



とんまか通り商店街のお雛飾り(紀の川市粉河)



写真／室谷寿彦さん(岩出市) 文／神崎義美

3月3日を挟んだ期間、JR粉河駅から粉河寺までの、「とんまか通り商店街」に様々なお雛飾りが飾られます。また、駅前の旧山崎邸にも、数々のお雛飾りが並べられます。



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
- 生協中之島
 - デイサービス ……(073)422-2003
 - 複合型サービス ……(073)423-3500
 - ケアプランセンター生協中之島 ……(073)422-3476
- 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
- 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

今年10月から75歳以上の医療費窓口負担2割化へ 世論を結集して値上げを止めよう

75歳以上の人が医療機関の窓口で支払う自己負担額を1割から2割へ引き上げる仕組みについて、政府は、2022年10月1日から実施することを示しました。

この制度改悪で、75歳以上の患者が窓口で支払う平均額は、年間ベースで約3万4千円増えるとしています。

後期高齢者医療制度は、今後ますます増大する後期高齢者の医療費の制限をねらい、「疾病の自己責任化」と「支払い能力と関係なく負担する」として2008年に制度化されました。財源負担割合は、後期高齢者の保険料10%、現役世代の保険料40%、公費50%となっています。この結果、75歳以上の人口が増え医療給付が増えると自動的に保険料が上がるようになっていきます。

広がる貧困化の実態！ 受診できないの声！

高齢者の疾病状況や生活実態はどうでしょうか。現在の高齢者の75歳以上の86%が慢性疾患治療中であり64%が複数以上の慢性疾患治療中です。受診率は75歳未満の2.3倍、入院は6.6倍にのぼります。窓口の負担額は、1割の場合においても他世代の1.7倍(年7.4万円)です。高齢者の貧困化は広がっており、75歳以上の「所得なし」世帯は51.8%、所得額200万未満は9割以上にも及び、世帯の7割が公的年金等のみの収入です。貯蓄額は300万円以下の世帯が35%もあり、「貯蓄なし」世帯は17%です。

日本高齢期運動連絡会が実施したアンケート調査では、負担増で「病院・診療所への通院はどのようにしますか」との問いに対し、実に3割以上が受診を控えると回答しました。



国は「最低限度の生活」を保障して！ ミニ学習会を広げ署名を

菅前首相が自民党総裁選で社会保障を「自助・共助・公助、そして絆である。まずは自分でやってみる。そうした国民の創意工夫を大事にしながら、家族や地域で互いに支え合う。そして、最後は国が守ってくれる」と発言したことは記憶に新しいところです。

「健康で文化的な最低限度の生活」を保障するのは国です。それは、「公助」として国民を助けるという概念ではなく、権利を保障するものでなくてはならないことを示しています。

日本高齢者人権宣言は、その冒頭で年齢による差別の禁止を掲げています。本文章で述べた高齢者の疾病状況と生活実態のなかで、医療費の負担を2倍にする制度改悪は、高齢者に保障されるべき人権を侵害するものです。

現在医療生協は、高齢者の受療権を奪う75歳以上医療費窓口2割化の中止を求める請願署名に取り組んでいます。感染対策をしながら、学習と対話を広げていきましょう。支部や班で「ミニ学習会」を予定していただければ講師を派遣します。



署名にぜひご協力ください

今回の「健康と暮らし」に反対署名を挟んでいます。署名して返信用封筒で送り返してください。ご協力をお願いします。あわせて、「憲法改悪を許さない全国署名」にも、ご協力ください。(そのままでも投函できますが、できれば封筒に、切手を貼ってお送りいただければ幸いです。)

フレイル予防で 健康に 第7回

運動の時間と頻度

リハビリテーション課 岩崎 仁子



今回は引き続き運動についての連載で、②運動時間 ③運動頻度についてお伝えしたいと思います。

②運動時間

ウォーキングやジョギングに代表される有酸素運動は、ある一定時間続けて行う必要があるとされてきましたが、最近では全体の運動量を考えると10分程度の運動を細切れに行っても効果があるといわれています。

