

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 ……23,333人
- 出資金…1,005,298,719円
- 一人平均 ……43,085円

2022年11月30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



九度山町の丹生官省符神社には、2023年の干支「卯」にちなんだ大絵馬が拝殿横に据えられています。新年は飛躍の年になるようにと願いが込められています。

左の写真は、海南・海草支部での餅づくりの様子です。こちらでも干支にちなんでお餅に飾り付けしました。

写真／月岡耕二・中嶋一雄
文／中嶋一雄

前回283号の表紙写真は

「和歌山城天守閣」と「紀伊風土記の丘・大日山35号墳」から撮影した風景でした。皆さんはわかりましたか？

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)487-0022
 - 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、在宅介護支援センター和歌山生協病院 073-474-2711 までお願いします。

あけましておめでとうございます



理事長
古田 光明

昨年夏は新型コロナウイルス第7波で多くの人が感染しました。医療・介護施設ではクラスターの発生などで入院制限や介護サービスの利用制限など余儀なくされました。この冬も第8波が到来しています。幸いワクチン接種の普及で重症化や死亡率は減少しています。第5回目のワクチン未接種の方は急いでいただきたいと思えます。

昨年来の物価上昇による家計負担増で国民生活を直撃しています。10月1日から、一定所得のある75歳以上の高齢者の医療費窓口負担割合が、1割から2割に引き上げられました。全国で370万人の後期高齢者が対象です。2025年度まで一部負担軽減策はありますが、それ以降は2倍の負担増になります。年金は下がり続け、物価が家計を襲うなかで高齢者の生活はさらに深刻な状況になっています。窓口負担増で、さらなる受診抑制・健康悪化を招くことは明白です。高齢者の命・健康・人権に関わる問題として負担増実施の中止を強く訴えなければならぬと思います。

今、政府は高齢者へのさらなる介護サービスの負担増を検討しています。具体的には①介護サービス利用料2、3割負担の対象拡大②要介護1、2の保険給付外し、③ケアプランの有料化、④老健施設などの多床室の室料有料

化、⑤介護保険料支払いの年齢引き下げ、⑥福祉用具貸与の販売（購入）への転換などです。岸田首相は2027年度の防衛費を対GDP比で2%以上の11兆円にすることを方針化しました。軍事費にとってもないお金を使えば、社会保障、教育など国民生活に直結する予算が削減されることは間違いありません。消費税もさらに上げられる可能性もあります。

今、大切なことは自公政権の押し進める軍国主義化や新自由主義と決別し、病棟削減、医師数の抑制、公衆衛生行政の削減・縮小、患者負担増など医療・社会保障抑制政策を推進してきた政治そのものを抜本的に転換させることです。社会保障を充実させ国民生活を守るのです。

医療生協は昨年、中之島で看護小規模多機能型居宅介護の再開を行いました。今年は松寿苑の移転建設が始まります。医療生協はヨガ、セラバンド、歩こう会、太極拳など様々な活動を通じて健康づくりにとりこんでいます。さらに仲間を増やして誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりをめざしていきたいと思えます。

今年も医療生協の活動にご協力をよろしくお願いいたします。



フレイル予防で健康に

第12回

運動の実践⑤

リハビリテーション課 作業療法士 宮脇 佳子



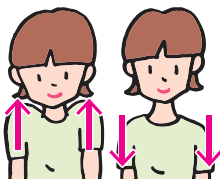
今回は、肩回りから上肢の運動を紹介します。筋力は姿勢とも密接に関りがあり、運動をどんなに一生懸命頑張っても姿勢が正しくないと必要な部分に十分な筋力が見つからない恐れがあります。運動を実践する際には、是非正しい姿勢を意識しながら行ってみてください。

(姿勢の評価のポイントは第5回もご参照ください。)

小さめのペットボトルに水を半分ぐらい入れたものを2個用意して頂き、運動の際に両手で持って実施すると手軽に負荷をかけることができます。



①肩の上げ下げ



背中をまっすぐに伸ばし、両肩を耳に近づけるように上げる。そのまま5秒保持し、すんと力を抜いて下ろす。
目安：5～10回
猫背にならないようにしましょう！

②腕回し



両手を前に伸ばした状態から、手のひらを上向けたり下向けたりするように腕を回す。
目安：10回
肘が曲がらないようにまっすぐ伸ばしましょう！

③胸の前でのふりふり体操



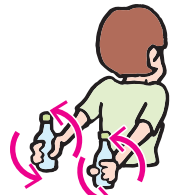
肩の高さに両腕を開いて肘を曲げる。腕の力を使って胸の前でペットボトルを上下にふりふり揺らす。
目安：30秒
肘が下がったり、猫背になったらしらないように意識しましょう！

