

# 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 ……23,370 人
- 出資金 ……953,788,000 円
- 一人平均 ……40,812 円  
出 資 額

2021年1月31日現在



## 桃源郷 (紀の川市)

とうげんきょう

紀の川市(旧桃山町)に、「桃源郷」と呼ばれている場所があります。紀の川沿いに広がるその場所では、桃の栽培が盛んです。「ひとめ十万本」といわれるほど桃の花が咲きほころぶ季節があります。当地で栽培された桃は、「あらかわの桃」として知られています。

写真・文 / 神崎 義美  
折り紙 / 平野公美子さん



### 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
- サテライト型小規模介護老人保健施設「松寿苑」(073)431-8311



# コロナ禍だからこそ医療生協を強く大きく!

## 年度末強化月間 一人でも多くの組合員を迎え入れよう

一人ひとりが大切にされ、誰もが居心地良く暮らせるまちを協同の力で

私たちは歌山中央医療生協

は、「昨日より今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたこと」を可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」という健康観にもとづき、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめ、地域まるごと健康づくりをめざしてきま

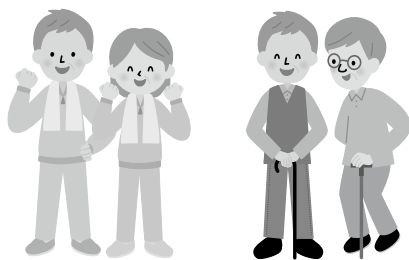


た。改めて、私たちは健康とは何かを見つめ直し、一人ひとりの生き方が大切にされ、誰もが居心地良く暮らせるまちをつくることをめざします。それは、協同の力でこそ実現できます。

### 「コロナ禍の中だからこそ、つながりを大切に」

長引く新型コロナウイルス感染症拡大で、組合員活動に大きな影響がでています。昼食会やカフェ・サロンが開けない、まつりやバスツアーが中止など、医療生協らしい協同のとりくみが大きく制限され、地域ではコロナ感染を恐れて外出をためらい孤立するお年寄りが増え、人と人とのつながりが薄れています。

そのような中で、支部や班・サークルでは、弁当の配食活動やマスクづくり、感染対策をしっかりとっての体操・ヨガ・交



### つながりを生かし、目標達成へ「年度末強化月間」を提起します

私たちは、毎年10～11月に新たな組合員や出資金を増やす等の「強化月間」にとりくんでいます。今年度は期間中に248人の新たな組合員を迎え、4月からの累計は438人です。出資金は7109万円です(2月5日時点)。「奮闘に心から感謝いたします」とともに、新しく組合に加入して頂いたみなさんを歓迎いたします。しかし、私たちが立てた目標(1000人の仲間増やしと

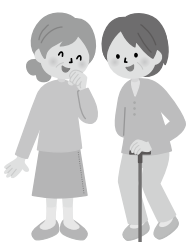
出資金1億円)にはまだ遠く及びません。

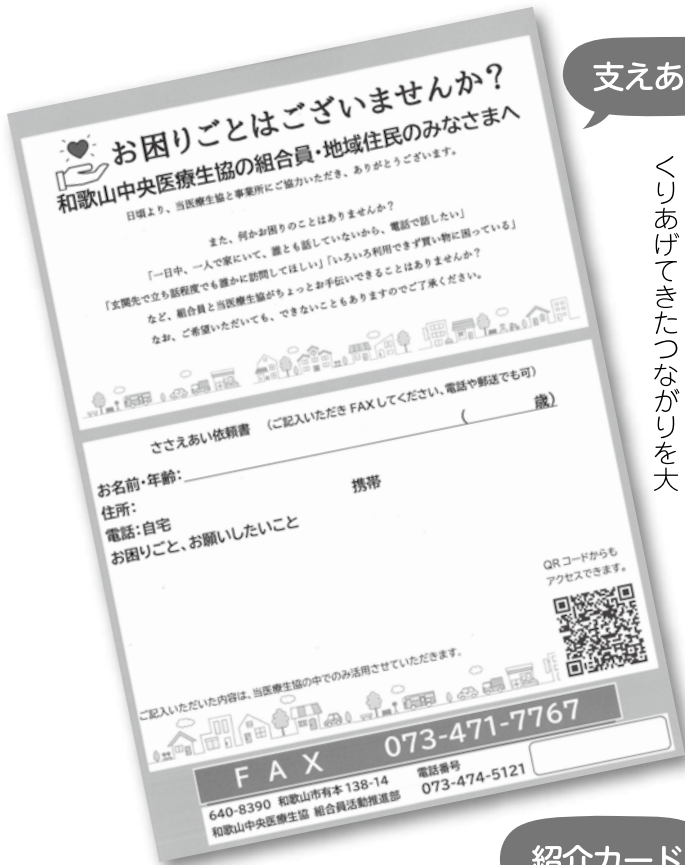
秋のとりにくみでは、「コロナ禍の中で困りごとはありませんか」と訪問活動にとりくみ、つながりを生かした仲間増やしを教訓です。3月の年度末に向けて、あらためて「年度末強化月間」を設定し、継続してとりくむことを提起します。

