



白崎海岸県立自然公園



## 白崎海岸県立自然公園(由良町)

白崎海岸県立自然公園は、和歌山県内に11ある自然公園の中でも、青い海と太陽の光を浴びて白く輝く崖壁のコントラストが美しく、「日本のエーゲ海」とも称されています。この白亜の崖壁は約2億5000万年前にできた太古の石灰岩で、日本とは思えぬ風情を漂わせます。公園内は切り立った崖壁に囲まれた雄大な城郭とも思わせる敷地内に、キャンプ場や道の駅が完備されています。

この付近の岩ではウミネコの繁殖地にもなっていて6月前後に産卵・養育のため、たくさん集まります。

写真・文／甲佐 洋三さん(岩出市)

### 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「生協にし」 (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・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 ……(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

## ますます貧困問題の拡大する情勢の中で 「いのち輝く社会」「誰もが安心して 住み続けられるまちづくり」を 協同の力で進めていこう

6月25日(土)、和歌山市北コミュニティセンターにて、和歌山中央医療生活協同組合第61回通常総代会が開催されました。当日、総代・組合員・職員あわせて約310名の参加があり、2016年度の活動のまとめ、2017年度の活動方針など6つの議案について提案、活発な討議が行われました。採決では、提案された1号議案から6号議案まで圧倒的賛成で採択され、今年度の活動方針として活かされます。(出席総代166名、代理出席10名、書面議決23名)



はじめに、山本純嗣理事長のあいさつでは、冒頭に近藤元理事長、本田医師、当生協に御尽力いただいたお二人のご逝去の報告がされました。つづいて、情勢については、

はじめに、山本純嗣理事長のあいさつでは、冒頭に近藤元理事長、本田医師、当生協に御尽力いただいたお二人のご逝去の報告がされました。つづいて、情勢については、

憲法にある民主主義、平和主義、基本的人権の尊重の3原則が、安倍政権ではないがしろにされ、テロ等準備罪(共謀罪)の強行成立のように戦前帰帰の政策が推し進められようとしている。

日本経済も大企業ばかりが繁栄し、国民の生活は回復していないなかで、2025年の超高齢化社会にたいし安上がりな社会保障制度樹立を企てていることなど、今後医療・介護難民が増え、ますます貧

困問題が拡大していくことが懸念されます。そういったことに対し我々和歌山中央医療生協では、望ましい地域包括ケアをめざし、方針論議のなかで展望を見出そうと提起されました。

来賓からは、県生協連を代表してわかやま市民生協 中井専務理事、県社保協の中玲子様、日本共産党の原やすひさ様から連帯のごあいさつをいただきました。



久保田専務理事からは、第1号から5号議案まで一括して提案が行われました。



2016年度の活動のふり返りでは、在宅強化、地域連携強化をすすめたほか、新MRRを導入、地域支えあいセンター・サービス付高齢者住宅の新規開設などが報告されました。経営活動では、入院収入は増えているが、外来収入でここ数年伸びず、全体として人件費支出を含めると赤字となる厳しい経営状況であること。

2017年度の方針では、2年連続の赤字決算は避けるため、医療と介護を一体として増収を図れるような連携体制と事業の具体化をすすめる。また「地域まるごと健康、つくり」をはじめ組合員の健康、つくりと利用結集を促し、事業と組合員の力を寄せ合わせ前進させていくことが重要だと提起されました。

