

史跡紀伊国分寺跡・ 歴史公園(紀の川市東国分)

天平13年(741年)聖武天皇は全国60か所に国分寺建立の勅願を出した。紀伊国分寺もその1ヶ寺で、七重の塔跡の礎石は創建時の原型をそのままに遺し往時を偲ばせている。現在は保存修理を行なった本堂と、復元造成した講堂跡基壇が歴史を物語っている。

昭和3年に国の史跡に指定され、その後昭和48年〜50年の発掘調査によって寺域が218メートル四方と判明し、伽藍配置・規模が確認された。その後、昭和60年に国の史跡に追加指定された。

「国分寺跡公園 朝の会」では毎朝日の出とともに約2時間程度岩出げんき体操を取り入れたストレッチや太極拳を行なっており、どなたでも参加可能です。

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

入ってよかったと思える生協づくりを

9月15日(土)午前10時から、和歌山中央コミュニケーションセンターにおいて、第30回組合員・職員活動交流集会が行なわれました。当日は、組合員、役員あわせて200人以上が参加、会場がいっぱいになりました。

山本理事長が開会のあいさつで、この夏の重なる自然災



害に触れながら、被災者が孤立しないようにするために、地域の助け合い・支えあいが重要であり、医療生協はその中心的役割を担っていくことが重要であること。そのためにも、この月間を通して、仲間をふやし、つながりの輪を大きくしていくことが大切であると話しました。

続いて、日本医療福祉生協連合会の東久保専務理事が、全国の医療生協の取り組みを交えながら今年の医療福祉生協の月間の方針を解説しました。キーワードは、生協に加入してよかった、取り組みに参加してよかったと思える生協になっていくこと。月間では、明確な目標を持って、こだわり続けて取り組むことが重要だと強調されました。今年、楽しい集会にするために、「芸人9条の会」から落語家の桂文福さんと腹話術師の千田やすしさんが、それぞれ登壇、会場を笑いの渦に巻き込んでくれました。



落語家の桂文福さん

午後からは、森岡専務理事

が和歌山中央医療生協の強化月間方針について説明を行なっていました。「生協に入っ

た」を大切にしたい取り組みをすすめることが重要です。仲間ふやしを中心に、地域住民の輪を大きく広げていきましよう」と語りました。

健康づくり委員会から、今年のヘルスアップチャレンジについて、取り組みの報告が行なわれました。昨年は2300人余りの登録があり、今年3000人を目標に取り組みを進めます。

続いて、立命館大学の宮下先生が、昨年の秋に実施した組合員アンケートについて、交流集会で集めたアンケート結果との対比も行ないながら、

引き続き、現在、分析中であると話されました。

各地区から、組合員の楽しい取り組みの報告がありました。

東・中地区：宮支部でシニアエクササイズの体操サークルを複数作って、そのサークルを中心に楽しい活動を広げている様子。

南地区：すべての支部でふれ愛サロンを作り、手作りのサークルやお楽しみのサークルが広がっていること。

河西地区：高齢者の会「まんさくの会」の中で洋裁教室を始め、着物を仕立て直して作っ

た洋服などを着て、楽しい活動している。

那賀地区：脳いきいきの取り組みから誕生した打田支部の、古和田班の活動が紹介されました。診療所から遠い地域の

班ですが、近ごろでは、バスツアーや那賀ウォーキングなど診療所の催しにも積極的に参加してもらえようになりました。

海南海草地区：今年は夏まつりも10回を迎え、地域でもなくではならない催しになり、住民のみなさんがまつりを手伝ってくれるまでになったと報告がありました。

病院のサポートセンター：生協病院を退院する患者さんが、自宅でも快適に生活が送れるようにと、2日間もかけ、他部署の職員力も借りながら清掃を行なった取り組み。

今年の強化月間では、医療生協に加入すれば、こんなに楽しいことができるということを広げながら、組合員増やしを中心に目標の達成をめざして、力を合わせてがんばろうと、確認しました。





