



心をひとつに 『ひより班』が手作り弁当を作り、震災支援金に

■ 目 次

- 第54回通常総代会 ————— 2、3
- 地区・支部のとりくみ紹介 ————— 4
- こども診療所インフルエンザ予約について — 5
- 平和行進 ————— 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



被災地支援

6月10日（金）から12日（日）、バス車中2泊という強行軍で宮城県山元町へ泥出し、清掃、後片付けのボランティアとして近畿地区から300人がバス9台で参加する大きなとりくみとなりました。

いつでもどこでも受けられる医療を

高齢者アンケートのとりくみで 安心して住める町づくりを

和歌山中央医療生活協同組合



6月24日(日)、プラザホープ(和歌山市内)にて、出席総代170名、オブザーバー、職員合わせて総勢290名の参加で第54回通常総代会が開催されました。活発な論議で議案内容が深められました。

はじめに、山本純嗣理事長挨拶で、東日本大震災で亡くなられた方々に哀悼の意を表し、黙祷をささげました。

議長には、東地区木下 洋 総代、南地区高野多恵子総代のお二人と資格審査・議事運営委員が各地区から選出されました。来賓の方々のご挨拶と祝電の紹介があり、メッセージでは、福島県浜通り医療生協から寄せられた復興に向けた強い決意が読み上げられました。

田畑専務理事より2010年度の活動のまとめと2011年度活動方針案がスライドを使って説明されたのを受けて17人の方の発言(うち一つは文書)があり、活発で白熱した論議がなされました。一部を紹介します。

□利用しやすい診療所へ

附属診療所所長小西医師から、附属診療所リニューアル増資運動ご協力への感謝と電子カルテ導入時の混乱で長時間お待たせしご迷惑をおかけしたことへのお詫びが述べられました。当初の混乱も落ち着き、今後は図書や絵画のコーナー、送迎バスの検討などで利用しやすい診療所をめざしていきますと訴えました。

生協病院藤沢事務長からは「無料低額診療制度」についての発言、経済的に困難な方の医療費(自己負担分)を医療側が負担する制度で、行政に申請する予定。対象とな



る条件、経営上の課題などが説明されました。

□多彩な支部・班活動

南地区花光総代から岡崎支部結成1年を振り返って。昨年たまり場づくりとして岡崎団地集会所でコーヒーを飲んでおしゃべりする日曜喫茶を開催。バスツアーに集えば組合員が増え、新班発足に奮闘、医療生協の活動で孤独な高齢者をなくして地域を変えていきたい、と元気の出る報告がありました。

河西地区くすみ支部 乾総代からは「脳いきいき教室」の取り組みについて報告。医

療生協のすべての班で認知症予防のトレーニングが実施できるよう、インストラクター養成のためのモデルケースとして取り組んでいる様子が詳しく報告されました。

那賀地区 古根川総代から岩出支部で初めて「ウエルカムパーティー」を開催したことや自身が健康体操を10年間続けていること、3月から高齢者を対象に健康体操を始め、健康と美容を保つ努力を続けていると、発言がありました。

□中之島診療所の休診

中之島診療所山本事務長より 医師体制の理由で外来部門を休止せざるを得なくなつて以来、周辺の組合員さんを訪問して事情を説明すると共に全患者さまに転医先の希望をお聞きして万全を期したつもりでした。やはり不十分な点もありご迷惑をおかけしました。今後、介護スタッフの奮闘で介護の充実に努めます。





□医学生の訴え

2名の医学生奨学生と職員
の深谷さんが、日頃「ランチ
タイムミーティング」で組合
員の皆さんにお世話になって
いることのお礼と夏休みに青
森で開催される「医学生ゼミ
ナール」への参加費用のカン
パを訴えました。医ゼミで学
んだことを医療者として活か
したい、と語りました。

アスベスト訴訟原告団の
方々より高裁判決に於けるの
協力をお願いがありました。

一日も早く解決してほしいと
いう思いを届けるために署名
活動への協力をと訴えまし
た。

東地区河北東支部八牟禮総
代からは、長年高齢者介護施
設建設を要望しているが、実
現できていない。明確な方針
を出してほしい、と強い要望
がありました。

□東日本大震災医療支援

河西診療所大塚看護師から

は、宮城県に医療支援として
避難所訪問の経験の発言があ
りました。毎日のニュースを
見てその悲惨さに涙していた
私に井戸先生が支援に行こう
と声をかけてくれた。津波で
家族を失った高齢者の女性が

