

2016年9月

第246

〈隔月発行〉

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 22,576人
- 出資金 953,695,500円
- 一人平均 42,243円
- 出資額 1,000万円

2016年7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-iryoseikyo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



砲台跡

大砲は処分されましたが、島には6力所の砲台跡や弾薬庫跡などが今も残っています。特に第3砲台跡は最大の規模で、最近になり埋もれています。これらが遺産として注目されるようになります。

ぐすることができます。沖ノ島には明治5年、日本で8番目にできた洋風建築の友ヶ島灯台があり現在も稼働しています。また友ヶ島は明治時代から第二次世界大戦まで大阪湾を防衛する由良要塞の拠点のひとつとして旧陸軍により使用されました。戦後、沖ノ島にあった砲台は取り壊されました。戦後、沖ノ島にあった砲台は取り壊されま

ノ島・地ノ島・虎島・神島の4島を総称して友ヶ島と呼んでいます。沖ノ島島内は、緑深い照葉樹林が道の上まで覆っており、木陰の中をハイキン



友ヶ島の第3砲台跡

友ヶ島は和歌山

市北西 加太沖に浮

かぶ無人島群で沖

ノ島・地ノ島・虎島・

神島の4島を総称

して友ヶ島と呼ん

でいます。沖ノ島

島内は、緑深い照

葉樹林が道の上ま

で覆っており、木

陰の中をハイキン

ハイキングコース

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
- おみや診療所 (0736)61-6151
- 総合介護支援センター デイサービスけんき (073)487-3388

「3つのつくろうチャレンジ」と 「ヘルスアップチャレンジ」を大きく広げ、 「仲間増やし」「機関紙配布協力者など 新しい担い手づくりを中心とした組織強化と、 1億円の出資金運動を

2016年度和歌山中央医療生協強化月間方針（抜粋）

生協強化月間・10月、11月

生協強化月間の意義と目的

私たちの掲げる理念「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」に対し、情勢はさらに厳しさがます方向と私たちの運動が激突する状況がすすんでいます。

今年の第60回通常総代会でも重点課題として【地域支え合いセンター事業とサービス付高齢者住宅事業をすすめ、「食」「住」など「生活支援」の分野の展開をはかる。地域住民の中で協同を広げながら事業と運動を検討していく】ことを確認しました。

毎年秋に医療生協を集中的に強化する強化月間では「3つのつくろうチャレンジ」(つながりマップ・居場所づくり・生活圏での支部づくり)を大きく広げ、「仲間増やし」「機関紙配布協力者など新しい担い手づくりを中心とした組織強化と、地域支え合いセンター事業とサービス付高齢者住宅事業の成功をめざし、1億円の出資金運動を広げ、事業と運動の飛躍をつくりだしましょう。

目標と課題

(1) 目標

4課題年間目標の8割到達。4課題年間目標は、仲間増やし1000人、出資金増資1億円、班づくり30、班会開催1000、担い手(支部運営委員、機関紙配布協力者)増やし100人です。

(2) 実施方針

●仲間（組合員）増やし

仲間ふやし統一行動を成功させます。10.1行動（8～9月準備月と10/8(土)までを集約）で年間目標の6割到達をめざします。10/1(土)を全体300人行動「せ～の行動」日と位置づけ、全地区・事業所で「せ～の行動」をとりくみます。

●出資金増やし

サービス付高齢者住宅建設、新MRI購入のための出資金増資運動と位置づけ、増資ビラを使って協力を広く訴えましょう。積立増資参加者を支部・事業所（組合員・職員）に広げます。



●班づくり・班会開催

地域の自治会館や集会所なども積極的に活用して「楽しく・ためになる」班会を基本に、健康チェック以外にも学習やさまざまな活動を強化しましょう。

●担い手(支部運営委員、機関紙配布協力者)増やし

●支部づくり

組合員の顔が見える支部をめざして、支部分割や新支部づくりに取り組みましょう。

(3) 4課題と結合してのとりくみ

- ※健康チェックと健診受診、ヘルスアップチャレンジ 2016（目標1500人）の運動を大きく広げます。
- ※地域支え合いセンター事業とサービス付高齢者住宅事業、「食」・「住」の分野への展開を実践、成功させます。

