

# 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 ……23,325 人
- 出資金 ……989,142,700 円
- 一人平均 ……42,407 円  
出 資 額

2021年7月31日現在



名草山は標高約227メートルあり、山頂からは和歌浦湾が望めます。山の中腹には西国三十三所の二番札所になる紀三井寺があります。

現在、マリーナシティにカジノを設置する計画が進められています。万葉の人々が、様々な思いで眺めていた景観が、大きく損なわれる可能性があります。

写真／神谷治良さん(和歌山市) 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
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- 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
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ)  
…(073)474-2711
- サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 (073)431-8311
- サービス付き高齢者向け住宅 生協にし…(073)476-4477
- 地域支えあいセンター 虹 ……(073)435-6611
- 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
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ (073)435-5661
- ヘルパーステーション 協同 ……(073)471-7728
- 海南・海草総合介護支援センター げんき
  - デイサービスげんき ……(073)487-3388
  - ケアプランセンターげんき ……(073)487-3388
  - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき (073)487-3377

## これまでのつながりを活かし、安全で必要な活動を続け、地域に笑顔を広げよう

### 1. コロナ禍の組合員活動をふりかえって

2020年度の組合員活動はコロナ禍という未曾有の困難の中、感染リスクを避けるために活動が大きく制限されました。私たちがこれまで大切にしてきた「出かける。つながる。安心を結ぶ」の3つの視点に依拠した活動が困難となる中で、工夫を迫られた1年となりました。

しかし、苦境を乗り越えようとする組合員の協同の力で、数多くの新たな「挑戦」と、貴重な経験が生まれました。くらしの「困った」を支えあう「おたがいさま」のとりくみや、「くらしの困りごとアンケート」など、組合員の困りごとをつかみ、解決につなげるとりくみが多くの生協で行われました。フードバンクへの参加やフードドライブやフードパントリーの実施などのとりくみも大きく広がりました。また、職員を励まし、事業所を支えるために、マスクやガウンづくりのほか応援メッセージや「シトラスリボン運動」への参加を通して、大きなエールが送られました。出資金ふやしは前年比109.1%と前進しました。地域の健康を守るとりくみでは、健康チャレンジを広げ、機関紙等でも健康情報の発信につとめました。地域のつながりを絶やさなため、訪問や電話かけに積極的にとりくんだ生協では、組合員から感謝の声が寄せられています。生協のLINE公式アカウントを開設したり、各地でオンラインでの交流集会や班会、サークルが開催されました。また、そのような全国のとりくみを学び、交流する機会が生まれています。

地域の感染状況の差が大きくなり、感染拡大が起きている地域では「仲間ふやしをしたくても誘うことができる活動ができない」という状況にあります。仲間ふやしをどのようにすすめればよいか、改めてしっかりと議論を行い、自生協の戦略を持つ必要があります。そのような現状をふまえ、2021年度生協強化月間方針を提起します。



### 2. 期間

2021年9月24日(金)～11月30日(火)

### 3. 目標

- 「医療福祉生協に加入していてよかった」と感じられる活動、事業を通して、月間終了時までには仲間ふやし年間目標の8割を達成します。
- フレイル・オーラルフレイル予防にとりくみ、健診事業と連携し地域の健康を守るとりくみをすすめます。
- 新型コロナウイルスに対する啓発活動をすすめ、組合員のヘルスリテラシー（健康への意識）を高めます。
- ひとりぼっちを防ぎ「誰一人取り残さない」組合員活動を協同の力でつくります。