「知らない人ばかりで心細い。
みんなと一緒に死ねたらよ
かった」との悲しい訴えにた
だ背中をさすってあげること
しかできなかったが、困って
いる人たちの支援に全国から

たくさん仲間が集まり、文
句一言言わずにさっとチーム
ワークよく動いているのに感
心した。今回の支援行動に参
加させてもらえて感謝してい
ます、ほかの看護師さんもし
ろんな貴重な経験をしてくし
いと発言がありました。

ほか、医療生協の理念や高
齢者にやさしい町づくり・た
まり場づくりに対する質問が
出されました。

★参加者に聞きました！

○医学生3年生

私は「高校生一日医師体
験」で小西先生の往診に同
行させてもらい、患者さん
と先生のやりとりにとても
あたたかい空気感、信頼感
を感じて、私もこういう医
師になりたいと思いまし
た。

○新宮市の岩崎総代

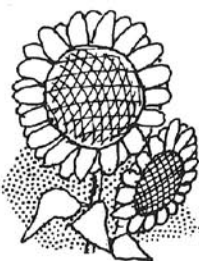
医療生協の施設が身近に
ないのでなかなか活動のイ
メージがわからないのが残
念。

○美浜町の谷岡総代

毎年、日高の高齢協が開
催する「作品展」に医療生
協から健康チェックに来て
もらっている。受診はでき
ないが人間ドックなどの健
診を受けたいと思う。

○新入職員の橋爪さん

これだけの人が集まって
討論するのがすごいと思っ
た。みんな医療や福祉がい
い方向に向かうようにと考
えている。力をあわせて支
えあおうとしている。いい
会に出させてもらったと思
っています。



東日本大震災支援金中間報告

震災後、被災地のみなさんの支援にと支援金箱を事業所窓口に
置き、ご協力をお願いしたところ、郵便振替でお送りいただいた
金額を含め7月4日現在下記の金額が寄せられています。たくさん
のご協力ありがとうございます。中間集計としてご報告いたしま
す。引き続きよろしくおねがいたします。使途につきましては
後日ご報告いたします。

金額 2,902,027円

久保田常務理事がまとめと
して、中之島診療所の外来部
門再開は、医師体制問題の好
転にかかっています。また、
高齢者の施設建設の要望は十
分理解しており、重要な課題。
次の長期計画でしっかりと論
議したい。私たちの運動が転
換期に来ていることを感じて
います。めざすべき方向につ
いてもっと深く論議していき
たいと思いますと述べまし
た。

議案採択はすべて圧倒的多
数で可決されました。ご参加
のみなさん、一日おつかれさ
までした。

いつも、いきいき、はつらつ 医療生協の地区・支部の 取り組み紹介

健康診断を受けよう！

医療生協の活動の源は「健康」です。普段医療機関に受診されることのない組合員さまも健康診断は是非、医療生協の病院診療所で健康診断を受けましょう！特定健診や人間ドック、大腸がん検診(秋～3月)などメニューも豊富です。

平和への願い

医療生協のもうひとつの大切な活動の柱は平和へのとりくみです。毎年8月行われる原水爆禁止世界大会参加を目指し



て、「平和夏まつり」(那賀地区は秋に実施)を行います。地域に根付いた夏まつりとして親しまれています。

楽しいバスツアー

組合員さまの交流の場として、すべての地区で、春または秋に日帰りバスツアーを企画しています。「京都錦市場と大原三千院」「神戸花鳥園」「なばなの里」「信楽焼きと紅葉の旅」…。楽しいですよ！

健康づくりにチャレンジ！

健康づくりのチャレンジをすべての組合員さまによびかけています。3ヶ月間自分で決めた内容で健康づくりにとりくみます。筋トレ、ダイエット、ラジオ体操、ウォーキング、禁煙…。何でもいいんです。あなたも健康チャレンジに挑戦してみませんか！



7月には体力測定会を行います。

生協まつり

和歌山県内の生活協同組合が協力して和歌山城砂の丸広場で開催するお祭です。毎年6万人以上の市民が楽しんでいます。

医学生とランチタイムミーティング

将来医療生協に就職したり、地域医療に関心をもってくれる医学生と生協組合員との交流の場です。生協の各地区(現在海南地区を除く)の支部が交代で受け持ち、医学生のために「母の味」昼ごはんを作り、歓談の場になっています。組合員の医療への思い、医学生の本音を語り合っています。

