

〔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/



保健生協が大きくなれば

安心・安全の地域の がひろがる!

青森保健生協は「いつでも、どこでも、だれもが安心してかかる良い医療と福祉」をめざして、組合員とともに安心のネットワークを築いていきます。組合員の要求に応える事業を発展させ、地域まるごと健康づくりを広げる為には、地域の方々に青森保健生協に加入していただくこと(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。



年度内に 年間目標をやりきろう!!

9月25日～11月30日まで取り組まれた生協強化月間は、新型コロナウイルス感染症の流行の中、法人運営や生活問題が歴史的にも例をみないほど困難な状況で行われました。仲間ふやしは1,043名(月間目標の59.3%)、純増では67名、出資金ふやし89,063,600円(月間目標の55.7%)、純増では30,772,600円の到達と健闘しました。

組合員活動においてはコロナ禍でも活動を中止するのではなく、「どのようにすれば開催できるか」を支部役員で議論し、「感染防止対策徹底の健康体操班会」「弁当持ち帰りの集い」「電話で了解の上、短時間訪問」など創意工夫を凝らした運動を展開してきました。

中部クリニック・安方クリニックの診療所再編事業成功、安心して住み続けられるまちづくりの発展に向けて、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」「大腸がん検診おすすすめ」の生協5課題達成へご理解とご協力のほどお願い申し上げます。



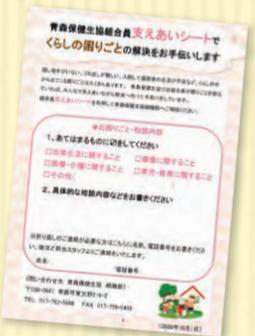
地域に頼りにされる 青森保健生協へ

コロナ禍の影響で地域とのつながりが薄くなっている今だからこそ、身近な相談相手として地域の方々のくらしの困りごとを受け止め、解決していくことが重要です。

そこで支えあいの推進へ向け、11月より「組合員支えあいシート」の取り組みを開始しました。開始にあたり、行政や様々な団体などへ協力の申し入れを行いました。

12月までで21件の相談が寄せられており、医療、介護のお悩みからゴミ出し、雪のお悩みなど相談の内容は様々です。相手の方のお話の中で「わざわざ電話をしてくれてありがとう」「話を聞いてくれてありがとう」など感謝とお礼の言葉を受けることもありました。また「応援しています。頑張ってください」「今はないですが、困った時に相談できるように支えあいシートをとっておきます」など激励のメッセージも届いております。改めて青森保健生協が地域に必要とされていると確信を持つことができました。今後も誰もが健康で居心地よくくらすためのまちづくりへ向け取り組みを継続していきます。

組合員活動委員会 委員長 成田 慶子



(理事) 小笠原悦子

とも大事である。

▼しかし最近では糖質制限や低糖質ダイエット等、残念なことに糖質が悪者とされコメ離れが進んでいる。糖質は最も重要なエネルギーなので長時間の糖質制限は良くないのだそう。▼私たちの主食であるお米のパワーは素晴らしい、糖質・たんぱく質・必須アミノ酸、食物繊維・ビタミン・ミネラルを含んだバランスの良い栄養食品であり、保存にも優れている。健康長寿を目指すには毎食茶わん1杯、1日3杯のご飯が適量なエネルギーなのだそう。そして、良く噛むことも大事である。

連絡船

「私たちの主食、ご飯は健康長寿の敵か味方が気になる番組を見た。人類の祖先は肉食と思われていたが、最弱の人類は時々しか獲れない獲物か獲れない獲物で細々と暮らしていたらしい。しかし200万年前の石器時代に火を使うようになり食の大革命が起きた。加熱によりデンプンは美味しく糖に変化し、調理することで糖のエネルギーは脳に大量に運ばれるようになった。脳の発達により、脳は急速に巨大化して初期の人類の2倍以上になった。道具を使い仲間と共同で狩りや作物を作るようになり、人類は地球上の覇者となることができたのである(NHK「食の起源」より)

公 告

2021年度 役員推薦について

本法人役員選任規約第6条3項に基づき、地域区分理事候補者の推薦に先立ち、次の事項を公告し、地域区分役員推薦委員会の推薦を受ける事を希望する組合員からの申出を求めます。

