

〔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

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

## 班会で楽しく健康づくり!

### 班は生協の基礎です。

新しい年度となり、各班では年間計画を立てています。

班は組合員3人以上集まればつくることができます。公共施設や個人宅を使い、班員の希望を取り入れ自由に計画を立てています。

血圧測定や尿検査などの健康チェックを基本に、医療・介護の専門家(法人職員)から病気や予防について学んだり、栄養士を呼んで調理班会、体操サポーターによる健康体操、カラオケや手芸、時には外出してランチ会やウォーキングなど多彩に行っています。

### でかける

班会にきませんか?

### つながる

仲間や職員・  
地域の方と  
つながりましょう

### 安心を 結ぶ

一人ぼっちにならず  
困ったときに頼りになる  
安心を結びましょう

楽しい班会で気持ちも体も元気に!新しい仲間を迎え入れましょう!  
元気でイキイキする方が増えれば、地域も元気になるといいませんか?  
お近くに班があれば参加してみませんか?なかったら班を作りませんか?

### 山の手支部 後蒔班 小笠原 アサ子

#### 毎年恒例の班健診。専門家の結果返しも魅力。

農家の主婦仲間が集まっている班ですから、健診を受けるのは毎年決まって農閑期の1~2月。送迎車を依頼して、みんなそろって行きます。道中は「私、あそこが心配」「私はあの検診が苦手なのよ」とわいわいおしゃべりに花が咲き、まるでちょっとした遠足ムード。一人ではおっくうに感じる健診も、こうして送り迎え付きで仲間と一緒に受けられる『班健診』なら、楽しんで出かけられます。

それに、なんとといっても、後日「結果返し」をしてもらえるのが魅力。それぞれの手元に届いた健診結果について、保健師さんや検査技師さんに詳しく説明してもらえる機会、他ではそうそうありません。これが良くて、私たちは班健診をしているというもいいですね。来年もみんな連れ立って行こうと思います。



### 金沢支部 すずらん班 成田 慶子

#### なくてはならない居場所です。

私たちの班は、健康についての学習やウォーキング、体操など毎月欠かさず開催しています。班まつりも開催しています。

参加するとためになり、お茶会も楽しく、よく笑う班です。

【参加している班員の声】

・医療講演会のチラシを見て友人3人と初めて参加してから毎回参加しています。私にとってはなくてはならない居場所です。

・班会に参加してから、健康に気を付けるようになりました。もっと友達も誘いたいです。

・誘ってもらい参加して本当に良かったです。自分ばかりじゃないと安心する話も聞けます。

地域に班を作り、たくさんの人たちとの出会いがありました。地域で手を振って声を掛けあうことのできる人がいることがうれしいです。



### 連絡船

春のキラキラした陽ざしとともに今年も新入職員がやってきます▼先日、大学院で教育心理学を教えている方のお話を聴く機会がありました

(あおり協立病院 総看護長 奈良原恵)

た。テーマは「折れない心を育む」です。学生や新人対応向けの講義かと思いきや、誰にでもあてはまる内容で私自身は何となく元気をもらった気分になりました▼内容は、困難な出来事に遭遇して一時的に弱った心が回復する過程の中では、その段階に応じて必要な支援が推測できる。その要因は個人の中にあるだけでなく、広く社会全体にも存在する。個人の内面を変えるのは難しいが周りの環境は変えることができる。ただし、何が回復のきっかけになるのかは分からないのでうまくいきそうな方策をたくさん準備しておくことが大切。折れない心を育むのは社会全体の向上である。といったものだったでしょうか▼そして、環境の「多様性」と「豊かさ」が重要なのは人間だけではなく、生態系も教育・研究も国も同じだと言っていました▼困難に対応しようとするときこそ繋がり、知恵を出し合えばいろいろな方法、手段がある、このことを忘れてはいけないと思いました。



青森保健生活協同組合

2018年度活動のまとめと  
2019年度重点課題(案)

専務理事 宮本達也

2018年度の  
重点課題の到達

1 くらしを支え、住み  
続けられるまちづく  
りの将来設計図を描けるよ  
う、3つの戦略(事業・地域・  
組織)を推進します。

①事業戦略

●小規模多機能型居宅介  
護事業所の建設に向け  
て、本部機能も含めた設  
計などの準備を、行政と  
も連携を密に取りなが  
らすめました。行政で  
の準備が整わなかったこ  
ともあり、当初のスケ  
ジュールから大幅に遅れ  
ましたが、3月着工で12  
月竣工、1月から事業を  
開始する見込みです。