具体的には、3月末までに、仲間増やしを目標の1000人に近づけること、出資金目標の1億円を達成すること、各支部で新しい班をつくること、「健康とくらし」の配布協力者など諸活動への協力者を増やすことなどを目標に掲げます。

### 組合員の皆さん、ぜひ皆さんのつながりを紹介ください

「紹介カード」を使い、加入を呼びかけたい方を各事業所や





支えあいシート

職員、支部役員までご紹介ください。  
 また、地域住民のコロナ禍でさまざまな「へら」の中で困った「こと」に対処する「支えあいシート」を再度活用しましょう。支えあい・助け合いの精神で、組合員や地域住民に寄り添い、共に解決していきますしよう。  
 出資金についても、増資によって経営基盤を支えることを組合員お一人おひとりにお願います。医療生協を守ろうという思いをたくさんお寄せください。

組合員になっていただきたい方、組合員になっていただける方の  
**紹介カード** 年 月 日

紹介者のお名前 ( ) お電話 ( )

	おなまえ	おところ	おでんわ	つながり・連絡事項など
1				
2				
3				

ご紹介いただいた方には連絡のうえ、訪問させていただきます。  
 医療生協各事業所や職員、支部役員までお寄せください。

紹介カード

海南・海草



定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき

2021年3月末開設します

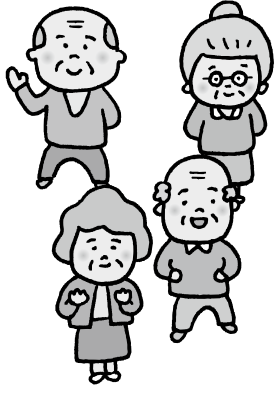
住み慣れた地域で24時間、安心して暮らすためのサービス

定期巡回・随時対応型訪問介護は、要介護状態となった場合においても、利用者が可能な限り利用者の居宅において、自身の能力に応じ自立した日常生活を営むことを目的としたサービスです。定期的な巡回又は随時通報により、利用者の居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事等の介護、日常生活上の緊急時の対応など安心して居宅で生活を送ることができるようにします。療養生活を支援し、心身の機能の維持・回復を目指す介護給付のサービスです。

利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるということを目的に、定期的な巡回や随時通報への対応など、利用者の心身の状況に応じて、

24時間365日必要なサービスを必要なタイミングで柔軟に提供します。このサービスは、2012年4月に創設されました。サービス提供には、介護職員だけでなく看護師等も加わるため、看護と介護の一体的なサービスを受けることが可能です。

医療生協 海南・海草総合介護支援センターげんきでは地域の組合員とともに、高齢者を抱える家族の要求に応じていける事業所づくりを、めざします。





# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

海南・  
海草支部

## いらっしゃい！げんき屋台村へ コロナ対策徹底し、参加者300人

医療生協・海南・海草支部は、昨年3月から続く、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、各地域での健康チェックや、夏まつり、文化まつり、バスツアーなどすべてのイベントが中止になりました。何かできることはないかと10月の支部運営委員会で検討しました。

リスクの少ない野外で催せる、屋台市はできないかと議論しました。3回の企画委員会と、出店者説明会を開きました。当日の対策として、受付時に、氏名、連絡先の記入とマスク着用、手指の消毒、体温測定を徹底し、会場内での飲食は禁止、トイレは、工事用の仮設トイレを利用し、建物内には立ち入り禁止と徹底しました。店舗には透明のビニールのガードをし、手指消毒のアルコール剤も各店舗に設置しました。

