

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 ……………23,293人
- 出資金…1,006,422,500円
- 一人平均 ……………43,207円
出 資 額

2022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-iryoseikyo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



白崎海岸 (由良町)

日高郡由良町にある白崎海岸の白い岩は、2億年以上前に形成され、石灰岩でできています。現在は白崎海洋公園として整備され、オートキャンプ場などもあるようです。

写真・文章／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 生協にじ …………… (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

介護のご相談は、それぞれの事業所か、ケアプランセンター生協中之島 073-422-3476 までお願いします。

2022年度生協強化月間方針

～みんなの工夫で新しい活動を創造し、居心地よくくらするまちをつくりましょう～

はじめに

コロナ禍でも今、私たちにできることを考え、組合員活動の前進をめざし、できる限りの活動をすすめてきました。地域の健康を守るとりくみでは、健康チャレンジや、フレイル・オーラルフレイル予防の体操などを広げ、個人でもできる健康づくりを広げてきました。

わたしたちはつながりの中で生きています。格差や貧困、暴力が蔓延する社会では健康になれません。戦争や核兵器はいのちを脅かし健康を破壊します。健康には居心地のよいまち、平和で公正な社会が欠かせません。

2月24日にロシア軍がウクライナへ軍事侵攻しました。いかなる理由であれ武力行使は許されるものではありません。「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」ことを理念にかかげる医療福祉生協として平和な社会の実現に力を尽くします。

今後も地域の感染状況から先を見通せない、したくてもできない組合員活動が予想されます。地域の財産でもある医療福祉生協の事業を支え、発展させ、医療福祉生協の安心のネットワークを広げるため、仲間ふやしと出資金ふやしのすすめ方を話し合ひましょう。

2030年ビジョン「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」を本格的に実践する年度である2022年度生協強化月間方針を提起します。

期間

2022年9月26日(月) ～ 11月30日(水)

目標

- いのち・健康・くらしを支える組織として、地域の期待に応えます。
- 「医療福祉生協に加入していてよかった」と感じられる地域活動や、事業活動を通じて、月間終了時までに仲間ふやし・出資金ふやし年間目標の8割の達成と、班づくり・班会開催、一緒に活動する人(担い手)をふやします。
- 感染予防対策を徹底して、つながりを絶やさず「こうしたい」「こんなことならできる」「やってみよう」で居心地よいまちづくりをめざします。
- 「誰一人取り残されない」社会を、地域住民が主体となった協同の力ですすめます。

支部や班のみなさんに呼びかけます。

- (1)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ょ。スタート集会までに成果をつくりもちよるようにましょ。(9月下旬から10月初旬に開催する)
- (2)積極的に組合員訪問を行い(状況によっては電話かけ)、コロナ禍での様子うかがい、地域で孤立している方の洗いだしと働きかけ、組合員加入の対象者の紹介、書き換えや家族加入のお願い、憲法署名などの課題に取り組みましょ。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ょ。月間期間中も継続ましょ。全組合員を対象とましょが不可能な場合は地域を限定して、年齢を限定しての実施も検討ましょ。
- (3)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ょ。結果班会を開催ましょ。
- (4)リストを作成し特別に手立てをとって増資にとりくみましょ。
- (5)シニア講座への参加、生協学校への参加、各地区・支部で保健教室や社会保障学校を開催ましょ。
- (6)健康づくりのサークルを再開、新たに作りましょ。家で簡単にできるフレイル予防体操を普及ましょ。

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下さい。
- 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下さい。

私の戦争の記憶

「戦争体験を聞く会」より



和歌山民医連の平和学校実行委員会では、若手職員の平和学習企画として「戦争体験を聞く会」を今年4月8日に和歌山生協病院で開催しました。戦争を体験された医療生協組合員さんに語り部となっただき、ご自身の貴重な戦争の体験話を若い世代にお話しいただきました。お話しいただいた組合員さんは、福島宏子さん、平井決さん、山本好延さん、山本滋子さんの4名です。健康とくらしでは、その体験記を数回に渡り掲載します。

