

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 ……22,561 人
- 出資金 ……949,558,300 円
- 一人平均 ……42,088 円
出 資 額

2016年5月31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-iryoseikyoo.com/> 編集 ● 機関紙委員会

紀の川市高野のササユリ

ササユリといえば私が幼少の頃にはチョット山に行けば、あちこちに自生していて、兄と共に自転車に乗って、抱え切れない程の花を摘んで帰り、家中気品ある香りを漂わせ、母を喜ばせた記憶が残っています。しかし最近では里山の環境が変り自生のものが殆どみられなくなりました。

紀の川市高野の児玉道仁さんは、田舎暮らしをするため移住した高野の所有地で20年前から自然繁殖に加え球根を買い育て、保存に取り組んできました。

ササユリは球根を植え、開花するまで数年かかり、土や日照条件が悪いと花を咲かせないデリケートな植物です。

今後保存と繁殖に期待したいと思います。
6月にはアジサイも咲き乱れとても見事です。



写真と文 / 甲佐 洋三さん(那賀地区・岩出)



アジサイも咲く
児玉さん宅の庭

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
- 生協子ども診療所 診療予約電話自動受付 (073)471-0099
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院 (073)474-2711
- 生協中之島
- ヘルパーステーション・協同 ……(073)471-7728
- 複合型サービス ……(073)422-3476
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- デイサービス ……(073)422-2003
- 生協子ども診療所 ……(073)476-4455
- 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60回通常総代会が開かれる

「医療福祉生協の地域包括ケア」めざし、 「地域まるごと健康づくり」をすすめるよう 安保健法(II)戦争法(II)廃止・社会保障充実を求め、 学び・広げ・連帯しよう



6月25日(土)、和歌山市の北コミュニティセンター

において、和歌山中央医療生協第60回通常総代会が行なわれ、総代・組合員・職員あわせて約340名が参加、提案された9つの議題について、活発な討議が行なわれました。採決では、圧倒的多数の賛成で、提案された議案すべてが採択されました。(出席総代:167名、代理出席:11名、書面議決:16名)

はじめに、山本純嗣理事長が開会のあいさつを行ないました。その中で、7月10日に行なわれる参議院選挙にふれ、「今回の選挙は、平和な日本を



このまま残していくのか、憲法を作り変えて、自衛隊を海外に派遣して戦争できる国に変えてしまうのか、選択を迫られる選挙になります。戦争は人権侵害の最たるものです。いのちとくらしを守る医療生協運動を、真つ向から否定するものです。」と述べ、今回の選挙で平和を守ろうという国民の意思を示す必要があると話されました。来賓の方々のあいさつの後、久保田専務理事より、議案の提案が行なわ



れました。地域支え合いセンター事業とサービスタ付高齢者住宅事業をすすめる、「医療福祉生協の地域包括ケア」をになう医療と介護体制づくりをすすめることが提案されました。そのためにも医療生協4課題の推進、とくに出資金で1億円を目標に運動を取り組んでいくことが提起されました。提案を受けて討論が行なわれ、14人の総代・役員が発言されました。病院、介護事業部からは、医療福祉生協の

2016年度 総代

〔東地区〕		〔中地区〕		〔南地区〕	
根田久美子	藤井健太郎	川島 公子	森山 雅子	寺下 弘	藤井 澄江
赤井美代子	門坂 和子	湯川美智子	高木賀代子	橋角 昌子	宮田満佐子
朝日 京子	坂部 和子	坂口 汪子	段木 住子	堀内 信子	田村加代子
後 光則	竹内 和子	雑本 幸子	中岡 昭枝	梅本 明子	西岡 政子
後 みね代	武内 久子	林 美恵子	福島 宏子	井指加奈子	森岡 好宣
木野 照代	土佐 明子	中山 進	大島 三鈴	太田若津美	大畑 主馬
駒田 晋	西本エイ子	中井美智子	村上 尚三	岩倉 豊子	川口 道代
鷲森 洋子	八牟礼一実	福本 嘉菊	松上 ふき	高野多恵子	平井 決
津呂免美員	的場嘉與子	福本 嘉菊	上山イサ子		新谷 泰宏
長嶋 興嗣	山下 孝子		大島 三鈴		竹本千代子
中出 峰一	山田 正子				
西脇美代子	植田 桂子				
野口ナツ子	佐藤ツヤ子				
宮井 幸美	島 多賀子				
村坂るみ子	橋本 妙子				
山田佳世子	三木えみ子				
米田 昌子	森川 淑子				
宇城 公子	吉田 敏博				
岡田 和夫	北原 義一				
来村 文一	酒井美栄子				
玉置 藤子	新名 勝浩				
中井美智子	菅原勝太郎				
中山 進	竹井 弘子				
林 美恵子	竹本 圭子				
福本 嘉菊	南條 佳弘				
	志賀 艶子				
	上 一美				
	林 普己				
	藤本紀久枝				
	三木 保子				
	松本八重子				
	山本佳代子				
	山中美知子				
	中筋 幸子				
	農本 倫代				
	西川 明美				
	山崎 菅子				
	上山 育				
	中井 和子				



