

2020年9月

第270

(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 ……23,280 人
- 出資金 ……946,384,550 円
- 一人平均 ……40,650 円
出 資 額

2020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



生石高原 ススキの見頃は 10月～11月中旬



紀美野町と有田川町にまたがる生石高原は、標高が870メートルあります。春の山焼き・夏のキャンプ・秋にはススキのじゅうたん・雪景色など、一年を通して楽しめます。約13ヘクタールあるススキの大草原からは、淡路島や四国を眺望することができます。例年、ススキは10月初旬から11月中旬頃が見ごろになるようです。

写真／室谷 寿彦さん
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

2020年度強化月間方針

新型コロナウイルス感染の深刻な影響がつづくなか、知恵を寄せ合い、協同の力で、くらしを支える事業の継続と、新しいつながりづくりに取り組みましょう

今年の総代会は特別決議で、

コロナ禍による生活の危機と医療の危機に対し「これらの地域と事業所の困難に対し、役職員と地域組合員の協同の力で、政府と地方自治体の実効ある対策と補償を迫っていきましょう。」と呼びかけ、「いま、私たち医療生協の強みである、「でかけ

る・つながる・安心を結ぶ」組合員活動がままならない状況です。医療生協らしい協同のとり

くみが大きく制約を受けています。しかし、組合員が困りごとを抱えている今こそ、医療生協のネットワークと総合力を発揮して、今できるやり方を模索し、感染対策を取りながら大胆に活動を拡げることが求められています。知恵を寄せ合い、今できる「人と人とのつながり方」を探っていきましょう。そして、すべての人々と手を結び様々な運動をすすめていきましょう。」

とじています。2020年度強化月間は、この特別決議を実践

【期間】 9月25日～11月30日、7・8月を準備月としてとりくみをはじめます。

【目標】 新型コロナウイルス感染拡大による影響を跳ねのけ、全国四課題目標の達成をめ

ざします。

①組合員・地域住民の困ったの解決にとりくみ、新しいつながりを広げながら組合員を増やします。

②組合員と地域住民のくらしを支える医療福祉生協を守るために、全組合員の参加で大増資運動をすすめます。

③組合員が様々な困難をかかえる今こそ、知恵を集め工夫をこらして班づくり・班会開催、担い手づくりをすすめる、健康チャレンジやすこしお、フレイル・オーラルフレイル予防

をすすめていきましょう。

「経営基盤強化のための増資」にご協力ください

和歌山中央医療生活協同組合の組合員、事業所利用者みなさまへ

自分達の事業所を守ろう！医療・介護従事者を応援しよう！地域医療と介護を守ろう！
コロナ危機を乗り越え経営基盤を強化するための増資運動へのご協力を呼びかけます

いま、全国の医療福祉生協の事業所では、昼夜を分かたず医療・介護の提供を懸命に続けています。多くの職員は「いつ感染するかわからない恐怖」と闘いながら、住民のいのちと地域医療をまもり、地域住民のくらしに寄り添い奮闘しています。職員の身体的負担、心理的負担は大きく、医療・介護従事者に対する偏見や差別が追い打ちをかけ、心身とも大きく疲弊しています。

また、外来受診控えや介護の利用控え、健診の延期などで医療機関の収入は激減しています。加えて感染対策関連費用の増加も加わり、先の見通せない経営危機に陥っています。

事業所の経営を守ることが、医療従事者を守ることにつながり、そのことが地域の医療と介護を守り、組合員のいのちとくらしを守ることに直結します。和歌山中央医療生活協同組合がめざす安心して住み続けられるまちづくりをすすめるためには私たちの事業所の存在は欠かせません。

和歌山中央医療生活協同組合の役職員一同ひきつづき全力で奮闘する決意ですが、組合員みなさまに「経営基盤強化のための増資」にご協力いただきますようお願い申し上げます。

