



梅にメジロ

## 年の初めに願う

近くの山の頂きに腰をおろし、和歌浦の海の波が穏やかな日の光を受けてキラキラと輝いているのを一人のんびりと眺めていると、「平和っていいなあ」「健康っていいなあ」と思わずにはいられません。

日本は昨年国会で大多数の国民の声を無視し、数の力で強行採決した憲法違反の戦争法で自衛隊の海外派兵を可能にしました。今、地球的規模でテロ行為が頻発しています。日本でこのような事件が起こる心配はないのでしょうか？

年の初めにあたり、改めて平和を思い健康で過ごしたいと願わずにはいられません。みなさんと共に戦争法をなくし良い一年となることを願っています。

健康とくらし

機関紙委員会

神谷 治良



貴志川町平池の朝日

写真

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
- ヘルパスステーション・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

2016年

# 新年のご挨拶



理事長  
山本 純嗣

あけましておめでとございます。

昨年、世界はISIS自称イスラム国に翻弄され続けました。アメリカによるアフガン戦争、イラク戦争に端を発したアラブ諸国の混乱はヨーロッパをも巻き込んで、ますます泥沼化してきています。この現実を見れば、武力で国際紛争を解決することはできないということがは明らかです。今年こそ、アラブの国々に平和が訪れることを祈ります。

日本はこの70年間一度も戦争をしなかったという世界でもまれな平和国家です。この誇らしい平和国家を次の世代に引き渡していく責任が私たちにあります。

昨年、戦争法案が持ち上がり、各界各層の多くの国民が反対に立ち上がりまし

たが、残念ながら第1ラウンドは国会での数の論理で押し切られてしまいました。

選挙に勝ちさえすれば、憲法解釈だって何だって自由にできるのだという思い上がった政府は、主権者国民の名によって「懲らしめ」には選挙で打ち負かすのが一番です。既に参議院選挙に向かつての第2ラウンドが始まっています。自衛隊が海外で戦争に巻き込まれ、犠牲者を出してしまう前に何とか逆転させ、法治国家を取り戻したいものです。

その他にも、消費税増税と社会保障の後退、貧富格差の拡大、辺野古新基地問題、原発再稼働問題、TPP問題など数年来の大問題が今年も持ち越されてきて

おり、私たちの戦いはまだまだ続いていくことになりました。

昨年は、医療生協の仲間をはじめ多くの方々のご協力により、高齢者大会in和歌山が大成を収めることができました。私たちの今後の活動への糧になると思います。

さて、当医療生協では、一昨年の特養ホームわかば建設に引き続き、現在、サービスピッキ高齢者住宅の建設に取り組んでいます。またまたのお願いで恐縮ですが、出資金増資への御協力を宜しくお願い致します。

今年も私たちの健康や暮らしを守るためにみんなで力を合わせて頑張りましょう。



## ▽屈伸運動

- ①足を肩幅より広く広げ、腕を組んで壁の前に立ちます。
- ②壁に当たらないようにゆっくり膝を曲げていきます。(写真④)
- ③ゆっくり元の状態に戻ります。

## ▽背伸び運動

- ①肩幅に足を開き、腕を組んで立ちます。
- ②少しずつかかとを上げていきます。(写真⑤)
- ③この時、息を吐きながらお尻の穴を締めるようにします。
- ④ゆっくりかかとを降ろします。

☆すべてゆっくりと行うことがコツです。

屈伸運動で膝を曲げるときは自分の筋力に合わせて行ってください。

後方に転倒しないよう注意が必要です。

背伸び運動では椅子を前に置き、背もたれを持ちながら行うとバランスがとりやすくなります。

椅子の背もたれにもたれないよう注意が必要です。



今回で「予防体操」は終了します。次号からはお薬の話です。

# 中之島に地域ささえ合いセンター 〔通称IIたすけ愛センター〕を開設します

和歌山市の平成27年度地域ささえ合いセンター整備事業に、和歌山中央医療生活協同組合の地域ささえあいセンターが選定されました。高齢者が集い、健康増進や地域貢献ができる施設(外観図参照)を生協中之島の西側に設置します。