仲間ふやしに地域へGO！

もっとたくさんの方に医療生協の活動を知ってもらい、仲間になってもらいたい。各地区、支部では計画をたて、地域のお宅へ訪問をし、医療生協について語り、加入をおすすめします。地域のすみずみまで医療生協の輪が広がるといいですね！



みんなが集えば…

新年会やウェルカムパーティ(その年度に新しく医療生協に加入された組合員さまを招いて行う歓迎会)、桜の季節になればお花見会。みんなで企画を立て、手作り料理やかかし芸を披露して楽しく過ごします。

班活動と健康チェック

組合員3人寄れば班をつくれます。血圧測定や尿チェック、体脂肪測定、骨密度測定など自分たちでできる健康チェック



を中心に、多様な班活動を行っています。健康体操、趣味、茶話会料理会、学習など。最近の流行は「踏み台体操」です。認知症予防の「脳トレーニング班会」の普及もすすめています。

時には街へ出て「あおぞら健康チェック」にもとりくんでいます。

核兵器のない世界へ

平和への一歩を踏み出そう！

5月27日紀美野町、5月28日和歌山市スタート！

5月28日（土）台風の影響
であいにくの雨の中、2011
原水爆禁止国民平和大行進
が和歌山市に入り市役所口
ビーで出発式をおこないまし
た。

出発式では、昨年の原水禁
世界大会・広島に参加した生
協病院職員の幸前さんが「福
島原発では今まさに放射能に
よる被曝の恐怖にさらされて
います。65年前、戦争によつ
て被爆国となった日本が、現



在、事故被曝という状況に置
かれたこの事実によって、日
本だけでなく世界各国が平和
に向けて多方面から原発や核
の問題を考え直す時期に直面
していることを報道を通して
感じました。そして、この大
震災で一人ひとりの小さな思
いが集結することで大きな力
になることを確信したのは大
きな学びでもあります。本日
の平和行進の草の根活動が、
平和に向けての大きな力にな
ることを願い、この後の平和
行進に参加させていただきた
いと思います。」と発言しま
した。

集会后、参加した200人
が市役所前からぶらくり丁界
限を「核兵器全面禁止」「政
府は国民を放射能にさらす
な！」とアピールしながら行
進しました。また和歌山市に
先立ち、27日、紀美野町でも
集会と行進がおこなわれ約50
人が元氣よく行進しました。

生協こども診療所よいお知らせ

2011年度インフルエンザ予防接種の予約受付は9月12日（月）
14時から開始します！

インフルエンザは毎年流行します。特に近年は新型インフルエンザが流行し、多くの子どもさんがインフルエンザ脳症や肺炎にかかりました。今のところワクチン接種によって予防するのが最善策です。2回接種（4週間間隔）の子どもさんの場合、11月中（遅くとも12月初旬）に2回目を済ませられるようにお早めにお申し込みください。なお、予約枠には限りがあり、早期に受付を終了する場合があります。今年度も新型インフルエンザと季節型2種（A香港型、B型）が一緒になったワクチンで、料金については未定です。

12歳までは原則2回接種が必要です。



生協こども診療所新所長 佐藤所長

お申し込み・お問い合わせは生協こども診療所

予防接種専用ダイヤル 073-488-7455まで。なるべく診療時間中は避けて14～16時の間をお願いします。ワクチンの供給体制により、予定が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。詳細は決まり次第、院内報（こども診だより）及びホームページに掲載しますのでご確認ください。

ホームページアドレス：<http://www.wakayama-coop-h.com/~kodomo>

読者の お悩み

●生協新入生!

私は昨年の9月から生協に入っていたのですが、いろいろと行事に誘っていたら楽しい日々を送っています。仕事を辞めてどうしようかと思いついていた時だったのでともラッキーでした。体操、ハイキング、食事会等々、おかげさまで退屈することなく青春時代のような気持ちです。

和歌山市 和泉谷美代子さん

●ストレッチの効果

寝る前のストレッチを始めて5ヶ月です。おかげで肩こりや腰痛もなくなり不思議です。もつと不思議なのは、いつも夏と冬の体重差が5kgあるのに、よく食べたこの冬は夏の体重のままでした。毎日の15分のストレッチ、こんなところにも効果があるのでしようか?

