

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----21,714人
- 出資金-- 951,200,680円
- 一人平均-----43,806円
- 出資額 2013年11月30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/>



新春



かくばん祭りの獅子舞

岩出市の根来寺で11月23日、寺の開祖覚鑿（かくばん）上人にちなんだ祭りがありました。

写真は、色々な催し物の中の一つで、国宝の根来大塔の横に設けられた特設ステージで演じられた、二人立ちの獅子と天狗の舞いです。岩出市宮の大宮神社神学会によって演じられたこの獅子舞は五穀豊穡や魔除けを祈念して舞うと言われる古典芸能です。

獅子が登場してステージに上がるまで見物の人たちは獅子を取り囲み獅子頭に触れたり、噛んでもらったりと「無病息災」を願っていました。

*獅子舞は俳句の世界では新年の季語です。

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
 生協こども診療所 (073)476-4455

生協こども診療所 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
 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

2014年に願うこと

憲法精神・平和と人権を守りたい

昨年、私たち医療生協では全職員が、日本国憲法について学びました。「憲法9条を守る和歌山弁護士会」のご協力をいただいて14回に及ぶ学習と討論の場を持ちました。討論の後、自分たちが感じたことをカルタと短文にし、研修のまとめとしました。

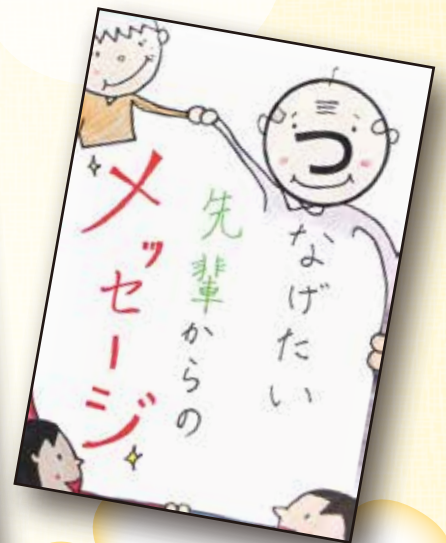
2014年、憲法「改正」論議が不気味なうねりとなって押し寄せてくるのではないのでしょうか？年の初めに、平和と人権を守ることを謳いあげた憲法精神としっかり向き合ってみたいと思います。



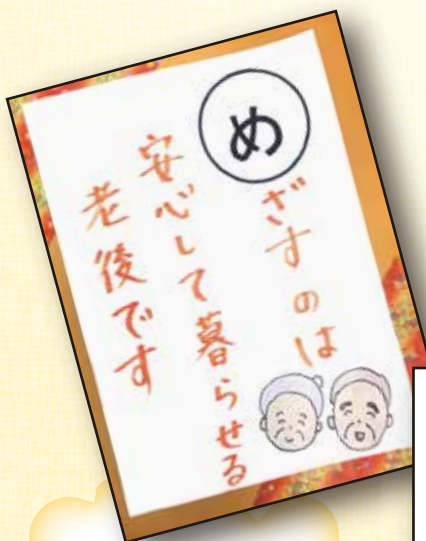
人類は絶え間なく争い、戦争してきましたが、争いをなくそうと努力も続けている。世界で唯一、戦争放棄を掲げた九条は、日本だけでなく世界の憲法だと思います



現行の憲法9条は、世界で唯一戦争放棄をうたっている憲法で、世界各国が見習えば、世界平和に繋がる

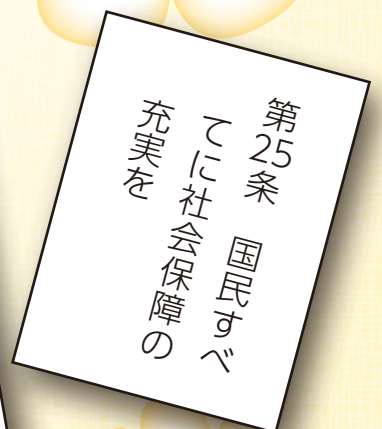
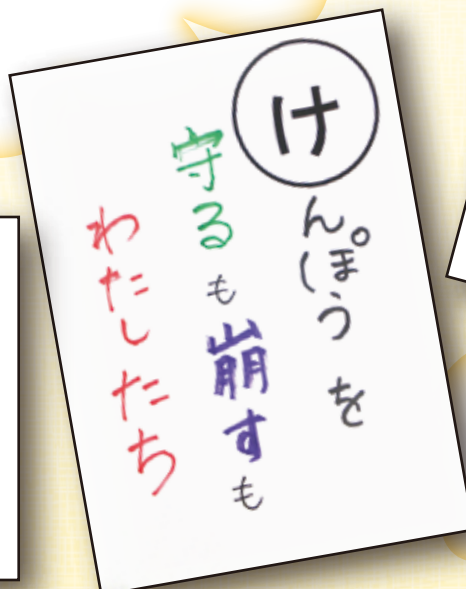