監査報告の後、提案を受け

### 2017年度 総代

東地区			中地区			南地区		
根田久美子	坊垣内弘文	島田豊子	川島 公子	森山 雅子	志賀 艶子	寺下 弘	井戸上晴子	平井 決
赤井美代子	星野 律子	竹内 和子	湯川美智子	高木賀代子	上 一美	橋角 昌子	丸山日出子	坂下 修子
朝日 京子	満生 明蔵	武内 久子	坂口 汪子	段木 住子	林 晋己	藤田 初子	生熊 耀子	竹本千代子
後 光則	宮崎 清子	土佐 明子	福本 嘉菊	中岡 昭枝	藤本紀久枝	赤桐 雅子	宮田満佐子	平野公美子
後 みね代	安田かず代	西本エイ子	福本 幸子	福島 宏子		前田やよい	田村加代子	農本 倫代
田上 悦子	吉田 三和	八牟礼一実	藤井 将代			太田芳津美	西岡 政子	山本佳代子
木野 照代	片岡千江子	的場嘉與子				井指加奈子	森岡 好宣	山中美知子
駒田 晋	坂部太美子	山下 孝子				高野多恵子	大畑 主馬	中筋 幸子
鷺森 洋子	阪本フミ子	山田 孝子					川口 道代	寺下 芳子
津呂兔美員	野野 末和	植田 桂子						
長嶋 興嗣	野崎千代子	佐藤ツヤ子						
中出 峰一	秦田日出夫	島 多賀子						
西脇美代子	前西 敏雄	土居 裕明						
野口ナツ子	岡田登志美	中尾興太郎						
宮井 幸美	大河原豊子	橋本 妙子						
村坂るみ子	兼本 直幸	三木えみ子						
山田佳世子	大迫チエ子	森川 淑子						
米田 昌子	阪口 康悟	吉田 敏博						
宇城 公子	清水千恵子	堀川 房子						
岡田 和夫	羽野 宏子	酒井 美栄						
来村 文一	中島 雅子							
玉置 藤子	穂藤 和子	新名 勝浩						
中井美智子	松本 尚三	菅原勝太郎						
中山 進	西田 尚子	竹井 弘子						
福本 嘉菊	上山イサ子	土本 圭子						
藤井健太郎	大島 三鈴	南條 佳弘						
藤井 将代	小栗 米子							
	門坂 和子							





て討論が行われ、14人の総代・役職員の発言と一通の文書通告がありました。

医師確保の問題では、医療生協に求められる医師をどう確保していくかには、医学生と組合員がどうかわつていくかが大切になること。

海南海草支部では、長年続いている「げんきのもちまき」が地域に根付き、地域の人と共にさまざまな活動を広げている姿が報告されました。

那賀地区では、2011年



に始まった那賀ウォークが徐々に定着し、新しい参加者が増え、さらなる発展を期待していること。

来賓で参加いただいた立命館大学の佐藤教授からは、この秋に計画されている組合員アンケートについて、その目的や内容、すすめ方等についてお話をいただき、10月～11月にかけての本格実施についても提案されました。

南地区からは全支部で取り組んでいる「ふれ愛カAFE」について報告され、地域と結びつき安心して住み続けられるまちづくりの実践をすすめています。

ボランティア委員会からは、昨年度のボランティア講座のことや7月に計画されているボランティア交流会への参加呼びかけが行われました。

中之島に開設された地域支援あいセンターからは、現在行っている昼食事業と配食事

業について報告され、本来自治体がやるべき事業を医療生協でやっていることについて声を大にして訴えられました。生協病院からは、病院の置かれている状況と課題について発言されました。

健康づくり委員会では、2017年度ヘルスアップチャレンジの取り組みと2000名の参加を集めるため、各地域での宣伝が呼び掛けられました。

介護事業部からは、介護事業の活動報告ならびに中之島複合型サービス利用へのお願い。

河北東支部からは、新しく結成されたおもしろ班が多彩な活動を通して、楽しみながら仲間づくりがすすんでいること。

河西地区からは、高齢者の状況を改善することを趣旨に発足した「まんさくの会」の活動についての紹介。



子ども診療所の佐藤医師からは、子どもの貧困が広がっている状況から、東中地区で行っている「子ども応援広場」をさらに広げ、共同組織の中に「子どもの問題を論議する」ことも委員会「設置への要望」。

河北支部からは、地域で問題となっている「山口産廃問題」と「メガソーラー問題」の2つの環境問題について報告を受けました。

2018年4月には、医療・介護報酬の同時改定が行われますが、貧困・格差問題など社会の歪が顕著となります。厳しい情勢のなかにあっても、「いのち輝く社会」「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」を協力の力で進めていくことを確認しました。



