

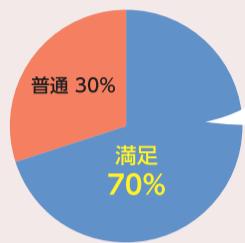
○定期増資にご協力ください。

2020年度 \ご回答ありがとうございました/ 健康診断に関するアンケートの 結果報告

健診・健康づくり委員会

2020年6月～8月、青森保健生協の活動へ関わっている方(班会参加者、支部活動参加者)を対象として、サービスの向上を目的に健康診断に関するアンケートを実施しました。179人(女性126人、男性42人、未回答11人)の方から回答を頂きました。回答してくださった方は70代が最も多く91人、次いで60代36人、80代32人でした。アンケートの結果をもとに、今後も、健診の重要性や健診送迎バスの存在の周知、より利用しやすい環境づくりに努め、地域の皆様の健康づくりにつなげていきたいと思います。

**Q2 「青森保健生協」の医療機関で受けた方へお聞きします。
サービスに対する満足度を教えてください。**

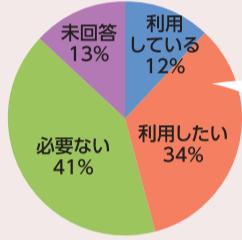


約70%の
人が「満足」と
回答しました。
「室内がきれい」、
「親切丁寧」など

**Q3 Q1で「受けていない」方へお聞きします。
受けなかつた理由を教えてください。**



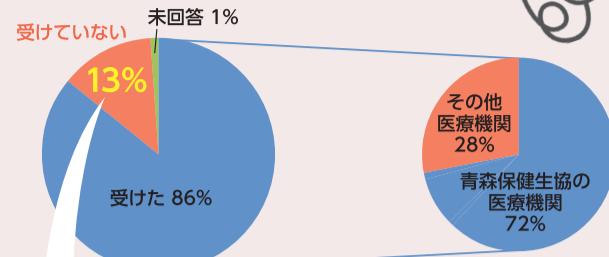
Q5 無料の健診送迎サービスを利用していますか?



利用したい人は多いものの、
人数制限(3名以上の組合員)が
利用のハードルとなっている。
健診送迎の条件について、
再度確認・検討が必要。

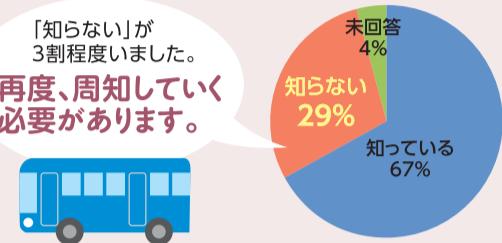
Q1 令和1年度健診を受けましたか?

(2019年4月～2020年3月31日)



86%が「受けた」と回答しましたが、「未受診」だった人も13%いました。
受診の必要性についても訴えていく必要があります。

**Q4 無料の健診送迎サービスのことを
知っていましたか?** (火曜日・木曜日)



「知らない」が
3割程度いました。
再度、周知していく
必要があります。



健診は「からだの通信簿」です。
1年に1回は健診を受けましょう!

健診・ご予約のお問い合わせ
あおもり協立病院健診センター
☎017(729)3261

健診送迎バスのお問い合わせ
青森保健生協組織部
☎017(762)5888

心臓リハビリテーション室が リニューアルしました

あおもり協立病院

あおもり協立病院
リハビリテーション科主任
櫻田 雄大

開設から約5年4か月
の間、1階フロアにて心臓
リハビリテーションを行っ
てきましたが、心疾患の患
者さんの増加に伴い、
2020年10月1日より
心臓リハビリテーション室
は3階フロアに移動しま
した。

