

2018年7月

第257

(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 ……23,130 人
- 出資金 ……941,115,900 円
- 一人平均 ……40,688 円
出 資 額

2018年5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

第62回通常総代会開催



6月24日(日)午前10時から、和歌山市のプラザホープ4階において、第62回通常総代会が開催されました。提案された7つの議案、ならびに特別決議、スローガンが、賛成多数で採択されました。また今年は、2年に1回の理事の改選が行なわれ、新しい理事会体制ができあがりました。

この理事会を先頭に、今年も医療生協4課題の目標達成や、平和、社会保障を守る運動に全力で取り組んでいくことが決まりました。

写真 / 甲佐洋三さん(岩出市)
組織部職員

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

第62回通常総代会

憲法9条改憲と社会保障制度の 改悪を許さない！ みんなの創意と工夫で跳ね返そう！

6月24日（日）第62回和歌山中央医療生活協同組合通常総代会を開催しました。当日は総代168名、オブザーバー組合員33名、来賓、役職員あわせて120人が参加しました。平和が脅かされ、社会保障がどんどん削られる厳しい情勢のもとですが、組合員の創意と工夫で情勢を切り開いていくという、意思を固めあうことのできた総代会となりました。

古田副理事長の開会宣言の後、議長を選出、理事長がいさつを行ないました。国連で採択された核兵器禁止条約に、日本が反対していること。憲法9条の改憲を強引に押し進めようとするなど、安倍首相の国民の願いを無視した姿勢が指摘されました。

そのあと3人の来賓の方々から、お祝いの言葉をいただきました。休憩をはさんだのち、久保田専務理事が、7つの議案を一括で報告しました。報告を受けたのち質疑応答が行なわれ、午前中に4人の方々が

が、発言を行ないました。

病院事務局の松下さんは、医師確保と養成について発言しました。とくに今年は、33年ぶりに3人の研修医を迎えることができたことが報告されました。

四ヶ郷支部の後さんは、昨年のアンケート行動や「3000万人署名」の行動を通して、新しく支部の担い手を増やしてきたことを報告されました。

有竹理事は、健康づくり委員会会の取り組みと、今年のヘルスアップチャレンジの特徴について発言されました。

立命館大学の宮下先生からは、昨年の秋のアンケート行動から、現在アンケートの分析が行なわれていることが報告されました。

午後からは10人の方々が発言をされました。



海南海草地区の市川さんは、地域との交流が進んでいることや仲間ふやしの目標を連続して達成していることなどが話されました。

南地区からは、前田さん、馬淵さんが一支部一つの力フェ・サロン作りについて、積極的に足を踏み出せば、道が開けると報告されました。

河西地区の堀さんは、シニアエクササイズ体操とおしえて、新しい班作りが進んだことが話されました。

オブザーバー参加の門さんからは、大規模風力発電の設置について、その問題点などが語られました。

2018年度 総代

（東地区）										（中地区）										（南地区）																				
井本 有一	根田久美子	赤井美代子	朝日 京子	後 光則	岡野 裕三	木野 照代	駒田 晋	鷺森 洋子	津呂克美員	長嶋 興嗣	中出 峰一	西脇美代子	野口 武寛	宮井 幸美	村坂るみ子	山田佳世子	米田 昌子	宇城 公子	岡田 和夫	来村 文一	玉置 藤子	中井美智子	中山 進	福本 嘉菊	藤井健太郎	川島 公子	坂口 汪子	高木賀代子	段木 住子	寺下 弘	橋角 昌子	藤田 初子	赤桐 雅子	前田やよい	太田芳津美	井指加奈子	高野多恵子	井戸上晴子		
藤井 将代	坊垣内弘文	星野 律子	満生 明厳	宮崎 清子	安田かず代	吉田 三和	谷口 智子	坂部太美子	阪本フミ子	野崎 千代子	秦田日出夫	前西 敏雄	黒田力ツ子	岡田登志美	大河原豊子	兼本 直幸	大迫千エ子	上中 幸子	清水千恵子	栩野 宏	中島 雅子	穂藤 和子	原田 賢二	西田 純子	上山イサ子	中西 イシ	林 順徳	林 普己	福島 宏子	森山 雅子	丸山日出子	生熊 耀子	宮田満佐子	田村加代子	西岡 政子	森岡 好宣	大畑 主馬	赤根 容子	平井 決	新谷 泰宏
小栗 米子	門坂 和子	島田 豊子	竹内 和子	武内 久子	土佐 明子	西本エイ子	八牟礼一実	的場嘉與子	山下 孝子	山田 正子	植田 桂子	佐藤ツヤ子	島 多賀子	土居 裕明	中尾興太郎	橋本 妙子	三木えみ子	森川 淑子	吉田 敏博	京井由紀子	酒井美栄子	久保 善秀	菅原勝太郎	竹井 弘子	土本 圭子	南條 佳弘	湯川美智子	雑本 幸子	上田 愛子	上田眞利子	竹本千代子	平野公美子	農本 倫代	山本佳代子	山中美知子	垣内 孝子	寺下 芳子	西川 明美	山本トキ子	上山 育

