

2020年7月

第269

(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 ……23,318 人
- 出資金 ……942,738,700 円
- 一人平均 ……40,430 円  
出 資 額

2020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-iryoseikyo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



## 生活リズムを大切に 「にじのご保育所」

にじのご保育所は、医療生協の職員の子ども(0歳から2歳半まで)を預かる院内保育所です。看護師の夜勤にも対応して、夜間保育も行なっています。

食事、睡眠、遊びの生活リズムを作っていくことを大切に保育実践を行なっています。

写真・文／神崎 義美

### 和歌山中央医療生協事業所のご案内

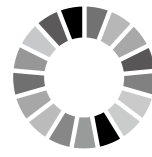
- 和歌山生協病院 ……(073)471-7711
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院 (073)474-2711
- ヘルパーステーション・協同 ……(073)471-7728
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- 生協こども診療所 ……(073)476-4455

- 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

# 和歌山中央医療生協とSDGs

## エスディー・ジーズ SDGs とは



SDGs(Sustainable Development Goals)は「持続可能な開発目標」と訳され、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで世界193ヶ国が全会一致で採択した「持続可能な開発のための2030アジェンダ(実施すべき計画・行動計画)」にて記載された2016年から2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール(目標)・のターゲット(対象)から構成され、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。

## 私たちの取り組みとSDGsとの深い関係性

和歌山中央医療生協は「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」の理念のもと、誰もが笑顔でくらすことができ、持続可能な社会の実現をめざし、様々な取り組みを進めてきました。「誰一人として取り残さない」「地球を破壊から守る」というSDGsのめざすものは、私たちの理念と重なり合っています。また、SDGsには医療生協の事業や活動と強い関わりを持つ目標が多くあります。和歌山中央医療生協が取り組んでいるものが、SDGsの目標達成とどのように関連しているか、関係性の深いものをいくつか紹介します。

### ① 貧困をなくそう 無料低額診療事業



### ③ すべての人に健康と福祉を ヘルスアップチャレンジ

「地域まるごと健康づくり」を推進する取り組みの一環として、2012年から毎年「ヘルスアップチャレンジ」を実施しています。



年「ヘルスアップ(健康づくり)チャレンジ」を実施しています。

### ● まちかど健康チェック

和歌山中央医療生協の支部はスーパーマーケット前や地域の行事の場などさまざまな



場所で「まちかど健康チェック」を実施しています。

### ● 健康体操

和歌山シニアエクササイズ

- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に健康と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に
- ⑦ エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ⑩ 人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任 つかう責任
- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさを守ろう
- ⑯ 平和と公正をすべての人に
- ⑰ パートナーシップで目標を達成しよう

## 2020年度 総代

東中地区																																					
高野多恵子	中島志保子	太田芦津美	前田やよい	赤桐 雅子	藤田 初子	橋角 昌子	寺下 弘	宮崎 清子	満生 明	坊垣内弘文	藤井 将代	藤井 健太郎	福本 嘉菊	中山 進	中井美智子	玉置 藤子	来村 文一	岡田 和夫	宇城 公子	米田 昌子	山田佳世子	村坂るみ子	宮井 幸美	野口 武寛	西脇美代子	中出 峰一	長嶋 興嗣	津呂 免美員	鷺森 洋子	駒田 晋	木野 照代	岡野 裕三	後野 光則	朝日 京子	赤井美代子	根田久美子	井本 有一
藤沼 幸子	大艸 主馬	森岡 好宣	西岡 政子	田村加代子	宮田満佐子	丸山日出子	井戸上晴子	山下 孝子	南條 芳子	久喜 幸子	西本エイ子	土佐 明子	武内 久子	竹内 和子	嶋田 豊子	門坂 和子	坂部 和子	西田 絢子	原田 賢二	穂藤 和子	中島 雅子	羽野 宏	清水千恵子	阪口 康悟	大迫チエ子	兼本 直幸	大河原豊子	岡田登志美	藤 庸子	前西 敏雄	秦田日出夫	野崎千代子	玉野 末和	阪本フミ子	松坂美知子	谷口 智子	安田 公義
寺下 芳子	前田 紀子	山中美知子	山本佳代子	農本 倫代	平野公美子	新谷 泰宏	西本 昌子	上田 愛子	上田 眞利子	雑本 幸子	湯川美智子	森山 雅子	福島 宏子	林 普己	林 順徳	笹木まち子	段木 住子	高木賀代子	坂口 汪子	川島 公子	西林あさ子	南條 佳弘	土本 圭子	菅原勝太郎	久保 善秀	酒井美栄子	京井由紀子	吉田 敏博	森川 淑子	三木えみ子	橋本 妙子	中尾興太郎	土居 裕明	島 多賀子	佐藤ツヤ子	植田 桂子	山田 正子



