

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----21,459人
- 出資金-- 963,027,000円
- 一人平均-----44,700円
- 出資額 2013年3月31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/>



鳴滝川に残っているコガモ

カモ類の多くは、冬鳥として日本に渡来し、春先には繁殖のため北に帰ります。河川や池にいたカモも見かけなくなりました。コガモは渡来するカモ類の中では最も早く来て、一番遅くまで残っていますが、4月になっても残っているのは異常で、北には帰らずに、こちらで繁殖するつもりかもしれません。十数羽の群れているのでうまく居ついてくれればと、思います。耳を澄ますと雄の「ピリッ ピリッ ピー」と澄んだ鳴き声が聞こえます。

コガモは子供のカモという意味ではなく、コガモという種類のカモです。名前の通り小さなカモでマガモなどの半分くらいの大きさです。

写真と文／西本功さん（河西くすみ支部）

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
在宅介護支援センター和歌山生協病院 (073)474-2711
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 (073)471-8171
生協子ども診療所 (073)476-4455

生協子ども診療所 診療予約電話自動受付 (073)471-0099
生協中之島複合型サービス (073)422-3476
// デイサービス (073)422-2003
// 第2デイサービスいこら (073)422-3551
// 訪問看護ステーションレインボー (073)422-2225

生協芦原診療所 (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 (073)451-6177
おおみや診療所 (0736)61-6151
総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

生協中之島に
県下で初めての施設

複合型サービスを開始!

小規模多機能の介護サービス+訪問看護



▲お泊りの部屋

この仕事が大好きです!

将来自分が利用したいと思えるような施設にしたい...



生協中之島のみなさん▶



▲ひのきのお風呂です

生協中之島(和歌山市中之島880-2)の1階で、4月1日より「複合型サービス」が始まりました。診療所を閉じて以来、地域の皆さまにはご心配をおかけしてまいりましたが、介護の新しいかたちの事業所として生まれ変わりました。

新しい施設では「小規模」ながらも、デイサービス・訪問ヘルパー・訪問看護・宿泊の「多機能」なサービスを1日24時間、1年365日、「複合」的に受けることができます。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

一番喜んでいただけるのは、これまで介護サービスをあちこちの事業所でバラバラにしか受



▲台所

けることができなかったのが、1ヶ所で、慣れ親しんだ職員から受けることができる「安心感」があることでしょうか。また訪問看護ステーションがあることで常に医療と連携できることも大きな強みです。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

新しい施設には、9室の宿泊用のお部屋、お風呂、台所、食堂と居間、トイレ、訪問看護ステーションの事務室があります。3月28日に開所式が行われ、地域の組合員さんや職員関係者が参加、施設を見学された組合員さんから「明るくて手ごろな広さでいいね」「お世話される人が気持ちよくなるような施設やね」「ひのきのお風呂が

「立派でいいわ」などの声をいただきました。また「中之島が新しく生まれ変わってうれしい。地域の組合員がボランティアなどで関わっていただけることはないでしょうか」という声に山本穂子介護事業主任が「今のところ、職員が手作りで朝食と夕食をつくっています。料理の苦手な男子職員もがんばって腕をあげていますが、地域の皆さんに手伝っていただけると大変有難いです」と協力を訴えました。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

施設を利用されている組合員さんは「幸せです。いろいろお世話いただけるから。職員さんは優しくて私がちよっとしんどい顔したら、いつもの元気がどうしたん?と行って励ましてくれる。涙がでます」、地元中支部の支部長亀山節子さんは「地域のよりどころだった中之島診療所がなくなった時には淋しいというより空しい気持ちになってしばらく落ち込んでいました。そんな折、複合型サービスの計画が出て、それが現実のものとなった今、組合員の皆さんと一緒に元気に前に進めてきています。開所式の時のスタッフ、職員の皆さんの元気で明る



