

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----21,752人
- 出資金-- 950,237,900円
- 一人平均-----43,685円
- 出資額
2014年1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/>



▲大絵馬



▲粉河産土神社

粉河産土神社の大絵馬

粉河寺の本堂の奥にある粉河産土(うぶすな)神社に今年の干支「午(うま)」を描いた大絵馬があるという新聞記事を見て、見物にいきました。縦横1.8mの黒い板に大きいけれどかわいい馬が描かれています。

制作者は20代の女性で、7年前の子(ね)から制作を始め今年の午(うま)まで一人で描いたそうです。

粉河産土神社は地元では「たのもしの宮」とも呼ばれていて、浄瑠璃の「傾城阿波の鳴門」にも登場する神社です。

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
訪問看護ステーションレインボー (073)474-8737
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
// 診療予約電話自動受付 (073)471-0099
生協中之島 (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

(073)476-4455
(073)471-0099
(073)422-3476
(073)422-2003
(073)422-3551

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

「夢がかたちに」から5年

海南・海草総合介護支援センター「げんき」
開設5周年記念祝賀会に135名が集う



げんき音頭でがんばろう！



可愛いフラダンスを披露

まだまだこれから、もっともっ

海南海草支部 山田 三代士

ゼロからのスタート。夢がかたちになった。安心とやさしさの拠点として地域のたまり場となってきた。地域のかげこみ寺として、役割が果たせていると、うれしいメッセージがたくさん寄せられる中、1月26日(日)「げんき」5周年記念祝賀会が会場(海南市商工会議所)いっぱい135名の参加で開催されました。

第1部は実行委員長の「げんき」山田所長、和歌山中央医療生活協同組合の久保田専務理事

(地元海南出身)のあいさつで開催。神出海南市長、雑賀真議会議員の来賓あいさつ、大久保

沖野々自治会長のメッセージ紹介、「げんき」施工した建築工務店、地を提供の地主さん等、お世話になった人たち、11の協力団体、2つの介護事業所の来賓紹介。祝電、メッセージ披露。その後は記念講演、和歌山生協病院古田院長の「高血圧とヒートショック」に会場内は笑いの渦に包まれ、しっかりと頭に入るお話を。豪華弁当の昼食の後は、入れたてコーヒーと下津からのポンカンの差

し入れ。会場内では折り紙班、フラワー班による作品、デイサービス利用者による作品の展示。

第2部は、なつかしい「みんなで祝う棟上式」のビデオ、事業所「げんき」の歩みはスライドで上映。シニアエクササイズ班による銭太鼓の演奏、ボランティアによるフラダンス、スライドによる組合員活動の紹介、うたごえオールスターズによる

創作曲の披露。今回5周年を記念し、創作した「げんき音頭」の披露と歌唱指導。その後職員紹介、最後は職員による「げんき音頭」の踊りと合唱に会場は一体となりました。松下副実行委員長のあいさつで閉会。

利用者、利用者家族、役員、ボランティア、各サークルの組合員、旧・現職員と和やかな雰囲気包まれ、笑い声やなつかしさにあふれ、5年の思い出話に花が咲きました。組合員と職員が一体となっ



古田先生の講演

これが終わりではなく、「まだまだこれから、もっともっ」と。夢を大きく持ち、少しずつかたちにしていくと決意新たに祝賀会でした。

※海南・海草 総合介護支援センター、デイサービス「げんき」2008年12月に海南市沖野々に開設。通所介護(デイサービス)と居宅介護支援事業所を備えた介護専門の施設。「のんびり居心地がよく利用者、家族と共に信頼関係を築き、楽しく、明るく、笑顔があふれるサービスを提供」する事をモットーに、現在63名の利用者と、13名の職員で運営しています。



年金・医療・介護の制度は 黙っていると もっと悪くなる

年金制度改悪は許せない

有本支部 木下 洋

昨年、年金が1%切り下げられ、今年の4月に1%、来年四月に0.5%引き下げられます。このまま何もせずにいると今後25年間毎年1%引き下げられようとしています。

医療費は四月から70〜74歳の窓口負担が2倍（1割から2割）に引き上げられます。

さらに高額医療費の負担上限引き上げや、紹介状のない人は大病院の受診をするとき定額負担（たとえば1万円を検討）を求められ自由に病院を選べなくするなど、年金・医療・介護の全面改悪が進められようとしています。その上、消費税増税で暮らしは大変になっていきます。

この10年で金融資産1億円以上の富裕層の人口は約40万人以上も増えています。しかし、働く人たちの給与は上がらず、非正規労働者が約1800万人（50%増）、貧困世帯が約400万人（54%増）と急増しています。