2020年7月 和歌山中央医療生活協同組合
理事長 山本 純嗣

のとりくみをすすめます。

④出かけること、対面すること
が困難な中、インターネットやSNSも活用した新しいつながり方をつくり、ひろげます。

「行動提起」

(1) 困りごとをかかえる人の声を聞き、困った解決の実践を拡げましょう。

「文えあいシート」を活用し、訪問にこだわらず電話や郵送を利用するなど工夫をして、組合員と他住民の困ったを集め解決

支えあいシートや、訪問で

困ったをあつめ、解決にとりくむなかで新しい組合員をふやします。つながった人をリスト化し、支部の「つながりマップ」に落としこみましょう。組合員紹介カードを準備するなどつながった人に紹介してもらって組合員を増やしましょう。

事業所では、そもそも組合員が利用する施設であることを説明し、困ったや要望を聞き、患者・利用者の100%組合員を達成

しましょう。組合員をどう増やすか、職場で議論して、自らが

組合に加入し、患者・利用者

組合加入を呼びかける壁新聞づくりなどにとりくみましょう。対話等の目標は全体で2,000とします。支部・事業所で目標を持って進めましょう。

(2) 自分たちの医療福祉生協を守ろうという組合員の思いを結集

「理事長訴え文書」を利用しましょう。増資は、積み立てでも、口座振替でも可能です。支部・事業所の増資目標に応じ、

明和支部 習字サークル ほめてもらって続けています

鶴田先生のお宅を使わせてもらって、『書苑』をお手本に毛筆・硬筆をメンバー9人で習っています。

サークル再開にあたり困ったのが「蜜を避ける」こと。先生のご好意で客間も使わせて頂けることになり、硬筆組が客間で書くことで解決。6月から再開できました。

先にもらったお手本で書いたのを手直ししてもらおうのですが、注意する前に必ずいい所をほめてもらえます。

なかなか思いどおりには書けませんが、ふり返ると進歩の跡がきつとわかります。

「始めることと 続けること」が大事なかなと思つて楽しくやっています。



10周年記念誌 「育て さっちゃん桜」に寄せて

医療生協 海南・海草支部は、この程「げんき開設10周年記念誌」を発行しました。

内容は、大きく分けて次の5つです。
①開設前の活動 ②建設工事 ③事業の始まり ④発展、充実する事業や活動 ⑤現在の様子等。

この記念誌の作成に当たっては、開設前後の苦労の中から、今後の教訓となるものを抽出し活かしていこうと考え、制作に先駆けて「新旧役員交流会」を開催し、いろいろ交流できたことは、とても有意義でした。

また、多くの方に手助けを頂き、50数名の方に原稿を依頼しましたが、たくさんの思いの詰まった原稿を、紙面の都合で割愛させていただいたことをお詫びいたします。

実に多くの事業や、写真の収集など細かい心配りをしてくれた編集員の皆さん。冊子の製作、校正、配列などのお力添えくださったナカキタ企画さん(挿絵にはほっこり)に心から感謝申し上げます。



事業所紹介

和歌山生協病院 サポートセンター

サポートセンターは ①患者さん・ご家族さんからの受診相談・転院の相談・病院への意見・医療費、生活費の相談・介護の相談・退院後の心配などの医療相談窓口 ②開業医の先生からの診察や検査の依頼・入院の依頼・情報の管理など他の医療機関との連携 ③患者さん・家族さんの思いがかなえられ安心して退院後の生活が送れるような退院支援をすることの3つの役割を担っています。

メンバーは室長(Dr1名) 看護師4名、医療ソーシャルワーカー 5名、事務1名となっております。和歌山市から和歌山生協病院に委託された和歌山市在宅医療介護連携推進センター主催の学習会や事例検討会へ参加し地域の住民の

地域の医療と介護の相談窓口

方やケアマネジャーさん、施設職員さん方との交流を深めています。今後とも顔の見える関係づくりに努めてまいります。また地域の組合員さんからの医療・介護・経済的な事柄に関するご相談もサポートセンターへお寄せください。



