

〔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。

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/

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

増資大運動

\今年の増資目標は2億円!!/

協同の力で 新型コロナ危機を 乗り越えよう

くらしを支える事業と運動を広げ、
安方・中部エリアの事業再編を成功させよう!

いま、全国の医療福祉生協の事業所では、昼夜を分かたず医療・介護の提供を懸命に続けています。多くの職員は「いつ感染するかわからない恐怖」と闘いながら、住民のいのちと地域医療をまもり、地域住民のくらしに寄り添い奮闘しています。職員の身体的負担、心理的負担は大きく、医療・介護従事者に対する偏見や差別が追い打ちをかけ、心身とも大きく疲弊しています。

また、感染発覚による一時的な外来休診や病棟閉鎖、外来受診控えや介護の利用控え、歯科診療と健診の延期などで医療機関の収入は激減しています。加えて感染対策関連費用の増加も加わり、先の見通せない経営危機に陥っています。

事業所の経営を守ることは、医療従事者を守ることにつながり、そのことが地域の医療と介護を守り、組合員のいのちとくらしを守ることに直結します。医療福祉生協連がめざす安心して住み続けられるまちづくりをすすめるためには私たちの事業所の存在は欠かせません。

事業再編を
成功させよう!

安方クリニック

事業再編を
成功させよう!

中部クリニック

地域に根差した組合員のため
の診療所、医療と介護のワン
ストップサービスを提供する
事業所をめざし、安方・中部エ
リアの再編を成功させます



自分達の事業所を守ろう!
医療・介護従事者を応援しよう!
地域医療と介護を守ろう!
コロナ危機を乗り越え経営基盤を強化するための増資運動へのご協力を呼びかけます



定期増資のお願い

預金通帳

銀行口座振替のご案内

青森保健生協では病院・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が、銀行口座振替による増資も受け付けております。

長らく地域組合員による集金での定期増資をされている方や、これから定期増資を始めようと検討されている方へ口座振替をおすすめしております。ぜひご検討ください。

取扱銀行

青森銀行、みちのく銀行、ゆうちょ銀行

便利なカード型組合員証

組合員証の切替えは お済みですか?

お手続きは、青森保健生協の各事業所窓口でお受けしています。組合員証を紛失された方も、再発行とあわせてお手続きいただけますので窓口へお申しつけください。



組合加入または出資金増資について

- お申込みは支部・班や、青森保健生協の病院・診療所・本部の各受付へお気軽にお申し付け下さい。
- 定期的な出資金増資のご協力もお願ひいたします。

お問い合わせ
青森保健生活協同組合 組織部
青森市東大野2-9-2

☎017(762)5888



(生協さくら病院 事務長
古館正志)
きりしています。
心して利用できる介護制度
に正規雇用は減らして権利
保障はしっかりとする。医療費
の窓口負担は無料にする。安
定して利用できる介護制度
にする。解決策の方向ははつ
きりしています。

連絡船

生き下げたこと
は憲法25条と生
活保護法に違反
するとして、引
き下げる不當判決を出
されたりで裁
判で名古屋地裁は原告の請
求を棄却する不當判決を出
しました。国が2013年8
月から15年4月にかけて3
回にわたり、平均6・5%、最
大で10%もの生活保護基準の
引き下げを強行したことと
受けた裁判を起こしたもので
生活保護基準は国民の生
活を支える「岩盤」です。國民
の生活のあらゆる点に影響を
与えています。就学援助や
金の支給水準、最低賃金、社
会福祉施設利用の自己負担
基準、住民税非課税水準など
は、生活保護基準を元に決ま
ります。いま、コロナ禍のな
どで生活保護申請が急増し
ています。しかし、申請を受
け付けない「氷際作戦」が行
われています。今回の判決で、生
存権保障としての生活保護
が今どういう状態にあるの
かを明確にしてほしい。この
国の社会保障のあり方を司
法の立場ではっきりさせること
が重要でした。いざとい
ときに生活保護を気軽に利
用できるようになります。さら
に、年金や賃金は引き上
げ、非正規雇用は減らして権利
保障はしっかりとする。医療費
の窓口負担は無料にする。安
定して利用できる介護制度
にする。解決策の方向ははつ
きりしています。

○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。

認知症予防 ～口の中に焦点を当てて～

生協さくら病院 認知症看護認定看護師



成田 繁人

認知症に関する研究は現在でも行われており、薬に関する事、予防に関する事に興味を持っている方も多いのではないかと思います。特に、認知症予防に関しては、食事や運動、睡眠など、様々な研究がなされています。今回は、「口の中に焦点を当てて認知症予防についてお話ししていきます。