高齢者が長生きすればお金がかかると、若者にもうこれ以上負担をかけさせられないなど言いながら高齢者と働く人の対立を作りだしています。本当に社会保障は不足しているのです。どうか。支払い能力に応じた負担をすれば、消費税に頼らなくとも十分財源はあります。



不服審査請求を提出しました

このまま黙っては行かないと、私の加入する年金者組合では、行政不服審査法に基づいた行政不服審査請求を求める運動を行い、1月31日に県の年金事務所に出しました。（全国で約12万、和歌山で3千提出）医療生協の組合員さんにもたくさん協力いただき、有難うございました。

アフリカのある村では、高齢者が一人亡くなればひとつ図書館がなくなるというわけです。高齢者が尊敬され大切にされる社会は、国民だれもが安心して暮らせる社会です。

黙っているとどんどん生活が苦しくなっています。一人一人の力は小さいけれどみんなが声を上げれば大きな力になります。

「健康をつくる」「平和をつくる」「いのち輝く社会をつくる」という医療福祉生協の理念実現のために一緒に声を上げていきましょう。

あがらの特養ホーム 建設ニュース

2014年1月31日現在、725人の方から、1,856万円の寄付金をいただきました。また「虹の会をささえる会」には425人の方がご加入くださいました。あがらの特養ホーム建設にたくさんの期待の声が寄せられています。

「どこにもないお年寄りが生活しやすい老人ホームになりますことを願っています」

「何もお手伝いできませんが、『ゆったり、安心の終末期ぐらし』のできる施設を希望しています。応援しています」

「日々工事の様子を見てがっちりした基礎工事、規模の大きさに夢ふくらむ思いです。入居者の喜ぶ顔が目に見え、一日も早い完成を期待します」

2月22日（土）には、社会福祉法人わかやま虹の会をささえる会第1回総会が開催され、今後の運動方針、会の規約、役員体制などについて話し合いました。



基礎工事がすすむ現場

虹の会の介護スタッフ募集しています。連絡は(073)474-5990まで

東地区 特養ホーム建設成功に向けて
組合員と職員51名が地域訪問しました

2月8日(土)、特養ホーム建設アピールと地域の意見を集めるため、生協病院周辺の訪問行動を行いました。悪天候の中、組合員24名、職員27名が参加しました。まず地域の現状と特養ホームができる意義について学習した後、組合員・職員のペアで病院周辺のお宅を訪問、この日は170名の方と対話ができ、16名の方から寄付金をいただきました。「生協病院の隣に特養ホームが建つことを今日はじめて知った」「施設内にできる地域交流スペースに興味がある」「近くに施設があると安心」といった好意的な意見を多くいただき、「虹の会」の特養ホームに熱い思いをもって支援してくれる方の存在を感じることができました。



訪問前にみんなで学習



和歌山生協病院の回復期リハビリ病棟では、年5回、季節に応じた行事

みんなので豆まき
(病気)
「鬼は外、福は内」
(健康)
に取り組んでいます。

病棟スタッフ、リハビリスタッフ、医師らが企画・運営し、4階病棟に入院中の患者様全員を対象に、ゲームをしたり歌を歌ったりしています。先日は節分行事を行いました。今回は、福笑いで鬼の顔を作成し、邪気を振り払って福を呼び寄せ、スタッフの楽器演奏

に合わせて「桃太郎」の歌を歌いました。入院生活中の患者様も、自然と笑顔になり、スタッフも楽しいひと時を過ごすことができました。



2013年度 **ヘルスアップチャレンジ** **まとめ**



健康づくり委員会 葦沢 啓輔

ヘルスアップチャレンジは9月から11月の3ヶ月間で、19のコースの中から、自分の選択したコースを60日以上継続して行なう誰でも気軽にできる健康企画です。

2013年度のヘルスアップチャレンジは、参加者総数は566名、複数コースを選択された方を含めるとのべ1323人がチャレンジに参加しました。うち達成者は338名で、複数コースを選択された方を含めるとのべ758人が達成しました。今回は、62名の方が新しくチャレンジに参加し、達成された方には記念品が渡されました。

1月22日(水)、「ヘルスアップチャレンジまとめ集会」が組合員多目的ホールで開催されました。当日は医療生協各地区から27名が参加し、小西健康づくり委員長の健康学習会やチャレンジ参加者の経験交流などが行われました。また、各地区から推薦された優秀者9名(全員初受賞です)の表彰がおこなわれ、経験交流では、「ウォーキングにチャレンジして歩くのが楽しくなり、バス停からバス停まで歩くことを今もつづけている」「嫌いな野菜はジュースやささがきなどにして食べられるようになった」

