

〔国民の生存権、国の社会政策的義務〕

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 今淳一

〒030-0847 青森市東大野2-9-2
☎017-729-3274 FAX017-729-3560

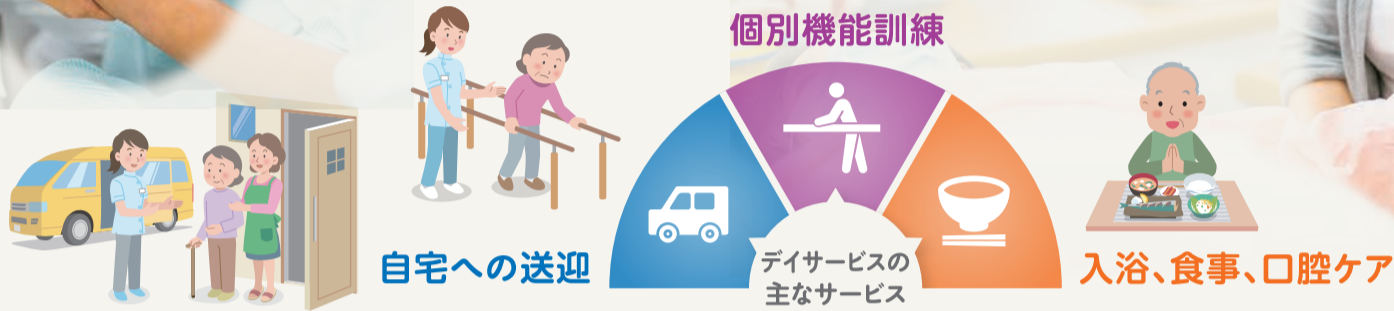
各事業所	あもり協立病院	☎762-5500
	協立クリニック	☎762-5511
	生協さくら病院	☎738-2101
	中部クリニック	☎777-6206
	ヘルスサポートやすかた	☎732-3955

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



青森保健生協の事業所紹介!

デイサービスとは、朝に自宅までお迎えにあがり、入浴・運動(機能訓練)・食事・レクリエーションのサービスを提供し、夕方には自宅までお送りする通所型サービスです。今回は青森保健生協のデイサービスをご紹介します。



デイサービス中部

青森市中央3-10-2 ☎017(722)6526

日常生活を継続するための身体機能の維持・向上

機能訓練に力を入れ、日常生活が継続できるよう取り組んでいます。市内でも数か所しかないレッドコードは大変好評を得ており、利用者一人ひとりの状態に合わせた機能訓練計画を作成して取り組まれています。また、家庭での



レッドコードで機能訓練

入浴を継続してもらえよう、個浴を導入し、自宅に近い環境で入浴の支援や訓練を行っています。デイサービス中部では、主に軽度者(要支援1~要介護2)の方が多く利用されています。

デイサービスセンターやすかた

青森市安方1-11-6 ☎017(732)3915

外出訓練等による社会参加能力の維持・向上

同じ建物には居宅介護支援事業所つつみとショートステイやすかたが併設しています。デイサービスセンターやすかたでは、商業施設が近いこともあり、外出訓練を企画し、買い物や金銭の管理など社会参加能力の向上に力を入れた取り組みをしています。また、若年の障がいのある方も利用されており、幅広い年齢層の方が利用していますが、午前中だけ



外出訓練

利用したい、少し遅い時間から利用したいなどの要望にも対応し、利用しやすいデイサービスとなっています。デイサービスセンターやすかたでは、主に中重度(要介護3~5)の方が多く利用されています。

青森保健生活協同組合のデイサービスでは、上記のような特色を持って運営をしております。まずはお気軽にご相談や見学にお越しください。

くらしとからだ7月号発行遅延のお知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第720号)は、6月21日に開催される通常総代会の記事掲載関係で、皆さまへのお届けが10日程度遅れますので、お知らせします。何卒ご了承ください。

お願い 出資金の増資(積み立て)にご協力ください。

青森保健生協を大きくするために組合加入や増資、「くらしとからだ」の手配付など、皆様のお力をお貸しください。出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心して利用できる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。

