

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数----- 22,836人
 - 出資金--- 970,548,100円
 - 一人平均----- 41,501円
出資額
- 2012年10月1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-ryoseikyoo.com/>



「山田講演」を成功させようと、頑張っている南地区の組合員



当日の舞台には真さんの巨大なドット絵（7m×6m）が飾られます。完成した絵を生協病院駐車場に並べ屋上から撮影しました。

当日は黄色いハンカチが入場券となります。忘れないで必ずご持参ください。

つばいにしましょう！
準備は着々と進んでいます。皆さんはもう黄色いハンカチを購入されましたか？お友達やお知り合いにも声をかけてお誘いください。会場を笑顔と熱気と歌声でいっぱいにしましょう！

生協芦原診療所50周年記念行事
**山田洋次監督を
迎える**
12月18日「山田講演」の

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 デイサービスげんき (073) 487-3388 |

篠崎さんの講演で 医療福祉生協の真髓がわかった!

9月8日(土)、和歌山市北コミュニティセンターにて組合員職員活動交流集会在行われました。組合員130名、職員47名が参加し活発な意見交流を行いました。

午前中は、講師に篠崎次男氏を迎えて学習講演会を行いました。午後から各地区に分かれ、この秋の仲間増やし大運動の取組みについて話し合いました。その中で篠崎氏の講演を聞いてあらためて医療生協への理解が深まったという意見が多く出され、生協運動の意義を確認することができました。

出会いふれあい支えあいの まちづくりと医療福祉生協

日本高齢者運動連絡会顧問

篠崎 次男氏が講演



日本社会は今

現在の日本社会は「協同」とは無縁の「格差社会」です。先進国では日本が貧困率一位であり、生活保護基準以下で生活をしている人が600万人存在しています。貧困ゆえに人との交際ができず、ひとりぼっち(独り暮らし)のことはなく、社会との繋がりが皆無に近い状況にあることが激増し、孤独のうちに死ぬ例が増えています。社会保障の財源確保を理由に消費税がスタートしたのに、社会保障は後退の一途。医療費も自己負担は増えるばかり。消

費税は衣食住にかかる税です。不況でも国民はやりくりし、税収は落ち込まない。安定財源として重宝される所以です。医療福祉生協のめざすもの
医療福祉生協は、地域に暮らす人々が、医療・健康・高齢期の問題などの解決のために、支部や班をつくって、地域の人々と専門家(医療や介護従事者)が協力しあい、事業の運営と社会運動をすすめています。消費生活協同組合法に基づいた社会に認知された組織であり、他者に強要されずに民主的に事業と運動を広げていくことができます。医療生協の組合員は「自然に協同する＝助けあう」ことが身につけています。現代社会に欠けている「こころ」が豊かだと思っんです。また「健

康チエック」に代表されるように、保健の知識をくらしに生かす術をたくさんもっています。そして班活動を通して、他人同士が老若男女を超えて近所つき合いができる、他者とのつながりを持てるという点では、無縁社会の中にあつて医療生協の組合員は「贅沢」ともいえます(笑) いざという時には相談しあい、声かけあい、助けあい、そして医療と介護・福祉の専門家が応援していくのが医療生協の強みです。

増えれば楽しい つながりの輪

年をとっても安心して住み続けられるまちづくりをしていきましよう。病める時も元気な時も相談事がある時も、駆け込める医療事業所が身近に存在しているまち。他人同士だけれど「暮らしの協同」があるまちを。署名の数ほど仲間を増やし、助けあい、つながりの輪を広げて行きましよう。(講演内容を編集部に要約)

社会保障の分野では、市町村の社会福祉へのかかわりは増大してきています。身近な具体例を取り上げ、一つ一つ対策を提案しながら改善していく努力が大切になってきて



講演後の討論では、「今まで医療生協に入って何のメリットがあるの?と問われて差額ベッド代がいらないうってことくらいしか答えられなかった。けれど、篠崎さんの話を聞いて、健康づくりを通して、つながり助けあうしく、地域で大切な役割を果たしているところだとわかってよかった」という意見が多く出されていました。さあ、勇気を出してご近所さんやお知り合いに医療生協へ加入をすすめてましよう。

中平元理事長を偲んで

常務理事 田畑 安敏

和歌山中央医療生協元理事長の中平喜祥さまが、さる九月九日に亡くなられました。享年八九歳でした。和歌山生協病院の開設と今日の和歌山中央医療生協の発展へのご貢献にあらためて感謝するとともに、ご冥福をお祈りいたします。

