

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----24,767人
 - 出資金---1,004,818,200円
 - 一世帯平均-----40,571円
- 出資額
2012年1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/>



和歌山中央医療生活協同組合 河西地区くすみ支部

つどいホールくすみ新年会

- ◇1月 7日(土) こども創作教室
- ◇1月15日(日) つどいホールくすみ新年会
- ◇1月21日(土) 河西地区新春のつどい

河西地区

組合員さんが集まって、今年もにぎやかにやります



大腸癌検診を受けましょう!

近年、大腸癌の増加が目覚しく、男性の死亡率は13位、女性は1位という状況です。大腸癌は、ある程度進行しないと症状が出現しません。早期に大腸癌を発見するためには便潜血検査が必要です。潜血反応が陽性であれば大腸カメラを施行することになります。

一般検診で便潜血陽性者は全体の約6〜7%に見られ、このうち40%の方に大腸ポリープや大腸がんが見つかります。大腸ポリープは良性ですが、ポリープの約8割は「腺腫」と呼ばれる腫瘍(できもの)性のもので、将来絶えず癌化する危険をはらんでいます。進行癌になってからは開腹手術が必要で、しかも再発の危険もあります。ポリープの段階でしたら内視鏡で簡単に切除でき癌発生の危険性はなくなります。大腸癌検診で早く見つけることが肝心というわけです。毎年大腸癌検診を受けましょう! 大腸癌検診については医療生協事業所にお問い合わせください。

和歌山中央医療生協事業所のご案内

- | | | | | | |
|-------------------|----------------|---------------|----------------|----------------------|----------------|
| 和歌山生協病院 | (073) 471-7711 | 生協子ども診療所 | (073) 476-4455 | 生協芦原診療所 | (073) 423-4349 |
| 在宅介護支援センター和歌山生協病院 | (073) 474-2711 | 〃 診療予約電話自動受付 | (073) 471-0099 | 訪問看護ステーション・生協みなみ | (073) 435-5661 |
| 訪問看護ステーション・レインボー | (073) 474-8737 | 生協中之島 | (073) 422-3476 | 河西診療所 | (073) 451-6177 |
| ヘルパーステーション・協同 | (073) 471-7728 | 〃 デイサービス | (073) 422-2003 | おおみや診療所 | (0736) 61-6151 |
| 和歌山生協病院附属診療所 | (073) 471-8171 | 〃 第2デイサービスいごら | (073) 422-3551 | 総合介護支援センター デイサービスばんき | (073) 487-3388 |



なくせ!原発10・30ふくしま大集会

あれから1年

あらためて原発ゼロ!
震災復興を!

~3・11東日本大震災・福島第1原発事故~

東日本大震災とそれに続く福島第一原発事故により、未曾有の被害発生から1年を迎えようとしています。

大切な家族を失い、家を失い、仕事を失い、ふるさとから引きはがされた方も少なくありません。1年経って復興も思うように進んでいないのが現状です。

福島では、放射能という目に見えない恐怖が、地域を、家族をバラバラにしています。

大震災当初は医療支援などのボランティアとして当医療生協役員、組合員さんも現地支援に入りました。他に支援はないものかと、和歌山生協病院にこの保育所の保育、父兄が平和夏まつりでのバザーの売り上げを郡山医療生協つくしんぼ保育園と福島医療生協プラ保育園に送ったところ、つくしんぼ保育園では、室内でしか遊べない子どもたちのために遊具を購入

し、夢中で遊んでいる子どもたちの写真を添えてお礼の手紙が届きました。

また、年末、福島の医療生協で働く職員のみなさんに元気に年を越してもらおうと、有田みかん2トン(200箱)を送りました。一人あたり7個くらいある助定ですので、職員の家族にも少しは行き渡ったかと思えます。届けられた部署、職員のみなさんからお礼のメッセージ

が届き、喜んでいただいたようです。

どのメッセージを見ても、「全国の仲間が、和歌山の仲間が私たちのことをずっと想ってくれていたこと、大きな励みになりました。」「皆さんのご支援は、ここ福島で踏み止まっている私たちに大きな励みです。」

