

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生活協は

- 組合員数-----22,783人
- 出資金---976,728,850円
- 一人平均-----42,871円
- 出資額
2012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
 医療生活協のホームページ
<http://www.w-iryoseikyoo.com/>



4月からの「介護保険制度」改定

45分で何がどれくらい変わるの？

生協芦原診療所ケアマネジャー

長谷 英史

4月から介護保険制度は特に訪問介護とデイサービスの報酬が大きく改定されました。訪問介護の家事援助では、これまで45分、60分、90分と介護報酬が設定されていたのが45分以上は一律約2400円と決められたため、各事業所は時間を短縮して対応しているようです。「45分で何ができるの？」と利用者さんから（お怒りを込めた）声をよくお聞きします。

デイサービスでは時間区分が5〜7時間、7〜9時間に区分され、7〜9時間枠で利用してもらわないと今より減収になる仕組みに。だから利用者さんの利用時間は長くなり、料金も少し高くなるケースもあると思います。

本来、介護サービスは利用される方のニーズ（要求）の積み重ねです。ニーズがあつてケアプランが立てられ必要なサービス内容や時間が決められなければならないのに、今回の改定は利用者の視点が欠落しているのです。

このような仕組みの下で、利用者さんや家族、事業所にどのような影響が生じるかわかりと見ていく必要があります。

お困りのことがあれば、もう一度担当のケアマネに利用時間のこと、サービス内容のこと、料金のことを相談してみてください。

和歌山中央医療生活協 事業所のご案内

和歌山生協病院	(073)471-7711	生協こども診療所	(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デイサービスいこら	(073)422-3551	総合介護支援センター デイサービスけき	(073)487-3388

2012年度

第55回通常総代会

新たな医療生協の歴史を みなさんでつくっていきましょう!



6月23日(土)、和歌山市直川の和歌山市北コミュニティセンターで和歌山中央医療生活協同組合第55回通常総代会が開催されました。

今後さらに広がる高齢化、一人暮らしの増加を見ずえた新たな5カ年計画や地域、組合員のための事業強化、利用しやすい介護施設の展開など重要な方針が圧倒的多数で承認されました。また、生協芦原診療所開設50周年にむけ、12月に山田洋次監督を迎えたとりくみが発表され、医療生協全体で大きく成功させようと決議されました。



木下副理事長の開会宣言のあと、議長に東地区の駒田晋総代と安田かず代総代が選ばれ、第55回通常総代会は始められました。

山本理事長から挨拶があり、ここごとく国民との公約を裏切った現在の民主党政治。反対に大震災、台風被害を受けた方々への支援、お金

がないために医療を受けられない方々へ無料低額診療を呼びかけ、難病患者さんや介護されているご家族への支援、中之島診療所閉院後の介護事業転換での再出発など、困っている方々に目線をあわせた医療生協の今後の展開を十分議論してほしいと述べました。

和歌山県生協連尾添会長理事はじめ、3名の来賓のみならず、さまざまのご挨拶を頂戴しました。続いて、田畑専務理事より一括議案提案のあと、討論に入り、16名の方から発言がありました。

消費税増税絶対反対!

民医連事務局の長谷さんから、今年入職の2名の医師は総代会当日水俣病大検診参加

で出席できなかったため、ビデオレターによってこれまでの援助と協力に感謝し地域や組合員に求められる医師をめざしてがんばるとの決意が披露されました。藤沢常務理事は、消費税増税法案が国会審議も経ずに強行採決されれば医療生協も医薬品や医療機器購入などで支払う負担が4千万円増となり絶対許せない、国民的な反対運動を喚起しよう、とよびかけました。宮北支部前西総代は、原発反対署名で全戸を訪問しているとりくみを紹介、マスク3効果で「電気が足りない」意識が浸透しており、これでは原発が日本を崩壊させると発言、森岡附属診療所事務長は昨年9月から市内院所でとりくみ状況の報告で、37名が申請され、経済的理由で医療にかかれなかった方々に喜んでいただき今後も引き続き呼びかけると発言。

昼食後、組合員活動表彰基準に基づいて、111の班と

2つの支部が表彰されました。

生協芦原五〇周年記念行事に 山田洋次監督講演決定!

