

〔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 青森保健生活協同組合ホームページ
www.aomori-h-coop.com



シャトルバス時刻表 ※予約不要

協立クリニック ⇄ 会場

行き	【始発】	7:00	【終発】	12:00
帰り	【始発】	13:00	【終発】	16:00

※始発～終発の間に、複数回往復します。

当日は混雑が予想されます。可能な方は協立クリニック駐車場をご利用ください。
協立クリニックからは青森産業会館までのシャトルバス(無料)をご利用いただけます。(7時～12時・13時～16時の間に複数回往復します)事前予約は不要です。
【協立クリニック：青森市東大野2-2-2】

協立クリニック⇄青森産業会館



【シャトルバス停留所】

9:50～

**オープニング
男鹿っ鼓**

10:40～

**青森市立筒井中学校
吹奏楽部**

11:30～

**青森公立大学
よさこいサークル影飛威sea**

11:50～

サエラ

12:30～

**ウルトラキッズ
チアーズ**

13:50～

ねぶた愛好会

健康まつり
～みんなで広げよう、平和・健康・笑顔のわ!～

第29回

健康まつり

日時 **11月1日(日)**
10:00～14:30 (受付開始9:30～)

会場 **青森産業会館**
青森市第二間屋町4-4-1
当日は青森市内、東部より送迎バスを運行いたします。

主催：青森保健生活協同組合
共催：(一社)あおもり健康企画、社会福祉法人「虹」、生活協同組合コープあおもり、(株)あおもりコープフーズ、青森県民生活協同組合

健康チェック、健康づくりコーナー
■医療介護相談
■スポレク体験コーナー
■QOL健診(生協版)
(問診・血圧・体組成・野菜摂取推定量(ベジチェック)・立ち上がり)
※この企画はコープ共済連の協賛をいただいています。

福引抽選会
14:10～
抽選受付締切時間 13:10
参加協力券をお持ちの方に景品が当たるチャンス!

模擬店・フリーマーケット
■フリーマーケット
■手芸・工芸品販売
■昼食・お菓子の販売

ちびっ子コーナー
おこさまが楽しめる楽しいブースもあります!

組合員コーナー
新規・増資などについてお気軽にお尋ね下さい!

抽選券付参加協力券 300円
(当日券あり)
小学生以下無料

地図
青森市内↑ シャトルバス：協立クリニック 青森市内↑ 国道7号線
青森中央インター 青森市↑ 国道7号線
青森県立図書館 青森市↑ 国道7号線
荒川小学校 青森市↑ 国道7号線
会館：青森産業会館 青森市↑ 国道103号線
県道27号線

健康まつりバス運行表

バス運行表〔西部方面〕

1号車 今別、三厩、蟹田、安方方面	
通過場所	時刻
【始発】外ヶ浜町三厩体育館	7:47
桃ヶ丘(三叉路)	7:50
今別町 開発センター	8:00
石浜会館	8:31
JA青森蟹田自動車農機整備センター	8:36
佐々木旅館	8:38
JA青森蟹田向かい	8:40
ヘルスサポートやすかた	9:20

2号車 西滝・三内、細越・安田方面	
通過場所	時刻
【始発】ダイソー前 (ユニバース三内店敷地内)	8:45
出町温泉	8:50
安田近野バス停	9:00

3号車 沖館、千刈、篠田方面	
通過場所	時刻
【始発】元ルミエール	8:37
おきだて保育園	8:42
生協アカシア館	8:48
ローソン青森久須志1丁目店	8:55

4号車 蓬田、奥内、油川方面	
通過場所	時刻
【始発】中沢公民館	8:35
左堰バス停	8:42
内真部バス停	8:44
前田湯の沢バス停	8:46
瀬戸子分館	8:49
野木和団地バス停 (バス回転場所)	8:56
油川市民センター	9:00
浄満寺	9:05

