

明日香村周辺の彼岸花

この時期、石舞台古墳から稲刈の棚田に行く道の畔、飛鳥寺や橋寺付近で彼岸花が真っ赤に色づきます。今回の写真は紀北から奈良県まで少し範囲を広めました。石舞

台古墳は6世紀ごろの築造で、巨石30個を積み上げた石室古墳です。その規模は日本最大級を誇り、盛土が失われて露出した天井石の上面が平らなことから石舞台と呼ば

れています。古墳最大の巨岩である天井石は南側が約77t、北側約64tもあるという、この古墳が誰の墓なのかは不明であるが、付近に蘇我馬子の庭園があったことから馬子の墓ではないかとの説が有力です。
写真と文 / 甲佐 洋三さん(那賀地区・岩出)



稲刈地区



石舞台古墳

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

組合員・職員活動交流集会に225名が参加



地域包括ケアについて学ぶ

9月10日に、和歌山市北コミュニティセンターにおいて、組合員・職員活動交流集会が行なわれ、225名の組合員、職員が参加しました。

最初に、山本純嗣理事長が、あいさつを行ないました。その中で、理事長は、日本は「超高齢化社会」を迎えており、社会保障の充実がますます望まれている。しかし政府は、社会保障、とくに医療と介護の制度改革を推し進めており、国民の願いとはかけ離れた、社会保障制度が作られようとしていると話されました。

次に、久保田泰造専務より、今年の「医療生協強化月間」の取り組みについて、提起されました。今年、病院のMRIの機器の更新、中之島の「地域支えあいセンター」の建設、「サービス付高齢者住宅」の建設などがあり、仲間増やしと増資運動を強力に推し進めています。



について、話し合いました。地域で健康づくりを進めていく取り組みや、ごどもを応援する取り組みなどに参加していきたいなどの、意見が出されました。引き続き、午後からは、今年の「医療生協強化月間」にどう取り組んでいくかが、各グループで、具体的に話し合われました。日頃からの、声掛け、結びつきを大切に行っている。サークル活動をとおして、組合員を増やしている。などの経験が語られました。一方で、若い人が、組合員活動になかなか参加してもらえないなどの、悩みも出されました。

結びついて、組合員の自主的活動を基本として「連携」を大事にし、社会保障制度の充実をめざす活動と一体のものとして進められているところに特徴があると話されました。お話の後、14のグループに分かれて、グループ討論を行ないました。午前中は、「医療生協に期待するもの」「医療生協であるあなたが参加してできること」

く必要性が話されました。記念講演では、立命館大学の佐藤卓利教授が、医療福祉生協が取り組む「地域包括ケア」について、お話しされました。厚生労働省がめざす「地域包括ケア」とは違って、地域の課題と

必要な話されました。記念講演では、立命館大学の佐藤卓利教授が、医療福祉生協が取り組む「地域包括ケア」について、お話しされました。厚生労働省がめざす「地域包括ケア」とは違って、地域の課題と

必要な話されました。記念講演では、立命館大学の佐藤卓利教授が、医療福祉生協が取り組む「地域包括ケア」について、お話しされました。厚生労働省がめざす「地域包括ケア」とは違って、地域の課題と

社会保険の充実をめざす運動を進め、新しい事業を成功させていくために、組合員増やし、増資運動、担い手づくりに、旺盛に取り組んでいくことが、各グループで確認されました。

仲間増やしと1億円増資を柱に月間に取り組もう

サービス付き高齢者住宅「生協にじ」 入居者を募集します



入居説明会

11/17(木) 生協病院 5F 会議室
13:30 ~ 15:00

11/18(金) 附属診療所 2F 会議室
13:30 ~ 15:00

入居公募受付

11/28(月)~

一般内覧会

12/3(土)

入居開始

12/15(木)~

入居者基準

60歳以上の者。または介護保険法に規定する要介護認定もしくは要支援認定を受けている60歳未満の者。

入居費用

入居一時金 **100,000円**

家賃	45,000円
共益費(水道代・共有部電気代)	5,000円
管理費(見守り・生活相談)	20,000円
食費(朝300円昼・夕450円)	36,000円
月額合計	106,000円

+個室電気代

介護付住宅ではないので、介護の必要な方は介護保険を使って一部負担が別途必要です。



ケアマネージャー
訪問介護員(ヘルパー)
大募集

詳しくは本部事務局 ☎073(474)5990まで

「地域支えあいセンター 虹」

期待大きく
開所式に100名!

