

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 ……23,345 人
- 出資金 ……939,255,050 円
- 一人平均 ……40,234 円

2019年11月30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



迎春

紀の川河川敷にて、エビを獲ったカワセミ



桃山町の里山にて、木の実を食べるメシロ

写真・文 / 甲佐洋三さん
(岩出市)

冬の澄み切った空気を
感じながら、じっと目を
凝らせば野山や水辺では
食べ物を求めて躍動する
野鳥や蜂を観察するこ
ができます。

春近し



岩出市緑花センターにて、蜜を吸う蜂



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 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

新年のご挨拶



理事長
山本 純嗣

新年明けましておめでとうございます。

昨年は関東・東北地方で大水害や土砂災害により100名近くの人命が奪われてしまいました。このような激甚災害が今後とも繰り返されるのではないかと懸念されます。これまで災害対策の前提としてきた台風の規模や風力、降雨量を大幅に見直す必要に迫られています。

またその原因となっている地球温暖化がいよいよ待ったなしのレベルに達してきたとも言えます。医療生協は国連が提唱しているSDGs^{エスディーズ}持続可能な開発目標を重視しています。

日本では安倍首相を「SDGs推進本部」本部長として政府挙げて取り組んでいるという事になっていますが、政財界は世界の流れに逆らうかのように化石燃料優先、原子力発電優先のエネルギー政策にしがみついています。これは産業政策としてもいずれ破綻せざるを得ない、時代の流れを読めない愚かな選択という事になるでしょう。

昨年は国民の反対を押し切って消費税が10%に増税されてしまいました。また、

森友加計問題でさんさん批判されたのに、懲りずに「桜を見る会」で国政の私物化を続けていたことが明らかとなりました。「驕れる者久しからず」いよいよ長期政権の弊害があらわになってきたなという感じですね。

安倍首相が悲願としてきた憲法9条改悪は、国会での論議が遅々として進んでいません。憲法9条改悪は絶対に許さないという私たちの運動の成果です。

核兵器禁止条約の発効に向けて世界中が努力している中、ローマ教皇フランシスコが来日し、「核兵器の非人道性、核兵器が二度と使われることがないように」と訴えてくださったことは私たちにとても大きな励みとなりました。

一昨年3名、昨年2名の新卒医師が生協病院で初期研修を始めてくださいました。今春も3名の新卒医師が初期研修を始めてくださることになりました。私たちの将来展望の要は何と云っても医療生協運動に理解のある優秀な医師をどう育てるのかにかかっています。彼らの成長のために全力をあげたいと思います。今年が良し年となりますように。

2020年 新年の抱負

南地区

上山 育

明けましておめでとうございます。岡崎支部です。昨年、新しく立ち上げた新班「ぼちぼち会」(歩こう会)の活動報告をさせていただきます。

第1回目の試みとして11月10日に紀の川市貴志川町の「平池緑地公園」に行って来ました。好天に恵まれ総勢15名のメンバーに、坂口事務長さんのご家族も参加され一段と盛り上がりました。秋空の下美味しい空気を満喫しながらそれぞれ自分に適した速さで出発。水中の鴨や亀の歓迎

を受けながら池畔に生えている草花や色づき始めた紅葉を愛でつつ、また3つの古墳の説明を読みながら一周を踏破しました。

その後はランチタイム。木の陰で車座に座り各自が持参した弁当を、楽しい話を交わしながら美味しくいただきました。

食後、池畔の一周に再度挑戦する人や、脳トレクイズを楽しんだりして、午後1時30分に終了し、2時過ぎに神前駅前で散会としました。第1回は充実の1日となりますまずまずの成果があったと自画自賛しています。

河西地区

有竹 昭

新年おめでとうございます。

昨年は、ラグビー、バレーボールの世界大会が開催され、元気を一杯もらいました。東京オリンピックには世界中から選手が集まり力いっぱい闘いを見ることが出来ます。見に行かれる方やスポーツを観るのが大好きな方がおられますが、ワクワクして元気をよりもらえそうです。

10月から消費税がアップして、生活に影響がジワリと出てきている中で、台風により被災された方が多数おられます。一昨年は和歌山、関西でも被災されました。いつ自分が被災して、予定外の出費が出るかわかりません。そんな中で医療生協の役割が増えています。河西地区のくすみ支部、のぎき支部、にし支部も医療生協に入って良かったと思えるような組合員活動や仲間を増やしていきたいです。