新役員体制

2016年6月25日第60回総
代会で決定された理事

- 代表理事 (再) 山本 純嗣
 理事長
 副理事長 (再) 古田 光明
 代表理事 (再) 久保田泰造
 専務理事
 常務理事 (新) 目 祐二郎
 // (再) 田畑 安敏
 // (再) 藤沢 衛
 // (再) 森岡 佳昭
 理事 (新) 葦澤 啓輔
 // (再) 有竹 昭
 // (再) 石垣 保
 // (再) 上田 正美
 // (再) 太田 智恵
 // (再) 神谷 治良
 // (再) 川崎 康樹
 // (再) 木下 洋
 // (再) 甲佐 洋三
 // (新) 坂口志津子
 // (新) 杉山 俊雄
 // (新) 瀬戸 正男
 // (再) 瀬藤 幸生
 // (再) 高良マ リ子
 // (再) 富村 佳子
 // (再) 西本 三平
 // (再) 畑 伸弘
 // (新) 松下 和史
 // (再) 宮井 保美彦
 // (再) 室谷 寿正
 // (再) 森脇 正雄
 // (再) 山田三 代士
 // (再) 山本 尋高
 監事 (新) 川野 俊三
 // (新) 実森やよい
 // (再) 中川 司郎

敬称略



地域包括ケアをどのよう
 作っていくのが話されまし
 た。また医師の後継者づく
 りが、待ったなしの課題であ
 ることが、発言されました。2
 年を経過した特別養護老人
 ホーム「わかば」の取り組みや、
 無料低額診療についての報告
 が行なわれました。組合員活
 動では、「街かど健康チェック」
 の取り組みや、班会の取り組
 み、地域で役立つ施設づく
 りの取り組みなどが紹介されま
 した。また、「健康とくらし」
 の100%手配りの取り組みや、
 地域で新班ができたこと、診
 療所職員と力を合わせて、「戦
 争法」反対の署名集めと宣伝
 行動を行なっていることなど
 の発言がありました。また、
 今年は、「ヘルスアップ・チャ
 レンシ」の取り組みに和歌山
 市の後援も受けたので、さら
 に大きく広げていきたいと提
 起されました。

今年、理事の改選も行な



われ、新しい体制が確立され
 ました。厳しい情勢のもとで
 も、組合員の創意と工夫で、
 困難を乗り越え、地域まるご
 と健康づくり、いのち輝く社
 会を作っていく運動を、力を
 合わせて進めていくことを確
 認した総代会となりました。

