



歴史古い粉河祭り 迫力のだんじり

粉河祭りは和歌祭り・田辺祭りとは並び紀州三大祭の一つで、粉河産土神社の祭礼で県の無形民俗文化財に指定されています。起源は1344年(康永3年)の古文書「粉河寺六月会」に記されていることから14世紀中頃とされておりました。本祭りには大伴船主が坂上田村麻呂の奥州征伐に出陣し軍功をたてて凱旋した時の姿を伝えると言われる「渡御式」が行われ(現在は2年に一度)、古式ゆかしい武者姿・獅子舞の行列などが町を練り歩きます。本祭り前の宵祭りでは各町特色ある提灯で飾られた「だんじり」が門前町の雰囲気を残す通りを練り、疾走する迫力が見ものです。(今年はいよいよ台風12号の影響で本祭りが中止となり7月27日の宵々祭の運行の紹介となりました。)

写真・文/甲佐洋三さん(岩出市)

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 ……(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年度 秋の医療生協強化月間方針が決定

医療生協の活動を通して、安心のネットワークを強化しよう。

キーワードは「医療生協に加入してよかった」

平和と社会保障、いのちをくらしを巡る状況は、ますます厳しさをましています。そのなかで私たちの掲げる「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」の理念はさらに輝きをまし、医療生協のつながりが地域で大きく求められています。

2018年度の生協強化月間は、和歌山中央医療生協の豊かな活動を通して2万3000人の組合員が「医療生協に加入してよかった」と実感でき、新たなつながりをさらに広げる月間とします。

具体的には「3つのつくるうちチャレンジ」(つながりマップ・居場所づくり・生活圏での支部づくり)と「ヘルスアップチャレンジ」(シニア講座)を大きく広げ、ふれ愛カフェ・にじいろ(認知症)カフェや昼食会、助け合い支えあい活動を各地区で旺盛にすすめます。「組合員増やし」と「機関紙配布協力者など新しい担い手づくり」を中心とした組織強化に取り組みます。

四課題(組合員増やし・出資金増やし・班づくり/班会開催・担い手増やし)について、年間目標の8割達成をめざしとりくみます。具体的には、組合員増やし800人、出資金増やし8000万円、班づくり30班、班会開催1000回、担い手増やし200人。



目標

さらにヘルスアップチャレンジでは3000人の参加をめざします。健康診断受診運動も目標を持ち大きく広げましょう。

まずは「医療生協だからできること」「医療生協を拡げることの意味」を考え、か機会をつくりましょう。組合員増やしは、協同の力を育み、事業と運動を拡げる礎となるもので



方針

健康なくらしを願う人を増やすことは医療生協運動を大きく前進させます。この月間を通して新たな仲間づくりにとりくみましょう。各地区10月1日(月)を前後して一斉にとりくむ「せーの行動日」を設定し、地域訪問行動を実施します。また10月9日(火)を前半期の集約日と位置づけ、それまでに年間目標の6割到達をめざします。

出資金増やしは、事業と運動を継続させる保障となるほか、出資することによって組合員の自覚と事業への参加意識を高めます。各地区・支部の出資金増資目標に従い、増資への協力を広く訴えましょう。

班づくり/班会開催では班は組合員が活動に参加できる基礎組織であり、健康づくりやくらしの問題について一緒に学び、要求を実現させる場です。「健康に暮らしたい」「豊かな人生を送りたい」という願いは一人では実現できません。その意味では、近所同士、同じ趣味や関心を持つ者同士で、健康講座で一緒に学

んだり、体操などの健康づくりにとりくんだりすることが「医療生協に入ってよかった」という満足感につながります。日常的なつながりを活かして新しい班やサークル班を組織していきましょう。



担い手増やしでは、地域支部の役員さんまたは機関紙の配り手さんなど、医療生協活動の協力者がたくさん生まれることでさまざまな活動の輪が広がります。積極的に地域に出て新しいつながりを広げる中で担い手づくりにもとりくみましょう。

