

健康とくらし

第211号 2010年11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。



リニューアル工事 進む!

附属診療所外来部分が一時新館に移転し、旧診療所部分の工事が始まりました。みなさまにはご不便やご迷惑をおかけし申し訳ありません。12月リニューアルオープンまでもう一息です。

和歌山城ウォーキング!!

目次

- 第22回組合員活動交流集会・こども診療所10周年— 2、3
- 原水爆禁止世界大会に参加して・大腸がん検診— 4
- 中之島診療所休診のお知らせ・インフルエンザ予防接種— 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

仲間をふやして広げよう! 健康づくりの輪!

◎第22回◎ 組合員活動交流集会

9月11日(土)260名の参加で開催されました。



まだまだ暑かった九月十一日(土)、第二二回医療生協組合員活動交流集会が和歌山商工会議所で開催され、二六〇名が集いました。

今年は強化月間の論議とともに二〇〇六年以降広がった健康づくりの交流も兼ねての企画となり、「わかやまシニアエクササイズ」主宰者で和歌山大学教育学部の本山貢(もとやまみつぎ)教授をお招きして記念講演と身体を実際に動かす体験学習をおこないました。

本山先生は、四年前から介護予防のための筋力アップトレーニングの研究と指導をされています。県下で展開されている「わかやまシニアエクササイズ」は筋トレと脳トレ



が同時にできると話題になり、テレビ番組で全国にも紹介されました。食欲が衰えず元気においしく食事がしたい、いつまでも足腰丈夫で自分の足で歩きたいなど、誰もが持っている願いをかなえるためにはどうするか、笑いがあふれるお話で説明されました。



膝を持ち上げる太ももの前の筋肉と腰を支える大腰筋を鍛えて太くすることが大事ですが、鍛える運動もゆっくりしたテンポで、音楽を聞いた話しながらおこなうのが脳の活性化につながり認知症予防にも効果的ということでした。膝や脚を徐々に上げ下げする運動、椅子から立ち上がったたり座ったりする運動を「鯉のぼり」の曲にあわせて指導していただいた会場参加者が実際に体験しました。また、このようなとりくみをおこなうにしても、一人でやったり元気な人だけが集まってやるのではなく、元気でなくなつた人もできる運動を無理せずいっしょに、みんなでやるのが大事であること、運動を続けることで失った筋肉は必ず回復する、という先生の言葉にみなさん勇気りんりん。「さつそく支部で取り入れて班会でやってみたい」「ゆつくり動かすということだったので、これだったら無理なく続けられるかも」「楽しくわかりやすい話でした」などの感想が寄せられました。



講演の後は、医療生協各地区で現在とりくんでいる健康づくりサークル活動の一部を組合員のみなさんが実演披露してくださいました。東地区はセラバンド体操、南地区は太極拳、河西地区は本山先生の講演の中にもあったシニアエクササイズ、那賀地区の歌





座 ⑦健康チャレンジサポート・ウォーキング講座 の分科会に分かれて各地区のとりくみの交流と討論をおこないました。

医療生協は事業と運動を通じて「平和・くらし・健康」の願いを実現をめざしています。その願いを実現する組織的な裏づけが医療生協組織を大きく広げることです。これまで、毎年秋に力を集中してとりくむ「医療生協組織強化月間」を通じて、要求に応える事業と運動の展望を切り開いてきました。

仲間ふやし、出資金増資、班づくり・班会開催、担い手づくりの四課題の年度目標の八割達成を目指します。この集会在秋の「医療生協強化月間」を成功させるスタートの場となるよう、生協強化月間のとりくみ方針についても確認されました。

