



迎春

和歌浦湾にのぼる朝日 (左が紀三井寺のある名草山)



蓬莱岩 (羊の姿にも見えませんが…)

和歌浦蓬莱岩の朝日

和歌浦湾の海岸線に沿って続いている観光遊歩道に蓬莱岩と呼ばれている岩が有り
ます。

中国の伝説で三神山の一つ蓬莱に因み名付けられた奇岩です。

新年に山をかたどった盤上に飾り物をして、年賀の客に饗した蓬莱飾りは、仙人が住み、金銀の宮殿があり、不老不死の地とされる蓬莱を模したものでしょう。

その霊山に例えられた場所から、昇る朝日を撮ってみました。

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

2015年新春



私の抱負

上野山 千恵子さん
(1943年生まれ)

健康に過ごせたらいいです。昨年7月からセラバンド体操のサークルに入りました。今年もがんばって体操を続けたいです。



ひろ
月岡 大君

(2003年生まれ)

夢はプロのバスケットボールの選手になることです。勉強もがんばってお父さんお母さんを喜ばせたいです。



妹背 美穂さん
(1991年生まれ)

今年は看護師になって3年目。リーダー業務とか、仕事で責任が重くなります。チームやスタッフの足を引っ張らないよう、がんばりたいです。夢は…豪華な旅がしたいです。クルージングとか。なので貯金をしっかりします。お給料上がればいいな!



大瀬 すま子さん
(1955年生まれ)

老後のために自宅をリフォームしてバリアフリーの家にしたいな。そこでお友達が寄り合えるようなサロンを作るのが夢。いつか夢はかなうと信じてます。

朝日 京子さん
(1955年生まれ)

婦人会でボランティア活動をしています。地域の方が積極的に参加できるような企画をいっぱい考えたいですね。



朝日さんと大瀬さんは同じ職場で働く同い年の二人です。

▲折り紙 平野 公美子さん

宮支部結成総会

2015年に羽ばたく!



11月17日(月)津秦自治会館にて宮支部結成総会を開催しました。当日は地域の組合員さんと職員あわせて18名の参加で、川崎理事のあいさつからはじまり久保田専務から医療生協の話、役員承認と挨拶に記念撮影と、こじんまりとした集まりでしたが、「これから新しい支部をみんなで創り上げていこう」という意思統一ができる結成総会となりました。今後、支部としての活動を強化していくため月1回の支部運営委員会で活動を協議していきます。まずは班づくりや「健康とくらし」の手配りなど身近な取り組みから、地域での人とのつながりをひろげていきたいと考えています。宮地域にお住まいの組合員さんのご協力をよろしくお願いいたします。

国連NPT(核不拡散条約)再検討会議に参加します!



医師
本田 明生
和歌山生協病院内科
(反核医師の会会員)

今、世界では「核兵器を減らす」と言いながら一向に減らないし、なくなりません。日本でも、2011年の福島原発事故で核の脅威にさらされコントロールできない状態にあるのに、再稼働しようとしていることに憤りを感じています。核兵器廃絶を求める国際的な活動を見たいと思い、参加を決意しました。(国連本部のある)ニューヨークへ行って、日本と違って市民が参加しやすいという、国際的なデモ行進を経験したいです。世界中から参加した市民の意識や思いを肌で感じとって、自分の力にし皆さんに伝えていきたいと思っています。

※NPT再検討会議とは

NPT(核不拡散条約)とは、核兵器保有国が据えるのを防止する目的で1970年に発行した条約。5年ごとにこの条約の再検討会議が開催されています。この会議は核兵器所有国に対して、唯一核軍縮義務の実行を迫る場になっていて、核兵器廃絶のプロセスとして重要なものです。核廃絶を実現するためには、世界の市民社会の力が必要です。核廃絶を求める署名を国連本部にとどけ、アピール行動を行うためにニューヨークに集まります。2010年には、民医連関係者で、200名以上が参加。

