

2020年3月

第267

(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 ……23,354 人
- 出資金 ……939,126,450 円
- 一人平均 ……40,212 円
出 資 額

2020年1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



南紀勝浦 ひなめぐり

「南紀勝浦ひなめぐり」は、2011年の台風12号による災害復興を願って始められた取り組みです。那智勝浦町の体育文化会館で展示された1万体系以上のひな飾りのようすです。写真は2018年に開催された時のものです。昨年は開催されませんでした。

詳しくは、町観光協会などへお問い合わせください。

写真・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 050-5840-4884
- サービス付き高齢者住宅「生協にじ」 (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

和歌山に カジノはいらない カジノ問題学習会を開く

2月8日、和歌山生協病院5階会議室で「カジノ問題」学習会が行われました。講師は弁護士の由良登信（ゆらたかのぶ）さんです。

大阪にもやってくると言われている「カジノ」が、和歌山にもやってくるの？という声もありますが、大阪とは形態の違う「カジノ」がやってきて、大阪と両立させる方法で「カジノ」を誘致しようとしています。知事はすでにマリーナシティへ敷地を確保する予算も議会を通してのようです。

日本では、持統天皇のころから民間賭博を禁止してきた歴史があります。戦後は最高裁判所により「健康で文化的な社会の基本をなす勤労の美風を害する」として、民間賭博場の設置を禁止しました。

また「カジノ」ができることで、地域の経済は衰退していくこと。また「ギャンブル依存症」のまん延や子どもたちの教育へも悪影響を及ぼすなどの弊害が現れることなどが話さ



れました。

和歌山には、世界遺産など自然、歴史、文化、食、温泉などの観光資源があり、これを有効に使って観光県をめざすべきであり、「カジノ」はマイナス効果しか生まないと言われました。

今後は、県民が力を合わせて、「カジノ」の弊害を学び反対の声を上げていくことが重要であると、運動の方向を示されました。医療生協では、「カジノ反対」の書名にも取り組みます。ご協力ください。



河西地区 童謡を唄う会

2009年5月12日に、高田先生と5人の組合員が「ふるさと」「こいのぼり」など、全部で11曲のうたを歌い、会を発足。10年間にうたったのは、童謡だけでなく昔なつかしい歌も含めて280曲以上です。現在25名の組合員さんが月2回（第2・第4金曜日）の例会で、第2金曜日は「健康チェック」、第4金曜日は「誕生会・おしゃべり」「頭の体操」などを含め、賑やかに歌っています。

新春のつどい、平和夏まつり、まんさくの会、デイサービ

スにも出演。クリスマス会、お楽しみ会と楽しいことがいっぱい。2018年10月12日は10周年記念で「木曾路」へ食事会にも行ってきました。



みんなで歌うと体が自然に動いて心がなごみ楽しいし、心が浮き立ちいいことばかりです。

東中地区 アコーデオンの「童謡を唄う会」

有本支部に平成19年、童謡を唄う会が発足しました。井澤先生、松坂先生のアコーデオンによって歌います。「もみじ」の二部合唱はとてきれいです。

四季折々の歌を選曲してくれます。小冊子2冊を暗記して、歌えるようにとはげんでいます。黒板を使って音符の授業にもなります。先生のお話じょうずも私たちの楽しみです。毎年、夏の平和まつり、秋の生協まつりにも、いつも出演しています。

リクエスト曲もOKです。大正・昭和・平成と、「ヨイトマケ」

あり、「アンパンマン」ありと、幅広く歌う会です。楽しいです。

今は、約30名の会員です。毎月第4金曜日に病院5階会議室で歌っています。是非おいでください。



南地区 「歌声なごみ」と「歌声サロン」

南地区では、2つの「歌声」活動があります。

1つ目は岡崎支部のサークル「歌声なごみ」です。2011年2月に西本理事の繋がりから、中北さんと山田さんのお二人をお呼びして発足しました。それからメンバーが増え「歌声オールスターズ」の名前になってからもずっと来て頂いています。岡崎集会所を会場に16人程参加者が来ます。

