

2019年7月

第263

(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 ……23,251 人
- 出資金 ……937,735,800 円
- 一人平均 ……40,331 円  
出 資 額

2019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



## 丹生都比売神社

にうつひめじんじや  
かつらぎ町天野にあり、創建は1700年前ごろと言われています。本殿には4つの大神が祀られています。丹生都比売大神は紀州や大和の地方に農耕を広めた神とされています。今昔物語によると、高野御子大神が、弘法大師空海を高野山に導いた神と記されているようです。2004年、世界遺産に指定されました。(ホームページより抜粋)  
写真／室谷寿彦さん(岩出市) 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
- 生協子ども診療所 ……(073)476-4455

- 生協子ども診療所 診療予約電話自動受付 050-5840-4884
- 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

# 第63回通常総代会

# 消費税引き上げ反対、日本国憲法が生きる平和な 社会と、くらし安心の社会保障を実現しよう 協同の力で「医療福祉生協の地域包括ケア」と、 地域まるごと健康づくりをすすめよう



▲山本理事長

6月22日（土）午前10時から、和歌山市北コミュニティセンターにおいて、和歌山中央医療生活協同組合第63回通常総代会が開催されました。

山本理事長が開会のあいさつを行ないました。来る参議院議員選挙では、いのちとくらし、平和を守る組織として、消費税値上げ反対、安倍改憲反対の立場で、臨みたいと話

しました。また、厳しい経営状況の中でも、無差別・平等の医療を守ってきている医療生協の立場を強調されました。来賓の方々から、お祝いの言葉をいただいたのち、森岡専務から、2018年の活動報告と2019年の活動方針を含む議案の提案を受けました。活動報告では、昨年度は3人の研修医を迎え入れた事、ヘルスアップチャレンジが県下で、大きく参加者をふやしたことなどが報告されました。また、今年の方針として、協同の力で「医療福祉生協の地域包括ケア」を実現し、地域まるごと健康づくりをすす

めることを柱に、地域活動、組織活動、事業活動に取り組みんでいくことが強調されました。

議案の質疑ののち、16人の総代、役員、オブザーバーの方が発言し、議案を深める討議を行ないました。



▲森岡専務

○松下事務長／病院の経営と医師確保の問題について  
○後さん（東中地区）／地域で孤独死を出さない取り組み



○久保田副理事長／昨年取り組んだ立命館大学とのアンケート活動の結果について  
○中山さん（東中地区）／健

## 2019年度 総代

井本 有一	藤井 将代	坂部 和子
根田 久美子	坊垣内 弘文	門坂 和子
赤井 美代子	星野 律子	嶋田 豊子
朝日 京子	満生 明敏	竹内 和子
後 光則	宮崎 清子	武内 久子
岡野 裕三	安田 公義	土佐 明子
木野 照代	吉田 三和	西本 エイ子
駒田 晋	谷口 智子	久喜 幸子
鷺森 洋子	坂部 太美子	的場 嘉與子
津呂 兎美員	阪本 フミ子	山下 孝子
長嶋 興嗣	野野 末和	山田 正子
中出 峰一	野崎 千代子	植田 桂子
西脇 美代子	秦田 日出夫	佐藤 ツヤ子
野口 武寛	前西 敏雄	島 多賀子
宮井 幸美	藤 庸子	土居 裕明
村坂 有美子	岡田 登志美	中尾 興太郎
山田 佳世子	大河 原豊子	橋本 妙子
米田 昌子	兼本 直幸	三木 えみ子
宇城 公子	大迫 子エ子	森川 淑子
宇田 和夫	阪口 康悟	吉田 敏博
来村 文一	清水 千恵子	京井 由紀子
玉置 藤子	羽野 宏	酒井 美栄子
中井 美智子	中島 雅子	久保 善秀
中山 進	穂原 和子	菅原 勝太郎
福本 嘉菊	原田 賢二	北原 義一
藤井 健太郎	西田 絢子	土本 圭子
川島 公子	上山 イサ子	南條 佳弘
坂口 汪子	中西 イン	湯川 美智子
林 順徳	林 幸子	雑本 幸子
林 普己	上田 愛子	上田 愛子
福島 宏子	森山 雅子	上田 眞利子
段木 住子	高田 キヨ子	新谷 泰宏
高木 賀代子	生熊 耀子	坂下 修子
坂口 汪子	宮田 満佐子	農本 倫代
橋角 昌子	田村 加代子	山本 佳代子
藤田 初子	西岡 政子	山中 美知子
森川 浩史	森岡 好宣	入江 和子
前田 やよい	大畑 主馬	中筋 勝子
太田 晋津美	田村 義夫	西川 明美
井指 加奈子	川口 通代	山本 トキ子
高野 多恵子	平井 決	前田 紀子
井戸上 晴子		