▶開所式

山本美穂子介護事業主任に聞きました

○この施設を利用できるのはどんな方ですか？

要介護認定1から5を受けている方です。要支援の方は利用できません。介護認定をまだ受けていらっしゃらない方はご相談ください。

○利用したい時の手続きは？

当事業所との契約が必要。まずご連絡ください。ご説明の上、契約をしていただきます。見学もできます。

○費用はどのくらいかかりますか？

介護度によって異なります。月ごとの定額料金で契約し、その他のサービスによって加算があります。食事や宿泊料金は別途必要です。

○緊急時の対応はお願いできますか？

病状の急変の場合、ご連絡いただければ、看護師が対応します。宿泊などのご依頼にも可能な限りお応えしたいと考えています。

尚、詳細については生協中之島（TEL073-422-3476）山本までご相談ください。



笑顔が生協中之島複合型サービスステーションとして地域の

活力になってくれることを信じています」と新生中之島へ期待を寄せてくださいました。



このような複合型サービスの展開は和歌山県下で初めての試みであり、全国的にも30ヶ所余りしかありません。今後、生協中之島が、経営的にも軌道に乗る地域の皆様喜んでいただけるとして発展できるよう、職員一同奮闘していくとともに、皆さまのご支援ご協力を心よりお願いいたします。

入職式



4月1日、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語療法士、事務の計15名の新入職員が誕生しました。

よろしくお祈りします！

師という仕事なら晩年振り返ったときと後悔しないだろうと思っただけです。

——民医連の奨学生になったのは？

高校生の時、水戸城南病院で「高校生一日医師体験」を経験し、旭川医科

な人だったんです。高校生になって、進路を考えたい、人の役にたつ仕事かしたい、医師という仕事をしたい。

——どんな医師、分野を極めたいですか？

診療所の医師になりたいんです。地域住民と共に、地域を愛して地域を変えていくような医師になりたいです。

——和歌山中央医療生活協同組合の組合員さんへメッセージを

まだ、ひよこだけ組合員さんと一緒にいい医療をつくっていきたいと思っています。よろしくお祈りします。

研修医紹介



熊田先生が医師をめざした動機は？

幼い頃から丈夫でなく、病院にかかることが多かった。の役にたつ仕事かしたい、医師という仕事をしたい。

——熊田先生が医師をめざした動機は？

幼い頃から丈夫でなく、病院にかかることが多かった。の役にたつ仕事かしたい、医師という仕事をしたい。

——熊田先生が医師をめざした動機は？

幼い頃から丈夫でなく、病院にかかることが多かった。の役にたつ仕事かしたい、医師という仕事をしたい。

優しげな風貌でピアノを弾くのが趣味という熊田先生、よくこそ和歌山生協病院へ！

——熊田先生が医師をめざした動機は？

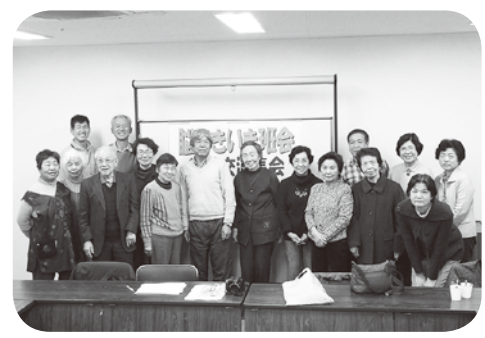
幼い頃から丈夫でなく、病院にかかることが多かった。の役にたつ仕事かしたい、医師という仕事をしたい。

——熊田先生が医師をめざした動機は？

幼い頃から丈夫でなく、病院にかかることが多かった。の役にたつ仕事かしたい、医師という仕事をしたい。

脳いきいきで毎日を楽しく 橋本にも班会を楽しみしている組合員が！

2012年度から開始した「脳いきいき班」 会一の取組みの経験交流会を、3月1日（金）



生協病院で行いました。各地区支部から15名の組合員さんが参加され「ゲームをしたり、みんなで声を出して詩や文を読んだりすることが楽しくて、欠席者がなかった」「脳いきいきか条」の中で昼寝をする、というのが一番難しかった。「毎回5か条のふり返しをするが、これが自分の人生の励みになった」「もっとインストラクターを養成して、脳いきいきをする班を拡げて行く」「認知症予防に役立つ」という実感があるという。また、橋本へも行きます！

※脳いきいきか条：脳を活性化させるために、「食・動・楽・知・休」の5つの面から毎日の生活の中で実践する指針。例えば「食」…腹八分目に抑える。「休」…30分の昼寝をする、など。

本市の組合員さんからの要請で、毎月1回職員が出向いてインストラクターを務め、脳いきいき班会が開かれています。地域で引きこもりがちな組合員を励まして、始められた班会で、皆さん楽しみに待っていてくれるそうです。笑顔のためなら

