

健康とくらし

第201号 2009年3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。



春の陽、きらり

東牟婁郡串本町橋杭岩眺望

目次

- 健康づくりチャレンジ2008まとめ ——— 2
- 介護制度の改善求め「介護ウェブ」開催 — 3
- 無保険の子どもに保険証発行! ——— 4
- 長寿ばんざい・ためしてクッキング ——— 5
- 読者のひろば・歌は思い出とともに ——— 6
- ハイキング・パズル ——— 7

3ヶ月の成果持ち寄って 健康づくりチャレンジ2008まとめ集会

今年度は、のべ615名のみなさんが参加されました。
当日、優秀賞として表彰されたみなさんです。これからも引き続いてがんばりましょう。

のべ六二五名チャレンジ うち達成者二八三名!

肥満、過労、運動不足、ストレス、たばこ、飲酒…などが原因で現代人の多くに生活習慣病やその予備軍が若い人も含め広がっています。和歌山中央医療生活協同組合では、運動や食生活の改善や病気の予防のため三カ月間目標を持ってとりくもうと、一昨年から呼びかけ『健康づくりチャレンジ』を進めてきました。

健康づくりチャレンジ二〇

〇八が昨年九月から十一月までの三カ月間とりくまれました。今回はのべ六一五名の方々が運動や食生活の改善などの十コースに登録し、自主目標達成めざしががんばりました。

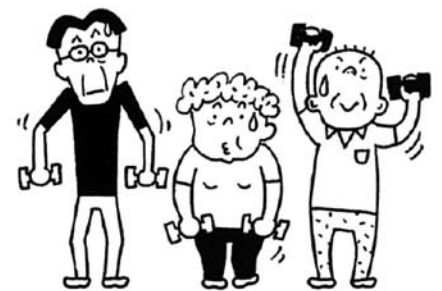
毎日のとりくみ状況を『健康づくりカレンダー』に記入し、提出していただき、目標を達成されたかどうか判定されますが、二七六名が提出し、二八三名が目標を達成されました。二〇〇七年より参加者は少なかつたですが、達成率は上がりました。

昨年十二月二四日(水)のまとめ集会には多くの参加者



が集まり、それぞれのとりくみに対する成果や感想をお話いただきました。

減量に成功して身体が軽くなっただけでなく、血圧も下がって服用していた血圧の薬



の量が減った、コレステロール値が標準範囲におさまった、今まで禁煙できなかったけれど今回成功したなどの報告がありました。ノンアルコールビールで休肝日を作る、毎日歩く目標を立てたので雨の日は室内で腿上げ運動にとりくみ、とにかく休まないよう心がけた、などの工夫を披露された方もいらっしゃいました。歩くことに慣れて、自転車で買い物に出かけたのを忘れて帰りは歩いて帰宅したなど楽しいお話も聞けました。

『健康づくりカレンダー』の記入などに特に力がこめられ評価の高かった方六名が各地区より推薦され、優秀賞として表彰されました。

健康づくりチャレンジ 2008 各コースの参加者数・達成者数

	参加数	カレンダー提出	達成者数
① 快適!ウォーキング (5000歩以上、週4日以上)	158	106	81
② 筋力トレーニング (転倒予防・週3日以上)	42	23	18
③ 自分なりの筋力アップ (目標30分以上・週3日以上)	108	67	55
④ バランスのよい食事コース (バランスガイドを利用して・週5日以上)	23	16	13
⑤ 野菜たっぷり塩分控えめコース (週5日以上)	53	26	20
⑥ 健康ダイエット (3ヵ月3kg以上の減量)	32	14	8
⑦ きっぱり禁煙コース	7	3	3
⑧ お酒ほどほどコース (週1日以上休肝日)	25	14	10
⑨ お口さわやか歯磨きコース (毎日)	56	31	26
⑩ なんでも好きなことチャレンジコース (週3日または5日以上)	111	76	49
合 計	615	376	283

「介護ウエーブ」開催

介護の仕事は高齢者の方の最後までの幸せを保障していく仕事

昨年、十二月六日（土）プ
ラザホープにて、医療生協・
民医連・民医連労組主催の「介
護ウエーブのつどい」が開催
され、県下の介護事業所から
八八名が参加しました。

