



## リフレッシュエリア みやまの里 森林公園 日高川町

日高郡日高川町に、「リフレッシュエリアみやまの里森林公園」があります。毎年4月中旬ごろから5月初めにかけて、「ふじまつり」が開催されています。ここの藤棚は、長さが1646mもあり、日本一の長さだそうです。高低差96mの健康階段を上ったところには展望台もあり、藤棚ロードや椿山ダムなどが一望できます。また、緩やかな坂道で藤の花をゆっくりと観賞しながら登ることのできる別ルートもあります。(インターネットの記事より)

写真/父川恵照さん(橋本市)・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
- 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ヘルスアップチャレンジまとめ集会

2月20日(水)和歌山生協病院5階会議室で、「2018ヘルスアップチャレンジまとめ集会」を52名の参加で行いました。最初に石原理事が「開会宣言」を行い、医療生協の健康づくり「8つの健康習慣」と「2つの健康指標」にもとづいて「ヘルスアップチャレンジ」が実践されている事が大切な点であることが強調されました。

健康づくり委員会の小栗さんから「和歌山中央医療生協のデータ分析と傾向」について、添付資料に基づいて報告がありました。70歳代が32%、60歳代19%、80歳代15%と医療生協に加入されている組合員の年齢層とほぼ重なることが説明されました。「わかやま市民生協」の西田さんからは、40歳代が中心でエントリーされて、あわせて小学生(親子コース)も多数の参加があったとの報告がありました。両生協で県下5,979名の参加となり、「健康づくり運動」が進んだことを実

感しました。

その後、小西健康づくり委員長から「良質な睡眠を確保して健康的な生活習慣を」のテーマでミニ学習会をして頂きました。

また、「優秀者」からご自分の体験談を語って頂きました。五つの地区の優秀者から創意工夫を重ねた体験談をおはなし頂き、参加者一同「大変内容の濃いチャレンジ」に感心をしていました。

当日のようすが18時のテレビ和歌山の報道番組で放映されました。組合員さん、支部役員さんから「昨日テレビを見たが、上手く構成してあって良かった」と感想を頂きました。



## 河西地区

### 「ほっとカフェ」を開催

1月17日(木)、河西診療所組合員ホールで「ほっとカフェ」を開催しました。

集まったのは15名の方々。幸前主任が「認知症の人を取り巻く現状」について話してくださいました。

途中、コーヒーを飲みながら雑談。「ひょっとして、これって認知症の前兆?」「認知症の予防、どうしたら」など話題が活発になってきました。

「認知症の前兆を話してくれて参考になった」「最近、家族に同じことを言うと、よく言われるようになった。このような集まりで、話を聞けることは参考になる」「多くの人の話が

聞いてよかった」などの感想が出されました。

2回目のカフェは、2月21日(木)に行ないました。前回参加された方

に声をかけるなどして、21名が参加されました。今回も、認知症予防をテーマに学習を行ないました。

これからも、いろいろなテーマで月1回、開催する予定です。



## 河北東支部

### 県営川永団地でのふれあいカフェ実現まで

河北東支部では新しくなった県営川永団地の組合員さんを集める方法はないかと運営委員会で相談しました。支部長から地域包括支援センター川永で「カフェをやっているがほとんどが組合員。なんとか医療生協でカフェできないかな」と意見が出ていました。

河北東支部で班会の再開を目指して、健康チェックを昨年12月20日に実施しました。お知らせチラシ400枚を各棟の自治会長が配布してくれました。当日は準備前から集会所に人が集まり、2時間弱で31名の住民の方に健康チェックを受けて頂く事ができました。その後、連合自治会長さんから、もっと住民のつながりを深めるために「医療生協河北東支部でカフェをしませんか」という話がありました。