岩出市 田中 幸子さん

●伝わる生活感

3月号表紙のおひなさま、

歴史が感じられ、特に下段の鍋や鯛やほづき、布団のようなものなど珍しく、当時の生活感が伝わってきます。いいものを見せていただきました。

和歌山市 田井千代子さん

●一番いい時分

子どもが小さい時はおひなさまを飾りましたが、皆わかれわかれになってひなあられも口にすることはありません。あの時分が一番いいです。

和歌山市 高木 種代さん

●伸ばしたくない筋

中之島いこら会館のヨーガ教室に参加しています。伸ばしたくない筋を伸ばすこと、快い痛みが残ります。

和歌山市 西原優美子さん

●歌は思いつくと心にとどく

「あわて床屋」の歌を初めて知りました。半年に一度ほどしかカットに行かないので、そろそろ行くのかな…

和歌山市 村木 総馬さん

♪歌は

思いつくと

心にとどく 17

♪歌いましょう、

懐かしのあの歌、この歌♪

故郷

(Suzuki)

うさぎ追いかの山

小鮎釣りしかの川

夢は今もめぐりて

忘れがたき故郷

いかにいます父母

つつがなしや友がき

雨に風につけても

思いつく故郷

志をはたして

いつの日にか帰らん

山は青き故郷

水は清き故郷

※この歌につながるみなさんの思いつく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。方には記念品をお送りします。

調理師の

ためてクッキング 89

いろどり野菜の回鍋肉

ホイコーロー

【材料】1人分

豚肉……………70g
キャベツ……………30g
青ねぎ……………5g
人参……………20g
もやし……………25g
ピーマン……………20g
サラダ油……………5g

【調味料】1人分

おろし生姜……………2g
片栗粉……………1g
味噌……………9g
砂糖(上白)……………1g
薄口しょうゆ……………4g
酒……………4g

【作り方】

- ① キャベツは洗って大きめの一口大に、人参は皮をおき千切りに、もやしは洗って3分程水につけザルにあげて水気をきる。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ人参→もやし→キャベツの順にゆでる。(約20~30秒間)
- ③ 野菜をひきあげた②の鍋に豚肉を入れしっかり火を通す。
- ④ 調味料をあらかじめあわせ、よく混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、斜め薄切りにした青ねぎを炒めて香りが出たら豚肉を加えて炒める。野菜と④のあわせ調味料を加え全体にからめたらできあがり!

※1人分234kcal、食塩1.8g、たんぱく質17.4g



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づくりをしてください。
 ※生石山をレベル5として楽な山を5以下で、苦しい・難しい山を5以上で表現します。大まかな表現ですので実際を表していません。

●第308回 8月恒例納涼バスハイク 8月28日(日) 要予約 3km

日置川 日本名瀑100選八草(はそ)の滝と鍋津呂(なべつろ)の滝、えびね温泉

山レベル/体力2・技術6 移動距離は短いがガレ場があり足元が不安定です。

靴裏がしっかりしたトレッキングシューズ以上の山靴が必要です。

集合場所：①南海和歌山市駅市民会館前午前7：20集合、7：30出発

②JR和歌山駅東口 7：30集合、7：40出発

参加費：4,000円(バス代、入浴料、会費、写真代込み)

参加申し込み：電話073-473-0668安田さんまで。先着45名



●第309回 9月25日(日) 10km

紀州街道大阪高麗橋から住吉大社 山レベル/体力5・技術2

集合場所：JR和歌山駅午前7：30集合、7：44発天王寺行き快速乗車、8：49天王寺下車(片道830円)、地下鉄谷町線天王寺駅乗車、天満橋下車(230円)

歩行コース：地下鉄天満橋駅→高麗橋→長堀橋→日本橋→今宮戎神社→阪堺電軌恵比寿町駅→天下茶屋→阿倍野神社→住吉大社

帰路：南海電鉄住吉大社駅乗車、堺駅にて特急に乗り換え和歌山市駅下車(810円)

参加費：300円(会費、写真代込み)