10月8日(土)、11時

より「地域支えあいセンター虹」の開所式が行われました。雨との予報でしたが晴天に恵まれました。当日朝、昼食用に、有本支部の皆さんがおにぎり(200個)を、中地区の皆さんが味噌汁をつくってくれました。

理事長あいさつの後、和歌山市福祉局長・中之島連合自治会長にご祝辞を頂き

市地域包括支援課長、地域包括支援センター宮北はじめ中之島・四ヶ郷・宮北の社協・民生児童委員・老人会・婦人会・介護事業所・日本医療福祉生協などから来賓としてご参加頂きました。組合員さん、理事、職員を合わせると総勢100名の方が開所に駆けつけてくれました。

四ヶ郷連合自治会長によ



る乾杯のあと、おにぎり・味噌汁・オードブルとにぎやかに食事をとりました。第14圏域(中之島・宮北・四ヶ郷)の生活支援コーデイネーターの配置と合わせ、地域での医療生協への期待の大きさ・地域包括ケアに向けた医療生協の役割を痛感する開所式となりました。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

第1回 ボランティア講座

つながる“わ”を創ること

10月15日に、生協病院で和歌山中央医療生活協同組合が主催するボランティア講座の第1回目が、90人の参加で開催されました。

第1回目は、藤谷恵三氏（医療福祉生協連 前副会長理事）を迎え、「誰でもできるボランティアって何？」というテーマで、医療生協活動、ボランティア活動の意義や、やりがいについてお話していただきました。

ボランティアの語源や、ボランティアの4原則（自発性、無償性、公共性、先駆性）についての話、医療生協におけるボランティア活動など、お話の内容はとても充実したものでした。

時に難しくなりそうな講演内容を体験談や具体例、社会

情勢を交えつつ、わかりやすくお話していただきました。

「私たちに求められていることは、誰でも参加できるボランティア活動をつくる（できることをやる、いつでもリタイアできる）、つながる“わ”を創ることだ」という結びのお話は、印象に残るものでした。



東中地区 保健大学スタート

勉強になった「健康診断結果の見方」

医療生協東中地区では、10月12日（水）午後2時から「2016年度 保健大学」を開講しました。42名の申し込み



で、今回の受講者は38名でした。

初回の講座のテーマは「健康診断結果の見方」。生協病院検査課の東検査

技師が資料を使って丁寧に説明し、参加者の皆さんは、自分の健診結果を手真剣に聞き入っていました。質問もたくさん手が上がり、丁寧に質問に答えていただきました。

また、毎回講座の最後にアンケートを取る事になっていますが、たくさんの方から、受講の感想と講座の運営について、ご意見を頂きました。

年末までの残り5回の講座に、できるだけたくさんの方が参加され、修了していただきたいです。又、今回の保健大学で学んだ知識を広めていただき、「地域まるごと健康づくり」をすすめていきます。

シースお薬のはなし 5 薬の効果に影響を与える食品

ほのぼの薬局薬剤師 西山 好美

今回は薬と食品との飲み合わせについてお話します。薬と食べ物（飲み物）の間には、よくない影響が出るため、避けるべき組み合わせがあります。効果が強くなりすぎたり、副作用が強くなったり、効果が減弱してしまう場合があります。

ワーファリンという血栓を防止する薬は、ビタミンKを多く含む青汁や納豆を食べると、薬の効果が低下します。薬局では、ワーファリンを服用している患者さんに、納豆や青汁は食べないでくださいとお願いしています。血栓を防止する薬はワーファリン以外にもありますが、それらは影響を受けません。

グレープフルーツ（ジュース）の中に含まれる成分は、降圧剤（一部のカルシウム拮抗剤）や一部の高脂血症治療薬、免疫抑制剤などの効果を強める可能性があります。グレープフルーツに含まれるこの成分は、温州みかんには含まれていませんが、はちまき八朔や文旦にも含まれていますので、注意しましょう。

結核の薬はチーズやワイン、ビールなどを摂ることにより、動悸や頭痛、血圧上昇などが起こることがあります。アルコールやたばこ、またコーヒーや紅茶、緑茶などのカフェイン含有飲料、牛乳や炭酸飲料なども影響がある場合がありますので、薬を飲む際には医師や薬剤師に確認しておきましょう。