東中地区

木下 洋

東中地区の各支部では機関紙配布協力者、支部運営委員の新しい担い手づくりが急がれています。さらに地域のバス路線が2020年に廃止されます。これに伴い交通手段がなくなり買い物・通院が不便になり高齢者が一層生活しにくくなってきます。こんな時こそ医療生協の出番です。地域の組合員や近所の人々の要望を聞き、地域の自治会、老人会

などと協力して問題解決のために考えていく必要があります。一昨年くらいからサークルやカフェ活動が広がり新しい組合員が活動に参加されています。この新しい人たちに働きかけ一緒に活動に参加していただくことが大切です。今年こそ新しい担い手を増やし、カフェやサークルを更に充実させ「医療生協に入ってよかった」の声が上げられるようにしたいものです。

那賀地区

甲佐 洋三

私は72歳になった現在、毎日を暗いうちから目を覚ませたのちテレビを見ながら外が明るくなるのを待って愛犬の福人(ふくと)君と散歩に行き、帰ってから朝ごはん食べて朝寝(大体8時位)、昼ごはんを食べて昼寝、起きたら犬の散歩、夕ご飯食べて、テレビ見て9時頃眠くなるので就寝といった毎日を日課にしております。そんな私ですのであらためて抱負と言われても困ったこと ふっと思い出したのが長年働いた会社を定年退職した折の退任挨拶状の内容でした。そこには、40年間勤めをする中で周りから信頼される人生を過ごせた事の自負と『退任後は地域に貢献出来る活動をし

て行きたい』と書きました。ところが、いざ何をすれば良いのか考えているうちに暇に飽かせてゴルフや釣り、ジム通いで数年経っていました。そんな折、おおみや診療所のボランティア活動に誘われて、これも地域に貢献できる活動の一部と思うようになりました。その後、年金、医療、子育て、高齢者問題、等、平和と命を守る活動を地域の仲間と一緒にできることに喜びを感じています。そのようなことで、昼寝の合間とか、たまには予定が有れば昼寝はキャンセルして活動したいと思います。最後に後一つ、家内にはずっと良い夫でなかったことに申し訳ないと思っています。すみません。

海南海草地区

山田 順子

昨年は「夢をかたち」と海南海草支部ができ14年。げんき事業所は10年が過ぎました(昨年2月の10周年記念祝賀会には164名が参加)。この間、組合員活動は大きく発展しました。

主な取り組みでは、毎年3月の初午の餅つき、餅投げには、250名以上の方が集まります。8月、恒例の平和夏まつりには1000名の方が楽しんでくれます。秋のバスツアーには92名が参加するまでになりました。恒常的な取り組みの、2ヶ月1回の昼食会は45名が参加、送迎や調理、アトラク

ションのボランティア25名で毎回70食の料理。第52回を迎え、何よりも野菜等の食材を提供してくれる人が増えています。健康を守る取り組みでは、昨年は3地区の公民館文化祭、障害者のまつり、農民組合での健康チェックが喜んで迎えられています。何よりもこれらの運動を支えてくれる役員、ボランティアは100名を超え、これらが仲間を増やす取り組みにも反映し、14年間連続で毎年70名目標を達成し、1203名が増えました。

「夢をかたち」が「げんきに行けば元気になれる」と今年にはさらに地域に根差した組合員活動を目指し、これらの取り組みを新しい事業につなげていきます。

事業所紹介

和歌山生協病院 3階病棟

患者さんの笑顔に元気をもらって

私たちの勤務する3階病棟では、退院後在宅での生活を送れるよう支援する地域包括ケア病床が主な病床であり、医師・看護師はじめ、ケアワーカーも病棟スタッフのチームの一員として患者さんに関わっています。例えば、毎日実施している病棟リハビリでは、ケアワーカーが歩行訓練や起立訓練等をおこなっています。

患者さんと関わる中で、「この人、退院して家に帰っても大丈夫かなあ」と、心配になる時があります。入院の日数は限られているため、元気になって退院する患者さんばかりではないので、退院支援の難しさや大変さも感じています。

5月以降の平日は、リハビリ課の協力のもと、昼食前の集団体操を実施しています。多い時には10人以上の参加があ

り、楽しみに参加される患者さんの笑顔が印象的で、元気をもらっています。

これからの地域包括ケア時代に、専門職として地域の医療を担っていけるよう、頑張っていきたいと思っています。



長寿万歳

64



まんしょう あきよし
満生 明蔵さん (86歳)

