

〔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



生協強化月間スタート!!

組合加入・増資のご協力をお願いします!

実施期間:10月1日(水)～11月30日(日)までの61日間

Follow Me/
Instagram
始めました!

青森保健生協の活動について
随時紹介しています
ぜひのぞいてみてください



生協強化月間とは?

生協強化月間とは、1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、生協5課題(仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手ふやし・大腸がん検診)に地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間のことです。

10～11月を中心に様々な形での月間の企画や行事に取り組み、生協の魅力地域住民に広める活動をしています。



今年度の活動の柱は3つ!

① 署名の取り組みについて

- 「地域医療を守れ!」の署名は、11月までに6,000筆を目指しています。詳しくは2面(次のページ)をご覧ください。



② 訪問行動・対話運動

- 地域組合員、職員組合員協同の統一行動を中心に大腸がん検診推進訪問行動を展開します。
- 名義変更訪問、高齢者訪問、など対話を広げ、組合員のつながりを強めます。また、その中での対話からくらしの「困った」の解決をすすめます。

〈生協強化月間一斉行動デー〉

- 10月1日(水)、11月17日(月)を「一斉行動デー」とし、地域組合員・職員組合員で行動を計画し、青森保健生協の魅力をPRします。

③ 協立クリニックを活用した加入・増資の推進

- 昨年から継続している協立クリニック1階受付にて組合員コーナーを設置し、仲間ふやし・増資・署名の呼びかけを実施します。

組合員さんの意気込み

班員の皆さんが、生協5課題達成に向けて、とても協力的でいつも助かっています。また、支部では統一行動の予定もすでに計画しているので、積極的に取り組みます。月間中は、皆で語り合う、つながりをもつことを目標に様々な活動をしていきたいです。

観光通り支部
野呂 ヨネさん



支部の皆さんと力を合わせて、今年度は「名義変更訪問」に力を入れて取り組んでいきたいです。また、協立クリニックの組合員コーナーで患者さんとおしゃべりをしながらつながりを持ち、青森保健生協の魅力をPRしていきたいです!

浪館通り支部
藤原昭子さん



医療生協である「青森保健生協」を多くの人に知ってもらう機会にしたいと思います。「青森保健生協を知っていますか?」特に「青森保健生協のいいところ」を宣伝し、一人ずつでも継続的に仲間を増やしていきたいと考えています。

中央長島支部 長内 幸子さん



加入・増資についてのお問い合わせ先

青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

(介護事業部長 田川武)

介護を取り巻く環境や制度は日々変わっていますが、医療福祉生協が大切にしているのは「安心して、その人がその人らしく暮らせること」です。そのための柱が「生協10の基本ケア」です。生協10の基本ケアには、毎日の暮らしで誰でも実践できる工夫が含まれています。たとえば、窓を開けて新鮮な空気を取り込むことや、椅子にしっかりと足をつけて座ることで、トイレや入浴が無理なく続けられること。トイレでは座って尊厳を守る排泄をすること、家族や友人と一緒にあたたかい食事を楽しむことも大切です。家庭のお風呂でゆっくり入浴することや、座って会話をする時間をつくることは、心を落ち着け安心して居場所になります。町内を散歩したり買い物に出かけたりして地域とのつながりを持つこと、趣味や手仕事に夢中になることも生活を豊かにします。さらに、みんなで話し合いながら生活の工夫を考えるケア会議や、最期まで尊厳を守る看取りも含まれます。▼制度や環境が変わっても、こうした基本ケアを大切にすることが、毎日の安心と笑顔につながります。医療福祉生協は、組合員や地域の仲間と一緒に、この思いを大切にしながら、温かく実践していきたいと思っています。

連絡船

◎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。

**まちの
医療機関が
なくなる!?**

「地域医療を守れ!」
署名にご協力をお願いします!!