- |                     |             |       |
|---------------------|-------------|-------|
| 西川 明美               | 中井 和子       | 西岡 勇雄 |
| 山本トキ子               | 山崎 菅子       |       |
| 上山 育                | 柳本 要介       |       |
| <b>〈河西地区〉</b>       |             |       |
| 乾 弘雄                | 龍神 昭五       | 茶原美津子 |
| 上田 和美               | 鈴木 康子       | 鈴木 勝美 |
| 岡本ツネ代               | 大原 俊子       | 川口 和美 |
| 坂本 妙子               | 中村 茂        | 古賀 春美 |
| 藤井 芳美               | 西田 和子       | 中島美智子 |
| 吉賀 淳子               | 平松ルミ子       | 布袋みどり |
| 久保 洋治               | 崎山 善久       | 梶谷 実子 |
| 阪口 国彦               | 雑賀 敏樹       | 新谷 幸子 |
| 森 教一                | 山本三重子       | 池下 昭子 |
| 西本 功                | 杉浦 隆之       |       |
| <b>〈那賀地区〉</b>       |             |       |
| 市来 利恵               | 高瀬 賢司       | 小畑 和江 |
| 大尻 長                | 光部みさ子       | 田村恵利子 |
| 小川紀代治               | 田村 博幸       | 仲村 房子 |
| 楠本 道代               | 井上 幸子       | 松尾 美男 |
| 古根川みちよ              | 宇田 英子       | 西谷 悦子 |
| 弘井 淑子               | 大谷 恒子       | 高橋 宏道 |
| 赤井 博                | 川辺 典子       | 高岡 春子 |
| <b>〈海南・海草地区〉</b>    |             |       |
| 稲田 優子               | 角田 繁        | 幡川 康子 |
| 上田 弘志               | 得津 幸子       | 八畑美知子 |
| 川崎 道生               | 中井富美夫       | 前山 光夫 |
| 田代 哲郎               | 中谷 澄雄       |       |
| <b>〈伊都郡・橋本市地区〉</b>  |             |       |
| 西口 由紀               | 平田美也子       |       |
| <b>〈有田市・有田郡地区〉</b>  |             |       |
| 本下美知子               | 坂口 行雄       | 山崎 秀樹 |
| 宅田 紀子               |             |       |
| <b>〈御坊市・日高郡地区〉</b>  |             |       |
| 谷岡 元武               |             |       |
| <b>〈田辺市・西牟婁郡地区〉</b> |             |       |
| 広木 清                | 廣畑 敏雄       | 世古 春代 |
| <b>〈新宮市・東牟婁郡地区〉</b> |             |       |
| 岩崎 優                |             |       |
| <b>〈選挙管理委員会〉</b>    |             |       |
| 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

## 地域支えあいセンター 虹

### 地域の見守り配食サービス事業スタート

「地域支えあいセンター虹」では、2017年4月から「配食サービス」を始めました。「地域支えあい事業推進委員会」で、3月からの「昼食会」を始めてすぐのとりくみで、生協病院の調理師の協力を得て1食400円、週1回の配食サービスをスタートさせました。

利用者は、中之島、四ヶ郷、宮北エリアのみなさんを対象に、生協病院の支援センター、宮北地域包括支援センター、中之島の生活相談所にチラシでお知らせし、10食限定での開始でした。初日は4食の利用でしたが、2回目からは口コミで広がり、10食すぐに完売となりました。

現在、当日は1名のボランティアと職員1名が盛り付けを担当し、配達はその職員と医療生協の理事が担当しています。利用者が定着するまでは、食事の盛り付けや、配達コースの割り振りなど不安定でなかなか難しいとは思いますが、利用者や利用日を増やしながらかつていくことが大事ではないかと思っています。

利用された方々からの感想は、「持ってきていただけるのはとてもありがたい。」「食事は薄味でとても健康的。」と好評。また、配達を担当したボランティアからは、「毎回頭を見て、様子を伺い、見守りを兼ねて配達できるのは



ボランティアにとってもやりがいがある。もっと利用者を増やして、地域全体を見守れるようなサービスを展開できれば」と話されます。

4月は6日、14日、20日、28日の4回実施し、延べ35食の利用でした。

何はともあれ、地域からニーズの高い「配食サービス」ですが、地域支えあいセンター虹にボランティアがたくさん集い、主体となって配食サービスを盛り上げていけるよう進めていきたいです。



## 「ヒバクシャ国際署名」をさらに大きく

今年7月7日、核兵器廃絶に向けて、国連の会議で核兵器禁止条約が採択されようとしています。核兵器禁止条約の締結によって、核兵器を使うこと、持つこと、つくることなど、すべてが違法となり、人類史上初めて核兵器が違