南地区神谷理事、西本理事、里崎事務長の3人からは、生協芦原診療所開設50周年記念行事として12月に映画監督の山田洋次さんを迎えた講演が開催されると報告されました。(詳しくは本紙9月号でご紹介します。)また、岡崎支部のみなさんの『町』の合唱もあり、この歌で山田監督を迎えたいと発言がありました。

地域に健康と人のつながりを

打田支部横山総代からは新



山田監督講演を熱く語る西本理事

第5次長期計画初年度、山田洋次



代 山横山支店 田打

班2つを増やして4課題を達成したことと今後班会を楽しく続けていく上での課題について、海南中山総代からは、海南元気市の終了とともに終わった医療生協健康青春チエックでしたが、このとりくみで培った人とのつながりを継続し、安心とやさしさの拠点にしようとは始められたいんき食食会が1年目を迎え、参加者の輪が広がっていることが紹介されました。健康づくり委員会中嶋委員からは健康づくりチャレンジが『ヘルスアップチャレンジ』と名称を変え、中身も19コースに増え魅力倍增、多くの参加を呼びかけました。生協中之島山本事務長より、診療所閉院後の施設を複合型サービス(デイサービスのほかに訪問介護やショートステイ、訪問看護の4つのサービスを受けられる)としてみなさんに喜んで



代 山中山支店 海南

利用していただけたらと発言がありました。

みなさんご支援ください

在宅総合ケアセンター森田事務長からは、この間とりくまれてきたALS(筋萎縮側索硬化症)患者さん宅へのヘルパー派遣時間を増やすように和歌山市に対して起こした訴訟の経緯と結果、全国への影響、訴訟費用への支援を訴え、生協病院太田総看護師長より、現在の厳しい看護師体制の中でも『患者の権利章典』に照らして誇りを持てる看護を実践しようとの論議したところ、医療生協で働く看護師をぜひご紹介くださいと発言。東地区で立ち上げたことも委員会より生協こども診療所葦澤事務長が、子どもの遊び場やたまり場が減り、ひきこもりや孤立が顕在化する中、教員OBの方や組合員さんの力

を借りた』ごども応援広場』づくりのとりくみについて発言しました。

医療生協の役割

和歌山民医連会長に就任した佐藤医師が医師の退職等で厳しい医師体制で病棟管理をおこなっていること、中之島診療所を閉鎖せざるを得なかったことなどを報告、今春入職の2名の医師が2年間の初期研修を終え3年目以降も生協で働いてもらえるよう、医師養成のとりくみへの協力を訴えました。最後に、生協病院古田院長は第5次5カ年計画を補足する意味で、現在の病院入院患者さんの年齢構成(今後全国的に進む高齢化、一人暮らしの高齢者の増加に対応できる病院として、地域



の開業医の方々とも力をあわせてとりくむことが医療生協の役割だと発言がありました。

論議終了後、各号議案について採決がおこなわれ、圧倒

の多数で全議案が承認されました。(採決時出席総代154名、代理出席26名、書面議決書提出17名合計197名)長時間に渡る熱心な討論お疲れ様でした。

8期16年に渡り理事として永年ご尽力いただいた松本尚三理事から退任理事を代表して「組合員としてこれからも地域の中で生きていく限りがんばりたい」と挨拶いただきました。総代会終了後、理事会が開催され、新役員体制が決まりましたのでご報告いたします。

* 役員体制 *

理事長	(再)	山本	純嗣
副理事長	(再)	下田	和久
専務理事	(新)	古田	光泰
常務理事	(新)	久田	敏安
理事	(再)	藤沢	衛昭
理事	(再)	森岡	佳保
理事	(再)	石垣	美恵
理事	(再)	田上	正智
理事	(再)	田村	春良
理事	(再)	谷下	洋之
理事	(再)	神木	教治
理事	(再)	小西	治子
理事	(再)	高橋	良子
理事	(再)	高橋	マコ
理事	(再)	滝父	川恵
理事	(再)	中川	玲子
理事	(再)	中西	シイ
理事	(再)	村本	三平
理事	(再)	堀本	孝敏
理事	(再)	満井	明彦
理事	(再)	宮谷	保彦
理事	(再)	室脇	正彦
理事	(再)	森山	三雄
理事	(再)	山本	高郎
理事	(再)	目田	二郎
理事	(再)	中山	由郎
理事	(再)	山形	順由
理事	(再)	音順	

退任された役員のみなさん
理事 東和子
" 熊野いづみ
" 林武夫
" 松本尚三

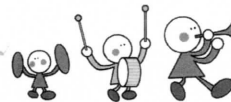
小児科医の つぶやき

生協こども診療所
佐藤洋一
所長



第3回

子育てをもっと楽しもう!