### 4. 支部や班のみなさんに呼びかけます

- 地区・支部で（可能であれば職員も参加して）スタート集会をもちましよう。スタート集会までに成果をつくりもちよるようにしましよう。（9月下旬から10月初旬に開催する）
- 7月後半から9月の準備期間には、組合員訪問（お元気ですか訪問）を行い、コロナ禍での様子うかがい、組合員加入の対象者の紹介、カジノや社保などの課題に取り組みましよう。訪問した結果は「つながりマップ」に落とし込み、対象者リストをつくりまします。月間期間中も継続まします。
- 事業活動の支援もかねて健診を班単位で誘い合って受診ましよう。結果班会を開催ましよう。
- 昨年に続き、特別に手立てをとって増資にとりくみましよう。
- シニア講座への参加、各地区・支部で保健教室や社会保障学校を開催ましよう。
- 健康づくりのサークルを再開、新たにつくりましよう。家で簡単にできるフレイル予防体操を普及まします。

### 5. 組合員のみなさんをお願いします

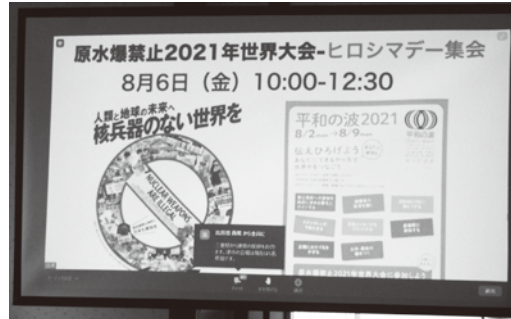
- 家族や知り合いでまだ和歌山中央医療生協に加入していない人がいれば、是非、加入をすすめてください。紹介カードに記入し、病院、診療所、事業所か、「健康とくらし」を配布している方にお渡しください。
- 医療生協の病院、診療所の経営の「もとで」は組合員さんの出資金です。出資金増資にご協力ください。

# 核兵器のない世界を

## 原水爆禁止2021年世界大会 オンラインで開催



原水爆禁止2021年世界大会が、オンラインで開催されました。6日は「ヒロシマデー集会」、9日は「ナガサキデー集会」がそれぞれ開かれました。今年の世界大会は、2021年1月に「核兵器禁止条約」が発効されてから、初めての大会となりました。



集会では主催者報告が行われたのち、各国の平和・市民団体の代表らが、自国の取り組みの報告を行ないました。各報告者からは、「核兵器禁止条約」は、市民運動の粘り強い取り組みの中から生まれたこと、また、この条約を実効性のあるものにしていくのも、市民運動の力次第であることが強調されました。被爆者団体からは、「黒い雨」訴訟の報告がありました。また日本の高校生たちが、署名運動を

始めたことが話されました。

世界で唯一の戦争被爆国である日本が、この条約に署名し批准することが、核兵器禁止運動を強くあと押しすることは確実であるにもかかわらず、今の日本政府はアメリカの核の傘の下、条約への参加を拒み続けています。秋に行われる総選挙において、核兵器禁止条約に参加する日本政府を実現しようと、呼びかけられました。

## 世界の流れは撤退なのに！ IRカジノ問題



5月に、公募2社のうち優勢だったサンシティ社が撤退しました。県にとって、この時が誘致断念を決断するチャンスでしたが、県幹部が「多額の予算をつけて準備してきたのでもう撤退はできない」（朝日新聞）と語ったように、誘致継続を決め、「何が何でもカジノ誘致を」とつきすすんでいます。

IRカジノ事業者候補に決まったクレアベスト社は7月8日に県議会で説明会を持ちました。同社は中堅企業向け投資会社で、IRカジノ経営の実績がなく、その資金調達や事業運営体制の弱さ、事業計画も準備不足が露わです。その後、

共同業者に名乗りをあげた2社もその企業実体は不鮮明です。

世界の流れは、巨大施設に客を長時間密集状態でギャングブル漬けにし、多額の収益をあげるIRカジノ事業は衰退しつつあり、海外大手業者は次々と撤退しています。

コロナ禍の中、訪日外国人は激減し今後も見通せず、この経営モデルの先行きは危いものです。

今こそ、人にやさしく、自然、歴史、文化の魅力を生かした県政・市政に舵をきることが求められています。



## 2021年度 シニア講座 学びは楽しい♪



今年も、コロナ禍ではありますが、シニア講座を開催します。昨年は新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、参加人数を制限しての開催でした。