④両腕ふりふり



ペットボトルを持ったまま、脇を閉じて両肘を軽く曲げる。出来るだけ後ろに引きよせ、そこから前後ろにふりふり。左右交互にリズムよく。
目安：30回
息を止めないように「1,2,3,4」と数えるとよいでしょう。

⑤後ろでくるくる



肘を伸ばした状態で手を後ろに引く。その状態で腕をくるくる回す。
目安：30秒
肩や二の腕に痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。

慣れてきたら、回数や時間を増やしてチャレンジしてみてください。次回は、顔まわりの運動をお伝えしたいと思います。

私の戦争の記憶

命を大事にできる 女性でありたい

山本 滋子さん

私は、その当時、和歌山市ではなくて、有田郡の湯浅町に父親の仕事の都合で住んでいました。当時の女学校の2年生の時にそちらへ転校しまして、海がすごく気に入って楽しく過ごせるかなと思っておりましたら、早速、学徒動員ということで農家のお手伝いでした。男の方が戦争に取られて、農家の方はお年寄りとか女性ばかり。だからお手伝いに行きなさいとのことで、農作業の経験をさせていただいたりしました。その当時、思い出に残っているのは、湯浅の周辺にはケシ畑がたくさんありまして、アヘンを採るためだったのですが、カッターをつけてケシの実を切り落とすんです。そしたら真っ黒な汁がそこら中いっぱい出て、家に帰って洗っても落ちないような状態のこともありました。3年生になりますと学徒動員ですね。湯浅の隣の広村、今の広川町ですが、そこに日東紡績がありまして、その女工さんのような形で動員されて、女学校の同窓生全員そちらへ行きました。何班かに分かれて、向こうで宿泊しながら朝から夕方まで、紡績の女工さんのお仕事です。身体の大きさによって仕事は違って、大きな方は、大きな綿のロールを巻いた物を扱う仕事。私たちは一番小さい組でしたから、糸紡ぎの仕事でした。カニの横ばいみたいにいっぱい並んだ機械の前を行ったり来たりしながら、糸を紡ぐ仕事でした。その時に一番悲しかったのは、一人の方が機械に手を挟まれて、手首から先を落としたんです。それがもう本当につらくて、同窓会へもその方はとうとうお出でになりませんでした。そんな犠牲を戦争というものは強いるんですね。まだ10代の娘です。戦争が終わったのもその工場の中でした。その後は一応、女学生らしい生活はできましたけれども、特にお母さんたちの苦労は大変だったと思うんです。食糧とか物資が不足して、子どもを育てるのは大変だっただろう。それは今にして思います。その当時、歌は従軍看護婦の歌を私たち子どもの頃によく歌いました。♪～火筒（ほづつ）の響き遠ざかる～って、覚えてなさと思うんですけど、「私たちは、戦争には直接参加できないけれど、傷ついた方たちのお世話をする看護婦になるんや」というのが女の子の一つの夢でした。そんな時代はもう二度と来ないように、本当にみんなの命を

「戦争体験を聞く会」より

昨年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。

大事にできる女性でありたいな、と今頃そんなことも思います。女性として戦争をどう見ていくのかということも、やっぱり語り継がれていかなければいけないと思います。もう一つ、学童疎開って聞かれた方もいると思います。それこそ子どもたちが時代の犠牲になって、親から離れて、大勢の子どもたちが田舎へ疎開していきました。戦争が終わった時に、自分の家に帰ろうにも大阪なんかの人は、家が焼かれて、親も焼かれてしまって、戦争孤児になったという話もあります。話せば切りがないのでごめんさい終わります。

終わりにお話しいただいた4人のみなさんから、戦争を体験して伝えたいことを若手職員にむけてお話しいただきました。

(以下一部抜粋)