核廃絶を求める署名と参加費用を捻出するためのカンパ活動にご協力よろしくお願ひします。

新年のご挨拶



理事長
山本 純嗣

明けましておめでとごいねます。

安倍政権は与党議席の圧倒的多数を傘に着て、特定秘密保護法制定、社会保障改革(改悪)プログラム法の強行成立を皮切りに、消費税増税、原発再稼働、集团的自衛権行使容認、沖縄辺野古新基地建設、TPP交渉等々世論の反対なんかご吹く風、次々と悪政を推進してきました。歴代自民党政権でも類をみない独裁的な暴走を続けてきましたが、その結果、昨年11月の沖縄知事選ではごつごつと断罪されました。さらにアベノミクスと称するエキセントリックな経済政策の破綻もあらわになり、消費税10%引き上げも国民の怒りの前に一年半延期、年末の解散総選挙へ追い込まれました。その結果過半数の議席を確保したものの、安倍政権と対決する姿勢を明確にした野党が躍進したことは政権に対する厳しい批判が



形となって示されたといえるでしょう。今後も政権の行方をしっかりと見極めていかなければ、と思います。

昨年は待望の高齢者人居施設第1号として、特養ホーム「わかば」が2000人余りの方々から、総計4500万円のご寄付をお寄せいただき無事完成致しました。居室29床はすぐに満杯となりました。ショートステイ10床やデイサービスはまだ定員には到達できていませんが、早急に目いっぱい活用できるように努力しています。

現在、日本の医療は、国の方針として、急激な超高齢社会化に対応すべく再編成が進められています。生協病院も和歌山市北東部での地域医療や介護に責任を持つという立場で、果たすべき役割を明確化しつつあります。昨年は、これまでの急性期病院機能や回復期リハビリ機能に加え、地域医療や介護のセンター的役割を担うための地域包括ケア病室を設置しました。今後ますます重要になってくると予想されている在宅医療や在宅介護を支えるための重要な施設であり、その機能発揮に期待が寄せられています。

本年も役員一同精一杯頑張りますのでどうか宜しくお願い申し上げます。

ぶらり、紀のくに三紀行

満生 明蔵(東中地区歩こう会)
山東を歩く①

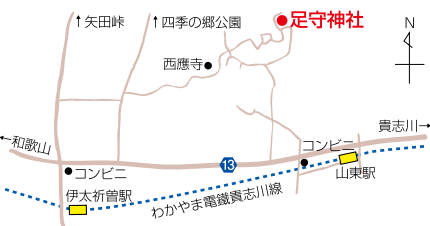
和歌山市の東端、山東地区は里山の起伏が続く実り豊かな一帯で、ウォーキングに適した道が多い。この地区にある私の好きな神社と寺院を紹介させていただきます。



和歌山電鉄貴志川線の山東駅から北へ徒歩10分、木枕地区に足の神さん、900年の歴史をもつ足守神社がある。諸国行脚中の覚かま上人が、灌用水池を作る際、工事で足を痛めた農民のために建てられたことが起源と言われている。足痛平癒を始め、足に関わる様々な願い事やその成就へのお礼を書いた絵馬、わらじが奉納されていて、小さな神社だがいかにも人に優しい神が住んでいるような雰囲気だ。



足守神社(和歌山電鉄貴志川線山東駅下車 北へ500m)



長寿万歳 59

2人合わせて
160歳

元気の源は人と話すこと、つながること



お夫さん(85歳)
みつお 前山 光
お妻さん(82歳)
ちづよ 前山 千鶴代

光夫さんは、昭和6年海南市高津に生まれ育ちました。高等小学校を卒業するとすぐ、尼崎の軍需工場へ働きに出てその年の8月に終戦となりました。その後は和歌山で市電の運転手を務め、廃線になった後はバスやタクシーの運転手をしました。その後、いろいろな仕事を経て、弟さんが営んでいた縫製業と一緒に始め、長く生業としました。千鶴代さんは、昭和8年野上町(現紀美野町)に生まれ、お父さんがされていた人造真珠を作る仕事を手伝っていました。当時光夫さんも同じ仕事をして知り合い、結婚しました。お二人が20代半ばの頃のこと。以来60年近い年月を様々な苦勞をしながら三人のお子さんを育て上げ、医療生協の海南げんきの活動にも深く関わってこられました。

