

2017年9月

第252

(隔月発行)

# 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 ……22,867 人
- 出資金 ……953,321,119 円
- 一人平均 ……41,690 円  
出 資 額

2017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-iryoseikyoo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



## 和歌山マリーナシティ

和歌山マリーナシティは、和歌山市毛見沖にある、和歌山湾につくられた人工島です。1994年に開催された、世界リゾート博に合わせてつくられました。

地中海の港町を模して造られた遊園地のポルトヨーロッパや、マグロの解体ショーが行なわれる黒潮市場、天然温泉の紀州黒潮温泉、海釣り公園、和歌山マリーナシティホテル、和歌山マリーナなどが併設されたりゾート島となっています。

夏季シーズンには、スタアライティリレーションとして、音と花火のコラボレーションイベントが催されています。

写真／甲佐洋三さん(岩出市) 文／神崎義美

### 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・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

# 2017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10～11月。8～9月準備月、12月締めくくり月

### 生協強化月間の意義と目的

毎年秋に医療生協を集中的に強化する強化月間

○(1)仲間ふやしこそすべての活動(事業・組合員活動)に共通する柱」と位置づけ、あらゆるつながりやとりくみを仲間ふやしにつなげましょう。

○誰もが参加できる医療福祉生協との出会いの場をつくり、つながり、くらしを支える医療福祉生協の魅力伝え、仲間を迎え入れましょう。

○(2)くらしを支える「生協のしくみを活かして、くらし安心のネットワーク」のひろがり

を組合員・職員がともに実感するには何が大切なのか考えましょう。

○目標とありたい姿を共有し、達成のための具体的な手立

てを考え、準備をしてのぞきましょう。

と全国の医療福祉生協でも組織強化が訴えられています。

私たちの第61回通常総代会でも重点課題として「組合員活動では、地域の課題と結びついて「つながりマップ」「ひろい居場所づくり」・支部づくりをすすめます。担い手ふやし・健康とくらし」配布協力者ふやしをすすめる、ふれ愛力フェ

や昼食会、助け合い支えあい活動などを旺盛にすすめます。組織担当を「地区支部」とともに「地域包括ケア・生活支援

マネジメント機能を持つ」事務局に発展させ、職員と組合員、運動のつなぎ役を担うなかで、職員と組合員の担い手・後継者づくりをすすめます。通信教育を大きく広げ、健康づくりの多彩な活動にと

りくみます。後援団体や協力団体を広げながらヘルスアップチャレンジを大胆に広げ、「仲間ふやし」と事業に見合った「出資金ふやし」などをすす

めます。立命館大学との共同研究で「地域アンケート」活動にとりくみ、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。

この強化月間「つながりマップ」「ひろい居場所づくり」・支部づくり、「ヘルスアップチャレンジ」「アンケート」を大きく広げ、支え合い・助け合い活動とあわせて、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

年間目標の8割到達。年間目標は、仲間増やし10000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1000人。ヘルスアップチャレンジは全体で2000、各地区・支部で昨年を大きく上回る(2倍めざす)目標を設定します。

#### (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。10/10を「月間」前半の仲間増やし集約の日と位置付け、10/1行動(8

9月準備月と10/10(火)までを集約)で年間目標の6割到達をめざします。10/1(日)を前後して「せいの行動」日を位置づけ、各地区・事業所で「せいの行動」をとります。

・支部単位で目に見えるかたちでの行動を組み立てます。  
・全職員のなかで医療生協拡大強化の意義を深め、あらためて職員の家族や知人・つながりでの組合員増やしへの協力を訴えます

●出資金増やし  
・各地区・支部の出資金増資目標を位置づけ、増資協力を広く訴え、各地区・事業所で積立増資参加者を支部・事業所(組合員・職員)に広げます。職員参加は7割以上をめざします。

●班づくり・班会開催  
・各支部で目標を意識して取り組みましょう。日常的なつながりを生かして、ふれあいサロン、地域班やサークル班を新しく組織しましょう。

・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。

#### ●支部づくり

・地区協議会で協議して、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しましょう。

※アンケート活動のとりくみは、(8ページ)を参照してください。



#### 第29回組合員活動交流集会

9月9日(土)  
於：北「ミニユニティセンター」  
250人の参加目標で開催し、各支部・地区で一斉のスタートダッシュを。

# 原水爆禁止2017年世界大会「長崎」に参加して

特養わかば 谷口 考平

8月7日からの3日間、原水爆禁止世界大会へ参加させて頂き、多くの事を学んできました。今年は核兵器禁止条約が採択されるという、歴史的な転機となる時期に参加させて頂けた事は、本当に素晴らしい経験となりました。