自分の地域の困ったを解決するための社保学校、健康チエックを実施し支部や班で健康を拡げる保健教室、高齢期の様々な問題を解決

### ④ 質の高い教育をみんなに ● 社保学校・保健教室 ・ シニア講座



やセラバンド体操、スクエアステップなど、支部や班で健康づくりのサークルを地域にたくさんつくり、地域まるごと健康づくりを前進させています。



「憲法9条と25条を輝かせよう」「憲法を守り生かそう」と署名や様々な行動に取り組んでいます。「いのちを守る」草の根の取り組みを広げていきます。

### ⑩ 人や国の不平等をなくそう ● 各事業所での生活相談 ・ 法律相談

各事業所での生活相談 医療費や介護負担金のことのみならず、生活全般にわたっての相談を行っています。各診療所では専門家による法律相談も実施しています。健康や生活に関してお困りの方は気軽ににご相談ください。

するために学ぶシニア講座などを継続して開催しています。

## 事業所紹介

### 生協病院検査室

## 患者さんに迅速で正確な検査を

生協病院検査室には6名の臨床検査技師がいますがどんな仕事をしているか知らない組合員さんも多いと思います。場所は病院1階にあり、いろいろな検査機器を使って患者さんの病気の原因を調べ、治療の効果を確認する仕事です。

検査の仕事には2種類あって、患者さんとは直接接することなく採血された血液や採ってもらった尿を検査の機械で測定して栄養状態や肝臓など臓器の状態・糖尿病など病気の状態を数値で出して治療に役立ててもらおう検体検査という部門と直接患者さんと接する生理検査部門があります。

生理検査室では心電図検査や肺機能検査、脈波ポリグラフ検査そして、超音波検査は3名

の認定超音波検査士(超音波検査専門資格者)を中心に腹部・心臓・頸部血管、下肢血管超音波検査を行っています。



月に血液や尿の検査1500件、心電図検査550件、超音波検査260件近くさせてもらっています。

入院患者さんの検体は早朝に回収して測定し、外来の患者さんの検体の測定とタイミングをずらすことで検査結果の迅速な報告に努め、輸血検査では輸血管理システムを昨年導入し、より安全な輸血用血液の管理・運用につなげています。

今後も患者さんや医師の必要に応じて迅速に正確な検査データを提供するため更なる検査の質・技量アップに努めていきたいと考えています。

### ⑰ パートナリーシップで目標を達成しよう ● 災害支援活動

阪神淡路大震災や東日本大震災、熊本地震、北海道胆振東部地震などの地震災害のみならず、九州北部豪雨の災害、西日本豪雨災害、各地の台風などの自然災害も含めた災害に対し、全日本民医連や日本医療福祉生協連と連携し、物心両面での支援を継続してきています。