ささえ合いセンターのめざすもの

①高齢者、障害者、子ども、生活に困難を抱える方たちが集うことのできる「空間」を創り運営します。そこでは昼食会や喫茶、配食サービス、健康づくりの指導、介護予防教室などの事業を開催していく予定です。障害の有無を超えた結びつきの中で、高齢者が役割を見出し生きがいを感じられるようにしていければと考えています。

②生活支援のできるボランティア(話し相手、お掃除、買い物など)の人材

を育成し、普及・ネットワーク化し、その運営を支援することを通して、元気な高齢者が生きがいを創造し、和歌山市全体に広げる事業を展開していきます。

③施設を起点に生活支援を進め、高齢者が活躍するコミュニティケアを市内の各地域で創り出すことをめざします。

以上のような目的を具体化するため、地域の様々な団体や組織、住民の皆さまと話し合いをもって準備をすすめていきます。



ささえあいセンター完成予想図

## シリーズ 日常生活の中でできる健康体操 ③ 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～

### ●背筋と臀筋<sup>でんきん</sup>をきたえましょう

- ①四つ這いになります。
- ②片脚と片腕を床と平行になるように持ち上げます。(写真①)
- ③その逆の手足を同じように持ち上げます。

☆腕と脚は同側でも逆側でも構いません。できる限り体がふれないように行います。難しい場合は足だけでバランスをとってみましょう。

### ●最後に脚力をきたえます

#### ▽立ち座りの運動

- ①椅子に座り、足を肩幅に広げ、腕を組みます。(写真②)
- ②爪先からかかとが床から離れないようにしてゆっくり立ち上がります。(写真③)
- ③腕を組んだままゆっくり座ります。



# 今、子どもを育てていく上で 大切にしたいこと

森 教二

## 第7回 乳幼児期から学童期を 見通した発達筋道(上)

子どもを育てていくには、乳幼児期から学童期を見通した発達の筋道をまず把握しておいた方がよい。そこで、簡単に、乳児期から学童期までの発達の節について触れる。

### (1) 乳児期の発達課題は「信頼感」をもつ

人間の子どもの約140億個の脳細胞をもつて生まれてくる。重さは約400g。6か月で約2倍の重さに、そして、7〜8歳で成人の95%になると言われている。

乳児は何かあると必ず泣く。泣くと周りの大人が必ず飛んできてくれる。そして、お腹が空いていないか、おしっこなどをしていないかと、あかちゃんの体起こっている問題を考えてくれる。そうして、すやすやと眠る。そしてまた、何か用がある時には必ず泣く。それは、泣

くと必ず来てくれるという信頼感を子どもの中に育てているわけである。

### (2) 1歳半は「〜でなくてである」(逆説)

1歳半の子どもの、方向転換、反対方向の行動ができる。(何かを取り戻るには、頭からではなく足から入るのは、頭からではなく、くつニヤン)だ)を学ぶ。

### (3) 2歳の節は「対の世界を広げる」

2歳の子どもの、両足でびゅんびゅん跳ぶ、階段の上がり下り。「〜でなくて〜だ」という認識の仕方。「大小」「長短」「好き嫌い」のような「対」の世界を広げていく。

・しゃべる内容は「パパ。かいしゃ。」「ママ。おしっこ」などの2語文。

・「つもり行動」…積み木を家に見立てる。自分だけのつもり。まだ、「ごっこ遊び」はできない。  
・手は指の動作が豊かになる。

### (4) 3歳〜5歳の発達課題は「自立感」

この時期の子どもの、二つの動作が同時にできる。(歌いながら服を脱ぐ、走りながらボールを蹴る、跳びながら前に進む、手を叩きながらケンケンをするなど。)

この時期に「遊びまくる」「しゃべりまくる」「ことごと一番大事にする。だから汚れる遊びを好む。(水遊び、砂遊び、泥んこ遊びなど)そのなかで「手」「足」の発達が促進される。(手…握る、放す、掴む、破る、叩く、投げる、積み、並べる、折る、広げるなど。足…歩く、走る、跳ぶ、蹴る、登るなど)

この時期に大切なことは、①しゃべりまくること…人間は言葉で考える。②友たち関係をもつこと…友たち関係をもつのが下手であれば、集団と関係し合う力が遅れる(強情を調節できない)この時期の子どもは「〜だけれども〜だ」(より価値の高い逆説、例えば「いやだけれど留守番をする」「冷たいけれど水を顔を洗う」)を獲得する。

## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

### 学習会「避難を選んで～自主避難者の現状を知ろう」を開催

10月24日、福島原発被災者の現状を学ぶ学習会に医学生を中心に、医系学生、医師、職員が参加しました。前半は医学生3人(奨学生)が被災者にどんな支援ができるかを考えて発表し、後半は千葉県からの自主避難者の若いお母さんの講演を聞きました。医学生の発表では「普通に生活している人と被災した人では生活の質が違う。それだけで人権侵害だ。命の次はより生活の質を高めるために何が 필요한のか」「僕は東北支援に行ったが、しばらくしたら日常に戻る。こんな学習の機会があって考え直すことができ良かった」などの意見がありました。また被災したお母さんの体験を聞く中で、出産への不安、自主避難者への無理解からくる辛さ、甲状腺専門の医療機関を探す苦勞、子どもへの愛情など色々な思いが伝わりました。



この企画を通して、医学生が真直ぐな人権感覚を持ち、人々の悩みや苦しみに寄り添う医療者になろうとしていると、再確認することができました。

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。

# 長寿万歳

二人あわせて  
160歳



松本 尚三さん(83歳)

昭和7年4月2日生まれ

松本 康子さん(79歳)

昭和11年2月17日生まれ

## ◆生い立ち

尚三さんは、昭和7年、和歌山市の祖父、父ともに警察官という家に生まれまし  
た。旧制和歌山中学に入学、卒業したら少年航空兵になるつもりでしたが1年生の夏に終戦を迎えました。その後理科短大に入学、卒業した21歳の春、耐久中学（有田郡広川町）に教師として赴任。その後37年間、58歳で退職するまで中学校の理科教師として教壇に立ちました。

康子さんは昭和11年、粉河町中津川の10人兄弟の8番目に生まれ、1歳の時、姉二人とおじさんと一緒に満州（現中国東北部）の大連に渡りました。昭和22年に日本に引き揚げ、その後桐蔭高校に転校し、卒業後は和歌山県教職員組合に事務職員として就職しました。以来53歳で退職するまで35年間勤めました。

## ◆出会いと結婚生活

尚三さんは、耐久中学で

勤務中、自分の人生に大きな影響をもたらす人物に出会いました。北又安二さんです。

和歌山の教職員組合で要職を歴任された方で、和歌山中央医療生活協同組合の理事長も務められました。尚三さんは北又さんの影響を受け、労働組合運動に励みました。そんな中で北又さんに康子さんを紹介され、二人は結婚。男女二人の子どもを育て、現在5人のお孫さんとひ孫3人がいます。

康子さんによると、尚三さんは在職中勤務地が遠かったため、朝早く家を出て夜は夜で労働組合活動に加えて地域の保護者の方と一緒に子供取り組みなどで帰りが遅く、「喧嘩する間もなかったわ」とのこと。

## ◆医療生協と歌にハマる

生協病院設立の際、出資金をしたことがきっかけで医療生協との関わりが始まりました。医療生協の「地域に根

ざし、地域住民の健康と幸せにつながる活動」に共感し、出資金集めや仲間増やし、班会などの活動を積みあげて河北支部（和歌山市）を立ち上げ、結成時支部長になりました。教員を退職してから本格的に医療生協の活動に関わるようになり、理事を10年余り務めました。その間、現在の東中地区の「歩こう会」の立ち上げにも参加し、100回の記念誌をつくったことが良い思い出だそうです。

また最近車の運転をやめるまで、組合員の受診や、様々な医療生協の取り組みに参加するための送り迎えをしてくれていました。河北支部の穂藤和子さんは尚三さんについて「強い責任感で理事として仕事をしてくられた方で、私も主人も信頼しています。」と語ってくれました。

妻の康子さんは小さい頃からスポーツと歌うことが大好き。ソフトボールの選手を小学校6年から高校3年まで続けました。高校卒業後は、

## ◆いつまでも仲良く

合唱団に入って歌い、現在コーラスみらいの団員です。

尚三さんは「夫婦とも同じ方向を向いていたからか、これまで嫌な思いは少しもなかったよ。二人でこれからも助け合っていけると自信をもってる」と言います。康子さんも「お父さんは信念がある人。全く怒らないし誰にでも優しい人でみんなに好かれている。本当に有難いと思ってます。」と。うらやましいほど仲睦まじいお二人。これからもずっとお元気でお過ごしください。