戦争の悲惨さを知っている人生の先輩の想いを決して忘れてはいけません。これからの世代に想いを「つなげよう」



老後の心配をするのは嫌です

憲法9条は日本にしかないものです。戦争は誰も望みません。この9条を世界に広めたい



憲法について、ひとごとでなく、自分自身の問題として考えて欲しいから

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

あけましておめでとございます。
ます。

待望の特養ホーム建設がいよいよ始まりました。なにぶんできたてほやほやの社会福祉法人「わかやま虹の会」ですのでお金がありません。特養ホーム建設には7億円余りの費用がかかります。6千万円を医療生協から、3千万円をほのぼの薬局からの寄付でまかさないです。補助金や借入を行っても、残り5千万円ほどが不足となり、みなさん方に寄付をお願いして調達しなければなりません。募金運動を成功させて、特養ホーム建設を是非成功させて頂けるよ



うよろしくお願い致します。施設入居の必要な高齢者が今後ますます増加してくると予想されていますが、安心して入居できる手頃な高齢者入居施設は不足しています。この特養ホームを足がかりにして、今後、あちこちに高齢者入居施設を展開していけるのではないかと期待しています。

今春から消費税が8%に上がります。社会保障充実のために消費税を増税するということがたつたはずですが、70歳から75歳までの医療費自己負担を現在の1割から2割に増やすことや、要介護度の低い方への介護サービス廃止など医療や介護制度はむしろ改悪されようとしています。社会保障運動を強めなければなりません。

アベノミクスと称する経済政策により、株価が上昇し、景気が回復しつつあるといわれても恩恵を受けているのは輸出大企

業や大金持ちばかりで庶民の懐にはさっぱり回ってきていません。収入は増えないのに物価だけは上昇し、さらに消費税まで増税となると庶民の暮らしはますます厳しくなっています。

平和問題でも気が抜けません。領土問題での日中の軋轢とそれへの国民の不安に乗じて、憲法9条をないがしろにしようという危険な動きが強まっています。集团的自衛権行使は憲法違反ではないという見解の首相が既にNSC国家安全保障会議を発足させて、国民の大多数の反対を押し切って秘密保護法が強行採決されました。次に何をたくらんでいるかは一目瞭然です。

原発問題、地球温暖化問題、TPP問題、沖縄米軍基地問題、雇用問題等々の重要問題が山積し、これをとつても国民世論と政府方針との乖離が激しさを増してきています。私たちにとつても課題山積です。健康と暮らして平和を守るために、組合員さん方と共に、今年も頑張りたいと思います。どうかよろしくお願い致します。

あがらの特養ホーム 建設準備ニュース

看護師の山本真智子さんは、各種の催しや学習会へ積極的に出かけて特別養護老人ホーム建設への意義と役割を訴えています。

「102歳の母を介護したので、特養ホームの必要性はよくわかる。貯金箱も自分の分だけでなく2個は一杯にして届けたい」「地元の自治会にもっと知らせて関心や理解をもってもらえるようにしよう」「自分たちは入所できなくても特養ホーム建設をささえる立場で寄付金運動に参加する必要があると思う」など勇気付けられるご意見とともに、「29人の少ない人数で運営は大丈夫なのか?」「和歌山市以外の住所の方は入所できないのか?」「ささえる会は寄付金以外にどんなことをするのか?会則はあるのか?」などの質問も出されています。

