

# 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 ……23,345人
- 出資金…1,134,823,400円
- 一人平均 ……48,610円

2024年5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 <https://www.w-iryoseikyoo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



## あらぎ島と 火上げ岩

有田川町の「あらぎ島」は、日本の棚田百選にも選定されている和歌山が誇る名勝です。今回は田植えが始まったばかりで水鏡のようになった姿を撮影してきました。

同じく有田川町と紀美野町にまたがる生石高原は、360度の大パノラマと秋のススキ野原が有名です。昨今はSNSの発信から話題になり、高原内の「火上げ岩」が若者の間で大人気の撮影スポットになっています。その話題となっている構図で撮った壮大な景観を表紙に添えてみました。

写真/月岡 耕二・中嶋 一雄  
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。

# 和歌山中央医療生活協同組合・第68回通常総代会

平和で人権が保障される社会、居心地よく暮らせるまち実現のため行動しよう



和歌山中央医療生活協同組合第68回通常総代会が6月23日(日)午前10時より、和歌山県勤労福祉会館プラザホールにおいて開催されました。

総代美出席143名(書面出席52名で合計195名/定数200名)、オブザーバー11名、役員85名、総勢239名の参加で、議長には南條佳弘総代(東地区)、小畑和江総代(岩出市・紀の川市地区)が選出され議事が進められました。

開会あいさつで古田光明理事長は、ウフライナやパレスチナ



古田理事長



森岡専務

での武力衝突や国内情勢にも触れ、国民の暮らしに必要な予算を軍事費ではなく教育や医療、介護、社会保障に回す政策への転換を訴えました。

続いて森岡佳昭専務理事より、2023年度の活動報告ならびに2024年度の方針を中心に、議案の提案が行われました。2023年度のまとめでは、各地区で広がった多彩な組合員活動と特別増資運動を軸にした取り組みの前進が報告されました。また方針説明では、医療・介護・福祉事業を取り巻く厳しい現状

を解説するとともに、多様な参加を広げ引き続き地域・事業・組織で一体となつてすすめる『健康で居心地よく暮らせるまちづくり』の具体的な実践が提案されました。新規事業では、経営改善と既存事業の充実発展にも取り組みながら、「和歌山生協病院サテライトありもと」の建設を成功させ、次の事業展開に向けた準備も提起されました。

議案提案後の質疑では、史の会の債権放棄について、決算書の保険等調整金(減点・返戻等)についての質問に、森岡専務が回答しました。

- 第4号議案…役員選任の件
- 第5号議案…2024年度役員報酬に関する件
- 第6号議案…役員退任慰労金支給の件
- 第7号議案…役員選任規約の一部変更の件
- 第8号議案…議案決議効力発生の件
- 第9号議案…特別決議・スローガン採択に関する件

新役員	
代表理事・理事長	古田 光明
副理事長	久保田泰造
代表理事・専務理事	森岡 佳昭
常務理事	石原 久子
〃	太田 智恵
〃	藤澤 衛
〃	松下 和史
理 事	葦澤 啓輔
〃	荒金 敦
〃	有竹 昭
〃	井戸 宏明
〃	岩田 知子
〃	氏原 忠孝
〃	大泉 英次
〃	川崎百合子
〃	木下 洋
〃	坂口志津子
〃	田畑 安敏
〃	富村 佳子
〃	中尾 歌代
〃	中嶋 一雄
〃	西本 三平
〃	畑 伸弘
〃	林 李果
〃	深谷 郁
〃	松岡 泉
〃	松本 弘子
〃	山田三代士
〃	山本 績
〃	山本 敏彦
監 事	目 祐二郎
〃	濱端 康臣
〃	渡辺 保

