

○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。



支部の活動エリアは小柳、自由ヶ丘、けやき、はまなす地域です。13人の運営委員で男女仲良く企画運営しています。

小柳支部の特徴は、機関紙「くらしとからだ」の手配付率が99・6%と高いことです。43人の手配付者で支部内の686世帯の組合員の内、683世帯に直接「くらしとからだ」を配付しています。

また、今年度は新班の「リリーズ班」が結成されました。コロナ禍でも運動不足にならないようセラバンド体操を中心に毎月楽しく活動しています。

直近の支部運営委員会では、生協強化月間中の支

部活動の計画や、3年ぶりの支部レクリエーション開催に向けて話し合っています。小柳支部では新型コロナウイルス感染症の流行や

支部内組合員の高齢化な

どの悩みもありますが、で

きることを考えて前を向い

て支部活動を継続していま

す。

(支部長 山田 横三)



小柳支部総会の様子

小柳支部です

おらほの 支部紹介⑤



11 住み続けられるまちづくり
3 すべての人に健康と福祉を

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28回目 手軽にできるタオル体操⑥

健康体操サポーター 藤田 瑞美子

太もも前伸ばし

～筋肉をほぐし膝痛軽減～

- ①椅子または壁に左手をついて立つ。
- ②右足首にタオルをかけて、右手でタオルを掴む。
- ③息を吐きながら掴んだタオルをお尻の方へ引き寄せる。
- ④30秒キープし、ゆっくりと元の位置に戻す。
- ⑤反対側も同様に行いましょう



Point 1日2回(朝晩)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!

金をお渡しました

虹の3法人から支援金として519,006円を寄贈



今日は「栄養科」の業務内容について掲載いたします。

栄養科の業務は「給食管理」と「栄養管理」の2つで構成されます。

「給食管理」では、患者さんの病態や嚥下状態に応じた給食の調理から盛付け、配膳までを行います。当院では、献立作成から調理までの過程を「あおもりコープフーズ」に一部委託しております。月に1度の行事食では旬の食材を用いた給食の考案、デイケアではバインディングを開催し、患者・利用者のみなさんに喜んでいただける工夫をしています。



3 すべての人に健康と福祉を

知っていますか?



第5回 栄養科

あおもり協立病院
栄養科主任
阿部 明子



ています。

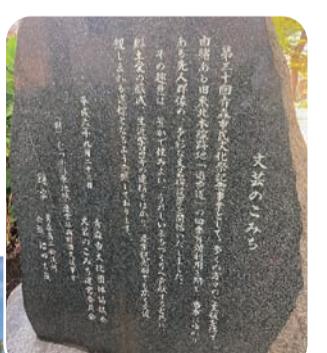
「栄養管理」では、体重・食事摂取量・血液データなどから患者さんの栄養状態を評価し、課題改善に向けた目標を設定します。計画書を作成し、多職種連携で目標の達成を目指します。病気の再発・重症化予防のために栄養指導が重要であり、患者さんの生活や食習慣に応じた指導ができるよう心がけております。「食事を変えたら、検査値が良くなった」という言葉を聞くと、仕事のやりがいに繋がります。

ウォーキングのつどい

健診・健康づくり委員会 事務局長 小笠原 悅子

10月31日(月)、健診・健康づくり委員会主催の今年度2回目のウォーキングのつどいが開催され、天気に恵まれる中、30名の組合員が参加しました。今回は平和公園に集合し、準備運動をした後に公園内～文芸のこみちを散策しました。

参加者からは「秋晴れで気持ちいいね!」「平和公園は元の浦町駅があった所だよね~」「文芸のこみちがあるなんて知らなかった」などの声が挙がっていました。



3 すべての人に健康と福祉を



前期社保平和学校報告

社保平和委員会 委員長 小山内 和子



10月15日(土)、社保平和委員会主催の前期社保平和学校が開催されました。地域組合員・職員組合員合わせて32名が参加し、青森空襲を記録する会の今村治会長の講演や小柳支部の瀬川澄子さんから当時の体験をお聞きしました。

