

2022年5月

第280

〈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 ……23,370 人
- 出資金 ……993,215,100 円
- 一人平均 ……42,500 円  
出 資 額

2022年3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



## 養翠園（和歌山市）

紀州藩主によって造営された庭園です。庭園内の池には海水が引き込まれていて、めずらしい造りになっています。松を中心とした植栽になっていますが、5月には、アヤメの花が咲きます。

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
- 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



# 和歌山中央医療生協とSDGs



和歌山中央医療生協は「いつでも、どこでも、誰もが安心できるよりよい医療と福祉をめざします。」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。

## SDGsとは

みなさん17色のドーナツ型のバッジをよく見かけるようになりました、これがSDGsのシンボルマークです。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、日本でも、国や地方公共団体、私的企業がそれぞれ積極的に取り組んでいます。



## 17のゴールは

- 1. 貧困をなくそう**  
あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ
- 2. 飢餓をゼロに**  
飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する
- 3. すべての人に健康と福祉を**  
あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する
- 4. 質の高い教育をみんなに**  
すべての人に包括的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する
- 5. ジェンダー平等を実現しよう**  
ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワーメントを図る
- 6. 安全な水とトイレを世界中に**  
すべての人に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する
- 7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに**  
すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する
- 8. 働きがいも経済成長も**  
すべての人々のための持続的、包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用およびディーセント・ワーク(働きがいのある人間らしい仕事)を推進する
- 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう**  
強靱なインフラを整備し、包摂的で持続可能な産業化を推進するとともに、技術革新の拡大を図る
- 10. 人や国の不平等をなくそう**  
国内および国家間の格差を是正する
- 11. 住み続けられるまちづくりを**  
都市と人間の居住地を包摂的、安全、強靱かつ持続可能にする
- 12. つくる責任 つかう責任**  
持続可能な消費と生産のパターンを確保する
- 13. 気候変動に具体的な対策を**  
気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る
- 14. 海の豊かさを守ろう**  
海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する
- 15. 陸の豊かさを守ろう**  
陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る
- 16. 平和と公正をすべての人に**  
持続可能な開発に向けて平和で包摂的な社会を推進し、すべての人に司法へのアクセスを提供するとともに、あらゆるレベルにおいて効果的で責任ある包摂的な制度を構築する
- 17. パートナーシップで目標を達成しよう**  
持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

となっておりそれぞれに平均10個ずつくらい同じようなターゲットが存在し、合計で169個あるので169のターゲットとされています。

たとえば、「貧困をなくそう」のターゲットは、

- 1.1 2030年までに、現在1日1.25ドル未満で生活する人々と定義されている極度の貧困をあらゆる場所で終わらせる。
- 1.2 2030年までに、各国定義によるあらゆる次元の貧困状態にある、すべての年齢の男性、女性、子どもの割合を半減させる。
- 1.3 各国において最低限の基準を含む適切な社会保護制度および対策を実施し、2030年までに貧困層および脆弱層に対し十分な保護を達成する。
- 1.4 2030年までに、貧困層および脆弱層をはじめ、すべての男性および女性の経済的資源に対する同等の権利、ならびに基本的サービス、オーナーシップ、および土地その他の財産、相続財産、天然資源、適切な新技術、およびマイクロファイナンスを含む金融サービスへの管理を確保する。
- 1.5 2030年までに、貧困層や脆弱な立場にある人々のレジリエンスを構築し、気候変動に関連する極端な気象現象やその他の経済、社会、環境的打撃や災害に対するリスク度合いや脆弱性を軽減する。
  - 1.a あらゆる次元での貧困撲滅のための計画や政策を実施するべく、後発開発途上国をはじめとする開発途上国に対して適切かつ予測可能な手段を講じるため、開発協力の強化などを通じて、さまざまな供給源からの多大な資源の動員を確保する。
  - 1.b 各国、地域、および国際レベルで、貧困層やジェンダーに配慮した開発戦略に基づいた適正な政策的枠組みを設置し、貧困撲滅のための行動への投資拡大を支援する。