右記は年代別の運動能力維持増強の推奨時間の目安です。

※いずれも前回の運動強度で掲載させていただいた運動時の年齢別心

30代…170分/週
40代…160分/週
50代…150分/週
60代…140分/週

拍数を超えない状態で運動を行った場合の目安時間です。1回で集中的に行わず、何回かに分けて行っていただくことが重要です。食事後1時間以内の運動もお控えください。

③運動頻度

運動は頻度をより多くというよりは「継続」を最優先していただきたいと思います。不定期に時々運動しても効果としては現れにくいものです。週1回からの運動でも運動習慣がなかった場合は十分な効果が期待できます。最初のうちは運動することに慣れ、けがを防ぐという意味でも強度・時間・頻度をある程度抑え、少なめの回数であっても継続するというのを優先していただければと思います。

例えばウォーキングの中でスピードを変化させるといったインターバル歩行は歩く中で早く歩いたり坂道になればゆっくり歩いたり、整地において余裕があれば小走りなども、というように体調や環境に合わせて変化させることが出来るトレーニングはご自分のレベルやその日の体調により強度を変化させることが出来ます。工夫しながら、楽しみながら行えることが継続のポイントだと思います。

次回以降も運動について具体的な内容もお伝えできたらと考えています。

ヘルスアップチャレンジ2021の取り組み報告



『ヘルスアップチャレンジ』は、今回で通算15年目をむかえることができました。

今年度は、新規のご後援を頂いておりません。これまでの23に及び各行政機関や県生協連、マスコミの後援を継続して頂いたことにより、各市内の支所やコミュニティセンター、地区公民館にポスター・チラシの設置ができました。

また「わかやま市民生協」との共催で、県民の参加を得たことは、「県下全域での健康づくり運動」へと発展しています。

2021年度目標参加者数4000名は未達成でした。今年はヘルスアップチャレンジ、キッズチャレンジを広げる秋にコロナ禍が深刻化し、サークル活動や班活動が中止となりました。しかし過去最高の参加者を更新し(エントリー数)3628名を達成することができました(前年比約104%増)。

今年も特に「キッズチャレンジ」が大幅に増えました。東中地区で3小学校4保育園実施、南地区では1小学校、2保育

園実施となり、海南でも「中野上小学校」が元理事さんの働きかけで新たに実施してくれる事となりました。キッズチャレンジだけで2040名となり、キッズチャレンジ2000名の目標は達成しました。

ヘルスアップも、3地区が昨年実績を上回り、特に海南は倍化の躍進をとげました。これらからみても「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多数ありました。

生協組合員はもとより、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」をとおして、楽しみながら健康増進、健康に対する意識改善に役立つような取り組みを継続してゆきたいと考えています。

第2回 フードバンク&くらしのなんでも相談会



12月18日(土)、第2回フードバンク&くらしのなんでも相談会が生協病院駐車場にて開催されました。当日は、13時開始にもかかわらず、早くからたくさんの方が列をなして並び、開始時刻を少し早めてスタートしました。

当日来場された方は138組。後日お渡しした方を含めると158組の方が利用されました。高齢者や母子連れが多く、現役世代の方も何人かいらっしゃいました。

今回が2回目ということもあり、事前から実行委員会で議論し準備をすすめてきました。前回用意できなかった卵や野菜、生理用品、衣類なども取り揃えてお渡しするなど、たいへん好評でした。また今回アンケート記入・休憩スペースを設けて、くらしの困りごとなどを聞き取る試みはしましたが、相談対応できたのは2件と少なかったです。

アンケートに答えていただいた方からは、たくさんの感謝の言葉が寄せられました。「みなさん親切に対応してくれ感謝いっぱいです」「寒い中ありがとうございます。助かります」といった記述がたくさんありました。またどんなものがあればうれしいですか?との問いには、ほとんどの方

が食料品を挙げており、次いで日常生活用品がつづいています。子どもさんがいる家庭では、文房具や子ども服も要望されていました。今後も開催を希望される方がほとんどで、コロナ禍と相まって、くらしに困窮しながらも懸命に生活されている方がたくさんいることがとりくみを通してよくわかりました。

今回も組合員さんや地域の方々からたくさんの物資や寄付金を寄せていただきました。本当にありがとうございます。今、第3回目に向けて準備を始めており4月中旬の開催を計画しています。みなさんの温かい協力・支援をひきつづきよろしくお願い致します。