健康なくらしを願う人を増やすことは医療生協運動を大きく前進させます。この月間を通して新たな仲間づくりにとりくみましょう。各地区10月1日(月)を前後して一斉にとりくむ「せーの行動日」を設定し、地域訪問行動を実施します。また10月9日(火)を前半期の集約日と位置づけ、それまでに年間目標の6割到達をめざします。

落語を楽しむバスツアー

連日の猛暑が続く7月、那賀地区バスツアー当日である15日もご多分に漏れず晴天に恵まれ、命を脅かすほどの暑さの中のバスツアー開催となりました。

お目当ては、上方落語を楽しむ天満天神繁昌亭、「行ってみたいと思っていた」「落語は初めて」と期待しながら入場すると、天井の提灯や緞帳など寄席の雰囲気をも感じることができました。そして3人の噺家さんによる落語が始まりました。ベテランの噺家さんから若手まで、大いに笑いあうという間の1時間半でした。帰りはその噺家さんたちがお見送りをしてくれ、「ほんまに羽生君に似てるわ」なんて話しながら、天神橋筋商店街を歩いて昼食会場となるホテルへ移動。開放的で明るい雰囲気のレストランでの食事を楽しんだ後は、伊丹空港へ。猛暑のなか展望デッキに行こうかどうしようか悩んでいましたが、「せっかく来たんやし、やっぱり見に行こか」「飛行機飛ぶのも見たいしちょっと行こか」と、展望デッキに上がると、暑い中、大勢の人がいました。本当にすぐ近くで飛行機が飛び立つのを見ることができ、感心していると、またすぐ次の飛行



機が滑走路に入ってきて飛んでいくので、少し見ているだけでも飛行機の大きさや飛び立つ姿を楽しむことができました。そして、伊丹空港限定のお土産や、定番のお土産など、思い思いのお土産を購入し、心も荷物もいっぱい抱えて帰ってきました。

今年の猛暑は大変厳しく心配していましたが、みんな元気に帰ってきました。「また次も一緒に行こうね」「バスツアーに参加するために元気でいてよ」と、次の参加と健康を約束しました。

原水禁世界大会に参加して

附属診療所 医事課
田原 麻美子

今回、初めて広島を訪れ、こういった大会に参加することも初めての体験でした。全国、または世界から5,000人もの人が開会式の会場に集まっていると聞いたとき、それほど多くの方がこの大会に関心を持って、活動し参加しているのだと思い、驚きました。学生時代から、平和学習で原爆についても学んでいましたが、多く人が亡くなったことや全身に大やけどを負った人がたくさんいたことを聞いたらいいでした。また平和学習で学んだことを友人とゆっくり話したこともなく、今回初めて3日間の広島の大会期間の中でゆっくり考える機会を貰い、良い経験になりました。



2日目に開催された分科会は碑めぐりに参加させていただきました。広島に初めて来たということで初めて見る所ばかりでとても勉強になりました。爆心地に近い本川小学校や広島壊滅の第一報が送られた広島城など、当時の話を聞きながら見て行きました。原爆の跡が残る校舎を見、吹き飛ばされ跡地しか残っていない大本営を見、原爆後、生き延びた方も差別に苦しんでいたという話や、似島で火傷で苦しむ多くの人を救おうとした医師の話などを聞きました。

残念ながら被爆者の方たちは数年前に亡くなったという方が多く、生の声を聞くことはあまりできませんでした。戦争から長く時がたち、戦争を、原爆を経験した方は少なくなっています。「もう生の声を聞けないかもしれない」、と言われることが多かった今、数人でも生の話を聞くことができたのは良い経験となりました。

貴重な経験をさせていただいた3日間を大事にし、人に戦争の悲惨さを、原爆の非道さを伝えていきたいと思えます。

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 歌声カフェがはじまりました

地域支えあいセンター虹は、「地域住民が安心して暮らせるまち作りの拠点」としてオープンし、月2回の昼食会や認知症カフェ（なないろカフェ）、こども応援広場などを実施してきました。