第28回組合員活動交流集会を開催

〈9月10日(土)、於・北コミュニティセンター〉

250人以上の参加目標で、「生協強化月間」の意思統一を行います。

**高性能・高画質で時間も短縮。
患者さんの負担も少なく
様々な検査が可能に。**

2016年8月1日より

1.5T(テスラ)のMRIが稼働します。

MRIは磁石を利用した
画像診断装置で、エックス
線CTと並び現在の医療現
場では欠かせない装置の一
つです。

テスラとは磁石の強さを
表す単位で、今までの装置
の5倍の強さがあり、装置
の性能も格段に良くなっ
ています。従来の装置より短
い時間で、かつ高画質、細部
もきれいに描出することができ
ます。脳ドックな
どは、約3分の2の時
間で可能になります。

また、造影剤という
検査の注射を使用しな
くても、血管の撮影が
できるなど、患者さん
の負担も少なく、さま
ざまな検査が可能にな
ります。



原水禁大会に参加して

後世に平和を繋ぐため声をあげよう

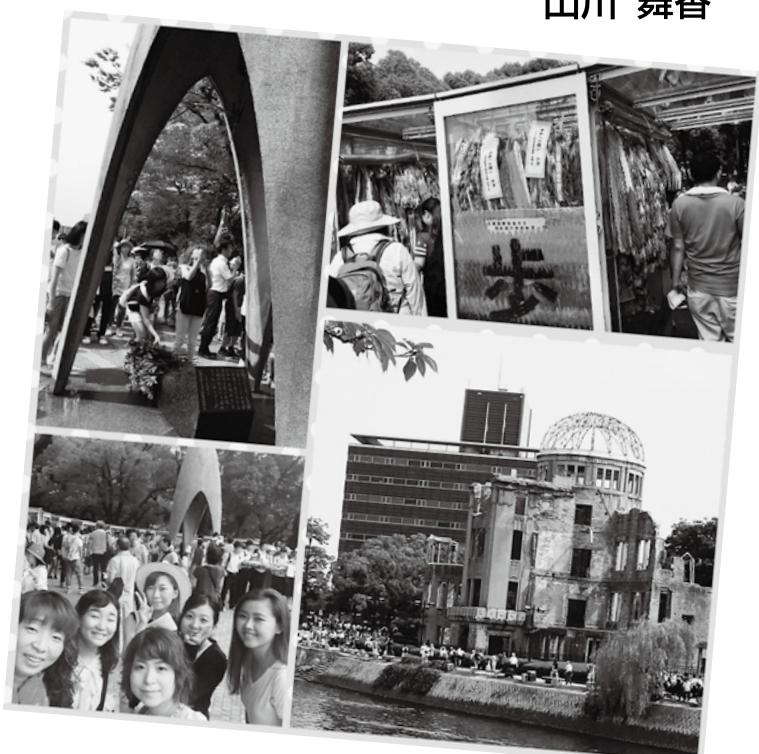
山川 舞香

戦争や核兵器は悪だと分
かっていました。でもどこか
で現実味がなく、それを無く
す手段は分かっていませんで
した。次の核爆弾の投下があ
れば、人類は全滅しうること
から、核は絶対悪であり核廢
絶が必須だと確信しました。