前日の夕方4時に設営の準備をボランティア15名で行い、開催当日は天気も快晴で、8時には34名のボランティアが集まり、設営にとりかかりました。

同時に、サツマイモの収穫に、5家族15名が参加。泥だらけになって芋ほりを楽しみ、掘ったサツマイモを持って帰っていただきました。

お店は全部で17店が出店、新鮮な果物、野菜を中心に、焼きそば、沖縄物産、洋菓子、から揚げ、柿の葉寿司、PATCHワークの小物や、バザー、焼き芋など多彩なお店が出店し、買い物をするみなさんに喜んでいただきました。

参加者の方からは、「久しぶりに、友達と会えた」「買い物もたくさんできた。楽しかった」と喜びの感想をた



くさんいただきました。

全体で約300名が参加したとりくみになりました。コロナ禍での開催でしたが、野外での開催、対策を万全に行い、地域の方々、組合員さん、出店者の方々に喜んでもらえたのが、今後の組合員活動の力となったとりくみでした。



## フレイル予防で 健康に 第1回

### フレイルってなに？

リハビリテーション課 岩崎 仁子



フレイルは、「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”が語源となっており、2014年5月に日本老年医学会よりその訳語として提唱されました。

フレイルは身体的な弱性だけでなく、精神、心理(社会的含)的な弱さなど多面的な問題を抱えていることが多く、要介護状態に陥りやすい状態を指します。しかし、介護の危険度が高いものの、自立生活を送れる状態であり、適度な策を講じていくことで再び健康を取り戻すことができる状態とも言えます。

身体的フレイルの中核的な病態として“サルコペニア”が挙げられます。このサルコペニアとは症状としては歩行速度や握力の低下がみられ、筋肉量の低下が認められるとサルコペニアと診断されます。加齢や疾病が原因で食欲不振になると食事の摂取量が減少し、慢性的な低栄養状態になります。栄養不足の状態が続く筋肉量や筋力が低下するとサルコペニアが発現し、歩行速度の低下だけでなく起き上がりや立ち上がり、立位のバランスも低下して全体の活動量が減少します。活動量が低下するとエネルギー量も消費されないため食欲がわかず、食事の摂取量も低下したまま低栄養状態が続き易く疲労感も伴い、サルコペニアがさらに進行します。この悪循環がフレイルサイクルと呼ばれています。このフレイルサイクルを断ち切り健康を目指し維持していくことが重要です。







坂口 学 医師

## 主に糖尿病の患者さんを担当

### 患者さんを担当

和歌山生協病院内科医の坂口です。普段は研修医の指導を行いつつ、主に糖尿病の患者さんを中心に担当させて頂いていただいています。新型コロナウイルス感染症はなかなか収束してくる気配がなく、戦々恐々とする毎日です。特に糖尿病患者さんが感染してしまった場合には重症化しやすいため要注意です。

今回は、糖尿病治療中の方にはもちろんですが、糖尿病発症予防にも非常に有効と思われる「緩やかな糖質制限食（ロカボ）」の紹介です。

## 糖質とは…

糖質とは、炭水化物から食物繊維を引いたものを指しますが、食べた後に主にブドウ糖に変化して血糖値を上昇させるものです。ブドウ糖は、血液中から細胞内に取り込まれて初めて活動するためのエネルギーであるアデノシン三リン酸（いわゆる

ATP）に効率よく作り替えられます。

## 食べる内容を糖質量から見直しましょう

食事を高蛋白質食や高脂肪食に切り替え、総糖質量を1日に70g〜130gに抑えましょう。その範囲内でおなかいっぱい食べてかまいません。そんなに食べると太ってしまうと心配される方も多いと思いますが、太るのは高糖質食の場合に生じやすいのです。高蛋白質食や高脂肪食の方が満腹感が長く続きます。

### 高蛋白質食・高脂肪食の場合

食後のグレリン（空腹感を生じさせるホルモン）は長く抑制され、食後のペプチド YY（満腹感を生じさせるホルモン）は長く分泌されます。



腹持ちがいい

### 高糖質食の場合

食後すぐにグレリンの分泌があつて空腹感を生じやすく、すぐにペプチド YY の分泌が低下して満腹感が消失しやすいのです。



空腹感が早くやわやわしい

## 肉類や魚はしっかりと食べて糖質制限を

ご飯（白米）を1食につき50g〜70gで糖質量は約19g〜27gになります。6枚切り食パン1枚の糖質は29.5gですが、パンの耳を落としていただくのと約20gに減量できます。