12月3日に、予定地で地鎮祭が執り行われ、いよいよ建設が始まりました。今後も、組合員地域住民の皆さまのご理解とご協力を得て、「ささえる会」の活動をすすめられるよう、一層努力をしていく決意です。



小西教之「虹の会」理事長 鍬入れをする

1 相談室の風

「介護保険は

どうしたら使えるの?」

今回より6回にわたって、介護の知識をやさしく解説していきます。第1回目は和歌山生協病院在宅総合支援センターのケアマネジャー(※1) 日浦浩子さんに聞きました。



みんなで作ったちぎり絵

介護保険を初めて利用される方のきっかけで多いのは、外来患者さんや病気で入院した時、退院後の生活を、看護師やソーシャルワーカー(※2)が心配して相談が持ち込まれるケースです。認知症が進行していくのを不安に思っ

てご家族や近所の方が相談に来られたり、行政の相談機関(地域包括支援センター)へ相談に行かれる事もあります。また、ホームレスの方が病院に運ばれてきてソーシャルワーカーが関わり、介護保

険を利用する場合もあります。介護保険は40歳以上の方が加入する保険で、65歳になると市町村から、「介護保険被保険者証」が送られてきます。しかしこの保険証は医療のように、すぐに使えるわけではなく、介護認定を受けて初めて使うことができます。

介護認定は どうやって受けるのか?

市町村に申請をすると、最初に認定調査員が介護保険の対象となる方を訪問し、心身の状況を聞き取り調査します。訪問調査の内容と医師(主治医)の意見書が介護認定審査会に出され専門家が審査し、介護を必要とする度合いが、要支援1・2、要介護1・2・3・4・5の7段階に認定されます。(該当しないと判断されることもありま

す) 認定の度合いによって受けられるサービスの内容、費用が決まっています。決められた額の1割が本人が負担する利用料です。

主なサービスは?

訪問介護、訪問看護、往診、通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)、訪問入浴介護、ショートステイ、グループホーム、定期巡回、随時対応型訪問介護看護、介護老人保健施設、特別養護老人ホームなどの他に、福祉用具の販売、貸与、住宅改修費の支給があります。サービスの内容について今後具体的にお話ししていきたいと思います。

ケアマネジャーは、介護を必要としている方の生活を見て、どの部分を補ってあげればうまく生活ができるだろうかと考えます。介護保険で利用できるサービスを提案し、手続きのお手伝いをします。どんなことでも結構ですからケアマネジャーに相談してください。

※1 ケアマネジャー 介護保険利用を中心に相談やお手伝いをする支援員
 ※2 ソーシャルワーカー 福祉制度全般についての相談員



医師のたまご

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

医学部合格を目指す受験生を応援!!

和歌山生協病院では、医学部を目指す受験生を応援しようと、高校生1日医師体験に参加した受験生を対象に、毎年模擬面接会を開催しています。この冬も11月と12月に開催し、県内7校から合計28名の受験生が参加してくれました。

医学部の入学試験では、学科試験だけでなく個別面接が必ず行われ、大学によっては集団討論も行われます。ほとんどの受験生は面接の経験はなく、緊張した様子で事前に配布している「面接の手引き」を読み返しなが

ら準備をし、模擬面接や集団討論に臨んでいました。最後は医学生も一緒に交流し、受験生からの試験勉強や面接対策、大学生活など様々な質問に答えてもらいました。「聞きたかったこ

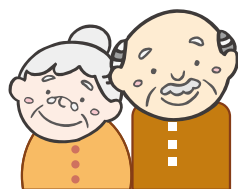


とは全て聞けました」「疑問に思っていたり、不安に思っていたりすることを解決できたのでとても安心できました」と不安を解消し勉強に向けてモチベーションを上げたようでした。生協病院の奥村医師や本田医師からもメッセージが寄せられ、高校生を応援しました。

音楽と“友”に、歩んだ人生



長寿



ばんざい 58



由井 勝さん(82歳)
 耀子さん(81歳)

生い立ちと出会い

由井 勝さんは、1933年1月、和歌山市加太に生まれ、旧制中学2年生13歳で終戦を迎えました。大阪の大学に通っていた20歳の頃、友人に誘われて和歌山の混声合唱団に入り合唱の楽しさを知って夢中になりました。卒業後は大阪や和歌山の会社で働き、定年前の7年ほどは学校生協で勤務しました。