純増の追及と積み立て増資の目標を持ってとりくみましょう。医療福祉生協連の「増資訴えポスター」を事業所に貼りだし、組合員のためり場や組合員宅などにも張り出してもらいましょう。

(3) 新型コロナウイルス感染で行動が制約を受けている今、アイデアを持ち寄って何ができるかを考え実現していきましょう

感染対策をとり、科学的な知見に基づく工夫をして、班会サークル・カフェなどの再開を大胆

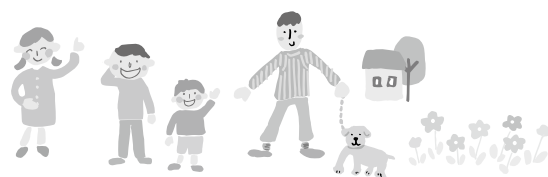
に進めましょう。ICTなどを活用したとりくみも検討しましょう。再開にあたっては「通いの場×新型コロナウイルス対策概要とチェックリスト」などを参考にしましょう。

ヘルスアップチャレンジは目標4,000です、おおいにひらげましょう。また、今年度は年に1度の24時間蓄尿塩分調査の年です、目標数は60です。すこしおの普及とともに塩分調査をすすみましょう。

全体でシニア講座を開催します、生協学校も開催予定です、

医療福祉生協の通信教育のとりくみ、各地区、支部での社保学校、保健教室とあわせ、新しく担い手になってもらいたい人に積極的に参加をよびかけましょう。

「組合員参加が事業の質を高めていく」という私たちの運動の到達点を確信に、医療福祉生協の協同の仕組みを最大限に活かす、困難を乗り越え前進する「生協強化月間」にしていきましょう。



出会い ふれあい 支え合い ひろば

カジノはいらない！ 和歌山一斉宣伝に39ヶ所20団体303人 7/12

カジノはいらない！和歌山一斉宣伝が7月12日に行われました。和歌山市と海南市の39ヶ所で20団体303人、和歌山中央医療生協からは、それぞれ事業所近くの3ヶ所に45人が参加しました。

現在、和歌山県が進めているカジノを含むIR（カジノを中核とする統合型リゾート）の誘致について、和歌山市は同意を求められています。和歌山市長は、昨年末「積極的にすすめたい」との発言をし、多くの市民に不安を抱かせています。

IRは、これまでギャンブルに無縁だった人たちをカジノに誘い込み、カジノをきっかけに、経済的破たんする人を生みます。ギャンブル依存症になり、家族や友人、職場を失う人もできます。経済や人間関係の破たん、心身の健康の悪化は、人の生命と暮らしを危険にさらします。

コロナ禍でその深刻な影響が広がるなか、不要不急のカジノより、住民の生命と暮らしを守るためにこそ、市民の税金を使うべきです。本来なら地域で消費されるはずのお金が、カジノにすいとられてしまうと、そのお金は新たな価値を生みだしません。カジノは、人・まち・社会を破壊します。

先月8日、政府の経済財政諮問会議（議長・安倍晋三首相）が示した「骨太方針」の原案で、毎年取り上げられてきたIRについての記述が消えました。国民のカジノ反対運動の盛り上がりで、コロナ禍による世界の激変が影響していることも明らかになっています。

7月12日のいっせい宣伝に参加した、生協芦原診療所の坂口美香事務長は、「カジノ推進派は、新型コロナウイルスの世界的な感染が問題になってからも、IR誘致を諦めていません。新たなギャンブル依存症を生み出すカジノ、地元経済を破綻させるカジノは絶対にいりません。県民の税金は県民の生活を豊かにするために使うべきです。私たちは医療生協の一員として、IR誘致に反対すると同時に、正し