など、それぞれの経験や感想が楽しく話されました。小西委員長は、「個々のチャレンジにとどまらず、家族や知人、地域にチャレンジを通して健康づくりの輪を広げてもらいたい。」と参加者に述べました。



「まとめ」集会に参加されたみなさん

今後も医療生協の目標である「地域まるごと健康づくり」の一つとしてヘルスアップチャレンジを地域に広げていきましょう。2014年度も多くのみなさんのチャレンジへの参加を期待します。

「自宅で介護したいけど…」

話し手 ケアマネジャー 日浦 浩子さん

施設ではなく、自宅で家族が介護している事例をお話します。Aさんの場合。

Aさんは50歳で脳梗塞を発症し、左右両方に麻痺が残りました。以来21年間、奥さんが自宅で介護されてきました。Aさんは発病後、たびたび暴言を吐き、奥さんに手を挙げることも。夜昼かまわず外へ出たがり、奥さんが付き添って散歩、帰宅するや「また行く！」と言つてきかない。そんなことの繰り返しが続いた日々もありました。奥さんはそんなAさんを正面から受け止め、痰の吸引、食道から栄養剤の注入、オムツの交換をさせていただきました。

Aさんのケアプラン

子供さんたちは時々家を訪ね、奥さんの話し相手になってくれますが、介護の主体は奥さんです。もし、奥さんが倒れたりしたらAさんはどうなるのか、と私たちも心配で、医師の往診を月2回、看

看護師さんの訪問を週4回、

(内2回ヘルパーさんが入浴介助)、というケアプランを組んでいます。医療生協の訪問看護ステーション「レインボー」が24時間緊急の体制をとっているの、「いつでも来てもらえる。だから一人でも大丈夫」という安心感を奥さんにもたらしているようです。「私が離れている間に、お父さんに何かあったら絶対後悔する」という奥さんの強い思いがあり、自宅にいる間はもちろん入院中でも、ずっと側においてお世話をされています。



鬼のお面をつくりました

ます。たいへんなご苦労をされていると思うのに、奥さんの明るく笑顔に私たちのほうがいつも励まされています。

自宅で家族が介護する場合

ケアマネジャーとして心がけているのは、介護者の負担をどれだけ軽くしてあげられるか、ということです。デイサービス、ショートステイなどを利用して他者に委ね(本人がいやがる場合は、ヘルパーさんに家に来てもらう)その間に介護者は自分の時間を持つて心身ともにリフレッシュしてもらいたいと思います。レンタルの車椅子や介護ベッドなど用具を利用することで、日々の介護の負担を軽減することも大切。私たちスタッフと話をするだけでもストレス発散になるかもしれません。

自宅で介護するということは介護者の負担はたいへんなものです。介護サービスをできるだけ利用しながら自分の健康も守り、最終的には施設に託すという選択もあることを心に留め置いて、大切な方のお世話をしていただきたいと思います。

いしたま発掘!!

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



医師のたまご



医師のたまご

医学生向け情報誌『Medi-Wing』と『いしたま』

民医連では、医学生さんや医学部を目指す学生さんと民医連をつなぐ情報誌『Medi-Wing』を発行しています。また、和歌山民医連も『いしたま』を発行しています。

この春の『Medi-Wing』では、新入生や進級など門出を迎えた学生さんへのメッセージとなる「医師を目指すあなたに知ってほしいこと」や、民医連で働く医師や研修医、医学生さんが書いた「start my doctor life～患者さんから学ぶ、社会から学ぶ～」を中心に、民医連が取り組んでいる様々な活動が紹介されています。

また『いしたま』では、古田和歌山生協病院院長のインタビュー、紀三井寺医学生センターでの活動の紹介、地域医療を体験する実習案内や、新入生歓迎企画など和歌山の取り組みを掲載しています。

大学での学びも大切ですが、地域の声を聞くこと、社会について学ぶことは医療者を目指す学生さんには是非体験していただきたいことです。この『Medi-Wing』『いしたま』をより多くの医学生さんや医学部を目指す学生さんに読んでいただきたいと考えています。組合員のみなさんの周りに医学生さんや医学部を目指す学生さんがいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。



ご紹介・お問い合わせ
和歌山民医連・医学生担当 073-441-5090

読者のひろば

70歳の決意

和歌山のいい所、知らない所まだまだありますね。九州の里より永くなりまして。今年もボランティアで皆さんの笑顔が見れると思うとわくわくしてきます。体調も良かったり悪かったりしますが、舞台上立つとシヤンとします。いよいよ70歳。まだまだ頑張るゾウ！

