

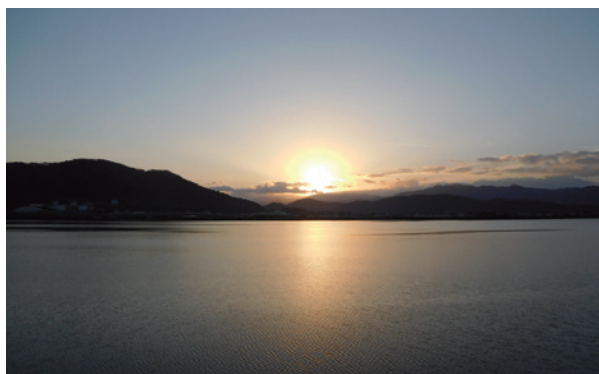


迎春

和歌の浦は、和歌山市南部と海南市北部に位置する和歌浦湾をとりまく景勝地です。潮の干満による変化や四季折々の多彩な風景が、万葉のころより多くの歌人に愛されてきました。紀州徳川家にとっても重要な場所であった和歌の浦には、和歌祭（徳川家康をまつる東照宮の例大祭）の御成道として嘉永4年（1851）に「不老橋」が整備されました。

2017年に「絶景の宝庫和歌の浦」として日本遺産に認定されました。今もなお朝日、夕日にきらめく水面の美しさで訪れる人を魅了しています。

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
- 放課後等デイサービス生協レインボー …… (073)476-4455
- 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。

新年あけましておめでとうございます



理事長
古田 光明

昨年は国内外で様々なことが起こりました。国内ではロシア、ウクライナ戦争後物価が上昇し国民生活を圧迫しています。また介護事業所では材料費高騰により、介護事業者の倒産件数が過去最高を記録しています。岸田政権は、国民生活を圧迫している消費税の減税を拒否し、国民の60%以上が反対している軍事増強を強行的に進めています。軍拡のために5年間で43兆円投入することが決められました。43兆円を社会保障充実に充てることで、高齢者医療費の窓口負担を1割に戻し、公的保険医療の自己負担をゼロにし、介護保険料を無料にできます。また消費税率を2%引き下げることが可能です。

政府は、紙の保険証を廃止して、マイナンバーカードに一本化することを決めました。しかし、保険医協会の調査によれば、トラブルを経験した医療機関は65%以上もあります。なかには他人の情報が入っていたという誤りも発生しています。これは命にかかわる問題です。マイナ保険証は中止すべきです。

現在、政府は「全世代型社会保障」を積極的に掲げています。最大の焦点は社会保障費用の削減です。つまり公費を削減し、高齢者を含む現在の世代の負担（消費税、社会保険料、窓口負担）を増やすことです。高齢者を年金に頼らず働かせ、社会保障に頼らない生活を促す方針です。介護

分野では、介護の利用者に2割負担を求め、居宅介護支援（ケアプラン作成）への自己負担の導入、介護老人保健施設や介護医療院の多床室における室料の全額自己負担化などの検討も進められています。介護制度改革による給付抑制の連続で、介護保険が使えない制度となっていくなか、低所得世帯を中心に「在宅介護」への逆流現象が生じています。

社会保障は国民の生存権・生活権を保障する制度、つまり人権原理に基づく制度です。公的責任で社会保障充実をはかるように要請していきたいです。

医療生協はサービス付き高齢者向け住宅と老人保健施設（松寿苑の移転）、通所リハビリ、障害児通所事業の複合施設を来年度中に建設します。そのための出資金増資を訴えています。引き続きご協力をよろしくお願いたします。

昨年の総代会で、住み慣れた地域で自立した生活を継続できることを目指し、「生協10のケア」を学習実践していくことを決めました。日々の日常生活を維持する大切さを知り、介護予防の重要性を学び備えを始める必要があります。多くの仲間を増やし、班会やサークル活動を通して、楽しく学習活動を進めていきましょう。