当日は運動する関係で、机を用意せず、机のない状態で昼食を摂っていただき、たいへんご不便をおかけしました。申し訳ありませんでした。

声練習サークルのみなさんの歌声にあわせて会場全員で「ふるさと」「沖繩を返せ」を大合唱しました。

午後は、①仲間ふやしと増資運動 ②班づくり・班会開催 ③まちづくり・たまり場づくり ④健診受診運動 ⑤支部ニューズづくり ⑥健康チャレンジサポート養成講

♪歌は

思い出とともにも

⑬

♪歌いましょう、懐かしのあの歌この歌♪

沖繩を返せ

固き土を破りて

民族の怒りに燃ゆる島

沖繩よ

われらとわれらの祖先が

血と汗をもて

守り育てた 沖繩よ

われらは叫ぶ沖繩よ

われらのものだ沖繩は

沖繩を返せ

沖繩を返せ

※最近、「沖繩を返せ」から「沖繩へ返せ」と変えて歌う運動が始められていることを知りました。戦後、米軍に違法に接収された米軍基地用地を沖縄県民に取り戻す本当の意味での沖繩返還ということでしょうか。

※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。

生協こども診療所 開院十周年記念行事

生協こども診療所が開院十周年を迎えた今年、記念講演会と記念まつりが開催されました。

九月十八日(土)、医療・福祉・教育関係者を対象に「地域で子どもを守り育てるために」というテーマで、児童精神科医で三重県立こども心療センターあすなる学園園長の西田寿美先生にお話しいただきました。西田先生は、障害のある子どもさんの事例を紹介しながら、自立・発達を保障するためには地域で守り育てることが必要であると話されました。



また、十月二日(土)には、十周年記念式典と子どもまつりが開催されました。木津所長から地域に根ざしたこども診療所をさらに発展させたいと挨拶があり、来賓の四ヶ郷小学校出口典子校長先生からは、検診だけでなく育児相談や発達相談、養護の先生へのアドバイスなど細かな心遣いに対する感謝の言葉を頂戴しました。子どもさんがこども診療所に受診されているお母さんからはエピソードが紹介されました。この後、駐車場でお菓子のつかみどりやスパーボールすくい、やきそばなどの屋台が出て、家族連れでにぎわい、十周年を祝いました。



原水爆禁止二〇一〇年 世界大会・広島

医療生協・民医連から 五名が参加

今年の世界大会には国連から潘基文（パン・ギムン）事務総長はじめ、米英仏など核保有国の代表が平和式典に参列したことで反核の世界的気運が今までより高まってきていることを強く感じました。

今年も医療生協・民医連から五名の職員が広島大会に参加できました。カンパ活動にご協力ありがとうございました。感想文が寄せられていますので一部をご紹介します。

生協病院 冷水 洋二さん

原水禁世界大会に出席できたことは、すごくいい勉強になりました。まず大会の参加者の数、世界中から参加しているという規模の大きさに驚きました。国連の人がメッセージをくれたりして、この大会のいい節目に立ち会えたかなと感じています。

私が参加した分科会には、ロシア、フィジー、ナイジェリア、マーシャル諸島の人が参加していて、自分の国でおこなわれた核実験によって受けた被害の話を聞きました。知らない間に核実験に参加させられ被曝し、実験に立ち

参加されたみなさん

和歌山生協病院	幸前 重美さん
"	冷水 洋二さん
"	萩原 唯さん
"	堀内 美紗さん
和歌山民医連	木村 正範さん

会ったことも口外禁止、実験場近くの島に住んでいた人は強制移住させられたり、命令が出て帰島してもその島で採れたものの食用が禁じられるなど生活や生命を脅かす状態です。補償を求めて起こした裁判が何年も続き、経済的にも困窮状態であることなど、少なからず核兵器の残酷性を知りました。この被害者の人たちは、占領されていたり、実験をおこなった国に経済的に依存しなければならぬ状況にあります。このことを世界中に伝え訴えていくのが被爆国日本の使命であり、声を大にして核兵器の廃絶を謳わなければ変えられないということを痛感しました。