連絡船

現代は、昔に比べて多くの人が長生きするようになり、年を重ねるにしたがって、どうしても心身に不具合が生じるため、その不具合と共に暮らす年月も長くなります。どんな人でも、超高齢化社会で自分らしく暮らすためには、自分なりの工夫をし、心身の変化に適切に対応することが多かれ少なかれ必要になります。生活の中に楽しみを見つめたり、新しい意義を見つけたりするとは、この適応を助けます。しかし、うつや意欲の低下、認知機能の低下があると、自分なりの工夫をすることが難しくなり、生活機能の低下につながります。弘前大学大学院医学研究科社会医学講座では、地域の高齢者が生活機能の低下や認知機能の低下を防ぐために医療や保健、福祉とはどういった支援を行うべきかを考える基礎的な情報を得るために、臨床研究を行っています。これには、弘前大学白菊会(献体を目的とした組織)の会員で60歳以上の方が参加しています。私もその一人として参加・実行中です。臨床研究の結果によっては、高齢者が自分らしい生活を地域で続けられるよう、医療や保健、福祉の支援を受けられるヒントを見つめられるかもしれません。また、今後の私たちの活動の参考になるかもしれません。

(監事 秋田輝男)



あおもり協立病院開設30周年 協立クリニック開設20周年 記念

歴代の

事務長

インタビュー

第2回

協立クリニック

砂川 典満

就任期間

2004年3月1日~2004年5月23日



協立クリニック創立20周年おめでとうございます。協立クリニック(以下クリニック)初代事務長から当時の想い出をと頼まれメモ書きの手帳と頼りない記憶を辿っています。

最も強く記憶に残る出来事は、オープンセレモニーです。早朝からあいにくの雪混じりの冷たい風、司会進行の私の声も震えていました。しかし、クリニック建設委員会代表の和田文栄理事、佐藤友克クリニック院長を先頭にテープカットの位置に並び、二転して吹き抜けのエントランスから陽光が燦爛と差し込み参集の皆さんの笑顔と拍手に包まれ安堵したことを昨日の事のように思い出します。実は私の事務長歴は2ヶ月と短命で医療機関としての諸届け等の開設準備が主要な任務でした。

クリニック建設成功の原動力は2002年に組合

員と職員で結成された「クリニック建設委員会」であることは関係者の誰もが認めることだと確信します。20回を超える委員会では完成予想図を前に「待ち時間は短く」「清潔で明るい空間が欲しい」など「ワクワク」する沢山の思いを語り合い、実現へ向け建設資金「3億円増資」やクリニックへの思いや期待を聴き取る「地域行動」、そして「成功の集い」の開催と通年を通して展開しました。その姿に役職員は自信と勇気を頂き、奮起させられました。

なぜ今「診療所建設」の問いに「入院機能」「外来機能」の区分を強行する悪政に攻し「求める医療を民衆の手で」の熱い思いをカタチにしたのが協立クリニックである胸を張って言えます。結びに、協立クリニックが組合員・職員の協働の力で発展することを心より願っています。

◎定期増資にご協力ください。

支部活動交流会

4月27日、今年度1回目の支部活動交流会を開催し、全体で37名が集まりました。



開会の挨拶と講演を今専務が行い、23年度の総括と24年度の方針について説明しました。その後は各グループに分かれて支部や班の活動について情報交換をし、討論しました。「まずは人を集めるのが大事」「興味を持ってもらえるような企画が必要」



「みんな楽しんでくさるのが第一」など様々な意見が出ており、今後に活かすための意見交換ができました。

財政バザー開催

4月11日・25日、あおもり協立病院東口の花壇エリアで今年度初めての財政バザーが開催されました。財政バザーでは、組合員さんから寄付していただいた衣類などを販売し、売り上げを募金しています。



今年も財政委員会の皆さんで楽しく交流をしながら活動していきます。

今後は事業所内で定期的に財政バザーを開催していきますので、お時間があれば是非のぞいてみてはいかがでしょうか。

◎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。

理事会報告

2023年度第13回
4月25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。
- 旧安方クリニックの名称について、保健生協らしい名称として「ヘルスサポートやすかた」とすることを承認しました。
- 2023年度決算処理事項に関する件について、未収金損失処理と固定資産除却について決定しました。
- 2024年度借入金最高限度額設定について、現在の借入金残高や新規設備投資借入金予定額を踏まえ23億円とすることを決定しました。
- 2024年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会より総代立候補が250名からあり、総代定数と立候補数が同数のため投票は行わず、立候補全員を当選人とする旨が報告され、承認しました。

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



おらほの 支部紹介 18

荒川・高田支部です



荒川・高田支部は牛館・上野・八ツ役荒川・金浜・野木・大別内・高田・野沢・小館・入内・大谷の広い地域です。現在2名の運営委員で活動しています。主な活動内容は「大腸がん検

