

〔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



守ろう！みんなのいのちとくらし

「地域医療を守れ！」 署名にご協力を!!



出典：「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書名」チラシより



地域医療を守るために
診療報酬の引き上げや、医師・看護師の確保について訴えていくことが必要不可欠です。私たちは以前から「地域医療を守れ！」の署名活動を行っています。署名が、引き続き取り組みます。ご協力をお願いいたします。

**病院がなくなる!!
地域医療崩壊のリスク**
国による医療費削減政策が押しすすめる中で、公定価格である診療報酬は上がらず、昨今の物価高騰に対応できていません。また、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、危機的状況となっています。

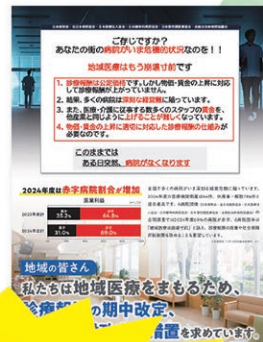
地域医療の厳しい現状
現在、まちの病院が突然閉院し、救急医療が受けられなくなるなど、地域住民の医療へのアクセスに困難が生じる地域がはじめています。また、医療機関は約7割が赤字となっており、厳しい経営活動が続いている中で、医療従事者の確保、建物の老朽化への対応等が追い付かず、閉院や診療休止に追い込まれています。

・・・私たちは署名活動に一生懸命取り組んでいます・・・



地域医療を守るために支部や事業所では、署名活動に一生懸命取り組んでいます。目標は1月末までに10,000筆達成ですので、まだまだ足りない状況です。年齢の制限なくどなたでも！もしご協力いただける方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

まちの医療機関、みんなのいのちと暮らしを守るために、ご協力をよろしくお願いします。



現在 **5,022筆!**
(※11月12日現在)

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

(理事 中村幸子)
話し相手とはなりません、この子がいる限り健康に気をつけて毎朝のルーティンをごなし元気に過ごしていきたいと思っています。

今年の夏はあんなに暑かったのにもう12月。季節が5季になったのでは、とまっている方もいますね。さて連絡船。何を書こうか？ 皆さんも自分なりのルーティンがあると思います。私は、朝起きたらすぐ体重測定です。夜寝る前にも測り、手帳に記入しています。あ！昨日はランチを食べ過ぎた！なんて思いながら健康管理をしています。その後コーヒを飲みながら新聞にざっと目を通します。必ず目を通すのがお悔やみ欄です。年とともに気になりますね！次は飼猫の散歩です。散歩中の犬に会うと怖がることなくそばに行きます。自分を猫だと思っていないのかな？猫のおかげで朝早く起きられ、早起になりました！▼おかげで挨拶位しかしていませんが、近所さんとも仲良くなり、いろんな話をするようになりました。猫を玄関先につないでおくと学校に行く子どもたちが挨拶してくれたり、散歩中の犬がわざわざ家の前を通ったりという人々と話すきっかけとなり、とてもうれしいです。そして散歩が終わると朝食▼猫は長寿です。話し相手とはなりません、この子がいる限り健康に気をつけて毎朝のルーティンをごなし元気に過ごしていきたいと思っています。

連絡船

今年の夏はあんなに暑かったのにもう12月。季節が5季になったのでは、とまっている方もいますね。さて連絡船。何を書こうか？ 皆さんも自分なりのルーティンがあると思います。私は、朝起きたらすぐ体重測定です。夜寝る前にも測り、手帳に記入しています。あ！昨日はランチを食べ過ぎた！なんて思いながら健康管理をしています。その後コーヒを飲みながら新聞にざっと目を通します。必ず目を通すのがお悔やみ欄です。年とともに気になりますね！次は飼猫の散歩です。散歩中の犬に会うと怖がることなくそばに行きます。自分を猫だと思っていないのかな？猫のおかげで朝早く起きられ、早起になりました！▼おかげで挨拶位しかしていませんが、近所さんとも仲良くなり、いろんな話をするようになりました。猫を玄関先につないでおくと学校に行く子どもたちが挨拶してくれたり、散歩中の犬がわざわざ家の前を通ったりという人々と話すきっかけとなり、とてもうれしいです。そして散歩が終わると朝食▼猫は長寿です。話し相手とはなりません、この子がいる限り健康に気をつけて毎朝のルーティンをごなし元気に過ご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。

