〔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　インスタグラム　H_COOP_AOMORI

みんなで青森保健生協の活動に参加しよう!



青森保健生協では、組合員の皆さんが主役となり、様々な活動を行っています。

機関紙(くらしとからだ)を届ける「手配付」、地域の声を活かし、支部の企画を計画する「運営委員会」、身近な仲間と楽しく交流する「班会」。

どの活動も、一人ひとりの「誰かと一緒に楽しみたい」「やってみたい」などの気持ちから始まっています。



機関紙手配付さん

「こんにちは!」から始まる地域のつながり



「機関紙手配付さん」は機関紙を届けるだけでなく、「元気だった?」「最近どう?」などの何気ない会話が地域の大切なつながりや安心につながっています。

無理のない範囲でできる時に!
(お休みすることも可能です。)
あなたも機関紙手配付さんになってみませんか?



班会

集まって、話して、笑って みんなから元気をもらえる時間





班会では、健康体操や健康チェック、学習会、趣味の班会など、様々な活動を行っています。仲間と話したり、笑ったりする時間は健康づくりの一つです。

班会参加者は、図1を見ると、「自覚的に健康を感じることができる人が多い」こと、図2からは、「抑うつの人の割合が減る」という研究データが証明されています。
(参考文献:「医療福祉生協の班会に参加する組合員の健康度調査」の結果から)

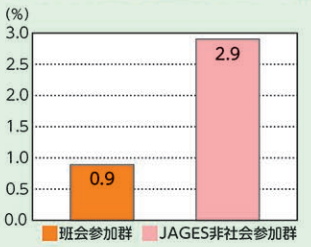


図1　主観的健康度が「よくない」と答えた人の割合

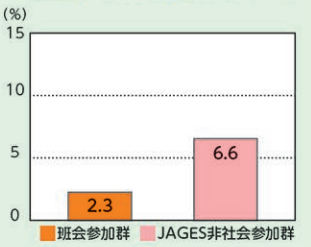


図2　高齢者うつ病尺度で「抑うつ」と判定された人の割合

運営委員会

地域のこと、健康のこと 皆で考えています



運営委員会では、運営委員の皆さんの声を活かしながら、支部で行われるイベントの内容や健康づくりについて話し合っています。「こんなことをやりたい!」「地域の皆で楽しみたい!」そんな声を持ち寄って楽しい企画を考えています。

あなたも参加してみませんか? 青森保健生協の活動をみんなで楽しみましょう!

お問い合わせ先　青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888

連絡船

現役世代が納めた年金保険料のうち、その年の年金支払いに充てられなかったものは、将来世代のために積み立てられます。GPIFは、この年金積立金を国内外の資本市場で運用して増やしています。運用収益や元本は、概ね100年間の年金財政計画の中で、将来世代の年金給付を補うために使われます。日本は世界に類をみないスピードで少子高齢化が進んでいます。そのため、2004年に行われた年金制度改正では、保険料水準を将来にわたって固定するとともに、現在既に生まれている世代が年金の受給を終えるまでの概ね100年間で、年金財政の均衡を図る方式が導入されました。具体的な財政計画としては、当初は年金給付の一部に積立金の運用収入を充て、一定期間後からは運用収入に加えて積立金を少しずつ取り崩していきます。そして、最終的に概ね100年後に年金給付の1年分程度の積立金が残るよう、計画的に活用していく仕組みとなっています。なお、年金給付の財源(財政検証で前提としている概ね100年間の平均)は、その年の保険料収入と国庫負担で9割程度がまかなわれており、積立金の運用に伴う短期的な市場変動が年金給付に影響を与えることはありません。

(理事　浅田耕一)



◎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。

おらほの職場紹介17

あおもり協立病院 地域医療連携室です



多くの患者さんやご家族は入院した際、「この先どうなるのだろう」と不安に感じることが多いと思います。

地域医療連携室は、そんな不安や悩み事に対して寄り添い、患者さんやそのご家族が安心して入院生活を送り、退院後も自分らしく暮らせるようサポートしています。

入院中や退院後の生活に関する相談をはじめ、介護サービスの調整や福祉制度のご案内、関係機関との連携など、幅広い業務を行っています。

以前、患者さんがご自宅へ退院される際、必要な介護サービスの調整や看護師やリハビリスタッフと連携し退院前訪問を行い、ご本人やご家族の不安を一つひとつ解消しながら支援しました。



無事に退院された後、「入院した時は無事に家に帰れるか不安でしたが、様々な調整をしてもらったお陰で安心して家に帰ることができました」と、ご本人とご家族から感謝のお言葉をいただきました。

