

〔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。

# 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/

# 誰もが健康で居心地よく くらせるまちづくりへの挑戦

**感染予防を徹底し、つながりを絶やさず、  
誰一人取り残されない社会をめざして行動しよう**

2022年度通常総代会は新型コロナウイルス感染症拡大防止を図り、会場はホテル青森に戻しつつも昨年と同様に規模と時間縮小し、6月17日(金)に247名(本人出席46名、書面議決書201名)の参加のもと開催しました。横田祐介理事長から本総代会の開催にあたってのあいさつ後、2021年度の活動報告と決算、2022年度の事業計画と予算などが討論審議され、第1号議案から第4号議案まで満場一致で可決されました。

**横田祐介理事長あいさつ**

あいさつに立つ横田祐介理事長

います。さらに、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻を口実とした軍事強化など、国民主権と平和主義・基本的人権の尊重を謳った日本国憲法が危機的状況であることにふれ、多様な活動を展開してきた1年間の法人活動の特徴点をまとめて述べました。

そして、「今年度も立憲主義、平和主義、民主主義が息づく社会をめざし、多くの人々と協力共同して『いつも多く住み続けたいと思えるまちづくり』を力強く進めてまいります」と法人としての決意を述べました。

**感染予防を徹底し、  
つながりを絶やさない****組織活動と事業活動の到達**

横田祐介理事長はあいさつの中で、本総代会が新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策として、規模を縮小して少人数での開催となしたことへの理解をもとめました。

現政権は国民が多く望んでいる消費税の減額は行わず、75歳以上の医療費を2倍化するなど、国民の命と暮らしを危機にさらす政策を続けて

議長を務めた野村美津男総代(左)  
松橋慶子総代(右)**2面へつづく**

より、「新型コロナウイルス感染症対策の徹底により、患者・利用者・地域組合員・職員組合員と事業所を守り、地域の医療介護提供体制を維持するために最善を尽くします。」「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。」「患者満足度と職員満足度向上は車の両輪として捉え、全ての職員が職場や業務に誇りを持ち、意欲を持って働き、持てる力を最大限発揮できる職場環境を整備します。」の3つの重点課題と、3つの継続的課題に沿っての到達が報告されました。

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、皆様のお力を貸してください。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。

対応、安方・中部クリニックの一休診療、中部クリニック完成に向けての取り組みなどの事業報告がされました。組合員活動では活動が制限された。つながりを絶やさないように、オンラインを活用した医療講演会、「健診に関する調査」の意見をもとに「健診結果の見方」の動画制作をした取り組みなどが報告されました。

また、2030年ビジョンの学習の中で出された意見から「気候変動とプラスチック問題」の学習会を開催し、日々の組合員活動と結びつける取り組みなどが報告されました。他にも、吹き戻し(ピロピロ)を使った口の体操を広め、マスク生活が長引く中での「口の健康・オーラルフレイル」予防の啓発を行ったことなどが報告されました。

**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、皆様のお力を貸してください。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。



千葉の友人か  
ら1年振りに手  
紙が届いた。「賛  
治の旅」で出会つ  
て以来20年程の  
付き合いにな  
る。手紙には、コ  
ロナの中の不安  
で不自由な生活  
や、連日の辛い報道に胸の晴  
れない日々。でも年のせいや  
何かのせいにして何もしない  
のは無い!ちょっと頑張れば  
できる事をしようと、児童養  
護施設の学習ボランティアだ  
けは続ける事にした。痛む両  
膝を引きずつての通院にも張  
りが出る。80才の学習ボラン  
ティア、ちょっと良くありませ  
んか」と書いてある。この  
「ちよっと…」に背中を押され  
た。支部運営委員会でなかな  
か言い出せなかつた「大腸が  
ん検診お誘い訪問をしてみた  
い」という思いをやつと、相談  
できた。その場で訪問地域と  
日程が決まり、支部のNさん  
と組織部の鳴海さん、私の3  
人で行動する事になった。今、  
緊張しながらその日を待つて  
いる所です。▼私が医療生協  
組合員になつたきっかけは、皆  
の本当の幸福のために手をつ  
なぐ病院があると知つた事で  
す。どんな時にも、いつもさり  
げなく寄り添い、力強い手で  
支えてもらつてきたように思  
う。ちょっと頑張る一步を積み  
上げながら、生協の仲間の皆  
さんと一緒に歩いて行けたら  
と思っている私、72才です。

(理事 下川原良子)

