

〔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



今年度の
健診はお済み
ですか？

青森保健生協で 健診を受けよう！



年に一度の健診があなたの体を守ります！

感染対策とあわせて普段からの体調・健康管理、疾患の早期発見がとても大事です。病気に負けない体を保つためにも、年に1度、健康診断を受けましょう。また、精密検査や受診が必要な結果の場合、放置してしまつては健診の意味がありません。体からの信号を見過ごさず、一度受診して医師に相談しましょう。

健診を受けると何がいい？

高血圧・糖尿病など生活習慣病は自覚症状がなく、知らずのうちに症状が進行します。健診を受けることで予防できたり、早期に発見することが可能です。また、心臓病や脳卒中など突然の発作で命を奪われる可能性も低くなります。

健診メニューのご紹介！

一般健診

①特定健康診査 ②若年健康診査 ③健康診査 ④組合員健診

身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧測定、メタボリック、血液(血糖・脂質・肝機能・貧血など)、尿(蛋白・糖)

※①、③は上記以外で心電図が追加となります。

※④は上記以外で心電図、胸部X線が追加となります。

●一般健診はオプション検査を選んで受けられます！

胸部X線・心電図(一般健診①～④の健診コースに含まれていない方が対象)、胃バリウム、胃カメラ、大腸がん、乳がん(女性のみ)、子宮頸がん(女性のみ)、腹部エコー、骨密度、喀痰、動脈硬化、前立腺がん(男性のみ)、眼底、眼圧、肺CT、大腸カメラ、ABC健診(胃がんリスク検診)

1日人間ドック

一般健診よりも多項目を網羅しており、総合的にチェックできます。

※各種オプション検査も追加できます。

例：脳健診(頭部MRI・MRA)



脳ドック

脳の断面画像や血管の状態を撮影します。

※各種健診の料金は受けられる方によって変わりますので、お気軽にお問い合わせください。

電話での健康相談や健診結果の説明もできます！(要予約)

職員による丁寧な健診結果の説明や健康相談を無料で受け付けています。健診結果についてアドバイスを受けながら生活習慣の改善を目指しましょう。

【健康相談可能日】14時～16時(平日)

【予約方法】下記までご連絡ください。



予約・お問い合わせ先

あおもり協立病院 健診センター
☎017(729)3261

予約・お問い合わせ時間

10時～16時(平日)

10時～12時(土曜日)

詳細はこちらの二次元コードからもご覧いただけます。



連絡船



(理事) 野澤守雄

青森で76年生活して熊鷹が起るとは想像もしていませんでした。お盆過ぎに実家に手伝いに行つた際、早生りんごの樹すべてに爪痕があり、りんごジュースの搾りカスのようなフンが散乱している現状を目の当たりにした時に事態の深刻さを認識しました。早速知り合いの市議に現地確認をお願いするとともに市役所へ現状説明をし、侵入ルート、捕獲柵の設置場所など、実態把握対応を求めましたが、予算がないなどで前向きな返答をいただけませんでした。熊問題に関して世間の注目が集まる中で、市議会での論戦が開始され、異常事態への理解が進み、監視カメラの設置、捕獲柵の設置、園地周囲電気柵の設置(猿用を転用)と進みました。その結果、2024～2025年の2年間で横内中学校から田茂木野までの1.3km間で熊成獣6頭捕獲し、この地区での人的被害を未然に防ぐことができました。今後の課題は、①設置された監視カメラ全数の映像を点検し、推定総数と結果の公表②すべての果樹園への電気柵設置に向けた基準の策定③熊の胃の内容物把握による地域全体の対応策を専門家と協力でまとめ、人間と野生動物と共生するための環境を整備することだと思っています。私たちが安心して住み、生産活動を続けることができる地域環境を創っていく必要があると私は考えます。

おらほの

職場紹介 8

あおもり協立病院

リハビリテーション科

作業療法士(OT)です

作業療法士の関わりは多岐にわたります。

私は、病気により長年勤めていた仕事の継続が困難となった男性患者さんを担当した経験があります。精神的な援助を行いながら関わる中で、「退院後、家族の負担を減らしたい」というご本人の思いを受け、「家事の手伝いをする」という新たな目標を設定し、リハビリを進めました。