まんしょう ふさこ
満生扶佐子さん (80歳)

自らの経験から、医療生協が老後の不安抱える人の支えに

生い立ち

満生明蔵さんは、1933年(昭和8年)に大阪で生まれました。戦争中に疎開した経験をされています。大阪の富田林で学校を卒業され、大阪税関に就職されました。以後41年間、税関で主に不正輸入の検査に携わってこられました。下津港の仕事に就いたことで和歌山とのつながりができました。

満生扶佐子さんは、1939年(昭和14年)に和歌山市で生まれました。おじいさんが酒屋さんを営まれていました。5歳の時に和歌山空襲に遭遇しました。背負われて紀ノ川沿いに逃げたことを覚えているそうです。学校では洋裁・和裁を習いました。卒業後は、酒屋さんの仕事を手伝われました。

お2人は、お見合いで結婚されました。

明蔵さんは早くから労働組合に入り活動をされていました。第2組合が作られたりして、厳しい状況に追い込まれたりしましたが、地域の運動とも連帯し

ながら、活発に活動をしました。中でも賃金差別裁判では、大阪へも通いながら粘り強く闘ってきたことが印象に残っています。

医療生協理事の後

「ぶらり紀の国ミニ紀行」を担当

医療生協とのつながりは、和歌山地区労の書記として働いていた時に、声をかけられ理事となり、その後約20年間理事を務めました。班会や地域の夏まつり、歩こう会などの活動に参加してきました。

80歳ごろになって理事を降り、その後健康とくらしの「ぶらり紀の国ミニ紀行」を約5年間担当されました。歩こう会の下見を兼ねて書いていたのに、ネタに困ることはなかったようですが、短い文章にまとめることに苦労されたようです。

生協病院「にじのくに」

保育所で調理員として

扶佐子さんは結婚後も外に働

きに出かけることもなく家庭を支えて来られました。48歳の時に転機が訪れました。生協病院の院内保育所「にじのくに」の調理員募集の新聞広告を見かけ応募、採用となりました。その後、定年まで12年余り、7〜8人ぐらいの子どもたちの食事を作りました。乳児食、離乳食、幼児食と年齢に合わせた食事を作らないといけなかったため、苦労も多かったようです。

今も調子を

見ながら歩こう会

明蔵さんは体調がすぐれない日もありますが、調子の良い時は、扶佐子さんと一緒に、今も東中地区の歩こう会に参加されています。歩く距離も自分たちの調子を見ながら、調整をしています。歩こう会に参加するといくじよんな年齢の人たちと交流でき、楽しく、元気がもたらえるとおっしゃられています。

明蔵さんは、自分が体調を崩してから、あらためて健康が一番大事と実感しています。同時に、周囲に老後の不安を抱えて

いる人がいっぱいいると感じています。健康のこと、平和のことを総合的に取り組めるのは、医療生協だと思う。老後の不安を抱えている人たちの支えになるような活動に取り組んでほしいと思っています。



ネズミの折り紙



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
寺井 洋裕



第7回
しっかり食べて
フレイル予防

前回の復習を少し

フレイルとは加齢に伴う筋肉の減少や認知機能が低下し健康障害がおりやすくなった状態のことをいいます。最近、体重が減ってきていたり疲れやすかったり、歩くのが遅くなっていたりしていませんか？

物忘れをよくしたり、ひとり暮らしだったり、外に出る回数がすくなくなってくるるとフレイルになる第一歩かもしれません。

栄養や食事でのフレイル予防には、「適切なエネルギー」「しっかりとたんぱく質」「忘れずビタミンD」が大切です。

今回はそれを踏まえて、缶詰などを使った少しお手軽なメニューと栄養アップのちょっとしたコツをご紹介します。

栄養アップのコツ

●メニューにひと工夫
味噌汁や汁物に豆腐や野菜をいれて具たくさんに！きのこ類でビタミンD UP！

●適度に間食
甘いものだけでなく、牛乳やヨーグルト、惣菜パンなどで栄養補給しませんか!?