**連絡船**

1面よこづつ

宮本達也  
専務理事

2021年度の決算報告では経常剰余は2億7361万円で予算を7180万円上回ったことが報告されました。また、公認会計士から「先行きの見えないコロナ禍が継続しているが、外部経営環境が厳しい中でも補助金頼みではなく目標に執着して経営遂行できている」と講評されたことが報告されました。

成田茂則  
監事

## ○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。

事業計画および予算案決定に関する件について宮本達也専務理事より、「青森保健生協の持つ資源を再確認し、組合員や地域住民から求められる事業の強化と見直しをす

菊池中央  
理事

成田茂則監事より、2021年度の当該事業に関する事業報告書及びその付属明細書について、監事監査規則に則り検討し、「適正に表示しており指摘事項は認められない」と報告がありました。

「ゆるやかなつながり作り」  
第2号議案「2022年度事業計画および予算案決定に関する件」について宮本達也専務理事より、「青森保健生協の持つ資源を再確認し、組合員や地域住民から求められる事業の強化と見直しをす

成田茂則監事より、2021年度の当該事業に関する事業報告書及びその付属明細書について、監事監査規則に則り検討し、「適正に表示しており指摘事項は認められない」と報告されました。

足度は車の両輪として捉え、全ての職員が職場や業務に誇りを持ち、意欲を持って働き、持てる力を最大限に發揮できる職場環境を整備します。」の2つの重点課題が提案されました。

また、3つの継続的課題として、「感染予防対策を徹底して、「つながりを絶やさない」取り組みをすすめ、より身近な範囲での安心のネットワークを強化します。」引き続き、感染予防対策を継続しながら、「ゆるやかなつながり」を広げ、安心のネットワークづくりを強化します。生協4課題(仲間増やし2000名・出資金増やし2億円・班づくり30班・担い手づくり200名) + 大腸がん検診10000件を目標に取り組みます。『法人理念、全

人づくりをすすめます。』地域組合員と職員組合員がお互いの活動を理解し合い、ともに学び高め合い、活動の発展につなげます。「いのちを脅かす気候危機、コロナ禍でより鮮明となつた社会保障や医療体制の問題について学び行動し、誰一人取り残されない社会をつくります。」「平和な社会」「社会保障の充実」「原発ゼロ」を含めた環境などへの取り組みを多くの団体と連携しすすめます。また、ジェンダー平等・多様性を尊重し、学びを深め行動することが提案されました。

また、経営活動および2022年度予算案として、診療所の建て替えや医療機器の入れ替えなどの大型設備投資など今後5年間の、さらには間もなく30年を迎えるあおもり協立病院の建て替えを視野に入れた資金計画を踏まえ、目標を2億2000万円」と定めます。と提案されました。

5名の総代より質問・意見が出されました。

成田保総代  
(金沢支部)

## 発言から

紙面の都合上、発言の一部を抜粋して掲載

## 総代の 発言から

協のいのちの章典を実践する人づくりをすすめます。』地域組合員と職員組合員がお互いの活動を理解し合い、ともに学び高め合い、活動の発展につなげます。

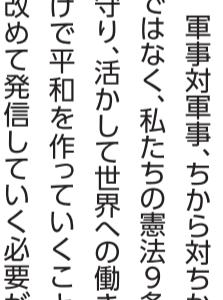
2022年度通常総代会

佐藤武則総代  
(荒川高田支部)

答 儿童青年期外来を設けている生協さくら病院の小山医師や関係各所と協議をして検討をしていきます。

最後に特別決議案「戦争する国」へ道を開く「憲法改悪」を阻止しようについて組織部鳴海騎士から、「コロナ禍においても全ての国民が安心して医療を受けられるよう受療権を守る運動を進めよう」について総務部佐藤萌香から提案されました。

答 軍事対軍事、ちから対ちからではなく、私たちの憲法9条を改めて発信していく必要があるかもしれません。



答 ウクライナに対するロシアの軍事侵攻について改めて、憲法改悪に反対し、9条を守っていかなければいけない。



答 緩和ケア病棟については医師確保に努め、開設を目指します。在宅医療との連携も進めていきます。

中坪昇総代  
(茶屋町港町支部)

答 緩和ケア病棟と在宅医療の連携を期待しています。



答 緩和ケア病棟については医師確保に努め、開設を目指します。在宅医療との連携も進めていきます。



## 組合員活動表彰

### 《5課題達成支部》

今淳一常務理事

海岸線支部  
阿部弘子さん観光通り支部  
中兼洋一さん浪館通り支部  
佐々木弘子さん

### 《4課題達成支部》 佃支部／中央・長島支部

最後に特別決議案「戦争する国」へ道を開く「憲法改悪」を阻止しようについて組織部鳴海騎士から、「コロナ禍においても全ての国民が安心して医療を受けられるよう受療権を守る運動を進めよう」について総務部佐藤萌香から提案されました。

