



県植物公園緑花センターのハス

岩出市根来寺近くにある緑花センターのハス池では、今年も7月の土日祝日の早朝6時30分より特別早朝観賞が出来ました。日の出と共に開花するハスの花は、早朝の光の下で最も美しく、多くの人が来園しました。ハスの種類も白、黄、紅色の珍しい品種の花が咲きました。

園内ではパノラマ花壇、温室などで四季折々の花が咲



【わんぱく広場】

き、花の香りを楽しむのも、わんぱく広場で子どもや孫と一緒に遊ぶのも良いですね。
近くには根来寺、根来山げんきの森があり、昆虫採集や散策にも適しています。



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

地域に

ささえ合いのつながりネットワークをつくらう

生協強化月間
10月・11月

和歌山中央医療生協の2015年度活動方針のテーマは「医療福祉生協の地域包括ケアを具体化し、協力の力で地域まると健康づくり、いのち輝く社会をつくらう」です。このテーマの具体化として、医療福祉生協より提案されている「つながりマップ」づくりと、生協中之島の隣接地に来春開設予定の「地域支え合いセンター」について紹介します。

つながりマップをつくらう

医療福祉生協の「つながりマップ」は、地域全体がくらしやすいものになるよう、地域の現状を知り、私たちができること、他の組織や人々と連携できることをわかるようにするものです。組合員の支部と事業所が協力して取り組みます。

地域にある

「資源」を知る

中学校区の範囲で、地域にある公共施設、公共交通機関、病院診療所、介護福祉施設や関わりのある人材、自治会、老人会、教育保育施設、集会所、買い物施設、防犯防災施設など、地域資源を洗い出します。地図に地域資源を書き込み、支部とつながりがある組織や人を線や矢印などで表します。

こうしてできたマップを見てみると、組合員活動とつながりのあるところ、ないところが明らかになってきます。

マップをもとに、これからつながりたい組織や人とはどのようにしたらつながりができるかを話し合い、行動を起こします。こうして実際につながりをつくっていくことができれば地域に強力な支え合いのネットワークを生み出すことができます。



「いこらカフェ」…地域の皆さんとの交流をめざして中之島いこら会館で開きました。定期的に行いたいと思っています。

医療生協を強く、大きくしよう

10/4(日) 第27回組合員職員活動交流集会
和歌山市北コミュニティセンターにて
(10時～15時予定)
日頃の組合員活動を交流しよう

10/17(土) 一斉せ～の行動
仲間増やしの集中行動で大きく飛躍しよう

支え合い事業を行う

地域支え合いセンターには、厨房とホールをつくる予定です。具体的な事業として高齢者への配食サービス、生活全般にわたる支援（相談相手、掃除、庭の草抜き、洗濯、買い物、子どもの見守り、送迎、通院介助など）、喫茶、趣味・スポーツ活動の指導その他を行います。

支え合いセンターは単なる居場所・集いの場だけでなく、そこを起点に生活支援をおこない、普及しネットワーク化していきます

運営委員55名が交流会

東中地区



これからがんばるぞ

7月9日、東中地区では、国民休暇村紀州加太で運営委員さんのご苦労さん会を行い、日頃、地域で大奮闘されている皆様55名が一堂に会して学習、交流しました。東中地区9つの支部からの報告に、笑いあり、感動あり、歌ありの大交流となりました。参加された運営委員さんからは「楽しかった」「毎年開催してほしい」「元気がでて明日からもまた頑張れる」など感想が寄せられました。これからの超高齢社会に向け、生協病院のお膝元、東中地区は力を合わせて「出会いふれあい支え合い」を合言葉に、元気に頑張ろうと確認しました。

腹だたい「思いやり予算」

原水爆禁止 2015 年世界大会に参加して (2015.8.4 ~ 8.6in 広島)