感謝
かりで
まいっ
すばい。

目からウロコ! 好評のシニア講座



今年度も、コロナ禍でのシニア講座を開催しました。今回も参加者を30名に制限しての開催でした。

9月号の機関紙「健康とくらし」にチラシを折り込むと、すぐに申し込みがいっぱいになりました。



6回講座で、10月から12月までの、第1、3火曜日、午後2時

から開催しました。

講座の内容は、健康寿命を延ばそう、認知症サポーター養成講座、もしもの時のための準備を「私の在り方ノート」、いきいきとした老後を過ごすために セーフティウォーキングのすすめ、知っておこう!介護サービスのいろいろ、新型コロナ感染症でした。

たくさんの方に感想やご意見などを書いていただきました。「勉強になった」「ぜひ、今日からでも実践していきたい」「こんなテーマで話を聞きたい」「目からウロコ!」など、思ったことを素直な気持ちで返してくれました。特に、認知症、終活、コロナのテーマは好評でした。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

河西地区 3支部合同「防災の学習会」

河西地区では、毎年12月に合同学習会を開催しています。昨年は、コロナ感染症拡大のため中止としました。

今年は、のぎさ支部で防災の学習会を計画をしていましたが、今夏のコロナの流行拡大で延期となりました。せっかくするのであれば河西地区全体で行なったらどうかということになり、河西地区3支部合同学習会を企画しました。

和歌山市消防局防災学習センターの施設をお借りし、11月30日（火）に防災の体験学習を24名の参加者で2班に分かれて行ないました。今年の3月に導入されたVR防災体験車で「地震と津波」のVR防災体験と、災害体感シアターでは「風水害編と地震編」を視聴しました。

VR体験では実際に目の前で災害が起っているかのようなリアルさで、地震や津波の恐怖を体感することができました。シアターでは、過去の台風での被害状況から「紀伊半島の西側を通過するときは暴風注意、東側を通過するときは豪雨に注意する。あらかじめどこに避難をするのか避難場所の確認しておく、避難時に何を用意したら良いのか」

など学びました。

また、初期消火体験は実際の火を消しませんでした。モニター内の燃えている火に消火器でレーザー（消火剤）を火元に向け消していく訓練をしました。

災害への備え「防災グッズ」については災害が起こってからでは必要な物品が揃わない、平常時に災害の備えしておくことが肝心であることを学びました。

先日の紀ノ川にかかる六十谷水管橋崩落での断水時にも、実際体感したことも教訓となりました。感染者が減少しているうちに3支部合同で無事学習会を開くことができ、たいへん有意義な時間でした。みなさんも一度学習しに行ってみてはいかがでしょうか。

いつ起こるかかわからない災害に備えて日ごろから繰り返しの訓練や防災グッズの準備、ご家庭内での話し合いなどを行なっておくことが大事であると思います。



南地区 岡崎支部 「ぼちぼち会」楽しく地域をウォーキング

1年8か月ぶりに待ちに待った体操教室が11月より再開しました。会員数はかなり減少していますが参加された皆さんはお元気で再開を喜びました。

以前から計画していた「ぼちぼち会」活動で地元の名所を訪ねるウォーキングを12月2日に実施しました。地元詳しいメンバーの藤田さんの先導で総勢9名が岡崎団地集会所前を出発しました。



あまり車の通らない道をぼちぼち歩き、地元の立派な旧家や寺院などを見ながらのウォーキングです。

中でも印象に残ったのはかなり古い無住人の神社（住吉神社・中言神社）を訪ね、その歴史の重さを感じました。また社を囲む樹木や紅葉など秋を満喫しました。そのあと岡崎小学校の校庭で一休みし、紅葉に癒されつつ予定通り1時間半後に戻ってきました。

その後集会所で、取り寄せた弁当をウォーキングに参加できなかった方も交え、皆で楽しくいただきました。これを契機に体操はもとより会員拡大など頑張りたいと思います。

支部では、大腸がん検診のお勧めや、健康チェックの計画も立てています。

河西地区 学び&楽しむ「まんさくの会」

河西地区高齢者運動「まんさくの会」は2021年12月時点での会員登録数は33名です。例年は3・6・9月の定例会と12月に総会を開催しています。お誕生会・学習会にお楽しみ会と学ぶことと楽しむことを行ってきました。