②地域戦略

●地域戦略の取り組みにつ  
いて、県内の医療生協や  
購買生協、青森大学や青  
森中央学院大学、県社  
協、地域町会などと連携  
をさらに強化できるよう  
にすすめました。

●おおの地域まちづくり協  
議会、社協主催の桜サロ  
ンや心の縁側、一人暮らし  
食事会への参画や、町  
会と連携しての医療講演  
会や健康体操教室の開  
催などにより、青森保健  
生協の「見える化」と地域  
の健康増進につながりま  
した。

③組織戦略

●高年齢者共同住宅ケアコー  
ポナのはなを転換し、住  
宅型有料老人ホームなの  
はなとして11月から運  
営を始めました。一般社  
団法人あおもり健康企画  
や社会福祉法人虹とも連  
携しながら円滑に移行す  
ることができました。

●小山智教医師の着任によ  
り、不登校や発達障害と  
いった児童青年期の問題  
から高齢者の物忘れに関

する問題まで、生協さく  
ら病院の医療活動の幅が  
広がりました。

1%の到達となってい  
ます。出資金銀行口座振  
替1,000名推進運動  
は95名まで到達してお  
り、定期増資拡大につな  
げ安定した出資構造へ転  
換しつつあります。

※2月28日現在

●支部の主催または共催で  
健康まつりを開催した際  
の経費について上限10万  
円の範囲で実費支給する  
ように変更し、各事業所  
を会場に多くのまつりが  
実施されました。

2 健康づくりを通し  
て、くらしとまちづ  
くりに貢献する「住民団体  
」であることを、社会に「見せ  
る化」します。

●一斉まちかど健康チエツ  
クを5月26日に全10会場  
で開催しました。113  
名(組合員69名・職員44

名)の参加者で、275名  
に健康チエツクを実施  
し、地域の健康度向上に  
努めました。また、血管  
年齢測定と足指力測定  
を2会場で実施し、「その  
場で簡単に結果がわか  
る」と好評を得ました。

●4月より7名体制となつ  
た健康体操サポーターの  
活躍の場は、青森保健生  
協の班会のみならず、地  
域の介護教室やまちづく  
り協議会、コープあおも  
りなどからの依頼へも対  
応しています。

●新企画として公開講座  
「地域健康教室」を、組合  
員のみならず広く地域住  
民を対象として開催し  
ました。開催案内のPR  
訪問の成果もあり、計7  
回開催し合計で164  
名の参加となりました。

●健康チャレンジは、県生  
協連が主催とし県内3  
医療生協が主体となり、  
青森県+40市町村や地  
元主要メディア全てが後  
援となりました。青森県  
全体で4,110名が健  
康づくりに意識的に取り  
組みました。また、きつず  
チャレンジは幼稚園・保  
育園あわせて43施設、  
3,309名の子どもた  
ちが取り組み、青森保健  
生協をアピールすること  
ができました。

●コープ共済連の「健康支  
援企画」を活用し、青森  
県生協連やコープあおも  
りと連携して、青森市で  
配食モニターを募集し、  
組合員の健康づくりに取



り組みました。

●医療福祉生協連の機関  
紙コンテストにおいて、  
「くらしとからだ」が最  
優秀賞に選ばれました。

3 憲法に基づき平和で  
人権が尊重される社  
会をめざし、学び・広げ・  
連帯します。

●毎月9日25日の早朝憲  
法行動を継続して実施し  
ました。あわせて毎月19  
日には、「戦争法は廃止に  
追い込み、核兵器も許さ  
ない」と訴える街宣をイ  
トーヨー力堂前で継続し  
て実施しました。

●3000万筆署名を購  
買生協とも連携しなが  
ら取り組んだ結果、集約  
数は26,331筆の到  
達です。また、ヒバクシャ  
国際署名の集約数は  
5,519筆の到達です。  
※2月28日現在

●核兵器のない平和な世界  
に向けて、平和行進や引  
き継ぎ集会への参加、原  
水爆禁止世界大会や3・  
1ピキニデー集会への職  
員派遣とその報告会の開  
催などを継続しました。