1月26日の歌声なごみでは友達3人で来ている女性から「体操教室のお友達に声をかけてもらったのがきっかけで、参加して1年半になります。大きい声で歌って発散できて楽しいです。歌声が待ち遠しいです」との声を聞かせていただきました。

南地区で行っている「歌声サロン」も、南支部「ほっとサロン」の開催10回目記念企画の歌声喫茶が好評で、毎月開催して



ほしいとの声から、支部持ち回りで運営しているものです。参加者は20名前後です。

どちらの歌声も、皆が次月の開催を楽しみに待っています。「歌声オールスターズ」さんは、天気の悪い日でも大きな楽器とスクリーンを積んで来てくださいます。12月に楽しいクリスマス企画もしてくださいます。紙面をお借りして改めて御礼申し上げます。毎回本当にありがとうございます！

ヘルスアップチャレンジ2019の取り組みについて

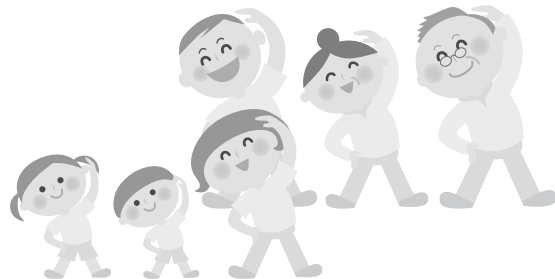
今年度、行政では海南市教育委員会、岩出市教育委員会で新しく後援をいただく事ができました。各行政機関や県生協連、マスコミの後援を継続していただけたことにより、各市内の支所やコミュニティセンター、地区公民館、県下の各振興局保健所にポスター・チラシの設置ができました。

19年度目標であった参加者数4000名は、残念ながら達成する事はできませんでした。しかし過去最高の参加者（エントリー数）3329名を達成することができました（前年比約105%増）。

今年から始まったキッズチャレンジは、和歌山生協病院の地元小学校2校で860名がエントリーしてくれました。また夏祭りに参加している保育園にお願いにいったところ、今回から参加してもらえました（保育園から園児・保護者に呼びかけ：45人が参加）。また各事業所で、多くの小学校や保育園にも呼びかけをおこない、小学校と生協組合員の日常のつながりから参加して下さる「小学校や保育所」もあり、「こどもから高齢者までの健康づくり運動」への広がりがみられました。

参加者の多くの方が、このチャレンジへの参加がきっかけで健康習慣が変わったと実感しています。感想文の中には、チャレンジ期間が終了しても続けているという方や続けるつもりであるという声も多数あります。

来年度は「キッズチャレンジ」を全地区で実現するように取り組みます。全世代にマッチしたチャレンジ内容を検討し、より一層多くの方々に参加してもらえよう取り組みます。



第2回「シニア講座」開催

和歌山中央医療生活協同組合は、今年で2年目になる2019年度高齢者の為の「シニア講座」を開催しました。今回は、7月に予定プランを、9月に全日程とテーマの入ったチラシを、2回に分けて入れました。また、前回の受講者にはがきを送り、受講を募りました。第1回目の講座は51名の申し込み者のスタートでした。全8回講座を通して、申し込み者数105名（昨年120名）、延べ受講者379名（昨年381名）、1講座あたり平均47名（昨年54名）の参加でした。

8回の講座を振り返り、高齢者の学習意欲や講座に対しての

ニーズが分かりました。

海南や岩出、紀の川市など遠方からの参加者もあり、他の催しと重なり駐車場が確保できないことがありました。

次年度の開催にむけて早い時期から内容を検討していくことや、今回参加された方に集っていただき意見交流できる場を持ちたいと考えています。



事業所紹介 リハビリテーション課 患者さんと共に

現在44名在籍のリハビリテーション課は一般病棟、地域包括病床、回復期病棟、外来、デイケア第1,2に携わっています。また訪問介護ステーションみなみにも出向しています。

