

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 ……23,068 人
- 出資金 ……953,637,464 円
- 一人平均 ……41,340 円
出 資 額

2017年11月30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



迎春

犬は多産でお産が軽いことから、昔から安産の守り神として有名です。今年はたくさんさんの良いことの誕生と、喜びに会えることができますようにと心を込めて折りました。組合員のみなさんも、この一年良いことがたくさんありますようにと祈っています。

折り紙：平野 公美子さん作

きりえ：中西 知恵子さん作

きりえは最初中国の剪纸といって、絵は黒い紙をカッターで細かく切り抜いた繊細なものでした。今では、白黒だけでなく、絵の裏から色和紙を入れて華やかで楽しいものになっています。日本きりえ協会では、きりえを工芸ではなく絵画として研究されています。十二支の絵も自分で仕上げ、身近なところに飾るのも楽しいものです。



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

2018年 新年のご挨拶 あけましておめでとう ございます



理事長 山本 純嗣

昨年最善の出来事は核兵器禁止条約が国連で承認されたことです。核兵器は違法なものとして国際的に認定されることになり、人類長年の夢であった核兵器廃絶に向けての大きな一歩となります。日本はこの条約に反対していますが、いつまでも占領国アメリカのいいなりという卑屈な態度を止めて、唯一の戦争被爆国として核兵器廃絶の先頭に立つようにならなければならないのです。

昨年最悪の出来事は総選挙で戦争法や9条改憲を支持する勢力が3分の2以上を占める結果となったことです。しかし、決して改憲世論が高まったわけではなく、単に選挙戦術や小選挙区制という選挙制度の歪みのせいであつたにすぎません。今回の選挙では国民世論と国会の乖離は全く解消できません。今年はいよいよ安倍改憲が発議され、国民投票にまで進められる可能性が高まっています。平和憲法を次の世代に引き継いでいくことができるかどうかの正念場にさしかかっています。反核平和運動に特に力を入れる必要にせまられるでしょう。

昨年の国連気候変動枠組み条約COP23ではアメリカや日本の地球温暖化対策への後ろ向き姿勢が問題となりました。このままでは地球平均気温の上昇を産業革命前に比べ2

度未満に押さえ込むことができません。後戻りのできない地球環境崩壊スパイラルへの突入という恐ろしいシナリオが現実化するのではないかと危惧されます。

貧富の格差がますます拡大するにもかかわらず、社会保障の後退はさらにひどくなっています。アベノミクスの失敗により税収が伸び悩み、穴埋めとして、来年の消費税増税を待ちきれず、庶民増税を画ろうとしています。今年の診療報酬改定と介護報酬改訂では大幅な引き下げが提案されているそうで、医療崩壊・介護崩壊につながるのではないかと懸念されます。

昨年4月、本田明生先生がくも膜下出血のため急逝されました。先生は若手医師のホープとして将来を期待されていたので大変な痛手となりました。先生が医学生担当責任者としてご尽力してくださっていたことが実を結び、今春、和医大から3人の新卒医師を生協病院の初期研修に迎えることが決まりました。32年ぶりの快挙です。研修を成功させ、一人前の医者に育っていただくことで生協病院の将来展望が大きく広がることとなります。全力を挙げて研修を成功させたいと思います。今年もよろしく願い致します。

立命館大学 と共同研究

生の声を聞かせて アンケートにご協力ください

11月から立命館大学との共同研究で、医療生協の組合員さんの生の声を聞き、事業や組合員活動に活かしていこうとアンケート活動を始めています。目標回収数は全体で3000部。各地区、組合員数に応じた回収目標を持ち、地域の組合員さんをお願いして暮らしぶりに関する質問にお答えいただいています。

東中地区では、9つの支部で役員さんを中心にアンケート配布・回収を行っています。機関紙「健康とくらし」の配達者空白地域で、対話をすすめるなかで配達協力を快く申し出てくれた組合員さんの話などがあり、活動を通して組合員のつながりが深まることにも結びついています。

