



【雑賀崎漁港】



【田ノ浦の波止】

雑賀崎は織田信長に抵抗した雑賀孫市率いる雑賀党の拠点と伝わる紀淡海峡を望む景勝地です。急斜面に寄り添う雑賀崎漁港の家屋は地中海を想わせる白を基調とした日本の漁港では珍しい佇まいが魅力です。

雑賀崎漁港の風景と田ノ浦漁港



【浪早ビーチ】

雑賀崎漁港の東隣には田ノ浦漁港があり、駐車場やトイレ・バーベキュー設備が完備された浪早ビーチと波止釣りの好ポイントがあり年中家族連れで楽しめます。また和歌浦の観光と少し足を延ばしてマリナーンションで温泉入浴や買い物も良いかと思えます。



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
- 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
- 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

第59回通常総代会



医療福祉生協の地域包括ケアを具体化し、
協同の力で「地域まるごと健康づくり」、
いのち輝く社会をつくる運動を大きくひろげよう
「日本高齢者大会in和歌山」を成功させよう

6月20日(土)、第59回通常総代会が和歌山市の北コミュニティセンターで開催されました。組合員、職員305名が参加し、活発な討議を経て2015年度の活動方針などの議案が総代の賛成多数で採択されました。(出席総代は172名、代理人出席9名、書面議決18名、欠席1名)

初めに山本純嗣理事長の挨拶があり、「安倍内閣によって戦後70年憲法の下で守ってきた平和が脅かされる情勢となつています。平和を守る運動は今が正念場です。日本の貧困が進んでいる中で医療生協をますます大きくしていく必要があります」と述べました。久保田専務理事から、昨年度の活動が報告され、今年度の重点課題である支え合いセンター事業・サービス付高齢者住宅事業の展開の検討、介護事業強化のために介護部



会の設置、仲間増やしに重点をおき4課題をすすめて、通信教育や健康チャレンジなどを広げていくこと、憲法を守る運動や医師確保をすすめるとともに、高齢者大会の成功に組織を挙げてとりくんでいくことが提案されました。

討議では、昨年より誕生した2つの支部(宮支部、安原支部)と10年間仲間増やしの目標を達成してきた海南海草支部の報告、「つながりマップ」づくりを通じた地域での活動強化や、健康チャレンジでも



う一度見直して医療生協全体の取り組みにしていこうという提案、老健施設松寿苑と特養ホームわかばの活動報告、河西診療所のボランティア活動、岩出支部で初めて班会を開いた経験の報告、サークル班でNPT会議ニューヨーク派遣の署名とカンパに取り組んだ経験と参加者のニューヨーク報告、辺野古支援の報告、組合員の協力によるランチタイムミーティングを中心にした医学生活動など、組合員、職員合わせて16名の方から、昨年度がんばってとりくんできたことや今後の課題について熱心な発言がありました。

今総代会で、組合員・職員が共に力を合わせて楽しく活動し、協同と絆の輪を広げていこうと確認することができました。

2015年度 総代

東中地区			南地区		
根田久美子	寺地美代子	川崎好夫	宮本 幸美	寺下 弘	
赤井美代子	野崎千代子	北原 義一	藤井 将代	橋角 昌子	
朝日 京子	秦田日出夫	酒井美栄子	坊垣内弘文	藤田 初子	
後 みね代	前西 敏雄	新名 勝浩	星野 律子	太田芦津美	
後 光則	松坂美知子	菅原勝太郎	満生 明蔵	太田 信子	
角谷 悦子	大河原豊子	土本 圭子	宮崎 清子	堀内 信子	
木野 照代	兼本 直幸	南條 佳弘	安田かず代	高野多恵子	
駒田 晋	阪口美恵子		吉田 三和	三木 保子	
鷲森 洋子	阪口 康悟		片岡千江子	梅本 明子	
長嶋 興嗣	清水千恵子		黒田カツ子	井戸上晴子	
中出 峰一	羽野 宏		坂部太美子	井指加奈子	
野口ナツ子	中島 雅子		谷口 智子	岩倉 豊子	
宮井 幸美	高木賀代子		玉野 末和	田村加代子	
村坂るみ子	段木 住子			西岡 政子	
山田佳世子	川島 公子				
米田 昌子	湯川美智子				
宇城 公子	村上 ふき				
岡田 和夫	坂口 汪子				
来村 文一	堀 順子				
玉置 藤子	堀島 宏子				
中井美智子	志賀 艶子				
中山 進	上 一美				
福本 嘉菊	林 普己				
藤井健太郎	藤本紀久枝				
八牟礼一実					
山下 孝子					
山田 正子					
山西かよ子					
植田 桂子					
佐藤ツヤ子					
島 多賀子					
土居 裕明					
中尾興太郎					
橋本 妙子					
三木エミ子					
森川 淑子					
吉田 敏博					