解決方法は、国々が問題を
共有し話し合い討論し、わだ
かまりをとる事です。武力で
は解决できません。新たな悲
劇を生むだけです。

71年前の8月6日、人々に
は輝く未来がありました。そ
の未来をぶち壊し、遺伝子も
破壊し、子孫に膨大な負の遺
産を残しました。原爆は地獄
です。

今私達は、安倍政権の憲法
改正の動きに伴い、それ以上
の大きな負の歴史を犯す危機
を迎えてます。今こそ私達
が後世に平和を繋ぐために声
を上げ活動をする時です。



出会い ふれあい 支え合い ひろば

第25回 河西地区平和夏まつり
充実の企画で300名の参加！



今年で25回目の河西地区・平和夏まつりが7月30日におこなわれました。当日は晴天で30度を超える暑い日でしたが次第に風が出て過ごし易くなっていました。

まず、夏まつり実行委員長である木津所長の挨拶で始

まり、次に「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」を知って頂くため、その訴えの朗読を堀八重子さんにしていただき、原爆写真を展示しました。

今年は舞台をつくりそこを中心に河西地区フラダンスサークルのプルメリア・うたごえオールスターズのみなさんのミニコンサートや、焼きそば・おでん・カレー・かき氷・フランクフルト・飲み物・産直野菜・果物・お菓子・パン・ソフトクリーム・当たりもの・スーパー・ポール・ヨーヨーなどの夜店の出店がありました。

室内ではマジックショーが、室外では盆踊りがおこなわれ、小さい子どもさんも踊りの輪の中にはいり大きく盛り上がりました。

最後に恒例の大bingoゲーム大会がおこなわれ、組合員さん・職員が共同で準備して、300名の参加で無事終了しました。

海南・海草地区「げんき平和夏まつり」 子どももたくさん参加！竹馬大好評！

海南・海草地区「げんき平和夏まつり」は、8月6日の広島平和記念日に開催されました。

直前まで降り続いた雨の影響が心配されましたが、日が沈むころには涼やかな風と祭り提灯に誘われるよう多くの方が来場し、約700人の人出で賑わいました。とくに子どもの来場が多く、子ども向け企画では竹馬が好評で親が子に乗り方を教えたりして楽しんでいました。

童謡・抒情歌コンクールでは老若男女13組が熱唱。7



才と3才の姉妹が優勝を分け合いました。

今年で8回目となった平和夏まつりが、地域に馴染みの行事となってきていることを実感しました。

シリーズ お薬のはなし

④ 薬の副作用 その3

ほのぼの薬局薬剤師 藤井 ますみ

こんな風に書くと、薬の服用が怖くなつて服用をやめたくなるかもしませんが、糖尿病の治療は大切です。まずは食事療法や運動療法をして、それでもコントロールできない高血糖は、治療しないと様々な合併症を起こしますので、医師と相談しながら治療を続けましょう。副作用かな？と思う症状がある場合は、早い目に医師や薬剤師に相談しましょう。



今回は糖尿病の薬の副作用についてお話しします。糖尿病の薬も様々なものがあります。まずは、薬が効きすぎて低血糖を起こしたときの対処法をしっかりと覚えておきましょう。薬の作用の分類によつて、腹痛や放屁（おなら）が多くなりやすい薬（血液中の乳酸が高くなること）、乳酸アシドーシス（急激な倦怠感、脱力感、筋肉痛、筋肉の痙攣など）を起こす可能性がある薬、膀胱炎に注意する必要がある薬、むくみに注意が必要な薬などがあります。

自分の服用している薬が、どんな副作

用を引き起こす可能性があるかについ

て、説明を受けておきましょう。

認知症についての話



認知症の発症予防としては、まずは危険因子を避けることが大切です。高血圧、高脂血症（脂質異常症）、肥満、糖尿病、心房細動、運動不足、喫煙習慣などとの関連が指摘されており、いわゆる生活習慣病にかかることで認知症の発症確率が上がると

生活習慣病に かららないこと

認知症には治療で治るものと治らないものがあります。近年、治らない認知症、特にアルツハイマー型認知症などに対し、抗認知症薬が開発されました。

飲み薬や貼り薬が発売されており、軽症～中等症の方の中核症状の進行を抑える効果が言られています。残念ながら根本的な治療効果はありません。

興奮・不安などの周辺症状などに対する抗精神病薬などで対応することがあります。薬物療法は補助的なもので、なるべく介護環境・方法などを工夫して対応することが中心となります。