100回記念誌より

# 読者のひろば

## 映画の日① (前回パズル解答)

学生時代に見た映画『風と共に去りぬ』最後の場面が印象的だったことを思い出しました。「明日になればまた陽が昇る」…スカーレット・オハラだったような気がします。

有田市 竹中 佳子

## 映画の日②

映画といえば、私の青春時代は全盛期。映画館は満員で立ち観があたりまえ。前列の人の頭の間から背伸びして見ました。(中略)当時の映画は心に残る名画が多くあったように思います。今、そんな映画を再び観ていますが、若い時にはわからなかった感慨があり、胸キュンで、逆に高齢者の精神に悪いかも…。

和歌山市 谷口 公弥子

## いつも楽しみです

「からり、紀のくにミニミニ行」で特に気に入ったのは切り取って貼り付けていま

す。筋トレは自宅です。うれしいです。

母と来し 水仙匂う

好きな道

和歌山市 木山 妃佐子

## サークル紹介に載りました!

載せて頂きありがとうございました。仲間を増やすためにがんばります。／前号のサークル紹介コーナーで母が写真に載っていました。この号は記念に大切にしておきます。毎回、パズルを考えるのが楽しみです。

和歌山市 武久 千代子

真理子

## 蘭島

11月号表紙の蘭島の写真の風景とても綺麗ですね。四季の変化をいつも見たい山里ですね。

和歌山市

亀井 緑

## 19歳の夢

私は本が大好きです。主にミステリー、SFなどを読みます。将来はたくさんの人に本の魅力を伝えられるような図書館司書になりたいです。

海南市 匿名希望

## 短歌

夫と母が逝ってちょうど十年。一緒に泊まったことのある宿にて。

早や十とせ 外泊の宿

再訪ね来し

波の音沁みて 月さへ侘し

海の宿 あの日の子よ

空あけい

十六夜の月 冴え返る窓

和歌山市 堂脇 満洲子



和歌山市 松村 眞佐子

## 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					
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		内科	
新患	予約診						
診療	小西	三谷	坂口	田端	松岡	小西	端息
	小西	畑	本田	上垣内	三谷		
	小西	内田	畑	三谷	田端	松岡	本田 (第1・3・5)
	小西	土生	畑	上垣内	土生	小西	第2・第4
	内田	本田	村井	小西	田端	畑	古田
	交代診療					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)
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	木津
木津	坂口
内田	
木津	木津 (第1・3・5)
交代診療	

  

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

※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.180

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			14	
	15				

## 〈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 今年はこの年

## 「ヨ」のキー

- 1 年が明けて
- 2 馬の手綱を持つ手から右手のこと。左手は弓手(ゆんで)
- 3 鍋料理によく登場する緑の野菜
- 4 キリスト教などの教えを伝え広める人
- 5 「今場所、大関は初めての○○取りに挑戦です」
- 6 馬の手綱を持つ手から右手のこと。左手は弓手(ゆんで)
- 7 鍋料理によく登場する緑の野菜
- 8 キリスト教などの教えを伝え広める人
- 9 音楽のジャンルの一つ。都都逸(どどいつ)とルンパを足したものと諸説がある。
- 10 物事に動じない心、肝っ玉
- 11 疑わしいこと。
- 12 あやしきこと、疑わしいこと。「○○○臭い」
- 13 今年のと
- 14 重箱に入っているのは豆は豆でも○○豆
- 15 長いマントで登場、怪盗○○○

## 「タテ」のキー

- 1 年が明けてご挨拶
- 2 本店でなくあつちこつちにあるもの
- 3 陽気で心はずむさま。
- 4 「学生食堂」略して
- 5 「今場所、大関は初めての○○取りに挑戦です」
- 6 馬の手綱を持つ手から右手のこと。左手は弓手(ゆんで)
- 7 鍋料理によく登場する緑の野菜
- 8 キリスト教などの教えを伝え広める人
- 9 音楽のジャンルの一つ。都都逸(どどいつ)とルンパを足したものと諸説がある。
- 10 物事に動じない心、肝っ玉
- 11 疑わしいこと。「○○○な目つき」
- 12 あやしきこと、疑わしいこと。「○○○臭い」
- 13 今年のと
- 14 重箱に入っているのは豆は豆でも○○豆
- 15 長いマントで登場、怪盗○○○