役員体制

2018年6月24日 第62回
総代会で決定された理事

代表理事 (再)山本 純嗣
理事長
副理事長 (再)古田 光明
副理事長 (新)久保田泰造
代表理事 (新)森岡 佳昭
専務理事
常務理事 (再)藤沢 衛
〃 (再)目 祐二郎
〃 (新)松下 和史
理事 (再)葦澤 啓輔
〃 (新)石原 久子
〃 (新)岩田 知子
〃 (再)有竹 昭
〃 (再)上田 正美
〃 (再)太田 智恵
〃 (再)神谷 治良
〃 (再)木下 洋
〃 (新)下代 正治
〃 (再)甲佐 洋三
〃 (再)坂口志津子
〃 (再)杉山 俊雄
〃 (再)田畑 安敏
〃 (再)富村 佳子
〃 (新)中村 博仁
〃 (再)西本 三平
〃 (再)畑 伸弘
〃 (新)松本 弘子
〃 (再)宮井 保美
〃 (再)室谷 寿彦
〃 (再)森脇 正雄
〃 (再)山田三代士
〃 (新)山本 敏彦
監事 (再)川野 俊三
〃 (再)実森やよい
〃 (再)中川 司郎

敬称略

今総代会で、退任された役員

山本 尋高 川崎 康樹
石垣 保 瀬藤 幸生
高良マリ子 瀬戸 正男

敬称略

方針を充実させる多彩な活動報告



附属診療所の職員の長谷さんは、無料低額診療について、今の状況と今後の課題について発言されました。

有本支部担当の木下理事は、苦勞もしながら、「吹き矢サークル」をつくって、男性の組合員の参加を獲得しようとしていることが話されました。

本部事務局の葦澤さんは、地域支えあいセンター「虹」を中心とした取り組みの特徴と、これからの展望について話されました。

生協中之島の坂口さんは、3つの事業の紹介と、その事業の発展・成功が、これからの生協中之島の大きな広がりにつながっていくことが話されました。

和歌山生協病院のサポートセンターの森田さんは、和歌山市の委託を受けて、様々な



▲退任役員のあいさつ

事業を行なってきたことが報告されました。

和歌山生協病院院長の古田先生は、今年開催されるシニア高齢期講座について、その開催意義をこれから進んでいく、高齢化社会と関連させながら、報告されました。

すべての発言が、総代会議案を豊かにし、今後の活動の方向性を示すものとなりました。新しい理事会体制も確立されました。憲法9条をめく



▲新入職員の紹介

る状況は、予断を許さない事態となってきたおり、今こそ、改善を許さない運動が重要です。また、社会保障制度の改善を押し返していくためにも、組合員のつながりを強め、取り組みの輪を広げていきま

馬淵 峰子	柳本 要介
中島志保子	西岡 勇雄
乾 弘雄	龍神佐和子
上田 和美	正垣 繁美
岡本ツネ代	鈴木 康子
坂本 妙子	大原 俊子
藤井 芳美	中村 茂
岩橋 俊幸	前平千佳代
久保 洋治	浅見 京子
阪口 国彦	崎山 善久
森 教二	雑賀 敏樹
西本 功	山本三重子
陶 みよ	堀 孝
布袋みどり	梶谷 実子
新谷 幸子	小林 正知
川辺 典子	小畑 和江
田村恵利子	仲村 房子
松尾 美男	新宅 幾代
部家 司好	大谷 恒子
宇田 英子	恒子
赤井 博	大谷 恒子
稲田 優子	角田 繁
上田 弘志	得津 幸子
熊代万幾子	中井富美夫
田代 哲郎	中谷 澄雄
前山 光夫	幡川 康子
八畑美知子	市川智津子
伊都郡・橋本市地区	平田美也子
西口 由紀	山崎 秀樹
有田市・有田郡地区	坂口 行雄
本下美知子	山崎 秀樹
宅田 紀子	行雄
御坊市・日高郡地区	元武
谷岡 元武	
田辺市・西牟婁郡地区	
広木 清	廣畑 敏雄
新宮市・東牟婁郡地区	
岩崎 優	
選挙管理委員会	
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

ウェルカムパーティー 盛大に開催!