この核兵器禁止条約は、7月7日に賛成122か国という圧倒的多数で採択された条約で、その内容は、核兵器の非人道性を告発し、核兵器に関する製造や使用、威嚇、譲渡等全ての行為を禁止し、核兵器の廃絶の必要性を訴えるものですが、日本は世界唯一の被爆国であるにも関わらず、この条約を批准していません。

今回の世界大会には、全国から6000人を超える人々が参加し、多くの方々からの発言がありました。皆さんの共通している点は、「核兵器と人類は決して共存できない」という事です。フランスから来られた方の発言で、「現在の核爆弾は、1つで広島に落とされた爆弾の4000発分の威力がある」と言われていました。これだけの威力のある核兵器が、全世界にはまだ15000発も存在しているとの事で、まさに人類を滅ぼしかねない悪魔の兵器だと感じました。1日目の夕方から被爆者の方々の悲惨な体験も語って頂きましたが、かろうじて生き延びた被爆者に死ぬまで苦しみを与え続けるのが核兵器であり、現在世界で使用が禁止されている毒ガスや生物・細菌兵器以上の非人道性を感じ、核兵器は縮小ではなく廃絶が必要であると強く感じました。政府の中には、平和には核による抑止力が必要で、アメリカの核の傘下による安全性を語り、核兵器を「必要悪だ」とまで言う人達もいるとのお話もあり、



とてもショックを受けました。こういった政府の人達が、核開発を進める北朝鮮を非難するのは説得力がなく、核兵器禁止条約に日本が批准しない事がどれだけ被爆者の方々に精神的に苦しめているのかと、とても残念に思いました。

核兵器禁止条約が採択された今こそ、被爆国の日本が先頭に立って核兵器の廃絶に向けた取り組みを行うべきであり、その為に自分達にできる事は何かを考える機会となりました。

主催者の方の挨拶の中に、「我々は微力ではあるが、無力ではない」という言葉がありましたが、自分達にまずできる事は、今回の世界大会で学んだ内容を伝え、それを継続して行っていく草の根運動であると思います。今後も様々な場面でこの学びを活かし、核兵器のない世界の実現に向け、毛細血管の隅々まで血液を行き渡らせる様に、核兵器の非人道性を人々に広く伝えて行きます。

## 中地区夏まつり

7月29日、午後5時から、生協中之島の駐車場を会場に、夏まつりを行いました。



実行委員長の山本理事のあいさつの後、よさこい踊りのグループのみなさんに、踊りを見せていただきました。模擬店、福引コーナー共に、たくさんの参加者でにぎわいました。終了予定時間よりも早く、品物が完売する模擬店もありました。

金魚すくい、スーパーボールすくいのコーナーには、子どもたちがたくさん集まっていました。支えあいセンターの中では、健康コーナーや、戦争パネルの展示なども行ないました。

2年ぶりのまつりで、人出が心配されましたが、約250人の参加で、無事終了することができました。

## 河西地区夏まつり

今年で26回目になる河西地区平和夏まつりは、8月5日(土)に300名の人出で盛大に行われました。開会後実行委員長の木津所長が舞台に上がり、核兵器廃絶国際署名の訴えも交え挨拶。その後歓談ののち地元在住のTOYBOXさんによる歌声、ぶんだらや河内音頭をみんなで踊り、室内では原爆写真展やマジックショーが行われました。夜店は福引抽選会、野菜の直売・飲み物・食べ物・子どもが



楽しめるお店などどれも盛況でした。最後には豪華景品のあたるピンゴ大会をおこない無事終了、暑い夏の1日を満喫しました。

## 海南げんき平和夏まつり

医療生協 海南・海草支部は8月5日(土)に第9回 げんき平和夏まつりを開催。当日、会場には700人以上の地域の方でいっぱい。



4時30分から子どもコーナーに50人が集まり一緒に参加した保護者の方も大満足。

5時30分から本番がスタート。会場には13の屋台が並べられ、焼きそばをはじめ、かき氷、フランクフルト、お寿司、から揚げなどたくさんの食べ物や品物が並び、署名コーナーでは「核兵器廃絶国際署名」を訴えました。