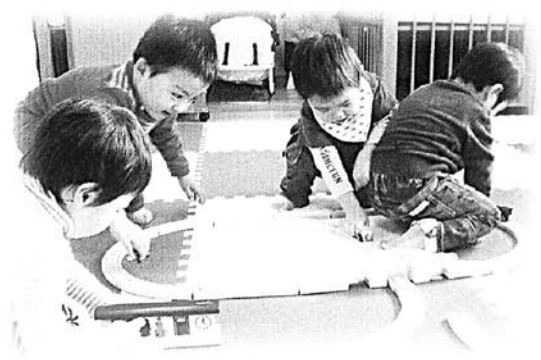
「原発も放射能汚染もない福島を、みんなの笑顔が輝く福島を取り戻すまでがんばります。」などの思いが綴られています。

被災地の復興、原発・放射能問題の真の解決を国に求め、協同の力で私たちも支援を続けたいと思います。今、「原発ゼロ」の署名運動を進めています。ぜひ、ご協力ください。

おいしいおまんこありがとうございます。
新聞等の報道の通り 私達は原発事故後不安な日々をすごしています。先日、子供と一緒にディズニーランドに行、そのとき、子供が「ディズニーランドは放射線量いくつなの?」と私に聞いてきました。大丈夫だよと伝えると「良かった! ず」と外にいても大丈夫なんだね」と安心していました。小2の子供が放射線と気にしなけはいけない現状にとっても悲しくなりました。でも、これが福島、現実なのかも... 暗い内容にならなりました... そんな中 私達は全国の民医連からの支援や応援メッセージに元気が付けられています! 甘くてジューシーなおまんこを食べて、かせにも放射能にも負ける。がんばって行くぞと思えます。本当にありがとうございます。

医療生協 わたり病院

福島から届いたお手紙



阪中重良前理事長の早逝を限りなく 惜しみつつ安らかにねむりください

和歌山中央医療生協副理事長 木下 和久

去る1月12日、医療生協前理事長の阪中重良氏がお亡くなりになりました。72歳でした。謹んでご冥福をお祈りするとともに、在りし日の前理事長を偲びたいと思います。

（者で阪中さんの恩師）
以来、医療や医療生協について学ぶことにたいへん積極的に、生協の通信教育とその制度を激賞し、毎年2コースを受講し実践に生かしてこられました。

阪中先生が県教職員組合委員長から医療生協常務理事に着任された時、西先生の奥様が「医療問題を扱う組織の仕事、大丈夫かな」と心配してくださいと語られたのを昨日のことのように思い出します。（西先生は和歌山大学の教育学部長をされた教育者

第一次生協病院リニューア

ル・附属診療所新築・竣工祝賀会・リニューアルまつり（完成後一週間、病院見学を兼ねて朝昼晩と組合員参加の記念行事）、3億円増資運動も併せ進めました。生協芦原診療所、河西診療所の増設や中之島診療所新築移転、海南の『げんき』の創設、松寿苑の譲渡や第二次生協病院・附属診療所リニューアルの完成へと次から次へと大事業にとりくんでこられました。

組織運営では、青年教師時代から教職員組合の支部専従書記長、更に県教組副委員長、委員長の職を歴任する中で身に付けられ、お手のものでし

た。組織原則である「決めたことはやりきる」ことを何より大事にされました。方針に基づきながら、論議については真正面から受け止めて、的確に判断し運動を進めてこられました。支部財政を確立するために支部運営費や機関紙「健康とくらし」の手配り援助金制度、班や支部表彰と賞金制度等の導入もされました。理事会として、他府県の生協視察での学びも大切にされました。

また、1万人の医療生協リニューアルまつりや医療生協50周年記念行事、前進座の「赤ひげ」公演等も大成功に導き、医療生協の課題解決や組織強化発展に尽くされました。

お母様の介護や早朝のご夫婦の散歩など、家庭での日常生活から垣間見える誠実で豊かな人格と労働運動や社会運動で鍛えられたあなたの大きな力は、社会保障制度や税制改悪の急な動きがある今こそ求められる時です。急逝は惜しまれてなりません。

あなたの遺志を継いで奮闘することを誓い、つつしんでご冥福をお祈りします。

小児科医のつぶやき

生協子ども診療所 佐藤洋一 所長



第1回 「カゼ」と言われたら



みなさん、こんにちは。生協子ども診療所所長の佐藤です。これから5回にわたって、こどもの病気などを中心に小児科医のささやかな思いを伝えていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

