

〔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



撮影者：荒川・高田支部 佐藤武則

新年のごあいさつ



青森保健生活協同組合
理事長
相馬 裕

あけましておめでとうござい
ます。旧年中は、地域の皆さま、組合
員の皆さま、そして医療・介護の
現場を支えてくださった職員の皆
さまに、多大なるご支援とご協力
を賜りました。心より御礼申し上
げます。

昨年はあらゆるものが値上
がりし、皆さまの生活も大変苦しい
状況におかれていますと思いま
す。賃金上昇が物価の上昇に追
いつかない情勢の中で、公定価格で
ある診療報酬制度にもとづいた
医療介護分野では「賃金を上げた
いけれどなかなかできない」大変
苦しい状況が続いています。

昨年7月に行われた参議院選
挙後に、石破首相が辞任し、高市
新内閣が誕生しました。「医療介
護分野は重要だから補助金や報
酬をあげなければならない」とい
う主張の一方で、新たに連立与党
の枠組みに入った日本維新の会な
どの影響で「現役世代の負担を軽
減しなければならない」と高齢者
の負担を増やすような動きもあ
ります。私たちは昨年より医療を
守るための署名運動を精力的に
行いましたが、医療介護を守り発
展させる政策に転換させるよう、
今後引き続き運動を強めてま
いります。

世界では、ロシアによるウクライ
ナ侵攻、イスラエルによるガザ侵
攻をはじめ、各地での紛争が絶え
ません。主要国にも自国ファース
トのリーダーが増える中で、世界
大戦の危機が迫っていると言っ
ても過言ではないと思います。言う
までもありませんが、私たちの理
念として掲げている「一人ひとりが
健康で尊重される平和な社会」の
真逆にあるのが戦争であり、私た
ちは全力をあげて「平和」を訴え守
り抜いていかなければなりません。

青森保健生協は、「誰もが安心し
て健康に暮らせる地域づくり」を
目指し、地域に根ざした医療・介
護・予防の取り組みを進めてきま
した。本年も、在宅医療や訪問看
護、介護事業との連携をより一層
強化し、住み慣れた地域で安心し
て暮らせるよう力を注いでまい
ります。

厳しい環境だからこそ、地域の
協同の力が問われる時代です。組
合員や地域の皆さまとともに、支
えあい、学びあい、そして未来につ
ながる医療・介護・福祉の姿を描き
続けていく決意を新たにしてお
ります。

本年が皆さまにとって健やかで
実りある一年となりますよう、心
よりお祈り申し上げます。

連絡船

2013年から
行われた生活保
護の生活扶助基
準の大幅な引き
下げは、憲法が保
障する「健康で文
化的な最低限度
の生活」を侵害す
る違法な処分で
あるとして、全国

の生活保護受給者らが国を相手
手に起こした「連の訴訟群」、通
称「いのちのとりで裁判」。
2025年6月に最高裁判所
は国の処分は違法であるとす
る統一判決を下しました▼生活
保護制度は憲法25条が定める
生存権保障の岩盤となってい
る制度です。たとえば最低賃
金、就学援助、国民健康保険料
の減免基準、公営住宅の減免
基準等、生活保護を利用して
いない多くの国民に関わるさ
まざまな制度の基準と連動し
ています。まさに生活保護基
準は「いのちのとりで」です。

激しい生活保護バッシングの
嵐が吹き荒れる中、1000
人を超える人が原告として立
ち上がり、勇気をもって実名・
顔出しで生活実態を訴えてき
たものです。10年を超える厳
しいたたかいで、既に232名
の原告がいのちを落としてお
り、一刻も早い解決が求められ
ています▼「いのちのとりで裁
判」の全面解決は、この国が、
生活保護バッシングで市民の
分断と対立をおおる社会では
なく、すべての人が安心して人
間らしい生活をおくることが
できる社会に転換する契機と
なるものです。

(人事部兼総務部部長

坂野友昭)



◎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。



※MRI…体内の状態を確認できる装置

当科では名前の通り、主に放射線(X線)を利用した検査を行っています。

検査には、胸部や腹部のX線写真(いわゆるレントゲン写真)からCT検査、X線透視検査(胃のバリウム検査など)といった病気がないか調べるためのもの、心臓カテーテル検査や内視鏡を併用した検査など病気の治療も行うものなど様々なものがあります。また、放射線ではなく、磁場と電波を利用したMRI検査も放射線科の仕事のひとつです。

