



みんなでつくり上げた「赤ひげ」公演

①	②	③
⑥	⑤	④
⑦	⑧	⑨

目次

- 健康づくりチャレンジ・「赤ひげ」公演 — 2、3
- 後期高齢者医療制度 ————— 4
- 長寿ばんざい、ためしてクッキング ——— 5
- ストレッチ ————— 6
- 読者のひろば、ハイキング、パズル ——— 7

- ①、②当日運営ボランティアさんや役職員が任務分担や手順を打ち合わせ。
- ③、④芝居の大道具、小道具、衣裳などの搬入・搬出は前進座の役者さんやスタッフの方々との力を合わせ。
- ⑤ポスターは職員の手作り。
- ⑥会場管理は組合員さんの手で。
- ⑦開場2時間前から並び始めた観客の方々。
- ⑧職員デザインの「赤ひげ」Tシャツが盛り上げに一役。
- ⑨さあ、開場！

みんなで励まし合って

やっぴよかった!

……健康づくりチャレンジ07……

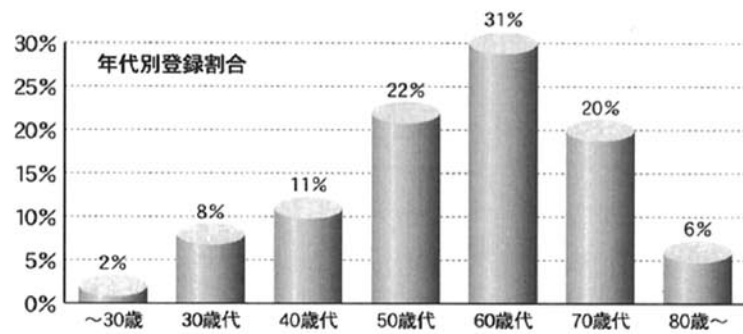


『健康づくりチャレンジ07』のまとめ

健康づくり委員会 嶋 明(中之島診療所事務長)



医療生協全体でとりくんだこの初めての試みには、実数五四四名(男性九三名、女性



「いつまでも健康で長生きしたい」そんな組合員さんの願いを実現するのが目的の一つで、ヘルスコープおおさかのとりくみを参考にさせてもらいながら初めて『健康づくりチャレンジ07』を立ち上げました。十三のコースから挑戦するコースを自分で選び、自分で決めた目標達成のためにみんなで励ましあって、九月から十一月の三カ月間がんばるといふものでした。

四五一名)延べ(複数コースに参加可能なため)九一二名という多数の登録がありました。登録者数が多い人気のコースは多い順に「肩こり、腰痛予防のトレーニング」「ウォーキング」「寝たきりにならないための筋力トレーニング」「野菜たっぷりバラン

スのよい食事」となりました。参加者には、毎日がんばった実績をカレンダーに記入し提出するという課題が課されました。二七五名(総参加者の五〇・五%)がカレンダーを提出され、このうち、各コースの達成基準を超えた方は一八〇名(提出者の六五・五%)でした。さらに目標達成者の

中から、目標が明確で、カレンダー記入が簡潔な方などを基準として、各地区から推薦していただき優秀賞として十四名を表彰しました。(写真)

毎日のウォーキングのついでに街の美化運動も兼ねてごみ拾いをしながら歩かれたご夫婦や食事に気をつけるようになって、腹囲が八センチ減った方、減量に成功された方、目標は達成できなかったが身体を動かそうという気持ちになった、と感想を書かれた方もおられました。このとりくみを通して新しい班やサークルができた、お休みしていた班活動が復活するなど組合員活動も活発になりました。

コースがたくさんあって、学習会などでサポートしきれなかった、達成基準や記入方法、目標設定などが徹底できていなかったため、ばらつきがあった、資料やテキストなどにも不備があったなど、反省点がたくさんありました。参加者のみなさんのご意見も分析して次回に生かしていきたいと思えます。