▲指揮をする勝さん

多くなり、誰かが代わりをしなければならず、勝さんがリズムをとっていたら…。気がつくとも副指揮者になり、「僕の場合、指揮というより、棒振り」。我流で恥ずかしい」と謙遜されま

すが、今、生協コーラスみらい、和歌浦公民館のサークル「鶴(たづ)」コーラス、みどり幼稚園のお母さんコーラスと3つのサークルの指揮指導をしています。また、合唱構成「ぞうれっしやがやってきた」(*)を歌う和歌山ぞうれっしや合唱団の組織と指導は、1990年の初演以来、規模の大きな公演だけで18回、歌った人は述べ3,070人になります。

耀子さんは、1933年

4月、旧那賀郡池田村(現在の紀の川市打田)に生まれ、昭和29年に和歌山大学を卒業後、中学校の音楽の先生として53歳で退職するまで、教壇に立ってきま

した。耀子さんの教え子には、プロの音楽家として活躍されている方もいます。歌が好きで(和歌山ではソリストをしていた)勝さんのいる合唱団に入り、そこで知り合っ

て結婚し、二人の男の子を育て上げました。

仲良しの秘訣

耀子さんは「私たちは、それぞれわが道を行く時には干渉しない、でも一緒に

行くこともある。お互いのやりたいことを尊重しあっています」と。例えば、60歳を過ぎて耀子さんは勝さんから泳ぎを教えてもらいました。一緒に水泳教室に通い、今は一人で週に3日、5〜600m泳いで

います。また合唱はもちろん、山登りを二人でしたり、日中友好協会で行ったりします。でも一方で、お互いのやりたいことをする時は決して干渉しないことが、お二人の仲の良い秘訣だそうです。

▲勝さんが撮影した写真



「私は死ぬことは考えたことがないの。いつまで歌えるかな、もっとうまくやりたいとかそういうことはかり。やりたいことがいっぱいあるから。」と耀子さん。勝さんは、時間があると、デジカメを持って片男波や秋葉山を歩きます。写真が大好きで、写すのは人より自然、花、昆虫、蝶など。また子どもが大好きで子どもたちともよく遊びます。

一昨年末、医療生協からの依頼を受けて山田洋次監督講演の「町をうたう合唱団」の指揮をされたことについて勝さんは「本当に幸せなめぐり合いだった。山田監督が合唱団の歌について、私のしゃべる時間を減らしてでももっと聞きたかった、と言ってくれたことが本当にうれしかった」と語ってくれました。青年のような瑞々しい心のお二人。これからもずっと元気で活躍されることを願います。

※合唱構成「ぞうれっしやがやってきた」：1937年(昭和12年)から1949年(昭和24年)までの間に、名古屋の東山動物園を中心に、実際にあった話(4頭の家と子どもたちの交流)を全11曲の合唱組曲としてまとめた。1月25日(土)、紀美野町文化センターでの公演に向けて練習が盛り上がっています。

読者のひろば

写真が素敵

第229号「健康とくらし」表紙の写真、生石高原の青い空、雲が大変印象的。元気で楽しく歩く姿が感じられます。

和歌山市 田中 忠雄

じいちゃんの料理

夫は時々焼き飯を作ります。ただし、具をきざんで下準備をするのは私です。

孫はその焼き飯が大好きで「じいちゃん焼き飯」と名前までつけました。いつも「おじいちゃん大好き」と言っています。

海南市 谷本久美子

介護保険改悪

「要支援」を介護保険からはずすのは反対です!!