青森民医連

看護奨学生募集

〈特典〉

奨学生会議や交流会が定期開催され、学校・学年を越えた仲間との出会いがあります。

看護体験や学習企画に優先的に参加可能で、実践的な学びが得られます。

東北6県の看護学生との交流会など、広域でのつながりも魅力です。

対象は看護学校進学予定者・在学中の看護学生。詳細はお問い合わせください。
※国・県・育英会などの奨学金制度との併用可能。

月 額	返還免除規定
5万円以内	貸与期間と同期間勤務
7万5千円	貸与期間の1.5倍の期間勤務
10万円	貸与期間の2倍の期間勤務

随時受付中!!

患者様に寄り添う「あきらめない看護」を一緒に実践しませんか?

看護師・准看護師
(新卒・既卒者)
正職員募集

充実の福利厚生・研修制度あり

選考日時

随時

提出書類

新 卒(履歴書・成績証明書・卒業見込み証明書)
既卒者(履歴書・看護師免許証コピー)
※詳細はお問い合わせください。

書類提出・お問い合わせ先

〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2 青森保健生活協同組合 ☎017-729-3274 看護部：奈良原・長牛まで

おらほの
職場紹介 6

あおもり協立病院
健診科です

私たちの健診センターでは、毎日約70名の方が利用されていて、健診予約・健診受付・身長体重や腹囲測定・聴力検査・眼の各種検査・診察・結果説明や指導を行っています。また、健診結果の作成・点検／発送・精密検査受診の追跡などの作業も担っています。職種も看護師・保健師・事務職・委託事務と多職種で、個性豊か。皆さんに快く健診を受けていただき、地域の皆さんの健康を守るよう、目配り気配りを忘れず、日々改善を目指して頑張っています。ぜひご利用ください!
(あおもり協立病院 健診科 主任 横内由美)

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 理学療法士

Q

私は左片麻痺でリハビリに通っていますが、自宅でも簡単にできるストレッチがあれば教えてください。

A

自宅でできる簡単ストレッチ
～腕や足の上げ下げの動きをスムーズにしよう～
脳卒中の後遺症はそれぞれ千差万別のため、麻痺の程度や関節の動く範囲(可動域範囲)、筋肉の固さによって適したストレッチも異なります。
今回は腕や足、体幹のストレッチを紹介しますが、痛みがある場合は、無理をしないで下さい。息を止めずに呼吸をしながら行いましょう。

①肩の可動域改善のコントロールの運動

●座位で非麻痺側の手で肘を伸ばすようにし、肩を90度まで上げていきます。徐々に痛くない範囲で挙げる角度を大きくし、ゆっくり上げ下げしていきます。

●麻痺が重い方は横になり肩が上がり過ぎず、肘が曲がらない範囲で行っていきましょう。
●繰り返し10回、2～3セット実施してください。

②アキレス腱のストレッチ

●骨盤が開いたり、踵が浮かないようストレッチしていきます。踵が固くなっている方は踵の下にタオル等の挟むものを入れていただき、体重を乗せられるよう30秒程度ストレッチを左右2回ずつ行なっていきましょう。

↑良い例
踵にタオル等を挟み、痛くない範囲でストレッチを行う

↑ダメな例
骨盤が開いてしまう

↑ダメな例
膝が曲がり踵が浮いてしまう

(あおもり協立病院 リハビリテーション科)

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

生協強化月間中の活動紹介

早いもので今年の生協強化月間も残りわずかとなりました。
先月に引き続き私たちは元気に活動中です！活動の一部をご紹介します。



「ご対応いただいた地域の皆さん、本当にありがとうございます。」

(横内支部支部長 吉田 祥子)

「手続きの方法が分からなかったので、訪問してもらえてよかった。」いつもお世話になっています」などのうれしいお言葉をいただきました。また、新規の

「班会に参加してみようかな？」と云っていただけでもありがたい、横内支部の活動を広めることができました。

横内支部では、10月11日、組合員と生協さくら病院の職員あわせて12名で訪問行動を行いました。妙見・亀井・大矢沢・四ツ石の地域



横内支部

(中央・長島支部
理事 長内 幸子)