「赤ひげ」公演

約二、一〇〇名近い参加で大成功

昨年十二月十三日（木）の夜開催した前進座「赤ひげ」公演（於・和歌山市民会館大ホール、一面写真掲載）は、約一、一〇〇名近い参加で大成功させることができました。協賛いただいた和歌山県・

市・近隣自治体の各教育委員会、マスコミ各社、各種団体、組合員・職員のみならず、まに感謝いたします。

①医療関係者や医学生、医療生協組合員と共に、和歌山の医療のあり方、どう生きるべきかを考える機会に。②患者さんや障害をもたれている方々にも参加してもらえ工夫をし、そのとりくみを通じて医療生協らしさを広げる。

「赤ひげ」公演の目的

一昨年十二月に前進座から医療生協に公演主催の要

寄せられた感想

公演当日のアンケートや支部・委員会等で寄せられた声が、それを証明しています。
・「赤ひげ」はすばらしく感動の連続でした。今いろいろと医療問題がとりざたされていますが本当に考えさせられます。

・「赤ひげ」すごく面白かった。景色とか、火事とか本当におこっているみたいに見えました。長屋や療養所や悪い殿様の話も出てくるのが多かったです。最後までみてよかったです。

・昔も今も変わっていない貧しい中、精一杯生きる医師や医療・福祉のあり方を舞台をみて思いました。世の中よくなると思います。

・なぜ生協が取り組んだのかよくわかった。医師をはじめ、職員への教育、組合員への啓蒙等現在に通じる内容でより豊かな医学への道しるべになったと思う。

・温かい感動の舞台をありがとうございました。客席の感

動と役者さんたちの熱のこもった演技がどんどん膨らんで見えてよかったです！と大感動でした。

・非常に楽しく観劇できた。
・多くの人々のボランティア活動とバスの運行まで、大運動できる医療生協ならではのとりくみだと感じました。
・たくさんさんのボランティアの若人たちの姿がとても心強かったです。

・（公演に向けてのとりくみで）俳優さんを囲んでの交流会は、前進座や俳優さんのと、赤ひげという作品を知ることが大変良かった。医療生協として、社会的な行事活動がされていることに大いに共感しました。医療生協が県下全域に広がることを期待したい。

・目先を変え工夫を重ねて、交流会やニュースを発行していただきありがとうございます。文化の果てることと、この和歌山の悪評を払拭するきっかけになるとりくみだっただと思います。

・演劇を見に行く機会は少ないだろうし、観劇を誘う時高齢者には気を使ったが、その

高齢者や病人まで参加していた。車椅子で来ていた人、人工呼吸器が必要な人も参加していて、「やった！」と思った。

・生協の組織活動として、今回の丁寧なとりくみのまとめは今後の財産になる。

すべてを紹介できませんが、同じような感想がたくさん出されています。

組合員と職員の共同の力

演劇鑑賞会の公演日程と重複（紀北）あるいは近接（和歌山市）という難点がありましたが、チケット販売一、四九の八五%（九七二）は医療生協の組合員と職員で普及することができ、医療生協組織の特徴である「組合員と職員の共同の力」を発揮できたとりくみとなりました。あらためてご尽力いただいたみなさまに感謝申し上げます。

