

2023年9月

第288
(隔月発行)

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 23,300人
- 出資金 1,023,731,969円
- 一人平均出資額 43,937円

2023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

題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師



後の ひな祭り (湯浅町)

桃の節句（3月3日）で飾った雛人形を、半年後の重陽の節句（9月9日）で虫干しを兼ねて再び飾り、健康・長寿・厄除けなどを願う風習があります。

湯浅町では重陽の節句に合わせ、町民らが手作りした吊るし飾りと雛人形で、コロナ禍でも町を元気にする取り組みが続いていました。

3月3日の桃の節句に雛人形を飾ることを春のひな祭りと呼ぶのに対して、9月9日の重陽の節句（菊の節句）で飾ることを後のひな祭りとも言うそうです。

写真／神崎 義美 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 | ● サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 | (073)431-8311 |
| ● 和歌山生協病院附属診療所 | (073)471-8171 | ● サービス付き高齢者向け住宅 生協にじ | (073)476-4477 |
| ● 生協芦原診療所 | (073)423-4349 | ● 地域支えあいセンター 虹 | (073)435-6611 |
| ● 河西診療所 | (073)451-6177 | ● 訪問看護ステーション 生協みなみ | (073)435-5661 |
| ● おおみや診療所 | (0736)61-6151 | ● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ | (073)435-5661 |
| ● 生協中之島 | | ● ヘルパーステーション 協同 | (073)471-7728 |
| ● デイサービス | (073)422-2003 | ● 海南・海草総合介護支援センター げんき | |
| ● 複合型サービス | (073)423-3500 | ● デイサービスげんき | (073)487-3388 |
| ● ケアプランセンター生協中之島 | (073)422-3476 | ● ケアプランセンターげんき | (073)487-0022 |
| ● 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ) | (073)474-2711 | ● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき | (073)487-3377 |
| ● 放課後等デイサービス生協レインボー | (073)476-4455 | | |

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。

誰もが居心地よく暮らせるまちを 医療生協と一緒につくりましょう



組合員のみなさんに
お願いしたいこと

★和歌山中央医療生協に
加入して頂ける方を、
ご紹介ください。

★新施設建設を成功させ
るため、出資金増資に
ご協力ください。

強化月間の目標

- 地域組合員と職員組合員が一緒にになって、組合員の枠を超えて医療福祉生協に関わる人をたくさんふやします。
- 多世代に医療福祉生協を知ってもらい、創意工夫した活動を通じて居心地よくくらせるまちづくりをすすめます。
- 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、一緒に活動する人（担い手）をふやします。
- 医療福祉生協の事業の魅力を発信し、組合員の事業利用を高めます。
- 組合員で良かったと思える活動をさらに広げ、活動しやすい範囲に新たな班・居場所をつくります。支部づくり・支部分割にも挑戦します。

生協強化月間 (9/25～11/30)

9月25日～11月30日は医療生協の強化月間です。この期間は、地域のみなさんに医療生協をもっと知っていただき、生協の仲間の輪を大きく広げる取り組みをすすめます。
夏まつりやバスツアーや、交流会など、長らく人の集まる組合員活動が制限されてきました。引き続き感染対策に留意しながら活動を創造し、誰もが健康で安心して暮らしていくよう、医療生協の仲間と活動の輪を大いに広げる強化月間を目指します。

支部や班のみなさんに呼びかけます

2023年度和歌山中央医療生協強化月間行動提起(要約・抜粋)

- 月間までに加入対象者への具体的な行動を計画しよう。
- 職員も参加して、成果をもちよる集会をもう。
- 日常的な組合員訪問・地域訪問で、新規加入の他に、新施設建設特別増資や、署名などに取り組もう。
- 健診を班単位で受診し、事業利用を高めよう。また、結果班会も開催しよう。
- 特別な手立てをとって特別増資に取り組もう。
- シニア講座や生協学校に参加し、各地区・支部で、保健教室や社保学校を開催しよう。
- 要求にもとづいた新たな班・サークルをつくろう。

原水爆禁止世界大会2023 in「長崎」に参加して



8月7~8日の2日間、長崎で開催された原水爆禁止世界大会に職員5名と組合員さん1名で参加させて頂きました。台風の関係で1日予定が早まり2日間の日程で開催された世界大会では、実際に被災された方の生の声を聞くことによって、情景が目に浮かび戦争の恐ろしさを身に染みて感じることのできる貴重な経験をさせて頂き自分の財産になりました。