●あると便利！缶詰や冷凍食品！
料理を作るのが大変な時は缶詰や冷凍食品でプラス一品！

食べ過ぎにはもちろん注意が必要ですが、「しっかりと



高たんぱく食品

鶏むね肉
豚もも肉
牛もも肉

高ビタミンD食品

干しいたけ
牛乳
まいたけ
紅鮭
青魚

食べる」ということを意識し、缶詰や冷凍食品などを使って上手に工夫してみてください。

サバ缶と豆苗のマヨネーズ和え (2人分)

サバ缶でタンパク質とビタミンD、マヨネーズでエネルギーUPがみこめます。

サバ缶	1缶
豆苗	1パック
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

鶏肉ときのこの酒蒸し (2人分)

鶏肉でたんぱく質、きのこ類でビタミンDがとれます。

鶏むね肉	200g
まいたけ	50g
しめじ	30g
青ネギ	5g
塩	2g (小さじ1/3)
酒	10g (小さじ2)
こしょう	少々
バター	適量



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

学校では習えない「医系学生合同企画」開催

11月2日に病院にて「秋の医系学生合同企画」を開催しました！

医系学生企画は、医学生、看護学生が参加し、学部・学年を超えて交流できる学習会です。医学生、看護学生合わせて10人が参加してくれました。

今回は「経済的事由による手遅れ死亡事例」をテーマに学習し、一人の患者さんの事例についてその人の背景を考えるディスカッションを行いました。年齢、性別、病歴だけという少ない情報しか伝えない状態での議論でしたが、みなさん沢山意見を出して考えてくれていました。その後、生協病院のソーシャルワーカーから解説を聞きました。「学校では習えない事を、仲間と意見を出し合って勉強できて良かった」「背景を考えられる医療者になろうと思った」と感想を話してくれました。



交流会では3月に開催した「医系学生合格を祝う会」で、みんなで漬けた梅ジュースを飲みました。「とってもおいしい！」と好評でした！次回は12月28日に「医系学生望年会」を予定しています。

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

ストレッツチ体操と雑談会

和気あいあいと、自治会館で週一回ストレッツチ体操を行っています。高齢者ばかりですが、がんばっています。終わってからの雑談会がとてもおもしろく楽しみにです。

和歌山市 大野 和子

カピパラのように

庭の柚子が色づいてきました。冬至のゆず湯とかぼちゃの料理が楽しみです。カピパラのように、のほほんと過ごしたいです。

和歌山市 内野井 雅也

うれしかった誕生日の出来事

今年7月に愛犬を亡くし落ち込んでいた8月のある日(私の誕生日)、家の玄関先に見知らぬ犬が吠えもせず、恐がりもせず、スラ〜としゃべってきて、スラ〜と行ってしまった。私の誕生日を亡くなった犬がおめでとう!といいに来てくれたようでうれしかった!

和歌山市 坂口 由美子

深まる秋に

秋も深まり、あちこちに咲く可憐なコスモスに目がうばわれ、立ち止まってしまふ今日この頃です。

和歌山市 小西 佳代子

祖父の官製はがきで物価を思う

祖父の遺した5円の官製はがきで応募していますが、郵送料が上がって、不足分の切手を貼る余白が足りないほどです。物価の上昇がたことを思っ、しみじみしています。

紀の川市 森本 奈歌子

「ぶらり紀のくにミニ紀行」連載終了にあたり

満生明蔵さんの「ぶらり紀のくにミニ紀行」楽しみに拝読しておりました。体調不良で筆を置かれるとか、残念でなりません。今まで知らなかった、旧跡や街道等々たくさん教えていただきました。そして最終回の御文に肯かれる方も多いのではないのでしょうか。城下町を残せなかった和歌山。

現在の和歌山を象徴しているように思えてなりません。

御坊市 橋本 菊代

今回の健くらの「ぶらり紀のくにミニ紀行」に最終回であったので、びっくりしました。コーナーを楽しみに読ませてもらっていました。ずっと和歌山に住んでいても、知らない所がいっぱいあるなあと思っしてしまいました。満生さん、長い間ありがとうございました。そして、お体、大事にしてください。

和歌山市 辻 君代

「健康とくらし」読むとシヤキツ

「健康とくらし」を読んでいると、身体がシャンとなります。健康に気をつけよう、食事に気をつけよう。そして、何より診療案内が有難いですね。いざという時の曜日で開いている時間がわかること、そして、夜診の時間も詳しく。いざという時がないにこした事はないのですが、安心です。

貴志川町 西浦 かずこ

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~
整形外科の診察開始時間/午前9:00~午後2:00
皮膚科の受付時間/午前8:00~11:00

