

- 組合員数 ……………23,300人
- 出資金…1,002,702,319円
- 一人平均出資額 ……………43,034円



それぞれ
どこから撮影したか
わかるかな？

和歌山市の市街地を2カ所の高い所から撮影しました。一枚は山の上から、もう一枚は建物の最上階？からです。小さな写真には、昨年完成した和歌山城ホールも写っています。それぞれどこから撮影した写真なのか、組合員の皆さんはわかりますか？

写真・文章／中嶋一雄

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

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。

第34回地域組合員・職員活動交流集会



あいさつする久保田副理事長

9月10日(土)和歌山市北コミュニティセンターにて、第34回地域組合員・職員活動交流集会が開催されました。この集会では、まず健康について学習すること、組合員や職員が日頃の活動を交流し合うことを目的に、秋の強化月間に向けた方針の意思統一と行動提起も行われました。各地域の組合員と職員、

理事を合わせ全体で168名の参加でした。



古田理事長

専務理事より秋の強化月間方針が提起されました。積極的に地域に出て活動すること、コロナ禍でも健康づくりやまちづくりの輪を広げ、医療生協の協力の力が発揮できると説明。課題としては、組合員の高齢化がすすむ組織構成において、どのように世代継承をすすめていくかだと言及しました。

久保田副理事長の開催あいさつの後、医師である古田理事長の講演で、「高齢者の健康問題」について学習しました。高齢者にとって重要なことは、筋肉量が若い時に比べて減少する「筋肉枯れ」に対処することだとデータをもとに指摘され、「大腿筋肉の低下」↓「歩行が減少」↓「低栄養・フレイル状態」↓「健康寿命の縮小・認知症の増加」という悪循環に陥らないようタンパク質を摂り、筋肉量を増やそうと話されました。運動や人と交わる社会活動に積極的に参加することの大切さがよくわかる講演でした。

学習講演につづいて、森岡



森岡専務理事

各地区・職場からの活動報告では、5支部・2職場からの発言がありました。東中地区は、強化月間前から日常的に取り組んでいる増やし訪問行動の様子と、この間の新班

結成の経緯、多くの組合員さんに支援頂いて開催したフードバンク(8/27)の報告がありました。南地区からは、コロナ禍でも積極的にすすめる班会・サロン活動と、健康チェックから広げていく強化月間についての発言でした。河西地区は、くすみ支部での担い手増やし、特に新たな機関紙配達協力者探しに工夫して取り組む様子が報告されました。海南海草支部は、コロナ禍でも「つながりを絶やさないとりくみ」にこだわりの、昼食会(配食)や「げんき屋台村」などの取り組みを継続して開催していくことが報告され、18年連続で仲間増やし目標達成を目指す意気込みが伝えられました。



上田和美さん

生協病院からは、コロナ禍の中で多くの医療機関同様、新規入院が受け入れられない状況や、職員の精一杯の奮闘しつとも疲弊している実態が報告されました。最後は和歌山県立医大で開催された医学生ゼミナールに際して、組合員の皆さんからも支援頂いたカンパが44万円集まったことへのお礼が述べられました。

9月26日から11月30日までの医療生協強化月間が、組合員の活動と事業所が支える地域の安心のネットワークをさらに発展させていく契機となる活動交流集会となりました。



稲田優子さん

私の戦争の記憶

防空壕を出ると 一面焼け野原

平井 決さん

旧県庁にある供養塔ってご存じですか。市役所前にある広場ですね。あそこに戦災の供養塔がありますが、そこで亡くなった方が784人なんですね。あそこで竜巻が起こって、多くの方が亡くなったわけです。私は、この供養塔の近くの八番丁に住んでいました。その夜、空襲警報が鳴りまして、ちょっとグズグズしていたら焼夷弾が落ちてくるわけです。戦時中は防空訓練で、バケツリレーで家に水をかける訓練を私もやりましたが、焼夷弾にはこういう訓練は全然役に立たないんですね。焼夷弾というのは、アメリカが開発した、ベトナム戦争でジャングルを焼き尽くしたナパーム弾の初期の段階の爆弾です。小さな親爆弾があって、この爆弾が一面に散らばって火の海となり、道でしたら先へ逃げることができない状態となり、防空壕に逃げ込みました。父と姉と私の3人が入り、近所の人も入ってきました。死に物狂いでした。夏でしたので、夏布団をみんな持っていたわけです。防空壕にはドアがないので、夏布団を水に浸してみんなで防空壕の両側に持って行って、熱風を防ぎました。大人の方がそれをされていて大やけどをされていましたが、私たち子どもは、中におりましたのでちょっとのやけどで済みました。朝起きると、和歌山城が無いんです。市役所も無いんです。一面焼け野原です。ウクライナはコンクリートの高層住宅がありますけれども、この時分は木造住宅ばかりだから、一面焼け野原です。一面ずっと先まで見える状態で、北の方を見ると紀伊山脈が見えるような状態でした。防空壕を出たときには何をしたらいいかわからない状態でした。