### 今総代会で退任された役員

副理事長	目 祐二郎
理 事	木津 俊一
〃	下代 正治
〃	戸田 暁
〃	松尾 美男
〃	宮井 保美
〃	室谷 寿彦
監 事	川野 俊三
〃	中川 司郎

敬称略

地区	役員	地区	役員	地区	役員
東地区	赤井美代子	南地区	東 照美	東地区	宮崎 清子
上田 睦子	橋角 昌子	高野多恵子	安田 公義	谷村トシ子	
上野とよみ	赤桐 雅子	高田キヨ子	山本 和子	土佐 明子	
後 光則	前田やよい	境 晴子	山本 和子	西本エイ子	
岡野 裕三	宮田久代	平井 泰久	吉田 三和	平谷知恵子	
奥澤エミ子	川口通代	新谷 泰宏	海野 瑞恵	堀代千代子	
川口 汎子	西岡 政子	西本 昌子	梅碓 幸子	森野茂登子	
佐々木眞理子	生熊 耀子	平野公美子	岡田登志美	門阪 和子	
楠本 幸男	山本佳代子	農本 倫代	阪本フミ子	山下 孝子	
高垣 正勝			谷口 智子	植田 桂子	
野口 武寛			野崎千代子	佐藤ツヤ子	
林 清仁			中尾興太郎	中尾興太郎	
宮井 幸美			前西 敏雄	中北 茂	
村坂るみ子			大河原豊子	橋本 妙子	
山田佳世子			大迫チエ子	北原 義一	
山本たみ代			久保 仁美	京井由紀子	
宇城 公子			清水千恵子	酒井美栄子	
岡田 和夫			垂井登志美	菅原勝太郎	
木下 育子			中島 雅子	竹井 弘子	
中井美智子			西岡 順子	谷口 操	
中山 進			西田 絢子	土本 圭子	
福本 嘉菊			平野 和子	南條さわゑ	
藤井健太郎			穂藤 和子	南條 佳弘	
藤井 将代			稲内美佐子	西村あさ子	
坊垣内弘文			久喜 幸子	井本 有一	
満生 明敏			武内智恵美	藤井 清人	
			田中 和子		
中地区	上田 愛子	中地区	川島 公子	林 順徳	
上田眞利子	上田 愛子	川島 公子	雑本 幸子	東山 久代	
岡崎 信子	高木智代子	福島 宏子	高木智代子	福島 宏子	
亀山 節子	段木 住子	森山 雅子	段木 住子	森山 雅子	
	林 普己				

## 2024年度 総代



# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

## 第8回 フードバンク& 暮らしのなんでも相談会

5月18日(土)14時より、和歌山生協病院駐車場にて第8回「フードバンク&暮らしのなんでも相談会」を開催しました。

今回は開始前から待っていている大勢の来場者に、この1年間で「外食をしていない」や「服を買っていない」また「保険証がない」など、生活にかかわる内容のシール投票に参加してもらいました。1時間半の開催時間中に277の方が来場され、後日渡しになった分を含めると293セットの支援物資を配布し、9件の生活相談を受けました。

## 多くの支援物資で293セット配布

8回目の開催となったフードバンクには、当日までに各地区から多くの支援物資が寄せられたほか、事前宣伝に看護学生さんや地域組合員さんが協力してくれ、当日ボランティアも45名が参加してくれました。また、地元の四箇郷自治会も回覧板や掲示板、連絡所を活用して支援物資集めに協力してくれました。

これまでの開催で繋がってきた支援の輪をさらに大きく広げていけるよう、引き続きフードバンクなどを通した助け合い活動を医療生協は取り組んでいきます。



## 海南・海草支部

## 心身ともに栄養満点の支部総会

各地区では第68回通常総代会(6/23開催)に向け、それぞれ特色ある支部総会が開催されています。南地区では支部総会参加者のお楽しみ企画として、今年もホウ酸団子づくりを行いました。また、東中地区では、支部総会にあわせて健康学習会や童謡を唄う会などが企画されました。



海南・海草支部では、第20回目となる支部総会を6月2日(日)に組合員・職員あわせて37名の参加者で開催しました。前半は23年度支部活動の振り返りと24年度活動計画について話し合い、後半は生協病院の畑伸弘医師による『いつまでも元気でおいしく食



べられるように!食べられなくなったらどうする?人生会議の話』と題した学習講演を行いました。誤嚥防止のお話からはじまり、食事と人生の終末期に向けた包括的で非常にわかりやすい講演内容で、本当に勉強になったと参加者からは感想が漏れていました。最後は、組合員さんがつくってくれたサラダとカツカレーを参加者みんなで頂き、心身ともに栄養満点になれた海南・海草支部総会でした。



## 2024年度 河西地区バスツアー 初夏の神戸を満喫

これまで秋開催で計画してきた河西地区バスツアーですが、今年は5月25日(土)に神戸方面に行ってきました。

当日朝は晴天で絶好のバスツアー日和。みんな予定時刻より早く集まったので出発し、行きのバスでは「神戸布



引ハーブ園到着時間当て予想」を行いました。

神戸布引ハーブ園ではロープウェイに乗り山頂で記念撮影。山頂から見下ろす景色は大阪湾まで鮮明に見え爽快でした。ロープウェイ山頂駅から風の丘中間駅まで「歩いて下るのが自信ない」と言っていた方も、新緑の木々や植物、お花を觀賞しながら歩いていると心癒され歩くしんどさも薄れて元気に降りることが出来たようです。

