

2019年9月

第264

(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 ……23,260 人
- 出資金 ……934,281,800 円
- 一人平均 ……40,167 円
出 資 額

2019年7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



平池緑地公園のハス

貴志川町の平池緑地公園では、「大賀ハス」と「ベトナムハス」が、6月下旬から7月上旬にかけて花を咲かせます。今年は6月24日に「観蓮会(かんれんかい)」が開かれて、多くの人が訪れたそうです。(インターネットニュース等より) 写真/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

～でかける、つながる、安心を結ぶ～

医療福祉生協を強く大きくし 安心のネットワークを強めましょう 「組合員になってよかった」がキーワード

今年の生協強化月間は、和歌山中央医療生協の豊かな活動を通して2万3,000人の組合員が「組合員になってよかった」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。

様々な助け合い支えあい活動を各地区で旺盛にすすめます。「仲間ふやし」、「出資金ふやし」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。

(1) 期間

9月25日から11月30日まで

(2) 目標

①月間終了時に仲間ふやし、出資金ふやし年間目標の8割の達成をめざします。

②担い手ふやしを意識して進めます。

③「組合員になってよかった」の声を集めましょう。

4課題年間目標は、仲間増やし1,000人、出資金増資1億50万円(目標の4分の1の純増確保)。班づくり54、班会開催1,065、担い手(支部運営委員、機関紙配布協力者)増やし101人。ヘルスアップチャレンジ4000人

(3) 課題

10月1日(火)を一斉に取り組み集約する「せーの行動」日として位置づけ、全地区・事業所で実施します。

●仲間(組合員)ふやし・出資金ふやし

仲間ふやしは、それぞれが目標達成に責任を持ち、手立てを8～9月中に講じます。

出資金ふやしは、積立増資参加者を広げます。口座引き落としも活用し、目標をもって取り組みます。また、個別に増資のお願いを組織します。

●担い手づくり

担い手ふやしを最重点課題とし、目標を持って取り組みます。各地のカフェ、サロン、サークル、居場所づくり、支え合い・助け合い活動に参加している組合員に率直に積極的に呼びかけましょう。シニア講座、生協学校、社保学校、保健教室に参加してもらいましょう。

(4) 方針

入念な準備をすすめ、勢いよく月間にのぞみましょう。9月14日(土)の組合員職員活動交流集会は、各地の「組合員になってよかった」をあつめ交流する場、オーラルフレイル予防を中心としたフレイル予防の飛躍的な

普及の場としてたくさんの組合員の参加で成功させましょう。

【準備】 9月までの準備期間が大切です。昨年の各地区・支部のとりくみを振り返り、先進の活動に学び準備しましょう。対象者(どこでふやすか)のリストアップ、戦略作り(どうやってふやすか)、資材届け、対話の約束などを行きましょう。また、地区・支部でどんな活動をしているのか、個々のサークルや班の活動を集約し共有しましょう(本部へも報告してください)。8、9月の地区協議会・運営委員会、職場会議などできちんと論議しましょう。

【学び】 「組合員ふやし、出資金ふやしがなぜ大切なのか」を理事会が先頭に、説明し理解をすすめてみましょう。組合員だけでなく、職員とともに考える機会をつくりましょう。

【推進】 組合員活動推進本部会議で推進体制をつくり、日々報告する体制とします。立てた目標を必ず達成する構えで取り組みましょう。

【交流】 支部は班・サークル活動の活性化に向け、活動発表会や、展示会、交流会などを開催しましょう。

【展開】 理事と事務局は、地域・職域の加入状況を再確認し、空白地域への対応をすすめてみましょう。

【対話】 訪問行動と、開かれた事業所づくりを行い、積極的に働きかけましょう。

【活動】 誰もが気軽に参加できるとりくみを通して、地域で新しいつながりをつくりたい。医療福祉生協の活動が「楽しく」「暮らしに役立つ」ことを伝え、参加を広げます。そしてつながったすべての人に、「仲間になってほしい」「一緒に手伝ってほしい」ことを伝え、加入をよびかけます。あらたに加入した組合員にたくさんの活動を知らせ、さらに、つながりを広げます。