入院中は想定される家事動作を段階的に練習し、退院後の外来リハビリでは、より実践的な動作指導を実施しました。その結果、ご家族の見守りのもとで二品料理を作ることができるようになりました。

「次はこんな料理に挑戦」



物品の拭きあげをしているところ(食器洗いや食器拭きなど、両手で行う動作の訓練)

「したい」と活き活きと話される姿がとても印象的で、作業療法を通して生活の意欲を引き出したことに大きなやりがいを感じました。

今後も作業療法士として、患者さん・利用者さん一人ひとりの思いに寄り添い、その人らしい生活の実現を支えていきたいと考えています。

(あおもり協立病院
リハビリテーション科
主任 花田 表歩)

リハビリで使用する
道具の紹介!



セラプラスト(粘土のようなもの)と包丁(刃引き済み)を使用し、切る動作に使う。



食事で使用する自助具。

◎定期増資にご協力ください。

「小多機おおの」で

施設見学を行いました。

12月10日、横内支部で小多機おおのの施設見学を行い、14名が参加しました。初めに職員から設備などの説明を受けながら施設内を見学しました。参加者から「広いな」「これはどうやって使うの?」など興味津々で見学していました。その後は、施設の概要や加算料金などについて詳しく説明を受けました。

「利用したくなったらどうすればいいですか?」「空室はありますか?」など様々な質問があり、介護や事業所について学びを深めることができました。

これから他の事業所も見学したいと思っています。



横内支部

支部長 吉田 祥子

「長期住所不明組合員の

脱退手続きに関する公告」

青森保健生活協同組合ではこの度、定款第十条二により「組合員が第九条に定める住所の変更届を五年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりにおいて当該組合員は脱退するものとする。」という規定に基づき、脱退処理手続きを行いますので公告します。

二月二日～二月二十七日までの期間、青森保健生活協同組合の事業所に対象組合員の名簿を備え付けておきます。

この名簿の閲覧を希望される方は職員へ申し出て下さい。
該当者は速やかに窓口にて住所変更の届け出を行ってください。

二〇二六年二月二日

青森市東大野二丁目九番地二
青森保健生活協同組合 理事長 相馬 裕

◎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。

健康体操

でん ぶ 臀 部

今回は臀部のトレーニングです。臀部の筋肉は大筋群の1つで、これを鍛えることで代謝アップにつながります。立ち上がり動作や腰痛の予防と改善のためにも重要な筋肉なので、ぜひ継続していきましょう!

トレーニングのポイント

週2回から始めて、慣れてきたら週3～4回へ徐々に増やしていく

1 バックキック

- ①四つん這いになり、肩の真下に手、お尻の真下に膝をつく(膝は腰幅に開く)。
 - ②左足を真後ろへ蹴り出すように上げ、ゆっくり元の位置に戻す。
- ◎15～20回×3セット
※右足も同じように行う



足を上げた際に
腰を反らないように

2 片足ヒップリフト

- ①仰向けになって右膝を立て、左膝を胸に抱える。
 - ②右足で踏ん張りながらお尻から体幹部を浮かせ、1秒間維持する。
 - ③ゆっくり①の姿勢に戻る
- ◎10～15回×3セット
※反対側も同じように行う



腰を
反らないように

POINT 息を止めずに行い、
体幹部を浮かせる際に息を吐く

3 ヒップヒンジ

- ①両足を肩幅に開いて立ち、両膝を軽く曲げる。
 - ②背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろへ突き出して上体を前へ倒し、1秒間維持する。
 - ③ゆっくり①の姿勢に戻る。
- ◎ゆっくりと10回

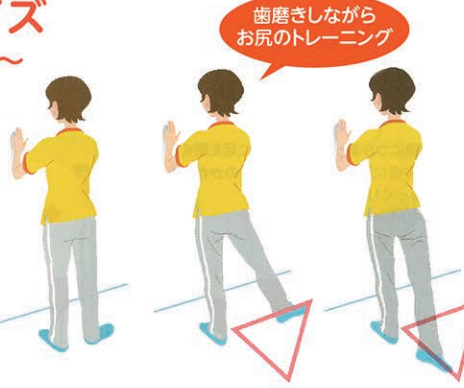


背筋は常にまっすぐ!
丸くなったら
再チャレンジ!