第14回全日本民医連共同組織活動交流集会

学びも多く、元気もらった

9月9日から10日にかけて横浜にて第14回全日本民医連共同組織活動交流集会が開催されました。和歌山からは職員、組合員あわせて10人が参加しました。交流集会は、『横浜(ハマ)の白帆に憲法9条をかかげ、平和・いのち・くらし輝く未来を！笑顔つなぐ共同の わいまこそ共同組織をつよく大きく』をテーマに、全国から2400人を越える参加があり、医療生協組合員や民医連友の会員の日頃の活動を交流しました。開会前には、地元横浜のソーラン節や中華街の獅子舞が、会場を大いに盛り上げました。記念講演では、アメリカ セントルイス・ワシントン大学院生のヘイムス・アロン氏から『文化人類学から見た共同組織活動』について講演いただきました。お話の中で、医療生協の病院が他の一般病院と違うところは、病気はもちろんのこと、病気の根本にある孤独を解決するところに特徴があると言及され、班会やサークルなどの活動は個々の人間関係を豊かにし、孤独状態から社会参加を促す優れた活動であると評価されました。各地域からのリレートークでは、尼崎医療生協の安倍9条改憲反対3000万人署

名を職員・組合員で総力を上げて取り組んでいる報告や、医療生協さいたまの病院退院後の患者宅を、地域の組合員の協力を得て訪問し、見守りを継続している活動などの報告がありました。

2日目は分科会に分かれ、テーマに沿った全国の活動報告がされました。和歌山からは、『たまり場・居場所づくりの実践交流』の分科会で、南地区のカフェ・サロンづくりの実践や海南海草地区の地域の住人を巻き込んだ医療生協の活動報告をしました。

前回開催からの2年間で、全国の平和・いのち・くらしを守る活動や、地域と連携して共同の輪をひろげるとりくみが大きく前進していることを実感できました。

参加者からは、全国のとりくみから学ぶことが多く、『試行錯誤・工夫しながら居場所づくりにとりくむ熱意を感じた』『熱意ある活動報告を聞くうち、元気をもらい、私ももっと頑張ろうという思いになった』との感想が寄せられました。この経験をもとに、和歌山でさまざまな活動にこれから繋げていけたらいいなと思います。

シニア講座の中間報告 「知ってよかった」と毎回大好評

和歌山中央医療生活協同組合は、8月から11月の4か月間、第1、第3火曜日の全8回シリーズで「高齢者のための健康講座 シニア講座」を実施しています。場所は和歌山市太田の市民生協E*KAOホールで午後2時から3時30分の講座です。対象は主に65歳以上の方で100名の規模で募集しています。現在107名の参加登録で、講座には約40名から60名の方が受講します。

8月7日の生協病院 院長の古田医師の講座は、「高齢者の熱中症と入浴事故」がテーマで35名の参加でした。8月27日に行われた第2回目の講座では「フレイル対策のための筋トレ」と題して、近畿大学生物理工学部 谷本道哉准教授の講座で、62名の参加で盛況でした。また参加者の方の感想では、「正しいスクワットの行い方が分かって良かった」「筋肉を使う大切さ、強く鍛える必要性をさらに強く感じました」などの意見もいただきました。

9月4日の3回目の講座は残念なことに、台風の影響で中



止となりましたが、楽しみにしていた方も多く、後日「日を変えて行わないのか」と何件かの問い合わせもありました。4回目は9月18日、古田院長の「高齢者はたんぱく質をしっかり摂りましょう」というテーマで、この講座も大好評でした。

10月2日に行われた、第5回目の講座は、小畑歯科医院の小畑文也院長をお招きして、「高齢者の口腔ケア」(誤嚥性肺炎、歯周病対策)をテーマにお話をいただきました。わかりやすい資料と説明で46名の参加者には歯ブラシのプレゼントも配られ、この講座も大変好評でした。

あと3講座を残すところとなりましたが、参加されている皆さんは、いきいきとした表情でこの講座を受講されています。



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 つれもて体操とふれ愛カフェをスタート

「WAKAYAMAつれもて体操」「ふれ愛カフェいこら」スタートしました。

9月27日より毎週金曜日10時30分から[WAKAYAMAつれもて体操]をスタートしました。つれもて体操は、「立って行う体操・座って行う体操・寝て行う体操」の3つがあり、自分の体力に合わせて実施できるので、初めて体操する方に最適です。開催について地域の回覧でお知らせすることができました。さて何人集まるのかと不安でしたが、回覧を見ての参加や歌声カフェに参加していた方もあり、2名のお世話係りも含めて