又感染によるもので、特別な治療が必要ないと考えたときに行います。しかし、ウイルス感染症でも経過によっては重症化する場合があります。例えば、冬場に流行するインフルエンザもウイルス感染症のひとつで、大抵の場合には時間とともに治ります。ただ、診察時には問題がなくても、診察後に脳症などの重篤な合併症を呈することがあります。「カゼ」と診断された時には、子どもさんの状態をしっかり観察してください。特に、意識状態（目と目が合うのか？）や呼吸状態（呼吸がはやくないか？）などが重要です。心配な症状があれば、診療所に連絡ください。もちろん、「カゼ」は自然に治りますので、「ただのカゼである」場合がほとんどです。安心してください。

第1回目は、「カゼ」という診断についてです。子どもたちが、熱や鼻水などの症状で受診されます。私は一通りの診察を終えて、「カゼ」という診断を行うことがありますが、その際に、患者様やご家族より「ただのカゼですか？」とよく聞かれます。「ただのカゼ」という言葉には、あまり大した病気ではないので心配しなくてもよいというニュアンスが感じられます。その言葉に私は非常に違和感を感じます。

私が、「カゼ」という診断する場合には、原因がウイルス

ひびきよー！健康びんごの輪

健康づくりチャレンジ2011 まとめ

9月から11月の3ヶ月間、今年の健康づくりチャレンジに176名の方が参加、それぞれに奮闘努力されました。

感想文からご紹介します

「朝、目が覚めると、まず体操をして、と体が自然と動き出します。習慣になったと感じる。体が喜ぶから」「歯磨きを朝昼夕きちつと、更に歯間ブラシ



を使うと気持ちよかったです。歯磨きをチャレンジしたことで歯の健康に関心をもつようになった」「週1回飲まない日(休肝日)のところ、2日や4日続けても飲まない日があったのです」と思つたこと健康習慣が身についたことを喜ぶ方や「継続は力なり。一人だと続けるのが大変だけど、皆がしていると思うと続けられる」とチャレンジの効果を実感された方や「チャレンジは終わったけれど、万歩計を毎日取り付けて歩いていきます。最近では砂袋1kgを背中に担いでお城の石段の登り降り、ストレッチをしている」という強者もいます。でもうまくいった方ばかりではありません「健康ダイエットで体重が少しも減らなかつたことが残念。毎朝きちつと測っているのに本当に効果がなかつた」「盛夏の時期には暑さに負けてウォーキングを休んでいた」「夕方歩くことが多かつたが、寒くなったり暗く



なるのが早くなつたりすると自分に厳しくすることができなくなつた」という残念な方も。「久しぶりに音読に取り組んで発声が引くかかるとにびつくり。だつた」「あと一回がんばれば、というところギブアップ。寒くなるアルコールが恋しくなるようです。短期間でも取り組めたことはよかつたかな」など悲喜こもごもの声が寄せられました。

また「歯磨き講習会を開いてほしい」「筋トレにチャレンジしたが適切な達成目標値がわからない」「脳活性化のための初歩の英会話サークル等あればうれしい」などの要望や「参加者増えていますか?」「せつかくの企画。もっと多数の組合員が参加し続けられるよう、工夫を。もっとPRして知らせてほしい」「医療生協に加入して2年、交流会や生活習慣を改善するこ

とを学ぶ中で少しずつ日々の生活に取り入れてきた。10年前より気力・体力が充実している。多くの方に健康に老後を過ごす啓蒙活動をしてほしいです」と運営面を含めての叱咤激励もいただきました。

まとめ集会を ひらきました

1月25日に、「健康チャレンジまとめ集会」を行いました。

	東地区		中地区		南地区		河西地区		那賀地区		海南海草地区		コース別合計	
	参加数	達成者数	参加数	達成者数	参加数	達成者数	参加数	達成者数	参加数	達成者数	参加数	達成者数	参加数	達成者数
ウォーキング	28	14	11	7	33	25	45	18	18	8	3	3	138	75
転倒予防運動	12	8	9	7	8	1	16	11	3	0	1	0	49	27
筋力アップ	23	11	8	8	6	2	20	7	29	12	3	1	89	41
バランスのよい食事	13	7	2	2	5	4	11	2	1	0	0	1	32	16
健康ダイエット	12	5	1	1	1	2	13	2	9	2	4	1	40	13
きっぱり禁煙	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
お酒ほどほど	3	0	2	1	3	1	11	6	1	0	0	0	20	8
お口さわやか歯磨き	18	12	3	2	3	1	20	17	7	2	4	4	55	38
なんでも好きなこと	38	22	22	19	25	17	48	26	36	11	5	4	174	99
地区計	147	79	58	47	84	53	186	89	104	35	20	14	916	317