POINT 最初は上体を倒す角度が
浅めでもOK!

4 ながらエクササイズ
～ヒップトライアングル～

- ①壁やイスなどの支えがある安全な場所を確保する。
 - ②両足を肩幅に広げて立ち、右足のつま先を右へ向ける。
 - ③右足で床に三角形を描くように、右回りに足を動かす。
- ◎5回 ※反対側も同じように行う



歯磨きしながら
お尻のトレーニング

POINT お腹を引き締めて、
腰を反らないように

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！

Q ヒートショックの予防法について知りたいです。
亡くなる方もいるとニュースで知り、不安になりました。特に青森県は寒い地域であるため、
症状が出やすいと思います。回答をよろしくお願いします。

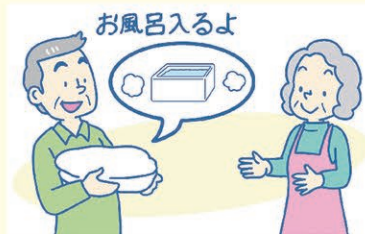
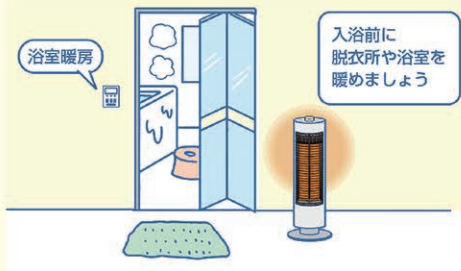
A 冬の寒い時期になると入浴中の溺水事故が増えてきます。
厚生労働省人口動態統計(2026)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死および溺水の死亡者数は6,541人で交通事故死亡者数2,116人のおよそ3倍となっております。

原因としては室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度変化により、急激な血圧変化を生じ、意識障害を起こし、浴槽内で溺れて死亡することが考えられます。



入浴する際は①事前に脱衣所や浴室を暖めておく②湯温は41度以下でお湯につかる時間は10分まで③浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる④食後すぐの入浴や飲酒後は避ける⑤入浴前に家族に声がけするなど入浴環境や行動を見直し、安全な入浴を心掛けましょう。

あおもり協立病院 リハビリテーション科



理事会報告

2025年度第8回
12月25日

- 各専門委員会から理事会へ報告、提案がされ承認しました。
- 設備投資について、あおもり協立病院の腹部エコーを1,023万円で更新することを決定しました。
- 生協役員賠償責任保険の契約申し込みについて、2025年度と同様に「日本生協連 生協役員賠償責任保険」の契約をすることを決定しました。
- 生協さくら病院での児童青年期医療について、医師の退職に伴い終了せざるを得なくなった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それぞれの取り組みを総括し、引き続き年間目標の達成を目指していくことを確認しました。
- 2026年度総代選挙管理委員会の設置および委員について、定款および総代選挙管理規約に基づき、委員会の設置と委員10人を確認しました。
- 「地域医療を守れ」の取り組みについて、国会への請願書名の提出と要請行動などの取り組みを報告し、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



健康チャレンジ報告

青森保健生協では、今年度も健康づくりの一環として「あおもりまると2025健康チャレンジ」を実施しました。



参加者は888名と多くの皆さんにご参加いただきました。皆さんからいただいた報告ハガキですが、健康意識の向上や生活習慣の改善につながったといううれしい内容のコメントが多くみられました。一部を抜粋して紹介します。

