

〔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

<https://www.aomori-h-coop.com/>



組合員訪問行動

年度末月間スタート!



くらしとからだ 手配付者探し

スローガン

年間目標達成への挑戦

～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～



班会へ参加しませんか?



コロナ禍での組合員活動が3年間続いています。2月、3月は声を掛け合い、仲間をたくさん作ろうと各支部で活動を始めています。

みなさん、困りごとはありませんか。ひとりで解決できないと悩まず、まず青森保健生協に相談してください。地域の組合員と職員と協力して解決の道を見つけます。

各地域の支部では班会を実施しています。体操をしたり、手芸をしたり、やりたいことがあったら新しい班もつくりまします。みんなで体を動かし、笑っておしゃべりしたら元気が出てきます。住み慣れた場所で、みんなで助け合って住み続けたい願いをかなえるためにも仲間がたくさんいたら安心です。

2月、3月は冬眠から少しずつ覚め、春から新しい楽しみを見つけるために、青森保健生協へお電話し、仲間探しをしてください。お待ちしております。

大腸がん検診はお済みですか?



組合員活動委員会委員長 成田 慶子

年間目標達成を目指す「仲間増やし」「出資金増やし」「班づくり」「担い手増やし」「大腸がん検診のおすすめ」を継続していくことが必要です。生協四課題+大腸がん検診推進への協力、よろしくお願ひします。

9月26日～11月30日まで取り組まれた2022年度生協強化月間は新型コロナウイルス感染症の第7波が猛威を振るう中での取り組みとなりました。市中で新型コロナウイルス感染者が多数発生し組合員活動に大きな影響を及ぼしました。そのような中、歩みを止めることなく昨年度までの教訓を参考に創意工夫を凝らした取り組みを行いました。大変厳しい到達となりました。仲間増やしでは834名(月間目標の52.1%)、出資金増やしでは83,994,200円(月間目標の52.5%)の到達となりました。目標には遠く及ばない結果となりましたが、「お元気ですか訪問」や新班結成などの「つながり」があった月間でありました。

生協強化月間のまとめ



生協強化月間推進委員会 事務局長 高橋 高男

今年度の健康診断はお済みですか?

健康診断を受けましょう

健康診断の問い合わせ

あおり協立病院 健診センター

TEL:017(729)3261

連絡船

日本では物価の高騰が続いています。2022年10月の消費者物価指数は、前年の同じ月より3.6%上昇しました。私のように年金生活をしていく者としては、物価の高騰は家計を圧迫します。以前までは百円で購入できていたものが、今では百二十円ほどになっていたり、たまに外食すると以前よりも値段が高くなっていたり、価格の高騰を実感します。特に家計に響いているのが灯油代です。家が床暖房ということもあり、非常に灯油代の出費がかさみます。春を迎えるまで大変です。世界情勢を見ると仕方ない部分もあるとは思いますが、消費者からすると物価の高騰は抑えてほしいものです。物価の高騰が今後落ち着いてくるといふ報道もありますが、不明確な部分も多いため余分な物にはあまりお金をかけずに過ごしたいと思っています。▼厳しい状況が続いていますが健康が一番なので、班会での健康体操や、冬でもできるストレッチ体操等を積極的に取り入れ、健康寿命を保ちながら長生きをしたいと思ひます。▼また、本当に国民の生活を基本に据える政権をつくりたいかなければと思ひます。

(理事) 中村京子



堤川支部

理事 佐藤 和子

わが支部わが班

山の手支部

支部長 豊川 克義

職員を講師に
学習会を開催

堤川支部ではあおもり協立病院地域連携室の中澤主任を招き「成年後見制度とは?」について学びました。成年後見制度とは、【認知症などによって、物事を判断する能力が十分ではない方についてその方の権利を守るための援助者を選ぶことで法律的に支援する制度】ということです。しかし、対象者本人の能力や置かれている事情により、対応が複雑でわかりにくい面もあります。協立病院での事例を紹介し、職員の献身的な対応で日常を取り戻すことができた経過に参加者からは「職員の対応に感動した」との感想が寄せられていました。



ツリーの前で
記念撮影



山の手支部主催
担い手のつどい開催

12月9日(金)、山の手支部主催で担い手のつどいを開催しました。当日は手配付者11名が参加し、組合員情報などについて意見交換しました。感染対策を行いつつ、食事をしながら日頃の労をねぎらいました。