あの時、紀の川の河原へ 逃げてなかったら

福島 宏子さん

和歌山大空襲

今から77年前、1945年7月9日深夜から未明にかけて米軍のB29爆撃機による空襲で和歌山市内において死者1,100人以上、約27,400戸が全焼しました。

7月9日の和歌山大空襲のときに私の家が燃えまして、そのときに逃げた経験は、今のウクライナの避難している人と重なって、毎日胸が痛みます。

私の家は、今の「CITY! WAKAYAMA」の並びにある宝くじ売り場の辺りだったと思います。もともとの家は畑屋敷だったんですが、道幅がすごく狭く消火活動ができないので、強制疎開ということで強制的に立ち退きさせられたんです。「CITY! WAKAYAMA」の並びに母親の実家がありましたので、そこへ一時立ち退いたんです。

そこに移って3日目に7月9日の空襲がありました。近所に大きな工場の防空壕が掘ってありましたので、そこにまず私と弟と妹の3人で逃げたんです。親が来るのを待っていたんですが、なかなか来なくて…。どこかのおじさんが「もう、ぶらくり丁の空、真っ赤やぞ」って言っているのが聞こえたので、慌てて飛び出したら、本当にぶらくり丁の空が真っ赤でした。

「こんな所におったら死んでしまう」と思って、弟と妹の手を引っ張って家の方に戻りかけたら、ちょうど母親が夏布団を持って私らを迎えに来ると出会いました。そのまま紀の川の河原へ4人で逃げました。あのとき紀の川の



河原へ逃げずに南の方角に逃げていたら、おそらく死んでいたと思います。その逃げる道筋は、今みたいに広い道ではなく、道筋の両方の家の軒先にひさしがちょっと出ていたので、その陰に隠れて布団を被って逃げました。

ひょっと見たら、機銃掃射といって、B29という飛行機が上から撃ってくるんですよ。飛行機に乗っているアメリカ兵のゴーグルを着けたその顔が見えるところまで低空飛行で、ババババッと撃ってくるんですよ。親子4人ケガもなく、そのまま逃げることができました。よく助かったなと思います。

紀の川の河原は畑になっていて、その畑の上に焼夷弾がバーッと落ちてきました。もう花火のように上で炸裂するんです。ちょっと「きれいだな」と思いましたけど、とにかく親子4人は何とかそこで夜明かしをして、朝になって父親と会うことができました。おかげで、うちは家族5人誰もケガもなく、生き延びることができたので、本当にラッキーだったなと今思います。

家は焼けて何も無い、どこへ行く所もないということで、親戚を頼って箕島へ行きました。箕島の学校へは転校できませんでした。いじめられてね。疎開者ということで、近所の子どもらにすごくいじめられて、とうとう学校へは行けませんでした。終戦までそこに住んで、終戦になってから和歌山へ戻ってきたんです。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

原水爆禁止世界大会開催 平和への祈り 肌で感じた

8月4日から、原水爆禁止世界大会が、3年ぶりに実参加で開催されました。あわせて、リモート参加でも全国から参加がありました。

集会には、全国、世界各国からの代表が集まり意見交換を行ないました。

今年6月には、核兵器禁止条約・第1回締約国会議が開かれ、核兵器をなくすことが世界の世論になったことが改めて確認されたと報告されました。

また現在、ロシアに侵攻され、核兵器の脅威にさらされているウクライナの代表は、「人類の共通の安全保障のために、この脅威(核兵器)を完全に除去することが必要です」と訴えました。

