



趣味で集めた 雛人形

和歌山市にお住いの、雑賀敏樹さん、ひろみさんのご自宅では、毎年この時期になると、たくさんのお雛人形が飾られます。15年ぐらい前から、お子さんやお孫さんの雛人形とともに、ひろみさんが趣味で集められた雛人形や、ひろみさん手作りの雛人形と一緒に並べられています。飾り付けるまでに、4、5日もかかるそうです。

近くの保育所の子どもたちや、デイサービスの高齢者の方だけでなく、大阪の方からも、見学者の方が訪ねてこられるそうです。

写真/雑賀ひろみさん(和歌山市)

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 ……(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

安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名を

5月3日までに、 20000筆をいっしょに集めよう!

昨年5月3日、安倍首相は「憲法9条に自衛隊を位置つけた第3項を加える」と表明しました。自民党にはもともと改憲草案があるのに、それを無視して、「日本会議」の案を自らの案として唐突に読売新聞で発表したのです。その内容は、憲法9条に自衛隊を書き加えることで9条2項を死文化させるものです。もし改憲が実現したら、社会は大きく変わってしまうのでしようか。

戦後70年以上、日本は「戦争をしない」「戦力を持たない」と定めた憲法9条のおかげで自衛隊は海外の戦争にかりだされることはありませんでした。法律の世界では古い法律よりも新しい法律が優先します。よって

9条に自衛隊を書き込めば、海外の武力行使を制限していた9条2項の歯止めがなくなり、海外で無制限に戦争できることになってしまいます。自衛隊員が海外で「人を殺し、殺される」といったような事態へと発展してきます。

街頭で署名・宣伝行動をしていると、「自衛隊は災害救助をしているから、認めてもいいのでは」との意見を聞くことがあります。自衛隊の本質は災害救助ではなく、軍隊です。日米共同の軍事演習は、戦時に補給や輸送をする「後方支援活動」(兵站)など、戦争法の内容を反映した訓練となっていることは極めて重大です。

国会内では、自民党・公明党と改憲推進派の議席は3分の2を上回りまですが、憲法9条を守る世論と運動が多数派先の総選挙投票総数5500万台となる30000万人の署名を集めれば、発議できない情勢をつくりだすことができます。

みなさんも報道などでご存じだと思いますが、韓国の「ろうそく集会」は230万人を超えるまで短期間で急激に広がりしました。そのきっかけは、2015年8月、安保法案反対国

会前に12万人集まった集会だそうですね。日本人が多数集まったことに影響されて、花が開いたそうです。世界の多くの国から、憲法9条が評価されています。私たち自身もつと憲法9条を学んで知ることが大切だと考えます。

2017年9月、作家の瀬戸内寂聴さんやノーベル賞受賞者の益川敏英さんら19人の呼びかけで「安倍9条改憲NO! 全国市民アクション」が結成され、「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」が全国3000万人の目標でとりにかかっています。

いま、地域でも、安倍政権のもとでの憲法改悪は許さないと保守層も含めた共同が広がっています。いのちと健康を破壊する戦争する国づくりはごめんです。

「健康をつくる。平和を守る。いのち輝く社会をつくる。」を理念とする和

虹のバレンタインデー行動

歌山中央医療生協では、20000筆を目標に署名運動にとりくみます。署名用紙と返信用封筒を「健康とくらし」にも配布します。

組合員のみならず、戦後、私たちが大切に守り抜いてきた憲法と平和な社会をここで壊すわけにはいきません。子どもや孫の世代まで平和な未来がつけられるようご本人ならびに家族、ご近所、知人にまで広げて、署名のご協力を宜しく願います。

2017.12.19

地域支えあいセンター虹

新たな発展へ 子どもらと「クリスマス会」

「夏休み子どもイベント」の開催から4カ月。地域支えあいセンター虹では今回、2017年12月16日(土) 10時から「クリスマス会」を開催しました。

前回同様JAわかやま農協、わかやま市民生協、和歌山中央医療生協が話し合いを持ち、子どもたちに調理を手伝ってもらってトン汁、おにぎり、野菜たっぷりのサラダの昼食と、クリスマスケーキのデコレーションも子どもたちにお渡ししようという企画になりました。今回も食材は、JAわかやま農協とわかやま市民生協がたくさん提供していただきました。