講演では、当時どのような状況で被災して周りはこんな風になったや、建物が吹き飛んだなど、学校の授業と教科書では伝わらない生々しさが感じられ戦争の恐怖が伝わりました。講演者で10歳の時友人と一緒に遊んでいるところ原子力爆弾が投下され、被災された山本誠一さんは当時の夢をこう語っていました。「早く大人になってお国の為に戦いたい、お国の為に尽くしたい」と。とても現在では考えられない将来の夢だし、そう思わせる日本の軍国主義教育もどうかしていると感じることができました。その後、一緒に遊んでいた友人は60日後に亡くなつたそうで、次は自

生協病院附属診療所 田中 優汰

分が死ぬ番じゃないかと毎日不安で眠れなかつとも語っていました。肉体的にも精神的にも疲弊しきる戦争に何一つ得することはないし、現在ロシアがウクライナへの侵攻を進めて原子力爆弾の使用もほのめかしていることが、とても愚かな行為で自分の国は核兵器を持っていて強いんだぞというただただ惨めな姿に思えて仕方がないです。

常に死と隣り合わせで、生き残ったとしてもいつ死が訪れるのかも分からない戦争、原子力爆弾はあってはならないものであるし、今この時の日常が普通でなくなる戦争には何の価値もない行為だと強く感じました。今回このような経験をさせてもらったからには職場、家族、後世に戦争の悲惨さと愚かさを伝えていき、平和の実現に向け、声を上げ行動・活動していくこうと思いました。



認知症予防 第3回

日常生活における認知症予防

リハビリテーション課 作業療法士 宮脇 佳子

今回は、数字や言葉を使った脳トレをご紹介します。

①計算問題1 □に当てはまる数字を考えてください。

- 1) $5+14=\square$ 2) $28-9=\square$
3) $8 \times 12=\square$ 4) $56 \div 8=\square$
5) $8+\square=19$ 6) $31-\square=9$
7) $5 \times \square=30$ 8) $\square \div 6=8$

②計算問題2

数字の100から6を順に引いてください。
最後に残った数字は何でしょう？

最後の数字に逆に6を足していくと
100になるか確かめてみましょう。

③記憶問題

自分の電話番号を思い出せますか？

(例) 073-471-○○○○

今度は逆から言えますか？

(例) ○○○○-174-370

④言葉の想起

- 1) 頭に「あ」のつく物の名前を挙げてみましょう
- 2) 頭に「か」のつく食べ物の名前を挙げてみましょう
- 3) 一番最後に「か」のつく地名を挙げてみましょう

⑤穴埋め問題

- 1) う〇〇う〇い
- 2) も〇〇が〇
- 3) 〇ま〇ぼ〇



⑥並べ替え問題 (ヒント/人物名になります)

- 1) がわとやいえくす
- 2) ゆくふきざわち
- 3) いしょしくうたと



自分で問題を考えるのも
脳の活性化につながるので、
これらを参考に、
是非家族や班会の仲間たちと問題を
出し合ってみてはどうでしょうか。

答えは6面に記載しています。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

中地区

平和夏まつり 約500人の大盛況

7月29日（土）中地区（生協中之島）では、4年振りとなる平和夏まつりを開催しました。日中の異常な暑さと久し振りの開催ということで、来てくれる方がいるか心配していましたが、予想を大きく上回る500人ちかい地域のみなさんが来場してくれました。

特に小学生を中心に若い世代の方が大勢来てくれ、フライドポテト、からあげ、かき氷、焼きそば、フランクフルトなど、模擬店も大盛況でした。また、地元中之島小学校前で事前に配っていた1回無料券付きチラシを持って、子どもたちが「金魚す

くい」や「スーパー ボールすくい」に夢中になって挑戦していました。ステージ企画も、中地区では恒例のフラダンスではじまり、歌、盆踊りとまつりを華やかにしてくれました。

本当に暑い中で大変でしたが、幅広い世代のたくさんの方々に来ていただき、地域の中で医療生協の活動を改めてアピールできる機会になりました。

今回の平和夏まつりの売り上げの一部は、8月7日～9日に長崎で開催された原水爆禁止世界大会への代表派遣カンパに充てさせてもらっています。



河西地区

「マイナンバーカード取得強制と保険証廃止のねらいとは？」学習会 問題点を改めて認識

7月8日（土）「マイナンバーカード取得強制と保険証廃止のねらいとは？」の学習会に、河西地区から10名がWEB参加しました。

会場となった河西診療所に集まり、参加者は熱心に学習講演を傾聴しました。マイナンバーカードに保険証などを紐づけることで、全国でも様々なトラブルが起こっています。医療分野でのDX（デジタルトランスフォーメーション）を通じたサービスの効率化・質の向上を実現することにより、国民（患者さん）の保健