16名が集まりました。1回目は生協みなみ訪問看護ステーションの看護師、理学療法士による講義と体力測定を行いました。6ヶ月後に再び体力測定を行い体操の成果を評価していきます。また適宜骨密度測定や足指チェックなども行いながら健康づくりに取り組んでいきます。そして体操のあとはコーヒータイム。おしゃべりも楽しみ、ほっと一息入れていただきます。参加費は100円。これからの参加も大歓迎です。

また10月から毎月第3木曜日10時から「ふれ愛カフェいこら」がスタートしました。こちらも地域の回覧板でお知らせすることができました。1回目は、「新聞紙で作る緊急防災トイレ」と「ゴスペル亭パウロ」さんによる防災落語を行いました。カフェの参加費は200円。皆さんに楽しんで来ていただけるカフェにすべく中地区の世話人さんと相談しながら進めていきます。

どうぞ近所お誘い合わせてお越し下さい。またつれもて体操のお世話係りやカフェのお手伝いをしていただけるボランティアさんも募集しています。

どうぞ近所お誘い合わせてお越し下さい。またつれもて体操のお世話係りやカフェのお手伝いをしていただけるボランティアさんも募集しています。

和歌山生協病院 地域の医療も素晴らしい 夏の一日医師体験

今年も和歌山生協病院では夏の一日医師体験を開催しました。一日かけて生協病院の特徴、血圧測定体験、院内の見学、訪問診療見学、多職種体験、医師との懇談など様々な事を体験しました。

今回も組合員さんに高校生・予備校生へ医療生協の事を話していただきました。学生の方々は「医療生協」という言葉も初めて聞いたという人がほとんどでしたが、皆さん熱心に話を聞いてくれました。

「組合員さんから聞いた『病院全体の人が、患者さんがどのような気持ちで病院に来たのかを考える』というのがとてもいいと感じました。私も医師になれたらその事を心がけたいと思いました」「地域とのつながりの強さに驚いた。私は、大きな病院で様々な患者さんを治療することを夢みていたが、地域の医療も素晴らしくやりがいがあると思った」「病院は想像以上に人との関わりが多く、話し声も笑い声もたくさん聞こえてき

たことが今日の発見です」といった感想が寄せられました。初めて参加される学生がほとんどでしたが、生協病院、診療所の雰囲気を知ってもらえる事が出来たと思います。



地域の人や医療従事者のいろんな話を聞き、実際の病院を見て、立派な医師になりたいという思いを新たにされた様子でした。医師体験に参加した学生は医学部に入学してからも色々な企画に参加してくれることが多いので、これからもご協力よろしくお願いたします。次回は春休みに開催を予定しています。

河西診療所 赤ちゃんからお年寄りまで、笑顔あふれる診療所

河西診療所は和歌山中央医療生活協同組合の3番目の診療所として1984年5月に和歌山市平井地域に開設されました。この地域周辺の歴史は古く、古墳時代には木ノ本の車駕之古址古墳や、大谷の馬冑が出た大谷古墳があります。また、平安時代には紀ノ川の有力な港として「平井津」と云われ、平井峠を越えると泉州に通ずる海陸要衝の地でもありました。また、戦国時代には太閤秀吉に抗った雑賀孫一が活躍した地域でも有名です。

さて診療所開設後、河西地域の診療所として活動、介護保険が始まる2000年4月から居宅介護支援を開始、その後2004年には施設を増築し、12月には通所介護を開始しました。現在は木津所長を先頭にスタッフ20名で、内科・小児科の診療と火曜日には検査として月2回胃カメ



ラの実施、各種検診をおこなっています。また、各種予防接種も実施、機能強化型在宅支援診療所連携をおこない定期的な往診を実施しています。介護事業も引き続き居宅介護支援を続け、デイサービスの方は地域密着型通所介護と予防給付型通所サービスを実施しています。2017年8月の河西診療所宣言で「赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが安心できる、笑顔あふれる診療所をめざします」を宣言して職員一同、日々活動しています。