話して笑うこと 大事です

認知症の訓練としては、見当識訓練、代償法、動作法、回想法、作業療法、音楽療法、芸術療法、化粧療法、レクリエーション療法など様々な方法・リハビリテーションがあり、症状に合わせて、残った機能を強化するようにしたり、工夫で補つたり

また、有酸素運動と食事療法も認知症の進行を緩和するといわれています。認知機能そのものを鍛えること併せて、高齢になる前から習慣にしちゃうとよいでしょう。

食事としてはアリノレン酸などの不飽和脂肪酸を含む食品と、野菜や果物など抗酸化作用をもつ食品を積極的に取ることが勧められます。ゆっくり良くなんで食べるよーにしましょう。

お薬は補助的なもの



いわれています。できるだけ、これら

の病気にならない、なってもきちんと治療・改善を試みることが第一の予防となります。

適度な運動 バランスの良い食事



人とのつながりの 輪を大切に



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

継続は力なり！ ランチタイムミーティング

今年度もランチタイムミーティングを行い、4月～7月で13回開催、うち8回を組合員さんにご協力いただきました。

「学生さんなのでボリュームのあるものを」「野菜不足にならないように」とメニューを考えいただき、「できたてのものを」と医学生センターの狭い台所で調理をしてくださったりしました。美味しい栄養バランスがいいので、学生たちは毎回おかわりをしています。

食事中の交流では、学生たちは「緊張するけれど、話しかけてもらうと嬉しい」とのこと。組合員活動の話などは学生にとっては新鮮なので、是非いろいろな話を聞かせてあげてください。



第3回 認知症の治療と予防

和歌山生協病院 医師 松岡ちあき

します。

人と会話し、交流することも、精神活動を活発化させます。文章を読んだり書いたり、チエスなどのゲームをよくする人は認知症の発症頻度が低かったと報告されています。他者とのコミュニケーションをとる、楽しく話をして笑うといったことが大事です。



読者のひろば

散歩コースは 紀伊風土記の丘

家に近いので、ほとんど毎日、散歩します。木々の間を風に吹かれて、古墳やハーフ、また、古民家を見て30分の運動に最適です。

疲れた後、喫茶店に立ち寄って、コーヒーを飲んだりします。

和歌山市 西岡 勇雄



に食べ、一つ手を伸ばしかけたら、妹が睨んでいたつて。夏みかんも旬が短いえで、ついついがつついでしまいます。とはいって、歳と共にそこそこの食欲に落ち着きました。

和歌山市 谷口公弥子

前号を読んで

ササユリ、上品な香りで、ピンクの花がとてもきれいですね。最近は、見かけた事がありません。

児玉さんのお宅は、ササユリとアジサイがとてもきれいで、まわりの緑も素晴らしいです。

和歌山市 和泉 みゆき

か知りませんで、勉強になりました。

日常の健康、体操、食生活に気を付けて、元気に過ごしたいものです。

和歌山市 山野井 弘子

美味しかった 我が家家の野菜

我が家の家庭菜園で初めてできた野菜、じゃがいも、いちじく、トマト、とうもろこし、落花生、ゴーヤ、なすび。すでに食べたものやこれからのもあります。美味しいかった。来年も楽しめます。

和歌山市 山下 修作

認知症の 勉強になります

一つ食べると寝てる子が起きて、つい二つ目に。もうちょっとといけるかなと三つ食べたら、歯茎が浮いて、しばらく歯がかみ合わなかつた事があったけど、今の甘夏は本当に甘いです。