【発信】 支部ニュースの充実に挑戦しましょう。「comcom」、「いつでも元気」の普及を位置付け、声かけを行います。様々な取り組みは「組織だより」へ集中しましょう。



被爆体験を若い世代へ 平和という文化が これからも続くように努めたい



原水禁世界大会in長崎に皆様のご支援のもと参加し、数多くのことを学ばせて頂きました。その中でも印象に残った被爆者の体験談についてお伝えしていきます。

今年で被爆74年、来年には75年かつ初のニューヨーク世界大会が行われる事もあり、今年に参加できることはリレーのバトンを繋ぐような役割を担っていると感じました。

被爆者の体験談の中でも話されていましたが、被爆者の平均年齢は82歳を超えています。それに加え介護福祉士の視点から考えるとその中でも認知症や意思疎通が困難な方が多いと思われます。介護福祉士として高齢者に携わっているからこそ感じ取れる危機感があります。

被爆者の体験談は想像以上にリアルでした。一部を記載すると「1945年8月9日AM11時2分…遊んでいると急に辺り一面が真っ白になった。戦争中であった為、通常の爆弾だと思い、その場でしゃがみ込み顔を覆い隠した。2分以上経っても何も起きなかったため、辺りを見渡してみると約30km先にきのご雲が上がっていた。数日後、家に帰ると家は瓦礫となり、家族は助かったが、親族はほとんど亡くなっていた。」と話されていました。その他にも戦争中の防空壕での序列があったこと、現在の核

兵器に関する情報などを当時の怒りや悲しみ、辛さが混じり合ったような心情で語られていたのが印象的でした。その語りの中で被爆者とは、被爆して尚、失った家族や親族の悲しみを背負って生きてゆ



くと同時に、後世に継承する役割を担っている非常に切なく重要な立ち位置にいるのだと感じました。

これからの未来、原爆の脅威、恐怖を実際に経験された被爆者の方も減っています。その体験談を私たち若い世代が毛細血管を流れる血液のように隅々まで継承していかなければならないことを今回の原水禁世界大会で再認識する事が出来ました。これ以上被爆国を増やさないように…第三次世界大戦を引き起こさないように…私たちの子や孫、その先の世代まで平和という文化が続くように努めていきます。

南 翼(特別養護老人ホーム わかば)

事業所紹介

患者さんはさまざまですが

2階病棟

「安心安全」と「丁寧」を心がけ頑張ってます！

2階病棟はICU3床、一般病床49床の合計52床の急性期病棟です。看護師28名、ケアワーカー 13名の合計41名のスタッフで業務しています。急性期病棟であり、入院患者さんは、内科、外科、抗癌剤目的、呼吸器疾患とさまざまですが、日々「断らない入院」をこころがけスタッフ一同頑張っています。

患者さんは受け持ち制にしていますが、入院から約1週間から10日という短い期間で3階包括病棟へ転棟してしまいます。老々介護や貧困、認知症といった社会的な問題を抱えた患者さんを目の当たりのすることも少なくありません。その短い期間でも、患者さんの生活背景をとらえ関わり、「安心安全」そして「丁寧に」をモットーに看護することを心がけています。急性期の中にもターミナル期の患者さんもいます。病棟で亡くられる患者さんもいますが、中には「自宅に帰りたい、家の布団の

上で死にたい」という患者さんもいました。カンファレンスや、在宅の訪問看護とも連携を重ね、自宅に帰り、数時間でなくなってしまった患者さんもいます。けれど、家族さんから「数時間でも家に帰って来れてよかった」という声もありました。

毎日の看護の中には、「楽しい」、「よかった」だけでなく、「辛い」こともたくさんあります。それを振り返って次の看護につなげて私たち2階病棟職員は頑張っています!!!



