



## 和歌山県植物公園

### 緑花センター (岩出市)

3月下旬から4月下旬までが見ごろを迎えるチューリップ。岩出市緑花センターでは、赤、白、ピンク、黄色、紫、色とりどりのチューリップが辺り一面に咲き乱れています。

左の写真は、近隣の組合員さんが育ててくれている生協病院敷地内のチューリップです。こちらも彩りでは負けていません。

写真・文 / 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)487-0022
  - 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。



# 機関紙から見えるみんなの活動交流集会



医療生協ボランティア委員会主催の「機関紙から見えるみんなの活動交流集会」が3月30日（木）中之島支え合いセンター虹で開催されました。各地区からは日々様々な活動に取り組んでいる組合員さんと職員の34名が集まり、支部の活動やニュースづくりなどについて交流しました。

各地区・支部からは、「健康とくらし」配布ごとに発行しているニュースを持ちより、紙面づくりでの工夫や苦労、また初めて他支部のニュースを見た感想など出し合いました。それぞれの活動や取り組み内容に違いがあるように、各ニュース紙面にもそれぞれの特徴があります。文章を手書きで仕上げている支部、写真を中心にまとめている支部、必ず時事の学習コーナーを設けている支部など、個性も様々です。参加者からは「ニュースを見るだけで各支部の活動がわかる」「それぞれに味があって面白い」「ためになる内容が多い」という感想が出されました。また、紙面づくりに関わっている各支部の組合員さんからは、「毎回ネタを揃えるのが大変」と紙面づくりに苦労や責任も感じているものの、見てくれた方からの反響が大きいときは「支部ニュースの力」を実感するとの発言がありました。

集会の後半は、私たち和歌山中央医療生協の機関紙「健康とくらし（健くらし）」について、その重要性和役割を副理事長が解説されました。これまで何度かのリニューアルを経て、「健くらし」は組合員さんに分かりやす

く医療生協の方針や各地区の活動を伝える役割を担ってききました。機関紙には、その時々々の活動の記録が込められています。今回の集会の中でも、「ニュースをつくり続けることで支部の歴史がわかる」と発言がありました。和歌山中央医療生協の活動がさらに広がるよう「健くらし」を活用していくとともに、各支部でも活動の活性化に繋がる特色あるニュースを発行していきたいと感じあえた交流集会となりました。



## 認知症予防 第1回 スマホ認知症にご用心

リハビリテーション課 作業療法士 宮脇 佳子



2021年3月よりフレイル予防についてお伝えしてきましたが、いかがだったでしょうか？実は、「持病のコントロール」や「バランスの良い食生活」「適度な運動」といったフレイル予防の視点は、認知症予防にも共通している点が多くあります。そこで、今回からは認知症の予防についてお話できればと思います。

認知症というと「物忘れ」を思い浮かべる方が多いと思いますが、認知症にもさまざまな要因や症状があります。以前は、治らない病気とも言われていましたが、最近の研究では、種類や症状によっては、早期の診断、適切な治療で治すことが可能な認知症もあり得ると言われるようになってきています。

また、近年スマートフォンの使い過ぎによる「スマホ認

知症」などもあると指摘されています。スマホ認知症では、記憶力・集中力の低下や注意力の散漫、言語障害といった認知症と同じような症状が現れます。これらは一時的で、スマートフォンの使用を制限するなど対策をとることで回復することが多いですが、若年性認知症やその他の認知症に繋がる可能性もあるとされています

そして、これは若者だけに限ったことではありません。2020年のある調査によると、50代のスマホ利用率は90%、60代でも75%に上ると言われています。色々な人に使いやすい機種が増え、すべての世代でスマホ認知症の危険性は潜んでいます。

食事中もスマホを触っている、トイレに行くときも手放せない、夜寝る直前まで使用している、思い出せないことがあるとすぐに検索するなどの行動に心当たりがある人は要注意。使用時間を決める、脳や眼を休める時間を作る、何でもすぐに検索せずにひとまず考えたり思い出したりするといった対策で、スマホ認知症にならないよう気を付けましょう。