当日は3歳から12歳までの子どもさん9名と保護者3名が参加しました。保護者の方の協力でトン汁の調理はケガの無いよう十分に配慮し、大人がマンツーマン

で包丁に手を添えて丁寧に補助しました。5名の調理ボランティアの方がおいしく仕上げてくれました。



また、おやつ
のクリスマスケーキは自分たちで飾り付けをしました。

食事の後は子どもたち全員でレクリエーションゲームをしました。ゲームの途中でサンタさんが登場し、プレゼントをもらいました。最後は自分たちで飾りつけをしたケーキを口いっぱいにはおぼり終了しました。

今回もこのとりくみを通じて、協同組合の連携もでき、また、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協同組合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。

南地区ふれ愛サロン・カフェ

防災・簡易トイレ作りと AEDの使い方や応急処置を学ぼう！

今年のテーマは
「備えあれば憂いなし」

昨年度は「体の健康はお口から」と口腔ケア講習会を行ってきました。今年度は防災・簡易トイレ作りやAED・応急処置の仕方など、いざという時の対応をテーマに各サロン・カフェで取り組んでいます。



そもそものきっかけは南支部の運営委員さんが「非常時、災害時の新聞紙で作るマイトイレ作り講習会」に参加したことです。材料は新聞紙、レジ袋、ペットシート。簡単に作れて1個の費用は約10円、なおかつ、たたむと手のひらサイズ。災害時だけでなく交通渋滞時のトイレとして後部座席のポケットに入れておくと、心に余裕が生まれます。いつなんどき渋滞に巻き込まれるかわかりません。お孫さんがいる組合員は、息子にプレゼントしようとしてさっそく作り方を学んでいました。「これはいいね」と各支部でも取り組むことになりました。

1月の南支部ふれ愛サロンには、作り方を学ぼうと広瀬支部・安原支部・岡崎支部、西支部から各数名が参加

しました。関連して消防署に講師を依頼して、AEDの使い方や応急処置の対応についても学ぼうということになりました。講習会を開催する時はピラを配布して地域住民の方にも参加を呼びかけていきます。最初に取り組んだ安原支部では、ピラを見た地域の方から参加したいと連絡がありました。医療生協の輪が広がるチャンスでもあります。

こんな風に各サロン・カフェでは、豊かな中身にしようと日々ボランティアさんが、アンテナをめぐらして工夫しています。そこがボランティアの運営するサロン・カフェの強み、魅力でもあります。今年も組合員・地域住民とともに楽しみながらたまり場活動を行っていきたいと思います。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

大きく広がった「ヘルスアップチャレンジ」まとめ集会

2017年度のヘルスアップチャレンジは、和歌山市に加えて、岩出市、海南市、紀の川市、和歌山県生活協同組合連合会の後援をいただきました。そのこともあり、参加登録者数は、昨年の1505人から2374人へ大きく広がりました。

今年の人気コースの第1位は、「私の健康法コース」で、2位は「気軽に運動コース」でした。気軽に始められる点が人気の理由と考えられます。「1日1回、人をほめる」や「1日1回、にっこりほほえむ」のコースに取り組み、主人の笑顔が多くなったと喜びの感想も寄せられました。日本医療福祉生活協同組合連合会が発行する「虹のネットワーク」という機関紙でも、お詣りウォーキングコースや夜空の星を每晚見つめるコースなど、ユニークなコース設定があると紹介されました。

1月19日に「まとめ集会」を行いました。わかやま市民生活協同組合や新中村化学工業株式会社など、今年のヘルスアップチャレンジに協



優秀者の表彰



力していただいた企業からも参加してくれました。事務局から、今年の特徴や取り組みの様子などを報告、優秀者の表彰を行ないました。小西先生（健康づくり委員長）のミニ学習会の後、参加された優秀賞受賞者から感想をのべてもらいました。みなさん自分の取り組みを具体的に話され、次回からの参考になるような会となりました。

今年度、ヘルスアップチャレンジにエントリーし、自宅や職場、サークルなどで2か月間がんばっていただいたみなさん、このチャレンジを機会に、健康生活を続けていってください。