南地区では、支部運営委員が全員配達者なので、出来る範囲で機関紙を配っている組合員さんにアンケート協力を

お願いしました。

河西地区では、運営委員さん、健くら配達協力者を中心にとりくみを広げています。サークル活動に参加されている組合員さんに呼びかけるほか、地域のご苦労さん会での協力をお願い、デイサービスの利用者さんにも協力をお願いしています。

那賀地区では、岩出・打田・貴志川の3支部と他地域・事業所で目標を分け、各支部運営委員と事務局を中心に健くら配達協力者に声をかけ、アンケート協力をお願いと対話を行っています。

海南・海草地区では、アンケートを取るにあたり、まずは運営委員でアンケートを全員でやってみました。海南げんきで昼食会が行われたので、参加者50人にアンケート記入に協力いただきました。

なないろカフェで わいわいお話ししましょう!

2017年10月より和歌山市認知症カフェ補助金事業『なないろカフェ』を月1回開催しています。

『なないろカフェ』は地域の方ならどなたでも気軽に交流できるカフェです。また、医療・介護専門職による医療・介護相談・認知症相談(随時)、地域の方たちの役に立つミニ学習会(随時)も開催しています。

なないろカフェ
毎月第4水曜日 13時～16時
場所/地域支えあいセンター虹
和歌山市中之島880-1
茶話会 300円

10月25日(水) 参加者32名

職員の忙しさをみかねてカフェ参加の組合員さんが、積極的にお手伝いしていただきました。会場は、初対面でもわいわいとお話されている方、体操帰りのカフェ参加の方、デイケアの利用者さんにも、笑顔で参加していただきました。



11月22日(水) 参加者44名

今回は、訪問看護ステーション生協みなみ江崎看護師によるインフルエンザのミニ学習会を設定。介護事業所の協力の下、生協中之島複合型サービス・生協中之島デイサービス・訪問看護ステーション生協みなみの介護家族(知人も含む)200名にも日頃の介護のホッとできる場所として参加を呼びかけ4名の介護家族の方の参加がありました。今回も、職員のとんやわんやの様子をみて、組合員さんの自主的手伝いと、視察兼見学に来られていた和歌山市地域包括支援課の職員さん、宇都宮病院の事務長さんにもお手伝いいただき無事終わりました。参加者は、「小学校の同級生に会えてよかったよ」「インフルエンザの学習会は勉強になったよ」と大盛況でした。

追伸:なないろカフェ当日ボランティア募集中。
コーヒーカップ募集中。
よろしくお祈いします。



和歌山中央医療生活協同組合 介護事業部 坂口

シリーズお薬のはなし 12 「健康サポート薬局」のお話

ほのぼの薬局薬剤師 藤井 ますみ

薬の話はちょっと休憩して、今回は「健康サポート薬局」のお話をさせていただきます。

「健康サポート薬局」ってなに?

厚生省は、団塊の世代が75歳を迎える2025年をめぐり、要介護状態になっても、いろいろな職種の人や地域の人たちが協力し合って、住み慣れた地域で住み続けられるようにしようと、「地域包括システム」というのを作りつつあります。

そのなかでいろいろな相談にのれる「健康サポート薬局」を中学校区に1つくらい作ろうということで、2016年10月より登録が始まりました。ほのぼの薬局でも、いろいろな準備を進めて今年6月末に「健康サポート薬局」として登録しました。

どんなことをするの??

まず介護状態にならないために、日ごろから健康サポートをするためにお手伝いします。これまでは管理栄養士さんによる栄養相談、認知症相談を行ってきました。10月からは月に1回ですが、健康シニア体操も始めました。医療生協が行っていることと全く同じ取り組みですが、異なるところは医療生協の組合員さんやほのぼの薬局に来ていただいている患者さんだけでなく、地域一般住民のみなさんを対象にしているところです。

まだ始まったばかりで、細々としかできていませんが、今後、さまざまな取り組みを企画していきたいと思っています。近所お誘いあわせの上参加してみてください。

「ヘルスステーション」を購入しました!