2024年5月にはCT装置を更新しました。放射線機器は高額なものが多



※Angio…血管を撮影し状態を調べ、治療も行える装置

く、皆さんからの出資金を有効に活用させていただいておりますが、質の高い安全な、そして安心して検査を受けていただくことで還元できるよう日々努めて参ります。

(あおもり協立病院放射線科 技師長 三浦隆司)



※CT装置…人体の断面画像が得られる装置

あおもり協立病院 放射線科です

おらほの 職場紹介 7



後期社保学校

日時 **3月14日(土)**
13:30~14:30

場所 青森保健生協 本部 多目的室

講演 「社会保険と国民健康保険の格差(仮)」

講師 青森県社会保障推進協議会
事務局長 津川 文彦氏

お問い合わせ先
青森保健生協 組織部
☎017-762-5888

参加費
無料



理事会報告

2025年度第7回
11月27日

- 各専門委員会から理事会へ報告、提案がなされ承認しました。
- 設備投資について、経年劣化に伴い用途別のサーバー一式の更新および協立クリニックアクセスポイントの増設を36,625,380円で購入することを決定しました。
- 2025秋闘について、労働組合からの要求を真摯に検討し回答と交渉をした結果、妥結に向けて調整がされていることが報告され確認しました。
- 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



健康体操

転倒には下半身の筋力低下や足の裏の感覚の衰えなど、さまざまな要因があります。今回は姿勢やバランスに関わる大腰筋などのトレーニングです。可能ならば裸足で、足の裏の感覚を確かめながら行ってください。

1 太もも上げバランス(姿勢維持)

- ①左手を壁に置き、背筋を伸ばして立つ。
 - ②右足を少し浮かせる。
 - ③右の太ももをおへその高さまで上げ下げする。
- ◎30秒間×2セット
※反対側も同じように行う。

POINT 姿勢を崩さないように意識する



2 立位タオルギャザー

- ①壁ぎわに立ち、タオルを床に広げて、タオルの端に両足の指を乗せる。
 - ②右足と左足の指を交互に使う、タオルを足もとにたぐり寄せる。
- ◎3セット
〈応用編〉タオルの先端に重り(水を入れたペットボトルなど)を置いて行ってみましょう。

POINT 動かしにくい指がどこかを確かめながら行う



3 一線歩き

- 床に直線を引き、その上を一足分ずつゆっくり歩く。
- ◎3メートル×3往復

POINT ①かかとから地面について、ゆっくりつま先を下ろすように歩く
②足の裏の感覚と重心移動を意識しながら行う



4 脳トレ 〜コグニサイズ

足踏みをしながらかし算やしりとりを行う。

- 〈例〉
- ・その日が11日だったら…
 - 100からスタートして11ずつ引いていく
 - ・しりとりでもOK!



読者の？に、ズバッ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

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

Q お正月期間中は、お餅などをのどに詰まらせることが多くなりがちですが、
予防法や対処法を教えてください。

A 高齢者のお餅による死亡事故は、正月3が日に最も多
くなります。高齢者は嚥む力や飲み込む力が弱くなっているの
で、お餅を食べるときはのどに詰まらせないよう、①小さく切る②飲
み物でのどを潤しておく③ゆっくり嚥んでから飲み込むように
しましょう。また、一緒に食事する方は安全に食べているか見守
りましょう。お餅がのどに詰まると①咳き込んだり苦しうにす
る②顔色が悪い③声を出せずのどをつかもうとする様子がみら

れます。すぐに応急手当でお餅を取り除きましょう。①可能な限
り咳をさせる②肩甲骨の中間あたりを数回強く叩く③相手の後
ろから腹部を手前上方向に突き上げるといった方法がありま
す。119番通報すると通信指令員が行うべきことを指導してく
れるので、落ち着いて指示に従いましょう。

(参考：政府広報オンライン)