いろいろな疾患が原因で、起きることや立つこと、歩くことが出来ていたのにできなくなりひいては排泄動作や、入浴動作、更衣動作といった生活動作に支障をきたす場合、もう一度それらの動作を獲得するためにリハビリテーションが医

師から処方されることとなります。

起きることが出来ないから起きる練習、立つことが出来ないから立つ練習、歩くことが出来ないから歩く練習をするのでしょうか？…実はそれは違うのです。まず、何故起きることが出来ないのかを探ります。起き上がるにも手順があります。その手順のどこで動作が滞るのかを見つけます。見つけたら何故そこで滞るのかをまた探ります。つまり、どの関節が、どの筋肉がどの様な状態でその力を発揮できにくくなっているかを突き止めます。突き止めてからそれをどのように改善するか、次の生活の中でどのような動作が求められるのか、を考え合わせて初めてその方に合った運動療法が決まるのです。そのため運動療法は患者さんに応じてのオリジナルなのです。リハビリテーション課スタッフ（特にPT、OT）はこのようにしてリハビリを展開していきます。

生活動作の中でも特に排泄動作は獲得したい動作の一つです。「ひとりでトイレに行ける」このことは人間の尊厳にも繋がると思っています。また家庭生活を継続できる一つのボーダーラインとも言われています。目立っては見えないような筋肉の動きからの改善が積み積み出来なかった動作が出来るようになる喜びを患者さんと共に分かちあっていく中で信頼関係を築き、一緒に頑張る同志関係を築き、障害は残っても次の生きる意欲へと繋げていけることが私たちの究極の願いであり、目標でもあります。



出会い ふれあい 支え合い ひろば

各地区の新年会は大盛況でした

河西地区



2020年1月18日、「河西地区新春のつどい」が57名の参加で行われました。まず、木津所長が挨拶。次にプルメリアによるフラダンス、森さんによるマジック、童謡をうたう会による合唱が行われました。場所をデイサービス室に移動して新年会が始まりました。有竹理事による挨拶、手作りの料理で乾杯・歓談、飛入リスピーチを頂き、お楽しみビンゴゲーム、職員によるお正月メドレーの合唱、今年度入職した職員の紹介がありました。最後に山本理事による挨拶で終了。参加者から「楽しい新年会でした」と感想が寄せられていました。

南地区



1月26日(日)に南地区新年会、今年はなんと77人の参加で大盛況でした。山本所長のあいさつ、活動報告、乾杯の挨拶から昼食に入り、前日から用意した組合員さん手作りの料理に舌鼓をうちました。落語「初天神」と腹話術と野菜の景品がもらえる脳トレクイズで盛り上がりました。来年も元気に新年会に参加しようねと約束を交わしました。

東中地区



河北支部



河北東支部



宮支部



宮北支部



中地区



四ヶ郷支部



有本支部



小倉支部

那賀地区



2月30日(日)那賀地区で「新春のつどい」を52名の参加で開催しました。手作り料理はおでん、サラザ、唐揚げなど20品を3支部で分担して持ち寄りました。津軽海峡冬景色の歌詞で情景を連想して楽しみ、二人羽織で熱いご焼きとソバを食べる仕草にみんな大笑いしました。最後は恒例のビンゴゲームで、楽しい時間を共有できたつどいとなりました。



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
篠田 亜望(つぐみ)

第8回

ビタミンを摂って 体の調子を整えましょう



春の季節がやって来てあたたかい気候になってきました。とはいえ朝晩の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。

油断大敵、こんな時に必要な栄養素はビタミンなのです。

ビタミンとはわずかな量で身体の調子を整えてくれる、私たちににとって必要不可欠な栄養素です。ビタミンは全部で13種類ありますが、ほとんどが体内では作ることができません。また必要な量を作ることができないので、基本的には食事から摂取する必要があります。

