



【桃源郷】

桃源郷(桃山・竜門)と サイクリングロード



桃源郷は桃の開花時期には桃畑が一面ピンク色におおわれます。紀の川や貴志川沿いには車道左側に青いラインを引くなどの自転車道の整備がされていて川の流れや山々の豊かな自然を楽しみながら爽快にサイクリングが楽しめます。

少し山沿いに入った所には「桃源郷運動公園」と学習体験館に隣接した「椿園」があり、里山の風情を感じながらの散策にも適しています。椿園は加太の淡島菖蒲園にあった約三百品種が2004年ここに移植されたもので花の種類が多さが特徴です(見ごろは三月中)。



写真と文 / 甲佐 洋三さん (那賀地区・岩出)

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 診療予約電話自動受付 (073)471-0099
- 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
- 生協中之島
- 訪問看護ステーション・生協みなみ (073)435-5661
- ヘルパスステーション・協同 ……(073)471-7728
- 複合型サービス ……(073)422-3476
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- デイサービス ……(073)422-2003
- おおみや診療所 ……(0736)61-6151
- 生協こども診療所 ……(073)476-4455
- 訪問看護ステーション・レインボー (073)422-2225
- 総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

2015年 広げよう 絆の輪と和

新しい出会いと絆の輪を広げようと
がんばっている仲間たちの活動をご紹介します。

生協こども診療所
子どもの健やかな成長を願い
カンガルーひろば開催

生協こども診療所では2014年から、主に初めてお母さんになった方を応援し、子育てについて一緒に学んだり、話したりする場としてカンガルーひろばを開催してきました。昨年は9回開催し、2015年も多彩な企画を予定しています。

3月24日は和歌山おはなしの会「語りの森」にご協力をいただき、「親子のスキンシップ」をテーマに、絵本の読み聞かせや、わらべ歌をうたいながら子どもとのスキンシップをとる方法を教えていただきました。くすぐられて赤ちゃんもきゃっきゃっと笑い、お母さんも笑顔で楽しく過ごすことができました。

こども診療所では、今後も子どもを取り巻く環境全体に目を向け、医療のみならず、医療費無料化の運動や子育て支援、子どもの学力応援など幅広い活動を積み重ねていきたいと考えています。



第3回「親子のスキンシップ」



ボランティア委員会
「ボランティアするなら
楽しくなくては」
けいはん医療生協に学ぶ

春の陽気に誘われて3月17日にボランティア委員会の8名（職員2名）は、ボランティア活動の発展をめざし、大阪にあるけいはん医療生協に研修に行ってきました。けいはん医療生協では19年ほど前から施設ボランティア（無償）が活躍し「地域まるごとケア」を進めてこられました。2012年、気兼ねなく利用できる助け合いの仕組みがほしいという組合員の声にこたえて会員制（有償）の助け合い組織「あいちゃん」が発足しました。支援内容の主なものは、草取り・室内清掃・話し相手・通院や外出同行・新聞音読などです。利用会員は介護保険ではできないことも気軽にお願いできるし、支援会員は自分のことをしてあげて喜んでもらえ、地域とつながっている実感があるといいます。

安心して住み続けられるまちづくりのために、和歌山でもボランティア活動をもっと大きくしたいと思いました。また、将来は「助け合い事業」も検討していきたいとの思いをもって帰ってきました。

カンガルーひろば 5・6月の予定

場所はいつでも生協こども診療所2階ホール

第5回 5月26日(火)14時～15時30分

「もしもし教室」

臨床心理士(予定)さんによる発達のお話

第6回 6月23日(火)14時～15時30分

「離乳食ってどんなもの？」

生協病院食養課職員さんのお話

※日程は変更する場合があります。

詳しくは生協こども診療所までお問い合わせください。

TEL.073-476-4455



宮支部
結成6か月
健康チェックなど
実施

昨年11月に支部結成して6か月。この間、運営委員会も4回開催し、支部のさまざまなとりくみを相談しています。2月には、津秦自治会館にて、津秦地域を中心にまちかど健康チェックを実施し、約20数名の方に受けていただきました。5月21日(木)には、場所を変え、出水会館にて、周辺地域を中心にまちかど健康チェックを予定しています。健康とくらしの手配り配布数も200部を超え、地域のつながり強化をめざしています。班づくり、サークルづくり、支部行事企画など、まだまだ支部として考えていかなければならないことは盛り沢山ですが、運営委員会よく相談し、活動の輪を少しずつひろげていきたいと思っていますので、宮地域にお住まいの組合員さんは、ぜひご参加ください。