海南・海草支部 第4回「いらっしゃい!げんき屋台村へ」

海南・海草支部は、11月26日（日）第4回目「いらっしゃい!げんき屋台村へ」を開催しました。

天気も時間とともに汗ばむほどの好天で、お客さんも10時の開始30分ほど前から集まりはじめました。今年は22店舗が軒を連ね賑わい、ボランティアだけでも昨年を上回る50名以上が参加し活気づきました。コロナ禍で飲食禁止だった昨年までと違い、イートスペースを設け、多くの来場者が会場内で買った商品や無料コーヒーを満足そうに飲食していました。

夏まつりの代わりにこの屋台村を始め4年。海南・海草支部の一大イベントとなるくらい、地域の方々、組合員が集うイベントとなりました。たくさんの方々の協力で、約300人が買い物を楽しみ、大成功のとりくみとなりました。



東中地区

バスツアー 滋賀県湖南へ



11月22日（水）東中地区は、暖かな秋晴れのもと当日参加者78名・観光バス2台で滋賀県南部の石山寺、日吉大社に行ってきました。

久しぶりのバスツアーにワクワクしながら、まずは石山寺へ。到着後早速みんなで記念撮影、その後京風「昼御膳」の昼食を頂きました。石山寺では、最年長95歳の組合員さんも杖を突きながら本殿まで参拝に行っていました。つぎの日吉大社は石山寺からバスで20分ほどで到着。参加者は国指定名勝「旧竹林院の日本庭園」と坂本の街に別れて観光しました。おみやげは賑わう「生八つ橋追分店」に立ち寄りしました。

帰りの車中も「ジャンケンゲーム」などで大いに盛り上がり、楽しく事故もなく無事に帰ってきました。

『強化月間』や『2億円特別増資』の取り組みも広めつつ、組合員同志や地域と医療生協を繋げる4年ぶりのバスツアーになりました。

南地区

ヘルスアップ応援企画の 減塩調理実習

広瀬支部が主催する調理実習企画が、4年ぶりに再開。

ヘルスアップチャレンジを応援するため、「減塩」のレシピで調理します。今年は16人と管理栄養士さん2名の参加で、減塩かつ高たんぱくの調理実習に加え、初めて「フレイル」のミニ学習を行いました。



豚肉のチャンプルー、焼き春巻き、さつまいもの重ね煮、塩麴スープと4品作りました。なんと一人当たり塩分は2gです。

4班に分かれ、中井栄養士による調理のコツや手順の説明を受け、計量、調理、洗い物など手分けして行いました。わいわいと作業するのも楽しいし、「頂きます」をして食べたお料理の美味しい事といったら！

生姜や香辛料、旨味を効かせて減塩しており、物足りなさを感じない味付けでした。

食後には寺井栄養士から「フレイルの学習」も行ってもらい大満足。お友達同士の参加が多いですが、一人で初参加された方も「楽しかったわ！また来年も誘ってね」と喜んでくださいました。

今回は仲間増やしに繋がりませんでした。健康づくりに取り組み、医療生協らしい活動ができました。



河西地区

スーパー前 青空健康チェック

河西地区では、10月19日（木）4年ぶりに実施し盛況だった東洋台に続き、11月8日（水）スーパー松源西庄店前でも「青空健康チェック」を開催しました。健康チェックポスターの掲示など、店長さんやスタッフの方々も親切に協力してくれました。また、数日前から近隣にピラを500枚ほど配布し広報にも努めました。



当日は30名以上の方が「骨密度、体組成チェック、尿検査、血圧測定」などの健康チェックを行いました。東洋台と同様に「久しぶりやね待ちわびていました」「骨密度たのしみにして調べてもらいに来たんや」など、地域の方々が大変喜んでくれていることを実感し元気が出ました。

河西地区の各支部でも、組合員と職員が協力して、『地域まるごと健康づくり』を実践しています。

那賀地区

バスツアー 仲間増やしに弾み！



10月22日（日）和歌山中央医療生協5地区のトップを切って、那賀地区バスツアーが4年ぶりに開催されました。当日は46名の参加者で、焼き物の里として有名な滋賀県の信楽と西国第十三番札所「石山寺」に行ってきました。

岩出市を朝9時に出発して11時半に信楽に到着。まずは豪華？に近江牛のランチをいただき、その後登り窯のある窯元へ移動し、湯呑の絵付けを体験しました。お花やタヌキなど、みなさん工夫した模様を上手く描いていました。ツアーの最後は歴史ある石山寺を訪れました。急な階段がありましたが、みなさん頑張って参拝し帰路につきました。帰りのバスでもビンゴゲームで大いに盛り上がり、大変楽しいバスツアーでした。