昼食をホテルで頂き、神戸ワイナリーぶどうジュースやワインの試飲・



フルーツフラワーパークの道の駅などでお土産を購入し帰路につきました。

帰りのバスでは、ピンゴゲームで盛り上がり、綾小路きみまろさんの動画で楽しみ交通渋滞の間も暇を感じることなく無事に河西診療所前に帰ってきました。今回アンケートを取らせていただきました。みなさんの意見を今後活かせればと思います。



# 「このクスリ効いてんの？」 疑問に答えます



和歌山生協病院・附属診療所

こにし のりゆき  
**小西 教之** 医師

② 運動習慣の確立を。まずはウォーキングなど、定期的な運動は精神的にも

り組んでください。

従来の食生活の是正に取り

菜や果物を摂りましょう。

できるだけ避けて新鮮な野

食品添加物の食べ物は

避ける。また加工食品や

およびアルコールの過剰摂取を

① まずは食習慣について。適正な

体重を維持することがまず第

一です。間食・ソフトドリンク

を控える。また加工食品や

アルコールの過剰摂取を

控える。また加工食品や

「このクスリ効いてんの？」  
今回はこの疑問にお答えしたいです。症状がある（急性期の病気）のとなない（慢性の病気）のに分けてみます。

**1 症状のある時（急性の疾患）には**

例えば咳や腹痛で受診されることが多いです。担当医は病状を聞き診察や検査を行い病名を伝え処方と治療上のアドバイスを伝えま（時には緊急処置が必要なこともありますが）ここで皆様にお伝えしたいのは、薬が有効に作用し病状の改善には3日間あれば十分です。このクスリ効いてんの？と疑問に思ったら、あの藪医者めと決めつけずに再来をお願いします。病状の経過として重症化する病気の可能性もありますので、積極的に病状の経過をお伝えください。

## 2 特に症状のない時（慢性の疾患）には

例えば特に自覚症状のない糖尿病・高血圧や脂質異常と診断のついた患者様に、血糖・血圧および脂質を下げるクスリを処方します。良好にコントロールできているか1〜2か月後の再診時に効果判定が出来ます。順調な経過を辿れば良いのですが、大概は問題を孕んでいます。このクスリ効いてんの？と疑問に感じるかと思えます。ここで諦めずに通院をお願いします。そうなんです。生活習慣病ともいわれる病気はクスリだけでは解決せず、思い切った生活習慣（生活様式、ライフスタイル）の変換が求められます。ここで担当医と治療方針を相談してください。

③ 睡眠感を伴う十分な睡眠時間を確保しましょう。そのためには朝早く起きて朝の光を浴びましょう。

④ ストレス対策です。ネガティブなストレスは、身体に多大な悪影響を及ぼします。特に仕事の上や対人関係で悩んでいると長期化しますので早めに解決策を図りましょう。

⑤ 社会的孤立を避けましょう。一人暮らしや定年退職後は社会との絆がなくなる傾向があります。趣味やボランティア活動でいろいろな人とおつきあいたいものです。

⑥ 貧困・困窮からの脱却。受診の遅れや病状の悪化が懸念されるので早期にしかるべく公的機関に相談してください。

以上のごとく気づく気づかずは、あるとしても治療に長期間必要とする病気には多彩な因子が絡んでいます。思い切ったライフスタイルの変換で病状の悪化が防げます。そして患者様と主治医との信頼関係を築き病状の改善を図りましょう。

最後に皆様が、病状の悪化を防ぐ（Stop it）そして元の健康な体（Undo it）へと期待しています。

### ～ 組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

## 民医連奨学生を訪ね島根大学へ



5月24日（金）和歌山民医連奨学生の島根大学6年生の学生さん（写真右）に会いに島根へ行って来ました。面談場所として島根民医連医系学生サポートセンターをお借りし、近況確認、選択実習について、大学自治会について聞かせてもらい、その後、民医連綱領学習、和歌山中央医療生協の成り立ちの学習を行いました。