《参加者の感想》

- 瀬川さんの語りがリアルで、二度と戦争がおこってはならないと思った。
- ポツダム宣言を早く受け入れていたら、青森空襲だけではなく広島・長崎の原爆投下もなかったかもしれない。本当に憲法を守らなければならない。
- 戦争を起こした人の責任、終わらせられなかつた責任についての追及も必要と思った。



12月の日程

22日(木) 理事会



12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】 28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】 16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 (10月末現在)

組合員 44,068人 出資金 1,700,906,400円
(+32人) (+14,364,400円)
一人平均出資額 38,597円 ※()内は前月比です。

(理事会報告 2022年度第5回) 10月27日

- 2022年秋闇の回答骨子について、労組からの要求を真摯に受け止めたうえで検討し、提案された回答をしていくことを決定しました。
- 2022年度生協強化月間の取り組みについて、各支部での活動状況を共有し合い、引き続き生協強化月間方針に基づき新型コロナウイルス感染の予防を徹底した上で、旺盛に展開していくことを承認しました。
- 2022年度上期総括と下期重点課題について、コロナ禍の中、上期に取り組まれた医療介護活動や組合員活動などを踏まえ、下期は重点医療機関としての役割発揮や診療所再編を中心にながら、生協4課題や健康づくりなどに取り組んでいくことを承認しました。
- 役員推薦委員会について、体制や役員推薦の基準などについての報告があり承認しました。

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!

- 合浦2丁目
- 金沢5丁目
- 旭町2丁目
- 小柳1丁目

お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888



10月19日(水)、学びあい委員会主催の今年度1回目の学習会を9名の参加で開催しました。組合員活動委員会の高橋事務局長を講師に、医療福祉生協の特徴や支部運営委員・班長の役割などを学びました。

支部運営委員・班長の役割は「人と人とのつながり」をつくり、地域全体を健康にするためのリーダー役であることを学びました。参加者からは、「今日は他の

学びあい委員会 委員長 天野慶 学びあい委員会 委員長 天野慶
班の方の意見も聞けて良かった。「本日の学習会に参加して生協活動を広げていきたいと思いました。」等の感想が寄せられました。
学習会終了後は参加者の日頃の活動について話題を出し合い、交流をしました。

通信教育コース別 学習会開催



外ヶ浜町豪雨災害に対する支援

青森保健生活協同組合・一般社団法人あおもり健康企画・社会福祉法人

10月31日(月)、3法人を代表して、青森保健生活協同組合 横田理事長・安藤理事・原支部長・今常務理事、一般社団法人あおもり健康企画 西村理事長が外ヶ浜町役場を訪問しました。外ヶ浜町 山崎町長、外崎総務課長と懇談後、横田理事長から山崎町長へ豪雨災害支援金をお渡しました。

青森保健生活協同組合では、三厩支部と連携し、今後も支援を続けて参ります。



○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。

転居及び氏名等の変更、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。※本紙は一部お届けしています。複数冊いている場合はお手数ですがお知らせください。

診療所再編ニュース

中部クリニック
メーター

この度中部クリニック所長を拝命した澤岡です。
永年地域に親しまれてきた中部病院・クリニックのリニューアルオープン早々の栄誉を担うこととなりました。

私は1992年弘前の健生病院から安方に在った協和病院に赴任しました。その後1994年のあおもり協立病院開設以来、主に循環器分野を中心に担ってまいりました。更に2009年1月からは協立クリニック佐藤友克所長の後を引き継いで今に至っています。

堤診療所の外来が閉じて以来、中部クリニックは主に青森市の中央部から東地域の患者さんの診療を担ってきましたが、これからは協立クリニックと共に津軽半島を含む西地域にお住まいのみなさまを含めた青森保健生協への期待に応えたいと考えています。

新しい中部クリニックではCTスキャンなどの検査設備を整え、外来・往診訪問診療に加え、デイサービスの充実に力を入れ十分なスペースと満足していただける入浴設備等を設置しました。また組合員のみなさまがゆとりを持って集えるスペースを確保しました。働く人々から高齢者に至る地域の方々の命と暮らしを守る拠点として役立てていただけることを目指しています。