今総代会で、退任
 された役員

- 奥村 明春
 木下 和久
 高橋 治雄
 父川 恵照
 中西 イシ
 堀 孝
 山形 由廣

敬称略



今期で退任される役員のみなさん

- | | | |
|--------------|----------------|-------|
| 吉川 貞子 | 柳本 要介 | 西岡 勇雄 |
| 〈河西地区〉 | 坂本 妙子 | 江川さつき |
| 坂本 和美 | 龍神 和子 | 西田 和子 |
| 上田 和史 | 龍神 昭五 | 大原 俊子 |
| 久保 洋治 | 雑賀 敏樹 | 川口 和美 |
| 阪口 国彦 | 崎山 善久 | 池下 昭子 |
| 乾 弘雄 | 中村 茂 | 梶谷 実子 |
| 吉賀 清子 | 杉浦 隆之 | 新谷 幸子 |
| 鈴木 康子 | 鈴木 勝美 | 小林 正知 |
| 西本 功 | 茶原美津子 | 古賀 春美 |
| 中野 信行 | 小倉 明 | 林 武夫 |
| 森 教二 | 山本三重子 | 中島美智子 |
| 〈那賀地区〉 | 室谷 陽子 | 小畑 和江 |
| 市来 利恵 | 平田 牧子 | 月岡 昌子 |
| 大尻 長 | 光部みさ子 | 井上 祥子 |
| 小川紀代治 | 田村 博幸 | 松尾 美男 |
| 楠本 道代 | 川辺 典子 | 西谷 悦子 |
| 古根川みちよ | 宇田 英子 | 高橋 宏道 |
| 弘井 淑子 | 北上 浩之 | 高岡 春子 |
| 赤井 博 | 藤永 弘 | |
| 〈海南・海草地区〉 | 市川智津子 | 上田 弘志 |
| 赤阪 恵子 | 田代 哲郎 | 中谷 澄雄 |
| 川崎 道生 | 前山 光夫 | 八畑美知子 |
| 幡川 康子 | 中井富美夫 | |
| 山本 正弘 | | |
| 〈伊都郡・橋本市地区〉 | 平田美也子 | |
| 西口 由紀 | | |
| 〈有田市・有田郡地区〉 | 坂口 行雄 | 山崎 秀樹 |
| 本下美知子 | | |
| 宅田 紀子 | | |
| 〈御坊市・日高郡地区〉 | | |
| 谷岡 元武 | | |
| 〈田辺市・西牟婁郡地区〉 | | |
| 広木 清 | 廣畑 敏雄 | 世古 春代 |
| 〈新宮市・東牟婁郡地区〉 | | |
| 岩崎 優 | | |
| 〈選挙管理委員会〉 | 山塚 侃児 ※選挙管理委員長 | |
| | 渡辺 千鶴 | 亀山 節子 |
| | 上田 睦子 | 神崎 義美 |
| | | (敬称略) |

出会い ふれあい 支え合い ひろば

河西地区
野崎支部
なでしこ班

みんなで企画 楽しく勉強になる班会ですよ

梶谷 實子



なでしこ班は、8年前の平成20年8月に結成され、現在、男性1名女性5名で活動をしています。

班会では、①健康チェック ②積み立て増資 ③医療生協の行事の案内と申込みの受付などをしたあとで、懇親会や博物館・映画館などに出かけます。

班会後の懇親会や行き先については、それぞれの班員が新聞や、県民の友、市政だよりなどで“情報収集”してみんなで決めていきます。

昨年一年間の班会は次の通りです。今期も楽しく勉強になる班会をみんなで企画していきたいと思います。

- 4月 2日 和歌山城で花見のあと県立近代美術館でコレクション展他、県立博物館で「きのくにのあゆみ」を鑑賞
- 6月19日 この時期恒例のごきぶり駆除のホーサン団子づくり
- 8月 3日 3支部合同の班会で憲法についてのDVDを鑑賞
- 10月13日 全員参加で、ゴージャスに弥一で食事会
- 11月 7日 班会終了後市民会館にて、琴栄会の琴祭りで大正琴を聴き、午後は緑風舎で古布あそび3人展を鑑賞
- 12月18日 午前中は味噌作り、午後は映画“母と暮らせば”鑑賞
- 1月 5日 映画“海難1890”鑑賞
- 3月11日 各自の病気について話し合い



シリーズお薬のはなし 2 薬の副作用 その2

ほのほの薬局薬剤師 藤井 ますみ

今回は具体的な副作用についてお話します。

まずは、高血圧の薬です。血圧を下げる薬はかなりたくさんあります。血圧を下げる作用のメカニズムによって分類されます。ニフェジピンやアムロジピンなどは、カルシウム拮抗薬という分類で、血管を拡張することによって血圧を下げます。この種類の薬は服薬初期に頭痛や顔が赤くほてったりすることがあります。これは薬が効いているという証であり、通常慣れてくるものですが、人によってはがまんできない頭痛が起こったり、いつまでも症状が改善しない場合もあります。そんな場合は医師に相談して減量または薬の変更などの対処をしてもらうとよいでしょう。頭痛は血圧上昇でも起こることもあります。薬を飲んでどれぐらいの時間で症状が出てくるか、どれぐらいで改善するかなど記録しておきましょう。

血圧の薬の中で、利尿剤に分類される薬があります。尿を出すことで循環血液量を減らして血圧を下げる作用を持っていますが、尿と一緒にナトリウムやカリウムも出てしまうので、血液中のナトリウムやカリウムが下がりがちることがあります。また、血液中の尿酸値が上がることもあります。これらは、血液検査をすることでわかります。その他にも、血中カリウム値があがってしまう薬や、空咳を引き起こす薬、光線過敏症を起こすことがある薬もあります。過敏になる必要はないですが、思い当たる症状があれば、自己判断で中止せずに医師に相談しましょう。