福引コーナーは1枚100円の参加協力権を2800枚販売し、景品も豪華で大盛り上がり。

中央では、民商太鼓の威勢のいい太鼓の音で始まり、支部長から開催の挨拶、げんき職員による「げんき音頭」がまつりを盛り上げました。そのほか、新婦人の演奏、和歌山県、海南市の重要無形文化財の「イナ踊り」「亀の川念仏踊り」、また、タンポポ太鼓、フラダンス、みんなで歌うコーナーと、今年で第5回となる「童謡・抒情歌歌唱コンクール」では7名のエントリーがあり、うたごえオールスターズの生演奏、自慢の歌声で優勝を競いました。

最後は、恒例の盆踊りで幕を閉じ、大盛況のげんき平和夏まつりとなりました。

今回のまつりでボランティアは、前日の準備、当日朝からの準備と本番、翌日の後片付け3日間で、延べ85名以上の人に関わりました。医療生協の支部が地域でたくさんの人を巻き込んで、地域を盛り上げる夏のイベントは今後の医療生協運動の大きな糧になっていくことでしょう。

# 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 夏休み子どもイベントのとりくみ

地域支えあいセンター虹では、8月9日(水)10時から「夏休み子どもイベント」を開催しました。

2か月ほど前から、わかやま市民生協、JAわかやま農協、和歌山中央医療生協が話し合いを持ち、子ども食堂の話題や、フードバンクについて議論し、夏休みを利用して「子ども食堂のプレ企画」として夏休みの宿題の工作と昼食会(カレーライス、サラダ)を開催しようということになりました。

役割を分担し、食材の調達、当日の運営、ボランティアの組織など打ち合わせをし、8月1日には小学校の登校日に合わせて、門前でチラシをまきました。

すぐに数件の電話での反応があり、4組10名(保護者3名含む)の参加者がありました。

当日は、スタッフの紹介の後、木下理事が工作(風車、紙ブーメラン、ペットボトル風車)の説明をし、スタッフがそれぞれ参加した子供たちに付いてをサポートし、11時半には工作は終了しました。ブーメラン飛ばし大会も行い、大盛り上がりでした。

昼食のカレーライスは中之島地区の運営委員さん4名がボランティアに来ていただき、農協さん、市民生協さんが提供してくれた食材を上手に使用して美味しいカレーと野菜

のサラダを作ってくれました。子どもたちも、とてもいい笑顔で「おいしい!!」と口々に言いながら食べてくれました。

食事の後、農協さんがスイカをたくさん提供してくれたので、スイカ割り大会をして子どもたちも大はしゃぎ。最後にみんなでスイカを食べて閉会しました。

今回は、初めての企画で、準備不足や、運営の戸惑いもあり、スムーズにはいきませんでした。将来的には定期開催できるよう検討していきます。また、今までになかった農協、市民生協との協同組合の連携ができ、地域で新たな共同の輪ができました。

今回のとりくみを通じて、地域での支えあいの活動が、高齢者だけでなく、子どもの分野にも開け、医療生協の新たな組織活動の発展につなげていくことができたとりくみとなりました。



## ヘルスアップチャレンジ 医療福祉生協の「すこしお」運動はじめませんか?

医療福祉生協では、1970年半ばより続けている「減塩運動」。現在でも減塩に関する実践が日々行われています。1日の塩分摂取量は最新調査で9.7gです。

医療福祉生協は1日当たり6gをめざしています。食品の塩分量は加工食品や保存食には、意外に多いです。食事のとり方を意識してみましょう。

塩分量が多いと高血圧・脳血管疾患・腎不全・心疾患を

引き起こす可能性があります。生活習慣を見直してみましょう。

「すこしお」の輪を「ヘルスアップチャレンジ2017」で広がっていきます。チャレンジ応援企画で取り上げる、各地区の食事で「すこしおレシピコンテスト」のレシピを活用するなど減塩運動を実践しませんか。レシピなどの詳しい情報は、医療福祉生協のHPを参照してください。

## シリーズお薬のはなし 10 風邪薬の効果や特徴

ほのぼの薬局薬剤師 吉田 依都子

風邪はウイルスや細菌などに感染して起こります。原因となるウイルスは数百種類もありウイルスに有効な薬はありません。風邪薬は風邪の症状を一時的に和らげることを目的としていて、風邪を根本的に治すものではありません。風邪をひくと熱、喉の痛み、咳、鼻水など様々な症状が出ます。これらに対応するため、市販の風邪薬にはいろいろな成分が配合されています。