日本高齢者大会 in 和歌山を 成功させよう！

専務理事 久保田 泰造

(日本高齢者大会 in 和歌山現地副実行委員長)

今年九月十五日(火)～十六日(水) 和歌山大学・和歌山県民文化会館で、第二十九回日本高齢者大会が開催されます。

日本高齢者大会とは？

「高齢者の生活と権利を守り、要求実現を通じて、国民の権利としての高齢期保障の確立、地位の向上をめざします」を目的として掲げ、多くの団体が集う「日本高齢者大会実行委員会」が主催する大会です。

一九八七年、「高齢者の要求を結集し実現をめざそう」と実行委員会を発足させ、第一回大会を京都で開催して以来、「まちから村からの連帯で、ひとりぼっちの高齢者をなくそう」のスローガンのもとに、毎年全国各地で開催され、全国の医療福祉はその中心的役割を担ってきました。和歌山中央医療福祉からも毎年参加してきました。

医療福祉生協が 高齢者大会を

成功させる意義

医療福祉生協は、「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」そのために地域まるごと健康づくりをすすめます。地域住民と医療や福祉の専門家が協同します。多くのひとびとの参加で、地域に協同の「わ」をひろげます。」という理念を持っています。日本の高齢化率はさらに上昇し、二〇一五年二六.〇%が、二〇二五年三〇.三%、二〇五〇年には三五.七%に達します。高齢者が増加し医療の需要や介護の需要が増加していくことは、私たちが生協の良さを活かして、ニーズに

応えていく必要があることを示しています。健康な高齢者による助け合いの活動の中で、役割を果たすことが求められています。高齢者が安心してくらせるまちづくりは医療福祉生協の大きな目標です。



豊かで健康な高齢期を過ごせるということは長い間の人類の夢でした。今日、生き生きとした高齢者が役割を果たす成熟した社会を作っていくチャンスでもあります。高齢者の比率が高くなる時代を、社会の発展の足かせととらえるのではなく、豊かで成熟した社会とする視点をもって、格差と貧困「自己責任論」の広がる新自由主義的社会から、戦後七〇年被爆七〇年の今年、憲法を守り、平和を願い、長寿を喜び、社会保障を充実させる契機にする大会に寄与することが医療福祉にとっても意義があります。

各種団体や組織とともにとりくむ中であらためて和歌山中央医療福祉の組織拡大や強化につなぐことができたいと思います。

丹生都比賣神社と水銀

ぶらり、
紀のくに
三三紀行 ③

満生 明蔵
(東中地区
歩かっ会)

世界遺産の丹生都比賣神社は、全国で丹生の名がつき水銀の神を祀る188社(和歌山県80社)の総本社です。古代、丹は水銀、丹生はその産地か産業集団(丹生族)を意味し、都比賣は一族を支配した女王だったようです。

当時から水銀の用途は顔料、塗料、医薬他多岐にわたり、中世にかけて水銀文化の華を咲かせました。その名残として薬の名前に「〇〇丹」(仁丹、万金丹等)があり、社寺では諸所の塗料に朱(水銀化合物)を現在でも重宝しています。



朱色の輪橋上に「ミス水銀」の舞姿を想像して撮りました

出会い ふれあい 支え合い ひろば

海南・海草支部

250人超え！大盛況の餅まき

海南・海草支部は3月31日(火)、今年で7回目となる地域の初午の餅まきのとりにくみを行いました。今回は餅まきに加えて、地域の子供たちに初午のことや、お餅のこと、また食べ物を大切にすることを伝えたいと『げんき 初午餅つき体験』を企画しました。

餅まきの準備作業は、たくさんの組合員ボランティアさんが14日分のお餅を段取りよくついでには丸めを繰り返して、昨年よりも多い1500個以上のお餅をつくりました。餅まきは大盛況の中、けがやトラブルもなく終了。この日、のべ250名を超える地域の方が参加され、楽しんでいただくことができました。



運営委員さんから杵の持ち方から指導を受けます

子供たちは餅つき体験

午前と午後の2回に分けて行い、のべ30人の参加で大にぎわいでした。運営委員さんから、あいさつ、手洗い、杵の持ち方や、小突きなど一人ずつ丁寧に指導を受け、出来上がったお餅をみんなで一緒に丸めました。「お餅ってご飯なんや…」と初めての体験に驚く子どもも。