最後に特別決議案「戦争する国」へ道を開く「憲法改悪」を阻止しようについて組織部鳴海騎士から、「コロナ禍においても全ての国民が安心して医療を受けられるよう受療権を守る運動を進めよう」について総務部佐藤萌香から提案されました。



答 児童青年期外来を設けている生協さくら病院の小山医師や関係各所と協議をして検討をしていきます。

最後に特別決議案「戦争する国」へ道を開く「憲法改悪」を阻止しようについて組織部鳴海騎士から、「コロナ禍においても全ての国民が安心して医療を受けられるよう受療権を守る運動を進めよう」について総務部佐藤萌香から提案されました。

○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。



# 支部総会が開催されました!

5月から各支部の総会が開催されました。  
今年度の支部の目標や支部レクなどの行事、  
支部役員体制を確認しました。

昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数を制限しての開催になりましたが、今年度は総代や手配付者にも声をかけて久しぶりの再会となった人もいました。早く新型コロナウイルス感染が収束して、温泉などで総会が開催できるといいなあ…。



## 2022年8月1日から運行表が改正になります。

### 木曜日コース

#### 新城・西滝・大野金沢線

希望ヶ丘町会入口付近始発→西滝  
→三内→浪館→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近 (3~11月)	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生活協新店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
パチンコライジング前	9:10
吉田自動車前	9:11
西滝郵便局	9:14
青森郵便自動車前	9:16
浪館・柴田商店前	9:20
奈良勝行税理士事務所	9:21
ツルハドラッグ前	9:22
協立クリニック 着	9:27
協立病院 着	9:32
生協さくら病院 着	9:47

#### 築木館・諏訪沢線

築木館始発→諏訪沢→小柳→造道  
→(国道)→ディサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発：築木館	8:30
諏訪沢バス停 (工藤商店) 前	8:33
後藤市民館前	8:35
桑原・神社向かい	8:36
戸崎町民館前	8:37
第二養護学校バス停	8:38
桶口ホスピタルサプライ前	8:42
跨線橋の橋のたもと (跨線橋下りてすぐ、工藤動物病院向かい付近)	8:43
小柳・小柳バス停 (元かつば寿司向かい)	8:44
造道硝子店前 (村田歯科向かい付近)	8:45
*国道 提方面へ左折します	
浪打・スズキ自動車前	8:48
花園・街のカメラやさん前	8:49
*藤田組通りを海手へ右折します	
港町1・川村酒店前	8:51
港町2・村久商店前	8:53
ディサービスつつみ (中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	9:00
*八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:15
協立病院 着	9:18
生協さくら病院 着	9:33

