

2020年5月

第268

(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 ……23,348 人
- 出資金 ……921,243,900 円
- 一人平均 ……39,457 円
出 資 額

2020年3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



こいのぼりの丹生川渡し

九度山町の丹生川(川幅約100メートル)に、4月から5月5日に、こいのぼりが泳いでいます。「こいのぼりの丹生川渡し」と呼ばれているようです。1985年ごろから始まっている恒例行事となっています。

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

新型コロナウイルスについて

和歌山生協病院 院長 古田 光明医師

風邪引きはライノウィルス、コロナウィルス、パラインフルエンザウィルスなどが原因です。今回のコロナウィルスは遺伝子の変異したもので、肺炎を引き起こすことが特徴です。中国の武漢での重症例や死亡例に肺炎が多かったのはこのためです。体力のない高齢者に死亡例が多かったようです。

最初の症状は普通の風邪症状とは変わらず、①咳、②倦怠感、③痰が多い、④息切れなどです。咳の頻度は多い傾向にあるようです。咳が悪化すればウィルス性肺炎を考える必要があります。コロナウィルス感染症の約2割に肺炎を合併します。初期感染から肺炎や呼吸困難に至るまで約7日です。

ではどうやってコロナウィルスに感染するのでしょうか。主に飛沫感染と接触感染の二通りです。飛沫感染とは、感染した人が咳をするとしぶきが飛びます。そのしぶきの中にウィルスが含まれているため、それを吸い込むことで感染が成立するわけです。この飛沫を起こすのは近距離2メートル以内です。

もう一つの感染経路は接触感染です。感染した人がドアノブ、手すりなどに触り、他の人がそれらに触れることで手にウィルスは付着します。ウィルスがついた指で鼻や口に触れ

ることで粘膜を通して体内に入り感染します。

感染予防策は手洗いとマスクになりますが、マスクの効果は飛沫感染を予防することに意味があります。飛沫の粒子が大きいのでマスクは有効なのです。しかしマスクの網目は、ウィルス粒子の10倍も大きいのでウィルスをブロックできません。だからマスクをすれば安心ということはないのです。手洗いも時間をかけて手首まで石鹸で洗うように心がけましょう。手洗いに加えアルコール消毒を行えば、手に着いたウィルスは死滅するので極めて有効です。



戦争をする国づくりNO!



戦争しないと誓った9条を変えてはならない

安倍首相は「必ずや、私自身の手で憲法改正を成し遂げる」と9条改憲に異常な執念を燃やしています。しかし、国民の多数の声は「安倍首相による改憲には反対」です。

国民が改憲を望んでいないのに、憲法尊重擁護義務（憲法99条）のある首相が改憲にアクセルを踏むなど、これこそ憲法違反です。

安倍首相は、「9条に自衛隊を書きこむだけ。何も変わらない」と言います。しかし、明記される自衛隊は、「災害救助で頑張る自衛隊」でも、「専守防衛を建前とする自衛隊」でもありません。戦争法の下で、米軍と共に海外で武力行使をする「自衛隊」です。このような「自衛隊」を憲法に明記して認めれば、9条が死文化して海外で戦争する国になってしまいます。

9条を生かした平和外交を

アジア太平洋の筆舌に尽くしがたい惨禍を教訓に、「二度と戦争しない」と決めた憲法9条。「戦争はしない（1項）」「そのための戦力は保持しない（2項）」と定めた憲法9条のもとで、戦後74年間、自衛隊員が海外で「殺し殺される」ことはありませんでした。憲法9条が海外での武力行使への歯止めとなってきたのです。

いま、平和を実現するために、最も大切なことは、戦争を起こさないことです。戦争は、憎しみと報復の連鎖を生むだけです。武力から平和は生まれません。「紛争は話し合いで解決」という9条のルールが世界の流れです。

「安倍9条改憲NO! 改憲発議に反対する全国緊急署名」にご協力ください。

初期研修修了した 鈴木裕研修医 崎下雄佑研修医 小形光研修医よりメッセージ

入職してから瞬間に2年が経ち、初期研修修了を迎えました。初めの頃は戸惑い迷惑をおかけすることもありましたが、先生方の指導の下、また、技術部、看護部、事務などたくさんの方の協力を得て少しずつ成長することができました。「研修医は足でかせることが大切」と一般的によく言われます。電話対応やカルテを見たり本の勉強だけでなく、実際に見て、触れて、患者と接することで多くのことを学ぶという意味です。この2年はこれを出来る限り実践しようと努めました。そして、これらはコメディカルとの関係においても非常に重要なものでした。患者の訴えがあれば病室へ駆けつけ、検査を実際みても質問し、薬で気になることがあれば薬局へ押しかけ…と、こうするうちに自然と顔を合わせ良い関係性を築けました。初期研修は終わりましたが今後もこの教えを大切にしたいと思います。また、この病院を通して地域医療の楽