5号車 新城・石江、古川、中央方面	
通過場所	時刻
【始発】平和台団地入口	8:10
青森県民生協新城店	8:18
タイキファーマシー	8:22
青森みちのく銀行西支店	8:25
ドコモショップ青森西店	8:30
ヤクルトスイミングスクール	8:35
青森トヨペット本店 (西滝バス停)	8:40
上古川バス停	8:45
ほてい堂薬局	8:50
中部クリニック正面入口	9:00

6号車 浪館、金沢方面	
通過場所	時刻
【始発】久須志福祉館向かい	8:31
ダイソー浪館店	8:35
ハッピードラッグ浪館店	8:39
三戸内科胃腸科	8:42
生協金沢店向かい	8:44

7号車 旭町、大野方面	
通過場所	時刻
【始発】元青森信用組合旭町支店	8:53
工藤パン工場向かい	8:55
ハッピードラッグ旭町向かい	8:57
大野十文字(神兼)バス停	9:00
ニトリ青森大野店	9:05

西部・東部方面バス申し込み 各種お問い合わせ先

青森保健生活協同組合 組織部
☎017-762-5888
〒030-0847 青森市東大野2丁目9番2号

バス運行表〔東部方面〕

8号車 小柳、浪打、佃各支部 東バイパス～国道～藤田組通り～佃方面	
通過場所	時刻
【始発】DCM東バイパス店	8:28
小柳温泉	8:33
村田歯科向かい	8:42
岡造道1丁目バス停	8:49
元街のカメラ屋浪打店	8:51
栄町二丁目バス停	8:53
佃中学校バス停	9:00
青い森信用金庫佃支店	9:02
安生園(県立保健大学前バス停)	9:08

9号車 横内、荒川、高田方面	
通過場所	時刻
【始発】台徳寺前バス停	8:45
野木ふるさと館	8:54
横内市民センター向かい	9:03
生協さくら病院正面玄関	9:10

10号車 海岸線、山の手方面	
通過場所	時刻
【始発】矢田市民館	8:15
浅虫町民会館	8:25
東部市民センター	8:40
諏訪沢バス停	8:47
上築木館バス回転所	8:52
後港市民館	9:00

11号車 戸山、幸畑、筒井、桂木方面	
通過場所	時刻
【始発】幸畑団地バス停	8:18
戸山東公園前バス停	8:25
戸山中央通りバス停	8:30
クリーニングブルースター (筒井ユニバース向かい)	8:40
中筒井郵便局	8:45
筒井駅	8:50
桂木クリニック	9:00
ダイキン (旧ローソン浦町奥野店)	9:03
ミスタードーナツ観光通り店	9:05

12号車 茶屋町・港町、桜川、浜田方面	
通過場所	時刻
【始発】市営住宅合浦団地	8:25
港町村久酒店	8:28
旧デイサービスつつみ	8:32
生協あじさい館	8:39
桜川須藤米穀店	8:44
生協さくら館向かい	8:47
やまもと歯科	8:57



西部・東部方面バスについて

- 西部・東部方面バスは**完全予約制**となります。定員となり次第、締め切らせていただきます。
- バスを利用される方は、**10月23日(金)**までに申し込みを左記の連絡先までお願いいたします。
- バスをご利用の方は、各停留所で手をあげて合図してください。
- 帰りはまつり終了次第(14:50頃)、順次出発します。お乗り間違いのないようご注意ください。

◎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。



8階回復期リハビリ病棟は、機能の回復や、日常生活動作の改善に向けて集中的にリハビリを行う病棟です。

患者家族の意向を取り入れたリハビリの提供、統一したケアを行うため、毎月担当スタッフと患者家族を交えて話し合いを行っています。

リハビリ訓練の他、起床から就寝までの間の日常的な動作も含めた生活そのものをリハビリとしてとらえてサポートし、療養生活をより楽しんでいただくためにレクリエーションも実施しています。

退院後の生活を見据え、介護事業所との連携、退院前訪問、退院後訪問



退院の時は多職種スタッフみんなで退院を祝い、お見送りしています。(あおもり協立病院 8階病棟 看護長 小笠原めぐみ)