2万4千人のうちチャレンジに参加している方は500人程度。もっとたくさんの方に参加してほしい。1000人のチャレンジを目指していきたいと思つ」と述べて締めくくりました。

シルバークラブ
新年懇親会

土生医師が講演



1月15日(日) 新在家中部自治会館で開催されたシルバークラブ新年懇親会で、生協病院リハビリ科・土生晃之医師が、「超高齢者社会での介護予防の話」をテーマに講演しました。
 講演では、膝関節症、腰痛症、骨粗鬆症など高齢者特有の病気について、気をつけなければならぬことなどを中心に分かりやすく、ユーモアたっぷりの話となりました。また、高齢者に必要な筋力アップ法も話され、参加された50名のみなさんにたいへん喜ばれました。シルバークラブの「お互いが助け合い、笑顔ある暮らしを会員互助で築く」という目標と医療生協の活動が重なりあい、健康チエック、講演会ともに大成功でした。会員の皆さんの血圧測定、骨密度測定など健康チエックも行いました。新年の恒例となつているため、健康チエックを楽しみに来てくれる方もいらっしゃいました。

虹のバレンタイン行動でアピール



2月14日(火) 恒例の「虹のバレンタイン宣伝行動」をJR和歌山駅周辺で行い、雨にも関わらず50名の組合員・職員が参加しました。「原発からの撤退を断念し、エネルギー政策転換の是非を問う」模範国民投票カードをチヨコレートとともに約1千人に配布し、アピールしました。
 横断幕やのぼり、揃いのハッピー医療生協の活動を知っていたたくさんの方にもなりました。各事業所でも配布をおこない、生協ごとも診療所では、102名の方からカードを回収したところエネルギー政策の転換に賛成と回答された方は90名、反対が10名、無回答が2名でした。「生命の危険と引き換えるだけのメリットではないと思います」「原発は信用できません」「子どもたちが安心して暮らしている未来のために、今すぐ原発廃炉に向けて動き出してほしい」などの意見が寄せられました。

生協強化月間まとめ



2011年度「医療生協強化月間」は、未曾有の東日本大震災と福島第1原発事故後の被災者支援・復旧活動を通じて、あらためて人と人のつながりや地域社会の結びつきの大切さが浮き彫りになるとともに、生活や社会のありようの見直しが求められるという社会状況のもとでの取り組みとなりました。和歌山でも9月台風12号により甚大な被害が発生し、あらためて防災に対するとりくみの強化が求められました。

こうした中で月間は組織強化の4課題を年間目標の8割到達を目標にとりくみました。(4課題の12月末到達は表を参照)

仲間ふやしについては、①すべての班で仲間を迎え入れよう・・・1班1加入運動、②職員は家族・知人・つながりを活かし・・・1職員1加入運動としてとりくみました。また、毎月9日・25日の組合員100%利用デーにとりくみ、待合室活動や地域訪問行動を行いました。支部や班では、

サークル活動やレクリエーションなど諸行事に参加してもらって出会い・ふれあいを広げて仲間ふやしを行ないました。増出資

は、班やサークル活動による積み立て増資組合員は増えていますが、目標に対して55%の到達です。班づくりは、迎え入れた組合員が活動に参加する場合は保障するという視点をもつての班づくりで、南地区や打田支部で前進しました。班会開催は、脳いきいき班会などが新しくとりくまれるなど開催数では目標の91%の到達となりました。活動班を増やす取り組みが課題となっています。

年度末に向けては、それぞれの残り目標を明らかにして、

やりきる手立てを論議して運動をすすみましょう。また、新しく仲間になった組合員には、ウエルカムパーティーへのお誘いや班会・サークル活動にお誘いし、生活協同組合の良さを伝えながら協同の輪を広げましょう。