また、サプリメントのセントジョーンズワートは免疫抑制剤や不整脈、てんかんの薬などの血中濃度を低下させ、薬の効果を弱める作用があります。サプリメントの摂取を中止した場合、これらの薬の血中濃度が上がり、効果が強められることがあるので、中止後もしばらくは注意が必要です。





第4回 認知症の対応

和歌山生協病院 医師 松岡ちあき

本人は自覚がない ことがしばしば

認知症の症状が出てきた場合、周囲の人は、家族はどのようにすれば良いのでしょうか？

残念ながらこれが正解といったマニュアルはありません。認知症症状があっても、本人は自覚がないことがしばしばあります。

記憶障害は、「昨日の夕食のメニューが思い出せない」「先日会った知人の名前が出てこない」などの「物忘れ」とは違って、「夕食を食べた」「知人と会った」事そのもの（エピソード記憶）を忘れてしまう形で障害されるからです。

責めては いけません

覚えのない行動や経験のつじつまを合せよつとして、作り話や取り繕いが見られます。間違いを指摘されても否認したり、失敗を隠べいしたりします。それを責めても責められた、恥ずかしい、嫌な気持ちになるだけで、あまり受け入れられません。自分の役割・立場を失うこ

とや寂しさから、不安・パニック・うつ症状・興奮・徘徊等を起こしてくることもあります。

わかる範囲でその人 なりに生活をしている

理解しにくいかもしれませんが、その人なりの理由があったりします。元々の性格や考え方により症状も様々な出方をしますが、本人としては何も分からなくなっているわけではありません。「今」「ここ」など分かる範囲でその人なりに行動し、生活しようとしているので、それに丁寧に対応する必要があります。

そのまま受け入れ 感情にそった対応を

認知症診療の第一人者である長谷川和夫氏は著書で「パーソンセンタード・ケア」を紹介しています。認知症になっても「その人らしさ、プライドが尊重され、また人生を諦めない、その人らしい生き方を探ることが大切であること」。そのために「そのままの相手を受け入れ、寄り添い、心と心の絆を作ること」「相手の言葉をよく聴き、目を見て話し、



明るい気分になっていただくように接すること」です。大きな声で叱ったり、理詰めで説得してもあまり良い効果はありません。その人なりの世界観、考え方、感情にそった対応をする必要があります。

早めの対応で 介護サービスの利用を

認知症の症状が進んで生活が困難になってきた場合、介護保険制度を利用して、介護サービスを受けることができます。まず市町村に介護保険料を納めている事と、介護認定を受ける必要があります。介護認定は申請から認定まで約1カ月かかります。さらに介護サービスを利用するにあたって、ケアマネージャーと契約し、介護度に応じて介護計画を立ててもらふ必要があります。利用にやや時間のかかる制度のため、早めに市役所や医療機関に相談することをおすすめします。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

～海外の医学生たちが生協病院に来た～

夏と言えば医学生実習の季節です。今年はなんと海外の医学部で学んでいる医学生が2名実習に来てくれました。2人とも和歌山県出身の日本人ですのでお間違いなく。

「糖尿病の患者さんや喘息の患者さんが多くて驚きました。チェコの大学ではアルコール依存症の患者さんが多かったのだ」と、チェコの医学部に通うYさん。飲酒量が日本とはけた違いで肝硬変がとても多いそうです。



「患者さんに対してとても丁寧で手厚いですね!」と驚いていたのはフィリピンの医学部に通うOさん。生協病院のスタッフが懸命に患者さんに寄り添う姿に衝撃を受けたようです。ちなみにフィリピンでは病院にエアコンがないそうです。

2人に共通していたのは英語での授業に初めはついていくのが大変だったということでした。同じ時期に日本の医学生も実習参加。いつもと一味違った賑わいになりました。

学ぶ環境は違っても、ぜひ将来は和歌山で素晴らしいお医者さんになって欲しいです。そして生協病院のお医者さんになってもらえたら嬉しいですね!