最初に大阪千代田短期大学
副学長の山本敏貞先生から

「よりよい介護保障のために
く介護保険制度は虐待の源泉
く」の講演がありました。日
本国憲法第十三条（個人の尊
重）、第十四条（差別されな
い）、第二十五条（生存権・国
の社会保障義務）及び憲法の
理念に基づいた老人福祉法第

二条（基本理念）、第四条（国
及び地方公共団体の老人福
祉増進の責務）について解
説、現状と照らし合わせて
介護保険制度は、「介護度
別に支給限度額を設定し、
介護事業所の収入と連結さ
せることで介護度がつかな
い要支援の方々から介護を
遠ざけ、介護難民を続出さ
せている。仕組みそのもの
が非人間的で、介護の精神
や心を失わさせる。国民皆
保険である医療と違い、介
護保険は制限つき社会保険
サービスであり、憲法や老
人福祉法の理念を全く無視

している」と問題点を示し、
ホームヘルプサービスの具体
例を紹介しながら説明しまし
た。

また、「介護の仕事は『高
齢者の方の最後まで幸せを
保障していく仕事』。今の状
態はこれ以上改善すれば政權
が持たない、というくらい
最悪の状態だから改善への運
動にとりくめばとりくむほど
改善できる。憲法や老人福祉
法の理念を常に忘れてはなら
ない」と強調しました。

講演の後は地域や介護現場
から報告がありました。市民・
利用者家族の立場から、介護
保険改悪のもとで高齢者の尊
厳が踏みじられ、家族には
負担増を強いられることが
報告され、「介護を受ける
人もそれを支える人も安心し
て利用できる介護保険制度で
あってほしい」と訴えまし
た。

県下の介護事業所からは、
介護タクシーが病院一カ所し
か行けない。介護度一以上し
か利用できないなど問題があ
ること、ボランティアの協力
での福祉有償運送のとりくみ

が紹介されました。他にも、
要支援の方の利用が制限され
る一方、要介護度がどんどん
下げられて要介護二では施設
に入所できなくなる動きが現
れていること、介護報酬単価
の安さとそれに反映してヘル
パーの賃金の低さが報告さ
れ、「これでは介護事業所で
働く後継者がいなくなる」と
危機感を持った発言が続きま
した。

利用者には高い負担と利用
しにくい制度、介護職員に
とっては事業として成り立た
ない報酬の低さとそこからく
る労働条件の劣悪な状況……
今年には介護保険制度見直しの
年にあたります。制度改善の
大きな波を起こして市民、職
員共に協力して自治体への働
きかけのとりくみを強めよう
と訴えがありつどいは終了し
ました。

日本国憲法条文

第13条「個人の尊重・幸福追求権・公共の福祉」

すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

第14条「法の下での平等」

① すべて国民は、法の下に平等であって、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。（略）

第25条「生存権、国の社会保障義務」

① 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。
② 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。

侵略戦争を美化した教育と 海外派兵を許さない!



昨年、田母神（たもがみ）前空幕長が論文で「日本が侵略国家だったというのは濡れ衣」と主張した一件で騒然としました。

この田母神氏が統合幕僚学
校長時代に新設し、幹部四〇
〇人が受講した「歴史観・国
家観」の講義の講師五人のう
ち三人は、侵略戦争を美化す
る「新しい歴史教科書をつく
る会」のメンバーや賛同者で、
残る二人も侵略戦争を正当化
する主張をしているようで
す。自衛隊幹部を育成する学
校でそんな特異な歴史観を、
しかも政府の見解と異なる内
容の教育が教え込まれてよい
ものでしょうか。

主張を是認する動きがあると
の報道もありました。

今年になってから東アフリ
カのソマリア沖の海賊から日
本の貨物船を守るため、海上
自衛隊艦船を派遣する新法成
立を企図していることが報道
されました。さらに、海賊に
対し、正当防衛以外での武器
使用の許可が検討されたり、
海上警備が日本船以外の外国
船にまで対象を広げる構想が
あるとも言われています。