しかし一方では、唯一の戦争被爆国の日本が、アメリカ

の核の傘の下にあることを理由に、核兵器禁止条約への参加を拒否しています。これに対して世界からは、不満の声が高まっています。

6日に開かれたヒロシマデーには、全国から約1,600人が参加、リモートでは全国で1,800か所を超える地点から視聴が行われました。

和歌山中央医療生協からも今年は2名の職員が参加しました。「日本の人たち、世界の人々の広島への鎮魂、平和への祈りを肌で感じ日本人として8月6日を大切にしなければならぬと感じました」との感想がだされました。



フレイル予防で健康に 第10回

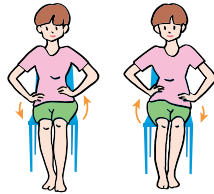
運動の実践③ バランス編

リハビリテーション課 左畑 千佳



①お尻歩き

レベル1: 背筋を伸ばし、姿勢を正す。姿勢を保ったまま、お尻を左右交互にゆっくり10回持ち上げる。



レベル2: 床に座り、膝を軽く曲げる。

足とお尻を左右交互に動かし、前に10歩進む。後ろに10歩進み、元の位置に戻る。

*慣れてきたら、腕も振ってみましょう。

*足の付け根あたりを使って動かすイメージ!



今回はバランス運動に挑戦してみましょう。

*無理のない範囲で行ってください。

*関節に痛みがでた場合は中止してください。

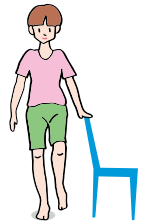
*レベル1が行えた方はレベル2に挑戦です!

②片足立ちバランス (左右2セット)

*椅子や壁などを支えに行いましょう! (できるだけ軽め、触れる程度で)

レベル1: まっすぐ立ち、目線も前を見る。そこから片足を5~10センチ持ち上げ、20秒キープ。

*難しい場合は5秒から始めてみましょう!



レベル2: 身体が傾かない範囲で、持ち上げた足を10回程度前後へスイングする。



今だからこそ観てほしい

前進座『一万石の恋』

昨年創立90周年を迎えた前進座が、同じ1931年生まれの国民的映画監督山田洋次氏とタッグを組んで創り上げた舞台『一万石の恋』を10月27日(木)和歌山城ホールで、昼と夜の2回に分けて上演されます。

コロナ、戦争…、社会全体がたくさん不安に覆われている今だからこそ、江戸の裏長屋に見られる「協同社会」の温かさ、「人を愛すること」がお金よりも名誉よりも幸せに繋がるという究極のメッセージをお届けしたい。そう思う思いを込めて今回開催されます。

「芸術の秋」にふさわしく、文化芸術に触れていただくこと、またコロナ禍で苦勞されている劇団を応援し伝統文化を守る意味でも、多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

チケットをお求めの方は、

和歌山中央医療生活協同組合 (TEL073-474-5121)

もしくは、お近くの医療生協各診療所窓口までお問合せください。





元気な高齢者でいるために 日々の食生活に注目！

知らず知らずに 低栄養状態に

高齢者の食生活の特徴は、独居や高齢者だけの世帯になると、同じものばかり食べる、買い物や調理が億劫になり、食事そのものへの関心が薄れ、食生活が単調になってしまいます。高齢者だけの世帯は、社会的孤立から外出する頻度も減り、運動不足や食事の時の会話の楽しみなどが減ってきます。朝食、昼食が一緒に1日2食になることも少なくありません。食事量の減少は栄養状態に直接悪影響を与えます。

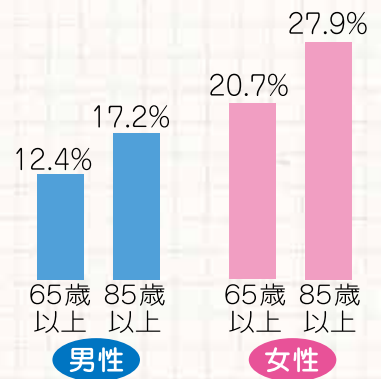
食事はただ食べるためのものではなく、楽しく、美味しく食べることで生きがいにもつながりますので重要視してください。