南地区



5月19日（土）、昨年1年間に新しく組合員になられた方々や新たに組合員活動を始めた方々などをご招待して、「医療生協南地区・ウェルカムパーティー」を開催しました。過去最多となる21名の方が参加されました。

当日朝からボランティアの皆さんで旬の食材をふんだんに使った昼食を準備しました。会場となった地域交流センターには班会やサークル、教室などで製作した作品が所狭しと展示されました。

昼食交流会の後、里崎前事務長から医療生協や南地区の様々な支部や班の活動を紹介、食後の運動も兼ねてラフターヨーガの実演も行いました。また、支部運営委員さんからは生協芦原診療所建設運動に携わり、地域を駆けずり回った当時の貴重なお話も聞かせていただきました。

最後に、これからも肩肘張らず、自分ができること、やりたいことから組合員活動に取り組んでいきましょう! とお願いし、パーティーはお開きとなりました。

河西地区

白浜周辺めぐる バスツアー満喫

5月19日、前夜の雨が上がり曇り空で南の方は雲が立ち込めていましたが、バス2台の72名が参加して白浜周辺に行ってきました。現地は青空でした。



往路では到着当てゲームで、田辺の中田食品に9時59分に到着したので10時と言われた方が賞品をゲットされました。ここでは梅干しの試食、梅ワイン、梅酒の試飲でした。最後に飲んだ梅酒は強くておいしかったです。



昼食はすさみ温泉ベルヴェデーレで、刺身とイノブタの鍋がおいしかったです。足湯は少しぬるめでしたが眼下の太平洋は風が強く霽っていました。

円月島を見ながら白浜水族館へ、ここではガイドさんが教えてくれた寂しい魚、コバンザメもちゃんと見てきました。

とれとれ市場ではお土産を買いました。お客さんも多かったですが、若者が多く働いていたのに感心しました。帰りの車内はビンゴゲームで、大いに盛り上がりました。

おおみや診療所

地域の健康づくりの拠点に

地域に密着した保健・医療活動にとりくみ、地域の健康とくらしを守る運動に参加して民主的な地域づくりに貢献することを目的に建設・開設したおおみや診療所も、はや20年が経ちました。現在は、子どもから高齢者まで、予防活動から治療、終末期の関わりまで、地域に根ざした包括的な医療・介護活動、医療生協活動に取り組んでいます。

高血圧や糖尿病、脂質異常などの慢性疾患の治療、合併症を予防するために、通院されている方が多くいらっします。少しでも良くなるように、合併症が予防できるように、治療を継続できるようにと、検査内容の充実、食事や運動の指導を行っています。数年前より、動脈硬化の検査を導入し、体重や検査数値が改善した方、脳血管疾患が発見された方など、病気の早期発見、治療意欲を高めることができるようになりました。

在宅医療、いわゆる往診にも対応しています。岩出市内はもちろん、紀の川市や和歌山市東部にも往診しています。他の医療・介護事業所と連携し、病状の変化や不安にも速やかに対応しています。最近増えてき

ている介護施設への往診も増えています。

介護事業は、ケアマネジャーによる介護保険申請の手続きから介護の計画、実施まで行っています。デイサービスも診療所に併設した施設内で行っており、皆さんと一緒にゲームや工作などのレクリエーションを行いながら運動機能の維持や回復を行っています。入浴もできることはしていただきながら、見守りまたはお手伝いしながら安全に入浴していただいています。昨年からはみなさんで行う起立訓練も始めました。介護スタッフだけでなく、看護師や事務スタッフも見守り、安全に行うことを第一に続け、立ち上がりや移動が改善されたとの報告もあります。



何か困ったことがあればおおみや診療所へ、私たちのおおみや診療所だ、そんなふうに思われるおおみや診療所であり続けるためにも、診療所内外の様々な取り組みや連携を続けてまいります。