生協芦原診療所 中深 千佐

岩国基地調査行動に参加して土手から基地を見ました。航空機が大きな音をたて、空を飛んでいました。こんな大きな機体が墜落事故でも起こしたらと思うと恐ろしくなりました。基地周辺に住んでいる人たちは本当に毎日戦争を身近に感じているだろうなと思いました。

岩国平和委員会の方の説明の中に、「※思いやり予算」として米軍の人のために1か月15万円の家賃、10万円の光熱費、水道代を投入していること聞きました。ありえない話です。腹が立ちます。日本には貧困のため、学校に行けない子や食事も満足に食べさせてもらえない子どもたちもたくさんいるのに。年金生活や生活保護を受けている方たちの生活もみてほしいです。

本当に困っている人に私たちの税金を使ってあげてほしいと思います。



今年の原水禁世界大会には、医師、看護師、検査技師、介護士(特養ホームわかばから1名含む)の7名が参加し、貴重な経験と学びを得ることができました。皆様よりカンパやご支援をいただき、有難うございました。



※思いやり予算… 在日米軍駐留費の日本側の負担金額を一般にこう呼ぶ。本来米軍駐留費用は米側が負担すべきものだが、ベトナム戦争以降米側が日本に負担を求め、2015年度予算では1899億円に達している。

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



体幹と下肢のストレッチ

※ストレッチで筋肉を伸ばしているときに息を吐きます。

〈立って行う〉

① 掌が上を向くように両手を組んで上げ、腹筋を伸ばします。

上げた手を無理に反らすとかえって腰に負担がかかります。手は真上に押し上げる気持ちで行いましょう。

両手を組むことが難しければ、代わりに適当な棒やタオルを使って良いでしょう。

② 続けて、①の体勢から体を横に倒し、わき腹の筋肉を伸ばします。

③ 続けて、組んだ両手の掌を内に向けて顔の前までおろします。背中を丸くして腹式呼吸をしながら息を吸ったときに背中を伸ばします。



〈座って行う〉

※前回のコーナーでお知らせした「座位の正しい姿勢」が保てる椅子で行いましょう。

④ 椅子に座って手を組み、体を前に倒して背筋を伸ばします。

⑤ 足を組み、組んだ足の方へ体をひねります。組んだ足と反対のひじを組んだ足に押しつけながら体をひねるとより行いやすいです。足を換えて同じように繰り返し脇腹を伸ばします。

⑥ 片方の足首を反対側の膝の上ののせ、姿勢を正して少し前傾し、臀筋(お尻の筋肉)を伸ばします。

以上の動作を無理をせず、ゆっくり行ってください。



ゆるゆると、のんびり、 リラ～ックス



ゆる体操

輝く！ サークル紹介

那賀地区 ゆる体操班

ゆる体操は、簡単・軽度で安全な運動です。健康回復・増進に役立つだけでなく、運動選手や身体芸術家などの能力向上にも役立つ体操です。

2011年、奥村所長が指導員資格を取得してから、第4以外の火曜日午後におおみや診療所2階で行っています。最高齢86歳の方も含めて、10人前後の方が毎回参加され、「肩こりや腰痛がよかった」「仕事で無理をしても疲れない」などの声が寄せられています。あなたも一度体験してみませんか？

毎火曜日夜方、生協病院在宅ケアセンター 2階でも教室を行っています。

指導する奥村医師



2015年 平和夏まつり

8/1 海南げんき

7/25 生協中之島



踊りに見入る参加者



盆踊りや
のど自慢大会も
800人が来場

8/1 河西



室内ではマジックショーも



とうふと野菜の揚げだしあんかけ

ためして
クッキング 113



★つくった人からひと言

あたたかいご飯にかけて丼にしてもおいしいです。
豆腐にまぶすのは、片栗粉、小麦粉どちらでもOK

〈一人分〉
エネルギー 201 kcal
塩分 2.2g

〈作り方〉

- 1 豆腐1丁をひと口大に切って水切りする。片栗粉を適量まぶし、油(中温170度くらい)で揚げる。
- 2 かぼちゃは豆腐より少し大きめに切って、ところどころ皮をむく。ブロッコリーは小房に分ける。油(低温160度くらい)でかぼちゃを4～5分かけて揚げる。
- 3 あんを作り、豆腐と野菜にかけてからめる。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

