

# 健康とくらし

第218号 2012年1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。

## 頌春



## 笑顔いっぱいの新年を

東地区ラフターヨーガ教室のみなさん

### 目次

- 脳いきいき班会で今年もいきいき! ————— 2
- 理事長新年の挨拶・中之島診療所閉院 ————— 3
- ためしてクッキング・歳時記 ————— 4
- 長寿ばんざい ————— 5
- 読者のひろば ————— 6
- ハイキング・パズル ————— 7



2012年



# 『脳いきいき班会』でお龍しゃに!!

自分らしく生きるための街づくりを!  
あっちこっちで「脳いきいき班会」開催を

生協病院 山本真智子副総師長(脳いきいき班会マスター)



## Iはじめに

2020年、日本の認知症患者数は300万人を超えると言われていきます。医療生協の【脳いきいき班会】は、班会の中で、認知症に対する理解を深め、自らも予防のための生活を送りながら、信頼にみちた人間関係を地域の中で育み、住み慣れた地域で最後まで自分らしく過ごせる街づくりをめざします。

## II脳いきいき班会は、総合的なとりくみのひとつ

認知症についての医療生協の進め方として、①認知症を早期に発見し予防施策を実践する ②職員の認知症に対する対応力を養成する ③組合員を中心に地域住民に認知症について正しい知識を浸透させる ④暮らし続けられる街づくりにとりくむ ⑤事業とサービスを充実させる、の5つがあります。このように脳いきいき班会は総合的なとりくみの中のひとつなのです。

## III認知症とは

一度発達した脳の具合が悪くなると、記憶したり、感じ

たり、考えたり身体の調子を整えたりする脳本来の働きがうまくできなくなり生活に支障がある状態です。認知症の症状は大きく分け

て2つです。

①脳の細胞が動かなくなると直接起こる本質的な症状【中核症状】。例えば、記憶する、理解する、計算する、場所の見当をつける、注意をひけるなどの基本的な能力を失う症状です。

②中核症状を背景に、本人や周囲の心理反応、置かれた環境、介護の要因が複雑にからまって気持ちや行動に起こる困った変化です。

## IV脳いきいき班会意義と内容

認知症の仕組みが次第に明らかになり、中、なりやすい生活習慣もわかっています。特にアルツハイマー病発症に関与して

いるβアミロイドの脳内蓄積

は、発症の20〜30年前から始まっているといわれています。認知症発症を遅らせる生活習慣を獲得するには、日頃からの地道なとりくみが必要になります。

【毎日行う個人活動】と【月に1回みんなで集まる集団行動】からなります。個人活動は脳いきいき5か条を毎日自分でとりくみ、脳いきいき班会は、6〜8人程度のグループで1時間、個人活動の様子を持ち寄り、みんなで励まします。全部で7回、7ヶ月間実施します。

## Vインストラクター(指導員)は誰にでもできる

自分の脳いきいきメニューをつくりましょう!  
★5つの領域から一つずつ選び、毎日実践しましょう!  
★頑張った分を5か条カレンダーにチェックしましょう!

### 脳いきいき5か条

食 べ る	野菜と魚中心の食事をとる(飲み物は緑茶) 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動 く	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする 歩いて外出する時、いつもと違う道を通る
楽 し む	誰かと1日1回以上、自分から話をする 指先や頭を使った趣味を楽しむ(何でもよいので、楽しいと思えることをする)
知	買い物で暗算する(買ったものの値段を足し算。支払いの時、つり銭を引き算) 新聞から面白い記事を見つけて音読する
休 む	午後3時まで、30分程度の昼寝をする(午後3時以降と1時間以上はダメ) リラックス体操でストレスを解消する

脳いきいき班会は、インストラクターが進行係をします。みんなが積極的に参加し、考え、話し、楽しみ、自分たちで運営するよう進めます。

インストラクターは、希望した人なら誰がなってもかまいません。使用するものは、テキスト、紙芝居、脳いきいきカレンダー、班会の進め方のシナリオまでありますので、不安なことはありません。