<参加者の感想(抜粋)>

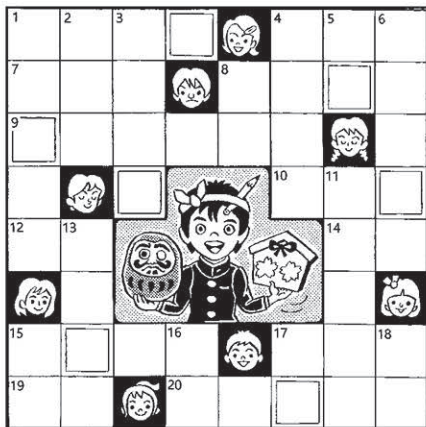
- 毎日体を動かすことができて良かったです。このまま続けようと思います。
- 親子で運動したり、しっかり噛んで食べる習慣ができました。
- 毎日続けることは難しかったが、少し体が柔らかくなった。
- 毎日の日課として取り組んだ。体を動かすことでごはんがおいしく感じた。
- 規則正しい生活をするきっかけになってよかった。



頭の柔軟体操

クロスワードパズル

イラストをヒントにして、二重ワクの7文字をうまく並べてできる言葉は？



ヨコのカギ

- ローマにある世界最小面積の国。……市国
- 物価高騰で……は赤字続き
- 着るものです
- もとになったのは万葉仮名
- さまざまな人間感情のこと
- 耳や鼻が専門です
- 厚……、待……、冷……
- モンブランの材料といえば
- 天女が着ているもの
- 長所です。私の……は積極的に行動すること
- 文殊は……をつかさどる菩薩です
- それはよい考えです

タテのカギ

- 食べ放題のメニュー
- 凍結しない程度の温度での保存。……室
- 法律の……に国民は反対
- 商店街の抽選は……なし
- 失敗だと思ったら、結果はよかったよ。……の功名
- 雷鳴の前にピカッ!
- ……場、……目、……屋
- 世界三大瀑布とは、ナイアガラ、イグアス、……の滝
- 赤ちゃんの第一声
- 末広がりを意味する、縁起のよい漢字
- 細部にこだわりすぎ。木を見て……を見ず
- 昔の中国王朝の一つ
- ……は異なる味の味なもの

【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・クロスワードの答え・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】2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66名/正解66名

【当選者】小田桐栄(北金沢)・青木水琴(大野若宮)・高橋和男(浪館前田)・豊川満(筒井)・米谷直子(本泉)・村林良子(むつ市)・相馬英夫(石江)・西澤ヨウ子(羽白)・須藤義人(長島)・中村眞理子(八重田)】
※2月中旬、図書カードを発送します。

12月号の答え「9」

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

ちよつとひとこと

◆ 人間ドックではあおもり協立病院の健診センターの皆さんにお世話になりました。優しく丁寧に対応していただきありがとうございます。来年もお願いしたいと思います。
(桜川 赤石敬志)

◆ 寒いってききたので、ケガのないように毎日コツコツとストレッチをしています。健康のために、筋トレも頑張っています。
(千川 宮本綾子)

◆ 毎日体を動かすことができて良かったです。このまま続けようと思います。
(本泉 米谷直子)

◆ 先日、夫の退職記念に姫路城へ行ってきました。美しく壮大なお城で、さすがに世界遺産と感心しました。
(浪館前田 二木美峰)

◆ 先日、夫の退職記念に姫路城へ行ってきました。美しく壮大なお城で、さすがに世界遺産と感心しました。
(浪館前田 二木美峰)

◆ 先日少しの間停電があり、電気の大切さを改めて実感しました。それから各部屋に懐中電灯、ランタンや水を常備し、災害の備えをしています。
(むつ市 山本節子)

施設ボランティア、楽しいです!

ボランティア委員会 委員長 浅田 耕一

各事業所で温かい交流が生まれました。デイサービス中部では、ボランティアさんによる昼食配膳やお茶出し、そして会話を通じた交流が行われ、利用者さんとの晴れやかな笑顔に包まれました。
また、あおり協立病院デイケアのクリスマス会では、スイーツ作りをサポート。身体の不自由な方に寄り添い、ともにスイーツのデコレーションを完成させました。手助けから生まれる「美味しいね」の言葉が、活動の何よりの原動力です。

ボランティア会員大募集!