健康づくり委員会では、今後も後援団体をふやし医療生協の活動が県下一円に広がっていくようがんばりたいと考えています。

生協こども診療所の取り組み

ちかこ
生協こども診療所 看護師 寺田 睦子

小児科を受診する年齢は生後まもなくから中学校3年生までです。人生の中で最も感染症にかかりやすく、成長過程においても重要な時期といえます。

生協こども診療所では疾患だけを見るのではなく、その子の生活環境や人間関係も視野に入れ、全体像を捉える事が重要との基本概念があります。

毎日の一般診療の他に火曜日午後にはアレルギー特診を設けています。ここでは食物負荷テストや低身長ホルモテストも実施しています。

また2000年開院当初から継続している喘息児デイキャンプは、夏の大きなイベントとなっています。そして冬には小学生対象に病院探検を行っています。

子育てを楽しくという趣旨のもと、未就学児対象に「カンガルーひろば」初めて予防接種に来院された母親対象にファースト外来を実施し、対象年齢に応じた子育て中の不安に寄り添えたらとスタッフ一同頑張っています。

小児科ならではの発達相談では、特別に時間枠を設



け医師とゆっくりと対話する中で、必要であれば臨床心理士による発達検査を実施し、保健所や学校関係者と連携をもちながら支援していきます。

今の社会で問題となっているこどもの貧困。シングルマザーへの支援は当院においても継続した課題となっています。スタッフ各々の視点で来院された患者さんの様子から、気づきがあれば気になる患者訪問で問題点を掘り下げ、スタッフで共有し他部署に繋げていきます。

これからも生協こども診療所は様々な取り組みを通してこども達を支援していきます。



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8回

ご存知ですか？ 花粉症に舌下免疫療法



保険適応となった 治療法

毎年2月から3月にかけて、スギ花粉症のため受診される子どもがいます。花粉症には抗アレルギー薬やステロイド点鼻薬などで治療することがほとんどです。しかし、最近では舌下免疫療法という方法が保険適応となり、スギ花粉症の治療が大きく変化しました。今回はこの舌下免疫療法についてお伝えしたいと思います。

自宅で治療 痛みもありません

免疫療法（減感作療法）とは、アレルギーを起こす物質（アレルギー）を少量ずつ体内に投与してアレルギー反応を抑えていく治療です。この治療には、皮内に注射する方法（皮下注射）、舌の下に投与する方法（舌下法）などがあります。スギ花粉症に関しては、皮下注射と舌下投与の2つの方法があります。皮下注射は自宅では行えず、頻りに病院を受診する必要があります。さらに皮下にアレルギーを注入するために痛みを伴いました。しかし、舌下免疫療法はアレルギーを舌の下に投与するために自宅で治療を行うことができ、痛みも伴いません。

この治療は12歳以上のスギ花粉症の方（スギ花粉症の診断には、血液検査等が必要）が対象となります。ただし、妊娠中の方、β遮断薬の投薬を受けている方、重症喘息の方、免疫不全の方などは適応外となります。

1日1回舌の下 2分後に飲み込むだけ

具体的な方法は、「シタトレン®」という薬を1日1回舌の下に滴下し、2分間保持した後に飲み込むだけです。服用後2時間は激しい運動やアルコール摂取や入浴は控える必要があります。また、治療開始時期はスギ花粉飛散時期を避けた6-11月となります。治療期間は少なくとも3年間程度必要で、約8割の方に効果がみられます。治療中は薬物療法が不要になるケースもあります。治療中止後の効果持続期間は治療期間相当であると言われ、3年間治療を行えば、治療中止後もさらに3年間効果が続きます。舌下免疫療法中にも症状に合わせて抗アレルギー薬の

困られている 子どもさんは 当院で受診を

内服を行うことがあります。もちろん、スギ花粉を回避するためのマスク着用などは行ったほうがよいです。

副作用は治療開始後1ヶ月の間に出現しやすいです。症状は口の中に違和感が生じたり、唇がはれたりしますが、治療を継続するとその症状も徐々に改善していきます。ごく稀に蕁麻疹やアナフィラキシーが出現することがあります。

この舌下免疫療法を行える施設や医師は限られています。もちろん生協こども診療所でも行えます。スギ花粉症で困られている子どもさんは一度当院を受診してみてください。



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

～現場で働く人から学んでます!!～



2018年も和歌山の医学生は様々なことを学んでいます。

4年生は、年明けに生協病院で診察実技の講座に参加しました。地域の皆さんの診察をしている医師の指導を受けながら、問診や身体診察の仕方を学びました。この講座に参加したおかげで、数日後の大学での試験は余裕を持って臨めたそうです。

