

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 ……22,810 人
- 出資金 ……973,271,100 円
- 一人平均 ……42,669 円
出 資 額

2016年11月30日現在



幸多き年に

今年(酉年)は2013年1月号以来4年ぶり、今回アベックで再登場です。コウノトリ識別番号J0057とJ0050。J0057は、京都府京丹後市の人工巣塔で2012年5月24日に孵化したオスのコウノトリです。7月28日に巣立ち、約1か月半後の9月17日に和歌山市に飛来しました。このときは1か月ほどの滞在でしたが、紀伊半島の南端から富山県まで移動しながら、その後もたびたび和歌山市に飛来し、現在では紀ノ川筋を活動の中心にしています。また、和歌山市に初飛来したJ0057以外にも、2013年8月23日にはメスのJ0050が飛来し、現在J0057とペアで行動していることが多いようです。J0057は「和歌山コウちゃん」の愛称で親しまれ、地元住民の方々に温かく見守られています。多くは和歌山市粟地区にいますが、海南市東部の我が家で、顔を洗って窓の外を見ると下の池に見慣れない大きな鳥。ちょうど昼頃帰宅することになりさつそく600mmの望遠でとらえました。自宅の上を飛ぶ姿も撮れ、翌日近所の電柱にとまっている姿も撮れました。今年も幸多き年になればいいですね。

写真と文／久保田 泰造さん



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
- サービス付き高齢者住宅「生協にじ」 (073)476-4477
- 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

- 訪問看護ステーション・生協みなみ (073)435-5661
- 地域支えあいセンター虹 ……(073)435-6611
- 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- おおみや診療所 ……(073)61-6151
- 総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

新年の
ご挨拶

医療や介護制度の大変革時代に 医療生協の存在意義を かけた取り組みを



理事長
山本 純嗣

昨年は冗談のようなアメリカ大統領選挙、トランプ旋風で世界中が騒然となりました。ここから得るべき教訓が2つあると思います。一つは、いくら政財界のリーダーたちやマスコミがごぞつて世論誘導をしても、庶民が水面下でふつふつと沸き上がらせている不満や不信感はいまかきぎれるものではないということ。もう一つは、その不満を敏感に察知した、大衆迎合にたけた英雄が現れると簡単に持って行かれてしまうという危うさ。アドルフ・ヒトラーにより引き起こされた歴史的惨劇を思い起こさせるもので、我が国も他山の石とすべきでしょう。

日本では、海外で戦争できる国作りのために、有事法制、防衛省への格上げ、国民投票法、国家安全保障会議、特定秘密保護法、戦争法、日米防衛新ガイドラインが進められ、マイナンバー法、盗聴法改訂、共謀罪（審議中）など国民監視の強化もはかられてきました。いよいよ実施段階に踏み出したのが南スーダンへの自衛隊駆けつけ警護命令です。軽装備のPKO部隊が重装備の南スーダン政府軍と

戦闘になる危険性があり、明らかに憲法9条違反です。

憲法が最後の砦とも言えるところまで来てしまっている。この平和憲法だけは絶対に死守しなければなりません。反転攻勢への足がかりとして、野党共闘を大切に育てていかなければならないと思います。

アベノミクス経済政策が破綻し、不安定雇用や低賃金、貧富の格差拡大、貧弱な社会保障制度のさらなる後退等により人々の暮らしがますます困難になってきました。老後

に備えてコツコツと貯めておいたささやかな預貯金も、利息が全くつかないため、目減りするばかりで、多くの人が老後に不安をもたざるをえない時代になっています。

医療生協では、私たち自身が何をやるのか、やる範囲でできるだけのことをしようという介護事業の拡大に努めています。昨年は中之島に「地域支えあいセンター虹」、生協病院隣地に「サービスタウン高年齢者住宅 生協にじ」を開設しました。今年は、地域包括ケアシステムに何が求め