戦後日本の成り立ちや憲
法、政府方針をないがしろに
する自衛隊内での教育や海外
派兵、武器使用を許せば、集
団的自衛権の行使、アフガニ
スタン派兵、派兵恒久法制定
などの動きが強まるのは火を
見るよりも明らかです。再び
同じ轍（わだち）に車輪を乗
せることのないよう、ゆがん
だ歴史教育の一掃と海外派兵
反対が強く求められています。

「無保険の子どもたちに 医療を！」の運動が結実

全国展開、国保証発行求める粘り強い自治体交渉の成果！
社会保障推進協議会の問題提起が口火となり、運動がとりくまれ、
マスコミが取り上げ、世論を動かし、国会で国保法改正！



保険料が払えない

社会保障推進協議会の調査によると、国民健康保険料が高くて払えないで滞納している全国三三万世帯に国保証でなく資格証明書が発行されています。この中には中学生以下の子どもたちが三万三千人近くいることも明らかになりました。

資格証明書を持って病院などで受診すると、窓口ではいったん全額自己負担（十割）を払わなければなりません。後で保険料を納付しなければ立て替えた自己負担が戻ってきませんし、乳幼児医療（助成）も受けられません。保険料を支払えない方にとっては高額な窓口負担も支払えず病気になるっても治療を受けられないことになってしまいます。

保険証を発行させる運動

社会保障推進協議会をはじめ、医療機関で作る組織や労働組合、婦人団体などが、全国的に自治体に対して国保証の発行を求め粘り強い交渉を続け発行を勝ち取ってきました。これら運動のとりくみが

マスコミや世論に訴える力は大きく、「子どもを無保険から守ろう」の声が高まる中、自治体が一律救済を厚生労働省に働きかけざるを得なくなりました。こうして状況が転換し、昨年十二月、国民健康保険法改正案が与野党一致で可決成立し、今年四月から施行される運びとなりました。

根本的な改善に何が必要か

中学生以下の子どもたちに国民健康保険証が発行されることになったわけですが、大人には発行されません。雇用情勢や農家、自営業の営みが悪化する中で、ますます払えない国保加入者が増えることも考えられます。国保財政の悪化で保険料の引き上げ、更に払えない人の増大・・・この悪循環を断ち切るには払える保険料に下げる、分割や減免制度を充実させることが大事です。無駄な歳出を見直し、国の社会保障費予算を増やし、国民の健康を守る立場で国庫負担を引き上げるなど根本的な改善が必要です。今後ともみなさんとスクラムを組んでとりくみを広げていきましょう。

バイク操る女性ライダー

大泉 トミコ さん(84歳)

大阪大空襲の 猛火を逃れて

大泉トミコさんは生協病院が建設される前からの組合員さんで、東地区宮北支部で奮闘いただいています。一九



二四(大正十三)年十月生まれの八四歳ですがずっとお若く見えますね。

有田川町尾上に生まれ、小

さい頃大阪で椿油製造業を営んでいる叔父さんの養女になりました。

一九四五(昭和二〇)年、大阪大空襲に見舞われまし

た。家の近くの中之島公園に逃げて命拾った経験があります。堂島川や土佐堀川に空襲の猛火を逃れたたくさんの人々が飛び込んでなくなったそうです。もう少し爆弾が近くに落ちていたら私も助からなかっただろう。戦中戦後の食糧難の時代、実家のお

母さんがお米を送ってくれたのでその点は大丈夫だったそうです。二〇代の頃、大型バイクの免許を取り、バイク仲間と六甲までツーリングされた、という思いがけないお話を聞き