なお、このとりくみを今後への財産とするために「とりくみの記録」一冊子を作成し、各事業所に一部備え置くことにしました。閲覧ご希望の方はご覧下さい。



高齢者の命があぶない！

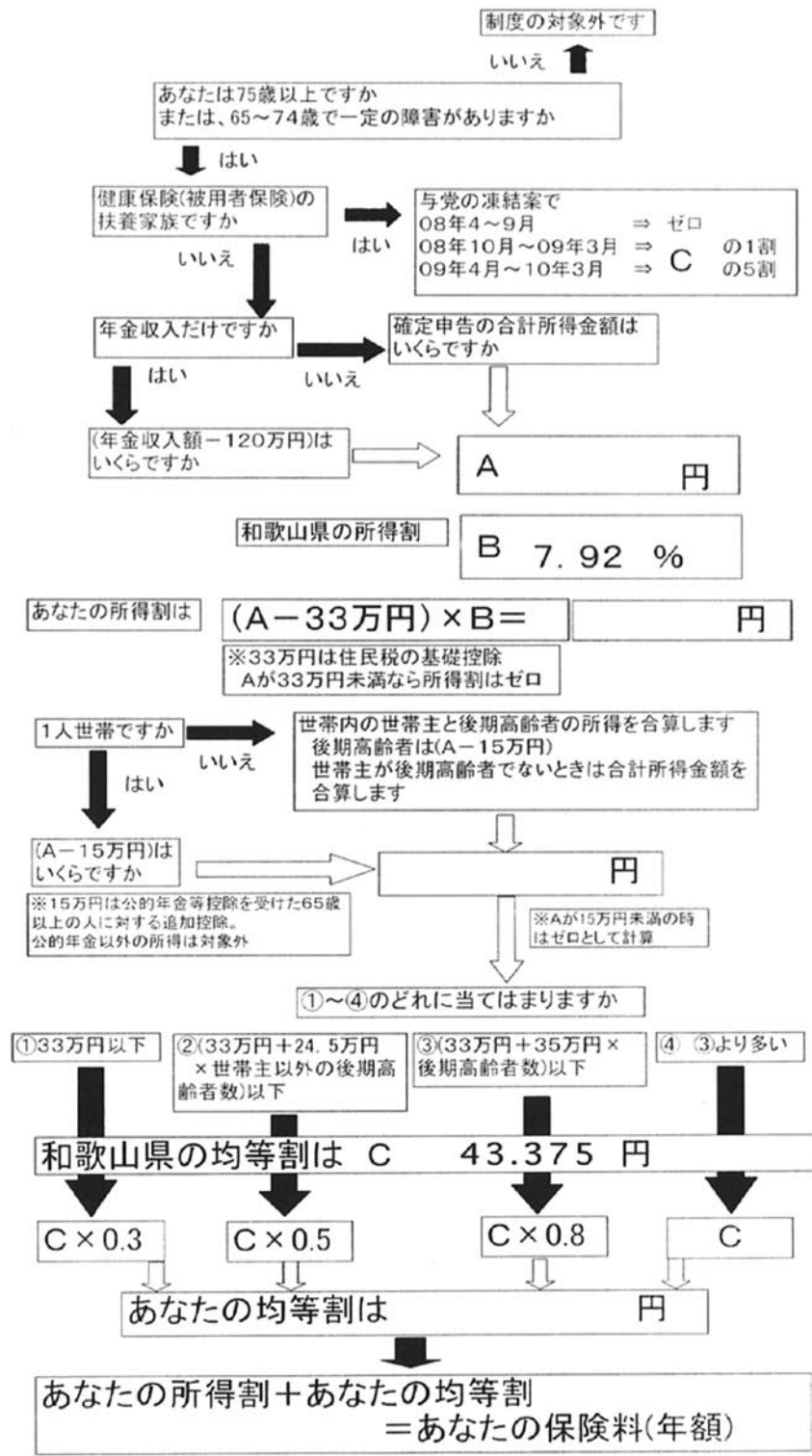
「後期高齢者医療制度」の

中止・撤回を！

四月から七五歳以上の方を対象とした「後期高齢者医療制度」が始まります。今まで加入していた国保や子どもさんの扶養になっていた健保から脱退させられ、新たな高齢者だけの医療保険に強制的に入れられ、保険料も新しくなります。保険料は一部を除いて年金から天引きされます。

また、診察の回数や薬を制限し、必要な複数の診療科の受診をできにくくし、療養病床を三分の一に減らすことで入院できなくなるなど、高齢者に新たな保険料の負担を押し付けながら、必要な医療を受けさせないという患者にとつてもつらい制度です。この制

度は高齢者に関わる国の医療費を削減するための何ものでもありません。こんな人権侵害の制度はきっぱり止めてもらいましょう！老人クラブを初め高齢者団体、医療団体から怒りの声が挙がっています。制度が開始されてからも諦めないで中止・撤回を求める運動を進めましょう。