専務理事 森岡 佳昭

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>〔選挙管理委員会〕<br/>山塚 侃児 ※選挙管理委員長<br/>渡辺 千鶴 亀山 節子<br/>安田かず代 神崎 義美<br/>上田 睦子 (敬称略)</p> | <p>〔その他地区〕<br/>父川 恵照 坂口 行雄 広木 清<br/>平田美也子 山崎 秀樹 廣畑 敏雄<br/>本下美知子 久保田いく代 岩崎 優</p> | <p>〔海南・海草地区〕<br/>中谷 澄雄 山本 正弘 得津 幸子<br/>稲田 優子 市川智津子 瀬藤 幸生<br/>八畑美知子 角田 繁 山中 正史<br/>幡川 康子 前山 光夫 川崎 道生</p> | <p>〔赤賀地区〕<br/>赤井 博 茶谷 幸子 松岡 登<br/>赤阪 直美 弘井 淑子 小畑 和江<br/>市来 利恵 光部みさ子 井上 祥子<br/>大尻 長 室谷 陽子 仲村 房子<br/>楠本 道代 榎阪美智代 門 眞一郎<br/>古根川みちよ 川辺 典子 高岡 春子<br/>高瀬 賢司 高橋 治雄</p> | <p>〔西川地区〕<br/>西川 明美 森本英美子 西岡 勇雄<br/>山本トキ子 貴志ハナ子<br/>中井 和子 柳本 要介</p> | <p>〔河内地区〕<br/>乾 弘雄 西本 功 崎山 善久<br/>岩橋 俊幸 龍神佐和子 雑賀 敏樹<br/>上田 和美 浅見 京子 山本三重子<br/>岡本ツネ代 宇田ともえ 梶谷 美子<br/>坂本 妙子 大原 俊子 川口 和美<br/>鈴木 康子 木谷カズコ 古賀 春美<br/>藤井 芳美 鈴木 勝美 小林 正知<br/>正垣 繁美 陶 みよ 新谷 幸子<br/>久保 洋治 中村 茂 布袋みどり<br/>阪口 国彦 平松ルミ子 堀 孝</p> |
|---|---|---|---|---|---|

# 和歌山中央医療生活協同組合第64回通常総代会開催

## 新型コロナウイルス禍を協同の力でのりこえ、感染対策をとりながら、今できる「人と人とのつながりかた」を探り、大胆に活動を広げることが呼びかけられました

6月20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、和歌山中央医療生協の第64回通常総代会が開かれました。

今年は、新型コロナウイルス禍のもと、感染予防のため、参加総代の人数を絞って総代会が行なわれました。

山本理事長は、「コロナウイルスの影響が組合員活動や院所の経営に大きな影響を及ぼしていること」「社会的には、貧富の格差などが、ますます広がっていること」などを話しました。続いて、森岡専務理事が2019年度の活動のまとめと、2020年度の活動方針等第1号から第8号議案について提案を行ないました。

質疑の後、5名の総代の発言、文書発言を含め24名の総代から発言がありました。提出された発言文章は、印刷して総代のみなさんに配布されました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響のもとで、組合員活動、サークル活動が中止になる中、組合員のくらしや健康に心配りをした取り組みを行なう様子が語られていました。マスクを作成、組合員のみなさんに配る活動や、感染予防のチラシを作って配布する取り組みなどが紹介されました。6月に入ってから、感染対策に気を付けながら、徐々にサークル活動等を再開している様子などがうかがえました。

藤沢常務理事が、討論のまとめを行ないました。医療生協への要望も複数の総代さんより出されており、諸団体や行政とも連携しながら理事会として解決していくことが報告されました。