面談終了後、学生さんお勤めのとんかつ屋さんで夕食交流を行い、何故、医学を学ぶにあたって島根大学を選んだのか等、初めて聞く話もありました。今回、会いに行った

学生さんは大学卒業後、和歌山生協病院で初期研修を行う予定で後期研修も生協病院での希望を持っています。皆様、温かくお迎えください。

# 読者のひろば

## 今は足取りも軽く

桜の季節が過ぎさり、4月初めはとても重そうにランドセルを持っていた知り合いの子も、今では少し自信がついたのか、足取りも軽く歩いているのを見て成長を感じました。

和歌山市 辻本 洋子

## 食べて、しゃべって、笑ってすごしたい

No.230のパズルのめ切りは6月で2024年の折り返し点、さらに発表は9月号だから2024年の三分の四をすぎるあたり…などと思うと、残りの人生も光陰矢の如しです。つべこべ言わず一日一日を大切に、美味しいものを食べて、しゃべって、笑ってすごしたいとつくづく思います。

和歌山市 小南 霞

## 「いしたま発掘！」 楽しみです

「いしたま発掘！」のコーナーを楽しみにしています

す。知らない事がたくさんあるので興味深く、楽しく読ませていただいています。これからも色々な活動を紹介して下さい。

和歌山市 小倉 貞子

## 食べたみかんの種から

3月頃食べたみかんの種をいくつかまいてみました。5月芽ができてきてとてもきれいな緑の葉がでてきました。小さい葉ですがその新緑に心が癒されます。

和歌山市 ペンちゃん

## 父の素敵な特技

何でもすぐ忘れる93才の父は笑う事だけは忘れません。とてもいやされています。

岩出市 中井 祥貴

## 建設進む 「サテライトありもと」

生協病院に行った帰り、「生協病院サテライトありもと」の建設現場をみてきました。すく立派な鉄骨角が建っていました。

複合施設「和歌山生協病院サテライトありもと」の建設中の様子



(今年の5月中旬・鉄骨工事)



(昨年12月・地鎮祭)



トありもと」の建設現場をみてきました。すく立派な鉄骨角が建っていました。増資運動で協力して頂いた方に(健康とくらし)写真など載せて頂いて進捗状況を知らせて頂ければうれしいです。

和歌山市 上田 和美

## 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10:00～ 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	午後	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 蔵本	田端	松本	第1・第3田堀 第2・第4・第5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 交代	奥村 奥村	山本		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		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		奥村	木	
金	古田	畑	佐藤	内田 細川	土生 坂口	小西 蔵本	田端 松本		特診(予約制) 土生	予防接種(予約制)	佐藤	山本		木津 不定期	奥村 奥村		奥村	金	
土			不定期	交代診療												第2・4	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.231

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

### 〈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 浴衣あつたかな

### 「ヨ」のキー

- 「夏休み、故郷に帰ろうか」
- この世で一番美味なのもまたいのも○○。要は適量の問題
- 損得両方もたらす危険。【○○○の刃】
- 理にかなわないこと
- 手と足
- 物も言いようで○○が立つ
- 水生昆虫。長い足をひろげて水の上をすいすい
- 手落ちやミスがないことを【○○がない】と言う

### 「タテ」のキー

- 長さを測るもの
- さつと降つてすぐ止む雨
- 象形文字やナスカの地上絵も含まれそうです
- きちんと筋道を立てて考える人
- 放火の疑いがある原因不明の火事
- 病气やけがの処置を施すこと
- シヨルツ首相はどここの国の首相?

● 宛先/8ページに掲載  
● 発表/本紙295号 (2024年11月号)  
● 必切/7月末必着  
● 掲載/本紙295号

い		み	す		ま
ま	さ	か		け	さ
	く	さ	だ	ん	ご
あ	ら		し	と	
き	も	ち		う	ら
た	ち	ば	な	し	

解答/No.229「ストライク」

### 〈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。

- 和歌山市 宇治田尚子さん  
和歌山市 東 和子さん  
和歌山市 中家 和子さん  
日高郡 福井しげ子さん  
紀の川市 黒田 郁子さん

### 〈当選者発表〉

229の正解は「ストライク」でした。応募総数83通のうち正解は83通でした。抽選で次の5名にクオカードをお送りします。



## 和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑫ せんきょうざん さんごじ 第12番 仙境山 珊瑚寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の12番目は、仙境山珊瑚寺です。

元々は和田村（現在の和歌山市和田）にあり「三五寺」と号していました。天正13年（1585）に秀吉の紀州攻めで太田城が陥落した後、初代和歌山城主となった桑山氏重晴が三五寺を現在の地に移建し、桑山氏の菩提寺としました。その折、重信公が珊瑚の数珠を寄進したことから「珊瑚寺」と呼ばれるようになりました。その数珠は今も寺宝として伝わっています。