公 示

和歌山中央医療生活協同組合役員選挙規約第八条にもとづき、二〇〇八年度役員選挙を次の通り告示します。

- 一、理事 定数三〇名
- 一、監事 定数三名

いずれも任期二年

立候補受付開始 四月 一日
締め切り 四月三〇日

選挙管理委員会

第五一回通常総代会

日時 五月二四日(土)

午前十時～午後三時

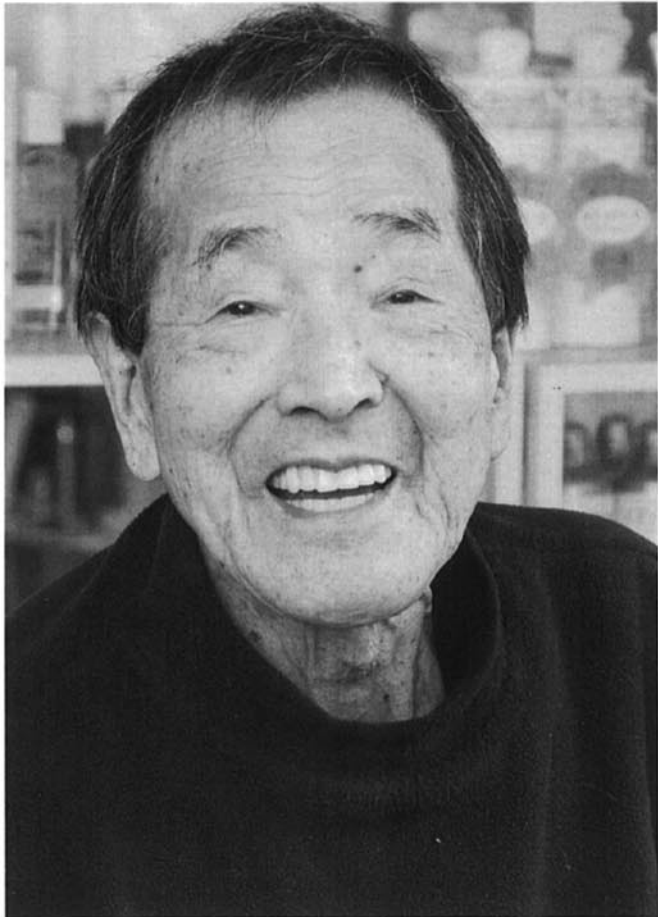
場所 プラザホープ

(予定)

四階ホール

今も帳面つけ現役

伊織 正治 さん(92歳)



短歌や古典を愛する
ロマンチスト

伊織正治さんは、一九二五(大正四)年一〇月、海南黒江で生まれました。家は代々続く漆塗り師。戦時中、国家統制で製造中止になるまでご

自分も漆塗り師をされていたそうです。五代に渡る家系図、九二年間の月別のできごとを記録したノート、黒江の歴史等驚くほど膨大な資料を自分で作られていました。子供の頃から左耳が聞こえず、肺結核を病んでいたということもあって丙二種。戦争には召集されませんでした。「靖国で会いましょうなどと国家にだまされて、どれだけの人が戦死したか。相手の国民にも迷惑をかけた」伊織さんの顔が曇ります。温山荘でお見合いをして、名高出身の奥さんと結婚、二人の子供が生まれました。戦

後、貸し本屋兼駄菓子屋などをやっていたが、質屋通いの「たけのこ生活」も経験して苦しい時期を過ごしました。現在の化粧品販売を始め今年でちょうど五〇年になります。この間に海南民商や海南共同作業所設立にも力をあわせてとどろくみました。奥さんは二〇年前に亡くなり、息子さんご夫婦と商売をされています。記憶力抜群の正治さん、お店の帳面を今もつけておられると聞いてびっくり！九二年間で一番づらかったことは？「小学校二年生の時、ガラスびんを踏んで足の裏を切り、麻酔なしで八針縫ってその痛かったこと」