法化される歴史的な局面です。2020年まで世界中でとりくんでいる「ヒバクシャ国際署名」は、「後世の人びとが生き地獄を体験しないように、生きている間に何としても核兵器のない世界を実現したいと切望しています」と被爆者自身が願いを込め訴えた署名です。核兵器は、生命を断ち切り、環境を破壊する悪魔の兵器です。来年2月までに署名1万筆達成に向け、お知り合いの方々に呼びかけ、地域で行動を計画しましょう。

## シリーズお薬のはなし ⑨ 胃薬アラカルト

ほのぼの薬局薬剤師 南山 左知子

胃薬は症状と原因によって選ぶようにしましょう。医師が処方する場合、異なるタイプの胃薬を組み合わせている場合があります。市販薬の場合、症状が穏やであれば、いくつかの成分が配合されている総合胃腸薬で胃の不調に効果が期待できます。しかし、間違った薬を選ぶと逆効果になることがあります。例えば、胃酸の分泌が少ない方に①や②のタイプの薬は適していません。また、症状の改善が見られない場合は、漫然とした使用は避け、医療機関を受診しましょう。

⑥ **健胃薬**  
胃酸の分泌が少ない方に適しています。胃の働きを良くして唾液や胃液の分泌を活発にします。センブリなどの生薬もこのタイプの薬です。

⑤ **胃の筋肉のけいれんを和らげる薬**  
お腹がさしこむようなキリキリとした痛みにも効果があると言われています。

④ **消化を助ける薬**  
炭水化物で胃もたれがしやすいならジアスターゼなどが適しています。脂肪が多い食事の後に胃もたれがするならパーゼがよいでしょう。

③ **胃の粘膜を守る薬**  
成分として炭酸水素ナトリウムなど

② **胃酸を中和する薬**  
ガスターなど有名

① **胃酸の出すぎを抑える薬**  
成分として炭酸水素ナトリウムなど

飲みすぎ、食べすぎ、疲れ、不安、ストレスなどの症状がありませんか。今回は皆さんに一般に販売されている「胃薬」について、ご紹介いたします。胃薬の数・種類は、たくさんありますが、主なものを紹介します。







連載コラム

# 子どものケガと病気

生協こども診療所  
所長 佐藤 洋一

第4回

## 抗菌薬は極力控えるのが 今の治療です。

### 抗菌薬は風邪症状には 効きません

生協こども診療所では、子どもたちに不要な薬を処方しないようにしています。とりわけ、抗菌薬の使用を極力控えています。その理由として、抗菌薬が有効なのは細菌感染の時だけで、風邪などのウイルス感染症には効果がありません。

咳・鼻水・発熱などの風邪症状で受診する子どもたちのほとんどはウイルス感染症であり、1〜2週間程度で自然に治癒していきます。しかし、抗菌薬を内服した直後に解熱すると、抗菌薬が効いたように感じる場合があります。そのような場合でも、本当に抗菌薬の効果があったかどうかを判断することは難しいことがあります。たまたま抗菌薬を内服したときが、自然治癒する時期と重なっただけということがあります。当院では、診察や血液検査等で抗菌薬が必要な状態かどうかを判断したうえで、抗菌薬の投与を行っています。風邪などのウイルス感染症から細菌

菌感染症を予防するために抗菌薬を処方される場合があります。研究結果から、経口抗菌薬には重篤な細菌感染症に対する予防効果がないことがわかっています。抗菌薬にも副作用があります。一番よく見られるのが下痢です。抗菌薬によって、腸内の正常な細菌の分布が変化するからです。他にも、薬疹、けいれんなどがあります。

### 怖いのは、使いすぎで 耐性菌に変化すること

抗菌薬の使いすぎで、困ったことが起きています。抗菌薬が効かない耐性菌の出現です。子どもの鼻の中にはもともと細菌がいますが、常に病気を起こすわけではありません。

抗菌薬を日常的に内服すると、鼻の中にいる細菌が、耐性菌に変化します。この耐性菌が暴れ出して、肺炎などを起こした場合には、抗菌薬が効かずに治療が難渋することがあります。それでも、今までは新しい抗菌薬が開発され、耐性菌を治療できていました。その開発にも陰りを見せています。最近では不要な抗菌