ほのぼの薬局の窓口には、「ヘルスステーション」という機械を設置しました。結構高価な機械です。

何ができるかというと、血圧、体脂肪、心電図、脈拍、ヘモグロビン推定値(貧血のめやす)が測れます。個人カードを登録すると経過が記録されて、グラフ化して印刷することができます。健康チェック項目をチェックすることで、健康をサポートします。歩数計を千円で貸し出して、パソコンとつなぐことでデータ解析ができます。

処方箋がなくても健康チェックだけでも来ていただけますので、お気軽にお立ち寄りください。

長寿万歳

62



岩出市在住
楠本 一郎さん(85歳)

楠本 道代さん(77歳)

班会を続けてきた成果は

みんなの塩分量が下がってきたこと

地域の人たちと和気あいあい

生い立ち

楠本一郎さんは、1932年1月に大阪で生まれました。8歳まで大阪で過ごしたのち、和歌山市岩橋の実家へ戻られました。お父さんは大阪の軍需工場で働いていました。

して、軍靴の音と空襲を知らせるサイレンの音が今でも耳に残っているそうです。1945年の和歌山大空襲の際は、紀伊の親戚の家に疎開されていて、危難に会うことを免れたそうです。

です。琴岬に住まっていた楠本さんは、生協芦原診療所を利用するようになりました。当時、とても親切な先生が診察されていたことを覚えておられるそうです。

高校を卒業後先生の勧めもあり、和歌山県教職員組合の書記として就職されました。その後、興紀相互銀行の労働組合の書記として働くか

その後、岩出町（現在の岩出市）に引っ越しをされました。住環境が良かったことや近所にお友達がおられたことがきっかけです。道代さんは、おおみや診療所が開院さ

道代さんは、近所の方と一緒にお料理をすることを楽しみにしています。巻ぎずしやピザを手分けして作ったり、お節料理を作ったりします。

大阪の大学を卒業したのち、1954年6月から西牟婁郡の中学校で数学の教師に就かれました。その後有田市の中学校を経て、最後は海南市の中学校で36年10か月の教師生活を終えられました。その間、教職員組合の青年部の役員として、3年余り労働組合の専従も経験されていま

労働組合活動を通して、知り合ったお二人は、1962年に結婚され、和歌山市内に住まわれました。

お二人とも交際範囲が広く、地域の人たちと和気あいあいと生活されている様子があいながわれたことがとても印象的でした。

す。

楠本道代さんは、1940年

9月に和歌山市小松原で生まれました。幼いころの記憶と

医療生協とのかわりには、最初の子どもが生まれたころ

芦原診療所から おおみや診療所へ

みんなの塩分量がずいぶんと下がってきたことが、班会を続けてきた成果だと言われました。

道代さんの今の心配は、夜、具合が悪くなった時に、安心して任せられる医療機関が近くにないことです。高齢になっても安心して住み続けられる環境を整つことを希望されています。

第7回

インフルエンザの
特徴と対応1月下旬から
2月上旬に流行

毎年寒くなると、インフルエンザの流行が始まります。ここ数年、和歌山市では1月下旬から2月上旬にかけて流行が拡大することが多いです。今回は、「インフルエンザの特徴と対応」についてです。

急な症状
高熱が3〜5日

インフルエンザウイルスは、大きくA型とB型の2種類に分かれます。インフルエンザの型に関わらず、同じような症状を呈します。潜伏期は1〜7日（ほとんどが1〜4日）で、急に高熱、寒気、咳、鼻水、喉の痛みや頭痛が起こります。また下痢・嘔吐が約1割で見られます。微熱程度に留まる人もいますが、普通高熱が3〜5日間続き寝込みます。2〜7日で治癒します。

