

健康とくらし

第210号 2010年9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。



秋の香り

～キンモクセイ～

目次

- 2010体力測定 ————— 2
- リニューアル見学会・河西診療所禁煙外来 — 3
- 平和夏まつり ————— 4
- 戦争体験 ————— 5
- 読者のひろば・ためしてクッキング ————— 6
- ハイキング・パズル ————— 7



毎年測定で、健康づくり!

7月14日(水)今年も体力測定会実施

きつかったけど 楽しかった!!

◎2010体力測定で43名が楽しく測定◎



七月十四日(水)中央コミュニ
ニティセンターで医療生協二
〇一〇年度体力測定会が開催
されました。東地区十七名、
中地区六名、南地区五名、河
西地区十四名、那賀地区一名
合計四十三名の組合員さんが、
①握力、②長座体前屈、③開
眼片足立ち、④十メートル障
害物歩行、⑤二分間腿上げ、
⑥上体起こし、⑦三〇秒椅子
立ち上がりの七項目について
六つのグループに分かれ、会
場いっぱい使って体力チェッ
クをおこないました。



腹筋力をチェックする上体
起こしや二分間腿上げチェッ
クは少々きつかったのか、体
力が落ちたなあ」のつぶやき
も聞かれました。この体力測

定は、高齢者を対象にした安
全性の高い測定プログラム
で、自分の体力を知るとも
に、健康増進のためにどのよ
うな運動が必要かを調べ、み
んなで楽しく健康な体力づく
りの機会として毎年行ってい
ます。

広げよう健康づくりの輪!みなさんそろってご参加を!

第22回組合員活動交流集会・ 医療生協フェスタ2010

日時 9月11日(土)10時~15時30分

会場 和歌山商工会議所4階(和歌山市西汀丁)

第一部(午前)健康フェスタ

記念講演

「わかやまシニア

エクササイズ体験学習」

講師 本山 貢 氏

(和歌山大学教授)

健康づくり活動体験大交流会

第二部(午後)組合員活動交流会

活動交流テーマ別分科会

◆仲間増やしと増投資運動

◆まちづくり・たまり場づくり

◆支部ニュースづくり

◆班づくり・班会開催

◆健診受診運動

◆健康チェックサポーター養成講座



ヨーガ教室の様子

参加は無料です。一日ご参加
の方には昼食を用意します。

お問い合わせ・お申込みは

☎073-474-5121

医療生協本部事務局まで

(9月8日〆切)

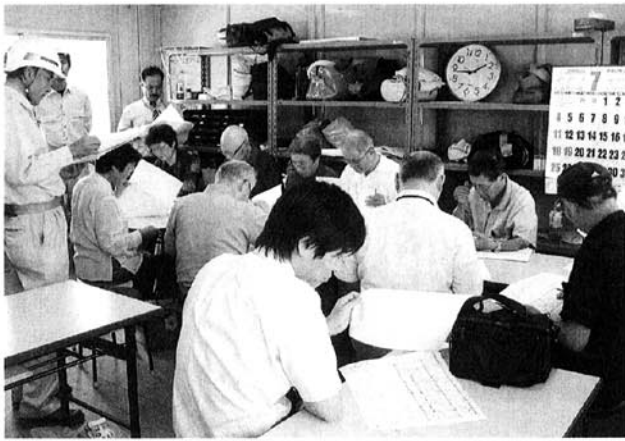
※運動できるよう軽装でお越し下さい。

生協病院・
附属診療所

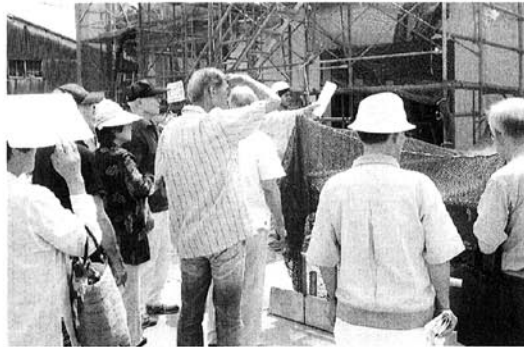
リニューアル(増改築)工事

見学会開催!