られているのかを知るために、立命館大学佐藤教授チームとの共同調査を予定しています。

医療や介護制度の大変革時代を迎え、医療生協の存在意義をかけて運動や事業に取り組んでいかねばと思います。本年もよろしくお願い申し上げます。



海南・
海草地区

充実し楽しくなる 支部活動を

2016年の海南・海草地区は、戦争法廃止署名で目標を大きく上回る約1200筆を集めました。春の初午の餅つき・餅まき行事は約200人、夏まつりは約700人で賑わい、秋のバスツアーは99人が参加しました。事業所近隣の親子を招いて、さつま芋掘り体験も行いました。



支部主催の昼食会は毎回大盛況で好評、大勢のボランティアが協力してくれました。

また、班会開催や、イベントなどでの健康チェックと模擬店出店も積極的に行いました。

このような活発な活動が、2015年度の仲間増やし目標の11年連続達成や、強化月間での多くの仲間増やしにつながりました。

2017年は、支部の活動をさらに充実させて地域に浸透し、事業所を盛り上げていきます。

また、4月に介護制度が大きく変わることから、介護制度等についての学習会を他団体も交えて積極的に行い、さらなる展開を目指していきます。

そして、なによりも、参加すればするほど充実感が得られて楽しくなる支部活動をしていきます。

❀ 昨年取り組みと、新年の抱負

各事務局より文を寄せて頂きました

東中地区

マップと居場所作りを 中心に、地域の役割を担って

2016年は各支部で「つながりマップづくり」を検討し有本支部で完成しました。機関紙の手配がすすみました。たまり場づくり、居場所づくりの議論も



すすめています。ヘルスアップチャレンジを広げるために、接点のなかった文化施設や、スポーツジムなどにも訪問し、協力を得られることができました。月間の目標は達成できていません。年明けの各支部新年会から年度目標達成に向けとりくみます。平和夏まつりや保健大学、姫路方面バスツアーを行い盛況で、あらたな組合員さんも迎えました。班長交流会を開催し、地域班、サークル班の多彩な取り組みを交流し、医療生協への期待の大きさを知る機会となりました。

2017年は地域包括ケアシステムの具体化が、進みます。「つながりマップづくり」と「居場所づくり」を中心に、完成した「地域支えあいセンター虹」を、地域の人々のとりまく状況をつかみ、対応できるセンターとしての役割を担っていけるようにします。

河西地区

健康チェックと サークル活動を活発に

河西地区では「地域まるごと健康づくり」ということで、三つの支部それぞれで主催してスーパー前や自治会館、河北コミュニティセンターなどで健康



チェックを定期的に開催しています。開催前にはその地域に数百枚のピラをまき告知をしたり、自治会の回覧システムで知らしてもらったりして行っています。当日は看護師や介護福祉士などの専門家も参加して医療相談や介護相談を行っています。そういう活動の中で地域の健康づくりが少しでも進み、また同時に、河西診療所の認知度を広げる活動ともなっています。

新年に向けて、健康チェックを開催してそれで終わりではなく、来てくれた方との関りを広げるような活動、たとえば、たまり場での活動やサークル活動など紹介し、誘い広げる取り組みが今求められているように思います。そのような医療生協活動を進めていけるよう頑張っていきたいと思っています。

那賀地区

より地域に出て 知らせ、つながる年に

2016年の取り組みで印象に残っていることは、戦争法廃止を求める統一署名に組合員のみなさんと職員が一緒に取り組むことができたことです。毎月9日



には朝8時から診療所前でパネルや横断幕を掲げて地域の方々に知らせ、9・19・29日には九条の会や他団体、地域の方々とともに一軒一軒訪問し署名を集めました。他にも、昼食会とカフェは毎月開催し続け、多くの方が来てくれるようになっていきます。組合員のみなさん、地域の方々とつながりを強く感じる事ができる1年でした。

2017年は、社会情勢においても医療生協の活動においても、より地域に出て、様々な動きや活動を知らせ、つながることが必要な年になりそうです。事業所を中心としながらも、地域ごとに活動できるよう、つながりを活かして取り組みをすすめていきたいと考えています。