最近あまり行かないよ

うですが、カラオケがお好きで、十八番は「おはん」や「青い山脈」など十一曲ほどあります。俳句や川柳もお好きで、新聞に投句して掲載されたこともあります。

そこで一句、最新作です。

しあわせは

心から

達者から

健康法は「とにかくたくさん野菜を摂るように気をつけていること、毎日三〇分歩いて十分休憩してまた三〇分歩くことを欠かさないこと」

だそうす。服は「地味な色だと顔の映りが悪いと友達に言われるので、赤色のものを好んで着ている」。メガネも赤でした。若さを保つ秘訣です。

調理師の

たぬいてクッキング⁷⁵

今回は、冷凍パイシートを使って季節のイチゴパイを作りました。



簡単カスタード クリームの作り方

【材料とお試し分量】

卵黄……………2個
コーンスターチ…大さじ1杯半
薄力粉……………大さじ1/2
グラニュー糖……………60g
牛乳……………230cc
無塩バター……………10g
バニラオイル……………2~3滴

【作り方】

- ① 耐熱ボールにコーンスターチと薄力粉を振り入れ、レンジで1分加熱する。こうすると粉っぽさが消えます。
- ② ①のボールにグラニュー糖と牛乳を50cc入れ粉と馴染ませその中に卵黄を入れ混ぜ、さらに少しずつ残りの牛乳を入れ全体を混ぜ合わせる。
- ③ ②を600Wのレンジで7分加熱する。途中2分おきにレンジから取り出し泡だて器でよく混ぜる。(かなり熱くなるので注意)
- ④ 出来上がればバターを入れ混ぜ、バニラオイルも加え混ぜる。
- ⑤ クリームの表面が乾燥しないようにクリームにぴったりとラップフィルムで覆い冷ます。

読者のみなさまへ

同感！

十一月号記事「考えてみよ
う税金の使いみち」、軍事費
をくらしや社会保障にまわせ
ばいろんなことができるん
です。同感です。

岩出市 宮崎 好子さん

永い歴史

和歌山から有田へ移り住ん
で三〇年あまり。子どもが小
さかった頃、芦原診療所でよ
く診ていただきました。父も
兄もです。永い歴史、たと思
います。

有田市 匿名さん

元気をもらっています

三八年間の保育園生活に別
れを告げ、昨年四月から支援
学校や向上学級の子どもの
学童保育で楽しく過ごしてい
ます。いっしょに「風や「平
成ジャンプ」「羞恥心」の歌
を歌ったり踊ったりで毎日子
ども達から元気をもらってい

ます。

御坊市 久保田育代さん

夜の一時の楽しみ

「健くらパズル」は夜の一時の楽しみです。辞書を引いたり歴史書を参考にしたりして認知症防止、頭の訓練になり毎号楽しみに待っています。

和歌山市 吉田 二葉さん



声に出して読むパズル

パズルの図書カードが本日届きました。私にとって本を読むということは健康を維持するための一つの方法になっています。声に出して読んでみるとその日の自分の体調がわかったりします。ですから、このカードは、声に出して読みたくするような本がみつかるまで大切に保管させていただきます。どうもありがとうございます。

紀の川市 小林のぞみさん

見習いたい

私は、昨年十二月の『健康

づくりチャレンジ』まとめ集
会に参加しました。その中で、
ある一人の女性が「何でも好
きなことチャレンジコース」
を選んで『新聞の社説の書写』
に決め、毎日、社説を書き写
したそうです。彼女は「政治
のこと、関係ないわ。でも自
分と関わっているなあ。ぼ
けっとしていられないと思っ
た」と発言されていました。

和歌山市 池田勝三郎さん

三〇〇号を共に

健くら二〇〇号おめでとう
ございます。三〇〇号の発行
は私の計算では、二〇二五年
九月号。その年の十月に私は
一〇〇歳の誕生日を迎えま
す。

和歌山市 池田勝三郎さん

官製？

パズルの応募方法に『官製
はがき』とあるのが気になり
ました。『広辞苑』には「政
府発行の郵便葉書」とありま
す。昔は郵政省の発行でした
が、今は民営化で：はがきで
よいのでは？

和歌山市 トシ坊さん

歌は思い出す

「お正月」の歌で思い出したことを書きます。幼い頃の楽しみはやはりお年玉。あの頃はたしか百円くらいだったか？もらったらすぐに近所の駄菓子屋さんへ走って行って、当時人気があった嵐寛寿郎さんの『鞍馬天狗』のブロードが当たる「当り物」をやったものです。