「口は万病の元」という言葉を聞いたことはありませんか。

口の中と認知症は何か関係があるのか、そんな声が聞こえてきそうな感じもします。口の中には、300~500種類程度の細菌が住んでいると言われています。普段なら、唾液で口の中をきれいにしているので、それらの細菌は悪さをすることはできません。しかし、歯磨きをしなかったり、汚れて乾燥したままにしたりすると、歯垢という汚れのかたまりができます。そして、それが原因となり、むし歯や歯周病を引き起こします。では、歯周病になると全身にどのような影響が出るのでしょうか。いくつか例を挙げると、糖尿病、肺炎、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患、脳卒中、などなど…。むし歯になると、食べ物を十分に噛むということが難しくなることもありますし、食べたくなくなって低栄養や脱水になることもあります。

認知症は、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症などの脳自体が変性して起こるものと、別の病気が原因となって起こるものとに分けることができます。今の医学では、前者に関する治療や予防は難しいのが現実です。しかし、後者に関しては、予防することが可能で、原因となる病気を治療する事で自然と認知症も改善します。

認知症予防はお口の健康から

口の中は、全身の健康に関係しています。ですから、うがい、歯磨きや歯医者の定期的な受診などをして、口の中の健康を保ちましょう。口の中の健康を保つことが、認知症予防の第一歩となります。



心エコーは心臓に関する病気が疑われる患者、乳児から高齢者まで全ての方に行われる検査です。また手術などに際し心機能を評価するためにも用いられます。

胸から(場合によっては胃カメラ)のように食道から身体に全く影響を与えないエコーを心臓に当てることで、急性心筋梗塞や弁膜症、高血圧性変化等様々な情報を得ることができます。患者さんへの負担もほんの少しです。

患者さんの負担が少ない 心エコーに

協立クリニック
所長 澤岡 孝幸

とんどないので、どんな重症の方でも繰り返し検査し病状の変化を知ることができます。

今年度新規事業の目玉として購入されました。もし新型コロナウイルスがあと3か月早く登場していたら手に入ることはなかつたかもしれません。新機種は三次元の画像構成を始めとして、今まで以上に心臓の詳細な情報を得ることができることではなく、検査時間も短縮される

ことでより多くの検査を行う事が可能となりました。これまで検査予約に日数を要しご不便をおかけしていましたが、改善に寄与することと期待しています。



お困りでは ありませんか? 暮らしに役立つ 制度の紹介

第12回

生協さくら病院 地域医療連携室 主任 今 泉



障害者の仕事について

当院では仕事が続かず職を転々とします、働きたいけどブランクがあつて自信がない、親亡き後の子どもの心配など様々な相談が寄せられます。

そこで今回は病気や障害で一般就労が困難になった方に対する福祉就労や相談機関について紹介します。

【青森市内の相談機関】

- 青森障害者職業センター
- あおもり若者サポートステーション
- 障害者就業・生活支援センター
- ハローワーク

対象者がカウンセリングや職業評価、復職支援職場体験、ハローワークへの同行支援などを受けられるだけではなく、事業主側も相談、助言を受けることができます。

一般就労が困難だった方には就労継続支援事業(A型、B型)があり、病気や障害に対する配慮を受けながら就労の機会を得ることもできます。

今年度からあおもり若者サポートステーションの利用対象年齢が15~49歳に引き上げられました。働いてみたいといふ気持ちがある方は一人で悩まず相談をしてみてはいかがでしょうか。

「小多機おおの」のいま

小規模多機能型介護事業所おおの 所長 田川 武

組合員の皆様のご協力で2020年1月に開設した小規模多機能型介護事業所おおの(以下小多機おおの)では登録定数が29件に対し、平均登録件数27件、平均実利用者件数28件(4月~6月の平均件数)と順調に事業を進めています。法人外からの紹介率が高く、登録利用者の5割近くは法人外からの紹介です。今後も法人内外との連携を図り、地域の利用者に選ばれる介護事業所を目指します。ご家族様からは、「急な利用のお願いにも対応していただき大変助かっています」との評価をいただいております。