**帰り** 新城・西滝・大野金沢線 築木館・諏訪沢線 共通

生協さくら病院 発	12:10
協立病院 発	12:30
協立クリニック 発	12:34

### 月曜・火曜・木曜日コース(山手)

#### 三厩・今別・上磯線

竜飛→今別山手回り→蟹田→野木和→ペイブリッジ経由→安方→協立病院  
※(月・木)は野木和団地経由 (火)は野木和団地には行きません。

通過場所	月・木	火	通過場所	月・木	火
始発：竜飛	7:30	//	蓬田・中村商店前	8:58	//
浜櫛	7:33	//	阿弥陀川・農協向かい	8:59	//
上宇鉄漁港	7:39	//	阿弥陀川・青木建材前	9:00	//
上宇鉄	7:40	//	長科・公民館入口向かい	9:01	//
釜の沢	7:42	//	中沢・会館向かい	9:02	//
下中浜	7:48	//	中沢・蓬田天理教前	9:02	//
本町通り	7:50	//	後潟・カナヤマート向かい	9:03	//
成田水産	7:51	//	後潟・南北後潟会館向かい	9:04	//
下増川 (元宮林署前)	7:53	//	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	//
浜名・中村商店向かい	7:57	//	後潟・農協向かい	9:05	//
西田・宮林署隣り	7:58	//	後潟・農協スタンド向かい	9:06	//
今別郵便局	7:59	//	小橋・公民館向かい	9:07	//
今別・ふじた接骨院	8:00	//	左堰・製材所	9:08	//
今別交番向かい	8:02	//	内真部バス停	9:09	//
大川平・高桑商店	8:05	//	赤田商店向かい	9:09	//
二股・元田子商店	8:10	//	清水・高森商店	9:10	//
大平・笹木商店	8:22	//	前田湯の沢バス停前	9:11	//
山本会館向かい	8:23	//	奥内郵便局向かい	9:12	//
上小国松寿寺前	8:26	//	奥内農協となり	9:13	//
ふるさと体験館向かい	8:27	//	西田沢小学校向かい	9:14	//
中小国駅入口	8:28	//	西田沢浜田バス停向かい	9:16	//
下小国・畠田商店向かい	8:29	//	西田沢・工藤貞商店向かい	9:17	//
外黒山屯所前	8:31	//	アケミ美容室前	9:19	不通過
上磯電気	8:34	//	野木和団地バスター・ミナル向かい	9:22	不通過
蟹田・佐々木旅館2軒手前車庫前	8:37	//	*野木和バイパス→生協店経由		
蟹田・青森銀行向かい	8:38	//	三厩電気	9:23	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	//	油川市民センター	9:24	不通過
広瀬・郵便局向かい	8:42	//	油川不動産隣駐車場前	9:28	不通過
広瀬・ローズ理容院前	8:42	//	浪返バス停	9:29	9:19
民生会館向かい	8:43	//	扇田・神戸商店向かい	9:33	9:23
スクールバスバス停留所前	8:45	//	*ペイブリッジ経由		
老人いこいの家前	8:46	//	安方クリニック	9:43	9:33
トイレタイム			(中部クリニック降車希望がなければ協立へ)		
郷沢ヨモギ温泉入口	8:55	//	協立クリニック 着	9:57	9:44
蓬田診療所	8:56	//	協立病院 着	10:00	9:55
スクールバスバス停	8:57	//	生協さくら病院 着	10:15	10:05

※組合員バスを利用される場合は各停留所で手を上げて合図してください。

※優先席は身体の不自由な方の席です。ご協力ください。

※冬期間(12月~2月予定)は渋滞を避けるため、協立病院発を協立クリニック発へと変更を行います。

### 金曜日コース

#### 新城線

新城紙業始発→西滝→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発：新城紙業	10:05
消防署前	10:06
新城・西部市民センター向かい	10:07
新城郵便局前	10:08
青森県民生協新店前	10:09
美容室オアシス向かい	10:10
青森銀行石江支店前	10:11
ドコモ青森西店前	10:12
ヤクルトスイミングスクール前	10:13
青森トヨペット本社前	10:14
上古川バス停付近 (安方クリニック降車希望がなければ協立へ)	10:15
協立クリニック 着	10:37
協立病院 着	10:42
生協さくら病院 着	10:57

#### 幸畠・戸山・筒井線

幸畠→戸山団地→筒井→松原通り経由→環状バイパス→協立病院

通過場所	時刻
始発：幸畠ハッピードラッグ前	8:30
幸畠・第一団地 (青森大学前/バス停)	8:31
幸畠・幸畠市民館前	8:32
月見野バス停向かい	8:34
戸山団地・ハローべーべー前	8:35
戸山団地・中央公園前	8:36
戸山団地・東公園前	8:37
戸山団地・北公園前	8:38
戸山中学校正面向かい	8:39
戸山団地・MOTO 美容室前	8:40
戸山西小学校バス停	8:41
松元台付近・モーターショップカネエダ前	8:45
筒井ハツ橋・稻荷神社前	8:48
ハツ橋・中筒井郵便局向かい	8:49
筒井・青森銀行筒井支店前	8:50
筒井・関野商店前 (青森高校向かい)	8:51
*松原通りを堤川方面へ右折します	
松原・筒井通りバス停前	8:53
港町1・川村酒店前	9:05
港町2・村久商店前	9:07
ディサービスつつみ (中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	9:10
協立クリニック 着	9:25
協立病院 着	9:28
生協さくら病院 着	9:43

#### 安田・細越・高田・金浜・荒川線

運動公園始発→安田→細越→高田→金浜→荒川→協立病院

通過場所	時刻
始発：運動公園入口	8:40
福荷神社向かい	8:45
安田近野バス停	8:46
上安田バス停	8:47
細越・細越公民館向かい	8:48
細越・木村商店向かい	8:49
高田・農協ガソリンスタンド前	8:51
荒川小金浜小分教室	8:54
野木バス停前 (バス回転所前)	8:58
金浜・稻田商店角	9:03
金浜・金浜市民館前	9:04
上野十文字バス停	9:06
荒川・川村自動車向かい	9:07
ハツ役・山上商店向かい (牛館入口)	9:08
ハツ役・味銀	9:13
協立クリニック 着	9:16