2019年度の国民栄養調査では、65歳以上の高齢者の低栄養状態は男性12.4%、女性20.7%となっています。また、85歳以上では、



古田 光明医師

高齢者の低栄養状態



男性17.2%、女性27.9%に増加しています。すなわち、年齢が上がるにつれていくにつれ、知らず知らずのうちに低栄養状態に陥っているのです。

骨折の危険性の増加 免疫力や 認知機能の低下

低栄養状態でなくても、高齢者は若いころに比べると、加齢とともに筋肉量の減少はしやすく、骨量も少ないので骨折の危険性は増加します。

高齢者になると、買い物に出かける回数は少なくなり、腐りやすい生鮮食品の購入を控え、保存がしやすい菓子パンや加工食品、即席麺やレトルト食品などの購入が多くなる場合があります。また、経済的に困窮している場合も、生鮮食品の購入を控えたり、食べる

量を制限したり、食べる食品が偏ったりすることに繋がります。

栄養不足の状態が続くと、免疫機能が低下し、風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。さらに認知機能の低下をきたしやすくなります。これらがいくつも重なると寝たきり状態や死に至る危険性も出てきます。要介護高齢者においては20～40%、入院中の高齢者においては30～50%の割合で低栄養が見られると言われています。

動物性たんぱく質を 多く摂ろう



高齢者は一度に多く食べられないので、ご飯は少なくし、肉、魚、卵、乳製品などの動物性たんぱく質を多く摂ることが重要です。年齢に関係なく体重1kg当たりの必要たんぱく質摂取量は1.2gです。低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針は①食のバランスをよくとり、1日3食きちんと食べ、食は絶対さける。②動物性たんぱく質を十分に摂取することが大切です。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



医療現場の実情や社会情勢のWeb学習会開催

6月20日から、毎週1回のWeb学習会を開催しています。和歌山生協病院と各事業所の医師・職員から「健康の社会的決定要因と人権」「コ

ロナ禍の病院」「訪問看護」「社会保障」など、医療生協組合員の方や他県の民医連の方にも協力いただき「ウクライナ侵攻」「沖縄の基地問題」などについて学びました。

大学では学ぶ機会の少ない、医療現場の実情や社会情勢について取り上げており、学生からは「実際の医療現場や患者さん一人一人の事を考える勉強ができていい経験になりました。」「ニュースを聞いているだけでは社会問題を知るには足りないと感じられました。」といった感想が出されました。



今後継続した学習会を実施し、民主的な学びの場を提供していきます。

今後継続した学習会を実施し、民主的な学びの場を提供していきます。

読者のひろば

戦争を思えば…

コロナもなかなかおさまる気配なし。息苦しくてマスク生活を続けられないと。ワクチンも何回打てばいいのやら…。でも、戦争で悲しむ人のことを思えば。

和歌山市 中井 光代

小太り婆さんは運動しています

50歳で退職してから、週2回のエアロビクスと毎日1時間のウォーキングを続けています。これ以上太らないように、「小太り婆さん」を自認しつつ、これからも健康維持にがんばります。

和歌山市 須佐 佳津子

ようこそ！

研修医さん

表紙の写真は、いつもすてきです。研修医の紹介。あいさつ、いいですね。秋田県と兵庫県からようこそ。これからもよろしくお願いします。

岩出市 古根川 みちよ

戦争はひとごとではないよ

かつて日本も戦争をしていたことを忘れてはいけません。ウクライナのこととはひとごとではない。現実にも自分にも起こりうるのだ。

和歌山市 土橋 照子



貴志川線は楽しい！

貴志川線、存続を願っています。ローカル電車なのに、力を入れているので、時々利用させてもらっています。電車に乗っているだけでも楽しい。ぜひみなさんも貴志川線に乗ってください。