- (1)役員選任を行う総代会の日時及び場所
1) 2021年度通常総代会
2) 日時 6月25日(金)10時~
3) 場所 ホテル青森 3階 孔雀の間
※新型コロナウイルス感染の状況により開催場所などの変更がある旨ご了承ください。
(2)第3条に基づき理事会が決定した地域区分の理事定数
定数 27人とする。
(3)申出の受付方法及び申出の期限
1) 受付方法
申出は所定の用紙へ必要事項を記入の上、本部総務部へお届けください。なお、推薦用紙は本部総務部にあります。
2) 期限
2月1日(月)~2月26日(金)15時まで
2021年2月1日

青森保健生活協同組合
理事長 横田 祐介

◎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。



第2回



緩和ケア認定看護師
柴田 麻由子

「もしものときのために」
人生会議②

(ゼロからはじめる人生会議)

人生会議で何を話せばいいの?
「大切にしたいこと」「してほしいこと」「大切にしたいこと」「してほしいこと」を伝えておこう~

- ・あなたが大切にしていること
・あなたが好きなもの(食べ物、音楽等)
・自分の生き方(心情)
・病気になった時に望む医療やケア、望まない医療やケア
・自分で意思表示ができないとき自分の代わりに判断してほしい人
・これだけは嫌なこと↑これはとって
も大切です。

人生会議に決まった議題はありません。重要なことは、ただ一つ。
人生会議の目的はかけがえのない人生を豊かにすること。あなたの「大切にしたいこと」「してほしいこと」からまず話してみたいかがでしょうか?

これを読むだけでも誰かの顔が浮かんだり、やってほしくないことが浮かびませんでしたか? 次回はさらに具体的な内容をお伝えしたいと思います。病院には人生会議のパンフレットを置いてあります。是非、お近くのスタッフへお気軽にお声をかけて手に取ってみてください。

話をしていくうちに、自分でも気づかされることも多いものです。最後に食べたいもの、好きな音楽、好きな香りからスタートしてもいいかもしれません。また次の事柄について、気持ちの周りの人たちと共有しておくことも良いでしょう。「してほしいこと」「嫌なこと」を伝えて置くことも良いでしょう。

これを... (repeated text from previous block)



溶連菌感染症ってどんな病気?

感染管理認定看護師 扇谷 弥生

溶連菌感染症について

溶連菌感染症の一般的な疾患は「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」、「伝染性膿痂疹(とびひ)」が挙げられます。溶連菌は、健康な人の鼻やのどなどによくいる菌ですが、呼吸器や皮膚から感染するとさまざまな疾患をひき起こします。「冬」、「春から夏にかけて」と、年間で2回流行のピークがあります。

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

- ・学童期によくみられる急性の咽頭炎
・2~5日の潜伏期間の後、突然の発熱と喉の痛みなどの風邪のような症状から始まる。
・舌にイチゴのようなブツブツができる(イチゴ舌)
・紅い発しんが全身に出る



伝染性膿痂疹(とびひ)

- ・乳幼児に多くみられる皮膚感染症
・水疱(水ぶくれ)や、黄かっ色の膿のかさぶたができる
※これらをかいて破れると、火事の飛び火のように周囲に移っていくので「とびひ」とも呼ばれます。
・虫刺されなどをひっかいたり、転んだりしてできた傷口について感染する

どちらも小さな子供に多く見られる疾患ですが、子供から子供へだけでなく、抵抗力の低下した大人にも感染します。治療が不十分な場合、敗血症、リウマチ熱、腎炎などの合併症を引き起こすことがあるので、注意が必要です。

どうやって感染するの? 主な感染経路

- 飛沫感染
くしゃみやせきによって、細菌を含んだしぶきが飛び散り、それを吸い込むことで感染します。感染原因のほとんどは飛沫感染です。
接触感染
感染した人の皮膚が、他の人の傷口に接触して感染します。
経口(糞口)感染
食品を介して経口感染する場合もあります。

感染対策は?

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

- ・しっかり手洗いをする
・タオルや寝具の共有を避ける
・咳エチケットを守る



伝染性膿痂疹

- ・しっかり手洗いをする
・タオルや寝具の共有を避ける
・皮膚を清潔に保つ
・患部はガーゼで覆い周りに触れないようにする

感染した場合はかかりつけ医に相談し、通園時期などを確認しましょう。

お困りでは
ありませんか?