福島を忘れない「原発ゼロ」をアピール



3月10日（日）和歌山城西の丸広場で、「福島を忘れない！原発ゼロ和歌山フェスティバル」が開催

されました。1000人以上が集まり、原発をなくそうと活気あふれる集会になりました。会場には京都大学原子炉実験所の小出裕章氏も、駆けつけ、「福島を忘れてはいけない。力を合わせて原発をゼロにしよう」とあいさつされました。また、福島から避難されている二人の方から、「ひとりではなく、支えあって和歌山で生活している」「原発に生きがい奪われた」など原発事故から2年経った今、改めて原発をなくそうと訴えました。医療生協、民医連、民医労の三者で、約200食のぜんざいを販売し、多くの組合員さんにも立ち寄っていただきました。最後にパレードに参加し、「原発なくせ」と元気よくアピールしました。

新組合員さんいらつしやくい 2地区でウエルカムパーティー

3月16日（土）に、河西地区にお住まいで2012年に医療



生協に新しく加入された方を対象に「新人組合員さん歓迎ウエルカムパーティー」を開催しました。各支部で手分けして電話などでお誘いしたところ、14名の方に参加いただきました。ビデオやスライドで医療生協の様々な取組みを紹介し、新組合員さんからは「生協の活動がよくわかった」「いろいろなサークルについて聞けて又参加できればと思った」「近所であれば班会にも参加したい」など積極的な意見をたくさんいただきました。サークル紹介コーナーではセラバンド体験をし、参加者

みんなと一緒に踊ったり歌ったりして楽しく交流しました。



同日、南地区でもウエルカムパーティーを開催、23名の方が参加されました。生協病院入院中に勧められて加入された方も参加されていて「今日は来てよかった。明日の虹の昼食会にも行きたい」と話してくれました。この日の企画は岡崎支部のうたごえサークルなごみが山田洋次記念講演会でも歌った「町」を披露、次に広瀬支部でつとこの家を運営されている組合員さんのグループによるリコーダー演奏、その後にはラフターヨガの実演などで楽しみました。

器診聴

③

回復期リハビリ病棟より 骨折予防の話

和歌山生協病院内科医長

松岡ちあき 医師



とが大切になります。特に下半身の筋力をつけることが大事です。

和歌山生協病院には回復期リハビリテーション病棟(48床)があります。病気の急性期を乗り越えた後に、残った障害や筋力低下に対してリハビリテーション(機能回復のための訓練)を行う病棟です。脳卒中(脳出血や脳梗塞)や足・腰の骨折後、廃用症候群などの方が入院されています。この中で、足・腰の骨折についてお話しします。

足の骨折は主に転倒が原因で、場所としては太ももの大腿骨の付け根での骨折が多いです。元々骨粗鬆症がある女性に多くみられます。まずは整形外科で手術治療を受け、骨をつなぐ金具を入れたり、人工骨に入れ替えたりします。その後リハビリ病棟へ転院して筋力の回復・バランス訓練・歩行訓練などを行います。術後1カ月くらいは痛みがありますが、2・3ヶ月でほぼ歩けるようになりま

す。腰の骨折は腰椎の圧迫骨折が多く、尻もちをついたりして起こります。4週間くらいの安静の後、筋力の回復・歩行訓練を行います。足の骨折は高齢者の寝たきりになる原因の3位(1位は脳卒中、2位は老衰)となっており、寝たきり予防には骨折の予防が大事となります。まずは骨折を起こさない、転倒しない体づくりが必要です。そのためには骨を丈夫にすること、筋力をつけること、バランス能力を付けること、

運動習慣のない方は、少しずつからでよいので、生活の中で運動を取り入れましょう。ウォーキングやジョギングも良いですが、それが出来ない方でも家の中で出来る運動もあります。下半身の筋力をつけるにはスクワット(肩幅に足を開いて立って、膝の曲げ伸ばし運動をする)や段差昇降がよいです。膝や腰の弱い方は座った姿勢でもも上げ(膝を伸ばしたまま、又は曲げての足上げ)、寝た姿勢でもも上げやヒップアップ(膝を立ててお尻を上げる)などに、数回ずつから回数を増やして取り組めるとよいでしょう。バランス運動としてはラジオ体操の様な運動がお勧めです。同じ運動ばかりではなく、いろいろ組み合わせて、身体をまんべんなく使うのが理想的です。

骨折が多いです。元々骨粗鬆症がある女性に多くみられます。まずは整形外科で手術治療を受け、骨をつなぐ金具を入れたり、人工骨に入れ替えたりします。その後リハビリ病棟へ転院して筋力の回復・バランス訓練・歩行訓練などを行います。術後1カ月くらいは痛みがありますが、2・3ヶ月でほぼ歩けるようになりま



医療生協ではハイキングやセラバンド体操、ヨガなどのサークル活動もしています。仲間を作って、励ましあって運動を続け、寝たきりにならない体を作りましょう。

いしたま発掘!!