岩出市を朝9時に出発して11時半に信楽に到着。まずは豪華？に近江牛のランチをいただき、その後登り窯のある窯元へ移動し、湯呑の絵付けを体験しました。お花やタヌキなど、みなさん工夫した模様を上手く描いていました。ツアーの最後は歴史ある石山寺を訪れました。急な階段がありましたが、みなさん頑張って参拝し帰路につきました。帰りのバスでもビンゴゲームで大いに盛り上がり、大変楽しいバスツアーでした。

コロナ禍で色々な活動が制限されてきましたが、このツアーで3名の方が医療生協に加入するきっかけとなり、仲間増やしにも大いに弾みがつきました。



長寿万歳

68

はやし 林 重信さん (84歳)
しげのぶ
はやし 林 普己さん (88歳)
ひろみ



色々な学びや活動の機会をとおして たくさんの人と交流できることに感謝

ともに同じ職場で
看護師として



「じーっとしてたら
衰えてくる」頼りに
なる世話人さん

ており、現在まで50年以上は
続けているそうです。「いろん
なことしてやなアカン。じー
っとしてたら衰えてくる」と
普己さんは明るくおっしゃい
ます。



林重信さんは昭和14年2月
大阪市生まれの湯浅町育ち、
林普己さんは昭和10年11月有
田川町生まれです。お二人は
ともに看護師として和歌山市
内の同じ職場で長年勤めてい
ました。「看護の仕事は本当に
大変だった」と普己さんは振
り返ります。特に子育て中も、
夫婦がそれぞれ4日に1回の
夜勤をこなしたそうで「もう
あんなこと出来ない」と思う
ほど、その当時は頑張って働
いたそうです。

野菜づくり・早朝
ウォーキング・料理
教室に通ったり…

重信さんは、52年間72歳ま
で看護師として働き続け、退
職後は野菜づくりやガーデン
ングを熱心に取り組んでいま

す。はじめのころは失敗ばか
りだったそうですが、今は自
宅で大根、ニンニク、玉ねぎ、
えんどう、小松菜…など多種
多様な野菜を栽培しています。
ヤロウ会というグループに参
加し、農家さんと一緒に野菜
づくりや収穫の手伝い、小学
校へ訪問して食育活動にも参
加しているそうです。重信さ
んはその他にも、在職中から
続く仲間たちとの早朝1時間
紀ノ川沿いウォーキングを欠
かさず、日頃から将棋や英会
話も嗜み、月1回料理教室に
通っています。今では一品料
理も何とか作れる腕前で、紹
介されてこども食堂の手伝い
にも行かれるなど、さまざま
な活動を日々楽しみながら過
ごしています。

普己さんも、退職後はコー
ラスやガーデンングを始めた
り、近所の方と海外旅行を楽
しんだり、活動的に過ごされ
たそうです。現在も医療生協
中支部の運営委員として様々
な地域活動を担ってしてくれ
ます。医療生協の日常的なサ
ークルやイベント参加はもち
ろん、地域で実施している「お
しゃべりカフェ」や「清掃ボ
ランティア活動」にも積極的
に参加してくれる、頼りにな
る世話人さんです。医療生協
の取り組みで楽しいことを聞
いてみると「忙しいけど、ま
つりはみんなでワイワイお店
を切り盛りするので楽しい」と
元気に答えてくれました。
また、普己さんは、家計簿と
ともに毎日その日の出来事を
細かく日記のように書き留め

人と接することが本当に楽
しいと言うお二人は、これか
らも色んなところに出かけて、
みんなと一緒に交流したいと
笑顔で語ってくれました。
明るくて元気で素敵に年を
重ねられてきた林さんご夫婦。
見ているだけで周りを元気に
してくれるお二人の雰囲気
を大切に、これからも健康に気
をつけて、いろんな交流を心
から楽しんでください。