今回、原水禁大会に参加して特に思うことは、世界中で核兵器をなくそう！という気運が高まっていること、みんなが目的を共有できているということ。何より、核保有国にも胸を張って廃絶を訴えられるのではないかと思えました（某首相はそんなことやりそうではないですが）。

機会があれば長崎大会にも参加できればと思っています。

年に一度は 大腸がんチェックと がん検診を受診しましょう

大腸のポリープが増えはじめる40歳以上は、毎年の検診がとて有効です。特に、家族に大腸がんの人がいる、大腸にポリープがあるといわれている人は、毎年欠かさず検診を受けましょう。

便に血が混じる、下痢が続く、便通異常、腹痛などの自覚症状が出たら、迷わず医療生協の病院や診療所を受診しましょう。

早期発見できれば、怖い病気ではありません。毎日の食生活と、年1回の大腸がんチェック、年1回のがん検診が大腸がんの重要な予防方法です。



班会での「大腸がんチェック」やがん検診でおこなわれている便潜血検査は、費用も安くチェック方法も簡単です。また早期がんの発見率は5割、進行がんは9割を発見できるといわれています。



医療部会
「虹のネット
ワーク」より

お知らせ
中之島診療所
十二月より休診

全国で現れている医師不足、医師体制の厳しさは医療生協も同じです。この間、医師の出向研修や退職がある中、中之島診療所の診療体制を縮小し、今年になって非常勤医師の協力を得るなど努力してきましたが、現在の医療生協の医師体制では宮本所長退職後の所長配置が極めて厳しく、十一月暫定対応をした後、中之島診療所を休診とせざるを得なくなりました。

十月四日、医療生協理事会にてやむを得ずこれを承認し、組合員さんへの説明、中之島診療所と病院附属診療所間の送迎確保を含め、患者さんの転医手続きなど、不安を持たれないようきめ細やかな対応をすすめていくことにしています。既卒医師の採用や医師後継者対策にいつそう努力していく所存ですので、組合員のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。なお、中之島デイサービス、認知症デイサービスはこれまで通りおこないます。

新型 + 季節型
インフルエンザ 予防接種について

10月より新型インフルエンザと季節型の混合ワクチンの任意接種が開始されています。昨年のような年齢、持病による接種時期の優先順位はなく、全国民を対象としたいっせいスタートです。和歌山市を例にした接種回数と接種料金は下記の通りですが、料金や接種期間が異なることもありますので詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。また、接種に際しては予約が必要となります。そのほかインフルエンザ接種についてご心配なことがあれば、日頃、かかりつけの医師があればその医師にご相談ください。