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~

月	午前		午後		午 前							午前診	午後診	夜診	午前		午前	夜診	午前	夜診	月						
	予約診				内 科		外科	整形 外科	皮膚科	内科 特診	内科				午前診	午後診						夜診	午前	夜診	午前	夜診	月
	土生 (第4)	土生	新患	予約診	小西	木下	田端	松本	国本	三谷 松岡	小西 喘息				佐藤	佐藤						山本	山本	木津	木津	奥村	
火	古田	土生	小西	畑	松岡	上垣内				三谷 坂口		佐藤	特診		山本	木津 検査 (第1・3)		奥村	奥村	火							
水			小西	内田	畑	三谷	田端				松岡 小西	森田	予防 接種	佐藤	山本	山本	木津		奥村	奥村	水						
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	山本	内田		奥村	奥村	木							
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	佐藤	予防 接種	佐藤	山本	木津	木津	奥村	奥村	金							
土			交代診療										交代診療					奥村	奥村	土							

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				

〈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 雑煮に飽きたら今度はこれで

- 1 綿布を重ね合わせて一面に一針抜きに細かく縫ったもの。丈夫なので消防服や柔道着に用いる
- 2 ヲソラン節「わたしや立つ鳥 ○○に聞けチヨイ」
- 3 おせちのきんとんはさつま○○で作ります
- 4 ごぼう天、大根、こんにゃく、牛すじとくれば？ 関東煮とも
- 5 庭に面した南向きのこれがあればネコは一日寝ています
- 6 企業や商品のイメージをデザイン化したもの。○○マーク
- 7 滋賀県大津市の地名。近江八景の1つに○○の夕照があります
- 8 父親はおとん、では母親は？
- 9 西日本の中核。三重県を入れると2府5県です

ヨコのキー

- 1 すごろくに必要です
- 2 朝起きると真っ白でした
- 3 しいかり肩
- 4 民衆の中から生まれ、伝承されてきた説話
- 5 海外の方々も白浜や有馬、熱海、伊香保など○○○○○
- 6 巡りされているようです
- 7 除夜の鐘が○○○と鳴つていよいよ新年です
- 8 「○○喰えば鐘が鳴るなり法隆寺」
- 9 ○○・狂言、可○○、効○○、○○書き

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/2月末必着
●発表/本紙268号(2020年5月号)
●宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉

2022の正解は「リクエスト」でした。応募総数74通のうち正解は74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 益田 啓子
和歌山市 北川 治美
和歌山市 丸田 実紀
岩出市 中田恵津子
貴志川町 土橋 千尋

む	と	う	か	て
	け		か	えん
さ	い	く	り	んぐ
さん		ろ		ぼ
か	す	み	が	うら
く	い	つ	く	ー

解答/No.202「リクエスト」

貴志川線14の駅を訪ねる①



創立以来の変遷について

神谷 治良

「ぶらり紀のくにミニ紀行」の後を受けて、地域住民の運動の力で廃線の危機を乗り越え、年配の方からは「山東軽便」として親しまれてきた100年以上の歴史を持つ和歌山電鐵貴志川線の14の駅(営業距離14.3km)を訪ね現在のようすをお伝えできればと企画しました。

今回は創立以来の変遷についてインターネットの記事を参考に述べさせていただきます。

1914年(大正3年)、山東軽便鉄道株式会社創立、1916年(大正5年)大橋駅(現在の和歌山駅南西田中町)から秋月(日前宮)・神前・竈山・岡崎前・吉禮・山東駅(現在の伊太祁曽駅)までの7駅間で営業運転を開始しました。

1929年(昭和4年)山東鉄道に改称、1931年(昭和6年)和歌山鉄道に改称、1957年(昭和32年)和歌山電気軌道に合併、和歌山電気軌道鉄道線に改称、1961年(昭和36年)南海電気鉄道に合併、南海電鉄貴志川線に改称、2006年(平成18年)より和歌山電鐵貴志川線と社名を変更しながら現在に至っています。

より詳しい当時からのことをご記憶の方がおられましたら、「健康とくらし」事務局までご一報いただければ幸いです。



各地区のバス旅行



南地区



東中地区



海南海草地区

和歌山中央医療生協の各地区や支部で12ヶ所のカフェを運営しています。11月30日、支えあいセンターでボランティア委員会主催の「カフェ交流会」を開催しました。

最初に森岡専務が、「健康をつくる」「平和をつくる」「いのち輝く社会をつくる」医療生協の活動と仲間をつくる強化月間について話しました。つづいて、各地区や支部で取り組んでいるカフェの様子や苦労など、パワーポイントを使用して報告しあいました。