その昔、結婚間もない妹を嫁家に訪ね、出されたみかんを、舅姑の前で豪快

暑さ厳しい今、表紙のサユリ、きれいですね。ほつとします。これからも、ずっと咲かせていただきたいものです。

和歌山市 谷口公弥子

アルプスの 高山植物を尋ねて

先日、仲間とアルプスの高山植物を尋ねました。

高山植物を尋ねました。駒草、エーデルワイス、下野草等々、そして、ヒマラヤの芥子まで私たちを楽しませてくれました。

風雪耐へ 駒草群れ咲く
がれ場かな

和歌山市 中前 富江

診療案内

和歌山生協病院

和歌山生協病院附属診療所

受付／午前 全予約制
午後 全予約制

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	午 前				午後	夜診
		内 科		外科	内科 特診		
新患	予約診						
月		土生 (第4)			三谷 松岡 小西 喘息		
火	古田			坂口	田端	佐藤	
水					三谷 糖尿病	佐藤	
木	古田 (第1・第3)	古田 (心臓特診)		内田	内田 (第1・3・5) 小西 (第2・第4)	佐藤	
金	古田			畠井	上垣内	佐藤	
土				岡井	土生	佐藤	
					古田 (第2・第4) 土生 小西	佐藤	
						佐藤	
						交代 診療	

交 代 診 療

午前	午後	夜診
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		

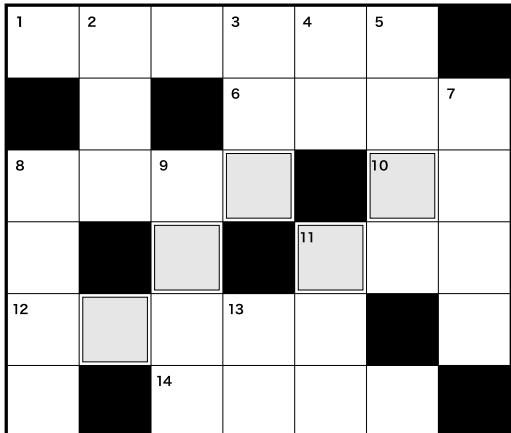
午前	夜診
山本	
山本	
松岡	山本
山本	
山本	
山本	
川西	

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) 坂口 (第1)
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	

健くらパズル 懸賞付 No.184

あなたも挑戦してみませんか



ヒント 生まれ変わります

6 陰曆十五夜の満月

8 単純、簡単

10 いがと剥皮がなければなあ

11 いりじやこ

12 上等の白砂糖をさらに精製
脱色して純白にしたもの

4 いろいろな毛色が混じっているもの
ふり。○○○話もあるから…」

5 人手を借りずに自分で作ること

7 裁縫で、カーブをきれいに出すため
はさみを入れておくこと

8 作物の根元や家畜小屋に敷く藁

9 印刷あるいは印刷したもの

11 金額によつてこれを領收証に貼らな
いといけないときも

13 のぞみ。希○○、有○○、願○○

14 野球のピッチャー

●発表／本紙248号
〆切／10月末必着
宛先／8ページに掲載
(2017年1月号)



解答/No.182「わかみどり(若緑)」

卷之三

ハガキに、できた言葉は
住所・氏名・年齢・電話番号を記入ください。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。

〔当選者発表〕 健くらパズルNo.182の正解は「わかみどり」でした。応募総数56通のうち正解は56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。



第36回 生協まつり

日 時 **10月23日(日)** 10時から15時まで
場 所 和歌山城・砂の丸広場、西の丸広場

ホタルの里に 産廃はいらぬ

（東中地区歩こう会）

たそうだが、毎年6月末にはホタル狩りのイベントが催されている。ホタルといえば、20年前にあつた天野地区の「産廃戦争」について書く必要がある。詳細は別々の機会に紹介するが、闘いは長期戦の末、住民側の完勝に終わる。この勝