和歌山市 渡辺 幸男

※渡辺さんはボランティアで南京玉簾やお手を披露されているそうです。

今後もよろしく

生協病院の設立にかかわり、息子が小児センソクで生協病院でお世話になり、その息子も一児のパパになりました。発作が出たら生協病院に電話して夜中にかかわらず診てもらい本当に

助かりました。これからもよろしくお願いします。

日高川町 宮路 卓良

わが町の大門川

川にも四季があり、今が一番心を和ませてくれます。美しい川とは言えない大門川に真っ白な鳥が藻の上を足早に歩き餌を探しています。昨年に巣立ったのでしよう、30cmにも満たない鳥に頑張れ…と応援しています。(中略)明日の大門川はどのような景色を見せてくれるのでしょうか。

和歌山市 岡山 富子

※長文を寄せていただきました。ごく一部分の掲載ですみません。

散歩道にて

散歩道でよく見かける光景を歌にしました。

ふるさとの
山前にして 語り合つ
心とこころ
あたたかにして
畑でおいしいさん、おばあ

和歌山市 宮本 依左子

さんが焚き火して語り合っていました。

有田市 竹中 佳子

ためしてクッキング

「ためしてクッキング」大好きです。お母さんに作ってもらったり、自分でもできそうなものには挑戦したりしています。ひいおばあちゃんが96歳になるので、これからは元気に生きてほしいです。

和歌山市 山本 波音 12歳

長寿めざして

2300号の「長寿ばんざい」を読ませていただき、由井さんご夫婦のように(お顔がツヤツヤ)元気で毎日過ごしたいです。ラジオ体操は主人と二人欠かさずしています。近所の90歳の画家の友人に感化されて...



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) | | | | | |
| 火 | 古田 | | | | | |
| 水 | | | | | | |
| 木 | 古田(第1・第3) | 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 | |
| 診療 | 小西 | 三谷尚 | 坂口 | 田端 | 松岡 | 交代診療 | 喘息 | |
| 小西 | | 畑 | 本田 | 上垣内 | 三谷尚 | 糖尿病 | | |
| 小西 | 内田 | 畑 | 三谷尚 | 田端 | | 三谷尚 | 本田 | |
| 小西 | 土生 | 畑 | 三谷尚 | 上垣内 | 土生 | | | |
| 内田 | 小西 | | 村井 | 本田 | 田端 | 畑 | 診療 | |
| | 交代診療 | | | | | | | |

| 午前診 | 午後診 | 夜診 |
|------|-------------------|------------------------|
| 佐藤 | | 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 | いすれも午後 1:30 7:30 |

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

| 午前 | 夜診 |
|------|----|
| 木津 | 木津 |
| 木津 | |
| 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 | |

※4月より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.169

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 | | | |

《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 春の香りがいっぱい、おいしそう！

《ヨコのキー》

- 1 「私はずっと大島の○○○○○」
- 5 承知、承諾。「よしてきた○○○○」
- 7 そろそろ片付けよう
- 8 選ぶこと。選○○、採○○
- 9 白と黒の石
- 10 生活する手段
- 12 理屈っぽい人

《タテのキー》

- 1 ♪「春になれば、○○○も溶けて、どじょっただの…」

《2 少しの猶予もできない場面、「待て!」「否!」

- 3 ヨコ1答の歌詞。♪「赤い○○○の実も熟れる頃、加那も年頃…」
- 4 話すこと。○○笑、相○○、冗○○
- 6 何もない状態。「○○○に戻そう」
- 8 高熱にも耐えその質を変えないこと
- 9 くどくど言うこと。○○を並べる
- 10 タイルとタイルの間
- 11 おにぎりと同様の良

《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。
- メ切/4月末日必着
- 発表/本紙233号
- 宛先/8ページに記載 (2014年7月号)

| | | | | | |
|---|---|---|---|----|---|
| し | ー | べ | る | と | |
| も | | ん | | う | ま |
| お | り | か | え | し | |
| お | | い | ど | | が |
| い | な | | じ | こ | く |
| | | き | じ | ょう | ゆ |
| ふ | り | よ | う | | う |

解答/No.167「ふゆがまえ(冬構え)」

《当選者発表》

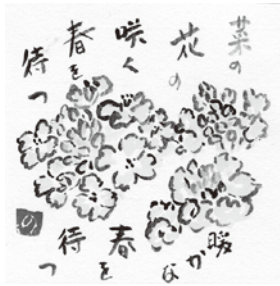
健くらパズルNo.167の正解は「ふゆがまえ」でした。応募総数45通のうち正解は41通でした。抽選で次の5名の方々に図書カードをお送りします。

