

〔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/>

## でかけ つなが 安心を結ぶ

### 生協5課題の達成で保健生協を大きくし

# 安心・安全の地域の

# わを広げよう!



### 組合加入・増資のご協力をお願いします

私たちの理念「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会」の実現に向け、私たちの事業と運動を大きくするためにも、地域のみなさんに組合員になっていただくこと(仲間ふやし)、出資していただくこと(増資)が何より重要です。出資金が増えれば事業が発展、仲間が増えれば組合員活動強化(地域の見守り、健康づくり活動)へつながります。

12月31日現在の、仲間ふやしは1,144名(年間目標の52%)、純増では153名、出資金ふやし99,810,400円(年間目標の66.5%)、純増では7,282,200円の到達となっております。

超高齢社会、孤独死など地域とのつながりが希薄になる中、無料低額診療事業の推進、地域まるごと健康づくりの推進、安心のネットワークづくりなど事業を進めるにはみなさんの増資へのご協力が必要不可欠となります。

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「仲間ふやし」「出資金ふやし」「班づくり」「担い手ふやし」の生協4課題と「大腸がん検診おすすめ」の達成へご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 25日は にこにこデー

組合員活動委員会では毎月25日を「にこにこデー」と定め職員組合員・地域組合員が地域又は事業所で仲間ふやし・出資金ふやしの呼びかけを行います。

病院・診療所・本部など各受付で出資金(増資)の受付をしております。また地域・事業所で声をかけられた際には、ぜひご協力のほどよろしく願いいたします。

## 笑顔で 生協の わをひろめよう!

今年度の法人目標は仲間ふやし**2,200人**、出資金ふやし**1億5,000万円**です。  
新規加入、または増資をおねがいいたします!



### 出資金とは?何に使われているの?

出資金は生協運営の大切な資金です。設備投資、組合員活動費など生協運営に関わるすべてに出資金が充てられています。



### 組合員のメリットはあるの?

- 健診や予防接種が組合員価格で受けられる
- 健康体操・介護予防教室などの催しに参加できる
- 組合員バスを利用できる
- 機関紙「くらしとからだ」が毎月届く
- 病院・診療所の運営に参加できる



(理事 佐藤ちよ子)

暖冬が続いています。今年も雪が降ってもすぐ消えて、雪片づけは、今まで1回だけで、ほとんど道路にも、家の周りにも積もることがありません。今までは、朝早くから雪片づけで本当に大変でした。今年も、楽だなあと思いつつも、近所の方の話を聞くと「冬に雪が少ないと、夏に水不足になって大変だよなあ」「野菜が取れないので心配だよ。前にペットボトルに水を入れて運んだことがある」など心配してました。「この暖冬、いつまで続くのか」「今年は寒い夏になるのではないかと話合っています」▼昨年3月に白内障の手術をしました。(3泊4日の入院でした)もう少し早く手術をすればよかつたのと思っています。どこが悪くても、早く病院に行かないと手遅れになってしまいます。親族に不幸があっても、10月〜年末まで、親族の家を行ったり来たりでした。健診を受けたことがなく、病院嫌いな人でした。具合が悪くなり、しびれが病院に受診した時には手遅れでした。今、健診を受けなさい」とみなさんにすすめています。

### 連絡船



# 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10回目 雪かき後のおすすめストレッチ 胸まわりのストレッチ

- 1 両手を体の後ろで組み、肩を後ろへ引き、胸を張る。
- 2 顔は正面を向き、胸を突き出すように30秒間ゆっくり呼吸する。



30秒

～椅子を使った方法～

- 1 椅子に浅く座り、背もたれをつかみながら上体を前方に少し倒す。



## 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 2020年2月1日～2月29日】

2020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

## わが支部わが班



「定期的にやりたい」と前向きな声がたくさん聞こえまして、3名の方が新たに組合員となり、これらの班結成に向けて準備を進めていきます。新しい仲間のことから活動が楽しみとなりました。



