



## 真田信繁(幸村)ゆかりの真田庵

真田氏は信濃国小県郡の国衆で武田家に仕え、武田家滅亡後、織田信長に所領を安堵されたが本能寺の変の後、上杉・北条・徳川の武田遺領を巡る争いに巻き込まれてゆきます。(くわしくは今年のNHK大河ドラマを)

真田庵は、幸村と父昌幸が1600年関ヶ原の合戦で西軍に加わり、西軍敗退後、東軍に付いた兄信之とその舅本田忠勝の取りなしで死罪をまぬがれ真田家の菩提寺である高野山蓮華定院に蟄居を命じられた後に幕府の許しを得て14年間移り住んだ紀州藩九度山の屋敷跡です。(昌幸53才、幸村33才の時である)

真田庵

九度山での生活はある程度自由であったが昌幸に同行した家臣やその家族約50名を養う生活は困窮し松代藩の信之からの仕送りで何とか凌いでいました。1611年



幸村甲冑

父昌幸の死後多くの家臣は松代に帰国し残ったのは家族と2、3名の家臣のみであったそうです。1614年春、豊臣秀頼から徳川との戦に参戦依頼があり幸村は九度山から大坂城に入城します。大坂夏の陣・冬の陣での活躍は天下一の武将と云われた幸村を後の世に語り継がせる事になりました。(2ページへ続く)

### 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

# 戦争に賛成する人はいない～日本中に廃止の声を

戦争法廃止を求める2000万署名を呼びかけています。

海南九条を守れ「戦争法」廃止 海南草共同センター事務局藤井穂住氏にお聞きしました。

## 何故「戦争法」と呼ぶのか

この法律の本質をわかりやすくするため。この法律制定の目的は、政府の言うような日本と国民の安全を守るためではなく、日本が海外で戦うことができるようにすることだからです。私たちは、武力によって平和が成り立つという考え方はとりません。民主主義の根本は個人の尊重であり、平和のうちに生きることがその大前提。この法律は、その基本原理と真向うから矛盾対立し否定するものと考えています。

## 署名をするだけで法律を廃止できるのか

もちろん、署名だけでなく廃止できるとは考えていません。世論に基づく政治が民主主義の大原則です。どうやって世論を形成していくかを考える時、署名は1つの有効な手段です。署名活動によって大きな世論を形成し、集まった署名を国会や政府に突き付けて、それへの対応をみ

る。廃止に動けばよいが、もしそうでなければ、廃止する政府を国民の手でつくる。そして次の他の行動につなげていく。その重要な一つが選挙での投票行動です。私たち国民が、廃止する議員を選び立憲主義を取り戻すことができます。署名が拡がれば、国政を変える動きにもつながっていくと考えています。

## 今後この運動をどう広げていくのか

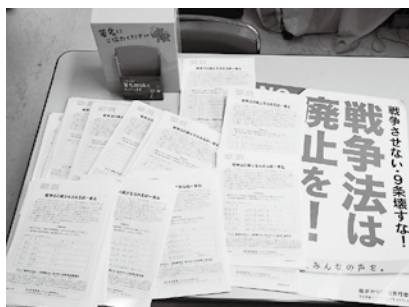
戦争で被害をうけるのは、常に国民です。私は、積極的に戦争に賛成するひとは誰一人おらず、みなさん戦争は嫌いで戦争には反対のはずだと考えています。現に、この法律が法案として国会にあがったところから全国各地で学者や弁護士のみならず、学生や若者、ママさん、芸能人など普段は政治的な動きをしないような方々がデモや集会に参加されてきました。戦争に反対という思いが、思想や政治信条をこえたところで行動につながっているのです。いろんな立場の人がいますが、戦争に反対という思いを語り合っていくと、ほとんどの人が署名をしてくれます。今後いっしょに運動してくれる仲間をもっと増やしていきたいです。

私たちの最終目標は、戦争法を廃

止し集団的自衛権を認める憲法解釈の変更をした閣議決定を撤回させることです。5月までに海南地域で一万筆、和歌山県で二十万筆、全国で2000万筆の署名を達成することが目標です。