2011年4月～12月末現在の到達

	到達	年度目標	到達率	達成地区・支部・事業所
仲間ふやし	685人	1,500人	45.60%	河北支部 にし支部 打田支部 海南海草支部 生協病院 河西診療所
増出資金	5,525万円	1億円	55.20%	四ヶ郷支部 河北支部 中支部 にし支部 のさき支部
班会開催	821回	900回	91.20%	河北東支部 にし支部 くすみ支部 海南海草支部 (東地区は年度目標達成)
班づくり	19班	50班	38.00%	広瀬支部 雑賀高松支部 明和支部 打田支部 (南地区は年度目標達成)

読者のひろば

ドジョウ(野田首相)さんへ送る川柳

消費税大幅引き上げ大義なし
ドジョウさん大増税の

地ならしやめて
年金者延ばされ命縮められ

和歌山市 松寿司さん
(ペンネーム)

ためしてみました!

「ためしてクッキング」のガ
トーショコラ、大成功でした!
和歌山市 村木 美奈さん



いつも「ためしてクッキング」
を楽しみにしています。「これ
できるかも?」というものは姉
妹2人で「あーだ」「こーだ」
仲よく(?)作っています。

海南市 松本 紗耶加さん

チャレンジ

最近、娘がパソコンを購入し
て、私もチャレンジしています。
メールができたらしいなあ。

和歌山市 南出 博子さん

2月開催の上富田口熊野フル
マラソン出場に向け、1日10
kmを目標にジョギングしていま
す。走れない日もあります。が、
お陰で体重5kg減、体調良好で
す。「継続は力なり」ですね。

和歌山市 野村 泰彦さん

見ていて楽しい亭主殿

最近、亭主殿が、川柳、俳句、
短歌に凝りだし、投稿マニアに
なっています。新聞の活字に
なった時の喜びようは見ていて
楽しいものです。

和歌山市 荒木美登里さん

苦難を乗り越えて

健康とくらし1月号「長寿
ばんざい」を読ませていただ
き、近藤さんご夫婦とも、多
くの苦難を乗り越えて今の長
寿があるのだと感銘を受けま
した。

岩出市 須川 卓実さん

思いやりもっと思っ!

家の前の山の木をたくさん切
り倒して墓地ができたため、野
生のいのしし、猿、タヌキがテ
リトリーを奪われて人家の多い
ところに下りて来ます。人間は
自分たちのことばかりでなく、
すべての生き物に思いやりが欲
しいです。そのうちきつとしま
す。返しがるのではないかと思
います。

和歌山市 塩谷 貞子さん

おだやかに暮らしたい

先日、孫が商用のため紀南へ
行き本宮まわりで帰ってきたま
した。豪雨による惨状を目の前に
して、テレビとは又違う現場に
衝撃を受けたようでした。普通
に笑えるというこの幸せをか
みしめ、日々おだやかに暮らせ
るありがたさに感謝していま
す。

和歌山市 山崎 久子さん

実践します!

「脳いきいき5か条」とても
参考になりました。実践して続
けたいと思います。

和歌山市 山野井弘子さん

いしたま発掘!!

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



医師のたまご



医師のたまご

医学生・予備校生の1日医師体験募集中



新入生や在学医学生にとって、
春はあらたな目標をもつ大切
な時期です。この時期、医療
生協の病院・診療所では、新
入生や医学生、医学部を目指
す高校生や予備校生に、実際
の医療現場に触れる実習や1
日医師体験をお勧めしています。医学生
の病院・診療所実習では、往診
など地域医療を感じてもらうた
めの診療所体験プログラムや病棟
で主治医体験を行うプログラム、
訪問看護や他職種体験など多彩な
プログラムを用意しています。参加した
学生が

らは、「どんな医師になりたいかを考える良い機会になりました」
「往診に同行して、地域には自分で通院できない人や困っ
ている人がいることをはじめて知りました。患者さんだけで
なく、ご家族のこともよく知っていて驚きました」などと話して
くれます。また、高校生・予備校生1日医師体験では、医師の
仕事の説明や血圧測定体験、往診の見学など実際の医療現場を
少し垣間見る体験とあわせて、医師としてのやりがい、受験の
アドバイスや学生生活など、直接質問できる時間も設けていま
す。「さらに医師になりたい気持ちが増してきました」「大学
のオープンキャンパスより、本当に医師としての体験ができ、
すごくためになりました」とこちらも毎回大好評です。