●11月27日に上演された  
前進座「ちひる」は、協同  
組合間の連携のみなら  
ず、多岐に渡るつながり  
を活かしながら取り組み  
ました。

●これまでの生活協同組合  
としての取り組みが評価  
され、厚生労働大臣表彰

4 地域組合員と職員  
組合員が「ともに学  
び・育ちあう」視点で、「い  
のちの章典」を実践する人  
材育成をします。

●全日本民連の総会方針  
を全職員が学ぶという方  
針のもと、学習会や方針読  
了点検が実施されました。  
●医療福祉生協連の通信教  
育に取り組み、組合員57  
名・職員172名の申し  
込みがあり、全体で229  
名の受講となりました。

●接遇については、全職員  
対象とした学習会の開催  
とあわせ、各部署で接遇  
強化の目標を立て現場に  
密着した接遇向上に取り  
組みました。

●男女問わず子育てしやす  
い環境づくり、全ての労働  
者が働きやすい制度整備  
などの取り組みが評価さ  
れ、あおもり働き方改革推  
進企業に認証されました。

●虹のバランス「土日弁当」  
の利用促進、スマート和  
食弁当、配食モニターな  
どによりあおもりコープ  
フーズの事業拡大に努め  
ました。

●11月27日に上演された  
前進座「ちひる」は、協同  
組合間の連携のみなら  
ず、多岐に渡るつながり  
を活かしながら取り組み  
ました。

5 協同組合間協力を  
広げ、総合力を活か  
した取り組みを広げます。

●虹のバランス「土日弁当」  
の利用促進、スマート和  
食弁当、配食モニターな  
どによりあおもりコープ  
フーズの事業拡大に努め  
ました。

●11月27日に上演された  
前進座「ちひる」は、協同  
組合間の連携のみなら  
ず、多岐に渡るつながり  
を活かしながら取り組み  
ました。

●これまでの生活協同組合  
としての取り組みが評価  
され、厚生労働大臣表彰

Dr.エッセイ 散歩道  
第15回  
認知症外来8年を振り返って

協立クリニック  
認知症外来 大畑 美齢

2011年3月11日  
東北大地震後の春、協  
立クリニックに認知症  
外来を開設して8年と  
なる。

なんと多いことか。認知  
症や障害・病気のある  
無しに関わらず、自分  
の生き様を誇りに思い、  
心の拠り所(希望)を頼  
りに、毎日、そのひと時  
を幸せに感じながら暮  
らし、大切な人を想い  
ながら、自分をゆだね  
られる人に、支え・支え  
られながら最期まで自  
分らしく、穏やかに苦  
しまず満足して人生を  
全うできる事、そして  
次の世代へつなぐ事が、  
いかに重要かを改めて  
考えてみる。

診療して感じることは、  
青森特有の貧困や、  
地域資源・ケアサービ  
スの不足だけではな  
く、「何もすることがな  
い、一生懸命働いてきた  
けど仕事が終わった今、  
何をしたいかわから  
ない、趣味がない、家族  
と会話がな、転ぶと  
危ないから一人では外  
に出られない」という  
ただ生きていくだけの  
寂しさや不甲斐なさ、  
漠然とした不安を持て  
余して過ごす高齢者の  
現状は厳しい……

出資金  
有高通知書  
を送ります

5月、全組合員を  
対象(住所不明  
の方を除く)に  
出資金の有高を  
明記したハガキを送ります。  
住所変更や名義変更  
のお手続きをご希望の方  
は、本部または各事業所窓  
口へお申しつけください。



◎定期増資にご協力ください。

◎組合員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。

を受けました。特に評価された内容は、①幅広い医療や介護サービスを提...