〈材料〉4人分

- 木綿豆腐…………… 1丁(約300gくらい)
- かぼちゃ…………… 1/6個くらい
- ブロッコリー…………… 1/2個くらい
- 揚げ油・片栗粉…………… 適宜
- だし汁…………… 1と1/2カップ
- しょうゆ…………… 50cc
- みりん…………… 50cc
- 片栗粉…………… 大さじ1と1/2(を同量の水で溶く)



今、子どもを育てていく上で 大切にしたいこと

森 教二

第5回

説得よりも納得を

「痴呆性老人の世界」という映画

教育学者の大田堯先生が、「痴呆性老人の世界」(羽田澄子監督)というドキュメンタリー映画を見た感想を次のように述べている。

- ①老人に対して「おじいちゃん」「おばあちゃん」ではなく、一人ひとりを固有名詞で呼んでいる。
- ②人間は少しずつ違ったテンポで生きている。特に老人は衣類の着脱にも手間取る。一人ひとりの老人のテンポに合わせる。励ましている。
- ③介護に当たっては、コトバを介したコミュニケーションを

とる努力をしている。

- ④介護の人から「あなたの力を貸してください」と言われ、あてにされることでやる気を起こし、老人たちの可能性に一番を配慮している、と。

相手の世界に身を置く

ある78歳(本人は18歳と思っている)の老婦人は、お風呂に入りたくない理由として、今日自分は生理だと看護師さんに言う。普通であれば「そんなこ



とはないでしょう」と説得にかかるところだが、その看護師さんは、「ああ、そうでしたか」とまずは18歳の世界を肯定する。そして「あとできればにしましょうね」と納得を求めている。まず、相手の世界に身を寄せて、相手と一緒に新しい行動を共に探究するという姿勢があると、大田先生は書いている。

説得ではなく

誰でも、相手に言ったことが、全く逆の返事が返ってきた時、得てして、そうじゃないでしょう、こうでしょう、と説得してしまう。そうではなくて、そうだったわねえと、相手の世界に身を置いてみるこの大切さをわかっていくつもりが、そうではないでしょうと自分の意見に従わそうとしてしまう。

これは老人に対してのことだが、親や教師など、特に②、③、④について、子どもに関わる人々は学ばなくてはならないのではないのでしょうか。



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



高校生一日医師体験

この夏も、高校生一日医師体験を実施しました。和歌山市内の高校はもちろん、遠くは田辺高校からも、4日間で19名の高校生が参加してくれました。



医師体験では2015年の春から、組合員さんのお話の時間を設けて、医療生協の成り立ちや、どんな医師になって欲しいかという期待を語り頂き、この場でのお話が午後の現場体験で活かされています。

また今回は、たまたま予約診察に来られていたMさんにも、たいへんお世話になりました。往診体験の出発時間になっても先生が来ない! どうやら急患対応をしているらしい! さあ困ったぞ...という時に、診察を終えられたMさんが先生の到着まで高校生とお話して下さい、「お医者さんになったら生協に来て、私の診察してね」とお願いしてくれたのです。

医師体験ではこの他に、入院食試食や普段は入れない手術室見学などの、珍しい経験もできます。お近くに医学部入学を目指す高校生がいらっしゃいましたら、是非一日医師体験への参加をお勧めください。

読者のひろば

日中友好

中国からの観光客が増えましたね。先日、貴志川線の伊太祁曽駅で楽しそうに遊んだ後、おもちゃ電車で貴志川駅方面へ行きました。皆さんフレンドリーでした。政治も国民も、仲良くしたいものです。

