

〔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
	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



手遅れになる前に…

無料低額診療をご存知ですか？

無料低額診療とは

私たち青森保健生協では、経済的な理由で適切な医療を受けられない方々に対し、無料または低額な料金で診療を行っています。1953年に長島診療所が誕生し、

その後青森保健生協が1955年に創立されますが、私たちが一貫して大切にしてきたことは、「お金のあななしで、いのちが差別されてはいけない」ということです。



対象となる方

- 保険証をお持ちでない方
- 国民健康保険の短期保険証、資格証明書が発行され困っている方
- 失業や病気のため一時的に収入がなくなって困っている方
- 医療費の支払いをすると生活に困難を生じる方
- 年金収入だけでは生活がままならず、医療費の支払いが難しい方



事例

「90代の女性が転倒による胸腰椎圧迫骨折で入院した際、経済的な不安から無料低額診療事業の利用に至った事例」

当初は施設入所やその後の生活保護受給も視野に入れられていましたが、懸命なリハビリにより入院前と同様の歩行機能まで回復し、無事に自宅退院を果たされました。経済的な懸念を早期に解消できたことで安心して治療に専念でき、結果として生活保護の申請を要することなく在宅生活へ復帰することができました。



利用するためには？

- 1 各事業所受付やお電話でお問い合わせください。
無料低額診療の適用の有無にかかわらず、まず必要な診療や治療を開始します。適用になるかどうか、ご心配になるかと思いますが、まず治療を受けて健康回復のスタートを切ることが大切です。安心して受診してください。
- 2 病院の医療ソーシャルワーカーや各院所事務長
病院の医療ソーシャルワーカーか院所事務長等との面談を行います。お話の内容により、無料低額診療の利用が必要とされた場合には適用となります。適用とならない場合でも、医療費の支払いのほか、当面の生活などについて、ご一緒に解決の道を探すように相談に応じています。
- 3 自己負担金または一部負担金が免除または減額されます。

調剤費の助成

市内に住所を有し、市内の無料低額診療施設にて「無料低額診療事業」を利用される方が市内の薬局で調剤処方された場合、調剤費の全部または一部を市が助成します。

- ※調剤費は保険適用の対象となるものに限りです。
- ※対象期間は初診から6カ月以内です。
- ※対象薬局は、一般社団法人青森市薬剤師会会員のうち市内の薬局となります。
- ※詳しくは下記までお問い合わせください。



無料低額診療事業 実施事業所(相談窓口)	あおもり協立病院 ☎017(762)5500	生協さくら病院 ☎017(738)2101	協立クリニック ☎017(762)5511	中部クリニック ☎017(777)6206
-------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

くらしとからだ7月号 発行遅延のお知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第744号)は、6月19日に開催される通常総代会の記事掲載関係で、皆さんへのお届けが10日程度遅れますので、お知らせします。何卒ご了承ください。



ねぶた愛好会も昭和54年に組織されて今年で48年目。連続46回目(コロナ禍で2年休止)の出陣となります。組織されたきっかけは、ねぶた祭りが大きくなり、大企業や大団体に参加できないものになっていったためです。その結果、資金の乏しい地域ねぶたが参加しにくい。何となく、青森保健生協を中心にねぶた愛好会が組織されるようになりました。ねぶたの主役は市民である。二、企業の宣伝等は一切つけない。三、ねぶた祭りに対して民主的意見を述べる。四、祭りは平和でござい。これらを合言葉にスタートしました。資金は一本千円の手拭い三千五百本、二本二万円の提灯二百本を目標に行動開始。提灯に関しては現在もそうですが青森保健生協の出入業者さんにたくさん協力してもらいました。初年度青森保健生協の関係者が跳人として多数参加していただき、統制が困難なほどでした。それがいつの間にか参加者が激減してしまい、今では一番跳人の少ない団体になってしまいました。青森保健生協の理念は、まさにねぶたに当てはまります。戦後二年間GHQによりねぶたは禁止され、許可された後も刀剣類を手にしたねぶたは禁止されました。平和こそ宝、理念に基づく青森保健生協をさらに発展させるためにともに頑張りましょう。

(理事 相内一夫)