ちなみに、ビタミンの由来はラテン語で「生命」を意味する「VITAE」からつけられたそうです。まさにその通りですね。

今回はビタミンの種類とそれぞれのはたらきについて簡単にお伝えします。

●水溶性と脂溶性

ビタミンは「水に溶けやすいビタミン」と「脂に溶けやすいビタミン」の2種類があります。

「水に溶けやすいビタミン」は、野菜の茹で汁や煮物の煮汁に溶け出して含まれているビタミンを丸ごと摂取できないのです。汁ごと摂取するスープにしたり、レンジ調理などがおすすめです。

もう一方の「油に溶けやすいビタミン」は炒めたり、油とともに調理して

摂取すれば吸収されやすくなります。熱に対しても安定しているところが特徴です。

●水溶性ビタミン

ビタミンBの仲間とビタミンCは水に溶けやすいビタミンです。

ビタミンBの仲間はB1、B2、ナイアシン、B6、葉酸、B12、パントテン酸、ピオチンがあり、それぞれの作用がありますが、主に炭水化物やたんぱく質、脂質などの吸収を助ける役割があり、私たちの食べたものをエネルギーに換えるために必要なたらきをしてくれます。不足すると身体が疲れやすくなります。例えばB1が豊富な豚肉、B2はレバーに多く含まれます。ビタミンCは皮膚や血管をつくるコラーゲンに必要です。野菜や果物に含まれており、パプリカ、ブロッコリー、キウイなどに多く含まれています。

水溶性ビタミン

- ビタミンB1.....豚肉 うなぎ 玄米
- ビタミンB2.....豚レバー うなぎ
- ナイアシン.....豚・牛レバー かつお たらこ
- ビタミンB6.....牛レバー かつお まぐろ 鶏ささみ
- 葉酸.....鶏レバー ほうれん草 枝豆 ブロッコリー
- ビタミンB12...牛レバー 貝類 さんま
- ピオチン.....鶏レバー 魚 卵類
- ビタミンC.....パプリカ ブロッコリー キウイ



●脂溶性ビタミン

ビタミンA、D、E、Kは脂に溶けやすいビタミンです。

ビタミンAは皮膚の細胞を正常に戻す、成長を促進させる、感染予防などのはたらきがあります。うなぎやレバー、乳製品など動物性の食品に多く含まれています。

ビタミンDはカルシウムやリンなどの骨をつくる栄養素の吸収を促進させるはたらきがあります。魚類ときこの類に多く含まれます。

ビタミンEは血管や赤血球の膜をつくるのに必要な栄養素です。動脈硬化や心血管疾患のリスクを減らすともいわれています。アーモンドなどナッツ類、かぼちゃなどに多く含まれています。

ビタミンKは出血したとき、血液を固めて止血する際に必要なビタミンです。納豆、ブロッコリーなどに多く含まれます。

脂溶性ビタミン

- ビタミンA.....鶏レバー うなぎ 乳製品 モロヘイヤ
- ビタミンD.....魚類 きのこと類
- ビタミンE.....ナッツ類 かぼちゃ
- ビタミンK.....ひきわり納豆 ブロッコリー ほうれん草



近年では食習慣の中でビタミン不足の人が増えているといわれています。さまざまな食材を使い、ビタミン摂取を心がけましょう。

今回は水溶性ビタミン、脂溶性ビタミンを吸収良く食べられる調理法・メニューをご紹介します。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

本番に近い「客観的臨床能力試験」講座を開催

1/13に和歌山生協病院の外來診察室にてOSCE（客観的臨床能力試験）講座を開催しました。

医学部では5年生から病院内で実習を行うようになるため、4年生の最後にOSCEと呼ばれる試験があります。この試験では模擬患者を用いて指定された診察を課題としてチェックされます。