い県政のありかたについても考えていく所存です」と、引き続き宣伝行動や署名に取り組む意気込みを述べました。

今回の行動を呼びかけた、カジノ問題を考える和歌山ネットワークと和歌山県・市の大運動実行委員会は、9月17日・県庁包囲宣伝行動、9月27日・第2回和歌山一斉宣伝行動を呼びかけています。前回を上回る人数でカジノはあかんの世論を大きくしましょう。



海南海草支部

おいし〜い、げんき手作り弁当って、最高！！

7月12日のげんき第53回昼食会は、手作り弁当を配食しました。

3月と5月の昼食会はコロナ感染拡大のためやむなく中止。7月は何とか参加者とのつながりを途切れさせないように、集まるのがダメならこちらから訪問しよう、手作り弁当を作って配ろうと決めました。そして今までの参加者全員に事情を説明し、注文を取りました。

いつもの野菜農園のボランティアからジャガイモとタマネギの差し入れがあり、当日料理と配食のボランティア17名で、68食の弁当を作りました。52名に食中毒の注意書きと困りごとアンケートを一緒に配り、300円で安くておいしいと喜ばれました。

またいきいき健康サークルは月2回開催してきましたが、3〜6月はコロナのため開催できていません。7月16日はボランティア8名で11名のみなさんに配食しました。「早くげんきに行きたい」「一人でテレビばかりの生活では認知症にならないか心配」「昼食会やサークルでみんなに会っておしゃべりがしたい」等々、話がつきず、なかなか帰ってこられませんでした。

今後も状況を見ながら、工夫し、つながりを続けていきます。





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
東 史子



この献立でカリウム1500mg



里芋のみそ汁は汁ごと食べ、その他は素材そのまま効率よく摂取することができる献立に工夫しました。この献立で、男性の1日の目標量の半分が摂れます。



第11回 毎日意識して カリウムを摂りましょう

役割は高血圧予防と細胞の活動の安定

前回紹介したことをまとめるとカリウムは体内でほとんどがすべての細胞の中であり、細胞の内外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。また、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、高血圧の予防に役立ちます。

性質を知って生かす調理のコツ

今回は毎日の食事からとるためのコツを紹介します。カリウムは水に溶けだす性質があります。野菜などを水洗いするとき手早く洗う。サラダを作るときパリッとさせるために、切ってから冷水にさらすことは控える。

煮物は、大きく切

要です。

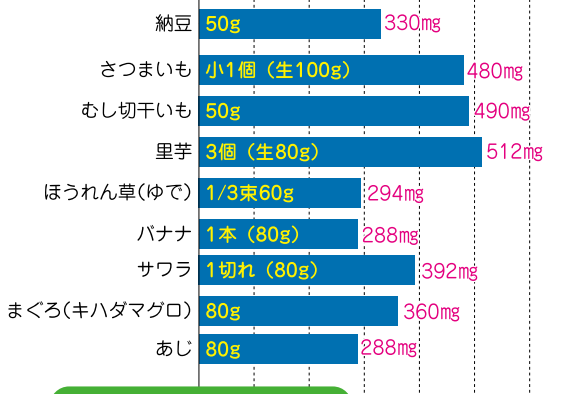
る方がカリウムの流れ出る量が少なくなることを覚えておきましょう。実だくさんのみそ汁やスープ、シチューなど、煮汁ごと食べられると溶けたカリウムごと食べられます。そのまま食べられる果物や野菜などはカリウムをこっそり食べられます。

カリウムの多い食品を毎日食べましょう。毎日の献立の一部でも意識して食べることで高血圧予防、細胞の活動を助けましょう。

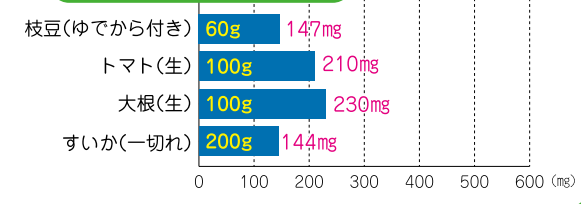
生活習慣病予防のための目標量は1日当たり男性3000mg以上、女性2600mg以上です。

ただし、腎機能に障害がある場合は制限する必要があるので注意が必要です。

カリウムが多い食品



その他参考食品



いたたま発掘!