海南・海草支部では、こういった地域の交流を大切にしながら、10年間、仲間増やし年間目標達成を続けてきました。これからも、地域に根付いた活動とともに発展していきたいと思っています。



興奮の絶頂！餅まきを楽しみました

シリーズ 日常生活の中でできる健康体操 ① 腰痛予防

和歌山生協病院 リハビリテーション課 理学療法士 岩崎 仁子



●立ったときの正しい姿勢は？

立ったときの正しい姿勢は、真横から見た場合、耳・肩・股関節・膝・くるぶしを結んだ線が直線であり、腰のカーブが適度にあることが理想です。また、重心は土踏まずから指の腹あたりに持ってきましょう。(写真1)



(写真1)

●悪い姿勢は？

腰を反り過ぎる、あるいは背中が丸くなる姿勢は、腰に負担をかけるため、腰痛の引き金になります。

●正しい姿勢で座ろう

背もたれに背中をつけて座ったとき、足底はすべて接地していて膝の曲がり角は90度くらいが理想です。長い時間座る場合は座布団やタオルを用いて椅子の背もたれと腰の間に隙間が出来ないように、隙間を埋めて正常な腰のカーブを保ちます。



(写真2)

●悪い姿勢の座り方

長時間、背もたれに肩甲骨が当たるような斜め座りをしたり、足を組む(写真2)座り方は猫背を招き、腰に負担をかけやすくなります。

動作方法

●立ち仕事で長時間作業の場合

前かがみ姿勢を避けるため、台所など作業台の高さは肘から10cm以上低くならないように工夫することが大切です。

●高いところのものを取る場合

高いところにあるものは安全な踏み台を使って取りましょう。何気ない動作ですが背伸びをして腰を反り過ぎると腰の筋肉と骨に負担をかけてしまいます。

●荷物を持つ場合

基本、荷物は身体に近づけて持ちましょう。しかし重すぎるものを前で抱えて腰を反らないようにしましょう。また荷物は左右対称にバランスよく持つようにしましょう。重たい荷物を片手で持つと荷物の逆側に身体を反らしてしまうため、腰に負担がかかります。(写真3)

●荷物を持ち上げる場合

荷物を持ち上げる時には膝を曲げて腰を落としてから持ち上げます。ゆっくり膝を伸ばしながら立ち上がりましょう。腰だけで持ち上げるとかなり負担が大きいです。また移動する場合も上体だけを捻らず、身体全体で移動させましょう。



(写真3)

次回は実際に体を動かすストレッチの方法です。

今、子どもを育てていく上で 大切にしたいこと

森 教二

第3回 子どもへのめあては 半歩先を

B子ちゃんのこと

入学してきたB子ちゃんの左腕には、大きな火傷の痕があった。入学した直後は長袖だったが、やがて半袖になり身体測定などでだんだんと他の子どもたちの目にもその火傷の痕が触れるようになっていった。しばらくすると、他の子どもたちはB子ちゃんに対して、「おばけ」「おばけ」と言うようになってきた。B子ちゃんは私に「先生、みんなわたしのことを、おばけ、おばけと言ってくる」と訴えてきた。

そこで、B子ちゃんに教室の前に来てもらい、私はB子ちゃんの肩に手を置いて、全員の子どもたちに話し始めた。「B子



ちゃんの左手の傷は火傷の痕 নয়よ。B子ちゃんが小さい時にお母さんの不注意でストーブの上の熱いやカンをひっくり返して、近くで寝ていたB子ちゃんが火傷をしたんだよ。」…(だから、みんなはB子ちゃんにおばけ、おばけと言わないでほしい)と、私は子どもたちに言おうとして

いたが、急に言い方を変えて次のように呼びかけた。「もし、2年生や3年生のお兄ちゃんやお姉ちゃんや、もっと大きい4年生や5年生や6年生のお兄ちゃんやお姉ちゃんが、B子ちゃんに『おばけ、おばけ』と言ったら、みんなはB子ちゃんの味方になって(上級生に)かかっていっちゃってくれますか」と。

すると今までB子ちゃんに「おばけ、おばけ」と言っていたかもしれない子どもたちも含めて、みんな「かかっていっちゃる」と強い声が返ってきた。それから、私たちの学級では、誰ひとりとして「おばけ」と言う子どもはいなくなった。

半歩先のめあてを持たせる

その後、子どもにめあてを持たせるときには、今目の前にあることそのものをめあてにするのではなく、その半歩先のめあてを持たせると、今あるめあてをクリアしてしまうのではないかと思います。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