- 先の戦争で、国民はほんまにひどい生活を強いられました。人間のすることで一番悪いこと、一番愚かなことは戦争だと思っています。
- 私たち学生時代に、特に「平和」というような言葉は教科書にも何もなかったんじゃないかと思っています。今の子どもたちにこれからどういう暮らしを用意してあげられるのかなというのは、この年になっても思います。戦争によってつらい体験ばかりになったと思うんですけども、若い人たちは、これから本当に命を大切に、明るい暮らしをしてほしいと思います。
- どんな時代になっても戦争というのは絶対やってはいけないと今も思います。今またロシアのプーチンが問題を起こしていますけれども、戦争というのは庶民の幸せを奪い取ってしまうものだと思うんです。戦争は絶対に起こしてはいけないと今もそう思います。
- 当時、周囲の大人で戦争に批判的な人はいなかった。現在とえらい違いですが「この戦争は負ける」と言っただけで不敬罪で連れて行かれる時代。なぜかという、治安維持法という法律があり、がんじがらめにされ、一般の国民は本当のことを知ることができなかった。私は、日本の現代史を今の若い人にしっかり学んでほしい。戦争の時代、日本の人々がどういう風にかえを持っていったのか、どういう行動をしたのか、そういうことを日本の歴史を学んで今の時代に活かしていただきたい。

前進座

「一万石の恋」演劇鑑賞会 1,000名に迫る来場者 遠く県外からも

10月27日(木)、和歌山中央医療生協とわかやま市民生協が共催した前進座創立90周年記念公演「一万石の恋」の演劇鑑賞会が行われました。昼・夜2回公演を合わせると、それぞれの生協組合員や地域の繋がり、また遠く県外から1,000名に迫る来場者となりました。

「男はつらいよ」シリーズでおなじみの山田洋次監督による喜劇は、本格的な演劇初鑑賞の方にもわかりやすく楽しい内容で、会場となった和歌山城ホールも多くの方にとって新鮮だったようです。

来場者アンケートでは、10代から90代までの幅広い年齢の方々から「久しぶりに外に出て楽しい気分になった」と、演劇の内容以外にも企画してくれたことへの感謝のコメントが沢山届きました。コロナや戦争、社会全体がたく

さんの不安に覆われる状況が続いていますが、これからも組合員の皆さんの楽しみや生きがいに繋がる活動を医療生協として取り組んでいきます。



長寿万歳

67

おとも
新谷 智央さん(80歳)
おさちこ
新谷 幸子さん(80歳)

季節を感じ、時事に関心を持つことが日々の楽しみに

若い頃は
趣味が旅行

新谷智央さんは昭和17年9月野上町(現在の紀美野町)生まれ、幸子さんは昭和17年10月和歌山市鷺ノ森生まれで、お二人は誕生日も近い同学年です。昭和41年にご縁があり結婚されました。

若いころのお二人の趣味は旅行で、北海道に3回、沖縄に3回、石垣島にも1回訪れるなど、全国各地を巡り景色を楽しまれていたそうです。そんなお二人に印象に残っている旅行先を訊ねてみると、北海道の洞爺湖周辺や、和歌山の瀬峡めぐりもキレイで良かったと教えてくれました。

ウォーキング中も
俳句づくり

今は趣味がないという智央さんですが、運輸会社を定年退職されてから約20年間、幸子さんと一緒に朝夕のウォー

キングは欠かさず、紀ノ川の河川敷を1日10,000歩は歩き続けてきました。最近は少し距離が短くなってきたと言うものの、それでも歩数は1日7,000歩くらいにはなるそうです。

幸子さんは、医療生協の俳句や体操、洋裁サークルに参加して日々楽しんでいきます。

特に俳句(句会)には熱心に取り組んでいて、智央さんにも勧めて、お二人でのウォーキング中も四季の変化を感じながら俳句づくりに勤しんでいます。最近の作品で、河川敷を歩きながら智央さんがつくった「夏の川コックスの声陸の声」は、一生懸命ボート競技の練習に励む人たちの夏の情景が目につかぶ一句です。また、お酒好きの智央さんがしばらくの間お酒を控えていた後につくったという「パンパンと銀杏はじけ酒旨し」は、寡黙な智央さんのユーモラスな一面が垣間見えると、幸子さんもお気に入りの一句です。決して上手くはないと言ってお