中身を見てみると1.2の最後に書いてある「～半減させる」という具体的な目標もあれば、1.3「～十分な保護を達成する」という漠然としたものも含まれています。そのため、169のターゲットのさらなる詳細版である具体的な数値目標が書かれた232の指標が策定されています。このようにSDGsは単なるスローガンではなく、かなり具体的な課題です。



## ① 貧困をなくそう

### 無料低額診療事業

経済的に不安のある方にも適切な治療を受けていただくために、2011年9月1日から和歌山生協病院・和歌山生協病院附属診療所・生協芦原診療所・河西診療所・生協こども診療所において、2021年10月から老人保健施設松寿苑において、社会福祉法に基づく無料低額診療事業を実施しています。開始以来約8000名以上に適用しており、減免金額は2000万円を超えています。県内でこの制度を実施しているのは2法人(済生会と当法人)のみであり、医療生協の社会的役割として、組合員のみならず地域住民の医療を通じた生活改善に寄与しています。

また、保険薬局において「持ち合わせがなく薬代が払えない」などの切実な声がかかれたり、診療所において「薬局での薬代が減免されないならあまり意味がないから」といって申請をあきらめたりする方もいます。無料低額診療事業の対象者の保険薬局での窓口負担の助成を行政に要求しています。引き続き、経済的な理由による受診抑制を防ぐために、無料低額診療事業拡大の運動を広げていきます。

### SDHの視点での医療

SDH(Social Determinants of Health・健康の社会的決定要因)の視点をもって医療活動を展開しています。人々の健康や病気は、遺伝子や生活習慣など生物学的要因だけでなく、社会的・経済的・政治的・環境的な条件に影響を受けることが広く認められています。SDH(健康の社会的決定要因)に着目したHPH(Health Promoting Hospital and Health Services・WHO(世界保健機関)が呼びかけ、健康格差対策など健康なまちづくりに取り組む医療機関などが結集したもの)活動や社会保障拡充の運動を通じ、健康格差対策をすすめています。

### フードバンクとなんでも相談

コロナ禍のもと、「フードバンクとくらしのなんでも相談会」を夏と冬に開催、夏は54組、冬は158組の方に物資を支援しました。相談会には冬は2件の相談がありました。ひきつづき「いのちの相談所ポスター」「支えあいシート」や宣伝カーも活用し、困りごとを抱える地域組合員・住民に寄り添う活動を行いました。



## 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(健康づくり)チャレンジ」を実施しています。

2021年は和歌山中央医療生協とわかやま市民生協が共催し、行政や県生協連からも後援を得て10月、11月に実施しました。これは、運動・食生活・禁煙・禁酒など、自分で取り組める生活習慣目標を決め、誰でも簡単にできる2ヶ月間の健康づくりです。何かを始めたいけど何から取り組んだらいいのかわからない、一人ではなかなか続かない、という方々から、このヘルスアップチャレンジをきっかけに日常生活の中で手軽に楽しく健康づくりを始められた、と好評を得ています。

また、ヘルスアップチャレンジとあわせて、「キッズチャレンジ」も実施しています。これは、こどもの肥満や生活習慣の乱れが問題視されている現在、将来の生活習慣病予防のためにも気軽にたのしく子ども達が取り組めるチャレンジです。

### まちかど健康チェック

コロナ禍で現在は実施できていませんが、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。血圧測定・体脂肪測定・尿塩分チェックなどの健康チェックの普及により健康の啓蒙活動をするため、職員と地域組合員が協同して地域住民に向けた保健活動を実施することを目的としています。

コロナ禍でこそ健康診断をすすめるよう大腸がん検診をはじめとした自治体が健診の推進も実施しています。

### 健康体操

コロナ禍でも、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。



## 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

様々な教室を開催し、自分の地域の困ったを解決するための社保学校、健康チェックを実施し支部や班で健康を上げる保健教室、高齢期の様々な問題を解決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。

### 通信教育

医療福祉生協の人づくりとして、組合員と職員が「ともに学び育ちあう」視点で、医療福祉生協連の通信教育に取り組んでいます。毎年約200名弱の組合員・職員が受講し、「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめています。