11月26日(火)沖館支部主催で富田ふれあい町会婦人部を中心としたお話し班会を開催しました。健康体操で体を動かし、食事会ではいろいろなお話をしながら感想を出してもらいました。

沖館支部 盛信夫

## 「富田ふれあい町会」でお話し班会開催!



従って皆さん上手になりました。今後は、班員が練習を重ねて他班の方々に指導に行きます。楽しみに待っています。

男の班で吹き矢体験をしました。まず初めに腹式呼吸の練習をしました。(鼻から息を吸ってお腹を突き出し、口から息を吐き、お腹を引っ込めます。これを繰り返します)後は所定の所作に従って吹き棒を構えて、的に向かって矢を吹きます。はじめはなかなか的に当たりませんが、慣れるに従って皆さん上手になりました。今後は、班員が練習を重ねて他班の方々に指導に行きます。楽しみに待っています。

海岸線支部・男の班 阿部弘子

## ぽっこりお腹を引き締めよう!

## 参加費無料 2月の青森保健生協の健康づくり行事のご案内

6日(木) 13:30~ 【場所】桜川福祉館	ストレッチ体操 桜川支部ゆかり班
6日(木) 10:00~ 20日(木) 10:00~ 【場所】中部クリニック4階	ボールを使った体操 ストレッチポール 中央長島支部つわぶき班
10日(日) 13:30~ 【場所】御園町会館	ピロリ菌について 浪打支部花園班
10日(日) 14:00~ 【場所】ほろがけ福祉館	ストレッチポール 佃支部
14日(金) 14:00~ 【場所】桜川福祉館	セラバンド体操 桜川支部ハッピーレディーズ班

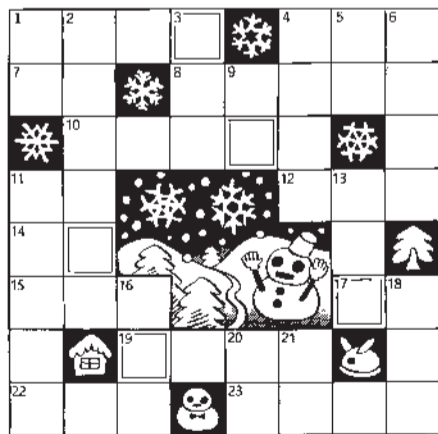
17日(日) 13:30~ 【場所】安田分館	ストレッチ体操 細越安田支部ほがらか班
17日(日) 13:30~ 【場所】沖館市民センター 和風学習室	ストレッチ体操 沖館支部おきだて班
19日(水) 14:00~ 【場所】八甲会館	フィットネスバー 金沢支部金沢ひまわり班
27日(木) 10:30~ 【場所】滝内福祉館	ボールを使った体操他 西滝三内支部

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

## 頭の柔軟体操

# クロスワードパズル

《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をつまみ並べてください。言葉は?



### ヨコのカギ

- ①年末・年始の贈答品の一つ
- ④メキシコ料理です
- ⑦2019年上半年NHK朝ドラ。主人公の名前は……
- ⑧島村藤村の代表作
- ⑩千年や長い年月という意味
- ⑪SやMより大きい
- ⑫京都・祇園の……さんは芸妓さんの見習いです
- ⑭碁や将棋のプロ
- ⑮茶道具のこと
- ⑰白身に守られています
- ⑲曜日の一つです
- ⑳……等さんは昭和を代表するコメディアン
- ㉑秋田県横手市、雪といえは

### タテのカギ

- ①第2弾が公開されたアニメ映画「……と雪の女王」
- ②線路上の雪をかき分けて進みます
- ③明治～昭和にかけて活躍した俳人、高浜……
- ④2本の竹に横木を付けて乗る遊具
- ⑤子馬のことです
- ⑥一番下のきょうだい
- ⑨年魚、香魚とも書きます
- ⑪ツバメやアイガモは……
- ⑫「躰」の読み方は?
- ⑬悲劇の反対
- ⑭……取りが……になる
- ⑯英語では「レジャー」
- ⑰干支で7番目の動物とは