しかし、2020年はコロナウイルス感染拡大により定例会はすべて中止となりましたが、12月の総会のみ何とか開催することができました。

感染が少なくなってきた2021年12月6日（月）に河北コミュニティセンターで1年ぶりに会員19名が集い、2021年度総会を開催することができました。会計報告などを行った後、「後期高齢者の医療費窓口負担2割化中止」についての学習会を行ないました。和歌山民医連事務局長の藤澤衛さんを講師に、情勢を交えて詳しく説明いただき、署名運動への協力を訴えていただきました。

お楽しみ会では、オカリナ奏者の「かんちゃん」が美しい音色で懐かしい曲の演奏をいただきました。「また君に恋してる」「たきび」など、その音色に合わせてマスク下ではありますが口ずさんだり心の中で唄い楽しみました。かんちゃんありがとうございました。

その場での飲食はひかえて、今年も会員の皆様にお茶とお菓子の詰め合わせをお土産に持って帰っていただきました。

コロナ感染症の早期終息とともに、またみんなが集まりおしゃべりし楽しい時間が定期的に開催し過ごせることを待ちわびております。「まんさくの会」会員募集も行っております。詳しくは、まんさくの会幹事または河西地区事務局まで。





小西 教之所長

以前から運動習慣（ランニング、水泳、山登り）は継続していたので、減量するためには、従来の食事スタイルからどれだけ食事量を減らすか、またカロリーの高い食べ物（脂質や糖）から低い食べ物（主に野菜類）へと、量だけでなく質も

食事の量と質を

「治療の一環としてダイエットをお勧めします。まずは2〜3kg減量しましょう。」とお話することが多いです。なかなか具体的な話が出来ずもどかしい思いもあり、もっと、具体的に、毎日の生活の中で、ダイエットについて突っ込んだ話が出来ればと考え、自ら減量してみることにした。1年半前のことである。以下は私の減量体験から

ダイエットを勧めてきたけれど…

- 課題となった。仕事の内容や休みの日の生活習慣を考えて、まずは
- ① 夜は休憩時間なので、高カロリーは不要である。とりあえず夕食から炭水化物（以下カーボと略）を一切取らないことにした。
 - ② 次は間食も控えることにした。主として糖分など高カロリーが多く含まれるために減量に有効だと思われた。
 - ③ 仕事で午前中は、診療のみで過ごすために、体を動かすことが少なく朝食も、野菜を多くしカーボを抑える内容とした。
 - ④ 昼食は午後の仕事内容も考慮し従来通りとした。
 - ⑤ 食事時だから食べるのではなく、空腹になったので食事を摂る習慣へ、また満腹感になるとすぐ箸を置くことも目指した。空腹感に馴れることにより、全体の食事量が減らせると考えた。
 - ⑥ 飲酒については、週末の飲酒習慣だったので、従来通りとし、日本酒よりカロリーの低い焼酎に変えた。
 - ⑦ 体重測定は週3回朝着替え時に定期測定した。体重の変化により、前日の食べ物や量などのチェックができた。時に身体活動量も増やしたりした。

空腹に馴れ・楽しみ 6ヶ月で6kgの減量

ダイエット中の一番大敵は、空腹ですが、我慢するより、空腹に馴れる、そして空腹を楽しむ（今が減量出来ていると秘かな想い）で乗り切る。空腹時に仕事や趣味に没頭していると自然と空腹感が消えていくことを体験した。また空腹時にもランニングなどの身体活動が十分に出来た。つまりダイエットを継続することにより、体脂肪のエネルギー源への転換がスムーズにいくようになると思われた。まずは腹囲が減り始め、臀部、大腿部、顎、頸部、上腕部の順で脂肪がとれて来た。

6か月間で6kg強の減量となった。服サイズはM↓Sになり、より身体の動きが軽くなった。現在、食行動も安定しており、日常生活で食べ物に執着しなくなった。

適度のダイエットの継続+身体活動（定期的なウォーキングなど）は、現代の健康的な生活習慣になり得ると思います。

以上は、個人的な経験ですが、次回は米国の最新式ダイエットをご紹介します。

皆様の明日からの決意に期待しております。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

知れて良かった介護保険制度



12/27(月)に和歌山生協病院にて医系学生合同企画を開催し、今回はオンライン参加の学生も含めて、医学生2名、看護学生5名、薬学生1名、高校生1名の参加が



ありました。

今回は「介護保険と診療所」をテーマに介護保険制度とそれを利用する患者についてと、地域の診療所の役割について学びました。また、メディカルソーシャルワーカーと一緒に「どんな困りごとが考えられるか、医療者として何が出来るか」意見を出し合い、交流を行いました。

