

〔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/>



今年度の健診はお済みですか？

健康診断を受けましょう



■年に1度の健康診断を受けましょう

青森県は男女とものがん死亡率(人口10万人当たり何人ががんで死亡したか)が17年連続で全国最悪となっています。喫煙や飲酒などの生活習慣や肥満、食塩摂取量の多さが原因と指摘されています。

新型コロナウイルス感染症の影響で健診や受診控えが増え、病気が進行した状態で見つかるケースが増えています。「自覚症状がないから大丈夫」ではなく、定期的に健診を受け自分のからだの状態や変化を知ることがを心掛けましょう。

■わかりやすい「健診結果表の見方(DVD)」

「健診結果表の見方」についてあおもり協立病院健診センターでDVDを作成しました。支部や班会で視聴し、理解を深めることができます。地域に健康づくり・健康診断を広めるためのひとつとして活用していきます。

視聴をご希望の場合は
下記までご連絡ください。

組織部:017-762-5888



気軽に何度でも
見返すことが
出来るので便利

人間ドックの
結果の見方の
DVDも作成
して欲しい

2020年度

あおもり協立病院で
大腸がん検査を受けた
方のうち

13人に 大腸がんが 見つかりました

2020年度、あおもり協立病院にて**2,027人**の方が青森市の大腸がん検診を受けられました。

そのうち、**陽性(要精査)と判断された方が138人**、精密検査の結果、**大腸がんと診断された方が13人**いました。

青森県の
大腸がん死亡率
2006年度から14年連続
全国1位
ワースト

出典:国立がん研究センター
データより



【受診者数 2,027人】

異常なし 1,889名
(93%)

要精査者
138名(7%)

健診の問合せ先

あおもり協立病院健診センター
TEL:017(729)3261

※新型コロナウイルス感染症予防対策の一環として、ご来院時間を調整するなどしてなるべく混み合わない状態で安心して受診していただけます。

■仲間と一緒に「班健診」を受けましょう！

健診送迎バス(要予約)

所属している班の仲間と一緒に健診を受けましょう。組合員2名以上で健診送迎バスが利用できます。ご希望の方は、下記までご連絡ください。



問合せ先 青森保健生協 組織部 TEL:017(762)5888

電話での健康相談 (平日午後のみ・要予約)

看護スタッフが個別の健康相談、健診結果の説明をしています。アドバイスを受けながら、生活習慣の改善を目指しましょう。

問合せ先 あおもり協立病院健診センター
TEL:017(729)3261



お願い

出資金の増資(積み立て)にご協力ください。

青森保健生協を大きくするために組合加入や増資、「くらしとからだ」の手配付など、皆様のお力をお貸しください。出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心して利用できる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。



(理事 武井明子)

私は、地域理事になり10年の歳月がたったことにびっくりしている。初めてのことがばかりなので懸命にやってきました。理事はかならず、専門委員会に属さなくてはいい。長い間ボランティア委員会の中で行動してきた。昔から興味があったので、自分がはげまされ、相手に喜んでもらえる。終わったあとのすがすがしい気持ち、お茶ラウンティア、花壇のお世話、絵手紙などなど。楽しんでの委員会活動だったのに――。

▼思いもかけなく別の専門委員会に異動になった。事業所利用委員会に。病院と事業所が接遇を含め組合員と地域の皆さんに気持ちよく利用していただけるように取り組んでいるところです。14ヶ所に置かれている投書箱の「虹の箱」を月2回収し、改善を要するところや提案を示して実現をめざし、事業所と一緒に取り組み安心、安全、満足度100%の病院、事業所に。法人全体を考えると楽しく行動するところではなく、進まないで、自分なりに、喜んでいただける事業所にするのを忘れないで委員会活動をしていくつもりです。みなさん、よろしくお願

連絡船

私は、地域理事になり10年の歳月がたったことにびっくりしている。初めてのことがばかりなので懸命にやってきました。理事はかならず、専門委員会に属さなくてはいい。長い間ボランティア委員会の中で行動してきた。昔から興味があったので、自分

