

〔国民の生存権、国の社会政策的義務〕

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



青森保健生活協同組合 2026年度通常総代会テーマ(案)

誰もが健康で居心地よくくらす まちづくりへの挑戦

～多様な“参加と協同”で「組合員参加の危機」と「経営・事業継続の危機」を乗り越えよう～

2026年度の重点課題(案)

1

診療報酬改定および

介護報酬期中改定に的確に対応しながら、
持ちうる経営資源のフル活用で、
組合員や地域住民から求められる事業の強化や
ポジショニングの再構築をすすめます。

- あおもり協立病院は、青森地域医療圏において、治し支える医療を担う地域の中核病院としてのポジショニングを確保していきます。医療資源の有効活用・人材の確保と育成・病床再編・働き方改革・医師との協働・地域医療の方向性を一体として捉え、住民が安心してくらし続けられる地域医療の実現に貢献します。
- 生協さくら病院は、医師・看護体制の不足により病床を制限して運営せざるを得ない状況です。体制維持を最優先としつつ、突発的な体制崩壊に備えた事業継続計画を事前に準備します。
- 訪問診療と訪問看護・ヘルパーの連携をさらに強め、住み慣れた地域での療養を提供します。
- 通所リハビリや通所介護などの介護事業所では利用者確保に奮闘しているものの、苦慮している状況です。施設面や事業内容、地域のニーズなどを踏まえ、持続可能な介護事業所としていきます。



2

患者満足度と職員満足度向上は 車の両輪として捉え、

全ての職員が職場や業務に誇りを持ち、
意欲を持って働き、持てる力を最大限に発揮できる
職場環境を整備します。

- 診療や検査の実施時間の調査、4週8休の導入など、職場や労働組合とも協議を重ねながら、より働きやすい職場づくりをすすめます。
- 医師をはじめとした医療・介護従事者の不足が続く中、各職種の専門性を生かした役割分担と連携を強化し、チーム医療を推進します。また、人材育成と働きやすい環境整備を通じ、持続可能な医療提供をめざします。
- 各職種の専門性を生かした役割分担と連携を強化し、チーム医療を推進します。心理的安全性のある職場を基盤として、すべての職員が安心して声を上げられる環境を整えます。
- 障害者法定雇用率を遵守し、障害者雇用の更なる促進と社会参加を支援し、地域社会に貢献しながら、法人全体の労働力につなげます。



連絡船

現在、私たちの生活環境はかつてない変化に直面しています。海水温度の上昇による気候変動は、記録的な豪雪被害だけでなく、ホタテ稚貝の全滅やりんごの雪害といった、予測困難な事態を引き起こしています。こうした中で「人生100年時代」を健康やかに謳歌するためには、県産・国産の食材を積極的に取り入れ、地域経済を振興していくことが不可欠です。しかし、現在の政治に目を向けると、自民・維新政治は裏金・金権政治への反省もなく、アメリカへの従属や軍事費の大幅増額、大企業支援に偏った「積極財政」を突き進んでいます。SNSに3億円以上を投じた高市総理のもと、比例得票率は36%にとどまりながらも、小選挙区制の矛盾によって7割もの議席を占めているのが実態です。先日の「虹のバレンタイン行動」にて、71名の市民から直接伺った切実な声も、この政治状況との乖離を物語っています。市民の関心は高いものから順に「医療・福祉問題への対策」「賃上げ・物価対策」「消費税減税対策」「防衛外交対策」(わずか4名)となりました。今、私たちに求められているのは、憲法12条の精神ではないでしょうか。一人ひとりが政治に向き合い、その「うねり」を広げていくことで、誰もが安心して暮らせる平和な社会を何としても創り上げていきましょう。

(理事) 小山内和子



2026年度の継続的課題(案)



1 地域の誰もが安心してくらし続けられるよう、地域組合員と職員組合員が力を合わせ、つながりと参加で進める“みんなの健康づくり”を広げます。

- 多様な参加と協同で、生協4課題(仲間ふやし1,800名・出資金ふやし1億5000万円・増資者ふやし4,000名・班づくり10班・担い手づくり100名)、大腸がん検診10,000件を推進します。
- 楽しい活動、やりがいや生きがいにつながる活動などにつながる取り組みを継続し、「まずは集まる」や「そこにいるだけでホッとする」居場所づくりをすすめ、多くの参加で「居心地よくくらせるまち」をつくりたい。
- 「医療福祉生協の健康習慣(2026年改定版)」を学び、様々な取り組みとあわせて地域に広げ、多様な立場の方々と協力し合いながら、誰もが安心してくらし続けられる「健康になれるまちづくり」をすすめます。
- 事業所内外でのボランティア活動、フードドライブの拡大、コープくらしのすけあいの会への参画など、多岐にわたったボランティア活動により、くらしの助けあいの輪を広げます。

