

〔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/>

中部クリニックビル リニューアルOPEN

10月3日(月)診療開始

新中部クリニックビル 竣工にあたって

青森保健生協の組合員と職員、関係者が待ち望んでいた新中部クリニックビルが9月に竣工し、いよいよ10月から活動を再開することとなりました。

旧中部クリニック・デイサービス中部をご利用頂いていた皆さんには、工事期間中、安方クリニック・デイサービスセンターやすかた・デイサービスつつみをご利用頂きました。長期間のご協力につき御礼を申し上げます。

新中部クリニックビル建設に当たっては、組合員と職員、設計・建設会社にて構成される診療所再編プロジェクトを立ち上げ、世代を問わずに親しまれる、組合員に寄りそう中部クリニックビルを目指してきました。

新中部クリニックではビルに同居するデイサービスや訪問看護ステーション、青森健康企画・社会福祉法人虹とも協力し、地域のいのちとくらしを守るために、これまで以上に質の高い医療や介護、福祉活動を提供してまいります。

組合員の皆さんには中部クリニックビルの一角にある組合員ルームに気軽にお立ち寄りください。日常会話とともに地域活動や組合員活動等についても話し合っ頂きたいと思えます。皆さんの生き生きとした活動が職員を元気づけ、地域を明るくすることに繋がると確信しています。よろしく願っています。



青森保健生活協同組合

理事長 横田 祐介

中部クリニックメーター



診療
開始

お気軽にご

2022
年度

生協強化月間スタート

9月26日(月)から
11月30日(水)まで

スローガン

誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦

～みんなの工夫で新しい活動を創造し、
居心地よくくらせるまちをつくりましょう～

～感染予防対策を徹底し、くらしを支える事業と運動を広げ、
生協四課題+大腸がん検診予約の年間目標をやりきろう～





9月5日(月) 竣工式を執り
行いました。



9月15日(木)～17日(土)、
内覧会で皆様にお披露目
しました。



相談・お問い合わせください。中部クリニック ☎017(777)6206

＼ 青森保健生協の組合員でなければできないことが多くあります／

コロナ禍となったこの2年間で、人とつながることが元気の源だと再認識しました。各支部では感染予防をし、班会や支部行事が行われています。初めて班会に参加したみなさんから「参加して良かった」という言葉を頂きます。班活動を支えている人たちの励みになっています。

生協の魅力は外から見ていただけではわかりません。班や支部の行事などで友達が

できます。頼りになる友達や自分を頼ってくれる友達とのつながりから、自分の生きがいが見えてきたりします。社会の一員、社会をよくするため、誰かのために小さいながらも自分の力を貸すことができる場合があります。

9月26日から今年度の生協強化月間が始まります。この期間に一層力を入れて取り組む生協四課題は、地域の人たちがつながり、安心して暮らせるための青森保健生協の基

盤をつくる取り組みです。自分ができること・班ができること・支部ができる事を見つけ、この期間に取り組んでみましょう。

生協強化月間推進委員会
委員長 成田 慶子



◎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。

8月30日(火)浪館通り支部主催の防災学習会を開催しました。青森市役所総務部危機管理課の職員を講師に、青森市の防災体制や災害に備えた取り組みを紹介していただきました。また、青森市で作成したハザードマップで浪館地域の津波浸水想定区域や近隣にある活断層について学びました。

防災学習会を開催

浪館通り支部 支部長 佐々木 弘子



わが支部 わが班



つくりみち支部 医療講演会開催！

つくりみち支部 副支部長 高野 和夫

8月26日(金)、あおもり協立病院の田中忍先生を講師に、今年度3回目となる医療講演会をオンラインで開催しました。主催のつくりみち支部と個人視聴の組合員が参加し、「がんや最新の内視鏡カメラ診療について」を学びました。



小柳・佃支部合同の地域行動

小柳支部 副支部長 野坂 峯子

8月30日(火)に小柳支部と佃支部の合同地域訪問行動をしました。今回は、大腸がん検診のおすすめ行動です。支部活動などでも使用しているほろがけ福祉館がちょうど両支部の境目になっていることから、初めて合同での行動をしました。



Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい！ とっておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

