

〔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

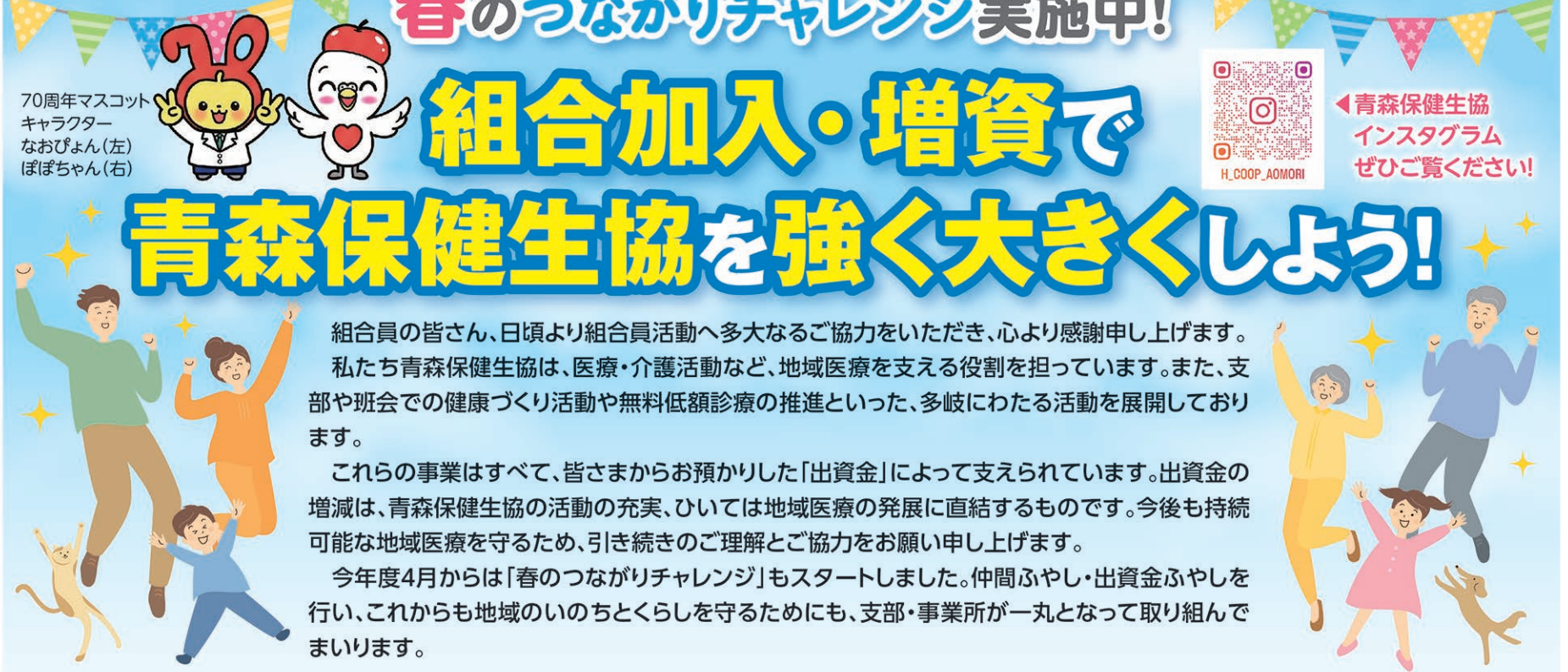
各事業所	あおもり協立病院	☎762-5500
	生協さくら病院	☎738-2101
	協立クリニック	☎762-5511
	中部クリニック	☎777-6206

H P 青森保健生協ホームページ  
www.aomori-h-coop.com



## 春のつながりチャレンジ実施中!

# 組合加入・増資で 青森保健生協を強く大きくしよう!



70周年マスコットキャラクター  
なびよん(左)  
ぼぼちゃん(右)

青森保健生協 Instagram  
ぜひご覧ください!