今年は5名の和医大4年生が参加し、畑医師、坂口医師、松岡医師、鈴木裕研修医が指導を行いました。実際の試

験のように職員が模擬患者役となって医療面接と身体所見を行い医師から指導を受け、研修医からは実際の試験で注意しておくべき点や加点してもらうために意識すべきことなどを聞きました。

参加した学生には「とても勉強になった」「本番に近い形式で出来たのが良かった」と好評でした。



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

9条まつりにて

「9条まつり」(那賀)で妻が毎年骨密度を測ってもらいます。「昨年もきてくれましたよね」と声かけてもらってうれしそうでした。

貴志川町 北山 武弘

ネズミ年ですね

ネズミの折り紙、とつてもかわいいですね。折り方がわからないので残念です。5匹に目を入れて楽しんでます。今年はネズミ年なので、「カピバラ」はネズミの仲間なので、和歌山動物園で、今人気者になってるようです。

和歌山市 西村 紀代子

いつも作ってます

いつも「ためしてクッキング」を見ては作っています。サーモンとエビのレモンマリネは彩りも良くておいしかったです。

和歌山市 赤井 章代

インフルエンザの時だけ静か

我が家には元気な男の子

が3人いますが、クリスマスにはインフルエンザになり、熱が出ているときはさすがに静かでした。下がるとすく、たたかいごっこをしてあげられています。冬休み、はやく終わってほしいです。

和歌山市 杉浦 真希

なつかしい名前に心暖かく

迎春号を見てみると、なつかしい小学校での同級生の名前が掲載されていました。健康で岩出に住んでおられるのだとわかり、心が暖かくなりました。

岩出市 久保 サトミ

新年号の隅から隅まで

新年号、表紙、迎春にふさわしい躍動する野鳥や蜂の写真、素敵です。長寿万歳、満生さんご夫婦、「ぐらり紀のくにミニ紀行」いつも楽しみに読ませていただきました。ありがとうございます。歩こう会でもお世話になりました。いついつまでも、お元気で過ごしてください。

和歌山市 山野井 弘子

孫と手作りの凧あげ

年末に凧作り教室に孫2人連れて参加しました。先生に教えてもらい、何とか作りました。正月休みには、公園で凧あげしました。風が強くてうまくいきませんでした。でも喜んでいました。

和歌山市 岩崎 和子

新シリーズが楽しみ

「ぐらり紀のくにミニ紀行」に引き続きの「貴志川線14の駅を訪ねる」シリーズを楽しみにしています。和歌山に住みながら、知らなかった和歌山のことを知ることができるのが嬉しいです。

和歌山市 岩田 知子

川柳

遠き口の

百人一首読み手母

和歌山市 中前 富江



短歌

暮れ早き

雨の舗道を赤く染め

テールランプの長き洗滌

和歌山市 坂口 喜紗子

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～

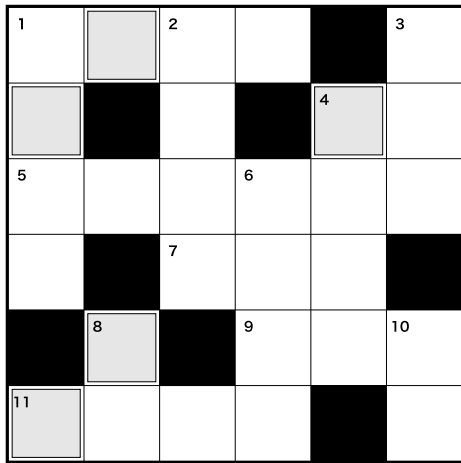
おおみや診療所

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							午後	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
	新患	診療	小西	木下	田端	松本	国本	三谷 松岡	小西 喘息	佐藤	佐藤				山本								
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					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				佐藤	予防 接種	佐藤	山本	木津	木津	奥村	奥村	奥村	金		
土			交代診療										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