初夏の日差しがまぶしい七月五日(月)、リニューアル工事現場の見学会がおこなわれました。この日は、東地区の運営委員さんら十四名が参加されました。現場監督さんから工事の進み具合の説明を受けた後、附属診療所南棟を見学しました。組合員さんからは「国道際に立地しているので騒音はどうか」などの質問が出されていました。



三〇年前にちょうどこんなふうな和歌山生協病院新築工事現場で見学会がおこなわれたことをふと思い出しました。



工事は十二月リニューアルオープンに向け、順調に進んでいます。地域のみなさんのご意見を聞かせていただき、健康を守るとりでとしての機能充実、広い待合室の確保などを目的とした今回の増改築です。組合員出資・増資運動にとりくんでいます。ご理解・ご協力をお願いします。

河西
診療所

6月から始まった

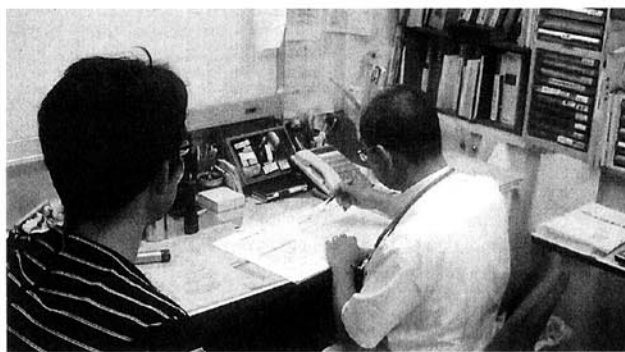
「禁煙外来」



二〇〇六年四月から禁煙治療が保険適用になっていきます。これは喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、「ニコチン依存症」という病気としてとらえ必要な治療を行うという考え方からです。治療は一定の条件を満たした喫煙者ならどなたでも受けられます。

治療内容

治療内容は①診察②呼気一酸化炭素濃度の測定③禁煙実



行、継続にむけてのアドバイス④禁煙補助薬の処方です。七月十五日現在八名の患者さまが禁煙治療を始めています。年齢は三〇代から六〇代と様々で性別は今のところ男性が多いです。残念ながら三名の患者さまが薬の副作用などで中断や中止となっています。しかし、その中の一人の患者さまは薬を飲まなくても二週間禁煙ができていたので一つのきっかけになったと思います。

禁煙の効果

長年吸ってきて肺は真っ黒だから今さら禁煙しても無駄だと考えている方も多いと思いますがそんなことはありません。肺の機能は禁煙をはじめ二週間〜三カ月で回復がみられます。咳や息切れも一〜九カ月で改善されます。また継続すると様々な病気のリスクが吸わない人に近づいていきます。喫煙の害はわかっているがなかなか禁煙できない患者さま、組合員さま、ぜひ禁煙外来を受けてみてください!

組合員のみなさんへお知らせ

組合員・出資金 管理改善について

格は戻ります。出資金もそのままです。）

出資金

一口三〇〇円の整数倍で

和歌山県による改善指導に基づき、第五三回通常総代会において提案した次の改善方針についてご承認をいただきましたので、以下のように改善を進めていきたいと思います。

組合員資格

県外にお住まいの方で、勤務先が和歌山県内であった組

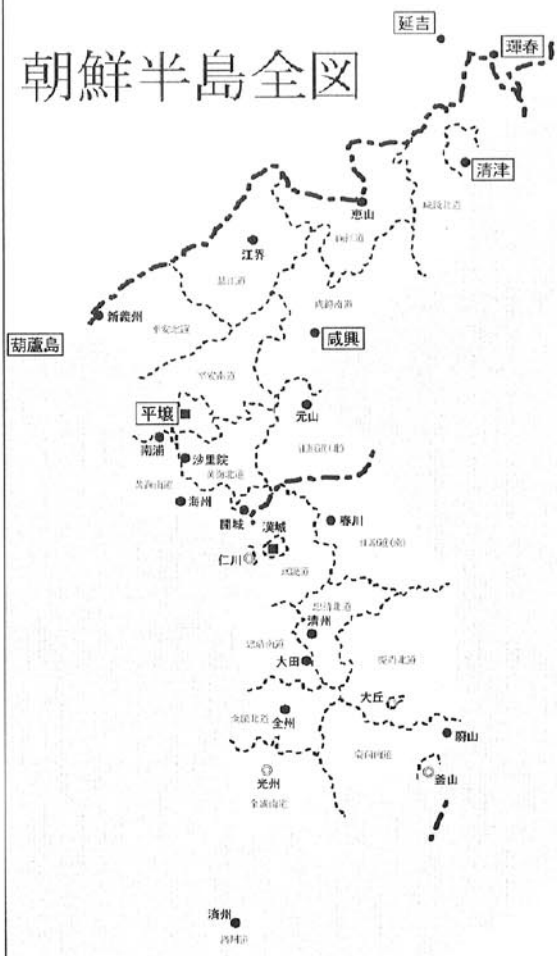
合員さんが仕事を辞められたり、和歌山県以外に勤務先が変更になった場合は「組合員資格の喪失」となり、法定脱退手続きが必要となります。また、住所が不明の場合、規則に基づき「みなし自由脱退」の手続きを二〇一一年度までに行えるよう広報活動強化を含めとりくみを進めます。（住所が判明した時点で組合員資格を進めます。