康とくらし配布の協力を行  
なうようになったことにつ  
いて

○笹木さん(東中地区) / 健  
康とくらし手配り協力者を  
増やす取り組みについて

○坂井さん(那賀地区) / 古  
和田班で取り組んでいる案  
について

○坂口さん(理事) / 介護職  
員の現状と今後の事業活動  
について

○大艸さん(南地区) / 班で  
健康マージャンに取り組ん  
でいる活動について

○藤井さん(東中地区) / 和  
佐地区での班づくり、支部  
について



▲笹木さん

○石原さん(理事) / 2019  
年度のヘルスアップチャレ  
ンジの取り組みについて

○堀さん(河西地区) / シニ  
アエクササイズの体操を週  
1回欠かさず取り組んでい  
る活動について

○山本さん(特養わかば) / 5  
年を迎えた特別養護老人  
ホームわかばのようすにつ  
いて

○阪口さん(東中地区) / 和  
泉山脈に計画されているメ  
ガソーラー事業反対の取り  
組みについて

○土佐さん(東中地区) / 河  
北東支部で始まったふれ愛  
カフェの取り組みについて

○里崎さん(支えあいセンター)  
/ この1年間の取り組みに  
ついて

○林さん(民医連・医学生対策)  
/ 組合員さんと共同で取り  
組んでいるランチタイム  
ミーティングについて

討議終了後、藤沢常務理事  
が討論のまとめを行ないまし  
た。そして、提案された5つ  
の議案は、すべて全会一致で  
採択されました。

その後、目(さっか)常務  
理事から特別決議が提案され  
また、議長がスローガンを読  
み上げて提案、全員の拍手で  
2つの議案が採択されました。



▲土佐さん



# 議案深める16人の 多彩な活動報告

- |       |       |
|-------|-------|
| 馬淵 峰子 | 柳本 要介 |
| 上山 育  | 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 | 西田 和子 |
| 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  |
| 光部みさ子 | 小畑 和江 |
| 田村 博幸 | 田村恵利子 |
| 茶谷 幸子 | 仲村 房子 |
| 赤阪 直美 | 松尾 美男 |
| 坂井 庸子 | 門 眞一郎 |
| 中下賀津子 | 高岡 春子 |
| 宇田 英子 | 杉山 由美 |
| 川辺 典子 |       |
| 幡川 康子 |       |
| 八畑美知子 |       |
| 市川智津子 |       |
| 前山 光夫 |       |
| 山崎 秀樹 |       |
| 茶原美津子 |       |
| 鈴木 勝美 |       |
| 川口 和美 |       |
| 古賀 春美 |       |
| 堀 孝   |       |
| 布袋みどり |       |
| 梶谷 実子 |       |
| 新谷 幸子 |       |
| 小林 正知 |       |
- 〔那賀地区〕  
市来 利恵 田村 博幸  
大尻 長 茶谷 幸子  
小川紀代治 赤阪 直美  
楠本 道代 坂井 庸子  
田上 明美 中下賀津子  
弘井 淑子 宇田 英子  
赤井 博 川辺 典子
- 〔海南・海草地区〕  
稲田 優子 角田 繁  
川崎 道生 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
- 〔伊都郡・橋本市地区〕  
父川 恵照 平田美也子
- 〔有田市・有田郡地区〕  
本下美知子 坂口 行雄  
宅田 紀子 山崎 秀樹
- 〔御坊市・日高郡地区〕  
久保田いく代
- 〔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 安田かず代  
上田 睦子 亀山 節子  
森岡 佳昭 神崎 義美(敬称略)