この空襲は、無差別の爆撃であり、和歌山市の東側は無差別の爆撃を受け、木造の所は全部焼けてしまいました。

7月9日は和歌山大空襲でしたが、3月10日に東京大空襲がありまして、10万人の方が亡くなりました。大阪は3月13日に空襲がありまして、ここも何万人と亡くなりました。これら3月の空襲は、今だったらテレビですぐ出ますけれども、その時分は新聞とラジオが頼りでしたが、何も放送しない。東京と大阪に空襲があり何万人も死んだ、そういう詳しいニュースは全然国民に知らせてくれないんです。知らせてくれていると和歌山市の人たちももっと疎開してたわけですが、ほとんど疎開せずに7月9日を迎え、そしてたくさんの方が亡くなったということです。

焼夷弾の明るさ、黒焦げの死体… はっきりと私の記憶に

山本 好延さん

私がお話し申し上げるのは、今からざっと80年前の和歌山大空襲のことです。先ほどから皆さんお話しされていますが、

「戦争体験を聞く会」より

今年4月に若手職員の平和学習企画として「戦争体験を聞く会」を和歌山生協病院で開催しました。4名の医療生協組合員さんに語り部となっていただき、ご自身の貴重な戦争体験を若い世代にお話しいただきました。お話しいただいたのは、福島宏子さん、平井決さん、山本好延さん、山本滋子さんです。健康とくらしでは、その体験記を数回に渡り掲載します。

この戦争体験記は、当日お話しいただいた語りをそのまま文字化し、ご本人の事実に基づいた証言ですが、多少の思い違い等はございます。ご理解ください。

和歌山市がB29の焼夷弾爆撃を受けたんです。それまで和歌山は空襲に遭っていませんでした。和歌山市はB29爆撃機の通り道で、紀伊水道をずっと北上して、大阪とか神戸とかそういう大都市へ爆弾を落としたり、焼夷弾を落としたりしていました。紀伊水道をずっと上がっていくそのB29というのは、そのころ僕はまだ子どもですけれどもきれいに見えました。1万メートルくらいの高さを編隊を組んで飛んでいくんです。それを目撃して「きれいだな」と思った記憶があります。和歌山市が空襲に遭ったのはだいたいぶん後のほうで、昭和20年6月23日に沖縄がアメリカに降参し、その後、沖縄に飛行場がつくられまして、それから和歌山のような所にもB29という爆撃機が飛んでくるようになったんです。

7月9日に和歌山市が空襲に遭いました。夜の和歌山に空襲があったとき、照明弾を一つ落とされたら、昼間より明るくなりました。そして一番先にどこに焼夷弾や爆弾が落とされたかということ、和歌山城でした。私の家からちょうど和歌山城がまっすぐに見えたんです。それで、何ていいますかね「情けないな」と思った思い出があります。そのうちに、普段とは違う低空飛行群で飛行機の爆音が非常に低く聞こえてきて、焼夷弾が次々と落とされました。和歌山城周辺とか本町の辺り全部、焼夷弾が落とされて、一遍に燃え上ってしまった。今から80年も前のことですが、はっきりと私の記憶にあるんです。なかなか消えないです。次の日は、まだまだ燃えていましたので、和歌山市内はとて歩けませんでした。もう一日後の三日目、市役所で炊き出しがあるから取りに來いと言われて、もらいに行きました。そしたら、その途中で黒焦げになった死体が…。大人が2人、子どもが1人、その3人の焼け死んだ死体がちょうど測候所の辺りにありました。そういうのがあちらこちらにありました。いまだにその記憶がありまして、つらいです。和歌山の空襲では、一晩の内3時間ぐらいで全部焼かれてしまった。ぶらくり丁とか、市駅方面、市役所の辺り、そこからまだ病院前の辺りまでも一晩であつという間に燃えてしまったんですね。そのころの日本の家屋はほとんど木造住宅だったんです。だから爆弾よりも焼夷弾が役に立つとアメリカは見たんでしょう。本当に一晩で和歌山市の半分は焼けてしまったということになります。私の家もちょうど県庁前を行った西河岸町という所にあつたんですが、やっぱり燃えてしまいました。そのときに焼夷弾というのがどんなものかというのを目の当たりにしたというか、爆弾ではなくて焼夷弾なので、油が入っているので、ちょっと火が付いたら燃え上ってしまうという、そんな恐ろしいものなのです。