酒もタバコもやらず甘党です。短歌と古典、竹久夢二が好きなロマンチスト。百人一首すべてを書き写し、その意味を添えた手作りの作品を拝見しました。権中納言定家の「来ぬ人をまつほの浦の夕なぎに 焼くや藻塩の身も焦がれつつ」がお気に入り。興味を持ったことを調べて行動に移す、この探究心が若さの秘訣、だと思いました。

調理師の

ためてクッキング⁶⁹

砂肝と揚げもちのおろしあえ

【材料】2~3人分

- 鶏砂肝(下処理済みのもの).....100g
- 切りもち.....2個
- めんつゆ(市販).....200cc(1カップ)
- 大根おろし.....150~200g
- 一味とうがらし.....少々
- 塩、こしょう、片栗粉、揚げ油、砂糖

【作り方】

- ① 砂肝は洗って水気をふきとり、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。もちは、1個を6等分に切る。
- ② 180℃に熱した油にもちを入れてくっつかないよう混ぜながら揚げ、ふくらみ始めたら油をきる。続けて砂肝を入れ、2、3分かけてカラリと揚げ、油をよくきる。
- ③ 鍋にめんつゆを入れて火にかけ、砂糖小さじ1を加えて溶かす。器に砂肝ともちを盛り、めんつゆをかけ、大根おろしをのせ、好みで一味とうがらしをふる。

※カリカリの砂肝とモチモチの揚げもち、この2つの違った歯ごたえが楽しい！大根おろしをたっぷり添えるとさっぱり食べれます。



リラックスして ゆっくいと

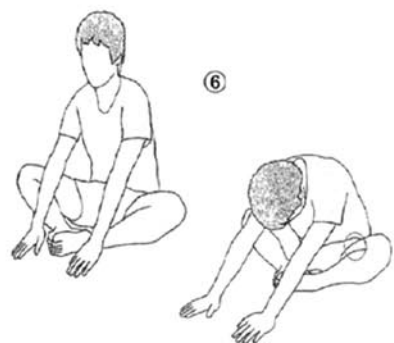
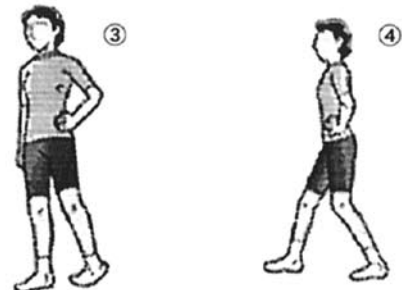
ウォーキング前後に おこなうストレッチ

ストレッチで
GO!^⑥
ゴー



生協病院 リハビリ課

このシリーズ最終回の今回は、ウォーキング前後のストレッチについてご紹介します。ウォーキングは、腕を振りながら両足を交互に出して進む運動です。ですから、上半身と下半身をつなぐ腰や股関節のストレッチが重要です。太もも、足首、アキレス腱も痛めやすいので、しっかりとゆっくりストレッチしておきましょう。また、腕を動かすので、肩の関節も柔らかくしておきましょう。ウォーキング前に十分ストレッチをおこなうことで、身体が温まり、動きをよくしケガを予防できます。ウォーキング後にストレッチをおこなうことで、筋肉痛や疲労等を予防できます。



①腰周りのストレッチ

- ・肩幅より少し広めに両脚を開き、つま先を軽く外側に向けます。
- ・両膝を曲げ、膝の上に手を置きます。このとき、膝から下が地面と垂直になるようにします。
- ・肩からぐっと体をひねるように回します。

②太もものストレッチ

- ・片足で立ち、もう一方の足首を手で持ちながらかかとを尻側に引き寄せます。
- ・太ももの前面が伸びることを意識して約20～30秒そのまま保ちましょう。
- ・力を抜いて上半身を前に倒し、太ももの後ろ側を伸ばすようにします。このとき、手が地面に届くまで無理する必要はありません。