薬の投与を減らし、耐性菌の出現を抑えようとしています。とりわけ、日本では耐性菌の検出割合が高いことが世界保健機構からも指摘されており、

### 子どもの様子が おかしかったら病院に

一般小児科外来で、経口抗菌薬が必要な病気は少ないです。溶連菌感染症、重度な中耳炎、肺炎などです。副鼻腔炎や中耳炎などでも、軽症の場合には経口抗菌薬がなくても治ることがあります。風邪症状の場合には、安静と十分な栄養をとることに気をつけましょう。子どもの様子がおかしいと感じたら、すぐに病院にかかりましょう。念のための抗菌薬内服ではなく、こまめに医療機関に受診することで、子どもの健康を守ることができます。



## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

### \*ランチタイムミーティング組合員のつどいを行いました\*

2017年4月20日(木)ランチタイムミーティングにご協力いただいている組合員さんを集まっただき、昨年度の報告や今年度の取り組みについてみんなで話し合いました。出された意見とそれに対する対策をお伝えします。

- もっと多くの学生さんに来てもらいたい！  
友達を誘って参加してもらう  
看護学生さんにも呼びかける  
大学前でチラシを配って知らせる
- 負担が増えてきている  
調理が大変な時は、担当者も手伝います  
時には、調理なしのお話しでの参加もあります



これからも、ランチタイムミーティングを継続開催できるように、意見を出し合いながら盛り上げていきたいと思っています。ご協力よろしくお願いたします。



- 学生さんの意見が聞きたい  
ランチニュースに学生の感想を掲載します
- 学生さんに何を話したらいい？  
組合員活動の話や医学生への期待など…事前に相談します

お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・医学生担当 (TEL 073-441-5090) まで、ご連絡ください。

# 読者のひろば

## 楽しさ発見

ウォーキングをするようになってから、すれちがう方たちと、簡単なあいさつをするようになりました。名前も知らない方たちですが、笑顔と、その健脚さがいやされます。

和歌山市 内野井 えり

## もう1回免許の更新を

高齢者の交通事故が増えています。私も高齢者なので、免許証の返納をしないといけないのかな、と思うことがあります。私の居住地域は交通の不便な所で、車を手放せません。もう一回、更新しようと思っております。

和歌山市 西岡 勇雄

## 医療生協を何よりも頼りに

今の私にとって、医療はライフラインの一つです。だからこそ、生きていくために、何よりも頼りにして

います。医療生協事業所を大切にしていきたいです。

海南市 山縣 佐与

## 小さな菜園が大きな楽しみに

我が家の小さな家庭菜園には、今、ジャガイモの花が満開です。6月には、収穫です。孫たちと一緒に収穫して食べるのが楽しみです！

和歌山市 山下 修作

## とても興味深かったミニ紀行

ぶらり紀のくにミニ紀行を読み、地元、下津の歴史を改めて知ることができました。とても興味深かったです。

海南市 土田 美香

## 今を精一杯に

子を持って知る親の思いといいますが、孫を持つとさらに強く感じます。両親が、私の子どもたちにしてくれたこと、ひとつずつ思うと、あたたかいものが

こみあげてきます。今できること、今しかできないことを、精いっぱいしたいです。

和歌山市 小南 霞

## 考える様が可愛い

4歳と5歳の孫が、などにはまっています。問題を出してやると、一生懸命考える様が、とてもかわいらしいです。正解すると、「ヤッター！」と、大喜びです。

紀の川市 嘉摩尻 智美

## 楽しく拝読

読者のひろば、楽しく読ませてもらっています。健康からパズル、むずかしいですが、解くのが楽しいです。

和歌山市 西田 弥生



## 表紙写真大募集

「健康とくらし」表紙に掲載する写真を大募集。和歌山の風物を写したものであれば、なんでも結構です。どしどしお寄せください。

## 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		
	新患	予約診	外科	内科特診	内科	内科	
月	木下	小西	坂口	田端	三谷松岡	小西喘息	
火	小西	畑	木下	今中	上垣内	三谷坂口	
水	小西	内田	畑	三谷	田端	松岡坂口(第1・3・5) 小西(第2・第4)	
木	小西	土生	畑	上垣内		古田(第2・第4) 土生 木下	
金	内田	村井	小西	田端			
土	交代診療						