この提案を受けて、河北東運営委員会で話し合い、実施に向けて準備をすすめてきました。チラシ400枚を新たに作成し、各棟自治会長が400枚を配ってくれました。

ふれあいカフェ当日、どれくらい来てくれるのが全くわからなかったのですが、ふれあいカフェ開始時間になると少しずつ、人が集まって来てくれました。1日200円でコーヒー飲み放題、茶菓子付。希望者にはあったかいお茶も振舞われま

した。チケットを購入して入場した方約30名。近くの包括川永の職員の方や喜成会の方も、ふれあいカフェに顔をだしてくれました。当日は「医療相談・介護相談」でサポートセンターの北野さんが参加して、1名の男性の相談に対応していただきました。

スタート時には緊張していたスタッフも終了時間が近づくにつれホッとした表情になり、参加者もバラバラで来たのにワイワイがやがやとおしゃべりを楽しんでいただきました。初回は成功しましたが定着化が課題です。でも楽しいふれあいカフェが誕生しました。



よろしくお願ひします。

## 新しい先生の メッセージ



和歌山中央医療生活協同組合 入職式

皆様どうもはじめまして。

2019年4月より和歌山生協病院で研修医として働かせて頂くことになりました鈴木史郎と申します。医師国家試験ではこれまで沢山失敗してしまいましたが、色々な方の優しさに支えられた結果、今年晴れて医師になることができました。

医学とは全く関係の無い四年制大学を出た後で医師を目指したこと、文化や風習が日本とは異なる慣れないヨーロッパの土地で医学を学び、ヨーロッパ連合(EU)の医師となった後で日本に帰ってきたことなど、日本で医師免許を取得するまでに回り道をしている自分の経歴からは「順風満帆なエリート学生でした」とは決して言えません。しかし、失敗や挫折、痛みは多く経験しておりますので、辛い気持ちをされている方を慮る姿勢の大切さは身にしみて理解しているつもりです。

患者さんを想い、日々の研鑽と周りへの感謝を忘れずに走り抜いたあと、ふと自分が後ろを振り返った時に「これまで重ねた失敗も自分にとっては大きな財産でした。」と穏やかに笑うことができるように、自然豊かで人情味溢れる、この美しい和歌山の地で始まるこれからの初期研修の期間を一日いちにち大切に生きたいと思っておりますのでどうぞ宜しくお願い致します。



鈴木 史郎 医師

4月から和歌山生協病院で初期研修を開始することになりました、瀬尾庸一郎です。出身大学の名古屋大学ではがんの基礎研究や難病の患者さんの入院治療の現場といったものを見てきましたが、この和歌山生協病院で初期研修をすることを選択したのは、ひとえに内科部長の畑伸弘先生の人柄と医療生協という共同体の「良さ」に惹かれたからでした。目標である「地域に根ざしたプライマリ・ヘルスケアを実現できる医師」と言ってしまうえば簡単ですが、病気の治療だけに留まらない、患者さんの生活背景や地域の実情に合わせたひとつひとつの積み重ねが大切であると思っています。

私が医師を目指したきっかけは親の期待に応えたためだったのですが、今はようやく社会人をスタートし社会のために働く日を迎えることが出来てとても嬉しく思っています。私が和歌山を知ってから本当に日が浅いのですが、和歌山は気候が温暖で人も温かく、とても暮らしやすい土地であると感じています。いざ実際に現場に出てみれば驚くことも多いかと思いますが、やる気は十分ありますので、上の先生のご指導を賜りながら地域に合った、地域で必要とされる医師になってゆきたいと思っております。至らぬところも多いかと存じますが、誠心誠意努力して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

瀬尾 庸一郎 医師

### 事業所の紹介

## 生協病院4階 回復期リハビリテーション病棟

病院4階は、回復期リハビリテーション病棟です。全149床のうち43床を占めます。

腰椎骨折や脳梗塞の患者さんが90日～150日と疾患により決まった期間でリハビリテーションを行い、患者さんが安心して退院できることを目指しています。

病棟医長が目標に掲げている、「丁寧で親切、結果を出すリハビリテーション」を病棟全体で取り組んでいます。認知症や体の痛みなどさまざまな理由でリハビリテーションが順調に進まないこともあります。口からしっかりと栄養を取ることができて、自分で排泄行為ができることが今後の生活の質に大きく関わることから、認知症ケアや口から食べることへの取り組み、排泄援助への取り組みについて学習を深めて力を入れています。

