

# 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 ……23,114 人
- 出資金 ……942,892,500 円
- 一人平均 ……40,793 円  
出 資 額

2018年3月31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



## 湯浅の街並みとシロウオ漁

湯浅町の伝統的建造物保存地区は、東西約400メートル、南北約280メートルの地域になります。

醤油醸造業が最も盛んだった地域で、近世から近代にかけての伝統的建造物が残されています。2006年に全国初の醤油醸造の町として、国の「重要伝統的建造物群保存地区」に指定されています。

また、広川で行われる「シロウオ」漁も有名で、3月には、「シロウオまつり」が行なわれています。

写真/甲佐洋三さん(岩出市)

文/神崎義美(湯浅町ホームページ参照)

### 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
- 地域支援あいセンター虹 ……(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



医療生協 海南・海草支部 2018.3.27

第10回

# 海南げんき初午餅まき 150名参加で大好評

医療生協 海南・海草支部では今年で第10回目となる「初午の餅まき」を開催しました。

準備は前々日から餅米を洗い、前日にボランティア



15名で50キロ、22臼分、約1900個あまりの餅をつき、当日に袋入れをしました。また、お菓子や、パン、袋入りのラーメンも準備しました。

今回は、10回目の初午で、より一層、地域の方に楽しんでいただける餅まきにしようと運営委員会でも議論を重ね、思考を凝らし「景品が当たるくじ付き餅」を準備し、1等から4等まで50本の景品を用意しました。

当日は、海南げんきの駐車場に1時間も前から人が集



まりはじめ、まだかまだかと子どもたちも大はしゃぎ。けがの無いよう、子どもエリアと大人エリアをバリケードで区切りました。午後3時30分きっかりに餅をまきました。参加者は150名。大きな歓声とともに、皆が大きく手を広げ飛んでくる餅を受ける者、落ちた餅を拾う者、一気に場が盛り上がりました。

今年初めて行った景品付き餅まきは大好評で、景品もらった大人も子どもも楽しそうな顔で帰って行きました。

また、「3000万人署名」を訴え、59筆も集まり大成功でした。

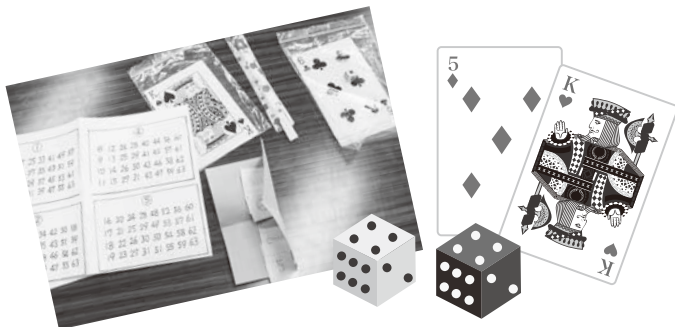
くすみ支部

## 「マジック教室」 種が見えて大笑い

「河西・新春のつどい」「河西・平和夏まつり」「食事会つどいホールくすみ」で、いつも楽しませてくださっている森教二さんの「マジック教室」が、3月26日(月)の午後1時30分から組合員ホールで開催されました。

大判のトランプカードと数字のマジックで先生のいうとおり、一つ二つと下に置いたり隠したり。でも「種」がどうしてもみんなに見えてしまい、参加者一同、大笑い。「私のいうとおりしてネ、後向くから」と、でも、サイコロを使ったマジックでもサイコロはいうことをきいてくれず、うまくいきません。また、爆笑。

先生は、「簡単、簡単」とみんなを励ましますが、そうはいきません。しかし、できたときは頭がスッキリ。認知症予防にはぴったりねと、8名の生徒の感想でした。



### 総代会のご案内

和歌山中央医療生活協同組合第62回通常総代会を、下記の日程で開催します。

日時：2018年6月24日(日)