午前診	午後診	夜診
佐藤	佐藤	山本
佐藤	特診	山本
森田	予防接種	佐藤
佐藤		山本
佐藤	予防接種	佐藤
交代診療		

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

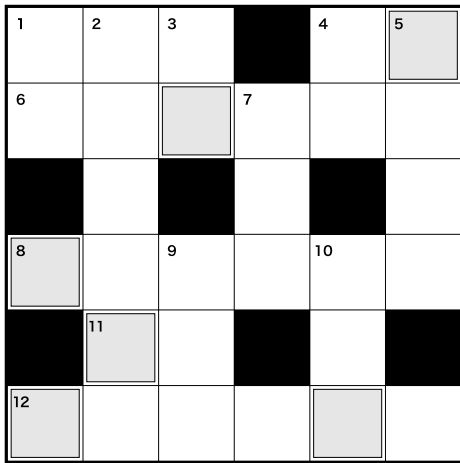
午前	夜診
奥村	奥村
奥村	
奥村	奥村
奥村	
奥村	奥村
奥村	

### 外来診療 体制縮小のお知らせ

生協病院の医師体制が厳しくなり、6月から河西診療所の水曜日の夜診(第1、3、5週)と、芦原診療所の土曜日午前外来を閉める事になりました。患者さんにはたいへんご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。



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 夏だなく

### 「E」のキー

1 曲亭馬琴『南総〇〇八犬伝』

4 的めがけて射る競技

6 世界の動物がたくさんいるところ

8 「今年の春闘は〇〇〇〇〇〇で敵しかった」

11 色「選抜高等学校野球大会紫〇〇の優勝旗はどのチームに？」

12 歩きやすいように準備を整えること。

### タテのキー

1 ♪「海は荒海 向こうは〇〇よ」  
2 これからが食べ頃の野菜。ゆがいても生でも甘い

3 幕末、新撰組の屯所があった京都の寺

4 理由、わけ。「それ〇〇〇〇〇〇あって故郷を去る」

5 民間放送  
7 用足しを頼まれた人。使者

9 看病。傷病者を介抱すること  
10 「南西諸島のうち、鹿児島県側薩南諸島に属する〇〇〇列島」

### 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。
- 〆切／8月末必着
- 発表／本紙253号 (2017年11月号)
- 宛先／8ページに掲載



解答/No.187「れんげそう」

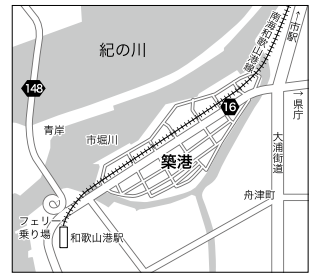
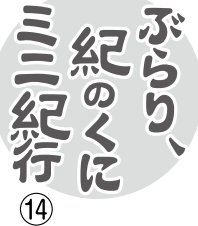
### 〈当選者発表〉健くらパズルNo.187の正解は「れんげそう」でした。応募総数70通のうち正解は70通でした。抽選で次の5名の方々に図書カードをお送りします。

- 和歌山市 浅野由美子様
- 和歌山市 榎野 安栄様
- 和歌山市 西谷喜美子様
- 和歌山市 松村眞佐子様
- 海南市 西 美好様

## 紀の川河口・築港暮色

満生 明蔵

(東中地区歩こう会)



和歌山市の築港は、明治以降に築地橋西側から六丁目税関辺りまでの河岸(紀の川南岸)に築かれた内港で、その先に河口大橋があつて海になる。小型船舶、艇などの出入の為に、紀の川を堤防(青

暮色である。日の午後、築港岸壁を歩いたが、附近一帯は殺風景の一言に尽きる。ところが、入り日が河口から港や工場群(北岸)を染めると、風景は一変して情緒を帯び、陶然と佇んでいるうちに、風物が薄墨色の影絵の世界になって、築港の暮色である。