二人ですが、俳句づくりを通して、移りゆく季節を感じ、時事に関心を持つことが日々の楽しみにも繋がっているようにうでした。

みんなで取り組んだ
生協まつりが
いい思い出

お二人と医療生協との出会いは、智央さんが知人の方から組合員加入を勧められた事から始まりました。何も分からないまま色々な活動に参加しているうちに、まず智央さんが、そして今は幸子さんが引き継いで地域支部の世話人である運営委員を担ってくれています。これまでの医療生協の取り組みで思い出に残っていることは、「やっぱり生協まつりかなあ」とお二人はおっしゃいます。和歌山城砂の丸広場での出店や準備も大変だったはずですが、たくさんのお客様と職員と一緒に楽しく取り組んできたことが、今も楽しい思い出として印象

に残っているそうです。また、お二人が最近気になっていることは「やっぱりコロナが今後どうなるか心配」と話してくれました。みんな自由に活動出来る日が早く来ることを心待ちにしています。そして、「ウクライナの戦争も心配」と平和への願いも語ってくれました。

結婚されて57年目、本当に穏やかで笑顔がステキなお二人です。これからも健康に気をつけて、お二人で楽しい俳句もたくさんつくり続けてください。





福島 功士医師

皆様初めまして。2022年4月から和歌山生協病院で内科医としてお世話になっております福島功士と申します。

2011年に自治医科大学を卒業し、3年間の初期、後期研修を終えた後は、奈良県の上北山村国民健康保険診療所で診療所長として2年、奈良県立医科大学附属病院脳神経内科で2年、黒滝村国民健康保険診療所で診療所長として2年、徳島大学脳神経内科で2年間勤務し、その後妻の実家近くの病院で勤務することとなり、和歌山生協病院の方で勤務させていただくこととなりました。2年間ずつ勤務しました奈良県吉野郡にある上北山村、黒滝村は、人口が500〜700人程の山奥にある過疎化の進んだ村であり、医師も私一人という環境でありました。村が用意してくれた村内の借家に住み、村民の方と一緒に地域の祭りに参加したり、マラソンでは中学生と一緒に10kmを走ったりと

様々なイベントに参加させていただきました。また村民の方々と一緒にお酒を飲み交わすなど、地域に密着した環境で医者として働くことができ、大変貴重な経験が出来たと思っています。診療所では内科だけでなく、外科、整形外科、皮膚科や小児科など幅広く診療しておりました。何とか無事4年間診療所長としてやっていけたのも、色々な先生方が診療をサポートしてくださり、村民の方々が未熟な私を温かく見守ってくれたおかげだと思っています。

思い出深い往診症例



黒滝村で働いているときに経験した思い出深い往診症例があります。

その患者さんは94歳の高齢のおばあちゃんです。私が住む家から坂を上って30m程のところに生まれていました。高度の認知症があり、高齢による廃用で、外出はほとんどせず、家の中も這って移動するといった状態でありました。70歳の長男と二人暮らしで、月一回訪問診療していましたが、その度に先生の名前を忘れないようにと自分の腕にマジックで私の名前を書いてくれました。ある冬の日に、熱があり動けなくなるとのことです。急遽往診したところ、白血球14000、CRP26程と炎症反応の著明な上昇あり、何とか胸部レントゲンを施行したところ、重度の肺炎を呈しており、呼吸状態も悪く、命の危険があり、すぐに大病院への救急搬送が必要であることを本人、長男に強く勧めましたが、その時長男から、「病院には行きません。何かあっても最後は先生に看取ってもらおうと決めているんです。このまま亡くなっても、先生に看取ってもらえるなら本望です」と言われ、涙ながらも懇願されたことがありました。

私の診療のどこがそこまで信用を得たのかは、今振り返ってもよくわかりません。ただその時に感じたのは、患者様の数だけ医療の答えがあつて、正解があるようではないのが、医療であり、そこが難しいと思つたところではあります。患者様や家族がどのような医療を望まれているか、細かく観察しながら把握し実践していくこと、それを実践できる医師が理想の医師像なのかなあと、そして出来るだけそこに近づけるよう努めていくことが医師である自分に与えられた目標であり、課題なんだと思っています。