組合員の皆さん、日頃より組合員活動へ多大なるご協力をいただき、心より感謝申し上げます。私たち青森保健生協は、医療・介護活動など、地域医療を支える役割を担っています。また、支部や班会での健康づくり活動や無料低額診療の推進といった、多岐にわたる活動を展開しております。

これらの事業はすべて、皆さまからお預かりした「出資金」によって支えられています。出資金の増減は、青森保健生協の活動の充実、ひいては地域医療の発展に直結するものです。今後も持続可能な地域医療を守るため、引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げます。

今年度4月からは「春のつながりチャレンジ」もスタートしました。仲間ふやし・出資金ふやしを行い、これからも地域のいのちとくらしを守るためにも、支部・事業所が一丸となって取り組んでまいります。

## 出資金って何に使われているの？

### 医療機器の購入・更新



2024年5月に、CT装置を更新しました。質の良い検査を行うことができるようになりました。

### 組合員活動



支部レクリエーションや健康体操班会など、様々な活動を行う際の活動費として活用しています。特に班会は体操だけでなく、手芸など趣味の班会もあり好評です。これらの活動は生きがいづくりや健康づくりにつながっているだけでなく、組合員同士のつながりも強めています。

### 無料低額診療の推進



経済的な理由により必要な医療が受けられないという事がないように、「無料低額診療」を行っています。この制度は必要に応じて医療を低額もしくは無料で受けられるものです。

## 春のつながりチャレンジ元気に活動中!

早速各地域で積極的な「対話運動」が広がっています。充実した2ヶ月間となるよう、支部・事業所ともに地域とのつながりを大事にしながら取り組んでいます!



## 組合加入・増資ご希望の方へ

青森保健生協のすべての事業所(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)にて承っております。通院の際など、お気軽にお近くのスタッフへお尋ねください。

また、口座振替や支部活動・班会の際の手続きも可能です。お手数料をおかけしますが、**青森保健生協組織部(017-762-5888)**までご連絡をお願いします。

## 連絡船

桜の季節となりました。身も心も明るくなり外出する機会も多くなりました。しかし今年の冬は、最強寒波や大雪に悩まされました。ニユースでは雪害

の事故が多く報道されました。我が家の近くでも一人暮らしの高齢者の男性が雪かたづけ中に屋根の雪と一緒に手前の川に転落し、近所の方々が救急車を呼び、搬送されましたが、5日後に病院で亡くなりました。ニユースで見ていることが、身近なことであるというのを思い知らされました。今回の件は、近所の方々が集まり、連絡を取りあい救急搬送までできました。そのため、いざとなったときは人と人とのつながりがあってこそスムーズな対応ができると実感しました。青森保健生協の支部や班会は、人とのつながりでできています。学習会、健康体操、手芸などを通して交流をすることで地域住民同士の関係が強くなっています。「参加して楽しかった」「また来ます」といつも話題が尽きません。▼支部活動や班会は、高齢者や一人暮らしの方に喜びを感じさせてくれる非常に素晴らしい活動だと思います。今後も地域の組合員との交流を途絶えることなく、ひとりでも多くの方が参加できるように活動を続けてまいりたいと考えております。

(理事 野呂三)



おらほの 職場紹介 11

あおもり協立病院 地域包括ケア病棟 (4階病棟) です



4階病棟は「急性期一般病棟」から「地域包括ケア病棟」に転換しました。期待される役割として①治療後の受け入れ②緊急入院の受け入れ③在宅復帰支援④がん緩和ケアなど医療依存度の高い方のレスパイト(在宅介護支援)です。

患者さん一人ひとりの生活に寄り添いながら、医師、看護師、ケースワーカー、リハビリ専門職、薬剤師、管理栄養士などのチームで支援し、退院後の生活という共通の目標に向かって、医療・介護サービスを提案します。また、退院後も在宅医療・介護と連携し、住み慣れた地域で安心して生活していけるように支援します。