## 海南の活動を紹介してください

非常に多くの活動資金が個人のカーンパとして寄せられています。これまでの他の運動には無かった熱意が強く感じられます。昨夏には集会に約350人の参加者があり、この地域では数十年ぶりのことでした。最近行なった日方での地域訪問行動では、9割の方が署名に応じてくれ約250筆を集めました。2/28(日)にはママさん歌手が歌い弁護士さんが話してくれる集会も行います。(2月1日談)



皆さまから寄せられた署名の一部

さて幸村の旗印ですが先の北条軍との戦での撤退時に幸村が紋の無い旗に北条方の武将松田氏の永楽通宝を描いて軍を六隊に分けて闘討したところ北条方が松田の謀反と勘違いして大混乱となり、それに紛れて無事上田城に帰りつく事が出来ました。これにちなんで幸村の旗印に六文銭を描くことになりました。また六文銭は「三途の川の渡し賃」で「不惜身命」・「仏法のため」に身を命をささげて惜しまない事を意味するともいわれています。

目と鼻の先に世界遺産の慈尊院(女人高野・結縁寺)があり、高野山根本大塔までの180町(約22km)の道標とし180番目の「町石」も有ります。当時の幸村も訪ねていたと想像されます。



町石



慈尊院

写真と文 / 甲佐 洋三さん(那賀地区・岩出)

# 2000万署名がんばってます!

## ●那賀地域では…

「『戦争法廃止!2000万人署名を成功させる』  
那賀連絡会」結成総会を開催(1月20日)

医療生協那賀地区協議会も呼びかけに賛同し、岩出市・紀の川市の地域九条の会をはじめとする諸団体、個人の方が参加しました。那賀地域で思想・信条の枠を超えて2万人の署名を集めること、統一行動日を設定し地域での行動を行うことを確認しました。すでに署名行動を行った地域・団体からは戦争体験を話してくれる方、子どものためにと署名してくれる方、等々報告もされました。

虹のバレンタイン行動  
で組合員さんが  
署名行動(2月12日)



## ●和歌山市四ヶ郷地域では…

寒風の中、新在家地域を訪問(1月24日)

「戦争法の廃止2000万署名を実現する四ヶ郷の会」が医療生協や年金者組合、九条の会など5団体が参加して結成され、署名行動を行いました。最低気温が氷点下1度という寒さの中、各団体から9名が参加し、新在家地域の住宅を一軒一軒訪問し対話しながら122筆の署名を集約しました。

## 2015 ヘルスアップチャレンジのまとめ 健康づくり委員会

今年度は、例年を上回る996名が参加、カレンダー提出者は740名にのぼりました。

参加者の感想を紹介します。「コース選びやカレンダーが例年と比べ良くなった」「毎日のチェックで自分自身を知ることができた」「一日坊主だったがカレンダーのお蔭で続けられた」「7時間眠るのに薬を飲んでいたのが、飲まずに眠れるようになった」と多くの好評価の一方で、「初め一生懸命だったが、1月過ぎるとマンネリ化し少ししんどくなってきた。習慣化はエネルギーが必要と痛感」された方もありました。

中には強者も。「仮想日本一周に挑戦中。東京から太平洋側を北上し北海道まで到達。万歩計では、現在

2689.46km (549万歩)、日本一周19044.18km。あと8年程かかるが、是非クリアしたい。そのためにも日々、健康を意識し規則正しく生活したい」目標達成をお祈りします。



1月27日には2015年ヘルスアップチャレンジのまとめ集会を行い、29名の方(組合員東中地区4名、南地区3名、河西地区3名、那賀地区1名、海南海草地区1名と職員7名)が参加されて経験交流しました。来年も今年を上回る方が参加され、健康習慣を身につけていただくことを願います。

## シリーズお薬のはなし ① お薬の飲む時間～食前、食後、食間て？

ほのぼの薬局薬剤師 藤井 ますみ

お薬についてよく質問のある内容について、これからシリーズで解説させて頂きます。今回は、お薬の飲む時間の話です。

「食後」とか「食前」とかは、通常食前30分、食後30分をいいます。但し、薬によっては食べる直前や食べた直後でないとも効果が出ないものもあります。そういう薬は薬の袋に「食直前」とか「食直後」と書かれているし、薬剤師からの説明もあると思います。