「爆撃」とか「避難する」とか、そういう言葉は今では全く必要ないわけですね。だからこんな今の時代がずっと続いてほしいと願います。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

第4回「フードバンク&くらしのなんでも相談会」を開催



和歌山生協病院駐車場にて8月27日(土)午後13時~15時、第4回「フードバンク&くらしのなんでも相談会」を開催しました。チラシ・宣伝カー・掲示板などを活用し地域住民に伝え多くの方が来られました。当日は炎天下が予想されていましたが曇り空で過ごしやすーい一日となりました。

今回は、コロナ感染拡大しており混雑を避けるため選ぶ物資を減らし皆さんに袋にまとめた物資を提供しました。参加された方は、子ども連れからお年寄りまで幅広い年代の方が来られ、参加人数は211名と回を重ねる毎に多くなり、生活に困窮している家庭が多い事に改めて気づかされました。今後もフードバンクを続けて行きたいと思えます。

海南海草支部

秋の強化月間スタート集会&「すこしお」で健康づくり学習会

医療生協・海南海草支部では、2022年10月1日(土)秋の強化月間スタート集会&「すこしお」で健康づくり学習会を行いました。集会参加人数は57名と沢山の方に参加して頂きました。参加者には学習講演をする1時間前に(血圧・尿・塩分チェック)を先に行いました。ステップアップ!すこしおの講師是和歌山生協病院管理栄養士の東史子さんに来て頂きました。

講演では減塩ポイントでスープを飲まない・つけるよりもかける・だしを効かせ風味を出すなどの塩分をとらない様にする工夫が分かりやすくとても為になる1時間でした。講演の際に塩分チェックシートを活用して各々塩分チェックを行い自分がどのくらい塩分を摂取しているかの目安をとりました。少ない人も居れば多い方もいましたが会場に来て頂いた方は、塩分をとり過ぎないように心掛けており健康意識が高いことが分かりました。質問コーナーでは、



57名の参加者

味噌汁のスープは飲みきらない事に驚いた・カリウムの接種など様々な質問があり減塩にとっても関心があり楽しい講演会になりました。スタート集会の最後に「一万石の恋」宣伝も兼ねて1分間のショートムービーを流しました。山田洋次監督の舞台なので面白い事間違いなし皆さんの反応も上々でした。このとりくみで4名の新規加入があり、強化月間のいいスタートが切れました。

フレイル予防で健康に 第11回

運動の実践③ バランス編2

リハビリテーション課 左畑 千佳



① タンDEM

レベル1: 両足を前後に置き、一方の踵と他方のつま先をくっつけ、20秒キープ。左右交互に2セット行う。

レベル2: レベル1の姿勢から5歩程度前歩き。そのままゆっくり後ろ歩き。



前回に引き続き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 四つ這い運動 (2セット)

レベル1: 四つ這い姿勢をとる。片手を持ち挙げ、5秒キープ。手をおろし、次は反対側の足を持ち挙げ、5秒キープ。左右の手足を交互に行う。

レベル2: 左手と右足を挙げた状態で10秒キープ。右手と左足を挙げた状態で10秒キープ。

*運動の前後は深呼吸を行いましょー!!