医療向上に使用されることは、大変良い事です。しかし、その情報を企業が活用する仕組みが、国の政策として整備していくことは重大な問題です。



学習会後の感想アンケートでは、「私たち一人一人が自分の個人情報を守る運動・学習など行動を起こしていく必要があると感じた」など、マイナンバーカードに関する政策の問題点を改めて認識したことが記載されました。

海南・海草支部

海南豪雨災害 心温まる支援をありがとう

6月2日に受けた海南豪雨災害の爪痕が残り、町のあちこちで泥掃除や家財道具を家から運び出す作業に追われている中でしたが、医療生協海南・海草支部は予定どおり支部総会を6月4日に開催することにしました。支部総会後は、片付けに追われて大変だろうと、ささやかな支援活動と位置づけ、被災された組合員さん宅にカレーライスとサラダを届け、大変喜ばれました。

6月24日に行われた医療生協通常総代会では、海南・海草支部から荒金理事が「6月2日海南、紀美野豪雨災害について」が発言され、災害の悲惨な状況と募金が訴えられま



した。

総代会終了後、集まった募金はなんと120,083円でした。総代会に参加された方々の心温まるご協力、本当にありがとうございました。

診察室だより



その① デジタル社会の到来とマイナ保険証について思うこと



生協芦原診療所
山本純嗣医師

デジタル化を進めていくことに伴う弊害、例えば、国が全国民の個人情報を一元的に管理し国民監視・管理に利用する恐れや、特定企業による独占的システム構築とそこで得られる情報の独占的利用などで莫大な利益を得ること、個々人の意思とは無関係に情報が利用されプライバシーが侵害される恐れ等々様々な問題があこぐつてくるでしょう。個人情報がきちんと保護され、公平・公正に運用されるように基本ルールをしっかりと確立しておく必要があります。

私はマイナンバーを含むデジタル情報社会の進展には合理性・必然性があり、次の時代は医療はじめさまざまな分野がデジタルネットワークに依存するようになっていくことは避けられないと思っています。うまく構築できれば、より良い社会へと大きく飛躍でき、文字通り第4次産業革命となることでしょう。

デジタル化を進めしていくことに伴う弊害、例えば、国が全国民の個人情報を一元的に管理し国民監視・管理に利用する恐れや、特定企業による独占的システム構築とそこで得られる情報の独占的利用などで莫大な利益を得ること、個々人の意思とは無関係に情報が利用されプライバシーが侵害される恐

国民の利益最優先の政府に変えないと

デジタル化を進めしていくことに伴う弊害、例えば、国が全国民の個人情報を一元的に管理し国民監視・管理に利用する恐れや、特定企業による独占的システム構築とそこで得られる情報の独占的利用などで莫大な利益を得ること、個々人の意思とは無関係に情報が利用されプライバシーが侵害される恐

ねたままざまな分野がデジタルネットワークに依存するようになっています。うまく構築できれば、より良い社会へと大きく飛躍でき、文字通り第4次産業革命となることでしょう。

私はマイナンバーを含むデジタル情報社会の進展には合理性・必然性があり、次の時代は医療はじめさまざまな分野がデジタルネットワークに依存するようになっていくことは避けられないと思っています。うまく構築できれば、より良い社会へと大きく飛躍でき、文字通り第4次産業革命となることでしょう。

デジタル化は必要だが

私はマイナンバーを含むデジタル情報社会の進展には合理性・必然性があり、次の時代は医療はじめさまざまな分野がデジタルネットワークに依存するようになっていくことは避けられないと思っています。うまく構築できれば、より良い社会へと大きく飛躍でき、文字通り第4次産業革命となることでしょう。

私はマイナンバーを含むデジタル情報社会の進展には合理性・必然性があり、次の時代は医療はじめさまざまな分野がデジタルネットワークに依存するようになっていくことは避けられないと思っています。うまく構築できれば、より良い社会へと大きく飛躍でき、文字通り第4次産業革命となることでしょう。

デジタル化を進めしていくことに伴う弊害、例えば、国が全国民の個人情報を一元的に管理し国民監視・管理に利用する恐れや、特定企業による独占的システム構築とそこで得られる情報の独占的利用などで莫大な利益を得ること、個々人の意思とは無関係に情報が利用されプライバシーが侵害される恐

ねたままざまな分野がデジタルネットワークに依存するようになっています。うまく構築できれば、より良い社会へと大きく飛躍でき、文字通り第4次産業革命となることでしょう。