「核兵器を地球上からなくせ」の願いよ、

世界へ届け!

4月27日から5月22日まで国連で行われた「NPT 核不拡散条約再検討会議」に核兵器廃絶の願いを届けるため、日本から世界からアピール行動に市民が集結。和歌山から生協病院医師本田明生さんと医学生鈴木裕さん（和歌山県立医大）が参加しました。

和歌山生協病院 内科医師 本田 明生

(ユニオン) (スクエア)

4月26日、Union Square（ニューヨーク市マンハッタンにある公園）で、道行く人々に声をかけ署名を訴えた。片言どころか、ほぼ「サインプリーズ」しか言えなくとも、持っていった民医連の幟（のぼり）に「No Nukes（核兵器反対）」と書いている。みなさん、話を聞いてくれて、サインもしてくれた。一緒に行った鈴木くんの浴衣姿も良かったかもしれない。



午後からニューヨークでの行動、行進に参加。広場ではたくさんの方が集まり、壇上では次から次へとアピールが続く。英語ではきちんと分らないが、核兵器廃絶の熱い想いは理解できる。世界中から大勢がここに集まってきた。熱気がすごい。いよいよ行進。和歌山から持っていった横断幕、幟などで目立つ用意。歩きながら沿道の外国人、いや現地の方々にも声をかける。一緒に歩いてくれる仲間も増える。我々のすぐ後ろに歌声が響く。非常に楽しい。



歩くこと約1時間、ダグ・ハマショルド広場に到着。633万人以上の署名の山がある。アンゲラ・ケイン軍縮担当上級代表に署名目録を手渡し。人ばかりでよく見えないが、歓声がすごい。国連本部でNPT議場に入ることではできなかったが、ロビーでは原爆パネル展が行われていた。世界中の人が、痛ましいパネルを見て、二度と使われてはいいけないと思いを新たにしたいのではないだろうか。

世論が少しずつだが、核廃絶を推し進めていることを体感できた。世界の大多数が同じことを願っていることに自信を持ち、これからも活動を続けたいと思う。



NPT最終文書決裂ということでは最悪の形で終わって残念です。今回の行動がまた5年後に活かされることを願います。

鈴木 裕さん



和歌山の参加者とともに

二人を派遣するにあって、核兵器廃絶を求める署名15,000筆と100万円を超える募金が寄せられました。心よりお礼申し上げます。

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



ストレッチ編～その①呼吸について

運動療法・腰痛体操の目的は、腰痛の予防・改善をすることです。そのためには、柔軟性の向上、筋力・持久力の向上、バランス能力が必要になります。

また身体には表層筋（身体の表層に付着した大きな筋肉で運動の主動筋となる）と深層筋（身体の深層にあり、骨に付着する筋で主動筋が働くとき、骨の安定を図る）があり、それぞれの筋力アップを図っていくことが大事です。今回は、ストレッチ（筋肉を伸ばすこと）の方法をお伝えしたいと思います。

※現在既に腰痛を持っておられる方は専門医に相談して体操を行ってください。

〈腹式呼吸〉

ストレッチや体操を行うときには腹式呼吸で行いませう。

う。筋肉を伸ばしたり、収縮させたりする時に、息を口から吐きながら行いましょう。

腹式呼吸で行うことにより酸素の取り込みが向上します。また、横隔膜を動かすため、深層筋が働きやすくなり、効果がアップします。

〈腹式呼吸の練習〉

- ① まず、肺の中の空気を口からゆっくり吐きます
- ② 出来るだけ吐き切ります
- ③ お腹を膨らませながら鼻からゆっくり息を吸います
- ④ 吸ったときの2倍の時間をかけて口をすぼめながらゆっくり息を吐きます（吐き切る）