河西診療所の診療圏には医療生協の組合員さんが3,496名(2018.9末現在)加入しており、3の支部・主に20の班・11のサークルで、それぞれ楽しく活動、バスツアー・平和夏まつり・生協まつり出店・新春のつとを行い、街角や地域での健康チェック・合同学習会をおこなっています。また、高齢者運動の「まんさくの会」が年に4回お誕生日会、学習、お楽しみ会を行う例会をしています。今後も職員・組合員が協力して「医療生協に入ってよかった」といわれるような活動を行っていきたいと思います。



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12回

乳幼児期の環境が その後の健康に大きく影響



2・3・4)すなわち、
小児期に受けた逆
境体験は、健康面
に与える負の影響
は拭えないという

「子どもの貧困と健康」 の調査研究や学習から わかったことは…

私はここ数年「子どもの貧困と健康」について調査研究や学習を行ってきました。この活動を通じて、子どもの成長・発達や健康が、子どもが属する世帯の社会経済階層に大きく影響されることを知りました。最近の研究では、乳幼児期の子どもが置かれた環境により、その後の健康面に大きく影響を与えていることがわかっています。

喫煙・肥満に なりやすい傾向

カリフォルニア大学のエイミー先生たちが行った調査があります。この調査のデータは1959～1966年生まれの人たちを対象に健康状態や社会的経済的背景などを経年的に調査したものを利用しています。この調査対象が38～47歳になった時に、小児期(7歳まで)の逆境体験が成人期の生活習慣にどの程度影響を与えるかということについてま



めています。小児期の逆境体験としては、婚姻状態・転居の回数・両親の学歴や収入などを参考にしています。逆境体験の程度を低リスク群、中リスク群、高リスク群の3群にわけて成人期の生活習慣(喫煙、飲酒、運動習慣、食習慣、体格)との関係について解析を行っています。

逆境体験を多く経験した人ほど喫煙(オッズ比3.61)・肥満(オッズ比2.68)になりやすい傾向が報告されています。さらに、成人期に貧困などの逆境状況から抜け出たとしても、その影響が完全に改善しないことも示されています(喫煙:オッズ比2.34、肥満:オッズ比

ことです。このような調査結果は米国だけでなく、英国などの国でも同様な結果が得られております。子どもたちの健康を守るためには、乳幼児期の環境が重要だと言えます。

「たのび子育て」 @WakayamaJNVC 乳幼児期の環境の充実

そこで、私は、「すくすく子育て@Wakayama」(和歌山市における就学前の子どもたちに健やかな発達保障を実現する会)を立ち上げることを決めました。この会は、和歌山市における就学前の教育・保育や子育て環境について、医療・保健・教育・行政・保護者などが集い、それぞれの現状と課題を共有し、乳幼児の保育・教育や子育ての環境を充実するための活動をします。

2018年9月8日に第1回結成総会を開催しました。具体的な活動についてはこれから考えていきます。この会の趣旨に賛同していただける方は、事務局員として一緒に活動しませんか。皆様の参加をお待ちしております。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

医学生がぜん息児デイキャンプに参加

7月31日に生協こども診療所でぜん息児デイキャンプが開催されました。今年は記録的な猛暑が続いた為、プール遊びが中止になってしまいましたが、子ども達は病院見学とカレー作りに元気いっぱい参加してくれました。



今年も和医大の医学生にボランティアのお願いを呼びかけ、小児科の医師になる事を考えているという和医大の医学生が参加してくれ、最後の子が帰るまで一緒に話したり遊んだりしてくれていました。終わってから感想を聞くと「子どもたちがとっても元気ですごかったです」と楽しそうに答えてくれました。