も積極的にを行っています。長期間の関わりから信頼関係を構築できるよう、チームでリハビリを提供し、チームで在宅、地域生活への復帰支援を行っています。



あおもり協立病院 8階回復期 リハビリ病棟です



理事会報告

2026年度第2回
7月23日

1. 生協さくら病院における病床数適正化緊急支援事業計画への申請について、第8次青森県保健医療計画や法人内職員体制を踏まえ、44床削減する事業計画で申請することを決定しました。なお、今後は小規模多機能型(精神科地域密着型)病院への構造転換を図ることとしました。
2. 看護師の資格取得に関する奨学金申請について、看護師特定行為研修(在宅・慢性期領域コース)の受講に向け、奨学金を貸与することを決定しました。
3. 就業規則の一部変更について、青森県民医連として医師の定年年齢を65歳に引き上げたことを受け、医師だけの就業規則を定め、また正職員就業規則から医師を除くことを決定しました。
4. 第7次中期事業構想案について、案をとり正式な中期事業構想とすることを決定しました。

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



第41回 青森県生協大会

守ろう!平和・憲法・健康とくらし ~すべてのいのちをつなぎあおう~

日時 **10月6日(火)** 10:30~14:30

場所 リンクステーションホール青森 5階大会議室
4階中会議室・小会議室1 青森市堤町1-4-1

記念公演 **四谷姉妹による漫才&講演
「笑って楽しく学ぼう、
もっとあなたに憲法を」**



参加費
無料

参加者全員に
お弁当・飲み物・
参加賞を配布



フロア企画ご案内(楽しさいっぱいです)

- 5階ロビー：お買い物コーナー(①9:30~10:25 ②12:00~13:25)
被災地支援かけあしの会、コープエシカル商品、地産地消、手作り品、ユニセフ募金等
- 4階中会議室・小会議室1：展示・体験コーナー(12:00~13:25)
8種類以上の健康チェック・諸団体展示・体験・高校生の原爆の絵展示等

お申し込み先 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

申込締切:9月22日(火)

参加申込はこちらからもできます▶▶▶



主催：青森県生活協同組合連合会 生協大会 企画運営委員会 ☎017(766)1521

\\チャレンジャー大募集! /

少しの塩分で、すこやかな生活 すこしお

すこしおチャレンジ

チャレンジ期間 2026年10月~12月(3か月間)

取り組み内容

1 3名以上のグループをつくろう!

地域の仲間や家族、班会など自由です。

2 参加申し込みをしよう!

組織部までお気軽にご連絡ください。
期間開始後でも大丈夫です。

3 塩分測定キットをお届けします!

測定に必要なキットを用意し、各グループへお届けします。
未経験の方にはご説明します。

4 さあ、尿塩分を測ってみよう!

グループで測定日を決めましょう。
月1回以上、期間中に3回以上目標に取り組みましょう。

5 期間終了後、2027年1月22日までに提出

記録用紙を提出してください。

参加費
無料



【お申し込み・お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



(理事 安藤英博)

「くらしとからだ」の手配付を40件ほど担当している。高齢の組合員さんがほとんどだが、暮らしや健康の話など対話をしながら配付している。その中でも特に話題になるのは平和と健康の話だ。ロシアのウクライナ侵攻、イスラエルのガザ侵攻、アメリカのイランへの攻撃等、各地の紛争が毎日テレビや新聞で報道されている。それを見た戦争を経験した高齢者からは、「戦争だけは絶対にダメだ。あの時代を思うと黙ってられない」「高市政権になってからますます後戻りできない方向に進んでいるようで不安だ」などの声が寄せられている。もう一つは、「病気になるっても病院にかからない」の声だ。今政府は高齢者の医療費の窓口負担を上げようとしている。老人保健制度が始まった1983年度は国庫負担が44・9%、現在は32・4%に減少している。憲法では、健康で文化的な最低限度の生活を保障されているが、安心して病院にかかれないようでは最低限度の生活は危うい。大企業をやめ、超富裕層や大企業に保険料や税で求めるべきと考えている。今後も青森保健生協の組合員の皆さんとともに健康的で平和な社会のために頑張っていきたいと考えている。