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10回

おたふく風邪
合併症予防にワクチンを

とがわかっています。

みなさんは、NHKの朝ドラ「半分、青い。」を見られていますか？おたふく風邪の合併症で難聴になった女性が主人公のドラマです。自らの障害にも前向きに明るく向き合っています。この原稿が読まれる頃には、物語も佳境に入っていると思われる。

おたふく風邪の
症状と
いろいろな合併症

おたふく風邪は、ムンプスウイルスによる全身性ウイルス感染症です。潜伏期間は20日間程度で、3〜6歳の子どもが多くかかります。主な症状は、突然の耳下腺腫脹（耳の下が腫れる）と発熱です。耳下腺の腫れは発症3日目ピークとなり、約1週間程度で改善します。

おたふく風邪の合併症は多岐にわたっています。髄膜炎や肺炎などとはよく起きる合併症ですが、後遺症もなく治ることがほとんどです。また、思春期以降では、精巣炎や卵巣炎の合併がみられますが、不妊を来すことはまれです。妊娠早期に妊婦さんがかかると流産の頻度が高くなるこ

片側性の難聴に
なることも

おたふく風邪による難聴は、片側性で高度な難聴を起こします。発生頻度は1万人〜1000人に一人と言われており、詳細はよくわかっていません。また、難聴の発症時期などもよくわかっていません。はっきりしていることは有効な治療法がないことです。以前からよく知られていた合併症ですが、片側の難聴であり、特に問題がないと考えられてい



ました。実際には、日常生活でいろいろと不便なことがあることがわかってきました。具体的には、難聴のある耳の方から話しかけられても全く気付かないために、無視されたと誤解されやすくなります。また、音の方向性がわかりづらいために、背後からの車の音に気付かず事故に遭いやすくなります。その他にも騒々しい場所では音が聞こえづらかったり、聞こえないことから生じる心理的な負担を感じたりします。

ワクチン予防を
おすすめします

幸いなことに、この合併症はワクチンによってかなり予防できます。具体的には、1歳時と就学1年前（年長児）の2回接種することが推奨されています。この年齢以外の方も、おたふく風邪のワクチンを接種されていない方も2回接種することをお勧めします。ただ、このワクチンは自己負担金が必要です。詳しいことは診療所スタッフにお尋ねください。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

「地域密着であったかい感じ」 高校生一日医師体験

春休みに高校生一日医師体験を行いました。今年は3日間で17人が参加しました。

体験の中身は、組合員からのお話、聴診器を使っの血圧測定や入院食の試食、院内見学に往診体験と盛り沢山になっています。組合員からのお話では、宮井理事、木下理事、中谷海南・海草支部長から、ご自身の医療生協との出会いや関わりについて話していただきました。医師との懇談では4月に入職した新研修医3名も参加し、高校生の質問に答えました。

「地域に密着した形で、あったかい感じだった」「医療というのは素晴らしい仕事だと思った」といった感想があり、現場を見て一層、医療に興味を持ってもらえたようです。

一日医師体験は夏にも開催します。医師を目指す高校生・予備校生に、ぜひ和歌山生協病院の一日医師体験を紹介して下さい。



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

子どもの睡眠 考え直します

我が家の子どもたち、日中のイライラ、集中力がなくて、続かない。よく考えてみると、すべて睡眠時間が短いんですね。今回の記事を読みながら読んでみて、少しでも早く寝られるようにしよう。

岩出市 田淵 善行



天然酵母パン作り 楽しみひろがる

絵手紙友だちに「楽健寺酵母」をいただいた。身体に良い天然酵母を育てて手づくりパンを作る喜び。ロールパン、あんぱん、コッペパン、ブドウパン、アンチョビピスタチオパン等々楽しみがひろがります。