# 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 男の居場所づくり「男の料理教室」開催

地域支えあいセンター虹では、団塊の世代やシニア世代の男性にもっと地域に出て、活躍してもらおうと、男の居場所づくりをすすめています。その一環で、4月と6月に男の料理教室を開催しました。



第1回目の4月16日には、第14圏域（四ヶ郷・宮北・中之島）在住の男性21名の参加があり、大いに賑わいました。メニューは豚の生姜焼き、もやしのナムルなど簡単に出来るものでしたが、4つの班に分かれてそれぞれ悪戦苦闘しながらなんとか料理が完成しました。その後、全員で実食しましたが、出来のいい班からいま一つの班までいろいろでした。男性が料理を作ることに意義があり、みんなで協力して楽しくできたことが良かったのかなと思います。「仲間づくりができました。男性だけの居場所はいいですね。料理教室はまた来たい」などの感想も寄せられ、食後にみんなで話しあった中で、会の名前を「男の郷（さと）」と命名しました。同様に6月11日にも第2回を開催しましたがこちらも好評でした。

男性が退職し一線を退いても、家で引きこもりにならず、地域のいろいろな活動に積極的に参加してもらい、またさまざまな面で活躍してもらえることを期待しています。

## 那賀地区 バスツアー 温故知新の奈良の旅

5月12日（日）、まるで夏のような暑さのこの日、参加者47名で奈良に行ってきました。

300年ぶりに落慶した『興福寺中金堂』の見学、鹿とのふれあい、ホテルでの昼食、ならまちの散策、1,500種のバラが咲きほころぶ『おふさ観音』と、お勉強にお食事に、ウォーキングに、癒しに、抜群のバスツアーでした。



## 河西地区 バスツアー 70名で淡路島北淡へ

5月25日（土）晴天の中、淡路島北淡の野島断層がある震災記念館をめざし、組合員・職員70名が2台のバスに乗って、とても暑い中無事にバスツアーを満喫してきました。



## 施設紹介

## 和歌山生協病院附属診療所 透析センター

当透析センターは、1982年に開設し、2003年生協病院リニューアルに伴い、附属診療所3階に移転し、現在の20床となっております。

治療を受けていただく透析室では、ベッドの間隔を広くとっており、患者様のプライバシーに配慮しています。また、少しでも快適に透析治療を受けていただけるよう、全ベッドに無料テレビを設置しています。

私たちは、アットホームな雰囲気大切に、信頼関係を築いていくためにコミュニケーションを大事にしています。

患者様一人ひとりに寄り添いながら、思いやりのある看護、業務を心がけています。

また、透析生活が安定し不安のない生活が送れるように、合併症など透析に関する医学的な面や必要とされる介護、日常生活の過ごし方など身体的な面、精神的な面、経済的な不安などの社会

的側面など様々な面で、専門のスタッフと連携を取り、サポートできる体制を整えています。

また、生協病院が隣接しているので、万が一、体調不良などあった時には、いつでも安心して万全の体制で検査や入院加療していただくことができます。

近隣の総合病院や透析施設との連携もとっています。

今後も、私たちは、透析患者様が、安心して、より安全に、より快適に、より高度な透析治療を受けていただけるよう、スタッフ一丸となって日々業務に取り組んでいきます。





# 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  
東 史子



## 第4回 バランスのよい 食事について



健康のため、生活習慣病予防のために「バランスのよい食事を心がけまじょう」とよく耳にしますね。そこで、料理を考えるときに覚えておくことと便利で、バランスのよい食事を実現できる方法をご紹介します。

### バランスのよい食事とは？

では、バランスのよい食事ってどういうことでしょうか？  
まず、年齢や性別・活動量に適したエネルギー量を設定。これは太りすぎやせすぎではない体格(BMI)を目標とします。

そのエネルギー量の13～20%はタンパク質から、20～30%は脂質から、50～65%は炭水化物から摂ります。食物繊維はがんばって、ビタミン類は過不足なく、塩分は男性8g未満・女性7g未満を目指し、鉄やカルシウムなどのミネラルも不足しないように食べまじょう。