私はマイナンバーを含むデジタル情報社会の進展には合理性・必然性があり、次の時代は医療はじめさまざまな分野がデジタルネットワークに依存するようになっていくことは避けられないと思っています。うまく構築できれば、より良い社会へと大きく飛躍でき、文字通り第4次産業革命となることでしょう。

デジタル化を進めしていくことに伴う弊害、例えば、国が全国民の個人情報を一元的に管理し国民監視・管理に利用する恐れや、特定企業による独占的システム構築とそこで得られる情報の独占的利用などで莫大な利益を得ること、個々人の意思とは無関係に情報が利用されプライバシーが侵害される恐

～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3日間で21名の参加

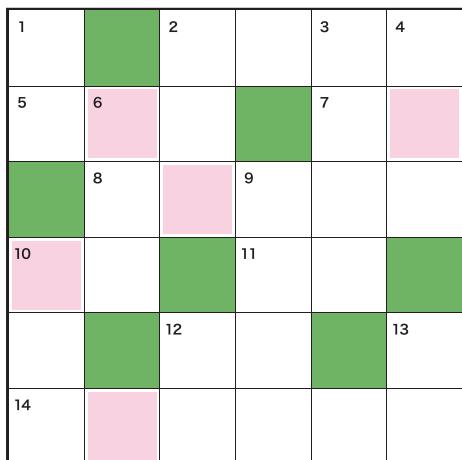
8月4日(金)、7日(月)、8日(火)の3日間にわたり、高校生医師体験が開催されました。今回、初参加者コースとリピーターコースとに分けて行われ、3日間で21名の高校生の参加がありました。血圧測定のレクチャー・体験では、現役の看護師に加えて、元看護師の組合員さんにお手伝いを頂き、高校生と交流して頂きました。

参加した高校生からは、「気になっていた大学生活について詳しくお話を聞いてすごくためになりました。」「リハビリで患者さんの精神面が大きく関係すると言うのは興味深かったです。」との感想があり、お手伝い頂いた組合員

さんからは、「これから医師を目指す若い高校生達と交流することが出来て楽しかったです。」との感想を頂きました。



健くらパズル 懸賞付 No.226



14 たつた1枚の上等の着物
12 人口の集中した地域で、政治・経済・文化の中心となつていているまち
11 江戸幕府の関所での監視の役割は
10 サーフィンは波にあわせて○○に乗るスポーツ
8 福井県から京都府にかけて日本海
7 「○○星のごとく才能豊かな人が集まつて」
5 麻婆豆腐、担々麺などが有名な中国の○○料理
2 激しい痛み

13 ♪「月の砂漠をはるばると：金と銀との○○置いて二つ並んでゆきました」
● ● ● 発表／本紙290号 (2024年1月号)
宛先／8ページに掲載

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 そろそろ掘り起して収穫

1 機能・能力などを思いのまま使うこと
2 商品の製造や提供にかかったお金の○○計算
3 ある金額を月に割つて支払うこと
4 鉄腕アトムの妹の名
5 えびの背中にある黒い筋の腸管
6 一番初め

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は、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等には、その旨をお書き添えください。

当選者発表 健くらパズルNo.224の正解は「サクランボ」でした。また、並べ替えて「ポンサクラ」という言葉もあるので、それも今回正解としました。応募総数62通のうち正解は58通でした。抽選で次の5名にクオカードをお送りします。

め	き	し	こ		し
ぼ	ん	た	ん	あ	め
し	こ	う		ら	さ
	ば	け	つ		ば
か	ん		く	い	
わ		さ	し	す	め

解答/No.224「サクランボ」

和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑦ 第6番 松王山 延壽院

和歌山市西國三十三ヶ所觀音靈場の6番目は、松王山延壽院です。元和6年(1621)和歌山城の東、広瀬大橋のほとりに堂宇を建立し、京都智積院の隆昌法印が開きました。

ご本尊の大日如来と脇仏の如意輪觀音菩薩、愛染明王と共に弘法大師の作と伝えられています。

明暦2年(1656)広瀬川端に新道を開く際、藩主より現在地を賜り移建します。紀州徳川家の信仰が厚く、武家の参詣が絶えなかったそうで、摩利支天堂には徳川家の家紋の三つ葵が印されています。摩利支天を祀っている寺院は珍しく、現在は、武家にかわり受験生やその家族の合格祈願神となっているそうです。

大正5年、山門および土塀の改築。昭和5年、本堂の新築および諸堂の整備、さらには昭和58年から3ヵ年計画で「弘法大師1150年ご遠忌記念事業」として、本堂はじめ諸堂、山門、外周塀、境内の整備、庫裏の新築等、全建物の大改修をおこないました。