「ここよく署名し
てくださった皆さん
ありがとうございます
ありがとうございました。」



↑実際に配付したもの



中央・長島支部

10月30日、運営委員4名と組織部1名の5名で、今年新規加入していただいた組合員さんのお宅を訪問しました。加入のお礼と「地域医療をまもれ！」の署名に絞つての会話となりました。また、支部ニュースや中央・長島支部のチラシを配付し、お試し班会の参加も呼びかけました。

理事会報告

2025年度第6回
10月23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秋闘の回答骨子について、労働組合からの要求を真摯に検討し回答していくことを決定しました。
- 組合員活動費支給規程について、法人および各専門委員会が企画する活動についての交通費などの規程を決定し、それに基づいて活動費を支給していくことを確認しました。
- 2025年度上期総括および下期重点課題について、事業活動や組合員活動の振り返りを行い、下期は2025年度の重点課題に取り組みながら第7次中期事業構想案を作成することを確認しました。
- 生協強化月間の取り組みについて、各支部や事業所での準備状況を報告し、生協強化月間中にそれぞれの年間目標の8割の達成を目指していくことを確認しました。
- 「地域医療を守れ」の取り組みについて、各支部や事業所の取り組みを報告し、医療従事者にとって自分たちの存続をかけた運動として、地域住民にとって受診する医療機関がなくならないようにするために運動として、引き続き旺盛な取り組みを展開していくことを確認しました。

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
 - 組合員さんの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

年末年始
休診期間の
お知らせ

あおもり協立病院・生協さくら病院・協立クリニック・中部クリニック
12月30日(火)～1月4日(日)

※ただし、あおもり協立病院では救急医療体制をとっております。急患の方は、
☎(017)762-5500(代表)までご連絡ください。

あおもりまるごと 2025 健康チャレンジ

報告ハガキは出しましたか？

報告ハガキ提出締切
12月10日(水)

8月号に掲載した「あおもりまるごと2025健康チャレンジ」の報告ハガキ提出締切が近づいています。参加申込をした皆さんは忘れずに提出しましょう！

【提出方法】

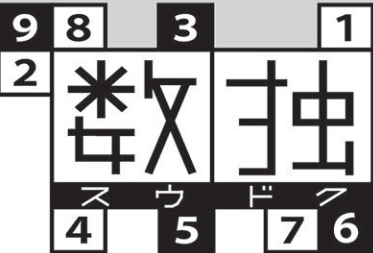
報告ハガキ(申込ハガキとセットでパンフレットについています)に結果を記入し、事業所*までお持ちください。または郵便ポスト投函でもOKです(切手不要)。報告ハガキを提出した方に参加賞が進呈されます。

※あおもり協立病院、協立クリニック、生協さくら病院、中部クリニック、ヘルスサポートやすかた、青森保健生協本部・組織部



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。

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



クイズで頭の体操！ ルビル

- 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3×3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・二重枠内の数字の合計・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

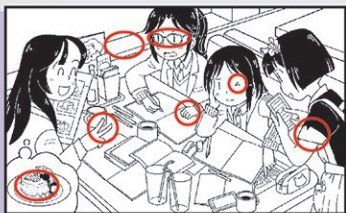
【締 切】 12月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者87名/正解84名

●10月号の答え

【当選者】 砂庭理恵子(浜田)・加我隆(篠田)・佐々木松子(蟹田)・和田清子(西大野)・川村初男(花岡)・今明美(里見)・小鹿昭子(三厩)・五十嵐真(大野宮)・越田雅弘(原別)・諏訪敏子(三内)

※12月中旬、図書カードを発送します。



(西大野 和田清子)

(大野 沢田ミエ)

◆新型コロナウイルス感染症の予防接種のお知らせ、大変うれし
いですが、料金ばかり
ですが、やってみよう
と思います。

◆孫が海外へ修学旅行
に行きます。海外でお
勉強をたくさんして、
友達も出来たらいい
なと思います。元気に
行ってらっしゃい。

(原別 越田雅弘)

(勝田 藤田繁行)