皆さんの笑顔や「ありがとう」の言葉が、私たちの大きな励みです。

これからも一人ひとりに寄り添い、安心できる暮らしを支えていきます。



（あおもり協立病院
地域医療連携室
澁谷 文香）

創業73周年記念講演を開催しました



利根保健生活協同組合
利根歯科診療所
所長　**中澤 桂一郎氏**

組合員27名、職員81名の計108名が参加しました。利根保健生活協同組合利根歯科診療所所長の中澤桂一郎先生による「人は口からダメになる しかし人は口から再生する～健康長寿を目指して～」というテーマのもと、講演がありました。生協強化月間のアピール・永年勤続表彰を行い、充実した節目の一日となりました。

（本部 総務部 次長　成田 佳代子）









ウォーキングのつどい 報告





10月3日、鶴の舞橋にて「ウォーキングのつどい」を開催しました。

今回のウォーキング企画は100名を超える申込があり、抽選での開催となりました。

当日は58名の参加で、鶴の舞橋周辺のコースを3㎞弱歩きました。当日の朝まで雨が降り続き、開催の心配もありましたが、次第に雨が上がり無事に開催することができました。少し肌寒い天候の中でも皆さん他愛もないお喋りをしながら、寒さに負けず楽しんでいました。それぞれのペースでのんびりウォーキングし、健康増進に励みました。ウォーキング後は「道の駅つるた」に立ち寄り、買い物を楽しみました。

参加者からは「景色がよくてスッキリした」「こんな場所があるの知らなかった!」などの声があがっていました。

（健診健康づくり委員会 委員長　今 仁）







医療福祉生協連 北海道・東北ブロック 組合員活動交流会in山形 報告

9月2日～3日に開催された北海道東北ブロック組合員活動交流会in山形に参加し、青森保健生協からは12名が参加しました。初日は青森市にレベル4の土砂災害危険警報が発表され、列車がストップ、到着したのは午後3時過ぎ…会場は各地から参加された230名の組合員で盛り上がっていました。

また、5生協の活動報告発表では新しい刺激がありました。分科会では課題の取り組みかた、悩み、他生協に聞きたいことなどの意見交換が活発にありました。参考になる情報も多く有意義な時間となりました。

2年後は青森市で開催!みんなで盛り上げていこう!と一致団結しました。

（中央長島支部 理事　長内 幸子）





◀明治大学の大高教授による「協同の力で未来をひらく」と題した記念講演もありました。時間の都合で参加できませんでしたが、医療生協が地域のよりどころであることを確認するとともに、私たちの価値と存在意義を改めて認識することができました。

全日本民医連共同組織活動交流集会 報告



9月27、28日に東京ビッグサイトにて第17回共同組織活動交流集会がありました。

この集会は、民医連に加盟している医療生協と健康友の会が全国から一堂に会する場で、青森県からは14名の参加でした。

1日目のオープニングの「能」は初めて見ましたが迫力があり、心を動かされました。夕食交流会では、お国自慢を全員がねぶたの跳人になり青森を存分にPRしました。お陰でアンコールがあり、2度も跳ねました。

2日目の分科会では「職員と地域組合員とが手を取り合う大腸がん検診おすすめ訪問統一行動」の演題発表をしました。検査キットを回収するのが大変だがどうしているのか?山間部にあり地域訪問もままならないなどの質問や意見もありました。他県の発表も大変参考になりました。

（浪館通り支部 理事　藤原 昭子）





ちょっとひとこと

◆終戦の年に生まれた私は、くらしとからだの平和特集を見て、改めて「平和」はどんなにありがたい事かつくづく感じました。
（青葉 工藤千枝子）

◆おらほの職場紹介を毎月「お疲れ様」の気持ちで拝見しています。医師や看護師の皆さんが一生懸命患者さんに寄り添ってくれてありがたい気持ちです。
（大野 沢田ひとみ）

◆クロスワードパズルなどの頭の体操をいろいろやっているが、全く知らない事や言葉などたくさんあって勉強になります。
（むつ市 山口由美子）

◆毎回興味深く読んでいます。新しい取り組みを積極的に取り入れていてすごいと思います。
（蓬田村 工藤美智子）

◆今年も桜まつりとねぶた祭りが速足で過ぎ去りました。今度は雪片づけが待っています。どうしよう…
（古川 斎藤宏子）

◆いろんな情報がいっぱい載っていて読んでいて楽しいです。
（旭町 山内紀子）

◆今年大腸ポリープの手術をしていただきました。術後も順調です。ありがとうございました。
（堤町 新山節子）



問題　二重枠（2つあります）に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

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

数独（スウドク）

9 8 3 1
2
4 5 7 6

クイズで頭の体操！

ルール

①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
②タテ列（9列）、ヨコ列（9列）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが9つ）のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