和歌山市 匿名希望

大雨ばかりで心配です

しとしと降って、雨上がりに水たまりができるくらい雨がいいですね。この頃は、警報が出るくらいの大雨ばかりで心配です。

和歌山市 和久田 由起子



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
午後1:00～3:00
夜診5:00～7:00

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	夜診	小児科	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	
	予約診	予約診	新患	予約診	外科	整形外科	皮膚科	内科特診	内科	午後診	夜診	山本	山本	木津	木津	奥村	奥村	月	
火	古田	土生	佐藤	小西	畑	松岡	上垣内	三谷	坂口	三谷	坂口	山本	山本	木津	木津	奥村	奥村	火	
水			佐藤	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	古田	佐藤	小西	土生	岡井	上垣内					山本		内田		奥村		木	
金	古田	畑	佐藤	内田	土生	坂口	小西	田端	松本			山本		木津	木津	奥村	奥村	金	
土				交代診療				第2・4 午前のみ 中山						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。

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

〈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 夏休みの思い出

ヨコのキー

- 大、角栄、圭、卓志といえはこの苗字
- アメリカアニメ。猫とねずみの『〇とジェリー』
- デラウエア、巨峰、マスカットといえ
- 説話や作り物語などを絵に描いた巻物の霊獣
- 夢を食べると言われる中国に伝わる霊獣
- 味覚の一つ。甘いものを食べたときに感じる味
- 商売、売り買い
- 1989年導入。3%、5%、8%、10%といえは?
- 来年導入されるインボイス制度が大きな問題に

タテのキー

- 例。比喩
- 日本固有の伝統芸能。成田屋音羽屋、播磨屋などの掛け声も
- 順に受け持つ仕事の番にあたる
- 一つ一つ数え上げる。「〜にいとまがない」多すぎて数えられない
- 共同目的のために結成する団体。協同、労働
- 会を維持するために会員が出す費用
- イネ科、水辺にはえ、ススキに似る。茎を編んですだれにも
- よりをかけてより合わせる。「縄を〜」

〈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。

〈当選者発表〉

218の正解は「かたぐるま」でした。応募総数84通のうち正解は83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。

あ	さ	り	ま	し
し	ん	は	き	
	か	き	つ	た
あ	く	が		か
お		は	つ	く
さ	る		お	ぐ

和歌山市 佐藤 興一さん
和歌山市 神徳 美佐さん
和歌山市 中野 茂さん
和歌山市 服部都史子さん
紀の川市 根来 成嘉さん

解答/No.218「かたぐるま」



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり① 新連載スタート

今号から「和歌山西國三十三ヶ所観音霊場めぐり」をもとに、和歌山市内の三十三ヶ寺の紹介を行なっていきます。

観音さま、正式には「観世音菩薩」のことを指します。いつから制定されたのか定かではないようですが、和歌山市内にある三十三ヶ寺の観音さまをめぐって悩みや苦しみの救済を求めて、三十三ヶ寺をめぐりようになったようです。紀州徳川家に何らかのゆかりのお寺が多いのもその特徴といえそうです。昭和4年ごろの巡拝案内略図が残っているようですが、それ以後、いくつかのお寺が違うお寺になり、現在の形になったようです。

今回は、2010年に発行されたガイドブックをもとに、順番に紹介していきたいと考えています。

環境に良いこと・災害への備え



「私のとりくみ」大募集!

みなさん! 最近の異常気象、大雨や土砂崩れなどが心配ですね。近い将来起こる南海地震など災害への「備え」が重要です。また、ゴミ・省エネなど環境を守る「とりくみ」も大切です。

みなさんが家庭や地域で日頃とりくんでいる「環境に良いとりくみ」「災害への備え」を教えてください。

応募頂いた方の中から委員会で選定し、10名程度の方に粗品を進呈します。

〈応募方法〉

ハガキ・封書で応募して下さい。

「氏名・住所・電話番号」を必ず記入下さい。

締め切りは11月15日。写真の添付大歓迎

〈送り先〉

〒640-8390 和歌山市有本138-14

和歌山中央医療生協 「環境・防災委員会」宛

パズルの回答と一緒にでもOK

(「健康とくらし」編集委員会宛)