副理事長、理事長代行を歴任、一九九四年年から二〇〇二年まで理事長の任を果たされました。和歌山生協病院開設二年前の一九七八年から理事をされているので、和歌山中央医療生協の役員として直接かかわられた期間は二四年になります。

中平喜祥さまは、一九八〇年四月に国鉄を退職して医療生協に入職、同年和歌山生協病院開設により病院事務長に就任されて以来、専務理事、

中之島、芦原の二つの診療所を維持するのも医師確保が大変だった医療生協、また自己資本の蓄積がなく経営基盤が脆弱であった医療生協が、

一〇八床の病院の開設を成功させるには並々ならぬ困難があったことと思えます。その経緯と教訓は、「開院前後の困難をのりこえて」と題して当時の中平理事長がまとめられています。

私は一九九〇年に常務理事となり、中平副理事長とは常務理事会等で会議をご一緒することが増え、多くのことをご教示していただきました。能力の有無に関係なく人には大変寛容な方でした。しかし、理念や路線・方針をめぐっては大変きびしく、そして、民主的な運営のためにルールや諸規定の整備に努めてくれました。国鉄時代を含め、中平さまを敬愛される方が数多くおられるのがうなづけます。

晩年は、国賠同盟（治安維持法国家賠償要求同盟）の活動に参加し、その機関紙には毎号のように投稿した短歌が掲載され、歌人・詩人としても活躍できる文学的素養をお持ちでした。生前の中平さまの活動にまだまだ多くのことを学び、今後にも活かしていきたいかと思えます。



の開設を成功させるには並々ならぬ困難があったことと思えます。その経緯と教訓は、「開院前後の困難をのりこえて」と題して当時の中平理事長がまとめられています。

晩年は、国賠同盟（治安維持法国家賠償要求同盟）の活動に参加し、その機関紙には毎号のように投稿した短歌が掲載され、歌人・詩人としても活躍できる文学的素養をお持ちでした。生前の中平さまの活動にまだまだ多くのことを学び、今後にも活かしていきたいかと思えます。

8月5日~6日 広島

2012年 原水爆禁止 世界大会に参加して

看護師 平野喜代美 (和歌山生協病院)

病院に入職し26年目にして初めて原水爆禁止世界大会に参加しました。

一日目は世界大会開会式と被爆体験学習に参加。67年前の夏、8月6日に投下された原爆は広島を壊滅させました。多くの方が亡くなり、助かった人もその後の人生は、原爆の影響との闘いであったことを被爆体験学習でリアルに聞かせて頂き胸が詰まる思いでした。小学生の頃、「はだしのゲン」の映画を見た時に感じた思い、「生き残った人の苦しみ」はあの夏の日から消えることなく続いていて、闘いながら生活している事。被爆体験を話して下さった方が大学進学できず、学ぶ事が出来なかった思いを60歳になってから受験に挑戦された事、その後も相談員として活動されている事を聞いて、強い思いがあったのだと感じました。戦争と原爆が生活や教育まで奪うひどいものだとつくづく感じました。本当にこれからもお体を大切に活動されることを願いました。

貴重な話を聞かせて頂き、これだけ核兵器・放射線の影響がわかっているのに、原発再稼働なんてありえないと怒りでいっぱいになりました。



生協病院から6名が参加しました

二日目は動く分科会、岩国基地調査に参加。三日目は広島平和記念公園で記念式典に参加。現地ですごした時間は亡くなられた方の思いが地面から伝わってきた様に思いました。

私は看護師です。患者さんの痛みや苦痛を実際体験することはできないけれど、より患者さんの気持ちに近づこうと努力できます。戦争体験のない私にも、今回大会に参加した事で被爆者の方の思いに近づき、平和への願いを一つにし行動することが出来るのだと思いました。最後に、カンパ活動にご協力いただいた皆様、有難うございました。

小児科医の つぶやき

生協こども診療所
佐藤洋一
所長



最終回

子離れ 親離れ



最近、休日の過ごし方が変わってきました。

子どもたちが小さいときには、休日のたびに公園などによく出かけていきました。ボール遊びをしたり、遊具で遊んだりしました。家族7人で出かけるのは大変だったのですが、とても楽しかったことを思い出します。