第2回

認知症をおこす病気

和歌山生協病院 医師 松岡ちあき

認知症をおこしてくる病気は沢山あります。アルツハイマー型認知症(50〜60%)と脳血管性認知症(30%)、レビー小体型認知症(10%)が大半を占めますが、他にも前頭側頭葉型認知症、水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、アルコール性認知症などがあります。これらの病気についてごく簡単に説明します。

アルツハイマー型認知症とは、記憶障害を入口に、周辺症状としては不安・不穏・うつ状態・妄想・作話などが見られます。中等度になると、見当識障害といて日付が分からなくなったり、失行といて道具が使えなくなったりします。重度になると「この人が誰か」ということが分からなくなることがみられます。食事をとることが困難になったり、寝たきりになったりすると身体も弱っていききます。

脳血管性認知症は、脳卒中(脳梗塞や脳出血)によって起こります。一度の脳卒中で重い症状

が出ることもあれば、小さな脳梗塞を繰り返すうちに段々認知機能が低下していくこともあり、手足の麻痺、頭痛、めまい、しびれ感などを伴うことが多いです。

レビー小体型認知症とは、脳の中でレビー小体という異常なたんぱく質が作られることで起こります。身体が硬くなり、転倒しやすくなります。一日のうちで症状が変動しやすく、傾眠・幻視・幻覚などを伴いやすいことが知られています。

前頭側頭葉型認知症は以前ピック病という病名で言われていました。性格が変わったり、本能のおもむくままに行動したり、同じ言葉を繰り返す・反復言語、同じ行動を繰り返す常同行動などを示すことがあります。65歳以下の若年者の認知症に比較的多いといわれています。

正常圧水頭症は、脳室で造られる脳脊髄液がうまく循環できずに起こる病気で、歩き方が不自然になったり、排泄が間に合わなくなったりします。脳脊髄

液を外へ流すシャント造設術という手術で改善することがあります。

慢性硬膜下血腫は転倒・頭部打撲後などに起こりやすく、硬膜と脳の間に血液がたまり、脳の機能低下をおこします。血腫を取り除くことで改善することがあります。

甲状腺機能低下症は甲状腺ホルモンが少なくなること起こります。全体的に活動性が低下し、便秘が悪化したりします。血液検査でホルモン量を調べ、ホルモン治療を行います。

アルコール性認知症は飲酒習慣のある人に起こりますが、飲酒を止めてもなかなか治療しにくい病気です。そうなる前に多量飲酒習慣を避けることが大切です。



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

～頼もしいんです医療生協～

「ランチ以外で組合員と医学生がゆっくり話せる場はないだろうか?」、4月に行ったランチタイムミーティング組合員のついでにはこんな発言がありました。そこで

ぜひ紹介したいのが、4月26日の夕方に行った『医学生センター新歓パーティー』です。組合員さんに紀三井寺の医学生センターに来てもらい、家族の看護・介護の経験や、ヨガ体操などの自主的な健康づくりの組合員活動などをたっぷり話してもらいました。学生は「自主的に健康づくりの活動をされていることがとても頼もしく思えて感銘を受けました。」と感想。交流会も行いました。

今後もこのような企画を続けていきたいので、「こんな話だったらできるよ!」「医学生とこんな話がしたい!」というような意見をお寄せください!



読者のひろば

山菜の季節

先日、毎年この季節に、手間がかかるであろう、塩漬けのゴンパチ（イタドリ）を友人がくれた。主人の大好物だ。また、たくさんワラビも届けてくれた。来年こそは、一緒に採りに行きたいし、サンショの季節には、摘むのを手伝いたいと思う。

和歌山市 宮本 依左子

医療費がこたえる

年金生活になってから、医療費がこたえるようになってきました。それなのに、また大病院へ行くとき紹介状がなければ、余分にお金がかかるのとのこと。また、病院が遠のくように思います。