食事やトイレに行くといった日常生活のひとつずつの動作が「リハビリ」になります。リハビリ病棟の一日のスケジュールは、朝食後は、廊下の手すりを持って起立訓練を行います。

みんなで「いち、に一、さーん」と大きな声を出して数えます。その後は「集団体操」があり、デイルームに輪になって集まり、座位でできる腕まわしや足踏みといった体操を行います。ひとりひとりの患者さ



の個別性に合わせたリハビリを担当セラピストと病棟スタッフがを行っています。午後からも起立・集団体操があります。

毎日リハビリをがんばっている患者さんに一ヶ月に1回「喫茶」の日があります。コーヒーや紅茶、チョコレートでほっとひといきして頂き、またリハビリを頑張る元気をつけていただきます。ゆったりとした患者さんの表情を見ることができ、職員の顔もゆるみます。患者さんに満足していただけるリハビリ病棟を今後も目指していきます。



# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

## 子ども広場とりくみ報告

医療生協のまちづくり組合員活動推進部は一昨年、JAわかやま、わかやま市民生協、医療生協の三者で「子ども広場」を立ち上げこの間、数回の子ども食堂を開催してきました。

今回は、「昼のイベント」ではなく、夜に行う子ども食堂を開催しました。

子ども食堂への参加の呼びかけは、同じ中之島地域で以前から子ども食堂を行っている「中之島子ども食堂」さんを見学に行き、そこでチラシを見ていただき呼びかけました。

当日は少人数でしたが、5名の子どもさんと4名の大人の方、あとは関係者、十数人で約20名の参加で開催しました。

メニューは医療生協職員の手作りカレーとサラダ、味噌汁をわかやま市民生協さん提供の野菜で調理しました。

今回は、「中之島子ども食堂」に参加している70歳代の男性から、一人暮らしで、食事の準備が大変なので参加してもよいか?と参加の申し込みがあり参加されました。

それぞれ、来る時間はバラバラでしたが、ゆっくりと食事をとっていただき、今回はポップコーンをつくる機械をJAわかやまさんに持ってきていただき、場が盛り上がりました。

また、卓球台をひろげ、子どもたちが大はしゃぎ。そのまま8時になり終了しました。

地域に広がっていくのはまだまだ時間はかかりそうですが、地道にとりくんでいきたいと思います。



## ディナータイム・ミーティング 大学と違った学びの場

3月8日に医学生センターで、「ディナータイム・ミーティング」を開催しました。

ディナータイム・ミーティングは、医学生と各事業所の職員が学習と食事で交流します。長期休み期間を除いて、月に一度開催しています。職員の実行委員会で学習と食事の内容を話し合っています。毎回、職員は業務多忙の中で、医学生



のために学習や食事の準備をしてくれています。

これまで、検査技師、リハビリ、薬剤師、ケアマネ、MSW(メディカルソーシャルワーカー)、医療事務...など、医師以外の職員から様々な医療介護現場のことを学んできました。

今回は「石を見つけよう」をテーマに、和歌山生協病院の放射線技師から病院での検査について学びました。医学生には、エコー検査やMRIの画像を見て体の中の石を探すというのはあまり経験できないことで、たいへん興味深く学んでいました。学習後には職員が用意したちらし寿司と手作りのパウンドケーキと一緒に食べて交流しました。

いつも、医学生は、一人暮らしとなかなか食べられない手作り料理に大変喜んでます。職員との会話では、医療のこと、学生生活のことなど様々な話題で盛り上がりです。

今後も、大学での学びとは違った学びの場を医学生に届けていきたいという思いで、職員みんなで一緒に頑張っていきます。次回は5月に開催する予定です。

## 学びを力に! 宣伝・地域に出よう! 3,000万人署名

「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」(以下、3,000万人署名)を取り組み始めて1年数ヶ月。署名数は全国で1,500万筆を超えました。和歌山民医連・和歌山中央医療生協は、安倍9条改憲断念まで粘り強い取り組みで20,000筆目標を達成しようと、学習や宣伝行動など実施しています。