〈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 ちようちんの下で荒城の月

ヨコのキー

- 1 蒲公英と書く道端の黄色い花
- 2 天然繊維ではなく
- 3 動産、不動産を長期契約で借りること
- 4 「ぶんぶんぶん」が飛ぶ
- 5 二酸化炭素や窒素化合物排出が少なく燃費の良い環境と経済に配慮した車
- 6 春に、耕作しやすくするために田を鋤きかえすこと。春
- 7 「優勝だ!」ということは何位?
- 8 のごぎり、略して
- 9 春に、耕作しやすくするために田を鋤きかえすこと。春
- 10 一定の縮尺で記号や文字を使って平面上に表現した図。日本、世界
- 11 二酸化炭素や窒素化合物排出が少なく燃費の良い環境と経済に配慮した車

タテのキー

- 1 思いがけず幸運が巡ってくること。ぼた餅
- 2 「お馬の親子は仲よしこよし...」どう歩く?
- 3 「優勝だ!」ということは何位?
- 4 全体の数の半分
- 5 天然繊維ではなく
- 6 「もう厚手のは片付けていいかな?」
- 7 「優勝だ!」ということは何位?
- 8 のごぎり、略して
- 9 春に、耕作しやすくするために田を鋤きかえすこと。春
- 10 一定の縮尺で記号や文字を使って平面上に表現した図。日本、世界
- 11 二酸化炭素や窒素化合物排出が少なく燃費の良い環境と経済に配慮した車

〈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てください。
●必切/4月末必着
●発表/本紙269号
(2020年7月号)
●宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉

203の正解は「秋深し」でした。応募総数56通のうち正解55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 倉尾佳代子
和歌山市 中村 孝一
和歌山市 南方加代子
海南市 堀川 敏和
桃山町 荻内 幸代



解答/No.203「秋深し」

貴志川線14の駅を訪ねる②



和歌山駅(東和歌山駅) 駅番号01

1日の乗降客・約5200人

神谷 治良

当初東和歌山駅として開業したが、1968年(昭和43年)に和歌山駅に改称、旧和歌山駅は紀和駅に改称された。

現在、1日4万人以上の乗降客で賑わう和歌山県の玄関口である和歌山駅の、9番ホームに貴志川線の発着ホームがあります。

1924年(大正13年)、当時の国鉄が紀勢本線開通に伴い、東和歌山駅を開業(現在の和歌山駅)、山東軽便も東和歌山駅に乗り入れることになりました。

起点となっていた大橋駅は、この時点で廃止となったようです。

現在、和歌山駅到着前と発車直後の車内案内の前には、紀州「ぶんだら節」が流されます。

観光スポットとしては中央改札口を出て、西へ1.5キロメートルに和歌山城があります。



虹のバレンタインデー行動



お知らせ

和歌山中央医療生活協同組合 第64回通常総代会

- と き...2020年6月20日(土) 午前10時から
- ところ...和歌山市北コミュニティセンター

ボランティア紹介

海南海草支部

いきいき健康サークルでボランティア!!



介護保険の認定を受けていない人、認定を受けていてもサービス利用はまだだと、家で閉じこもりがちな人を対象に、介護保険サービスが必要になれば、げんき利用に繋げようと10年前から始めた月2回開催のいきいき健康サークル。

常時15～17名の参加者を支えるのは職員と4名のボランティア。送迎、ウエルカムティー、健康チェック、会費の徴収、昼食準備と片づけ、体操、レクリエーションや製作小物の手伝い、買い物への援助、介護相談、おやつ準備等々、終了後の片づけ・掃除と大忙し。な

かには参加者と一緒に馴染んでしまっているボランティアも((^_^)笑) 1月9日は新年会お鍋パーティー、1月23日は「男はつらいよ お帰り寅さん」の映画を団体様25名で鑑賞。 ゆくゆくは「いきいき健康サークルの参加者だ」と楽しみながらのボランティア活動で～す。

NPT再検討会議&原水爆禁止世界大会 in ニューヨークの成功を!