臨床実習に向けて和歌山生協病院でもセミナー開催

春を迎え、新学期に入りました。医学部5年生になると、実際の医療現場で診察や治療、コミュニケーションの取り方など患者さんとのやり取りを勉強する臨床実習が行われます。3月に和歌山生協病院附属診療所で、畑医師、本田医師、熊田研修医の指導の下、



問診や診察手技の勉強会を開催し、4名の医学生が参加してくれました。胸やお腹を診察する時は聴診器で何を聞いているのか、どこを触り異常がないか確認しているのか、医師から解説や指導も交えて学習会を行いました。参加した学生からは、実際に医療現場で働く医師やスタッフからレクチャーを受けることができて勉強になったと大好評でした。

この春に入学した新入生とともに、医学生センターでの活動も賑やかになってきています。

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

読者のひろば

ぶらり紀の国 ミニ紀行

いつも楽しく見させてもらっています。特に「ぶらり」を楽しみにしており、時々その場所へウォーキングに出かけます。

和歌山市 西本 宇一郎

願成寺の「穴のあいた釣鐘」の話には驚きました。一度孫を連れて見に行き、戦争の話をしたいです。

紀の川市 川原 悦子

なつかしい ナース体験

「健康とくらし」ゆっく

見たのは今回が初めて!!「高校生一日ナース体験」は良いですね。私も実は経験者です。とにかく不器用な私ですが、手取り足取り教えて頂いてとてもよかったです。一日体験があることで若い子の進路にもつながると思います。こういう活動が続いているのだと知ってうれしかったです。

海南市 西浦 和子

再稼働より 汚染水処理を

編集後記の「原発再稼働に突っ走る態度を改め、福島第一原発の高濃度放射能汚染水処理に集中せよ」に大賛成です。4年間遅々と進まない事故処理と無責任発言に腹立たしく思います。付け焼刃的な対処は後世に禍根を残します。

和歌山市 吉中 敬子



表紙写真に 心がほっこり

表紙写真のテン?本当に近くに寄ってきたんですね。とても愛らしくかわいいです。主人は車イス生活なのですが、二人で粉河道の駅近くの川原に出かけて散歩を楽しんでいます。紀の川にこんなかわいい動物が住んでいるのなら、私たちも会いたいです。写真に癒されました。

和歌山市 児嶋 展子

私も踊ってます

ブルメリア班(フラダンススクール)の若々しく楽しそうな写真を拝見。私たちも有志でフラダンスの練習をして年に3〜4回ホームへ行っております。持ちネタよりドレスの方が多い楽しいサークルです。上手にはなりません。私が最年長です。

和歌山市 南方 照美

いきいきサークル

私の住んでいるのは野上谷の山里です。海南げんきの「いきいきサークル」に参加しています。新しい友達がたくさんできて黒江日方、有田からと、とても楽しく学び話に花が咲きます。帰りには「またね」と手を振り別れます。いつもスタッフの皆さま笑顔で迎えてくださり感謝しています。

海南市 久保田 鈴子

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~

生協子ども診療所

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

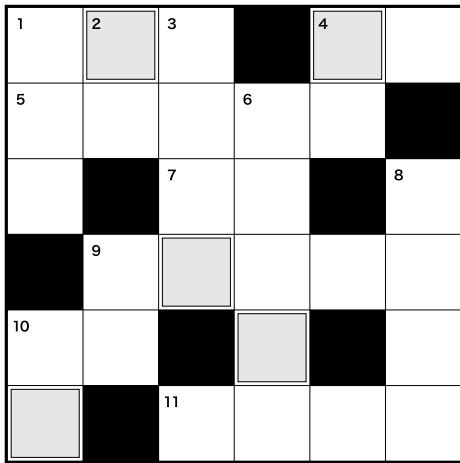
受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

	午前		午後		夜診	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
月	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。

健くらパズル 懸賞付 No.176

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 カリカリ食べたしたら止められません

- 11 大韓民国の首都の大都市
10 増やすこと。「夜間3割〇〇手数料」
9 打楽器、弦楽器、ほかにトランペットやフルートなどの…
7 上に物がのれるように平らに広げること。「シート、テーブルクロスを〇〇」
5 梅雨の晴れ間
4 ♪「〇〇の畑でポチが鳴く、正直じいさん掘ったれば」