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



医学生センターってどんなところ?!

今回は、多くの組合員の皆さまに御協力いただいているランチタイムミーティングを開催している医学生センターについてご紹介します。医学生センターは、JR紀三井寺駅から和歌山県立医科大学に向かう途中、大学からは徒歩2分程度と近い場所にあります。1階は和歌山県民医連事務所で、2階が医学生センターになります。

医学生センターでは、ランチタイムミーティング以外にも、月1回、和歌山中央医療生協をはじめとする



医療・介護施設の職員が講師となりディナータイムミーティングやナイトセミナーを開催しています。医療・介護現場の様子をリアルに聞けることはもちろん、



病気の勉強だけでなく、患者さんのご家族や地域での生活なども含めて深く学習することができると大好評。勉強の後には職員が用意した夕食を一緒にとり、交流しています。

新年度が始まりました。医学生センターでは、組合員のみなさんと一緒に新入生を迎え、多くの医師のたまごと出会い学んでいきたいと考えています。今後ともよろしくお願いたします。

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

読者の ひろば

二人で挑戦！

いつも生協を応援していた主人が2、3年前から寝たきりになり、やっとリハビリやいろいろで大分元気になりました。今回主人と二人でパズルに挑戦できてとてもうれしかったです。

和歌山市 岩崎ゆき江

うまく使えば…

流行語でも使いやすい言葉とそうでない言葉があります。今CMで流行中の言葉は使い易いです。子供に対しても「掃除しなさいー！いやるの？今でしょー!!」

和歌山市 小栗 文雄

毎回好評

ためしてクッキング

家族人数少ないので、2人分の分量が助かります。今回のレモンドレッシング

は応用が利き、美容、風邪予防にもいいですね！今晚のメニューにぜひ作ります。

和歌山市 宮本依左子

※「ためしてクッキング」は毎回たくさんの方からお便りをいただき、有難うございます。食養課スタッフの励みになります。

故郷は今…

昨年11月に40年余り勤めていた大阪の会社を定年退職し実家のある和歌山に帰ってきました。学生時代よくフラフラした所が閑散とし、とても寂しいです。

和歌山市 釘貫 敬子

歩き続けて

万歩計を持ち村を歩いていてよく出会う友人の弁「今まで生きてきて全く悔いがない、あるとすればお金を残せなかったこと」との話。思わず「うーん、悔いはどんな人にもあるのでは…」と思いつつ歩き続けました。いろいろな人に出会える楽しさ、時間にゆとりがあるからだと感謝し

和歌山市 宮本登美子さん

※ありがとうございます！



ている今日この頃です。

有田市 竹中 佳子

龍神村からの声

紀南地方で利用できる生協の診療所がほしいです。高齢者施設もほしいです。

田辺市龍神村 古久保久代

花よ咲け

先日、花の種を100円ショップで買ひまして、3月まきのカラーかすみ草をまきました。とても小さい種だったんですが、元気に芽が出て植え替えを待っています。赤、白の花が咲くのを楽しみにしています。

和歌山市 倉野 春美

応援しています

様々な取組みを紙面で見えて参加することはできませんが応援しています。

和歌山市 宮本登美子さん

※ありがとうございます！

診療案内

和歌山生協病院

受付/午前 全予約制
午後 全予約制

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~

生協こども診療所

受付/午前8:30~11:30 夜診4:00~7:00
診療開始時間/午前9:00~ 夜診4:30~

生協芦原診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

河西診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診5:00~7:00
(予約制)
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:30~

おみや診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

	午前	午後
	予約診	
月		
火	古田	
水		
木	古田 (第1第2)	古田 (心臓特診)
金	古田	
土		

午前				午後	夜診
内科			外科	内科 特診	内科
新患	予約診				児玉 交代診療 喘息
診療	小西	三谷	坂口	田端	松岡
	小西	畑	本田	上垣内	三谷 糖尿病
	小西	内田	畑	三谷	尚 本田
	小西 児玉	土生	畑	三谷	尚 上垣内
	内田 小西		村井	本田	田端
	交代診療				畑
					診療