## VIおわりに

私の義父は、晩年認知症状が出現し、一緒に時間を過ごす義母は、大変な苦勞をし、地域の方々にも大変お世話になりました。本人は、自分の考えや行動を周りから否定されるわけですので、戸惑いや不安も強く、苦しかったと思います。やっぱり予防でき、最後まで住み慣れた街で元気に暮らしたいですね。

脳いきいき班会が、認知症予防に効果があることが報告されています。この班会を通じて認知症に対する理解が深まり、さらに地域の繋がりで安心して暮らせる街づくりにできればと願います。

# 新年のご挨拶

和歌山中央医療生活協同組合理事長

山本

純嗣 よつぐ



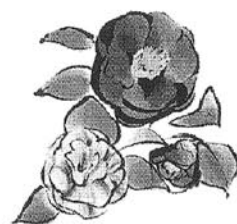
あけましておめでとうございます。  
います。

昨年は戦後最悪の災害年となりましたが、今年こそは平和な年となりますように。

私たちは昨年に引き続き災害支援や原発廃止・自然エネルギーへの転換に向けた運動にとりこんでいきたいと思っております。

災害に追い打ちをかけるような超円高不況と、震災復興の機に乗じていわゆる「税と社会保障の一体改革」と称する、消費税増税や国の社会保障義務を国民相互の互助にすり替え社会保障を削減しようという悪政に見舞われようとしています。

さらに輸出大企業の利益の



ために、医療や農業をはじめとした国民の生命や暮らしにとって欠くことのできない基本的な部分までをアメリカ資本の餌食にするというTPP参加問題。どこまでも国民から収奪し尽くそうという政策＝亡国のシナリオです。多くの国民の力を結集してこれらを何とかしても押し止めたいものです。

長引く不況と、ますますの貧富格差の増大、社会保障制度の相次ぐ後退など、たいへん住みづらい世の中になっています。自殺者数3万人超えが13年間も連続し、自殺の原因は「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」となっているそうです。健康保険証を取り上げられたり、保険証があっても自己負担金が増えないばかりに病気になるという医師にかけられないという人が増えてきています。

そのような状況を踏まえ、私たちは、一定の条件に当てはまる人については一定期間自己負担分を割り引いたり無

料にしたりすることのできる『無料・低額診療』という国の制度を和歌山市内の各院所で活用し始めました(岩出のおみやや診療所は認可されていないのでできません)。医療生協の社会的使命を果たすという意味でも積極的にとりこんでいきたいと考えています。経済的な理由で医療が受けられずに困っている方がおられましたらご相談ください。

今年、遅れている第5次長期計画を確定し、組合員のみならず方々の長年の要望である老人ホーム建設を具体化する必要があります。多くのみなさまに「どのような老人ホームが医療生協に望まれているのか」という議論にご参加いただき、できるだけ多くの方に喜んで頂けるような老人ホーム作りをめざしたいと思います。また建設へのご協力もお願いしなければなりません。どうかよろしくお願ひ申し上げます。

## 中之島診療所閉院へのご理解とご協力のお願ひ

和歌山中央医療生活協同組合理事会

一昨年、中之島診療所は、所長退職後の配置ができず12月より休診としてきました。休診にあたっては、地元組合員のみならずには文書や訪問でお知らせし、患者さまには転医手続き、中之島診療所と病院附属診療所間送迎の確保など進めてきました。現在、通院されていた患者さまのうち約半数の方が医療生協の診療所に転医いただいております。

行政上、休診は1年間しか認められず、医師体制を改善することができなかったことから、理事会の討議を経て11月末をもって中之島診療所閉院届けを提出したことをご報告いたします。医療の提供ができないので「診療所」名は使用できなくなりました。和歌山中央医療生協発祥の地であり、50年以上親しんでいただいた「中之島診療所」の名前を使えないことは私たちにとても断腸の思いです。

### 「生協中之島」として 介護事業を強化発展

今後の中之島の事業については、『生協中之島』と称しては、認知症対応サービスなどの福祉・介護事業を継続することもさらに発展、強化を考えます。地域や組合員のみならずの要望に答えられるよう組織・組合員活動とともに具体化をはかっていきたいと思ひます。ご理解、ご協力をお願い申し上げます。



