

〔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

各事業所	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

H P 青森保健生協ホームページ
www.aomori-h-coop.com



平和特集

被爆・戦後80年を迎えて

1945年8月6日広島に、8月9日長崎に。アメリカが投下した原子爆弾は、一瞬にして多くの尊い命を奪い、生活や環境などすべてを破壊しました。被爆者は今も様々な健康問題や精神的な苦痛を抱えながら生きています。

あれから80年。原水爆禁止2025年世界大会が8月3日～9日に開催され、青森保健生協の職員2名が長崎の会場へ参加しました。

また、青森保健生協では「原水爆禁止平和大行進」や「原水爆禁止引継ぎ集会」、その他社保・平和関連の署名活動に積極的に取り組んでいます。二度とこのような悲劇を繰り返さないようにこれからも活動を継続し、平和について訴えていきます。



長崎原爆資料館に
展示されていた柱時計



戦争法廃止を訴える19日街宣



原水爆禁止世界大会in長崎



原水爆禁止 引継ぎ集会(6月1日)



原水爆禁止 平和大行進(6月4日)

原水爆禁止世界大会in長崎へ参加した職員の感想



今回、長崎の原水爆禁止世界大会に出席させていただきました。今まで教科書で習ってきた内容で知っていたつもりでしたが、実際に現地に入ってみると自分が何も分かっていなかったと思い知らされました。現地には当時の被爆の惨状を伝える数々の遺構が残っており、恐怖と悲慘さがそのまま伝わってきました。資料館に残っている光景が80年前に目の前に広がっていたと思う言葉も出ませんでした。そして被爆者は80年経った今も肉体的にも精神的にも苦しんでいるという事です。戦争、核兵器の廃絶は達成するまで訴え続けていかなければならないと改めて認識させられる貴重な体験となりました。

(組織部 山田 堯門)



今回の原水爆禁止世界大会で、原爆被害のあった長崎県で様々なことを学びました。特に、長崎原爆資料館では、原爆による街や人々への被害について、実際の映像や実物をもとに恐怖しさを肌で感じました。また、原爆による被害は身体面だけでなく、精神的な部分で人々の記憶に爪痕を残すものだと感じました。さらに原爆の状況を証言している映像があり、「どれもこれも燃える、燃える、かなしみの限りがなかった」という言葉は、まだ11歳という子どもから出た言葉なのかという驚きがありました。

現在、被爆者の平均年齢は86歳と高齢になってきており、原爆を経験した世代が少なくなっています。後世に語り繋いでいくためには原爆を過去のものとせず、風化させないことが必要だと感じたため、今回の原水爆禁止世界大会に参加できて良かったと思いました。

(あおもり協立病院 リハビリテーション科 齋藤 大介)



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

(理事 鎌田貴子)

連絡船

今年は雪が深かったのですが、春には花を愛でたい気持ちで暮らしたい。種をホームセンターで購入し育てようと思いましたが、芽が出てこなく、苗を買ってうまうまいか、苗を買ってプランターに植え替えたものの、元気がなくなり枯れてしまいました。植物を育てることの難しさを痛感しました。そんな中、道の駅で衝動買いした多肉植物が、私の植物を育てることに対する考えを変えました。それから産直やお店で多肉植物を探したり、インターネットで育て方や様々な種類を探したりするようになりました。その後花屋さんで見つけた好みの多肉植物も我が家へお迎えし、それぞれ夏に入り気温が上がるにつれてぐんぐん生長していきます。水やりも「忘れた頃に与えても大丈夫」というおらかさが、私の性格に合っていてハマっていました。▼どんな伸びる多肉植物を寄せ植えにして母にプレゼントしたところ、大変喜んでくれました。この成功体験は、植物育成の楽しさを教えてくれる貴重な経験となりました。多肉植物は育てやすく、増やすこともできるため、これからも様々な種類を育て、その魅力をさらに探求していきたいと思っています。

◎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。

おらほの 職場紹介 4



あおもり協立病院 診療サービス課です

私たちの診療サービス課は、あおもり協立病院の正面玄関を入ってすぐのところにあります。

受付をはじめとした外来部門は、株式会社ニチイに業務委託しており、受付業務全般・外来医療費の計算や会計書の発行、診断書等の完成連絡や未収金の連絡等を行っています。入院業務は各病棟の病棟マネージャーとして職員が1名ずつ配置され、請求事務はじめ未収金対応等に日々奮闘しています。また病歴業務担当者は、提出が義務付けられている、厚生労働省への診療データの作成他、診療情



報の登録や必要なデータの発信を担っています。

私たち診療サービス課は、病院の最初の顔として患者さんに寄り添いつつ診療情報登録や請求事務を正しく行い、医師や看護師その他スタッフとともに病院経営を支える一員として、今後も精進していきたいと思っています。