毎年、参加者の皆さんの学ぶ姿勢には敬意を表します。和歌山中央医療生活協同組合では、このシニア講座を「秋の生協強化月間」のとりくみとして位置付けています。

毎年、参加される皆さんのまわりにも、外に出て交流したい、いろんなことを学びたい、と思っても、このコロナ禍でいつものように積極的になれない方も多いのではないのでしょうか。

今回、2021年度のシニア講座も、皆様に興味を持っていただける充実した内容にするために、検討を重ねています。少しでも皆さんの老後が有意義で豊かなものとなりますよ



うに、そしてこのシニア講座のとりくみを通じて、たくさんの仲間（組合員）が増えたらと思います。

# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

明和支部

## コロナ禍のつながり身近な山歩き 有志で名草山登山



今日は5人の参加。  
来たい人が自由に参加する、ゆるいグループです。  
組合員でなくても誰でも参加できます。



もともと週1で名草山に登っているお仲間誘ってもらったのが始まりです。

声かけしているうちに広がって今では週2回、天気さえよければ2～5人で登っています。

山頂からの眺めは、いつも美しく晴れた日には淡路島や四国が望めます。

汗ばむ身体にご褒美の涼しい風は格別です。

生ゴミ堆肥づくりや、旬のトマトの料理法だの、コロナ禍の中のオリンピックの是非とか話の種はつきません。

きれいな景色を見て、きれいな空気を吸って、おしゃべりに花を咲かせていると、心も身体もリフレッシュします。

秋の「歩く会」の行き先も一緒に考えます。

九月は暑いので日影があつて道のりも程々の「熊野古道藤白神社コース」が良いのではと支部会に報告したりとか。身近な山歩きを楽しんでいます。

## 「つながって、ささえあう」学生支援活動

2020年10月から組合員と事業所職員にお米をはじめとする食料品・日用品の支援を募り、必要とする学生に配布しています。これまで、50人弱の方から750kgを超えるお米、保存食、日用品、野菜、カンパ金寄せられました。また「困っている人に手を差し伸べる医師になってください」「つらい時期ですが頑張ってください」といったメッセージも学生に届けています。

月に一回のペースで配布を行い、のべ8回、170人余りの医学生が支援品を受け取りに医学生センターを訪れました。医学生には「お米は毎日消費するので助かる」「困っている友達がいるので、その子の分も貰っていきたい」と喜ばれています。「アルバイト先が休業になり収入が減った」「オンライン授業で学食を使えないので食費がかかる」などコロナ禍の影響と今後についての不安などを話してくれてい

ます。受け取った食材で作った料理の写真を送ってくれる学生もいました。



支援品を受け取りに来た学生に組合員・事業所職員への、感謝・応援のメッセージを書いてもらっており、医療生協総代会で掲示しました。「つながって、ささえあう」という和歌山中央医療生協の理念を実践する取り組みになっています。また、次のつながりとして、8/28に実施予定のフードバンクの取り組みに学生ボランティアを呼びかけていきます。

## フレイル予防で健康に 第4回



### 三大栄養素の「ちょこちょこ食べ」

リハビリテーション課 岩崎 仁子



前回は「持病のコントロール」と「バランスの良い食事」のお話をさせていただきましたが、高齢になってくると「そもそもお腹がすかない」や、「自分のためだけに作るのは面倒」との訴えも多く聞かれます。このような場合、おのずと食事は減ってしまったり、栄養が偏ったりしてしまうことにつながりかねません。今回はそういったことに、少しでもヒントになることが提供できればと思います。

#### ●食事の重点と摂り方

食事において大事なことは「筋肉を落とさない」「痩せない」「骨折を予防する」という3点です。なので、たんぱく質・カルシウム・少しは脂質の三大栄養素を効率よく摂ってい