午前10時開始、午後3時終了予定

場所：プラザホープ4階

和歌山市北出島1丁目5-47





左から崎下 雄佑医師、鈴木 裕医師、小形 光医師



## 研修医3名よろしくお願ひします。

さきた ゆうすけ  
**崎下 雄佑**

4月から研修医として勤務いたします、崎下雄佑です。

医師を目指した動機は高校生の頃に、将来人の役に立つ職業に就きたいと考えるようになったことでした。様々な進路を考える中で、“かかりつけのお医者さん”という選択肢が大きくなっていきました。それは幼い頃から内科や耳鼻咽喉科の医院によくお世話になっており、「もし自分が“お医者さん”になったら」というイメージがはっきりしていたからだと思ひます。今、自分が昔想像していた姿に向かってスタートを

きることができホッとしています。

和歌山県立医科大学を卒業するにあたり、和歌山生協病院で研修させていただくことを決心したのは、県下で最も発展した地域医療を行なっている病院だと感じたからです。ご指導を通じて、患者さんの背景を汲み取り、それを各々の患者さんへの医療に生かす力を育むことができればと思ひます。

未熟者ではありますが、精一杯対応いたします。1日でも早く患者さんに信頼を置いていただけるよう精進します、よろしくお願ひします。

すずき ゆう  
**鈴木 裕**

この度、和歌山県立医科大学を卒業し和歌山生協病院で研修をさせて頂くこととなりました。

和歌山生協病院とのご縁は高校生の時の医師体験からであり、NPT参加といった様々なところで組合員さんのお世話になりました。

昨今では高齢社会となり総合的に診る力がより求められるようになり、地域の医者への必要性は高まっているように感じます。また、疾病の背景には生活状況が関係しているため、医療には経済や政治の問題が複雑に絡んでいます。したがっ

て医療だけを見ては患者を助けることはできません。ここでは時代のニーズに合った総合的な視点を持った医療を学べ、指導に熱心な先生が多くいるためこの病院を研修先に選びました。

6年間という長い学生生活でしたがそれも終わり社会に貢献できる喜びと医師人生の始まりに胸が高まっております。この熱意をもって、いつもご協力していただいている組合員さんや地域の方に少しでも恩返しができるように尽力します。よろしくお願ひします。

おがた ひかる  
**小形 光**

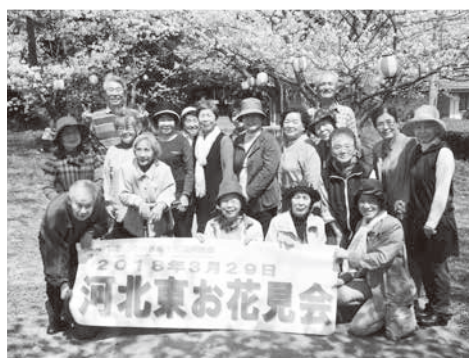
4月より初期研修医として勤務させていただくことになりました、小形光と申します。

高校卒業後、2年間の浪人生活を経て和歌山県立医科大学に入学し、現在26歳です。趣味は大学の部活で始めたサックスです(バリトンサックスという大きいサックスです)。あとは中高の部活でしていた、水泳も少しずつ再開していこうと考えています(体力づくりのため)。

私が医師を目指したきっかけは、高校生の2年の夏ごろの経験にあります。私の母は介護施設を経営しており、私はそこ

ですこしお手伝いをしていました。その際、往診に来てくださった医師が利用者さんに寄り添いながら診察し、とても信頼されている姿をみて、憧れを抱きました。和歌山生協病院のような患者さんとのつながりが強い病院で、様々な経験をさせていただき、そういった患者さんに信頼される医師になれるよう研鑽を積みたいとおもいます。

社会人としてもまだまだ至らない面が多々あると存じますが、精いっぱい努力していく所存です。どうかよろしくお願ひいたします。



河北東支部



中地区



有本支部



# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

東中地区有本支部

## スポーツ吹矢体験会

## 楽しくて健康効果も



東中地区有本支部では、3月9日に多目的ホールで『スポーツ吹矢体験会』を行いました。スポーツ吹矢は、1998年に日本で生まれた新しいスポーツです。円形的めがけて息を使って矢を放ちます。高い運動能力や腕力、肺活量はいりませんので、誰でも性別、年齢問わず安全に楽しむことができます。基本動作は腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹矢式呼吸法で、集中力と精神力が必要です。このスポーツ吹矢式呼吸法には、ストレス解消、高血圧予防、腰痛予防、喘息改善、美肌、ダイエット効果、免疫力アップなどさまざまな健康効果があります。この体験会を企画するにあたり、事前に市内で行われているスポーツ吹矢教室に見学に行ってきましたが、そこには老若男女20名以上の方がスポーツ吹矢を楽しんでおられました。