かぼちゃは、βカロテンや食物繊維が豊富なことでよく知られていますが、眼精疲労に効果がある「ルテイン」も豊富に含まれています。ルテインは緑黄色野菜に多く含まれているので、目が疲れたときは、緑黄色野菜を積極的に摂ってみましょう！

★ノンフライ大学かぼちゃ★

【材料】4人分

- ・かぼちゃ 200g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・黒ゴマ 一つまみ
- ・サラダ油 大さじ1強

【作り方】

- ① かぼちゃはよく水洗いしたら、種とワタを取り除く。
- ② 皮付きのまま、1cm角の棒状に切る。
- ③ ②を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- ④ ③のたれを合わせて良く混ぜておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、③のかぼちゃを入れる。表面がカリッとするまで中火で炒める。
※注)何回もかき混ぜると、かぼちゃが崩れてしまうので、あまり混ぜない。
- ⑥ 表面がカリッとしたら、中火のまま ④を加えて全体にからめたら出来上がり。



1人当たり
エネルギー 112kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 4.7g
炭水化物 16.6g
塩分 0.7g

One Point

スイーツとしても、副菜としても美味しくいただけます。はちみつを使用しているため、1歳未満のお子様は、砂糖で代用してください。



参加費 無料

第34期 保健教室

班会やまちかど健康チェックで行っている健康チェックのやり方を専門職員と学びます。

【日 程】※第一講座、第二講座いずれも参加することが修了条件です。

第一講座	時 間	内 容
11月12日(土) 10:00~12:00	10:00	開会挨拶・オリエンテーション
	10:05	講義「保健委員の任務と役割」
	10:30	講義「健康診断について」
	11:00	講義・実習「健康チェックの実践」 質疑応答
	11:50	第二講座に向けオリエンテーション

第二講座	時 間	内 容
11月19日(土) 10:00~12:00	10:00	オリエンテーション
	10:05	健康チェックのおさらい
	10:50	学習「医療福祉生協の健康習慣について」
	11:20	質疑応答
	11:30	修了式

【開催場所】青森保健生協 本部 2階 多目的室

【申 込】青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888

【締 切】10月31日(月)まで

保健教室修了者を対象に、フォローアップ教室(2~3月頃)を実施予定

連絡船

お盆が過ぎ、送り火をたいて「またな！」とつばやき火のしまつをした。そろそろ自分の身辺を見直してみようと思ひ、気にならないうちに「ライフデザインノート」(医療福祉生協のエンディングノート)を開いてみました。▼自分の歩んできた今までのふりかえり、家族に伝えたいメッセージ、病気になるたときにしてほしい事、人生の集大成を迎えたときのありたい形など、今書き残しておきたいと思うことを自由に書いて下さうとあります。また、定期的に見直し、必要に応じて書き換えるようにしようという気持ち。なるほど、ページをめくりながら今まで「子ども達と具体的に話をした事」がなかったなとあらためて思いました。「わたしの基本情報」「わたしの覚書」「わたしの葬儀」など生前に伝えておかなければ、子ども達にケンカ?のもとをつくりかねない(ケンカするほどの遺産はありませんが)▼色々なエンディングノートがありますが、家族に自分の意思を伝えられるように書き残すことは大事なことであらためて考えるようになりました。すなおな気持ちでノートにむきあつて、書いてみたいと思います。

(理事 今 仁)



◎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。

おらほの 支部紹介 3

中央・長島支部です

こんにちは！私たちの活動エリアは中央1〜4丁目、長島1〜4丁目です。6名の運営委員で企画運営しています。6つある班は工夫をしながら楽しく班活動をしています。

「くらしとからだ」は32名の手配付者さんに協力してもらい、組合員にお届けしています。支部ニュースは、残念ながら月に郵送で配達されている組合員のお宅には届いていません。一人でも多くの方にお届けできるように手配付の協力を呼びかけています。

わが支部にとって「中部クリニック」は組合員活動をするのに欠かせない拠点となっています。2021年4月〜2022年9月までの建替え中、会議や班会の会場確保に苦労しました。今までいかに恵まれていたとか：