ただければと思います。

摂り方の提案としては、「ちょこちょこ食べ」を方法の一つに加えていただけたらと思います。一度にたくさん食べられないという方にお勧めです。その際、お菓子を食べるのではなく、前記の三大栄養素を含む食品を心掛けていただきたいと思います。そのためにも、温めればよいもの、そのまま食せるものをストックしておくことも工夫の一つだと思います。

フレイル予防のみならず、食生活は生きることの基本です。意欲を持って生き生きと生活するうえでも、なんとか少しでも栄養を逃さず、食生活を大事にして過ごしていただきたいと思います。

また食事と運動は、両輪であると言われています。運動はサルコペニア（筋肉衰弱）を予防するにあたっての重要な項目であるとともに、栄養素を身体に取り込むためにも重要な取り組みです。しかし、不適切な姿勢のまま運動しても、左右や前後に非対称な状態をうみ、さらに不適切な姿勢を作ることになりますので、今回は運動前の基本的な姿勢の作り方をお伝えしたいと思います。



小児科 佐藤 洋一 医師

全日本民医連に加盟している病院・診療所の共同組織の友の会会員と生協組織の組合員の皆さまの協力を得て、3歳から中学3年生までの子どもたちが暮らす世帯の生活状況について、2019年に全国調査を行いました。2021年9月にコロナ禍での子どもたちの生活状況について再度調査を行います。

この調査は、2019年調査との比較でコロナ禍が子育て世帯にどういった影響を与えているかを比較することが出来ます。そして、全国の子育て世帯の様子を知る調査は他になく、この調査の結果は、子育て世帯のコロナ禍の現状の困りごとを明確化し、その改善を求める情報源となります。子どもたちによりよい今と未来を届けるために、一人でも多くの方々のアンケート調査へのご協力をお願いいたします。

2019年の調査結果から、所得の中央値の半分以下で暮らす228の相対的貧困世帯の状況をそれより明らかに収入が多い2,267世帯の

子どももや家族の構成人数、母子家庭、借家住まい、両親の非正規雇用などでした。一方でスマホ環境に差はなく、スマホは生活の必需品となっていました。母親の特徴として、健康への不安、寝込むような体調不良、肥満傾向、喫煙、DV体験、低学歴、子ども時代の生活苦の体験、家計のやりくりで自分を後回しにするなどが多くみられました。

子どもの貧困問題は、貧困下にあってもそれを「普通」と受け止めて、サービスマや手当の充実などで声をあげにくいという難しさがあります。

2019年調査で、相対的貧困下で暮らすお母さんの6割は生活が苦しく、15%が今の生活は幸せでないという回答しました。しかし逆に言えば、4割のお母さんは生活を「普通」と

答え、大多数のお母さんは今「幸せ」と回答しています。

貧困家庭の子どもたちの状況として、朝ごはんを食べていない、園や学校の欠席が多い、任意接種ワクチンが受けられない、就学後の慢性疾患や障害の割合が高い、学習環境が整っていない(図1)、塾に行けない、自転車がない、痩せ型が多く、大学進学を希望しない、友だちとの時間や部活動の時間が少ない、未治療のう歯がある、スマホ利用時間が長い、孤独を感じ自己肯定感が低いといったことが、明らかとなりました(図2)。

コロナ禍であっても、子どもたちには「ありがたい」「になりたい」自分の思いを描く権利があります。そのことを明らかにする9月の調査への一人でも多くの方への参加の呼びかけ、どうぞよろしくお願いいたします。

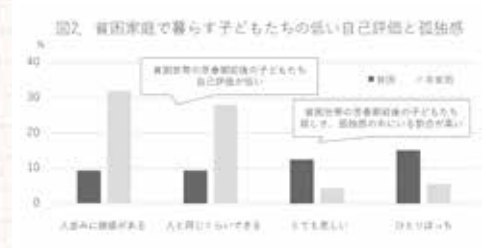
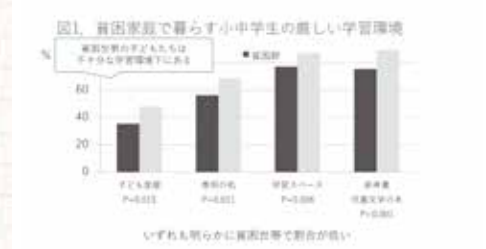
全国調査にご協力ください！