2 法人理念、全日本民医連綱領、医療福祉生協のいのちの章典を実践する人づくりを実践します。

- 私たちがめざす理念の実現に向けて、民医連や医療生協ではたらく魅力を内外へ広く発信し、人材の確保・育成・定着に向けた活動を広げます。
- 人権の尊重と共同の営みを大切にする組織文化を発展させ、高い倫理観と変革の視点を育む職員育成を実践します。
- 一人ひとりの多様性のある健康観を大切に、「生協10の基本ケア」や「社会的処方」の実践を踏まえて、「その人らしい生き方を支えるケア」を実践する人づくりに取り組みます。
- 組合員の生きがいややりがいを大切に、新たな組合員や担い手の歓迎などを行いながら、機関紙の手配付者や地域での活動など、「やりたいことをできることから」はじめ、担い手づくりにつなげます。



3 くらしを取り巻く様々な問題について幅広く学び、地域の誰一人取り残されない、平和で公正で持続可能なまちづくりをすすめます。

- 日本国憲法を学び、核兵器廃絶や平和の継承に向けた運動を粘り強くすすめ、次世代へ伝え続け、平和の想いを継承します。
- 環境問題を人権問題として捉え、SDGsの視点から行動します。また、多様性を尊重し、誰もが分け隔てなく暮らせる地域共生社会を目指します。
- 東日本大震災から15年を迎え、原発事故の風化を防ぎ、原発に依存しないエネルギー政策への転換を求めていきます。
- ジェンダー平等・多様性を尊重し、すべての人の人権を守り、多様な人々が分け隔てなくくらせる地域共生社会をめざし、学び行動します。
- 食料支援や生活相談を継続し、他団体と協力して「誰一人取り残されない」まちづくりをすすめます。



◎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。

Q1 立春から春分にかけて吹く強い風のことをなんというでしょう?

- ① 春一番
- ② 春台風
- ③ 春元気



Q2 4月はサクラエビが旬の季節です。サクラエビは、牛乳の何倍となるカルシウムが含まれているでしょう?

- ① 1.5倍
- ② 6倍
- ③ 200倍



Q3 「桜」がデザインされている硬貨はどれでしょう?

- ① 10円
- ② 50円
- ③ 100円



応募者40名/正解40名
 【当選者 小山内真輝子(安方)・天野きみ子(筒井)・笠嶋浩己(花園)・北山君江(長島)・小塚謙治(赤坂)・鹿内卓美(千富)・田中公磨(平内町)・柴田勉(西滝)・横内洋(小柳)・岩岡淳子(青葉)】
 ※4月中旬、図書カードを発送します。

4月の豆知識クイズ

【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・クイズの答え・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】
 4月末日消印有効
 抽選で10名様に図書カードを進呈

2月号の答え
ゴウカクキガン(合格祈願)



ちよつとひつこつ

◆ 2月号の臀部の体操は腰痛予防にピッタリだと思おうので続けたいです。(西大野 林泰代)

◆ 毎回は興味深く読んでいます。今年の雪には参りました!(牛館 櫻田睦子)

◆ 雪が落ちて着いてようやく気持ちに余裕が出たので、クイズに挑戦しました。(筒井 天野きみ子)

◆ 去年は雪道で転倒、手を骨折し、あおもり協立病院のリハビリテーション科にお世話になりました。ありがとうございました。その後は慎重に歩くように気をつけました。(安方 小山内真輝子)

◆ 皆さんの元気で頑張っている様子を見て、元気をもらっています。(長島 北山君江)

◆ 今年の冬は大変でした。先日、1カ月ぶりに街ブラしました。出歩けるようになってうれしかったです。(荒川 川村玲子)