不安な方は、薬剤師に相談しましょう。

「食間」は食事と食事の間の空腹の時間で、食後約2時間の事です。「食後」と書かれていても、食後でなくてもよい薬もあります。一般に食事の時間に合わせて服用する方が飲み忘れが少ないので、食後で処方されることが多いのです。食事をとらないから薬を飲めないと思っている人は、薬剤師に相談してください。



# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

## セーフティティウオーキング講座に参加して

医療生協では「健康で長生き」をめざしてセーフティウオーキングにとりく

んできました。より幅広い層の方たちに知っていただ

こうと、昨年開かれた高齢者生活協同組合主催の学習

会「人生の完成期を輝いて生きるための講座」に講師

2名（職員 峠 明、吉田 知史）を派遣しました。参加者の中には医療生協の組

合員さんもいて感想を寄せ

ていただきました。

中支部 上田 眞利子さん

年の瀬の12月22日（火）、ちよ

と複雑な気持ちで「どんなかなー」と思いながら、山口ささえ

愛センターへ講座を受けに行っ

きました。地域の人も来て下さ

さって20名以上の集まりでま

ずはおしゃべりから始まりまし

た。歩行寿命をのばす正しい歩き方

とは？頭でわかっていても正式に

はわかりません。2本足で歩ける

ようにと普段は何も考えることが

なかったのに、とても不安です。



データをみると私の場合、65点という数字が出ました。標準範囲内とのこと、ちょっとほっとしました。100点という人もあり、まだまだがんばってバランスよく歩けるよう心がけてたいと思います。



東中地区

調理実習～栄養士さんの話に聞き入ります

## 保健大学、9年ぶりに開催

東中地区では、学ぶことをとおして『地域まるごと健康づくり』を支部や班で主体的にすすめていくリーダー養成を目的に、保健大学を10月から12月にかけて開催しました。

このようなとりくみは地区では9年ぶりで、どの講義もたいへん勉強になると好評でした。内容は、①認知症の話（認知症の予防とその対応について）②介護保険制度の話（介護申請からサービス利用開始まで制度を理解する入門編）③転倒予防について（実演を交えた転倒予防運動）④骨密度・動脈硬化の検査について（骨粗鬆症や動脈硬化症の高齢期に大切な検査について学ぶ）⑤高齢者の食生活について（実際に調理をおこない高齢期の食の重要性を学ぶ）⑥高齢者の健康（高齢者の健康問題についての学習）の全6講座を開催しました。申し込み者は36名、うち実際に受講された方が32名、6回講義中4回以上出席で修了された方が23名となりました。

今後もこのような企画をつづけてもらいたいとの感想も多く寄せられ、次年度は、医療生協各地区での開催も視野に入れ検討していきます。

## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

### 医系学生望年会～金原弁護士熱血講演～

12月25日に特別養護老人ホーム『わかば』で医学生・看護学生が集い「望年会」を行いました。特別講演に原発や安保法制の問題で県内を駆け回る熱血弁護士、金原徹雄さんをお招きしました。福島原発事故の影響で避難された方々と関わってこられたエピソードを交えながら、『避難の権利』についてなど法律の専門家の目線から話ってくれました。10月に行なった避難者の方の講演会と合わせて継続的な学習となり、学生たちは「もっともっと避難者の現状について知りたい」と意欲的、安保法制についても学生たちと白熱した質疑応答になりました。

その日はクリスマス。木下副理事長を始め、組合員、医師、職員ら参加者でプレゼント交換を行って楽しく交流。今後も医系学生でこのような取り組みを続けていきたいと思



# 今、子どもを育てていく上で大切にしたいこと

森 教二

## 最終回 幼児期から学童期を 見通した発達の筋道(下)

### (1) 幼児期のしつけ

3歳児を過ぎるまでは、よい子(親の言うことを素直に聞く子ども)にするために、叩いてでも体で覚えさせなくてはと焦っている親たち。それが児童虐待へもつながっていく。子どもが、叱られていくことがわかる年齢(3歳)までは、「しつけ」はしないで、子どもへの愛情いっぱいふり注いであげてほしい。

3歳までに身につけてほしいことは、基本的な生活習慣をつけることである。(起床・早起き、洗顔、歯を磨く、毎朝の排便、帰宅後石鹸で手を洗う、うがいをする、よく噛んで食べる、風呂に入る、朝バジャマをたたむなど)「したか」、「しなかったか」