今後とも医学生が地域の人たちと関わる機会を作り、学校では見られない事を学べる場を提供していきたいと考えています。ご協力よろしく願いいたします。

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

サンマとカボス

昨日、今年初物の北海道のサンマを焼きました。カボスも奮発して買ったんですよ。とてもおいしかったです。油ものつてるし、マルマルとしていてみごとなサンマでした。

和歌山市 吉田 清美

孫にも鼻たかだか

ためしてクッキングは、自分のレパートリーが増えてうれしいです。孫たちに「おしゃれな料理できるんだ」といわれて、チヨット鼻たかだかです。これからもよろしくです。

和歌山市 匿名希望

地震への備えの教訓に

台風21号のすさまじさに、家屋の屋根は吹き飛ばされ、雨漏りで畳はグチャグチャ、おまけに2日間停電。日頃備えあるつもりでも不備が見えて、東南海地震への備えの教訓となりました。それにしても、一人停電で過ごす夜は気分が滅

入って、うつになりそうでした。

和歌山市 谷口 公弥子

安全な場所へ

今年の台風、半端なき風、あちこちで多くの被害を残しています。一番大切なことは、「安全な場所へ身をかく」とのことだと思います。「命あつてのものだね」

有田市 竹中 佳子

シェア生活スタート

6月末に、のどかな当地に移り住みました。借家で友人とシェア生活、1人暮らしの淋しさから解放されました。もちろん、友人は女性ですよ！

日高川町 吉原 紀世代

10年間毎日測定

10年以上前に検査で1週間、生協病院でお世話になりました。以後、体重、血圧測定、毎日やっています。「あいうべー」は、テレビで見てやっています。咽頭によいです。脳トレにクイズ

をやっています。

田辺市 久村 鶴代

いつも楽しみ

いつも楽しみに読ませていただいています。妻も、ためしてクッキングを見て作ってくれます。以前、バス旅行、土曜日だったので2人で参加させてもらったのですが、今は平日なので残念です。

和歌山市 新屋 正保

主婦の秋は…

食欲の秋がやってきましたが、野菜、果物が高騰して、主婦にとって頭の痛い秋です。

和歌山市 中島 令子

学校教育に 医療的知識を

「発達性読み書き障害」の記事を興味深く読ませていただきました。今日、ますます学校教育の中に医療的知識が、必要になってくると思います。

紀ノ川市 白山 久美子

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～

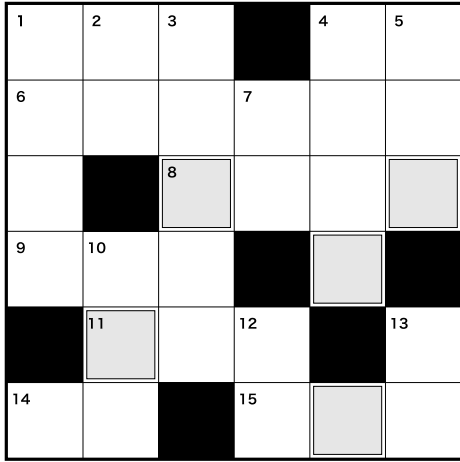
おおみや診療所

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				
	午前	午後	午前	午後	夜診	夜診			
月	予約診	土生(第4)	新患	予約診	外科	整形外科	内科	内科	小西 喘息
火	古田	土生	木下 診療	小西	畑	今中	上垣内	三谷 坂口	
水			小西	内田	畑	三谷	田端		松岡 小西
木	古田(第1-第3)	古田(心臓特診)	小西	土生	畑	岡井	上垣内		
金	古田		内田		坂口	小西	田端	松本	古田(第2-第4) 土生 川西
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 最後のあれが出て勝ったわね

「ヨ」のキー

- 1 皮をはいで白く削ったままの木
- 2 「このセーター○○糸が入ってキラキラするね」
- 3 大豆と大麦の麴に茄子や瓜を入れて熟成させた味噌が有名
- 4 大豆と大麦の麴に茄子や瓜を入れて熟成させた味噌が有名
- 5 わざわいとしあわせ
- 6 「絹こしじゃない方を1丁ください」
- 7 ○○○占、○○善、○○習、○○走
- 8 ♪裏の畑でボチが鳴く、正直じいさん掘ったれば大判小判が○○○○○○…」
- 9 紀伊と淡路の間の海峡
- 10 例をあげて具体的に言う
- 11 糸などで綴じ合わせたところ
- 12 焼き○○、イカ○○、タコ○○、酢○○
- 13 サーモン、アキアジ
- 14 「高級魚○○鍋がおいしい季節になったわね」
- 15 「燃えるゴミと不燃物とに分別して…」