コロナ禍にある子どもたちとご家族の健康と暮らしの現実が政治を動かす力になります  
みなさんの日々の様子を教えてください  
スマートフォンで回答します

アンケート実施期間  
2021年9月1日～30日

2019年に続く調査第2弾！  
300名様にアンケート500円分送呈

社会科学研究の拠点からみん子どもの健康調査 調査研究チーム  
調査企画総務責任 武内一 徳島大学社会福祉学専攻 調査協力(リレー)！  
調査協力(リレー) 徳島大学 岡山大学 徳島県立小児科



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～  
Web MINフェスに全国から160名

6月26日、Web上にて全日本民医連の企画「MINフェス(民医連フェスティバル)」が開催されました。全国から160名を超える医学生が参加し、和歌山県立医科大学からは4名の学生が参加しました。民医連の目指す医療とこれから必要とされる地域医療について講演を聞いて学びました。

後日、参加した和医大生と和歌山生協病院の松岡医師を交えた講演の振り返りも行いました。講演を受けて「高校生までと大学生の学び方の違いを知って、学生のうちに自

主的に色々な経験を積んでいきたいと思った」「色々な社会問題を見つめずに考えていくべきという話が心に残った」といった感想が出されました。



「心に残った話は、社会問題を見つめずに考える」

「いたたま」についての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

## 夏と祖母の思い出

甘酒は、俳句では夏の季語と知り、しょうが湯と一緒に冷やし、日中、暑さでノドが渇いた時にそれぞれ飲みました。すると、飲んだ後、すっきりし、疲れがとれたように感じました。26年前に他界した祖母が、夏にしょうが湯を冷やしあめにし、冷やした甘酒を飲ませてくれたことを思い出しました。昔の人たちの知恵はすごいですね。

岩出市 杉山 緑

## 早く気軽に会いたい

久しぶりにお会いできると楽しみに、私は1年に1度の支部総会に毎年、参加してきました。コロナウイルス感染拡大防止のため、少人数の開催に今年もなりました。早くコロナ禍が終息して気軽に参加して、お話ししたいです。

岩出市 山林 恵美子

## 「だいじょうぶ」じゃないわ

小さい時は、ころんとヒザコソウをすりむいても「だいじょうぶ」「だいじょうぶ」と気軽に言ってくれたけど、今ころんと、たいへんなことに...

「うぶ」と気軽に言ってくれたけど、今ころんと、たいへんなことに...

和歌山市 和久田由起子

## 孫娘の成長

孫娘二人も、ヒザコソウを、よくすりむいていました。最近では、ヒザコソウをすりむくことも少なくなってきました。成長したのでしょうか。

和歌山市 島本 修次



## さつま芋が楽しみ

家庭菜園を始めて2ヶ月。6月初めに植えた、さつま芋の葉がものすごく出ている。秋の収穫が楽しみです!!です。枝豆の種をまいて、さやが実り始めたが、カメムシにやられた。

和歌山市 東口 晃世

## 毎日忙しく楽しい

健康と楽しみをかねて、毎日、運動をしています。4月からグラウンドゴルフを始め、とても楽しいです。そのほか、プール、体操、ウォーキングと毎日忙しいです。

和歌山市 中尾 昌子

## 夏をのりこえて

年毎に暑さを強く感じるようになり、体力も低下しています。夏をのりこえて、実りの秋を!