- ① 解熱鎮痛成分…熱を下げて喉の痛みや頭痛を和らげます。胃が荒れやすい成分も含まれるので胃腸の弱い人は胃粘膜を守る胃腸薬を併用したほうが良いでしょう。
- ② 鎮咳成分…咳を抑えます。便秘になりやすい成分が含まれているお薬もあります。
- ③ 気管支拡張成分…交感神経に作用して気管支を拡張させて呼吸を楽にします。
- ④ 去痰成分…痰絡みの咳が出る人は、去痰成分が配合された風邪薬を選んでください。
- ⑤ 抗炎症成分…喉の痛みや腫れを緩和します。
- ⑥ 抗ヒスタミン成分…鼻の症状に効きます。眠気や口渇の副作用が現れることもあります。また前立腺肥大や緑内障の人は注意が必要です。

その他に葛根湯などの漢方薬、ビタミン(風邪で消耗しやすいビタミンを補うことで回復を助ける)、カフェイン(頭痛を和らげたり鎮痛成分の働きを助ける)が含まれている風邪薬もあります。

通常の風邪は休養や栄養が摂れていれば一週間ほどで自然に治りますが、体を酷使していると治りが遅くなります。休養や栄養が摂れていないのになかなかよくなる場合は、原因が風邪でない可能性もあるので、医療機関で受診してください。



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5回

## ワクチンが子どもを守っています。



### 公費期間に注意して ワクチン接種を

現在、子どもたちに接種できるワクチンは増えてきています。0歳の乳児では、公費で接種できるワクチンが拡大され、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、B型肝炎ワクチン、4種混合ワクチン、日本脳炎ワクチン、BCGと6種類になりました。いずれのワクチンも複数回接種する必要があり、一度に3〜4種類のワクチンを同時に接種することが一般的になっていきます。数年前とは大きく変化しております。1歳以降でも、水痘(みずぼうそう)ワクチンが定期接種になりました。これらのワクチンの効果により、細菌性髄膜炎などの重症感染症や水痘の子どもたちはほとんど受診することはなくなりました。

ワクチンが子どもの健康を守っています。ただし、ワクチンを公費で受けるためには、接種できる期間に限られています。対象期間を過ぎると、公費での接種はできず、自費での接種になります。ワクチンの接種費用は、1本5000〜10000円(べりい)になります。接種漏れ

がないようにしましょう。制度が複雑なため、分かりにくい場合には母子手帳を持参のうえ、かかりつけ小児科医に相談してください。

### 100%予防できなくても 重い合併症の予防のために

一方で、自己負担が必要なワクチンとして、おたふく風邪、ロタウイルス、インフルエンザなどがあります。これらの病気はいずれも罹患すると、稀ではありますが、重篤な合併症が報告されています。例えば、おたふく風邪の合併症として、難聴があります。この合併症は治療方法がなく、気づいたときには手遅れになります。ワクチンを接種していれば、難聴のリスクは軽減されます。

未だに、自然に罹った方がよいというところで、ワクチン接種をされない保護者の方もいます。どのワクチンも、100%感染を予防することはないのですが、重篤な合併症を予防するため、是非とも接種してください。

また、地域での流行が少なくなると、ワクチン接種後抗体価が下がっていくことがあります。そのため、麻疹・風疹・水痘・おたふく風邪の

ワクチンは2回接種することが推奨されています。

### 社会全体で子どもを守るのが ワクチン接種

ワクチン接種には、個人防衛と集団防衛という考え方があります。ワクチン接種することで、一人ひとりの子どもたちが病気にかららないというのが個人防衛の考え方です。一人ひとりが病気にならなければ、集団感染が発生せずに、ワクチン接種が持病等でできない人たちも守ることができるとというのが集団防衛の考え方です。

例えば、妊婦さんが妊娠早期に風疹に罹患すると、胎児に先天性心疾患・難聴などの障害を残します。妊娠する前に、風疹ワクチンを接種するという個人防衛も必要ですが、様々な事情でワクチン接種できない場合があります。胎児を守るために、風疹ワクチンの接種率を引き上げ、風疹の流行を社会全体で抑えることが大切です。