岸)で仕切つて築地川とし、この界限が賑わつた時代があつたとか。約四〇年前に新本港(万屯岸壁)が完成して以来、築港は廃港同然に。先



## 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380回予定 岬町「学文字山」(216m) 6km  
日程:2017年8月20日(日) 【技術:3 体力:3】  
集合場所:和歌山市駅(8:31発難波行サザン乗車)⇒みさき公園駅(下車:9:05発多奈川線乗換)⇒深日町駅下車  
歩行コース:深日町駅⇒鉄塔⇒休憩所⇒孝子方面分岐⇒学文字山⇒下孝子方面分岐⇒孝子駅
- 第381回予定 近場「大日山から矢田峠」 8km  
日程:2017年9月10日(日) 【技術:3 体力:3】  
集合場所:和歌山駅東口バス⑤乗場(8:50発紀伊風土記の丘行乗車)⇒鳴神団地西バス停下車  
歩行コース:鳴神団地西バス停⇒大谷山⇒大日山⇒紀伊風土記の丘⇒彦地峠⇒矢田峠⇒足神社⇒山東駅  
帰路:和歌山電鉄山東駅⇒和歌山駅  
※問合せ先:☎073-473-0668 安田まで

# 参加しよう！健康意識が高まる「ヘルスアップチャレンジ2017」

みなさんは「ご自身の健康にどれだけ関心」をお持ちですか？

食生活の偏り、運動不足、ストレスなど多くの原因により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のでしょうか？

日本医療福祉生協連合会では、2015年に「医療福祉生協の健康習慣」の改定を行い、「8つの生活習慣」と「2つの健康指標」を新たに策定しました。

これにもとづき2007年に『健康づくりチャレンジ』から名称変更を経ながら和歌山中央医療生活協同組合では、『ヘルスアップチャレンジ2017』と題して今年で11年目を迎えました。

2ヶ月間、みなさんの生活習慣改善、健康増進にむけての活動を応援します。『チャレンジ』といっても、難しいことはありません。食生活や運動、普段の生活に関することで、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○×をつけていただくだけです。出来ない日があっても大丈夫！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よ。

まずはお近くの医療生協の事業所、地域のコミュニティセンター、地区公民館や支所でパンフレットを手にとってみてください。チャレンジに参加してチャレンジカレンダーを提出いただいた方には、もれなく記念品を贈呈いたします。

参加は無料で、組合員以外の方でも参加できます。今年度はこの企画について「和歌山市、岩出市、紀の川市、海南市、和歌山県生協連」の後援をいただきました。今年のチャレンジの目標は2000名です。県民、市民の大勢のみなさんにふるってご参加いただけますよう、お待ちしております。



## レタスと卵の炒め物

ためして123  
クッキング



### ★つくった人からひと言

卵は炒めすぎずに、取り出しましょう。  
油を使わず、マヨネーズで味がまろやかになります。



〈一人あたり〉 エネルギー 323kcal  
塩分 1.1g

### 材料(2人分)

レタス……………	110g	卵……………	2個
プチトマト…………	40g	塩・こしょう……	少々
ベーコン……………	60g	マヨネーズ…………	大さじ2 1/2

### 〈作り方〉

- ①レタスは一口サイズにちぎる。
- ②ベーコンはたんざくに切る。
- ③ボールに卵をとぎ、マヨネーズ大さじ1/2、塩、こしょうをいれる。
- ④フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて、火にかけ、③を炒めて取り出す。
- ⑤フライパンを拭き、マヨネーズ大さじ1を入れる。ベーコンを炒めて、レタスとプチトマトを炒め、④を戻して、塩、こしょうで味をととのえる。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

## 編集後記

厚労省の調査で日本の子どもの貧困率（相対的貧困率）は13.9%（2015年）で、子どもの7人に1人が貧困状態であるとの新聞記事を見ました。とくにひとり親世帯の貧困率は、50.8%と半数以上が生活が苦しい状況下であり事態は深刻です。国は子育て支援を打ち出していますが、こどもの貧困問題に関し改善されている気配は見られません。世間では行政に頼らず、子ども食堂や無料塾などの自主的ボランティアの輪が広がってきています。

今回の総代会の発言にもありましたが、私たち医療生協の中でも高齢者だけでなく、若い世代にも目を向け考えていくことが必要だと感じます。子どもからお年寄りまで、誰もが安心して暮らせるまちづくりをめざしたいものです。

(A)

〒640-8390  
和歌山市有本一三八―四  
和歌山中央医療生協  
「健康づくり」  
編集委員会

※パズルの答え、  
ご意見・ご連絡は左記まで。