その後の採決では、松寿苑を和歌山中央医療生協の事業所とする議案を含め、提案された8つの議案、特別決議、総代会スローガンが、圧倒的多数で採択されました。



### 新理事会名簿

代表理事 理事長	(再) 山本 純嗣
副理事長	(再) 古田 光明
副理事長	(再) 久保田泰造
代表理事 専務理事	(再) 森岡 佳昭
常務理事	(再) 目 祐二郎
〃	(再) 藤沢 衛
〃	(再) 松下 和史
理 事	(再) 葦澤 啓輔
〃	(再) 石原 久子
〃	(再) 岩田 知子
〃	(再) 有竹 昭
〃	(再) 上田 正美
〃	(再) 太田 智恵
〃	(再) 神谷 治良
〃	(再) 木下 洋
〃	(再) 下代 正治
〃	(再) 坂口志津子
〃	(再) 田畑 安敏
〃	(新) 戸田 暁
〃	(再) 富村 佳子
〃	(再) 中本 博仁
〃	(再) 西本 三平
〃	(再) 畑 伸弘
〃	(新) 松尾 美男
〃	(新) 松岡 泉
〃	(再) 松本 弘子
〃	(再) 宮井 保美
〃	(再) 室谷 寿彦
〃	(再) 山田三代士
〃	(再) 山本 敏彦
監 事	(再) 川野 俊三
〃	(再) 実森やよい
〃	(再) 中川 司郎

敬称略



### 今総代会で 退任される役員

甲佐 洋三
森脇 正雄

敬称略





# 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10回

## ミネラルは大切な栄養素です



### 健康維持に 欠かせないミネラル

体内に比較的多く存在するカルシウム・リン・カリウム・ナトリウム・マグネシウムは多量ミネラルと呼ばれます。残りは微量ミネラルと呼ばれ、鉄・亜鉛・銅・マンガン・ヨウ素・セレン・クロム・モリブデンです。

ミネラルは、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミンと並び五大栄養素の1つです。

ミネラルはエネルギー源にはなりません。からだの構成成分になり、健康を維持するためには欠かせない栄養素です。人の体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。不足した場合は欠乏症やさまざまな不調が発生しますが、摂りすぎた場合にも過剰症や中毒を起すものがあります。

### カリウムの紹介

カリウムは体内でほとんどがすべての細胞の中にあり、ごく一部が血液などに含まれています。細胞の中

の水分を移動させる力(浸透圧)を調節して一定に保つ働きをしています。

### 高血圧を予防する働き

カリウムはナトリウムを排出する作用があるため、食塩の摂りすぎを調整してくれます。ナトリウムは主に塩化ナトリウム(NaCl)である食塩から摂っており、「食塩の摂りすぎ」ナトリウムの摂りすぎ」が高血圧の原因となります。

高血圧予防のためにはカリウムが多い食品を積極的に食べましょう。大量に摂取した場合でも体内の調整機能が働くので、通常、カリウムが過剰になることはまれであると言われています。

ただし、腎機能に障害がある場合は制限する必要がありますので注意が必要です。

### 多く含む食品を

### 毎日の食事から

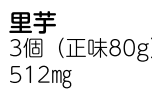
カリウムは野菜やいも類、海藻類、

### カリウムを多く含む食品の一部紹介



納豆  
1パック (50g)  
330mg

ほうれん草  
1/3束 (60g)  
414mg



里芋  
3個 (正味80g)  
512mg



乾燥ひじき  
大さじ1杯 (5g)  
320mg



バナナ  
1本 (正味80g)  
288mg



サワラ  
1切れ (80g)  
392mg

果物、肉類、魚介類など、ほとんどの食品に含まれています。カリウムを多く含む野菜、いも類、果物などを毎日食べることを心がけましょう。

### 毎日の摂取量

生活習慣病予防のための目標量は1日当たり男性3000mg以上、女性2600mg以上です。

今回はカリウムをしっかりとした調理のコツや献立を紹介します。

### ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

### 医学生センター自習室でオンライン授業



和歌山県立医科大学ではゴールデンウィーク以降、オンラインでの授業が開始しています。和歌山民医連医学生センターでは、そうした医学生の手助けのため、一室を自習スペースとして開放しています。大学のオンライン授業の開始に合わせて8時40分～17時の間、自由に使ってもらえる自習室・PC・Wi-Fiを用意しています。これまでも自習室は開放していましたが、利用はまばらだったため、Lineやツイッターにて多くの学生にお知らせしています。