第36回 生協まつり

読者のひろば



▲開幕の太鼓



健康コーナー▲



模擬店▶



▲東中地区
童謡を唄う会



▲生協まつり子供広場

▲模擬店販売の様子

友ヶ島の写真よかった

友ヶ島へ行きたいと思っ
ていたところなので、砲台
跡の写真は、参考になりま
した。

貴志川町 貴志 勝人

友ヶ島の写真、素敵でし
た。十代後半（二十歳前）
看護学生の時に行ったとき
とても懐かしく、また行き
たいと思いました。

和歌山市 前中 フミ

野菜好きに

妻が趣味と健康のために
と始めた野菜作り。新鮮な

野菜のおかげで、野菜好き
になりました。

岩出市 岩西 哲宏

孫に喜ばれ

私、趣味で「マシツク」
を習い、数多く教えてもらっ
たのですが、物になったの
は少し。でも、3つ、4つ
あれば、孫には喜ばれ「じー
ちゃん、じーちゃん」と言っ
てくれます。

貴志川町 千葉 幹夫

生協ハイキングで 感動

今年の暑さはどうなんだ

ろうと思しながら、すこしま
した。生協ハイキングには、
楽しく参加させて頂いていま

す。いつまでついでにいけるか
と心配しながらの参加です
が、みなさんとしゃべりなが
ら、フワー・フワー。目的地
に着いた時の達成感、言葉
にできないものがあり、よろ
こびもあります。がんばろう
と思います。

和歌山市 嶋田 豊子

川柳

ゴミ分別 とても大事な
リサイクル

和歌山市 阪上 佳子

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
	予約診	
月		土生 (第4)
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 特診	内科
新患	予約診				
診療	小西	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 岡井	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					

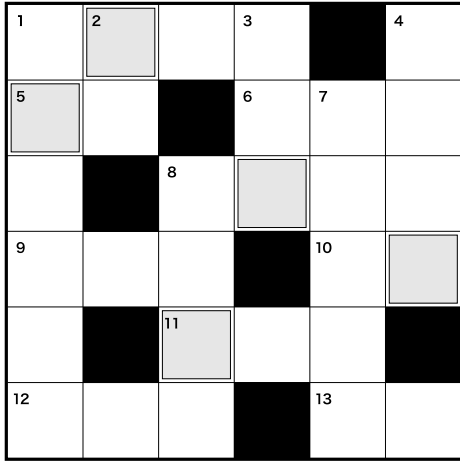
午前診	午後診	夜診
佐藤		佐藤
佐藤	特診	
佐藤	予防 接種	佐藤
佐藤		
佐藤	予防 接種	佐藤
交代 診療		

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 (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 (第2・3・4・5) 坂口 (第1)	
奥村	

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 おばあちゃんは何でも知ってる!

「ヨ」のキー

- 1 「大きいってこれほど大きいものある?」
- 2 トマトを唐辛子や香料を加え煮詰めた○○ソース
- 3 ♪「かごめかごめ……」の正面だあれ!
- 4 細かい部分までよく注意して読むこと
- 5 服の首の周りにあるもの
- 6 演劇
- 7 今がこの季節
- 8 汲んでも汲んでも湯が尽きない不思議な茶釜、実はたぬきが化けていた!?
- 9 師匠が師弟の縁を切って門人から除くこと
- 10 九九。「〇〇三十六」
- 11 漢字の分類に使う部分。たとえば「流」「浄」「池」に共通する構成部分は「水」
- 12 ボクシング。○○アウト⇕○○ダウン
- 13 反応、評判。「上司に○○がいい」

タテのキー

- 1 ♪「○○○○○○夜行列車下りた時から青森駅は雪中」
- 2 トマトを唐辛子や香料を加え煮詰めた○○ソース
- 3 ♪「かごめかごめ……」の正面だあれ!
- 4 細かい部分までよく注意して読むこと
- 5 服の首の周りにあるもの
- 6 演劇
- 7 今がこの季節
- 8 汲んでも汲んでも湯が尽きない不思議な茶釜、実はたぬきが化けていた!?
- 9 師匠が師弟の縁を切って門人から除くこと
- 10 九九。「〇〇三十六」
- 11 漢字の分類に使う部分。たとえば「流」「浄」「池」に共通する構成部分は「水」
- 12 ボクシング。○○アウト⇕○○ダウン
- 13 反応、評判。「上司に○○がいい」

〈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/12月末必着
- 発表/本紙249号 (2017年3月号)
- 宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉

183の正解は「なつみかん」でした。応募総数88通のうち正解は87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 秋山須美子様
- 和歌山市 土橋 照子様
- 海南市 木原トシ子様
- 紀の川市 川原 悦子様
- 有田市 竹中 佳子様



解答/No.183「なつみかん」

ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ⑪

満生 明巖
(東中地区歩(こ)会)