しさを知りました。入院患者さんの生活を往診で診ることができたり、時には患者さんから手紙を頂いたり、一緒に撮った写真を大切にとってくれていたり…患者さんとの距離が近い生協病院だからこそ得られるものであり、この病院で研修をして良かったと思う理由の一つです。退院支援では医療の難しさを知る場面もありましたが、その度に皆が協力して患者さんの幸せのために努力する姿は非常に心地よいものでした。

4月からは専門医取得のため別の病院で働きますが、これからも皆様から学んだことに恥じぬように真摯に努力を続けたいと思います。

最後に、この病院を通して関わって下さった全ての方にお礼申し上げます。2年間本当にありがとうございました。

4月からの 研修医を紹介します



左から富山 麻里奈、川崎 由太郎、八田 寛朗の各研修医



はった ひろお 八田 寛朗研修医

はじめまして、4月から和歌山生協病院でお世話になっている八田寛朗と申します。大学は大阪大学で、出身は兵庫県の川西市です。和歌山に来るのは初めてですが、少しでも皆様のお役に立てるように尽力したいと思っています。

小さい頃から耳の病気で入院を繰り返していたのですが、小学生の時に手術していただき完治しました。その時に、医師や看護師の皆様にご支えていただき、その恩をいずれ返したいと思ったのが医師を目指したきっかけです。また、中学生の時に祖父が胃癌で亡くなったのですが、周りに医学に精通している人がいればもっと早く発見できたのではないかと悔しい思いをしました。

大学時代はバドミントン部に所属していました。もともと軽い気持ちで入部したのですが、想像を遥かに超える激しいスポーツで体力的に鍛えられました。

2年間の目標としては、科の垣根を超えた総合的な知識・手技を身に付けることです。周りの先生やコメディカルの方々に指導していただきながら、充実した初期研修にして行きたいと思っています。

まだ右も左もわからぬ状態ですが、皆様から信頼してもらえる明るい医師として働けるように日々精進して参ります。

とみやま まりな 富山 麻里奈研修医

初めまして、和歌山生協病院 研修医1年目の富山麻里奈です。コロナウイルスの影響で普段とは異なる生活を強いられている方も多くいらっしゃると思います。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

私事ですが、今年の和歌山県立医大の卒業式は父兄の参加無しで行われました。入学してからの6年の間、地域の方と接する度に自分達が将来医療に従事する者として期待されていることを感じてきました。病院にかかれる程の症状ではなくても、症状についてお話を伺うだけで笑顔になって下さる方も沢山いらっしゃいました。

私は病気ではなく人を診る医師になりたいと思っています。生活上の悩みや不安、ご家族のお話などにも耳を傾けることを大切にしたいです。社会人一年目でもあり、自分のことはいっぱいいっぱいで、余裕をもって診療にあたれるまでには時間がかかると思いますが、温かく見守って頂けると幸いです。宜しくお願い致します。

かわさき ゆうたろう 川崎 由太郎研修医

大阪から来ました、川崎由太郎です。4月から研修させていただくことになりました。研修医としての日々を迎えるにあたり、期待と同時に、今はまだなれないことも多く、社会に出ることに対する不安もあります。2年間の研修を実りあるものができるよう日々有意義に過ごせればと思います。

志望科についてはまだ決められていませんが、他の医師や職種の助言や意見を吸収して自分のものにし、よりよい治療や判断ができる医師になりたいと考えています。そのために日頃から正しい知識や技術を身につけられるよう努力していきたいと思っています。