次号につづく

～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

和歌山民医連医学生センターでは、コロナ禍で家族の収入減、アルバイトの収入減少、学食の閉鎖で支出の増えた学生の支援をするため、組合員さんや事業所職員からお金や物品の協力をお願いしてきました。取り組みを始めてから、100人以上の医学生と新たにつながりを作ることができました。

を削ると答える学生が「趣味の費用」に次いで二番目に多く、生活に影響を及ぼしています。

和歌山民医連では、医学生を支援するお金やお米のカンパを募集しています。ぜひ協力お願いいたします。和歌山民医連 (☎073-441-5090) までお問い合わせください。



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

皆様も「火の用心」

先日、娘の保育園で防火パレードを行いました。小さい子ども達がいっしょうけんめい「火の用心」を呼びかけていてかわいかったです。皆様もご注意ください。

田辺市 天野 美和

いつも楽しみに

健康とくらしで、ふくらはぎ膝コンコン体操毎日しています。コンコンと口に出しています。毎日健康について、気軽にできる運動以外に、和歌山市のお寺、戦争の事など、和歌山について深く知れるので、いつも楽しみにしています。

戦争のお話は本当に貴重で、後世に伝えていかなくてはいけないと、改めて感じます。

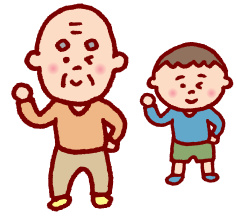
和歌山市 志茂 珠賀子



戦争体験を子ども達にも

私の戦争の記憶のページを読みました。戦争体験は子ども達にも是非語り継ぎたいと思います。平和の大切さをあらためて感じました。

和歌山市 樋口 好美



じいじの真似する孫にみんな大笑

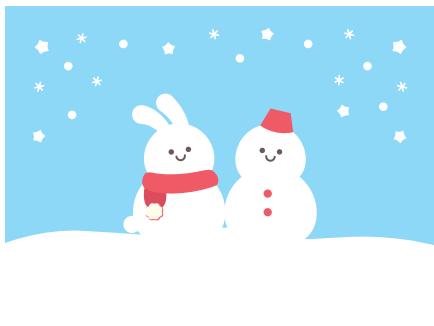
もうすぐ1歳半になる孫は、腰がまがって歩くじいじの真似をして手を後ろにして腰をかがめて、じいじの後ろを一緒に歩きます。その姿にみんな大笑い。楽しい一時です。

岩出市 石橋 忠幸

フレイル予防をバランス感覚を

ランニングをしています。が、筋力、持久力など体力のおとろえを感じます。「フレイル予防で健康に」を参考にし、バランス感覚を養います。

橋本市 加藤 久規男



当選が待遠しい

長い間応募していますがいつ当選するのか待遠しいですね。

和歌山市 小西 佳代子

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	午前	午後	夜診	小児科	午前	午後	夜診	午前	午後	夜診	午前	午後	夜診	午前	午後	夜診		午前	午後	夜診	
	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	
	土生(第4)	佐藤	小西	福島	田端	松本	国本	三谷	小西	アレルギー特診(予約制)	佐藤	山本	木津	木津	奥村	奥村	山本	山本	木津	木津	奥村	奥村	月
火	古田	土生	佐藤	小西	畑	上垣内	久保(午前のみ)	三谷	山本	坂口	山本	山本	木津	検査(第2・4)	奥村	奥村	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	山本	松岡	子育て・発達外来(予約制)	細部	山本	山本	木津	木津	山本	山本	木津	木津	奥村	奥村	水
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	佐藤	小西	土生	岡井	上垣内		山本				山本	内田	奥村	奥村	山本	山本	内田	内田	奥村	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	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.222

	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 床暖房もいけどこっちはいいね



- 12 大みそかの翌日は？
11 三重県○○○○国立公園
8 祈願又は報謝のために社寺に奉納する絵の額
7 緋鯉ではなく普通の黒い鯉の総称
5 統一もなくちりじりになつて筋道の立たぬさま