※連続して行うと疲れますので3～5回程度にとどめます。ゆっくりと行うことがコツです。

練習してみてください。

次回は実際にストレッチ体操をしてみます。

今、子どもを育てていく上で 大切にしたいこと

森 教二

第4回

子どものサインを 読み解くこと

子どもが発する すべて

先日の神奈川県での中学生殺害事件の報道でも、よく言われていたことは、「少年からのサインをキャッチしていれば殺されることがなかったのではないかと」。

子どもからのサインとは「子どもが発するすべて」である。例えば野球でいえば、キャッチャーの指のサインを受けてピッチャーが投球をする。また、高校野球の監督のボディサインに選手が応えるというように、サインというものは予めお互いに理解しあっているものである。しかし、子どもからのサインというものは、子どもと親、子どもと教師の間には、何の分か

り合ったものが存在していない。

子どもが発するものは数知れない。例えば、表情、仕草、生活態度、文字の書き方、物の扱い方、服装、髪型、言動等々である。しかし、野球のようにあらかじめお互いに分かり合っていないので、子どもの様子を見ていて、今のこの様子（サイン）は「こうだろうか」と読み解かなくてはならない。しかし、その予想が当たるとは限らない。幼い頃、手にとるようになつた子ども心が、成長するにつれてだんだんと見えにくくなってしまふ。それがまた、発達でもあるのだが…。



常にサインの受け手として丁寧につかむ

数年前、他府県の中学生が2学期の終わりに、今年の10大ニュースを書いた用紙の裏に「3・2 5・3 2・5 4・5 5・2 3・2 4・1」と書き、3学期の始業式直前に自殺した事件があった。だれもこの「言葉」を読み解けなかったという。子どもたちの言動一つひとつをサインとして受け止め、そのサインが子どもの心の何を表現したものであるかを丁寧につかまなくてはならないと思う。

私たちは、子どもたちの表現（サイン）を昨日の続きの今日としていつも受けとっているけれど、現在の子どもは常にしんどさや切なさを表に表さないで生活している。そういうことも含めて子どもからのサインの受け手として、読み解いていかなければならない。

子どもの悲劇が多くなり、後になって思うことだが、その子の周りにたった一人でもいい、一緒に苦しみや悲しみ、辛さをわかってくれる誰かがいなかったのだからかと、様々な子ども事件の報道を見て、心が痛む。



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

“déjeuner” 医学生センターで国際交流 (フランス語でランチの意)

今回はぜひ紹介したい方がいます。ちょっとその前に、4月に『ランチタイムミーティング組合員のつどい』を行いました。

自分たちが取り組んでいるサークルのことや班会のこと…何でもいから組合員活動をランチで医学生たちに話して知ってもらおう！

そうして始まった春のランチ。そんなときに現れてくれたのがジュリアン先生です。ジュリアン先生はフランス出身の医師で、現在、日本で医師をするための臨床研修（2年目）をされています。

フランスの医療や医学教育のことを話してくれました。「学費は年間10万円くらい。」「医学部はすべて国立。」「医師・研修医もストライキをする。」「通院のための交通費は国がほとんど支給。」「日本では驚くことばかりです。組合員さんも負けていません。サークルの取り組みを聞いたジュリアン先生は「とてもおもしろい!」と、組合員さんからの話しを毎回楽しみにしてくれています。医学生たちも大満足です。

こんな楽しい déjeuner—これからもよろしくお願ひします。



読者のひろば

大きく、おいしく育て

退職を機に小さな畑作りを始めました。先生は、94歳になる義父と、義兄、そしてお友だち。いろいろ教えてくれて、とても助かっています。分からないことはすぐ聞けて的確なアドバイスをくれます。夏の収穫が楽しみです。義父は半信半疑なので、収穫してびっくりさせたいです。