静かな里の 20年を想つ

丹生都比売神社と町石道が世界遺産になって12年経つが、天野の里の風物にとくに変わったところはないと思っていた。ところが、3年前に小学校が廃校になっている。観

光客が増えたが、過疎問題の解決の糸口にもならず、廃校は、世界遺産登録に勝る大事件だったと住民の話。
静かな里にこの20年で、「産廃戦争」「世界遺産」「廃校」と3度も大きな事件が起こり、住民はおおかた農家だが、様々な困難を堪えてこられたに違いない。
この辺の事情については、この夏、「天野の里づくりの会」の会長さんに、詳しく説明していただいた。その帰りに神社によって、この里と神社の後々までの健在を祈った。



おしらせ

生協ハイキング

- 【難易度】について、生石山を【技術:5、体力:5】として概略表示。
- 372回予定 近場「根来山げんきの森」6km
日程:2016年12月11日(日) 【技術:3、体力:3】
集合場所:和歌山駅(8:01発紀州路快速乗車)⇒紀伊駅(下車・8:30発近大行バス乗換)⇒大門バス停下車
歩行コース:大門バス停⇒五百仏山遊歩道入口⇒遊歩道 [88カ所霊場めぐり]⇒民族資料館前⇒根来寺(不動堂)⇒わんぱくの森⇒管理棟⇒もみじ谷⇒炭焼窯⇒根来寺大師堂⇒根来寺バス停
- 373回予定 中野姫ゆかりの得生寺「雲雀山」標高201m 施無畏寺12km
日程:2017年1月22日(日) 【技術:3、体力:5】
集合場所:和歌山駅(8:05発田辺行普通乗車)⇒紀伊宮原駅(8:44下車)
歩行コース:紀伊宮原駅⇒雲雀山登山口⇒雲雀山⇒白上山⇒湯浅駅
1月例会恒例の豚汁・ぜんざいのふるまいはありません。
※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

「世界一の母です」 百歳おめでとう！ 天野ツ子エさん



9月6日、特別養護老人ホームわかばの入所者天野ツ子エさん（大正5年12月26日生れ）の百歳のお祝いイ

ベントが、わかばの交流ホールで行われました。尾花和歌山市長がお祝いに訪れ、賞状や記念品を贈呈してくれました。

天野さんに長寿の秘訣を問うと「好き嫌いなしに食べること」としっかりした口調で語ってくれました。天野さんは今年入れ歯を新しく作り、よく寝てよく笑い、「こんな百歳見たことない」というほどお元気です。この日の為にご家族も集ってくれて長男の渡辺さんが「終戦後、物の少ない大変な時に私たち五人兄弟姉妹を小言ひとつ言わず、いつも笑顔で育ててくれました。心から感謝しています。世界一の母です。百歳を契機にもっともっと元気で長生きしてほしいです」と挨拶されました。入所者の方たちも集まり天野さん、ご家族と一緒に記念撮影をしてお祝いをしました。

煮豚

★つくった人からひと言

調理時間15分。男性でも簡単においしく作れます。不足しがちな野菜もたくさん摂れます。鍋は、煮汁が豚肉にかぶる程度のサイズを選ぶのがポイント。



〈一人分〉 カロリー 319kcal
塩分 3g

材料(2人分)

豚肉(肩ロース肉).....	200g	しょうゆ.....	大さじ2
レタス.....	1個	砂糖.....	大さじ2
きゅうり.....	1本	水.....	800cc
トマト.....	1個	生姜.....	1片

〈作り方〉

- ① 鍋に、水、調味料、生姜を煮立てる。
- ② 豚肉を入れて、中火で、裏表を返しなが、10分加熱する。そのあと、弱火で5分加熱する。
- ③ その間に、レタスを手で、食べやすくちぎる。きゅうり、トマトを食べやすく切る。皿に野菜を盛り付ける。
- ④ その上に、あら熱を取った豚肉を食べやすく切って、盛り付ける。
- ⑤ 残っている煮汁をその上にかけて、できあがり。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。



1978年、石井百代さんは「徴兵は命をかけても阻むべし 母・祖母・おみな牢に満つるとも」という歌を詠んだ。75歳の時である。八坂スミさんは、90歳の時に「生きる事が反戦平和につながるならば私は生きるはいずらうとも」と詠んだ。朝日歌壇などにも、時世を反映する歌が寄せられている。「日の丸をマリアの踏み絵のごとせまじくる卒業の時期まためくへん」 「国中で一番弱い学校を追い詰めている日の丸君が代」

日一日とキナ臭い匂いが漂ってきているなかで、戦後がもっと長く続くことを願わずにはおられません。

「健康とへらへら」をお届けします。(M)

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。