治療・療養・看取りなど、様々な場面でご本人らしい選択ができるように、患者さんやご家族の意向を尊重し、多職種で意思決定の支援も行っております。

あおもり協立病院 地域包括ケア病棟 看護長 前田尚子



◎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。

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2回目

今回の職種は 認知症看護認定看護師

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 認知症にはどんな種類があるの？

A 認知症は、脳の病気や障害により認知機能が低下し、生活に支障が出る状態を指します。代表的な種類は以下の「4大認知症」です。

●アルツハイマー型認知症

最も多く、全体の約7割を占めます。脳にアミロイドβというタンパク質(老廃物)が蓄積し、脳が委縮することで、物忘れから徐々に進行します。アミロイドβは40~50代から蓄積が始まります。原因としては、睡眠不足や糖質の過剰摂取などが挙げられます。



●血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの血管障害が原因です。部位により、できることとできないことが分かれるのが特徴です。



●レビー小体型認知症

脳内の神経細胞に特殊なタンパク質がたまりやすくなります。実際にはないものが見える幻視や、手足の震えなどが現れます。



●前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉が委縮します。性格の変化や、社会的なルールを守れなくなるなどの行動異常、常同行動が目立ちます。



他にも種類はありますが、今回は4種類紹介しました。「おかしいな?」と思ったらぜひ参考にしてみてください。

あおもり協立病院 5階病棟 認知症看護認定看護師 高谷 彰

Table listing candidates for the 2026 general election across various districts (e.g., 第一選挙区, 第二選挙区, etc.) with names and district numbers.

2026年度 総代当選人

二〇二六年度総代選挙結果の公告
定款第四十六条及び総代選挙規約により、二〇二六年三月一日から二〇二六年三月二十八日までを立候補期間として二〇二六年度総代選挙を行いました。その結果、総代定数以内の候補者であったため、総代選挙規約第八条に基づき候補者全員を当選人と致しましたので当選人の氏名を公告致します。

総代選挙管理委員会委員長 坂野 友昭

どなたでもご参加いただけます。お近くの会場までぜひお越しください。

# 一斉まちかど健康チェック

日時 2026年6月6日(土)10:00~12:00

健康チェックや健康相談を行います ※その他、ベジチェックや握力測定、体組成などを測定できる店舗もあります。

- ☑ 血圧測定
- ☑ 体脂肪測定
- ☑ 保健相談
- ☑ 大腸がん検診のご案内

村の駅よもっと 握力

県民生協はまなす館 握力

県民生協コスモス館 体組成

県民生協新城店 握力

県民生協アカシア館 ベジチェック

県民生協つくだ店 握力

県民生協八重田店 握力・ベジチェック

県民生協あやめ館 体組成・握力

県民生協あじさい館 握力

県民生協ひまわり館 体組成・握力

県民生協金沢店 血管年齢

県民生協さくら館 ベジチェック

ぜひお立ち寄りください!

## 青森保健生活協同組合

# 2026年度 通常総代会 開催のお知らせ

総代各位

青森保健生活協同組合  
理事長 相馬 裕

日時 2026年6月19日(金)  
午前9時30分より

場所 ホテル青森 3階 孔雀の間

## 2026年度入職式

2026年度 青森保健生活協同組合 入職式

4職種12名を迎えました!!

4月1日(水)、2026年度入職式が執り行われました。今年度の新入職員は看護師8名、准看護師1名、薬剤師1名、事務1名に加え、2025年度内に入職した職員1名の計12名となり、新たな門出を迎えました。新入職員代表が決意表明をし、社会人としての意気込みを述べました。

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種について

2026年4月から変更となります

組合員になるとお安くなります

### 定期接種(接種券お持ちの方)

①65歳の方(66歳の誕生日の前日まで)  
②60歳以上で65歳未満の方であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能障害又は人免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有するものとして厚生労働省令で定めるもの