がはっきりわかる内容。…つまり、親の真似をさせるように。



### (2) 5歳〜6歳は中間項がわかる

小学校入学前後になると、「昨日」「今日」「明日」がわかってくる。昨日の明日は、今日になることがわかる。

何でも自分でやれたがる…自分の行動を自分で確かめようとすする現れ。自分の経験のみが真実の時代。

### (3) 9歳〜10歳(少年期)は「自発性・活動性」を発揮させる

◆この時期は、書き言葉を真に獲得する時期である。

小学校1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>●昨日、今日、明日がわかる</li> <li>●自分の経験のみが真実の時代</li> </ul> 
小学校3〜4年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>●イメージ化できる→歴史学習や地理学習ができる</li> <li>●他人の真実も真実として受け止められる</li> <li>●経験できない真実、見えない真実をイメージ化できる。→地球は丸い。引力がある。地球が動いている。コロンブスがアメリカ大陸発見など。</li> </ul> 

◆この時期は抽象的思考が芽生える…それをどのように獲得させるか。例えば知識や理解、学力の面で考えると、

文を綴りたくなるような意欲が出てくる時期である。この時期に作文を書く内容と方法の指導が必要である。そして、経験を書く言葉を通して定着していく。

少年期…書き言葉、綴る力の獲得の時期

◆この時期は「ギャングエイジ」といわれる時期である。群れになり、友達と関わり合いながら自然を相手に冒険する。群れて汗(熱い汗と冷たい汗)を流しながら、人間関係における抽象を学んでいく。



◆この時期の子どもは、「伝記」を読み始める。(他人の人生を生きしてみたくなる)

◆この時期のもうひとつ大切なことは「人間関係における抽象がわかる」相手の立場に立って物事が考えられる力を獲得することである。

この学童期(少年期)に向かつて、子どもと教育の各過程で、その時々課題をクリアさせていくことが、子どもの人間的な発達を保証していくことになるのである。

### ●連載を終えて…

2015年1月号から本号まで8回にわたって、森教二さんに元教師の立場からコラムを書いていただきました。その間、組合員さんから「とても参考になった」「若い世代の人たちにもっと読んでもらいたい」など感想が寄せられました。

森さんは9歳から10歳の発達段階で、「相手の立場に立って物事が考えられる力を獲得すること」が特に大事です。相手の辛さや痛さ、喜びや悲しみなどを自分の気持ちの中に取り込む力を獲得することは、小学校中学年時代の最も大切な課題であると思います。この時期に伝記を読むことも、自分ではない誰かの人生を生きたいと思う気持ちの表れであると思います。人の痛みや辛さを想像できないことが『いじめ』につながり、『いじめ』が起った時、その克服が大変困難になってしまいます。」と語ってくれました。

◆「自発性、活動性を発揮させる」には、一人遊びはダメ、テレビはダメ、外で遊ばなくてはダメ。そして、時間を見つけては読書をする。

# 読者のひろば

## 健康に感謝

夫が昨年十月に天国へ…。60年仲良く暮らして無事見送れたことが良かったと思います。やはり健康でなければ実現できないことと感謝しております。ところで初めてパズルに挑戦。答えが「うるうどし」となりました。「へえーっ、今年はうるうどしかー」ってカレンダーを見て二月二十九日まで有ることを知りました。