午前診	午後診	夜診
交代診療 (佐藤・児玉)		佐藤
佐藤	特診(佐藤) 予防接種	
佐藤	予防接種	佐藤
佐藤		
佐藤	予防接種 特診(佐藤)	木津 特診(佐藤)
交代診療	予防接種 水金 1:30 火木 3:30 月水金 7:30	いづれも午後

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)	

午前	夜診
木津	木津
木津 検査(第2第4)	
木津	坂口
内田	
木津	井戸
交代診療	

午前	夜診
奥村	奥村
奥村	
奥村	奥村
奥村	
奥村	診療
奥村	

※診療体制が変更される場合があります。事前にお問い合わせください。

あなたも挑戦してみませんか

1	2	3	4	5	6
7			8		
9					
	10			11	
12			13		
14					

《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 5月の空に

川柳

新総理 次まで笑顔

ネコかふる

松寿司

春がきた 鼻はムズムズ

目もかゆい

木村 陽子

なんだかな

いい事ありそな 日曜日

ペンネーム 春はあけぼの



生協子ども診療所からのお知らせ

診療体制の変更につき、4月1日より午前診療の受付終了時間を短縮して、午前11時30分までとさせていただきます。また、木曜日午後につきましては、医師が不在のため休診となり、時間外対応はいたしかねますのでご了承ください。組合員、患者の皆さまには、たいへんご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますよう、よろしくお願いいたします。

総代会のご案内

和歌山中央医療生活協同組合第56回通常総代会は下記の日程で開催します。

日時 2013年6月22日(土)
午前10時開始 午後3時終了(予定)
場所 和歌山市北コミュニティセンター
2階多目的ホール(和歌山市直川)

医療生協ハイキング

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。

●番外企画 労山主催清掃ハイク
六十谷駅から青年の森へ 有志で参加します。

実施日：6月2日(日) JR六十谷駅 8時30分集合
尾根コースを登り、地藏峠経由で青年の森でイベントに参加します。帰路は成り行きとします。

●第330回 恋し野の里あじさい祭りと
中将姫ゆかりの地周遊 7km

地元の中将姫保存委員会が手作りで作ったあじさい園です。中将姫伝説ゆかりの里に6000株もの紫陽花が幻想的に咲き誇ります。

実施日：6月23日(日) 雨天決行
山レベル：体力4、技術4
集合場所：JR和歌山駅和歌山線ホーム8時10分集合、8時18分発普通奈良行き乗車、9時34分隣田駅下車(950円)
参加費：300円(会費、写真代込み)

●第331回 第4回紀州街道
南海本線石津川駅から春木駅まで 13km

前は岸和田市内の散策を行いました。今回は北に戻り堺市南部から高石市・泉大津市・忠岡町・岸和田市春木まで南下します。春木駅手前天然温泉だんじりの湯で汗を流して帰る計画もあります。(自由参加)

実施日：7月7日(日) 雨天決行
山レベル：体力4、技術4 今回は平地歩きです。運動靴で参加下さい。
集合場所：南海和歌山市駅 8時20分改札口周辺集合、8時32分発区間急行(南海難波行)乗車、9時27分泉大津駅普通電車乗換え9時29分発普通難波行き乗車、9時42分石津川駅下車
参加費：300円(会費、写真代込み)

ヨコのキー

- 1 太秦、桂川、愛宕山麓に囲まれた京都市右京区の広い地域
- 2 さらさないままの糸や布地
- 3 童謡村の鍛冶屋「ト」しばしも休まず」に続く歌詞
- 4 組織の会計責任者
- 5 紀州藩藩士の妻が記した『○○○日記』
- 6 「量より○○で選ぶ」
- 7 雲ひとつない○○天、快○○
- 8 「〜ただ人の招く所」幸、不幸は自らの所業が招くの意味。