◎定期増資にご協力ください。

◎組合員証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ています。

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 2022年2月1日～2月28日】

2022年2月1日

青森保健生活協同組合理事長 横田 祐介

2021年度 生協強化月間のまとめ

生協強化月間推進委員会 委員長 成田慶子



9月24日～11月30日まで取り組まれた生協強化月間はコロナ禍という困難の中、感染リスクを避けるために活動が大きく制限されました。しかし、その中でも活動を中止するのではなく、班会・医療講演会で複数会場を繋いだオンライン学習会や会議開催など創意工夫を凝らした運動と様々な形でのつながりを広めてきました。

仲間ふやしでは1,261名(月間目標の84.5%)、出資金ふやしでは109,795,600円(月間目標の94.2%)の到達となりました。目標に届くことは出来ませんでしたが、支部・事業所ともに大いに奮闘し前年度より大きな前進があった生協強化月間となりました。

2022年度は新中部クリニック完成の年となります。誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりの実現に向け、組合員・地域とのつながりをさらに広げることが必要不可欠です。

継続して「仲間ふやし」「出資金ふやし」「班づくり」「担い手ふやし」「大腸がん検診おすめ」の生協5課題達成へのご協力をよろしくお願いします。



新城支部 地域行動

今年こそ核兵器 禁止条約に参加を



社保平和委員会事務局 那須 稔

2021年1月22日に51カ国の批准で発効された国連の核兵器禁止条約が1年を迎えました。核兵器禁止条約批准国は2021年12月末現在で59カ国となっています。この条約は核兵器の製造や保有、核兵器による威嚇(核の傘)にたよることも禁止しています。国連での議論でも「核兵器の使用や使用の威嚇を防ぐ唯一の道は全面廃絶だ」(タイ)、核兵器保有国に核軍縮への「正しい方向に向けた大胆で決定的な行動が伴うことを期待する」(トリニダード・トバゴ)など核兵器保有国に核兵器廃絶のための具体的行動を求める声も出されています。

こうした中、北大西洋条約加盟国であるノルウェー、ドイツの新政権が核兵器禁止条約締約国会議にオブザーバーで参加することを表明しています。

しかし、日本は依然として核兵器禁止条約締結を拒んでいます。唯一の戦争被爆国である日本こそ核抑止論を乗り越え、核兵器禁止条約に署名・批准し、世界で重要な役割を果たすべき時です。

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】
2022年3月13日(日)
12:30～16:00(集会とデモ)
【会 場】
青森市民ホール
(リンクモア平安閣市民ホール)
青森県青森市柳川1丁目2-14
(青森駅南隣)



※感染状況によっては、集会の形態が変更となる可能性があります。

介護サービス学習会 報告

事業所利用委員会 副委員長 相内 二夫



12月4日、事業所利用委員会主催で介護部の田川次長を講師にお迎えし、介護サービス学習会が行われました。組合員やその家族が近からず、遠からず待ち受ける介護についてということで、参加希望者が多く急遽会場を増やしての開催でした。本部をメイン会場にリンクステーションホール青森・妙見市民館をZoomでつなぎ、49名が参加しました。

介護保険制度の仕組みからサービスの種類や利用方法などの全般的なことだけでなく、青森保健生協の介護サービスの紹介や利用料などをご紹介いただきました。



《参加者の感想》

- 介護保険を利用する流れは分かったが、心の準備やお金のことなど少し不安も感じました。
- まだまだ聞きたいことがあったのでまたこのような学習会に参加したいと思います。
- 具体的なことが分かりとても参考になりました。介護状態や利用サービスによって施設を選べるとうところがとてもいいと思いました。

後期社保平和学校 報告

社保平和委員会 委員長 小山内 和子



12月11日、後期社保平和学校が本部多目的室や光行寺などを会場に開催され、地域組合員・職員合わせて50名が参加しました。青森大学の船木昭夫教授から「いのちと暮らしを守る社会保障～偏見・差別のない社会を～」と題した記念講演がありました。この中で感染症罹患者や

精神障害者への偏見・差別の背景や自殺予防対策を紹介されました。社会保障と人権にかかわって、『自助・共助・公助』はまずは『公助』であり、いつでも・どこでも・だれでも必要な医療が受けられ、どの子ども安心して学べることなどが重要であると強調しました。