私たちの署名到達は10,800筆(3月25日現在)。医療生協平和・社会保障委員会では、9条に自衛隊を明記することの危険性を理解し、組合員・市民の皆さんに説明する力を身に付けようとして学習運動に取り組んでいます。この学びを力に、1月26日は雪降る中、JR和歌山駅前前で署名宣伝行動、2月8日には各事業所前や近くのスーパー前などでスタンディング行動にとりくみました。さらに班会やサークル、カフェでの学習や署名活動

に取り組むことを確認しました。組合員・職員には、地道な行動で100筆を超える署名を集める人もいます(中には400筆を超える人も)。

安倍首相は9条改憲に意欲をみせています。しかし、9条改憲は民意ではありません。世論調査では、国政に望むものは「社会保障」や「景気・雇用」が圧倒的に多く、憲法改正はほんの数%です。国民が望んでいない9条改憲を、憲法で縛られるべき安倍首相が、自らの思惑によって推進することは許されません。

学習を土台に対話を重視して行動にできることが目標達成をやり抜く確かな道です。“こどもや孫たちに平和を残したい”思いや願いはみんなのもので。安倍改憲NO!の声をさらに広げましょう。







# 連載コラム 健康と食事



和歌山生協病院  
食養課 管理栄養士  
中井 輝美



## 第3回 減塩でもおいしい メニュー（献立）の紹介



今回は、塩のことと身体への影響や減塩食のコツについてお話ししました。

### すこしお

今回は、医療福祉生協の「すこしお」についてお話しします。  
「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す取り組みの総称です。

「和食は健康的だ」と言われますが弱点は塩分が高い事です。味付けの濃い料理に慣れてしまうと、薄味に戻すのは大変です。子供の頃から減塩を意識することが大切です。

普段の調理で、単に塩や醤油の量を減らすだけでは物足りなさを感じるばかりで美味しいとは思えないでしょう。長続きしない理由になります。

また、調味料以外にも塩分の高い食品が意外に多くあります。食材の選び方や調理法・食べ方の工夫など、おいしい減塩の為に「すこしお」のツがあります。

野菜（食物繊維）カリウム・カルシウムをしっかり摂りましょう。そして、

## 作ってみよう!! 「すこしおレシピコンテスト2016」優秀作品レシピ

### 豚肉の生姜焼き

豚肉ロース(60g)を調味料(生姜1かけ/10g、減塩しょうゆ5g、砂糖2g、みりん2g、だし汁5g)に漬け込み、油をしいたフライパンで焼く。皿に千切りキャベツ(30g)トマト(20g)、下茹でしたブロッコリー(20g)を盛り付ける。

### 白菜とかまぼこのゴマ酢

白菜(60g)は食べやすい大きさに切り、サッと茹で水気を絞る。きゅうり(10g)は酢でもみ洗ひする。かまぼこ(10g)はお湯でサッと茹でる。酢(5g)、砂糖(1g)、ごま(1g)を合わせ、具材を加え混ぜる。

トータル塩分 1.9g

### 桜えびと青じそご飯

ご飯(120g)に桜えび(5g)・千切りした青じそ(1枚/5g)を混ぜる。

野菜 210g

### かきたま汁

だしをしっかりとっただし汁(120g)に調味料(薄口しょうゆ2g、塩(0.2g))を加え、片栗粉(小1)でとろみをつけておき、卵(1/2個)をまわし入れ、糸みつば(5g=1本)を加える。