出会い ふれあい 支え合い ひろば



中地区

各地区 夏まつり



南地区



海南海草地区



河西地区

「平和のための戦争展わかやま」 悲惨な戦争を2度と繰り返さないよう



今年も「平和のための戦争展わかやま」が、和歌山市のプラザホープを会場に開催されました。この企画は、毎年夏の季節に、悲惨な戦争を2度と繰り返さないために、戦争体験や遺構などを記録、保存し、広く市民伝えるものです。

今年は、広島の高校生が、被爆者からの聞き取りをもとに、当時を想像しながら絵を完成させる取り組みの展示が行なわれました。

また、毎年増強される自衛隊の実態を告発する展示や、和歌山大空襲の様子を伝える写真などがありました。ピキニ環礁で被爆した第5福竜丸や、漁船員の方の証言も掲示されていました。和歌山からも多くの漁船が、この海域で操業していたこともわかりました。

東中地区 「運営委員ご苦労さん会」を開催

7月31日（水）東中地区では、2年に1回の「運営委員ご苦労さん会」を開催しました。日頃から医療生協に並々ならぬご協力を頂いている運営委員さんを労おうと、場所は、犬鳴山温泉不動口館で行いました。総勢47名でささやかな宴で美味しい料理を食べた後は、支部の紹介とアコーディオン演奏でうたごえを行いました。あっという間の時間でしたが、強化月間に向けてのいいとりくみになりました。



那賀ウォーク 高野山のふもと、世界遺産の町石道、ニツ鳥居を巡る天野を歩く

第30回目となる那賀ウォークは、7月28日（日）涼を求めて高野山のふもと、かつらぎ町天野に10名で行きました。台風一過の快晴のこの日、丹生都比売神社を出発し、杉木立の三谷坂を登り、六本杉でひと休み、ニツ鳥居のそばまで杉木立を歩き、休憩所で天野ののどかな田園風景を見下ろしながら昼食をいただきました。休憩所では、他のグループでマムシを捕まえた方がおられ、注意すべきことを教えてもらい、ドキドキしながら八町坂を下って丹生都比売神社へ戻りました。帰りのバスの時間までを利用して、天野の里づくりの会の方にガイドをお願いし、天野の里の史跡や祠、丹生都比売神社について教えていただきました。山

間の涼しさとのどかな風景にこころ癒され、およそ15,000歩のハイキングを楽しめました。





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5回 バランスのよい 献立のルール



前回バランスのよい食事は主食・主菜・副菜がそろった献立であることをお伝えしました。

今回は献立を考えるときのルールをご紹介します。

前回の復習をまず、
「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。

「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。

これ以外に「もう一品」として少なめの副菜や汁物・飲み物・果物などを加えます。

3つの約束

主食・主菜・副菜を組み合わせるとき3つの約束

①それぞれ1品をそろえる

主菜が欠けるとタンパク質不足に、副菜が欠けるとビタミン・ミネラル不足になるなど栄養バランスが

くずれてしまいます。
主菜が2皿あったり、主食が多すぎたりすると適量が守られません。

主菜が2皿

主菜 豚肉の生姜焼き

主菜 煮魚

主食

もう一品

主食・主菜が多い

主菜 秋刀魚の塩焼き2尾

副菜 筑前煮

主食

もう一品

②同じ調理法を重ねない

煮る・焼く・炒める・揚げるなどできるだけ違う調理法にしましょう。揚げ物が重なるとうのと油のとり過ぎになります。

主になる材料の重なり

副菜 ポテトサラダ

主菜 肉じゃが

主食

もう一品

③主になる材料を重ねない
主菜が肉じゃが、副菜がポテトサラダでは主になる材料が同じじゃが芋となり、食品の種類が減ってしまいます。いろいろな食品を食べることがいろいろな栄養素をとりたいためです。