インフルエンザの診断はインフルエンザ迅速検査で行います。この検査は鼻汁内のインフルエンザウイルス抗原を検出するものです。発熱後

早期の場合には、鼻汁内のインフルエンザウイルス抗原量が少ないため、検査結果が偽陰性（本当はインフルエンザだけど陰性となる）になります。インフルエンザ流行期に高熱がでて全身状態が良い場合には、発熱後半日程度は自宅で様子を見ることを勧めます。

解熱しても
必ずマスクを

インフルエンザは、基本的には自然に治癒する病気です。抗インフルエンザ薬（タミフル・リレンザ）は発症後48時間以内に使用すると、発熱期間が0.5〜1日程度の短縮する効果があります。しかし、解熱してもしばらくの間（5〜7日間）は、咳や鼻水を介して、周囲に感染させる可能性があります。症状のある間は、必ずマスクをしておきましょう。

意識障害やけいれん
出たらすぐ受診

インフルエンザの重篤な合併症として脳炎や脳症があります。これらの病気は発生が急激で、インフルエ

ンザに罹ったその日から1〜2日くらいで発症します。約80%が発熱後数時間から1日以内に意識障害・けいれん・異常行動などの神経症状が出現します。わずか1日足らずのうち重症になることもあります。特に有効な治療法もなく対症療法のみです。インフルエンザ流行期に、高熱とともに意識障害やけいれんなどの症状が出現した場合、ただちに医療機関を受診してください。

呼吸困難の症状も
すぐ受診

そのほかにも注意すべき症状として、呼吸困難があります。呼吸が浅くて早くなり、呼吸がしにくくような場合も医療機関を受診するようにしてください。夜間や休日の場合には和歌山市夜間・休日応急診療センターを受診してください。受診時にはあらかじめ電話で問い合わせてください。（☎073・425・8181）



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

～刺激になった「医学生をつどい」～

全日本民医連の「医学生をつどいSecond Quarter」が新潟県越後湯沢で開催され、全国から127名の学生が集いました。和歌山からも2名が参加しました。この催しは年4回あり、3月の回には組合員さんも参加して、学び合い、交流し、成長する場となっています。

今回は「公害」をテーマに、新潟水俣病に関する講演やグループ討論で学びました。交流会では、各地の学生と大学生活や医療、社会情勢などを夜中まで語り合いました。初参加した和歌山の学生は、すぐに他の学生と打ち解けて楽しそうに交流していました。「日頃交流がない

地域の学生と話せて楽しかった。みんな地元のことをよく勉強していると感じた。僕も和歌山のことをもっと学ばなきゃと思いました。また参加します。」とっていました。とても良い刺激になったようです。

組合員の皆さん、ランチタイムミーティングなどのときに、彼らに地域のことを語ってあげてください。もっと和歌山を知ってもらうようにご協力をお願いします。



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

毎日自主トレ

高齢で病弱ながら、毎日自主トレで頑張っております。これから風邪をひかない様気をつけてください。

和歌山市 田中 啓介

シニアエクササイズ しています

今年の春からシニアエクササイズに参加しています。皆さんと一緒に体を動かすのが楽しいです。また、尿検査をやっていたので、塩分の取り過ぎにも気をつけるようになりました。

和歌山市 栗山 暁子

9条署名 がんばっています

「湯浅9条の会」として、2016年6月9日から毎月「9日」の日を「9条の日」と定め、すでに42回、暑い日も寒い日も雨が降っても、署名活動をやってきました。まだまだ9条を守るためにがんばります。

湯浅町 上田 隆

いつも楽しみ 「健康とくらし」

「健康とくらし」いつも読んでいます。「ぶらり紀行」にミニ紀行は、とても勉強になります。「健康とくらし」たのしみしています。いつも挑戦しています。

和歌山市 岩崎 和子

ウォーキング 続けよう

毎日のように畑であれこれ仕事するけど、運動不足なんです。仕事するときには、できるだけ力を入れないように体をうごかしている自分に気づきました。ウォーキング続けよう！