これは厚生労働省が定めている「日本人の食事摂取基準」で健康の維持や増進のための基準です。バランス

のよい食事はこれをもとに考えられています。

「うーん、難しすぎる。パーセントとかどういうこと？計算なんて無理。」となりますよね。

今回は計算などせず料理を考えるときに覚えておくこととバランスのよい献立になる方法をお伝えします。

### 主食・主菜・副菜を基本に

主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを考えます。

「**主食**」は主にエネルギー源となり、ごはんやパン・めんがメインの料理。

「**主菜**」はおもにタンパク質や脂質の供給源で、魚介・肉・卵・大豆製品がメインで献立の中心になるおかずです。「今日はさかなにしようかな」と考えたりしますよね。

「**副菜**」はおもにビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源で、野菜・いも・海藻・きのこなどが主材料のおかずです。

これ以外に「**もう一品**」として少なめの副菜や汁物・飲み物・果物

などを加えれば栄養バランスの面でも、味・彩り・楽しさの面でもより充実します。

主食・主菜・副菜のどれが欠けても、どれが多すぎても栄養的に過不足が生じます。つまりバランスの悪い食事になってしまいます。

みなさんの普段の食事が主食・主菜・副菜のどれに当てはまるか考えることから始めまじょう。

今回は献立を考えるときのルールを紹介いたします。



## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～ ランチタイムミーティングから新たな結び付きも



今年度も2月末からランチタイムミーティングが医学生センターにて始まっています。組合員さんの手作りのお昼ごはんを用意していただき、医学生を招いて食事と交流を行っています。



最近では、組合員さんからボランティア活動の話の聞いたり、民医連奨学生の学習会のテーマについて提案をもらったり、放課後に虫を鑑賞しに行く予定を立てたりと、これまでと違った形のつながりにも結び付いてきています。

組合員さんには毎回、美味しい料理を作っていただき、また地域の出来事や催し事についてたくさんのお話をいただいています。また、ランチタイムミーティングの栄養バランスのとれた食事は一人暮らしの医学生にとって自分で用意するのはやはり難しいものです。ぜひとも組合員さんには料理とお話で今後とも医学生の学校生活を応援していただければと思います。

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



## 見事な藤棚

5月号表紙の美山の里の藤がみごとですね。ずっと以前の春、美山に行きました。そこで初めてこの藤棚ロードがある事を知りましたが、行くのが少しはやかた為、藤を見られずダムを見て帰ってきました。

和歌山市 谷口 順子

## 減塩メニュー

### 作りました

減塩メニュー、さつそく参考にして作りました。減塩の商品を見つけても、すぐにスーパーの定番から外れます。もっとみなさんが、早いうちから減塩に留意したいですね。

和歌山市 大岩 江美子

## 小旅行した気分

いつも「健康とくらし」楽しみに拝見しています。医療だけでなく、他地区の活動、趣味、料理、政治と参考になります。「ぶらり紀のくにミニ紀行」の満生さん、多才と健脚に驚きます。出かけられないまちには、小旅行した気分です。

和歌山市 矢野 淑枝

## 育つ植物に

### ワクワク

就農4年目。「石の上にも3年」といって、何か実ったかな。発芽する植物の姿に感動し、育っていくワクワク感を味わいたくて晴耕雨読の毎日です。近年の気候変動が気になります。

有田川町 松坂 陽子

## サクランボへの

### お客さん

3月に花が咲いて、連休に小さな小さな美をつける。我が家のサクランボ。ハチヤカメムシなど小さな虫たち、ヒヨドリやカラスもやっ

てきます。アマガエルもきています。

海南市 藤田 かすみ

## 消費税アップ絶対反対

値上がりの春、年金者にはこたえます。郵便も送料も送金も手数料も、いつの間にか上がっています。消費税10%は絶対反対です。

龍神村 古久保 久代

## 孫集まり幸せ連休

4月29日から5月4日まで、東京の孫たちが来てくれて、我が家の隣に住む孫たちと一緒に楽しく過ごせ、幸せな我が家の「令和」の幕開けとなりました。

和歌山市 山下 修作

## 川柳

ビール飲む

9条議論は平行線

和歌山市 西岡 勇雄

## 俳句

立夏過ぎもえる太陽

白日傘

和歌山市 中野 玉子

# 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	午前	午後	
月	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	
火	古田	土生	小西	畑	上垣内	三谷	
水			小西	内田	畑	三谷	
木	古田	古田	小西	土生	畑	岡井	
金	古田		内田	土生	坂口	小西	
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