調理法の重なり

副菜 揚げ出し豆腐

主菜 鶏の唐揚げ

主食

もう一品

主菜が揚げ物なら油を使わないお浸しや酢の物といったようにバラエティーに富んだ調理法を組み合わせましょう。

長年慣れ親しんだ食習慣を改善することは難しいもの。食品を計量したりする必要はありません。主食・主菜・副菜の組み合わせを考えることで家庭料理でも外食でも惣菜でも栄養バランスが良くなります。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

高校生「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が開催されました。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

て話していただき、学生も「地域の人が集まってできた病院というのは初めて聞いた」「とてもいい取り組みだと思った」と感想を書いてくれました。



地域の人や医療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。

また、医療に関心のある学生さんが周りにいらっしゃれば、ぜひご紹介下さい。次回は春休みの開催を予定しています。

ました。
今回も組合員さんに高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。
組合員さんの学生の頃の話や、働いていた頃の話から、医療生協に参加するようになったきっかけ、現在の活動につい

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

今年も孫もヘルスアップチャレンジ

今年も「キッズチャレンジ」があるのか…。二人の孫は参加したいとはりきっています。ライト付きのボールペンはとても重宝しています。

和歌山市 榎野 安栄

次は秋ですね

今日、7月25日、梅雨も明けて上天気です。次回、健くらの読む頃は、秋の声が聞こえているでしょうか。

和歌山市 中原 美智子

表紙写真ありがとう

高校1年のとき、クラス全員で行った、丹生都比売神社。表紙の写真を見て、なつかしい思い出がよみがえってきました。きれいな写真ありがとうございます。

紀の川市 匿名希望

退職してゆっくり読んでます

3月末で退職しました。

ゆっくりと「健くら」を読ませていただいています。クイズも初めて応募させてもらいました。

和歌山市 亀井 和子

増える植木鉢

我が家は、植木鉢にうずもれそうです。妻は花が好きで花後の剪定した枝を挿し木にする癖があり、それがまた根付くのです。だんだんと増える一方です。どうにも止まらないようです。

海南市 中西 弘明



自宅菜園 新鮮野菜に感謝

5月の連休前、自宅の庭に、胡瓜、茄子、ししとう、フルーツトマトの苗を一株ずつ植えました。今、収穫しています。毎日収穫した個数をメモするのも楽しみです。胡瓜の成績が良く、今日まで54本が取れました。まだ花が咲いているので、増えると思います。新鮮野

菜に感謝、感謝。

和歌山市 松村 眞佐子

実り豊かな古希をめざして

60歳をむかえた頃、80歳代の方から「花の60代やね」と言われました。それから7年…。甥や姪の結婚が続いたり、菓の副作用できれいさっぱり脱毛したり、手強い孫にマゴマゴしたりと、悲喜こもももの日々でした。残りわずかです。食べこねた美味しいもの、行きそびれている外国、積読のままの本たちなどなど、少しでも消化し実り豊かな古希をめざして、家族も自分も健康でありますように。

和歌山市 小南 かすみ

第39回生協まつり

日時: 10月20日(日)

午前10時から午後3時まで

場所: 和歌山城・砂の丸広場、西の丸広場

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～

おのみや診療所

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～

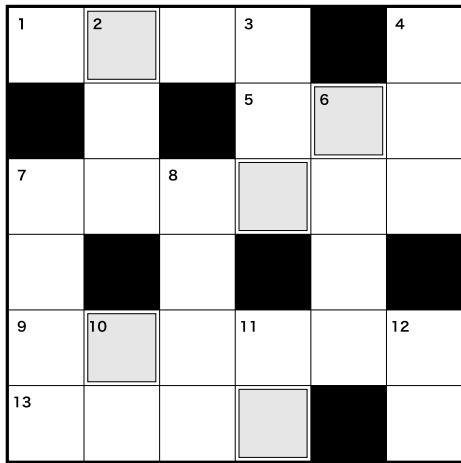
	午前		午後		夜診					
	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
月	土生(第4)	診療	小西	木下	田端	松本	三谷松岡	小西	喘息	
火	古田	土生	小西	畑	松岡	上垣内	三谷坂口	佐藤	特診	
水			小西	内田	畑	三谷	田端	森田	予防接種	
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	小西	土生	畑	岡井	上垣内	佐藤	佐藤	
金	古田		内田	土生(第1・第3)	坂口	小西	田端	松本	古田(第2・第4) 土生 川西	
土			交代診療						交代診療	