▲平和のための戦争展わかやま



▲なくせ!原発10/30ふくしま大集会



▲生協病院30周年記念まつり



▲有本支部お花見



▲10/23 第31回生協まつり



▲童謡を唄う会生協まつり初ステージ



▲東日本大震災支援に行った職員の報告会

## トマトのエビチリ

※ 1人分350キロカロリー 塩分1.9g たんぱく質22g

### 【材 料】4人分

トマトソース

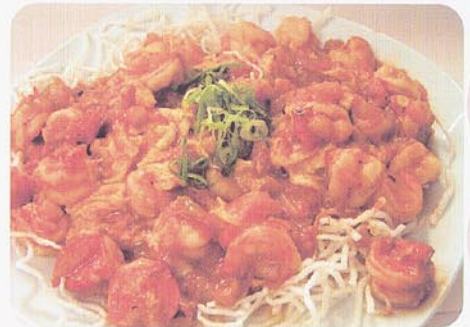
トマトケチャップ…大さじ4  
砂糖……………大さじ2  
酢……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
トマト中1個を1.5センチ角に  
角切りしたもの

※以上の材料をボールに入れて  
砂糖が溶けるまで混ぜる

えび(中)……………400g  
たまご……………2個  
にんにく……………1片  
長ねぎ……………1本  
豆板醤(トウバンジャン)…小さじ1  
万能ねぎ……………少々  
片栗粉……………少々  
春雨……………40g  
揚げ油(春雨用)、サラダ油  
(炒め用)

### 【作り方】

- ① えびはよく洗って殻をとる。背中に切り込みを入れ、あれば背わたをとる。長ねぎとにんにくはみじん切りに、万能ねぎは小口切り
- ② えびを片栗粉でまぶし、熱湯でさっとゆでてザルに上げる。(こうするとえびが縮まずプリプリの食感が味わえます。)
- ③ 熱した天ぷら油で春雨を揚げる。このとき、かさが増えてたいへんなので半分ずつ揚げるとよいでしょう。
- ④ フライパンに油を熱してふんわりと卵を炒めて皿にとる。
- ⑤ フライパンに油、にんにく、長ねぎのみじん切り、豆板醤を弱火で香りが出るまで炒める。香りが出たら中火でえびを炒め、④の卵を加え、トマトソースを混ぜてとろみが出たらできあがり!
- ⑥ ③の春雨を皿に敷き、できあがったエビチリを盛り万能ねぎを散らせばできあがり!



調理師の

ためして  
クッキング<sup>92</sup>

※ためしてクッキングいかがでしたか? 実際に作られた方の感想をお待ちしています。

# 学がととは人生にプラス

とみぞう 近藤富造さん(91才) つたご 葛子さん(75才)



毎年1月号は「二人合わせて160歳以上の元氣なご夫婦を紹介しています。今年 は和歌山市堀止の近藤富造さ

ん、葛子さんです。富造さんは4年前「長寿ばんざい」に登場していただきましたが今回は二人で再登場です。

二人とも伴侶を亡くし、寂しくしていた時に紹介してくれる方がいて会いました。そのときの印象は「16歳も離れていて親子みたいやろ、何も思わなかったわ」と葛子さん。

富造さんは「きれいな人、清潔感のある人」と好印象を持って21年前再婚しました。

## ♣ ♣ ♣

富造さんは戦争中は中国南昌で現地教育を受けました。軍隊では禁止されていた私的制裁が横行、皮ベルトでなぐられ目から火花が出るような体験をし、その厳しさに自殺した同年兵もいたそうです。軍曹となり初年兵を教育する立場になった時、決して暴力を使わなかったそうです。日本軍が中国人に対して行った

非道な行為を証言し、『戦争展』などで二度と戦争につながらざる道を許してはいけないと訴えて来ました。富造さんの優しさや反戦運動、解放運動に携わって来られた人生には「自分が受けた苦しみを他の人にしてはいけない」という強い正義感が原点にあったように感じました。

