

2015年11月

第241号

(隔月発行)

健康とくらし

題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ……22,201 人
- 出資金 ……947,983,000 円
- 一人平均 ……42,700 円
出 資 額

2015年9月30日現在

発行 ● 和歌山中央医療生活協同組合 〒640-8390 和歌山市有本138-14 ☎073-474-5121 FAX.073-475-4288 ホームページ <http://www.w-iryoseikyo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



収穫前の“あらぎ島”



さがりの滝



蘭島(あらぎ島)・ 清水の農山村景観

蘭島とは、有田川の蛇行と侵食によって形成された舌状の河岸段丘地形の呼称です。この地域に人々が生活を始めたのは、およそ4,000年前の縄文時代後期に遡り、中世には阿弓河庄と呼ばれる荘園として集落や水田の開発が進められました。江戸時代に有田川の支流である湯川に井堰を設け、上湯と呼ばれる3km以上の水路をひらき、“あらぎ島”をはじめとした新田開発が行われたことによって全国的に珍しい景観が生み出されました。“あらぎ島”は全国棚田百選に選ばれ数年前には全国棚田サミットの会場にもなりました。

近くには“しみず温泉”や湯川川の上流に湯川溪谷三滝(さがりの滝、五段の滝、銚子の滝)があり特に“さがりの滝”は落差60mと規模が大きく秋の紅葉シーズンには溪谷の紅葉と共に一見の価値があるとされています。

写真と文／甲佐 洋三さん
小川紀代治さん
(那賀地区・右出)

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

出会い*ふれあい*支え合いの輪をひろげ 新しい仲間 担い手を迎えよう



第27回組合員・職員活動交流集会が10月4日、和歌山市北コミュニティセンターで、220名が参加して盛会に行われました。

はじめに山本理事長の挨拶。つづいて久保田専務理事より今年度の生協強化月間方針「すこしお生活」の提唱、地域ささえあいセンターの設置などについて提起がありました。今回の学習講演は二題。午前中は国立循環器病研究センター副管理栄養室長の西井和信さんより「かるしおプロジェクト

クツのとりのくみ」、午後は名古屋大学名誉教授の森英樹さんより「憲法・平和と私たちのちとくら」のテーマで講演をいただき、ユーモアをまじえてわかりやすく「学びの秋」にピッタリの内容でした。

その後、各地区職場から活動報告があり、10月17日（土）には、医療生協

で一斉に仲間増やしのはたらきかけをする「せいの行動」に取り組むことが提起されました。そして生協強化月間中に多彩な活動を展開しながら、仲間増やし、担い手増やしの目標を達成しようとする中で確認しあって開会しました。

国循の「かるしおプロジェクト」のとりくみ



西井 和信さん

日本人の死亡原因の約半数が生活習慣病で脳血管障害の占める割合が高いです。また健康寿命を延ばし介護期間を短くするには、生活習慣病を少なくする、そのためには普段の生活特に食事・運動を見直すことが大事。そうすれば…幸せになれます。食事の改善は

①塩分を減らす②野菜・果物を多く摂る③脂質摂取を控える④体重を減らすこと。運動は有酸素運動、歩くこと。他に禁酒・禁煙。

食塩を抑えれば血圧を下げる効果があり、塩分を1g減らすことで血圧が1mmHg下がる、と言われていますが、食事療法は実行と継続が難しいのです。そこで国立循環器病センターの病院食のとりくみを紹介。私たちは「かるしお生活（塩を軽く使ってうまみを引き出す、少ない塩で美味しい食事を）」を提唱しています。出汁のうまみを利用し工夫した調理方法でおいしく、かつ塩分の少ない料理レシピをつくり、全国にひろめています。皆さんも是非「かるしお生活」を実践してみてください。

戦争法案「成立」に向き合う



森 英樹さん

戦争法案可決までの政府と反対勢力との攻防を時系列で詳しく説明。（略）

今後の取り組みについて。

政府は、所得を大幅に増やす（GDP600兆円）という夢のような政策を打ち出し、オリンピックのお祭り騒ぎを経て、国民が忘れてしまうことをねらっています。私たちは決して忘れることなく、声を上げていかなければなりません。戦争法案反対の流れの中でSEALDs、ママの会、高校生の会などこれまでにない幅広い世代に運動が広がりました。今回憲法は無傷であったことから、憲法9条の精神に沿って「違憲立法はだめ」の市民的合意を形成していくことが大事です。