今回は、その他の認知症予防や脳トレについてお話したいと思います。



# 「2022ヘルスアップチャレンジ・キッズチャレンジ」の取り組みとまとめ集会報告



「ヘルスアップチャレンジ」の取り組みは16年目、「キッズチャレンジ」も4年目を迎えました。後援団体は23（県・5市町、各教育委員会、マスコミ各社、県生協連）に広がり、各市内のコミュニティーセンターや地区公民館などにポスターやカレンダーの設置ができました。また「わかやま市民生協」との共催により、「和歌山県下全域での健康づくり運動」へと発展しています。

「キッズチャレンジ」については、新たに1こども園が増え、4小学校7保育園・こども園が参加してくれました。各地区の支部、班、サークルがコツコツと積み上げてくれ、2022年度の「ヘルスアップチャレンジ」と「キッズチャレンジ」を合わせた参加エントリー数は、3552名に到達しました。事後アンケート結果では、チャレンジに参加して「とてもよかった・よかった」と答えた方は半数を超え、約3分の1の方が「健康習慣が変わった」と実感しています。



3月3日（木）には、3年ぶりになる「2022ヘルスアップチャレンジまとめ集会」を開催しました。表彰式では、各地区で選出された優秀者が少し照れた様子で賞状を受け取るのが印象的でした。取り組み交流では、「100円均一で購入した機材を使って貯筋体操をしている」「1日に2万歩歩いている」など、表彰に値する優秀者の発言が相次ぎ、驚きと笑い、共感の拍手が巻き起こる素晴らしい「まとめ集会」となりました。

医療生協では今後も「ヘルスアップチャレンジ・キッズチャレンジ」を通じて、組合員はもとより、広く参加を呼びかけ、「地域まるごと健康づくり」をすすめます。そして、「こどもから高齢者まで健康づくり運動」がさらに広く定着するよう、楽しみながら健康増進できる取り組みを継続していきたいと考えています。

## 南地区6支部がお花見親睦会 あちこちで “元気にしてた？”

今年は3月22日から31日にかけて、南地区は6支部がお花見親睦会を開催しました。支部としては行えなかったものの、明和支部は担ってくれている「南支部歩く会」で海南の亀池に行き、桜とチューリップを堪能。他6支部のお花見親睦会は、それぞれ地元の公園や貴志川の平池公園、和歌浦の御手洗池公園で行いました。

幸いにもこの日もお天気に恵まれ、美味しいお弁当を食べしてお喋りをして楽しいひと時を過ごすことができました。満開の桜のもと親睦会には延べ126名が参加。参加者最年少は南支部の8か月の赤ちゃん、最年長は西支部の95歳の女性です。

事務局長から引き続き活発に活動を続けたいこと、松寿苑新築移転の説明と特別増資、戦争が平和が争点の春の選挙は棄権しないことの3点をお願いしました。

岡崎支部は歩く班会「ぼちぼち会」と合同開催し体力のある人は平池を2周しました。

他支部は太極拳リズム体操、ストレッチ、脳トレ体操、ラフター



ヨガ、アコーディオンやリコーダーの伴奏で歌ったり、景品付きのお手玉ゲームやビンゴをしたりと趣向を凝らし交流しました。これらのレクリエーションでは役員以外の組合員さんも得意分野を担当してくれました。組合員さんからコーヒーやチョコ、いちご、八朔、若竹煮の差し入れもありました。

同じ支部所属の組合員さんでも活動班が違うと顔を合わせる機会が少ないので、親睦会は支部交流の良い機会です。あちこちで「元気にしてた？」と懐かしい顔を見つけて歓声が上がります。人との繋がりがいいなと、再認識した親睦会でした。





# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

## 東・中地区 お花見会

## 満開の桜がお出迎え

東・中地区では、今年も2つの支部と1つの地区で花見企画が行われました。

3月29日(水)中地区のお花見会は日頃サークル活動に参加している組合員さんを中心に37名の参加がありました。会場となった大新公園の桜も見ごろで、天候も半袖でも過ごせるくらいの陽気でした。中地区ではお馴染みのフラダンスの余興で始まり、景品をかけたジャンケン大会、最後はみんなで童謡を合唱して楽しい一時を過ごしました。