和歌山市 野中 保介

「ふゆがまえ」

そろそろ本格的な防寒の用意をしないといけないと思いましたが。ふゆがまえをしたいと思います。

和歌山市 黒田 裕子

台風の影響

先日、紀南の古座川町の親戚の家に行く用事があり、1泊2日で行って来ました。その家は、台風12号で床上浸水の被害にあり、浸水した水跡が2年以上過ぎてても壁に残っていました。水害のすごさを知りました。

岩出市 杉山 恵美子

みなさんのお力で

特養ホーム建設二ニューズは私にとっても深刻な問題です。やりくりしてぜひ寄付します。

有田郡湯浅町 山本 みえ

※ご期待に添えるよう、がんばります

「聴診器」

連載は終了で残念ですが、また違った形でも、これからの高齢者によくおこりがちな体の変化、発症率の高い病気などについて、予防を含めてお教えいただきたいと思っています。

匿名希望

短歌

われ先と競って咲きし

菊の花

一句如何かと

語り掛け来る

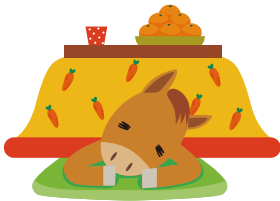
和歌山市 畑谷 昭吉

川柳

原笈を売って恥じない

被爆国

松寿司



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4:30~7:00
(予約制)
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

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 | | 夜診 | | | | |
|---|----------|----------|----------|----|----|-----|-----------|------------------|----|
| | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | | | |
| 月 | 土生(第4) | | 小西 | 三谷 | 坂口 | 田端 | 松岡 | 児玉 交代診療 喘息 | |
| 火 | 古田 | | 小西 | 畑 | 本田 | 上垣内 | 三谷 糖尿病 | | |
| 水 | | | 小西 | 内田 | 畑 | 三谷 | 田端 | 三谷 尚 本田 | |
| 木 | 古田(第1第3) | 古田(心臓特診) | 小西 児玉 | 土生 | 畑 | 三谷 | 上垣内 | 土生 | |
| 金 | 古田 | | 内田 小西 | | 村井 | 本田 | 田端 | 畑 | 診療 |
| 土 | | | 交代診療 | | | | | | |

| 午前診 | 午後診 | 夜診 |
|----------|-------------------|------------------------|
| 佐藤 児玉 | | 佐藤 |
| 佐藤 | 特診 (佐藤) | |
| 佐藤 | 予防接種 | 佐藤 |
| 佐藤 | | |
| 井戸 | 予防接種 | 木津 特診(佐藤) |
| 交代診療 | 予防接種 水金 月水金 | いずれも午後 1:30 7:30 |

| 午前 | 夜診 |
|----------------|----|
| 山本 | 三谷 |
| 山本 | |
| 三谷 | 山本 |
| 山本 | |
| 三谷 | 山本 |
| 交代診療 (山本三谷) | |

| 午前 | 夜診 |
|----------------|----|
| 木津 | 木津 |
| 木津 検査(第1第3) | |
| 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。

健くらパズル

懸賞付

No.168

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 新品です。

- ヨコのキー**
- 1 いよいよ来しました
 - 4 わずかなこと、短いこと。○○劇
 - 6 江戸時代、宝くじは○○くじとも言っていました。
 - 8 踊り。コンチネンタル○○○
 - 9 代わる代わる順番でおこなうこと
 - 11 欲しいと思う心、気持ち
 - 12 初漁、初荷に欠かせません
 - 13 幸い。○○福
 - 14 模倣、他のものどそっくりにする行為



- タテのキー**
- 1 霧、リンゴ、ゴリラ、ライバル：言葉遊びです。
 - 2 杵(きね)の相棒
 - 3 初日
 - 5 和製バドミントン？長方形で柄のある板、表に絵や押し絵で飾る
 - 7 「はあ〜」歌いだしと手拍子。
 - 10 悪い夢を食べる想像上の動物
 - 12 5タテの相棒

《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。いただいた方には、編集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ください。
● 宛先 / 8ページに記載
● 発表 / 本紙232号
● 締切 / 2月末日必着
(2014年5月号)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ほ | り | だ | し | も | の |
| う | ん | ざ | り | | わ |
| じ | す | い | | あ | き |
| よ | | お | か | ん | |
| う | き | さ | ん | ば | し |
| え | | む | ら | | ぎ |

解答 / No.166 「きりぎりす」

《当選者発表》
健くらパズルNo.166の正解は「きりぎりす」でした。応募総数60通のうち正解は60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。
和歌山市 田中 千秋様
和歌山市 寺田 光恵様
和歌山市 西中 旭様
和歌山市 杉浦 哲子様
有田郡有田川町 山崎 幸子様