今後憲法との矛盾が一層鮮明になっていきますから、次は憲法そのものを変えるという動きに突進する可能性も重視して見守っていかなくてはなりません。

各地区の報告より 東中地区・四ヶ郷支部

「郵送をゼロに」を 実現！

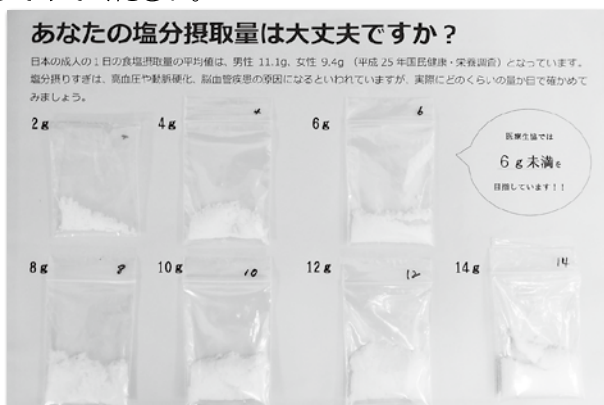
駒田 晋さん

四ヶ郷支部では、郵送している健くらを手配りにできないかと運営委員会で話し合いました。9人の運営委員で地区を分け、自分の担当する区域を決めました。四ヶ郷支部で134名あった郵送者を地図に書き入れ、最も近い配達者に振り分けました。個々の負担が増えるのではと心配しましたが幸い、一人当たり3～4部の増加に収まりました。いきなり部数が増えたのでは配達者の理解は得られないので、担当する運営委員が直接伺って部数が増えることを説明しました。ほとんどの方は快く了解してくださり、どうしても難しい場合は運営委員が責任を持つことにしました。今後も郵送ゼロめざしてがんばります。

健康づくり委員会よりアピール

少しの塩ですこやかな生活を送ろう

医療福祉生協では、塩分摂取量の目安を一日6gとし「すこしお生活（少しの塩ですこやかな生活を送ろう）」を提唱しています。これを受けて健康づくり委員会は、塩分量が目に見えることができる“ボード”をつくりました。普段どのくらいの塩分を毎日摂っているか、皆さんに実感してもらうことが目的です。病院・診療所に置きますので、塩分量を体感してみてください。



シリーズ 日常生活の中でできる健康体操 ② 筋力トレーニング編

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



～予防と改善のために～

●体操のポイント

- 体操を行うときには腹式呼吸で行いましょう。
- 力を入れるときに息を吐くようにしましょう。
- 自分に合った体操を選択して行ってください。
- 回数は3回くらいから始め、慣れてきたら5回…というように無理なく行いましょう。
- 継続して行うことが大切です。

●まずは腹筋をきたえましょう！

○腹直筋の運動

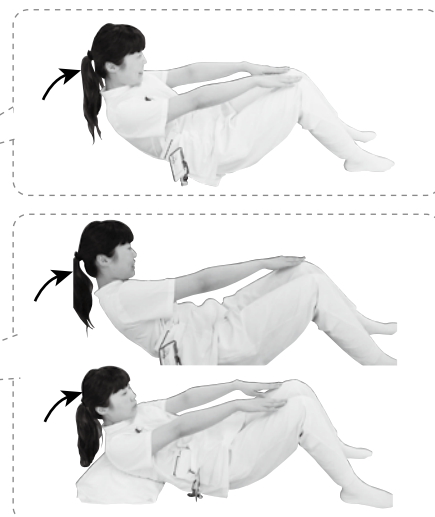
仰向けになり、両ひざを曲げた状態から、両手を膝の方向に伸ばしながら頭を持ち上げます。

この時、目はおへそを見るようにします。起き上がる必要はありません。息を吐きながら頭を持ち上げ5秒ほど保ちます。息を吸いながら頭を降ろします。これを3回から5回くりかえします。

○腹斜筋の運動

上記と同じ要領で、頭を持ち上げるとき、手を反対の膝の方向に伸ばします。これを3回から5回くりかえします。

☆いずれも難しい場合は背中にクッションを置くと楽に運動できますよ。



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

戦後70年 憲法をいかし 格差のない公正な社会を

第29回

日本高齢者大会in和歌山にのべ5100人

第29回日本高齢者大会in和歌山が、15日和歌山大学、16日県民文化会館を会場に開催され、全国各地からのべ5100人が参加しました。

1日目、和歌山大学での、40の学習講座・分科会・移動分科会では、高齢期問題、年金・医療・介護などの社会保障、平和や憲法など高齢者が抱える課題で熱心な討論、学習や交流が行われました。