お問い合わせやご紹介は、和歌山民医連・医学生担当 (TEL441-5090) まで、気軽にお声をかけてください。

医療生協ハイキング

※生協ハイ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316回 海南市東部黒沢山 4月8日(日)10km 山レベル/体力5・技術4

生石山系の北に位置し、山頂近くから海南港方面の眺めがいいです。下山時、一部道のない斜面を下ります。
 海南駅からオレンジバスで野上方面に入り、帰りもバスで海南駅に戻ります。
 集合場所：JR和歌山駅午前8：05発海南行き乗車、8：20JR海南駅下車(230円) 8：50発登山口行きオレンジバス乗車、9：10西出大師前下車(390円)
 帰路：下佐々地区オレンジバス乗車、JR海南駅下車(520円) JR海南駅乗車、和歌山駅下車(230円)
 参加費：300円(会費、写真代込み)

●第317回 田辺市龍神山と三星山 4月29日(日) マイクロバス利用につき要予約

山レベル/龍神山ルート体力4・技術4、三星山ルート体力5・技術6
 辰年にちなんで田辺市の龍神山に登ります。すぐ隣に三星山という険しいが個性的な山がありますので一緒に登ります。三星山の下りが険しいので田辺歩こう会の小坂橋さんに龍神山だけ登るグループの案内をお願いしています。場所は未定ですが、帰路温泉入浴の予定です。
 集合場所：①南海和歌山駅市民会館午前7：30集合、7：40出発
 ②JR和歌山駅東口 7：50集合、8：00出発
 参加費：4,000円(バス代、会費、入浴料、写真代込み)
 参加申し込み：電話073-473-0668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け付けいたしません。よろしくお願ひします。

お申し込み・お問い合わせは ☎073-473-0668 安田まで

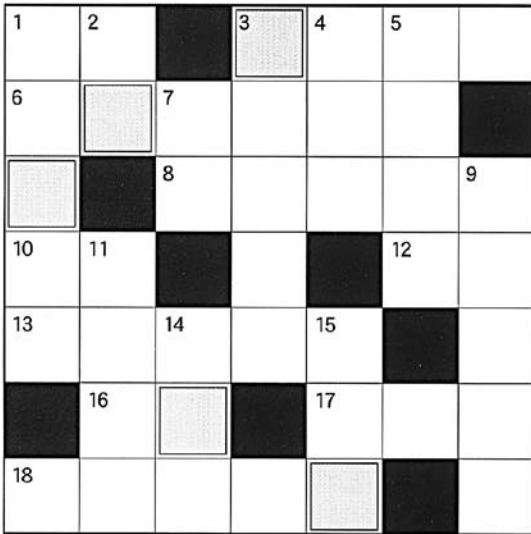
1・23怒りの総行動

社会保障を削り、消費税を増税する
 一体改革は許せやん!

1月23日(月) 県社保協など4団体で「税と社会保障一体改革阻止、怒りの総行動」を開き、正



午過ぎに和歌山市役所前で集会、参加者から消費税増税は所得の低い人の負担割合が大きく直接生活に響くため絶対反対の意見が出され確認し合いました。その後県庁まで約200人が「弱いものいじめの消費税増税はやめよ」などシュプレヒコールで訴えながらパレードを行いました。また、県知事への要請、担当者との懇談も行いました。医療生協・民医連も横断幕を持って元気にアピールしました。



- 《解き方》
 2重枠の5文字をつまぐと並べると言葉ができます。それが答えです。
- 《タテのキー》
 1 この模様
 2 ♪「上海帰りの○○」
 3 小型の吹奏楽器。息を吸ったり吐いたりして音を出す
 4 しぎりに、心をこめて
 5 音楽を演奏する一回
 6 ○○青む、○○摘む
 7 律動的、音律的、調子のよいさま
 8 いかにもよく似ている
 9 ○○でも心で
 10 ○○箱根鉄道
 11 「榊原」岡山県東部にある硫化鉄の鉱山
 12 冷、凍などの漢字の偏
 13 好事魔多し。「丑にもさへも○○○○」
 14 斜め
 15 「○○○○」は現貨を懸賞する
- 《横のキー》
 1 七草
 2 苗字。○○○○一夫、潔、等伯、町子
 3 バイカル湖のほとりにある東シベリアの中心地
 4 奥州藤原三代で栄えた岩手県南西部の町
 5 室町初期の能役者、能作者。父は観阿弥
 6 宛先/8ページ下欄
 7 発表/本紙221号