子どもたちが大きくなるにつれて、クラブ活動や塾などで休日に家族全員が揃うことが少なくなりました。最近では、長女、次女、三女が就職や進学のため自宅を離れ、一人暮らしをしています。休日は夫婦二人だけで過ごすことも多くなりました。子どもたちが成長し、自立していくことは親ともうれしいので

すが、少し寂しい気持ちにもなります。子どもたちは勝手に親離れするのですが、親はなかなか子離れできないものだと思っています。

外来診療では思春期の子育てにかかわる相談もよく受けます。「友人関係や職場の人間関係が上手くいかない」「朝がなかなか起きられずに、学校に行くことができない」など、悩みの中身はさまざまです。でも、私が保護者の方に伝える中身は、ほとんど同じです。「親御さんができることをしましょう」「子どもとの問題は、子どもにまかせましょう。」です。この2点を実行することが非常に大切であると説明しています。保護者ができることは、子どもの

苦しみを受け止め、子どもが何か行動をおこしたら、子どもを応援してあげることなのです。問題を乗り越えるのは子ども自身であるということを保護者の方に得心してもらうようにしています。

実は、この中身は「子離れ」の極意に通じるものなのです。「子離れ」が進んだからと言って、子どもが抱えている悩みがなくなるわけではないです。保護者の方が子どもの問題に対して一歩距離を置いた視点でみつめることで解決の糸口が見えてきたりするのです。

私の末っ子は中学3年生です。もうそろそろ私の子育ては終わります。末っ子はいつまでも子ども扱いしがちです。早く「子離れ」をして、一人前の大人として接することができるように努力していきたいと思います。私の連載はこれが最後です。ありがとうございました。



私のヘルスアップチャレンジ

ヘルスアップチャレンジは医療生協の職員も参加しています。職員のチャレンジを紹介!

私は和歌山生協病院で事務をしている坂口美香です。

私達は医局事務3名、研修医2名の女性5名で「医局レディース班」をつくり、『乗るだけダイエットコース』、『ラジオ体操コース』、『ニッコリ微笑みコース』の3つのコースに登録しています。

毎朝、職場に設置している体重計で、体重測定。結果を職場内に張り出しているチャレンジ表で公表していますが、打たれ強い性格の者が揃ったのか(?)、猛省し真剣にダイエットに取り組む者がなく、全員現状維持です。ラジオ体操コースは、なかなか全員揃って行くことができないので、組織部のラジオ体操に参加しています。朝、涼しくなった風を感じながら、ラジオに合わせて体操すると、清しい気分です仕事を始めることができます。徐々に身体も柔軟になっているようで、肩凝りも軽減し嬉しい効果を実感しています。

さて、おまけに登録したような『にっこり微笑みコース』が、私には一番必要なコースだったのかもしれない。鏡にむかって微笑んでみると、思っていた以上に意識して口角を上げないと、

笑った表情にならないことに気づきました。「自分では微笑んで挨拶をしていたつもりだったけど、実は仏頂面だったのかも?」とひそかにショックを受け、今は気をつけるようにしています。毎日の鏡に向かっての微笑が、とても意識付けに役立っています。



チャレンジすれば、心も身体もヘルスアップされること請け合いです!

私のヘルスアップチャレンジ体験記募集します! 200字から300字まで。成功談だけでなく失敗談も歓迎です。ご希望の場合は、インタビューにお伺いします。この件に関するお問い合わせは医療生協本部事務局 健くら担当松葉まで。TEL073-474-5121

健康はお口から



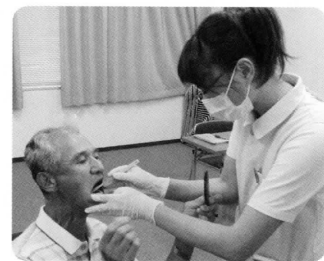
東・中地区

9月14日(土)

東・中地区主催で健康講座を開催し組合員さん17人が参加しました。小畑歯科医院の小畑先生と歯科衛生士さんを講師に迎え、「歯の健康」について学習しました。まず、食べることの大切さについて実例を挙げながら、口腔ケアが健康につながる事がよくわかりました。また昨年の大震災後、被災地にボランティア活動に入った体験も話され、あらた



めて現地の大変さを感じました。特に歯や口腔ケアが十分にできず、避難所生活のなかで肺炎になって亡くなる方が多いということに驚き、和歌山でも近い将来予想される地震への教訓にしなければと思える内容でした。最後は、参加者全員に小畑医師・歯科衛生士さんがつまようじブラッシングを実践してくれました。なかには歯茎が弱り血まみれになる方もいましたが、それでもプロがしてくれる歯磨きはとても気持ちよく、皆さん爽快な気持ちで健康講座を終えることができました。



全日本民医連

第11回共同組織活動交流集会

和歌山から

13人が参加!!