和歌山市 中西 知恵子

## パズルに挑戦

むずかしかったけどお母さんとといっしょにやってみても楽しかったです。

和歌山市 藤崎 愛 9歳

健くからパズルに初挑戦です。今年は認知症予防に頭を使って懸賞をGETします！

和歌山市 東 和子

## 健くから新年号

「長寿万歳」で松本先生夫婦が載っていました。同

地区なのでご夫婦には一方ならぬお世話になり、今も優しくしてもらっています。有難う、感謝しています。

和歌山市 山本 はる代

表紙のめじろと梅が「春」ってゆづかんじしたな。

紀の川市 西浦 利駆 15歳

## にぎやかです

ふだんは二人の生活がこの正月は息子、娘の家族が帰り総勢11人となりました…大変！

和歌山市 東 祥子

## 「読者のひろば」が楽しみ

いつも楽しく読ませてもらっています。納得するもの笑わせてもらつもの、いろいろありますが、いろいろな方の意見とても楽しみです。ありがとうございます。

和歌山市 田岡 ミエ子

## 健くらと出会って

健くらのパンフレットを

見て和歌山三十三ヶ寺歩く会に参加しました。その中でセラバンドに誘われて8年以上続けています。今は健くらの仕分けにも行っています。

和歌山市 山崎 佐江子

## 今年こそは

ひとつでも行事に参加できたいと思います。

海南市 山本 匡彦

## 子の成長とともに

息子が生後2か月の時から、おみや診療所さんや生協ども診療所さんにお世話になっております。息子も2歳になり先生や看護師さんに「はいはい」「ありがとう」を言えるようになってきました。これからもよろしくお願ひします。

和歌山市 神場 敦司

## 満月の夜に

冬の高く明るい満月を見ながら歩いてみたい。自分の影を見ることができると

## 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	
診療	小西	三谷	坂口	田端	松岡	小西	喘息
診療	小西	畑	本田	上垣内	三谷	糖尿病	
診療	小西	内田	畑	三谷	田端	松岡	本田(第1・3・5) 小西(第2・第4)
診療	小西	土生	畑	上垣内	土生		
診療	内田	本田	村井	小西	田端	畑	古田
交代診療							

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

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

午前		夜診	
診療	奥村	診療	奥村
診療	奥村	診療	奥村
診療	奥村	診療	奥村
交代診療		交代診療	

※4月より診療体制が変更される可能性があります。事前にお問い合わせください。

# 健くらパズル 懸賞付 No.181

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		

### 〈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 今を盛りと華やかに

### 「ヨ」のキー

- 1 外国映画などのセリフを日本語で録音し直すこと
- 2 インシュリンなどを分泌するすい臓内の組織。「○○○○ハンス島」

### タテのキー

- 1 日本で越冬し、春、北に帰って夏、繁殖する鳥たち
- 2 理論や行動が同じところをまわって発展しないこと
- 3 悪い前兆を吉方に変えるよう祝いなおすこと
- 4 パイ生地の上に果実やジャムをのせた洋菓子

### 〈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
- 発行／本紙245号 (2016年7月号)
- 締切／4月末必着
- 発表／本紙245号

か	え	う	た	せ
じ		れ	た	め
か	が	ゆ	う	ぜん
	た	き	の	いと
か	び		め	し
に	し	き		ひつ

解答/No.179「えいがのひ(映画の日)」

- 和歌山市 内野井えり様  
和歌山市 原田 薫様  
和歌山市 小畑 延子様  
湯浅町 上田 隆様  
岩出市 朝岡 悦子様

### 〈当選者発表〉

健くらパズルNo.179の正解は「えいがのひ」でした。応募総数59通のうち正解は59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。

うです。寒い夜道がんばつて出かけよう。  
岩出市 渡名喜 紗代子

### 川柳

年金で暮らせますかと  
絵馬に書き  
松寿司

### 短歌

八十八 昭和を生きて  
ひたすらに  
ひ孫の成長 平和をいのる  
海南市 藤木 早苗

## ぶらり、紀のくに三三三紀行 ⑦

満生 明蔵  
(東中地区歩こう会)

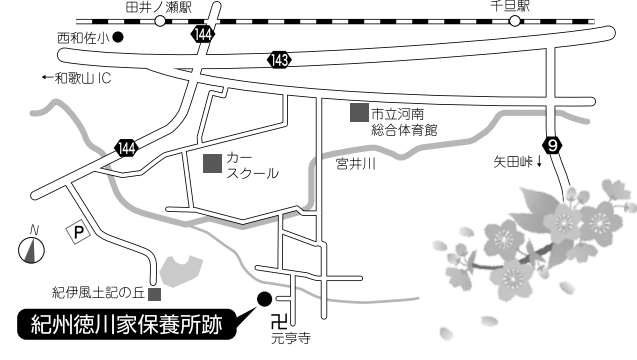
### 和佐地区 ③

宮井川を下って下和佐の地、風土記の丘に近い里山の麓に桜の大木が数本ある。自転車で行ける丘がある。  
花の頃(菜の花) 月  
は東に日は西にく蕪村)