2022年8月1日から運行表が改正になります。

# 組合員利用バス運行表

## 月曜日コース

### 新城・浪館・大野線

希望ヶ丘町会入口付近始発→国道7号線  
→浪館通り→金沢小学校通り→協立病院

通過場所	時刻
始発:希望ヶ丘町会入口付近(3~11月)	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスマイルスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家前	9:11
上古川バス停付近 (安方クリニック降車希望がなければ浪館通りへ)	9:13
やきとり山久	9:26
浪館・パチコローラム前	9:27
青森銀行浪館支店前	9:28
浪館・ハッピードラッグ前	9:29
浪館・柴田商店前	9:30
奈良勝行税理士事務所	9:31
ツルハドラッグ前	9:33
協立クリニック 着	9:38
協立病院 着	9:43
生協さくら病院 着	9:53

### 浅虫線

小湊駅→野内→旧東部営業所→(国道経由)  
→浪打→栄町→デイサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発:小湊駅前(下北交通バス停)	8:10
平内役場前	8:11
藤沢(下北交通バス停)	8:12
西平内郵便局前(下北交通バス停)	8:15
中野バス停	8:20
浅虫郵便局前	8:30
久栗坂郵便局前	8:35
野内郵便局前	8:43
原別保育園入口付近	8:48
サクラダ整骨院前	8:49
八重田浄化センターバス停付近	8:50
マエダストア向かい	8:52
造道小学校前	8:53
浪打・スズキ自動車前	8:55
花園・街のカメラやさん前	8:56
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ (中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	9:05
協立クリニック 着	9:20
協立病院 着	9:23
生協さくら病院 着	9:38

### 帰り 新城・浪館・大野線

共通
生協さくら病院 発
協立病院 発
協立クリニック 発

## 火曜日コース

### 鶴ヶ坂・新城・中部経由線

鶴ヶ坂始発→戸門→白旗野→新城→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発:鶴ヶ坂駅	8:50
戸門・支村バス停	8:52
戸門・川原田酒店向かい	8:55
白旗野バス停	8:57
新城・メグミルク(元雪印工場)向かい	8:58
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスマイルスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家前	9:11
上古川バス停付近 (安方クリニック降車希望がなければ浪館通りへ)	9:13
やきとり山久	9:26
浪館・パチコローラム前	9:27
青森銀行浪館支店前	9:28
浪館・ハッピードラッグ前	9:29
浪館・柴田商店前	9:30
奈良勝行税理士事務所	9:31
ツルハドラッグ前	9:33
協立クリニック 着	9:38
協立病院 着	9:43
生協さくら病院 着	9:53

## 水曜日コース

### 新城・石江富田線

新城紙業始発→石江→石江富田→沖館中通り→上古川→協立病院

通過場所	時刻
始発:新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
青森トヨペット青森西店前(西郵便局となり)	9:08
パワー美容室前	9:15
小川商店付近	9:18
ファミリーマート青森沖館店前	9:20
西口・工藤米店前	9:25
上古川バス停付近 (安方クリニック降車希望がなければ協立へ)	9:28
協立クリニック 着	9:37
協立病院 着	9:42
生協さくら病院 着	9:57

### 雲谷・松原通り・桜川線

雲谷→横内→妙見→松原→桜川→藤田組通り→デイサービスつつみ→協立病院

通過場所	時刻
始発:雲谷十文字	8:30
「たねのわなべ」看板向かい	8:30
青年の家入り口	8:31
*合子沢地区には入ません	
横内市民館向かい	8:35
妙見・大星神社前	8:38
*筒井・松原方面へ	
やまと・歯科前	8:44
奥野・藤聖母園向かい	8:47
奥野・菓子処かんげつ前	8:48
*桜川大通りへ右折	
桜川・須藤米穀店前	8:51
*タケ美容室を駒込川方面へ左折	
桜川福祉館バス停付近	8:52
桜川3丁目バス停付近	8:53
*福田橋経由	
山本モータース前	8:56
*藤田組通り海手へ	
松森・ヤクルト前	8:57
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ (中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	9:05
*八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:20
協立病院 着	9:23
生協さくら病院 着	9:38