健くらパズル

懸賞付
 No.157



- 《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。
- 《当選者発表》
 健くらパズルNo.155の正解は「ユリカモメ」でした。応募総数57通のうち正解は56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。
- 桶谷 清美さん(和歌山市)
 - 松本紗耶加さん(海南市)
 - 宮田満佐子さん(和歌山市)
 - 森井紀久子さん(和歌山市)
 - 和久田由起子さん(和歌山市)

解答/No.155 ゆりかもめ

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。

ためいてクッキング 92

すぐできる 春色和風蒸しパン♪

【材料】

- ホットケーキミックス……200g
- ほうれん草(ゆでて刻んだもの) ……大さじ1杯
- 人参(すりおろしたもの) ……大さじ2杯
- かぼちゃ……………少量
- はちみつ……………少量
- りんご……………少量
- サラダ油……………大さじ1杯
- 牛乳……………150cc
- 砂糖……………大さじ1杯

【作り方】

下ごしらえ
かぼちゃ…1センチ角に切り、レンジで3分加熱する。出来上がったなら、はちみつを少しかけておく。
人参…すりおろしておく
りんご…5ミリ角に切っておく
ほうれん草…柔らかくゆでて水分を切りみじん切りに

- ① ボウルに卵を割り入れてよくほぐす。
- ② 砂糖、ミックス粉、牛乳を入れてよく混ぜる。最後に油を入れ、サツと混ぜる。
- ③ 別のボウルに②の半分を入れ、片方のボウルにほうれん草、もう片方のボウルには人参を入れてよく混ぜる。
- ④ カップに入れて上にかぼちゃやりんごを飾る。
- ⑤ フライパンに2～3センチのお湯を沸かし、カップを並べ、串を刺して中身がくっつかないようになるまで中火で約15分くらい蒸す。



診療案内

和歌山生協病院附属診療所					生協こども診療所			生協芦原診療所		河西診療所		おおみや診療所			
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~					受付 午前8:30~12:00 夜診4:00~7:00			受付 午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00		受付 午前8:30~12:00 夜診5:00~7:00		受付 午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00			
午前				午後	夜診	午前診	午後診	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	
内科			外科	内科 特診	内科										午前
新患	予約診														
月	診療	小西	三谷	坂口	田端	松岡	交代診療 (休診)		佐藤	山本		井戸	井戸	奥村	奥村
火	小西	診療	畑	本田	上垣内	三谷 糖尿病	佐藤	特診(佐藤) 予防接種	木津	山本		井戸 (休診)		奥村	
水	小西	内田	畑	三谷	田端	神経内科	木津	特診(木津) 予防接種	佐藤	三谷	山本	井戸	坂口	奥村	奥村
木	小西 児玉	土生	畑	三谷	上垣内	心臓 土生	木津	赤ちゃん外来 予防接種		山本		内田		奥村	
金	内田 小西	診療	村井	本田	田端	畑	佐藤	予防接種	木津 特診(佐藤)	山本	山本	井戸	井戸	奥村	診療
土	交代診療						交代診療 土曜日のみ 9時~13時	予防接種 いづれも午後 火・水 1:30 木 3:30 火・金 7:30		山本 (交代診療)		井戸 (交代診療)		奥村	

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

昨年3月11日に発生した東日本大震災。いまだに撤去されずに残っている瓦礫の山、想定外の津波による事故で済まされている福島第一原発の事故。私たちの目には何一つ解決していかないように見えますが、昨年末には野田首相が地元意見を無視しての原発事故収束宣言を行いました。また、政府とマスコミが消費税増税の大合唱。この国を一体どの方向に向けていこうとしているのか、私たちが政治に大きな関心を持たなくてはいけない時期に来ていると思います。

さて、『健康とくらし』ですが、組合員さんの声や活動・意見等を多く取り上げていきたく紙面を少し変えてみました。より親しみのあるものになればと思います。ご意見ご感想をお待ちしています。

(神)