医師のたまご

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

野菜で学生さんと交流 美味しそうな写真が…

6月の末から医学生センターでランチを再開しています。新型コロナウイルスの影響で中止していたランチカフェでしたが、センターで食べる時は横並びで部屋には二人まで、とルールを決め、感染対策を行って再開しました。食事はお弁当をセンターで食べるか持ち帰るか選んでもらうようにしました。

また、組合員さんからいただいた野菜を、一人暮らしをしている学生たちに向けて配布しています。学生たちは「こんなに

色々たくさんもらっていいんですか!？」と驚き、喜んで持ち帰っていきました。



後日、野菜を受け取った学生がそれを使った料理の写真を送ってくれ、「ジャーマンポテトやチャーハン、サラダにしました。おいしい野菜をありがとうございました」と報告してくれました。集まったの学習会などはまだ開催できていませんが、感染対策した新しい関わりも作っていきたいと思います。

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

パズルが解けたー

健康からパズル、久しぶりに解けて、うれしかったです。ためしてクッキングも作ってみようと思いました。

紀の川市 川原 悦子

幸せな悩み

先日、暑すぎて食欲も落ちてきたので庭で「そうめん流し」をして、楽しみました。子ども達も暑いのを忘れ、たくさん食べてくれました。この夏は、他に何をして喜ばせようか…。幸せな悩みです。

龍神村 天野 美和

文字見るだけで涼しげ

甘いものが苦手だったので、「ひやしあめ」を飲んだことはないけれど、夏の風物詩として、「ひやしあめ」の文字を見るだけで涼しくなります。

和歌山市 上甲 ひとみ

大人もいっしょ

表紙の写真(にじのご保育所)の下のコメントに「生活リズムを大切に」とありました。子どもも大人もいっしょですね。リズムを崩すと体調も崩れますね。

和歌山市 藪下 美和子

政府に一言

「ウイズ・コロナ」という言葉は、政府が十分な医療体制や事業者や各個人に十分な支援をととのえてから使ってほしい。政府は、各自や各施設の予防の徹底をしてくださいと、自己責任を強調しているのみ。

和歌山市 亀井 和子

ためになります連載コラム

連載コラム「健康と食事」は、日頃の食事を見直したり、考えたりできて、ためになります。

和歌山市 石川 鈴子

皆様に感謝

コロナでたいへんな中、毎日がんばってくださいっている皆様に、感謝しています。ストレスも想像できないくらい大きく、心の休まる日がないと思います。

和歌山市 中村 孝一

訂正とお詫び

健康と暮らし 269号で、総代の方の名前をまちがえて記載してしまいました。訂正してお詫びいたします。

〈東中地区総代〉

(誤)三木えみ子さん → (正)三木エミ子さん

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

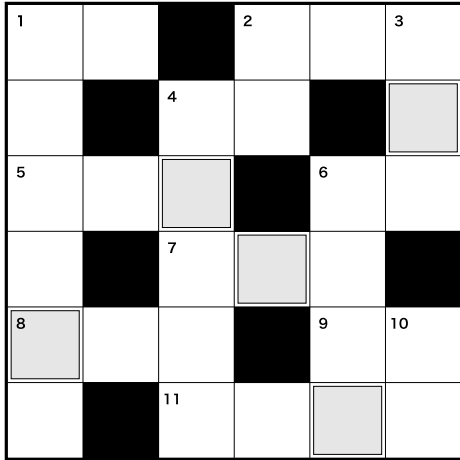
受付/午前8:30～12:00 夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

月	午前		午後		午前							午後	夜診	月											
	予約診		診療		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	午前	夜診	月
	新患	小西	三谷	田端	松本	国本	三谷 松岡	小西 喘息	佐藤	特診	佐藤				山本										
火	古田	土生	小西	畑	松岡	上垣内	三谷	坂口	三谷	坂口	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	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	岡井	上垣内				山本	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	山本	山本	木津	木津	奥村	奥村	金									
土			交代診療										交代診療		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。

健くらパズル 懸賞付 No.208

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 気分一新!