### 帰り 新城・石江富田線

雲谷・松原通り・桜川線 共通
生協さくら病院 発
協立病院 発
協立クリニック 発

1時間に1本走っています！便利な市中心部から循環バスもご利用ください

### 協立・国道循環コース

### 青森駅・観光通りコース

#### 青森駅→協立クリニック

安方クリニック 発	8:15	9:55	11:25
青森駅(ホテルルートイン)前	8:18	9:58	11:28
ホテル青森横(平和公園通り)	8:28	10:08	11:38
青い森信金営業部(国道)前	8:31	10:11	11:41
中部クリニック 前	8:40	10:20	11:50
みちのく銀行本店バス停付近	8:44	10:24	11:54
サンロード青森向かいローソン	8:46	10:26	11:56
ミスタークリーナー(観光通り)前	8:47	10:27	11:57
とよあきクリニック向かい	8:50	10:30	12:00
岩谷整形・あい薬局前	8:51	10:31	12:01
ふきのとう	8:54	10:34	12:04
協立クリニック着	8:55	10:35	12:05

#### 協立クリニック→青森駅

ふきのとう 発	9:08	10:45	12:13
協立クリニック	9:11	10:48	12:16
岩谷整形・あい薬局向かい	↓	↓	↓
とよあきクリニック前	↓	↓	↓
ミスタークリーナー(観光通り)向かい	↓	↓	↓
サンロード青森バス停付近	↓	↓	↓
みちのく銀行本店バス停付近	↓	↓	↓
中部クリニック 前	9:21	10:58	12:26
青森銀行本店前	↓	↓	↓
橋本小学校付近(平和公園通り)	↓	↓	↓
青森駅前(海側駐輪場付近)	↓	↓	↓
安方クリニック着	9:50	11:20	12:55

※日・祝日の運行はありません。※土曜日はふきのとう発13:57以降の運行はありません。

## バス運行に関するお問い合わせ

車両部／電話017(738)7933

○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。

## 新型コロナウイルス感染症のワクチンについて



感染管理認定看護師  
菊池 久美子

### Q.1 コロナワクチンの成分は安全なの?

未知の成分がたくさん入っているように思うかも知れませんが、大きく分けて3つの成分でできています。どれもこれまでに人の体に投与された経験があるものです。

コロナワクチンには、アジュバント(免疫反応をより良く起こすための成分)や水銀を含む保存剤は一切含まれておらず、接種することで、周囲の人に影響を与えることはありません。SNSや噂などでながれているような、月經不順や体調の不調などの悪い影響を与えてしまう可能性や、投与された人の体の中で代謝され、吐く息などに漏れてくれるはありません。

### Q.2 ワクチン接種の効果は? 3回目・4回目は接種するべき?!

複数の研究で、2回目を接種してから数ヶ月間経過すると、発症予防効果が徐々に低下していくことが報告されています。3回目のワクチン接種により重症化を予防したり、入院・死亡を防ぐなど、減弱したワクチンの効果が再び高められることがわかっています。

ワクチン接種を完了した人が感染してしまった場合(ブレイクスルー感染)でも、その人が他の人にうつす可能性は低くなることも報告されています。

コロナワクチンの3回目接種は、18歳以上の方が追加接種の対象となっていますが、特に以下のような方に接種が推奨されています。

- ①重症化リスクの高い高齢者や、免疫機能が低下した方や複数の基礎疾患がある方
- ②介護従事者などの重症化リスクの高い方との接触が多い方
- ③医療従事者などの職業上の理由などによりウイルス暴露リスクが高い方

4回目接種は「60歳以上の方」と「基礎疾患がある18歳以上60歳未満の方」が対象になっています。協立クリニックでは予約開始になっているのでご希望の際はお問合せください。

参照、引用文献 厚生労働省ホームページ

◆ 認定看護師を取得するには、様々なハードルがあります。しかし、自分が、各地域での貢献をしたいと思います。(大野三上雄太)

◆ コロナの収束を願いながら日々の生活を送っていますが、せが、せめて、マスクをはずせる日が来ると良いです。(荒川白鳥紀子)

◆ とてもおきレシピは献立を考えるうえで大変役立ちます。今後も色々な料理を紹介して下されば有難いです。(勝田西村和久)

◆ 毎朝ラジオ体操の時間になると愛猫3匹足元に来て一緒に体操。元気です。(青葉柿崎篤子)

◆ 每日とくらしとからだで、いろいろ勉強になります。(奥野工藤房子)

◆ 毎日、プラスチックごみをへらす工夫をしていませんが、堤川の川辺り散歩しているので、他家の庭を見ながら楽しいですよ!(原別藤原ひより)