「希望する子どもたちにワクチンを」は小児科医の願いです。公費以外のワクチンの接種費用が高いため、躊躇されている保護者の方もいます。自治体によっては、自費接種のワクチン接種費用(おたふく風邪等)の援助を行っているところもあります。ぜひ、和歌山でもそのような助成が行えるように自治体に働きかけていきたいと思います。

## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

### ～夏の高校生1日医師体験～

今年も夏の高校生1日医師体験を行いました。今回も組合員さんに、高校生へ医療生協のことを伝えていただきました。

今まではスクール形式で話してもらっていましたが、今回は組合員さんと高校生の距離を縮め、気軽に話ができるよう、座談会のような感じで話していただきました。

ほとんどの高校生が「医療生協」のことは知らなかったのですが、お話しいただいたことで「地域の願いから生まれた病院ということが分かった」「地域の人の健康を第一に考えている」などの感想があり、大切な思いを伝えることができました。組合員活動では、ヘルスアップチャレンジに興味を持った高校生が多く、「誰でも簡単に参加できて健康を維持できるので良いと思った」と話していました。

医師体験参加者とは、医学部入学後もつながりが続くことが多いので、これからもご協力よろしく願いいたします。



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

## 我が家のペット

我が家には、猫が4匹と小犬がいます。毎日、元気に走りまわって、いたずらばかりしていますが、とてもかわいいです。

和歌山市 広田 博子

## 朝の時間に

この頃は、朝早く目覚めるようになり、ゆつくりと朝の仕事ができます。新聞や本を読んだり、「余禄」を書き写すのが1年以上続いています。

和歌山市 中尾 昌子

## 夏が早く進みます

アブラゼミが朝早くから庭で鳴いています。今年はいつもとより時節が早く進みます。暑いから参った。

和歌山市 大西 嘉子

## 密かに恐れる パクチーの収穫

妻がパクチー（香菜）の種をまいて育つのを楽しみに、水をやっています。私はエスニック料理があまり得意でないので、たくさん収穫されたらと、密かに恐れています。

紀の川市 森本 浩寿

## 植え過ぎたかな

趣味の野菜づくり、毎日「キュウリ」30本を友人に配る、暑い夏でした（植え過ぎ〜）。

何事も、程々が良いですね。

和歌山市 佐野 美里

## 白崎海岸と戦争

251号「健康とくらし」の表紙に、白崎海岸県立自然公園が取り上げられ嬉しかったです。白亜の岸壁は世界に誇れる絶景です。万葉歌人も愛し、訪れた場所です。

しかし、戦争中は要塞として、また海軍の特高訓練所として、地元はじめ、目隠しされた負の歴史、戦争犠牲のロケーションです。

## 第37回 生協まつり

日時：10月22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

## 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	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
月	土生(第4)					
火	古田	土生				
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				
木下	小西	坂口	田端	三谷松岡	小西喘息
小西	畑	木下	今中	上垣内	三谷坂口
小西	内田	畑	三谷	田端	松岡坂口(第1・3・5) 小西(第2・第4)
小西	土生	畑		上垣内	
内田		村井	小西	田端	古田(第2・第4) 土生 木下
交代診療					

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

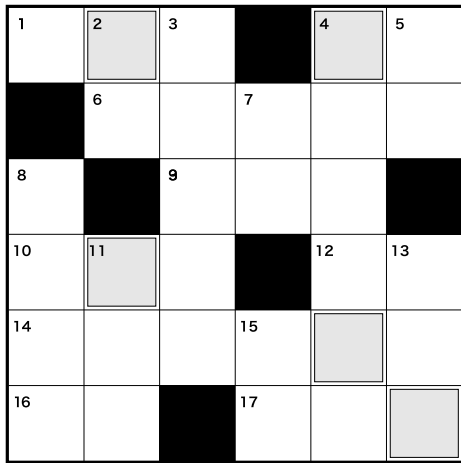
  

午前	夜診
山本	
山本	
山本	山本
山本	
山本	
交代診療	

午前	夜診	午前	夜診
木津	木津	奥村	奥村
木津検査(第1・3)		奥村	
木津	坂口(第2・第4) 第1・3・5 休み	奥村	奥村
内田		奥村	
木津	木津	奥村	奥村
交代診療		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 おいしいけど皮がねえ