## ⑥ 安全な水とトイレを世界中に

昨年の水管橋の崩落による北部断水の際は、東・中、河西地区の組合員に電話で状況確認をすすめる、151件と対話し相談対応、うち18件に水を届けました。



## 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

コロナ禍で格差が広がり生活苦を抱える人が増えています。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、生活の困りごと相談を行っています。生活全般にわたっての相談を各事業所でを行っています。各診療所では専門家による法律相談も実施しています。



## ⑪ 住み続けられるまちづくりを

この11番目の目標は、医療生協の事業と運動の目標そのものです。



## ⑯ 平和と公正をすべての人に

### 平和と社会保障を守るとりくみ

ロシアによるウクライナ侵略は多くの罪のない人々を苦しめています。戦争に反対することはSDGsの大きな目標です。また、憲法9条は、日本の平和だけでなく世界の平和を守るためにも堅持すべきです。

少子高齢化がすすむ日本だからこそ、憲法25条に定めた生存権を重視し、福祉や社会保障に力点を置いた国づくりをすすめるべきです。

「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。



## ⑰ パートナ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、九州北部豪雨災害、西日本豪雨災害、広島などの豪雨災害など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帯し、物心両面での支援を継続してきています。



# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

## 南地区 5支部がお花見親睦会を開催

南地区では5支部が親睦会を開催しました。

トップバッターの岡崎支部では、24日に岡崎団地集会所に13名が集まり、交通公園までぼちぼち歩きました。前日までの寒さで桜は数輪しか咲いていませんでしたが、大輪の椿を見ながら公園のベンチでお弁当を頂きました。道中は木蓮、こぶし、ぼけ、沈丁花、蓮華、水仙などたくさんの春の花を愛でることができました。歩行距離は往復で約9kmです。

週が変わって開催された4支部の親睦会は、桜が満開でした。それぞれ脳トレゲーム、和歌山弁ラジオ体操、ビンゴゲームなどを楽しみ、公園でお弁当を食べました。29日に南支部が20人で岡東公園にて親睦会。30日に広瀬支部が25人で広瀬自治会館と岡東公園で親睦会。同じ日に西支部は24

人で湊御殿会館の公園で親睦会。31日の安原支部は雨の予報の中、29人で本渡会館にて親睦会をしていま

したが、ちょうどお昼前に晴れてきたので、公園に移動して桜の下でお弁当を食べました。

コロナに負けず一年間活動できたことを感謝し、班を越えたメンバーで楽しく交流し、外でお弁当を食べて心晴々。今年度も頑張ります。



## 東・中地区 久しぶりの外出企画に会話も弾んだ「お花見会」

東・中地区の2つの支部と1つの地区でお花見会が行なわれました。3月29日には中地区が大新公園で、3月30日には河北東支部が府中神社で、宮支部が4月1日に津秦天満宮で、花見を行ないました。

中地区はおもにサークル活動に参加されている組合員さんに呼びかけして、当日は26名が参加しました。感染予防に気をつけながらお弁当をみんなで食べ、大勢でレクリエーションを楽しみ、会話も弾みました。家に閉じこもり気味だった組合員さんも久しぶりの外出企画にたいへん楽しんでもらえました。

河北東支部は恒例の「お花見会&ウエルカムパーティ」として行ない、15名の参加でした。参加者全員に自己紹介を行ってもらいました。ビンゴゲーム大会を行い、一人一

人に、幕の内弁当とお茶をお渡しして、現地解散となりました。早くみんなで会食したいものです。

宮支部のお花見には約20名の組合員が参加しました。アコーディオンの演奏で童謡を歌ったり、ビンゴゲームを楽しみました。



## フレイル予防で健康に 第8回

### 運動の実践① 準備運動編

リハビリテーション課 左畑 千佳



今回から自宅で手軽に始められる運動を紹介します。

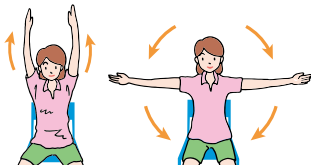
#### Point

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしましょう！  
足底がしっかり床につく高さの椅子を選びましょう！  
息をこらえないように、声に出して数を数えましょう！

