

健康とくらし

第194号 2008年1月号
〈隔月発行〉

発行◎和歌山中央医療生活協同組合
〒640-8390 和歌山市有本138-14

編集◎機関紙委員会

題字は和歌山生協病院、畑 伸弘医師

※住所等変更のさいはご連絡下さい。

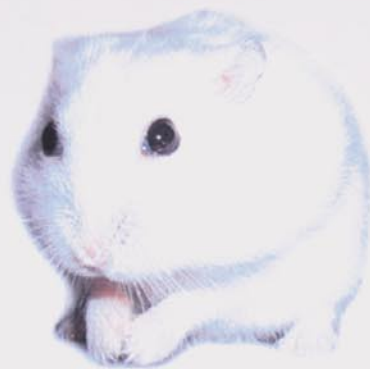


新春

熊野古道をゆく —医療生協 南地区歩く会—

目次

- 平和のための決意・新年のご挨拶 — 2、3
- ためしてクッキング — 4
- 長寿ばんざい — 5
- ストレッチでGO! — 6
- 読者のひろば・ハイキング・パズル — 7



今年もよろしくお願ひしま **ちゅー**

あけまして おめでとうございます

2008年 平和のための決意

～今こそ「憲法の力」をつけよう～



平和を願う職員 サークル「9ピース」

奥村 千尋

私たちの使命

先日、広島で行なわれた全日本民医連の学術運動交流集會に参加してきました。

その時の記念講演で、伊藤真氏（伊藤塾々長）が「私は憲法を学んで、大切さを知ってしまった。知ってしまったら人に伝えなければならぬ」と語りました。次の世代にこの憲法を引き継ぐことが今を生きる私たちの使命であると私は思いました。

進められない思い

交流集會では、『平和』についての分科会も行なわれました。

「平和を学ぶ旅に参加したときは、感じたことを頑張っで伝えて行こうと思っただけ、日常生活に戻るとその気持ちをおぼえていってしまう」と、とりくみがなかなか進め

られない悩みとして、青年から率直な意見が出されていました。

つなぎきれしていない

私は、『原水禁』『韓国平和を学ぶ旅』『沖縄・辺野古米軍海上基地反対支援・連帯行動』などいろいろとりくみに参加させてもらいました。もちろん自分自身の勉強にはなりましたが、自分の経験を継

続したとりくみや運動につなぎきれしていないと振り返っ



▲今も音を奏でる原爆ピアノ



9ピースデザインマーク▶

今こそ「憲法の力」

日々の忙しさに流される中で、意識して時間を作って仲間と話し合ったり、いろんな人に伝えたりすることが必要なんだと思います。そういう機会をつくるためにも、二〇〇五年に結成された平和を願う職員のサークル「9peace[s]」（キューピース）の活動を活発にしていかなければいけないと思っていました。年頭にあたり、改めて憲法について学び、語る力をつけ、大切さを人に伝える情熱、「憲法の力」を持ち続けたいと思います。



▲沖縄国際大学ヘリ墜落現場

新年のごあいさつ

理事長 阪中 重良



みなさん、お元気で新年を迎えられましたか。急な気温変化で体調を崩していませんか。

強化月間と並行して、前進座「赤ひげ」のとりくみ、ほんとうにごくろうさまでした。

昨年は、私たちを驚かす出来事が次々と起こった年でした。安倍首相の突然の政権放り投げに唖然とさせられたのもつかの間、今度は、民主党

の小沢代表が辞意を表明し、その撤回が報じられました。

安倍首相の場合は、参議院選挙での厳しい国民の審判がありましたから「さもありません」とは思いましたが、小沢氏の場合は何とも解せません。自民・民主の党首会談が密室で

おこなわれ、「大連立構想」が話し合われた後での騒動です。唯一明らかになったことは、「二大政党」というけれど、自民・民主の両党は、国政の

基本問題で同じ路線、同じ体質を持った党だということでしょうか？

政治のトップがあたふたとしましたが、国民はいい経験をした年でした。自分たちの運動が世論をつくり、政治を変えろということを実感することができたからです。自衛隊の給油活動の撤退、障害者自立支援法や沖縄戦の集団自決をめぐる教科書問題などで