**11月までに
6,000筆
目標!!**

**地域住民の医療を受ける権利を保障するために
医療機関の維持存続への支援を求める請願署名**

今、日本中の医療機関が経営危機に直面し、地域医療の崩壊、ひいては患者や住民の受療権を守れない事態にあります。「たたかいと対応」のどちらが欠けても経営維持の展望を見出すことは困難です。引き続き、経営改善のためのあらゆる努力をするとともに、診療報酬や介護報酬をはじめ、国の社会保障抑制政策の抜本的見直しを迫り、運動の力で成果を必ず勝ち取る取り組みを前進させることが求められています。

青森保健生協では、闘争本部を設置し、①医療機関経営の危機は国民の受療権の危機であること、その根本原因は政府の社会保障抑制政策にあること、医療経営・医療現場が極めて困難な状況にあること、などを圧倒的多数の人々の共通認識とする、②地域医療崩壊を食い止めるための緊急な財政支援、診療報酬・介護報酬の期中改定と2026年改定的大幅引き上げなど、経営危機打開のための具体的成果を勝ち取る、この2つの意義と目的を確認し、職員・組合員・医療従事者を含む全ての地域住民・労働組合・住民運動団体などに大きく働きかけ、地域医療の崩壊を何としても食い止めるための緊急行動提起に、総力を挙げて取り組むこととしました。

地域住民の医療を受ける権利を保障するために、「医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」の10,000筆達成を目標として取り組んでいます。ぜひ署名にご協力いただきますよう、よろしくお願いします。



各事業所で署名コーナーを
設置しています！
ぜひご協力をお願いします。

全国で病院閉鎖による医療空白自治体が増加

各地で倒産・廃業が相次いでいます。厚生労働省などの統計でも、医療機関の約7割が赤字となっています。都市部でも赤字をかかえ、医師・看護師不足、建物の老朽化など、複合的な要因が重なり相次いで閉院や診療休止に追い込まれています。救急医療機関や災害時に地域の患者を受け入れる災害医療の病院なども失われており、危機的状況です。

69%の 病院が赤字

黒子
31.0%

2024年度
医療利益
(n=1,731)

「朝日新聞」2025年2月12日付、
『東洋経済』より

研修業務です。毎
研修医が数週
間、循環器内
科研修や地域
医療研修に來
られます。円
滑に研修が進
むように他部
門と連携を取
りながら、研
修医をサポート
しています。

管理などの医局運営業務。

2 つ目は、医師の指示のもと、診断書作成や紹介状などの文書作成、電子カルテ入力などを行う、医師事務作業補助者としての業務。

1つ目は、医師の診療調整、日当直表などのスケジュール管理、出張手配、施設基準維持、医師の資格維持

私たちは医師に関わる業務を担当しており、業務がそれぞれ分かれています。

れません。名前のとおり医局の中に配置されている部署で、日々医師と近い距離で業務を行っています。

「医局課」と聞いて、みなさんはどうのような職場を想像されますか？

医局課は2016年8月におもり協立病院に設置された部署です。聞き慣れない名前ですが、何をしている部署なのか疑問に思う方もいるかもしれ

あおもり協立病院医局課です

職場紹介 5

おらほの



相馬院長のリウマチ科病棟頼診。
医局課も診療に同行しています。

また医局は先生方にとって仕事を
するだけではなく、学習や食事、休憩
の場でもあるため、快適に過ごせる
環境づくりも心がけています。

2024年度から医師の働き方改
革が始まりました。私たち医局課は
医師が診療に専念し、業務負担が軽
減されるよう陰ながらサポートして
いきたいと思っています。

病院医局課
課長 梅原 真由美

青森市民病院との合同カンファ。
定期的に脳外カンファ、
外科カンファを開催しています。

※カンファ…医療従事者が集まり、患者さんの症状や治療方針について話し合うための会議のこと。

理事会報告

2025年度第4回
8月28日

1. 第7次中期事業構想案作成PJについて、医療や介護の情勢を踏まえた案を常勤理事や各委員会から選出して発定していくこととしました。
2. 「地域医療を守れ」闘争本部設置と方針について承認し、学習を深めながら旺盛な取り組みを展開していくこととしました。
3. 人事について、生協さくら病院の総看護師長の退職に伴い、最上正一副総看護師長を総看護師長とすることを決定しました。
4. 自費料金設定について、新型コロナウイルス感染症予防接種料金を、行政の補助金額変更に伴い、組合員料金14,600円(税込み)とすることを決定しました。
5. 2025年度生協強化月間方針について、訪問や対話を中心にしながら事業所のコーナーも活用し、仲間増やしや大腸がん検診のおすすめ、くらしの「困った」の聞き取り、支部企画や班会へのお誘い、「地域医療を守れ」の署名の訴えなどを実施することを決定しました。