和歌山市 西岡 勇雄

仲間がいるから

25年続けた仕事を定年退職して淋しい思いに耐えられないときなど、セラバンドやシニアパソコンなどいろいろな友達にささえられて笑っていられる環境を提供していただいて本当にありがとうございます。

和歌山市 田中 千秋

いつまで一緒にできるかな

日頃は孫(小三、小一)と脳活のためと思い宿題を一緒にしています。また今は大丈夫ですが、そのうち

お手上げになさるでしょう。

和歌山市 山下 修作

元気に楽しく

月2回の体操とおみやカフェ昼食会に行っています。

岩出市 紺谷 亥久子

こども診療所の壁新聞

「いつでも元気」7月号に「9の日新聞」大反響との大きな赤い字の見出しで生協こども診療所の写真記事が載っていました。(中略)「オスプレイ」を第1号のテーマに「沖縄の基地問題」「子どもの医療費助成」など第7号まで発行、こども診療所に掲示されているのとことです。是非、9の日に見に行きたいです。

岩出市 山林 恵美子



腰痛体操

クイズや読者のひろば、毎回楽しんでいます。今回のシリーズ健康体操は、腰痛予防。足腰弱くなりやってみようと思います。

和歌山市 今西 幸子

楽しい高齢者大会

和歌山で開かれる高齢者大会、楽しみにしています。私が出席したい分科会は「高齢者の居場所づくり」です。若いころ老人の集まれるところが(ゲートボールなど)があったが、今、多くの方が一人ぼっちで過ごしている。井戸端会議の出来る場所を作りたいと思っている。

日高川町 宮路 卓良

川柳

薬漬け
食後 食前 食間も
紀の川市 匿名希望

民意無視

戦争法案 廃案に

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

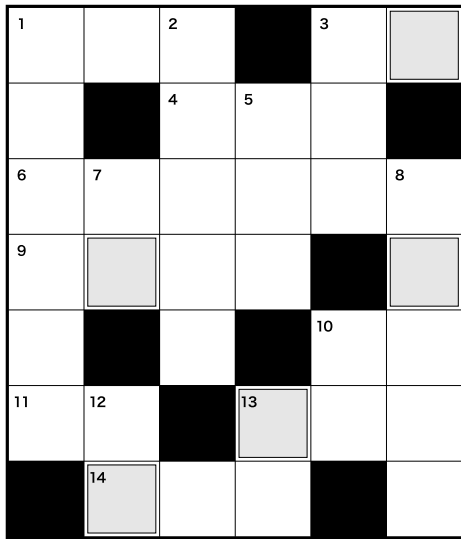
受付/午前8:30～12:00 夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

	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	小西	端息	佐藤		佐藤	山本	木津	木津	奥村	奥村
火	古田		小西	畑	本田	上垣内	三谷	糖尿病		佐藤	特診		山本	木津	検査(第1・2・3)		奥村
水			小西	内田	畑	三谷	田端		松岡	本田	(第1・3・5)	小西	(第2・第4)	木津	坂口	奥村	奥村
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	小西	土生	畑	上垣内	土生		佐藤				山本	内田		奥村	
金	古田		内田	本田	村井	小西	田端	畑	古田	土生		佐藤	予防接種	木津	本田	奥村	坂口(第1)
土			交代診療						交代診療			交代診療		交代診療		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.179

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 万葉集にも登場

- 1 石榴や栳榴と書き、生食や果実酒で口にする
- 2 ドン・キホーテの愛馬
- 3 東京にある世界最大規模の古書店街。出版社も多い
- 4 私有の財産
- 5 「仏の顔も○○○まで」「2度あることは○○○ある」
- 6 無茶苦茶な言いがかり、難癖
- 7 学校教育で自然界の事物及び現象を学ぶ教科
- 8 命を失ってもかまわないというさま。「…の仕事」
- 9 二壘
- 10 「日本に米軍○○○はいらない!」
- 11 「負けはしましたが、魂のこもった投手の○○○投がよかったですね」
- 12 船舶の移動のために人工的に造られた水路。スエズ、パナマ、小樽もあるよ!
- 13 「困っていたところだ。こりゃちようどよかった。○○○に舟だね」