連絡船

ねぶた愛好会も昭和54年に組織されて今年で48年目。連続46回目(コロナ禍で2年休止)の出陣となります。組織されたきっかけは、ねぶた祭りが大きくなり、大企業や大団体に参加できないものになっていったためです。その結果、資金の乏しい地域ねぶたが参加しにくい。何となく、青森保健生協を中心にねぶた愛好会が組織されるようになりました。ねぶたの主役は市民である。二、企業の宣伝等は一切つけない。三、ねぶた祭りに対して民主的意見を述べる。四、祭りは平和でござい。これらを合言葉にスタートしました。資金は一本千円の手拭い三千五百本、二本二万円の提灯二百本を目標に行動開始。提灯に関しては現在もそうですが青森保健生協の出入業者さんにたくさん協力してもらいました。初年度青森保健生協の関係者が跳人として多数参加していただき、統制が困難なほどでした。それがいつの間にか参加者が激減してしまい、今では一番跳人の少ない団体になってしまいました。青森保健生協の理念は、まさにねぶたに当てはまります。戦後二年間GHQによりねぶたは禁止され、許可された後も刀剣類を手にしたねぶたは禁止されました。平和こそ宝、理念に基づく青森保健生協をさらに発展させるためにともに頑張りましょう。

おらほの
職場紹介12



あおもり協立病院
回復期リハビリ病棟
(5階病棟)です

5階病棟は、「回復期リハビリ病棟」であり、脳梗塞や脳出血、骨折などで麻痺が残ったり、骨折して寝たきりになって筋力低下した患者さんをリハビリで元気にしていく役割を担っています。生活の全てがリハビリテーションという考え方で食事や着替え、トイレ動作など、できるところは自分で行ってもらい、できない所を介助、介護していきます。



あおもり協立病院の回復期リハビリ病棟では、「病棟班」という位置づけで、月に一度季節感のあるレクリエーションを行っています。年間で計画を立て、担当者を決めて計画書を作成し他のスタッフ、ご家族にも協力してもらい



ながら行っています。ちなみに今年の4月はお花見会でした。しかし、当日は残念ながら悪天候のため、リハビリを兼ねてクリニックの渡り廊下までお散歩。窓越しに駐車場の桜を眺めながらの歩行訓練。駐車場の周りには、つくしやふきのとうも咲いており、参加した皆さんに春の到来を感じていただくことができました。

長いリハビリ期間、身体と心のリハビリどちらも大切だと考えているので、これからも意識して患者さんのリハビリを行ってまいります。

(あおもり協立病院
5階病棟
看護長 高谷彰)

◎定期増資にご協力ください。

理事会報告

2025年度第12回
4月23日

1. 未払利息の清算について、根拠のない未払利息を適正に収益化して財務の健全化を図ることを決定しました。
2. 2025年度決算処理事項について、未収金損失処理と固定資産除却を決定しました。
3. 外ヶ浜町の固定資産について、経営の健全化に向けたステップとして、まずは対象物件を解体することを決定しました。また、施工業者の選定や更地後の最終的な処分方針については、引き続き精査・追求していくこととしました。
4. 2026年度借入金の最高限度額設定について、現在の借入金残高や銀行当座借越設定枠、新規投資用借入金予定額を踏まえ、15億円とすることを決定しました。
5. 第13回臨時理事会の開催について、5月7日(木)16時30分から青森保健生協本部・多目的室にて開催することを確認しました。
6. 2026年度通常総代会関連について、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。また、総代選挙管理委員会から報告があり、定数内であったため投票を省略候補者全員を当選人としたことを確認しました。あわせて、第11回定例理事会で決定した事項を踏まえ、第3号議案として役員選任に関する件と第5号議案として定款の一部変更に関する件について確認しました。
7. 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。

マフ製作交流会 報告

3月10日、ボランティア委員会主催による「認知症マフ製作交流会」を開催しました。

当日は、マフづくりに関心を持つ23名が集まり、和やかな雰囲気の中で製作活動を楽しみました。

会場では、太めの毛糸やかぎ針を手に、経験者が初めての方へ作り方をレクチャーする光景が見られました。参加者からは、「編み物を通して交流できて楽しかった」「ぜひまた手芸の交流会を開催してほしい」といった嬉しい声が寄せられました。

完成したマフは、病院や介護事業所へ順次お届けする予定です。手編みの温もりを通じて、認知症の方々へ安らぎを届けるこの取り組みを、これからも大切に続けてまいります。皆さまの温かいご支援を心よりお待ちしております。