タテのキー

- 1 11月
- 2 「このセーター○○糸が入ってキラキラするね」
- 3 大豆と大麦の麴に茄子や瓜を入れて熟成させた味噌が有名
- 4 大豆と大麦の麴に茄子や瓜を入れて熟成させた味噌が有名
- 5 わざわいとしあわせ
- 6 「絹こしじゃない方を1丁ください」
- 7 ○○○占、○○善、○○習、○○走
- 8 ♪裏の畑でボチが鳴く、正直じいさん掘ったれば大判小判が○○○○○○…」
- 9 紀伊と淡路の間の海峡
- 10 例をあげて具体的に言う
- 11 糸などで綴じ合わせたところ
- 12 焼き○○、イカ○○、タコ○○、酢○○
- 13 サーモン、アキアジ
- 14 「高級魚○○鍋がおいしい季節になったわね」
- 15 「燃えるゴミと不燃物とに分別して…」

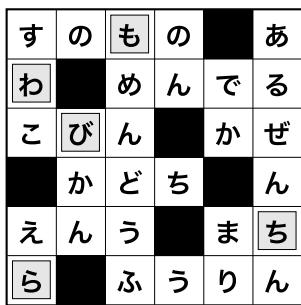
〈応募方法〉

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 / 本紙261号 (2019年3月号)
- 〆切 / 12月末必着



解答/No.195「わらびもち」

〈当選者発表〉

195の正解は「わらびもち」でした。応募総数63通のうち正解63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 池田勝三郎
和歌山市 赤井 章代
和歌山市 藪下美和子
海南市 木下 朋子
紀の川市 中村 鈴子

ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ⑳

大門川を遡れば、郷土の弓の日本一、和佐大八郎

満生 明蔵 (東中地区歩こう会)

大門川の上流、宮井川が阪和道以東に広がる和佐の田園を潤し、一帯は四季を通して散策やサイクリングに好適。この地出生の和佐大八郎にまつわる史実を少し。

大八郎は、紀州藩の下級武士だったが、京都三十三間堂の弓術試合で優勝して、五百石取りに出世する。だが妻の不倫事件で家中取締り不行届の罰を受け、領地没収のうえ追放されたとか。この話、不祥事を続発する現政権の首相や大臣らに聞かせたい。

大八郎の墓が布施屋から熊野古道、矢田峠の登り口近い木立の中に(県道沿いに案内板)あります。



写真は、熊野古道和佐王子跡(休憩所)南へ少し行くと、和佐大八郎の墓。

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396回予定 黒江駅より「名草山」(228.7m) 6km
日程:2018年12月16日(日) 【技術:4 体力:3】
集合場所:和歌山駅(9:16発御坊行乗車) 黒江駅(9:26下車)
歩行コース:黒江駅→名草山→紀三井寺→紀三井寺駅
【納山会:紀三井寺「はやし」会費¥5,000(入浴付)】
 - 第397回予定 泉州「高城山」(649m) 9km
日程:2019年1月20日(日) 【技術:5 体力:5】
集合場所:和歌山駅(7:21発紀州路快速乗車) 日根野駅(7:46下車【東口】)→(8:02発犬鳴山行バス乗車) 上大木バス停下車
歩行コース:上大木バス停→上大木集落→犬鳴方面との分岐→高城山→犬鳴方面との分岐→犬鳴温泉→犬鳴温泉バス停(台風21号の影響でコース変更も。詳しくは安田まで)
- 【中止】について、前日19時発表の降水確率60%以上の場合【詳しくは安田073-473-0668まで】