「ゆる体操」で 脳と体の疲労を取って健康に

疲労回復・健康増進に 最近得た手がかり

医療生協に就職して半世紀になろうとしています。この間、エコー、CTやMRIなどの機器の進歩や新しい医薬品の開発など、医療の様子は大きく変わってきました。しかし、肩こり・腰痛などを含む疲労回復・健康増進法は、あまり変わっていないように思います。ハリ・漢方、神経ブロック、ストレッチやヨガなど色々試してきましたが、最近ようやく手がかりを得ました。それが「ゆる体操」です。

簡単におぼえられる 「ゆる体操」

「ゆる体操」は、高岡英夫運動科学総合研究所長が開発した体操法の体系です。武術・ヨガ・呼吸法・気功法 様々な体操法・ストレッチ・ウォーキング・筋力トレーニング



奥村 明春 医師

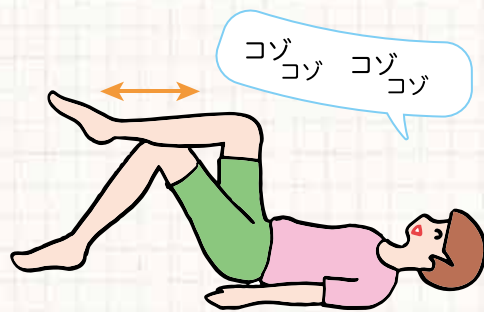
などを研究した上で、それらの良い所を生かし、さらに細胞動物から脊椎動物にいたる動物の身体についての運動進化論的な研究成果を加えてつくられたものです。簡単におぼえられるやさしいもので、運動の激しさは、軽いものはアクビやノビ程度、重いものでもウォーキングと同じ程度です。また格別な努力を必要とせず、気楽にいつでもできる一方、得られる健康効果・能力効果はきわめて高く、広領域にわたるため、ローコスト・ハイリターンを最もよく体現した体操と言えます。150種類ほどのパーツ体操が発表されていますが、その一例を紹介します。

膝コソ

（ふくらはぎ膝コソコソ体操）

あお向けになり、両膝を閉じて立てます。膝の角度は直角。左膝に右のふくらはぎをのせ、ダラーッと力を抜きます。そして、ふくらはぎの痛み持ちいい場所を探しつつ、「ソソコソ」と口に出しながら、ふくらはぎが解きほぐれるように前後（頭尾方向）にゆったりと動かし、左右の脚を入れ替えて同様に行います。この際、上の脚を力だけで押しつけるのではなく、

体の重さに任せてやさしく行うこと、気持ちよさを感じ、その感じに浸り切ることが大切です。「コソコソ」というのは、膝小僧をもじって新たに造られた擬態語で、こういうダジャレを使うのも「ゆる体操」の特徴です。実際にやってみるとよくわかりますが、横になった状態でできるので、疲れているときにもでき、ふくらはぎがマッサージされて気持ちよくなる上、マッサージ以外の多くの効果も期待できるようにデザインされていて、非常にコストパフォーマンスが高いものです。



現在おおみや診療所で医療生協のサークルとして教室を開いています。別途体験の要望があれば相談に乗りたいと思っています。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



全国医学生ゼミナール 初の和歌山県開催

第65回全国医学生ゼミナール in和歌山（医ゼミ）が8月15～17日に開催されました。『医ゼミ』は毎年、全日本医学生自治会連合が主催し、開催地の学生が主体となって開かれ、全国各地の医療系の学生が集まって学習会や交流会を行う企画です。和歌山県で開催されるのは史上初でした。



毎日150名前後の参加者があり「すべての子どもたちが好きな『私』になれる社会」をテーマに、医療と社会について学習を行いました。

民医連も後援団体として、全国の職員・組合員による学習会を開催し、職員・組合員のみなさんからカンパをいただき学生へ約45万円を寄付しました。協力いただいたみなさまありがとうございました。

読者のひろば

偶然にびっくり!

先日『エリザベス女王の事件簿』という本を注文していたら、なんと訃報のあった9月9日に届きました。偶然にびっくりでした。「国民のために人生を捧げる」と誓った人。政治家もそうあってほしいものです。

海南市 藤田 かすみ

親子だなあー

夏休みが終わり、学校が始まりました。台風が来て警報が出るのをまっている小学生の娘がいます。私も昔は、娘と一緒に考えました。親子だなあと思えました。

和歌山市 西浦 伸二



喜び感じる毎日

まず健康第一、毎日の食事は必ず手作りで頑張っている。検診も異常なし。趣味を楽しみながら暮らせることに、喜びを感じている。「パスル」や「数独」も、その中の一つです。

紀の川市 細見 佳代



孫に喜んでもらう 日常百姓

22才からの勤め人生を昨年度末で卒業。今まで日曜百姓だったが『日常百姓』に。孫に喜んでもらうおうち夏野菜づくり。豊作はミニトマト。だが、スイカ・トウモロコシは一つも収穫なく、そっと買って来た。来年こそ、美味しい自作スイカを孫に食べさせたい。