地域の方が楽しんで参加できる企画を増やそうと、今年の6月から毎月第4木曜日に歌声カフェも始めました。中之島の連合自治会のご協力も得ることができ、地域の回覧で、カフェのお知らせをすることができました。カフェのボランティアについては、昨年秋に取り組んだ組合員アンケートの中で、ふれ愛カフェのお手伝いをしてほしいと答えた方で、支えあいセンターの近くにお住いの方へ、お願いの文書を発送しました。ありがたいことに何人もの方々からお返事をいただき、直接お願いした方も含めて、現在18名のボランティアの方に協力いただいています。



第1回目「歌声カフェ」には11名のボランティアの方が集まってくれました。カフェに来てくださる方がいるか心配していましたが、次々と集まり33名の来場者がありました。ボランティアの方も含めると40名を超える参加者で賑わいました。歌の伴奏は、「歌声オールスターズ」のみなさんが生演奏してくれました。皆さん次々とリクエストし、ピアノとアコーディオンの演奏に合わせて、懐かしの童謡から流行歌まで歌いました。

地域支えあいセンターでは、介護予防のための「WAKAYAMAつれもて健康体操」も開催しようと計画しています。お近くにお越しの際は、是非支えあいセンターを覗きにきてください。おいしいコーヒーをご用意してお待ちしています。

有本支部

「おしゃべりカフェ」 スタート

医療生協では「3つのつくりチャレンジ」（つながりマップ、居場所づくり、生活圏での支部づくり）を広げ、ふれ愛カフェ・にじいろ（認知症）カフェや昼食会、助けあい支えあい活動を各地区ですすめています。



東中地区各支部でも同じようにカフェやサロンづくりの話し合いを重ね、まずは病院のおひざもとの有本支部で実現させることができました。場所は「特別養護老人ホームわかば」の1階交流ホールを使わせてもらうことにしました。病院に訪れた患者さんにもカフェのお知らせができ、また医療生協のサークルに来ている人にも立ち寄ってもらいやすいと考えたからです。

気軽に立ち寄ってワイワイおしゃべりを楽しんでもらおうということで、カフェの名前は「おしゃべりカフェ」にしました。メニューはドリップコーヒーにケーキが付いて200円です。初回は6月25日、午後1時30分にオープンさせました。事前に院内にチラシをはったり、サークルに来ている人たちに宣伝しましたが、一体どれだけの人が来てくれるか不安でした。

そんな心配は大きくはずれ、38名の方が来てくれてコーヒーも次々に沸かし、ケーキも追加購入に走るほど大忙しでした。初回はおしゃべりの他に、有本支部で新しく立ち上げた健康吹き矢の実演もあり大いに盛り上がりしました。この「おしゃべりカフェ」は、定例で毎月第4月曜日の午後1時30分～3時までオープンしています。7月23日の第2回目では27名の方が訪れ、新しくお手伝いしてくれる方も1名加わってくれました。今後は、おしゃべりの他に楽しい企画もいいたいと考えていますので、皆さまからのアイデアをぜひお聞かせください。そして私たちと一緒に、ワイワイお手伝いしてくれる方も大募集中です。

生協芦原診療所

横のつながり広がる活動を

山田洋次監督を迎え、大いに盛り上がった生協芦原診療所開設50周年記念から早いものでもう5年以上が経ちました。地域の高齢化がますます進み、地域包括ケアの名の下に様々な社会保障制度改悪が進む時代に、医療生協らしい「地域包括ケア」をめざし、医療・介護・医療生協活動に取り組んでいます。

医療では慢性疾患の治療はもちろん、病気の早期発見のための健康診断、肺炎球菌ワクチンなどの予防接種をはじめとする予防活動にも積極的に取り組んでいます。国による入院医療から在宅医療への誘導が進む中、在宅医療にもより一層の力を入れています。「訪問看護ステーション・生協みなみ」との連携や緊急・臨時往診対応など、安心して自宅で療養できるように環境を整備しています。

