

**参加費
無料**

12月の青森保健生協の健康づくり行事のご案内

16日(月) 13:30~ 場所: 安田分館	ストレッチ体操 細越安田支部ほがらか班
17日(火) 14:00~ 場所: 西部市民センター 1階 和風学習室	ストレッチ体操 新城支部新城班
5日(木) 10:00~ 19日(木) 10:00~ 場所: 中部クリニック4階	健康脳トレ ストレッチポール 中央長島支部つわぶき班
13日(金) 13:50~ 20日(金) 13:50~ 場所: リンクモア平安閣	ソフトバランスボール ストレッチポール アスパム支部駅前げんき班
26日(木) 10:30~ 場所: 滝内福祉館	ボールを使った体操 他 西滝三内支部

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

わが支部わが班

高齢者の一人暮らしが多くなっている今日、高齢者にとって、在宅医療を受けながら自分の家で最期を迎えるという願望は大きいはずです。でも現実はなかなか希望通りにはいかないという寂しい高齢者が多くなっています。

課題はいっぱいです。地域丸ごと住み続けられる社会とは、温かく慈しみあえる地域とは、どうしていくべきなのでしょうか。保健生協の運動とは何か、考えさせられました。

そして、地域で少しでも役立つ人間として、保健生協の組合員として運動を発展させなくてはと思いました。佐々木先生ありがとうございました。

運動を発展させたい

10月25日午後6時から、浪打支部医療講演会を開催しました。夜に開催されるのは初めてのことです。雨が降ったことも炎いして、参加者は13名でした。昼であればもっと集まっていたのにとてももつたいない機会でした。佐々木洸太先生の医療講演会「在宅医療について」は、在宅医療そのものを身近に考える貴重な機会となりました。

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。

第8回目 雪かき後のおすすめストレッチ 肩まわりをほぐすストレッチ

- ① 右手を前に伸ばし、肩の方に少したおして、左手で右ひじを押さえます。
- ② 目線は右側遠くを見て、ゆっくり呼吸します。反対側も同様に行います。

右手はひじを伸ばした状態で、左手の位置はひじより上にあてると効果的です。



◆毎月、くるのが楽しみです。いろいろな所でイベントを開いているのがわかつて、自分も参加してみたいです。

(港町 小林雅子)

◆手配りさんをしています。月1回ご近所さんと話をする機会も増え楽しくやっています。

(桜川 徳圭子)

◆10月に組合員になりました。いろいろな情報をいただき、今後が楽しみです。

(八重田 鳴海和夫)

ちょっとひとこと



◆参考になる事が、満載されている新聞に感謝して参加できるのがあれば参加します。

(富田前 櫻庭忠雄)

◆糖尿病で西脇先生にお世話をなっています。診察までの間、くらしとからだ10月号を読んでいたら、数独の問題があり挑戦してみました。ウォーキングで体を鍛えていましたが、頭のトレーニングも必要だと感じました。

(新城 三浦卓爾)

(理事會報告)

2019年度第6回 10月24日

1. 2019年秋闇の回答について、労組からの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。
2. 自費料金設定について、消費税の引き上げに伴いインフルエンザ予防接種料金を組合員2,400円、非組合員4,500円(いずれも税込)にすることを決定しました。
3. 2019年度上期総括と下期重点課題について、上期に取り組まれた組合員活動や厳しい経営状況などを踏まえ、下期は経営の安定化を中心しながら生協4課題や健康づくりなどに取り組んでいくことを承認しました。
4. 生協強化月間の取り組みについて、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、目標に向けて取り組んでいくことを承認しました。

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。

- 金浜字稻田
- 入内字駒田
- 問屋町2丁目
- 赤坂2丁目
- 小館字桜刈
- 奥野3丁目
- 駒込字桐ノ沢
- 荒川字松尾

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

12月の日程

19日(木) 理事会

12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】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(10月末現在)

組合員	44083人 (+86人)
出資金	1,609,394,400円 (+11,683,200円)
一人平均出資額	36,508円 ※()内は前月比です。

◎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。



「第38回大野市民センターまつり」へ 「健康づくり委員会」として参加

大野地域包括支援センター
所長 砂川 照美



大野市民センターまつり実行委員会主催の「第38回大野市民センターまつり」が11月2日・3日の両日、大野市民センターで開催され、両日合わせて来場者2475人の人出で賑わい盛会でした。青森市おおの地域包括支援センターは大野まちづくり協議会の「健康づくり運営委員会」として、「あけぼの薬局 大野店」は健康づくり運営委員会と地域健康サポート薬局として健康チェックや健康相

談ブースを担当し参加しました。当日は脳の健康チェックも実施しました、ブースでは「まだ大丈夫だ」「記憶力落ちたなあ」など一喜一憂する方々でお互いに声かけあっていました。