診のおすすめ」と「名義変更訪問」、「班会などです。大腸がん検診や名義変更のおすすめ行動は、訪問先が広範囲のため組織部の車が頼りです。名義変更でスマホを頼りに車を走らせ、訪問先で「いいですよ!」と了承されたときは嬉しくなります。班会は現在活動中が2班あります。「のびく班」は健康体操が中心で、毎月どこかの週の月曜日午後1時に集まり、健康体操サポートの指導で楽しく元気に体を動かしています。「野木健康班」は男

性だけの班で名前の通り健康学習が中心です。皆さん仕事があるため午後6時30分に集まり、学習の前に尿チェック、血圧、体脂肪、塩分測定など健康チェックをしっかりと行っています。

今後は支部で実施できていなかった手配付者の集いや、支部レクリエーションなどに取り組みたいと思います。(支部長 佐藤武則)



外来診療案内

《6月現在》なお、変更は随時、各事業所に掲示しております

※出張・研修等で以下内容が変わることがあります。ご了承ください。

協立クリニック

☎017(762)5511

診療科目

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・神経内科・女性心療科・リハビリテーション科・在宅訪問診療・精神科・泌尿器科・各種生活習慣病療養指導

受付・診療時間

内科			女性心療科・精神科・泌尿器科		
	受付開始	診療開始	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:00	9:00	8:00	9:00	11:00(予約なし) 12:00(予約あり)
午後	13:30	14:00	13:30	14:00	15:30(予約なし) 16:30(予約あり)

◎休日・夜間の時間外診療は、あおもり協立病院で受付いたします。

担当医

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	診察①	佐藤友	柏村	佐藤友	飯田	三上	毎週の担当医を御案内します。(午前のみ)
		診察②	宇梶	磯島	有川	田中	久保田	
		診察③	久保田	小杉	宇梶	水尻	柏村	
	午後	診察④	西脇	西脇	三上	西脇	小杉	
		診察⑤		内藤	内藤	澤岡	水尻	
		診察⑥	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	田中	
		診察⑦			佐藤江			
午後	総合診療①	奈良	三上	小杉	久保田	磯島		
	総合診療②	久保田						
	予約診療	内藤 (循環・高血圧)			遠藤 (呼吸器)			
女性心療科	午前		大川	大川	大川	大川	大川 (第2土曜のみ)	
	午後		大川	大川	大川			
精神科	午前	認知症	大畑 (第2・4予約外来)	大畑 (予約外来)		大畑 (予約外来)		
	午後	外来	大畑 (予約外来)					
泌尿器科	午前		工藤					
	午後							

あおもり協立病院

☎017(762)5500

診療科目(外来診療科のみ表記)

リウマチ科・化学療法外来
◎夜間、休日の急患の患者様は24時間受付いたします。

受付・診療時間

	受付時間	診療開始
午前	9:00~11:00	9:00
午後	13:30~15:30	13:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
リウマチ科	午前			相馬		相馬	
	午後	相馬					

※リウマチ科は予約制となっております。事前にお電話にてお問合せください。
※化学療法外来は毎週金曜日午前のみの完全予約制です。

生協さくら病院

☎017(738)2101

診療科目 精神科・神経科・心療内科・内科・リハビリテーション科・在宅訪問診療

受付・診療時間

再来				新患・再来			
	受付開始	診療開始	受付終了		受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00	午後	12:30	13:30	16:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
再来	午前	小山・小枝	西脇・小枝 (10:00~)	百成	西脇・百成	西脇	
	午後	百成		西脇・石田 (内科)	石田 (内科)	百成	
新患	午後		予約制		予約制 (14:00~)		
	午後						
児童青年期精神科外来	午前			小山	小山		
	午後			小山	小山		
訪問診療	午後	石田	石田	小枝	小枝(在がん)	石田	

