

〔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



法人HP

Instagram



H_COOP_AOMORI



スローガン

誘っていいね!増やしてあんしん!みんなで育てる生協の輪

支部・事業所の総力を結集し、プラス1の仲間・プラス1の増資で未来を支える『土台づくり』を実現しよう!

期 間

10月1日(木)～11月30日(月)までの61日間で行取り組みます

獲得目標

(1)青森保健生協の魅力を発信し、法人をあげてすべてのつながりを活かして仲間ふやしと増資に力を入れて取り組みます。月間終了時に法人年間目標の7割を目指します。

(2)健康まつり、組合員活動を通じて青森保健生協を知ってもらい、活動に参加する人・生協を支える人を増やします。

取り組み内容

初めての取り組み!!

①増資キャンペーンの取り組み

- 増資拡大に向けて「増資スタンプカード」を発行します。各事業所の窓口や支部活動での加入・増資の呼びかけを実施します。

※口座振替の方も対象となります。

増資スタンプカード▶

期間中に1,000円以上の増資を2回すると粗品をプレゼント!!



②組合員コーナーの設置

- 各事業所で組合員コーナーを設置し「加入・増資・署名・健康まつりPR」の呼びかけを積極的に行います。

③署名の取り組みについて

- 「憲法9条改憲に反対する請願署名」を法人をあげて取り組み、何としても改憲を食い止め、戦争しない国づくり・憲法9条の大切さを訴えていきます。月間終了時に4,500筆を目標に取り組みます。

④健康づくり・まちづくりへの取り組み

- 県生協連主催の健康チャレンジ(キッズを含む)へ取り組み、運動習慣、生活習慣の改善を目指します。

⑤他団体との連携や組合員の枠を超えた取り組みを広げる

- 第29回健康まつりを中心に多世代に向けて参加を呼びかけ、組合員の枠を超えて青森保健生協の魅力を地域に広く呼びかけます。



▲協立クリニックでの組合員コーナー

秋のつながる月間Q&A

Q 出資金って何?

- A 組合加入・増資の際にお預かりするお金のことで、病院・クリニックの医療機器や薬品、その他備品の購入などに使われるほか、施設の新設や設備を充実させるために使われます。その他にも支部レクリエーションや健康体操班会など、組合員活動の実施、無料低額診療の推進などにも使われています。

Q 出資金は寄付ですか?

- A 出資金は寄付ではありません。出資金は医療生協全体のお金であると同時に、組合員さん自身のお金でもあります。脱退時には全額お返しいたしますのでご安心ください。

Q 毎月増資しないといけないの?

増資の仕方は?

- A 増資は任意で、頻度も自由です。増資は、班会や支部イベント、各事業所の受付で手続きできます。

連絡船

生活保護と聞くと嫌な顔をする人がいます。それはマスコミが嫌なイメージを国民に植え付けているからです。税金を使ってパチンコに行っている。スナックに飲みに行っている。そんなお金をなぜ渡すんだと。国会で質問した議員がいきました。調査した結果、生活保護費をギャンブルに使っている割合はなんと0.15%▼明日の生活にも困る人、病気になる人、離婚して生計が成り立たない人、大黒柱が交通事故で亡くなった人、生活が困難な人、手を出さず、お金の底をついてしまつては遅すぎます。病院へも行けなくて亡くなっている事例もたくさんあります▼生活保護という言葉は、生活保護にすべきと考えるだけです。生活を保護してやるぞという意味です。生活保護制度にすればいいんです。生活困難者を国として保障する制度にするんです▼生きやすい社会、住みやすい社会、生活困難者を守る社会、ギャンブル依存症の人を温かく見守る社会。そんな社会をみんなで求めていきたいですね▼困った時には青森保健生協のどの病院にも相談者がおります。お声をかけてください。

(理事 成田保)