### 大根とこんにゃくクルミ味噌田楽

大根(40g)こんにゃく(30g)は食べやすい大きさに切り下茹でする。下茹でした大根・こんにゃくをだしで煮込む。味噌(小1)、砕いたクルミ(5g)、砂糖・みりん(各1g)を鍋または電子レンジに1分間かける。皿に下煮した大根・こんにゃくをのせクルミ味噌をのせる。

- ①水気はしっかりと切り切り味を濃縮させる
- ②食材は表面に味をつける
- ③カンキツ類や香味野菜・香辛料で風味づけをするの3点が大事です。

以前(2017年10月)に、生協芦原診療所主催で「げん(減)きでエン(塩)シヨイ食生活」のタイト

★今回は、その当時の最優秀賞(ランプリ)のメニューでの調理実習について紹介します。

ルで医療福祉生協が実施した料理コンテストの最優秀賞のレシピで調理実習を行いました。更に、11月に保健大学でも行いました。毎年「すこしおレシピコンテスト」という名称で応募作品の中から審査があります。条件として、①食分が1汁3菜で塩分が2g以下 ②1食分に野菜を100〜150g使用している とされています。



## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～ ～ 出会い、感動、交流 ～

今年も、4月の初めに生協病院で高校生一日医師体験を開催しました。ほとんどの生徒が医療現場は初体験で、医師・スタッフの働く姿に感動していました。この医師体験が、生協病院と医師を志す学生との初めの出会いの機会となっています。そうして高校時代から繋がってきた人たちが、今年もはれて医学部に合格しました。さっそく、合格者向けの企画に参加し、生協病院の医師から学生時代の様々な経験談やアドバイスや、和医大生から学生生活について聞きました。



また、3月上旬には、生協病院で開催した臨床セミナーに4月から研修予定の学生が参加し、先輩となる研修医と一緒に学んで交流しました。さらに3月末には、支部の花見にも参加して、地域の組合員さんと楽しく交流しました。医師体験での出会い、学生時代の学びの感動と交流、そして医療現場とともに地域の医療を担う仲間と… 医師のたまごたちは、出会い、感動し、交流して成長していきます。

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

## グラントゴルフも 始めました

数年前、生協内の体操教室へ通っていました。心臓を手術したため、やむを得ず休むようになりましたが、あの時は楽しかったです。

今は、前のようなわけにはまいりませんが、少しずつ運動をしています。グラントゴルフも始めました。しかし一向に、メタボは減りません。もう少し考えた方法を行ないます。

和歌山市 松下 勝紀



## ぶらり紀のくに が楽しみ

ぶらり紀のくにミニ紀行は、いつも楽しみにしています。今月号(3月号)釜滝薬師は、近くまで行っています。薬師さんには参拝できていません。次回は、寄ってみたいと思っています。