**対象ワクチン**  
プレバナー20水性懸濁注

**自己負担額**  
自治体により負担額が異なります。お住いの市町村によって異なります。詳しくはお問合せ下さい。  
青森市…自己負担ありの方：2,930円  
自己負担なしの方：0円

### 任意接種(接種券のない方)

①66歳以上で定期接種(ニューモバックス)済みの方  
※ニューモバックスは5年後の追加接種が推奨されている為1回目接種から1年以上空けて実施すること  
②66歳以上で定期接種未施行の方

**対象ワクチン**  
プレバナー20水性懸濁注またはキャプバックス筋注シリンジ

**自己負担額**

プレバナー20水性懸濁注	キャプバックス筋注シリンジ
組合員：10,000円+税	組合員：12,000円+税
非組合員：13,000円+税	非組合員：15,000円+税

●プレバナー20水性懸濁注…副作用などの情報が集積しているため実績がある。  
●キャプバックス筋注シリンジ…新薬のため副作用についての情報は少ないが、プレバナー20水性懸濁注よりも多くの菌を防ぐことができる。

**実施事業所・お問い合わせ先**

あおもり協立病院 017-762-5500	協立クリニック 017-762-5511	生協さくら病院 017-738-2101	中部クリニック 017-777-6206
--------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

お気軽にお問い合わせください

詳しくはこちらの二次元コードをご覧ください▶

◎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11回  
3月26日

1. 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。
2. 自費料金設定について、肺炎球菌ワクチン変更に伴い「プレベナー20水性懸濁注」は組合員価格10,000円+税、非組合員価格13,000円+税、「キャップボックス」は組合員価格12,000円+税、非組合員価格15,000円+税とすることを決定しました。
3. 支部活動援助金規程の一部変更について、「学習会の定義」「支部活動達成時は支部活動援助金へ加算」「支部活動援助金繰越金上限額の設定」を決定しました。
4. 2026年度通常総代会関連について、総代の立候補届の現状、総代方針案学習会の開催日時や場所、2025年度長期住所不明組合員脱退処理を確認しました。また、役員推薦委員会から報告があり、総代会での理事の推薦を確認しました。
5. 第7次中期事業構想案について、資料配布と次回の理事会で協議することとしました。

## 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



# 社保平和学校 報告

## 3月14日、法人社保平和委員会主催で 社保平和学校を開催しました。

今回は、「国民健康保険の現状と課題」というテーマで学習しました。国民健康保険と社会保険は同じ社会保障の一部ですが、待遇や保険料にも差があったりなどと格差があります。貧困世帯や高齢世帯など今後の問題についてなども考えさせられる講義の内容でした。参加した職員・組合員からは「具体的な数字で見るとここまで金額が違うのか」「国保料がこれほどまでに高いとは思わなかった」「自営業や農業、水産業の方には厳しいと思う」などの声が挙がっていました。