南地区

たまり場や サークルをさらに地域に

2016年の重点課題は、介護保険制度改悪の中で、和歌山市の総合事業が始まるまでにサービスを受けられなくなる方の受け皿となる「たまり場」を作る活動です。



6支部でふれ愛カフェ、サロンをオープンすることができました。会場は地域の集会場や組合員さん宅をお借りして開いています。たまり場作りの活動を通じて、支部活動が活性化し、新たな出会いが新規加入や担い手作りにつながりました。また診療所とつながる方が増えていくことは、経営基盤を強くすることにもなります。

現在1支部に1つのカフェですが、新たな場所を開拓し「たまり場」や健康体操サークルなどを地域に広げていくことが、2017年の抱負です。



長寿万歳

61



てらした ひろむ
寺下 弘さん(84歳)

ひろこ
寺下 弘子さん(79歳)

「健康とくらし」の配達：南支部の支部長 くよくよ悩まず地域活動に

生い立ち

弘さんは、昭和7年、現在の和歌山市本渡に生まれました。4人兄弟の一番上でした。中学1年生の頃に、終戦を迎えました。食べ盛りの頃に、食糧難にあい、苦労され、25歳の時に友人の紹介で、兵庫伊丹市の郵便局へ就職されました。その後、和歌山中央郵便局へ異動となり、昭和45年に和歌山南郵便局へ赴任されました。郵便配達のお仕事を33年間続けられました。

弘子さんは、昭和12年、和歌山市杭ノ瀬に生まれました。4人姉妹の一番下でした。3人のお姉さん方が、少し年が離れていたため、おかあさんが4人いるようななかで育ったそうです。あまり苦労をした思いははなく、学校卒業

後は、実家の農業を手伝いながら、裁縫などを習い、花嫁修業をしていたそうです。

お二人の出会いは、親戚の紹介でした。1年半ほどのお付き合いの期間がありました。その時は、ハイキングに行ったり、喫茶店でお話をされ、昭和38年に結婚されました。

当時、弘さんは、本渡から職場まで自転車で通われていましたが、職場に近いところへということ、昭和40年に現在住んでいる杭ノ瀬に引っ越されました。

医療生協、ボランティア活動に関わってきて

医療生協とのつながりは、安原診療所で夜間診療を行っていたところからの付き合いです。病院を建てるという

れて、出資金を出したことも覚えていてそうです。「健康とくらし」を長い間、配っていました。14年前に南地区の支部の分割の話が出たときに、南支部の支部長をしても

らえないかと頼まれて、それ以後、支部長の役割をずっと勤められています。

弘子さんは、今も、家から約8キロ離れた畑に、ほとんど毎日、自転車で出かけ、野菜などを作っています。その野菜を利用して、作業所のボランティアで、いろいろなところへ野菜を売り歩いたりして、地域の活動に関わっておられました。また、芦原の夏

まつりや生協まつりなどにも、積極的に参加されています。今は、映画同好会の班会で、みんなといっしょに映画を見ることが楽しみのひとつになっています。

元気の秘訣

弘さんは、平成13年に、胃がんで胃の5分の3を切りましたが、それ以降は病気がらしい病気もせず、元気に暮らされています。弘子さんも、持病もなく、元気です。「元気で長生きする秘訣」を聞いたところ、お二人とも、「くよくよ悩まない。悪いことは忘れるようにする」と答えてくれました。

苦労を苦労とも思わず、人のために活動することを、むしろ楽しみとして活動してきたお二人の姿がうかがえました。これからも、元気で、医療生協運動やボランティア活動に、取り組んでいかれることと思います。



第1回

子どもの風邪は 症状を和らげる工夫を



今月号から「子どもの病気」

シリーズを担当することになりました。普段、私は生協こども診療所の所長として、毎日子どもたちの病気と向き合っています。日常診療で感じていることを1年間かけて、お伝えしようと思います。