これからも地域の皆様に寄り添う介護サービスを提供していくよう邁進してまいりますので、温かく見守っていただけると幸いです。



夏を感じるスイカ割り



ヨーヨー釣りで夏祭り気分



**参加費
無料**

9月の青森保健生協 健康づくり行事のご案内

9月10日木 10:00~ 【場所】中部クリニック4階 リラックスポールを使った体操 中央・長島支部つわぶき班	9月14日月 13:30~ 【場所】中部クリニック4階 健康体操 中央・長島支部白鳥班
9月14日月 14:00~ 【場所】ほろがけ福祉館 ボールを使った体操 倉支部	9月16日水 10:30~ 【場所】ディつつみ かたりべ 「地域包括支援センターの役割」(仮) 講師:地域包括支援センターみちのく 茶屋町・港町支部
9月17日木 13:30~ 【場所】東青森駅前町会市民館 「嚥下障害について」 学習講演・健康チェック 倉支部ひだまり班	9月24日木 10:00~ 【場所】中部クリニック4階 ストレッチ体操・健康チェック 中央・長島支部つわぶき班

※新型コロナウイルス感染拡大防止の上開催します。検温、マスク着用してご参加ください。3密防止のため人数の制限をする場合もあります。

※新型コロナウイルス感染の状況によって中止になることもあります。

【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

新型コロナウイルスの影響で体を動かす機会が少なくなっています。そのため、運動や健康づくりのきっかけになるとたくさんの方が喜んでチャレンジシートを受け取ってくれました。

地域の活動と支部の活動がつながり、健康づくりが広がっています。

新城支部 今仁理事

朝のラジオ体操で親子へチャレンジおすすめ

新城支部運営委員の佐々木毅三さんは、町会で夏休みのラジオ体操の指導ボランティアを長年続けています。今年の健康チャレンジは大人だけでなく子どもも行える内容となっています。そこで、ラジオ体操に参加している親子へ健康チャレンジをおすすめしました。

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16回目 おなかの筋トレ

健康体操サポーター 鎌田貴子

- ① 椅子に座り、おへその約5cm下に両手を当て、息を吐いた時に力が入ることを確認する。
- ② お腹を意識しながら右脚を4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす。
5回繰り返したら左脚も同様に行う。



慣れてきたら…

- ① 椅子に浅く座り上体を少し後ろに倒し、手は座面をつかむ。
- ② お腹を意識しながら両脚を4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす。
5回繰り返し行う。



Point 息を止めないように、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

◆コロナでステイホーム、2月から髪が異常に伸びました。外歩きも少ない中、『Let's Try 健康体操』は良い参考になります。切り抜いてスクランプに貼りまます。有難うゴザイマス。
(横浜町 鈴木法通)

◆子ども等の帰省はしばらく無理! 今年のお盆は夫と二人で祖先をしっかりと供養。しまっていきます。

◆92歳になる母が今年ねぶた祭りがないことを、とても寂しがっています。
(赤坂 一戸秋善)

◆(浪館 藤田志津子)

ちょっとひとこと

生協さくら病院 新規受診者の予約制導入について

十分な診療時間の確保とより質の高い医療の提供のため、2020年9月1日より受診の受付を予約制とさせていただきます。

初めて受診される方の予約診療日

火曜・木曜 13:30~16:30

再来予約診療日

上記「火曜・木曜 13:30~16:30」

以外の日程

※専門外来 児童青年期精神科外来は毎週水曜日(完全予約制)です。

予約ご希望の方は、生協さくら病院(017-738-2101)までご連絡ください。

(理事会報告)

2020年度第2回 7月30日

1. 診療所再編における修正について、中部クリニックへ訪問看護ステーションを併設することと全体のスケジュールを1年延期し建て替え後の開業を2022年秋とすることを決定しました。
2. 創業67周年記念式典および記念講演について、新型コロナウイルスの状況を考慮し中止することを決定しました。
3. 2020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、上半年の重点課題を承認しました。
4. 定款の文言修正の一部とりやめについて、総代会で決定した修正内容を県の指導を踏まえ一部とりやめることを承認しました。
5. 2020年度生協強化月間方針案について、8月定例理事会で決定した上ですすめていくように協議しました。

9月の日程

15日(火) 創業67周年記念日
(式典及び記念講演は中止)
24日(木) 理事会

9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。医療費など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	43,996人 (+22人)
出資金	1,593,916,200円 (+6,454,200円)
一人平均出資額	36,234円 ※()内は前月比です。

まちがいさがし

【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。事は本紙「ちょっとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-10847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部にて締切9月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

7月号の答え

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

応募者52名/正解52名
【当選者】工藤由美(けやき)・奈良岡功大(千刈)・西村良雄(金沢)・長尾敏(岡造道)・館岡浩之(浪岡)・白取とし子(佃)・木村真理(羽白)・森山潤一(平内町)・瀬川育子(むつ市)・小林祐佳(港町)
※9月上旬、図書カードを発送します。

くらしとからだ9月号

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

◎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017-762-5888)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。

【催しのお知らせ】

すこしおチャレンジ

チャレンジャー大募集!