七五歳以上の人を「後期高齢者」と呼んで他の世代から切り離し、際限のない負担増と差別医療を押し付ける「後期高齢者医療制度」についても、批判の声が沸きあがってきています。福田自公内閣は、世論に押されて医療改悪の一部「凍結」を言い出さざるを得なくなっています

が、「制度」を実施中止に追い込むために運動を広げ、強めましょう。「長生きしてす

みません」と謝らなければならぬ世の中なんておかしい。「長生きしてありがとう」という社会に変えなければなりません。また、平和憲法を守り、日本国憲法通りの日本をめざすため、多くの人々と力を合わせましょう。

県内のすべての公立病院は赤字との報道がありました。赤字の報道がありました。黒字経営を維持することができています。これは、組合員みなさんの支えと、医師をはじめとする職員のみなさんの努力によるもので、あらためて敬意を表します。

私たちの和歌山中央医療生協は、要求運動をするだけでなく、みんなが助け合い、共同するさまざまな組合員活動を活発に行なってきたいます。昨年始めた「健康チャレンジ」は、医療生協ならではのとりくみのひとつです。今年、もっともっと広げてください。

永年に渡って看護業務に携わり、看護の向上、後輩の育成、地域医療に尽力した功績が認められた看護師、准看護師に送られる「和歌山県ナース章」。医療生協職員の宮井保美さんと佐藤ツヤ子さんが受章しました。共に四〇年以上のキャリアを持つベテランです。子育てをしながら、若い看護師のよきアドバイザーとして頑張ってください。おめでとーございます。

和歌山県ナース章 受章

今年度受章の十四人のうち、生協から二人受章。





6月 第2回体力測定

8月 紀州おどり



前進座
「赤ひげ」成功のため続々と俳優さんが来てくれました。9月～10月



2007
ナースウエーブ
6月



エビの生春巻

【材料】2人分

- ライスペーパー……………2枚
- エビ……………4～6尾
- サニーレタス……………4枚くらい
- きゅうり……………1本
- 塩……………少々
- アボガドディップ材料
- アボガド……………1/2個
- 生クリーム……………大さじ2弱
- レモン汁……………小さじ1弱
- 塩……………少々
- ソース材料
- スイートチリソース…大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ1

【作り方】

- ①エビは背わたを取り、塩を少々入れた湯でゆでる。茹で上がったなら氷水で冷やす。
- ②きゅうりは縦に太目の千切りにし、氷水に入れる。
- ③サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
- ④アボガドディップを作る。
アボガドの果肉をスプーンで取り出してつぶす。ボウルに生クリームを入れ、泡だて器でもったりするまで混ぜ、アボガドと塩、レモン汁を加えよく混ぜる。
- ⑤ソースの材料を混ぜる。
- ⑥ライスペーパーの両面に霧吹きで水を吹き広げる。
- ⑦⑥に、サニーレタス、きゅうり、エビ、アボガドディップをのせ、手前からライスペーパーの端をかぶせ、左右を内側に折ってしっかり巻いていく。
- ⑧食べやすい大きさに切って器に盛りソースを添えてできあがり！
- ☆⑦のとき、しっかり巻くこと。ゆるいと、切ったときにバラバラになってしまいます。

調理師の

ためしてクッキング ⑧

- ☆アボガド入りでクリーミーさとコクをプラス！
- ☆ライスペーパーは水をつけすぎると破れやすくなるので注意！
- 霧を吹き、少しおくとやわらかくなって扱いやすくなります。



藤澤 弘太郎さん(83才) 妙子さん(78才)

長寿



ばんざい 47

昨年一月号に引き続いて、「こ夫婦合わせて一六〇歳以上」企画の2回目です。

九転十起！ 支え続けて五〇年

今回ご紹介する藤澤弘太郎さんは、一九二四(大正十三)年四月、滋賀県東近江市八日市で、妻の妙子さんは、一九二九(昭和四)年五月、三重県熊野市で生まれました。このお二人が和歌山市内で所帯を持つことになるのは、激動の昭和史の大きなうねりが引き寄せたからといえるかもしれません。