指導医の先生方にはこれからご迷惑をおかけすることになると思いますが、ご指導よろしく申し上げます。同期の皆さんもどうぞこれからよろしく申し上げます。



出 会 い ふ れ あ い 支 え 合 い ひ ろ ば

3つの協同組合で取り組んでいる 子ども食堂

JAわかやま、わかやま市民生協、医療生協の3つの協同組合でとりにくんでいる「子ども広場」は立ち上げて3年を迎えます。この間、数回の子ども食堂を開催してきました。

2月19日は、和歌山市栗栖にあるJAわかやま本店にて4時からスタートしました。34名の保護者を含む子どもたちの参加で賑わいました。

学校が終わってから、宿題をもって集まり、勉強をした後、食事をします。今回のメニューはおでんがメインで、ちらし寿司、人参とツナの和え物でした。

食べたお子さんから卓球、ぬり絵などで遊び、子どもたちは大はしゃぎでした。

参加された保護者のお母さん方から「子どもたちが遊んでいる間、コーヒーを飲みながら、

お母さん同士でおしゃべりを楽しみたい」と要望もいただきました。

子ども達だけの居場所づくりだけでなく、お母さん方の息抜きの場としても、この子ども食堂をひろげていきたいと思えます。



東中地区 子どもに寄り添って7年「こども応援広場」のとりくみ

医療生協東中地区の「こども応援広場」のとりくみは、2012年からはじめて7年以上つづけています。社会情勢やくらしが悪化していくなかで、子どもを取り巻く状況も変わってきています。そんな中で、学習支援や相談を含め、子どもに寄り添い支援していく活動をこの間つづけてきました。

活動は、中之島の支えあいセンター虹で毎月2回、第2、第4木曜日、夕方6時から7時45分まで開催しています。参加されている子どもは、小学校低学年から中学生までさまざま、現在6～7名が利用しています。スタッフは、医療生協職員、理事のほか、元

学校教員の方の協力を得て運営しています。日々の活動は、学校の宿題や授業に不安のある子どもへの学習支援のほか、簡単な運動やゲームなどをみんなで楽しみながら行っています。また保護者の方へ、学校や家庭での子育ての悩みについても気軽に対応しています。

広場を始めて7年、これまで16人の子どもと関わりを持ってきました。なかには中学を卒業して高校へ、高校を卒業して社会人へと成長した子もいます。参加されている子どもはそれぞれに個性があり、抱える悩みもさまざまですが、みんな一様に素直で元気で活発な子どもばかりで、活動を通して支援するスタッフが逆に元気をもらっています。

「子どもの居場所」として、何より子どもが安心でき、楽しいと思える場を提供できるよう、これからも子どもに寄り添う活動をつづけていければと思っています。



事業所紹介

和歌山生協病院附属診療所・外来

地域に根ざした医療・看護を目指します！

私たちの勤務する生協病院附属診療所は、主に内科・外科・整形外科・皮膚科・訪問診療・内視鏡検査・検診などを行っています。

受診された患者さんからまずお話を伺い、診療に必要な事柄を聞かせてもらいます。

その中で、医療だけでなく、介護や生活について困ったこともお伺いし、関連部署と協力しながら、患者さんの医療・介護・生活を整えるお手伝いをしています。

生協病院では24時間患者さんを受け入れ、赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い患者さんが外来を訪れます。開業医から紹介された患者さんの受け入れや、必要であれば他院へ紹介も行い、地域の病院との繋がりも大事にしています。

地域のみなさまから頂いた要望により、2018年4月より整形外科が開設され、2019年10月より、皮膚科も開設することができました。遠いところまで通わなくて良くなったと、みなさんから喜ばれています。

これからも、地域の皆様に寄り添いながら、力を合わせて頑張っていこうと思えます！！





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
篠田 亜望(つぐみ)



「水に溶けやすい」ビタミンは、茹でたり煮物にすると煮汁に溶けてしまいます。ポイントは、少ない水分で調理することです。スープにして煮汁も丸ごと摂取するのがオススメです。

豚肉と野菜の 簡単フライパン蒸し



材料を並べ、火にかけるだけで、彩り野菜を使って華やかに。

- 材料(2人分)
- | | | | |
|------------|-------|---------|---------|
| 豚肉スライス(薄切) | …125g | ねぎ | …1/4本 |
| ブロッコリー | …1/2個 | おろししょうが | …1片 |
| パプリカ | …1/3個 | ポン酢 | …大さじ3 |
| しめじ | …1/2株 | 砂糖 | …小さじ1/2 |
| 酒 | …大さじ1 | ごま油 | …大さじ1 |
| こしょう | …少々 | 白ごま | …小さじ1 |