ヨコのキー

- 1 仕事や遊びなどで共に事を
する人

タテのキー

- 1 「〇〇〇〇は人の為ならず」「〇〇〇〇容赦もない仕打ち」
2 ミンチ〇〇、トン〇〇、串〇〇
3 トイレットペーパーの真ん中にあるもの
4 「この商品の〇〇ゆきはいいねえ、店に商品を補充しないと」
6 大麦を発芽したものにでんぷんを作用させてできた糖類
8 「〇〇〇〇、差し足、忍び足」
9 傘借り
10 ♪「てんでてんでん〇〇〇、てんでて〇〇…」紀州の殿様とお国入り

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。
- 〆切／6月末必着
- 発表／本紙240号 (2015年9月号)
- 宛先／8ページに掲載



解答/No.174「はつわらい(初笑い)」

- 岩出市 小林 正枝様
日高郡美浜町 福井しげ子様
和歌山市 赤井 章代様
和歌山市 大西 嘉子様
和歌山市 田中 啓介様
和歌山市 岡本 繁子様
和歌山市 山下 道子様

〈当選者発表〉 健くらパズルNo.174の正解は「はつわらい」でした。応募総数74通のうち正解は74でした。抽選で次の7名の方々に図書カードをお送りします。

俳句

ウインドウを
姿見として 春シヨール

和歌山市 西岡 勇雄

川柳

ランドセル 孫の背中を
待ちわびて

和歌山市 那須 良子

妻去りて
さびしい心だ 孫子来て

松壽司

総代会のご案内

和歌山中央医療生活協同組合第59回通常総代会を下記の日程で開催します。

日時 2015年6月20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ーセンター
2階多目的ホール(和歌山市直川)



4月4日、14名の新入職員(医師1名、看護師9名、臨床検査技師1名、理学療法士3名)を迎えて入職式が行われました。

生協ハイキング

ハイキングは実施します。参加希望される方は下記までお問い合わせください。

☎073-474-2711

和歌山生協病院在宅支援センター内 森田 隆司まで

お詫びと訂正

第237号「健康とくらし」の2ページ下の(表2)の要支援1…要支援5は、「要介護1…要介護5」の誤りです。訂正してお詫びいたします。



米寿記念の 個展が大盛況

藪 和男さん
(南地区・雑賀高松支部)



組合員 さんの 作品



14年前に奥さんを亡くされた後、老人大学で日本画を学び今年、米寿の記念にど個展を開きました。250人程の方が来られて大盛況だったそうです。

日本画の難しさは色をつくるのにとっても手間がかかる事。水彩や油絵具のように、混ぜ合わせて色をつくる事ができず、何種類もの大きさの顔料(鉱物の粉)の粒を重ね塗りして色をつくっていくそうです。藪さんの絵は繊細で豊かな色彩が美しく、心をこめて描かれていますと感じました。

簡単！鶏団子と若竹煮

調理師の

ためして
クッキング 111



★つくった人からひと言

鶏団子は、ハンペンがツナぎと塩味のかわりです。混ぜるだけで簡単にできます。



〈一人分〉
エネルギー 156kcal
塩分 1.5g

〈材料〉2人分

ゆでたけの子……150g
生わかめ……50g
(又は乾燥わかめを
水にもどしたもの)
ハンペン……20g
鶏モモミンチ……120g

〈調味料〉

だし汁……200g
砂糖……6g
塩……1g
酒……10g
薄口しょうゆ……10g

〈作り方〉

- 1 鶏ミンチとハンペンをボールに入れて、ハンペンをつぶす感じで混ぜ合わせ、6個にまるめる。
- 2 ゆでたけの子は、食べやすい大きさに切る。
- 3 わかめは洗ってざく切りにする。
- 4 だし汁で②を5～6分中火で煮る。
- 5 調味料と、①を加えて15分ぐらい煮る。だし汁が半分程度になったらところで③を入れて少し煮る。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

編集後記

先日、私の長女に誘われ、次女と3人姉妹？で岩盤浴に初めて行ってきました。いろいろな石やアロマで蒸され、さつまいもになった気分。その後温泉に様々な湯船に浸かり、見知らぬ方々とおしゃべり、美味しい食事も頂き、楽しいひと時を過ごさせてもらいました。

私がこどもの頃は中学校区内に一つくらいあった銭湯。そこが町内の人々の交流の場でもあったと思います。今は車に乗せてもらわないと行く事ができないなんて！

高齢者社会の今、昔の銭湯の様に気軽に立寄っておしゃべりができる場所を町の至る所に創ったら認知症や孤独死の予防になるのかなと思った一日でした。(Y-T)

〒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。