- 1 まだ処置がつかずに残っている事務を片付けること
- 2 「○○に爪なし、爪に爪なし」「○○○○」
- 3 東京にある世界最大規模の古書店街。出版社も多い
- 4 私有の財産
- 5 「仏の顔も○○○まで」「2度あることは○○○ある」
- 6 無茶苦茶な言いがかり、難癖
- 7 学校教育で自然界の事物及び現象を学ぶ教科
- 8 命を失ってもかまわないというさま。「…の仕事」
- 9 二壘
- 10 「日本に米軍○○○はいらない!」
- 11 「負けはしましたが、魂のこもった投手の○○○投がよかったですね」
- 12 船舶の移動のために人工的に造られた水路。スエズ、パナマ、小樽もあるよ!
- 13 「困っていたところだ。こりゃちようどよかった。○○○に舟だね」

- 1 まだ処置がつかずに残っている事務を片付けること
- 2 「○○に爪なし、爪に爪なし」「○○○○」
- 3 東京にある世界最大規模の古書店街。出版社も多い
- 4 私有の財産
- 5 「仏の顔も○○○まで」「2度あることは○○○ある」
- 6 無茶苦茶な言いがかり、難癖
- 7 学校教育で自然界の事物及び現象を学ぶ教科
- 8 命を失ってもかまわないというさま。「…の仕事」
- 9 二壘
- 10 「日本に米軍○○○はいらない!」
- 11 「負けはしましたが、魂のこもった投手の○○○投がよかったですね」
- 12 船舶の移動のために人工的に造られた水路。スエズ、パナマ、小樽もあるよ!
- 13 「困っていたところだ。こりゃちようどよかった。○○○に舟だね」



解答/No.176「かりんとう」

〈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。
●必着/10月末必着
●発表/本紙242号
(2016年1月号)
●宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉
176の正解は「かりんとう」でした。応募総数102通のうち正解は102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 森口美智子様
和歌山市 留置 昭代様
和歌山市 大西 咲楽様
和歌山市 林 肇様
田辺市 岡本 良子様



産湯の井戸

ぶらり、紀のくにミニ紀行 ④

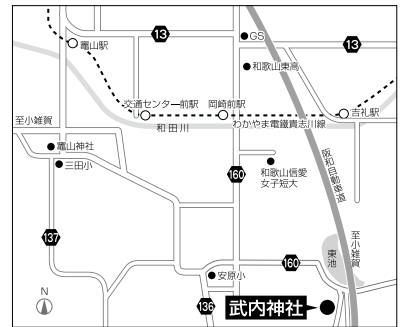
満生 明蔵
(東中地区歩こう会)

たけのうちのすくね
武内宿禰 産湯の井戸
武内神社 (和歌山市松原)

伊太郎曾神社の西側、熊野古道(車道)を約2km南下して阪和自動車道と交差するあたりに武内神社はある。小社だが、祭神は大和朝廷初期の大功臣で、三百歳生きたという大人物、武内宿禰。その肖像が戦前百円紙幣に用いられている。

宿禰は、大和の豪族と紀の国の豪族の娘との間に生まれ、その産湯を使われた水の井戸が後に建立された神社と共に史跡となる。今も子や孫が宿

禰の長寿にあやかるよう、この井戸の水を汲みに来る人が絶えないそうである。
※ちなみに日前宮代々の宮司家紀氏は宿禰の子孫と伝えられる。古代紀の国の大豪族紀氏の家系とのこと。



おしらせ

第35回生協まつり

10月25日(日)10時から15時まで
和歌山城砂の丸・西の丸広場にて 入場無料

- ★出演 花*花 他
- ★大人も子どもも楽しめる! ★福引券 100円販売
- ★出店もたくさんあります! ★豪華景品用意しています!