◆ 家族の通院時に待合室で読むこともありますが、待ち時間が長いので、クロスワードパズルをやってみました。自分の脳トレになって良かったです。(蓬田 村工藤市五郎)

◆ 毎日雪かきを頑張った結果、3キロ減っていました。身体が軽くなり、体力もついたのだどこかへ旅行したいと思っています。(西滝 柴田勉)



2025年度活動のまとめと課題の到達

重点課題

① 持ちうる経営資源のフル活用で最大限の収益確保をすすめるとともに、必要利益を確保できる法人の医療・介護提供体制の再構築を図ります。

- あおもり協立病院は、2024年12月より「地域包括ケア病棟」を導入しました。これにより「急性期」「回復期リハビリ」「地域包括ケア」の3機能体制が確立され、病床稼働率の向上や効果的な入院料算定など、ベッドコントロールが良好に機能しています。
- 生協さくら病院は、精神保健指定医の確保が重要課題となっています。複数回医師面談を実施したものの入職には至らず、2026年3月末にはさらに1名の医師が退職します。医師確保が進まなければ病院存続の危機に陥る可能性があり、青森県民医連とも連携した緊急の対策が求められています。
- 青森県立中央病院との在宅緩和ケア分野での連携が前進しました。
- 旧安方クリニックビルの将来構想についてはプロジェクトを立ち上げ、検討しました。当面は現状維持とし、2027年の報酬改定を見据えて再評価する方針です。
- 全国的な病院経営危機に対し「闘争本部」を設置し、8,542筆の署名を集約して国会請願や国会議員要請行動を展開しました。
- 人材不足や退職、高齢化等により、法人全体で深刻な看護師不足が続き、医療提供体制に影響が生じています。地域医療を守るため、採用強化や処遇改善など総合的な確保対策が急務です。

② 患者満足度と職員満足度向上は車の両輪として捉え、全ての職員が職場や業務に誇りを持ち、意欲を持って働き、持てる力を最大限に発揮できる職場環境を整備します。

- 4週8休制の導入に向け、労働組合との協議を開始しました。あおもり協立病院では変則2交代勤務のトライアルを実施し、本実施に向けた準備を進め、2026年3月から本実施となりました。
- 薬剤師の退職に対し、株式会社ファルマ、あおもり健康企画から業務支援を受け、医療活動を維持しながら確保を進めました。
- 補助金を活用し、モバイルカルテシステム(あおもり協立病院)、離床センサー付ベッド(生協さくら病院)、パソコン増設(協立クリニック・訪問看護ステーション)などの導入を決定し、医療の質を上げるとともに、職員の負担軽減も期待されます。
- 相談窓口を男女2名構成(看護部長・介護事業部長)に見直し、より相談しやすい体制へ変更しました。

継続的課題

① 多様な参加で地域の健康づくりをすすめます。

- 2025年度に実施された統一行動は、地域組合員102名、職員88名が参加しました。1,125件訪問し、602件の対話、116件大腸がん検診の予約に繋がりました。
- 「一斉まちかど健康チェック」では県民生協やマエダストア等で実施し、219名が参加しました。高血圧等の未治療者への受診のおすすめや健康相談などを行い、健康づくりの取り組みを広めました。また、「まちかど健康チェック」は、しんまちふれあい広場や、青森県民生協との協同で「健康フェア」として店舗を活用するなど、様々な場所で開催しました。
- 健康チャレンジに889名、すこしおチャレンジに51グループが参加し、生活習慣の改善について広めました。
- 「病院探検隊」や「オープンホスピタル」、「お仕事体験」を開催し、地域住民や子どもたちへ医療への理解を深める機会としました。
- 幸畑支部、金沢支部、山の手支部、観光通り支部、西北地域、小柳・佃支部などで、支部独自もしくは近隣の事業所と連携したりしながら、支部まつりを開催しました。組合員のみならず多くの地域の方も参加し、まつりを通じて青森保健生協をアピールしながら楽しく交流しました。
- ウォーキングのつどいは、32名の参加で新青森県総合運動公園にてウォーキングを実施しました。スポレク大会は、会場の都合上、残念ながら開催を見送ることとなりました。