### 糖質量の目安

- 茶碗に軽く盛ったご飯=糖質38g  
その半量程度=糖質19g、7分目程度=糖質27g
- 6枚切り食パン1枚=糖質29.5g  
耳を落とした食パン1枚=糖質約20g
- うどん、そば、ラーメンなど  
一人前を食べる=糖質約60g
- 肉類や卵、魚などは100g  
食べても糖質0.1〜0.5g程度

間食も含め1日70〜130gを目標に

うどん、そば、ラーメンなどの麺類も普通に一人前を食べると糖質は約60g前後になってしまつたため、量の調節が必要です。その他にも果物やイモ類なども取りすぎないように注意が必要です。

肉類や卵、魚などは100g食べても糖質は0.1〜0.5g程度ですから、かなりしっかりと食べていただいても問題ありません。牛乳はコップ一杯で糖質が約10gになります。少しオリーブオイルや豆乳に替えていただくこと半分以下の糖質量になります。

尚、糖尿病で血糖降下薬やインスリン注射で治療中の方は、糖質制限による低血糖には注意が必要です。

これらのことに注意して、バランスのよい緩やかな糖質制限を試してみましよう。

## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

### 15名でオンライン忘年会 楽しく学んで交流



12月26日（土）にささえあいセンターにて医系学生合同企画「望年会」を開催し、今回はオンライン参加の学生も含めて、医学生4名、看護学生9名、薬学生1名、高校生1名の参加がありました。「コロナ禍で表出した困窮事例」をテーマに、メディカルソーシャルワーカーに説明を受け「どんな困難が考えられるか」「なぜ困難が起こるか」「自分に何ができるか考えてみよう」の三つのテーマについて意見交換を行いました。学生からは「学校

でも患者さんの背景を考えよう、とは習うが実践は難しいと感じた、勉強しようと思った」「こうした困っている患者さんを見逃さない医療者になります」「色々な学部の人と話せて良かった」といった感想が寄せられ、オンライン参加の学生にも好評でした。



# 読者のひろば

## 可愛く楽しい折り紙

折り紙の丑がとてもかわいくて楽しかったです。早くコロナが終息して、楽しい日々を送りたいですね。

和歌山市 太田 栄

## 楽しみな連載物

「健康とくらし」、毎号楽しみにしています。表紙の写真、いつも素晴らしいですね。また、調理するのが好きなので、「ためしてクッキング」も毎号よく読んで作ったりしています。「貴志川線14駅を訪ねる」も楽しみです。

和歌山市 谷口 英雄

## 重く感じた言葉

山本理事長の新年のあいさつにある、新自由主義の中「今だけ、金だけ、自分だけ」の風潮をもたらし、という言葉が、コロナ禍の今、重く感じました。

橋本市 加藤 久規男

## 今年の目標はコグニサイズを習慣に

初めての応募です。コグニ

ニニューズの毎日ですが、毎日の散歩をかかさず、今年には鎌田實先生の「コグニサイズ」を習慣にしたいです。山本純嗣理事長の新年のあいさつに、うなづきながら読みました。

海南市 川野 英子

## 素晴らしい生命力

年末に「売れ残りだけどあげる」と友だちからもらった葉ボタン4本。年明けまで忙しくて、花瓶にいけられず、先日やっと定位置へ。しおれかけていたのに、みるみる元気になって冷たい朝に太陽の様です。葉ボタンの生命力！

有田川町 松坂 陽子



## 声を出して歌いたい

今年はコロナ禍が終息しますように。サークルの童謡を唄う会で声を出して歌いたいです。

和歌山市 高橋 正子

## 元気な孫をみて…

男子の孫(小学2年生)は、昨年末の極寒(私の感じでは)の中、サッカーの練習に行きました。私も60数年前は、こんなに元気だったのになあ。

和歌山市 山下 修作

## 早く元気な世の中に

コロナで何もかもが予定どおりにいかず、生協病院も苦労が多かった年末です。早く元気な世の中になります様に。平凡な毎日の有難さを身にしみて感じています。

和歌山市 嶋田 豊子

## 心のつながりは密に

コロナで活動が制限された一年でした。今年こそ、交流できる年になってほしいと思います。3密はさけても、心のつながりは密に、電話やメールでつながりを大切にしていきたい。医療従事者の方々、たいへんでしょうが、がんばってください。