あることが必要です。出資金の増減等で整数倍となるよう働きかけを強めます。また、法定脱退（組合員たる資格の喪失、死亡、除名）以外の自由脱退や一部減資などの出資金の払い戻しについては、定款規約どおり「九〇日前に予告を受け年度末で実施」できるように改善を進めます。

←5ページ

木下さん戦争体験で出てくる地名

朝鮮半島全図



海南・海草支部主催

平和夏まつりに七〇〇人！

また一歩地域に溶け込んで



医療生協海南・海草支部では、七月三十一日（土）総合介護支援センター『げんき』駐車場で昨年に続き、第二回平和夏まつりを開催しました。この夏まつりの成功に向け実行委員会を重ね、こども企画や健康チェック、ステージ企画、屋台など多彩なとりくみが繰り上げられ、また、チケットも二〇〇枚近くを地域や各団体などに広げることができました。

こども企画では、竹細工工作がとりくまれ、集まってきた元気がふれる南中ソーラン踊りが続き、最後は集まった地域のみなさんも加わった盆踊りが盛大に行われ、夏まつりは無事終了しました。

この日、七〇〇人の来場者を迎えることができ、地域の方々が『げんき』を支えてくださっているボランティアのみなさんのおかげでまた一歩、地域に溶け込んだとりくみになりました。

悲惨な戦争の実態を語らねば

何としても生きて母に会いたい

木下 保さん(八〇歳)

和歌山市にお住まいの木下保さんに戦争体験を話していただきました。終戦六五年の現在に至っても涙がこみ上げる、木下さんの心には大きな傷がありました。「戦争」という名の。

一九二九(昭和四)年九月生まれの木下さんは小学校四年の時、お父さんの仕事の関係で朝鮮の清津(せいしん右の地図参照)に渡りました。たった一人の兄は満州で仕事に就きその後召集、保さんが十二歳で商業高校(旧制)に入学と同時に父親が亡くなり、お母さんと二人の生活となりました。

そして昭和二〇年八月九日、



当時十六歳の保さんは日本軍と共に戦えという命令が出て、前日から学校に泊り込んでいました。九日早朝、警報サイレンが鳴り響きソ連軍が攻めてくるというのでいったん帰宅が許され戻ってみるとお母さんはすでに避難した後でした。清津から南の平壤(へいじょう)へ向う最終列車は役人、警察、軍関係優先でいっばいでしたが、お母さんは一緒に避難した近所の方が役所の人だったので乗車できました。保さんが駅に駆けつけた時にはすでに列車が出たあとでした。この日から、お母さんと生きて再会するために一人で懸命に命をつなく日々が続きます。

決死の山越え

列車に乗れなかった多くの日本人は歩いて山を越え南下しました。子どもが泣くとソ連軍に発見される、と周りの人が怒り、食べるものもなく谷川の水を飲みました。ソ連軍による機銃掃射を受け、ばたばたと人が倒れ、

恐怖と戦いながら黙々と歩く毎日でした。小さな女の子の手を引いて前を歩いていた女の人が背負っている赤ん坊を見ると、首を後ろにそらし唇が青く、顔色が白くなっていました。女の人に赤ん坊の異常を告げると「何も食べていなかったのでお乳が出なくなつて、赤ん坊が死んでしまった」と。このままではかわいそうだから、埋めてあげようと言うと「ここで埋めたら場所もわからない。二度と会いに来られないから、大きな町に着いたら埋めてやりたい」と答えました。あまりに気の毒なので、途中の畑で抜いた大根を一本あげると、歯で皮をむいて女の子に渡しました。女の子は何も言わずかじり出し、それを見た女の人がぼろぼろ涙を流したそうです。もう一本持っていた大根も渡そうとすると「今度いつ食べ物をお口にできるかわからないから、食べておき」と断る女の人の手に大根を押し付けて、逃げるように走ってその場を離れた保さんでした。あの人たちのことを思うと涙が出ます。