また、「ディナータイム・ミーティング」という職員との学習・食事交流会では、メディカル・ソーシャル・ワーカーのお話を聞いて、さまざまな困難を抱えた患者さんをどのように支援していくのかを学び考えました。医療介護の現場で働く人から直接に学ぶことは、大学ではできないことで、医学生の貴重な財産となります。

同じように、ランチタイムなどの組合員の皆さんとの交流も、大学ではできない経験で、医学生にとっての宝物となります。



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

毎日歩くのが 楽しい

私は毎日、1時間歩いています。もう10年になります。朝4時30分から5時30分まで、毎朝歩くのが楽しみです。目ざまし時計を使つたことなく起きます。道で会う方とあいさつして、気持ちいいですよ。

和歌山市 西村 はるみ

目標に向けて がんばる

この前から、ごはんを食べる時、50回ずつ噛むことにしたけれど、だいたい30回噛むと終わる。50回目標にがんばるのだ。

和歌山市 上甲 ひとみ

春が楽しみ

昨年の年末までに、チューリップの球根を約500球植えました。同じ日に植えても、花の色や種類によって、開花日が違います。春になるのが待ち遠しいです。

和歌山市 杉山 緑

孫と一緒に 散歩してます

暖かい季節は、毎朝ウォーキングしています。寒い季節は、なかなか運動できずにいましたが、最近、少し喋れるようになった孫が、外に行きたいと訴えるため、ベビーカーを押して散歩に行くようになりました。毎回、楽しみです。

和歌山市 島 美知子

年初からいい気分

少し心配でしたが、いつも「健康とくらし」を配られている方(友人)が体調が悪くなり、私が配らせてもらいました。署名もみなさんにごろよくしていただき、とても気分がよい年初になりました。

和歌山市 西川 治代

今年も元気で

いつも「健康とくらし」を読ませてもらっています。配達の方、いつもご苦労さまです。私も毎日ウォーキ

ングを続けています。みなさん、元気で頑張りましょう。

和歌山市 森本 真行

俳句

孫と振る
鈴の音清し
初詣

和歌山市 西本 功

年始過ぎ
冷蔵庫の中
よく食べた

和歌山市 有竹 昭



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～

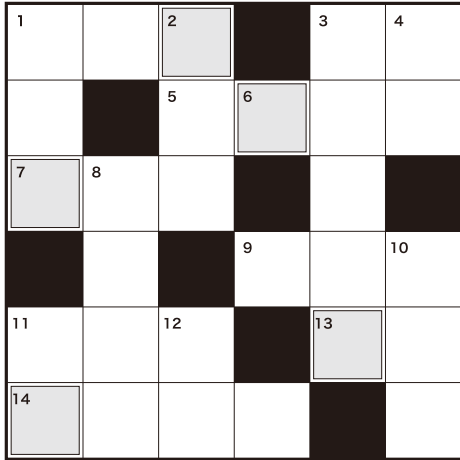
おみや診療所

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	予約診	予約診	小西	内田	畑	三谷	
木	古田 (第1・第3)	古田 (心臓特診)	小西	土生	畑	上垣内	
金	古田	予約診	内田	坂口	小西	田端	
土	予約診	予約診	交代診療				予約診

4月からの診療体制です。河西診療所の水曜日の夜診がなくなります。4月9日(月)から、毎週月曜、金曜日に、附属診療所において整形外科の外来診察を開始します。4月から診療体制が変更になることがあります。受診の際は、各診療所へお問い合わせください。

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 おいしい春の味

- 1 ♪○○○○の学校は川の中
3 昔話『かちかち山』おばあさんの敵討ちで、うさぎがたぬきに与えた舟は○○の舟
5 考え直すこと。「ぜひ○○○○く」
7 移り変わること。「○○○の人生」
9 学籍、成績の順位など
11 糸などで綴じ合わせたところ
13 程度。「○○が知れている」
14 古代ギリシア吟遊詩人『オデッセイア』

ヨコのキー

- 1 カサゴ科、20センチほどの目の大きい魚
2 減算の反対
3 ♪「春がきた、春がきた、○○○○」
4 ○○○働、○○役、○○組
8 事にとりかかる始め
10 自分のありようをわきまえること
11 「駅から○○で10分、車で3分」
12 「孫に甘くて○○メロになっ」