歌は思ひ出やとせに⑩
 「靴が鳴る」
 小学校の頃にこの歌の替え歌を歌った記憶があります。
 「お手エテンプラ つない
 テコちゃんと 野道をゆけエ
 バリカン」。それにしても
 60年も昔に歌った歌をまだ覚えて
 いるなんて、人間の脳み
 そってすごいもんですね。
 和歌山市 小橋 敏夫さん

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

- あなたも挑戦
 してみませんか
- 《解き方》
 2重枠の5文字をつまみ並べると言葉ができます。それが答えです。
 ヒント これが続くとイヤですね
 《三〇のキー》
- 1 すずめが出てくる昔話
 - 7 人の代わりに立つこと、代理
 - 8 リンドバーク伝記映画『翼よ、あれが〇〇〇〇だー』
 - 10 スタミナ源のビタミンB1が多い〇〇肉
 - 11 ヤード・ポンド法の長さの単位
 - 12 面目〇〇如、〇〇進
 - 13 坂本龍馬と同じ時代を生きた土佐藩士後藤〇〇〇〇〇〇
 - 16 防虫剤、防臭剤などで有名な
 - 17 〇〇識、語〇〇、勉〇〇
 - 18 その数に達しないこと
 - 《タテのキー》
 - 1 しくじり。〇〇〇〇〇は成功のもと
 - 2 町名。海草郡〇〇〇〇〇〇〇〇
 - 3 旅行に要する費用
 - 4 吐く
 - 5 だぶだぶして何でも入るような袋
 - 6 魚、カレイの一種。〇〇〇ガレイ
 - 9 けちんぼ
 - 12 自分の関係のないことを人の後についてわけもなく騒ぎ立てる人
 - 14 人の言うことをよく検討せず
 にそのまま取り入れること
 - 15 作物を植えるため、間隔を置いて高く土を盛り上げた部分
 - 16 近江富士のある県

健くらパズル

懸賞付
 No.153

ひ	と	は	た	た	な
ば	り	か	ら	か	さ
り	と	ぐ	ら	ふ	け
	ん	じ	か	ず	
あ		い	ま	で	が
せ	か	い		い	か
び	ら		か	お	ぶ
					れ

《当選者発表》
 健くらパズルNo.151の正解は「ヒナアラレ(雛あられ)」でした。応募総数64通すべて正解でした。抽選で次の5名の方々に図書カードをお送りします。

竹中 佳子さん(有田市)
 中川紀公子さん(和歌山市)
 中原希代英さん(和歌山市)
 西 智生さん(和歌山市)
 矢田 凱夫さん(紀の川市)

《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5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。
 ●宛先/8ページ下欄
 ●切/8月末日必着
 ●発表/本紙217号
 (2011年11月号)

解答/No.151 ひなあられ

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	内科					
		新患	予約診				
月	診療	小西	三谷晃	坂口	田端	松岡	児玉 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 児玉	土生	畑	三谷尚	上垣内	心臓 土生	
金	内田 小西	診療	村井	本田	田端	畑	診療
土	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
交代診療 (木津・佐藤・児玉)		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	いずれも午後 1:30 3:30 7:30

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(休診中)	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 検査(第2・第4)	
水	井戸	坂口
木	内田	
金	井戸	井戸
土	井戸 (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	
水	奥村	奥村
木	奥村	
金	奥村	診療
土	奥村	



2011 平和のための
戦争展わかやま
入場無料
8月5日(金)・6日(土)
5日 午後1時~5時 / 6日 午前10時~午後5時
わかやま市民生協組合員ホール
(JR和歌山駅東口を東へ徒歩5分)

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ----- 24,336人
 - 出資金 --- 1,004,675,970円
 - 一世帯平均 ----- 41,284円
出資額
- 2011年5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-iryoseikyoo.com/>

未曾有の災害をもたらした東日本大震災と福島原発事故。3・11以降、第10次にわたって、18名の職員と組合員1名が医療、生活支援に宮城県へ入った。百間は一見にしかず、現地の様子は想像もつかないほどひどいということが、それぞれの報告の中で生々しくつかむことができた。復興には、まだまだ時間がかかるだろうが、被災者が主体とする政治の力で、希望のもとる復興を早くすすめてほしいと願うばかり。もうひとつ、安全神話が崩壊した原発。ドイツの原発撤退やイタリアでの国民投票による原発ノーを日本でも実現させたい。

編集後記

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