貧乏神とは 一生仲良し

光夫さんは縫製業を営む傍ら、中小企業の団体である民主商工会の役員を40年務めた後、昨年6月に退きました。その間は、千鶴代さんいわく「毎日のように西へ東へと飛び回り家を空けていた」「人の世話ばかり。お金にならないことばかりやってきた」「我が家は貧乏神が居心地よくて離れなかった」そうです。寝苦しい夜も子供たちをずっと団扇で仰いで寝かしつけてきたので、扇風機を初めて買った時は本当にうれしかったそうです。

人生最大の危機に 人の絆を知った

12年前、前山さん一家は大変な災難に見舞われました。1月の正月気分もまだ抜けきらない



海南げんきの皆さんと一緒に

16日に、縫製工場と自宅が全焼したので。寒さの厳しい中、何もかも失った一家は着のみ着のまま、茫然自失の状態で避難しました。そんな時に地元の方たちが暖かい食事や生活用品を持ち寄って提供してくれました。それだけでなく、民主商工会の友人知人たちが全国から800件を超すお見舞いをしてくださいました。ある人は「早く立ち直ってください」という手紙だけを添えてインスタントコーヒーの空き瓶に100円玉をいっぱい詰めて置いてくれたそうです。

海南げんきとの 出会い

その後光夫さんは、医療生協の山田理事と知り合い、それから「げんき」との関わりが始まりました。げんき建設委員や支部運営委員を引き受け、現在はげんき昼食会などの送迎ボランティアをされています。送迎される組合員さんたちは光夫さんの年齢を聞くとびつくりします。自分たちより10歳以上上なのに、「元気いっぱいなのですから。光夫さんは「これからも楽しくボランティアを続けたい。90歳すぎても夫婦で元気が目標」、千鶴代さんは「光夫さんに」ついていくよ。引きずられてるだけかも」と長年苦勞を共にし、言葉にしなくとも、あうんの呼吸でわかりあっているお二人でした。

光夫さんはその時、今まで築いてきた人と人のつながりの大切さ、有難さを身にしみて感じ、お金には替えられないものを得ていたのだとわかったそうです。

今、子どもを育てていく上で 大切にしたいこと

今回から数回にわたって「今、子どもを育てていく上で大切にしたいこと」という大きなテーマで、1回ごとに課題を交えて書いていく予定です。具体的な子どもの姿を例にあげながら書きたいと思えます。

森 教二

第1回 子どもへの声かけは いつも肯定的に

消しゴムで消して の一言で…

二年生を受け持っていた時でした。国語の学習で、新しい漢字を学びました。A君はそれはそれは美しい文字を書く子どもでした。美しい文字でしたが、「雪」という文字の雨冠が上に突き出ていました。「雪」という文字になつていました。そこで、私はA君に「この雨冠が、上に突き出ているので、消しゴムで出ているところだけ消してほしいよ」と言いました。すると、A君はビリビリとノートを破ってしまいました。アレヨアレヨと思いつ、「A君ノート破ったらあ

かんわ」と言って、セロテープで破ったところを直し、再度、A君に言いました。「ノート破らなくてもええんよ。この雨冠の、上に出ているところだけ消してほしいよ」と。直後、A君はまたノートを破ってしまいました。

それは私の 子ども観の間違い

それから、暫くして、和歌山大学で学会がひらかれました。発達に關わる分科会に参加して聞いていました。ちょうど、Aくんのような子どもの問題が話題になった時、私は最近のA君との漢字に關わったやりとりから、ちょっとの