講師:青森県社会保障推進協議会  
事務局長 津川文彦氏



## 協立クリニック患者会「ひばの会」主催 第1回 学習会のご案内

日時 **5月23日(土)**  
13:30~

**参加費無料!**  
どなたでも参加できます

会場 協立クリニック4階  
会議室

テーマ **「栄養&運動」**

- 講師
- ・澤岡孝幸医師
  - ・管理栄養士
  - ・リハビリ科スタッフ

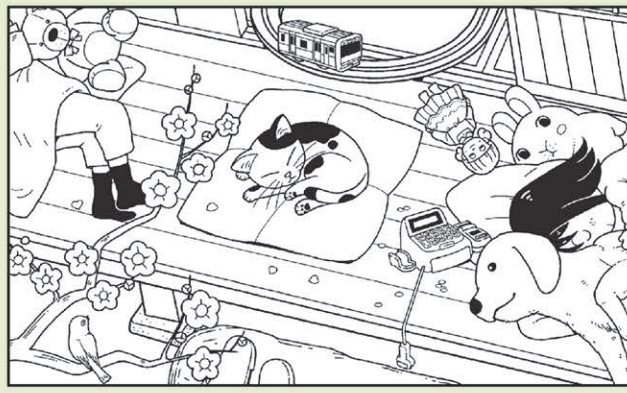
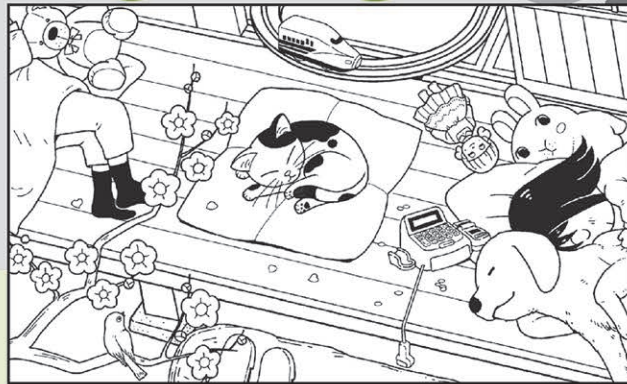


お問い合わせ先・申し込み先

協立クリニック循環器患者会「ひばの会」(担当:野村・川村)  
☎017-762-5511

共催:協立クリニック

# まちがいさがし



【問題】上下の絵を見比べて  
7つの間違いを探しましょう!

【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。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本紙「ちょっとひとこと」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2-9-2 青森保健生活協同組合 組織部 締切5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68名/正解65名

- 【当選者 佐藤真澄(筒井)・佐々木順子(道造)・川村由紀子(大野山下)・成田幸子(弘前市)・高屋敷八千代(野辺地町)・田口雅子(中佃)・渡辺陽子(茶屋町)・豊川満(筒井)・姥名良子(東北町)・松田裕子(新田)】
- ※5月中旬、図書カードを発送します。

3月号の  
答え  
「14」

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



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 泉澤 理恵

炭水化物&たんぱく質&野菜が同時に摂れるので朝食や受験勉強の夜食にいかがですか?  
キャベツには、胃腸の粘膜を保護するキャベジン(ビタミンU)が含まれており、この成分はキャベツ特有の栄養成分です。

### ★中華風コーンクリームスープ★

【材料】6人分

- ・キャベツ 1/8玉
- ・コーン粒入りコーン  
クリーム缶 1缶(約400g)
- ・卵(溶き卵) 1個
- ・牛乳 200cc
- ・水 400cc
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・片栗粉 小さじ1と1/2
- ・水 適量

【作り方】

- ① キャベツは粗めのみじん切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら①のキャベツを加える。
- ③ キャベツがしんなりしたら、コーンクリームを加える。
- ④ 煮立ったら牛乳を加え、静かに混ぜながら温め、塩を加えて味を整える。
- ⑤ ④の水溶き片栗粉を加えて、少しとろみを付ける。
- ⑥ 溶き卵を細く静かに流し入れて、卵に火が通ったら火を止めて出来上がり。



エネルギー	81kcal
炭水化物	8.9g
たんぱく質	3.7g
脂質	3.0g
食塩相当量	1.1g

One Point  
・鶏がらスープの素をコンソメに変えると洋風コーンスープになります。  
・お好みで黒こしょうを最後に振りかけると大人好きになります。  
・野菜は、ネギやチンゲン菜などでも合います。

# 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、  
青森保健生活協同組合 組織部まで  
☎017-762-5888

## 洋服・バッグ・レース編み

投稿者

田中 久美子さん【西大野支部】

私が小学生のころ、母が靴下や手袋を編んでくれたので、私も真似をして編み物を覚えました。大人になり、小物のほかに洋服を作るようになって、友達や知人の洋服を作っています。



今の時代に生地屋さんがないので、昔に着た着物をほどこいて洋服に仕立てています。また、洋服以外にもパッチワークやレース編みなどで、バッグやインテリアグッズ、コースターなどの日常使いできるものも作っています。友達や知人がいつも喜んでくれるので、とても作りがいがあります。

これからも楽しんで色々なものを作っていきたいと思います。