咳は、気道（鼻のど、気管、肺）に入った異物（病原体、ホコリなど）を取り除くために行う生体防御反応です。子どもの場合には、成人とは違い気道が細く未熟なために、咳止めを使用すると、逆に気道内の異物が除去できなくなります。呼吸抑制の副作用のため、米国では2歳未満の子どもの咳止め薬（アスベリンなど）の使用を禁止しています。

症状は防御反応

近では、けいれんを起こりやすくさせる可能性があり、熱性けいれんのリスクを高めると考えられています。鼻水に対しては、鼻をかませたり、市販されている鼻水吸い器などで吸い出してあげたりするのが効果的です。

副作用もある 咳止め・鼻水止め

私の診療所には、「熱がでた」「咳が止まらない」などの症状で子どもたちが受診されます。多くの保護者は、これらの症状をできる限り早く緩和したいという気持ちで来院されます。私も若いころは、症状をなくすための処方をしておりました。「咳がでれば咳止め。鼻水がでれば鼻水止め」という感じでした。小児科医として経験を積んでいく中、咳止めや鼻水止めは効果がなければかりでなく、時に副作用が生じることが分かりました。



鼻水止めとして使用される薬剤として、抗ヒスタミン薬があります。この薬には、眠気があり、痰や鼻水を粘調にして膿の排出を遅らせたりします。最

子どもの風邪は、ほとんどの場合自然に治っていきます。咳のために睡眠が十分とれない、熱が3日以上続く場合には、風邪がこじれている可能性があります。その際には、すぐに病院を受診してください。風邪の際に見られる様々な症状は、すべて生体の防御反応です。無理に症状を止める必要はなく、決して患者ではありません。部屋を加湿して痰を切れやすくしたり、鼻水を吸い出したりすることで、症状を和らげる工夫をしましょう。

シースお薬のはなし 6 種類で異なる保管方法

ほのぼの薬局薬剤師 寺田 千恵

みなさんは、病院や薬局でもらったお薬をどのように保管していますか？薬の保管状態が悪いと変質しやすく効果が十分に発揮されない場合があります。そこで今回はお薬の保管方法についてお話します。



- 一般的なお薬は、高温・多湿・直射日光を避けて保管することが基本です。夏場の車中や梅雨の時期は特に要注意です。また小さな子どもさんがいる家庭は、誤飲防止のため手の届かない所へ保管することも重要です。
- 錠剤やカプセル・粉薬は、水分を吸収すると変質しやすいので缶などに入れて保管してください。
- 水薬は、カビや雑菌に汚染されやすいので凍結を避けて冷蔵庫で保管してください。
- インスリンは、高温や光によって変質しやすいのでペン型で未使用のものは凍結を避けて冷蔵庫で、使用中のものは直射日光を避けて涼しい所で保管してください。
- 坐薬は、体温で溶ける仕組みになったお薬です。冷蔵庫または涼しい所で保管してください。また一度溶けてしまった坐薬は使用しないでください。
- 点眼薬は、遮光袋がついている場合は遮光袋に入れて室温（1〜30℃）で保管しましょう。冷所と指示がある場合はその指示に従ってください。開封後は雑菌が入りやすいので冷蔵庫で保管してもらおうほうがいいです。

読者のひろば

「薬のはなし」 とても大切

お医者さんにいただいた薬でも、要注意ですね。よく知って、飲みたいものです。納豆は、ほぼ毎日食べていますので、ビックリ。「ワーファリン」、覚えておかねば。グレープフルーツジュースのみに、免疫抑制剤の効果を強める可能性がありますか？

岩出市 田中 幸子

すっきりきれいに

窓ガラスと網戸の拭きそうじをしました。普段は気にしていませんが、拭いてみるとどうも黒くなり、「汚れていたんだなあ」と気が付きます。すっきりときれいになって、年末年始モードに入っていけそうです。