Profile

森 教二さん

元小学校教師。
ものづくりが好きで、たこづくり、マジック、紙芝居など幅広い分野で活躍されています。

注意にも我慢できないことなどを発言しました。すると、私の前に座っておられた方が、「子どもというものは、たった一カ所指摘されるだけで、全面的に否定されたと思ひ込んでしまう。それを我慢が足りないだの、辛抱が足りないというところで子どもをみていくと、子ども観が間違ってしまう」と言われました。この方は高垣忠一郎先生(※)であることがわかりました。

「窓際のトットちゃん」(黒柳徹子著)の中に書かれているともえ学園の小林校長先生の言葉「君はほんとうはいい子なんだよ」という声のかけ方は、いかにもこどもには肯定的に聞こえるうまい表現であるということだけでなく、そういう声のかけ方をする人物の子どもの見る目の確かさと豊かさを感じるのです。

※高垣忠一郎

元立命館大学教授。不登校や引きこもり問題などを研究。



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～ 医学生も大満足！ ランチタイムミーティング♪



毎週火曜日の12時から、大学のお昼休みに合わせて、組合員さんと一緒にランチタイムミーティングを開催しています。各地区の組合員さんが作ってくださる料理は、旬の食材を使った栄養満点、ボリューム満点のメニューで、いつも医学生はおかわりをしています。美味しいお料理と共に、授業や試験について先輩に相談したり、組合員さんが、地域で期待される医師について話したりと普段とは違った交流ができています。

参加している医学生達も、このランチタイムミーティングを楽しみにしており、6年生の医学生は「卒業するとう食べられなくなるので残念です」と話しています。やっぱり一番の魅力は美味しいご飯のようです。

お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・医学生担当 (TEL 441-5090) まで、気軽にお声をかけてください。

読者のひろば

パズルが楽しみ

パズル毎回楽しみみです。健康とくらしの新聞、身近かな事や地域の方のご活躍が伺え、参考になります。

海南市 中西 弘明

収穫の秋

おおみやの秋まつり、今年はずいぶりの好天に恵まれ大勢の人でにぎわいました。和歌山市の国賠同盟のお店では懐かしい人に出会えてうれしかったです。私は例年の岩出甚句の仲間と踊り、きのかわふるさと村の野菜販売の売り子のお手伝いに忙しかったけど楽しかったです。

岩出市 山林 恵美子

バスツアーは楽し

医療生協様より圓成寺と浄瑠璃寺に、そして御開帳の秘仏吉祥天女像を拝まして頂き奈良町の散策のバスツアーに高齢者夫婦を連れて頂きました。楽しかった一日の旅行に帰宅後感謝と思い出話の連続です。有難うございました。

和歌山市 林 光子

表紙写真が素敵

いつも表紙の写真素敵なのですが、11月号も「たつ」とい「の自然とマッチしたきれいな写真でした。先人の残したものが今も紀の川平野の田畑をうるおしているんですね。

和歌山市 山野井 弘子

インフルエンザへの誤解

インフルエンザの予防についての記事がよかったです。私は注射しとけばかからないと誤解していました。

和歌山市 西 雅子

末は「さかな博士」?

うちの3歳の孫(男)は最近、県立博物館にハマっています。週末に我が家に来ると必ず「トト(魚)見に行こうと誘われます。エイ、クラゲがお気に入りです。これまで5回連れて行きました。

和歌山市 岩崎 和子

介護の仕事します!