《参加者の感想》

- 自助・共助・公助についてみんなで少し掘り下げて勉強してみたい。
- 自殺の問題も社会的なものが大きいと講演の中から強く感じました。15才から39才までの死亡原因の1位が自殺とはショックでした。人間が大切にされる社会でなくてはダメだと痛感。
- 偏見、差別が自分の中にもあると気づきました。自殺予防対策が住みやすい地域づくりにもつながる視点が持てました。
- 社会保障について政策論からではなく偏見、差別という側面からの講演は、ただ単に政策の不十分さを指摘するのではなくその根底にある思考に気づかせるご講演でとても新鮮に学ぶことができました。

2021年度 保健委員フォローアップ教室

【日 時】 2022年3月14日(月) 14:00～15:30

【開催場所】 青森保健生協 本部 2階 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。
- 測定機器(握力、棒反応、足指力、長座体前屈、血管年齢)の使い方を学び、実践できるようにしましょう。
- 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

14:00～ あいさつ・オリエンテーション
14:05～ 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)
14:35～ 測定機器(握力、棒反応、足指力、長座体前屈、血管年齢)の使い方と実践
15:30 終了

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止の場合があります。

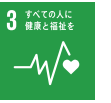
第33期 保健教室報告

健診・健康づくり委員会 委員長 今 仁

第33期保健教室が10月18日と25日に開催されました。10名の組合員が修了し、新たに保健委員となりました。

2日間の講座と実践を通して、参加者からは「健康チェックのやり方が分かった」「健康診断の大切さを知ることができた」等の感想が聞かれ、改めて健康習慣を振り返る機会となりました。

また、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、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。



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24回目 手軽にできるタオル体操②

健康体操サポーター 藤田 琉美子

引きつけ体操

～肩の筋肉を強くして背筋もまっすぐに!～

① 両手でタオルを持ち、手を前に伸ばす。

② タオルを体に寄せ、胸をはる。
※この時、肘が下がらないように意識しながら肩甲骨を寄せるようにしましょう。

Point

1日2回(朝晩)10回を目標に!

- ・タオルはスポーツタオル程度の長さのものを使用!
- ・動作はゆっくり続けて、流れるように深い呼吸で行いましょう!
- ・脚は腰幅程度に開く!



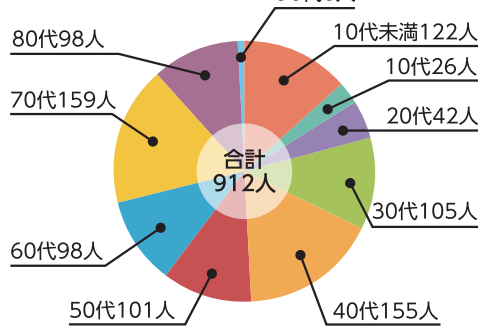
あおもりまるごと2021健康チャレンジ 取り組み報告

健診・健康づくり委員会 事務局長 小笠原 悦子

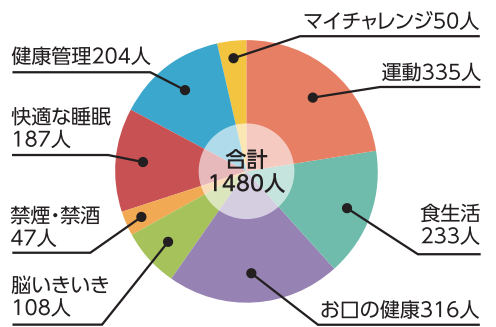
青森保健生協では“地域まるごと健康づくり”を推進する取り組みの一環として、2011年度より毎年「健康チャレンジ」を実施してきました。

11回目となる今年度、青森保健生協では900名以上が健康チャレンジに参加し、組合員・職員をはじめ地域住民の健康意識向上や生活習慣改善といった成果が見られました。今後も引き続き、“地域まるごと健康づくり”の普及に努めていきます。

年齢内訳 (年代別)



コース別参加者数 ※重複あり



感想

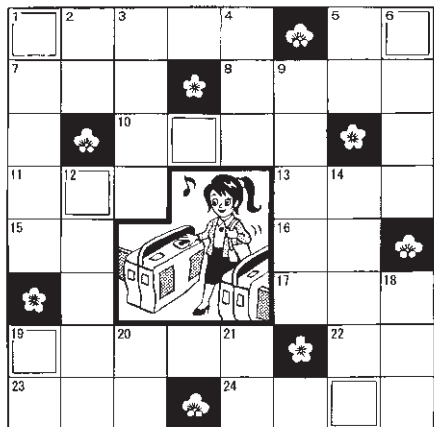
- 一人では続けることができなかったが、友達と一緒にいることで継続することができた。
- 仕事の行き帰りに歩く時間を作り取り組んだ。なかなか運動時間を作れないので、良い気分転換になった。
- 意識して取り組むことで体を動かすことができ、体調が良くなった。



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、二重ワックスの6文字をうまく並べてできる言葉は?