9.16安齋育郎先生の記念講演

立命館大学名誉教授の安齋育郎氏が、「戦後70年、日本の未来へのメッセージ」と題して記念講演を行い、「憲法違反の戦争法案に対して高齢者の経験と若者のエネルギーをつなぎ、抵抗していきたい。」と訴えました。

また、戦争法案の採決という緊迫した状況の下、会場では一斉に「戦争あかん」「9条守れ」のプラカードを掲げ、戦争法反対を唱和しました。



9.16「戦争アカン」「9条守れ」の大アピールで幕



9.16文化行事



9.16文化行事



9.15学習講座～和歌山大学にて



今、子どもを育てていく上で 大切にしたいこと

森 教二

第6回

達成動機を励ます

意欲はどこから

保護者と話し合いの時、必ず出てくるのは「意欲」である。お母さんたちは、「うちの子は欲がないのか、自分からすすんでやろうとしない。」などという。本来、「意欲」というものは、はじめから子どもたちの内面にあるのではなく、後から育つものである。幼い頃、這うことができれば這った、這ったと周りの大人が喜んで励ましてくれる。歩けばここまでおいでと目標を定め、できればそのことを喜んでくれる。そうすると、子どもは、もっと前へと意欲らしきものが出てくる。したがって、意欲は、何かする前にあるものではなく、何かをした後にでてくるのである。

初めてできたこと

2年生になって、運動場にあるアスレチックの櫓に上ったり、丸木橋を渡ったりした。みんなが櫓に上って下りていくのに、C子さんとD子さんは、櫓の下にしゃがみ込んで地面に字を書いていた。どつしたのと聞くと、怖いからだと言った。「1年生の時に怖くても2年生になったら怖くないかもしれないよ」と呼びかけると、C子さんは腰を上げて櫓に上り始めた。続いて、D子さんに上るよう促すと、やっと上り始めた。「足をかけるころがない」などと言いがら、やっと頂上に着くと、深呼吸をして



今度は下り始めた。ゆっくりゆっくり下りて地面に足が着くと、みんなの後を追っかけていくのかと思ったら、櫓の上り口の方へ走って行って、またはじめから上り始めた。

D子さんの作文

教室で、「さっき櫓に上ったこと書いておこうよ。」と言つて、次のような作文を書いた。

きょうは ピラミッドみたいのが できました。 先生が「やれば できるね」と いうてくれました。 わたしは なんかいい 休みじかんも やりたいぐらいでした。 いつも いつも やりたいと わたしは おもいました。 はじめて できたのは とってもうれしいでした。

子どもたちに「ほくもやったらできた。」「ヤッター」などという経験をとくさんさせたい。できた喜びが先にあり、そのできたこと（達成）が次の行為の動機になるという「達成動機」をどんどん励ましていくことが大切である。それが「意欲」である。



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

満足度120%!! 生協病院の医学生実習

生協病院では、医学生に医療現場を体験してもらえるように実習を受け入れています。今年の夏も医学生たちが生協病院を訪れてくれました。体験してもらう内容は様々です。外来診療では「わずかな時間でたくさんのポイントをみていて勉強になりました」訪問診療（往診）では「患者さんと

医師との信頼関係の強さに驚きました」「地域医療のイメージが深まりました」研修医とともに病棟実習では「授業で習ったことがたくさん出てきてとてもおもしろいです」「数年後、自分がこれだけできるようになっていなくてはいけないと実感が伴いました」と、どれも高い満足度を示してくれています。

医療生協組合員活動のことも見てもらいたいの、班会にも参加してもらいたいのですが、医学生実習は急に決まることも多く日程が合わなくてなかなか実現できていません。「うちの班会見においで!」という班がありましたら、ぜひ医学生担当者まで教えてください。



医師の説明を聞く医学生

お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・医学生担当（TEL 073-441-5090）まで、ご連絡ください。

読者のひろば

ワカノウラ

和歌の浦に生まれ73年、
どこの珍しい所に行っても
生まれ育った和歌の浦が一
番ほっこりする場所です。

和歌山市 中原 希代英

秋の気配

(前回ハズル解答)

夕涼みに外へ出たら赤と
んぼが止まっていた。あゝ
秋が近いんだなあ。カメラ
に収めようと取りに行つて
見に来たらどこかへ飛んで
いない。あゝ残念、でもま
たチャンスがあるだろう
なあ。

和歌山市 赤井 正弘

ハスの咲く音の 代わりに…

240号健くらでは岩出
にある緑化センターのハス
の花がとりあげられ興味深
く読みました。以前、友人
に早朝に連れて行ってもら
い、花の咲く音をきこうと
したけど……。音は無かつ
たもののハスの実入りのパ
ンを買って食べることがで