(あおもり協立病院
診療サービス課

課長 三浦 郁



食料支援 報告

7月12日、青森保健生協本部の駐車場にて「食料支援・生活相談」を開催しました。

今回は初めて青森県社会福祉協議会が共催に入ってください開催されました。当日は、協立クリニックでチラシ配りをした効果もあり、約30名の方にお越しいただきました。配布した支援品の中にお米も入れ、多くの方に喜んでいただけました。



！
たくさんのご協力
ありがとうございました！

また、お越しいただいた方へアンケートをとったところ、光熱費・食費に大変苦労している方が多く、「自分から言い出しにくい、声掛けをしていただき大変助かりました」や「また開催してほしい」などの意見が書かれていました。



介護学習会 報告

7月14日、事業所利用委員会主催で介護学習会を開催しました。

当日は13名の組合員が参加しました。介護事業部 田川部長を講師に、介護保険の仕組みや、利用までの流れについて詳しく説明し、参加者の皆さんは真剣に耳を傾けていました。

参加された皆さんからは、「なかなか学ぶ機会がないので参考になる」「回数を重ねて深く理解していきたい」「見学会などもあったら参加してみたい」などの感想が寄せられていました。



みんなで防ごう！
感染症！！

手足口病について

三大夏風邪の一つ「手足口病」

暑い夏でも風邪をひくことがありますよね。それは、インフルエンザウイルスのように低温低湿の環境を好むウイルスがいる一方で、高温多湿の環境を好むウイルスもいるからです。

「手足口病」は、「ヘルパンギーナ」「プール熱（咽頭結膜熱）」とともに、三大夏風邪の一つとされています。

手足口病とは、その名のとおり、手のひら、足の裏、口の中に痛みをとまなう発疹が現れる夏風邪です。発疹は米粒大でやや盛り上がり、水泡化するものもあります。また、かかった場合、3割程度は発熱をともないます。最近ではウイルス変異で「ひざ、ひじ、おしり」に発疹がでる症例も少なくありません。

乳幼児が多く、子どもを持つ親には知られた病気です。しかし、子どもだけがかかるのではなく、大人でもかかるので注意が必要です。



大人がかかると症状が重めに

実は、子どもよりも大人のほうが、症状が重くでやすいことが特徴です。

まず、発疹の痛みは大人のほうが強くでます。とにかく痛く、足裏などにひどくでると歩けないほどになります。また、インフルエンザにかかる前のような、全身倦怠感、悪寒、関節痛、筋肉痛などの症状がでることがあるのも、大人の特徴です。

身近に、手足口病にかかったお子さんなどがいない場合、多くの大人は発疹がでても手足口病には思い至らないため、「何だ、このよくわからない発疹は？そういえば体もだるいし、いったい何？」ということで病院に来られるパターンがほとんどです。

また、一度かかって免疫ができて、何度もかかる場合もあります。それは、ひとくちに手足口病といっても、ウイルスがいくつもあるからです。そのため、かかったことのないウイルスと接触すると、何度も発症することになるのです。

直接的な治療薬はない 危険な合併症につながることも

抗ウイルス薬はないため、かかった場合は、熱を下げたり、発疹の痛みを抑えたりする解熱鎮痛剤による対症療法が中心となります。多くの場合は、一週間程度で治っていきます。ところが、なかには「髄膜炎」「小脳失調症」「脳炎」といった中枢神経系の合併症や、「心筋炎」「神経原性肺水腫」「急性弛緩性麻痺」などを引き起こすケースもあります。高熱が続いたり、頭痛、嘔吐などの症状が見られたりした際は、すぐに医療機関を受診してください。

あおもり協立病院 感染管理認定看護師
菊池 久美子



基本的な対応は「手洗いうがい、長時間の日焼けはさける、良質な睡眠」です。

／チャレンジャー大募集！／

少しの塩分で、すこやかな生活

すこしおチャレンジ

チャレンジ期間 2025年10月～12月(3か月間)

青森県が短命県となっている原因の一つは塩分の摂りすぎと言われています。
あなたは日々どのくらい塩分を摂っているか知っていますか？
すこしおチャレンジでは、尿塩分測定で自分の塩分摂取量が
その場ですぐに分かるので生活改善につなげることができます。
さあ！はじめよう！すこしおチャレンジ！