和歌山市 岩崎 哲

私も空襲経験者

戦争の記憶。私も和歌山市の空襲を経験した1人です。(川に逃げたが川面も燃えて来た) 更に、父の戦死など... 人生がおかしくなってしまうネ。夫々に言い分はありますが、うが、お互いに傷付け合うのは止めましょう。平和が訪れますように... (ウクライナ・ロシア)

和歌山市 勝本 健

三十三ヶ寺めぐり 楽しみ

和歌山市内にも三十三ヶ寺の観音さまめぐりができるなら、うれしいです。楽しみにしています。

和歌山市 野崎 博美



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		発熱 風邪外来 小児科	和歌山生協病院附属診療所										午後	夜診	小児科	午後	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午後	夜診	午前	夜診	午後	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	午前																	
		土生 (第4)	佐藤	新患	小西	福島	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	月										
火	古田	土生	佐藤	小西 細部	畑		上垣内	久保		三谷 坂口				山本		木津 検査 (第2・4)		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	古田 (第1・第3)	古田 (心臓特診)	佐藤	小西 細部 佐藤(博)	土生	岡井	上垣内							山本		内田		奥村	奥村	木										
金	古田	畑	佐藤	内田 細川	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														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.221

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 つられて自分も

「ヨ」のキー

- 陰暦11月の異称
- 重なり積もること。「○○○赤字」
- 報酬などをあてにせず、自分の負担で働くこと
- 『風立ちぬ』作者 堀○○○
- 特に、中でも。「この季節が○○○○美しく」
- 他の部屋。「○○○○にご案内します」



「タテ」のキー

- 知らんぷりする場合「○○を切る」と言ふ
- 「秋の日は○○○○○○○○」日が暮れるのが早い
- 物事が起きる原因、はじまり
- 宮城県仙台市秋保町にある温泉
- 差し迫った場合、運命の分かれ道
- 和歌山県第2の都市。弁慶のふるさと
- 「○○は熱いうちに打て」若いうちに鍛えよ
- 割合、歩合。「勝○○」「合格○○」
- 今日の朝

〈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/12月末必着
- 発表/本紙285号(2023年3月号)
- 宛先/8ページに掲載

ろ		み	ぎ	か	た
し	か	し		い	か
あ	ず	ま	か	が	み
	か		ま	い	
う	ず	ま	き		や
み		す	り	あ	し

解答/No.219「みずたまり」

〈当選者発表〉

219の正解は「みずたまり」でした。応募総数73通のうち正解は72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。

- 和歌山市 髭白 莉奈さん
- 和歌山市 小南 霞さん
- 和歌山市 吉川 潤子さん
- 和歌山市 内野井えりさん
- 日高川町 宮路 卓良さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり② 第1番 鶴林山高松寺

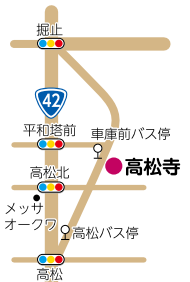
和歌山西國三十三ヶ所観音霊場の第1番は、鶴林山高松寺です。慶長17年(1612年)、祥屋玄禎禅師により開かれました。

かつては和歌山城の二の丸御殿にあり「長福寺」と称していましたが、5代藩主吉宗公の孫(長福丸)と同名であったため、城外への移転を命じられ現在地に移転。根上がり松が多く松林の海岸もあり、寺名を「高松寺」と改めました。当時、和歌浦からの街道の入り口にあたり地蔵堂もあったことから、関所の役割を果たしていました。また、お殿さまの陣宿としても使われていたようです。