◎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。

フードドライブに協力しています！

フードドライブとは、家庭や個人で余っている未使用食品を集め、食べ物を必要とする人々などに寄付する活動のことです。物価高騰などで生活は苦しくなる一方です。青森保健生協では、青森県社会福祉協議会で行っている「あおもりフードドライブ」に協力しています。



皆さんの温かいご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

受付内容

- 食品類：缶詰など加工食品・野菜・果物など生鮮食品・防災備蓄品、レトルト食品、乾麺・米・パンなどの穀物・お菓子、ジュース・しょうゆ、みそなどの調味料
- 日用品：トイレトペーパー、ラップ・子ども用紙おむつ など
- 学用品：ノート、筆記具、など

※食品類は賞味期限内のもの、未使用・未開封のものをお願いします。
※日用品や学用品等は、汚れ傷みの少ないものをお願いします。
※回収作業は行っておりません。

「青森子ども宅食おすそわけ便」にも協力中です。

詳細は右記の二次元コードにて。

協力いただける方は、下記まで持ち込みをお願いいたします。

【持込場所】青森市東大野2-9-2 2階 組織部

平日は9:00～16:30 土曜日は12:00までの受付 ※日祝はお休みです。



お問い合わせ先 青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

認知症マフ製作交流会

日時 11月25日(水)
10:00～11:30

場所 青森保健生協 本部2階
多目的室A・B

参加費 無料

持ち物 なし
(材料などはこちらで準備します)

申し込み締切 11月18日(水)

申し込み先 青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

完成した認知症マフは病院や介護事業所の利用者さんに届けられます。おしゃべりを楽しみながら、一緒に作ってみませんか？編み物が初めての方や、「少しでも興味がある」という方も大歓迎です。職員が丁寧にサポートしますので、安心してご参加ください。

認知症マフとは…
認知症マフとは、イギリス生まれの筒状のニット小物のことです。認知症の方は、不安を感じると手元がそわそわしたり、落ち着かなくなったりすることがあります。そんな時、このマフの中に手を入れて柔らかな毛糸の感触を楽しんだり、付けられたボタンやリボンを指先で触ったりすることで、心が穏やかに落ち着く効果があると言われています。



こんにちはーあおもり協立病院栄養科です。私たち栄養科は、管理栄養士5名、栄養士1名、調理師4名、調理補助16名で構成され、365日患者さんのお食事の提供に携わっています。私たちは「顔が見える管理

栄養士」を目指し日々奮闘しています。入院中は可能な限り患者さんのもとへ伺い、アレルギーや苦手なものなど食事の聞き取りを行っています。個人に合わせたお食事を提供することで、必要な栄養素が充足され、

効率的な治療が行えるよう支援しています。また、日常業務は給食の現場だけではなく、入院中や外来の栄養指導、人間ドックの健康指導、組合員さん向けの栄養講座や調理班会なども行っています。

あおもり協立病院
栄養科です



これからも、患者さんがより健康に過ごせるよう栄養面でのサポートを継続していきます。
(あおもり協立病院 栄養科 科長 阿部明子)

ボランティアさん大募集

ボランティア委員会では、ボランティアさんを募集しています。

【ボランティア内容】

- お茶や食事の配膳(介護事業所など)
- 利用者さんとの談話
- レクリエーションの補助(おやつ作りなど)
- 「認知症マフ」などの製作活動
- イベントの際の車イスの利用者さんの補助 など

★ボランティア活動の経験がない方も歓迎します！

興味・関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

★活動中にケガなどしても「ボランティア保険」に加入しているので、安心して活動することができます。

お問い合わせ先 青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888

原水爆禁止2026世界大会に参加して

2026年8月3日から6日までの4日間、広島への出張に参加し、「原水爆禁止2026年世界大会」へ青森保健生協から2名の職員が参加しました。被爆から81年を迎えた広島の地に立ち、過去の記憶と現代の平和課題に向き合ったこの4日間は、平和の尊さを再認識する貴重な経験となりました。