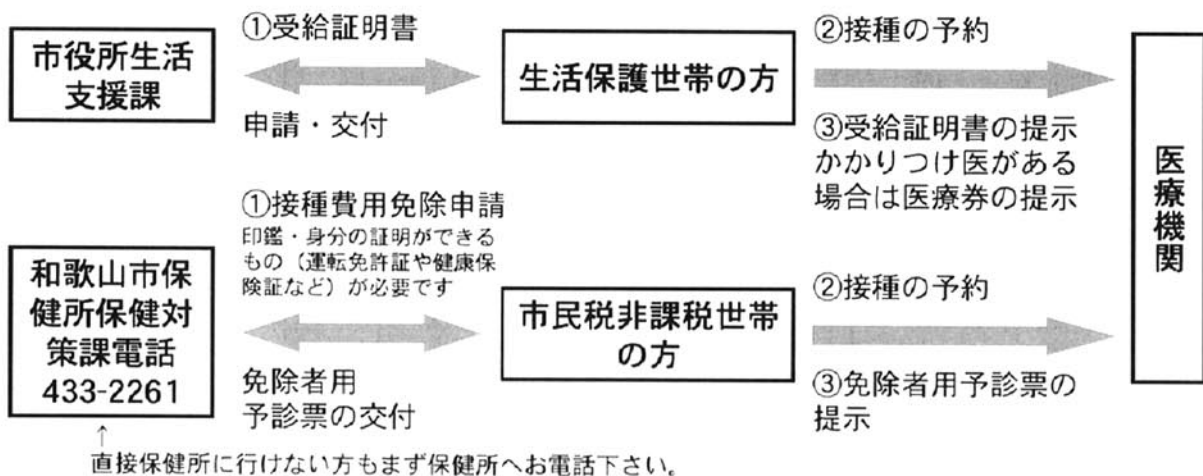


◆和歌山市民の場合（市外の方はお住まいの各市町村にお問い合わせください）

（和歌山市感染症情報センターホームページより抜粋） 接種期間10/1～2011年3/31

- 接種回数・接種料金
- 13歳未満（2回接種。1回目3,600円・2回目2,550円）
 - 13歳～64歳（1回。3,600円）
 - 65歳以上及び、60歳～64歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能異常で身体障害者手帳1級を有する方と同等の障害を有する方（1回。1,200円）

★和歌山市民接種費用免除制度（下記の手続きの後、和歌山市内の医療機関で接種される場合、接種料金が免除されます。後で償還される制度ではありませんので十分ご注意ください。）
生活保護世帯の方・市民税非課税世帯の方



※予防接種の予約お申し込みは、診療時間内は窓口がたいへん混み合いますので午後1時30分～4時の間にできるだけお電話下さいますと助かります。

※上記「お知らせ」の通りですので中之島診療所では接種できません。

読者のひろば

こたえた!

農業の私には今年の夏の暑さはこたえました。しかし、梅酢に蜂蜜を加えたものを水で薄めてペットボトルに入れて畑に持って行きました。夏バテ防止になりました。

紀の川市 吉岡 洋子さん

父と母

八〇歳を超えた母親が入院し、大変お世話になっております。病院で働いている方の人間的な看護を本当にありがたく感じています。この母親の付き添いに杖をつき、自分の弁当を入れたリュックを背負い、八六歳になる父親が毎日通っています。日曜もなく、毎日朝早くから午後まで付き添う父親を見ながら、自分の親に夫婦のあり方のお手本を見せてもらっているように思っています。

和歌山市 岩崎 哲さん

いつもおいしい!

「ためしてクッキング」を毎回楽しみにしています。料理好きの娘(長女)が作ってくれます。いつもたいへんおいしいです。

岩出市 杉山 龍雄さん

しっかり読んだ!

第五三回通常総代会の記事をしっかりと読みました。大事などりくみが各地でなされていることがよくわかりました。「健くら」の手配りでも組合員の方とお話できるのが楽しみです。

和歌山市 山本 滋子さん

私の健康づくり

前号の記事を見て、嫌煙家の私としては『禁煙外来』がたくさんできてとてもうれしく思います。私が、健康づくりのために毎日とりくんでいるのはウォーキングです。少し長い距離でもできる限り歩くようにしています。

西牟婁郡 井本 孝子さん

診療所の楽しみ

岩出のおおみや診療所に色紙の額(俳句と俳画)が飾られていて、毎月季節にあった内容に変えていただいています。すごく楽しみです。

岩出市 河内谷艶子さん

今度はどう?

歩こう会に参加しています。涼しくなったらどこへ行くのか楽しみです。十キロまでにしてね。

和歌山市 山本 博さん

川柳

二〇六歳戸籍の中で

生きてます

紀の川市 矢田 凱夫さん

◆◇歌は思い出とともに◆◇

「夕日」

孫を連れての買い物帰り、夕日が真っ赤に沈むのでこの歌を二人で大きな声で歌っています。

和歌山市 岩崎 和子さん

いどり 炒り鶏

※1人分 177kcal
塩分 2.8g 蛋白質 15.7g

【材料】4人分

鶏ムネ肉……………200g
ごぼう……………80g
レンコン……………80g
人参……………60g
ゆでタケノコ……………80g
こんにゃく……………80g
干しいたけ……………4g
さやいんげん……………20g
里芋……………80g