回復期リハビリテーション病棟開設20周年を迎えて 回復期病棟から見える景色。



土生 晃之 医師

和歌山生協病院の回復期リハビリテーション病棟は2003年11月に開設し、この度、開設20周年を迎える事ができました。支えて頂きました組合員の皆さま方、スタッフの方々、そして和歌山県の救急医療を支えて下さっている医療従事者の皆さまに、改めて御礼申し上げます。

**工夫をこらして
楽しくリハビリを**

当院の回復期リハビリテーション病棟は、「笑顔で元気が出る病棟」を motto に、この20年間、毎日、米国のハーシユバーク教授が提唱した起立訓練を実施してきました。最近では理学療法、作業療法、言語療法も365日毎日できる様になっています。また、月1回、喫茶コーナーの取り組みをしたりして、楽しくリハビリを続けてもらう工夫もこらしてきました。

れた方、重い後遺症が残ったもののリハビリを頑張られて家庭復帰された方も多くいらっしゃいました。一方で、病気や障害が重く、希望通りの回復に至らず、失意の再発をされた方もいらっしゃいます。その様な方々の退院、転院の際には、もっといろいろな出来たのではないかと思う事もあり、リハビリテーション医療の難しさをいつも実感しております。

同窓会での言葉に 励まされ

3000人の中のごく一部の方ではありますが、10周年、20周年の際、回復期リハビリテーション病棟を退院（卒業）された方にお集まりいただき、短い時間でしたが、同窓会も行う事ができました。今回、退院されてからの「後遺症との闘いの日々」について、皆さまに語っていただきましたが、「頑張ったトイレに行ってます」とか、「四国八十八カ所行ってきました」とかのお話を伺う事ができ、私たちが励まされました。貴重なお話をありがとうございました。

元気に過ごすために 3つの大事な事

20年を経過して、回復期病棟から見えて、思う事があります。回復期病棟は主に脳卒中、大腿骨骨折、脊椎圧迫骨折、そして心不全や肺炎で身体が弱った廃用症候群の方が入院されるのですが、この10年間は、脳卒中の急性



期治療の医療進歩の結果、脳卒中の患者さんの割合は減ってきて、高齢化が進んだ関係で、脳卒中再発の方、脊椎圧迫骨折の方が非常に増えたと言う事です。また、この3年間はコロナ関連の廃用症候群の方が非常に増えました。

そこから言える事は、組合員さんが、元気に過ごすためには3つの事が大事だと言う事であります。それは、**①**血圧をきちんと管理する事、**②**骨粗鬆症の検査、治療をする事、**③**フレイル（虚弱）対策をする事という事です。詳しい事は別の機会にしたいと思いますが、このような事を考えながら、毎日、患者さんのリハビリのお手伝いをさせて頂いております。これからも、スタッフ一同、精進してまいりますので、よろしく願い致します。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

高校生に模擬面接を開催

充実した時間で、交流が非常に出来た。

流が出来て非常によかったです。」との感想がありました。今回の模擬面接に参加してくれた高校生の皆さんにとっていい春が来ることを願っています。



11月18日(土)生協病院附属診療所にて模擬面接を開催しました。対象は医学部進学を目指している高校3年生で、12名の参加がありました。

グループを2つに分け、面接の練習のほかに現役医学生との交流の時間も設けました。

参加した高校生からは、「本当に今日は充実した時間を過ごすことができました。」「面接の練習や医学生との懇談も充実していましたが、それだけではなく、同じ学年で同じ様に医学部を目指す生徒と交



読者のひろば

充実の毎日

10月29日に第2子を出産しました。2オイヤイヤ期の息子と新生児の育児に追われる日々ですが、毎日楽しく充実した日々を過ごしています。これからもっと大変になると思いますが頑張ります!!

和歌山市 北 実咲

寺めぐりに

挑戦したい

和歌山市33ヶ寺めぐりを読ませていただきました。西国33ヶ所や四国88ヶ所は数年前に終了したのでですが、今後は近場の和歌山市内に挑戦したいと思います。

和歌山市 栗山 博成



戦争はダメ!!