(ボランティア委員会 委員長 浅田耕一)



▲完成したマフ

毛糸などの材料の寄付、マフづくりへご協力をお願いいたします。

お手数ですが、下記までご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ先

青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888まで

支部

春のつながりチャレンジ

中間報告

事業所



「春のつながりチャレンジ」で特に力を入れたのは、青森保健生協を知ってもらうことと、大腸がん検診の呼びかけです。同時に班会への参加も呼びかけました。青森保健生協の取り組み、中央・長島支部の活動等をPR、チラシ「こんにちは!青森保健生協です」機関紙「くらしとからだ」「支部ニュース4・5月号」等をツールとして活用しました。

(中央長島支部 理事 長内幸子)

4月20日、協立クリニックの待合室で、「組合加入・増資のおすすめ」を行いました。患者さんとの対話を通して、様々なご意見や生活の困りごとなどを聞くことができ、貴重な時間となりました。



また、組合員と職員が大腸がん検診のおすすめ訪問などを行う、「統一行動」も実施中です。組合員・職員がご自宅に訪問することもあるかと思いますが、その際はよろしくお願いいたします!(戸山支部 理事 野村美津男)

訪問時に配布したチラシ



裏面では班会の特徴についてお知らせしています。



協立クリニック1階の組合員コーナー。各種チラシ・案内がありますのでぜひのぞいてみてください。

◎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。

外来診療案内

《6月現在》なお、変更は随時、各事業所に掲示しております

協立クリニック 017(762)5511

診療科目

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・神経内科・女性心療科・リハビリテーション科・在宅訪問診療・精神科・泌尿器科・各種生活習慣病療養指導

受付・診療時間

内科				女性心療科・精神科・泌尿器科			
	受付開始	診療開始	受付終了		受付時間	診療開始	
午前	8:00	9:00	11:00(予約なし) 12:00(予約あり)	午前	8:00~12:00	9:00	
午後	13:30	14:00	15:30(予約なし) 16:30(予約あり)	午後	13:30~16:30	14:00	

◎休日・夜間の時間外診療は、あおもり協立病院で受付いたします。

担当医

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	診察①	水尻	柏村		飯田(和)	三上	毎週の担当医を御案内します。 (午前のみ)
		診察②	宇梶	磯島	有川	田中	久保田	
		診察③	久保田	小杉	宇梶	水尻	柏村	
		診察④	西脇	西脇	佐藤(江)	西脇	小杉	
		診察⑤		内藤	内藤	澤岡	水尻	
		診察⑥	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	田中	
	午後	総合診療①	飯田(寿)	三上	小杉	久保田	磯島	
		総合診療②		久保田			奈良(15:00~)	
		予約診療	内藤(循環・高血圧)			遠藤(呼吸器)		
女性心療科	午前		大川	大川	大川	大川	大川(第2土曜のみ)	
	午後		大川	大川	大川			
精神科	午前	認知症	大畑(第2・4予約外来)	大畑(予約外来)		大畑(予約外来)		
	午後	外来	大畑(予約外来)					
泌尿器科	午前		工藤					
	午後							

※出張・研修等で以下内容が変わることがあります。ご了承ください。
※新患の方はお電話でお問い合わせの上、ご来院ください。

あおもり協立病院 017(762)5500

診療科目(外来診療科のみ表記)

リウマチ科・化学療法外来
◎夜間、休日の急患の患者様は24時間受付いたします。

受付・診療時間

	受付時間	診療開始
午前	9:00~11:00	9:00
午後	13:30~15:30	13:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
リウマチ科	午前			相馬		相馬	
	午後	相馬					

※リウマチ科は予約制となっております。事前にお電話にてお問い合わせください。
※化学療法外来は毎週金曜日午前からの完全予約制です。

生協さくら病院 017(738)2101

診療科目

精神科・神経科・心療内科・内科・リハビリテーション科

受付・診療時間

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00
午後	12:30	13:30	16:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
外来	午前	小枝(支援医師 第1・2・3)	西脇・小枝	百成	百成	西脇	
	午後	百成(支援医師 第4・5)	百成(14:00~15:30まで)	小枝(14:00~)・石田(内科)	石田(内科)	百成	

中部クリニック 017(777)6206

診療科目

内科・外科・在宅訪問診療
※月~木曜日午後は訪問診療につき外来診療は行っておりません。

受付・診療時間

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00
夜間	15:30	16:00	16:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
午前		澤岡・伊藤	澤岡・伊藤	澤岡・伊藤	伊藤・柏村	澤岡・伊藤	1・3:澤岡 2・4:伊藤
夜間						伊藤	

こちらから切り取って外来診療案内をご掲示下さい。

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、二重ワークの7文字をうまく並べてできる言葉は?