サラダ油……………大さじ2杯
しょうゆ……………大さじ2杯
だし汁……………240cc
砂糖……………大さじ2杯弱

【作り方】

- ① 鶏肉はそぎ切り。
- ② ごぼう、レンコン、里芋は皮をむいて乱切りにし、水につける。
- ③ 人参、タケノコは乱切り、こんにゃくはゆでて乱切りに。干しいたけは水でもどして石づきを取りそぎ切りに。
- ④ さやいんげんはゆでて斜め切りに。
- ⑤ ②の水気を切っておく。
- ⑥ 鍋に油を熱し、①の鶏肉と③と⑤を加えて炒める。だし汁を入れて6~7分煮て、砂糖・しょうゆを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥にさやいんげんを加えひと煮立ちさせてできあがり!

調理師の

ためしてクッキング[®]

※これからレンコン、里芋がおいしい季節です。できれば土付きのものが新鮮でよいでしょう。



医療生協ハイキング

※生協ハイキング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300回 12月5日(日) 【要予約】忘年会兼300回記念宴会ハイク 8km

有田みかん海道と宮崎ノ鼻と矢櫃国民宿舎くろ潮

1982年に最初のハイキングを行い、月日を重ねついに300回目の例会となりました。忘年会を兼ねての宴を行います。宴会後は箕島駅まで送っていただけます。ふるってのご参加をお願いします。

集合場所：JR和歌山駅紀勢線ホーム午前7：10集合、7：20発湯浅行き乗車

7：54箕島駅下車(片道480円)

歩行コース：JR箕島駅⇒安諦橋⇒宮崎町浄妙寺⇒有田みかん海道⇒宮崎ノ鼻灯台⇒松源球場(バス迎え)

宴会のみの参加希望者は別途手配しますので申し込みの際、申し出て下さい。

参加申し込み：電話073-471-7644川崎まで

参加費：5,000円(会費、宴会参加費、写真代を含む)

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



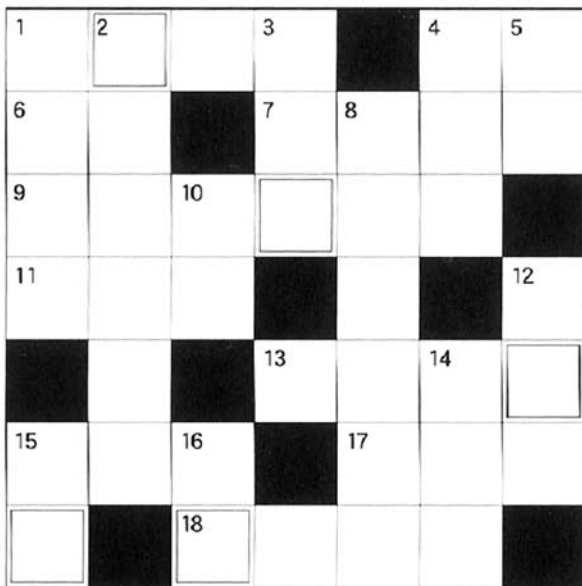
●第301回 2011年1月16日(日) 恒例新春豚汁ハイク 豚汁会場まで9km

南海和歌山港駅から章魚頭姿山(たこずしやま)高津子山(たかつしやま)

『水軒の浜に松を植える会』が花王石鹸の工場より南の雑木林に松を植えて遊歩道をつける作業をしています。現地の見学後、養翠園と湊御殿に立ち寄り(自由見学)、山に登ります。和歌浦天満宮に下って参拝します。関戸の町に入り矢宮神社にてスタッフのご協力をいただき、豚汁、ぜんざいがふるまわれます。矢宮神社宮司様のご好意により実現できた催しです。歩くのが苦手になっている人は直接矢宮神社に来ていただいても結構です。午後からは秋葉山⇒塩屋⇒宇須⇒鷹匠町⇒和歌山城(解散)