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。

皮膚科開設

10月から毎週月曜日、9時から11時半まで、附属診療所において皮膚科の外来診療を開始します。詳しくは、附属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 ラジオ局にハガキを何枚も

- 1 夜、○○○○で自転車
を走らせると危ない
- 2 腕柱、掛け、懐中置き…いろいろあります
- 3 「学校の花壇の水やりの○○○○だったから夏休みも忙しかったよ」
- 4 落語。桂米朝、「○○○裁き」。「どんな夢を見た?」「見ていない」で夫婦喧嘩、最後は大きな○○○にひねりつぶされそうになって目が覚めた
- 5 落語。古今亭志ん生、「○○○太鼓」。汚い古い太鼓の音が大名に気に入られて高値で売れてびっくり仰天「○○○太鼓」
- 6 「友達か○○○○から久しぶりに来るんだ」
- 7 「おにぎりは俵型でなくこの形の方が好きだよ」
- 8 「わらび餅は黄粉より○○○○をかける方が好きだよ」
- 9 茨城南東〜千葉北東に広がる大きい湖。予料練で有名で軍歌の歌詞に登場
- 10 ○○○泳、○○○圧、○○○温、○○○害
- 11 絵や書を入れて飾る枠
- 12 油に唐辛子の辛味をうつした調味料、餃子などを食べる時に使用。○○○油
- 13 「すっぱんみたいに○○○○人だ」

ヨ」のキー

タテのキー

〈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/10月末必着
●発表/本紙266号
(2020年1月号)
●宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉

200の正解は「アマガエル」でした。応募総数60通のうち正解58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。

る	そ	さ	が
あ	か	う	い
一	し	ゆ	え
	き	よ	う
さ	つ	き	ば
ま	ね		い
			あ
			つ

解答/No.200「アマガエル」

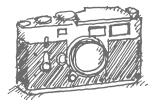
- 和歌山市 小倉美由紀
- 和歌山市 和関 和子
- 和歌山市 伊藤 裕美
- 和歌山市 貴志 英司
- 和歌山市 岡畑 勉

ぶらり、 紀のくに 三三紀行

(29)

美観と風格に納得
NHK前からの
和歌山城

満生 明蔵 (東中区区歩こう会)



平成最後の桜が六分咲きの頃、用事の帰りに和歌山公園を歩いて、ふと一番良い城姿はどこだろうかと思った。市民が集まる西の丸広場や市役所前から見ると、構えはりっぱだが美しさと風格が足りない気がする。などと思ったことを三年坂下にある行きつけのカフェで店主に話すと、昔から古老達の一致し

た意見として、NHK前から眺める城が一番との事を、コーヒーを淹れながら教えてくれた。という訳で、掲載写真は国道42号線真砂町NHK前の横断歩道上から撮ったもの。眺望する天守閣を中心とした和歌山城、その美観と風格に充分納得した。NHK前横断歩道は、ラッシュユ時以外は通行人が少ない。



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



— 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) 全席白席 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