〈お問い合わせ先〉
☎017(762)5888
青森保健生協 組織部
葛西まで

デイサービス中部

あおり協立病院デイケア クリスマス会

財政バザーについてのお知らせ

衣類寄付の受付を一時休止します

くらしとからだ12月号での呼びかけに対し、大変多くの皆さんから温かいご支援をいただきました。現在、保管スペースがいっぱいになるほどの寄付をいただいております。整理のためしばらくの間、衣類の受け取りを休止させていただきます。

冬期休止と次回開催について

冬期間の財政バザーはお休みとさせていただきます。
次回の開催は、春頃を予定しております。
【日時】2026年4月10日(金) 9:30~10:30
【場所】協立クリニック1階
しばらくの間お休みとなりますが、春にまた皆さんと元気にお会いできるのを楽しみにしております!

虹のバレンタイン行動

日時 2月13日(金) 13:10~13:30
場所 さくら野百貨店前

9条改憲反対!
医療・介護・社会保障の改悪反対!
一緒に訴えましょう。

2026年 さようなら原発・核燃 3.11青森集会

日時 3月15日(日) 12:30~16:35 (集会とデモ)
場所 青森市民ホール (リンクモア平安閣市民ホール)
特別講演 日本のプルトニウム・ジレンマ ~原子力と核政策を問う(仮)
講師 鈴木達治郎さん(ピースデポ代表)

お申し込み先 ☎017-762-5888 青森保健生協 組織部 山田

2025年度 保健委員 フォローアップ教室

日時 3月19日(木) 14:00~15:45
場所 青森保健生協 本部 多目的室

どなたでも参加できます!

内容 ・健康チェックの復習
・大腸がん検診のとり方を確認
・測定器具の正しい使い方 (握力、体組成計、血管年齢など)

【申し込み締切】3月13日(金)まで

お申し込み先 ☎017-762-5888 青森保健生協 組織部 米谷

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 伊藤 柚季

魚のアラにはコラーゲンやDHA、カルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。

★魚のうまみたっぷりスープカレー★

【材料】4人分
・魚のアラ(タラや鯛など) 400g
・塩 小さじ1/2 (3g)
・カレー粉 大さじ1 (6g)
・玉ねぎ 1個
・サラダ油 大さじ2
・クミン(ホールタイプ) 小さじ1 (2g)
・水 1,000ml
・コンソメスープの素 1個 (5g)
・トマトジュース(食塩不使用) 200g
・カレールウ 1欠片 (20g程度)
・好きな海産物や野菜(エビやホタテ、かぼちゃ、ナス、レンコンなど)
1人150g程度

【作り方】
① 魚のアラに塩を振って30分ほど置く。
② 熱湯をかけ表面が白くなったら水で洗い、表面に付いた血合いやめりを取り除く。
③ 下処理を済ませたアラにカレー粉を振る。
④ 玉ねぎは縦に5mm程度の幅に薄く切る。
⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、クミンを半分入れる。音がしてきたら弱火にし、残りのクミンを入れ香りをだす。
⑥ 玉ねぎを入れて炒め、透き通ってきたら③のアラを加え、弱火~中火で焼き色をつける。
⑦ 焼き色がついたら水を加えひと煮立ちさせ、コンソメスープの素を加える。時々あくを取る。
⑧ トマトジュースを加えてひと煮立ちしたら、カレールウを加えて溶かす。
⑨ 煮込んでいる間に魚焼きグリルで海産物と野菜をこんがり焼く。
※フライパンでもOK。
⑩ 彩りよく盛りつける。

One Point
・好みのアラによって、味も風味も異なります。
オリジナルのスープカレーをぜひ作ってみてください。

1人分あたり エネルギー 281kcal
たんぱく質 15.9g
脂質 11.7g
炭水化物 31.1g
食塩相当量 1.8g

てしごとキラリ

セーター&マフラー

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 野村 雅子さん
【中央長島支部】

20代後半から64歳の現在まで、失業や闘病生活で時間ができた時に独学で本を参考にしながら強引に完成させてきました。
私は特に両手を同時に使う趣味が好きだなあと日頃から感じています。