12月から介護施設で働きます。在宅ヘルパーを数年しましたが、大変だけどもりがいのある仕事だと思えます。12月からの施設での勤務もがんばりたいと思います。私の父(93歳)ですが、元気でいてくれるので、仕事に行けます。訪問介護で身体介護もしていたのでなおさら父親が元気なのが有難いです。

和歌山市 松波 泰子

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 | 午後 | 夜診 | 午前 | 夜診 |
| 月 | 予約診 | 予約診 | 予約診 | 予約診 | 予約診 | 予約診 |
| 火 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 |
| 水 | 柳田 | 柳田 | 柳田 | 柳田 | 柳田 | 柳田 |
| 木 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 |
| 金 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 | 古田 |
| 土 | 交代診療 | 交代診療 | 交代診療 | 交代診療 | 交代診療 | 交代診療 |

※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 | | | | | |

〈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 今年も元気に！ワッハッハッ

ヨコのキー

1 民謡秋田音頭♪「コラ、秋田名物、八森○○○○、男鹿で男鹿ふりこ…」通称カミナリウオ。「鱈」や「鱈」と書きます。

タテのキー

1 広域空港路線網の中心となる○○空港…
2 笛、筆、竿、第…みんな『○○かんむり』の仲間です。
3 戸や障子の建具の開け閉めの具合
4 ハワイ州オアフ島南部のビーチ。ハワイ語で「水が湧くところ」の意
7 お父さんはロバ、お母さんは馬
9 正月料理「田作り」の材料
11 アルファベットの3番目
12 お雑煮は漆塗りなどのお○○で食べたりします

13 アメリカ東部大西洋岸の州。州都はアナポリス
10 美濃の武将斎藤道三は「○○○の道三」と言われました
9 孤独でいたずら好きな小狐が登場する児童文学『○○狐』

12 お雑煮は漆塗りなどのお○○で食べたりします

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。

当選者発表

健くらパズルNo.172の正解は「七つの子」でした。応募総数95通のうち正解は95でした。抽選で次の8名の方々に図書カードをお送りします。

| | | | |
|------|--------|------|--------|
| 和歌山市 | 和田 泰幸様 | 和歌山市 | 奥 正義様 |
| 和歌山市 | 岩崎 哲様 | 和歌山市 | 堀川 良江様 |
| 和歌山市 | 永田多香子様 | 岩出市 | 中岡 和代様 |
| 和歌山市 | 諏訪 大樹様 | 紀の川市 | 小嶋 旬子様 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| な | い | ぶ | ま | さ | つ |
| が | | り | き | さ | く |
| | あ | き | あ | か | ね |
| そ | だ | | し | ま | |
| し | な | の | | ぼ | す |
| つ | | ど | ん | こ | う |

解答 / No.172「七つの子」

「手をつなぎ、絆の花を咲かせよう」

南地区岡崎支部結成5周年行事

140名の参加で大成功

11月15日(土)、東部コミュニティセンターにて南地区岡崎支部結成5周年の記念イベントが行われました。

1部で「街を歌う合唱団」の歌と宮田アキナさんのジャズコンサート、2部に生協病院院長古田医師の学習講演会のプログラムでした。

運営費を賄うための財政活動として生協まつりでの団子売りや物品販売、多くの組合員に来ていただこうと訪問行動も行いました。

当日は目標の100名を大きく越えて会場いっぱいの140名の方が参加してくださいました。今後10年、20年と大きく絆の花を咲かせたいと気持ちを新たにしました。



医療生協ハイキング

※生協ハイクは当日参加も出来る気楽な会です。(要予約は除く)

第350回 京都みやこびと1DAYチケット使用、愛宕山(924m) 10km 山レベル 体力5、技術4

日程：平成27年2月15日(日)

南海和歌山市駅改札口 6:15集合
アイゼンを持参下さい。
南海和歌山市駅にて2,360円でチケット購入下さい。
参加費：300円(会費、写真代込み)

第351回 第9回葛城28宿第8番経塚犬鳴山燈明ヶ岳 8km 山レベル 体力6、技術6

葛城28宿の中でも犬鳴山は修験道のメッカで表・裏の行場があります。南海割引切符「犬鳴山温泉&ハイキングセット」1,660円を使うと温泉の割引もあります。入湯希望の方は、必要なものを持参下さい。