ヨコのカギ

- ①名作「暗夜行路」の作者
- ⑤試験で……が外れると最悪の結果に
- ⑦立春を過ぎても残る寒さ
- ⑧冬は火災が多い季節。「火の……!」
- ⑩こがね色ともいいます
- ⑪家庭で使う電気器具
- ⑬湖のほとりです
- ⑮原子番号79
- ⑯町や村があります
- ⑰模型や模範という意味
- ⑲商品に名前をつけること
- ⑳……メールとは電子メール
- ㉑その国の代表的な競技
- ㉒重量です

タテのカギ

- ①食物を分解、吸収します
- ②英語ではペインター
- ③中国江蘇省の首都
- ④陰暦の3月
- ⑤「国会の華」といわれますが、品性が問われます
- ⑥……床、……筆、……雪
- ⑦巻積雲の俗称です
- ⑨首都はコペンハーゲン
- ⑭持ち運びやすく、便利です。……タイプ
- ⑯道筋。頂上への……
- ⑰NHKBS放送の人気番組「岩合光昭の世界……歩き」
- ⑲信用・信頼している部下をこういいます。……腕
- ㉒待……、厚……、不……

【応募方法】 ハガキに下記を記入し、ご応募ください。
【住所・氏名・年齢・電話番号・クロスワードの答え・コメント】
コメントは本紙に一部編集の上で掲載されることがあります。

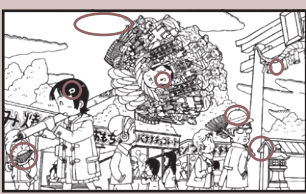
【宛先】 〒030-0847

青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部 宛
【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85名/正解80名

【当選者】 島守友子(筒井)・赤平清子(新城)・高坂次康(桂木)・森敏定(蓬田村)・齋藤宏子(古川)・三戸英子(北金沢)・渡辺孝造(浪岡)・三浦一夫(松森)・成田幹子(幸畑)・成田悦子(けやき)】
※2月上旬、図書カードを送ります。



(理事会報告)

2021年度第7回 12月23日

1. あおもり協立病院の事務長人事について、2022年2月1日付で今淳一常務理事兼あおもり協立病院事務長の事務長の職務を解き、小山内海あおもり協立病院事務長代理を事務長へ登用することを決定しました。
2. 育児・介護休業等に関する規則の変更について、2022年4月施行育児介護休業法の改定に伴い労働局と打ち合わせを行い、要件や文言の変更および出生時育児休業(新たな男性版育休制度)を新設することを決定しました。
3. 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。
4. 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費補助金を活用し、移動式陰圧装置や超音波診断装置、ポータブル撮影装置などを購入していくことを決定しました。
5. 2022年度通常総代会の選挙管理委員会を設置することを承認しました。

くらしとからだ手配付者募集

今月は、次の地域の手配付者を募集しています。

- 石江字三好
- 石江字岡部
- 石江字平山
- 松原1丁目
- 横内字亀井
- 横内字神田
- ◎受付 組織部 ☎017(762)5888

2月の日程

14日(月) 虹のバレンタイン行動
24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

■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	44,709人 (+187人)
出資金	1,720,723,800円 (+17,110,200円)
一人平均出資額	38,487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「☎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。二部届いている方はお知らせ願います。

診療所再編ニュース

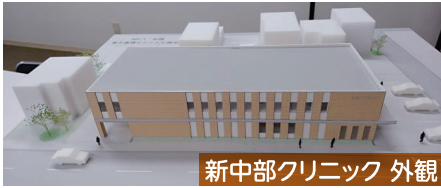
中部クリニック
メーター

期待の聲が届いています。

新中部クリニックの建設工事が日に日に進んでいます。先日、中部クリニックのすぐ近くに住む組合員の方に工事やトラックの音で迷惑をかけていないかしらと声をかけてみたところ、「将来的に、クリニックだけではなくデイケアにもお世話になるんだろうな」と思っている。それを考えると工事の音も全く気にならないし、むしろ完成をまちわびていますよ!とおっしゃって頂きました。

地域に根ざした新中部クリニックを地域の皆さんと一緒に心待ちにしています!