河北東支部でも恒例の府中神社で「お花見会&ウエルカムパーティ」を行い、17名の参加者でした。当日は複数の団体とお花見が重なり、場所の確保に苦労しましたが、ビンゴゲームや会食をみんなで楽しみました。

4月1日(土)宮支部では9名の参加者で名草山のハイキングを実施しました。山桜の花びらや小鳥のさえずに癒されながら歩き、山頂では満開の桜がお出迎えしてくれました。みんなで準備したタケノコやおにぎりを食べているとき、風が吹くと満開の桜から花びらがひらひらと落ちていく光景はとても綺麗でした。



## 海南・海草支部

## 「初午の餅まき」に約150人

3月1日(水)医療生協 海南・海草地区主催の「初午の餅まき」を体験取材してきました。初午は、本来稲地神社の行事を指すようですが、和歌山では商売繁盛や開運、厄除



けなどの意味を込めて「餅まき」する風習があります。

海南・海草地区で「餅まき」を実施するのは実に3年ぶり。地域の組合員さ

んが中心となり、近隣の住宅にお知らせを配り、前日から餅つきで約1,200個の個包装した小餅を準備しました。当日は、開始30分前から人が集まりはじめ、5分前には約150人の参加者になっていました。最初の餅が投げられ会場が熱気と興奮に包まれたまま、準備に数日かかったであろう「餅まき」はあっという間に終了しました。お菓子をたくさん受け取った小学生達だけでなく、大勢の大人も久しぶりに大興奮した面持ちでした。

各地区でも、コロナで暫く中断していた行事が徐々に復活しつつあります。医療生協が目指す目標の一つである「誰もが心地よく過ごせるまちづくり」を積極的に実践する、元気な海南・海草地区を実感できる「初午の餅まき」でした。

## 那賀地区 防災学習会

## 見て聞いて体験して学習しよう

## —いざという時のため今からできること—

3月27日那賀消防組合防災センターで、防災についての学習会を開催しました。防災の備えと意識10か条として、①家屋や塀の強度を確認、②家具などの転倒・落下防止、③出火防止対策と初期消火、④けがの防止対策、⑤津波対策、⑥地域の危険性を把握、⑦家族で話そう、⑧非常用品を備え

る、⑨防災知識を身につける、⑩防災行動力を高める、を教わりました。

「火災報知器を設置してるけど作動するかどうかが確認してないなあ」「箱に入ったままやわ」と言った声から、「小さい消火器やと15~20秒とは知らなかったわ」「(転倒防止)せなあかんと思ってたけどできてないわ」と様々な声がありました。そして、防災行動力を高めるために、早速さまざまな体験をさせていただきました。

火事や救急の時の119番への通報体験や、水消火器を使った消火体験、震度6の地震も体験し、コロナ禍で定員15名となりましたが、参加者それぞれ様々な体験と学びにつながりました。







# 研修医です よろしくお願いします

## 中高時代住んでいた 懐かしい和歌山

皆様はじめまして、炭谷純希と申します。父の仕事の都合で転勤が多く出身地が定まりにくいのですが、中高時代を含め通算10年ぐらいい和歌山に住んでいたため和歌山出身だと思っています。大学は東京だったので久しぶりに和歌山に戻ってきて非常に懐かしい気持ちです。

## 充実した研修生活 焦らず一歩ずつ

これを書いていている時点で初期研修が始まって約2週間が経ちました。先生方や看護師の方々をはじめスタッフの皆様によく指導していただいているお陰で充実した研修生活を送れていると思っています。オリエンテーションが一通



すみ じゆん き  
たに 純希 医師

## はまっている 音楽はロック

さて、今年は偶々研修医が少なく紙面に余裕があるようなので趣味の音楽について多めに書かせてください。4年ほど前に何かのき

## 生協病院の研修は 大きな価値と確信

興味の対象があちこちに向かいがちなのタイプなので長期的なビジョンは定まっていざいのですが、地域に根差した病院で多くの common disease (一般的な病気の症例を経験して総合診療的な能力を磨くこと)はどの分野に進む上でも有用なはずなので、生協病院での初期研修は自身の医師人生において大きな価値のあるものになると確信しています。