医療生協の介護事業所でいっしょに働ませんか 介護職員をご紹介ください

生協中之島デイサービス主任：東 朱音

私は生協中之島デイサービスで働いて、介護の基礎を先輩たちから学びました。当初は26歳で、介護の現場で働くことも初めてで右も左もわからなかったことを覚えています。そんな中でも時に厳しく、優しく指導してくれた先輩たちがいたからこそ、今の私がいるのだなあと深く感じる事が今もあります。デイサービスに勤めて13年、主任になって4年が経ちました。利用者さんのことを常に優先し、職員の事も気にかけてあげ、中之島のデイサービスの基盤を壊さぬよう、そしてチームの色が変わるごとに、また新しい色で変わっていくことの必要性も大切なことだと感じています。このチームは本当に利用者さんのことを優先に考え、常に寄り添える介護、また現場で働くための介護の質の向上、またスキルアップも個々にしているのので、一人一人の職員がすばらしい職員たちです。私

も日々感謝しています。日々の仕事が大変でもこのチームで働いていると楽しく、またいろんなことに前向きに取り組むことができ、助け合い、思いやりがみんなにあります。人として当たり前のことも、自分がいっばいいっばいになるとその気持ちも薄れたり、無くなったりすることもあります。ここで働く職員は常にチームで働くことを心掛けています。それは今まで教わってきた医療生協の介護だと思えます。主任になりもうすぐ5年になりますが、この仲間のおかげで、支えられているからこそがんばろう、がんばらなくては、と思える活力になり、ここで働いてよかったなあと、たくさんのやりがいを感じて今も働いています。



利用者さんには、また「ここへ来たい、行きたい」と思ってもらえるデイサービスをみんなでつくっています。「その人らしさを大切に、また目配り・気配りで利用者さんに安全に快適に過ごしてもらえるデイサービスに」を目標に毎年みんなでとりくんでいます。

生協中之島は今年開設15年になりますが、その大変さも忘れるくらいのやりがいがある職場にはあります。一人一人の職員の個性を大切にします。また行事や外出、月のレクリエーションなども一緒に考え、利用者さんに喜んでもらえる、楽しんでももらえるそんな職場で自分のやりがいを見つけませんか。経験がなくても大丈夫です。一緒に働きたい人大歓迎です。

介護職員(常勤・パート)募集

通所(デイサービス) / 訪問(ヘルパー) / 複合(通所・訪問・泊り) / 定期巡回(ヘルパー) などいろいろな特色を持った、12か所の介護事業所があります。日常生活の介助・リハビリの介助・送迎・レクリエーション・家事援助など一定期間、安全に介護できるように職員が指導します。まずは、お問い合わせください。(見学可!)



和歌山中央医療生活協同組合 本部事務局

〒640-8390 和歌山市有本138-14

Tel.073-474-5123 Fax.073-475-4288 担当/久保田(副理事長/介護部長)まで

豚肉とレンコンの甘辛炒め

ためして 131
クッキング



★つくった人からひと言

お皿に盛った後で、お好みで白ごま(大さじ1)ネギを適量加える。



〈一人分〉 エネルギー 406kcal
塩分 2.4g

材料(2人分)

豚肉……………300g
レンコン……………1節
まいたけ……………1パック
エリンギ……………1パック
お酒……………大さじ1

甘辛タレ

しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
しょうがのおろし…小さじ1
ごま油……………大さじ1



〈作り方〉

- ① レンコンは皮をむいて輪切りにする(大きい場合は半分)にまいたけ、エリンギは食べやすい大きさにほぐす。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひいて、レンコンがすきとおるまで炒め、いったん取り出す。
- ③ 同じフライパンに豚肉を入れお酒を加えて炒める。②のレンコン、まいたけ、エリンギを加えてさらに炒める。
- ④ しょうゆ、みりん、しょうがのおろしを加えて、味がなじんだら最後にごま油をまわし入れる。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

しかし、体罰は効果があるが教育効果はない。
今まで、我慢し、黙って耐えてきたことに対して、今噴出してきているパワハラ問題は、ある意味では正常な姿になって来つつあるのではないかと思う。(M)



編集後記

最近、スポーツ関係の分野でパワハラ問題が噴出してきて、指導の現場で、一方的な圧力・暴力指導に、今までは当然のように受け入れてきたのではないか。「あのゲンコツ一発があったから、今の自分がある」というような肯定的な意見も多く聞いた。

〒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。