古座川町 岩崎 優

## 俳句

朝風や  
小舟数増す  
加太の浜  
和歌山市 堂脇 満洲子

## 短歌

また一つ  
年を重ねて物忘れ  
さがし物する  
日課となりぬ  
和歌山市 福田 チエ子

# 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  
発熱・風邪外来の  
受付時間/  
午前9:00～11:30

### 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	和歌山生協病院			和歌山生協病院附属診療所										生協芦原診療所		河西診療所		おみや診療所		月	
	午前	午後	発熱・風邪外来	午前			午前/午後	午前	午後	夜診	小児科			午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診		
	予約診			新患	予約診		外科	整形外科	皮膚科	内科特診	内科	午前診	午後診	夜診							
		土生(第4)	佐藤	診療細部	小西	三谷	田端	松本	国本	三谷松岡	小西喘息		アレキサンダー特診(予約制)	佐藤	山本		木津	木津	奥村	奥村	月
火	古田	土生	佐藤	小西細部	畑	松岡	上垣内			三谷坂口					山本		木津検査(第1・3)		奥村		火
水			佐藤	小西細部	内田	畑	三谷	田端			松岡小西		子育て・発達外来(予約制)	細部	山本	山本	木津		奥村	奥村	水
木	古田(第1第3)	古田(心臓特診)	佐藤	小西細部	土生	岡井	上垣内								山本		内田		奥村		木
金	古田	畑	佐藤	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	予防接種(予約制)	佐藤	山本		木津	木津	奥村	奥村	金
土				交代診療									一般外来(不定期)				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。  
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。  
小児科の急患の方は、お電話にてご相談ください。

# 健くらパズル 懸賞付 No.214

あなたも挑戦してみませんか

1	2		3		4
5			6	7	
		8			
	9				
10					
11					

〈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 さあ、これで遠出しよう

- 11 吉宗が主人公の時代劇「将軍」
- 10 JR総武本線の駅で東京都区内で最も東にある駅
- 9 仲間同士の合図。忠臣蔵の「山」と「川」
- 8 複式簿記で左に仕分けられる語。貸方
- 6 馬が普通の速さで歩くこと
- 5 沖縄、辺野古のある市

1 ♪「……子猫ちゃん、あなたのうちはどこですか」

## ヨコのキー

## タテのキー

- 1 行儀作法「テーブル……」
- 2 白黒の石を用い、陣地を多く囲った方が勝ちのゲーム
- 3 新潟県寄りの長野県にある湖
- 4 セリ科の多年草。今日切り取っても明日には再生し発育が早いのでこの名前がついたか
- 7 ♪「夕焼けこ焼けの……」
- 8 発芽したばかりの幼植物。……大根
- 9 中国三国時代、蜀の関羽の……は赤鬼馬(せきとば)と言う
- 10 ものの中核、核心。英語

〈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「QUO(クオ)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。

● 必切/10月末必着  
● 発表/本紙278号  
(2022年1月号)  
● 宛先/8ページに掲載

こ	う	わ		ぐ	う
う	か		た	ち	み
た	い	ま	い	か	べ
い		な	い	か	
		せ	い	く	ら
あ	き	た		し	そ

解答/No.212「まちあわせ」

今回(No.214)の健くらパズルより、景品を「図書カード」から「QUO(クオ)カード」に変更します。

## 貴志川線14の駅を訪ねる⑩



山東駅 駅番号10  
1日の乗降客 約70人  
所在地 和歌山市永山 神谷 治良

山東駅は1933年(昭和8年)に和歌山鉄道が、伊太祁曽駅から貴志駅まで延伸したのに伴い開業した貴志川線の駅では和歌山市で一番東にある駅です。

最近では駅の東や南の方に少しずつ民家が建ってきましたが、みかん畑のなかにある自然豊かな駅です。

すぐ近くには東山東小学校や東山東支所があります。

駅から北へ15分程歩くと足守神社(木枕地区)があります。

覚鑓上人が山東の地に來られた時、灌漑用の水が無く苦しんでいる人々のため完成させたのが現在の大池遊園ですが、難工事のため足を痛める人が多くその人たちのため建立されたといわれ、地元では足の神さま「あしがみさん」と親しまれています。