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。
●バ切/4月末必着
●発表/本紙257号
(2018年7月号)
●宛先/8ページに掲載



解答/No.191「めんたいこ(明太子)」

〈当選者発表〉健くらパズルNo.191の正解は「めんたいこ」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 広幸様
和歌山市 大窪ゆかり様
和歌山市 前中 フミ子様
和歌山市 宮本依左子様
有田市 大森恵美子様

ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ⑳

和歌山線②〜西笠田駅
紀の川万葉の里
満生 明蔵
(東中地区歩こっ会)

駅が高地にあるので紀の川が一望でき、その景観は流域一番だろう。近くの国道24号線沿いに道の駅「紀の川万葉の里」があり、駐車場の下、土手から河原まで公園化されている。この地を万葉の里と呼ぶのは、古代大和街道の大和からの旅人が、この辺りで望郷の念を詠んだ歌が万葉集に多数収められたことによる。少し東寄りの参道を数分辿ると国の文化財・宝来山神社に着く。朝早くなら天候にもよるが紀の川の霧の風景が見られる。
人ならば
母の最愛子そあさもよし
紀の川の辺の妹と背の山



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388回予定 桜・桜・桜…山歩きの「吉野山」&「金峰山寺」13km
日程:2018年4月22日(日) 【技術:5 体力:5】
集合場所:和歌山駅(6:49発和歌山線王子行乗車)⇒吉野口駅(8:42着・乗換) 8:48発吉野行)⇒近鉄吉野神宮駅(9:19着・下車)
歩行コース:吉野神宮駅⇒城山⇒太閤花見塚⇒如意輪寺⇒金峰山寺蔵王堂⇒吉野神宮⇒吉野神宮駅
●第389回予定 由良の「金毘羅社」12km
日程:2018年5月20日(日) 【技術:5 体力:5】
集合場所:和歌山駅(8:05発きのくに線田辺行乗車)⇒紀伊由良駅(9:02着)
歩行コース:紀伊由良駅⇒登山口⇒尾根筋⇒帰り道との分岐⇒金毘羅社との分岐⇒金毘羅社⇒帰り道との分岐に戻って⇒尾根づたいで下山⇒紀伊由良駅
※問合せ先:☎073-473-0668 安田まで

東地区・有本支部



南地区



各地区新年会

那賀地区



楽しく活動

中地区

今年も

河西地区



しましよ!



塩だれ豚丼

ためして 127
クッキング



★つくった人からひと言

季節の身近な野菜を使ったり、肉を海鮮に替えたり、お手軽に楽しんで作れます。



〈一人分〉 エネルギー 725kcal
塩分 2g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(4人分)

ご飯	800g
豚バラ肉(スライス)	300g
もやし	1袋
アスパラ	4本
塩	適量
黒こしょう	適量
サラダ油	適量
しょうゆ	適量
塩こしょう	適量

A	長ネギみじん切り	1本分
	レモン汁	1個分
	顆粒鶏ガラスープの素	小さじ2
	白炒りごま	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1
	ごま油	大さじ1

〈作り方〉

- ① Aを混ぜ合わせてタレを作る。
- ② 豚肉を2cm間隔に切り、塩、黒こしょうを振る。アスパラを2cm大に切る。もやしを洗う。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、アスパラ、もやしを炒める。しょうゆ、塩こしょうで、味をととのえる。
- ④ 同じフライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ ご飯の上に③、④を盛りつけ、Aのタレをかけて完成。

編集後記

2018年が始まり、4月からは又新たなスタートをきる人々も多い事でしょう。

明るい未来に向かって……、言いたいところですが、安倍政権が行おうとしている事は到底明るい未来とかけ離れている様に思っるのは私だけでしょうか？
「生活保護削減」「消費税増税」「働き方改革」という名の「働かせ方大改悪」「沖縄辺野古新基地建設」「憲法9条改憲」等等。

何もしないで黙っていても明るい未来はきません。各々がそれぞれの事について学習したり、署名行動に参加したり、反対の声をあげ、できる事からやってみませんか？

これから日本を担って行くこともたちに明るい戦争の無い国を守っていくのは私たち大人の役目です。(電)

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。

〒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