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

取り組み内容

1 3名以上のグループをつくろう！

地域の仲間や家族、班会など自由です

2 参加申し込みをしよう！

組織部までお気軽にご連絡ください
期間開始後でも大丈夫です

3 塩分測定キットをお届けします！

測定に必要なキットを用意し、各グループへお届けします
未経験の方にはご説明します

4 さあ、尿塩分を測ってみよう！

グループで測定日を決めましょう
月1回以上、期間中に3回以上を目標に取り組みましょう

5 期間終了後、2026年1月23日までに提出

記録用紙を提出してください

尿塩分平均値の前年度より優れていたグループ
1位～3位へは、賞状・記念品を贈呈します！

参加費 無料

理事会報告

2025年度第3回
7月24日

- 各専門委員会から理事会へ報告、提案事項がなされ承認しました。
- 2025年度通常総代会のまとめを承認し、次回開催に活かしていくこととしました。
- 就業規則について、人材確保の観点から周辺医療機関の条件同等の対応や、将来的な最低賃金への対応をするために、一部変更することを決定しました。
- 2025年度第1四半期のまとめを協議し、総括を行いながら上半期の重点課題を整理してすすめていくこととしました。
- 専門委員会体制と諮問事項を協議し、旺盛な委員会活動を展開していくこととしました。

このような時、お気軽にお問い合わせください

- 住所、氏名が変わった時
- 引っ越しされた時
- 「くらしとからだ」の手配付に関する困り事
- 組合員さんがお亡くなりになられた時
- 医療・介護・暮らしの困り事

〈お問い合わせ先〉
青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888

支部活動交流会 報告

7月26日、第2回支部活動交流会を開催し、
全体で41名の組合員が参加しました。

今回はブロック別に5か所の会場を設定し、zoomをつないで実施しました。

内容としては、担い手の現状についての説明が行われ、その後会場ごとにグループワークを行い、各支部の悩みや担い手増やしの取り組みを共有しました。

どの支部でも高齢化が進み、若い世代の担い手増やしの悩みを抱えておりました。そんな中、「声がけを頑張っていきたい」「他支部の取り組みを参考にしたい」など前向きな意見をたくさんいただきました。

複数の会場での交流会は初の試みでしたが、近隣支部同士での活発な意見交換を行うことができ、大好評でした！

くらしとからだ 読んでますか クイズ

問題

Q1

今月号の「おらほの職場紹介」は、
あおもり協立病院
○○○○○○○課です。

Q2

今年の「ウォーキングのつどい」は、
○○○○○○○○で行います。
ぜひ参加をお待ちしています！

Q3

手足口病の基本的な対応は、
「手洗いうがい・長時間の
日焼けは避ける・良質な○○」です。

応募者38名／正解38名
【当選者 木村優喜子(新城)・坂本真理子(港町)・
長尾敏(岡造道)・渡辺由紀子(大野若宮)・小林祐佳(港町)・
塩谷晶子(石江)・山形ルミ(千刈)・須藤和子(野辺地町)・
笹森洋子(浪館前田)・山田陽子(細越)】
※9月中旬、図書カードを発送します。

7月号の答え

ホームランオウ主

フ	ジ	キ	ツ	ク	オ
ア	カ	ン	ン	ド	ラ
ト	ラ	ボ	ト	リ	イ
ム	ジ	ウ	ホ	ケ	ン
ヨ	ク	ホ	ク	イ	ロ
ケ	イ	ガ	タ	ロ	ハ
イ	カ	リ	タ	ロ	ハ
コ	ス	キ	ユ	ウ	リ

ちよつとひとこと

◆ 毎日暑い日が続いて
おります。麦わら帽子
を被って家庭菜園を楽
しんでいます。今年は
ブルーベリーがたくさ
ん採れました。ジャムが
たくさんできそうで
す。

(野辺地町 須藤和子)

◆ 70代のうちにまたバ
イクに乗りうと決めて
います。そのためにま
ずは大腸がん検診を済
ませます。人生は一度
きりですものね。

(中央田中昌子)

◆ 今のところ病気とは
無縁です。できないこ
とが増えて悲しくても、
笑って元気に過ごし
ていきたいです。

(旭町 八戸賢二)

◆ 定年を迎え、益々健康
が気になるところ。毎
年大腸がんキットあり
がたいです。短命県返
上!!

(浪館前田 加藤豊光)

◆ くらしとからだを毎
月楽しみにしていま
す。私は健康診断で大
きな病気が見つかり、
健康診断の大切さを痛
切に感じています。女
子会のメンバーで健診
を受け、帰りはそのま
まランチをすることが
楽しみの一つです。

(桜川 鳴海としえ)

◎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。

第40回

青森県生協大会

日時

10月7日(火) 10:30~14:30

お昼は無料でお弁当を配布します。

場所

リンクステーションホール青森
5階大会議室 青森市堤町1-4-1

記念公演

神田香織の立体講談
はだしのゲン

参加費

無料

お申し込み先

申込締切:9月22日(月)

青森保健生活協同組合 組織部

☎017(762)5888

主催: 青森県生活協同組合連合会 生協大会
企画運営委員会

☎017(766)1521



9歳の少年ゲンがみた広島。戦争と原爆の真実を演じる感動の舞台を是非、ご覧ください。

ウォーキングのつどい

募集定員 50名

とき

2025年10月13日(月・祝日)