世界の人は前の大戦で、戦争はダメ、平和が一番と学んだのではないのか。人類は進歩しているのではないのか。平和より大事なものがあろうのだろうか。

和歌山市 辻 君代

何度も読みます

「健康とくらし」をたのしみにしております。表紙の写真きれいです。内容も良から何度も読みます。

和歌山市 上山 千鶴子

近くに欲しい

生協病院

「健康とくらし」楽しみに待っています。健康チェックを受けたいが遠くであきらめ、二十数年前に竜神で健康チェックをしていただきましたが、生協病院が近くにほしいです。

田辺市 古久保 健

新しい事への

ワクワク

健康からパズルを解いていると時々知らない言葉が出てくる事があります。この歳になっても日々勉強、言葉に限らず新しい事を知るとワクワクします。

和歌山市 藤井 三也

川柳

草一本
生えぬ世界に
しては駄目



来年(3月号)の発表時には、戦争が終わっている事をせつに願っています。

和歌山市 中原美智子

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		
	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	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 小西	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		
火	古田	土生	佐藤	小西 細部	畑 三谷	上垣内	久保(午前のみ)	三谷 坂口				山本	木津(検査(第2・4))		奥村		火	
水			佐藤	小西 細部	内田 畑	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	水	
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		木	
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	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.228

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

〈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 いよいよ寒くなってきました

〈ヨコのキー〉

- 野球で、バッターボックスのこと
- ズワイ、タラバ、毛、花咲などがある
- 5月に1回おこなう、又は月に1割の利息
- 7しつけ等が足りず行き届かないこと
- 9黄色いおせち料理といえは
- 11イエメン、エチオピア産等のコーヒード。〇〇マタリ
- 12さしすせそは調味料の味付け順。「さ」は砂糖、「し」は?
- 13世界的に公認された犬の中でも最小の犬種。メキシコ原産で額が丸みを帯びている
- 14旧国名。石川県の北部。能州

〈タテのキー〉

- 1 小豆のできた餡を餅で包んだ和菓子
- 2 啄木鳥と書く鳥
- 3 稽古に励んだ〇〇があつて優勝した「留守だつたので足を運んだ〇〇がない」
- 4 上空から建物を見ると「田」の形に見える東京日本橋にある本店の略称は?
- 6 船舶でエンジンやボイラー、発電機等の管理を行う乗務員。1等、2等、3等などの階級がある
- 8 バスや電車で、立っている乗客が体を支えるためにつかまる、輪のついた皮ひも
- 10 柳田國男による〇〇物語。岩手県はじめ、東北地域に伝承された妖怪、怪談、神事などの昔話が綴られている

〈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。
●バ切/2月末必着
●発表/本紙292号(2024年5月号)
●宛先/8ページに掲載

く		げ	き	つ	う
し	せ	ん		き	ら
	わ	か	さ	わ	ん
い	た		い	り	
ら		と	し		く
い	つ	ち	よ	う	ら

解答/No.226「らっかせい」

〈当選者発表〉健くらパズル No.226の正解は「らっかせい」でした。応募総数64通のうち正解は64通でした。抽選で次の5名にクオカードをお送りします。
和歌山市 黒田 保子さん
和歌山市 森 英子さん
岩出市 杉山恵美子さん
田辺市 檜山 和生さん
田辺市 古田 正信さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑨ 第8番 里宮山 無量光寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の8番目は、里宮山無量光寺です。文政12年(1829)本辨和尚が開基。紀州藩10代藩主・徳川治宝が徳本上人の功績をたたえて、京都の法然院の規模にならない堂塔を建立し、僧俗の修行場として開かれました。

徳本上人は厳しい修行を行いながら南無阿弥陀仏を唱えて日本全国を脚し、庶民の苦難を救った江戸時代に熱狂的な支持を集めた念仏行者で、想像を絶する「荒修行」が有名です。徳本上人の書いた「南無阿弥陀仏」の文字は丸みを帯び、終筆がはねあがり、縁起が良いといわれ、徳本文字と呼ばれています。

また、無量光寺は首大仏の寺としても大変有名です。境内に置かれた首大仏は末寺の大福寺から移された仏頭で、「首から上の願いを叶えてくれる」といわれ、多くの受験生らが参詣しています。