に
掲載写真のよつは水辺の風景があちこちにあって、季節には日が落ちると、舞い始めるホタルを

利がなければ、おそらく
ホタルは死滅し、後の天
野の里の世界遺産も実現
しなかつただろう。

おしらせ



生協ハイキング

【難易度】について、生石川を【技術:5、体力:5】として概略表示。

- 370回予定 コスモスの「鷺ヶ峰」 586.2m 12km
日程:2016年10月2日(日) 【技術:3、体力:4】
集合場所:和歌山駅(8:05発きのくに線田辺行乗車)⇒藤並駅(8:48着・下車【西口へ】)⇒タクシー分乗⇒田角集落手前・姥ヶ滝入口
 - 371回予定 紅葉の「高取城跡と壺阪寺」 583.6m 11km
日程:2016年11月23日(水・祭日) 【技術:4、体力:5】
[登山靴必要]
集合場所:和歌山駅(7:41発和歌山線王子行乗車)⇒吉野口駅(9:25着【近鉄線9:46発あべの橋行乗換】)⇒壺阪山駅下車
※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

ヘルスアップ チャレンジ

医療生協が応援する気軽にできる健康づくり

皆さんは、ご自身の健康にどれだけ関心をお持ちですか？

肥満、運動不足、ストレスなど多くの原因から現代人に生活習慣病やその予備軍が広がっています。気にはしているがなかなか改善できない、そんな方も多いのではないかでしょうか？

今年も『ヘルスアップチャレンジ』が始まります。『チャレンジ』といっても、難しいことはありません。普段の生活の中で気軽にできそうなコースを選んでいただき、あとはそれを実践できたかどうかカレンダーに○×をつけていただけです。出来ない日があつ

ても大丈夫！チャレンジが終わる頃には、以前よりご自身の健康意識が高まっていることを実感できるはずです。

今回は和歌山市の後援をいたたくこともできました。参加は無料で、組合員以外にもお声をかけていただき、ぜひ、お友達、ご近所の方と一緒にお気軽にご参加ください。

カレンダーをご提出いただいた方には、記念品を贈呈します。

組合員以外
の方でも
参加できます

冬瓜シチュー

★つくった人からひと言
きのこやコーンを入れてもおいしいですよ！



（一人分） エネルギー 132kcal
食塩 2.1g

材料(2人分)

ベーコン	20g	水	200g
冬瓜	80g	クリームシチューのルウ	28g
人参	20g	牛乳	40g
白菜	80g	塩	1.6g
ブロッコリー	20g	こしょう	0.04g

作り方

- 人参・白菜は食べやすい大きさに切る。冬瓜は皮とタネを取って2cm角くらいに切る。ベーコンも2cm幅くらいに切る。ブロッコリーは子房に分け、別にゆでる。
- 鍋を熱して油を少々入れベーコンの油がにじみ出るまで炒める。
- ①で切った野菜を入れ油が全体になじむように炒める。水を入れ、沸騰したら弱火で10分ほど煮る。
- 人参が柔らかくなったらルウを入れる。
- ルウが溶けたら牛乳とブロッコリーを入れて完成。



※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

全く沖縄県民の声を無視した傲慢な行為としか思えません。國民の声に聴く耳を持たない政府に日本の未来を任せることはできません。憲法9条を守り世界中の人がから信頼される日本の国にするために今一度「アベ政治を許さない！」の声を大きくしましょう。（神）

江の米軍ヘリパッド（着陸帯）建設工事を強行する構えで、事前通告もなくなしに工事用資材を、搬入しているとのことです。

連日の暑いなか、時には集中豪雨のなかでの参議院選挙では、それぞれの分野での奮闘と苦労されました。結果はどうあれ、これから私たちの生活に大きく影響を与えるものとして注意深く見守っていくことが大事だと思います。

新聞報道によりますと沖縄県では、基地反対派の伊波洋一氏が当選、島尻安伊予氏（沖縄北方相）が落選した翌日から沖縄県東村高江の米軍ヘリパッド（着陸帯）建

編集後記

〒640-8390 和歌山市有本一三八一四
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。