精肉店の支店長をしながら和解連はじめ各民主団体で活躍されました。特に50年前、生協芦原診療所建設のため奔走され、また医療生協の理事長としても永年尽力くださいました。今もバイクで走りまわっておられます。学習会や講演会でよくお見かけしますが、「学ぶことは人生にプラスになるから」。頭が下がります。

## ♣ ♣ ♣

葛子さんの実家は1町4反の土地を持つ裕福な建築業のお家で、大勢の職人さんが出入りしていました。小児結核のため自宅で養生する日が多く、あまり学校には行けませんでした。治りたい一心で、叔父さんが持ってきたハブを干して粉にして飲んだりもし

ました。負けん気の強い葛子さんは独学で字や算数を勉強したそうです。後年、元氣になつて洋裁学校に進み洋裁がお得意です。カラオケや社交ダンスの趣味もあり、和歌山駅近くの『ニューヨーク』に友達とよく踊りに出かけたとか。すらっとしてスマートな体型、

職人のお父さんは「男は3年に1度ものを言ったらええ」と言うほどの無口な方だったそうです。「なのにこの人はよくしゃべるんよ」。そこへすかさず「口下手でなあ」と富造さんの合いの手が入り大爆笑です。息の合った漫才を見ているようでした。

## ♣ ♣ ♣

食事は時々は好きなようにしようと決め、ご飯は葛子さんが炊きますが、おかずはそれぞれで調達することもあるそうです。富造さんのがっちりした体格は肉好きの結果と判明、味噌汁なども好きで、少し野菜が少ないかもと自己



探点。暑い頃止めていた二人の散歩の習慣を再開しなければと考えています。保健所前から岡山丁、和歌山城をぐるっと一周して5000歩くらいとか。「この人足が丈夫やねん」と富造さん。それに応えて「16も若いもん」と葛子さん。「6歳と言ってくれやんかな」「年の差は変わらへん」言葉のキャッチボールが続きます。骨密度を測り、ひとまわり若いとほめられた富造さん、将棋も大好きで市の老人大学の将棋教室に通っています。葛子さんはこけて折れた2本を除いて全部自分の歯で虫歯もないのが自慢です。若々しいお二人、いつまでも楽しくお元気で。

# 読者の ひろば

## 投句

軽トラに 八百屋の小店  
秋果買う

さわやかに 一声かける

老いの家

和歌山市 池田勝三郎さん

乗むきの 名人自慢

三針縫う

今回不注意から掌にけがを  
してしまい外科の田端先生に  
お世話になっていきます。地域  
に病院のあるありがたさを感  
じています。

和歌山市 中村 良一さん

## 感謝しています

いつも『健康とくらし』を  
届けて下さり感謝の気持ちが一  
杯です。たくさんの方の行事の  
紹介があり活動もよくわかり  
ます。今度の震災、水害に大  
きなことはできませんが募金  
や物品など力になりたいと思  
います。

和歌山市 奥野 幸子さん

## 頭の体操になります

健くらパズルに楽しく挑戦  
しました。数独も掲載して頂  
ければと思います。頭の体操  
になります。

和歌山市 中野 清さん

## 励みに

退職してから家内と二人で  
始めたボランティアも5年目、  
みなさんに喜んでもらうこと  
が多くなりました。これから  
もこれを励みに頑張ります。

和歌山市 渡辺 幸男さん

## ♪歌は思い出とともに

♪「つさぎ」  
月につさぎが住んでいると  
信じていた幼い頃、十五夜の  
日、近所のお団子を取りに  
回った(この日だけはよその  
を取ることが許されました)  
ことが歌とともに懐かしく思  
い出されました。