ピリピリしている
お母さん

最近、子育て中のお母さんたちの気持ちに余裕がなくなってきたと感じることがあります。「いつもガサガサして、目が離せないんです。」「ご飯も好きなものしか食べないです。」「子どもたちの行動一つ一つにピリピリしている感じがします。」

もちろん、初めての子育ては誰でも不安がつきものです。仕方がないことだと思えます。でも、やはり、



子育てをもっと楽しんでほしいと思います。

私の子育て

実は、私には5人の子ともがいます。女の子4人と男の子1人です。父親として初心者の中には、子どもの行動がわからずに右往左往していました。ある日、子どもが夜泣きをして、寝ないときには本当にどうすればよいかわからずにオロオロしていました。「足を温めれば眠る」という誤った情報を信じて、夫婦二人で娘の足をお湯につけたこともありました。

しかし、5人目ともなると、夜泣きをしても、無駄な抵抗はせずに夜泣き

を楽しみおようになりました。そうすると、泣いている子どもの顔もかわいく見えてきます。本当に不思議なものです。余裕をもって、子どもの行動を見ることができるようになっていきました。

実は短い子育て期間

今では、長女が社会人1年目、末っ子は中学3年生になりました。子どもたちはもう親の手を煩わすこともなくなりました。そうなるととても寂しいものです。時々、ちょっとかいを出しては、子どもたちに怒られます。本当に今から考えれば、親が子どもに手をかけられる時期はごくわずかです。この短い時間を十分に楽しんでほしいと思っています。



生協こども診療所よりお知らせ

2012年度インフルエンザ予防接種

予約受付は9月10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。インフルエンザは脳炎や肺炎などの重篤な合併症を呈することがまれにあります。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。ワクチン接種は12月初旬ごろには完了するように勤めています。2回接種が必要な子どもさんの場合には、1回目と2回目の間は4週間程度必要ですので、遅くとも11月上旬までに1回目の接種を終わらせる必要があります。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。

お申し込み・お問い合わせは生協こども診療所へ

予防接種専用ダイヤル☎073-488-7455まで。なるべく14~16時の間にお願いします。

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。開始時期や料金など詳細は決まり次第、院内報(こども診だより)及びWeb予約のお知らせ欄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>

広がる
生協の輪

南地区組合員バス旅行

南地区

6月10日(日)職員、
理事含めて総勢81名で近

江八幡に行ってきました。さわやかな風が吹き、絶好の旅行日和。重厚な石垣や礎石が国特別史跡に指定されている安土城跡、安土城考古博物館、そして八幡堀周辺の散策というコースです。今回初めてバス旅行に参加された方が15名、うち非組合員が4名です。友達が友達を誘い、生協の和が広がっています。恒例の西本理事による歴史の講義、その話を楽しみに参加されている方も多くいます。今回も職員がバスを乗り換えて事業紹介、宮根介護主任は初参加で自作のデイ宣伝ビラを作り、「是非うちのデイサービス



を」とアピールしてました。またホテルの昼食会場では西本理事が



「山田洋次監督の記念講演を成功させましょう。」と熱く語りました。帰りのバスでは、記念講演で歌う予定の「町」という歌を岡崎支部長花光さんの指導のもと全員で合唱しました。花光さんにはバスを乗り換えて歌唱指導していただきました。

最初はなかなか参加者が集まらず、赤字になったらどうしようと心配していましたが、それだったらと組合員さんが友人に声をかけ何人も集めてくれたり、皆さんの協力のおかげで目標の80人を達成しました。組合員さんに感謝です。