ヨコのカギ

- 蒲公英って、読めますか?
- 山形県の鶴岡市立加茂水族館は、これぞ有名
- 山岳地帯のドライブウエー
- 五月人形の一つです
- 落語家が初めて話す短い話
- 新入社員の……はピカピカ
- 直径は地球の約4分の1
- 馬の毛色の一つ。……毛
- スマホで指定時間に鳴らす
- 皮膚の小さな突起物
- 春の大潮の時期が最適
- 「見てきたよううそをつく」といわれる……師
- 有機物の不完全燃焼によって生じる炭素の微粒子

タテのカギ

- 体つきです
- 地位をさすこともあります
- 囲碁・将棋で勘違いの一手。転じて、ばかばかしい失敗
- 苦しみと楽しみ
- 札幌市の市木。5月にはその名前を冠したイベントも
- 根……、資……、水……
- 竹取物語の冒頭にある表現。「……は昔」
- 話し方や態度が不愛想でぞんざいな様子
- アリと対比される昆虫
- 勝ち負けがつきません
- 武士のことです
- 万の万倍
- 気体の状態にあるもの

【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】6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42名/正解37名

【当選者 桐原郁子(矢田前)・佐藤奈保子(佃)・畠山光男(沖館)・中村真理子(八重田)・木立かつ(細越)・佐藤ヨシミ(筒井)・久保素幸(新城)・今ミキエ(浅虫)・妻神広(大野前田)・佐藤和佳子(藤崎町)】

※6月中旬、図書カードを発送します。

4月号の答え

- 春一番
- 6倍
- 100円

ちよつとひつこつ

◆毎月くらしとからだのクイズ楽しみます。母が認知症で協立クリニックにお世話になっていいます。主治医が熱心に診てくれるのでありがたいです。おかげさまで母は元気に過ごしています。(天田前桐原郁子)

◆「ちよつとひつこつ」にかつての同僚のコメントが載っていました。久しぶりに連絡を取るこができました。(大野五戸とし子)

◆前入院した際、私や母が大変お世話になりました。親切、ていねいで皆さんによくしてもらい、入院生活が苦痛でなかったです。ありがとうございました。(旭町山内由実子)

◆今冬は本当に大変でしたが、植物は春を待ちわびる様に芽吹いていいますね。気持ちが明るくなります。(浜田今美智子)

◆大谷選手の野球の試合を見て楽しんでいました。雪のない今、桜川の満開の桜が素晴らしいです。(岡造道森本睦子)

くらしとからだ5月号「2026年度入職式」の記事にて職員の数に誤りがありました。「新入職員11名、2025年度内に入職した職員1名の計12名」と掲載されていましたが、正しくは、「新入職員11名、2025年度内に入職した職員12名の計23名」となります。訂正しお詫び申し上げます。

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。

みんなで防ごう！ 感染症!!

つつが虫病について

あおもり協立病院 感染管理認定看護師 菊池 久美子

野外活動が増えてくる時期になりました。今回はつつが虫病です。
潜伏期は5～14日で、①39℃以上の高熱②皮膚には特徴的なダニの刺し口がみられ、その後数日で体幹部を中心に発疹がみられるようになります。抗菌薬による確実な治療法がありますが、治療が遅れて重症になると、肺炎や脳炎症状を呈することがあり、致死率が高くなります。



特徴的な刺し口

〈本県における発生状況〉

本県では年間に春～初夏、また、2024年は70歳以上の患者が7割を占めているように、症状の重篤化が懸念されます。

〈主な予防対策〉

感染予防は、有毒のつつが虫に刺されないことです。(資料参照)

「かかったかな?」と思ったら、速やかに医療機関を受診しましょう! 発病しても、しばらくの間、医療機関を受診しなかったため、症状が悪化したという事例が数多く見受けられます。特に高齢者の場合は免疫機能が低下していることから、早期に適切な治療が受けられないと重篤化する可能性が高くなります。