③足首のストレッチ

- ・腰に手をあてて、足首を左右にぐるぐる回します。

④アキレス腱のストレッチ

- ・両手を腰にあて、片方の足をやや前方に出します。
- ・後方の足を膝を落とすようにし、かかとが浮かないように少しずつ曲げていきます。そのまま約20～30秒保つ姿勢をおこないます。

⑤肩のストレッチ

- ・片方の手を胸の前に出し、反対の手で肘を押さえながら胸側に引き寄せます。
- ・そのまま20～30秒間、肘が上側に上がらないようまっすぐ引き寄せます。

⑥股関節内転筋のストレッチ

- ・両足の裏をあわせて座ります。
- ・手を前に伸ばすと内転筋がストレッチされます。息を吐きながら30～40秒保ちます。

読者の ひろば

挑戦する心

藤澤さんご夫妻の「長寿ばんざい」は感動のページでした。藤澤さんは、いつも柔和で筋の通った紳士という印象です。一歩でも近づけるよう

「挑戦する心」をおふたりの
お姿に誓いたいと思います。
和歌山市 細谷マサ子さん

変です

我が家の庭は、真つ赤なも
みじと春の山吹が仲良く風に
ゆれていきます。今年は四季が
ないのでしょうか？それとも
地球温暖化の影響？
紀の川市 吉益峰子さん

医療生協ハイキング

- 第268回 大阪淀川ウォーキング 4月13日(日)15km
枚方市～淀までの淀川沿いと街中歩き
大阪城を出発した淀川ウォークも3回目となり、今回は京阪枚方市駅から歩き始めます。運動靴で十分なコースです。
ハイキングコース：枚方市駅⇒淀川沿い⇒くずはショッピングモール前⇒京阪はしもと駅前⇒八幡市駅前⇒京都市伏見区 淀駅
集合場所：午前6:50 JR和歌山駅1番線ホーム 6:53 発京橋行き紀州路快速乗車、8:24 京橋着、京阪電車乗り換え枚方市駅下車
見所：東海道枚方の宿本陣跡、天王山を見ながらの淀川沿い歩き、淀川が桂川、宇治川、木津川と分かれる分岐を渡ります。参加メンバーの希望により、岩清水八幡宮参拝をして、八幡市駅から帰るコースも考えています。
交通費：往路 JR和歌山⇒京橋1050円、京阪京橋⇒枚方市320円
復路 京阪淀⇒京橋360円、JR京橋⇒和歌山1050円
参加費：300円
- 第269回 熊野古道大辺路 富田坂 5月18日(日)12km
バスハイクにつき要予約
ハイキングコース：安居の渡し場跡⇒三ヶ川⇒安居辻松峠⇒富田坂⇒峠の茶屋跡⇒草堂寺⇒国道42号線でバス乗車
見所：渡しが必要だったため、仏坂の整備は遅れていたが、富田坂は古道の整備が進んでいます。草堂寺は臨済宗東福寺派の禅寺で円山応挙門下の画家、長沢蘆(芦)雪ゆかりの寺です。襖絵や天井画が見られればいいのですが。せっかく白浜方面に行くので、温泉入浴も予定しています。
集合場所：①JR和歌山駅東口午前6:30集合、6:40出発
②南海和歌山市駅(雄橋)観光バス乗り場午前6:10集合、6:20出発
参加費：4000円(会費、バス代、写真代、温泉入浴料含む)
申し込み先：073-471-7644 川崎まで。締め切り5月11日

1	2	3	4
		5	6
7	8		
9	10	11	12
13		14	
		15	

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 春はそこまで
- 《ヨコのキー》
1 「○○○○の小島の磯の白砂に…」
5 物の重いさま「○○○と重い袋だ」
8 お客さんはこちらに座らせる。
9 さいころを英語で言うこと
11 五百または数の多いこと。「○
〇枝」「○○重」「○○筒」
13 四角。◇丸型
15 ♪「さくらさくら ○○○
か雲か…」
- 《タテのキー》
2 「○○にひかれて善光寺参り」
3 ♪「○○○に水くみにきて娘らが話していた」
4 春の七草
6 「浜口梧陵は○○○を投げうって安政の大地震で壊れた橋を直し、当時最大級の堤防を作った」
7 ♪「○○○の学校は川の中」
8 「天の原 ふりさけ見れば○○○なる 三笠の山に出でし月かも」
10 How much? 関西では「なんぼ?」関東では「○○○?」
12 着物の前の左右にあつて、上は襟につづき下は裾に至る半幅の布
14 たいしたことはない、○○○が知れる