きました。

岩出市 西村 しょう子

戦争法案可決

最近急に不安な世の中にな
ったような気がします。

身内が自衛隊に行かれてい
る皆さんは身の裂ける思い
をしていると思います。今回
の国会はテレビを良く見ま

した。あれだけの反対の中
で、この人たちは人間かと

思い残念でたまりませんで
した。(中略) 毎回健くらの

編集はどのページも参考に
なる事ばかりです。頼りに

しています。がんばってく
ださい。

和歌山市 岩元 節子

高齢者大会に 参加して①

「お葬式とお墓」のセミ
ナーを受講致しました。自
分らしく葬儀をしてもらう
ために子どもに伝えておく
べきことをエンディング
ノートにしたためておこう
と思います。岩手県、東京都、
大阪府、三重県、山口県と
全国から62名が参加し、思

い込みやしきたりに関係法
令までわかりやすい講義で
した。各地の市民運動「共
同墓」「供養塔」にも広がり
を期待しています。

和歌山市 吉中 正雄

高齢者大会に 参加して②

娘(65歳)が高齢者大会
へ参加してきました。全国

からとても元気な方々が
2500名も集まり、県外

の方とまずお話ができた
ようです。着物姿の方も何

名かおられたようで、話を
聞きながら私も若い頃は

日々着物で生活していたこ
とを懐かしく思い出しまし
た。

海南市 小川 和子

短歌

紅葉もゆ 秋風清し
この佳き日

白寿めでたき
生命尊し

和歌山市 堂脇 満洲子

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	
	予約診		内科		外科	
月	土生(第4)		診療	小西 三谷 坂口	田端 松岡	小西 喘息
火	古田		小西	畑 本田	上垣内	三谷 糖尿病
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	古田(第1・第3) 古田(心臓特診)		小西	土生 畑	上垣内	土生
金	古田		内田	本田 村井	小西 田端	畑 古田 土生
土			交代診療			

	午前		午後		夜診	
	午前診		午後診		夜診	
月	佐藤		佐藤		佐藤	
火	佐藤	特診	佐藤		佐藤	
水	佐藤	予防接種	佐藤		佐藤	
木	佐藤		佐藤		佐藤	
金	佐藤	予防接種	佐藤		佐藤	
土	交代診療		交代診療		交代診療	

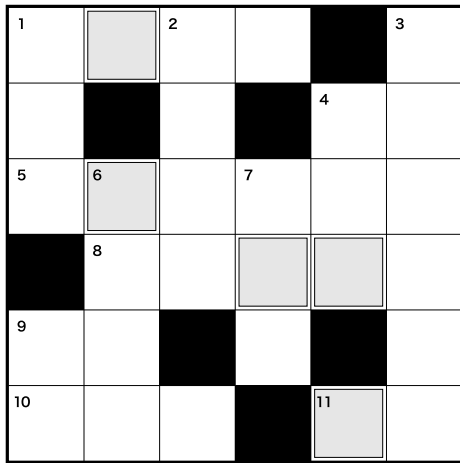
	午前		午後		夜診	
	午前		午後		夜診	
月	木津	木津	木津	木津	木津	木津
火	木津	木津	木津	木津	木津	木津
水	木津	木津	木津	木津	木津	木津
木	木津	木津	木津	木津	木津	木津
金	木津	木津	木津	木津	木津	木津
土	交代診療		交代診療		交代診療	

	午前		午後		夜診	
	午前		午後		夜診	
月	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村
火	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村
水	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村
木	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村
金	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村	奥村
土	奥村		奥村		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 1956年誕生、12月1日はこれの日と制定。最近では毎月あるようですが

- 11 名古屋名物。うなぎの「○○まぶつ」
10 コイの飼育改良品種、色彩や斑点が美しい
9 南米東部の森林で生息する胴長が1m以上の哺乳類。○○バラ
8 滝から筋のように落ちる水を見たとて言う
5 着物の染めの一種で金沢で発達したもの
4 いろいろな方向からよくよく見るさまを「○○つすがめつ」と言う

「ヨ」のキー

タテのキー

- 1 「森」トンカツ 泉ニンニク…
歌詞を替えて歌うもの
1 「魚」偏に「秋」
2 品物が売れていく状態
3 歯根の外側をおおう骨質の層。固いのでこの名になったか「○○○○質」
4 少人数で大勢に向っていくので厳しい状況。「○○○○に無勢」
6 戸などの立て付けが悪いさま
7 一生懸命物を探し出そうとするさま。「○○○○鷹の目」
9 小林多喜二著「○○工船」