捕虜となり

咸興(かんこう) 駅までたど

引き揚げ

り着くと、日本語が聞こえてきたので近寄っていくと、ソ連軍の捕虜となった日本兵でした。そこで保さんもつかまり、平壤収容所を経て北上し、延吉の収容所に移り炊事などの雑役をさせられました。じゃが芋のスープと黒パンだけの質素な食事で、病気や栄養失調で多くの人が亡くなりました。隣で寝ていた日本兵が朝には冷たくなっていて、服がもつたいたいと裸にして埋められるのを見て、むごいことだと悲しくなりました。ソ連軍兵士に陵辱された女性もいました。ソ連軍から中国八路軍に捕虜が引き継がれ、国境の町琿春(こんしゅん)に着きました。日本軍は傷病兵が出ると手りゅう弾と水筒を渡して放置して行くので、中国八路軍が自決しないよう日本兵を確保し、傷病の手当てをしてくれましたが、「治つても、家族には戦死公報が送られてるし、軍に戻れば殺される。中国で生きていくしかない」と日本兵は言っていたそうです。

かれ、屋根のない貨車で引き揚げ船が待つ葫蘆(コロ)島まで行く途中、子ども連れの人が多くなって、次の駅で遺体と子どもを降ろす光景を目にしました。その子どもがその後どうなったか考えると胸が痛みます。船中で亡くなった人は海に投棄(水葬)されました。保さんはようやく博多港にたどり着き、和歌山の在所に帰っていた母と一年五カ月ぶりに再会を果たすことができました。「ただただ運がよかった。何とか食べられたし、病気もしなかった。何としても生きて再び母に会いたい、そのことだけを望みとして生きていたように思う」保さんは、お母さんと再会するまでが人生最悪の時、再会できた瞬間が最高の時だったと語ります。お兄さんはシベリアで病死しました。「戦争になれば、弱いものがひどい目に遭い、権力を持つものは誰より先に逃げ出した。日本に米軍基地はあるが、米軍が日本人を守ってくれるなんて絶対ウソだ」木下さんは語気を強めます。二度と戦争がない世の中に、と悲惨な体験を涙ながらに話して下さった木下さんに感謝します。

読者のこぼれ

川柳

・聞けば皆秘めた辛苦の十重
(とえ)二十重(はたえ)
・止まぬ雨ないと信じた空の
青

和歌山市 堂脇 満洲子さん

短歌

「ギョギョ ギョギョツ」
とオオヨシキリの騒ぐ声
田は静まりて今水を待つ
岩出市 西村 しょう子さん

なつかしのコース

生協ハイキング第二九五回の「第一回紀州街道」について。私は石津川駅下がりの堺三宝郵便局に一年勤めていました。大和川や阪堺線がともなつかしいです。四〇年前の話ですが、とても生活観のあるローカルなコースです。
紀の川市 北浦 美代子さん

◆◇歌は思い出とともに◆◇

「浜辺の歌」

中学生の時、音楽の時間にリコーダ(たて笛)でこの曲を練習しました。すてきな曲で大好きなのに「風の音よ」のところだとよちゃんという友達と目が合い、吹き出し笑いをしてピーと甲高い音を出し先生ににらまれたことがありました。困った生徒でした。

和歌山市 小南 霞さん

私の子どもは海の見えるところに嫁ぎました。野菜を作って持つて行く途中海が見えたら、「浜辺の歌」を歌って子どもたちの幸せと私たち夫婦の健康を祈っています。
有田郡 白檜 裕彦さん

第30回
生協まつり
10月24日(日)
午前10時～午後3時まで
和歌山城砂の丸・西の丸広場で開催!