ちょっとひとこと



桜川の桜並木



体操の様子

今まで活動しています。昨年まで2年間は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、満足な活動ができませんでした。それでも、大腸がん検診のおすすめを中心地域訪問だけは欠かさず実施しています。特に毎年、大腸がん検診を受けてくれる方や高齢の組合員さんなどは、重視的に訪ねるようにしています。

◆ とてもおきレシピは献立を考えるうえで大変役立ちます。今後も色々な料理を紹介して下されば有難いです。(勝田西村和久)

◆ 毎日とくらしとからだは、地域の組合員さんと青森保健生協を結ぶ大事なツールであります。(宮本益衛)



コロナ流行前の支部レクリエーション

おらほの  
支部紹介1  
桜川支部です  
元気に活動しています!

おらほの  
支部紹介1



## 集める届ける フードドライブ

提供された支援品を各団体や施設等へ寄付する活動



- 1 黄色をなぞる
- 2 青色をせきに
- 3 住み分けられるまちづくりを

## フードドライブ

5月29日(日)青森市内数ヶ所で「青森こども宅食おそそわけ便」、6月18日(土)青森大学・青森中央学院大学の学生を対象にした学生食料支援のそれぞれの運営団体に提供してきました。

多くのみなさまからのご支援を頂き、ありがとうございます。



次回支援品の受付期間 7月13日から7月27日まで

【受付・問合せ先】青森保健生協 組織部 関・福士 ☎017(762)5888

## Let's try 健康体操

青森保健生協健康体操セン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27回目 手軽にできるタオル体操⑤

健康体操センター 藤田 琉美子

#### タオル押し体操 ~大胸筋の強化~

- 1 胸の前で両手を合わせる。
- 2 合わせた両手の間に畳んだタオルを入れ、肘が下がらないようにする。
- 3 息を吐きながら手のひらに力を込めてタオルを押す。
- 4 ゆっくりと力を抜く。

**Point** 1日2回(朝晩)10回を目標に!

- ・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!



おらほの  
支部紹介1





## 世界禁煙デーポスター・コンクール 作品募集

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、さらなる禁煙促進の啓発を行うことを目的に実施します。



**【作品の内容】**タバコの害を訴え、禁煙を呼びかけるもので未発表のもの。

- 四つ切画用紙
- 応募作品の裏側に郵便番号、住所、氏名(ふりがな付き)、年齢、性別、電話番号、学校名(学年)を明記のこと。

**【応募資格】**青森県内の小学生・中学生・高校生

**【入選発表】**くらしとからだ11月号及び協立クリニック渡り廊下にて発表します。  
(※なお、作品は医療福祉生協連の禁煙デーポスター・コンクールへ応募予定)

**【募集締切日】**2022年8月31日(水)※当日消印有効

**【応募先】**〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2

**【お問い合わせ】**青森保健生活協同組合 組織部 三上 ☎017(762)5888

**【主催】**青森保健生活協同組合 《後援》青森県・青森県教育委員会・青森市・青森市教育委員会



昨年度最優秀賞

藤本響那さん(原別小学校2年)

## 原水爆禁止国民平和大行進

6月5日(日)、平和公園の平和の塔広場で、北海道からの引継ぎ式が行われました。その後、6月6日(月)・8日(水)・9日(木)の国民平和大行進に青森保健生協からも組合員・職員が参加し、道行く人々に原水爆禁止を訴えました。



## ユニセフから感謝状が届きました。

5月号の本紙において、命や生活が脅かされているウクライナの150万人の子どもたちとその家族への緊急募金について掲載しました。各事業所や支部で呼びかけ、皆さまからのご協力もあり、5月16日付で347,188円をユニセフへ寄付しました。



青森保健生活協同組合 機関紙「くらしとからだ」

2022年度

## モニター募集



機関紙委員会では、組合員の皆様にとってより身近で役に立つ機関紙の作成へ向け、下記の要項に基づきモニターを募集いたします。

**1.応募条件** ①組合員本人 ②「くらしとからだ」を毎月読むことができる方  
※2021年度モニターの方の継続応募も可能です。

**2.募集人員** 20名程度

**3.活動内容** 機関紙「くらしとからだ」に関するアンケートへの回答

**4.任期** 2022年10月号から2023年6月号まで

**5.応募方法** 郵便はがきに『氏名・住所・電話番号・年齢・モニター希望』を明記して、下記までご郵送ください。

〒030-0847 青森市東大野二丁目9番地2

青森保健生協 組織部 機関紙委員会事務局(組織部)宛

**6.応募締切** 2022年9月1日(消印有効)

**7.決定通知** モニターとしてご協力いただく方に決定通知をお送りします。

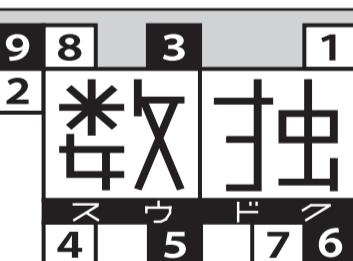
**8.その他** 1)アンケートの回答内容およびモニターの個人情報を機関紙企画・編集の目的以外に利用、第三者へ開示することはありません。