ヨロのキー

- 1 不意の事が起こつて驚く。「○○○に水」
2 夜がまだすつかり明けきらぬ時
3 時間。「草木も眠る丑○○時」夜中
4 ○○○力団体、血○○計、○○力鍋
5 北海道生息の野鳥。「雪の妖精」「白い姿がかわいい」と人気急上昇
6 身体は休息中であるが、脳は活動・覚醒。この睡眠時に夢を見ると言う
9 線路を補修し、保全すること
10 元々味噌の上澄み液からできたもの。醤油より濃厚、刺身等で用いる
11 「○○に付く」経験を積んで職業や芸がその人にしっくり合うこと

タテのキー

- 1 炒りごまにごま油を加えながらすり鉢ですつたもの
2 夜がまだすつかり明けきらぬ時
3 時間。「草木も眠る丑○○時」夜中
4 ○○○力団体、血○○計、○○力鍋
5 北海道生息の野鳥。「雪の妖精」「白い姿がかわいい」と人気急上昇
6 身体は休息中であるが、脳は活動・覚醒。この睡眠時に夢を見ると言う
9 線路を補修し、保全すること
10 元々味噌の上澄み液からできたもの。醤油より濃厚、刺身等で用いる
11 「○○に付く」経験を積んで職業や芸がその人にしっくり合うこと

応募方法

〈当選者発表〉

た	な	か	と	む
と		ぶ	ど	う
え	ま	き	ば	く
	い		か	ん
あ	き	な	い	み
し	よ	う	ひ	ぜ

解答/No.220「かぶとむし」

- 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/2月末必着
●発表/本紙286号(2023年5月号)
●宛先/8ページに掲載
- 220の正解は「カブトムシ」でした。応募総数69通のうち正解は69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 川上 展章さん
和歌山市 迫田 敏子さん
和歌山市 角田 太輝さん
和歌山市 森本 浩子さん
岩出市 山林恵美子さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり③

第2番 白道山万性寺

和歌山西國三十三ヶ所観音霊場の第2番は、白道山万性寺です。元和元年(1615)の開基で、幡随意上人により開山されました。幡随意上人は、修行で全国を行脚し各地に足跡、奇跡を残した人物です。熊野に詣でて和歌山に至り、萬松寺(現万性寺)を建立しましたが、病に倒れこの地で入滅(死去)しました。本堂には「幡随意大和尚」の位牌が祀られています。以前は参詣者が上人の墓に箸を供え、その箸を持ち帰ると歯痛が治ると信じられており、よく箸が供えられていたそうです。また万性寺は、戦争当時の紀州部隊(後に24部隊)の戦死者の遺骨を一旦境内に安置し、供養してから遺族のもとに帰らせたといわれており、本堂脇には「満州・支那兩事変忠魂安置之霊跡」と刻まれた石碑が建っています。
※開山=寺院を創始することを指す仏教用語。『開基』と『開山』は、同じ“寺院を開いた人”を意味する言葉ですが、実際に寺院を建立した人を開基、初代の住職となった人を開山とする場合が多いようです。
※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。



2022年度 生協強化月間 東中地区 どもんなか集会



10月29日(土)、中之島地域支えあいセンター虹にて「2022年度生協強化月間・東中地区どもんなか集会」を開催しました。各地域支部より30名の参加者でした。前半は「カラダもココロもアタマも元気に!」をテーマに生協病院リハビリ課の理学療法士を講師にミニ学習会を行い、簡単にできる全身運動と認知症予防のための「脳トレ」などを実践しました。後半は各支部から月間中の訪問行動の様子や成果が報告され、元気が出る交流集会となりました。

ボランティア紹介

「海南げんきの昼食会」見学 調理・配達まで70食を20名で

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス騒動の中、4度目の新年を迎えました。コロナ禍でも「海南げんき」では、感染対策と工夫をこらし組合員さんとの交流を大切にした活動「昼食会(配食サービス)」を継続しています。

直接現場に赴いて学んで来ようと、昨年暮れにボランティア委員会の8名のメンバーで押しかけ快く迎えていただきました。

配食弁当作り(70食)の準備・調理・盛り付けや組合員さんへの配達にも同行させていただきました。配達先の組合員さんは300円を用意して待っていてくれ、会話が弾みます。