タテのキー

- 1 ツツジ科の花、5月の異称
- 2 大相撲やプロレスの真剣勝負
- 3 脳血栓などで脳血管の一部が閉塞する疾患
- 4 どことなく感じられる上品さ
- 5 「カー○○がついていると地図がなくても迷わないね」
- 6 一生懸命に説明すること
- 7 佐々木小次郎得意の剣法「○○○がえし」
- 8 小説家苗字。麟三、誠
- 9 液体から気体になる現象
- 10 メモなどの紙。一筆○○、便○○、付○○

《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、短文芸などを書いてお寄せください。掲載させていただきます。
- 委員会より粗品をお送りします。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てください。
- メ切/6月末日必着
- 発表/本紙228号(9月号)
- 宛先/8ページに記載

《当選者発表》

健くらパズルNo.162の正解は「はつばしよ」でした。応募総数37通のうち正解は33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。

- 紀の川市 村垣 礼子様
- 和歌山市 山本 滋子様
- 和歌山市 小田 博一様
- 和歌山市 神崎 素子様
- 山田 博美様

み	そ	さ	ざ	い	き
ど	く	さ	い	ち	よ
し	ば	ら	く	よ	う
	い	ま	い	ち	こ
こ	し	い	し	つ	う
き	よ	し	ゆ	う	ぐ
み		ん	ず	は	ん

解答/No.162解答「はつばしよ」

作品介绍します



吉田秀さんとその作品▲▶

3月、年金者組合日高支部のシルバー作品展が開催され、医療生協から健康チェックに行きました。今回、医療生協の組合員さんの作品も含め展示されていたので紹介します。生け花は雑賀栄子さん。小物（おしぼりで作った小鳥）は柿木鈴子さん、工芸（お城）は吉田秀さん。吉田さんは85歳で、松原の松を拾ったり、浜に打ち寄せられた流木を使って、30年間で35城製作しています。



▲柿木鈴子さんの作品



▲雑賀栄子さんの作品

調理師の

簡単キャベツとツナの煮物&あさりご飯

ためしてクッキング 98

*簡単キャベツとツナの煮物

【材料】2人分

パプリカ……………1/3個
 キャベツ……………200g
 だし汁……………30cc
 薄口しょうゆ…大さじ1杯と1/3 } 調味料④
 砂糖 大さじ……………1杯
 シーチキン……………50g

【作り方】

- ①キャベツを3～5cmのざく切りにする（芯の部分は少し薄切りに）
- ②パプリカは1cmくらいの千切りに。長いようなら半分にする。
- ③熱したフライパンに薄く油をひき、キャベツ、パプリカを炒める。
- ④油が全体にからんだぐらいで、ツナ缶と調味料④を入れ、軽くまぜる。フライパンにふたをして3～5分蒸し焼きにする（強火）

注>キャベツにシャキシャキ感を残すため、火をいれすぎないようにする。

*あさりご飯

【材料】3人分

あさり……………1パック
 三つ葉……………1束
 米……………2合
 薄口しょうゆ…大さじ3杯 } 調味料⑤
 みりん 大さじ……………2杯
 酒 大さじ……………3杯
 だし汁……………3カップ程度

【作り方】

- ①あしりは、4～5時間砂抜きをする。
- ②フライパンに洗ったあざりと、油大さじ2杯を入れ、フタをして酒蒸しにする。あざりは身だけ取りおき、残った汁はふきん等で漉しておく。
- ③三つ葉は1～2cmに切る。
- ④お米を洗い、水気を切る。
- ⑤炊飯器にお米、調味料⑤、あさり汁を入れ、だし汁を2合のところまで入れる。
- ⑥炊き上がったら、三つ葉、あさりのむき身をいれ、混ぜ合わせれば出来上がり。



写真は2人分

※<一人分>
 エネルギー 386kcal
 たんぱく質 7.6g
 塩分 2.7g

第56回臨時総代会で、社会福祉法人「わかやま虹の会」の設立及び地域密着型特別養護老人ホーム開設の支援について可決されました。地域密着型特別養護老人ホームは、入所待機者の早期解消を目的に、和歌山市が公募したものです。和歌山市での2013年2月末現在の特別養護老人ホームへの待機者は、1500人（複数待機）です。今後、超高齢化すすむ中で、定員29名の地域密着型特別養護老人ホームでは、まだまだ器が小さいと思いますが、ぜひ事業を成功させて、ポストの数ほど地域に特養ホームができればいいですね。住み慣れた地域で安心して生活できるというのは、住民の願いです。

編集後記

（宛先）
 〒640-8390
 和歌山市有本一三八―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。