなか続かなくて…」そうお考えの方は、ぜひこのチャレンジを活用して県内のたくさんの生協組合員と一緒に楽しく手軽に健康づくりしてみませんか。どなたでもご参加いただけます(小学生以上)。

【申込締切】9月30日まで 【取り組み期間】9月～11月

老人クラブ・町内会・学校・職場等、団体でのご活用もぜひどうぞ!必要数をお届けします!



【参加方法】



©2012 CO-OP共済コーすけ

【パンフレット配付場所】

あおもり協立病院・協立クリニック・生協さくら病院・中部クリニック・安方クリニック・デイサービスつつみ・青森保健生協組織部

青森保健生活協同組合
創業66周年記念式典

【日 時】2019年9月13日(金) 14:00～16:55

【会 場】青森国際ホテル 3階 萬葉の間(青森市新町1-6-18)

【記念講演】日本国憲法は希望 講師／白神 優理子氏(弁護士)

参加費
無料
申込み不要*



白神 優理子氏

講師プロフィール

神奈川県海老名市生まれ。厚木米軍基地の近くで生まれ育ったので、基地に関しては、幼い頃より関心をもつ。和光高校在学中から、高校生平和ゼミナルを中心に平和活動。世界の子どもの平和像をつくる会や東京高校生平和のつどいの実行委員長を務めた。活動に取り組む中で、日本国憲法の精神である平和と民主主義を実現し、困っている方のために法律を使いたいと決意し、弁護士を志す。立命館大学法学部に入学しイラク戦争反対の取り組みをし、立命館大学9条の会を立ち上げて活動。中央大学法科大学院で大学院生9条の会に参加。司法修習生時代に青年法律家協会修習生部会に参加。修習地は米軍基地の多い沖縄県那覇市。2013年12月弁護士登録。八王子合同法律事務所所属。横田基地騒音公害訴訟、原爆症認定訴訟、はたらく者の権利に関する解雇・賃金不払い・年金請求・過労死事件等を多数担当。日本労働弁護団、過労死弁護団所属。憲法・労働法制などの講師活動に多数取り組む。東京高校生平和のつどい、各地の母親大会などで講演。著書 弁護士白神優理子が語る「日本国憲法は希望」(平和文化)

【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 本部 ☎017(729)3274

※団体でのご参加の場合のみ事前にご連絡ください

第21回 青森県高齢者大会

【日 時】2019年10月10日(木) 10:00～14:40

【会 場】リンクステーションホール青森(旧青森市文化会館)

【参加費】500円 ※昼食のお弁当(500円)をご希望の方は事前にご注文ください。

【記念講演】

どんどん悪化する
年金・社会保障
そのルーツ明治維新を
振り返る



本田 宏氏

講師／本田 宏氏(医師・NPO法人医療制度研究会副理事長)

【学習講座】

最近の葬儀、お墓事情、終活

講師／村井 麻矢氏(弘前専求院上級終活インストラクター)

【分科会】

しゃべり場 司会／県高齢期運動連絡会幹事会

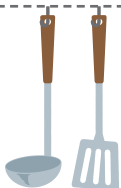
【お問い合わせ】津軽保健生活協同組合 組織部 八島 将仁 ☎0172(35)8933

主 催 青森県高齢運動連絡会

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 澤田 夏希



にんにくに含まれるアリシンには疲労回復効果があります。
食材にプラスして夏に溜まった疲れを吹き飛ばしましょう!

★きのこのガーリック炒め★



【材料】2人分

- ・しめじ 50g
- ・えのき 50g
- ・赤パプリカ 1/2個(60g)
- ・にんにく 1/2片(5g)
- ・バター 10g
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ①しめじは石づきを切り落として小房に分ける。えのきも石づきを切り落として長さを半分に切る。
- ②赤パプリカはヘタと種をとって一口大の乱切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンにバター・みじん切りにしたにんにくを入れて弱火にかける。
- ⑤香りがしてきたらしめじ、えのき、赤パプリカを加えて強火で3分炒める。塩こしょうを振って器に盛り付けたら完成。

1人分	
エネルギー	60kcal
炭水化物	6g
タンパク質	2g
脂質	4g
塩分相当量	0.4g

One Point

・しいたけやまいたけなど他の種類のきのこでもおいしくいただけます。

あなたの作品
見せてください!!

手編みかご



作者 藤田 昭市さん
【沖館支部】



①作品作りを始めたきっかけ

体のリハビリも兼ねて、地域のものづくり班会に参加したことがきっかけ。編み方やデザインは自己流。

②作品作りを始めて良かったこと

かごづくりを始める前は体が不自由だったが、手先を動かすことで体が徐々に回復し、運動も少しずつ出来るようになってきていること。

③作品作りで大変なこと

編み込みの数に注意しないと、ちゃんとしたかごの形にならないこと。