男女更衣室を作り、外来
3階フロアでは新たに
タップも増員いたしました。
新たに機器を購入し、ス
ビリテーションが実施で
きるスペースとなつております。

みながう、広々と心臓リハ
ビリテーションが実施で
きるスペースとなつており
ます。
一同奮闘していきますの
で、今後ともよろしくお願
いいたします。



生活保護受給につながった事例

お困りでは
ありませんか?
くらしに役立つ
制度の紹介

第14回



あおもり協立病院
地域医療連携室
石田 千華

ちょっと
ひとこと

あおもり協立病院
地域医療連携室
石田 千華

◆初孫誕生! ばあばに
なりました。この時勢
まだ直接にはあえない
けれど元気が一番!
(月見野 中村ゆかり)

あおもり協立病院
地域医療連携室
石田 千華

◆まちがい探し毎回楽し
みにしております。なか
なか大変なときは胸が苦
しくなります。次の日朝
早く起きてまたはじめるとすぐにでき、胸がスッキ
リ。とても楽しいです。
(幸畑 成田幹子)

◆今年も高校時代から
の友人と一緒に協立で
6回目の人間ドック受
診、オシャベリしながら
の楽しい一日でした。
(浜田 砂庭理恵子)

○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。

参加費
無料

11月の青森保健生協 健康づくり行事のご案内

11月 2日(日) 14:00～
【場所】ほろがけ福祉館

健康チェック、脳トレ
佃支部 トマト班

11月 9日(日) 14:00～
【場所】ほろがけ福祉館

ヨガ 佃支部 佃健康教室

11月11日(水) 14:00～
【場所】浅虫町民会館

健康チェック、ソフトバランスポール
海岸線支部 湯の島班

11月16日(日) 13:30～
【場所】沖館市民センター1階和風学習室
健康チェック、セラバンド体操
沖館支部 おきだて班

11月17日(火) 10:00～
【場所】すみれ会館

健康チェック、ストレッチ体操
筒井支部 すみれ団地班

11月18日(水) 10:30～
【場所】ディつみかたりべ

健康チェック、ソフトバランスポール
茶屋町・港町支部

11月18日(水) 13:30～
【場所】奥野団地集会所

第10回ふれあい健康カフェ
堤川支部 野のはな班

11月18日(水) 14:00～
【場所】浜田福祉館

セラバンド体操
観光通り支部 ハッピー班

わが支部わが班



11月19日(木) 13:30～
【場所】東青森駅前町会市民館

健康チェック・椅子に座ってできる体操
佃支部 ひだまり班

11月26日(木) 10:30～
【場所】滝内福祉館

ボールを使った体操
西滝・三内支部 西滝・三内合同班会

11月27日(金) 18:00～
【場所】戸山市民センター

医療講演会「在宅診療について」
磯島寿人先生 戸山支部

9月15日、戸山班の班会を行いました。今回のメインは「社保平和学習会」。8月8日に開催された社保平和学校の講演について、北田成治支部長が約40分間にわたって報告しました。広島・長崎の数枚のパネルを掲げながら、核兵器の悲惨さを話してくれました。パネルで示された当時の様子は凄惨なものであったかを再確認しました。

その他にも、NPT再検討会議に参加したことがある班員さんのお話や、第5福龍丸の展示を見に行つた班員さんのお話を聞き、平和への思いを深めた班会となりました。

平和への思い、班会で再確認

戸山支部

野村
美津男

※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
参加の際は事前に組織部までご連絡ください

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18回目 太ももの筋トレ

健康体操サポーター 鎌田 貴子

① 椅子の真ん中に座り、座面をつかんで身体を安定させる。



② 片脚の膝を5秒かけてゆっくりと伸ばす。

③ 5秒かけてゆっくりとおろす。

この動作を左右10回ずつ行う。 5秒

Point つま先を手前へ向けると強度がアップします。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

接種期間 10月26日(月)～1月30日(土)

接種費用 組合員: 2,400円(税込)

非組合員: 4,500円(税込)