和歌山市 土橋 照子



クッキング 試しました

トマトのマリネ、さっそく作ってみました。簡単でおいしく、この夏の定番になりそうです。

和歌山市 ふくちゃん

日記は35年 ラジオ体操1年生

日記を書いて、はや三十五年になります。3月から、朝夕にラジオ体操を始めました。いつまで続くかな？

和歌山市 結城 邦子

サクラランボの 季節かな

主人の友人が、いつもサクラランボを届けてくれます。家の庭にあるそとで、楽しみにしています。

和歌山市 島本 恵子

ソメイヨシノの実 食べられる？

小さい時、サクラランボはソメイヨシノの花の実だと思っていました。あの実は、食べられるのでしょうか。

和歌山市 和久田 由起子

趣味の日本画 個展むけ

年相応に、言葉を忘れたら、新しい言葉についていけなかったりしていますが、趣味で日本画を描いています。来年3月に、2回目の個展を開く予定で、がんばっています。

和歌山市 藪 和男

俳句

単調な待合室や 春眠し

和歌山市 森 教二

川柳

物忘れ つらい事より逃げられる

和歌山市 湯川 昌子

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～
整形外科・午後の診察開始時間／午後2:00～

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	
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	
新患	予約診	外科	整形外科	内科	内科
木下	小西	田端	松本	松岡	小西
診療					喘息
小西	畑	今中	上垣内	三谷	坂口
小西	内田	畑	三谷	田端	松岡
小西	岡井	土生	畑	上垣内	小西
内田	大池	坂口	小西	田端	古田(第2・第4)
交代診療					土生
					川西

午前診	午後診	夜診
佐藤	佐藤	佐藤
佐藤	特診	佐藤
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
山本	山本
山本	山本
交代診療	

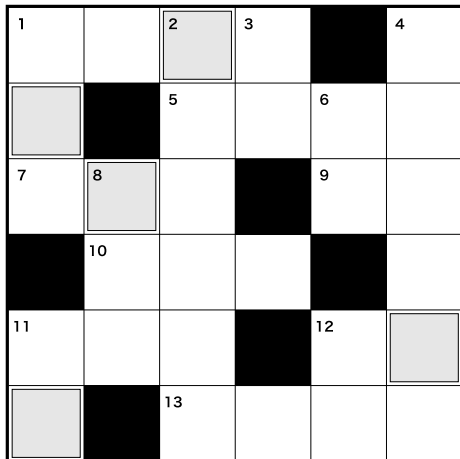
午前	夜診
木津	木津
木津	木津
木津	木津
木津	木津
木津	木津
交代診療	

午前	夜診
奥村	奥村
奥村	奥村
奥村	奥村
奥村	奥村
奥村	奥村
奥村	奥村

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。

健康パズル 懸賞付 No.195

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 冷たく冷やしてどうぞ

「ヨ」のキー

- 1 「今夜はさつぱりとタコとキュウリの○○○○に」
- 2 エンドウ豆から遺伝の法則性を発見した「○○○○の法則」
- 3 「今夜は大瓶でなく○○○○にしよう」
- 4 ヨコ13を揺らすもの
- 5 2つの道路の交差する端っこに面した土地
- 6 霧雨、煙のように降る細かい雨
- 7 高齢者にやさしい○○○○づくり
- 8 軒下で揺れて「ちりりん」

「タテ」のキー

- 1 信州塩尻近くの湖
- 2 「今夜の冷奴は絹こしじゃなくて…」
- 3 「今日は休肝日。○○アルコールビールにしよう」
- 4 4年前のブラジル開催FIFA W杯準優勝は南米のこの国
- 5 ドラマでは刑事のことをこう言っていました
- 6 倉敷市の町並み保存・観光地区は「○○○○地区」と呼ばれています
- 7 魚はだいたい○○呼吸
- 8 「山寺の和尚さんが、○○は蹴りたし○○はな…」

●宛先／8ページに掲載
(2018年11月号)
●発表／本紙259号
●バ切／8月末必着



解答/No.193「はたるいか」

和歌山市 西浦 伸二様
和歌山市 宮本 光子様
岩出市 杉山 秀樹様
紀の川市 川辺 典子様
紀の川市 三木 たか子様

ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ②

3月31日(旧暦2月15日)・西行忌
生協病院近く、
大門川の満月と桜

満生 明厳 (東中地区歩こう会)

新在家橋上流200メートル間、満月が満開の桜並木と川面を照らしだし、西行忌と重ねてこの夜限りの絶景だった。西行法師は平氏滅亡の数年後に没するが、花と月を眺めながら死にたいと歌に遺している。真意は権力を巡る争いへの嘆きであり、彼が同年輩の平清盛と親しかった名門の武士(佐藤義清)

ながら、若くして出家した理由でもあろう。
写真は5月ごろの大門川であり、あの絶景だった場所で、灌漑のため増水してどぶ臭くない。自宅から近いので堤防界限を散策し、政権にあらざる人にあらずと驕る現政権は終わりが近いと考えたりしている。