野菜の無人販売で「医学生ゼミナール」へカンパ活動



東中地区では、和歌山県で初めて開催される「医学生ゼミナール」の支援として、四ヶ郷支部の組合員さんを中心にカンパ活動に取り組みました。組合員さんのところで収穫した野菜を病院地下の無人販売コーナーで職員向けに1袋100円で販売しました。6月27日からスタートして8月5日までで、452袋を販売しました。売上は41,056円となりました。四ヶ

郷支部の組合員さんが連日猛暑の中、野菜の収穫から袋詰めをして届けてくれました。

8月10日に、和歌山民医連へカンパ金を贈呈しました。医学生の活動が少しでも広がる様にと連日ご奮闘をしてくださいました。今後ともこの様な取り組みがあれば積極的に活動していきたいとの事でした。

声かけ合って増やそう「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、無理と思っ

ていませんか。和歌山では、今年で16年目の「ヘルスアップチャレンジ」と4年目の「キッズチャレンジ」に取り組めます。この2年コロナ禍でも実施してきました。

大人の参加数をふやしましょう。1人でもできるチャレンジです。向こう3軒両隣に気軽に声をかけてください。

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O×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人のエントリーを目指します。

終了後、各事業所・本部へ提出で「参加賞」を呈呈。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ていき、健康づくりの輪を皆さんと一層大きなものにしていきましょう。



フルーツとアイスのクレープ

ためしてクッキング 153



家にある果物をよこに添えると更に美味しくいただけます。アイスは好みに合わせて変えてみてください。

材料(2人分)

- | | | |
|----------------|-------------------|---------------|
| ●牛乳…………… 100cc | ●バター…………… 10g | 〈一人分〉 |
| ●薄力粉…………… 30g | ●バニラアイス…………… 約80g | エネルギー 451kcal |
| ●砂糖…………… 20g | ●オレンジ…………… 1/2個 | たんぱく質 9.9g |
| ●卵…………… 1個 | ●ママレード…………… 40g | 塩分 0.4g |

〈作り方〉

- 1 バターは湯煎でとかりおき、牛乳は人肌くらいに温めておく。卵も溶いておく。
- 2 ボウルに薄力粉、砂糖をいれてよく混ぜる。ダマにならないように牛乳、バターを加えてよく混ぜる。最後に卵をいれてよく混ぜ合わせた生地をザルでこす。
- 3 オレンジは皮をむき1cm角に切る。ママレードとオレンジを混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 フライパンに油をひき中火で温める。フライパンを濡らした布巾の上に乗せ底を冷まし、生地をいれ中火で焼く。焼けてきたらひっくり返し、10秒ほど焼いてから取り出す。取り出した生地は冷ましておく。
- 5 冷めた生地にバニラアイスに乗せて丸く包みオレンジソースをかける。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

話になったり…。
幸い大事には至らず。目下彼女の今の課題は紙おむつを外してトレーニングパンツに失敗する前に言える様になる事とお誕生日プレゼントに買ってもらうたピンクの自転車を購入する様に練習する事。
今、毎日の様にこどもたちが被害にあふニュースが流れています。親だけでなく周りにいる大人たちが常に注意を払い見守っていかなくてはならないと思う今日この頃です。(一)

7月末に3歳になった孫。彼女は昨年末に弟くんができたので今年度は保育園にはいかず、ママが家で二人の面倒を見る事に。ママが気晴らしの為、週一でこっちに来て来る。
とにかくなんにでも興味を持ち、おてんばさんの彼女。ほんのちよつと周りの目が離れた時、「蒲田行進曲」並みの階段落ちをしたり、陸橋の上から下を通る車や人を見ようと欄干の間に顔を突っ込みぬけられなくなりレスキュー隊のお世話になったり…。

編集後記

〒640-8390 和歌山市有本一三八一四
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。」