くらしに役立つ
制度の紹介

第16回

最期は家族のそばで



あおもり協立病院
地域医療連携室 主任 中澤 淳也

【事例概要】

60代男性。腓頭部癌で手術をできる状態ではなく、クリニックで化学療法と疼痛のコントロールで経過を診ていました。

アパートで一人暮らしをしており、生活保護を受給していました。出身は九州、息子と娘が九州にいて、たまに電話で連絡をとっています。

徐々に病状が進行し、当院の緩和ケア認定看護師が関わるよう

になりました。痛みなどの回数や量を確認したり、自宅訪問し精神面や生活面などをフォローしました。

そんな時にご本人から「動けるうちに息子のいる九州へ戻りたい」と希望があり、緩和ケア認定看護師から、「なんとか息子と娘のいる地元へ帰せないか」と医療ソーシャルワーカーへ相談がきました。

実際生活保護のため、九州へ転居しても引き続き生活保護が受け

られるか、住む場所や医療機関の確保ができるかなどの課題もたくさんありました。その中で、家族の協力はもちろん、生活保護の担当ケースワーカーや九州の生活保護担当者も協力してくれた結果、無事地元に戻れました。

【考察】

このような結果につながったのは、緩和ケア認定看護師が親身になって関わり、本人の希望を叶えるために必要な情報や人材を検討し、各専門職や各機関が同じ方針で協力できたからだと思います。

生活保護の担当者が九州までの引っ越し代や引っ越し先のアパートの敷金や前家賃などを含め、かなり高額ではありましたが全額出し

ますと言ってくれたこと、そして九州の生活保護担当課と交渉し、生活保護が切れ目なく繋がったことが非常に大きかったです。
また、引っ越し業者も陸路で荷物を九州まで運ぶ途中、本人を空港まで無償で送り届け、無事を確認してから九州へ出発してくれました。タクシー代が節約できたことはもちろんありますが、それよりも患者さんを第一に考え、安心して九州へ行けるようにみんなが考え行動してくれました。

本人の意思を尊重し、どうにか希望を叶えようとみんなが協力し動いたこと、それは病気がかなり進行し不安が大きくなっていった彼に多大な勇気を与えたと思っています。

参加費
無料

2月の 青森保健生協 健康づくり行事のご案内

2月10日(水) 14:00~ 【場所】浅虫町民会館	セラバンドを使った体操 海岸線支部・湯の島班
2月16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
2月16日(火) 14:00~ 【場所】東部市民センター	ボールを使った体操 海岸線支部・はなみずき班
2月17日(水) 14:00~ 【場所】東部市民センター	セラバンドを使った体操 海岸線支部・男の班
2月22日(日) 14:00~ 【場所】浅虫町民会館	セラバンドを使った体操 海岸線支部・浅虫かたくり班

※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変更・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

わが支部わが班



「やっぱりした」機会を見つけ、
て班会をしたいね」と好評。
次回の班会開催を約束して
閉会としました。



いつまでも自分の足で 歩き続けるために

蟹田支部

理事 安藤 英博

12月11日、中央公民館で蟹田支部・蓬田支部の合同班会が開催されました。講師は健康運動指導士の組織部福土さんを招き、三密にならないようにマスクを着用し感染防止徹底の上で実施しました。当日は16人の参加でした。班会はコロナ禍で自宅にいる時間が長くなり、筋肉が衰えたりストレスがたまっていることを予想し、「フレイルチェック(虚弱検査)」と健康体操、そして尿チエックをしました。

筋肉のチエックでは、立ち上がる時にバランスを崩す方もいましたが、皆さん年齢相応の筋肉の保持者でした。尿チエックも良好でした。また、認知症予防体操を全員で楽しく行いました。



◎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。

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20回目 転倒予防のために足指力をつけましょう

健康体操サポーター 鎌田 貴子

- 1 タオルを床に広げ、椅子に座る。
- 2 タオルの手前に足を置く。
- 3 かかとをつけたまま両足の指でタオルを掴み、たぐり寄せる。



この動作を5回行う。

足指力計をご活用ください

ちよつとひつと

◆私はくらしとからだを毎月、楽しみに待って読んでいます。これからの時期、手配付の人達は寒い中、配付に頭が下がります。本当にご苦労様です。

(三内 大水美貴)

◆「認定ナースの手と目」が興味深いテーマです。続けて読みたいです。

(石江 山ロー也)

◆海岸線支部さんの「人生ノート」私も書いてみようと思います。主人に残したい事中心になりそうですが……

(高田 奥崎弘美)

◆農作業も終わった今。何かしなければと思い、まちがいさがしを楽しんでいます。

(浪岡 對馬金光)