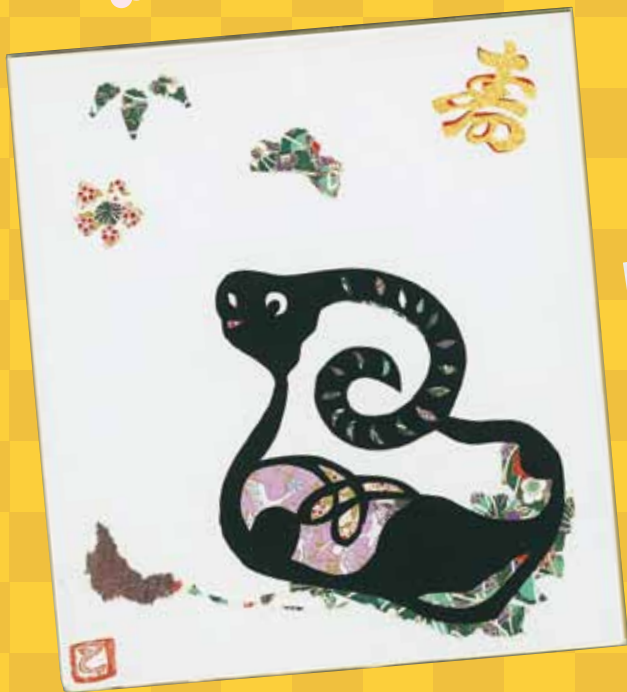
日程：平成27年3月15日(日)

南海和歌山市駅改札口 8:20集合
交通費：約2,000円必要
参加費：300円(会費、写真代込み)

組合員さんの作品



▲フェルトのひつじ 上 美子さん



▲切り絵 湯川 とし子さん



▲絵手紙 大平 喜代さん



野菜たっぷり★ミネストローネ



★つくった人からひと言 野菜だけでもコクのある味です。
お好みでソーセージやマカロニを入れたり、粉チーズをふるとボリュームアップしますよ。



〈一人分〉
エネルギー 200kcal
塩分 2.2g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課の皆さんのご協力によります。

〈材料〉4人分

人参…………… 小1本
玉ねぎ………… 中1個
セロリ………… 茎の部分1本
じゃがいも… 1個
ローリエ…… 2～3枚
ホールトマト缶…1個
(500gくらいのもの)
水…………… 400cc
コンソメキューブ…2個
塩・砂糖……… 適量

〈作り方〉

- ① 食パンを1cm角に切って、オーブントースターで焼いておく(市販のクルトンでも可)
- ② 人参、玉ねぎ、セロリ、じゃがいもを1cmのサイコロ切りにする。
- ③ 鍋ににんにくのみじん切り、オリーブオイルを入れて香りが出たら、ローリエとじゃがいも以外の野菜を入れて炒める(弱火)
- ④ 火が通ったら、水、コンソメキューブ、つぶしたホールトマトを入れて5～10分くらい煮込む(弱火)
- ⑤ じゃがいもを入れて火が通るまで煮込む(弱火。水を足してもよい)
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、塩、砂糖で味を整えてできあがり。

「標的の村」という映画を見る機会がありました。沖縄の米軍ヘリパットの用地にされようとしている東村高江の人たちの抵抗と日々の生活取材したドキュメンタリー映画です。映画で初めて知った事実もあり、沖縄の人々の苦悩の深さを思い知りました。ほんやんごんごん、日本中が高江のように「軍事」と隣り合わせの生活を強いられる日が来るかもしれません。日本は70年も外国と武力で争わず平和を保ってきました。これを「平和ボケ」などという表現でおとしめ、いつでも武力行使ができるように準備するのだ、と声高に叫ぶ人たちがいます。そんな声に流されない、平和の防波堤を作っていきたいと思えます。

(中)

編集後記

〒640-8390
和歌山市有本一三八―四
和歌山中央医療生協
「健康とくひこ」
編集委員会

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。