健康くらパズル

懸賞付
No.134

《当選者発表》
健康くらパズルNo.132の正解は「トセアメ(千歳飴)」でした。応募総数四三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。
赤井 正弘さん(和歌山市)
太田 道代さん(和歌山市)
大家 喜代さん(和歌山市)
内海 敏雄さん(和歌山市)
山崎 久子さん(和歌山市)

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、短文芸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。
●〆切/四月末日必着
●発表/本紙197号
(二〇〇八年七月号)

診療案内

※4月から変更される場合があります。

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~

月	午前					午後 内科 特診	夜診 内科
	内科		外科				
	新患	予約診					
月	古田	診療	三谷晃	本田	田端	心臓 糖尿病 松岡	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			

生協こども診療所

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		井戸
木津	特診(佐藤) 予防接種	木津 特診(井戸)
佐藤	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 火水金 木 1:30 火・金 4:00 火・金 7:30	いずれも午後 1:30 4:00 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 <small>(晋カメラ・エコー)</small>	宮本
宮本	
宮本	西岡
宮本	
上垣内 <small>(晋カメラ・エコー)</small>	宮本
宮本 <small>(交代診療)</small>	

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	

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
ヘルパスステーション・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
生協こども診療所	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
中之島デイサービス		☎ (073)422-2003
中之島第2デイサービスいこら	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。

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 <small>(検査)田端</small>	坂口
水	坂口	井戸
木	内田	
金	井戸	坂口
土	坂口 <small>(交代診療)</small>	

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 <small>(交代診療)</small>	

早いもので

おおみや診療所 10周年!

和歌山生協病院と連携した地域に密着した保健・医療活動と健康とくらしを守る運動に積極的に参加する目的でおおみや診療所が誕生し満10年を迎えました。10周年記念イベントを企画しています。よろしくお願ひします。



きょうされん30周年記念映画

ふるさとをください

脚本:ジェームス三木 監督:冨永憲治

「妻の郷」がモデル! 和歌山でロケ! みんなで見ましょう!

3月から全国で上映。3月8日(土)粉河ふるさとセンター、和歌山市松江ジストシネマ和歌山では3月29日(土)~4月11日(金)上映します。上映時間はセンター、映画館でお確かめください。医療生協は製作協賛団体。特別鑑賞券(1,000円)を取り扱っています。

編集後記

暫定と言いつつ一七四七年から三四年間も延長し続け、更に十年間延長しようとする「道路特定財源」。恒久減税としての「定率減税」は「基礎年金の国庫負担を三分の一から二分の一へ引き上げの財源」を名目にして、六年でいとも簡単に廃止。辞書では、「暫定」…正式な決定がなされるまで、仮の措置として。とありあえず。「恒久」…ある状態が永く変わらないこと。いつまでも限りなく。永久。とあります。

先日の福田首相の施政方針演説は、「国民のため」を繰り返していました。が、施策の中心は消費税率の引き上げなど負担増、給付減の方向ばかりで、国民に軸足を置いたものとは思えません。先の参議院選挙で、選挙の結果で政治は動かせることがわかったのではないのでしょうか。総選挙が必至の状況、税の取り方・使い方などで国民に軸足を置いた政治を実現したいものです。

(T・M)

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----25,171人
- 出資金---1,019,380,730円
- 一世帯平均-----40,498円
出資額

2008年1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://www2.odn.ne.jp/wakayamamin-iren>
E-mail wakayamamin-iren@pop06.odn.ne.jp