通労働組合運動に参加。共産党員やシンパを公職や企業から追放する占領軍マッカーサー指示による「レッドパージ」を受け失職しました。朝鮮戦争のさなか、『アメリカは日本と朝鮮から手を引け』と書かれたピラをまいたことが、アメリカ占領目的違反に問われ、一九五〇(昭和二五)年一〇月逮捕状が出され、和歌山にやってきました。半ば

んは、弘太郎さんの生きる道に寄り添って共に生きることを決心し、二人は一九五八年末結婚しました。

九転十起

和歌山市で所帯を持って、妙子さんは看護婦として医療生協で働き弘太郎さんとの生活を支えました。弘太郎さんは、共産党の決定で、合法化選挙となった昭和三三年を皮切りに、衆議院四回、参議院四回、海南市長選挙一回を候補者として立ち、いずれも落選しました。「開票日の翌日、仕事に行って患者さんや支持をお願いした人に会うのがとても辛かった」、妙子さんは語ります。「でも、必ず次はもつとがんばります、と言っていた。私も辛いけど、きつと弘太郎本人が一番辛いと思っただから」。

年男、金婚式

弘太郎さんは、以前から民話や郷土史を調べ採話されています。妙子さんは二〇年近く押し花に魅せられ、「国際花博押し花コンテスト」で受賞されるほどのセンスの持ち主です。

弘太郎さんは昭和十九年八月、中部第三六部隊通信兵として米軍の無線傍受に携わっていました。翌年八月命令が下った「満州」出兵を目前にして終戦。米軍が短波放送で流す「デマ」がデマでなく、米軍の爆撃で日本中が甚大な被害を蒙っているらしい、日本はこの戦争に負けるかもしれないという予感があったそうです。

一方妙子さんは、お父さんが三四歳の若さで病没され、お母さんが女手ひとつで三人の子どもを育てる苦勞を見ながら成長しました。看護学校の学生だった頃、新宮市の叔母さんの知人が「太鼓判を押すから一度会ってみないか」と薦めるのでお見合いしたのが弘太郎さんでした。妙子さ

九回続けて落ちた弘太郎さんに対し、「いつべんこの人を当選させてやりたい」、共産党支持者以外の同情票も集まって、下馬評を覆し、四位で和歌山県会議員選挙に感動の初当選を果たしました。「あんなに嬉しかったことはない」二人は声を合わせます。当選する見込みが薄くても選挙に立たなければならぬ辛さと共に、使命と要請に懸命に応えようとするお二人の強い信念を感じました。かくして県会議員を三期務められました。

ずっと弘太郎さんを支え続けた妙子さんには「頭が上がりません」と言う弘太郎さん。「融通が効かない人だから」妙子さんが苦笑します。二人で旅行したこともこれまであまりなかったとのこと。今年はお二人にとって結婚五〇周年となる金婚式を迎えられます。弘太郎さんは子年の年男です。ご夫婦で記念の旅に行けたらいいですね。

半ば非合法下で

終戦後、日本通運、八日市郵便局に勤めました。正義感が強かった弘太郎さんは、全

が弘太郎さんでした。妙子さ

の初当選を果たしました。「あ

ストレッチで GO!⁵ゴー



生協病院 リハビリ課

ころばないで、 いつまでも元気に!

~転倒予防の 股関節ストレッチ~

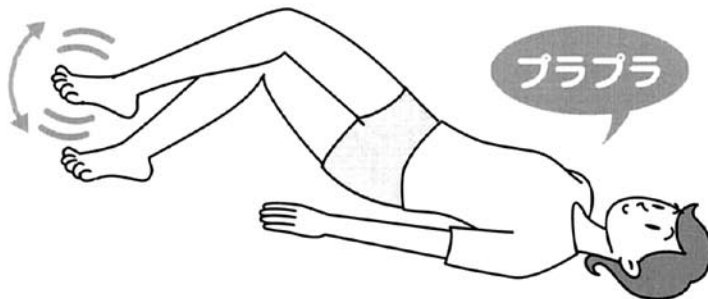
高齢者の転倒は、身体的にも精神的にも様々な障害を招きます。転倒しない身体作りのための『股関節ストレッチ』をご紹介します。