和歌山市 辻 君代

カレーポトフ GOODでした

ためしてクッキングのカレーポトフ。冷蔵庫の余り物の整理にもなるのに、こんなにおいしい。そのうえ

作り過ぎても、別メニューにアレンジできるなんて、主婦の超味方ですね。中華風あんかけにリメイクしてもGOODでした。

和歌山市 内野井 えり

思わず 口ずさみました

ふらり紀のくにミニ紀行を、いつも楽しく読ませていただいています。「故郷の廃屋」が紹介されていたのを見て、思わず口ずさんでしまいました。

和歌山市 鎌田 節子

一番好きな 季節は五月

いろいろな葉が新しい色で目を楽しませてくれます。若葉にも、いろいろな色があるのです。

和歌山市 大西 嘉子

妊娠して食事に 気をつけてます

現在、妊娠10ヶ月です。妊娠してから、食事に気を

つけるようになり、主人と二人、健康的になりました。岩出市 谷本 あさみ

初夏の味

ご近所からソラマメをいただきました。早速、さやを割ると、まさに「わかみどり」の豆たちが並んでいます。私はこの瞬間が大好きです。香り高い新茶と共に、初夏の味をたっぷりいただきました。

和歌山市 山本 滋子

川柳

国守る
武器はやつぱり 九条た
松寿司
幼少の
友の消息 ケアホーム
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	古田	古田	古田	古田	古田
水	古田	古田	古田	古田	古田	古田
木	古田	古田	古田	古田	古田	古田
金	古田	古田	古田	古田	古田	古田
土	古田	古田	古田	古田	古田	古田

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

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
交代診療		

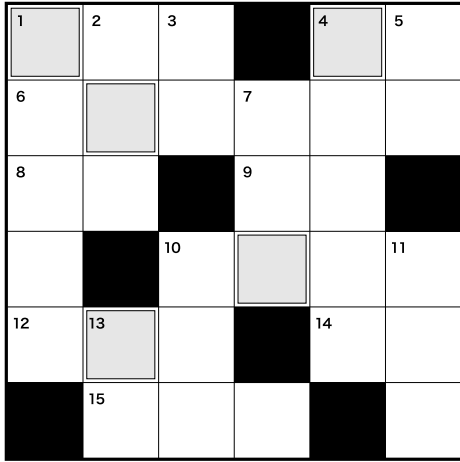
午前	夜診
山本	
山本	
松岡	山本
山本	
山本	
交代診療	

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)
川西	

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	

※5月より一部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。

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 すっぱさが夏の味！

ヨコのキー

- 1 船、車に積んで運送する荷物
- 4 山梨県の旧国名
- 6 相撲で結びの取り組み後おこなわれる勝者が弓を受ける儀式
- 8 当然の道理。「信じられない！そんな〇〇はない」
- 9 動物。貴志駅たま駅長さんもこれです
- 10 黄金色。「〇〇〇〇に輝く小判」
- 12 真妻わさび発祥の地、御坊と田辺の間の日高郡のこの町
- 14 子どもの子ども
- 15 材料は酢、味噌、砂糖。野菜や魚介などで〇〇〇合え

タテのキー

- 1 相撲の横綱土俵入り、先導する力士
- 2 皮膚の傷跡が長く赤く腫れることを「〇〇腫れ」と言う
- 3 「〇〇を追う者は一兎をも得ず」
- 4 三重県東部 志摩半島英虞湾内の小島。観光の拠点
- 5 〇〇が合う、〇〇が切れる、〇〇を抜く、〇〇を潜める
- 7 シーツ、枕カバーなどの総称
- 10 偶然に聞く。「ちよつと〇〇〇〇に挟んだ話だが」
- 11 揮毫と書き、書画を書くこと
- 13 野菜ナガ、ミズ、ベイ、加茂などの種類がある

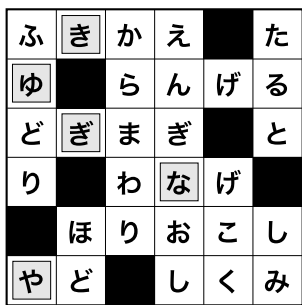
応募方法

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247号 (2016年11月号)
●宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉

181の正解は「ゆきやなぎ」でした。応募総数50通のうち正解は49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 太田 敏和様
- 岩出市 杉浦 顕勝様
- 紀の川市 堂田恵津子様
- 美浜町 大谷 眞様
- 日高川町 宮路 卓良様



解答/No.181「ゆきやなぎ(雪柳)」

ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ⑨

満生 明蔵(東中地区歩こう会) かつらぎ町 天野

天野の里は、標高450mの盆地にある。鳥瞰すると里の大半は稲作地で、中央をバス道(県道)が通り、唯一、盆地外に流出する河川、真国川が蛇行し、約120戸の民家が点在するという図になる。旅人は心の赴くままに、車道