介護事業ではケアマネージャーが常駐し、介護保険の申請や相談、サービス利用の手続きなどに対応できる

ようになっています。デイサービスも診療所に併設し、体操やゲームなどのレクリエーション、入浴などをおこなっています。

医療生協活動では、南地区の7つの支部すべてで「ふれ愛サロン・カフェ・喫茶」に取り組んでいます。毎月、医療生協の仲間とコーヒーを飲みながらのんびりおしゃべり、お互いの趣味を活かした小物づくりや教室、学習会など趣向を凝らした多彩な活動をしています。診療所に隣接する「地域交流センター」では、歌声サロン、卓球、囲碁・将棋、健康マージャン、着物リフォーム、折り紙などの班が活動しています。

高齢者の地域での孤立が大きな社会問題になる時代に、医療生協活動を通して、地域の横のつながりが広がっていくような取り組みをこれからも進めていきます。





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11回

知ってます？ 「発達性読み書き障害」



増える 発達障害の 疑いがある子の相談

私は日々の診療以外に、学校医や園医としての仕事もしています。数年前より教育と医療の連携を目標に、定期的に小学校を訪問しています。学校訪問では、保護者からの相談だけでなく、養護教諭の先生たちの相談に応じています。とりわけ、最近多い相談内容は、発達障害の疑いがある子どもたちに関することです。

入学後 はつきりしてくる 障害も

小学校（通常学級）で問題となる発達障害には、①自閉症スペクトラム障害（対人関係の困難さ）、②注意欠陥・多動性障害（勉強への集中が難しい）、③境界型の知的障害（勉強の全般的な遅れ）、④限局性学習障害（文字の読み書きの困難）などがあります。典型的な症状を呈する場合には、就学前までに診断されていますが、グレーゾーンの子どもの場合には

は小学校に入学後、学校生活での困難さが増えることがあります。とりわけ、限局性学習障害である「発達性読み書き障害」はその典型です。**「努力がたりないと誤解される」「発達性読み書き障害」**

「発達性読み書き障害」

発達性読み書き障害とは、知的能力は年齢相当だが、文字の読み書きが極端にできない障害です。具体的には、文字が全く読めないのではなく、文章を読ませると極端に遅く、よく読み間違えます。そのため、本を読む際に読んでいるところを確認するように指で押さえて読んだり、文字を一つひとつ拾い読みしたりします。文字を読むことで疲れてしまい、文章の内容を理解するのが難しくなります。そして、文字が読めない



いと書けないため、平仮名やカタカナを正確に書けなくなりま

す。ただし、聞いて理解する力はあるので、周囲の大人からは「努力が足りない」と誤解される障害でもあります。この障害は脳機能障害であり、本人の努力だけでは改善しないことが分かっています。罹患率は3〜5%程度と言われています（40人クラスでは1〜2名程度）。

こども診療所でも 対応します まず電話予約を

子どもさんが一生懸命努力しているのに、文字を読んだり、書いたりするのが難しい場合には、医療機関等で診断を受けることを勧めます。発達性読み書き障害と診断された場合には、その障害の特性に応じた支援が必要となります。具体的には、医療機関での療育（療育できる医療機関は限られており、なかなか予約はとれませんが）や学校での支援教育などを受けることで、ある程度は改善します。こども診療所でも、このような子どもさんに対しての特別な診療単位があります。事前に電話で予約をお願いします。

～ 組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

～ 医療現場に笑いを届けたい～

この夏、和医大3年の学生が、「パッチ・アダマス」という映画を観て感動し、モデルになった医師に手紙を出しました。その医師は、ホスピタルクラウン（病院で道化師がユーモアと笑いを届ける活動）を始めた方です。



すると、ご本人から返信が来てアメリカまで会いに行くことになりました。学生の行動力には驚かされます。

インターネットで渡航資金のカンパを募りました（クラウドファンディングといいます）が足りないため、生協病院の医師の方々にもカンパをお願いしました。たくさんのカンパが集まって目標額に届き、渡航できることとなりました。

学生は、帰国後には報告会や実践活動もしたいと言っています。とても楽しみです。

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

健康らパズル 楽しんでます

子どもと「脳トレ」みたいで楽しいと、やっていきます。私たちが子どもの頃使っていた言葉が、今では、めずらしい言葉や知らない言葉もあるみたいです。国語力！大切ですね。