☆腰モゾモゾ体操

腰を横にゆらして、腰周辺の筋肉の固まりをほぐします。

- ① 仰向けに寝て、ひざは90度くらいに立ててください。
- ② 全身の余分な力を抜き、腰を床に押し付けながら左右にモゾモゾと動かしします。
- ③ やりながら「モゾモゾ、モゾモゾ」と声に出して言う。

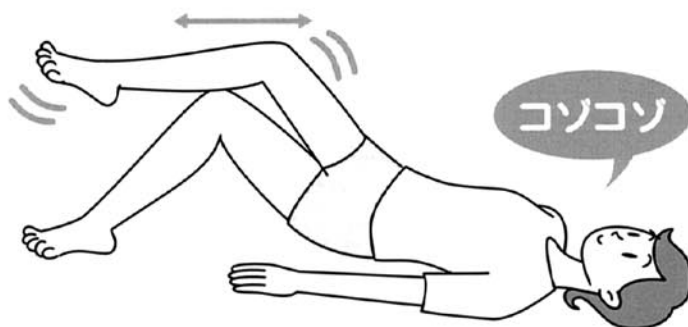


☆すねプラプラ体操

こり固まったすねの外側をほぐせば、全身がゆるみます。

- ① 仰向けに寝て、両ひざを立て、左太ももに、深く足を組むようにダラーッと右足をかけます。
- ② すねや足首の力を抜いて、右足のひざから下を、上下にプラプラします。
- ③ やりながら「プラプラ、プラプラ」と声に出して言う。

※一度におこなうのは、長くとも1分ほどで。
※左右の足を替えて同様におこなう。



☆ひざコゾコゾ体操

腸腰筋を刺激して、ダイエットや転倒防止、熟睡に役立ちます。

- ① 仰向けに寝て、両ひざを立て、左足のひざに右足のふくらぎの「少し痛いけれども気持ちがいい」という場所を探し、思い切り力を抜いて、ダラーッとした気分で右足を動かし刺激します。
- ② やりながら「コゾコゾ、コゾコゾ」と声に出して言う。

※アキレス腱からひざ裏までの範囲で、気持ちのいい場所を繰り返して刺激する。
※1分ほどおこなう(慣れてきたら、気持ちよくおこなえる限り何分おこなってもよい)
※左右の足を替えて同様におこなう。

読者のひるば

名付け親

9月号のバズルの答えは「虫の声」でした。庭でチンチンと鳴く虫が一番最初に鳴き始めます。名前を知らないので勝手に「鐘付虫」と名づけて毎晩聞いています。

和歌山市 大西嘉子さん

目に浮かぶよう
はるけくも
アルプスの峰
虹の橋

和歌山市 永井裕子さん

お待ちしています

ハイキングに参加させていただいて楽しいひとときを過ごしています。楽しいそんな集いにも仕事をやめたら参加できるかなと思っています。

和歌山市 嶋田豊子さん

医療生協ハイキング

●第266回 温泉付き雪山ハイク 2月17日(日)8km

金剛山(標高1125m) 観光バス使用 **要予約**
今年こそ雪と樹氷を期待して冬の金剛山を登ります。アイゼンが必要です。4本爪の軽アイゼンは固定が悪く、凍りついた道では危険な場合がありますので、6本爪をお勧めします。アイゼンをつける靴も底の硬いものが必要です。
ハイキングコース:今回は千早赤坂村登山口から本道を登りJR北宇智駅方面に下ります。

集合場所:①和歌山市駅(雄橋)午前7:10集合。7:15発車
②JR和歌山駅東口(セブンイレブン)午前7:20集合、7:30発車
温泉:御所市 かもきみの湯(予定)
参加費:3500円(会費・バス代・温泉入浴料含む)定員50名
申し込み:電話073-471-7644川崎まで。
締め切り:2月5日