真国川

から草道を辿って、田地を巡り、小川に出る。川の縁で、風に光るちがや(つばな)の穂波を眺めながら、弁当を開くが、この小さな旅の幸せを、生涯の思い出にするはず。ひと休み後、足をのばせば、旧跡や廃家のみつけるだろう。



おしらせ



生協ハイキング



- 368回予定 近場「和歌の浦散策」6km
日程:2016年8月28日(日)
集合場所:「新和歌浦」バス停 9:00
(参考新和歌浦行き、和歌山駅発8:22、市駅発8:20)
歩行コース:「新和歌浦」バス停⇒和歌浦天満宮⇒紀州東照宮⇒高津子山⇒雑賀崎灯台⇒新和歌浦観光遊歩道⇒「新和歌浦」バス停
- 369回予定 幸村ゆかりの九度山町散策 12km
日程:2016年9月11日(日)
集合場所:和歌山駅(8:18発和歌山線奈良行乗車)⇒橋本駅(9:25下車、9:34発南海高野線乗換)⇒上古沢駅(9:56下車)
歩行コース:上古沢駅⇒古峠⇒町石道⇒六本杉⇒町石道⇒丹生冠省符神社⇒慈尊院⇒九度山散策⇒南海九度山駅
※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

第1回ハイキングから参加！ 今年、米寿を迎えました

松本安信さんは、米寿（88歳）を迎えても、元気に医療生協ハイキングに参加している組合員さんです。当時のハイキング責任者と知り合いになり、第1回目のハイキングから参加されているそうです。みんなと歩くのが楽しくて、今でも、ハイキングに参加しています。ハイキング仲間でも人気者で、「松ちゃん」と親しく呼ばれています。長生きの秘訣は、適度な運動と、お酒を飲んでストレスをためないことだそうです。



▲山頂で米寿のお祝い

地鎮祭 中文島支え合いセンター

和歌山中央医療生活協同組合は、5月28日（土）地域支え合いセンター建設にあたり、関係者が集まって、現地で地鎮祭を執り行いました。

この地域での、医療生協らしい地域包括ケアシステムの構築が急がれる中、高齢者が集い、健康増進や地域貢献ができる施設の完成を進めるスタートを切りました。

地域の皆様に愛されるセンターづくりを目指します。

夏野菜の揚げびたし

★つくった人からひと言

そのまま食べてもおいしいですが、食欲のない時には、よく冷やして食べるのも、おすすめです。



〈一人分〉	エネルギー	417kcal
	タンパク質	7.4g
	脂質	28.2g
	食塩	3.3g
	食物せんい	7.0g
	（野菜が吸い込む油は約27g）	

材料(1人分)

茄子	70g(2/3本)
ピーマン	40g(1個)
かぼちゃ	40g
とうもろこし(生)	40g(1/4本)
アスパラガス(生)	40g(1/4束)

ためして
クッキング 118



ミニトマト	30g(2個)
青ネギ	30g
そうめんつゆ(ストレート)	100g
サラダ油(素揚げ用)	適量

〈作り方〉

- 野菜は洗っておく。茄子はヘタをとり、乱切りに。ピーマンは、たて1/4に切りそろえる。カボチャは、7mmの厚さのくし型に。アスパラは株の方の皮をむき、4～5cmのななめ切りに。ミニトマトはヘタを取る。とうもろこしは、皮やひげを取り、ラップをかけて電子レンジで3分間加熱する(そのままさます)。冷めたら、8等分に切りそろえる。
 - ストレートのそうめんつゆを、ひと煮立ちさせる。ボールに入れて、あら熱をとる。
 - すべての野菜を、素揚げにして、②に漬け込む。青ネギを小口切りにし、混ぜ合わせる。
- ★うす味が好みの方は、そうめんつゆと同じ分量の水で、ひと煮立ちさせておくとよいです。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

夏の参議院選挙が告示された。今回の選挙から満18歳以上の青年が投票に参加できるようになり約240万人が新たに有権者となる。近年、選挙の投票率の低下が問題となっており、とくに若年層の投票率が課題とされる。若者の政治離れが顕著となり、30歳以下では投票率が30%以下である。日本は民主主義国家であるが、これでは今の政治に民意が十分反映されているとは言えないのではないかと。国は行く末を考えると、平和の問題、社会保障の問題、雇用・経済・財政の問題など山積している。これからの日本の未来が、一部の有権者によって決められていくことに目を向けてほしい。若者には、大勢に流されることなく、自らの意思で自国の将来を決めることを切に願う。(A)

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。