接種年齢・回数 15歳以上(中学3年生から)1回

予防接種を受けると
●インフルエンザにかかりにくくなる
●もし感染しても症状の悪化を防げる
という効果があります

高齢者インフルエンザ予防接種について

2020年青森市の場合

予防接種助成期間は10月12日(月)～12月31日(木)までとなります。
以下の場合は予防接種助成期間中無料となります。

①接種時に満65歳以上の場合は

②満60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳をお持ちの内部障がい1級に該当する場合は

*インフルエンザワクチン接種希望の方は事前に各事業所にご確認ください。



実施事業所

協立クリニック 中部クリニック 安方クリニック 生協さくら病院

(理事会報告)

2020年度第4回 9月24日

11月の日程

21日(土) 後期社保平和学校

26日(木) 理事会

11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(9月末現在)

組合員 44,077人 (+52人)

出資金 1,596,818,600円 (+7,896,800円)

一人平均出資額 36,228円
※()内は前月比です。

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6文字をうまく並べてできる言葉は?



ヨコのカギ

- ①優勝して泣きました
- ⑤俳優・石原裕次郎のキャッチコピー。……ガイ
- ⑦知り合いで
- ⑧付き合いが広い……家
- ⑩寝間着です
- ⑪能や狂言の歌詞
- ⑬将棋で「金」になった歩
- ⑮大事に育てた……入り娘
- ⑯よく似ていること
- ⑰7月24日に開会するはずでしたが、さて来年は?
- ⑲吐く息のこと
- ㉑成虫の寿命は7日間といわれますが、実際は1ヶ月以上生きるとか
- ㉒北山・吉野・屋久といえば

タテのカギ

- ①スペースとか、ユニバースとか、コスモスとか
- ②新型コロナ禍で電子マネーでの支払いが増えました。
- ③不安や気がかり
- ④御社。文章では?
- ⑤……足配線は危険です
- ⑥夏の風物詩の一つ
- ⑨奈良県の昔の名称
- ⑫豊臣秀吉の一代記
- ⑭蟲つて、読めますか?
- ⑮別称は「またいとこ」
- ⑯神から受け伝わったとされる宝器。三種の……
- ⑯落語や漫才を楽しめます
- ㉑「♪松原遠く～」の題名

【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】 〒030-0847 青森市東大野2-9-2

青森保健生協組織部

【締切】 11月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

●9月号の答え

応募者86名／正解66名

【当選者】 澤田ミエ(大野)・山口由美子(むつ市)・吉川智好(月見野)・桜田夏美(野木)・中村守雄(妙見)・須藤裕美(長島)・中野陽咲(富田)・赤石さやか(合子沢)・石井範子(三内)・小山内徳栄(石江)】 ※11月上旬、図書カードを発送します。



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。

- 油川字浪岸
- 清水字浜元
- 石江字岡部
- 螢沢3丁目・4丁目
- 西田沢字浜田
- ハツ役字芦谷
- 石江字平山

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。



世界禁煙デー ポスターコンクール

受賞結果

健診健康づくり委員会では、WHO(世界保健機関)5.31世界禁煙デーの取り組みの一環として喫煙による健康被害を広く伝え、禁煙促進の啓発を行うことを目的に小学生・中学生・高校生を対象としたポスターコンクールを開催しました。第2回目となる今回は、原別小学校の児童から12点の応募がありました。審査の結果、以下の通り、最優秀賞1点、優秀賞3点、佳作8点が決定しました。

なお、紙面の都合上、最優秀賞・優秀賞のみ掲載しておりますが、青森保健生協のホームページ及び協立クリニック渡り廊下にて佳作の作品も展示していますので、ぜひご覧ください。



最優秀賞
田中 のどかさん
原別小学校 3年



優秀賞
小笠原 さえなさん
原別小学校 1年



優秀賞
三津谷 奎太さん
原別小学校 3年



優秀賞
藤本 韶那さん
原別小学校 1年

佳作

鈴木 壱翔さん 原別小学校 1年	千代谷 朔さん 原別小学校 1年
工藤 総歩輝さん 原別小学校 1年	斎藤 宏河さん 原別小学校 1年
蝦名 彩春さん 原別小学校 2年	千代谷 颯太さん 原別小学校 3年
貝森 美晴さん 原別小学校 4年	蝦名 春瑛さん 原別小学校 5年



報告ハガキは出しましたか?