有田川町 松坂 陽子

読んで 勉強になります

いつも「健康とくらし」をポストに入れてくださりありがとうございます。地域の健康維持のために、いろいろなイベントが催されていることがわかります。

なかなか参加はできませんが、読んでお勉強しておきます。

和歌山市 近藤 まゆみ

参加して！ 河西地区 俳句サークル

初心者が集まって、毎月1回の句会です。興味のある方もない方もぜひ、気軽に参加してみてください。お待ちしております。医学的根拠は知りませんが、認知症予防にもなるかもしれません。

和歌山市 瀬戸 正男

俳句

(河西地区俳句サークルより)

秋晴れに
笑顔ふくらむ
親子リレー

和歌山市 新谷 幸子

学童も
正座で聴いた
終戦日

和歌山市 梶谷 實子

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		夜診		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
月	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	
火	古田	土生	小西	畑	木下	今中	
水			小西	内田	畑	三谷	
木	古田	古田	小西	土生	畑	上垣内	
金	古田		内田		村井	小西	
土			交代診療				

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 この冬は作れるかな

- 1 親指以外の指がくつついた毛糸の手袋
- 2 わけまえ。みんなで分けて自分からう分
- 3 子どもの子ども。○○の手
- 4 強引に、無理やり事をおし通すことを○○押しと言っ
- 5 紫色を帯びた紺色。
- 6 すごろくで最後にたどり着く場所。
- 7 9割がた。おおかた、ほとんど
- 8 山本周五郎「○○べか物語」
- 9 「雪や○○○、あられや○○○」
- 10 水を多くして米を柔らかくに炊いたもの
- 11 茶碗蒸しに入れる白くてほの甘い植物の根
- 12 ある事態を予測して先に事をおこなったり自分の物にすること
- 13 皮膚や物の表面のこまかいあや。「肌の○○○が細かい」
- 14 自分に害となるもの。「親切心がかえって○○○になる」

「ヨ」のキー

タテのキー

〈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。

● 必切/2月末必着
● 発表/本紙256号
(2018年5月号)

● 宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉 健くらパズルNo.190の正解は「らっかせい」でした。応募総数60通のうち正解は60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。

た	い	し	か	め
そ	一	だ	す	い
た	さ	い	た	
か	せ	い	ね	こ
さん	ど	い	っ	ち
ご	す	き	と	ら

紀の川市 黒田 郁子
岩出市 田中紀久子
和歌山市 宮本 典明
和歌山市 真鍋 文代
和歌山市 中山 進

解答/No.190「らっかせい(落花生)」

ぶらり、 紀のくに ミニ紀行 ⑰

JRきのくに線 和佐駅界隈

奇祭、笑い祭り

満生 明厳
(東中地区歩こう会)

駅舎は、近くのかわべ天文台を模したドーム型。西方を日高川が流れ、東は日高川町和佐・江川地区で、和歌山市の和佐地

区(紀の川右岸)と似た田園地帯である。調べると、「和佐」は河川の湾曲部の地形を表す古語であり納得。江川丹生神社(駅から3km)の笑い祭りは毎年10月に行なわれる。神話の昔、出雲で行なわれる神々の総会に出席すべき丹生の女神が当日朝寝坊し、あわてて雲に乗るとき和