2002年日韓共催サッカーワールドカップの時、デンマークチームがキャンプ地として選んだのが紀三井寺運動公園球技場だったのが縁で足守神社よりお守りが渡されました。

また 南に約2Kmの所(南畑地区)にテレビ番組に登場したことがある願成寺というお寺がありますが、約500年前(日本最古)の入れ歯が保管されているそうです。(パンフレットによると非公開放のようです)



河西地区 くすみ支部 講師: 森 教二先生

## とてもたのしかった 夏休み親子マジック教室

参加者は、こども10名、大人10名(付き添いの大人2名、梅の会班から5名、関係者職員3名)。

トランプによるマジックを教えてもらいました。大人は



最後まで覚えるのに手こずる中、こども達はきっちり出来るようになり「とてもたのしかった」と喜んでいました。

家族やお友達の前で披露し成功させることができるかな?

## お知らせ

第33回地域組合員・職員活動交流集会  
を行ないます

日時: 9月11日(土) 午前9時30分から12時まで  
場所: プラザホープ

# ボランティア紹介

和歌山生協病院の1階トイレには、いつもきれいなお花が飾られています。

これは有本支部の福本さんが20数年も前から有志でおこなって頂いています。

昨年は新型コロナ感染が拡大してきたこともあり、患者以外の外部の者が病院内に入ることがためらわれる時期がありました。その期間だけは飾ることはできませんでしたが、今年になって以前のように定期的に季節のお花を飾っていただいています。

お花には、コロナ禍の中、病院で奮闘されている職員さんへのエールと、早く災いが



収束してくれることを願う組合員さんの思いが込められています。

ご協力ありがとうございます



東中地区  
有本支部

## 季節のお花 飾って20数年



# 健康づくりの輪を一層大きくヘルスアップチャレンジ



皆さんはどれくらい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、無理と思いませんか。

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15年目の「ヘルスアップチャレンジ」と3年目の「キッズチャレンジ」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、カレンダーに〇×や数字をつけるだけで結構です。大人2000人のエントリー、園

児用・児童用のキッズチャレンジ2000人のエントリーをめざします。

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し、健康づくりの輪を一層大きなものにしていきましょう。



# たっぷりレタスのコンソメスープ



### ★つくった人からひと言

冷やして食べてもおいしいので冷製スープにいかかですか？



### 材料(2人分)

- |              |     |           |       |
|--------------|-----|-----------|-------|
| レタス……………     | 1玉  | コンソメ…………  | 大さじ2  |
| プチトマト…………    | 10個 | 塩コショウ………… | 少々    |
| ベーコン(薄切り) …… | 2枚  | 水……………    | 500ml |
| コーン缶……………    | 60g |           |       |

### 〈作り方〉

- レタスは水洗いし食べやすい大きさにちぎる。プチトマトはヘタをとっておく。ベーコンは1cm幅程度に切る。コーン缶はざるにあげ水気を切っておく。
- 鍋に水とベーコン、プチトマト、レタスを入れ、レタスがしんなりするまで煮る。
- コンソメを入れ、塩コショウで味をととのえる。
- 器に盛りつけ、コーンをのせる。



〈1人分〉 エネルギー 約 110 kcal 塩分 1.5g ※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

オリンピック・パラリンピックが終われば総選挙があります。この選挙で国民はこの間の政府与党の対応にどう判断を下すかでコロナを含めた日本の未来が決定するでしょう。(富)

「緊急事態宣言」「まん延防止等重点措置」という言葉だけ発しても国民は納得できません。その間も感染者が増え続けて東京では医療関係者が医療の逼迫を訴えていたにも関わらず菅首相は色々な口実をつけ臨時国会も開かず、何の手立ても打たずにきています。

## 編集後記

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し続ける中、東京オリンピックが開催され、連日テレビではオリンピック一色。

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。

〒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