連絡船

「くらしとからだ」の手配付を40件ほど担当している。高齢の組合員さんがほとんどだが、暮らしや健康の話など対話をしながら配付している。その中でも特に話題になるのは平和と健康の話だ。ロシアのウクライナ侵攻、イスラエルのガザ侵攻、アメリカのイランへの攻撃等、各地の紛争が毎日テレビや新聞で報道されている。それを見た戦争を経験した高齢者からは、「戦争だけは絶対にダメだ。あの時代を思うと黙ってられない」「高市政権になってからますます後戻りできない方向に進んでいるようで不安だ」などの声が寄せられている。もう一つは、「病気になるっても病院にかからない」の声だ。今政府は高齢者の医療費の窓口負担を上げようとしている。老人保健制度が始まった1983年度は国庫負担が44・9%、現在は32・4%に減少している。憲法では、健康で文化的な最低限度の生活を保障されているが、安心して病院にかかれないようでは最低限度の生活は危うい。大企業をやめ、超富裕層や大企業に保険料や税で求めるべきと考えている。今後も青森保健生協の組合員の皆さんとともに健康的で平和な社会のために頑張っていきたいと考えている。

あおりまるごと 2026 健康チャレンジ

参加方法

①コースを選びます
(複数選択可能)
チャレンジ内容を決めましょう
申込はがきに記入します

**③チャレンジを
がんばりましょう**
カレンダーに日付けと、その日の
がんばり具合を記入します

●ハガキでの申込み

②申し込みます
メ切 9月20日
申込はがきを切りとり、店舗・事務
所へお持ちください。ポストへ
投函してもOKです(切手不要)

④結果を報告します
メ切 12月10日
報告はがきに自己評価などを記入し
店舗・事務所へお持ちください。ポ
ストへ投函してもOKです(切手不要)

●2次元コードでの申込み

**①チャレンジを
決めて
申し込み**
メ切 9月20日

**②がんばった
成果を
報告**
メ切 12月10日

※表示された項目に沿って入力をしてください。

パンフレット配布場所

- あおり協立病院
- 協立クリニック
- 生協さくら病院
- 中部クリニック
- ヘルスサポートやすかた
- 青森保健生協本部・組織部

★どちらも参加費無料、参加賞があります。(ひとり1回まで) 【お問い合わせ先】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

あおりまるごと 2026健康チャレンジ キッズチャレンジ

参加方法

- ①チャレンジコースを選んで、目標を決めて書きます。
- ②チャレンジをがんばろう!カレンダーに日付を書きま
しょう。
- ③結果を報告します。メ切12月10日
報告ハガキに必要事項を記入し、各生協の窓口(生
協店舗のカウンターなど)にお渡しいただくか、ポ
ストに入れて下さい。

パンフレット配布場所 青森保健生協 組織部

Q1 9月は旧暦で
何と言うでしょうか?

- ① 弥生(やよい)
- ② 師走(しわす)
- ③ 長月(ながづき)



Q2 9月1日は『防災の日』ですが、
地震が起きた時に最初に
すべきことはどれでしょうか?

- ① テレビをつける
- ② 机の下などで身の安全を守る
- ③ 外に出る

Q3 9月21日は、とある病気の
啓蒙活動が行われる日です。
その病気とはなんでしょうか?

- ① 関節リウマチ
- ② 認知症
- ③ 心不全

応募者35名／正解33名

【当選者 風晴浩一(久須志)・名久井一志(小柳)・
三上廉三(浪館前田)・村上淳子(本泉)・
鈴木俊子(浪館前田)・西澤牧美(今別町)・山形ルミ(干刈)・
樋口真理子(松原)・日下昭夫(佃)・片寄晋介(奥野)】
※9月中旬、図書カードを発送します。

7月15日の答え [15]

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

9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】

9月末日消印有効
抽選で10名様に図書カードを進呈

熊本地震緊急支援金のお願い

青森保健生協では、各事業所窓口にて
熊本地震緊急支援金を募っています。
ご協力の程よろしく願いいたします。

石垣が崩落した熊本城▶



ウォーキングのつどい

募集人数
45名

日時 10月3日(土)

帰りは
「道の駅つた」に
寄ります!