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



わが支部わが班

山の手支部まつり 報告

山の手支部

支部長 小笠原悦子

8月26日に山の手支部まつりを開催しました。当日は35度を超える猛暑日でしたが、支部組合員・地域の皆さん約35名が参加しました。サフロ吉崎さんをゲストにお招きし、スコープ三味線の演奏で盛り上がりました。その後、「ちよつこよされ」「どればち」を2曲続けて踊り、最後に山の手支部の「演歌体操」を楽しみました。また、班会メニューを楽しめる班会紹介コーナー、ベジチェックや体操成分を活用した健康チェックコーナー、「地域医療を守れ」の署名コーナーも設け、署名は13名の方に協力していただきました。まつりを通して、地域住民と楽しく交流することができました。



心臓リハビリテーション科 学習会開催

あおもり協立病院 心臓リハビリテーション科 主任 櫻田 雄大

今年度、心リハチームでは心電図学習会を毎月行っています。

運動療法時に心電図をモニタリングしながら心拍数の変動、不整脈や波形の異常の有無など

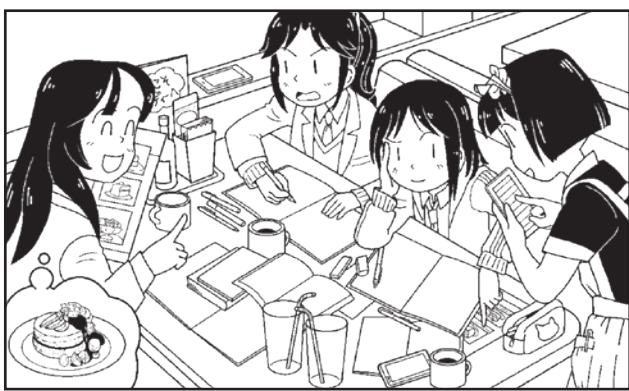


を確認しており、その所見を医師や看護師にフィードバックしています。運動療法の効果は「運動強度×運動時間」であり、強い強度で長い時間運動を行うと当然効果は高くなりますが、その人にとって適切な運動強度であるかどうかを判断するために、運動中の心電図を一つの判断材料としています。

今回、心リハチームでは心電図検定2～3級程度の知識を身に着けることを目標に、医師や看護師に負けない心電図の知識を得ようと日々勉強



しています。心リハチームだけでなく、他のリハスタッフも基本的な心電図の知識を習得できるよう、リハビリ科全体に向けた学習会も年2回企画しています。患者さんによりよいリハビリを提供するためにこれからも知識を深めていきます。



応募者42名／正解39名

【当選者 蛸名良子(東北町)・原昌志(東大野)・坂本まり子(合子沢)・山口由美子(むつ市)・金田和典(大野)・西澤牧美(今別町)・尾崎富枝(駒込)・佐藤照代(羽白)・成田恵美子(幸畑)・鈴木寛(大野)】
※10月中旬、図書カードを発送します。

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「ちよつこよされ」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-0084 青森市東大野2-19-12 青森保健生活協同組合 組織部 まで、締切10月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

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

新町・安方・古川エリア 手配りボランティアさん大募集!!

くらしとからだ(本紙)を自宅周辺のご近所さんへ数軒ほど手配りしてみませんか?

エリアは新町・安方・古川にお住まいの方としていますが、その他地域の方でもお気軽にご連絡ください。お問合せ、希望の方は下記までお問合せください!

青森保健生活協同組合 組織部 ☎017-762-5888



ちよつこ
ひとこと

◆くらしとからだ8月号も興味深く読ませていただきました。各支部の活動は活発で、組合員さんの元気な様子が伝わってきました。そして、「ちよつこよされ」の冷麺風「うめん」ですが、早速今日のお昼に取り入れたと思います。野菜をのせ、野菜を食べて元気に過ごしたいと思います。(東北町 蛸名良子)



◆頭の体操は数独で、身体の体操は週3回のゲートボールで頑張っています。くらしとからだのクイズも楽しんでいます。(鶴ヶ坂 倉内まさる)

◆年々暑さが厳しくなっている気がします。庭を見ると雑草がすくすく成長しているけれど外に出る気がしません。(浪館前田 鈴木俊子)

◎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。

観光通り支部まつり

日時10月26日(日) 10:00~13:00

場所青森保健生協 本部 駐車場
青森市東大野2-9-2

参加費無料

☆ねぶた囃子やじゃんけん大会など
楽しい企画がたくさん!
みんなで盛り上がりよう!!