◆「おきレシピ」のコーナーがいつも楽しみです。食材も家にある物で出来るので、試しています。美味しかったです。

(小柳 平田恵美子)

◆病気の話に花が咲き退院されて来るみやげ話を待ち焦がれる仲間がいる年代に指をかざえる今日この頃。

(蓬田村 佐井まり)

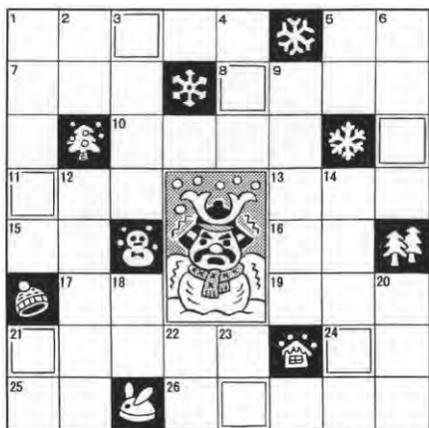
◆終活のひとつとして自分の宝物も他の人にはただのゴミ！を合言葉に断捨離に心がけています。なかなか難しいです。

(平内町 山本由美子)

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、二重ワークの7文字をうまく並べてみましょう。



ヨコのカギ

- ①新型コロナの……を願う
- ②特色であること
- ③長時間労働や……は心身の健康に有害といわれます
- ④「インボシブル」の和訳
- ⑤新型コロナの影響でイベントの……が相次ぎました
- ⑥印刷物で文字がない部分
- ⑦積乱雲が発達して発生
- ⑧ネズミとトラの間にはいます
- ⑨お雑煮の主役
- ⑩真の値と近似値の差
- ⑪独り立ちすることです
- ⑫足音をしのばせて歩く
- ⑬背くこと。「……を引く」
- ⑭木を見て……を見ず
- ⑮ファンヒーターのこと

タテのカギ

- ①会社の最高責任者
- ②水蒸気が結晶となって降る
- ③たくわえた深い知識のこと
- ④あれこれよい方法を考える
- ⑤昔の岐阜県南部の呼び方
- ⑥思いがけない出会い
- ⑦欧文の固有名詞で最初に使う大文字
- ⑧消防出初め式の花形の一つ
- ⑨その道で最上位を占める人
- ⑩古びて趣があることです
- ⑪玩具。積んだり崩したり
- ⑫夜間、空気中の水蒸気が冷えて地面などで結晶化
- ⑬7色の虹。下から3番目
- ⑭……米、……人、……間

【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「ちよつとこと」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82名/正解72名

【当選者】 工藤沙希(桂木)・渡辺恵子(久須志)・藤澤郁子(金沢)・山内縫子(高田)・原幸子(外ヶ浜)・小山内直人(浜田)・森喜寿郎(蓬田)・山上公夫(浪館)・三國嘉昭(浅虫)・一戸秋善(港町) ※2月上旬、図書カードを発送します。



(理事会報告)

2020年度第7回 12月17日

1. 設備投資について、新型コロナウイルス感染症対策設備等整備事業の補助申請を活用し、移動型簡易陰圧装置などを購入していくことを決定しました。
2. 生協役員賠償責任保険への加入について、保険契約者を日本生活協同組合連合会とし契約していくことを決定しました。
3. 2021年度総代選挙区及び定数について、2020年11月30日時点の組合員数を基に35選挙区で総代定数250人とすることを決定しました。
4. 2020年度生協強化月間のおわりに、推進委員会からのまとめを踏まえ、支部や事業所での成果を確認し合ったうえで承認しました。
5. 診療所再編関連について、各小グループでの到達や設計図面案が報告され、意見交換を踏まえ、引き続きすすめていくことを承認しました。
6. 新型コロナウイルス関連について、現在の状況に合わせた事業所での患者や利用者への対応や職員への対応などを承認しました。

2月の日程

25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】24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】16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】19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 (12月末現在)

組合員	44,468人 (+121人)
出資金	1,630,998,200円 (+8,038,600円)
一人平均出資額	36,678円

※()内は前月比です。

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017-762-5888)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

2020年度 虹のバレンタイン行動

【日時】 2021年2月10日(水) 12:15~12:45
【場所】 さくら野百貨店前
【主催】 青森保健生活協同組合



2020年度組合員活動 web交流企画 冬のあったか交流会

【日時】 2021年2月19日(金) 9:00~16:00
【形式】 「YouTube Live」の視聴を通したweb交流 ※スクリーンへ投影
【会場】 青森保健生協本部 多目的室A,B

2011年3.11から10年 さようなら原発・核燃「3.11」青森集会

しあわせに生きたい、しあわせに生きよう!