中央・長島支部 武井 明子



新中部クリニック 外観



内観

建築模型を原寸サイズの1/100で作成しました。期間を決めて各事業所で展示していく予定です。

催しのお知らせ

2021年度

虹のバレンタイン行動

【日 時】2022年2月14日(月) 13:10~13:40

【場 所】さくら野百貨店青森本店前

9条改憲反対!

医療・介護・社会保障の改悪反対!

一緒に訴えましょう!



お知らせ

1月号でご案内した3月5日開催予定の「健康のつどい」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止となりました。

楽しみにしていた皆様には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解の程よろしくお願い致します。

ちよつとひとこと

◆ 毎回隅々まで読み健康面にも生活面にもプラスになる記事ばかりで楽しみにしています。
(細越 木立孔子)

◆ 9月にひまご女の子が生まれました。長生きして、ひまごの成長を少しでも見届けたいと思っています。
(幸畑 高橋三津江)

◆ 先日、久しぶりにカラオケに行ってきたばりしました。一人暮らしの敵は「無言」
(沖館 古川雅比古)

◆ おばあちゃん数は数独、僕はまちがいさがしを楽しんでいます。
(大野 尾形遥斗)

こんな相談が増えました。

- 妻が亡くなり一人暮らしで淋しい。掃除しながら話し相手になって。
 - 耳が遠くなり病院に行くのが不安。付添をお願いしたい。
 - 2階を片づけたいが一人では無理。手伝ってほしい。
- * 地域包括支援センターやケアマネジャーと連携し、できる限り対応しています。まずはご相談ください。

フリーダイヤル 0120-30-1521

利用のしくみ



くらしの困りごととは「コープくらしのたすけあいの会」にご相談ください
コープくらしのたすけあいの会は、高齢や病氣、育児などで「ちよつと困った」とき、会員どうしの「困ったときはおたがいさま」で援助する有償ボランティアの会です。
県内13の生協が共に力を合わせて活動を支援しています。2021年度、100余名が新たに加入し、467名の会となり活動を広げています。

- 利用料金
家事一般 1時間700円
外仕事は800円
交通費実費

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 類地 理美

れんこんに含まれる食物繊維は腸内環境を整えてくれます。

★れんこん餅の磯辺焼き★

【材料】3人分

- ・れんこん 中2節
- ・片栗粉 大さじ2と1/2
- ・焼き海苔 1/2枚
- ・サラダ油 大さじ1/2

- ① 醤油 小さじ2
- ② みりん 小さじ2
- ③ 酒 小さじ2
- ④ 砂糖 小さじ1/2



【作り方】

- ① れんこんは皮をむき3mm幅で6枚分スライスする。
- ② 残りのれんこんはすべてすりおろして軽く水を切る。
- ③ ②に片栗粉を混ぜ合わせる。それを6等分にし、厚さ1cm程になるように平たく丸め、片面にスライスしておいたれんこんをのせて軽くおさえる。同様に計6個作る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③をれんこんの面を下にして並べ、焼き色がつくまで焼く。上下を返し、中に火が通るまで3分程焼く。
- ⑤ ④にAの調味料をすべて混ぜ合わせて加え、照りが出るまで煮詰める。
- ⑥ 6等分に切り分けた海苔をれんこんに巻き付けて完成。

1人当たり	
エネルギー	156kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.4g
炭水化物	30.7g
食塩相当量	0.7g

One Point

おやつにもおかずにもなる一品です。すりおろしたれんこんに明太子を混ぜてアレンジしても美味しくいただけます。

てしごと作品
募集しています!!

てしごとキラリ

12 つくる責任
つかう責任

つるし飾りと和小物

作者 福原 経子さん【海岸線支部】

20年程前に家の中でできる趣味として始めました。教室には行ったことがなく、本を見ながら着物や布を使い作っています。ハンドバッグを作ることから

始めて、ポーチやつるし飾り、和小物を作るようになりました。完成した時の達成感や友達にプレゼントした時に喜んでもらえるのがとても嬉しいです。