【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】 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  
応募者90名/正解77名

【当選者】 小塚謙治(赤坂)・二瓶昭(十和田市)・最上寛(石江)・蝦名幸子(油川)・田中ヤシエ(久須志)・上見静江(青柳)・高橋三津江(幸畑)・能澤健一(金沢)・平田恵美子(小柳)・竹ヶ原ツエ(十和田市) ※2月上旬、図書カードを発送します。



## (理事会報告)

2019年度第8回 12月19日

1. 規程の変更について、支部規程は定款の条数の変更、看護職員の専門・認定資格取得に関する奨学生規程および介護福祉士実務者研修受講職員に関する奨学金規程は返還の免除の補足の追加を決定しました。
2. 生協強化月間のまとめについて、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、月間終了後も引き続き目標に向けて取り組んでいくことを承認しました。
3. 小多機おおのの開設について、利用者の契約状況や職員の確保状況、竣工式の段取り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。

- 篠田2丁目 ●勝田2丁目
- 四ツ石字里 ●牛館字岡部
- 第二問屋町1丁目～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

27日(木) 理事会

## 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】26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】18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】21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 (12月末現在)

組合員	44,362人 (+101人)
出資金	1,626,431,000円 (+5,530,800円)
一人平均出資額	36,663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。

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017-7621-5888)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。

たくさんのご応募、ありがとうございます！

2019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51の幼稚園及び保育園の参加にて3,460名のこどもたちが取り組みました。ぬりえコンテストに応募された作品は一生懸命に色ぬりされた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5作品、入選47作品が選ばれましたのでご紹介します。

なお、紙面の都合上、最優秀賞・優秀賞のぬりえ作品のみ掲載しておりますが、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。



最優秀賞 1作品 翔真さん(6才) 小柳保育園



優秀賞 5作品 悠乃さん(5才) しらゆり保育園



陸さん(3才) 呉竹幼稚園



奈々さん(5才) 青森藤こども園



結衣さん(1才) ハツ橋保育園



佑心さん(4才) 明の星短期大学 附属幼稚園



入選 47作品 優希さん(5才・あおもりみなみこども園) / 朱織さん(3才・あかしや保育園) / 桜雪さん(あすなろ幼稚園) / 凜理菜さん(5才・ひのき保育園) / 優太さん(6才・愛育幼稚園) / 寧那さん(3才・宮田保育園) / 心春さん(3才・蛸ヶ丘幼稚園) / 華さん(4才・原別保育園) / 七々葉さん(1才・源内幼稚園) / 星心瑠さん(5才・源内幼稚園) / 望花さん(4才) / 姫奈さん(4才・後潟保育園) / 翼さん(3才・甲田幼稚園) / 惺羽さん(5才・若芽保育園) / 結仁さん(4才・松原保育園) / みさとさん(4才・聖アルバン幼稚園) / 新さん(4才・聖マリア幼稚園) / いおらさん(5才・青森甲田保育園) / 太哉さん(1才・青森山田こども園) / 龍空さん(3才・青森聖星保育園) / 結羽さん(3才・青森西幼稚園) / ゆららさん(5才・青森西幼稚園) / 和奏さん(3才・青森大谷幼稚園) / 太央さん(4才・青森中央短期大学第二幼稚園) / 十真さん(5才・青森中央短期大学附属第一幼