9月2〜3日に全日本民医連第11回共同組織活動交流集会

が岩手県花巻市で開催されました。全国から1800人を超える医療生協組合員等が参加し、日ごころの活動について、10分科会25会場で260演題の発表があり、学び交流しました。和歌山からは、木下副理事長をはじめ13人が参加しました。全体会では、三上満氏による「震災に生きる宮沢賢治の世界観」と題しての記念講演、「東日本大震災」といのち輝くまちづくり住



松島医療生協へ見舞金を手渡しました

民本位の復旧・復興を！のシンポジウムがあり、人、住まい、生業の再建の格差が生まれ、遅々として進まない地域、状況が多岐あることが語られました。

交流会集会参加にあわせて、宮城県松島の松島医療生協を訪ね、震災当時の話や復興状況について話していただきました。松島医療生協の通所介護施設が津波に襲われ、職員3名、12人の利用者さんが犠牲になられたことや松島の海岸診療所も1階部分が津波で浸水し、医療機器が使えなくなる中、組合員さんや職員、全国から支援の中で、再生・復興に取り組んできた話をお聞きしました。和歌山中央医療生協と和歌山民医連から、復興の願いをこめ見舞金を手渡しました。

今回の交流集会の参加に対して、組合員さん等から募金やバザー・物品販売にご協力いただきましたことに熱くお礼申し上げます。



旧沢内村「いのちの館」深沢晟雄資料館にて



読者の ひろば

生協芦原診療所五十周年お祝い申し上げます。12/18は多彩な企画の様子。私も参加します。

“和歌山へ寅さん来る”一大旋風を巻き起こしましょう。

カタログで 買うオスプレー

秋ざわわ

秋の蚊や ハワイで飛べぬ

オスプレー

和歌山市 池田 勝三郎

週4回デイケアに通っていますが、私よりかなり年上の方がいますが皆さんとても元気です。私も負けずに日々楽しく健康に過ごしたいと思っております。

和歌山市 山下 修作

健康からパズルに挑戦しました。世界地図や日本地図を見ながら、全部のマスが埋まった時、うれしかったです。

和歌山市 松村 眞佐子

いよいよ私も老人の仲間入

りです。自分では若いつもりでも介護保険料も払わなくてはいけないし年金も少ないのでこれが大変です。節約生活です。

和歌山市 山田 エイ子

最近は夕涼みがてらに太刀魚釣りにこつています。今年は暑さのせい、あまり釣れません。今後に期待しています。

和歌山市 貴志 英司

俳句

稲穂たれ 刈取り急ぐ

里の秋

紀の川市 T・O

川柳

誰がため 命をかける

野田政治

店倒し 町壊しゆく

消費税

孫電話 そつと財布を

のぞき見る

松 寿司

お詫び

前回9月号の puzzles No.1600の「ヨコのキー」19が抜けてあり、お便りやお電話でご指摘いただきました。また9月号「読者の広場」でも、お名前のご住所に間違いがありました。謹んでお詫び申し上げます。

長寿ばんざい 2人あわせて160歳以上 募集!

和歌山県下のご長寿の組合員さんをお訪ねして、おいたりや戦前戦後、ご苦労されたお話などをお聞きして掲載しています。

来月号はご夫婦あわせて160歳以上のおふたりをご紹介しますと思います。下記に該当される方はハガキでご応募ください。

- ・医療生協の組合員であること
- ・ご夫婦ともお元気ですごされていること



和歌山川柳大会を 開催します

自作川柳を11月・12月
中に医療生協本部事務局
(健康とくらし編集委員会
に同じ)までハガキでお
寄せください。優秀作品
には病院・診療所待合室
に掲示し、粗品を進呈し
ます。

自作川柳を11月・12月
中に医療生協本部事務局
(健康とくらし編集委員会
に同じ)までハガキでお
寄せください。優秀作品
には病院・診療所待合室
に掲示し、粗品を進呈し
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～



大好評!ランチタイムミーティング!!