「冬は雪で転びやすいから、けがをしないように気をつけて手配付しようね」「またみんなで集まって日帰りで出かけたいね」などと話し、和気あいあいと交流しました。



2022年度
保健委員フォローアップ教室

【日時】2023年3月13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(足指力・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(足指力・血管年齢)の使い方と実践
15:30	終了

【お問合せ】青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888 ※3月6日(月)メ切
※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。



なのはなクリスマス会

12月23日(金)、住宅型有料老人ホームなのはなでクリスマス会を開催しました。「きよしこの夜」を会場全体で歌った後、アカレンジャーとしようくんぱんまんに扮したスタッフが登場。ユーモアのある進行で体操を行い、楽しみながら体をほぐしました。続いて、ドレスアップしたスタッフのオンステージ。楽しいお話とプレゼント

笑顔いっぱい
参加者

口顔負けの歌声に大きな拍手が湧き上がり、たくさんの方の笑い声に包まれました。最後なのはなサンタさんからクリスマスプレゼントを受け取り、皆さん大満足。笑顔いっぱいひとときとなりました。

参加者みんなで健康体操

有料老人ホームなのはな 事務局長 遠島 洋子

頭の柔軟体操 クロスワードパズル

《解き方》
二重枠に入った文字をAから順に並べてできる言葉は?

1	6	9		15		20	24
	A						
2			12			21	
		10			17		
	7				18	22	
3				16			B
		11	13				25
4	8		14			23	
5					19		E

- ヨコのカギ
- ① チームで……団結してがんばろう
 - ② 炭水化物や脂肪、タンパク質などはこれの一種
 - ③ 首も足も長い動物
 - ④ 佐渡にこの鳥の保護センターがある
 - ⑤ 干しブドウのこと
 - ⑦ ……つらみ、……節、さか……
 - ⑩ パートリーともいいます
 - ⑪ 意外な変化で、バッテリーを感ずすボール
 - ⑭ 公認……試験は国家試験の一つです
 - ⑮ 純粋な水は……透明
 - ⑯ ノートなどに記録を残す仕事
 - ⑰ ……飲料は電解質を多く含む飲み物
 - ⑱ ショートケーキの上によくのっている赤い果実
 - ⑳ 労多くして……少なし
- タテのカギ
- ① ノーの反対。……マン
 - ③ ムキムキな体を目指してこれをする人もいます
 - ⑥ この家を……のすみかに決めました
 - ⑦ カボチャやスイカは……科の植物
 - ⑧ ……マンは鍵を握る重要人物
 - ⑨ 世界最高峰のエベレストはチベット語でこう呼びます
 - ⑫ 固いものに体をぶつけるとできる傷
 - ⑬ 3か月に1回、発行する
 - ⑮ 並ぶものがないこと。国士……
 - ⑯ 応援している球団が……を独走しているんだ
 - ⑰ 地球は……の第3惑星
 - ⑳ ……のものを縦にもしない
 - ㉑ 岸から遠く離れたあたり
 - ㉒ 大字だと「壱」と書きます
 - ㉓ スペース。宇宙……
 - ㉔ ……車は、高いところでのレスキューに使われる

【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122名/正解106名
【当選者】木村圭子(千刈)・横内愛子(細越)・長崎直(緑)・小山内直人(桂木)・福浦美子(三内)・木村和子(沖館)・小寺綾子(第二問屋町)・斎藤信子(富田)・三津谷正(八重田)・尾鷲るる子(合浦)
※2月上旬、図書カードを発送します。



(理事会報告)

- 2022年度第7回 12月22日
- 総代選挙区および定数について、総代選挙規約第13条を踏まえ、現行の35選挙区から9選挙区へと編成することと、総代数は250名とすることを決定しました。また、総代選挙管理委員会の設置および総代選挙管理委員10名について承認しました。
 - 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契約していくことを決定しました。
 - 2022年度生協強化月間のまとめについて、全国四課題+大腸がん検診の到達とともに、各支部・事業所での取り組みが報告され、あわせて年度末までの目標達成に向けての呼びかけがあり、承認しました。
 - 安方・中部エリアの再編について、診療所再編プロジェクトからの総括を承認しました。
 - 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!
●長島2・3丁目 ●中央4丁目
お問合せ 組織部 ☎017(762)5888

2月の日程

- 4日(土) 支部代表者交流会
- 14日(火) 虹のバレンタイン行動
- 16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】22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】17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	44,332人 (+106人)
出資金	1,693,442,800円 (-15,898,600円)
一人平均出資額	38,199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。