日高川町 宮路 卓良

# 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9:15~ 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~

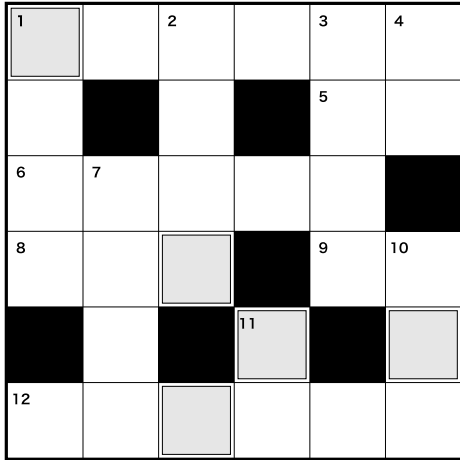
月	午前		午後		夜診		月
	予約診	新患	予約診	診療	夜診	夜診	
火	古田	土生(第4)	小西	畑	松岡	田端	火
水			小西	内田	畑	三谷	水
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	小西	土生	岡井	上垣内	木
金	古田		内田	土生(第1・第3)	坂口	小西	金
土			交代診療				土

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。発熱のある方は、受診前に前もって、附属診療所へご連絡ください。



# 健康パズル 懸賞付 No.211

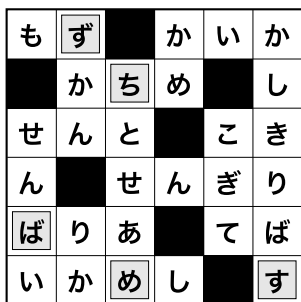
あなたも挑戦してみませんか



〈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 どこに行つたかな

- ヨコのキー**
- 非常に調子よく勝ち進むこと。「後半、:を見せして勝利した」
  - 政治の在り方を最終的に決める権利。○○○○は国民にあり
  - しくんでする企み。「そんな危ない○○○○、二度とできない」
  - 穴を開ける工具
  - 水気がなくなるまで煮たもの。○○こま、○○たまご、○○豆
  - 高いところにあるかごにボールを入れる球技
  - 根菜。長さは1メートル以上ある。きんぴらや煮物に
  - 漢字を国語にあてて読むことを○
- タテのキー**
- すべて売りつくした状態
  - 政治の在り方を最終的に決める権利。○○○○は国民にあり
  - しくんでする企み。「そんな危ない○○○○、二度とできない」
  - 穴を開ける工具
  - 水気がなくなるまで煮たもの。○○こま、○○たまご、○○豆
  - 高いところにあるかごにボールを入れる球技
  - 根菜。長さは1メートル以上ある。きんぴらや煮物に
  - 漢字を国語にあてて読むことを○

- 宛先 / 8 ページに掲載
- 発表 / 本紙275号 (2021年7月号)
- ペ切 / 4月末必着
- 掲載 / 本紙275号



解答/No.209「すずめばち(雀蜂)」

## 貴志川線14の駅を訪ねる⑧



### 岡崎前駅 駅番号07

1日の乗降客 約1,000人

所在地 和歌山市朝日

神谷 治良

岡崎前駅が誕生したのは山東軽便鉄道開業と同時の1916年(大正5年)です。

わたしが中学生、高校生の頃には駅の前(北側)は広々とした田んぼであったような記憶しかありませんが、今は新しい住宅がたくさん建ってきています。

かつて県警本部交通センターへ車の運転免許更新等に行くには最寄りの駅でしたが、1999年に交通センター前駅が開業したのでその役目は終了しています。

駅から北へ真っすぐ約600mには和歌山県立和歌山東高校(森小穂)があります。

また 駅から南東へ約1Km行けば和歌山県で唯一の短期大学和歌山信愛女子短期大学(相坂)があります。



## 今年もやりました! 「虹のバレンタインデー行動」



### 〈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。

### 〈当選者発表〉

209の正解は「すずめばち」でした。応募総数85通のうち正解85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 片山 治美さん
- 和歌山市 相坂美知子さん
- 和歌山市 土本 圭子さん
- 和歌山市 和久田由起子さん
- 紀の川市 森本奈歌子さん