健康チェックコーナー

お問合わせ先
青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

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!

今回の職種は看護師

Q 家族が間質性肺炎にかかってしまったので、
症状についてなど詳しく教えてほしいです。

A 間質性肺炎とは一般的な肺炎とは異なります。

肺を支える組織(間質)に炎症が起きた状態で炎症が進むにつれて間質が厚く、硬くなり肺の動きが悪くなります。初期の症状は空咳や運動時の呼吸困難等ですが、進行するにしたがって安静時にも息が切れるようになります。慢性的に体内の酸素が少なくなることから「ばち指(爪の根元が膨らんで太鼓のばちの
ような形)」になることがあります。原因不明で完治が難しく、タバコは発症・進行の危険因子とされていますので喫煙者の方は禁煙をおすすめします。診断は症状とレントゲン検査、採血などがありますので気になる方は一度受診してみてくださいはいかがでしょうか。
(あおもり協立病院 7階病棟)

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、お手紙で皆さん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

新型コロナウイルス感染症予防接種について

実施期間令和7年10月1日から

料金

	課税世帯	非課税世帯/生活保護受給者 (申請書の記入が必要です)
青森市に住民票がある方で 接種時に満60~65歳未満の 身体障害者手帳内部障害1級に該当するかた	7,800円(税込)	無 料
青森市に住民票がある方で 接種時に満65歳以上	7,800円(税込)	無 料

お問い合わせ先 接種希望の方は、下記の実施事業所までお気軽にお問い合わせください。

協立クリニック	017-762-5511	中部クリニック	017-777-6206	生協さくら病院	017-738-2101
---------	--------------	---------	--------------	---------	--------------

左記以外の方について

65歳未満	
組合員	14,600円(税込)
非組合員	15,600円(税込)

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 泉澤 理恵

さつまいもはビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富です。また皮にはβカロテンなどの抗酸化成分が豊富に含まれているため、皮ごと使います。
※カリウム制限がある方は、摂取量に注意する必要があるため医師や管理栄養士に相談しましょう。

★さつまいもとひき肉のカレー味噌汁★

【材料】4人分

・豚ひき肉 150g
・さつまいも 200g
・長ネギ 1/2本
・ごま油 小さじ2
・カレー粉 小さじ2
・だし汁 400ml
・酒 大さじ2
・みそ 大さじ1と2/3
・塩 一つまみ

1人当たり
エネルギー 176kcal
たんぱく質 8.2g
脂質 9.4g
炭水化物 25.3g
塩分 1.0g

【作り方】

① さつまいもは皮のまま、しっかりと洗ったら、1cm長さの半月切りにする。
② 長ネギは2cmほどの長さでぶつ切りにする。
③ 鍋を中火で熱してごま油を入れ、カレー粉を加えてごま油となじませながら炒める。
④ カレー粉がなじんだら豚ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、さつまいもと長ネギを加えてさっと炒める。
⑤ 酒、だし汁を加え、ひと煮立ちさせてアクを取る。その後、弱火にしてフタをして約8分煮る。
⑥ 8分経ったら、一度火を止めて、みそと塩を一つまみ加えてなじませたら出来上がり。

OnePoint

・ 南瓜でも代用できますし、いつもの豚汁をカレー風味にしたりとアレンジできます。
・ カレー粉は、辛さのお好みに合わせて量を調節してください。

青森県高齢者大会

日時11月22日(土) 10:00~15:00

場所リンクステーションホール青森
5階大会議室

参加費500円 ※昼食のお弁当希望の方は、
別途500円がかかります。
お申し込みの際にお伝えください。

内容

・ 記念講演
「戦後80年 不戦の誓いを新たに
～亡国の大軍拡から憲法活かした
平和外交への転換を～」

講師／ジャーナリスト
布施 祐仁氏

・ 3地域伝統芸能交流
(青森ねぶた囃子、さめのかぐら、
黒石よされ 他)

布施 祐仁氏

【お申し込み・お問い合わせ先】

青森県高齢期運動連絡会 ☎0172-35-8933