② 安心してくらし続けられる地域共生社会づくりに向け、たすけあい・協同を広げます。

- コープくらしのたすけあいの会の会員数は831名(利用会員499名・活動会員158名・支援会員174名)と、過去最高の会員数を更新しました。認知症対応の相談が増えていることから、青森保健生協の介護事業部長による活動会員向けの認知症学習会を開催しました。
- 青森県社会福祉協議会や生活と健康を守る会と協力し、食料支援の開催や前年度を上回る人数の方へ物資提供を行いました。
- 協同組合間連携の取り組みとして、青森保健生協としては初めて青森県環境パートナーシップセンターと協力し、浅虫海岸清掃や油川ふるさと海岸の清掃を行いました。他団体との連携を広げながら、海洋汚染などの環境問題への取り組みを継続していきます。

③ 法人理念、全日本民医連綱領、医療福祉生協のいのちの章典を実践する人づくりをすすめます。

- 県連理事会からの提起を受け、「ケアの倫理」の理解を深め、職員の民医連運動を実践する力とするために、4月から約半年をかけて各職場での学習を開始しました。ケアの実践を生活に引き寄せて語り合い、理解を深めることとしています。
- 長崎で開催された「原水爆禁止世界大会」へ、2名の代表者を派遣しました。全国の大きな声と力を結集し、核兵器廃絶の強いメッセージを世界に発信されることを期待します。地域組合員と職員組合員がともに学び、ともに考える機会として、通信教育学習月間を提起しました。今年度は「医療福祉生協のいのちの章典」をお勧めコースとして設定し、さらに職員組合員には「接遇改善」「ハラスメント防止コミュニケーション」などを付け加えながら受講を勧めました。117名が申し込み、学びを深めています。

④ 2025国際協同組合年にふさわしい協同と連携をすすめ、誰一人残されない、平和で公正で持続可能な社会づくりに貢献します。

- 創業72周年記念講演を開催し、弘前大学教授の李永俊氏の講演などを通じて、70年以上の歴史で培った青森保健生協の医療・介護・福祉そしてまちづくりの運動をさらに前進させていく意志一致の機会となりました。
- 第40回青森県生協大会が「守ろう!平和・憲法・健康とくらし～国際協同組合年の今、未来に向けてつながろう!」テーマのもと、488名の参加で開催されました。2025年は「被ばく・戦後80年」「2025年国際協同組合年」であり、平和な未来に向けてつながり協同することを、改めて誓い合う大会となりました。
- 青森県生協連は、「食べる・たいせつフォーラム」を開催しました。協同組合連携・協力関係を広げ、こどもたちや若者が「食」と「環境」について考え、未来につなぐ取り組みとなりました。
- 2025年は国際協同組合年であり、さらなる連携の強化をすすめるために、「2025国際協同組合年青森県実行委員会」を発足しました。あおもり協立病院への施設見学や記念集会を通して相互理解を深め、協同組合についてともに学ぶ取り組みが継続されました。

◎ 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。

理事会報告

2025年度第10回 2月26日

1. 就業規則の一部変更について、あおもり協立病院7階病棟における変則2交代勤務開始に伴い、賃金規定を含む就業規則の一部変更を決定しました。
2. 病院薬剤師奨学金変換支援制度について、

青森県で実施している病院薬剤師奨学金支援事業に登録し、奨学生が法人負担分と合わせてさらに奨学金の返済支援を受けることができる制度を新設することを決定しました。

3. 2026年春闘回答について、労働組合からの要求を真摯に受け止め、検討し回答していくことを決定しました。
4. 人事について、新たに総務部長に菊池中央常務理事、組織部長に福士学組織部次長、あおもり協立病院事務長に浅利夏樹あおもり協

立病院事務長補佐をそれぞれ登用することを決定しました。

5. 2026年度通常総代会関連について、開催の日時や場所、議案内容について確認しました。また、総代選挙管理委員会から報告があり、選挙日程や選挙公告方法を確認しました。
6. 「地域医療を守れ」の取り組みについて、青森保健生協での署名総数は8,542筆となり、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