中部クリニック

☎017(777)6206

診療科目 内科・外科・在宅訪問診療

※月~木曜日午後は訪問診療につき外来診療は行っておりません。

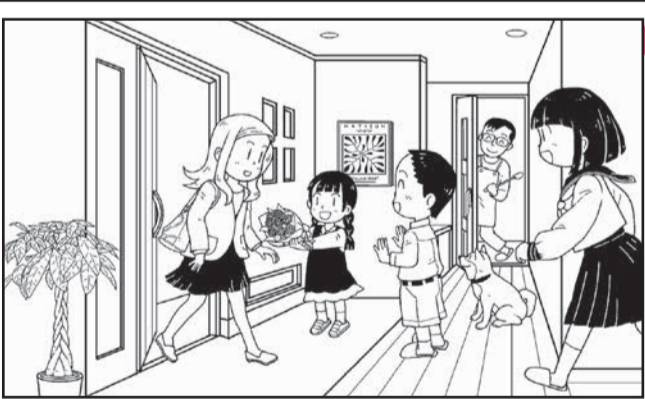
受付・診療時間

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00
夜間	15:30	16:00	16:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
午前		澤岡 伊藤	澤岡 伊藤	澤岡 伊藤	伊藤 柏村	澤岡 伊藤	1・3:澤岡 2・4:伊藤
	夜間					伊藤	

.....こちらから切り取って外来診療案内をご掲示下さい。.....



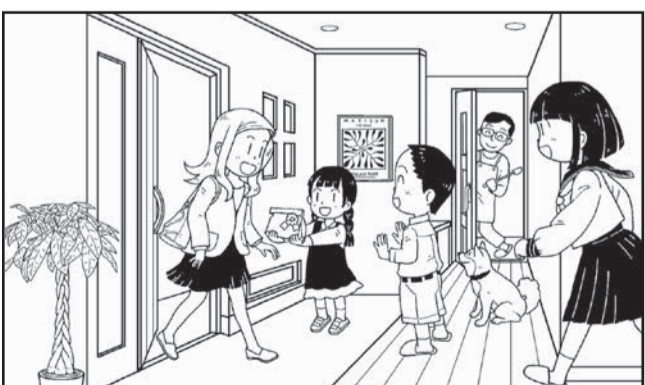
まちがし

「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。記事は本紙「ちよつと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部にて、締切6月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

4月号の答え「13」

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



応募者86名 / 正解84名
【当選者】田中千恵子(富田)・白川直人(むつ市)・鶴名山小夏(大野若宮)・豊川満(筒井)・福井万壽雄(富田)・石村順子(久栗坂)・鶴岡真理子(古川)・奥崎嘉秀(浅虫)・横山裕子(堤町)・白取美輝(旭町)】
※6月中旬、図書カードを発送します。

ちよつと ひつこつ

◆あおもり協立病院開設30周年おめでとうございませう。私はここで開設された年の6月に出産しました。子どもは今は市内にはいませんが、受診の度に当時のことを思い出します。私はこれからはあおもり協立病院と共に暮らしていきたいです。(千富町 鹿内百合子)

◆組合員活動交流集會に参加しました。コープフーズの美味しいお弁当をいただき、趣味の作広場ではブローチの作り方を学び、うたごえ、寸劇もとても楽しく、一生の思い出になりました。ありがとうございました。(問屋町 千葉ともい)

◆組合員活動交流集會で、講演などを聞いて、健康づくりの大切さを改めて感じました。健康チェックや体操などができるので、月に一回の班会が待ちどおしいです！(幸畑 我満和子)

◆今年の2月に脳の活性化を兼ねて、漢字検定2級を受け、合格しました。今は漢字検定準1級の勉強中です。(むつ市 山本節子)

◆小さかった頃、ゴールデンウィークのお花見が楽しみでした。温暖化の影響か、今は桜まつりも4月中旬に終わってしまうのは少し淋しさを感じます。(石江 小鹿仁子)

ました。毎日の生活を大事に、楽しく過ごしていきたいです。(桜川 佐藤弘子)

◎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。

読者の？に、ズバツと答える質問コーナー 専門職がお答えします！

Q 家族が要介護認定を受けた後、どんな手続きをとればいいのか分からないので教えてください

A 要介護認定には要支援1と2、要介護1から要介護5までの段階があります。介護認定を受けると介護サービスの利用ができますが、自宅で生活しながらサービス利用をしたい場合は、要支援1・2の場合は各地域にある地域包括支援センター(介護相談の窓口です)へ、要介護1から5の認定の場合は居宅介護支援事業所のケアマネジャーに相談をします。ケアマネジャーはケアプランといって1か月ごとのサービス計画の作成を担当してくれる方です。「ヘルパーに家事を手伝ってもらいたい」「友達を作りたいのでデイサービスに通いたい」「体調管理に不安があるので訪問看護を利用したい」「起き上がりが大変なので介護ベットをレンタルしたい」「トイレに手すりがないので自宅に手すりを付けて欲しい」などの希望に合わせて、サービスの調整をしてもらい