当日、体験会に集まったのは14名、男性のご参加もありました。最初に和歌山県スポーツ吹矢協会の方が

ら道具や所作についての丁寧な解説があり、それからデモンストレーションをしてもらいました。まずは的に向かって一礼をし、矢をセットしたら正しい姿勢で吹矢をかまえて立ちます。その後、スポーツ吹矢式呼吸法をし、的をまっすぐ見据えて息を『フッ』と吹き、矢を放ちます。そして最後にまたスポーツ吹矢式呼吸法で一連の動作は終わりです。参加された方の中には、初めてでも的の真ん中に命中できた方もあり、皆さんそれぞれ楽しまれている様子でした。

4月から月1回、第4金曜日14時から多目的ホールにて『健康吹矢サークル』として開催する予定にしています。健康チェックも行っていきます。日頃、サークルと言えば女性の方が多いですが男性も大歓迎ですので、ぜひ見学、体験からでもかまいませんのでお越しください。

南地区

## 3、4月は7支部親睦会と 機関紙配達者ご苦労さん会の開催月間

南地区では毎年3、4月に各支部で親睦会と、機関紙配達者のご苦労さん会をそれぞれ実施し、組合員の交流を深めています。

機関紙配達者ご苦労さん会は、「健康とくらし」を手配りしてくれている組合員さんを招待し、食事会を開催しています。欠席者には、メッセージを添えてギフトカードなどを進呈しています。

今年の親睦会は、南支部は和歌浦「木村屋」で昼食会、その後に花見を行ないました。西支部は「あおい茶寮」で食事会をしました。今回は45名の参加で盛況でし



た。雑賀高松支部、広瀬支部が、それぞれ「六三園」にて食事会を開催、岡崎支部は紀州加太休暇村へ行きました。安原支部は地域の公園でお弁当を食べながらお花見を実施、明和支部は手配り者ご苦労さん会と親睦会を兼ねて「旬海」で食事会を開催しました。

親睦会では、漢字ゲームや○×クイズなどゲーム大会をして楽しみました。また親睦会がきっかけになり、各支部で行なっている「ふれ愛カフェ」に参加する組合員が増えたり、組合員さんどうしのつながりが深まったりしています。





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9回

## 子どもの睡眠は10時間。 早寝・早起きの習慣を



光を浴びると生体リズムの周期が延長し、地球時間との同調が困難になります。

先日、熊本市で開催された子どもの発達障害関係の学習会に参加しました。片道5時間以上かかりましたが、非常に勉強になりました。その講演会の中で、子どもの睡眠障害について聞きました。子どもの睡眠障害はこどもの心身両面に悪い影響を与えることを知りました。今回の内容は、子どもの睡眠についてです。

「子どもは夜になったら眠る」というのは、間違いです。大人も子どもも生体時計の周期は25時間と一日の周期より長くなっています。そのため、私たちは朝寝坊や夜更かしのほうが楽に出来るようになっていきます。日本人は国際的にみても睡眠時間が短いことがわかっています。幼児、小学生、中学生いずれの年齢層も起床時刻は他の国と変わりがないのですが、就寝時間が5〜90分程度短くなっています。

### 夜更かしはなぜよくないの でしようか？

1 慢性の時差ぼけがおきています。夜更かして夜間に光を浴びると生体時間がずれてしまい、慢性的な時差ぼけ状態になる。そのため、眠ら

い時には眠られず、眠っていけない時に眠くなり、疲労感が増し、食欲が低下し、作業効率も低下し、昼間の活動量も低下します。つまり、午前中の活動が悪くなるのです。

### 2 睡眠不足の助長

「夜更かし」をした後は、朝寝坊や午睡で不足した睡眠時間を取り戻せばよいと考えられています。実際には通学や登園のため、睡眠不足は解消されていません。睡眠不足の状態が持続すると、血圧の上昇や学習能力の低下、集中力の低下などが起こることが分かっています。早寝の子どもの学力が高いことは研究で明らかになっています。