おらほの 職場紹介10



あおもり協立病院 リハビリ テーション科 言語聴覚士です

みなさんは「言語聴覚士」という職業をご存知でしょうか。言語聴覚士は、「話す」「聞く」「食べる」といった、日常生活に欠かせない力を支えるリハビリの専門職です。

脳卒中の後遺症や加齢、病後などで、こ

とばが出にくい、声が出ない、飲み込みづら

いといった困りごとを抱える方は多く、日本には支援を必要とする方が数百万人いるともいわれています。

当院では主に成人の方を対象に、評価と訓練を行い、多職種と連携しながら、その人



吹き戻しを使ったトレーニングで年齢と共に衰える呼吸機能や嚥下機能の維持、改善を図ります。



詳しくはこちらのYouTubeでも紹介しています!ぜひご覧ください。



言語訓練では、絵カードなどを使用しながら言葉を引き出します。

らしい生活を取り戻せるようサポートしています。患者さんの小さな変化を大切にしながら、安心して過ごせる毎日と一緒に目指しています。

(あおもり協立病院
リハビリテーション科
主任 菊池信愛)

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!

認知症特集 第1回目

今回の職種は **看護師**

読者のみなさんより、「認知症について詳しく知りたい!」との声を多くいただきました。そのため、今月号から数カ月にわたり、認知症についての内容をお届けします。ぜひご覧ください!

認知症の進行段階について説明します。
認知症の症状の進行過程を示した図です。

<p>初期症状</p> <p>物忘れ 時間の見当識障害 実行機能障害</p>	<p>中期症状</p> <p>場所の見当識障害 失行</p>	<p>後期症状</p> <p>会話が困難 歩行能力や 食事動作の衰え</p>
---	---	---

- 初期:物忘れや、時間・計画性に関する障害が現れます。
- 中期:場所が分からなくなったり、道具が正しく使えなくなったりします。
- 後期:会話が困難になり、歩行や食事などの生活動作が衰えます。

進行を遅らせるには...

薬物療法・非薬物療法以外の方法で認知症の進行を遅らせる方法として、日々の生活に有酸素運動を取り入れることが挙げられます。体を動かして脳への血行を改善できれば、脳を活性化させて認知症の症状を進みにくくすることが可能です。

認知症が悪化する原因となる高血圧・糖尿病といった生活習慣病の予防にも役立つため、これまで運動の習慣がなかった方は積極的に体を動かす機会を作ってみましょう。

認知症予防のための有酸素運動には、散歩・ウォーキングや水泳などが適しています。ハードな運動よりも軽く体を動かす運動から始め、ケガに注意しながら運動の習慣化を目指しましょう。

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

他者とコミュニケーションを取る機会を増やす
他者と積極的にコミュニケーションを取ることは、脳の活性化を促し、人生の楽しみを得るきっかけにもなります。相手のことをよく知る家族や友人との会話よりも、さまざまな思考を巡らせる必要がある初対面の相手との会話の方が、脳への刺激を増やすことが可能です。

そのため地域の趣味サークル・コミュニティに参加したり、同年代の方が入所する介護施設を利用したりすることも、認知症対策として有効です。自宅で家族の目が届く場所だけで過ごすのではなく、積極的に他者とのコミュニケーションを取るようにしましょう。

看護小規模多機能型居宅介護事業所ひまわり
所長 野宮ふみ子

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 秋穂 夏希

しらすには骨や歯を作る成分となるカルシウムが多く含まれています。そしてカルシウムの吸収を助ける働きを持つビタミンDも含まれています。

★しらすと青菜のおにぎり★

【材料】2人分

- ・ご飯 300g
- ・小松菜 1株
- ★ハーフベーコン 2枚
- ★しらす干し 大さじ2
- ★ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は洗って水を切り、葉と茎に分けてそれぞれみじん切りにする。
- ② ハーフベーコンは細切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、②を入れて炒める。
- ④ ハーフベーコンに薄く焼き色がついたら次に小松菜の茎を炒める。茎がしんなりしてきたら、葉・しらす干しを加えて炒める。
- ⑤ ボウルにご飯と④を入れて混ぜ合わせ、おにぎりにする。



1人当たり	エネルギー	299kcal
	たんぱく質	8g
	脂質	5.3g
	炭水化物	55g
	食塩相当量	0.7g

One Point

- ・お好みでごまや刻みのりを入れてもよいでしょう。
- ・おにぎりの具は副菜としてもおいしくいただけます。小松菜を1袋にし、切る大きさを5cm程度、★の分量を倍にするとよいでしょう。

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

編み物&折り紙

投稿者

小野さん【むつ市】

編み物や折り紙は本を見ながら作りました。

脳トレにもなるので皆さんもぜひやってみてはいかがでしょうか?

