

〔国民の生存権、国の社会保的義務〕

### 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



## ★みんなで楽しく! 健康づくり★

# 班会や遊びにこいへ!

ぜひ  
ご覧になって  
みてください!

Instagram: H\_COOP\_AOMORI  
班会一覧表



ミニゲーム(ジェンガ)

### 班会ってどんなところ?

青森保健生協の「班会」は、月1回程度、地域の公共施設などで血圧測定や尿チェック等の健康指標の確認と、各種体操や趣味を通じた組合員・地域住民の交流・学習を行い、地域一体となった健康づくりを推進しています。



健康体操

### みんなと健康に! 健康チェックと体操



尿チェック

塩分摂取量などが  
すぐわかる!



血圧測定



セラバンド体操

### こんなこともしています!



学習会

職員が医療・介護について  
分かりやすく講演します



介護施設見学(小多機おおの)



調理班会

### 簡単に参加できますよ!

右記の班会予定の他にも多くの班会が開催されています。

興味がある方、参加してみたい方は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。班会の日程と内容をお知らせします。

#### 4月の班会予定

参加費無料

海岸線支部 さつき班 内容:健康チェック・ストレッチ体操	4月17日(金) 14:00~ 【東部市民センター】
横内支部 ねむのき班 内容:健康チェック・セラバンド体操	4月22日(水) 10:00~ 【横内市民センター】
沖館支部 おきだて班 内容:健康チェック・ストレッチ体操	4月27日(月) 13:30~ 【沖館市民センター】

※時間は基本一時間程度となります。  
持ち物は、飲み物・うち履き・動きやすい服装でお越しください。

### 健康チェックにお邪魔します

町会イベントなどで健康チェック(血圧測定、血管年齢測定、ペジチェック、体組成計...)を行います。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせはこちらまで

青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888



(理事) 下川原良子

ことのないように。

### 連絡船

年明けのトランプ大統領の暴挙に身震いした。生きることがままならないことは少なくないが、最後のときは、のたれ死ぬとも自分でちゃんと幕を引きたい。誰かの欲で始まる戦争で終わらせられるのは絶対に嫌だ。少し前に観た芝居の中で、戦争が終わっても戻らない息子を、父親が探しに行く場面があった。そこで父親は特攻兵だった息子が、8月15日の天皇が終戦を伝えた放送の後に、上官の命令によって出撃に行ったことを知る。同時に、そのことは嚴重に伏されたことも知る。息子は国の持ち駒のひとつとして死んでいったのだ。母親は、「私はあの子を死なせるために産んだんじゃない、育てたんじゃない」と慟哭する。以前、「平和なんて必要ない」という言葉に、それでも戦争は嫌としか言えなかったことがずっと尾を引いていた。この慟哭の前に、これが私の平和の志だったと気が付いた。ただ一人のかけがえのない人を守るために平和を求め続ける。この世の最後「これは尊くも、残された我々への深い愛の讃歌である」というメッセージが流れる。身体は動かなくても平和を願い、意思表示をすることはできる。子どもたちの元気な笑顔が消えることのないように。



おらほの  
職場紹介⑨

あおもり協立病院  
リハビリテーション科  
理学療法士です



みなさんは理学療法士という職業を知っていますでしょうか？

理学療法とは病気やけが、高齢、障害などによって運動機能が低下した状態にある患者さんに対し、運動機能の維持・改善を目的に運動、温熱、電気、水、光線などの物理的手段を用いて行われる治療法です。

私の勤務している8階回復期リハビリ病棟では、高齢化の影響で脳梗塞や骨折でリハビリが必要な方だけではありません。高齢で心不全や内臓の機能障害、けがの影響で長時間の安静や活動性の低下によって、身体機能が低下する患者さんも多いです。また、心電図や血圧等を測り、リスク管



理を行いながらリハビリを行う方も多いです。

退院後すぐに体調を崩して再入院にならないよう、生活習慣の改善や動作指導を本人・家族に行い、退院後も長く元気に生活できるように支援しています。

(あおもり協立病院  
リハビリテーション科  
理学療法士 須藤 竜生)