1	2		3	4	5
6		7		8	
9			10		
		11			12
13	14				
15				16	

### 〈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 麻などの素材で涼しげです

### ヨコのキー

- 1 牛尾魚。上下に押しつぶされたような体形でとげがある魚。
- 2 長いことも何も活躍しないでいることを「○○○飛ばず」と言う
- 3 うなぎを巻いた卵焼き
- 4 水気がなくなるまで煮詰める調理法
- 5 規模が標準に比べてはるかに違い違っているさま。「○○○○○に大きい」
- 6 女性忍者をこう言うことがある
- 7 ♪「あんまり急いでこっつんこさんと○○さんがこっつんこ」
- 8 東京銀座の南東に続く一帯で、巨大な公設卸売市場があったところ
- 9 「このごはん、○○があるわ」

### タテのキー

- 1 「私血圧が高いの」
- 2 世間。「○○○○のうわざでは…」
- 3 海底山脈。海底で幅狭く長く連なつた高まり
- 4 横着なこと、狡猾なこと。○○休み○○をきこむ
- 5 何ものにも屈せず、立ち向かっていく強い精神力。「○○○○が感じられる」
- 6 識別力・判断力・思考力。○○○明晰
- 7 昔の物事を研究・吟味してそこから新しい知識や見解を得ること。温故○○○
- 8 ○○○泳、○○○演、○○○作、○○○説：とにかく一生懸命やっています

### 〈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。

- 必切/8月末必着
- 発表/本紙265号 (2019年11月号)
- 宛先/8ページに掲載

な	の	は	な	あ
ら	し	ん	ほ	る
え		ど	か	ど
	い	た	み	り
ほ		お		に
ほ	の	る	る	い

解答/No.199「ランドセル」

- 和歌山市 梅裕 翔大  
和歌山市 高垣 正勝  
岩出市 朝岡 晃  
岩出市 中嶋 荘三  
岩出市 宮井 直美

### 〈当選者発表〉

199の正解は「ランドセル」でした。応募総数87通のうち正解87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 ⑳

### 春の野と地蔵さん

満生 明蔵

(東中地区歩)会

当欄に何回か書いている大門川、その河畔(風土記の丘を右手に見ながら東へ1キロメートル、下和佐)に祀られている地蔵さんを写真に撮った。横の建物は消防団の車庫で桜が咲いている。平成最後の春は、冷たい北西風の日が多かったが、この日は穏やかな春の野で、どこかに雲雀が

鳴いていた。地蔵さんは、釈迦の死後、人々の苦しみを救っていると言われ、どこにでも見かける大衆的な仏様、地蔵さんを巡るウォーキングもいいなあと思っている。さて、令和と年号が変わったが、戦争のない世が続ぎ、すべての人々が幸せになることを期待したい。



## おしらせ

いわさきちひろ生誕100年 前進座公演 協力=ちひろ美術館  
原案=松本 猛 台本=朱 海青 演出=鶴山 仁

# ちひろ

— 私、絵と結婚するの —

2019年9月25日(水) 和歌山市民会館 大ホール

◇開演時間 14時(会場13時30分)

◇ご観劇料金(税込)全席自由席 一般4,800円/大学生以下3,000円

◇お問合せ・チケットお申し込み先 医療生協各事業所または本部事務局  
TEL073-474-5121

生協芦原診療所デイサービスでは、南地区の組合員さんがボランティアとして利用者さんの昼食の配膳のお手伝いをさせていただいております。毎週月曜から金曜までそれぞれ曜日ごとに1人が担当をして、約15食分の食事を利用者さんの嗜好や体調などスタッフから情報をもらいながら盛り付けをします。みなさん長らくボランティアをさせていただいているので、手



際良く配膳がすすめられていきます。みなさんの活躍にデイサービスのスタッフも大助かりです。最近、健康とくらしを見てお手伝いをしてみたいという組合員さんもいらっしゃいました。今後ともみなさんお元気で続けていただきたいと思います。