- 1 気炎を上げて相手を戸惑わせることを「〇〇がつく」と言う
〇に「巻く」と言う
- 2 干潮線の岩石に着生する海藻
- 3 「細魚」と書く魚。下あごが上あごより長い
- 4 20世紀、長十郎、幸水、豊水などがある果物
- 5 「今晩留守になるからテレビ番組を〇〇〇しとかなきゃ」
- 6 食品の腐敗が早いのを「〇〇が早い」と言ったりする
- 7 漢字だと檸檬と書く
- 8 宇宙のチリなどが地球の重力に引き寄せられて大気圏で燃えて光るもの
- 9 「このうどん、弾力があって〇〇が強い」
- 10 琵琶湖のある県
- 11 地下室にできる地下根は辛みがあつて薬味に使用

ヨコのキー

タテのキー

- 1 日本三公園の一つ、石川県泉沢市にある
- 2 食品の腐敗が早いのを「〇〇が早い」と言ったりする
- 3 「細魚」と書く魚。下あごが上あごより長い
- 4 宇宙のチリなどが地球の重力に引き寄せられて大気圏で燃えて光るもの
- 5 「今晩留守になるからテレビ番組を〇〇〇しとかなきゃ」
- 6 「徒然草」の作者、吉田〇〇〇
- 7 漢字だと檸檬と書く
- 8 笑う時に頬にできる小さいくぼみ
- 9 「このうどん、弾力があって〇〇が強い」
- 10 琵琶湖のある県
- 11 地下室にできる地下根は辛みがあつて薬味に使用



解答/No.206「せいくらべ(背比べ)」

- 和歌山市 浅野由美子
和歌山市 丹生谷梓殊代
和歌山市 留置 昭代
和歌山市 望月 健代
和歌山市 平岩 昭治
和歌山市 望月 昭治

貴志川線14の駅を訪ねる⑤



神前駅 駅番号04

1日の乗降客 約630人

所在地 和歌山市神前

神谷 治良

神前駅が誕生したのは1916年(大正5年)山東軽便鉄道の大橋駅—山東駅(現在は伊太祈曽駅)の開業と同時です。

わたしが高校生だった頃は周りを田んぼに囲まれた小さな駅だったように記憶していますが、今ではその田んぼも駅の近くにわずかに残っているだけで住宅がたくさん建っています。

駅名の写真を撮りに行って駅名の表示板と並んで「鉄道むすめ神前みーこ」と書いたパネルに気づき写真に収めました。

帽子の上に乗っているのは貴志駅に勤務しているネコのたま駅長だそうです。

この駅から西へ徒歩10分の所に作業手袋(軍手)の編み機の製造で有名な島精機製作所があります。

東側を線路と並行している県道では2012年(平成24年)9月までバス停があり、JR和歌山駅から海南藤白浜まで和歌山バスが運行されていたそうです。



「竹林浴と中言神社あじさい園」南地区ハイキング

6月21日(日)、8名で三葛の正行寺⇒一本松⇒坊主山⇒中言神社 あじさい園のコースを歩いて来ました。

昼食後、帰りは4名ずつ二手に分れて帰宅しました。

あじさいはもう少し早いほうが良かった。竹林浴は気持ち良かった。

中言神社の湧き水と家で買っていた天然水を飲み比べても美味しかった。後日、自転車に乗って中言神社まで美味しい水を汲みに行って来ました。



〈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。

〈当選者発表〉

206の正解は「せいくらべ」でした。応募総数66通のうち正解66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。