チャレンジ期間
2020年10月~12月(3ヶ月間)

青森県は短命県。
その原因の一つは塩分の摂りすぎと言われています。
あなたは日々どのくらい塩分を摂っているか知っていますか?
すこしおチャレンジでは、尿塩分測定で自分の塩分摂取量が
その場ですぐに分かります。
さあはじめよう!すこしおチャレンジ!

取り組み内容

- 3名以上のグループをつくろう!
地域の仲間や家族、班会など自由です
- 参加申し込みをしよう!
組織部までお気軽にご連絡ください
期間開始後でも大丈夫です
- 塩分測定のキットをお届けします!
測定に必要なキットは組織部で用意し、各グループへお届け
未経験の方には組織部スタッフが説明します
- さあ、尿塩分を測ってみよう!
グループで測定日を決めましょう
月1回以上、期間中に3回以上を目標に取り組みましょう
- 期間終了後、2021年1月31までに提出
記録用紙を組織部へ提出してください

賞状
尿塩分平均値の
優れていたグループへは
賞状・記念品を差し上げます!

お申し込み・お問い合わせ
青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



おいしくて、栄養いっぱい! とつておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 佐々木 春香
旬のきのこで食物繊維をプラス!

★まいたけとさつま芋の炊き込みご飯★

【材料】4人分

- ・まいたけ 1パック
- ・さつま芋 1/2本
- ・米 2合
- ・A こんぶだし 2カップ
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/3
・バター 10g

【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげる。
- ②まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③さつま芋は1cm厚さの半月切りにする。
- ④炊飯釜に米とAを入れ、水を2合のラインまで加える。
- ⑤まいたけ・さつま芋を入れて、炊く。
- ⑥炊き上がったらバターを加えてさっくりと混ぜ、10分程蒸らして器に盛る。



1人当たり エネルギー	386kcal
炭水化物	80.7g
たんぱく質	5.8g
脂質	3.2g
塩分	0.9g

One Point

まいたけは他の種類のきのこに代えても良いでしょう♪
脂質が気になる方はバターなしでもおいしくいただけます。

コロナ災害を乗り越える いのちとくらしを守る なんでも相談会

(無料・全国いっせい)

日 時 10月10日(土) 10:00~19:00

フリーダイヤル(通話料無料・全国どこからでも)
0120-157930 (ひんこんなくそう)

新型コロナウイルスの影響が
全国に広がっています。弁護士、
司法書士、社会福祉士、労働問題
の専門家などが無料で相談
にお答えします。
お困りの方、お気軽にご相談を!

例えば

家賃が払えず、
追い出されないか心配。
コロナを理由に
雇止めにあった。
収入がなくなり、
生活保護を受けたい。
売り上げが激減して、
営業が続かない。
補助制度を使いたいが、
どうすれば。

<主催>
「コロナ災害を乗り越えるいのちとくらしを守るなんでも相談会」実行委員会
青森県社会保障推進協議会(青森県民医連 ☎017-718-2375)
◆事務局 小久保哲郎(あかり法律事務所 ☎06-6363-3310)

てしごとキラリ! 大募集!!

機関紙委員会では、組合員の皆様の「てしごとキラリ」を大募集しています。
手芸、コレクション、工作、絵画、俳句、園芸などなど…あなたの作品をぜひご紹介ください!自薦・他薦は問いません。

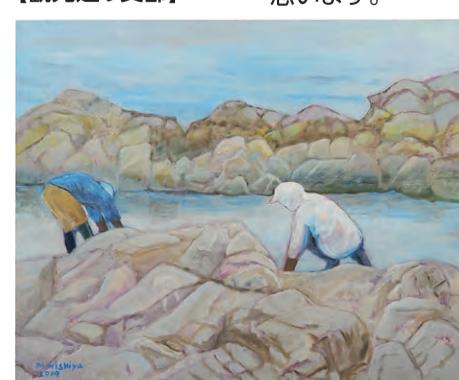
お問い合わせ
青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888

あなたの作品
見せてください!!

油 絵



作者
西谷 昌家さん
【観光通り支部】



てしごとキラリ!

幼少のころから絵をかくのが好きで、小学生時代などコンクールに出展し賞をもらったりしていました。就職後は職場の写真クラブに入り写真撮影をしていましたが、カラー撮影になってから現像が難しくなり、また絵を描くことに切り替えました。

描くにあたって、構図や色合いがなかなか大変ですが、絵を描くことに集中すると、心が落ち着きますし、自分探しにもなります。

最近は終活の物の整理と体調をみながら、時間を見つけて描いています。1作品を仕上げるまで2~3週間かかりますが、これからも描き続けたいと思います。