日高川町 宮路 卓良

## 花粉症に半泣き

例年になく花粉の症状がひどく、半泣き状態です。スギ・ヒノキ両方あるので、ひたすら梅雨が訪れるのを待つのみです。

龍神村 畑中 良



## 虫メガネで 楽しくパズル

健くらパズル、今回も虫メガネで見え見え、でもスムーズにできました。一ヶ所だけ考えるところがありました。楽しく嬉しく解答できました。

和歌山市 片山 治美

## わが家のピカピカ

わが家の孫娘も今年、ピカピカの一年生です。今から学校へ行くのを楽しみにして、ランドセルを毎日背負っています。楽しい学校生活が過ごせるよう祈っています。

和歌山市 山本 安子

## ひなめぐりに 行ってみたい

紀州海南ひなめぐり、和歌山市に住んでいながら一度も行った事がなかったです。手まりもいろいろあるみたいなので、今度の休みに見に行ってみみたいです。

和歌山市 宮崎 哲士

## 短歌

新春の心あらたな祝ひ膳  
はるけき故郷の  
さそや雪化粧

和歌山市 堂脇満洲子

## 俳句

寒い朝  
月と金盃寄り添って

和歌山市 新谷 幸子



# 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

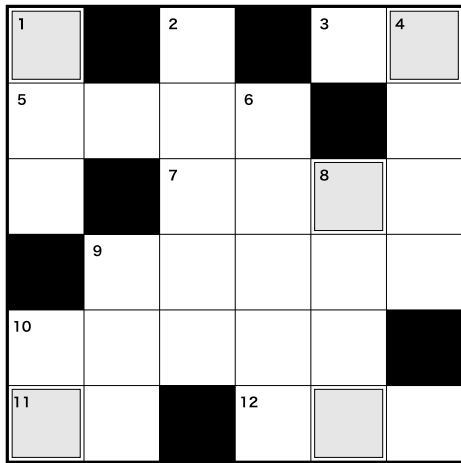
受付/午前8:30~12:00  
夜診4:30~7:00  
診療開始時間/午前9:00~  
夜診5:00~

	午前		午後		夜診		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
月	土生(第4)		診療	小西 木下	田端 松本	三谷 小西 喘息	
火	古田	土生	小西 畑 松岡	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 土生(第1,第3) 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 いつも緑色じゃないよ。  
意外！毒あり！

### ヨコのキー

- 3 九州北西部の県。唐津、伊万里、有田など陶磁器で有名
- 5 バフンウニ、ムラサキウニ、希少種の〇〇〇を塩と酒で練った食品を雲丹と言う
- 7 官庁、会社などで警護にあたる人
- 9 教え諭すこと。「過去の〇〇〇〇〇〇を生かして」
- 10 梅雨の間の晴れ間
- 11 模倣。「サルの〇〇〇がうまいね」
- 12 おどしておさえつけること。「〇〇〇〇〇〇〇〇の態度で」

### タテのキー

- 1 釣りで使う人工の疑似餌
- 2 中国は習近平氏、北朝鮮は金正日氏がこの役職
- 4 内因
- 6 梅雨入り
- 8 チョコレートがかかった細長いシュークリーム
- 9 稲荷神の神使？油揚げが好き？
- 10 手紙の宛名に用いる敬称の1つ

### 〈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。

- 〆切/6月末必着
- 発表/本紙264号 (2019年9月号)
- 宛先/8ページに掲載



解答/No.198「にほんかい(日本海)」

- 和歌山市 上北 裕之  
和歌山市 川端 義隆  
和歌山市 中村 陽子  
和歌山市 山下 修作  
龍神村 久保 未咲

### 〈当選者発表〉

健くらパズルNo.198の正解は「にほんかい」でした。応募総数96通のうち正解96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。

## ぶらり、紀のくに ミニ紀行 27

早春の熊野古道を  
広川町から湯浅町へ

満生 明蔵

(東中地区歩こう会)

掲載の写真①は、東・中地区歩こう会3月ウォーキング下見の際(3月1日)に、湯浅町内の熊野古道休憩所を撮ったもの。全国から集めた醤油がひな人形とともに陳列されているのが、醤油の町らしい趣向であって、古い町並みとその装いを少しずつ新しくして

いるようである。写真②は、ウォーキング当日の18日、町境を流れる広川で早春の一景、伝統の四つ手綱しろうお漁を撮ったもの。橋を熊野古道が通っている。しろうおは、爪楊枝くらいの大きさで一杯に水ごと一杯で2000円するらしい。



写真①▶



◀写真②

## 総代会の案内

和歌山中央医療生活協同組合第63回通常総代会を、下記の日程で開催します。

日時: 2019年6月22日(土)  
午前10時開始、午後3時終了予定

場所: 和歌山市北コミュニティーセンター  
2階多目的ホール  
(和歌山市直川3216-7)