和歌山市 小橋 敏夫さん

歌は思い出す

「お正月」の歌で思い出したことを書きます。幼い頃の楽しみはやはりお年玉。あの頃はたしか百円くらいだったか？もらったらすぐに近所の駄菓子屋さんへ走って行って、当時人気があった嵐寛寿郎さんの『鞍馬天狗』のブロードが当たる「当り物」をやったものです。

和歌山市 小橋 敏夫さん

せす、八三歳の老女には考えられないくらい頑張っています。いただいたご縁を大切に三〇〇号まで頑張って長生きしたいと願っています。

岩出市 畑 綾子さん

春よ来い

♪歌いまし
よう、懐か
しのあの歌、
この歌。



春よ来い

春よ来い 早く来い
歩きはじめたみいちゃん
赤い鼻緒のじよよ履いて
おんもへ出たいと待っている

春よ来い 早く来い
おうちの前の桃の木
蕾もみんふくらんで
はよ咲きたいと待っている

※この歌につながるみなさんの思い出をハガキの余白に書いてお送りください。「健康とくらし」に掲載させていただきます。いただいた方には記念品をお送りします。



医療生協ハイキング

※生協ハイクは気楽に参加できる会ですが、日頃のウォーキング訓練は必要です。

●第280回 春爛漫熊野古道大辺路のラストを歩くバスハイク 12km 4月5日(日) 要予約

行き先：JR紀伊富田近くからJR紀伊田辺近くまで(途中バス移動)
桜が残っていることを期待して花見気分で大新宮からの大辺路を終わらせます。
古道として整備されていないので途中の神社を巡ってコースとします。
山靴は不要です。運動靴で参加できます。
コース：白浜町才野金刀比羅神社⇒熊野神社⇒日(にち)神社⇒広間神社⇒朝来榛原(いちはら)神社⇒新庄町名喜里大湊神社⇒神田町鬮鶏神社⇒鎮通神社
集合場所：①和歌山市駅(雄橋) 午前6:20集合、6:30出発
②JR和歌山駅東口セブンイレブン前 午前6:30集合、6:40出発
入浴予定：ちょっと豪華に紀州南部口イナルホテル日帰り温泉
申込み先：電話073-471-7644 川崎まで
参加費：4000円(参加費、写真代、バス代、入浴料含む)

●第281回 泉州地区の小富士と山城を巡る里山ハイク 10km 5月17日(日)

行き先：JR日根野駅から東の山に登り、永楽ダムに下ってからバスで帰ります。
コース：JR日根野駅⇒水呑地藏⇒泉州小富士山⇒稲倉池/新前川橋⇒土丸城跡⇒雨山(雨山城)⇒永楽ダム⇒大阪体育大学前
集合場所：JR和歌山駅 午前8:00、8:10 発天王寺行き乗車、8:35 JR日根野
駅下車(450円)、9:01 発犬鳴山行き南海バス乗車、水呑地藏下車(280円)
帰路交通費：南海バス成合口乗車、JR熊取駅前下車(220円)、JR和歌山駅まで(450円)
参加費：300円

ハイキング300回記念誌発行についてのお願い

来年2010年12月で第300回ハイキングとなります。つきましては、記念誌を発行したいと思います。
生協ハイキングにまつわる思い出、写真があれば下記までお寄せください。
【締め切り】2009年12月31日 〒640-8316 和歌山市有家92-2 川崎好夫まで



1	2	3		4	5
6			7		
8			9		
10		11		12	13
	14			15	
16				17	
18					

健康くらすパズル

懸賞付
No.139

《当選者発表》
健康くらすパズル No.138の正解は「ハッゴオリ(初水)」でした。応募総数四九通のうち正解は四六通でした。抽選で次の方々に図書カードをお送りします。
栗本 順子さん(和歌山市)
田中 希生さん(和歌山市)
田中 慶広さん(紀の川市)
宮本 典明さん(和歌山市)
山下 澄子さん(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)