ます。ケアマネジャーが各サービスの事業所を提案してくれるので、希望したサービス事業所と相談したり、見学をしたうえでサービス内容を決めていきます。ケアマネジャーのいる事業所がわからないという場合は、青森保健生協の事業所にご相談ください。

施設への入所を検討している場合は、介護認

定を受けたら特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホーム、有料老人ホームなど各施設の見学をお勧めします。それぞれの施設によって、雰囲気や利用料金、入所相談できるお体の状態が違います。ご本人もご家族も安心して生活できる施設を選んでいただければと思います。

あおもり協立病院 地域医療連携室

今回の職種は
**医療ソーシャルワーカー
(社会福祉士)**

**質問
大募集!**

医療・介護・福祉について何でもお答えします!
ハガキ、お手紙で皆様のご質問をお待ちしております。

【応募先】〒030-0847
青森市東大野2-9-2
青森保健生協 組織部まで

要介護状態区分

- 要介護 5
- 要介護 4
- 要介護 3
- 要介護 2
- 要介護 1

介護サービスによって生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などです。

介護サービス (介護給付) が利用できます



居宅介護支援事業者

ケアマネジャーがいる事業者です。要介護認定の申請代行やケアプランの作成、サービス事業者と連絡・調整をします。

※申請を代行できる事業者は厚生労働省令で定められています。

X線CT装置が新しくなりました!

あおもり協立病院ではこの度、組合員皆様の出資金を活用し、2010年より使用していたX線CT装置を更新しました。検査内容は肺検診(肺CT)や心臓などの血管領域、骨折診断など従来と大きく変更はありませんが、被ばくの低減やAI技術を用いることで、より安全で診断に役立つ精細な画像提供が可能となります。今後もこれらの新しい技術を駆使しながら、質の高い医療を提供できるようスタッフ一丸となって努めて参ります。



看護助手 急募

性別不問
資格不問

- 年齢** 70歳まで
- 勤務時間** 時間は相談に応じます。(日中でも夜でも可)
- お仕事内容** 病棟や患者さんの周りの環境整備、患者さんの身の回りのお世話(食事・清拭・移送・排泄など)、物品の補充や整理整頓、夜間の患者さんの見守りなど



研修が充実しているし、分からないことを聞くとみんなが優しく教えてくれます。

お問い合わせ先 あおもり協立病院 看護長室 橋まで (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

生協さくら病院 管理栄養士 笠原 有機

食欲の出ない夏にさっぱり! 野菜不足解消の一品です!

★夏野菜の冷製煮浸し★

- 【材料】** 4人分
 トマト 1個
 オクラ 4本
 塩(板ずり用) 少々
 アスパラ 2本
 がんも 4個
 白だし 大さじ2
 みりん 大さじ1
 醤油 小さじ2
 水 300ml

- 【作り方】**
- ① トマトはヘタをとり、十字に切り込みをいれておく。
 - ② オクラは塩をふり板ずりし、ヘタをとっておく。
 - ③ アスパラは根元3cmほどをピーラーで皮をむき、4~5等分の斜め切りにする。
 - ④ 沸騰したお湯に①のトマトを入れ湯むきし、8等分にくし切りにする。②③のオクラとアスパラも下茹でする。オクラは下茹で後斜め半分切る。
 - ⑤ 鍋に調味料類(A)とがんもを入れて中火で沸かす。1~2分経ったら、下処理した野菜を投入し再度1~2分加熱して火を止める。
 - ⑥ 粗熱をとったら冷蔵庫で冷やして完成。



- 1人当たり**
 エネルギー 40kcal
 たんぱく質 2g
 脂質 1.8g
 塩分 1.8g



・なすやズッキーニ、南瓜など様々な野菜で応用しても美味しいです。
 ・生姜や一味唐辛子など薬味を加えることで風味も加わり美味しくなります。

OnePoint

てしごと作品
募集しています!!

てしごとキラリ

ハンドバッグ (こぎん刺し)

投稿者
小笠原 アサ子さん
【山の手支部】

右の作品は日本舞踊のときに使っていた帯を活用したバッグです。アクセントでこぎん刺しもバッグに貼り付けてみました。左もこぎん刺しで作ったバッグです。



時には娘が作った作品も組み合わせながら仕上げています。組み合わせを考えるのが好きなので毎日楽しく作品作りをしています。