#### ① 深呼吸（運動の前後）3回

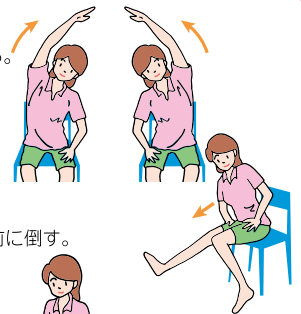
鼻からしっかり息を吸いながら、両腕を前から上げる。

ゆっくり息を吐きながら、腕を横におろす。



#### ② 両脇腹を伸ばす運動 左右3回

片方の手を上に、反対の手を腰に当てる。体を傾けて8秒カウント。ゆっくり戻す。



#### ③ 太もも裏伸ばし 左右3回

少し前のほうに座り、片足を伸ばす。つま先は上向きで！背筋を伸ばし、足の付け根からお辞儀するように体を前に倒す。10秒カウントし、ゆっくり体を起こす。



#### ④ お尻伸ばし 左右3回

片方の膝を曲げ、胸に近づけるように抱える。10秒カウントし、ゆっくりおろす。



#### ⑤ 足趾グーパー 10回

足趾をしっかりと曲げる。足趾の間をしっかりと広げる



#### ⑥ 足踏み 20回

両手両足を左右交互にしっかりと振りながら足踏みする。





小西 教之所長

## 様々な ダイエット法

米国では、成人の70%以上が過体重か肥満であり、それによる健康被害も多発しているようです。ダイエットすることは、

強く推奨されており、それにコストと時間をかけることは価値あることと思われています。およそ40種類のダイエット法が知られており、かなり過激なダイエット(3か月で10kg減)も病

気予防を含めた栄養学的に長期続けられるダイエットまで幅広く普及しています。

例えば、アトキンス式ダイエットは、炭水化物(以下カーボと略)と糖を極限まで減らし、野菜とフルーツを多用し脂肪の少ないチキン(皮をのぞいた)

のレシピを推奨しています。

ケト式ダイエットは、カーボの代わりに高脂質の食事内容にして、体の脂肪をエネルギーとして利用し、体脂肪を減らすダイエットです。

HMR式ダイエットは、健全な食事とより身体活動を増やしてカロリーの消費を目指しています。

メイヨークリニック式ダイエットは、野菜とフルーツは欲しいだけ摂り、糖やアルコールはダメ、魚と皮なし家禽(食用の鳥)を少量すすめる方法です。

間欠性ダイエットは、空腹時間を長くし、糖の代わりに体内の脂肪をエネルギーとして脂肪を減らすとしています。16時間断食(朝食抜き、昼12時と夜8時に食事を摂る)週に2回24時間断食するなどのやり方もあります。

菜食中心主義も普及しており、動物性蛋白や脂肪を摂らないダイエットも結構人気あるようです。

より健全で長期可能なダイエットでは、地中海ダイエット

はオリーブオイルと魚中心の食事スタイルとなっています。

またDASHダイエットは、高血圧治療の一環としての食事療法で、減塩と野菜及びフルーツを多くとる内容となっています。

またそれぞれのダイエットにもオンラインのサポート体制や野菜やフルーツ以外のパックにされた食品(リキッドやスナック)を宅送して減量の成果を競っています。

## 食事だけの ダイエットは危険

要は、内臓脂肪や体脂肪を減らし骨や筋肉を維持強化しなければなりません。食事だけのダイエットは危険です。身体活動もぜひ一緒に取り入れてください。効果は倍増します。明日から開始しましょう。



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

## 「病院内に入らずに実施できる医師体験」を実施



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、ここ2年間はWeb医療セミナーという形で実施していた高校生医師体験ですが、職員の皆さんの協力によって「病院内に入らずに実施できる医師体験」を実施することが出来ました。