- 《解き方》
2重枠の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 台格電報
- 《タテのキー》
1 精製していない塩
2 芝居の休憩時間に食べたから名前がついた弁当
3 ちょっと、いささか。「これは〇〇まい」
4 麻布で作った着物
5 花粉症の人にとってはこの花粉は少ないほうがあるがたい
7 「〇〇の奥山今日越えて…」
いろいろ歌
- 《ヨコのキー》
1 4月8日の花祭り、お釈迦様の好物で祝います
4 今日の次の日
6 乳脂肪の代わりに植物性脂肪を用いたアイス
7 ♪「〇〇追いかの山…」
8 激しく振る雨を〇〇つく雨と言ったりする
9 会合して評議すること
10 足利幕府時代の〇〇〇〇の乱
12 わけきなどを酔味噌であえて食べる
14 竹の葉、酒の異称、酒を入れ
- 16 坂本竜馬はこの藩の出身
17 食通
18 山帰来と書く中国・インドに自生するユリ科の植物

あなたも挑戦してみませんか

る旅行用竹筒

《応募方法》

ハガキに、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。
ハガキの余白に、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。
●バ切り/4月末日必着
●発表/本紙203号 (二〇〇九年七月号)

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~

月	午前				外科	午後 内科 特診	夜診 内科
	内科						
	新患	予約診					
月	診療	小西	三谷	田端	心臓 糖尿病	土生 西園 喘息	
火	小西	診療	畑	中本	上垣内	三谷	
水	小西	内田	畑	三谷	田端	村井 神経内科	
木	小西	土生	畑	三谷	上垣内	中本 土生	
金	内田	診療	村井	西岡	田端	喘息	
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
木津 佐藤	特診(木津) 予防接種	佐藤
木津	予防接種	
木津 佐藤	予防接種	木津 特診(佐藤)
交代診療	予防接種 火:木 木:金 火:金	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

午前	夜診
宮本	
宮本	
宮本	
宮本	
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
山本	
三谷	山本
山本	
小西	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
おのみや診療所	岩出市宮50-1	☎(0736)61-6151
総合介護支援センター ティサービスげんき	海南市沖野々394-3	☎(073)487-3388

- 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	井戸
火	井戸 (後診/田端(隔週))	
水	井戸	坂口
木	内田	
金	坂口	井戸
土	井戸 (交代診療)	

おのみや診療所

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	
水	奥村	奥村
木	奥村	
金	奥村	小西
土	奥村 (交代診療)	

みんなで食べると
おいしいね



この日の献立は、おにぎり、小松菜のごま和え、そして豆乳汁でした。「豆乳汁は初めて、とてもおいしい」と好評でした。食後、飲み物に森永さんのマシックスヨーを楽しみました。

にぎやかには南地区高齢者昼食会



二月七日(土)は生協芦原診療所において、南地区第三回高齢者昼食会です。40名を超える参加者と調理してくださったボランティアさん、職員、たくさんの方々が参加しました。日頃、一人で食事をされる高齢者の方も多いので、毎週、にぎやかな昼食会を楽しみにされています。

「ウィルス性胃腸炎」、今まで聞いたこともなかった病名です。孫娘(二歳)がまず感染、続いて息子夫婦、私の家族(四人)の七人全員が感染しました。特に義母は脱水症状がひどく、発症して六日目に生協病院に入院しました。「健康ほどありがたいものはない」と実感した次第です。さて、チエンジを合言葉にアメリカ大統領に就任したオバマさん、戦争をする国から戦争をしない国にチエンジして世界平和に貢献してもらいたいものです。日本でもこの秋までに衆議院解散・総選挙がおこなわれます。自公政権をチエンジして、憲法九条を守り、平和を愛する勢力を大きく前進させるため、健康であることを実感しながら頑張りたいと思います。(神)

編集後記

この冬は「インフルエンザが猛威を振るう」と報道されていたので、家族全員予防接種を受けて万全の心構えをしていたところ、年明け二〇日も過ぎた頃、思わぬ悪夢に襲われました。

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数.....25,799人
- 出資金.....988,540,419円
- 一世帯平均.....38,317円
出資額

2009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

医療生協のホームページ
<http://www.w-min.com/medic>