にじの子も健康チャレンジ



生協病院で働く職員の子どもたちを預かる「にじのご保育所」です。お母さんがお仕事するとき、保育士さんと一緒に過ごしてお母さんのお迎えを待ちます。にじの子たちも毎朝リズム体操をして健康チャレンジです。元気に育て、にじの子たち！

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。

● 第338回 冬の高野三山
(魔尼山1004m、楊柳山1008.6m、天軸山915m)
プラス雪池山988m アイゼン使用 9km

2015年は高野山開創1200年記念大会が行われます。1年早いですが、下見気分が高野山を訪れます。

実施日：平成26年2月16日(日)

山レベル：体力5、技術6(アイゼン使用技術)

集合場所：7：30JR和歌山駅和歌山線ホーム、7：41養王寺行き乗車、8：56橋本駅着、南海高野線乗換9：08養極楽橋行き乗車、9：56極楽橋着、10：03養ケーブル乗車10：08高野山上駅着(JR820円、南海430円、ケーブル380円)(帰路も同じ) 南海りんかんバス高野山駅前乗車、奥之院下車(400円)(一日フリー乗車券800円)
参加費：300円(会費、写真代込み)

● 第339回 第6回葛城28宿経塚巡り
第9番、10番 10km

9番経塚は和泉葛城山山頂にあります。10番は北の麓の牛滝の寺にあります。11番と繋がったのですが、距離的に無理だと判断して2つの経塚を巡るだけとします。15：35までに下山出来れば、忙しいですが「ほの字の里」温泉に入浴可能です。

実施日：平成26年3月16日(日)

山レベル：体力5、技術5

集合場所：南海和歌山市駅7：50、8：00発 特急サザン難波行き乗車、8：34岸和田駅下車バス乗換、岸和田駅前バス停8：45発南海ウイングバス11系統(牛滝線)牛滝山行き乗車、約50分乗車、終点下車(南海620円、ウイングバス610円)
参加費：300円(会費、写真代込み)

この機関紙は、組合員ボランティアによって届けられています。住所等変更があればご連絡下さい。

組合員作品紹介



平野公美子さん (明和支部)

新春を祝って門松と紅白の鶴を折りました。
また干支の馬にちなんで、今年も尚いっそう羽ばたける様に、天馬にしました。



カ*ン*タ*ン 本格ボロネーゼ

【材料】1人分

玉ネギ……………30g
人参……………15g
セロリ……………10g
ラード……………2g
牛ミンチ……………40g
赤ワイン……………50g
トマトピューレ……………80g
塩……………1～1.5g
黒コショウ……………少々
スパゲッティ……………100g
粉チーズ……………少々

【つくり方】

- ①フライパンにラードを溶かし、みじん切りにした野菜を弱火でしっかり炒める。
- ②牛ミンチを入れ強火で炒める。
- ③牛ミンチに火が入ったら赤ワインを入れて弱火で煮詰める。
- ④もったりしたら、トマトピューレを入れ弱火で煮詰め、塩、黒コショウで味をととのえる。→ソースの完成
- ⑤鍋にたっぷり湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティを袋の表示に従って茹(ゆ)でる。
- ⑥茹(ゆ)であがったら、ソースとあえ、皿に盛りつけ、粉チーズ、パセリのみじん切りをふる。

※ソースはたっぷり作る方がおいしくなります。また冷凍することもできます。

調理師の

ためして
クッキング

103



写真は1人分

<一人分>

エネルギー 590kcal
たんぱく質 24g
塩 1.4から1.9g

編集後記

ヘルスアップチャレンジ「見上げてごらんコース」で感じたこと。

子どもの頃満月が近づくと、うさぎが餅をついているような姿が現れ、空いっぱい天の川が広がりたくさんの星が輝いていた。

今は、金星は明るく輝いていますが、月からはうさぎが消え、天の川もなくなっていました。

天の川も消えてしまうほど大気汚染が進んでいるということでしょうか。

石化エネルギーの消費量が増え、大気汚染が進み深刻な問題だと聞いたことがあります。

美しい地球を守るため、石化エネルギーに変わるエネルギーの開発が急務だと思いました。

(神)

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。

(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