微力ながら伊藤先生や職員一同と共に、改めて地域に愛され、信頼される診療所を創ろうと思います。何卒よろしくお願ひします。

中部クリニック 所長 澤岡 孝幸



2022年11月1日から協立クリニック澤岡孝幸所長の後任として所長に就任しました磯島寿人です。どうぞよろしくお願ひいたします。

医療を取り巻く情勢が厳しい中、的確な経営判断を求められる中での所長就任という重責を託され身の引き締まる思いです。

協立クリニックは2004年3月にあおもり協立病院から外来機能を移動させた総合外来センターとして設立されました。「人権といのちの尊厳を守る無差別平等の医療・福祉の実現と誰もが安心して暮らせるまちづくりをめざします」の理念を掲げ、開設以来、組合員・地域住民のみなさまの健康増進、生活習慣疾患に対する予防・治療など患者様一人一人に応じた医療・介護の提供を行ってきました。

また、在宅診療にも力を入れています。病気になつても住み慣れた自宅で過ごしたいという思いに応え最期まで安心して過ごしていただけるよう対応しています。これもひとえに組合員のみなさま、当クリニックを支えてくださる病院・診療所の先生方、訪問看護師、薬剤師、地域連携のスタッフ、ケアマネージャーなどみなさまのお力添えのおかげです。

これからも組合員・地域のみなさまから信頼され地域に貢献できるクリニックを目指し、職員一丸となって頑張っていきますのでよろしくお願い申し上げます。

協立クリニック 所長 磯島 寿人



世界禁煙デー ポスター конкурール

受賞結果

健診・健康づくり委員会では、世界保健機関(WHO)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 конкурールを開催しました。第4回目となる今回は、青森県内の小学生から応募がありました。審査の結果、最優秀賞1点、優秀賞3点、佳作4点が以下の通りに決定しました。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。



最優秀賞
福士 美優さん
新城小学校 6年



優秀賞
野村 晴希さん
金沢小学校 3年



優秀賞
鳴海 阳さん
合浦小学校 3年



優秀賞
鳴海 咲さん
合浦小学校 1年



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 石文 実沙樹

食生活が乱れがちな年末年始に野菜をプラス♪きのこの食物繊維が腸の働きを整え、トマトのビタミンA・Eがお肌の健康を維持してくれます。

★きのことベーコンの具だくさんトマトスープ★



【材料】4人分

- ・ハーフベーコン 8枚(40g)
- ・しめじ 1株(100g)
- ・エリンギ 1パック(100g)
- ・ピーマン 2個(100g)
- ・白菜 1/8株の半分(100g)
- ・トマト缶 1缶(400g)
- ・水 200ml
- ・塩 1つまみ(1g)
- ・胡椒 少々



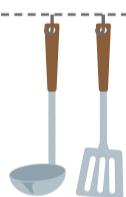
【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② しめじは石突をとつてほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切つてから纖維に沿つて割く。
- ③ ピーマンは半分に切つて種を取り、1cm幅に切る。白菜はザク切りにし、芯の部分は薄切りにする。
- ④ 鍋にベーコンを入れ、油が出るまで弱火でじっくり炒める。しめじ、エリンギ、ピーマンを入れて中火にし、軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ⑤ トマト缶と白菜、水をいれて強火にする。沸騰したら中火にし、蓋をして10分ほど煮込む。
- ⑥ 塩・胡椒で味をととのえたら完成。

1人当たり	エネルギー	76kcal
	たんぱく質	5.9g
	脂質	2.9g
	炭水化物	8.9g
	食塩相当量	0.7g

One Point

お好みでニンニクなどの香味野菜を追加すると味に深みが出ます。
エリンギは割くことで旨味が出やすく、味も染み込みやすくなります。



問題 上下の絵を見比べて
7つの間違いを探しましょう！
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。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。答えは下段の記事は本紙「ちゅうとひとこと欄」に部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-10847 青森市東大路2-19-12 青森保健生協組織部にて、締切12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58名／正解58名

【当選者】永澤京子(四戸橋)・三上みどり(篠田)・及川君代(安方)・藤本恵理子(油川)・工藤由美(けやき)・西村良雄(金沢)・佐藤照代(羽白)・川村玲子(荒川)・加我隆(篠田)・盛和子(富田)】

※12月上旬、図書カードを発送します。

10月号の答え
10

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