貴志川町 西浦 和子

応募のたびに 思い出す祖父

祖父の遺品に、5円の郵便はがきがたくさんありました。懸賞応募などに使うたび、祖父を思い出します。

紀の川市 森本 奈歌子

楽しかった水と きらめき紀の川館

先日、子どもとはじめて行きました。昔から自然をうまく利用して共存していたんだなあと感心しました。館内は涼しく、また子どもが楽しめるクイズなどもあり、とても楽しかったです。

和歌山市 上田 紀子

簡単が良い

毎号「ためしてクッキング」の料理を、楽しみにしています。季節の物を使って簡単に作れるところが良いです。塩分表示もあるので、参考にしています。

和歌山市 田川 由子

つくったよ

ナスとトマトのオイスター炒め、作ってみました。材料も料理時間もお手頃で良かったです。ピーマンをおいしく食べられる料理方法を教えてください。

和歌山市 久保 ゆみ

暑中お見舞い

生協ハイキングに一度参加したいと思っています。

訂正とお詫び

257号で紹介した理事の方で、お名前をまちがって掲載してしまいました。訂正し、お詫び申し上げます。理事のうえから15日目。中村 博仁さん
⇒ 中本 博仁さんです。

読者のひろばも楽しく読ませていただいています。みなさま、暑いおり、ご無理なさいませんよう。

和歌山市 田中 悦子

短歌

朝つゆに光る露草濃紫
遠き幼の日や俣はるる

和歌山市 堂脇 満洲子

川柳

老いてこそ

いつも仲間と笑ひ合ひ
和歌山市 辻内 美紀子

第38回 生協まつり

日時 **10月21日**
午前10時より

場所 **和歌山城**
砂の丸広場・西の丸広場



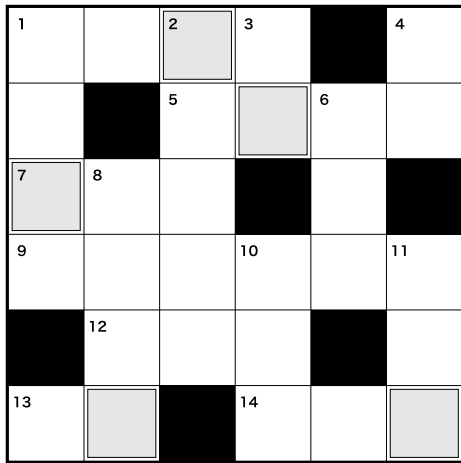
©2018 ANAN Inc. All Rights Reserved.
さかなクンが
来ます

診療案内

和歌山生協病院			和歌山生協病院附属診療所							生協こども診療所			生協芦原診療所		河西診療所		おおみや診療所	
受付/午前 全予約制 午後 全予約制			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~							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~			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~		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~		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~	
月	午前	午後	午前				午前/午後	午後	夜診	午前診	午後診	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診
	予約診		内科		外科	整形外科	内科特診	内科										
		土生(第4)	新患	予約診														
月			木下	小西			田端	松本	松岡	小西	喘息							
火	古田	土生	小西	畑	木下	今中	上垣内		三谷	坂口								
水			小西	内田	畑	三谷	田端					松岡						
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	小西	岡井	土生	畑	上垣内											
金	古田		内田	大池		坂口	小西	田端	松本									
土			交代診療															

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 レモンをかけてサクサク、ジュワー

ヨコのキー

- 1 10月の祝日は何の日?
- 2 イカを輪切りにしてパン粉などをつけ油で揚げる
- 3 黄金は金持ちだ、金蔵(かねくら)建てた、○○建てた
- 4 「横綱と堂々○○に組んで相撲をとった」
- 5 松の一種。秋は黄色く色づいて落葉。高さ20mを超える。
- 6 馬や牛の飼料とする草、かいば
- 7 観葉植物などの葉に、白色などの違う模様があるとこう言う
- 8 漫画『サザエさん』隣家の小説家の名前、○○○難物氏
- 9 何かあやしい、疑わしい
- 10 台所。料理をするところを昔風に
- 11 過去の人が残した遺構、古墳、貝塚
- 12 「相手の意向がわからない。○○○を入れて調べよう」
- 12 「相手がわかんない。○○○を入れて調べよう」
- 13 大声で笑うことを「○○大笑」と言う
- 14 家や敷地。武家○○○、大名○○○、忍者○○○