り終了して担当患者が割り当てられるようになりまして。とは言ってもまだ1人では何もできていない状態なので、2年目の先生方が自身で考えて病棟を動いている姿を見ると、自分がそこまで辿り着けるだろうかという不安感もあります。焦り過ぎずに一歩ずつ前に進みたいと思っています。

## 研修に励みます よろしくお願ひします

かけて Led Zeppelin II を聴いてから 60s や 70s のロックにはまっています (聴く専門で楽器は何もできないのですが)。無人島にアルバム1作だけ持っていくならツェッペリンの Physical Graffiti (ホワイトアルバムと迷うかも) で、最近ではビートルズの Rubber Soul、キンクスの The Kinks Are the Village Green Preservation Society、サバスの Voice あたりがマイブームになっています。初めて聴く音楽を受け入れることに時間がかかるたちでついつい馴染みのアルバムばかり再生してしまうので、60s や 70s に限らず何かおすすめがあれば是非教えてもらいたいです。

紆余曲折あってギリギリのタイミングで和歌山生協病院での初期研修が決まりましたが、結果的に自分にとって非常に良い環境に身を置くことができたと思っています。まだまだ自分からしないことだらけで皆様にご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、精いっぱい研修に励み日々精進して参りますので何卒よろしくお願ひいたします。

### ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

## 高校生医師体験に35名が参加 “やりがいのある職業だと再確認”



3月29日(水)、30日(木)、31日(金)、4月4日(火)の4日間にわたり、高校生医師体験が開催されました。4日間で35名の高校生が参加し、和歌山生協病院の成り立ちの説明、看護師による血圧測定のリクチャーと体験、病院職員による日替わりの体験学習、研修医による講話、交流、記念撮影が行われました。

参加した高校生からは、「実際に研修医としての話や医学部でのエピソード等を教えて頂き、知らなかったことを知

れて、より医師と言う職業を分かった気がします。やはり、やりがいのある職業だと再確認しました。」「休息を取ることでも大事だとおっしゃっていたので、自分も休息を取りながら勉強をがんばりたいと思います。」との感想が出されました。





# 読者のひろば

## 『健康とくらし』に感謝

高齢を意識して何事にも消極的な毎日の暮らし。『健康とくらし』を読み元気をいただきました。感謝感謝です。とこもらずに、外に出て、そして学ぶ心を思い出させていただきました。ありがとうございます。

和歌山市 杉谷 睦生

## 長いお付き合い

一歳の時にお世話になった娘が二十六歳。その時からのお付き合いです。

和歌山市 岩田 邦男

## 孫チャンのアドバイスで



毎回楽しく拝見しております。パズルは「脳トレ」になり、孫チャンのアドバイスでクリアしました。

\*ランチが楽しみなので、お店の紹介など希望いたします。

和歌山市 松下 勝利

## パズルは夫と

健康とくらし、いつも健康の為に読ませて頂いています。パズルの時だけ夫とない知恵を出し合っています。

海南市 宗 佳代子

## 自分をしっかりとみつめ

まだまだという気持ちと、いろいろな出来なくなっていく事の多さの中で日々自分をしっかりとみつめています。

和歌山市 テルちゃん

## お気に入りのドリンク

豆乳と牛乳を混ぜて飲むのにはまっています。配合はその時の気分でまちまちですが、「豆乳がやや多めが気に入っています。ランチ

ンで熱々をフーフーしながら飲むのもよし、冷たいまでも美味しいです。風呂上りに冷たいのは最高です。

紀の川市 中村 公子

## 納得できないマイナンバーカード

健康とくらし、いつも楽しく拝読させていただいています。今、政府はやっぱりなって、マイナンバーカードの取得を進めています。先日知ったのですが、既に従来の保険証とカードでは同じ診療、同じ薬でも自己負担額に差があるとか、国民の納得もなしに、脆弱な制度に、