### 「〇」のキー

- 1 クラーク曰く「少年よ、〇〇〇を抱け」
- 2 高齢者の経験や知識に敬意を表して「〇〇の甲より年の劫」
- 3 海辺。英語
- 4 木製の2枚貝のような形の打楽器、手の平にのせて打つ。
- 5 兄弟の娘
- 6 甘い炭酸の飲み物
- 7 書物の名。〇〇名、標〇〇
- 8 婚礼などの祝賀で昔よく謡われた能の謡曲
- 9 最も多い
- 10 助力、助勢。「〇〇〇を求める」
- 11 まだまだ暑くて持ち歩いて扇いています。
- 12 ニャー、ゴロゴロゴロゴロ
- 13 自分の側。「あちらではなく〇〇〇です」
- 14 パンにハムや野菜をはさんで食べる食品
- 15 区画された境界。領〇〇、西〇〇、地〇〇
- 16 磁器の染付けに使う藍色の顔料
- 17 奈良県明日香村南西にある〇〇古墳

### 「タテ」のキー

- 1 クラーク曰く「少年よ、〇〇〇を抱け」
- 2 石川啄木、東海の小島の〇〇〇の白砂に……
- 3 海辺。英語
- 4 木製の2枚貝のような形の打楽器、手の平にのせて打つ。
- 5 兄弟の娘
- 6 甘い炭酸の飲み物
- 7 書物の名。〇〇名、標〇〇
- 8 婚礼などの祝賀で昔よく謡われた能の謡曲
- 9 最も多い
- 10 助力、助勢。「〇〇〇を求める」
- 11 まだまだ暑くて持ち歩いて扇いています。
- 12 ニャー、ゴロゴロゴロゴロ
- 13 自分の側。「あちらではなく〇〇〇です」
- 14 パンにハムや野菜をはさんで食べる食品
- 15 区画された境界。領〇〇、西〇〇、地〇〇
- 16 磁器の染付けに使う藍色の顔料
- 17 奈良県明日香村南西にある〇〇古墳

### 〈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、身の回りでできごと、短文芸などを書いてお寄せください。

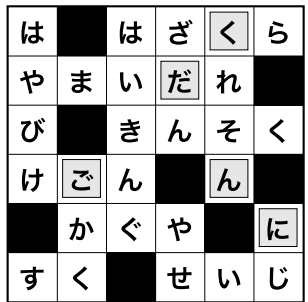
掲載させていただいた方には、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名を希望される方はその旨をお書き添えください。

- 宛先 / 8ページに掲載
- 発表 / 本紙254号 (2018年1月号)
- 〆切 / 10月末必着

### 〈当選者発表〉

188の正解は「にくだんご」でした。応募総数78通のうち正解は76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 小原 晴菜様  
和歌山市 中村 淳子様  
和歌山市 山本 滋子様  
和歌山市 和久田由起子様  
橋本市 富岡 嬉子様



解答/No.188「にくだんご」

## ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ⑮

### 小さな鉄道の旅① 和歌山電鉄 貴志川線

満生 明厳 (東中地区歩) (7/26)

貴志川線は、県下唯一の郊外電車である。市街地を抜けて岡崎以遠、どこで降りても田園・里山地帯をのんびりと歩ける。足をのばしても、電車線に向けて迷うことはない。ここ数年来、電車で外国人旅行者と乗り合わせるが、いったん合

車窓から白鷺の立つ青田を撮影した旅行者が、オランダから来たと言った私の隣に座ると、片言の日本語で、どこへ行っても兵隊がいけないねと話しかけてきたので、少し話し合ってみようと思った。