報告ハガキ提出締切 12月20日(日)

7月号に掲載した「あおもりまるごと2020健康チャレンジ」の報告ハガキ提出締切が近づいています。参加された皆様は忘れずに提出しましょう!

【提出方法】 報告ハガキ(申込ハガキとセットでパンフレットについています)に結果を記入し、事業所までお持ちください。郵便投函でもOKです(切手不要)。

*参加賞は報告ハガキを提出した方のみへの配付となります。

社保・平和委員会主催

2020年度前期 社保平和学校報告

社保・平和委員会事務局 那須 稔

2020年度前期社保平和学校が、8月8日に本部多目的室で開催され、31名の組合員・職員が参加しました。今回は、「核兵器廃絶をめざして」をテーマに青森県原水協の谷崎嘉治会長の講演と質疑が行われました。

谷崎氏は、広島・長崎に投下された原爆の特徴や原水爆禁止運動の歴史、NPT再検討会議の内容などを、自ら2015年のNPT再検討会議ニューヨーク行動に参加した体験も踏まえ報告しました。

参加者からは、「初めて参加しました。原爆の悲惨さを実感し、写真を見ただけで身震いしました」「この悲惨さを知ってもなお核兵器に固執することが不思議です」「学んだことを伝え、生協運動の輪を拡げたい」などの感想が寄せられました。



後期社保平和学校のお知らせ

【日】 11月21日(土) 13:30~15:00
【場所】 青森保健生協本部 2階多目的室
【講演】 医療福祉生協の2030ビジョン
 講師／宮本 達也氏(青森保健生協専務理事)



ご参加の際は、事前に組織部 017(762)5888までご連絡ください。

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい!
とつおきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 阿部 明子

鮭は抗酸化作用を持つアスタキサンチンをはじめ、ビタミン類、DHAやEPAも豊富な栄養価の高い食材です。

★秋鮭としめじのバター醤油★

【材料】 2人分
 生鮭 2切れ
 塩コショウ 軽くひとふり
 オリーブ油 (またはサラダ油) 小さじ1
 しめじ 1株

【作り方】

- 鮭は骨を抜き一口大に切って耐熱容器に入れる。塩コショウをふり、オリーブ油をかける。しめじは石づきを取ってほぐし、鮭にのせ、とうもろこしとバターをのせる。
- ラップをふんわりとかけ600Wの電子レンジで5分加熱し、醤油を加えてよく混ぜる。この時、鮭が崩れやすいので注意する。
- 器に盛り、小口切りにした万能ねぎをかける。

【One Point】

- ①電子レンジはタイプによって加熱原理が異なります。ターンテーブルの場合は、鮭を上に乗せるようにしましょう。
- ②お好きなきのこや野菜に替えるてもよいでしょう。
- ③1品でタンパク質と野菜が摂れるので忙しい時にもぴったりです。




1人当たり	エネルギー	239kcal
	たんぱく質	23.8g
	脂質	13.1g
	糖質	6.3g
	塩分	1.3g

**あなたの作品
見せてください!!** **てしごとキラリ**

こぎん刺し

作者 岩渕 真由美さん
【観光通り支部】

7年前から始めた「こぎん刺し」
毎月、弘前や五所川原の教室でお仲間と楽しい時間を過ごすのは、私の至福の時間。
昨年の「岩木山1625こぎん刺しプロジェクト」に参加しました。

細かい作業で、最近は老眼鏡が必要になりましたが、これからも続けて行きます。
mayumi.iwabuchi.37←私のインスタグラムです。よろしくお願いします。