【日時】 2021年3月7日(日) 12:30~15:00(集会とデモ)
【会場】 八戸まちなか広場マチニワ (青森県八戸市三日町21-1)



2020年度 学びのつどい

【日時】 2021年3月13日(土) 13:30~15:30

【場所】 市内5会場 (アピオあおもり、光行寺、青森保健生協本部多目的室、協立クリニック会議室、生協さくら病院OTホール) ※ネットワーク中継での開催を予定しています。

【講演】SDGsと協同組合

講師/平井太郎氏 (弘前大学人文社会科学部 准教授)

【申込締切】 2月27日(土)

※感染防止の為定員になり次第締め切ります。

プログラム

- 13:30 開始
- 13:35 講演
- 15:00 指定発表
- 15:30 閉会

※これらの催しは感染状況により中止となる場合があります。それぞれのお申込み、お問い合わせは青森保健生協組織部(017-762-5888)へ

健診・健康づくり委員会主催

第32期 保健教室報告



健診・健康づくり委員会事務局 三上 絵里菜

第32期保健教室が10月19日と11月30日に開催され、11名の組合員が修了しました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で第二講座が急きよ延期となり、第一講座から1ヶ月以上経過しての開催となりました。そんな中でも各自自宅で練習をしたり、実際に班会で健康チェックを行ったりしていたこともあり、当日はスムーズに実施することができました。



2日間の講座を通して講師や要員のきめ細やかな指導・サポートもあり、しっかりと技法を習得してもらうことができました。参加者からは「健診の大切さを班会で伝えていきたい」、「班をつくって健康チェックを実施していきたい」などの声が聞かれ、今後の班会やまちかど健康チェックにおいて活躍が期待される保健教室となりました。

2020年度 保健委員フォローアップ教室

【日時】 2021年3月15日(月) 13:30~15:00
【開催場所】 青森保健生協本部 多目的室A,B **【対象者】** 保健教室修了者
【目的】 ●保健教室で学んだことをもう一度復習しましょう。
 ●ロコモについて学習し、実際にロコモ度テストをしましょう。
 ●保健教室修了者の皆さんと楽しく交流をしましょう。

プログラム
 13:30~ あいさつ・オリエンテーション
 13:35~ 健康チェックの復習 血圧測定・体脂肪測定・尿チェックの仕方
 14:05~ 学習「ロコモについて」、ロコモ度テスト
 15:00 終了

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



長期住所不明組合員の脱退手続きに関する 公告

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】 2021年2月1日~2月28日

2021年2月1日

青森保健生活協同組合 理事長 横田 祐介

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 石文 実沙樹

食物繊維の豊富なれんこんで腸内環境を整えましょう! シャキシャキと歯ごたえも良く、満足感UP!

★れんこんのマヨサラダ★



【作り方】

- れんこんは皮を剥き、いちょう切りにして水にさらす。
- ざるに上げて水を切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで600W3分間、加熱する。固い場合は30秒ずつ追加で加熱する。
- ラップをはずし粗熱を取る。
- マヨネーズ、マスタード、こしょうを混ぜ合わせ、れんこんを和える。
- レタスは千切りにし、皿に敷く。れんこんを盛り付けて完成。

【材料】2人分

- れんこん 1個
- マヨネーズ 大さじ1
- マスタード 2g
- こしょう 少々
- レタス 50g



1人当たり

エネルギー 98kcal
 炭水化物 12.7g
 蛋白質 1.8g
 脂質 4.8g
 食塩相当量 0.2g

One Point

電子レンジ加熱をすることで手軽にもう1品野菜料理を追加できます。マスタードを使うことでマヨネーズが少なくても味がまとまり、脂質制限、減塩に繋がります。

あなたの作品 見せてください!!

てしごとキラリ

12 つくる責任 つかう責任

手芸

作者 黒滝 玲子さん【沖館支部】

30年前、友達の作品に感動を受け、同じパッチワーク教室でベッドカバーやタペストリー等を基礎から学びました。2年ほどで転職となり、その後は教本を参考にしてバッグや小物類を作っています。

近年はサークルやボランティア活動に明け暮れ、何かとせわしない生活をしていたのですが、この度の自粛生活で思いがけなく自由な時間が多くなり、今は好きな趣味に没頭しています。