有田市 竹中 佳子さん

懐かしい歌の数々、楽しみ。  
朝の山歩きの時、気持ちよ  
くって歌いながら歩きますが  
歌詞を確認できていいです。

和歌山市 木村 陽子さん

## 「脱原発社会」に大きな自信 組合員学習交流集會に150人



10月29日(土)、和歌山市  
北コミュニティセンター  
で、組合員学習交流集會を開  
催しました。

両市老人クラブ連合会の協賛  
も頂く中、青洲太鼓で華やか  
にオープニング。「みんなの  
連帯で一人ぼっちの高齢者を  
なくそう」との呼びかけや、  
熊野大洪水の経験から得た高  
齢者と災害についての発言、  
日高で連続して開催されてい  
る高齢者のつどいの紹介など  
身近な問題でもあり熱心に耳  
を傾けていました。太極拳や  
フラダンスなど文化交流もあ  
り多彩な内容となりました。

『脱原発・再生可能エネル  
ギー中心の社会へー福島原発  
事故を踏まえて日本の未来を  
考えるー』をテーマに日本環  
境学会会長の和田武先生が講  
演しました。和田先生は、日  
本の原子力重視のエネルギー  
政策の危険性を述べ、再生可  
能エネルギーと原子力の特性  
比較を具体的に示しながら、  
原発に頼らなくても豊富な再  
生可能エネルギー資源があ  
り、実際ドイツやデンマーク  
では再生可能エネルギーが急  
増していると説明。地球温暖

化防止と持続可能な社会へ、  
未来世代のために脱原発・再  
生エネルギー普及推進が必要  
であり、日本でも市民による  
とりくみが始まっていること  
が紹介されました。

参加者から「今、脱原発に  
不安な思いをしている人もあ  
りますが、世界の各国でとり  
くみが成功しているのを知っ  
て自信を持ちました」「市民  
主導の再生エネルギーを普及  
することによって、環境の保  
全だけでなく雇用の創出、増  
加、農山村の発展があるとい  
う今日の報告はすばらしいと  
思いました」などの意見が寄  
せられました。

## 第19回和歌山県高齢者大会 生協病院古田院長が 記念講演

昨年11月15日(火)第19回  
和歌山県高齢者大会が紀の川  
市打田保健福祉センターで開  
催され、県下各地・地域連絡  
会から500人の参加で会場  
がいっぱいとなりました。

紀の川市、岩出市の後援と



# 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ください。

※山のレベルを表示しています。大まかな表現ですので実際を表していません。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314回 南部梅林バスハイク 2月19日(日) 要予約 8km

「一目百万、香り十里」と称され、名実ともに日本一の梅林を歩きます。田辺市との境界を北に登り、標高160mの受領峠から見下ろしの景色を楽しんでから観光梅林に向けて下りて行きます。

山レベル/体力4・技術3

集合場所：①南海和歌山市駅市民会館前 午前6：30集合、6：40出発

②JR和歌山駅東口セブンイレブン横 6：40集合、6：50出発

歩行ルート：小野バス停→ドンド坂→南部畝越→受領峠→東池→小野坂隧道上通過→南部観光梅林→小殿神社→上ノ尾みかへりや店舗→バス乗車場所(未定) ※帰路、かんぼの宿紀伊田辺で入浴

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：TEL073-473-0668 安田まで

※申し込み後のキャンセルは特別な事情の場合以外は受付いたしません。よろしくお願ひします。

## ●第315回 葛城28宿 第1回友ヶ島(第1経塚) 3月11日(日)

1995年5月に、当時のリーダー桶谷氏の発案で第1経塚から順番に28宿をこなして2001年11月に完遂しています。初回から16年を経過しメンバーも入れ替わってきているのでコースを変えて再度チャレンジします。順序を入れ替えて地域が重ならないように工夫する予定です。

山レベル/体力5・技術5

集合場所：午前8：30JR和歌山駅8番ホーム8：34発南海和歌山市駅行き乗車、8：40市駅着(JR線180円)

南海和歌山市駅6番ホーム8：51発加太行き乗車9：16加太駅下車(南海線320円)

歩行コース：加太駅→加太港方面→阿字ヶ峯行者堂→加太港11：00発友ヶ島行き乗船(往復2,000円)乗船時間約25分、友ヶ島野奈浦下船→友ヶ島北方向縦断→虎島上陸→第1経塚ポール→序品窟→観念窟→16：30発加太港行き乗船→加太港下船→加太駅→南海電車乗車→和歌山市駅下車(320円)