風下着を境内の楠に引っかけてしま、出雲には行けなかった。この様子を村人が大笑して喜んだのが祭りの起こりと云う。

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386回予定 鳴滝不動⇒「札立山」(349m)⇒六十谷駅12km**
日程:2018年2月18日(日) 【技術:5 体力:5】
 集合場所:和歌山駅西口バス停【系統No86】(8:04発 鳴滝団地行乗車)⇒鳴滝団地(8:26)下車 和歌山市駅バス停【系統No88】(7:58発 鳴滝団地経由和歌山駅行)⇒鳴滝団地(8:12)下車
 歩行コース:鳴滝団地バス停⇒鳴滝不動⇒旧採石場⇒尾根道⇒札立山⇒見返り山⇒奥辺峠⇒八王子跡⇒小川地蔵(奥畑集落)⇒六十谷駅 【一部急坂・ヤブ漕ぎ・ガレキ道あり】
- 第387回予定 西吉野「柚野山」(849.7m 高低差500m) & 津越の「福寿草の郷」12km**
日程:2018年3月18日(日) 【技術:5 体力:5】
 マイクロバス使用(3月11日まで、安田(073-473-0668)連絡)
《20名未達の場合は電車》
 集合場所:7時30分発 JR和歌山東口セブンイレブン横⇒京奈和道⇒五条⇒津越称名寺
 歩行コース:称名寺⇒「福寿草の郷」散策⇒林道分岐⇒柚野山⇒むすばれ橋バス停
- 申込み・問合せ先 ☎073-473-0668 安田まで。



合同ウォーキング

10月25日（水）医療生協「健康づくり委員会」主催の「2017合同ウォーキング」を開催し、全地区から55名の参加者となりました。

まず、東松江駅で森脇理事の指導で「ストレッチ体操」を行い、有竹理事が先頭で出発。東松江駅から歩道が整備された「河西緩衝緑地公園」、「河西公園」を通り適時休憩を入れながらウォーキングを楽しみました。「河西公園の広場」での昼食休憩には希望者へ血圧測定を実施しました。

その後、磯の浦漁港を通過し、磯の浦海岸では円になり、自己紹介と一言頂きました。

磯の浦海岸から磯の浦駅へ移動し、運良く「めでたい電車：新型車両（ブルー色）」に乗車でき、皆さん喜んでくれました。「始めて参加したけどよかった」「久しぶりに磯の浦に来たのでうれしかった」など沢山の感想を頂きました。健康づくり委員会では今後も各地区歩こう会と連携しながら継続していきます。



血圧測定



海南バス旅行



南地区バス旅行



東中地区バス旅行



彩り野菜とひき肉のプルコギ風



★つくった人からひと言

手早く作れて、冷蔵庫に残っている野菜（ピーマン、しいたけ、人参など）で代用しても良いです。丼にしたり、レタス・サラダ菜に巻いてもおいしいです。

材料(1人分)

赤パプリカ	30g	〈ピリ辛しょうゆだれ〉	
たまねぎ	40g	にんにく、しょうが	各1/3かけ分(すりおろし)
しめじ	50g	粉唐辛子	小さじ1(一味辛子少々で代用してもいいです。)
にら	30g	白すりごま	大さじ1/2
豚ひき肉	60g	しょうゆ	大さじ1
		酒	大さじ1
		砂糖	大さじ1/2
		ごま油	大さじ1/2

〈作り方〉

- 1 たまねぎは縦に薄切りにする。パプリカは種とヘタを取り縦に細切りにする。しめじは食べやすいように房からはずす。
- 2 大きめのボールにピリ辛しょうゆだれの材料を混ぜる。ひき肉を加えて混ぜ、たまねぎ、パプリカ、しめじを加えて、ざっと混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを中火で温め、2を汁ごと加えて2～3分炒めたらにらを加え、ざっと炒めて火を止める。

〈一人分〉 エネルギー 313kcal
塩分 2.5g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。



先日、東牟婁郡太地町で開催された和歌山県高齢者大会の記念講演「高齢者にやさしい町づくり」を聞きました。町の福祉・教育行政は「80歳になっても恋愛できる町」「医者が逃げ出す町」「国民年金で生活できる町」をめざしています。医療費無料0歳から18歳。

小児生活習慣病予防検診は親子で受診。給食は自校方式で、小中学給食費1/3（100、110円）補助。教材・教員費無償。1食300円の食事・入浴・洗濯サービスの提供で、国民年金で生活できる。など具体化してきた内容でした。人口3・200人の町だからできるのか、自分の住んでいる市と単純に比較できないが、まちづくりのヒントとしたいものです。

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。