境内には、石造の宝鏡印塔や、狐にまつわる「高松の投げ頭巾」の民話が残る稲荷社が建っています。

ご本尊をお祀りしている天井には、どの角度から見ても眼がこちらを見ているように見える龍の絵が、天空をつかさどる神として描かれています。

※この紹介内容は、第三版和歌山西國三十三ヶ所観音霊場ガイドブック(2010年10月発行)をもとにしています。



医師紹介

久保 伸之 医師

資格 日本整形外科学会専門医
日本手外科学会専門医



このたび10月より火曜日午前の整形外科外来を担当させていただきますことになった久保伸之と申します。

私は平成13年に大阪大学を卒業後、大阪大学関連病院にて整形外科医として研鑽を積んで参りました。

特に、専門医取得後は上肢を専門としておりますので、肘や手関節、手指などで気になることがあればお気軽にご相談ください。

もちろん脊椎や肩、膝など一般整形外科分野の診療にも携わっておりますので遠慮なくご相談ください。

手術が必要な場合は、日赤や労災、済生会など近隣の基幹病院を紹介させていただきます。よろしく申し上げます。



第5回「シニア講座」今年も開講



高齢者のための健康講座「シニア講座」が今年も開講しました。65歳以上の方を対象に健康でいきいきとした老後を過ごすための学びの場として、和歌山中央医療生協が取り組み始めて今年で5年目となります。今回の6講座の1回目は「フレイル予防体操・嚥下のお話」と題して、和歌山生協病院の言語聴覚士と理学療法士が講師となり、老化に伴う嚥下機能の低下や筋肉の衰えを予防する運動などについて学習しました。参加された皆さんは健康に対する学習意欲も高く、講義を熱心に聞き入り、時には講師と体を動かして、楽しくフレイル予防を実践しました。

今年の「シニア講座」も感染予防の観点から参加定員を設けた開催となりますが、医療生協の『地域まるごと健康づくり』の取り組みの一環として、和歌山市外の広い地域からも受講者が集まってくれています。6講座の講師陣も、セラピスト、介護員、管理栄養士、歯科医、薬剤師、内科医と多彩で、過去の講座でも専門職の話が聞けると好評でした。第5回「シニア講座」は既に定員に達していますが、これからも医療生協の医療・介護スタッフまたは外部の専門家が講師となり、様々な健康学習の機会を地域で支援していきたいと考えています。

麻婆大根

これから美味しくなってくる大根をたっぷり食べられるメニューです。

ためして
クッキング 154



個人的には赤回赤回に煮込んだ大根がおすすめですが歯ごたえがあっても美味しいです！豆板醤は辛さの好みに合わせて増やしてみてください！

材料(2人分)

- 大根…………… 300g
- 豚ミンチ…………… 150g
- にんにくみじん切り 1片分
- 生姜みじん切り…………… 5g
- 豆板醤…………… 小さじ1/2
- 青ねぎみじん切り…………… 10g
- みそ…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 中華だし…………… 小さじ1
- 甜麺醬(テンメンジャン) 小さじ1
- 胡椒…………… 少々
- ごま油…………… 大さじ1
- 水溶き片栗粉…………… 適量
- 水…………… 200ml



〈一人分〉
エネルギー 273kcal
塩分 2.8g

〈作り方〉

- ① 大根の皮をむいて1.5cm角に切ってレンジで5分加熱して冷ましておく。
- ② フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れ火にかけて香りが出てきたら豚ミンチを入れ炒める。ミンチに火が通ったら大根、みそ、しょうゆ、中華だし、豆板醤、甜麺醬、水1カップ入れて蓋をして5分ほど煮る。
- ③ 5分たったら味をととのえて水溶き片栗粉でとろみをつけて青ねぎ、胡椒を入れてできあがり。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

編集後記

つい先日まで日中30度を超える真夏日が続いていたと思ったら、めっきり秋めき朝寒さで目が覚めるようになりました。ほんとうに「暑さ寒さも彼岸まで」を実感します。気候危機で春と秋が無くなりつつあるそうなので、すぐに木枯らしが吹いて冬になるのでしょうか。この3年ほど冬は(冬も同じですが)、窓を開けながら空調を入れ、電気代を無駄に使わざるをえない状況でした。短い間でも、秋は空調もいらず、気持ちの良い風が心と体をスッキリさせます。

心と体はスッキリする秋ですが、懐具合は冬そのもの、アホノミクス(アベノミクス)による円安、ロシアのウクライナ侵略、コロナ禍で生活必需品の価格が上がり、電気代も燃料費も高騰しています。政府と言えば、非課税世帯に5万円を支給するようですが、方や75歳以上の医療費自己負担を5人に1人2割に引き上げ、年金は引き下げるなど冷たい横をさらに凍り付けさせる施策ばかり、統一協会との関係は何事もなかったように幕引きを図りつつ、防衛費は財源も示さず引き上げるといって、まったくスッキリしない腹立たしい状況です。

「暑さ寒さも彼岸まで」には「どのように困難な事態であっても、やがては終わりが来て乗り越えることができる。だから諦めず、耐えよ」との語意もあるようです。諦めないことは必要ですが、耐えずに反対の声を上げていかなければと思う今日この頃です。

〒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。