参加する高校生には体温測定と抗原検査を受けてもらい、感染対策を行ったうえで血圧測定体験や実際の器具を使った体験を行いました。

高校生からは「初めて現場の人から話を聞いてためになった」「医師だけでなく、色々な医療の仕事に興味



味が湧いた」「年の近い医師の方と話せて良かった」「生協病院の事を今日まで知らなかったけど自分の目指す医療とあっていると思った」といった感想が出されました。

# 読者のひろば

## 春を感じほっこり

コロナがいつまでもおさまらず、趣味の活動が休止中です。そんな日々、道端に咲くすみれや、ウオーキング途中のお家の梅の花に、春を感じほっこりしています。

和歌山市 横瀬 典子



## 太極拳も元のように

表紙のどんまか通りのお雛飾り、今も並べられてるのですね。何年か前に訪ね、山崎邸でゆっくりさせてもらいました。コロナ禍の1、2月もう3月です。どうか段々と収まり、太極拳の活動も元のように始められるよう祈るばかりです。

和歌山市 山野井 弘子

## なるほどと読んだ体験記

ダイエツト体験記、何回も読みました。とくに夜は休憩時間。なるほど、なるほど。空腹に馴れる、空腹を楽しむ、深い言葉で、まるで修行僧のように感じましたが、少しでも自分の生活に取り入れたいと思いました。

和歌山市 日下 敏子

## ジムでがんばってます

退職後、気楽な生活を送り体重MAXになってしまいました。一念発起して近所のジムに通うことになりました。高齢で元気がいっばいの方々が、親切な方々と共にごんばっています。

貴志川町 栗山 みつ子

## やりたいこといっぱい

コロナが猛威をふるい始めてから腰痛症が悪化して、たがいま療養中です。コロナがおさまる頃には痛みも治まってウオーキングや旅行など、やりたいことがいっぱいです。

和歌山市 木野 茂生

## いつでもカバンにレジ袋

私も主人も、レジ袋を忘れずに買う物のときは持っています。カバンの中にはいつもレジ袋を入れてあります。

和歌山市 島本 恵子

## 医療費2割負担は苦しい!

我が家には91歳の祖母がおり、病院や薬局のお世話になっていきます。そこへ医療費2割負担になると、

とても苦しいです。なんとか2割負担にならないよう願っています。

和歌山市 吉川 季和

## ウクライナ侵襲許せない

ロシアがウクライナに侵襲しました。自分の思い通りにならないからと、武力で他国を支配しようとするなど、許せません。

和歌山市 山本 敏彦

## お雛飾り見てきました

今日、とんまか通りの商店街のお雛飾りを見てきました。百年前の人形の装飾品が、なぜか金色に輝いてきたという話を聞いて、とても不思議でした。人形も山崎邸もこのまま大切に保存してほしいと思います。

紀の川市 匿名希望

2022年7月より開校

## 日本医療福祉生協連 介護福祉士実務者研修

詳細のお問い合わせは下記まで  
☎070-2289-6465  
介護福祉部 (坂口まで)

## 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 ~ 午後2:00 ~  
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		おおみや診療所		月	
	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			
	発熱 風邪外来 小児科	予約診	新患 診療	予約診	外科	整形外科	皮膚科	内科 特診	内科	午後診	夜診	午前	夜診	午前	夜診	月	
	佐藤	土生 (第4)	小西	田端	松本	国本	三谷 松岡	小西 喘息	アレルギー 特診 (予約制)	佐藤	山本	木津	木津	奥村	奥村	火	
火	佐藤	土生	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	奥村	火	
水	佐藤		小西 細部	内田	畑	三谷	田端	松岡 小西	子育て・ 発熱外来 (予約制)	細部	山本	山本	木津	奥村	奥村	水	
木	佐藤	古田 (第1・第3)	小西 細部	土生	岡井	上垣内					山本	内田		奥村	奥村	木	
金	佐藤	古田	内田	土生 (第1・第3)	坂口	小西	田端	松本	特診 (予約制) 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				第2・4 午前 中山					山本	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、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.218