現在南地区では組合員さんが虹の昼食会や配膳といった食事の準備を中心としたボランティア活動に参加いただき、芦原診療所として大変ありがたく思っています。これからもよろしく願います。また、「こんなことならできるよ」という方もぜひお問合せいただきたいと思います。

## ヘルスアップチャレンジ 今年は「キッズチャレンジ」も

皆さんはどれ位自分の健康に関心をお持ちですか。最近ではマスコミや行政など「健康寿命の啓発」を積極的に行っています。人間の寿命と実際の「健康寿命」では男女とも差があり、男性の方が健康寿命が短いというデータも発表されています。いくら関心があっても実践するのはむりと思っている方はいませんか。

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」を定めました。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」に取り組んでいます。

2か月間、6コースの中から自分が取り組みたいコースと番号を選んで頂き、カレンダーに〇×△をつけるだけで結構です。終了したら、各事業所・本部事務局へ提出頂ければ「参加賞」を進呈します。

今年は、「県健康ポイント事業に参加可能」「親子コース」に加え

「キッズチャレンジ」を独自に作成し小学生・保育園・幼稚園のこどもさんに30日間楽しく取り組める専用パンフを作成しました。時期は同じですが、30日間でかまいません。

今年は、各地区の地元小学校に申し入れを行い「キッズチャレンジ：1,500名」を目指します。併せて大人も昨年以上を行い合計で4,000名を目標に取り組みを進めていきます。

広く県民の方に知らせる取り組みと地区・支部・班を基礎にしっかりとチャレンジに参加できるようにして、これまで機会がなかった方にも「ヘルスアップチャレンジ」へ参加して頂き、医療生協の健康の輪を一層大きなものにしていきましょう。

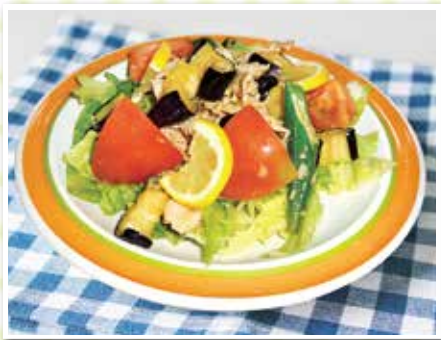


## 夏野菜と豚肉のサラダ



### ★つくった人からひと言

レモン汁を使ってサッパリさせることがポイントです。



(一人分) エネルギー 290kcal  
塩分 2.3g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

### 材料(2人分)

なすび…………… 2本  
豚バラ薄切り…………… 100g  
レタス…………… 50g  
オクラ…………… 4本  
トマト…………… 1個  
長ネギ(粗みじん切り)…………… 大さじ2  
生姜(みじん切り)…………… 小さじ2

たれ  
砂糖…………… 大さじ1  
しょうゆ…………… 大さじ2  
酢…………… 大さじ1  
水…………… 大さじ1  
レモン汁…………… 大さじ1  
ごま油…………… 小さじ1

### 〈作り方〉

- ① なすびは縦半分にとって揚げる。オクラは、洗って塩もみし、熱湯でゆでて水にとり、斜めに切る。
- ② レタスは1.5cm幅、5cmの長さに切る。トマトは12等分に切り、レタスに器に盛る。
- ③ 豚バラは4cm幅に切りゆでる。
- ④ ボウルにたれを合わせる。
- ⑤ ④になすび、豚肉の順に加えながらからめ、トマト、オクラ、長ネギ、生姜を加え、レタスの上に盛り付ける。

私たちが医療生協の活動は、この「孤立」をなくすことを目指しています。全国で行われている班会やサークル、または食事会やカフェ、子ども食堂などの居場所づくりは、健康づくりと共に、人と人とのつながりを大切にするとりくみです。社会的孤立が増加するなかで、もっと地域での医療生協活動の輪を広げ、人が社会から孤立することがないよう「つながり」をつくる活動を強化していきたいと思

います。  
(K・A)

## 編集後記

先日の総代会の終わりの挨拶で、古田副理事長が述べられて

〒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。