ボランティア協力者は総勢20名。すべてのお家に配達した後、いつもは家に持ち帰るお弁当を、私たち委員のために食事をしながら交流の場を設けていただきました。

ある組合員さんの「医療生協海南海草支部のいろんな活動に参加できることが楽しくて仕方がない」、この言葉が「げんき」の源になっていると実感しました。



「ステップアップ!すこしお」2022～2025

日本医療福祉生活協同組合連合会では、健康づくりの一環として「塩分摂取量は1日6g」を目標に減塩の取り組みをすすめてきました。5年に1度実施する「24時間蓄尿塩分検査」では、2015年の平均推定塩分摂取量11.24gが、2020年は11.22gと足踏み状態が続いています。この結果を受けて、次回2025年に実施予定の第9回24時間蓄尿塩分調査では、2020年結果から-2gとなる9.22gを目指すことが決定されました。

そこで2015年から取り組んできた「すこしお生活(すこしの塩分ですこやかな生活の略称)」を発展させることが、全国の会員生協に呼びかけられています。名づけて「ステップアップ!すこしお2022～2025」です。和歌山でもこの取り組みを推進していくため、次号から「すこしお」について連載していきます。



伊達巻

ためしてクッキング 155



★つくった人からひと言

はんぺんが入っているので味がしっかりといて、ふわふわに仕上がります。



材料(4人分)

- 卵(Lサイズ).....5個
- 酒.....大さじ1
- はんぺん.....大1枚
- みりん.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ4と1/2
- 塩.....小さじ1/2
- 醤油.....小さじ1/2
- ほんだし.....小さじ1/3

〈一人分〉
エネルギー 214kcal
塩分 1.7g

〈作り方〉

- ① オープンを180℃に予熱しておく。
- ② 焼き型(あれば27cm×25cm)にクッキングシートを敷いておく。
- ③ 材料をすべてミキサーにいれ、全体がドロっとするまでまわす。
- ④ 分離しないうちに型に流し込み、180℃に予熱したオープンで25分焼く。
(途中でこげそうになったらアルミホイルをかぶせる。)
- ⑤ 巻きすを水で湿らせてタオルで拭いておく。
- ⑥ 焼きあがったら型の上に巻きすをかぶせてひっくり返し、熱いうちにきつめに巻く。
- ⑦ 全体をラップで包み、冷ます。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

いまこそ、日本国憲法の恒久平和の精神に立ち返り、軍事費拡大ではなく外交による平和な社会をめざすべきです。軍事費を増やすために社会保険を削り、国民の生活をさらに苦しめることは、絶対に許してはいけません。(Y・K)

また、その財源は、増税と社会保障費の削減により、賄おうと計画されています。75歳以上の医療費の2割化や介護保険制度の改悪により、国民の医療・介護・福祉は負担が増える一方です。しかも恒久財源として、増税も視野にあるといわれています。ますます国民の生活は逼迫してきます。

こうした動きは、各国の軍拡競争を推し進めるだけであり、外交による問題の解決をめざさず、日本国憲法の精神からはますます遠のいていくばかりです。

「専守防衛」を国是としてきた日本が、戦争への道へと大きく舵を切ろうとしています。そのために、憲法9条も変えてしまおうという議論も、併せて行なっています。

岸田首相は、「防衛費(軍事費)をGDP比2%にする」ことを、正式に表明しました。現在約5兆円もある防衛費を、5年以内に11兆円以上にするということです。焦点の一つになっているのが、「敵基地攻撃能力」を持つことをめざすことです。相手のミサイル発射拠点ばかりでなく、指揮・統括部面も含めて攻撃の対象にするようです。憲法で「交戦権を認めない」と決め、これまで「専守防衛」を国是としてきた日本が、戦争への道へと大きく舵を切ろうとしています。そのために、憲法9条も変えてしまおうという議論も、併せて行なっています。

編集後記

岸田首相は、「防衛費(軍事費)をGDP比2%にする」ことを、正式に表明しました。現在約5兆円もある防衛費を、5年以内に11兆円以上にするということです。焦点の一つになっているのが、「敵基地攻撃能力」を持つことをめざすことです。相手のミサイル発射拠点ばかりでなく、指揮・統括部面も含めて攻撃の対象にするようです。憲法で「交戦権を認めない」と決め、これまで「専守防衛」を国是としてきた日本が、戦争への道へと大きく舵を切ろうとしています。そのために、憲法9条も変えてしまおうという議論も、併せて行なっています。

※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