- 〈作り方〉
- 1 豚肉はひと口大に切って、塩・こしょう、酒をもみ込んでしばらく置いておく。ブロッコリー、しめじは小房に分ける。パプリカは細切りにする。
 - 2 ねぎはみじん切りにする。★の調味料は合わせてたれを作っておく。
 - 3 小さめのフライパンに野菜を中心から丸く広げるように並べ、真ん中に豚肉をのせる。水(大さじ2)をふり、ふたをして火にかける。
 - 4 火が通ったら、②のたれをまわしかけていただく。

このレシピでしっかり摂れるビタミン
豚肉でビタミンB1、ブロッコリーで葉酸・ビタミンC、パプリカでビタミンCが摂れます

「脂に溶けやすい」ビタミンは、その名の通り油とともに炒めるのがポイント。揚げ物にすると、揚げ油へ溶けだすため、食材と油がからまる程度が良いでしょう。他にも、サラダにしてドレッシングの油と一緒にいただくのも手軽でオススメです。

かぼちゃとナッツの 具沢山サラダ



- 材料(2人分)
- | | | | |
|-----------------|--------|--------|------|
| かぼちゃ | …1/4個 | ウインナー | …3本 |
| 玉ねぎ | …1/2個 | マヨネーズ | …50g |
| 人参 | …1/4本 | 塩・こしょう | …少々 |
| ナッツ(アーモンド・クルミ等) | …20粒ほど | | |

- 〈作り方〉
- 1 かぼちゃは2cm角に切り、レンジで600W3~4分ほど加熱する。
 - 2 ナッツは砕いておく、玉ねぎは薄くスライス、人参は千切り、ウインナーは1cmの厚みで輪切りに切る。
 - 3 フライパンに油を敷き、玉ねぎ、人参、ウインナーを炒める。玉ねぎと人参がしんなりしたら一旦皿へ移す。
 - 4 かぼちゃが柔らかくなったらフォークでつぶす。
 - 5 玉ねぎ、人参、ウインナーの粗熱がとれたら、かぼちゃ、ナッツ、マヨネーズと合わせる。
 - 6 塩・こしょうで味をととのえて出来上がり

このレシピでしっかり摂れるビタミン
かぼちゃ・人参でビタミンA
ナッツ類でビタミンEが摂れます

第9回
ビタミンが
上手に摂れるレシピ紹介

前回「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種類についてお話ししました。今回はビタミンをなるべく逃がさず、上手に摂れるレシピをご紹介します。



普段のお料理に一工夫するだけで、食材のビタミンを上手に摂ることができます。目には見えない栄養素ですが、せっかくだからまるごと摂っちゃいましょう！



いしたま発掘!
医師のたまご

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

子どもの『見守りボランティア』

和歌山県教育会館で開かれていた「子どもの見守りボランティア」に和医大の学生が参加してくれました。「子どもの見守りボランティア」では新型コ

だこで、帰りには「子どもたちのエネルギーがすごかった。楽しかったのでまた参加したい」と話していました。



ロナウイルスの影響でお休みとなった子どもをあずかり、一緒に遊んだり宿題をしたりして過ごしています。

学生は組合員さんと共に開催しているランチカフェの常連で、日常的なつながりから今回の参加に結びつきました。ランチカフェでは学生のみなさんにこうしたボランティアや学習の催しに参加を呼びかけています。みなさんと共により良いランチカフェにしていきたいので、これからもご協力よろしくお願いいたします。

3月19日(木)に小児科医を目指す和医大の学生が参加し、宿題を見たり、公園で遊んだりなど、子どもと同じ目線に立って交流してくれました。学生は終始、子どもたちに引っ張り