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



第40回 生協まつり

日時: 2023年10月15日(日)
10:00 ~ 15:00
(9:40 ~ オープニング企画予定)

場所: 和歌山城 砂の丸広場

多彩なステージ企画と
活気あふれる模擬店が多数
ぜひ、4年振りの「生協まつり」に
ご来場ください。





東中地区



地域の声をきっかけに 地道に清掃活動

東中地区の中・本町城北支部では、組合員訪問をする中で「落ち葉そうじが大変」との地域の声をきっかけに、昨年11月より月1回の清掃ボランティア活動を開始しました。

7月から9月は熱中症の心配もあり休止していますが、冬場は地域にある桜並木や銀杏並木の落ち葉拾い、春からは町中のゴミ拾いと雑草抜きを行ってきました。地道な活動ですが、近所の方が手伝ってくれたり、「ご苦労さま」と飲み物を差し入れてくれたり、医療生協と地域を繋ぐ取り組みの一つにもなっていると感じます。

そして、何より町をきれいにすると参加者も気持ちがスッキリします。

大勢が参加してくれるようなボランティア活動にはなっていませんが、また10月から地道に清掃活動を再開して、少しでも地域に貢献していきたいと思います。



新入職員研修で組合員活動に参加

今春の入職者を中心に16名の新入職員が、研修として地域組合員さんの班会やサークル活動に参加させてもらいました。新入職員の職種は、医師、薬剤師、看護師、

理学療法士、作業療法士、事務でした。実際に地域の活動に参加して、医療生協を日々支えてくれている組合員活動を感じてもらう目的の研修です。参加した新

入職員は、元気に頑張る組合員さんの姿を見て、力をもらって帰っていました。受け入れを準備してくれた班やサークルのみなさん、ありがとうございました。



たこと生トマトの冷たいスパゲッティ



★つくった人からひと言

- スパゲッティに使うトマトは味の濃いプチトマトがおすすめです。Aを混ぜた後トマトの水分がでるまで少し待ちましょう。トマトから出た水分が美味しいソースになります。
- にんにくは加熱してから使うと香ばしくなり辛味もなくなります。



材料(2人分)

- ※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課
- | | |
|---------------------|----------------|
| • スパゲッティ 1.5mm…160g | • バジル…8枚分 |
| • プチトマト…20個 | • 玉ねぎ…1/2個 |
| • タコ(生食用)…80g | • 塩…小さじ2/3 |
| • にんにく…4かけ | • こしょう…少々 |
| | • オリーブオイル…大さじ4 |
| | • 塩…パスタ茹でる用 |

〈一人分〉
エネルギー 554kcal
塩分 2.2g

作り方

- にんにくと玉ねぎはみじん切り。バジルは粗みじん切り、タコは少し薄めの一口大に切ります。
- プチトマトはヘタを取り縦に4等分に切り、ボウルにいれAと混ぜます。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれ弱火で加熱し、にんにくが薄く色づいたらタコを加え軽く混せてから火を止める。冷めたら②を加え5分ほどおいておく。
- スパゲッティは塩を加えた熱湯で表示の時間より1分半～2分長くゆで、氷水で良くなめらかに水気を切る。
- スパゲッティに③のソースを和えて盛り付ける。

この医院では「マイナ保険証」とある新聞にとある医院の院長のお話が載っていました。この新聞によると、この医院では「マイナ保険証」を受診される方は1日あたり一人が二三人くらいで、それなのに資格確認でできないトラブルが続いている「マイナ保険証」の方にも健康保険証を持ってきてもらうようにしているそうです。読売新聞(7月24日付)で、24年秋の保険証廃止に反対58%をはじめ、どの世論調査でもきびしい批判があり、マイナカード・保険証の問題点を知らせる宣伝・対話を強め、健康保険証廃止反対の声を大きく広めていきます。

(Y-T)

最近、何かと問題が起きているマイナ保険証を持たない国民には「資格確認書」を送付する。との事ですが今までの保険証は、期限が切れると送付してくれていませんでしたが、これが今までの保険証は、期限が切らなければ個人の自由だった為筆者はつぶらなかつたのですが、来年秋には現状保険証を廃止してマイナ保険証に一本化をめざすマイナ保険証。

マイナ保険証を持たない国民には「資格確認書」を送付する。との事ですが今までの保険証は、期限が切れると送付してくれないらしい。筆者はつぶらなかつたのですが、来年秋には現状保険証を廃止してマイナ保険証に一本化をめざすマイナ保険証。

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。