【応募方法】ハガキに右記を記入し、ご応募ください。「住所・氏名・年齢・電話番号・二重枠内の数字の合計・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】11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27名／正解27名
【当選者　須藤和子（野辺地町）・森本睦子（岡造道）・石文実沙樹（浜田）・田村梨紗（平内町）・葛西誠（油川）・櫻田幸一（牛館）・川村美月（荒川）・山口由美子（むつ市）・髙橋久美子（浜田）・奈良岡桂子（浪岡）】
※11月中旬、図書カードを発送します。

9月号の答え　9月
Q1 3. 長月
Q2 2. 机の下などで身の安全を守る
Q3 2. 認知症

◎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。

インフルエンザ予防接種のご案内



希望者の方に予防接種を実施しております。下記までお気軽にお電話ください。

実施期間　2027年1月31日まで

年　齢　15歳以上(中学3年生から)　※14歳でも中学3年生であれば接種可能です。

接種料金　青森市の方

満65歳以上	65歳以上の生活保護、市民税非課税世帯※
1,360円(税込)	無料※

上記以外の方

組合員	非組合員
2,400円(税込)	4,500円(税込)

接種事業所・各お問い合わせ先

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

- マイナ保険証をお持ちの上、診療時間内にご来院ください。
- 接種当日に組合に加入することもできます。

※接種料金が無料となる方は書類確認が必要となります。
必ず右記二次元コードから詳細をご確認ください。

理事会報告

2026年度第4回
9月24日

1. 看護職員の認定資格取得に関する奨学金規程について、法令順守と情勢変化に対応するため、奨学金貸与額の変更や宿泊費の上限など5点について、変更することを決定しました。
2. ハラスメントに関する方針について、改正労働施策総合推進法の施行に伴い、求職者等に対するセクシャルハラスメント対策とカスタマーハラスメント対策として、防止方針と対策規程を決定しました。
3. 第29回健康まつりについて、実行委員会から報告があり、司会などの要員・参加協力券や協賛などの状況・模擬店や展示ブース・バス運行や駐車場・企画や演出などについて確認しました。
4. 役員推薦委員会について、総代4名・非常勤理事4名・常勤理事2名の体制で設置することと、役員改選に向けた日程を確認しました。
5. 秋の生協つながる月間の取り組みについて、各支部や事業所での準備状況を報告し、10月からの出足の早い月間にしていくことを協議しました。

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

秋の生協つながる月間

＼スタンプカードで粗品がもらえる!／

実施期間:10月1日(木)～11月30日(月)



10月より、秋の生協つながる月間がスタートしました。取り組みの一環として、「スタンプカード」を実施中です。1,000円以上の増資1回につき、スタンプを1個ゲット! 2個集めた方には粗品をプレゼントします。

スタンプカードは、各事業所の受付(あおもり協立病院、協立クリニック、生協さくら病院、中部クリニック、本部)などでお渡ししています。口座振替の方も対象となりますので、この機会にぜひ増資をご検討ください。

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



あおもり協立病院 管理栄養士　石文 実沙樹

お酢のクエン酸が消化を助け、キノコの食物繊維が腸内環境を整えてくれます。秋にぴったりのレシピです。

★キノコのマリネ★



【材料】4人分
- お好きなキノコ 400g
  ※今回はまいたけ・しめじ・えのきを使用
- オリーブオイル 小さじ2
- にんにく 1欠片(10g)
- 酢 大さじ1
- 鷹の爪 1本
- レモン汁 大さじ2
- 塩 二つまみ
- こしょう 少々

【作り方】
① キノコは石づきを外してほぐす。
② にんにくは皮を剥き、スライスする。鷹の爪は種を取り除いて輪切りにする。
③ 大き目のフライパンにオリーブオイルをなじませ、にんにく・鷹の爪を入れて弱火でじっくり火をいれる。
④ にんにくの香りがたったらキノコを入れ、中火で焼き目をつける。塩を入れ、しんなりするまで炒める。
⑤ 酢を入れ、全体になじませながら酸味を飛ばす。火を止めてレモン汁を振りかける。
⑥ 皿に盛りつけ、粗熱がとれたら冷蔵庫でしっかりと冷やして完成。

【1人当たり】

エネルギー	46kcal
炭水化物	5.8g
たんぱく質	2g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.4g

One Point　タイム・ローズマリーなどの乾燥ハーブや、白ワインビネガーを使用すると、より香り高く仕上がります。

みんなのひろば

「高山稲荷神社に行ってきました」

田中 光幸さん【佃支部】

5月の連休に、夫婦で数十年ぶりにつがる市(旧車力村)の高山稲荷神社にドライブしました。くねくねとした参道に建つ千本鳥居は、壮観でした。