2)モニター委嘱に対する謝礼はありません。

**【問合せ先】** 青森保健生協 組織部 担当:野村・青山 ☎017(762)5888

**問題** 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

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



### クイズで頭の体操! ルール

①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。  
②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つあります。重複してはいけません。

**【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・二重枠内の数字の合計・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】**7月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

**応募者50名/正解50名**  
【当選者】今美智子(浜田)・小笠原和繁(小柳)・一戸秋善(港町)・  
石橋順子(浪岡)・植木雪子(港町)・白取とし子(佃)・柿崎清隆(松森)・  
西村和久(勝田)・笠嶋浩己(花園)・坂本まり子(合子沢)  
※7月上旬、図書カードを発送します。

5月号の答え ハルガスミ(春霞)



## (理事会報告)

2021年度第13回 5月26日

1. 2022年度通常総代会の議案について決定しました。

2. 2022年度通常総代会関連について、議事日程案、大会役員案、特別決議案、表彰支部を承認しました。また、総会方針学習会の報告がされ、意見や質問を総代会で説明していくことを含めて承認しました。

3. 役員報酬検討委員会について、常勤理事2名、非常勤理事2名、監事1名の5名体制で立ち上げることを承認しました。

## 7月の日程

28日(木) 理事会

### 7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】19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】15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(5月末現在)

組合員 44,128人 (+3人)

出資金 1,658,051,400円 (+9,728,800円)

一人平均出資額 37,574円

※( )内は前月比です。

### 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。

●富田1・2・5丁目 ●千刈4丁目

●篠田1・3丁目 ●三好1丁目

◎受付 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。

## 診療所再編ニュース

中部クリニックメーター



### 新中部クリニック完成に向けての地域行動を行いました!

新中部クリニック完成に向けての訪問行動は6月から7月の毎週水曜日に実施されています。6月23日現在で4回の行動が行われ、延べ地域組合員42名・職員組合員12名の合計54名が参加しました。中央1~4丁目、長島4丁目の1096件を訪問し、内412件対話をしてきました。引き続き周辺のすべてのお宅を訪問し、中部クリニック再オープンのお知らせをしていますのでその際はよろしくお願いします。

訪問行動には中部クリニックの周辺に住んでいる組合員だけではなく、多くの支部から参加しています。

いざ、出発!!



お宅訪問中…



集合写真撮影時のみマスクを外しています。



### おいしくて、栄養いっぱい! とておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 澤田 夏希

旬の夏野菜で夏バテ予防!

#### ★たっぷり夏野菜の和風ラタトゥイユ★

【材料】4人分

- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パプリカ 1個
- ・なす 1本
- ・しいたけ 2個
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

1人当たり

エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	3.4g
炭水化物	8.3g
塩分	0.7g

【作り方】

- ① トマト・玉ねぎ・パプリカ・しいたけは2cm程の角切りにする。
- ② なすは2cm程の角切りにし10分程水にさらす。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 小鍋でオリーブオイルを加熱し、③と一緒に炒める。
- ⑤ 香りがたつたら、トマト以外の①、②を加え、5分程中火で炒める。
- ⑥ トマトを加え軽く混ぜ、蓋をして弱火で5分程煮込む。
- ⑦ Aを混ぜておく。
- ⑧ ⑦を入れ、味を整えたら完成。



One Point

トマトはトマト缶(200g)でも代用できます。  
鶏肉やベーコンなどのたんぱく質を入れてもいいでしょう。

### おうちで散策気分



投稿者

佐々木 美智子

【観光通り支部 サンドーム班】

今年はじめてのウォーキング。3名のゲストと一緒に桜川の周辺を歩いてきました。桜吹雪が舞う中、桜並木を歩いたり、駒込川や堤川沿いを気持ちよくウォーキング。おしゃべりも弾み、楽しい時間を過ごす事が出来たと思います。