三厩・今別・上磯線の組合員利用バス運行表が改正になります

赤字部分は停留所の変更、発着時間の変更です。ご注意ください。

月曜・火曜・木曜日コース(山手)

三厩・今別・上磯線

※(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	//	阿弥陀川・農協向かい	8:59	//
板橋	7:33	//	阿弥陀川・青木建材前	9:00	//
上宇鉄漁港	7:39	//	長科・公民館入口向かい	9:01	//
上宇鉄	7:40	//	中沢・会館向かい	9:02	//
釜の沢	7:42	//	中沢・蓬田天理教前	9:02	//
下中浜	7:48	//	後潟・カナヤマ向かい	9:03	//
本町通り	7:50	//	後潟・南北後潟会館向かい	9:04	//
成田水産	7:51	//	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	//
下増川(元営林署前)	7:53	//	後潟・農協向かい	9:05	//
浜名・中村商店向かい	7:57	//	後潟・農協スタンド向かい	9:06	//
西田・営林署隣り	7:58	//	小橋・公民館向かい	9:07	//
今別郵便局	7:59	//	左堰・製材所	9:08	//
今別・ふじた接骨院	8:00	//	内真部バス停	9:09	//
今別交番向かい	8:02	//	赤田商店向かい	9:09	//
大川平・高桑商店	8:05	//	清水・高森商店	9:10	//
二股・元田子商店	8:10	//	前田湯の沢バス停前	9:11	//
大平・笹木商店	8:22	//	奥内郵便局向かい	9:12	//
山本会館向かい	8:23	//	奥内農協となり	9:13	//
上小国松寿寺前	8:26	//	西田沢小学校向かい	9:14	//
ふるさと体験館向かい	8:27	//	西田沢浜田バス停向かい	9:16	//
中小国駅入口	8:28	//	西田沢・工藤貞商店向かい	9:17	//
下小国・畑田商店向かい	8:29	//	アケメ美容室前	9:19	不通過
外黒山屯所前	8:31	//	野木和団地バスターミナル向かい	9:22	不通過
上磯電気	8:34	//	*野木和団地バス→生協店経由		
蟹田・佐々木旅館2軒手前車庫前	8:37	//	三厩電気	9:23	不通過
蟹田・青森銀行向かい	8:38	//	油川市民センター	9:24	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	//	油川不動産隣駐車場前	9:28	9:18
広瀬・郵便局向かい	8:42	//	浪返バス停	9:29	9:19
広瀬・ローズ理容院前	8:42	//	扇田・神戸商店向かい	9:33	9:23
民生会館向かい	8:43	//	村岡整形外科	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
トイタイム			中部クリニック	9:50	9:40
郷沢ヨモギ温泉入口	8:55	//	みずたに眼科	9:55	9:45
蓬田診療所	8:56	//	協立クリニック 着	10:00	9:50
スクールバス バス停	8:57	//	協立病院 着	10:05	9:55
蓬田・中村商店前	8:58	//	生協さくら病院 着	10:20	10:10

水曜・金曜日コース(海手)

三厩・今別・上磯線

※野木和団地には行きません。

通過場所	時刻	通過場所	時刻
始発：竜飛	7:30	蓬田・中村商店前	9:08
板橋	7:33	阿弥陀川・農協向かい	9:09
上宇鉄漁港	7:39	阿弥陀川・青木建材前	9:10
上宇鉄	7:40	長科・公民館入口向かい	9:11
釜の沢	7:42	中沢・会館向かい	9:12
下中浜	7:48	蓬田天理教前	9:12
本町通り	7:50	後潟・カナヤマ向かい	9:13
成田水産	7:51	後潟・南北後潟会館向かい	9:14
下増川(元営林署前)	7:53	カミヤマコーポレーション向かい	9:14
浜名・中村商店向かい	7:57	後潟・農協向かい	9:15
西田・営林署隣り	7:58	後潟・農協スタンド向かい	9:16
今別郵便局	7:59	小橋・公民館向かい	9:17
今別・ふじた接骨院前	8:00	左堰・製材所前	9:18
村元・ゴミ置き場前(相内建設向かい)	8:01	内真部バス停	9:19
山崎・文化センター向かい	8:04	赤田商店前	9:19
大泊・三叉路バス待合所国道側	8:13	清水・高森商店前	9:20
砂ヶ森漁協向かい	8:16	前田湯の沢バス停前	9:21
平館・石崎	8:26	奥内郵便局向かい	9:22
平館・野田	8:30	奥内農協となり	9:23
平館・船岡	8:37	西田沢小学校向かい	9:24
平館・磯山	8:42	西田沢浜田バス停付近	9:26
蟹田・塩越バス停	8:45	西田沢・工藤貞商店向かい	9:27
蟹田・佐々木旅館2軒手前車庫前	8:47	油川不動産隣駐車場前	9:28
蟹田・青森銀行向かい	8:48	浪返バス停	9:29
蟹田・神社向かい	8:49	扇田・神戸商店向かい	9:33
広瀬・郵便局向かい	8:52	村岡整形外科	9:33
広瀬・ローズ理容院前	8:52	安方クリニック	9:43
民生会館向かい	8:53	中部クリニック	9:50
スクールバス バス停留所前	8:55	みずたに眼科	9:55
老人いこいの家前	8:56	協立クリニック 着	10:00
トイタイム		協立病院 着	10:05
郷沢ヨモギ温泉入口	9:05	生協さくら病院 着	10:20
蓬田診療所	9:06		
スクールバス バス停	9:07		