タテのキー

- 1 昨日までの暴風雨から一転、○○○○一過の晴天
- 2 イカを輪切りにしてパン粉などをつけ油で揚げる
- 3 黄金は金持ちだ、金蔵(かねくら)建てた、○○建てた
- 4 「横綱と堂々○○に組んで相撲をとった」
- 5 松の一種。秋は黄色く色づいて落葉。高さ20mを超える。
- 6 馬や牛の飼料とする草、かいば
- 7 観葉植物などの葉に、白色などの違う模様があるとこう言う
- 8 漫画『サザエさん』隣家の小説家の名前、○○○難物氏
- 9 何かあやしい、疑わしい
- 10 台所。料理をするところを昔風に
- 11 過去の人が残した遺構、古墳、貝塚
- 12 「相手の意向がわからない。○○○を入れて調べよう」
- 12 「相手がわかんない。○○○を入れて調べよう」
- 13 大声で笑うことを「○○大笑」と言う
- 14 家や敷地。武家○○○、大名○○○、忍者○○○

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。

- 必着/10月末必着
- 発表/本紙260号 (2019年1月号)
- 宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉

194の正解は「さくらんぼ」でした。応募総数62通のうち正解は62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 五味 暉博様
和歌山市 中原希代英様
和歌山市 西村紀代子様
岩出市 井関 奎一様
紀の川市 土井有紀子様



解答/No.194「さくらんぼ」

ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ⑳

わが町の大門川

満生 明庵 (東中地区歩こう会)

大門川は、古来、紀の川から取水する灌漑用水路宮井川(和佐地区)の下流(宮地区)中之島地区)。戦国時代、太田氏が宮井川の水を城(太田)の堀に引いたことから、城の大門が川の呼び名になったとか。川は黒田から和歌山インター入口へ、工事中の幹線道路に横断され、そこ(出水)まで道路・河川が完工。沿道に中華料理店、焼き肉店、パン屋、ぴかぴかのお寺ができ、ちなみに旧道には金魚店、なまこ壁の古民家、紅梅の老木がある。この辺りどのような町になっていくのだろうか。



写真は道路工事のために建て替えられた新しいお寺

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394回予定 橋本市・音風景百選「不動山の巨石」 12km
 日程:2018年10月28日(日)【技術:4 体力:5】
 集合場所:和歌山駅(7:41発・王子行き乗車)⇒橋本駅乗換⇒林間田園都市駅下車⇒タクシーにて明王寺
 歩行コース:明王寺⇒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⇒農免道路分岐・農免道路⇒小峯寺⇒初芝橋本高校前バス停
 - 第395回予定 紅葉の「鞍馬寺から貴船神社」 8km
 日程:2018年11月25日(日)【技術:4 体力:4】
 集合場所:和歌山市駅(7:29発特急)⇒難波⇒淀屋橋⇒出町柳(別途¥420)⇒鞍馬駅下車
 【みやこびと1dayチケット各自市駅にて購入¥2,360】
 歩行コース:鞍馬駅⇒鞍馬寺⇒鞍馬山⇒貴船神社⇒貴船駅
 【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】

12年目のヘルスアップチャレンジ さらに大きく広がる「健康の輪」

皆さんは自分の健康に関心をお持ちですか。最近はマスコミや行政などさまざまな場面で「健康についての啓発」が行われています。関心があっても、健康のために何かを始めるのは難しいと思っていないでしょうか。

日本医療福祉生協連では、2015年に「8つの健康習慣」と「2つの健康指標」を決定しました。和歌山中央医療生活協同組合では2007年から『ヘルスアップチャレンジ』に取り組み、今年で12年目を迎えました。