1	2			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 高いところからの景色はいいもんだ

- ヨコのキー**
- 春の2枚貝。はまぐりより小型？
  - どちらかといえば勝っていること。
  - 「ない方が〇〇ね」
  - 鉛筆の真ん中
  - 都合が悪いと公文書を〇〇するのね
  - 区別、優劣がつきにくいこと。「いすれがアヤマか〇〇〇〇〇〇〇〇」
  - 灰汁と書きます
  - 育って成長すること
  - その道に優れていても時には失敗することも。「〇〇も木から落ちる」
  - 京都の山。〇〇〇〇百人一首
- タテのキー**
- 食物が長持ちしないことを〇〇が早いと言っ
  - おにぎりはたいいていこの形？
  - ♪「おお〇〇〇〇はみどり 草の海 風が吹くよ」
  - 初夏のころの走りのカツオ
  - 映画「幸福の黄色いハンカチ」島勇作を演じたのは〇〇〇〇〇〇〇〇 健さん
  - よく似ていますが青のりとは違う種類。緑藻
  - ユニークな研究に与えられる〇〇・ノーベル賞

〈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名の方にクオ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。

- 必切/6月末必着
- 発表/本紙282号(2022年9月号)
- 宛先/8ページに掲載

〈当選者発表〉健くらパズルNo.216の正解は「かるしうむ」でした。応募総数82通のうち正解は82通でした。抽選で次の5名の方々にクオカードをお送りします。

ま	ゆ	だ	ま		つ
い	き		く	う	り
む	だ	あ	し		ば
	る		た	い	し
て	ま	り		ん	
ん		き	が	か	り

和歌山市 山本早由合さん  
和歌山市 堀川 忠志さん  
和歌山市 髭白 莉奈さん  
和歌山市 野崎 博美さん  
石井 秀治さん

## 貴志川線14の駅を訪ねる 15



### 貴志駅 駅番号14

1日の乗降客 約700人

所在地 紀の川市貴志川町神戸

神谷 治良

この駅が開業したのは1933年(昭和8年)です。甘露寺前駅を出発した電車は2分ほどでビートルズの楽曲「ストロベリー・フィールズ・フォーエバー」Strawberry Fields Foreverをアレンジした曲と共に貴志駅に到着します。発車の際も同じ曲が流れます。電車を降りるとすぐに目に入るのが「おもちゃ」「たま」「いちご」の3基の鳥居です。駅のホームの階段を下りるとタマグッズがいっぱいの売店があります。

駅舎は2010年(平成22年)に旧駅舎が取り壊され現在のネコの顔をモチーフにした建物に建て替えられました。貴志駅より歩いて約10分のところにある大國主神社(地元では「おくにっさん」と呼ばれている神社)があります。鎌倉時代から伝わる全国的にも珍しい神事、大飯盛物祭おみけもりものまつりという祭があるということですが、毎年行われるということではないようです。

駅から歩いて10分程の所に貴志川に架かる諸井橋があります。橋を渡ってすぐの川原にきしべの里公園がありますが6月には「ほたる」が乱舞する姿を見ることができます。

わたしが訪ねた3月下旬には「新型コロナウイルス感染拡大防止のためホテル関連のイベント等は、中止となりました」との張り紙がしてありました。(ホテルの見ごろは5月下旬～6月初旬です)

また 貴志駅より約1kmのところいちご狩り園があり(2月～5月中旬)家族連れ等で賑わいます。



### 新入職員



南地区はコロナ感染対策で「ボランティア」として集団で関わってもらえる行事はお休み中です。ですが、職員の手が回っていないところを助けて下さる組合員さんが何名もいらっしゃいます。

特に組合員活動で使うホールなどは、職員より先に不具合に気づいて下さり、複数の方に電球の取り替え、ブラインドや吊り戸の修理をして頂きました。駐車場に雑草が茂ってきたら、何日もかけて草引きをして下さる方も。最近では、診療所の花壇を見た金曜ヨガサークルの方が「草引いてもいいかな？良かったらお花も植えてあげる」と声をかけて下さり、草引きから太くなったハーブの剪定までして下さい、可愛いお花を植えてくれました。手入れの直後から、デイの利用者さんや患者さんが「お花キレイに植えてるね」と声をかけてくれています。今は蕾の多いお花たちですが、この記事が掲載される頃には今を盛りとばかりに咲き誇っていることでしょう。