乗り換えできないのは私だけなのでしょうか。

和歌山市 久嶋 和紀



## 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	発熱風邪外来小児科	午前			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			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	夜診	午前	夜診	午前	夜診
		土生(第4)	佐藤	細部	小西	福島	藏本	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	古田	土生	佐藤	小西細部	畑			上垣内	久保午前のみ		三谷坂口				山本		木津検査(第2・4)		奥村	
水			佐藤	小西細部	内田	畑	三谷	田端				松岡小西	子育て・発達外来(予約制)	細部	山本	山本	木津		奥村	奥村
木	古田(第1・第3)	古田(心臓特診)	佐藤	小西細部	土生	岡井		上垣内		辻岡					山本		内田		奥村	
金	古田	畑	佐藤	内田細川	土生(第1・第3)	坂口	小西藏本	田端	松本				特診(予約制)土生上中	予防接種(予約制)	佐藤	山本	木津	木津	奥村	奥村
土				交代診療													交代診療		奥村	

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.224

1	2	3	4	5
6				7
8				9
	10		11	
12			13	14
		15		

〈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 かわいいね

- 1 3月のWBC準決勝で日本が劇的逆転勝利した対戦国は？
- 2 鹿児島県産の駄菓子。キャラメルにも似た食感と甘さの奥に文旦の香りが…
- 3 試しに行こう。「○○○錯誤」
- 4 中国チベット自治区の中央にある行政市、古都
- 5 プリキ、プラスチックででき、水を汲んだり運んだりする容器
- 6 「○○○極まって涙する」「隔世○○○」
- 7 目印や支柱にするために地中に打ち込む長い棒
- 8 さしあたり、結局、今のところ
- 9 調査、捜査などでおおよその見当をつけることを「○○○をつける」と言う
- 10 政治家などの金銭面を管理する人をたどってこう言ったりする
- 11 請け負った人からその仕事を更に請け負うこと
- 12 狐の鳴き声
- 13 鯖を3枚おろしにし、塩をふり、酢に漬けた料理
- 14 人の欠点を探してけちをつけることを「○○○探し」と言う
- 15 福岡県南部と佐賀県東部にひろがる○○○平野
- 16 「サメ肌」とは鯨の○○○のようにザラザラした状態の肌を言う
- 17 静岡県東部。○○○修禪寺、○○○七島、○○○大島

## 「ヨ」のキー

## タテのキー

## 〈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288号(2023年9月号)  
●宛先/8ページに掲載

## 〈当選者発表〉

222の正解は「ほりごたつ」でした。応募総数66通のうち正解は66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 長岡 柚子さん  
和歌山市 服部 一亨さん  
和歌山市 山下 修作さん  
和歌山市 島本 俊幸さん  
海南市 真砂みち子さん

ね	み	み	あ
し	り	め	つ
ま	ご	い	む
え	ま	ほ	た
な	い	せ	し
が	ん	た	ん

解答/No.222「ほりごたつ」



## 和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑤ 第4番 遍照山 延命院

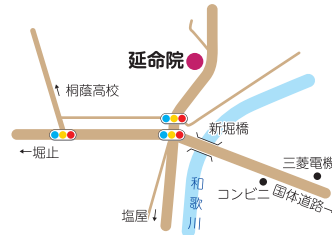
和歌山西國三十三ヶ所観音霊場の第4番は、遍照山延命院です。元々は日前宮の神宮寺として創建され、その後昔の広瀬地区薬師丁に移り、元和2年(1616年)に円信上人により現在の鷹匠町に移築されました。

文化2年(1805年)に当時の紀州藩主重倫公の寄進により紅殻塗りの山門と座敷が新築されました。城を守るために重要な寺として、吉兆をあらわす紅殻を使ったと思われます。当時から「あかもん寺」と親しまれています。和歌山西國三十三ヶ所で唯一赤い門のあるお寺となっています。

また、脇仏の弘法大師像は別名「夢逢わせ大師」とも呼ばれていて、逢いたいと思っている人を大師像に念ずれば、夢のお告げで逢わせてくれるという信仰がありました。

寺の前面道路が拡張されると時を同じくして、寺の塀も瓦が埋め込まれた「瓦白塀」として新築され、平成8年度の和歌山県ふるさと建築景観賞を受賞しました。

※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。



## 2023年度 新入職員