初日は、広島平和記念資料館の見学、2日目は、平和記念公園内の遺構巡りでした。3日目の分科会では呉基地調査行動に参加し、吉浦貯油所や海軍墓地、日鉄呉跡地などを巡り、最終日となる4日目は、8月6日の平和祈念式典に参列しました。今回は過去最多となる123の国・地域の代表者と欧州連合(EU)が参加しました。

本部 組織部 葛西 玲斗
あおもり協立病院 地域医療連携室 内藤 彩子



◎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

2026年度第3回
8月27日

1. あおもり協立病院におけるMRIバージョンアップについて、今後の大型医療機器の更新に伴う資金計画やバージョンアップによる検査の質向上を勘案し、現状のMRIを2,145万円(税込)でバージョンアップすることを決定しました。
2. あおもり協立病院における内視鏡機器賃貸借契約および内視鏡洗浄機新規賃貸借契約について、現状の契約を総括したうえで検討し、内視鏡機器賃貸借契約の更新と内視鏡洗浄機新規賃貸借契約を4,437万円(税込)で締結することを決定しました。
3. 2026年度生協強化月間方針について、2026年度は「秋のつながる月間」を銘打ち、①青森保健生協の魅力を発信し、つながりを活かして仲間ふやしと増資に力を入れ、月間終了時までの年間目標の7割をめざす ②健康まつりなどを通じて青森保健生協を知ってもらい、活動に参加する人・生協を支える人を増やすなどの目標を盛り込んだ方針を決定しました。

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

食べるたいせつフォーラム

～子どもも大人も、“楽しく・みんなで食育体験”～

日時 11月21日(土) 10:30～15:00

場所 ねぶたの家「ワ・ラッセ」(青森市安方1-1-1)

内容 ①「楽しく食育」展示と体験・発表コーナー

- ベジチェック体験、フリーズドライスープ作り体験、商品サンプリング 他
- 学生による展示・体験・発表コーナー ● 生協お楽しみ体験(スポレク体験 他)

②「食べる・たいせつ」健康づくりコーナー

- QOL検診(簡易型生協版) ※参加者へ粗品プレゼント

③お買い物コーナー

- 農産品、水産品の出店やキッチンカーもあります。

参加費
無料



主催:青森県生活協同組合連合会 ☎017-766-1521 (お問い合わせ先)

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

秋に旬を迎えるさつまいも、りんごには
腸内環境の改善に役立つ食物繊維が多く含まれています。

★りんごきんとん★



【材料】8個分

- ・さつまいも 中1本(約200g) ・砂糖 大さじ3
- ・りんご 1個(約200～300g) ・レモン汁 小さじ2

【作り方】

- ① りんごは皮をむいて8等分に切り、5mmくらいの厚さのいちょう切りにする。
- ② 鍋に①と砂糖・レモン汁を加え、弱火でりんごが透き通るくらいまで煮る。
- ③ さつまいもは皮をむき1cm程の輪切りにし、水にさらす。
- ④ 水を軽く切り電子レンジで600W、様子を見ながら5分加熱する。
- ⑤ ④をフォークで潰す。
- ⑥ ⑤に②を煮汁ごと入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ ラップにくるみ丸く成形し、皿に盛りつけたら完成。

【1人当たり】	
エネルギー	65kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.2g
炭水化物	17.4g
食塩相当量	0.03g

One Point

・りんごを煮たものはコンポートにもなるためヨーグルトに入れて食べることもできます。
・お正月の栗きんとんのかわりに作ってみるのもよいでしょう。

みんなのひろば

「多肉植物集めにハマっています!」

木村 まり子さん【海岸線支部】

多肉植物は寒くなると、本来持っている色に少しずつ変化して、紅葉します。

緑色のままのものもありますが、イエロー、ピンクなどその他いろいろです。色が変わる様子がかわいく、いつも癒されています。



ちよつと
ひつこ

◆ 健診を久々に受けました。スッキリです!
(浪館前田 三上廉三)