また、お薬相談コーナーは子供向けクイズラリー形式によって楽しく学べるように工夫していました。「簡単だねー、薬飲むの得意だよ」とチャレンジした子供たちから好評でした。その他の企画は、手作り作品展示、即

売コーナー、餅つき、大野保育園鼓笛隊演奏、「健康づくり委員会」の元気アップル体操など子供から大人までが満喫できる、ブース、演出があり終日楽しめる内容でした。

青森市おおの地域包括支援センターは今後とも「健康づくり運営委員会」として地域の人々が心身ともに健康で文化豊かな暮らしを叶うよう地域の諸団体と協力し貢献いたします。

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017-762-15888）までご連絡ください。
手帳をもらうことで、税金の控除や
電話料金や公共交通機関の割引、医療
費の減免、住宅改修費の一部を負担、
紙おむつやタクシーの初乗り分の給
付、装具や吸引器が安く手に入るな
ど、さまざまな支援があります。

【手帳の利点】
もちろん誰でも手帳がもらえるわけではありません。
手帳の対象になるのがや病気にかかり、日常生活に制限が出るなど、障害が残ってしまった場合に手帳が作成できます。

お困りでは
ありませんか?
暮らしに役立つ
制度の紹介
第③回

障害者手帳って?

あなたは
障害者手帳つてご存知ですか??

手帳には、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛護手帳の3種類あります。

あおもり協立病院 地域医療連携室 中澤 淳也

手帳の等級によっては対象にならないものも数多くありますし、介護保険が優先されるものもあつたりしますので、まずは手帳の対象になるかどうかを、市役所障がい者支援課や、協立病院や生協さくら病院の地域医療連携室にご相談ください。



青森保健生活協同組合
あおもり協立病院・生協さくら病院
2020年
4月採用 看護師募集



医療福祉生協連

募集人数 2020年4月採用(新卒者・既卒者)5名

選考日時・書類提出締切り日

- ①2019年12月7日(土)8時45分～
(提出書類11月28日必着)
②2020年1月11日(土)8時45分～
(提出書類12月29日必着)



場所 協立クリニック4階会議室

提出書類

履歴書(新卒者・既卒者)・成績証明書
卒業見込証明書(新卒者のみ)・看護師免許証のコピー(既卒者のみ)

選考方法 筆記試験(一般・専門・小論文)・面接

書類提出・
お問い合わせ
〒303-0847 青森市東大野2丁目9-2
青森保健生活協同組合 看護部 ☎017(729)3274(代表)
Eメール:aokyokantai@aomori-h-coop.com
担当者:青森保健生協本部 看護部長 野村美恵子・看護部 須藤千夏

年末年始休診のお知らせ

各事業所とも12月29日(日)～1月3日(金)

※ただし、あおもり協立病院では救急医療体制をとっています。

急患の方は、

☎(017)762-5500(代表)までご連絡ください。

Let's
Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 櫻庭 建

しめじに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする効果が期待できます。

★鶏ももとしめじのマヨネーズ炒め★



【作り方】

- ①鶏もも肉は皮を取り、削ぎ切りにする。
しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。パプリカは種を取り、洗って食べやすい大きさに乱切りにする。
サニーレタスは洗って水気を切り、手のひら大に切る。
- ②フライパンに油を敷き、鶏もも肉を中火で炒める。
肉に火が通たらしめじを入れて炒める。
しめじに火が通ったら弱火にしてマヨネーズ、塩、コショウを入れてからめる。
お皿にサニーレタスを敷き、盛りつけてパプリカを飾ったら完成。

一人 当たり	エネルギー タンパク質 脂質	236kcal 19.1g 15.5g	炭水化物 塩分相当量	6.4g 0.7g
-----------	----------------------	---------------------------	---------------	--------------

● **One Point** 鶏肉は薄めのそぎ切りにすると火が通りやすいです。
マヨネーズのコクとまろやかさで低塩分でもおいしくいただけます。
鶏肉を鮭やタラ等にしてもおいしいです。

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

絵画



作者
葛西 徳美さん
[中央長島支部(と金班)]

もともと絵を描くことが好きで、兄も絵画が得意で出展して賞をもらったりした時はうらやましいと思っていました。

15年くらい前に事業を息子に引き継いでから、時間が持てるようになったので絵画教室にも通いました。

1枚仕上げるには数時間かかりますが、絵を描いていくこと自体がとても好きで、作品が出来上ったときはさらに感動します。

作品は山などの風景画が多く、旅先では美術館をまわり絵画を観ます。

最近は、デイサービスに通っているので、デイサービスでクレヨン画を描いています。