### 3 明るい夜の影響

私たちの生体リズムは地球周期24時間より長い。そのため、私たちは朝の光や食事などを通して生体リズムを地球の周期に合わせようとしています。しかし、夜更かして夜間に



### 4 生活習慣病の発生

睡眠不足状態が続くと、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の危険が高まること分かっています。それと同時に「寝ない」と「太る」ことがこの間の調査で分かっています。肥満はあらゆる生活習慣病の元凶です。

子どもに必要な睡眠時間は雑把に10時間前後と言われています。園や学校での生活で元気に過ごすには、午前6時から7時までに起きるようになったほうがよいでしょう。そのためには、午後8時から9時までに寝る必要があります。今まで10時近くまで起きている子どもを早く寝かしつけようとするとうまくいきません。起床時間を一定にし、朝の光をたっぷり浴びるようにしましょう。そして、昼間一杯身体を動かすようにしましょう。そうすることで、早寝になっていきます。子どもの体内時計は2歳までに完成するといわれています。それまでに、早寝・早起きの習慣をつけるようにしましょう。

体内時計は、朝の光を浴びることでリセットされるそうです。その度にリセットされるそうです。

## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～ ～医学生の集いに参加しました～

2018年早春、和医大医学部でも入試があり、新たな医学部入学者が誕生しました。合格者は、生協病院での入学予定者向け企画に参加しました。地域の医療に携わっている医師の色々なお話を聞いたり、先輩となる現役の和医大生から学生生活についてのアドバイスやアドバイスを聞いたりして楽しく交流しました。参加した生徒は、「入学前にいろんなことを聞けてとても参考になった」と言っていました。また、入学前に病院で実習し、医療の現場を学ぶ合格者もいました。

3月の下旬には、沖縄で開催された「医学生のつどい」という全国の学習交流会に、4月から新研修医になった医学生が参加しました。

米軍基地や辺野古を実際に見て、沖縄の置かれている現状を肌で感じてきました。美しい自然と、それとは正反対の光景…。沖縄での体験と学びは学校生活ではできない貴重なものでした。

これからも、このような体験を通じた学びをしようと思います。



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

## 80歳で野菜作りに再挑戦

猪や鹿に荒らされて休んでいた菜園を、今年の冬に妻と二人で、15メートル四方ほど防獣網をはりました。心身を動かさなければと、80歳にして野菜づくりにも挑戦します。さつそく、じゃがいもの種を買い求めてきました。