9月25日からランチタイムミーティングが再開しました。毎回各地区・支部の組合員のみなさまにご協力いただきありがとうございます。この秋からのランチタイムミーティングも、各地区の組合員のみなさまのご協力により、12月18日まで毎週火曜日に開催する予定となりました。ランチタイムミーティング前日に会った学生は「楽しみにしていました。明日必ず来ます!」と楽しみにまっていたことを話してくれました。

また、ランチタイムミーティングにきたある学生からは「バランスの良い食事で本当に助かります」「いつもおいしい食事ありがとうございます。いろいろな人と話す時間があまりなかったので、食事の時に皆でしゃべりながら食

べるとすごく楽しいです。これからもよろしくお願いします」「負担にならない程度でこれからもよろしくお願いします」といった感想がだされ、組合員のみなさまとの交流や食事を楽しんでくれています。



組合員のみなさま 医学生センターにお越しくだけさい

1時間という短い交流時間ではありますが、医学生と一緒に話しながら楽しいランチタイムを過ごしましょう。

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

●第324回 年末恒例バスハイク

大日越えと川湯温泉仙人風呂 3.4km **要予約**

一度は入ってみたかった仙人風呂に行きます。混浴露天風呂ですが水着の上にはTシャツを着てカモフラージュ出来ます。入浴のみですので、体を洗うのは別の温泉を用意します。大日越えは熊野本宮大社から湯ノ峰温泉までの、標高差250m程の丘越えです。湯ノ峰温泉では温泉卵を作って遊ぶ予定です。大日越えハイキングをバスしてバス移動可能です。

実施日：平成24年12月9日（日）

山しレベル：体力4、技術4

集合場所：南海和歌山市駅市民会館前 6時30分集合、6時40分出発15時以降800円

J R和歌山駅東口セブンイレブン前6時40分集合、7時出発

参加費：4,000円（バス代、会費、入浴料、写真代込み）

参加申込：TEL 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ません宜しくお願いします。

●第325回 新春恒例 豚汁・ぜんざいハイク 午前中 10km

J R粉河駅から豚汁会場の岩出市大宮神社までの大和街道を歩きます。午後には有志のみで和歌山城を目指して歩きます。途中、JRで帰る事が出来ます。平地のみのウォーキングです。運動靴で参加ください。

実施日：平成25年1月20日（日）

山しレベル：体力4、技術4（午前中のレベル）

集合場所：J R和歌山駅和歌山線ホーム7時30分、7時41分発王子行き普通電車乗車

8時21分粉河駅下車（400円）

参加費：300円（会費、写真代込み）

生協芦原診療所50周年記念・医療生協組合員のための特別企画

この街に生きる

2012年 12月18日(火)

和歌山市民会館大ホール

参加協力金 一般 1,000円

学生 500円

山田洋次監督記念講演

「映画作りから50年を振り返る」

15:00 開場

15:30 第1部

「男はつらいよ」第1作上映

17:00 休憩

17:30 第2部

「町」を歌う合唱団

山田洋次監督記念講演



講演に参加いただけるのは医療生協組合員に限ります。ぜひこの機会に医療生協にご加入ください。

和歌山中央医療生活協同組合・生協芦原診療所50周年記念実行委員会

お問い合わせ/073-423-4349(生協芦原診療所) 073-474-5121(医療生協本部)

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 真つ赤な実が山に秋を運びます

《Eのキー》

1 漢字なら「薄」

4 社会的に定められているしくみやきまり

7 怪猫談で有名になった佐賀にあつた藩

9 日〇〇、週〇〇、月〇〇雑誌

10 「火が降ろうが、〇〇が降ろうが」

11 海藻。ぬるぬる

13 数種の色や濃淡が入り混じっている

15 広島県に属し、村上水軍の根

拠地とされる島

19 これ为天橋立をのぞくと天とつながって見える

21 渡り鳥。雄の紺色の羽根色が名前のいわれか

22 こころ、氣立て。〇〇を張る、〇〇になる

《タテのキー》

1 ♪「海は荒海、向こうは佐渡よ」曲名は?