和歌山市 伊達 緑

古い友と菊花展に

菊花展に行ってきました。70歳以上の古い友7人。毎年、春は桜、秋は菊と紅葉

年2回しか会えない友もまた来年ね。

和歌山市 藤本 栄子

今日は何した？

70歳の太台のつて数年、めつきり、記憶障害を感じています。夜、「今日、何したのか」と思い出すのに苦労しますが、その手段に「シニアエクササイズ・ヘルスアップチャレンジ」でお世話になっている昨今です。

和歌山市 岡田 和夫

緑化センターで リフレッシュ

主人と6年ぶりに岩出市の、緑化センターに行ってきた。温室に行ったり、坂にある花壇をみたり、とてもいい運動になりました。リフレッシュもできて、良かったです。

岩出市 杉山 恵美子

前号の表紙写真 を見て

彼岸花が、とてもきれいで、イネとの調和、遠方の山のかすみ、ステキです。

海南市 小川 和子

川柳

明日香村、懐かしいですね。訪れたのは小学校の頃、そう、40年以上昔の話になります。もう一度、訪れた場所です。

貴志川町 貴志 勝人

古稀祝う 平和憲法
同、し年

和歌山市 中原 美智子

走り去る 子のあと枯葉
舞い上がる

和歌山市 那須 良子

短歌

進む道 さまざまあれど
わが道を たたひとすじに
今はあゆまん

和歌山市 高垣 わか代



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	午後	夜診	午前	夜診
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	
診療	小西	坂口	田端	三谷松岡	小西端息
	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	午前	夜診
木津	木津	奥村	奥村
木津検査(第1・2・3)		奥村	
木津	坂口	奥村	奥村
内田		奥村	
木津(第1・3・5) 本田(第2・4)		奥村(第2・3・4・5) 坂口(第1)	
川西		奥村	

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		

〈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 年の瀬です

「ヨ」のキー

- 1 おせち料理がおさまる場所
- 2 「荷物は船でなく○○○○しよ」
- 3 「百万ドルの○○○」
- 4 8 にごった声。○○声
- 5 「生みの恩より○○○○恩」
- 6 11物を四角に切った物
- 7 床板を受けるために床下に渡す横木
- 8 前14世紀エジプト第18王朝の王○○○○カーメン

タテのキー

- 1 「これを聞くまでは起きてます」
- 2 売れる好機を逃さず急いで売ること
- 3 中国で人の悪夢を食べると伝えられる想像上の動物
- 4 育児
- 5 「○○○○○より育ての恩」
- 6 10 野球で安打数を打撃数で割った率
- 7 12 円く細長く、中がうつろなもの

●宛先／8ページに掲載
●発表／本紙250号
●メット切／2月末必着
●発表／2017年5月号

な	し	の	つ	ぶ	て
め			も	ち	づ
し	ん	ぶ	る		く
き		り		い	り
わ	さ	ん	ぼ	ん	み
ら		と	う	し	ゆ

解答/No.184「リサイクル」

●宛先／8ページに掲載
●発表／本紙250号
●メット切／2月末必着
●発表／2017年5月号

〈当選者発表〉

184の正解は「リサイクル」でした。応募総数72通のうち正解は72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 今北 寿子様
- 和歌山市 福田チエ子様
- 和歌山市 三浦 雅子様
- 岩出市 前田 加容様
- 紀美野町 上野尻律子様

ぶらり、 紀のくに ミニ紀行 ⑫



満生 明厳
(東中地区歩こう会)

歌の風景

和歌山市内、堀止西や今福の辺りは、江戸時代、町人の町で、明治になると勤め人が住んだ。近くの国道を路面電車が通る頃(明治42年ころ)には、路地に活気が溢れた裏町に。時代とともに人口を増やしたと市史にあ

るが、昭和の初めに歌われた「私の青空」の情景が目に浮かぶ。戦後、町の様子は、戦火を免れたが、路面電車が廃止(昭和46年)されてから、淋しくなってきたか。先ごろ、町裏を歩くと、新しい家が建って少し変わったようだが、やはり路地が多く、格子造りの家、路地裏、銭湯、国の有形文化財など、レトロな風物をよく残している限界である。