# ボランティア紹介

# 毎回好評の配食弁当 海南海草支部 コロナなんかにはけないぞー！！

9年続いた昼食会。2か月に1回の開催で今年1月には56回目を迎えました。

昨年コロナ禍の中で組合員活動が制限され、ボランティア活動が急減するなか何とか続けよう、リスクの少ない取り組みはと考へ、昨年7月から配食弁当を実施しています。

1月10日の第56回昼食会は、うで自慢のボランティア、お口で勝負のボランティア20名が集結、10名のボランティアが67食の弁当を作り、10名のボランティアが2人組で配食を担当しました。毎

回、旬の野菜を提供するボランティアもあり、300円で安くておいしいと毎回好評ですが、何より外出が制限されるなか、とじこもりがちな高齢者の一人暮らし、夫婦二人暮らしの方たちは、会えて嬉しい、話すことができると喜ばれています。

ボランティア活動も班会が制限され、様々な行事が中止となる中、昨年12月のげんき屋台村では行き場とあり余る力の発揮しどころがない34名のボランティアが集結、大盛況でした。いきいき健康サークルの配食でも10名が活躍しています。



## こどもから高齢者まで 広がる健康づくり運動 ヘルスアップチャレンジ2020

『ヘルスアップチャレンジ』は、今回で通算14年目をむかえることができました。「わかやま市民生協」との共催で、4,537名の参加を得て、「県下全域での健康づくり運動」へと発展しました。

医療生協の2020年度目標参加者数4,000名は未達成でした。しかし過去最高の参加者を更新し(エントリー数) 3,576名を達成することができました。

今年は特に「キッズチャレンジ」が大幅に増えました。東中地区で1小学校4保育園増、南地区でも1保育園増となり、キッズチャレンジだけで1,877名

の参加者でした。おとなのヘルスアップチャレンジを追い越し「こどもから高齢者までの健康づくり運動」へ広がりました。

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もありました。

これからも組合員だけでなく県民に広く参加を呼びかけ、医療生協が進める「地域まるごと健康づくり」の取り組みを継続していきたいと考えています。



## 春菊とタコの柚子サラダ



### ★つくった人からひと言

生で食べる春菊はさっぱりしておいしいです。ドレッシングは好みに合わせて砂糖と酢の量を調節してみてください。



### 材料(2人分)

- ゆでだこ(生食用) … 80g
- 春菊 … 100g(1/2袋)
- ゆず … 適量

- サラダ油 … 小1
- 砂糖 … 小1
- ★ 酢 … 小1
- 淡口しょうゆ … 小1
- ゆずのしぼり汁 … 小1

### 〈作り方〉

- ① ゆでだこを食べやすい大きさに切る。ゆずの皮を適量、細切りにしておく。
- ② 春菊をよく洗って、1cm大のざく切りにする。
- ③ ★を混ぜ合わせたところにゆでだこ、春菊をいれて混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付けゆず皮をちらす。

〈一人分〉エネルギー 155kcal 塩分 1.7g ※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

和歌山市も他人事ではなく、カジノ誘致の問題が現実化してきている。和歌山市の場合、直近に行われた市長、および市議会議員選挙において、カジノ誘致の問題を取り上げず当選した方が大半だ。その意味では、直接市民に意見を問う機会が必要だと思っ。

いま和歌山市では、横浜市に倣い、直接住民に意見を問う住民投票条例制定を求める運動が市民団体を中心に動きだしている。カジノを誘致することに賛成が反対か、市民はあらためて考える必要があるのではないだろうか。

(K・A)

世の中がコロナ禍で疲弊している中、統合型リゾート(IR)誘致が着々と進められている。問題とされるのは、統合型リゾートという名のカジノ導入を認めている点であり、公営賭博を合法化していることである。国や自治体は、カジノを誘致することにより観光による経済効果、雇用の促進、インフラ整備による地域の活性化などのメリットを強調しているが、一方でギャンブル依存症の増加、治安の悪化、マネーロンダリング(資金洗浄)の問題を抱えている。

候補地の一つである横浜市では、誘致の是非を決める住民投票条例の制定を求めた署名運動により19万筆を集めた議会に委ねたが、否決された。地域住民の意見を聞くこととせず誘致が強行されようとしている。

### 編集後記

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

〒640-8390

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。