集合場所：南海和歌山市駅和歌山港方面5番ホーム午前8：00集合、8：09発特急サザン和歌山港行き(特急サザンは前4両が座席指定のため)後ろ4両に乗車。8：13和歌山港下車(150円)

参加費：300円(会費、写真代込み)



- 《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 あったまるね!
- 《ヨコのキー》
1 北海道根室沖東方に点在する島々を〇〇〇〇諸島と言う
4 限度。「〇〇がない」
6 『つるの恩返し』主人公の女性の名前
7 餅を薄く切って乾燥させたもの。あぶり焼いて食べる
9 韓国のオンドル
11 長方形の布を肩で止め、腰の位置でひもを結んだ古代ギリシアの衣服
13 大伴氏と並ぶ古代の大豪族

あなたも挑戦してみませんか

- 《タテのキー》
1 この冬初めて
2 マンションやビルなどにあり、火事のとぎ閉めます
3 思い通りにいかず残念なこと
4 「このシャツ、〇〇〇してあるからすごく温かいね」
5 理性と智慧
8 ♪「希望と言う名のあなたを訪ねて」
10 〇〇房、〇〇が
12 全部、ことごとく
14 秋から冬にかけて吹く強い風
15 出したり巻いたり鳴ります
〇〇時計、〇〇扇、〇〇浜
- 15 遠山の金さん大活躍の舞台
17 能力が優れている。「君もすごいけど〇〇〇がいたね」
18 シーボルトが西洋医学などを教えるために長崎郊外に設けた塾

健くらパズル

懸賞付
No.149



解答/No.147 キモダメシ(肝だめし)

《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てください。

●切/12月末日必着
●発表/本紙213号
(2011年3月号)

●宛先/8ページに記載

《当選者発表》
健くらパズルNo.147の正解は「キモダメシ(肝だめし)」でした。応募総数六百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。

中尾佐知子さん(和歌山市)
宮村 靖子さん(岩出市)
山下 修作さん(和歌山市)
山本 秀一さん(和歌山市)
渡辺 弘揮さん(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~

月	午前				外科	午後 内科 特診	夜診 内科
	診療	診療	三谷晃	坂口			
月	診療	診療	三谷晃	坂口	田端	松岡	土生 三谷尚 喘息
火	診療	診療	畑	本田	上垣内	三谷晃 糖尿病	
水	診療	内田	畑	三谷晃	田端	村井 神経内科	松岡 本田
木	診療	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 土曜日のみ 受付は11:30まで	予防接種 火水金 木火金	いすれも午後 1:30 3:30 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	
山本	山本
山本 (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

	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	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

	午前	夜診
月	奥村	奥村
火	奥村	
水	奥村	奥村
木	奥村	
金	奥村	診療
土	奥村	



● 病院附属診療所
リニューアル進む

着々と工事が進み、外来診療部門などが新しい建物に一時引越しました。それにともない、患者さんが迷わずスムーズに診察が受けられるように、と組合員さんが交代してご案内くださっています。いつもありがとうございます。

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ----- 25,584人
 - 出資金 --- 1,024,343,934円
 - 一世帯平均 ----- 40,038円
出資額
- 2010年9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/>



新しいマークです

● 編集後記

七月六日に日本医療福祉生活協同組合連合会(略称医療福祉生活連)の創立総会が開催され、十月一日から事業が開始されました。医療事業と介護事業を行なう百十五の生活協同組合が加盟する全国組織です。和歌山中央医療生協も加盟しています。新しいシンボルマークも決まりました。重なる二つの手は「人々のきずな」を表し、ハートは「いのち」を表しています。カラーは「情熱(赤色)」と「元気(オレンジ色)」をイメージしています。末永くおつきあいをお願いします。

(C)

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