## 打田支部

## 楽しい「お疲れさま会」とお花見

打田支部では3月30日に支部活動のお疲れさま会を行いました。まずは、運営委員会です。今年度の活動を振り返りました。

第6波による感染拡大の影響で、今年度の活動方針の柱である組合員訪問が満足に行えず、仲間ふやし年間目標を達成することができなくて残念な振り返りとなりましたが、このお疲れさま会に合わせて班会に新しい仲間を迎えて加入を1件持って来てくれた運営委員さんがいて、7割達成となりました。

その後、長田観音さんに移動し、桜を見ながらお弁当をいただきました。汗ばむくらいの陽気で、桜もちょうど満開となり、楽しいお疲れさま会とお花見になりました。最後はみんなで「早くコロナが治まりますように」「みんなと一緒に楽しく集まれますように」と祈願しました。



## 海老しんじょうと野菜の揚げ出し

ためして  
クッキング 151

### ★つくった人からひと言

揚げ野菜はお好みで変えてみてください。  
根菜のレンコンや大根、小芋も揚げるとおいしいのでオススメです。

### 材料(2人分)

海老しんじょう

- むきエビ…………… 100g
- はんぺん…1枚(70～90g)
- 片栗粉…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1

揚げ野菜

- かぼちゃ…………… 1/8個
- ナス…………… 1個
- 人参…1cmの輪切り2枚
- いんげん…………… 6本

つゆ

- 出汁…………… 100cc
- うすくちしょうゆ…大さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 揚げ油 サラダ油…………… 適量



〈一人分〉エネルギー 468kcal 塩分 2.1g  
※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

### 〈作り方〉

- 1 かぼちゃ 1/8 を横半分に切り、6枚にスライス。ナスは縦半分に切り、皮に格子状になるよう斜めに切れ目をいれる。人参は皮をむき1cm大の輪切りにしておく、インゲン筋をとっておく。
- 2 むきエビは水で洗い水気をきってから包丁で細かく切る。さらにねばりがでるまでよく叩く。はんぺんは一口大に切っておく。
- 3 はんぺん、むきエビ、酒、片栗粉をボールにいれてよく混ぜる。
- 4 フライパンに材料が隠れるくらい油をいれて170℃まで加熱する。
- 5 油が温まったら、野菜を揚げる。
- 6 海老しんじょうは4等分に分けておき、スプーンなどでまるめながら揚げる。
- 7 小鍋に出汁、しょうゆ、みりんをいれてさっと火にかける。
- 8 油をよく切った、野菜・海老しんじょうを器に盛り付け温かいつゆをかける。

## 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。

花はつつじが咲き乱れ  
空には鯉のぼりが泳ぎ  
まさに風薫る5月  
何をしても絶好の季節となりました  
が、次から次へと新型コロナウイルスが現  
れてくるのは何とかならないものでしょう  
かねえ。  
5月の連休が終わる頃になると我が家では  
恒例の「粉撒き」をします。  
育苗箱200箱少々に半日かけて粉を撒  
き米作りの準備を行い、田植え(6月)の  
準備が始まります。  
農作業は年を重ねる毎にしんどさを感じ  
る度合いが増しますが、秋の収穫を楽しみに  
台風等の大きな自然災害のないことを祈  
りつつの作業です。  
最近の農業従事者は平均年齢が約66.8  
歳で200万人を切っていて食料の自給率  
は37%くらいだそうです。  
政府は2025年までに食料自給率を  
45%にする目標掲げているようですが  
現実的にみて非常に厳しい数字に思えます。  
若者たちは農業では生活が成り立たない  
という思いが強いのか、都会への憧れが卒  
業と同時に親元を離れていきます。  
わたしの目に入る範囲でも最近では70歳  
を超えた高齢者が農業の主役となり、耕作  
放棄地がどんどん増えて来ています。  
このままこのような状況が続くようだと  
食料の供給を外国に頼るという現実がさら  
に深刻な事態になっていくのではと憂慮し  
ているのはわたし一人だけでしょうか。  
(神)