●第267回 菜の花の郷ハイク 3月23日(日)10km

2月とちまたま同じ方面の企画になりましたが春の里山歩きです。
橋本市の地域ボランティアの方たちが稲刈り後の田に觀賞用の菜の花を模様が浮かぶように植えています。手堀りのトンネルとセットで歩きます。
ハイキングコース:柱本バス停⇒細川柱本隧道⇒細川⇒境原 小峯寺(おみねじ)⇒隅田町山内はなの郷⇒丸高稲荷⇒隅田八幡宮⇒JR隅田駅

見所:山の中の手堀りのトンネル(できれば懐中電灯を持参して下さい)
小峯寺 古い手入れの行き届いた静かな寺
はなの郷 花菜の郷という意味だと思われませんが、なはなの里に似ています。
丸高稲荷 紀ノ川を見下ろす高台にあり展望台になっています。
隅田八幡宮 わが国最古の人物画像鏡が納められているという。国宝指定。
集合場所:JR和歌山駅和歌山線ホーム午前6:40、6:49発王寺行きに乗り。
8:04橋本駅下車、8:44南海高野線難波行きに乗り、8:49林間園都市駅下車、9:15駅前よりりんかんバス乗車、9:25柱本下車。
運賃:往路 JR和歌山駅⇒橋本駅820円、南海線200円、りんかんバス180円
復路 JR隅田駅⇒JR和歌山駅950円
参加費:300円

1		2		3	4
		5	6		
7	8				
			9		10
11		12		13	
14					

あなたも挑戦してみませんか

《解き方》

2重棒の5文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです。
ヒント 早いものですね

《ヨコのキー》

1 ♪「・・・○○○はとっても苦しいが、流れる汗に未来を込めて・・・」
3 積極的に立ち向かうとする意気。
5 かつお節にあるうまみ成分。○○○○酸
7 欄間などの彫刻。
9 利益と損害。「双方の○○○が一致」
11 ミニ、桃太郎、くりこま、

《タテのキー》

1 何かと気せわしくなります。
2 包丁やはさみを研ぐのに必要。
3 一息に文字を続けざまに書く
4 「○○銀財宝」
6 「初荷の○○○をつけたラックが走る」
8 お正月、家の門口に立っています。
10 前例がないこと。「○○○の人事」
11 損と○○○
12 ♪「○○○のはじめのためして

健康とくらしパズル

懸賞付
No.133

あて先
〒640-8390
和歌山市有本138-14
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」編集委員会
(切り取ってはがきに貼っても結構です)

《応募方法》
官製はがきに、できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号をご記入ください。正解の方のうち、抽選で五名の方に図書券をお送りします。
はがきの余白に、紙面へのご意見、身の回りのできごと、短文などを書いてお寄せください。掲載させていただいた方には、編集委員会より記念品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名を希望される方はその旨をお書き添えください。
●切/二〇〇八年二月末日必着
●発表/本紙196号
(二〇〇八年五月号)

《当選者発表》
健康とくらしパズルNo.131の正解は「ムシノコエ(虫の声)」でした。応募総数五八通すべて正解でした。抽選で次の方々に図書カードをお送りします。
岩崎 優さん(古座川町)
辻 芹菜さん(和歌山市)
中村 明美さん(和歌山市)
平井 照子さん(和歌山市)
山下 修作さん(和歌山市)

紙面に対するみなさまのご意見をお待ちしています。住所等変更があればご連絡下さい。

診療案内

和歌山生協病院附属診療所

受付 午前8:00~11:30 夜診4:30~7:00 診療開始時間 午前9:00~ 夜診5:00~

	午前				午後 内科 特診	夜診 内科
	新患	予約診		外科		
月	古田	診療	三谷晃	本田	田端	西岡 喘息
火	診療	古田	畑	中本	上垣内	三谷晃
水	診療	内田	畑	三谷晃	木下	高血圧 神経内科 内田 本田 糖尿病
木	診療	土生	畑	三谷尚	上垣内	中本
金	内田	古田	村井	西岡	田端	喘息 中本 古田
土	交代診療			交代診療		

生協子ども診療所

受付 午前8:30~12:00 夜診4:00~7:00

午前診	午後診	夜診
佐藤 木津		佐藤
佐藤	特診(佐藤) 予防接種	木津 特診(井戸)
井戸	特診(木津) 予防接種	佐藤
木津	予防接種	
佐藤	予防接種	木津 特診(佐藤)
交代診療	予防接種 いづれも午後 1:30 火・水・木 火・金 7:30	