あおもり協立病院 医療安全管理室



青森保健生活協同組合 機関紙「くらしとからだ」

2026年度 モニター募集

毎月くらしとからだを編集している機関紙委員会では、組合員の皆さんにと
つてより身近で役に立つ機関紙の作成へ向け、下記の要項に基づきモニター※を
募集いたします。

応募条件 ①組合員本人

②「くらしとからだ」を毎月読むことができる方

※2025年度モニターの方の継続応募も可能です。

活動内容 機関紙「くらしとからだ」に関するアンケートへの回答

※回答はアンケート用紙かスマホで簡単にできます！

任 期 2026年4月号から2027年3月号まで

応募方法 右記の二次元コードもしくは郵便はがきに「氏名・住所・電話番号・
年齢・モニター希望」を明記して、下記までご郵送ください。

〒030-0847 青森市東大野二丁目9番地2

青森保健生協 組織部 機関紙委員会事務局(組織部)宛

応募締切 2026年3月1日(消印有効)

決定通知 モニターとしてご協力いただく方に後日決定通知をお送りします。

そ の 他 1) アンケートの回答内容およびモニターの個人情報を機関紙企画・
編集の目的以外に利用、第三者へ開示することはありません。

2) 謝礼としてモニターの任期終了後、図書カードを送付します。

※モニター…くらしとからだを読んで、毎月アンケートに回答すること。

お問い合わせ先

青森保健生協 組織部 担当：小山内・福士
☎017(762)5888



応募フォーム

わが支部わが班

医療講演会を開催しました

細越安田支部

支部長 須藤 健吾

11月21日、細越安田支部で相馬理事長による
医療講演会を開催し、15名の組合員が参加しま
した。テーマは「健康について」整形外科に該当
する症状への質疑応答の内容で講演しました。
病気になるければ健康という概念ではなく、最
近では前向きな考え方や生き方そのものが健康
のあり方という内容でした。
また、整形外科に該当する症
状の話では、組合員さん自身が
気になる症状や状態を質問し、
相馬理事長が答える内容を熱心
に聞いていました。今後も要望す
る支部に対して随時講演会を開
催する予定となっております。



くらしとからだ 読んでますか クイズ

問題

Q1 今回の「おうちでかんたん
健康体操」のテーマは、
〇〇予防のための体操です。

Q2 「専門職がお答えします!」では、〇〇などの
食べ物をのどに詰ませたときの
対処法や予防法についてお知らせして
います。皆さん気をつけましょう!

Q3 今回の連絡船は、
〇〇〇〇〇〇〇〇裁判についての
話題です。

本号に掲載されている記事からの出題となっております。
問題文の○の中にあてはまる文字や数字をお答えください。
みなさんからのたくさんのご応募お待ちしております!

【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。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。宛先は〒030-0847 青
森市東大野2-9-12 青森保健生協組織部まで、締
切1月末日消印有効、抽選で20名様に図書カードを送呈。

11月号の答え
フュジタフ(冬支度)

ダ	ツ	フ	ル	ト	ウ	ユ
ソ	シ	ン	ン	ン	ン	ン
ダ	ソ	シ	ン	ン	ン	ン
ダ	ソ	シ	ン	ン	ン	ン
ダ	ソ	シ	ン	ン	ン	ン
ダ	ソ	シ	ン	ン	ン	ン
ダ	ソ	シ	ン	ン	ン	ン

応募者66名／正解66名

【当選者 西澤洋子(羽白)・藤田奈緒美(幸畑)・
七尾弥生(浜館)・木立孔子(細越)・里村光子(筒井)・
柴田勉(西滝)・藤田ヨシ子(緑)・小田川ゆき子(木造)・
斉藤富士子(沖館)・柿崎清隆(松森)】

※1月中旬、図書カードを発送します。

ちよつと
ひとこと

◆くらしとからだは大切
な情報源です! 来
月が楽しみです。
(沖館 斉藤富士子)

◆コタツに入りながら
クロスワードを解き、
答えが分かった時の喜
びをかみしめています。
(幸畑 藤田奈緒美)

◆デイケアに持って行
き、3人でクイズを解
きました。楽しかった
です。
(羽白 西澤洋子)

◆各地で出沒している
熊も早く冬支度して
ほしいものです。
(浜館 七尾弥生)