2019年度のテーマ

協同の力で、いのち輝く社会をつくる

「でかける」「つながる」「安心を結ぶ」で青森保健生協を大きくし小規模多機能型介護事業所おのの建設を成功させよう

2019年度の課題

1 医療・介護・保健 予防事業と地域の助け合い・支えあいを通じてくらしに貢献します。

青森市の東部エリアで介護事業を展開できるよう、一般社団法人あおもり健康企画や社会福祉法人虹とも協議しながら、検討をすすめます。

2 多様な健康づくり活動を通して、地域のヘルスリテラシーを向上させ、健康なまちづくりに貢献します。

生協学校を開催し、理念を学び、いのちの章典を實踐できる人づくりに取り組めます。

利用者に安全・安心・おいしい食事の提供をすすめながらあおもりコープフーズの事業を拡大し、経営を軌道に乗せます。

①事業運営

小規模多機能型居宅介護事業所おののを12月竣工の予定として準備をすすめます。

安方クリニックと中部クリニックの今後について、包括的に検討した上で今後の方向性を定めます。

②組織活動

生協4課題(仲間ふやし2,200名・出資金ふやし1億5000万円・班づくり30班・担い手づくり200名)十大腸が

健康づくりチャレンジとさつずチャレンジは、協同組合間連携をさらに強化して取り組みます。

支部と事業所が連携してフレイル予防に役立つ健康づくりを實踐し、健康寿命延伸に取り組めます。

SDGsを学習し、事業と活動に結び付け、目標を持った取り組みを具体化します。



3 青森保健生協の理念、民医連綱領、いのちの章典を實踐する人づくりを進めます。

無料低額診療事業のさらなる宣伝を行い、経済的理由による手遅れ事例をうまない実践を強めます。

5 協同組合間協同を広げ、誰一人取り残さない社会の實現をめざします。

4 憲法に基づく平和で人権が尊重される社会をめざして、学び・広げ・連帯します。

3000万署名を拡大し、改憲を断念させる運

( 理事会報告 )

2018年度第9回 2月28日

- 1. 春闘回答について、要求を真摯に受け止め、予算作成の状況も共有しながら回答内容を決定しました。
2. 2019年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会の報告、役員推薦委員会の報告がそれぞれされ承認しました。
3. 小規模多機能型居宅介護事業所開設について、プロジェクトからの報告とともに、入札と臨時理事会の開催について提案がされ承認しました。
4. 2018年度通常総代会での方針に沿ってのまとめと、2019年度の予算づくりも含めた方針について協議しました。

4月の日程

- 13日(土) 統一行動
25日(木) 理事会
26日(金) 統一行動

4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】24日(水) 定例:第4水曜日【時間】午後1時30分～3時30分
安方クリニック【相談日】16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】19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・介護でお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢(2月末現在)

Table with 2 columns: Category and Value. Includes 組合員 (44,746), 出資金 (1,608,253,600), 一人平均出資額 (35,942).

くらしとからだ手配りさん募集

今回は、次の地域の手配りさんを募集しています。油川字浪岸、後瀧字平野、荒川字柴田、西田沢字中津、六枚橋字磯打、高田字川瀬。ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。お問い合わせ 組織部 ☎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。

9x9 grid with numbers and empty cells for a logic puzzle. Some cells are highlighted with double borders.

数字独スウドク 9 8 3 1 2 \* 独 スウドク 4 5 7 6

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3x3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。

【応募要領】 答え(二重枠に入った数字の合計)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。記事は本紙「ちよつとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。【宛先】 〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部 【締切】 4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78名/正解78名 【当選者】 高橋正子(三内)・宮越厚子(新城)・木村萩枝(平新田)・角田尚子(浜館)・佐々木たくま(三内)・信田律子(桂木)・神繁雄(金沢)・檜山康博(羽白)・長谷川久義(新城)・工藤豊(浪岡) ※4月上旬、図書カードを発送します。

2月号の答え ナベギョウ(銅奉行) ソツギヨウ スギウキヨ カミナリ ヲウグイス シツルギ イシヤ カイシヤ カマシヨ カワエイジ ソウブシカメ

### 青森保健生協の健康づくり行事のご案内

参加費無料

4/16(火) 13:30~ 西大野支部  
セラバンド体操 場所:あおもり協立病院1階多目的室

4/18(木) 10:00~ 中央長島支部つわぶき班  
やさしい健康体操 場所:中部クリニック4階

4/24(水) 10:00~ 横内支部  
ソフトバランスボールを使った体操  
場所:ねむのき会館

お申込み・お問い合わせ先  
青森保健生協 組織部 ☎(017)762-5888



### 第7回若佐杯ピンポン大会&100円喫茶

【日 時】4月20日(土)  
11:00~(100円喫茶) 13:30~(ピンポン大会)

【ところ】デイサービスつつみ

【申込先】デイサービスつつみ(石塚まで)  
☎017-743-3081 FAX017-743-3084

【申込締切】4月15日(月)

※「ピンポン大会」の参加費は無料です。運動靴を持参してください。



## 【5月からミニバスの運行ダイヤが変わり、健診送迎にも対応します】

組合員の皆様からの「健康診断を受けたいけど交通手段がない」といった声にお応えし、これまで「筒井循環・大野循環・生協さくら病院~協立クリニック行き」の3コースにて運行してきたミニバスのダイヤが5月から下記のように変わります。

お間違えなく!