ボランティア紹介

有本支部 『おしゃべりカフェ』 抜群のチームワークで1周年

有本支部の“たまり場づくり”、誰もが気軽に集まって楽しくおしゃべりしてもらおうと名づけて始めた『おしゃべりカフェ』は、2019年6月で1周年を迎えました。お世話をしてくれるのは、有本支部の運営委員さんです。おしぼりやフォークなどの備品を用意してくれる人、ケーキやコーヒー豆を買い出ししてくれる人、サークルに集まった人をカフェへ誘ってくれる人、カフェに来た人に話しかけて場を盛り上げてくれる人、みんなそれぞれ自然と役割分担し、抜群のチームワークでカフェを運営しています。1周年記念はカフェに来た人みんなで『スクエアステップ運動』をしました。その後もカードゲームやほのぼ

の薬局とコラボした『ヘルスステーション体験会』など、さまざまな企画のアイデアをみんなで出しあっています。カフェの平均参加者は20名を超え、有本支部伝統の新年会・お花見会に加え、新たな地域のお楽しみ場になりそうです。



河北東支部 県営川永団地「ふれあい広場カフェ」 かわいいエプロン姿で奮闘

2019年2月から県営川永団地集会所をお借りして「ふれあい広場カフェ」をやっています。ボランティアでご奮闘頂いているのは「医療



生協河北東支部の担当理事、運営委員さん」です。毎回担当理事の車で会計担当の運営委員さんとカフェの買い出しに、それ

が済むと当日です。当日は運営委員さんを中心に設営をして、受付係やコーヒー担当、お茶菓子の袋詰め担当などに分かれて運営しています。みなさん女性なのでかわいいエプロン姿で奮闘しています。約20人の参加者へおいしいコーヒーとお茶菓子、毎回工夫を凝らした企画で楽しんで頂いています。

運営委員さんの声かけで3名の方が医療生協にご加入してくれました。月1回ですが、県営川永団地の皆さんにおなじみになった「ふれあい広場カフェ」です。

茄子とトマトの中華炒め



★つくった人からひと言

ごま油を少々加えても風味がよくなります。
ピーマン等、夏野菜を加えても彩りよくなります。



〈一人分〉エネルギー 723kcal 脂質 54.2g
蛋白質 9.0g 塩分 0.7g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2人分)

茄子	200g(約2本)	
トマト	100g(1ケ)	
豚バラ肉(薄切り)	100g	中華ダシ
塩コショウ	少々(1g)	
油	75g(大7杯)	
		オイスターソース 15g(大さじ1)
		淡口しょうゆ 8g(小さじ1杯半)
		酒 8g(小さじ1杯半)
		砂糖 5g(小さじ2)
		おろし生姜 3g(小さじ1)

〈作り方〉

- 1 茄子・トマトは洗ってヘタを落とし食べやすい大きさ(一口大)に切る。
- 2 豚肉を一口大に切り塩コショウで下味をつけておく。
- 3 フライパンを熱し、油を入れ中火で茄子がやわらかくなるまで炒め豚肉を合わせて色が変わるまで加熱する。
- 4 中華ダシを加えてなじませながら加熱しトマトを加えて仕上げる。

この「健くらの」9月号が組合員のみなさんの手元に届く頃には田んぼが黄金色に輝くころです。(補)

時代も変わり農業の機械化も進み、農業そのものもすっかり様変わりしてしまいました。
農業だけでは生活ができません。若者は都会へと出て行き残された高齢者たちで細々と農業を営み、毎年のように休耕地が増えていくのが現状です。
農林水産省の発表(2017年度)によると日本の食料の自給率は38%で62%は外国に頼っています。
もつと農業・林業・酪農・水産業に陽を当てた政治を進めていかななくては、やがて日本は近い将来100%外国に依存しなくてはならなくなってしまうでしょう。

編集後記

梅雨も明け夏本番、6月に植えた稲の苗も、田んぼにしっかりと根を張り色も緑が濃くなってきました。間もなく穂が出てきます。
米(作り)が日本に伝わったのは、今からおよそ3千年程前の、縄文式土器の時代の終わり頃と言われています。

わたしが小学生の頃には「田植え休み」があり子どもも立派な戦力でした。

和歌山市有本一三八一四
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」
編集委員会

〒640-8390

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。