◎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。

患者会ってな～に？

くらしとからだ読者の組合員さんから青森保健生協には、病気について共有できる場所があるんでしょうか？とお手紙が届きました。



青森保健生協には、不安な気持ちをみんなで共有し、集える「患者会」という会があります。

右記では循環器疾患の患者会(ひばの会)の活動の様子を掲載しています。会員も募集していますので、ご希望の方は下記へ連絡をお願いします。

お問い合わせ先

協立クリニック ☎017-762-5511

患者会「ひばの会」は、高血圧をはじめ循環器疾患の患者さんを中心に、1995年7月25日、澤岡孝幸先生の呼びかけにより、協立病院講義室で結成総会を行い、名称を「ひばの会」と決定。

患者会は「さあ、病気に負けないようにみんなで頑張って長生きしよう!」を理念として、懇親を深めたり病気や治療法について学んだりする会のことです。

これまでに例会を77回開催してきました。最近の例会では、「70代からの長生きの秘訣」(澤岡所長)、「薬の飲み方と飲み合わせ」(薬剤師)、「介護保険のお話」(ケアマネ)など学んでいます。

例会の定番は、澤岡所長の「ひばの会養生訓」で、春の巻・冬の巻など季節や時期に合わせて、健康についてのお話があり、会員さんには非常に好評です。

ひばの会 会長 舘田 篤廣



ちよつこ  
ひつこつ

◆先月号の転倒予防の体操、とてもよかったです。長く続けるようにしたいです。  
(三内花田晶子)

◆立つて体操ができないうので、座りながら大きな声で1、2、3とやっています。  
(石江神敏子)

◆運動不足の冬季、腎部のトレーニングは参考になりました。あとは、実行あるのみ!!  
(浪館前田伊藤久美子)

◆熊との戦い一時休止になったとたん、雪との戦いになり、ヘトヘトの毎日です。それでも、ここ弘前はいいところですよ!!  
(弘前市高杉悦子)

◆60代になって身体の疲れや回復力の遅さを実感し、健康に気をつける様になりました。  
(赤坂中村かなえ)

◆私の主治医佐藤友克先生が退職されると聞き、感謝の気持ちでいっぱいです。永年お世話になりました。  
(桜川 佐藤キコ)

◆先月号の「連絡船」で初めていのちのとりで裁判を知りました。すべての市民の健康で文化的な最低限度の生活を守るために頑張ってください。応援しています。  
(野辺地町須藤和子)



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。

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

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】 ハガキに右記を記入し、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】 3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60名/正解60名  
【当選者】 五戸とし子(大野)・熊谷さつ(桜川)・伊藤加寿江(長島)・花田晶子(三内)・角田尚子(浜館)・山内紀子(旭町)・柳谷和子(今別町)・神敏子(石江)・佐藤キコ(桜川)・中村新(赤坂)】  
※3月中旬、図書カードを発送します。

1月1日の答え  
① 転倒  
② もち・お餅・モチ  
③ いのちのとりで

# 2026年 3.8 国際女性デー 青森県合同集会

## 立ち上がろう！ 声をあげよう！

**日時** 3月7日(土) 午後2時開始(1時半開場)

**場所** 青森市民ホール(リンクモア平安閣市民ホール) 2階ホール  
JR青森駅(東口)から徒歩3分

- 集會**
- ・主催者あいさつ
  - ・映画「女性の休日」上映
  - ・アピール採択
  - ・閉会あいさつ(15:30頃)

**主催** 3.8国際女性デー青森県合同集会実行委員会

構成団体・お問い合わせ先(チケット購入先)

2026年3.8国際女性デー青森集会実行委員会

☎017-776-5665(♀女性会議気付)

国際女性デー青森県中央集会・青森集会実行委員会

☎017-762-1592(新婦人気付)