〈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。

- 宛先／8ページに掲載
- 〆切／12月末必着
- 発表／本紙243号（2016年3月号）



解答/No.177「まくわうり」

和歌山市 原田加代子様
和歌山市 武本 恵子様
和歌山市 南方加代子様
和歌山市 髭白 悠杜様
岩出市 渡名喜紗代子様

〈当選者発表〉 健くらパズル No.177の正解は「まくわうり」でした。応募総数71通のうち正解は71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。

約束の駅ちがつかない
トキトキが
さつさつと来る
初夏のひと
和歌山市 関 登規子
川柳
廃案の声 津々浦々に
こだまして
海南市 藤木 早苗
狙ってる
マイナンバーは 詐欺の種
松寿司



ぶらり、
紀のくに
三三紀行 ⑤
満生 明厳
（東中地区歩こう会）
川のある風景
（和歌山市和佐地区）
和佐は、紀の川左岸、JR和歌山線の田井ノ瀬駅から布施屋駅あたりまでの地区で、南は山東との境界になる里山が連なり、東から宮井川が熊野

古道を横切って流れる和歌山平野の代表的田園地帯と言われる。
宮井川は千年前に開発され、紀の川から取水する灌漑用水路で和歌浦湾に注ぐ（↓和歌川）。ぶらり歩きには宮井川沿いの畔道や、山麓の小道がお勧めで、春にはこぶしや桜の原木が楽しみになる。（布施屋駅→紀伊風土記の丘4km）



おしらせ



生協ハイキング



- 12月6日(日) 六十谷から青年の森 13km
阪和線と和歌山駅 8:34分発乗車 六十谷駅下車
 - 2016年1月17日(日) 百合山 12km
和歌山線と和歌山駅 8:18分発乗車 打田駅下車
* 豚汁、ぜんざいがふるまわれます。
* 小学生未満のお子さんの参加は保護者同伴でお願いします。
- 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

輝く！ サークル紹介

東中地区 宮支部で初めてできたよ！

太田八丁友の会健康サークル班



真剣なまなざし



「いつもはもっと人が多いのよ」と笑顔の皆さん

今年8月に、八丁友の会（地元の老人会）のメンバーの中から健康づくり、体操への要望が高まり健康サークルを結成。メンバーが全員医療生協に加入されました。月2回、太田の集会所で12、3名が集まってシニアエクササイズ（踏み台体操）をしています。「健康で長生き」がモットーの、明るくのびのび、和やかな雰囲気のあるサークルです。「続けてやってきて体が軽く動きやすくなったよ」「みんなとおしゃべりで脳が活性化されて良いわ」「心身ともに若返りました」と皆さん、元気に語ってくれました。

白菜のあんかけ

★つくった人からひと言

冷蔵庫の残り野菜でできる一品料理です。



〈一人分〉

エネルギー 358kcal

塩分 2.9g

〈材料と下ごしらえ〉2人分

白菜…………… 200g 千切りに
人参…………… 50g 輪切りに
豚バラ肉…… 100g 一口大
玉ねぎ………… 100g スライスに
ほうれん草…… 50g 3cmに切ってゆでる

しょうゆ… 大さじ2
酒…………… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
しょうが…… 10g みじん切りに
片栗粉…… 大さじ2
水…………… 大さじ2 とろみ用

〈作り方〉

- ① 一口大に切った豚バラ肉、みじん切りにしたしょうがを油をひいてフライパンで炒める。
- ② 軽く火が通ったら、白菜、人参、玉ねぎを炒め、水、酒、しょうゆ、みりんを入れ、ほうれん草を入れて煮込む。
- ③ 片栗粉を同量の水で溶いて鍋肌から注ぎ入れとろみをつける。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

編集後記

参議院で安保法制が9月19日の末明強行採決された朝刊の記事に次のようなコメントがありました。「戦車に乗るなら三輪車」「鉄砲持ったら水鉄砲」「これはママさんたちのコール、また中学生の声として」「自衛隊が海外で戦うなんてアカン。海外に行ったときに僕たちも危険にさらされる」といい「反対（運動）に協力していきます」

老若男女を問わずこれが本当の国民の声ではないでしょうか。安保法制は可決成立しましたが、平和と民主主義を守る運動はこれからも続きます。70年前に誓った二度と再び戦争をしないの思いでできた憲法9条、日本の宝というよりも世界に誇る宝、憲法9条を守る運動、若者を戦場に行かせない運動を強めていくことはありませんか。（神）

〒640-8390

和歌山中央医療生協

「健康とくらし」

編集委員会

和歌山市有本一三八―四

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。