オンライン授業が始まった学生が二度、自宅のパソコンの不調のためセンターのPCで大学の授業を受講してきました。他にも、塾が休みになり自習するための場所が無い高校生が自習室として利用していました。また、学校が再開したら自習に使いたい、学外のサークル活動の会場として使いたいという声もあります。より多くの学生に利用してもらえるよう、取り組んでいきたいと思っています。



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

## 花の成長を楽しみに

春の季節のいい時期に自宅ごもり。習い事も旅行もみんな中止。今は庭で咲き誇る花の世話をしたり、種を播いたりして花の成長を楽しみにしています。毎日、ラジオ体操、散歩も実行しています。

和歌山市 梅碯 幸子

## 掃除に専念

今年のゴールデンウィークは、外出自粛のため、掃除に専念していました。

岩出市 中田 恵津子

## 孫とサクランボ

健くからパズル、毎回楽しみにしています。今回は難しかったです。庭のサクランボがかわいい実をたくさんつけてくれました。甘かったですよ。孫と楽しみました。

和歌山市 浅里 紀久代

## 小さな楽しみ

柱にキズをつけて背比べをする。今は今ではなくなってしまう。コロナで巣ごもりすることが多くなり、家の中を整理していると懐かしい古い物がでてきて楽しいこともありま

す。先行きの読めないこの時期ですが、小さな楽しみを見つけてがんばります。

紀の川市 吉田 美由紀

## 嬉しい言葉

編集委員会のみなさま、配布してくださっているみなさま、ありがとうございます。毎号楽しく読ませていただいています。今回はプリーツマスクの作り方を添付していただきお礼申し上げます。作ってみます。

4月29日(水)朝日新聞朝刊の全面広告で、ドラえもんが「だいじょうぶ。未来は元氣だよ」と言っています。何か嬉しい言葉です。

和歌山市 菱田 律子

## 私の「せいくりべ」

一年中で緑のきれいな一番好きな季節なのに、「コロナ」で今年はそうもいきません。こいのぼりが大空で泳いでいると、「せいくりべ」の歌が真っ先に口をつきま

すが、私の「せいくりべ」はだんだんに縮んでいきます。気をつけて生活しているつもりですが、不充分なのですね。今はコロナに取り込まれぬように頑張ろう。

和歌山市 谷口 公弥子

## 妻とパズル

毎号のパズル、妻と二人で楽しんでやっています。レベルもそこそこで、「いつも、よくできてるなあ」と思っています。

和歌山市 土橋 重治

## 俳句

人消えし

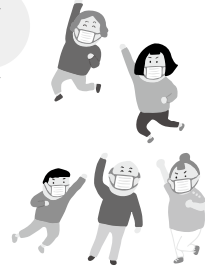
コロナの街に春疾風

和歌山市 西岡 勇雄

## がんばって！

生協病院が遠くて、なかなか診てもらいにいきませんが、子どもが小さい頃、夜診でよく行きました。今たいへんですが、がんばってください。

有田川町 河島 幸子



## 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		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	三谷	田端	松本	国本	三谷 松岡	小西 喘息	佐藤	佐藤											
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					佐藤	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			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	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			

〈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 暑い日にはもつてこいの清涼感!!



- 1 「今日からうれしい」  
○○○○○!」
- 2 「腰痛がひどいと思っ  
たら○○○○○○ヘル  
ニアって言われたよ」
- 3 「館」の読み方
- 4 尺貫法のの長さの単位。童話「いっ○○○法師」。
- 5 外から見て立派なこと。「○○○○のする服」
- 6 メスの馬
- 7 雨が少ない季節
- 8 地面をせっせと歩いている昆虫。
- 9 小麦粉とバターをこね薄く折りたたんで果物の  
の煮煎などを包んで天火で焼いた洋菓子
- 10 ソン、○○カス、○○リア