2か月間、6コースの中から、自分の取り組みたいコースを選んで実践していただき、○×をつけていただくだけで結構です。2か月間終了したら、その結果を各事業所・本部事務局に提出していただくことで参加賞を進呈します。以前よりご自身の健康意識が高まっていることは確実です。

今回から「和歌山県健康ポイント事業」への参加と「親子コース」の新設を行いました。この事業は、カレンダーやスマホアプリで「1日8000歩あるく」が「1日30分以上スポーツする」を1ポイントとして記録し、毎月和歌山県健康推進課や各自治体の健康課へインターネットが郵送で運動実績を報告します。抽選でポイント上位者には、商品がもらえる仕組みになっています。

「親子コース」は30日間、親子で「こどもの生活リズムや生活習慣の向上」を目指して新設しました。

また今年から「わかやま市民生協」が共催になりました。後援団体も18団体に広がり、紀北地域から県下全域に広がりました。

和歌山中央医療生活協同組合の参加目標は3000人です。医療生協組合員はもとより、今まで接点なかった方にも「ヘルスアップチャレンジ」に参加をしていただき、医療生協の健康の輪を大きく広げていきましょう。



さんまとエリンギのパスタ ためしてクッキング 130

★つくった人からひと言

スパゲティとソースを合わせたときに、固めであれば、茹で汁を少し多めに加えましょう。



〈一人分〉 エネルギー 810kcal
塩分 4.0g

材料(1人分)

- スパゲティ(乾)… 100g
- さんま(生)… 1尾 (3枚におろして小骨をとり4等分に切る)
- エリンギ… 1本 (長さ5cmくらいの短冊切りにする)
- すだち… 1個 (輪切りに)
- にんにく… 1片 (みじん切りに)
- とうがらし… 1本 (みじん切りに)
- オリーブオイル… 20cc
- しょうゆ(うすくち)… 少々
- 塩… 少々
- パセリ… 少々

〈作り方〉

- ① フライパンに、にんにく、とうがらし、オリーブオイルを入れて弱火でかおりをだす。
- ② ①のフライパンにさんまを入れ、こんがり焼いて取り出す。
- ③ ②のフライパンでエリンギを入れ炒める。
- ④ たっぷりのお湯に塩を入れて、スパゲティを茹でる。
- ⑤ ③のフライパンに茹で汁50ccを加えて、ソースを作る。
- ⑥ 弱火にして⑤のソースとスパゲティを合わせ、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ⑦ 取り出しておいたさんまを加えて、さっと、混ぜ合わせ、皿に盛りつける。
- ⑧ 輪切りのすだちと、パセリをのせて完成。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

この10年間を少しでも短くして楽しく過ごしたいものですが、医療生協では今年も組合員のみなさんの健康寿命増進のため「ヘルスアップチャレンジ」に取り組みます。一人でチャレンジするのはたいへんですが、大勢の仲間と楽しくチャレンジしてみませんか？仲間増やし運動とも連携し、新しい仲間と共に自らの健康寿命を増進させましょう。そして、素晴らしい人生を!!(神)

7月の末頃新聞の隅に日本最高齢の方(117歳)がなくなったとの記事をみましたが、現在の日本人の平均寿命は、世界保健機関が発表した(2015年)数字によると男性が80歳・女性が87歳です。世界の健康寿命ランキングでは男性が72歳で6位、女性は77歳で1位になっています。「健康で長生きしたい」は、誰もが思うことでしょう。私たちは晩年には、何らかの形で約10年近く医療機関にお世話になりながらの生活になるようです。

編集後記

7月の末頃新聞の隅に日本最高齢の方(117歳)がなくなったとの記事をみましたが、現在の日本人の平均寿命は、世界保健機関が発表した(2015年)数字によると男性が80歳・女性が87歳です。世界の健康寿命ランキングでは男性が72歳で6位、女性は77歳で1位になっています。「健康で長生きしたい」は、誰もが思うことでしょう。私たちは晩年には、何らかの形で約10年近く医療機関にお世話になりながらの生活になるようです。

※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