●宛先／8ページに掲載  
●発表／本紙244号(2016年5月号)  
●メ切／2月末必着  
●掲載／本紙244号

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。

## 〈応募方法〉

178の正解は「わかのうち」でした。応募総数81通のうち正解は80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。

## 〈当選者発表〉

- 紀の川市 岩田 聆様  
紀の川市 中谷 久江様  
和歌山市 土屋真知子様  
和歌山市 平井 恭子様  
和歌山市 長岡 柚子様

ざ	く	ろ	か	わ
ん	し	お	ん	だ
む	り	な	ん	だ
せ	か	ん	ど	い
い	て	の	ひ	ら
り	く	せ	り	え
う	ん	と	る	

解答/No.178「わかのうち(和歌の浦)」



## ぶらり、紀のくにミニ紀行 ⑥

満生 明庵

(東中区歩こう会)

### 和佐地区 ②

和歌山線布施屋駅に降りると、南面すぐそこに高積山(標高237m)が見える。あと数百m高ければ間違いない「紀州富士」になる秀峰で、宮井川と共に、この地区のシンボルと言われている。頂上まで千本桜の並木が続き、眼下に和歌山(紀の川)平野の眺望が素晴らしい。



2000万人 皆さまへお願い

## 戦争法の廃止を求める統一署名にご協力ください

和歌山中央医療生活協同組合  
和歌山県民主医療機関連合会  
和歌山県民主医療機関労働組合

## 生協ハイキングのおしらせ

●2016年2月28日(日) 金熊寺梅林 11km  
(一部急坂あり)  
JR阪和線 和歌山駅8時37分(普通)発→山中溪駅下車

●3月13日(日) 鏡石山 13km  
JR紀勢本線 和歌山駅8時05分(普通)発→海南駅下車

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

# 思い出アルバム



海南海草地区 バスツアー 宇治平等院にて



河西地区バスツアー 姫路城



南地区 認知症学習会に28名参加 (田尻集会場にて)



東中地区 下賀茂神社にて



那賀地区 おおみや健康秋祭り

## かぼちゃのモチモチ春巻き



### ★つくった人からひと言

具を味付けしなくてもできる簡単春巻き。ボリュームたっぷりです。春巻きはそのままでも香ばしくいただけます。



〈一人分〉  
エネルギー 550kcal  
塩分 2.5g

### 〈材料〉1人分

春巻きの皮…………… 2枚	エビセン…………… 2枚
かぼちゃ…………… 50g	(エビ入りかきもちで、市販のコイン型のものを使用)
スライスベーコン… 2枚	レタス…………… 適量
とろけるチーズ…30g	小麦粉…………… 少量
(ピザ用またはクッキング用)	ケチャップ………… 20g
角切りもち…………… 1/2個	

### 〈作り方〉

- 1 かぼちゃは5mm程度のうす切りで4～5cm角に切ります。スライスベーコンは2mm程度の細切りに、角切りもちは4枚の薄切りにします。
- 2 春巻きの皮を広げ、かぼちゃ、もち、チーズ、ベーコンとのせ巻いていき、水溶性小麦粉でのり付けをします。(注: しっかりめに巻いた方がチーズ等がもれにくくなります)
- 3 なべに油を熱し、180度になったら、春巻きを入れ約4～5分きつね色になるまで揚げます。
- 4 その後、エビセンを揚げ、レタスと春巻きを盛り付けて完成です。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

子どもたちの手が「虫歯」になったと言われてから久しい。1960年10月、当時の社会党委員長だった浅沼稻次郎氏が右翼の青年に刺殺された後、全国的に「持つな持たすな危ない刃物」という大キャンペーンで、日本の子どもから小刀を取り上げた。(これを昭和の刀狩りと名付けた) その結果、紐などを結んだり鉛筆を削ったりする作業がなくなり、すべて「マジックテープ」「磁石」「ファスナー」「機器」に取って代わった。便利になったということは、それだけ手が不器用になり、手どもの考えなくなったように思う。

一年を通して手どもの考え続ける年でありたいと思う新年である。

(M)

## 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。