6月からの2ヶ月、毎週水曜日の「新中部クリニック」



中部クリニックの医師も参加した支部総会

ク完成に向けての地域活動に、運営委員5名がほぼ毎回参加しました。いよいよ10月3日オープンです。

他の支部同様、組合員・運営委員の高齢化が悩みです。また、コロナ禍で班会や支部活動が一時中止になりました。特に総会やレクリエーションは毎年組合員さんが楽しみにしている行事で、親交を深める唯一の集まりでした。コロナが早く収束することを祈るばかりです。

これからも「新中部クリニック」を拠点に「無理せず、出来ることを、楽しく(楽しくなければ続かない)」をモットーに、組合員と中部クリニック職員の協力も得て活動していきたいと思っています。

4つの班が
体操を中心に活動

コロナ流行前の支部レクリエーション

(理事 武井明子)

ウォーキングのつどい

【日時】10月31日(月) 10:00~12:00

【集合場所】平和公園 噴水前

【参加料】無料(申込必須)

【主催】青森保健生活協同組合
健診健康づくり委員会

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

※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください。

※雨天の場合は中止いたします。



※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合がございます。
参加を希望する際は事前に組織部までお問い合わせください。

みんなと一緒に
汗を流しませんか？

知っていますか？



第3回 放射線科

あおもり協立病院
放射線科 主任
青木 傑



今回は放射線科の紹介をします。

現在当科には15名の診療放射線技師が在籍しています。

使用している機器には、一般X線撮影やCT、MRIといった大型のものから、X線透視や骨密度、乳房撮影、血管造影といったもので幅広い機器が導入されています。

青森保健生協では、心臓CT検査やMRIによる脳の精査といった通常の診療はもとより胃透視やマンモグラフィ、骨密度といった健診事業にも力を入れております。また、治療分野では心臓カテーテル検査やX線透視装

日々精進します！



置を用いた内視鏡治療などのサポートもしています。最近では他の施設からの検査依頼も増え、地域の中でも重要な役割を担っていると考えます。

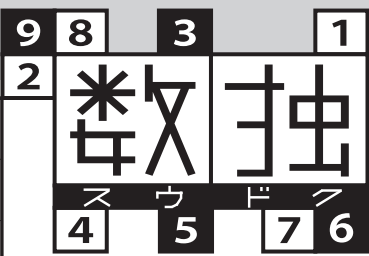
医療機器の進歩は目覚ましいものがありますが、皆様に安全・安心して、さらには質の高い検査を提供できるようスタッフ一同日々精進しています。

検査に関してご不明なことがありましたら、担当スタッフまでお知らせください。



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。

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



クイズで頭の体操！

ルビル

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つ入ります。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】10月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを呈呈

応募者45名／正解43名
【当選者】横内洋(小柳)・永野八重子(筒井)・櫻田幸一(牛館)・中村ゆかり(月見野)・西塚朱理(浪岡)・横山孝司(三内)・高杉忠則(弘前市)・山下道子(筒井)・村田洋子(旭町)・工藤房子(奥野)】
※10月上旬、図書カードを発送します。

8月号の答え デイキャンプ(キャンプデー)



(理事会報告)

2022年度第3回 8月25日

- 三厩支部における豪雨災害について、組織部員が訪問行動をおこなった報告があり、募金活動を実施し支援をしていくことを承認しました。
- 安方・中部エリア再編について、竣工式を含めた事業開始までのスケジュールや組合員活動などを承認しました。
- 新型コロナウイルス関連について、現状のフェーズに合わせた事業所での患者や利用者への対応などについて承認しました。

くらしとからだ手配付者募集

自宅周辺を5軒〜無理しない範囲で募集中!

- 松森1丁目 ●花園1丁目
- 久栗坂 ●安方1・2丁目

問合せ 組織部 ☎017(762)5888

青森保健生協 現勢 (8月末現在)

組合員	44,099人 (-93人)
出資金	1,681,514,800円 (+8,144,800円)
一人平均出資額	38,130円
※()内は前月比です。	

10月の日程

- 1日(土) 支部代表者交流会
- 3日(月) 中部クリニック開業
- 15日(土) 前期社保平和学校
フレイル・オーラル
フレイル研修会
- 27日(木) 理事会



10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】26日(水) 定例第4水曜日
【時間】午後1時30分〜3時30分
- つつみ(旧堤診療所)
【相談日】21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。