♪「私の青空」アメリカ・ドナルドソン作曲、堀内敬三訳詩
夕暮れに仰ぎ見る輝く青空 日暮れて辿るはわが家の細道 狭いながらも楽しいわが家



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。

第374回予定 歴史の太子町と梅の「近つ飛鳥風土記の丘」 11km
日程:2017年2月26日(日) 【技術:3 体力:3】
 集合場所:和歌山駅(8:12発京橋行紀州路快速乗車)→天王寺駅(9:24下車・近鉄南大阪線乗換)近鉄上ノ太子駅下車
 歩行コース:近鉄上ノ太子駅→聖徳太子御廟→孝徳天皇陵→推古天皇陵→近つ飛鳥風土記の丘

第375回予定 春の「書寫山と圓教寺」 標高371m 7km
日程:2017年3月26日(日) 【技術:4 体力:4】
 集合場所:和歌山駅(7:21発京橋行紀州路快速乗車)→大阪駅(8:41着・9:00発姫路行新快速乗換)→着姫路駅(10:04下車)→神姫バス乗車→書寫山ロープウェイ下車
 歩行コース:書寫山ロープウェイバス停→東坂入口→志納所→摩尼殿→書寫山山頂→大講堂等散策→西坂→西坂口バス停
【JR青春切符活用の為事前申込み必要。募集人員20名 締切 3/20】 入山料 500円

●申込み・問合せ先 ☎073-473-0668 安田まで。

思い出 アルバム



東中地区バスツアー（酒蔵見学）



海南バスツアー



東中地区バスツアー



海南昼食会
（ベリーダンス見学）



那賀地区秋まつり



豚ヒレ肉の炒めもの

ためして
クッキング 120



★つくった人からひと言

あんに入れる野菜は、たけのこ、ピーマンなど旬のものにアレンジしてお楽しみください。



（一人分） エネルギー 208kcal
タンパク質 19g
塩分 1.7g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(4人分)

豚ヒレ肉(ブロック)…… 300g
酒、しょうゆ、小麦粉…… 各大さじ1程度
にんじん…………… 50g
セロリ…………… 1 / 4本
青ネギ…………… 4本
サニーレタス…………… 4枚
トマト…………… 中1個

〈味付け調味料〉
中華スープの素… 小さじ2
水…………… 1 1/2カップ
しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1 1/2
水とき片栗粉…… 適量

〈作り方〉

- 1 豚ヒレ肉を4～5mmの厚さにそぎ切りにし、酒、しょうゆをふりかけて、下味をなじませ、小麦粉をまぶす。
- 2 にんじん4～5cmの長さの細切りに、セロリはスジを取って、にんじんと同様に細切り、青ネギも4～5cmの長さに切る。
- 3 中華鍋を熱して、サラダ油をなじませ、1の豚肉を両面よく炒めて取り出す。
- 4 再び中華鍋を熱してサラダ油をなじませ、にんじん、セロリ、青ネギを炒め、味付け調味料を加えて、ひと煮立ちさせる。水とき片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 洗ったサニーレタスを器に敷き、3を盛り、4のソースをかける。くし形に切ったトマトを添える。

（T・M）
この欄も、明るい話題をと思いましたが、しかし安倍政権の暴走を見るにつけ、このまま見過ごせない事態が次々と進行されています。年金カット法案、環太平洋連携協定（TPP）、全国紙5誌が反対・批判の社説を載せたカシノ法案、医療費など国民負担増の法案が目白押しで、国民はたまったものではありません。特に、安保法制Ⅱ戦争法の第1歩として南スーダンPKO派遣問題は、戦後がなくなる事態が起こってもおかしくない状況であることです。憲法違反の南スーダン派遣から撤退すべきです。今年こそ、憲法9条の光る明るい年にしたいものです。

編集後記

新年号は新しい年への抱負、長寿万歳など明るい話題の紙面にしようかと企画しました。

〒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。