- 堺市 芹生 幸一様
- 和歌山市 山下 澄子様
- 和歌山市 数下美和子様
- 和歌山市 関 登視子様
- 和歌山市 新田 博司様

夫と

近ごろ暖かな縁側で夫と朝食を楽しむ。名付けて「縁側サロン」。不気味な世の中だけど、平和だからの穏やかな時間。桜はいつ咲くだろう。

和歌山市 金田 則子



冬の夜空

今夜空の星がきれいで。寒い日ほど、よく輝いています。襟をかきあわせ、見つめています。

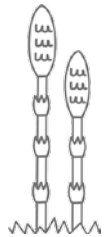
寒き夜

満天の星 輝かす
ペンネーム 春はあけぼの

訂正とお詫び
「健康とくらし」1月号(第230号)で誤りがありました。謹んでお詫び申し上げます。
一面「かくばん祭りの獅子舞」(7行目)
大宮神社神学会(誤)
大宮神社神楽会(正)

川柳

- スマホより
おちゃん見てよ
赤ちゃん見てよ
和歌山市 木村 陽子
- 初孫
平和で生きよと
願うババ
海南市 藤木 早苗



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340回 熊野古道中辺路コースの別コース
潮見峠と槇山(温泉付き) 9Km

マイクロバス使用 要予約

昨年10月に大雨の為に先行変更となった潮見峠・槇山に再チャレンジします。からしとお酒を供えれば、願い事が一つ必ず叶うという、「からし地蔵」とも呼ばれている一願寺(正式名称福蔵寺)と清姫の墓にも立ち寄りませう。追加コースとして潮見峠より滝尻王子に向かう清姫道を下ります。(バスで下るの可能)

日程:平成26年4月6日(日)

山レベル体力5、技術5

集合場所:①和歌山市民会館前 7時30分、7時45分出発

②JR和歌山駅東口セブンイレブン横 7時45分、8時出発

参加費:4,000円(会費、バス代、入浴料、写真代込み)

参加申し込み: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付いたしません。宜しくお願いします。

●第341回 第7回葛城28宿経塚巡り
15番・16番・17番10Km

紀見峠・岩湧山周辺で3か所の経塚を巡ります。本物の紀見峠にバスで行き、ダイヤモンドトレールを岩湧山まで歩きます。標高差500mと少しきつい目のコースですが緑のシーズンを楽しみながら歩きましょう。

日程:平成26年5月11日(日)

山レベル体力6、技術5

集合場所:JR和歌山駅和歌山線ホーム 7時30分、7時41分発王子行き乗車、8時56分橋本駅乗換、9時10分発普通電車乗車、林園田園都市9時16分下車、南海りんかんバス乗車9時26分発紀見峠行き乗車、終点下車(JR820円、南海200円、林園バス260円)

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



河西地区 いきいきサロン班

月2回、第1、第3火曜日の午後、河西診療所組合員ホールで毛筆、硬筆など習字を好きなように書いています。先生には朱筆で厳しく手直しされますが、赤まるをいただく事もあります。

時には、サークルの人の要望で手芸やお菓子作りなど楽しいことも行っています。現在12名です。



調理師の

ためしてクッキング

104

豚肉とピーマンの炒め物

【材料】3人分

豚スライス……………240g
赤ピーマン……………1個(100g)
黄ピーマン……………1個(100g)
緑ピーマン……………4個(100g)
にんにく……………1片
たかのつめ……………1本
塩……………小さじ1/2
オリーブオイル……大さじ1

【つくり方】

- ①オリーブオイルとたかのつめ、にんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
- ②香りが出たら、豚肉を入れて中火で炒める。
- ③豚肉に火が通ったらピーマンを入れ、強火にしてサッと炒める。塩で味を整えたら、できあがり。

【下ごしらえ】

ピーマンはそれぞれ細切にする。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
にんにくはみじん切り、たかのつめは輪切りにする。

<1人分>

エネルギー 210kcal
たんぱく質 17g
塩分 1.1g



写真は3人分

温暖化で北極の氷河がとけて
いるらしい。その影響で今年
は地球の半分を寒波が襲い、こ
こ和歌山でも冬の寒さは厳しか
つた。それでも季節はめぐり、春
はやってくる。春の訪れと共に
希望もやってくるのだろうか。
日々のニュースからはこれっ
ぽっちも希望は感じられない。
消費税増税だ、各種料金も値上
げだ、それなのに社会保障予算
は削減の一方。もう年金で老後
の生活などできないじゃないか。
こんな世の中で生きるのに
小さな希望は、あがらの特養
ホーム。今までにない希望の灯
になるような施設をつくりた
い。

(あ)

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。