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

勉強になりました

パズルが大好きなので挑戦します。健康と食事が、とても勉強になりました。ビタミンの種類がたくさんあってびっくりしました。

和歌山市 木下 美佐子

桜とコロナ

サクラソボのなる早咲きの桜が咲きはじめました。今年は「コロナ」があるので、桜見ながらの会食、思案中です。

有田市 竹中 佳子

お弁当もって出かけた

今、コロナウイルスで困っていますが、「健くひるび」が出るころには終わっていると良いですね。花の下、お弁当もって出かけたものです。

和歌山市 中原 希代英

大きな建物だけど

3月6日、税務署へ税の件で行って来ました。大きな建物で広い。身障者の私、2階へ行くと歩く距離が長



いので1階へと言われました。女の方が付き添って来ておいてほしいです。建物は大きく立派になってたけど、私は前の方がよかったです。

和歌山市 益田 啓子

歌ってわかった

パズルはすぐ出来たのに、答えがなかなか…。歌ったら、あーっ、わかったです。「新型コロナ」の影響で仕事に行く前に毎日、体温を計っています。

和歌山市 和久田 由起子

川柳

梅満開
リハビリの足も軽くなる
和歌山市 瀧藤 ケイ子
お薬か
食後のデザートお夫婦
和歌山市 杉浦 哲子

介護福祉士実務者研修 受講生募集

スクーリング場所 ● 和歌山生協病院
期間 ● 10月～11月
日曜日・木曜日コース

通信教育 ● 6月1日から開催
募集締め切り: 6月15日必着

和歌山中央医療生活協同組合 本部2階 電話 073(474)5123 介護事業部 坂口まで

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

生協子ども診療所

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～

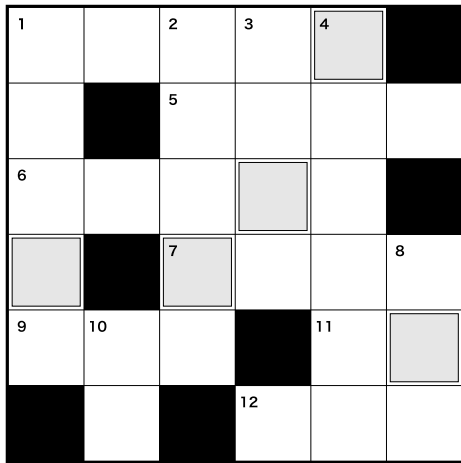
おおみや診療所

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		和歌山生協病院附属診療所							生協子ども診療所		生協芦原診療所		河西診療所		おおみや診療所		月
	午前	午後	午前		午前/午後	午前	午後	夜診	午前診	午後診	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	
	予約診	予診	内科	外科	整形 外科	皮膚科	内科 特診	内科												
		土生 (第4)	診療	小西		田端	松本	国本	三谷 松岡	小西 喘息	佐藤		佐藤	山本		木津 木津	奥村	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		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		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		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 今年も大きくなつたね

- 1 道案内、その標示
- 2 ムササビのように両手を広げて木の間を滑空する
- 3 三味線の最も太く低い音が出る系
- 4 原子番号55。核分裂生成物として生まれた放射性同位体は核兵器爆発や原発事故で雨や土壌に残留し人体に有害
- 5 ものの関係を説明するために作られた図
- 6 人の悪夢を食うという想像上の動物
- 7 特別寄稿や著名人入りの記事やコラムを枠で囲むことから〇〇記事という

ヨコのキー

- 1 内輪の親しい人ばかりでいること。家族：親子：
- 2 関門海峡を間に北九州市の門司と相対する山口県の市は
- 3 北海道の北西部にあり、日本海に面した市
- 4 「学校から帰ったらまずこれを洗いましょう」
- 5 梅干といっしょに漬ける
- 6 と真っ赤になります
- 7 「今日は顔がぼんぼんだし、足に〇〇〇があつて靴が入らない」

タテのキー

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 〆切/6月末必着
- 5 発表/本紙270号
- 6 宛先/8ページに掲載

〈応募方法〉

〈当選者発表〉



解答/No.204「きなこもち」

- 和歌山市 辻 君代
和歌山市 荒駒 麻美
和歌山市 渡邊 幸男
岩出市 田中 幸子
龍神村 古久保久代

貴志川線14の駅を訪ねる③



田中口駅 駅番号02

1日の乗降客 約170人

所在地 和歌山市太田

神谷 治良

和歌山駅をぶんだら節のメロディとともに出発し車内放送が終わるころ、わずか600mで田中口駅に到着。

この駅が誕生したのは、山東軽便鉄道が東和歌山駅に乗り入れることになった1924年(大正13年)6月です。

東和歌山駅(現在の和歌山駅)から秋月駅(現在の日前宮駅)に新しい路線を開通させたので大橋駅(開業当時の出発駅)が廃止され付近の住民は不便になったため請願を行い開業しました。