## 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。
- 第382回予定 橋本市・音百選「不動山」 12km  
日程:2017年10月15日(日) 【技術:4 体力:4】  
集合場所:和歌山駅(7:41発:王子行き乗車)⇒橋本駅(8:56着:9:10発南海高野線乗換)⇒9:15着:林間田園都市駅下車⇒タクシーにて明王寺(杉尾集落)【ICOCA便利】  
歩行コース:明王寺(杉尾集落)⇒635段の階段⇒不動山の巨石⇒不動山山頂⇒タイトレ分岐⇒行者杉(三本杉)⇒タイトレ西進⇒杉尾峠⇒明王寺(杉尾集落)⇒農免道路分岐 農免道路⇒小峯寺⇒初芝橋本高校前バス停  
【タクシー予約の為、事前参加予約必要 ☎073-473-0668 安田まで】
  - 第383回予定 紅葉の宇治散策とリニューアル「平等院」 9km  
日程:2017年11月26日(日) 【技術:3 体力:3】  
集合場所:和歌山駅(7:30発京橋行き乗車)⇒天王寺駅(8:32着下車:8:39環状線(内回り)乗換2番線)⇒京橋駅(8:54着下車:9:17発京阪特急電車乗換)⇒中書島駅(9:48着下車:9:52発宇治行乗換3番線)⇒宇治駅(10:07着下車)【ICOCA便利】  
歩行コース:宇治駅⇒宇治上神社⇒仏徳山(131.5m)⇒朝日山(124m)⇒志津川地区⇒白虹橋⇒天ヶ瀬ダム⇒白虹橋⇒天ヶ瀬吊橋⇒(宇治川沿いに下る)⇒朝霧橋⇒平等院⇒京阪宇治駅  
※問合せ先:☎073-473-0668 安田まで

# 2017組合員「アンケート」活動にとりくみます

和歌山中央医療生活協同組合では、この秋、立命館大学との共同研究で2017組合員「アンケート」活動にとりくみます。私たちは、6月に開いた第61回通常総代会で【支部と連携して、高齢者・障害者・子どもまでを視野に入れ、くらしを支える役割を發揮します。自治体や社会福祉協議会、地域包括支援センター、自治会・民生委員、老人会・婦人会などとの連携を強め、「医療福祉生協の地域包括ケア」をすすめるための「アンケート」活動を立命館大学と共同研究ですすめ、地域住民の中で共同を広げながら事業と運動の検討をすすめます。】と方針を持っています。以下のようにすすめます。

## ■アンケートの意義と目的

- 1) アンケート活動(アンケート項目の論議、アンケートの配布と回収、結果の分析とまとめなど)を通じて、組合員のつながりを深める。
- 2) アンケートにより把握した組合員の要求を事業や運動に活かすとともに、アンケートに示された「支援を受けたい」「支援をしたい」などの具体的な声を「くらしの助け合い活動」につなげる。

3) アンケートに答えることで、より医療生協の活動に参加したいという意識を組合員のみなさんに持ってもらいたい。

## ■日程

9月9日(土)第29回組合員・職員交流集会でアンケートのプレ実施

10月～11月アンケートの本格的実施

## ■対象とサンプル数

- 1) 対象 「健康とくらし」を受け取っている組合員
- 2) 3,000名程度を目標に集約します。

## ■すすめかた

理事会を先頭に支部運営委員・総代・班長・「健康とくらし」の手配り配達者・職員などが、自身をふくめ組合員(患者・利用者含む)にそれぞれ配布し回収。各地区ごとに目標を持って回収します。



## いわしのオープン焼

ためしてクッキング 124



(一人あたり) エネルギー 200kcal  
塩分 0.15g

### 材料(2人分)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| いわし……………100g(2尾) | オリーブオイル…… 大さじ2 |
| にんにく……………1片      | 塩…………… 少々      |
| たかのつめ……………少々     | オレガノ…………… 少々   |

### 〈作り方〉

- ① いわしを腹開きにして、背骨をとる。水で汚れを落として、キッチンペーパーで水を拭く。
- ② いわしを、クッキングシートをひいた耐熱のお皿に並べて、スライスしたにんにく、塩、オリーブオイル、オレガノ、たかのつめをかける。
- ③ 160℃位のオーブンで10分位、焼く。

★つくった人からひと言 オープンは、パンを焼くトースターでも大丈夫です。  
オレガノは、スーパーのこしょうが置いてあるところに、小さいピンで置いています。  
片口いわしでも試してください。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

## 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。

広島・長崎に原爆が投下され、町は一瞬にして焦土と化して、今なお心と身体の傷跡が癒えない人々と、世界平和を願う人々を中心に「地球上から核兵器をなくそう」と運動を続けてきました。遂に世界中の人の心を動かした本年7月に開かれた国連会議で、核兵器禁止条約が採択されました。

残念というよりも情けないことに世界で唯一の被爆国の日本政府は会議をボイコットしました。

でも、日本からは被爆者のみならず、日本被団協、日本原水協、日本共産党の代表の方が参加し条約成立に奮闘されたと報じられました。

今、医療生協でも、核兵器廃絶「ヒバクシャ国際署名」運動に取り組んでいます。

ご協力をお願いします。

(神)