### ヨ」のキー

### タテのキー

- 1 「坊ちゃん」我輩は猫である」作者。○○○○漱石
- 2 病気や事故などでうけられなかった正規の試験を後で追加でおこなう試験
- 3 「館」の読み方
- 4 尺貫法のの長さの単位。童話「いっ○○○法師」。
- 5 外から見て立派なこと。「○○○○のする服」
- 6 メスの馬
- 7 雨が少ない季節
- 8 地面をせっせと歩いている昆虫。
- 9 小麦粉とバターをこね薄く折りたたんで果物の  
の煮煎などを包んで天火で焼いた洋菓子
- 10 ソン、○○カス、○○リア

〈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、紙面への意見、身の回りのできごと、短芸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。

● 〆切/8月末必着  
● 発表/本紙271号  
(2020年11月号)  
● 宛先/8ページに掲載

た	ん	ぼ	ぼ		い
な		っ		は	ち
か	が	く	せ	ん	い
ら		り	ー	す	
		の		た	う
え	こ	か	ー		ず

解答/No.205「はなのえん(花の宴)」

- 和歌山市 嶋田 佑次  
和歌山市 中西知恵子  
和歌山市 西浦 伸二  
和歌山市 山本 敏彦  
和歌山市 星田 和子

## 貴志川線14の駅を訪ねる④



### 日前宮駅 駅番号03

1日の乗降客 約730人

所在地 和歌山市有家

神谷 治良

この駅が誕生したのは1916年(大正5年)山東軽便鉄道営業開始と同時で、開業当初の駅名は秋月駅でした。1933年(昭和8年)に日前宮駅に改称されました。

この駅からすぐ(徒歩1分)のところに通称「にちぜんぐう」と呼ばれている二社一体である日前神宮(ひのくまじんぐう)と國懸神宮(くにかかすじんぐう)があります。竈山神社、伊太祁曽神社との三社参りとしても有名です。

また、この駅から東へ1kmの所に花山温泉がありますが、そのすぐ西側に案内板と数m進んだ金網のフェンスの中に「史跡鳴神貝塚」と書いた石碑があります。

鳴神貝塚は縄文時代(いまから6500年以上も前)の遺跡で近畿地方で初めて発見された(1895年《明治28年》)貝塚です。

今はこの辺りは小高い場所になっていて和歌山市のほぼ中央ですが、縄文時代には波打ち際に近かったことが想像できます。



## 署名とともに届いた おたよりの紹介

“被爆者は核兵器廃絶を心から求めます”を読み終えた時、12～3年前、広島へ旅行をして焼けただれたドームを見て、友人二人で「今見るのも胸が痛み、震えが止まらないのに、もし私達が当人であれば、きっと、何も考えられず人を求め、そして何が起こったのかも判らなからず、身体の痛みさえ分からず、ひたすら歩いたのではないかしら・・・」と話しました。

落としたアメリカさんは、その直後上から見て、「やっただぜ～」と思っただけだったのでしょうか。

あのように酷い事は世界中に教え、訴えて、親を子を失い、それも身体にとんでもない一生かけて病めさせて辛さを残したことを訴えるべきです。

私は父の仕事で、中国で小学3年で終戦を迎え、それまで仲の良かった中国人が急に恐ろしい人になりました。そして、引き揚げてくる時も口に出すのは83歳の今でもつらい思い出です。日本に帰ってきて、食べる物は道の草も何でも、食べられる物はすべて食べました。でも、被爆者の方にと比べると、家もあり「幸せ者」だったのです。

本当に、本当に、本当に二度とこの様な事が起こらないことを願います。

和歌山市 塩谷 貞子

### 〈当選者発表〉

205の正解は「はなのえん」でした。応募総数76通のうち正解76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。

# アイデア出し合いサロン運営



南地区の喫茶やサロンは、7ヶ所あります。それぞれのボランティアの方で運営されています。

その中の一つ西支部(おいなあよ)では、地区会館を1200円で借りているため、コーヒー・紅茶を各100円いただいて運営しています。

早く来て掃除をしてくれる人、机を出し花を飾る人、コーヒーをたてる人、手芸を教える人など、常に10～12人でがんばっています。

手芸はなかなかたいへんですが、作りやすく、値段が100円くらい、1～1時間半くらいで作れるものになっています。春はピンクの折り紙

で桜を作り、3月、5月は紙粘土でおひな様やこいのぼり、12月は翌年の干支を、やはり紙粘土で作ります。その間の月は、小切れでフクロウを作り木の枝に飾ったり、コルクボードを小さく削り、切れを張り付けブローチに。これはたいへん好評でたくさん買ってくれた方がいて、活動費になりました。