◆ クイズで頭の体操しています。私にとって丁度いいレベルのようでボケ防止のために挑戦しています。
(久須志 風晴浩二)

◆ 7月号で組合員バスはお買い物やお出かけにも利用できると知りました。ありがとうございます。
(けやき 横内艶子)

◆ 町会の会計を任せられて3年。何とかエクセルを使う楽しさを感じるようになりました。この年になって脳の活性化の最中です。
(沖館 古川雅比古)

◆ 退職後、娘のお弁当に必ず入れる玉子焼きを担当して作っています。玉子焼きに入れる具材をあれこれ考えて作るのもひとつの楽しみです。ちなみにナンバーワンは紅生姜です。
(小柳 名久井一志)

◆ 先週ドライブ大好きな娘夫婦と下北半島へ。帰り道、風間浦村の高台にある温泉へ寄り道し、津軽海峡を眺めながらの露天風呂、潮風がとっても心地よく、まるで時間が止まってしまったような癒された一日でした。娘たちへ、いつも一緒に連れて行ってくださりありがとうございます。
(新城 江波戸いよ)



まちが
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「ちよつとひつこ」欄に部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野21912 青森保健生協組織部まで、締切10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40名/正解40名

【当選者】 蛭沢桂一(岡造道)・小川弘毅(桂木)・櫻田睦子(牛館)・中村かなえ(赤坂)・工藤千枝子(青葉)・須藤圭一(野辺地町)・工藤美智子(蓬田村)・葛西節子(合浦)・小山内真輝子(安方)・古川進(平内町)]
※10月中旬、図書カードを発送します。

① 運動

② 鶴の舞橋

③ 柳町通り



青森保健生協創業70周年記念
マスコットキャラクター
「ほぼちゃん」

第29回 健康まつり

～みんなで広げよう、平和・健康・笑顔のわ!～



青森保健生協創業70周年記念
マスコットキャラクター
「なおびん」

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

プログラム

オープニング(男鹿っ鼓)	9:50
開会宣言	10:00
青森保健生協理事長挨拶(相馬裕理事長)	
実行委員長あいさつ(藤原昭子実行委員長)	
演奏(男鹿っ鼓)	10:05
青森市立筒井中学校吹奏楽部演奏	10:40
青森公立大学よさこいサークル 影飛威sea	11:30
サエラ	11:50
ウルトラキッズチアーズ	12:30
寸劇(青森県消費生活センター)	12:50
職員・組合員によるステージ企画	13:10
演奏(ねぶた愛好会)	13:50
福引抽選会	14:10
閉会	14:30



当日は会場駐車場の混雑が予想されるため、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、シャトルバスが7時～12時・13時～16時の間に30分ごとに運行します。なお、交通事情等により発着時刻が前後する場合がございますのでご了承ください。

シャトルバス時刻表 ※予約不要	
協立クリニック ⇄ 会場	
【始 発】 7:00	【終 発】 12:00
【始 発】 13:00	【終 発】 16:00



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

一緒に健康まつりを盛り上げてくれる仲間を募集しています!

一緒に楽しみながらまつりを成功させましょう☆
まずはお気軽にお問い合わせください。

運営ボランティア募集

内容 受付、健康づくりブース・ステージ周りの補助
年齢 不問 応募条件 特になし 時間帯 応相談

お問い合わせ先 右記の応募フォームまたは、
☎017-762-5888 青森保健生協組織部まで



Quality of life health check **QOL健診** (簡易型生協版)

所要時間 **約20分**

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

会場 **産業会館(健康まつり会場) ロビー**

定員 **約150名** 参加費 **無料**

測定内容 **右記5種目+測定の結果説明**

当日も受付できますが、事前にお申込みいただきますと待ち時間が少なくなります。
[お申し込みフォーム▶](#)



問診(生活習慣)

血圧

体組成計

野菜推定摂取量

立ち上がりテスト

結果説明

はだしになれる状態でご参加ください。