2 児童公園で見かけます

3 苗字。信介、洋子、恵子

5 大臣の答弁(〇〇〇〇に思います)

6 たまご、カツ、親子、他人

8 模倣、そっくり

12 制裁を加えて懲りるようにさせおこない

14 織田信長の小姓だった森成利の別名

16 ゆるやかにうねるさま

17 〇〇〇もの、にせもの

18 その上にまた、ますます

20 〇〇がゆるむ、〇〇を巻く

《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送ります。

ハガキの余白に、紙面へのご意見、身の回りのできごと、短文芸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。

● 〆切/12月末日必着

● 発表/本紙225号

(二〇一三年三月号)

● 宛先/8ページに記載

《当選者発表》

健くらパズルNo.159の正解は「どようなみ」でした。応募総数四十三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。

- 小栗美佐子(和歌山市)
- 根田久美子(和歌山市)
- 貴志 勝人(紀の川市)
- 西田 弥生(和歌山市)
- 辻野百合子(和歌山市)

1	2	3	4	5	6
7			8	9	
10			11	12	
13		14			
	15		16	17	
18		19			20
21				22	

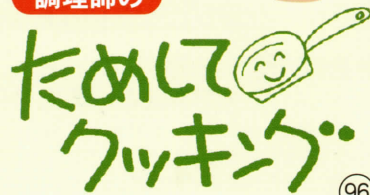
健くらパズル

懸賞付 No.161

ね	み	み	に	み	ず
っ		な	じ	か	あ
ち	か	ら		わ	ー
ゆ		い	こ	ま	な
う	す		う	ん	か
	ぱ	る	ち	ざ	ん
よ	い		く	い	い

解答/No.159 どうなみ

お家で本格 ティラミス



96

【材料】4人分

- スポンジケーキ (18cmの市販品) … 1個
- 卵黄 … 2個分
- 卵白 … 2個分
- 砂糖 … 40g×2
- 生クリーム … 80g (100gは添える分)
- マスカルポーネチーズ … 120g
- コーヒー … 200cc
- 粉ココア、15cm×15cm程度の型 (丸でも四角でもOKです)

※エネルギー 1840kcal
(1人分=460kcal)

【作り方】

- ① スポンジケーキを1cmぐらいの厚さにスライスし、型の大きさにカットする (四角の型で角にすき間ができる場合は小さく切って角に詰める)
- ② 卵黄に砂糖40gを入れハンドミキサー (又は泡だて器) で白くなるまで混ぜる
- ③ ②にマスカルポーネチーズを入れてハンドミキサーで混ぜる
- ④ 生クリームをハンドミキサーでしっかり泡立て、③に入れてへらで混ぜ合わせる
- ⑤ メレンゲを作る
 <ハンドミキサーの場合>卵白に砂糖40g入れて角が立つ位まで泡立てる
 <泡だて器の場合>卵白を泡だて器で6分目くらい泡立て、砂糖40gを入れて角が立つ位まで泡立てる
- ⑥ ④に⑤のメレンゲを入れてへらで混ぜる
- ⑦ 型にスライスしたスポンジを1枚敷き詰めてコーヒー (1/2量) をかけ、その上に⑥のクリーム1/2量を入れる
- ⑧ ⑦をもう1回繰り返して二段にし、冷蔵庫で1時間位ねかす
- ⑨ 冷えたら、お皿に盛り付け、上に粉ココアを茶こしでふりかける。(砂糖を入れずにやわらかめに泡立てた) 生クリームを添えてできあがり



写真は2人分

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				午後	夜診		
	内科			外科			内科 特診	内科
	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	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・三谷)		佐藤
佐藤	特診(佐藤) 予防接種	
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 いずれも午後 火水金 1:30 木 3:30 月水金 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	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
井戸	井戸
井戸 検査(第2・第4)	
井戸	坂口
内田	
井戸	井戸
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
奥村	奥村
奥村	
奥村	奥村
奥村	
奥村	診療
奥村	

山田洋次監督が来られる日が近づいてきました。最初医療生協のために和歌山に来てくれることが信じられなくて「もしや新手の詐欺では？」と本気で思ったほど。めったに講演などしないという方が、私たちの思いに共鳴してくれて損得抜きで一地方都市に足を運んでくださるということが本当に嬉しいです。会場を黄色いハンカチで埋め尽くして山田監督をお迎えしたいです。(垂)

編集後記

和歌山中央医療生活協同組合

看護師募集

◆お問い合わせは◆
各事業所窓口もしくは下記まで
〒640-8390 和歌山市有本138-14
本部事務局 TEL.073-474-5123

(宛先)
〒640-8390
和歌山市有本一三八一四
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」編集委員会

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。