生協ハイキング

- ①357回 白亜の白崎海岸と戸津井鍾乳洞 10km
日程/2015年9月27日(日)
集合場所/JR和歌山駅(8:05発きのくに線普通紀伊田辺行乗車)
- ②358回 おなじみの生石山
日程/2015年10月11日(日)
集合場所/JR和歌山駅(7:51発きのくに線普通湯浅行乗車)
- ③359回 談山神社(奈良桜井市)の紅葉狩りと明日香石舞台
日程/2015年11月22日(日)

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

再び戦争への道を歩まない



7月12日、和歌山城西の丸広場にて。安保法案(=戦争法案)反対を訴える人々が約2,500人集結。(中北幸次氏撮影)

日本を「戦争する国」にしてはならない

憲法9条を守る和歌山市共同センター 深谷 登

安倍内閣は衆議院で「安全保障関連法案」を国民の強い反対の声を無視して強行採決しました。この法案の問題点を今一度あきらかにしたいと思います。

①「戦闘地域」は

どこでも戦場

アメリカがアフガニスタンやイラクのような戦争を世界のどこかで起こした時、これまで政府が「戦闘地域」と呼んでいた場所まで自衛隊を派遣し、アメリカ軍への軍事支援をするようになります。「戦闘地域」に行けば相手側から見れば敵です。政府は「後方支援」で、弾丸や燃料の補給、武器や兵員の輸送などに当たるから安全だと言いますが、「戦闘地域」では「後方」も「前方」もなく、むしろこの活動が一番の攻撃目標となりえます。

②「戦争できる国」

アメリカに約束済み

政府は憲法解釈を変えて、

日本が攻撃されていなくても集団的自衛権を発動してアメリカの戦争に参戦できるようにしました。安倍首相はこの法案が可決する前、今年の5月にアメリカの議会でこの事を約束しています。アメリカは、国の利益のために先制攻撃することを戦略に行っている国です。集団的自衛権を行使する(=アメリカの戦争に参加すること)ことで、日本が「侵略国」になるのです。

③自衛隊が武器を使用する

戦乱が続いていても形式上「停戦合意」があれば、そこに自衛隊を派遣し、治安維持活動に参加させ、任務遂行のために武器使用を認めています。

④戦前の国家体制を取りもどす?

自衛隊を海外の戦争に派兵するために、国や自治体、民間企業の協力体制をつくり、戦前のように国民を押しつけ、国家総動員の体制をつくり、

ります。まさに、日本を「戦争する国」にします。

安倍首相は徴兵制を否定していますが。しかし貧困から逃れるために軍隊に行く、という「経済的徴兵制」がアメリカではすすんでいます。日本の若者も高額な奨学金や低賃金で不安定な非正規雇用に苦しんでいます。若者が生きるために戦場に行く、そんな国にしてはならないと強く思います。

今年には戦後70年・被爆70年の節目の年です。「戦争の惨禍をくり返してはならない」とつくられた日本国憲法9条の精神は国民の中に定着しています。多数を頼んだ乱暴な国会運営を許さず、若者を戦場に送り出し日本を戦争する国にする戦争法案を廃案にしましょう。政府が断念せざるを得ないほどの大きな反対の世論を創り出しましょう。

(8月4日記)

編集後記

編集委員会

〒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」

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。

衆議院で安保関連法案を強行採決されました。戦後70年にわたって国際的に守ってきた平和国家としての評価を否定し、「戦争する国」への危険な一歩を踏み出そうとしている安倍政権。国民世論は、「戦争させない」「戦争法案廃案」へと大きく広がっています。戦後70年続いた平和は、世界に誇るべき、憲法9条が存在しているからです。

「日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。2前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。」

憲法第9条はまさに日本の宝です。