=派遣募金・署名のお願い=

核兵器全面禁止・廃絶をめざし、被爆75年の2020年4月24日～26日、NPT再検討会議開幕を前に、ニューヨークで原水爆禁止世界大会が初めて開かれます。

2017年7月7日、国連は市民社会と協力し、賛成122、反対1の圧倒的大差で核兵器禁止条約を採択しました。核兵器の開発・保有・使用などあらゆる活動を禁止した条約です。現在、禁止条約を批准した国は35ヶ国にひろがっています。

原子爆弾の投下による被害を受けた唯一の被爆国である日本は、

この条約に参加していません。日本が禁止条約を署名・批准するならば、国際政治に大きな影響を与えます。

和歌山中央医療生協は、今年NPT再検討会議&原水爆禁止世界大会inニューヨークに2名の代表を派遣することを決めました。

みなさんに3つのお願いを呼びかけます。

1. 「ヒバクシャが訴える国際署名」にご協力ください。
2. 世界大会inニューヨーク代表派遣を送り出しましょう。
3. 世界大会inニューヨークへの派遣募金にご協力ください。

豚肉と長芋のオイスターソース炒め



★つくった人からひと言

最後にチンすることで長芋がホクホクになって美味しいです。作り置きしやすく、おつまみにもおかずにもなります!



〈一人分〉エネルギー 252kcal 塩分 2.2g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2人分)

- 長芋…………… 15cmほど(200g)
- 豚こま肉…………… 100g
- ピーマン…………… 2個(70g)
- にんにく…………… 5g

- ★ こいくちしょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- オイスターソース…………… 大さじ1
- サラダ油(炒め用)…………… 大さじ1/2
- 唐辛子…………… お好みで

〈作り方〉

- ①★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②野菜を切る。長芋は皮を剥いて一口大に。ピーマンも一口大。にんにくはスライスする。
- ③フライパンを強めの中央で熱し、油を入れ、豚肉とにんにくを炒める。
- ④肉の色が変わったらピーマンを入れて2分ほど炒め、長芋も入れてさらに2分炒める。
- ⑤混ぜ合わせた★を入れて、2～3分炒めながらからませる
- ⑥食べる時にタッパーに入れて500Wで3分ほどチンして出来上がり。

た「アメリカとイラクが戦争か」というニュースが流れてきた。戦後75年の節目の年に、なんとも悲しいニュースである。それだけでなく世界中を見渡せば、紛争で市民や子ども達が犠牲になっている。新たに大国どおしで戦争になったら、犠牲者が増えるばかりである。

日本国憲法は、紛争の解決のために武力は使わないと、世界に宣言した。世界の国々が、問題の解決に武力を使用するのではなく、粘り強い話し合いを行なう方向で努力してもらいたいものだ。犠牲になるのは、いつも市民、子ども達なのだから。

しかし、安倍首相は、この憲法を改訂しようとしている。今の世界の状況を見る時、日本国憲法の精神を前面に押し出して、平和外交に取り組むことこそが、日本政府の役割ではないだろうか。

(Y・K)

編集後記

昨年未から年始にかけて、た「アメリカとイラクが戦争か」というニュースが流れてきた。戦後75年の節目の年に、なんとも悲しいニュースである。それだけでなく世界中を見渡せば、紛争で市民や子ども達が犠牲になっている。新たに大国どおしで戦争になったら、犠牲者が増えるばかりである。

日本国憲法は、紛争の解決のために武力は使わないと、世界に宣言した。世界の国々が、問題の解決に武力を使用するのではなく、粘り強い話し合いを行なう方向で努力してもらいたいものだ。犠牲になるのは、いつも市民、子ども達なのだから。

しかし、安倍首相は、この憲法を改訂しようとしている。今の世界の状況を見る時、日本国憲法の精神を前面に押し出して、平和外交に取り組むことこそが、日本政府の役割ではないだろうか。

(Y・K)

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。

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