この駅の北東500mに来迎寺という寺があります。

入口の案内板によりまずと「太田城跡」と書かれ日本三大水攻めのひとつに数えられる戦国時代の太田城の本丸跡と伝えられる場所です。

「1585年(天正13年)豊臣秀吉の紀州攻めに際し10万余人の秀吉軍に対し、太田党は約5千人が太田城に立てこもり攻防1ヶ月、ついに太田左近を中心人物50余人の首を差し出すことを条件に他の者が助命されたとされる。」と書かれています。



▼来迎寺



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

いつもありがとう 「健康とくらし」 配布、手配りさん



～河西地区くすみ、のざき、にし支部の手配りさん 152 名～

河西地区で手配りしているみなさんは、医療生協の方針や全国、県内の組合員、事業活動のようすを送り届け、組合員や地域のネットワークが広がり、とくにくすみ支部では、大きな力になる役割を担っている人たちと位置づけ、2003年11月から「配布協力者ごろうさん会」を重視して取り組んできました。

手配りさんとの深いつながりを築くため、組合員さんと職員の力を借りながら、次の3つに力を入れています。

- ①食事会…手作り、弁当、外食
- ②お楽しみ会…マジック、民謡、大正琴、和琴、童謡

③学習会…健康づくり、社会保障、介護保険、認知症、脳いきいき毎年、変化をつけて2019年11月に17回目を開催しました。運動の広がりの中では、地域の要求「紀の川駅にエレベータ設置を」と南海電鉄、県、市などと交渉、署名活動にと参加していただいています。

「健康とくらし」の仕分けは10数人で行ない、手配りさん宅へも分担して、くすみ地域12、3人の全組合員さんに届けています。

にし、のざき支部でも工夫しながら、「配布協力者ごろうさん会」を毎年、開催しています。

那賀9条の会の取り組み

医療生協も参加する、安倍9条改憲NO那賀連絡会の宣伝行動を2月23日に実施しました。

3月29日にも行いました。

今回は、4月26日の予定です。



ナスと豚バラのしぐれ炒め煮



★つくった人からひと言

七味や山椒を入れてピリッと味を変えても美味しいですよ！



〈一人分〉エネルギー 396kcal 塩分 0.85g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2人分)

豚バラ	200g	★	酒	大さじ1
ナス	200g		ポン酢	大さじ2
大根	200g		ゴマ油	小さじ1
飾り用絹さや	5枚		塩	少々

〈作り方〉

- ① 絹さやをさっと湯がいておき、大根はすりおろしておく。
- ② ナスはヘタを取り、1口大の乱切りに切って5分ほど水にさらしておく。豚バラを3cmほどに切る。
- ③ 鍋にゴマ油を敷き、中火であたためる。
- ④ 豚肉を色が変わるまで炒め、ナスを入れる。ナスがしんなりするまで中火のまま炒める。
- ⑤ ★を加え、大根おろしを入れる。ぐつぐつ煮立ったら火を止め、味がぼやけていたら仕上げに少量の塩を入れ調節する。
- ⑥ 器に盛り付け、絹さやを飾り付けて完成。

編集後記

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。4月に入ってから全世界での感染者数は100万人を超えました。とくにアメリカでは、感染拡大が爆発的な広がりを見せはじめています。公的医療保険制度が整備されていないアメリカでは、無保険者が2700万人ほどいて、医療を受けたくても金銭の問題で受診できない人が多数いることがたびたび指摘されます。

私たちの国日本は、国民皆保険制度による公的保険が充足していることから、保険証があれば「いつでもどこでも」でも「必要な医療サービスを受けられる世界に誇れる医療制度となっています。

世界的な感染症が流行するなか、あらためて日本の医療制度の優位性を再認識する一方で、国民皆保険制度の変容を危惧します。

発足当時と比べて医療機関窓口で支払う一部負担割合が徐々に引き上げられ、現在では負担割合は世代によって異なり1〜3割の負担となっています。国の社会保障制度審議会では、高齢者の窓口負担(75歳以上)を現行1割から2割に引き上げられることも検討されています。窓口負担が増えることで医療機関の受診を控える、または受診できない人が増え、国民の健康とくらしに大きな影響を及ぼすことは明らかです。

全国各地では、「75歳以上の医療費負担原則2割化に反対する請願署名」にとりくまれており、これ以上の制度改悪に反対する声がたくさん集められています。

世界に誇れる「日本の皆保険制度」を守るために、多くの方の署名協力を宜しくお願いします。

(K・A)

〒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。