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392回予定 紀伊細川駅より「町石道」大門まで 8km
日程:2018年8月11日(土・山の日) 【技術:5 体力:5】
集合場所:和歌山駅(6:49発王子行乗車)⇒橋本駅(8:04着乗換・8:18発極楽橋行乗車)⇒細川駅下車 《帰路:バス⇒高野山駅⇒和歌山駅》
歩行コース:細川駅⇒八坂神社⇒国道480号⇒町石道⇒大門
 - 第393回予定 泉州「雨山(312m)から永楽ダム」 10km
日程:2018年9月16日(日) 【技術:5 体力:5】
集合場所:和歌山駅(8:46発紀州路快速乗車)⇒日根野駅(9:11下車【東口】)⇒(9:22発犬鳴山行バス乗車)⇒土丸バス停下車《帰路:熊取駅⇒和歌山駅》
歩行コース:土丸バス停⇒春日神社⇒土丸城跡⇒雨山⇒永楽池⇒永楽ダム⇒大阪体育大学バス停
【中止】について、前日19時発表の降水確率60%以上の場合【問い合わせ・申込みは 073-473-0668 安田まで】

ハプニングありでも 第100回(通算210回) 記念ウォーキング 思い出に残る飛鳥ウォーキングに

東・中地区歩こう会

今回6月の企画が新100回(通算210回)になるので、少し遠くへ行こうということで、6月18日和歌山駅東口から奈良・国営飛鳥歴史公園館まで行き、そこから石舞台古墳まで歩く計画をたてました。

過去の歩こう会の実績を、預かっている資料で見ると、第1回は1996年(平成8年)頃が第1回のスタートではないかと推測されます。

新たなスタートを切った、新第1回からの資料は残っており、2008年9月22日、第1回歩こう会は、貴志川線の大池遊園コースでした。

計画段階から、ずっと気になっていたのが当日の天気。近づくにつれて、あやしくなっていて雨降り覚悟の企画でした。当日、雨模様の中での問い合わせが相次ぎましたが、雨雲レーダーで確認して、晴れてくると確信してGOサイン!

駅に向かう途中、激しく携帯電話のブザーが鳴り響く!「大阪北部地震発生!」これまたえらいことに。電車はストップ。タクシーや自家用車に乗り換えて、和歌山駅へ来られた方が多数でした。

阪和道、京奈和道が通行可能だったので、43名で出発。

国営飛鳥歴史公園館から、鬼の雪隠、鬼の俎、亀石、橘寺(聖徳太子の生誕の地)、石舞台古墳まで約2.5km。結局、この日は晴天で、みなさん汗だく。

道中、ハプニング等もあってたいへんな100回記念でしたが、



▲石舞台の前で記念写真

まさに一生、思い出に残る一日になりました。予定より約1時間遅れで、全員無事、元気に帰ってきました。

これからも、健康寿命を延ばし、いつまでも元気に続けていければ良いと思っています。

組合員のみなさまへ

今年も広島で行われる、原水爆禁止世界大会へ医療生協から代表派遣を行ないます。

そのための署名とカンパのお願いをしています。ご協力をお願いします。



ナスとトマトのオイスター炒め

★つくった人からひと言

ミンチは炒めてから、いったん取り出すのがポイント。片栗粉でとろみをつけることで、味がからまりやすいです。



材料(2人分)

合いびきミンチ	100g	酒	大さじ1
ナス	2個	塩	少々
プチトマト	150g (15個くらい)	ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	片栗粉	適量
オイスターソース	大さじ1	水	適量

〈作り方〉

- ① ミンチを、酒、塩、しょうゆ、ごま油で炒め、いったん取り出す。
- ② ナスは油で炒めて、蒸し焼きにする。
- ③ ミンチとトマトをナスのフライパンに入れ炒める。
- ④ オイスターソースを入れて味をととのえる。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉で少しとろみをつける。

〈一人分〉	エネルギー	211kcal
	塩分	1.7g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

編集後記

近年、過労死が社会問題化して、国会でも「働き方改革」として法整備がすすめられています。ただ閣議決定された内容が、はたして問題解決につながるのかは疑問を残すところで、時間外労働の残業規制を盛り込む一方で、「高度プロフェッショナル制度」など付帯し、さらなる過労死、過労自殺を助長するのではないのかと危惧されます。時間外労働の規制や非正規雇用の改善については、賛成できるところもありますが、「高プロ制度」により一部労働者を規制から適用除外することでそのしわ寄せが集中する、そういったことが無いよう十分審議してもらいたいものです。(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。