和歌山市 坂下 世為子

全部読みました

いつも配達していただき有難うございます。今までは忙しさもあり、あまり読まなかったのですが、今回は全部読ませていただきました。有難うございました。

海南市 山中 節子

表紙写真が素敵

黄色に咲く菜の花と、手入れのゆきとどいた畑に咲く桃の花。桃山町の桃源郷

の写真を見て、春の季節のすばらしさを感じます。サイクリングロード、気持ちよそでつですね。

紀の川市 匿名希望

シニアエクササイズ頑張ってます

月に3回シニアエクササイズで自分の出来る範囲の体操を楽しんでいます。先日も新メニューを教えてください、ボールを投げてペットボトルで作った入れ物で受けるのですが、気ばかりあせて足がついて行かず、前のめりになり爆笑です。これからもよろしく！

和歌山市 山本 はる代

健くらパズルでわいわい

連休に帰ってきた息子たちとわいわい言いながら考えました。

和歌山市 池田富佐代

ヘルパーさんに感謝

夫婦でヘルパーさんのお世話になっております。夫はデイサービスの日に早起きして待っております。夫が留守の間に眼科へ行ったり、クイズを考えたりして自分の時間を過ごさせて大助かりです。

和歌山市 原田 桂子

川柳

「我が軍」といわれ戸惑う 自衛隊

紀の川市 矢田 凱夫

連休で癒したつもりの肩のこり

和歌山市 那須 良子

ダイエット 毎日やって増えてくる

和歌山市 的場 敏浩

PPP 粘ったかりをまだしてる

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					
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
新患	予約診				
診療	小西	三谷	坂口	田端	松岡
					小西 喘息
	小西	畑	本田	上垣内	三谷 糖尿病
	小西	内田	畑	三谷	田端
	小西	土生	畑	上垣内	土生
	内田	本田	村井	小西	田端
	交代診療				古田 土生

午前診	午後診	夜診
佐藤		佐藤
佐藤	特診	
佐藤	予防接種	佐藤
佐藤		
佐藤	予防接種	佐藤(第1・3・5) 木津(第2・4) 特診(佐藤、第2・4)
交代診療		

午前	夜診
山本	
山本	
松岡	山本
山本	
山本	
交代診療	

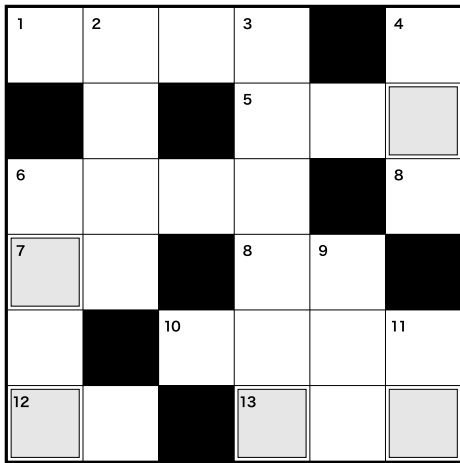
午前	夜診
木津	木津
木津 検査(第1・2・3)	
木津	坂口
内田	
木津	木津(第1・3・5) 本田(第2・4)
交代診療	

午前	夜診
奥村	奥村
奥村	
奥村	奥村
奥村	
奥村	奥村(第2・3・4・5) 坂口(第1)
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.177

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 ほんのり甘い夏の味

- 1 ブーツのような形をしたヨーロッパの国
2 シマウマはこの模様
3 陸上で一番大きな生物。アジアより大きい。
4 この動物の首にシップを貼るときはしごがいるよ
5 あてのないまま。「○○○」と入った店が気に入ってねえ
6 出かける時はカギかけて
7 巨大な動物。白いのも黒いものもいます
8 河馬と書きます
9 活力や体力。「人一倍○○○のある人だ」
10 北海道にいる耳が特徴的な小動物
11 長野県の中部に湖があります
12 全部、欠けていない。「○○刈り」「○○暗記」「○○儲け」
13 泳ぎに行く時ふくらまします

ヨコのキー

タテのキー



〈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。
●切／8月末必着
●発表／本紙241号 (2015年11月号)
●宛先／8ページに掲載



解答/No.175「はるのうみ(春の海)」

〈当選者発表〉健くらパズルNo.175の正解は「はるのうみ」でした。応募総数78通のうち正解は78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 高垣 正勝様
和歌山市 松村眞佐子様
和歌山市 前中 フミ子様
紀美野町 上野尻利律子様
高野町 山本 富代様