♪歌は

思い出と ともに ⑫

♪歌いましょう、
懐かしのあの歌、この歌。

夕日

ばんばん ばんばん

夕日が沈む

ばんばん ばんばん

日が沈む

まっかつかつか空の雲

みんなのお顔もまっかつ

ばんばん ばんばん

日が沈む

ばんばん ばんばん

夕日が沈む

ばんばん ばんばん

日が沈む

からすよお目を追っかけて

まっかに染まって舞って来い

ばんばん ばんばん

日が沈む

※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いた方には記念品をお送りします。

調理師の

ためしてクッキング ⑧4

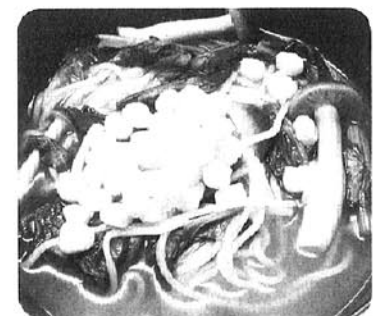
こりやびっくり! トマトラーメン

【材料】4人分

- 中華麺(生または乾麺).....4玉
- ほうれん草.....100g
- ホールコーン(とうもろこし).....大さじ8
- しめじ.....1株
- スープ
- トマトジュース.....2カップ
- 水.....6カップ
- 塩.....小さじ1杯と3分の1
- しょうゆ.....小さじ1
- こしょう.....少々
- 鶏がらスープ.....粉末小さじ6
- 好みで粗引き黒こしょう

【作り方】

- 中華麺は熱湯でゆで、ゆで上がる1分前に5センチの長さに切ったほうれん草と根を取り、バラバラにしたしめじを加え一緒にゆで、火を止めて湯を切り器に入れる。
- 鍋にスープの材料を入れて煮立たせ、①に注ぎ、コーンをのせる。好みで黒こしょうをふって出来上がり!



※赤いスープでびっくりしますが、意外に麺と合います。ほうれん草や小松菜、キャベツなどの野菜をたっぷり入れて野菜不足を補いましょう!
※一人分324キロカロリー、塩分3.6g(いずれもスープ全量含む)食物繊維4.9g

医療生協ハイキング

※生協ハイクは当日参加もできる気楽な会です。
※日頃のウォーキング訓練は必要です。少しでも坂を絡めたルートで体作りをして下さい。

●第298回 10月17日(日)大峰山系大天井ヶ岳 8km

マイクロバス使用につき要予約 温泉付き

北アルプス表銀座にある同名の山は『おてんしょだけ』と読み、奈良の方は『おおてんじょうがだけ』と読みます。吉野の金峯山寺を出発した世界遺産大峯奥駈道はこの山の中腹を巻いて山上ヶ岳に向かいます。登り標高差360m、下り標高差650mと下りの長いコース設定です。山靴必要です。

集合場所：①南海和歌山市駅前 午前6:30集合、6:40出発

②JR和歌山駅東口 午前6:40集合、6:50出発

歩行コース：五番関トンネル駐車場→五番関女人結界門→大天井ヶ岳→南西に伸びる尾根を下る→龍泉寺温泉入浴：洞川温泉センター（混雑時は天川薬湯センターみずほの湯に変更）

参加申し込み：先着順50名。電話073-471-7644川崎まで。

参加費：4,000円（バス代、入浴費、写真代、保険料）

※申し込み後のキャンセルは特別な事情以外は受け付けいたしません。よろしくお願いします。



●第299回 11月14日(日)かつらぎ町天見の里から高野山大門まで 15km

JR笠田駅発のコミュニティーバスで天見の里まで行き、丹生都比売神社に立ち寄ってから町石道を矢立まで歩きます。その後南側の鳴子川を詰めてから大門の南に出る山道を登ります。総歩行時間4時間半を予定しています。（休憩別）

集合場所：JR和歌山駅和歌山線ホーム午前7:30集合、7:41発王子行き乗車、

8:34笠田駅下車（570円）、8:50発丹生都比売神社前行き乗車、9:20終点下車（150円）

帰路：南海りんかんバス大門→高野山上駅（290円）→ケーブル極楽橋・橋本駅乗換え→JR和歌山駅（1630円）

参加費：300円

1	2	3		4	5	6
7				8		
		9	10			
11	12				13	
	14			15		
16		17			18	
19				20		

- 《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 秋ですね
- 《ヨコのキー》
1 「〜は大怪我のもと」
7 インド〇〇〇高原
8 教訓や風刺を含めたたとえ話
9 一度使ってそれでおしまいのも
11 「〇〇〇〇30ミリのピストルが凶器だ」
13 ♪「影か柳か勘太郎さんか、〇〇は七谷糸ひく煙」
14 「参加者が少ないので今回は〇〇〇〇ましよう」
17 ひとつの土地を分割して増や