他の地区のいいアイデアをもらって、ひとりでも気楽に来てもらえるサロンにとみんなで話し合っています。

医療生協・  
海南海草支部

## 手作りマスク持って 利用者訪問



医療生協・海南海草支部は、運営委員会です新型コロナウイルスの影響で3月と4月で4回中止になっている、いきいき健康サークルの利用者さんを対象に「家で引きこもりがちの利用者さんに手作りのマスクをお届けしよう」ということになりました。マスクは、医療生協・海南海草支部にあるリメイク班とボランティアさん数名が、数日かかりで100枚以上のマスクを心を込めて作り、いきいきサークルの利用者さんには2枚プレゼントしました。

15名の利用者さんがいますが、みなさんにたいへん喜んでいただきました。どなたも「みんな元気にしてるかなあ・早く会いたいわ」「顔見に来てくれておおきによ」「手作りマスク助かるわ」「作ってくれた人にお礼言うといいてよ」と。早くこの新型コロナウイルスが終息し、再開できる日を楽しみにしています。

## 豚肉と野菜の蒸し物うまだれがけ



★つくった人からひと言

にんにくをたっぷり入れることでコクがでて美味しくなります！



〈一人分〉エネルギー 236kcal 塩分 2.9g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2人分)

- 豚バラ厚切…………… 80g
- もやし…………… 1袋
- にら…………… 1/4袋
- 黄パプリカ…………… 1/4個
- ミニトマト…………… 4個
- 春雨(乾燥)…………… 3g

うまだれ

- ★ ポン酢…………… 大4
- にんにく…………… 1かけ(みじん切り)
- 生姜…………… 1かけ(みじん切り)
- 一味とうがらし…少々

〈作り方〉

- 1 ★うまだれの材料を全て混ぜ合わせておく
- 2 春雨は水でもどす、もやしを洗う、にらは5cmに切る、パプリカは千切り、ミニトマトは半分に切る、豚バラは5cmに切る
- 3 フライパンにもやし、春雨、豚肉、パプリカ、にら、ミニトマトの順に重ね蓋をして中火で5分蒸す
- 4 豚肉に火が通っているか確認し、通っていたらうまだれを回しかける
- 5 火を止め、器に盛り付けて完成

### 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。

7月初旬の報道機関によると、新型コロナウイルスの感染が確認された人は世界全体で1,126万人以上、亡くなった人は55万人を超えているようです。日本でも感染者が19,800人以上で亡くなった人が990人以上になり、依然として猛威を振るう被害は世界200以上の国と地域に及んでいます。こうした状況の中、韓国政府は新型コロナウイルスの感染対策に充てるため国防費の削減約79.5億円(F35戦闘機等の購入費)を閣議決定したそうです。韓国内にはいろいろな意見もあるようですが「戦闘機よりも国民の生活の道」を選んだということでしょうか。一方日本の現政権(防衛省)は日本国民の生活不安には目もくれずに、F35戦闘機の爆買いは止めず、沖縄県普天間基地の危険性を除去する唯一の解決策としていつになったら、いくら費用をつぎ込んだら完成するのか全く先の見えない工事をアメリカ軍のための辺野古基地建設に巨額の血税をつぎ込み推し進めています。わたしには、とんでもない無駄と思えるこの工事の費用を、新型コロナウイルス感染を抑えるワクチンの開発に使って欲しいと思います。どうしてアメリカのために日本国民の税金を使わなくてはならないのか、日本のため世界の平和と安全のために使いたいのです。一日も早く新型コロナウイルスに打ち勝つワクチンの開発を願っています。(神)