中之島診療所

受付 午前8:30~11:30
夜診4:30~7:00

午前	夜診
木下 (胃カメラ・エコー)	宮本
宮本	
宮本	西岡
宮本	
上垣内 (胃カメラ・エコー)	宮本
宮本 (交代診療)	

生協芦原診療所

受付 午前8:30~12:00
夜診4:30~7:00

午前	夜診
山本	三谷尚
山本	
三谷尚	山本
山本	
診療	山本
山本	

河西診療所

受付 午前8:30~12:00
夜診5:00~7:00

	午前	夜診
月	井戸	坂口
火	坂口 (検査)田端	坂口
水	坂口	井戸
木	内田	
金	井戸	坂口
土	坂口 (交代診療)	

おおみや診療所

受付 午前8:30~12:00
夜診4:30~7:00

	午前	夜診
月	奥村	奥村
火	奥村	診療
水	奥村	奥村
木	奥村	
金	奥村	奥村
土	奥村 (交代診療)	

事業所の所在地・電話番号

- 時間外・深夜・休日の急患は、生協病院へご相談下さい。
- 往診等のご相談は各診療所まで

和歌山生協病院	和歌山市有本143-1	☎ (073)471-7711 (代)
在宅介護支援センター和歌山生協病院		☎ (073)474-2711
訪問看護ステーション・レインボー		☎ (073)474-8737
ヘルパーステーション・協同		☎ (073)471-7728
和歌山生協病院附属診療所	和歌山市有本141-1	☎ (073)471-8171
生協子ども診療所	和歌山市有本144-17	☎ (073)476-4455
//	診療予約電話自動受付	☎ (073)471-0099
中之島診療所	和歌山市中之島880-2	☎ (073)422-3476
中之島ティサービス		☎ (073)422-2003
中之島第2ティサービスいこら	和歌山市中之島867	☎ (073)422-3551
生協芦原診療所	和歌山市雄松町2丁目55	☎ (073)423-4349
訪問看護ステーション・生協みなみ		☎ (073)435-5661
河西診療所	和歌山市平井66-1	☎ (073)451-6177
おおみや診療所	岩出市宮50-1	☎ (0736)61-6151

- 介護認定や介護サービスに関するご相談はもよりの事業所にお問い合わせ下さい。

吉永小百合さん主演、山田洋次監督作品

映画「母べえ」

日本生活協同組合連合会医療部会50周年記念行事として鑑賞運動にとりくみます。この映画をとおして、母の、親のあたたかさや平和への思いをひろげていくことができれば、と思います。

1月26日(土) 全国映画館にて上映開始!

医療生協全国共通鑑賞券を1,000円で販売します。

日本はもう、
この「母」を忘れていない



編集後記

本年四月から、市町村による基本検査がなくなるそうです。医療費削減が目的で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に偏った検査になり、従来行なわれてきた検査項目が減るそうです。これで本当に悪いところがみつかるのでしょうか? 本当に医療費の削減にとりくむのなら、病気の早期発見・早期治療に力を注ぐべく、これまでの検査をより充実させるべきではないでしょうか。

さらに、七五歳以上のすべての方を対象とした、これまた医療費抑制の目的のための新しい医療制度「後期高齢者医療制度」が始まります。保険料は年金から天引きされ、試算によると年間七五九二七円となるそうです。長生きしてよかったですと思えるような世の中にするのが政府の務めだと思いますが、ますますひどくなる年寄りいじめ。一日も早く弱者にあたたかい世の中にしてほしいものです。(神)

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----25,111人
- 出資金---1,013,652,530円
- 一世帯平均-----40,367円
出資額

2007年11月末日現在

和歌山中央医療生活協同組合
〒640-8390 和歌山市有本143-1
☎ 073-474-5121 FAX 073-475-4288
医療生協・民医連のホームページ
http://www.2.odn.ne.jp/wakayamamin-iren
E-mail wakayamamin-iren@pop06.odn.ne.jp