あなたも挑戦してみませんか

- 《タテのキー》
1 秋の七草のひとつ
2 優れていて、偉大なことを示す仏教語（〇〇不思議）
3 日本髪形の形を固めるのに用いる油
4 イダ、アカハラ、ハヤとも呼ばれるコイ科の魚
5 赤梨。幸水より大きく果汁が多い
6 相撲の決まり手のひとつ
10 「〇〇〇〇投手が剛速球を投げた」
12 〇〇蛇、〇〇坊主、〇〇ほおずき
15 暗褐色。「昔の写真は〜色」
16 秋の風物詩。「川原で〇〇煮会」
18 「命の〜」「頼みの〜」
- 《タテのキー》
19 地中に住み、ミミズや昆虫の幼虫を食べる哺乳類
20 人が見逃している恰好の場所

健くらパズル

懸賞付
No.148

イ	ヨ		リ	ア	オ	ウ
ラ	ン	ガ	ク		シ	シ
カ	ド		ツ	ケ	モ	ノ
		コ	ジ		タ	ン
コ	ロ	ア	イ		ド	レ
ウ		ラ	ン	コ	ウ	ゲ
ヒ	ガ	シ		ト		エ

解答/No.146 シオヒガリ

- 《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カードをお送りします。
- 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。
- 切/10月末日必着
●発表/本紙212号
●宛先/8ページに記載
（二〇一一年一月号）
- 《当選者発表》
健くらパズルNo.146の正解は「シオヒガリ(潮下狩)」でした。応募総数六三通すべて正解でした。抽選で次の五名の方々に図書カードをお送りします。
- 東 祥子さん(和歌山市)
大西 嘉子さん(和歌山市)
久保 武義さん(田辺市)
蜂木 智子さん(紀の川市)
林 肇さん(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

※9月より変更します。

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				外科	午後 内科 特診	夜診 内科
	診療	小西	三谷晃	坂口			
月	診療	小西	三谷晃	坂口	田端	松岡	土生 三谷尚 喘息
火	小西	診療	畑	本田	上垣内	三谷晃 糖尿病	
水	小西	内田	畑	三谷晃	田端	村井 神経内科	松岡 本田
木	小西	土生	畑	三谷尚	上垣内	心臓 土生	
金	内田	診療	村井	本田	田端	畑	診療
土	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
交代診療 (木津・佐藤)		佐藤
佐藤	特診(佐藤) 予防接種	木津
木津	特診(木津) 予防接種	佐藤
木津	赤ちゃん外来 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 火水金 1:30 木 4:00 火・金 7:30	

中之島診療所

受付 午前8:30~11:30

午前	夜診
診療	
診療	
診療	
診療	
診療	
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	
山本	
三谷尚	山本
山本	
小西	山本
山本 (交代診療)	

- 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

事業所の所在地・電話番号

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
おおみや診療所	岩出市宮50-1	☎ (0736) 61-6151
総合介護支援センター デイサービスげんき	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

月	午前	夜診
月	井戸	井戸
火	井戸	
水	井戸	坂口
木	内田	
金	井戸 検査中本	井戸
土	井戸	

おおみや診療所

受付 午前8:30~12:00
夜診4:30~7:00

月	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	

長寿ばんざい 2人あわせて160歳以上 募集!

和歌山県下のご長寿の組合員さんをお訪ねして、おいたちや戦前戦後、ご苦労されたお話などをお聞きして掲載しています。1月号はご夫婦合わせて160歳以上のおふたりをご紹介しますと思います。下記に該当される方はハガキでご応募ください。

- ・医療生協の組合員であること
- ・ご夫婦ともお元気ですごされていること



いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ----- 25,549人
 - 出資金 --- 1,019,542,150円
 - 一世帯平均 ----- 39,905円
出資額
- 2010年7月末日現在

和歌山中央医療生活協同組合
☎ 073-474-5121 FAX 073-475-4288
医療生協のホームページ
<http://www.w-iryoseikyo.com/>

パズルの答え、ご意見・ご連絡は下記まで。
(切り取ってはがきに貼っても結構です。)

(宛先)

〒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

今年の夏は涼しいかなあと
思っていたら急に暑くなったの
で、身体の方がついていかず体
調を崩された方もいらっしゃる
たのでは、と思います。急激な
温度差はしんどいですからね。
連日、テレビで「熱中症」の
ニュースが流れました。この機
関紙がお手元に届く頃は、秋風
が感じられるといいですね。
さて、今回の「健康とくらし」
は健康づくりに関する記事が多
かったですが、毎日何かとりく
まれていることがありますか？
パズルの回答を出すハガキの余
白に書いて教えてください。
残暑が厳しい毎日となるかと
思います。みなさんお身体に気
をつけて「自愛ください。」(K)

編集後記