ストレッチ体操・コーヒータイム・12のカフェすべての紹介・カフェで作った小物作品展や紙芝居の実演と盛りだくさんのスケジュール

で、十分交流していただく時間がありました。参加された組合さんからは、「映像をつかっての紹介はわかりやすく、みんなの頑張っている様子がよくわかった」「自分たちのところでも、取り組みを検討したい」などの感想がありました。



広瀬支部主催学習会 「笑顔で最後を迎えるために」

11月21日(木)に広瀬支部主催の学習会が地域の広瀬自治会館で開かれました。講師は紀の川市貴志川町の内科医坂口健太郎先生。1995年に「生と死を考える会」を立ち上げ、各地で講演したり勉強会を開いたり活動されています。

当日は快晴にも恵まれ、会場は約70人の参加者でいっぱいになりました。ユーモアたっぷりのお話に時がたつのも忘れるほどでした。笑顔で最後を迎えることができるのは、100人に2～3人もいないのではないが、本人はそのつもりでも、周りがほっておけないというお話から始まり、「高齢者の気持ちは高齢者でないとわからない」という松田道雄医師のお話、樹木希林さんの「死ぬときぐらいは好きにさせてよ」というお話。多くの人が望んでいるPPK(ピンピンコロリ)、治療中のがん治療の中断、緩和ケア、鎮静そして安楽死、平穏死のお話など興味深く聴くことができました。

少し前までは、タブー視されていた「死」について楽しく語れることは良いことです。自分らしく人間らしく最後を迎える心構え、それは自分がどう生きたかということかもしれません。「輝いて生きる」事でしょうか？ 最初から最後まで笑い声の絶えない講演会でした。声原診療所の方から「在宅での看取りガイド」の説明もありました。参加した方からは参加して良かったという声を聴くことができました。(世話人 井指)



サーモンとエビのレモンマリネ

ためしてクッキング 138



★つくった人からひと言

彩りが良いので洋風おせちの一品にしてもGOODです。



(一人分) エネルギー 410kcal
塩分 1.7g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2人分)

サーモン(刺身用柵)..... 100g
エビ(小)..... 100g
玉ねぎ..... 1/2個
レモン..... 3枚
パプリカ赤..... 1/6個
ニンニク(みじんぎり)..... 1/2片

調味料

オリーブオイル..... 大さじ4
酢..... 大さじ2
塩..... 小さじ1/2
砂糖..... 大さじ1
コショウ(あらびき)..... 少々
パセリ(みじんぎり)..... 適量

〈作り方〉

- 1 フライパンにオリーブオイル、みじん切りのニンニクを入れ弱火で加熱する(小さな鍋でもよい)。オリーブオイルがふつふつして、ニンニクが香ってきたら火を止めて、調味料を入れ、かき混ぜて冷蔵庫で5分ほど冷やす。
- 2 サーモンは薄切りする。エビは殻をむき背中に切り目を入れて背ワタを取る。耐熱容器に入れ酒を少々振りかけ、軽くラップをしてレンジで2分程度加熱し冷ます。
- 3 玉ねぎは薄くスライスして水に5分ほどさらし、ペーパータオルで水気をとる。レモンスライスはいちょう切り。パプリカ赤は薄くスライス。
- 4 ボウルに全てを入れ、混ぜて冷蔵庫で20分程冷やす。
- 5 器に盛りパセリを散らす。

年頭にあたり、常に「SDGs」を脳裏に焼き付け、みんなが健康でしあわせに暮らせる世の中に、共に考え行動し、素敵な未来を築いていきたいと思います。(一)

「持続可能な開発目標」の英語の頭文字をとったもので、2015年の国連総会で193カ国の全会一致で採択され、2030年までに達成をめざす17の目標のことです。紛争や戦争、温暖化、貧富の格差など地球規模の課題をすべての目標に「だれ一人このこさない」を相言葉にジェンダー(社会的、文化的に形成された性)視点をすえ、みんなが危機感を共有し、「世界を変える」という高い目標を掲げ、地球上に住むすべての人が一丸となつてとりくむことを決めたのです。

新年あけましておめでとございます。一昨年に続き昨年も超大型台風や風水害などにより、広範囲な地域に被害が及び多数の被災者が出ました。これは地球温暖化の影響であることは明らかにされています。さてみなさんは「SDGs」という言葉を御存知ですか？

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。