和歌山市 土橋 重治

## 記事読み常備食の見直し

防災簡易トイレ作りとAEDの使い方や応急処置を学ぼう(南地区ふれ愛力フェ・サロン)に刺激を受け、家の備蓄食(ドライフーズや缶詰)の見直しと注文をしました。

和歌山市 亀井 みどり

## ストレッチと筋トレから

寒さが続き、ウォーキングをさぼっていると、また腰痛がひどくなったので、毎日、ストレッチと筋トレ

からはじめ直しました。運動は大事ですね。

和歌山市 内野井 えり

## 憲法を変えてなど思つてません

安倍首相へ。私たちは戦後70年間平和を守ってきた憲法を変えてほしいとは思っていません。憲法を守らなければならぬのは、あなたですよ。

和歌山市 辻 君代

## 地域へ楽しく署名行動

「安倍9条改憲NOー憲法を生かす全国統一署名」の全県統一行動日の岩出市の取り組みに参加し、おみや診療所の深谷事務長さんと一緒に地域を回りました。

患者さんが多くおられ、診療所の職員さんが来て下さったので、みんな快く署名してくださり、ご近所と一緒に、声をかけてくれる方もおられ、楽しい行動になりました。

岩出市 山林 恵美子

## 私をのぞいて皆ノロウイルスに

1歳の次男がもらつてきたノロウイルスに、妻と長男が順に感染し、一時は、元気なのは持病があつて常に薬を服用している私だけ、という逆説的かつ危機的な状況でした。

紀の川市 森本 浩寿

## 俳句

春一番  
もつてけ全部  
しんごの  
和歌山市 正垣 繁美

梅林や

弁当さげし  
肌寒し  
和歌山市 日下 敏子

## 訂正とお詫び

2018年3月号について、通し番号を255号とするところを、256号として印刷してしまいました。訂正し、お詫び申し上げます。

# 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

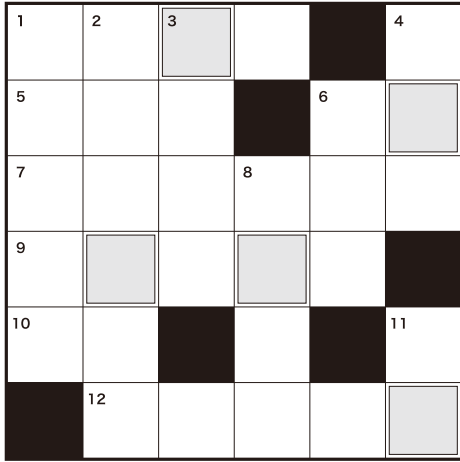
受付/午前8:30~12:00  
夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~  
夜診5:00~

	午前		午後		夜診		
	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	
月	土生(第4)	木下診療	小西	田端	松本	松岡	
火	古田	土生	小西	畑	今中	上垣内	
水			小西	内田	畑	三谷	
木	古田(第1-第3)	古田(心臓特診)	小西	岡井	土生	畑	
金	古田		内田	大池	坂口	小西	
土			交代診療				古田(第2-第4) 土生 川西

医師の都合により、診療体制が変わることがあります。詳しくは病院、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 うーん、初夏の味！

### ヨコのキー

- 1 カクテルなどをかきまぜるガラスやプラスチックでできた細い棒
- 5 粹、しゃれたこと。「○○○な装い」
- 6 ○○力、無○○蔵、理不○○
- 7 日本に伝来した物の由緒やどういった経過で入ったか
- 9 ヨコ5の反対。洗練されていない。
- 10 ○○ホルダー、○○ボード、○○ポイント
- 12 1980年大流行した色あわせの立方体パズル。○○○○○○・キューブ

### タテのキー

- 1 栃木県芳賀郡から産出される陶器
- 2 何人かが2組に分かれて1個のボールをぶつけあい、あてられた人が枠外に出る球技。
- 3 容易たやすいさま。「○○○○飛び越えられるわ」
- 4 「天気予報では大雨なので明日の遠足は来週に○○○します」
- 6 前例となる事実
- 8 魚を漁船の方に運び寄せるために焚く火
- 11 水に溶かした材料を薄く敷き伸ばす製法。紙を○○、海苔を○○

### 〈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。

- 宛先 / 8ページに掲載
- 発表 / 6月末必着
- 発表 / 本紙258号 (2018年9月号)

み	と	ん	ま	ご
る	り	あ	が	り
く	ぶ	ど	お	り
こ	ん	こ	か	ゆ
こ	さ	き	ど	り
あ	だ	め		ね

解答/No.192「ゆきだるま」

### 〈当選者発表〉健くらパズルNo.192の正解は「ゆきだるま」でした。応募総数99通のうち正解は99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 塩谷 宮子様
- 和歌山市 山本 安子様
- 和歌山市 吉田佳世子様
- 貴志川町 西浦 和子様
- 有田市 竹中 佳子様

## ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ⑳

JR和歌山線 田駅〜県境真土 (橋本市) 万葉の里

満生 明敏 (東中地区歩こう会)

2月15日、西行忌と思いで小旅行。駅近くから国道24号線までの丘陵地帯(真土山)が万葉の里。観光案内板に従って30分程散策し、「飛び越え石」(写真)に着く。金剛山南麓から丘をよぎって紀の川へ流れ出る落合川が国境で、その石に佇むと万葉の空気が漂うような気がした。