参加費：300円(会費、写真代込み)

クイズにチャレンジ

ほとんどママがいてくれ  
たけど、わたしもけたとこ  
ろがあったのでうれしかった  
です。

和歌山市 大西 咲樂さん  
(10歳)

毎回楽しみにしています。

このクイズで老化の脳をきた  
えています。今回はちよっと  
楽にできたので出してみる気  
持ちはなりました。

和歌山市 片山 治美さん  
(77歳)

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文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです  
ヒント 冷え込んできました

《30のキー》

- すなわち、ほかでもない
- 朝鮮の民族服で女性が身に付けるスカートのようなもの
- 〇〇国、〇〇人、問題〇〇、疎〇〇
- 自分で負担する費用
- 上から見下ろしたように描いた地図や絵
- モノコルの楽器。胡弓の一種
- 〇〇〇琴
- 気に入った者に特別に目をかけ力を添えて助けること
- 急場の間に合わせにするその場限りの仕事
- 生物と環境との関係を研究す

る学問。〇〇ロジ、〇〇パッ  
ク  
18 『もみの木は残った』若いヒ  
ロイン

《タテのキー》  
1 温泉に入って病気を治療する場所

- 2 ついつい食べ過ぎてしまいま
- 3 焼いたり乾かしたりしてない小麦粉で作る食品
- 4 『悲しみよ、こんにちば』
- 5 『〇〇〇〇ずっつこぼぼ』
- 6 『まみそ〇〇』
- 7 兄弟姉妹がいない人
- 8 火山の溶岩が急冷する時ガスが噴出してたくさん穴が開いた岩石
- 9 他に比べて自分が劣っていると感じて持つ心の弱み
- 10 筆をふるって書画を書くこと
- 11 いくつにも重なっていること
- 12 城主、主君

## 健くらパズル

懸賞付  
No.156

げん	ぶ		し	る	べ
ん		あ	ず	ま	っ
じ	た	い		いた	こ
	し	そう		け	う
き	よ	う	り	よ	く
そ	う		ば		ら
じ	の	し		め	べ
					り

解答/No.154 きのこじる

《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。

《当選者発表》  
健くらパズルNo.154の正解は「キノコジル(きのこじ)」でした。応募総数59通のうち正解は58通でした。抽選で次の5名の方々に図書カードをお送りします。

●宛先/8ページ下欄  
●不切/2月末日必着  
●発表/本紙220号  
(2012年5月号)

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。

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。

「歌は思い出とともに」今回はお休みです。

# 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~

	午前				外科	午後 内科 特診	夜診 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	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 不 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)	

## 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		
火	奥村	奥村
水	奥村	奥村
木	奥村	
金	奥村	診療
土	奥村	

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。
- 住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
生協中之島	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



た。いまもあな  
もあな  
謡の合唱  
習会や童  
問題の学  
れ、原発  
が振舞わ  
豚汁など  
てくれた  
から作っ  
から作っ  
てきた。支  
部の組合員  
さんが朝

宮北支部は、日頃から機関紙「健康とくらし」配布などで医療生協の活動を支えてくれている組合員さんに集まっていた。支部の組合員さんが朝

「健康とくらし」配布者のみなさん  
を囲んで苦勞さん  
東地区・宮北支部

## いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数----- 24,625人
  - 出資金--- 1,010,909,500円
  - 一世帯平均  
出資額 41,052円
- 2011年10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

## 編集後記

新しい年を迎えるときには「よりよい年であるように」と常に思いますが、2012年ほどこのことを切に願ったことはないでしょう。災害には慣れていないはずの日本人でさえ心が折れそうなるほど大きな犠牲を強いられた2011年でした。2012年は、皆が絆でしっかりと結ばれる年になってほしいと思います。原発事故が終息するといわれている30年後は、世界中が再生可能エネルギーで動く新しい世の中になってほしい。そして福島原発は過去の誤ったエネルギー政策の「象徴」として眺められるようになってほしい。故郷を破壊された人々の無念が晴れるように。

(彩)