稚園) / 遼さん(3才・青森中央短期大学附属第一幼稚園) / 香花さん(5才・青森中央短期大学附属第三幼稚園) / 唯愛さん(5才・青森東こども園) / 心遥さん(5才・青森認定こども園) / みほさん(5才・青森幼稚園) / 真季さん(4才・青森幼稚園) / 菜緒さん(6才・千富保育園) / 蘭さん(4才・第一みなみ幼稚園) / 旭さん(3才・第二青森幼稚園) / 牧愛さん(4才・第二青森幼稚園) / 蓮真さん(5才・佃保育園) / 優里さん(6才・東奥幼稚園) / ゆのさん(4才・筒井保育園) / わたるさん(3才・藤こども園) / けいやさん(認定こども園やすた) / 悠真さん(4才・認定こども園青森ひかり保育園) / 凜さん(5才・白ゆり幼稚園) / 豪介さん(4才・白ゆり幼稚園) / 理愛さん(6才・福田保育園) / 雫月さん(5才・野辺地カトリック幼稚園) / 圭翔さん(5才・浪打カトリック) / あかりさん(4才・蜷貝保育園)

催しのお知らせ

2019年度 虹のバレンタイン行動

【日時】2月14日(金) 13:10~13:40 【場所】さくら野百貨店前 【主催】青森保健生活協同組合

さようなら原発・核燃「3.11」青森集会

【日時】3月8日(日) 12:30~16:00 (集会とデモ) 【場所】青森市民ホール(リンクモア平安閣市民ホール) 【講演】原発ゼロで日本経済は再生する 講師/吉原毅氏(原発ゼロ・自然エネルギー推進連盟 会長/城南信用金庫顧問) 【主催】なくそう原発・核燃、あおもりネットワーク 【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



2019年度 後期社保平和学校

【日時】3月14日(土) 13:30~15:00 【場所】あおもり協立病院 1階多目的室 【講演】核兵器廃絶をめざして 講師/谷崎嘉治氏(青森県原水協会会長) 【申込締切】3月10日(火) 【お申込みお問い合わせ】青森保健生活協同組合 社保平和委員会 ☎017(762)5888(那須)



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 白菜に含まれるビタミンCで風邪予防!

★白菜ロール照り焼き★

- 【材料】2人分 ・白菜 6枚 ★たれ ・酒 大さじ1 ・豚ロース薄切り肉 180g ・みりん 大さじ1 ・塩こしょう 少々 ・しょうゆ 大さじ1 ・片栗粉 小さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・サラダ油 小さじ1



- 【作り方】 ①白菜は水で洗って耐熱皿にのせ、ラップをし、レンジで加熱する(600w:3分)。粗熱をとり、水気を拭き取る。 ②白菜に豚ロースをのせ、塩こしょうをふり、くるくると巻き、片栗粉を全体にまぶす。 ③フライパンにサラダ油を入れ、②は巻き目を下にして中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして5~6分蒸す。 ④★を加え、照りが出るまで煮詰め、皿に盛り付けたら完成。

1人当たり エネルギー 324kcal 炭水化物 13g たんぱく質 19g 脂質 19g 塩分 1.7g

OnePoint キャベツでも代用できます! 白菜の水気はよく拭き取ることによって巻きやすくなります。

あなたの作品を見せてください!! てしごとキラリ

バック



作者 安藤 ユミ子さん 【中央長島支部】

幼いころ、祖母が得意として手作りをしてきた記憶もあり、着なくなった着物を捨てるのがもったいないと思い、端切れで小袋を作り始めました。 そのうち、着物や洋服をリフォームしたりしていましたが、3~4年前からバッグづくりを始めました。 型紙もなく、いろいろ柄や色合わせをして作成しています。出来上がった作品は友人にプレゼントをして喜ばれました。 バッグづくりを知った方やプレゼントした方から古着の提供があるようになりました。 最近では、1日に1~2個は作成します。 底のまちをきちんと合わせるのが結構大変ですが、色合わせをしながらどのように仕上がるか考えるのがとても楽しいです。出来上がりが気に入らなければほぐして作り直すこともあります。 元気なうちは作品作りをしていきたいです。