帰り 三厩・今別・上磯線 共通

生協さくら病院 発	12:20
協立病院 発	12:40
協立クリニック 発	12:44
中部クリニック 発	12:55
安方クリニック 発	13:05



各停留所には5分前に来てください。バスがきたら手を上げてお知らせください。

※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。

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。 ※本紙は一世帯に一部お届けしています。複数届いている場合はお手数ですがお知らせください。

催しのお知らせ

2022年度 虹のバレンタイン行動

【日時】 2月14日(火) 13:10~13:40
【場所】 さくら野百貨店前
9条改悪反対! 医療・介護・社会保障の改悪反対!
一緒に訴えましょう!!
 ※感染状況によっては、中止となる場合があります。



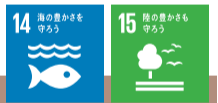
3.11青森集会について

【日時】 3月5日(日) 12:30~16:00(集会とデモ)
【場所】 青森市文化会館 5階大会議室
【講演】 「私が原発をとめた理由」
【講師】 樋口 英明 福井地裁元裁判長
 ※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。



後期社保平和学校

【日時】 3月4日(土) 13:30~15:00
【場所】 青森保健生協 本部多目的室 他
【講演】 八甲田300年の森に迫る危機 ~自然保護と風力発電を考える~
【講師】 Protect Hakkoda 共同代表 川崎 充・事務局 川崎 恭子
 ※感染状況によっては、中止となる場合があります。



各申し込み先：青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

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 笠原 有機

青森の名産である長芋は生で食べることが多いですが、加熱することでホクホクの食感になります。食物繊維も摂れて腸内環境の改善も期待できます。

★長芋の炊き込みご飯★

【材料】 4人分

- ・米 2合
- ・長芋 150g
- ・油揚げ 4g
- ・みつば 4g

【作り方】

- ① 米を研いで、30分浸水させておく。
- ② 長芋は皮をむき、2cm幅の厚めのいちょう切りにする。
- ③ 油揚げは薄く切る。
- ④ ①の水気を切り、炊飯釜に米、**A**を入れ、(米2合目の目盛りまで)水を入れ、軽く混ぜる。
- ⑤ ④でセットした米の上に長芋、油揚げを入れて炊飯。
- ⑥ 炊き上がり後、混ぜ合わせて食器に盛り、みつばを散らして出来上がり。

1人当たり

エネルギー	320kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	1.1g
炭水化物	67.0g
塩分	0.8g

One Point
油揚げの代わりにベーコンやハムを加えても美味しく頂けます。きのこ類を加えることで、食物繊維をUPすることができます。

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

概要 園芸・刺繍・裁縫・写真・絵画・DIYなどの作品を皆さんにご紹介するコーナーです。皆さんの作品が班づくりのきっかけになることもあります。

投稿方法 作品の紹介文章(字数100字程度)と写真(撮影する機器がない場合は事務局が撮影に伺います)

おうちで

散策気分

📷

概要 旅行の思い出や散歩道、好きな景色などの写真とエピソードをご紹介ください。おうちにいながら、散策している気分になれるコーナーです。

投稿方法 エピソードの文章(字数100字程度)と写真2~3点を機関紙委員会事務局までお寄せください。

てしごとキラリ・おうちで散策気分 投稿・問合せ先
青森保健生協 組織部 機関紙委員会事務局まで ☎017(762)5888