◆クリニックや病院の
スタッフの皆さん、優
しく対応してくださ
るので安心できます。
具合が悪くてつらか
った時には声をかけ
て下さり、助かりまし
た。
(蓬田 工藤美智子)

◆毎月「くらしと
からだ」を読んで、皆
さんお若く、生き生き
と動いているなと感
じています。私も参
考にしたいと思いま
す。
(石江 藤井恵美子)

◆「そろそろ「春一
番」と「雪がこい」を
しようと思いま
す。
(富田 阿部克夫)

◆「おきレシ」を
参考に、健康な食
事で体力維持に努
めます!
(松森 柿崎清隆)

2026

馬力全開で駆け抜けよう!

健康づくりに、組合員活動に、仕事に、一生懸命な午年の組合員の皆さんに
今年の抱負をお聞きました。(表記の年齢は2026年の満年齢です)

72才 天野慶一

72才 山口庸子

72才 今フサコ

48才 遠島洋子

24才 葛西玲斗

筒井支部 理事
天野 慶一さん

後期高齢者の仲間入りまであと3年となりカウントダウン開始です。「肥満は怠慢」を自覚し健康維持を心掛けたいです。

桜川支部
山口 庸子さん

思いが重なって繋がった地域の皆さんと、週1回の体操や健康などについて語り合う1日を、今年も大切に生きたいです。

山の手支部
今 フサコさん

絵画鑑賞を始め、ジャンルを問わず和・洋の音楽に癒されています。日々、皆さんに感謝しつつ、健康で楽しい1年にしたいです!

あおり協立病院 健診科
遠島 洋子さん

1月に長女が成人式、二女と長男は4月から受験生。子どもたちのベストパフォーマンスを願い、ホッとできる空間づくりと美味しいご飯作りに専念する1年にします。

本部 組織部
葛西 玲斗さん

私はラーメンが好物で、最近辛い煮干しラーメンがお気に入りです。2026年は胃腸に優しい健康的な食生活を心がけます!

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 栄養士 遠藤 紗知子

大根に含まれる主な栄養素はビタミンB群やビタミンC、カリウム、食物繊維などです。
ビタミンB群のひとつである葉酸は「造血のビタミン」ともいわれ、貧血や動脈硬化の予防効果に期待できます

★おせちでタルタルサンド★

【材料】1人分(2個分)

・ロールパン 2個

・レタス 1/2枚

・かまぼこ 2切れ

ゆで卵 2個

マヨネーズ 大さじ1

こしょう 少々

刻んだ大根なます 50g

【作り方】

① ボウルにA材料全てを入れ、フォークでゆで卵をつぶしながら全体をよく混ぜ合わせる。

② レタスは流水でよく洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり拭きとる。

③ かまぼこは薄くスライスする。

④ ロールパンに包丁で切れ目を入れる。

⑤ ロールパンを開いてレタスを敷き、タルタルソース→かまぼこ→タルタルソースの順に挟む。

1人当たり
エネルギー 371kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 21g
炭水化物 32.8g
食塩相当量 1.9g

★レシピのリクエスト募集!
今回、組合員さんのリクエストから、おせちのアレンジレシピを考えてみました。今後も「こんな料理をお願いしたい!」等リクエストやご意見があればお答えしたいと思いますので、3面のクイズ応募はがきなどに一言記載していただければと思います。お気軽にどうぞ!

One Point

今回はおせちから「なます」をアレンジし、タルタルソースにしてみました。他にも、おせちのサーモンやエビ、伊達巻きなどを組み合わせてオリジナルサンドを作ってみてください。

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

投稿者 島村 路子さん
【奥内・後潟支部】

私は長年こぎん刺しで壁掛けから日用品まで多くの作品を作りました。その中でも写真のペンケースは思い入れがあり、30年来の私の相棒です。

私の中で作品を作る際に大切にしていることは「基礎を大切に」です。基礎ができると応用が利く、そして自分が思い描いているデザインへと繋がります。

こぎん刺しにハマると無心で時間を気にせず没頭する、これがやめられないです。津軽の宝であるこぎん刺し、ぜひ皆さんもチャレンジしてみてください!

こぎん刺し

ペンケース

壁掛け

日用品