万葉の旅人は石を飛び越えて、街道を紀の国に入るが、街道が畿内の南限だったとか。遙かな異国への思いを歌に詠んで万葉集に遺す。その歌碑が真土の丘には多い。

あさもよし  
紀へゆく君が真土山  
越ゆるむ今日そ雨な降りそね



## 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390回予定 紀州街道最終章「住吉浜から淡島神社」10km  
日程:2018年6月3日(日) 【技術:3 体力:4】  
集合場所:JR和歌山駅(8:10発市駅行き)⇒和歌山市駅(8:29発特急サザン乗車)⇒みさき公園駅(下車:8:46発コミュニティバス乗換)⇒終点住吉浜下車  
歩行コース:住吉浜⇒大川峠⇒運動公園⇒淡島神社⇒加太駅
  - 第391回予定 京都南部「笠置山」の巨石巡り 5km  
日程:2018年7月22日(日) 【技術:4 体力:4】  
集合場所:和歌山駅(7:21発紀州路快速乗車)⇒天王寺駅(8:23着乗換:8:30発大和路快速乗車16番ホーム)⇒終点加茂駅(9:31着乗換:9:36発亀山行乗車)⇒笠置駅下車(9:43)  
歩行コース:笠置駅⇒笠置山登山口⇒笠置寺・磨崖仏(拝観料¥300)⇒山上修行場巨石群笠置山⇒紅葉公園⇒登山口⇒笠置駅  
《JR青春きっぷ(¥2400)活用の為、事前申込み必要・締切日7月15日》  
【問い合わせ・申込みは 073-473-0668 安田まで】



# 那賀地域を楽しく歩く那賀ウォーク 緑花センターに総勢33名



春は桜や花を楽しむウォーキングを開催しており、今年は、4月5日(木)に緑花センターで開催しました。桜だけでなく、様々な草花が楽しめ、ウォーキングに自信のない方でもスロープがあり、何より入園料が無料です。気軽に参加してほしいと計画すると、班で脳いきいき教室を行っている皆さんも参加してくれ、総勢33名となりました。

色とりどりのチューリップやパンジーを楽しみながら花壇を下り、芝生広場でひと休憩。その後は各自で薬草や桜、温室等、様々な花と景色を楽しみながら歩くことができました。芝生広場で昼食をとった後は、お手玉を使ったゲームや、ダンス、体操をみんなでやり、少し汗をかきながら、笑いのたえない交流会となりました。

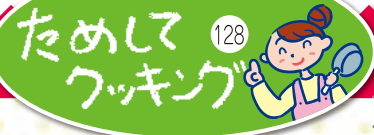


今回は様々な年齢層の皆さんが参加しました。健康の秘訣は脳いきいきの班活動とおしゃべり、と笑顔で話してくれた脳いきいき教室の皆さんから、沢山の元気とパワーをいただきました。那賀ウォークと共に、身近な班活動を健康づくりの一つとして楽しく続けていきたいと思えます。



山田洋次 監督作品  
「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」  
©2018「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」製作委員会  
2018年5月25日(金)全国公開  
医療生協でチケットの販売もしています。

## トマトのマリネ



★つくった人からひと言  
作り置きができるので便利です。



### 材料(3人分)

トマト…………… 3個  
きゅうり…………… 1本  
クリームチーズ…………… 60g

A { ボン酢…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1  
ごま油…………… 大さじ1

### 〈作り方〉

- ① ボールにAをいれて混ぜ合わせ。
- ② トマトを湯むきにし、8等分に切り、①に入れる。
- ③ きゅうりを乱切りにし、①に入れる。
- ④ クリームチーズは1つを9等分(5mm角)に切り、①に入れる。
- ⑤ すべてをザックリ混ぜ合わせ、20分ほど冷やす。
- ⑥ 器にもりつけてできあがり。

〈一人分〉 エネルギー 138kcal  
塩分 0.8g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

日本が二度と戦争に参加できないように、憲法9条を大切に守り続けたい。(神)

心をもめていのが自分だけではないと信じた。

いる紛争のニュース映像を見て、

のらうか。世界中で起こって

つくりを、多くの国民が望んで

えようとしている。そのような

と手を組んで戦争できる国へと

正して、何の制約もなくアメリカ

な状態へと移行してしまっ

衛隊は海外でも戦争の実施が可

いる。安全保障法制によって、

できる国づくりを進めようとして

世界との約束を反故にして、戦

た。

73年前の敗戦の反省から、日本憲法の平和主義がうまれた。武力の行使は戦争によって、争いとは解決しない。諸国民との信頼による話し合いによって問題の解決をはかる。だから、武力は持たない、国の戦争する権利も放棄することを、明確に世界へ宣言した。

しかし安倍首相は、そうした世界との約束を反故にして、戦争の

**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。