最後まで自分の足で歩きたい

ウォーキングを学ぶ



6月5日、中央コミュニティセンターで「セーフティウォーキング講習会」を開催しました。組合員さん29名、理学療法士・作業療法士、職員、健康づくり委員が参加しました。初めに作業療法士が高齢者の生活と歩行の重要性、正しい歩き方の話をし、その後全員が実際に加速度計を装着して歩いてみました。一生の道具である足をいかに上手に使い切るか、最後まで幸せな人生を送れるよう、地域へ帰っても班会会で広めていこうと確認し合いました。



おしらせ



健康づくり委員会から

ヘルスアップチャレンジ2015は10月11月の2か月間で行います。詳しくは健康とくらし9月号折り込みをチェック!



生協子ども診療所より

インフルエンザ予防接種の予約は
電話受付 9月8日(火)14時より
窓口受付 9月14日(月)より始めます。
予約、お問い合わせは TEL073-476-4455 まで



生協ハイキング

〈今後の予定〉9、10、11月は日程未定。
2015年8月23日(日) かつらぎ町「天野の里」9km
9月 戸津井鍾乳洞から重山、白崎海岸
10月 生石山
11月 談山神社から明日香石舞台
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

輝く！ サークル紹介

明るく和気あいあいと



が励みになって、
だんだん上手に
なっています。お
友達を連れてくる
ので組合員も増え
ます。
(発足以来指導し
てこられた井沢慶
三さんのお話)

は「ふるさと」(新沼謙治さんの歌)、「広い河の岸
辺」(スコットランド民謡)などです。明るく和気あ
いあいの雰囲気の中、みなさんすこよく声が出て
います。平和夏まつり、生協まつりに出場すること



東中地区 童謡うたう会

毎月1回第4金
曜日、生協病院5
階会議室に集まっ
て歌っています。
常に30人から50
人の参加者があり、
活気あふれるサー
クルです。

組合員の歌の好
きな人が集まって
童謡や平和の歌、
喜びの歌を歌って
10年になります。
最近よく歌ってい
るのは「ふるさと

猛暑にも食欲そそる！上海素麺



★つくった人からひと言

夏には毎日でも食べる素麺。残り野菜を使った一味違う上海素麺はいかが。



〈材料〉2人分

- 素麺…………… 2把(200g)
- しょうゆ…………… 大さじ2
- オイスターソース… 大さじ2 (A)
- ごま油…………… 大さじ2
- 生姜、ねぎ…………… 小さじ2 (B)
- にんにく…………… 小さじ2
- ピーマン…………… 65g
- キャベツ…………… 1枚半
- もやし…………… 100g (C)
- きくらげ(生)… 2枚(20g)
- 桜えび…………… 大さじ4
- 素麺つゆ…………… 大さじ1
- サラダ油、こしょう… 大さじ1

〈作り方〉

- ①素麺を半分に分けて90秒ゆで、流水で洗い、水気をきる。
- ②素麺をボールに入れ、(A)で下味をつける。
- ③油大さじ1をフライパンで熱し、②を炒め取り出しておく。
- ④同じフライパンに油小さじ2をひき、(B)と桜えびを香りがたつまで炒め、(C)の野菜も入れ炒める。
- ⑤④に③を戻し一緒に炒め、酒、素麺つゆ、こしょうを入れ味をととのえる。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

〈一人分〉
エネルギー 650kcal
塩分 3.9g

節目の年を迎えて久しぶりに同窓会に仲間が集まった。きつい性格の人だったのに、別人かと思うほど穏やかな顔つきになっていて、年月が過ぎたことを感じた。また遠い地方の県で地道にこつこつと生きてきた人が、昔と変わらない信念を持ち続けていることを知って嬉しく思った。

青春真っただ中の頃、世の中は変えることができると単純に信じていたけれど、40年たった今どうだろう。核兵器廃絶の願いは未だに実現できず、戦後70年守ってきた平和憲法がかつてない危機にさらされている。「戦争はイヤだ」と口にするのもできない世の中にならぬように、まだまだがんばりが必要だ。(亜)

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
「健康とくらし」
編集委員会

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。