コース 鶴の舞橋
(ウォーキングコース2周3km約90分)

集合
場所 8:50 東部市民センター
9:00 合浦公園駐車場
9:15 市役所横(日本銀行横)
9:30 西部市民センター

参加費 500円
※なるべくおつりが
出ないようにご協力を
お願いします。

申込
期間 9月1日(火)～9月24日(木)
※グループ申込は3名まで可。
9月下旬に申込者全員に抽選結果を郵送で案内。

お申込み・お問い合わせ先 青森保健生協組織部
☎017-762-5888

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

1皿分で約200gくらいの野菜が一度に摂取できます。水を加えず野菜の水分だけで作るので、
野菜の旨味がギュッと濃縮された、コク旨キーマカレー☆ 苦手な野菜が入っても
気にならないくらい濃厚なカレーになるので、野菜が苦手な方におすすめです!

★たっぷり野菜の無水キーマカレー★

【材料】4皿分

- ・豚ひき肉 250g
- ・ピーマン 2個
- ・生マッシュルーム 6個
- ・トマト 2個
- ・長なす 2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2本
- ・カレールー 3かけ
- ・牛乳 小さじ2
- ・A ケチャップ 小さじ1
- ・ソース 少々
- ・パセリ 適量



【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。その後、すべて
を耐熱ボウルに移し、バターを野菜に絡ませたら、ラップをし
て5～6分ほど電子レンジで加熱する。(加熱して出てくる野菜の汁は捨てないこと)
- ② トマト、マッシュルームは1cm角の角切りにする。(トマトの皮が気になる方は、湯むきしても可)
- ③ 長なすは、2cm角の角切りにする。
- ④ サラダ油を深めのフライパンにキッチンペーパー等で薄く塗ったら、豚ひき肉を入れて炒める。
- ⑤ ひき肉の色が変わったら、①の野菜(野菜の汁ごと)、②③の野菜を加える。
- ⑥ コンソメを加えて全体を混ぜたら、フタをして7分ほど加熱し、野菜の水分を引き出す。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、カレールーを加え溶かす。カレールーが溶けたら、Aを加えて味を整える。
- ⑧ 皿に盛りつけ、パセリを全体的に振ったら出来上がり!

【1皿分】※ご飯は150gで計算しています
エネルギー 498.3kcal
たんぱく質 17.7g 脂質 17.4g
炭水化物 70.5g 塩分相当量 1.9g

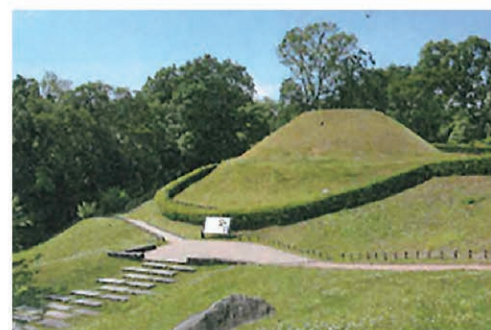
- ・トマトの価格が高い時期は、トマト缶を活用してください。
- ・野菜類は、ほうれん草、アスパラ、パプリカ、しめじ、エリンギなどに変えても美味いいただけます。
- ・食パンに乗せて食べるのもおすすめです♪

みんなのひろば

「古都 奈良を訪問して」

宮本 益衛さん【桜川支部】

昨年12月中旬、明日香村に行くことができ、高松塚、キトラ、石舞
台の3つの古墳を見学しました。古代人が今から1,600年前にこの
ような迫力ある建造物を作ったことにただ驚きでした。写真には、
発行された記念切手を載せました。



▲高松塚古墳
国営飛鳥歴史公園
(奈良県高市郡明日香村大字檜前593-1)



▲高松塚古墳の
記念切手

◎あおり協立病院は、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。