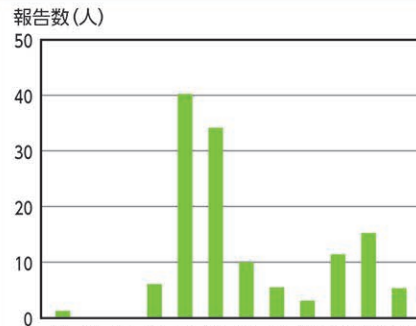


図:青森県の過去10年間(2016～2025年)におけるつつが虫の月別報告数(過去10年間の総報告数:130件)

「つつが虫」にご注意ください

山や草むらでの野外活動の際は、
つつが虫に注意しましょう。

つつが虫に咬まれないためのポイント

- 肌の露出を少なくする。
- 長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する。
- 足を完全に覆う靴を履く。
- 明るい色の服を着る。



つつが虫に咬まれたときの対処法

- 無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置をしてもらいましょう。
- 数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けてください。

ピースアクションinあおもり

～平和のバトンを未来につなごう～

日時 **6月27日(土)** 【第1部】10:00～12:30
【第2部】13:30～15:00

※1部のみ2部のみの参加もできます。

場所 青森市ねぶたの家ワ・ラッセ 2階イベントホール
青森市安方1丁目1-1 ☎017-752-1311
(青森駅より徒歩3分)

講話 第1部「広島と長崎で被爆した祖父山口彊からバトンを受けて…」
第2部「キノコ雲の上と下の物語～孫たちの葛藤と軌跡」

講師 原田小鈴氏
(長崎大学平和講座 非常勤講師)

締切:6/26
当日参加もOK!

申込方法 各生協・団体へのお申し込みの他、
お電話・2次元バーコードでお申し込みください。
青森県生活協同組合連合会 ☎017-766-1521

参加費
無料

定員
180名



主催:青森県生活協同組合連合会 共催:青森県原爆被害者の会

2026年度 時間栄養学 公開講座

日時 **7月23日(木)**

【受付】13:00～ 【講演】13:30～15:30

場所 アスパム5階 あすなる

テーマ 「青森の食から健康スタイルへ津な軽」

講師 加藤 秀夫氏(県立広島大学 名誉教授)
前田 朝美氏(柴田学園大学 教授)
山田 和歌子氏(柴田学園大学 助教)

参加費
無料

申し込みは
こちらから



お問い合わせ先 ☎0172-33-2289
柴田学園大学健康栄養学科(佐藤、渡邊)

主催:柴田学園大学 共催:青森県生活協同組合連合会

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 石田 春香

ごぼうに含まれる水溶性食物繊維は、糖質の吸収を抑えて
食後の血糖値上昇をゆるやかにする作用があります。

★ごぼうとひじきの和風サラダ★



- 【材料】 ・ごぼう 1/2本
4人分 ・人参 1/3本
・乾燥ひじき 5g(大さじ1)
・コーン缶 30g
A めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2
酢 小さじ1
B マヨネーズ 大さじ2
すりごま 大さじ2

【作り方】

- ① ごぼうは細切りにする。水にさらし、しばらくしたら水気を切る。人参は細切りにする。乾燥ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ② 耐熱ボウルに、ごぼう・人参・ひじき・Aの調味料を入れてラップをする。電子レンジにて600W・2分半加熱し、キッチンペーパーで水気を切る。(※野菜のかたさが気になる場合は30秒ずつ再加熱する。)
- ③ 粗熱が取れたら、コーン缶・Bの調味料を加え、混ぜ合わせる。
- ④ お皿に盛りつけて、完成♪

↑	エネルギー	99kcal
↑	炭水化物	9.1g
当	たんぱく質	2.1g
たり	脂質	7.2g
↓	食塩相当量	0.5g

OnePoint

- ・電子レンジで簡単に作れます。
- ・コーンを枝豆や大豆に代えても美味しいです♪

てしごとキラリ ぬいぐるみづくり

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

佐藤 きえ子さん【小柳支部】

干支のぬいぐるみを作り始めてから10年目です。今年は馬のぬいぐるみを作り、今は約100体ほど完成しました。デザインを変え、可愛く見せようと苦心しました。その他にも様々な作品を作り、楽しんでいきます。