学生からは「介護保険についてどういうものか、どういう時に使うものなのか知らなかった」「必要としている人と将来関わった時の為に、今日知れてよかった」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

風呂場の事故 気をつけよう

「入浴中の死亡事故」の記事を読んで、75〜84歳が一番多かった。私もこの範囲に入っている。母が風呂場で倒れて亡くなったのが83歳だった。気をつけようと思った。

和歌山市 杉浦 哲子

みなさん負けるな！

コロナのオミクロン株が猛威を振るっています。みなさんも負けないよう頑張りましょう。

和歌山市 田中 啓介

防止策して がんばります

新型コロナウイルスの感染が落ちてきたかに見えたが、またオミクロン株の感染が全国で発生して心配ですが、年末年始を今までの防止策を活用して、元気に今年もがんばります。

岩出市 中嶋 荘三

学んだことを 実行しています！

生協主催の高齢者向けセミナー（シニア講座）に参加

加しました。テーマは自分にあてはまる事ばかりで、病院長から教わった事で、スクワットは1日20回以上朝食はパンですませず、肉などタンパク質をとる様に。今でも頭から離れず、実行しています。

和歌山市 垂井 充

ばあばは若い つもりなのに

早々に孫たちが2年ぶりに揃いました。はりきりばあばだったのか、普段の生活に戻ったら、体調不良になりシヨックです。今時、少々不調だと、検査したりと不安な日々を送るハメに。幸い、PCR検査は陰性なので一安心はしていますが、あゝ、歳には勝てないとシヨック！まだまだ若いつもりなのに。

岩出市 ベンネーム ゆきちちゃん

カラーで見やすい

カラー印刷になって、誌面が明るく見やすく、楽しい冊子に変わって良いですね。「健康からパスル」は、衰えていく脳に、「脳トレ」のつもりで挑戦しています。私のお気に入りです。

和歌山市 佐藤 恭子

視野が広がった 気がします

「健康とくらし」初めて読みました。いつも母が必ず目を通してあるので気にはなっていました。私は今、看護師をめざし日々頑張っています。難しい教科書を見ていたのも大切ですが、「健康とくらし」を見て、幅広い現実の現場や、他の方の意見を拝見できるのは、うれしいです。視野が広がった気がします。また、続けて読みたいと思います。

貴志川町 匿名希望

熱帯魚に名前を

熱帯魚を飼い始めました。一匹ずつ名前を付けて、毎日呼びかけています。なついて寄ってくるのが、カワイイです。

和歌山市 内野井 えり

訂正とお詫び

前回第278号の「長寿万歳」において誤りがありました。井澤節女さんのふりがなを「せつね」としてしまいました。正しくは「せつめ」さんでした。訂正しお詫びいたします。

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	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	午前	夜診				
	予約診	佐藤	新患	予約診	外科	整形外科	皮膚科	内科特診	内科	午後診	夜診	山本	夜診	山本	山本	山本	山本	奥村	奥村	月
火	古田	佐藤	小西	畑	松岡	上垣内		三谷	小西	アレルギー特診(予約制)	佐藤	山本	木津	木津	木津	木津	木津	奥村	奥村	火
水		佐藤	小西	内田	畑	三谷	田端		松岡	子育て・発達外来(予約制)	細部	山本	山本	木津	木津	木津	木津	奥村	奥村	水
木	古田	佐藤	小西	土生	岡井	上垣内						山本		内田				奥村	奥村	木
金	古田	佐藤	内田	土生	坂口	小西	田端	松本		特診(予約制)土生川西	予防接種(予約制)	山本		木津	木津	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。発熱のある方は、受診前に前もって、各診療所へご連絡ください。時間外の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.217