**映画チケット  
(1,000円) 販売中!**  
※当日券あり。

2026 組合員の声

生協活動への率直なご意見募集中。

宛先▶TEL030-0847 青森市東大野2-9-2

青森保健生活協同組合 機関紙委員会 ☎017-762-5888 (組織部)まで

# 理事会報告 2025年度第9回 1月22日

- 1.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。
- 2.居宅介護支援事業所の再編について、居宅介護支援事業所つつみは3月末をもって休止し、協立クリニック居宅介護支援事業所と居宅介護支援事業所ケアネット中部へ集約することを決定しました。
- 3.2026年度通常総代会関連について、役員推薦委員会から最上正一生協さくら病院総看護長を理事として推薦することが報告され確認しました。総代選挙の選挙区および定数について組合員数から算出し、選挙区ごとの定数とすることを確認しました。2025年度長期住所不明組合員脱退処理について816件とすることを確認しました。
- 4.「地域医療を守れ」の取り組みについて、国会への請願署名の提出と要請行動などの取り組みを報告し、最終メ切的1月末まで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。
- 5.2025年度まとめと2026年度方針案について、協議をしました。



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

## 4月より再開! 財政バザーのお知らせ!!

冬の間、雪の影響を考慮してお休みをいただいております財政委員会主催のバザーですが、いよいよ春の訪れとともに再開いたします!

財政バザーでは、皆さんから寄付していただいた「衣類」を専門に取り扱っております。

お買い物を通じての売り上げは、全国交流会派遣費用の補助などに充てております。お問い合わせのうえ協立クリニックへぜひ足をお運びください。

バザー詳細

再開初日 **4月10日(金)**  
9:30~10:30

場所 協立クリニック 1階

定例日 偶数月:第2・第4金曜日  
奇数月:第4金曜日のみ



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

豆腐には不足しがちなたんぱく質を補給でき、  
これから旬を迎える春野菜のアスパラには葉酸を多く含み  
貧血予防に効果があります。

### ★電子レンジ調理 アスパラの白和え★

【材料】2人分

- ・木綿豆腐 150g
  - ・アスパラガス 3本
  - ・人参 1/3本 50g
- すり胡麻 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
醤油 小さじ1  
みそ 小さじ1/2



【作り方】

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、ふんわりラップをして600Wで1分30秒加熱し、冷ましておく。
- ② アスパラは根本を落とし、根本部分の皮をむく(細ければ省略でOK)。薄く斜め切りにする。人参は皮をむき、細めの干切りにする。耐熱容器に人参⇒アスパラの順に入れて、ふんわりラップし、600Wで1分加熱(固かったら20秒ずつ追加)。加熱後、水が出たら軽く絞って冷ましておく。
- ③ 冷ましておいた豆腐を軽く水気を絞りザルに入れて、ゴムべら等でつぶしながら濾す。濾した豆腐に調味料Aを入れて混ぜる。
- ④ ③に野菜を入れてさっくり混ぜて完成。

1人当たり

エネルギー	110kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	5.0g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	0.6g

One Point ・ほうれん草などの葉物類やさつま芋などでも応用可能です。  
・ざるの網目の大きさによってはムラがあるので、なめらかにしたい場合は濾した後に泡だて器で混ぜるとよりなめらかになります。

## 脱退・名義変更について

大切な出資金をお預かりしています。県外への引越しやお亡くなりになられた際は名義変更または脱退処理が必要となりますので、お手数ですが、お早めに連絡をお願いします。また、電話番号や市内への住所変更などもご連絡をお願いいたします。

【連絡先】青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

## 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

## パステル絵

投稿者

坂本 牧子さん [中央長島支部]

退職後、絵の教室「アトリエ夢」に通い始めて2年。その週1回の2時間は、楽しく大事な時間となっています。

画材も題材も自由に選びますが、今のところ、パステルで描いています。毎年10月開催のグループ展もうれしく、張り合いになる機会です。

今後もゆっくり続けていきたいと思っています。