◆急なことで入院し、
職員の皆さんに大変
良くしていただきま
した。ありがとうございました。
います。退院しまし
たが、まだお世話にな
ると思いますのでよろ
しく願います。

◆歩いてスーパーへ買
い物に行っています。
ウォーキングも気持ち
のいい季節になりました。
できることから
SDGs。

ちよつと
ひとこと

◆まちがいさがしが難
しいです。最後の一つ
が見つけられず、孫に
教えてもらいました。
(左堰 赤平敬子)

◆毎号楽しみなのは、
「おらほの職場紹介」
「専門職が答えしま
す」です。このコーナ
ーは継続して欲しいで
す。新しい知識欲に燃
えます。



(油川 葛西誠)

◆くらしとからだは、
各事業所や病院など
について分かりやす
く教えてもらえら
るで、我々高齢者には大
変良いです。金沢支部
ニュースも分かりやす
くて毎回楽しみます。
(金沢 小山内ケイ)

◎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報告

10月26日、観光通り支部まつりを開催しました。

天候は秋晴れが広がるまつり日和となりました。参加者は約150名で、組合員さんや地域の方に多く参加していただきました。

浜田小学校のPTAによるねぶた囃子でスタートから盛大に盛り上げ、囃子の体験もでき、参加者は楽しんでいました。ニチキッズ青い森保育園の子どもたちによるダンスは、可愛らしさに参加者は魅了されていました。その他、地域組合員さんによる手作り作品・野菜・米の販売、ゲームコーナーや健康チェックコーナーなどのブースを設けました。幅広い世代が祭りに参加し、非常に楽しんでいました。



財政バザーのお知らせ!!

12月の開催日程

12月12日(金)

9:30~11:00ごろ

開催場所

協立クリニック1階



財政委員会では、地域の皆さんから不要になった衣類などを寄付していただき、販売しています。売り上げは全国交流集会派遣費用の補助などに充てております。診察待ちの際などお気軽にお立ち寄りください。

また、不要な衣類などありましたらぜひ下記の連絡先までお問い合わせください。職員が受け取りにお伺いします。

お問い合わせ先

青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888 まで

やすかたふれあいフェスティバル報告

10月19日、ヘルスサポートやすかた・西北支部主催でやすかたふれあいフェスティバルを開催しました。

当日は天候にも恵まれ約130名のお客さんが来場し、会場全体が熱気で包まれました。山上進さんの津軽三味線演奏をはじめ、寸劇や職員によるマツケンサンバ、健康チェックコーナー、スポレクコーナー、財政バザーなど盛りだくさんの内容となりました。そして、最後はお楽しみ抽選会で盛り上がり、幕を閉じました。

まつりを通して多くの方に青森保健生協をPRすることができ、また、西北支部と事業所との連携が強まりました。



Let's Cook

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 三上 綾香

ココアに含まれるカカオポリフェノールは抗酸化作用をもち、体の中で発生する活性酸素を除去し、老化や動脈硬化から体を守る役割があります

★電子レンジでつくる★お手軽ココアムース★

【材料】3人分

- ・純ココア 20g
- ・アーモンドミルク(砂糖不使用) 200ml
- ・マシュマロ 100g
- ・好きなトッピング

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに分量のココアを入れ、3~4回に分けてアーモンドミルクを加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- ② ①にマシュマロを加えて、600Wで2分半加熱する。
- ③ ②を取り出し1度よく混ぜてから、再度600Wで2分加熱する。マシュマロが溶けないようであれば30秒ずつ様子を見ながら加熱する。
- ④ 型に流し入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。好きなトッピングを乗せたら完成。



1人分あたり	エネルギー	144kcal
	たんぱく質	2.3g
	脂質	2.4g
	炭水化物	30.6g
	食塩相当量	0.1g

One Point

- ・アーモンドミルクを牛乳や豆乳に置き換えても美味しくいただけます。
- ・火を使わず電子レンジで作るため、お子様でも作ることができます。
- ・好きな果物やトッピングを乗せてお楽しみください♪

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

ちょう 蝶の標本

投稿者

今 幸子さん
【海岸線支部】

亡き主人は全国各地をまわり、昆虫採集をすることが趣味でした。採集していた蝶々がたくさんあり、標本にしてみました。