1	2		3		
4		5			6
	7				
8		9			
10	11			12	
13					

〈解き方〉
ピンク色のマスの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 持ってるので不要です

- 13 食用になるハスの地下茎
- 12 コーヒーフィルターなどものを濾す時に用いる紙
- 10 衣服を着けた姿。〇〇〇を整理する。
- 9 文字、書いた言葉。〇〇学、〇〇芸作品、〇〇章
- 7 間違っと思ひ込むこと
- 4 ハクジラ垂目マイルカ科の小型クジラ。頭が丸い
- 3 含まれる。「送料〇〇でいくらですか」
- 1 大通りなどから折れた人家の間の狭い通路

ヨコのキー

- 1 会社名、商品名などの文字をデザイン化したもの
- 2 人が住む家
- 3 工作、加工などの手間賃
- 5 ♪「どんぐりころころ〇〇〇〇〇〇、お池にはまっつてさあたいへん…」
- 6 保護者が安心して働けるよう、乳幼児を預かり保育する社会的施設
- 8 ♪「〇〇〇の花咲くころ、初めて君を知りぬ…」
- 11 インド、西アジアなどで食される平たいパン。発酵後窯焼きされる。

タテのキー

- 1 会社名、商品名などの文字をデザイン化したもの
- 2 人が住む家
- 3 工作、加工などの手間賃
- 5 ♪「どんぐりころころ〇〇〇〇〇〇、お池にはまっつてさあたいへん…」
- 6 保護者が安心して働けるよう、乳幼児を預かり保育する社会的施設
- 8 ♪「〇〇〇の花咲くころ、初めて君を知りぬ…」
- 11 インド、西アジアなどで食される平たいパン。発酵後窯焼きされる。

り	よ	う	あ	ん	じ
っ	か	ぜ	く	り	み
と	い	す	ら	ひ	
う	っ	す	ら	ひ	
	き	も	け	た	
き	よ	う	や	さい	

解答/No.215「ひとやすみ」

- 和歌山市 貴志 幸恵さん
和歌山市 杉谷 陸生さん
和歌山市 中村 潤子さん
和歌山市 藤本 満有さん
龍神村 天野 雪乃さん

貴志川線14の駅を訪ねる 14



かんろじまえき
甘露寺前駅 駅番号13
1日の乗降客 約430人
所在地 紀の川市貴志川町長山
神谷 治良

この駅が開業したのは1933年(昭和8年)です。
甘露寺前駅を降りてすぐに目にしたのが駅名が書かれた看板でした。

「鬼滅の刃」に登場する人物の甘露寺蜜離^{みつり}にあやかって、若者たちファンが大勢押し寄せるので駅名の看板もカラー(ピンク・緑)にしたのでしょうか?

「鬼滅の刃」ファンの聖地と言われている甘露寺には甘露寺前駅より徒歩で西貴志保育所前を通り5分少々でいくことができます。

また、大賀蓮で有名な平池緑地公園は駅からすぐ南にあります。

1周1.5Kmの平池は散策コースも整備されていて、和歌山の「朝日・夕日100選」にも選ばれています。池ではたくさんの「かも」たちが優雅に遊んでいます。

古墳がいくつかあり池の中や散策コースからも見ることができます。(駅の案内板より)

大賀蓮は池の案内板によると2千年以前の地層より発見された種子が発芽したものだそうで、1951年(昭和26年)理学博士大賀一郎博士の名にちなんで大賀蓮と命名された。開花の時期(7月上旬～8月中旬)には大きなピンクの花が見る人の目を楽しませてくれるとあります。(午後には花卉を閉じる)



2022年度総代選挙公告

第66回通常総代会開催に向け、総代候補者の立候補を受け付けます。

期間は2022年3月1日から3月22日までの間。
医療生協本部事務局および生協病院、各診療所・事業所の担当者までお申し出ください。

詳しくは、ホームページが病院、各診療所・事業所の公告掲示をご覧ください。

和歌山中央医療生活協同組合
総代選挙管理委員会

ボランティア紹介

河西地区 無くてはならない ボランティアさん



河西地区くすみ支部では、年2回子どもたちの夏休み、冬休みにあわせて工作教室を開催しています。元運営委員の森教二さんの指導のもと、夏は学校に提出用、冬はお正月に楽しめる物を色々考えてくれて、子どもたちもたいへん楽しみにしています。