紀州徳川家保養所跡

や(ねがわくは 花の下(もと)にて春死なん  
その如月の 望月のころ  
「西行」の風情を独り占めできるのがうれしい。



## おしらせ



## 生協ハイキング



- 364回予定 チューリップの大阪万博公園周遊 2~3km  
日程:2016年4月10日(日)  
集合場所:和歌山駅(8:11発紀州路快速乗車)  
歩行コース:園内自由行動
  - 365回予定 大和葛城山系「岩橋山」(659m)【ダイヤモンドトレール】12km  
日程:2016年5月22日(日)【階段多し、山靴必要】  
集合場所:和歌山駅(6:40発天王寺行普通乗車)  
歩行コース:平石バス停⇒平石峠⇒ダイヤモンドトレール⇒岩橋山⇒岩橋峠⇒近鉄磐城駅
- ※いずれもJR・各私鉄・地下鉄等で利用できる「ICOCA」があれば便利。鉄道各社ダイヤ改正時期ですので、詳しくは生協病院在宅支援センター内 森田隆司まで。☎073-474-2711

# 福島の皆さんは元気です!

## たくさんの美味しいみかんありがとう!

2015年末に和歌山から福島へ激励の気持ちをこめて「10kg入りみかん23箱」を送りました。お礼や現状報告のメッセージが福島の皆さんより届きました。

### 福島から届いた手紙

毎年おいしいみかんをお送りいただき本当にありがとうございます。(略)震災原発事故から4年9か月がたち福島県民、職員の中にも事故の風化を感じます。近隣の仮設住宅から災害公営住宅への移住も少しずつではありますが進んできました。残っているのは高齢者ばかりです。(略)原発事故後の特有の課題は山積みです。不安ばかりが募る年でした。来年は参議院選挙もあります。脱原発、安保関連法の廃止を全国の皆さんと一緒に訴えてまいりたいと思います。



どこまで甘くておいしいみかんでした。和歌山山に行った事はありませぬが、毎年皆さんが送って下さるメッセージを見ることが出来た所なのだろうなと思っております。福島も皆さんに負けなないようにがんばります。ありがとうございます。

震災から、来年で5年目に入り、暖かい御支援ありがとうございます。こたつに入り、おいしくいただきました。

2015年12月 福島民医連 社会福祉法人わたり福祉会 職員一同より

126人の方がメッセージを寄せてくださいました。

## 新玉ねぎ\*丸ごとスープ



### ★つくった人からひと言

チーズをかけたり、プチトマトと一緒に煮込んでおいしいと思います。



〈一人分〉 エネルギー 110kcal  
 蛋白 2.7g  
 塩分 3.0g

### 〈材料と下ごしらえ〉2人分

新玉ねぎ.....	1玉	塩.....	2g
コンソメキューブ		ブラックペッパー.....	少々
(固形コンソメスープの素)...	1個	パセリまたはオレガノ	
ベーコン.....	20g	(ハーブの一種).....	少々
サラダ油.....	5g	水.....	300g~500g

### 〈作り方〉

- ① 深めの鍋にサラダ油をひいてベーコンをカリカリになるまで炒める。
- ② こびりついたベーコンをこそぎ、鍋に玉ねぎがひたひたになるくらいに水を入れ、コンソメキューブを加えて30分位コトコトと煮込む。
- ③ 玉ねぎが半透明になったら、塩、ブラックペッパーで味をととのえる。
- ④ お皿に盛りつけてパセリまたはオレガノをかけてできあがり。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

映画「母と暮らせば」は、長崎の原爆で死亡した息子(二宮)が幽霊となって、3年後のある日に母(吉永)の前に現れ、息子「死んだことは運命なんだよ」。母「それは違うよ。地震や津波はそうかもしれないけど、戦争は人間が始めたものなのよ。」との会話がある。「運命」とは、人間の意思を超越して人に幸・不幸を与える力。(辞書による)戦争は人の意思によって起こすものです。今の政治の方向は、多くの国民の反対に「三猿」を決め込み、昨年9月に強行採決した「平和安全保障関連法」(戦争法)は日本アメリカと一緒にあって海外で戦争する国にするもの。戦争法を廃止させるため、総がかり行動12000万署名を成功させ、安倍晋三首相に9条は守りますと言わせましよう。(T・M)

**編集後記**

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。

〒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