#### 現在の運行ダイヤ

コースは大野循環・筒井循環・生協さくら病院~協立クリニック行き、運行日は月~金(祝祭日除く)  
※時刻表等詳細は下記までお問合せを

#### 5月以降の運行ダイヤ

ダイヤ① コースは現行のまま、運行日は月・水・金(祝祭日除く)  
※時刻表等詳細は下記までお問合せを  
ダイヤ② 健康診断受診者(組合員グループ3人以上)の送迎、火・木(祝祭日除く)  
※要予約(希望日の1週間前まで)

これを機に、ご家族やご近所、お知り合いの方で誘い合ってミニバスを利用し健康診断を受けみてはいかがでしょうか?詳しくは下記までお問合せください。

#### 【お問合せ】

- 健康診断について  
あおもり協立病院健診科 ☎017-729-3261 FAX017-729-3261
- ミニバスについて  
青森保健生協組織部 ☎017-762-5888 FAX017-729-0438



**特徴**  
医療・介護保険からの必要なサービスを受けながら、付帯している安否確認・生活相談・緊急対応を24時間サポートします。看護師、介護福祉士、ヘルパーさんが24時間・365日在住しています。

**人員配置**  
住宅は安否確認と生活相談のサービスが必要で、①管理者(所長)②生活相談員の2名です。他に日中、夜間は併設しているヘルパーステーションからと訪問看護STさくら支所の職員が対応しています。

**入居にかかる費用**  
居室は基本的に個室、ご夫婦で入居できるお部屋もあります。  
個室 31,000円(月額)  
二人部屋 50,000円(月額)  
共益費 15,000円(月額)  
管理費 7,000円  
敷金はお部屋代の1か月分  
食費 朝食400円、

**必ず受けられるサービス**  
①安否確認、見守りサービス  
施設職員が、入居者のお部屋を定期的に訪問します。  
②生活相談サービス  
介護サービスの頻度や内容、心身の悩みや不安を聞いた上で解決に向けた働きかけをします。

**入居希望について**  
①担当ケアマネに相談する  
②直接サービス付高齢者向け住宅さくらに相談  
☎017(764)4165



**地域密着サービス**  
サービス付高齢者向け住宅さくらは青森保健生活協同組合が運営する介護施設で「サ高住」とか「サ付き」などと略されることもあります。

**介護のお悩み、私たちが応えます**  
⑧ サービス付高齢者向け住宅さくらの特徴は?  
どんな住まいなの?

生協さくら病院 総看護長 三津谷 靖子



おいしくて、栄養いっぱい!  
**とっておきレシピ**  
あおもり協立病院 管理栄養士 澤田 夏希  
豆腐に含まれるイソフラボン  
骨からのCa溶出を抑制する働きがあります。

**★モチモチ豆腐★**

【作り方】  
①豆腐をキッチンペーパーで包んでザルに30分おき、水切りする。  
②小ねぎは小口切りにする。  
③カニかまは6等分に裂く。  
④①、②とAをねばりけがでるまで混ぜ合わせる。  
⑤④に③のカニかまを入れ混ぜ、4等分にして丸型に成形する。  
⑥フライパンにごま油をしき、⑤を中火で両面合わせて5分焼く。  
⑦器に盛りつけて完成!

【材料】2人分  
・絹豆腐 1/2丁  
・小ねぎ 2本  
・カニかま 3本  
・ごま油 大さじ1  
・片栗粉 大さじ2  
A・鶏がらスープの素 小さじ1/2  
・塩こしょう ひとつまみ (一人当たり 約156kcal 塩分約1.0g)



あなたの作品を見せてください!!  
**てしごとキラリ**  
(線香が倒れない線香立て)

作者 蝦名 響さん  
【大鰐町】

●作ったきっかけは、NHKニュースで、「お盆になると火災が多い。原因は、仏壇の線香が倒れる事にある」と、東京消防庁が発表したと聞いて。ならば倒れない線香立てを作ってやろうと思いました。  
●効果は倒れないこと他に、灰の掃除がたいへん楽なことでした。  
●作品作りは、線をハンダ付けするなど、とにかく手間がかかります。  
●ほしい人は連絡ください。  
☎080-6030-5967



One Point  
・豆腐の水切りをしっかり行うことでモチモチ感をより感じる事が出来ます。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話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。一部届いている方はお知らせ願います。