私の健康づくりチャレンジ

和歌山市中之島在住の組合員さん、段木住子(ダンボク スミコ)さん72歳のチャレンジを紹介します。

の
が
よ
い
を
空
け
る
分
程
時
間
は
な
く
5
磨
く
の
で
食
後
す
ぐ
た
ま
だ
、
な
り
ま
し
る
よ
う
に
ら
い
か
か

歯の
きらりと光る
成果
の
み
か
き
の
成
果



段木さんは、「歯磨き」にチャレンジされました。幼い頃から虫歯に苦しんだり歯の形状が悪いといわれていた上に、口臭が気になり始めたためです。食物を噛むことは、空気を吸うのと同じくらい当たり前のことですが、空気がないと生きていけないように、噛むことを大事にしなければいけないと、歯医者さんに教えてもらったそうです。歯の外、内、奥とひと通り磨いた後にもう一度磨くようにしました。「コチヨコチヨ」と小刻みに丁寧な磨くように心がけると7分くらいいかか

ということを知り、食事が済むと後片付けをし、それから磨くようにしました。こうして3ヶ月続けて歯磨きの習慣がつくと、磨かないと気持ち悪く感じるようになり、磨けない時でも必ずうがいをし、旅行には歯間ブラシを持参して行くようになったそうです。

* * *

段木さんは14年前に交通事故で大怪我をして足を悪くし、歩くにも足を引くようになるようになったそうです。以来、なんとか足を良くしようと歩くことと体操を始めました。歩く時にはしっかりと胸をはって颯爽と歩くように心がけ、今やご主人と一緒に散歩しても置いてけぼりにするほど。体操は中之島の仲間と一緒にしたり、自分でラジオ体操をしたり、身体に痛みを感じない限りどんな時でも体操をするようにしています。テレビを見ながらまたは風呂上りにスクワットをしています。身体が柔らかく、前屈をしても両手のひらが楽々つきまします。健康チャレンジには、ずっとウォーキングで参加してこられて、今回初めて歯磨きに挑戦されたそうですが、チャレンジをしていると、考えが前向きになって楽しいと笑顔で語ってくれました。



読者の ひろば

パズル

頭の体操になつてとてもいいです。父と2人悪戦苦闘しています。

岩出市 杉山 秀樹さん

5月号パズルのタテ19のヒントが書かれていませんでした。

和歌山市 藪 和男さん

※同様のご指摘を数枚いただきました。すみませんでした。

ねがい

代替エネルギーを全力で普及させて1日でも早く原発ゼロの日本を目指して行ってほしいと願っています。

和歌山市 井本 孝子さん

なごみ

2歳目の娘がようやく出した片言の覚えだての単語が「ブタ」「カバ」で、連発します。どうしてなのでしょう？

和歌山市 中村 淳子さん

チャレンジ3題

◆退職して3年間、健康づくりチャレンジに挑戦し、今も早朝よりラジオ体操をかかさず続けています。4年目の今年は何に挑戦しようかな？

和歌山市 梅裕 幸子さん

◆健康のため、できるだけ毎日8千歩を目標に歩いています。今、有田はみかんの花真っ盛り。いいにおいの中、楽しみながらのウォーキングです。

有田市 竹中 佳子さん

◆今流行の『カーヴィーダンス』のDVDを借りてたまにしていますが、どうしても続かないのか！自分の事ながらあきれてしまいます。食事は毎日3食忘れずに続いているのに？

和歌山市 荒駒 麻美さん

ほのぼのの対談よかった！

新入医師と組合員のほのぼの対談をとても気持ちよく読ませていただきました。嬉しいですね。組合員の山本さん、山中さんの暖かいお人柄も思われます。これから期待しています。

和歌山市 山本 滋子さん

♪歌は

思い出と ついでに

⑳

♪歌いましょう、懐かしのあの歌、この歌♪

とんがり帽子

緑の丘の赤い屋根

とんがり帽子の時計台

鐘が鳴りますキンコンカン

メイメイ仔山羊も鳴いています

風がそよそよ 丘の家

黄色いお窓は おいらの家よ

緑の丘の麦畑

おいらが一人であるときに

鐘が鳴りますキンコンカン

鳴る鳴る鐘は父母の

元気でいるよと いう声よ

口笛吹いて おいらは元気

※この歌にまつわ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きます。いただいた方には記念品をお送ります。

いしたま発掘!!