# ボランティア紹介

## 河西診療所デイサービス

# 総勢11人が曜日ごとに協力



河西診療所デイサービスは、手作り昼食を提供しています。専任職員1名と総勢11名のボランティアさんがそれぞれ曜日を決めて協力してくれています。

デイ開設当時から7名、1～2年前から4名が加わりました。新しく参加してくれた方は、河西地区サークルから声をかけてくれ2名、その2名の方が友人を誘ってくれました。

月1回ボランティアさんだけの手作り昼食(メニューはボランティアさんで決めます)。その後、職員とボランティアさんとで会議を開き、職員からのお願い、ボランティアさんとの意見交流と学習会を行っています。いろいろ勉強になると喜んでもらっています。その他に、野菜や花の世話、備品等の修理など男性のボランティアさんも参加してくれています。医療生協にとってボランティアさんの存在は欠かせません。

## 南地区 配達者ご苦労さん会

南地区では、いつも健康とくらしを配達していただいている組合員さんに、この1年間の感謝と慰労をこめて配達者ご苦労さん会を雑賀高松支部は3月11日、広瀬支部は13日、西支部と岡崎支部は15日、南支部は19日、明和支部は29日に開催いたしました。

当日は各支部とも多くの方にご参加いただきました。支部長の挨拶でご苦労さん会がスタート。昼食をいただきながら自己紹介や日頃の活動の様子などを交流しておおいに盛り上がり、楽しい会となりました。そして今後ともみなさんがお元気で医療生協の活動や取り組み、健康とくらしの配達に頑張っていこうと確認しあって会はお開きとなりました。常日頃から健康とくらしを通じてご協力くださりありがとうございます。これからも是非健康に気をつけてご協力いただきますよう、よろしくお願い致します。



## 青じそとオクラのビーフロールカツ

ためして 134  
クッキング



### ★つくった人からひと言

付け合せは、ちりめんじゃこを弱火のごま油でカリカリに炒り、しょうゆとみりんをかけた「ルッコラとじゃこの冷奴」をどうぞ。



〈一人分〉エネルギー 293kcal 142kcal  
塩分 1.5g 1.2g

### 材料(2人分)

牛もも肉す切り……120g	小麥粉…… 適量
オクラ…………… 8本	卵…………… 適量
青じそ…………… 8枚	パン粉…… 適量
塩…………… 少々	大根おろし……1/2カップ
コショウ………… 少々	梅干し………… 小さじ1
揚げ油…………… 適量	濃口しょうゆ…… 少々

### ルッコラとじゃこの冷奴(2人分)

絹ごし豆腐…………… 1丁  
ルッコラ…………… 1束  
じゃこ…………… 30g  
コショウ…………… 少々  
ごま油…………… 小さじ1  
濃口しょうゆ…小さじ1/2  
みりん…………… 小さじ1/2

### 〈作り方〉

- 1 オクラは塩でこすり洗いをし、熱湯で歯ざわりを残してゆで、冷水でさまし、水気を切りヘタを落とす。
- 2 牛肉を1枚広げ、軽く塩、コショウをふり青じそを2枚のせて、オクラを芯にしてくるくると巻く。
- 3 ころもをつけ、中温(170～180℃)の油でカリッと揚げる。
- 4 半分に切って器に盛りつける。
- 5 大根おろしと梅干しを混ぜ合わせてしょうゆをかけ添える。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

## 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。

10月から消費税が10%に値上げされようとしている。今回も、安倍首相の力技で強引な政府主導の増税である。  
実質賃金は下がり続け、家計支出も一向に上向いてこない。政府は、自分たちに都合のいい数字ばかりを並べて、消費税値上げの根拠にしようとしている。  
世界の景気も中国をはじめ、悪いほうへ傾きつつある。最近では、国内の景気の動向についても、「戦後最長」の好況が続いていると言いつつ、一方で景気の基調を下方修正しなければならぬことを政府も認めている。  
実際、大企業、資産家はそれなりに潤っているようだが、私たち庶民の感覚では「どこが好景気なのか」と、首をかしげたくなるのが実感ではないか。  
消費税は逆進性の強い(高所得者よりも低所得者の方が負担感が強い)税金であり、多くの国民の願いは、消費税の廃止であろう。とりあえずは、10月からの消費税の値上げを中止し、国民の懐が温まるような施策を実施するべきではないだろうか。  
(Y.K)