東中地区四ヶ郷支部では、コロナ禍で日夜奮闘している職員さんを応援しようと、支部運営委員会で相談して、様々な応援活動を行っています。

四ヶ郷支部運営委員の駒田さんの農園では、毎年この時期、きゅうりやトマト、ナスなど夏野菜がたくさん採れます。例年なら原水禁カンパ用に販売や、カンパカレー用の食材になりますが、今年は、日頃、医療や介護の現場で奮闘されている職員さんを応援するとりくみとして『とれたて夏野菜セット』を無料でお配りしています。

職員さんには大変喜ばれています。また全国的に広がっている『医療従事者への感謝のブルーライトアップ』企画を、医療生協本部事務局に向けて夜間ライトアップをして、奮闘されている職員さんに感謝の思いを伝えるとりくみも行っていきます。

四ヶ郷支部の皆さんの豊かな発想で、コロナ禍の中、厳しい現場でがんばっている職員さんに『ささやかなエール』を送り続けています。



健康づくりの輪を一層大きく

ヘルスアップチャレンジ



皆さんはどれ位自分の健康に関心をお持ちですか。また関心があっても実践は、無理とっていませんか。

医療福祉生協連は、「8つの健康習慣」と「2つの健康指標」を定めました。和歌山では、今年で14年目の「ヘルスアップチャレンジ」に取り組みます。

2か月間、自分がやってみたいコースと番号を選び、カレンダーに○×△をつけるだけで結構です。大人2500人のエントリー、小学生・児童用のキッ

ズチャレンジ1500人のエントリーを目指します。

終了後、各事業所・本部へ提出で「参加賞」を進呈。よく励まれた方に「表彰状」と「記念品」を贈呈しています。

県民に知らせる取り組みと地区・支部・班・サークルを基礎に、チャレンジへ参加できるようにいき、健康づくりの輪を一層大きなものにしていきましょう。

とうもろこしの炊き込みご飯



★つくった人からひと言

とうもろこしの芯と一緒に炊くことでうま味がでます。お好みで黒コショウをかけても美味しいですよ！

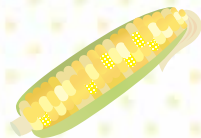


〈一人分〉エネルギー 286kcal 塩分 2.8g
※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2~3人分)

- 米…………… 2合
- とうもろこし…………… 大1本
- 枝豆…………… 200g(皮込み)
- 酒…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2

- 顆粒コンソメ…………… 小1
- 塩…………… 小1/2
- バター…………… 20g



〈作り方〉

- ①お米は研いでしばらくザルへあげておく。
- ②とうもろこしは皮とひげ根を取り、横半分に切って実をこそげとる。
- ③炊飯器にお米と水を2合の目盛りまで入れ、バター以外の調味料、とうもろこしの実と芯を入れて通常通りに炊く。
- ④枝豆は塩茹でし、皮を剥いておく(塩は分量外)。
- ⑤ご飯が炊きあがったらとうもろこしの芯を取り出し、バターと枝豆を入れて混ぜる。

格はないと思えます。

安倍首相は通常国会閉会後に行われた閉会中審査に一度も出席せず、国会審議から逃げ回っています。国会での開かれた議論さえ拒むのであれば、もはや政権の座にとどまる資格はないと思えます。

新型コロナウイルスの感染拡大が留まることなく広がり、緊急事態宣言を発出した状況より一層感染者が増加している中で、政府の「GOTOトラベルキャンペーン」を前倒しで強引に実施しさらに感染が拡大してしまいました。

政府のコロナ感染症対策分科会の尾身会長が「開始の可否の判断を先送りするよう政府に事前に提案していた」ことが明らかになりました。

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
「健康づくり」
編集委員会

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。