※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。



南地区



河西地区



海南・海草支部

ボランティア紹介

海南・海草支部

ボランティアが支える 「いきいき健康サークル班」

よくしゃべり、
よく笑い、よく食べる

海南・海草支部では、2009年にデイサービス事業が始まってから、介護(認知症)予防サークル「いきいき健康サークル班」を作って、介護予防活動にとりこんできました。

主に内容は、体操、脳トレ、昼食、レクリエーション、制作、おやつ時間な



どです。また、時にはお買い物やお花見など季節のイベントも開催し、デイサービスとよく似たプログラムで10時から15時まで行っています。

コロナ禍で約4年間お休みしましたが、その間、利用者さんとは配食弁当で、繋がりを絶やさず、2023年9月から再開することができました。「よくしゃべり、よく笑い、よく食べる」がいきいき健康サークルのモットーです。新しい利用者さんも口コミでどんどん増えています。

そして、このサークル活動を支えているのはボランティアさんの力です。送迎には4名、準備、運営、片付けなどにも2名のボランティアさんが関わってくれています。このボランティアさんの支え



がなければ、このサークル活動はできません。

2週間に1回ですが、みんなに会えるこの日を、心待ちにされている方々の笑顔と感謝の言葉に、ボランティアさんも支えられているんだなあと実感できるとりくみです。

健康づくり委員会

2023合同ウォーキング大会に20名

10月31日(火) 健康づくり委員会主催「2023合同ウォーキング大会」を開催しました。参加者は3地区から20名が集まり、東松江駅⇒河西緩衝緑地(河西公園)⇒二里ヶ浜駅の約5kmコースをみんなで気持ちよく歩きました。途中、広大な河西公園で昼食休憩をとり、ゴールの二里ヶ浜駅で流

れ解散となりました。「思い切って参加したけどよかった」など、楽しかった感想をたくさん寄せて頂きました。

健康づくり委員会では、各地区「歩こう会」と連携し「合同ウォーキング大会」を継続していきます。



冷凍餃子を使って中華野菜スープ



★つくった人からひと言
簡単に出来ておすすめです♪



材料(2人分) ※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

- 冷凍餃子…… 8個
- 白菜………100g
- 人参………50g
- しめじ……50g
- ニラ………25g
- 鶏ガラスープの素… 小さじ1
- 薄口醤油………小さじ1
- 塩………2g
- コショウ……… 適量

〈一人分〉
エネルギー 191kcal
塩分 3.6g

〈作り方〉

- ① 白菜はざく切り、人参は半月切り、ニラは5cm、しめじはほぐす
- ② 鍋に水3カップ、鶏ガラスープを入れて沸騰したらニラ以外の野菜を入れてやわらかくなるまで炊く
- ③ 冷凍餃子を入れてさらに3分炊く
- ④ 薄口醤油、塩コショウで味を整えてニラを入れてひと煮立ちさせる
- ⑤ お好みでラー油やごま油を入れて出来上がり。

編集後記

あけましておめでとございます。「健康とくらし」をお読みいただきありがとうございます。本紙は、和歌山中央医療生活協同組合の機関紙として、生協の諸活動、医療・介護・福祉の事業活動、役立つ情報、生協の方針を組合員にお伝えする役割ももっています。今年はその役割をきっちり果たしていきます。

2024年4月には、医療、福祉、介護の報酬改定それぞれのサービス単価は政府が決めます。が行われます。コロナ禍後でも、大幅な増額改定は期待できない状況です。財務省や財界は、社会保障費が経済発展をさまたげ、社会保険料の増加は賃上げ基調に水を差すものとし、自然増分の削減を今年も行おうとしています。

様々な研究で社会保障分野への投資は、経済波及効果が高いことがあきらかになっていきます。軍事費の増額ではなく社会保障費や教育費など国民の生活に関わる予算の増額が必要です。「みんなが健康で居心地よくくららせるまじゅくり」の実現のため活動をつよめましょう。

さて、いよいよ複合施設の建設が始まります。完成に向け特別増資を成功させましょう。同時にそこで働く介護職員が足りません。また、それぞれの事業所でも介護職員を募集しています。ご紹介をお願いいたします。

名称募集には、46通のご応募をいただきました。これを参考に理事会で決定し「健康とくらし」でも発表いたします。

「健康とくらし」の平和をいへ。このち輝く社会をつくる。ため、本年もどうぞよろしくお願いたします。

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

〒640-8390

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。

(専務理事 森岡佳昭)