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

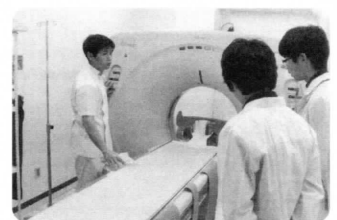
医学生病院実習&高校生・予備校生 一日医師体験 参加者募集中!!



まもなく夏休みです。医療生協各施設では、長期休暇を利用した医学生の病院実習や高校生・予備校生の一日医師体験を実施します。普段の学生生活では触れる機会の少ない医療や介護の現場を体験することで、医学生はもちろん、予備校生や高校生にとってもモチベーションが上がると、大変喜ばれています。

医学生には、高学年向けの研修医体験コース、中低学年向けには地域医療体験コースや外科体験コースと、多彩なプログラムを準備しています。高校生・予備校生には、病院紹介や血圧測定の練習、往診見学などのプログラムを準備しています。

すでに、医学生から夏休みの病院実習の申し込みが届いており、楽しみにしてくれています。詳しく聞いてみたい、お知り合いの医学生さんや医学部を目指す学生さんに知らせたいという方、気軽にお問い合わせください。



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。

ためしてクッキング

94

トマトでさわやか 塩分控えめ

サマー・スパゲティー



【材料】4人分

- スパゲティー（乾物）…400g
- イカ……………1杯
- 玉ねぎ……………1個
- ピーマン……………2,3個
- トマト（完熟）……………2個
- もどしたワカメ……………1/2カップ
- にんにく……………1片
- オリーブ油……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- 粉チーズ、あればタバスコ適量

※1人前 エネルギー540kcal、タンパク質25g、塩分2.2g
意外に塩分少なめでおいしく食べられます。

【作り方】

- ① イカは内臓を出して5mm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りに、ピーマンは縦二つに切って横に千切りにする。トマトは皮を湯むきしてざく切り。ワカメは食べやすい大きさに切る。
- ③ スパゲティーをゆでる。（ゆで時間は袋を見てね）
- ④ オリーブ油でにんにく、玉ねぎ、イカをさっと炒めて、ワカメ、ピーマンを合わせて炒める。トマトと塩小さじ1を加える。
- ⑤ ゆでたスパゲティーを加え、塩こしょうで味をととのえる。好みで粉チーズ、タバスコをかけて出来上がり！



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				午後	夜診	
	内科			外科			内科 特診
	新患	予約診					
月	診療 岡本	小西	三谷	坂口	田端	松岡 児玉 交代診療 喘息	
火	小西	診療	畑	本田	上垣内	三谷 糖尿病	
水	小西 岡本	内田	畑	三谷	田端	神経内科 三谷 尚 本田	
木	小西 児玉	土生	畑	三谷	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 <small>休診(佐藤)</small>		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 <small>土曜日のみ 敷設13時迄</small>	予防接種 <small>いすれも午後 火水金 1:30 木 3:30 火水金 7:30</small>	

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	山本
山本	
山本	山本
山本 <small>(交代診療)</small>	

河西診療所

受付 午前8:30~12:00
夜診5:00~7:00

午前	夜診
井戸	井戸
井戸 <small>検査(第2室)</small>	
井戸	坂口
内田	
井戸	井戸
井戸 <small>(交代診療)</small>	

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
奥村	奥村
奥村	
奥村	奥村
奥村	
奥村	診療
奥村	

編集後記

夕方少し前、私の住んでいる団地内を就学前後の女の子が七、八人、自転車や一輪車を乗り回しながら、きらきらと笑いながら遊ぶ姿が最近増えました。日に何度となく喧嘩をし大声で泣いていたかと思うと、いつの間にか泣きやんで遊びに加わっている。日が傾くと、「また、あそぼねー。」と声を掛け合いながら帰っていく。

今から60年くらい前、丁度私が小学生の頃の情景を思い出させてくれる子どもたちの「若い」声だった。

お届け致します。(M)

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

「健康と暮らし」編集委員会