去年12月はしめ縄づくりをおこないました。子どもは小学生1名の参加でしたが、大人の方が10名の参加。小学生にはちょっと難しかった様ですが、大人は苦労しながらも楽しく作っていました。今年のお正月には、手作りのしめ縄が玄関に飾られたことでしょう。

最初、森さんがボランティアとして関わってくれたのは、マジッ

クサークルでした。

その後、地区主催のウェルカムパーティー、河西地区夏まつり、新春のつどい等で、いろいろ活躍していただいています。今はコロナ禍で行事はちょっと休憩中です。

この他に、くすみ支部ニュースの発行、子ども・大人向け算数大好き講座、大人と小学生の「今日からマジシャン」教室、大人と子ども向け絵本の学習会、つどいホール(昼食会)での脳トレマジックなどいろいろ関わっていただきました。

これからもどうかよろしくをお願いします。

和歌山で初めて！住民投票条例案の直接請求を行うも、条例案は否決

署名活動へのご参加ありがとうございました

2021年11月6日(土)から12月5日(日)までの1ヶ月間実施したカジノ誘致の是非を問う住民投票条例の制定を求める署名活動は、多くの市民のみなさまの共感を得て、必要法定数(6,162筆)の3倍以上にあたる、20,039筆の有効署名を集めることができました(無効率4.3%)。

新型コロナウイルス感染症が広がるなか、署名活動にご支援ご協力いただいた組合員のみなさまに心より感謝申し上げます。

1月25日～27日、条例案を審議・採決する臨時議会が開催されました。議会では6人の意見陳述人が、「住民投票で市民の声を聞いて」「大事なことはみんなで決めて」と発言し制定を求めました。議会では私たちが提出した条例案と、その条例案を土台にした修

正案がともに否決されました。

住民投票を求める運動がなぜ起こり、1ヶ月で2万39筆もの署名が集まったのか、市長と修正案に反対した議員は理解できていないと言わざるを得ません。

議会直後私たちは、今回の臨時市議会の事実を広く市民のみなさんと共有し、IRカジノ誘致の施策を含め今後の和歌山市の未来について考える協同の輪を広げていくため引き続き運動していきますと声明を発表しました。

引き続き住民自治が根付く和歌山市をつくっていくために、ごいっしょに考えていきましょう。

春を感じるアサリの酒蒸し



★つくった人からひと言

今回は春に美味しいあさりとスナップえんどうを使ってみました。春キャベツやカブなどをつかってみてもおいしいので是非お試しください。



〈一人分〉エネルギー 208kcal 塩分 1.3g

材料(2人分)

- あさり……………200g 塩……………少々
- スナップえんどう……………100g こしょう……………少々
- プチトマト……………8個 オリーブオイル……………大さじ2
- ニンニク……………少々 酒……………大さじ4
- とうがらし(輪切り)……………少々

〈作り方〉

- 1 あさりは砂抜きし、軽くこすり合わせて洗い、ザルにあげて水気を切っておく。
- 2 スナップえんどうは筋を取り、ニンニクはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイル、ニンニク、とうがらし、スナップえんどう、塩、こしょうを入れ火にかける。
- 4 鍋が十分にあたたまり、スナップえんどうが炒まり始めたらあさり、プチトマト、酒をいれ蓋をして加熱する。
- 5 あさりが開いてくれれば完成です。 ※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。



編集後記

全国的にコロナ禍の影響で生活に困窮されている方が増えています。他県でも食糧支援や相談会など暮らしに寄り添うとりくみがひろがっており、和歌山中央医療生協でも、フードバンク＆なんでも相談会をこれまで2回開催してきました。1回目開催時には約50人、2回目では約140人の人が利用され、子育てをされているお母さんやお年寄り、現役世代の方など、和歌山においても日々の暮らしに困っている方がたくさんいることがよくわかりました。

現状では季節毎の開催に止まっていますが、できればもっと頻度を増やすことや、日常的に困っている方を支援できる体制づくりを考えていきたいと思っています。

一方で、日々の暮らしに困窮されている方が増えていることについて、もっと公助として行政による支援も必要だと感じます。社会的セーフティネットが拡充され、誰もが住み慣れた町で安心して暮らせることを願います。(K・A)

※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