コース

マエダアリーナ
(ウォーキングコース2周5km約90分)

集合時間

8時40分 西部市民センター
8時55分 青森市役所横(日本銀行横)
9時00分 合浦公園駐車場
9時10分 東部市民センター

参加費

500円(バスご利用の方のみ)
※現地に直接集合する方は無料です。
また、組合員でない方も申込できますが、ウォーキング当日に加入手続きをお願いいたします。

申込期間

9月1日(月)~9月30日(火)
※定員を超えた場合は抽選:10月1日(水)
・グループ申込は3名まで可。
・10月上旬に申込者全員に抽選結果を郵送で案内。

申込方法

青森保健生協組織部へ申込み
※グループ申込の場合は、代表者がグループ全員の氏名・住所・連絡先をご確認の上、お申込みください。

申込先

青森保健生活協同組合 組織部
〒030-0847 青森市東大野2-9-2
☎017-762-5888

タイムスケジュール

8:40~ 9:10 バス出発
9:30 マエダアリーナ到着 準備体操
9:40 ウォーキング開始
11:20 ウォーキング終了
11:30 バス出発
11:40~12:10 各停留所へ到着、解散

小雨決行

荒天時は中止になる場合があります。判断は前日15時とし、中止の場合のみ参加者全員に連絡します。

西北支部・ヘルスサポートやすかた合同開催

やすかたふれあいフェスティバル

日時

10月19日(日)
10:00~12:30

場所

ヘルスサポートやすかた
(旧安方クリニック) 青森市安方1-11-6

参加費

無料

プログラム

10:00 開会
10:15 演芸ショー
11:00 ゲーム大会(ボッチャ・輪投げ)
健康チェック(体力測定・体組成測定・ベジチェック など)
12:00 大抽選会
12:30 閉会

祭

☆ゲーム大会や抽選会、健康チェックなどイベント盛りだくさん!どなたでも参加できます!

無料バス運行します

利用する方は、停留所や時間など、下記までお問い合わせください。
※バスに乗る際は手を挙げてお知らせください。
ヘルスサポートやすかた
☎017-732-3955

あおり協立病院
協立クリニック

オープンホスピタル

日時

9月28日(日)
10:00~12:00

場所

あおり協立病院、協立クリニック内

内容

公開講座/講師:理事長 相馬裕
病院探検隊
医療のお仕事体験

お問い合わせ先

あおり協立病院 ☎017-762-5500

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい!
とっておきレシピ

あおり協立病院 管理栄養士 秋穂 夏希

なすの色素成分であるナスニンには抗酸化作用があり、細胞の酸化を防いで免疫力を向上させ、風邪や病気の予防に役立ちます。

★なすの梅肉和え★

【材料】2人分

・なす 2本
・大葉 2枚
・梅干し 1個
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2
ごま 小さじ1

【作り方】

① 大葉は千切りにしておく。
② 梅干しは種を取り、たたいてペースト状にしておく。
③ なすはヘタをとって半分に切り、水に浸しアクを抜く。キッチンペーパーで水をふきとり、ラップを巻いて600Wの電子レンジで3分加熱する。
④ 加熱したなすをそのまま冷水で冷やし、キッチンペーパーで水をふきとり、食べやすい大きさに割く。
⑤ ボウルに①と②となす、千切りの大葉、たたいた梅干しを入れ、和える。
⑥ 器に盛りつけ完成。

1人当たり
エネルギー 57kcal
たんぱく質 1.6g
脂質 3.7g
炭水化物 5.9g
食塩相当量 0.7g

OnePoint

・炒めたお肉をプラスすると主菜料理にもなります。
・大葉ではなく、ねぎやしょうがにかえてもいでしょう。

てしごとキラリ

てしごと作品募集しています!!
掲載希望の方は、青森保健生協 組織部まで ☎017-762-5888

私の陶芸ベスト3

投稿者 相馬 廣志さん【奥内・後潟支部】

私は約25年間趣味で陶芸作品を制作しています。今回掲載しているのが私の作品の中のベスト3となっております。作成期間は平均で2~3ヵ月です。最初は趣味の範囲で楽しんでいましたが、制作していく中で陶芸の楽しさにどんどんのめり込んでいき、現在では工房を持ち生徒へ教えるまでとなりました。今は指導できるまでとなりましたが、最初の頃は中々思うような作品ができず苦労しました。材料を変え、焼く時間を変えてと色々試行錯誤したのが今となっては懐かしい思い出です。
今後、自信作ができましたらまた投稿したいと思います。乞うご期待。

第1位「機関車」

第2位「ふくろうランプ」

第3位「かぶと」