昭和20年の戦災で寺は焼けましたが、山門が残りました。一時、寺の北側に移された山門は、平成19年に修復し、昔あった東側の位置に再現されています。

珊瑚時は安産祈願のお寺でもあったので、本堂には安産を願う多くの犬張子が奉納されていました。また境内にある稲荷社には、胎毒（クサ）を食べて欲しいという願いから素焼きの馬も供えられるようになったそうです。

※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。



## 各地区の「平和夏まつり」の開催予定

	日時	場所
● 中地区	7/20(土) 17:00～19:00	生協中之島
● 河西地区	7/27(土) 17:00～19:00	河西診療所
● 南地区	8/24(土) 17:00～19:00	生協芦原診療所
● 東中地区	8/31(土) 16:00～18:00	生協病院

※時間については予定です。詳しくは各事業所にお問い合わせください。

# ボランティア紹介

# 組合員さんの協力で大成功 ウェルカムパーティー

南地区

5月25日土曜日に、南地区ウェルカムパーティーを開催しました。

パーティーでは、医療生協と事業所紹介、ほっとサロンで行っている体操やラフターヨガ班の紹介を行い、皆で体を動かしました。その後は歌声オールスターズさんのボランティアで歌声喫茶を楽しみました。会場の後方には、ふれ愛サロンや手芸、絵手紙、編み物班の作品を飾りました。

ウェルカムパーティーは、2023年度にご加入頂いた組合員さんに招待状をお渡しし、新旧の皆さんで交流をするという企画です。組合員さんのご協力で、半日大に楽しむことができました。

遠方の方は「私が乗せてあげるから一緒に行こう」と声を掛け合い、昨年を上回る86人が大ホールに集まりました。この大人数が入るお部屋ということで、中央コミュニ

ティーセンターの大会場を借りているのですが、鍵の受け渡しの時間制限があります。早くから集まってくれた皆さんで、スムーズにお菓子やコーヒーのサービスをして頂き、予定の時間通りに開催できましたが、問題は終了後です。たった30分間で片付けを終わらせる必要があります。

終了の挨拶の後、皆さんが一斉に行動に移られたおかげで、なんとギリギリ29分間で片付けが終了、無事時間内に鍵の返却ができました！運営も設営も、本当に組合員さんの協力なしでは運営できません。

また来年も、ご参加とご協力をよろしく願います！



## 健康づくり委員会「ステップアップ!すこしお」2022～2025

### 2023年度すこしおマスター決定!

2023年度すこしおマスター一覧表

地区	支部	班名	人数	
河西	にし	ひまわり	3	
		カーネーション	4	
		カサランカ	6	
	のざき	なでしこ	2	
		童謡唄う会	4	
		セラバンド	2	
河西広域	火曜ヨーガ	2		
	生協芦原シニアEX	3		
南	広瀬	岡山倶楽部	3	
		さつき	8	
	南	藤田	1	
		卓球サロン	3	
		金曜ヨーガ	1	
		さくら	1	
		安原	なでしこ	1

2023年度すこしおマスター(尿チェックで塩分4グラム以下が年間3回以上出た方)は、44人の皆さんでした。(各地区・班別の一覧表は左記の通り)

受賞者の皆さんには、それぞれの支部を通して、表彰状が贈られます。



河西地区・南地区は、班会で尿チェックなどの健康チェックを積極的に実施されています。「健康チェックから活動を始める」という班もあるくらい

です。他地区でも血圧測定は多く行われていますが、尿チェック実施班はまだ少ないのが現状です。まず、尿チェックをしてみましょう。「え?こんなに…」と驚く数値が出るかもしれませんが、そこから「すこしお」の取り組みが始まります。

今年度はどの地区からもすこしおマスターが出るように、班会やサークル活動で積極的に尿チェックを実施して、班の皆さんと一緒に減塩に取り組みましょう。(尿チェックのキットや方法については、担当の職員にご相談ください。)

## 定番!豚しゃぶサラダをニラダレで



### ★つくった人からひと言

豚肉とニラと一緒に食べるとビタミンB1を吸収しやすくなり、疲労が回復しやすくなります。酷暑を乗り切りましょう!ニラダレはなににつけても合うので試してみてください。



### 材料(2人分)

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

- ニラ..... 1/2束
- しょうゆ..... 50g
- 酢..... 15g
- ゴマ..... 15g
- ゴマ油..... 10g
- 砂糖..... 10g
- ニンニクチューブ..... 1cm (お好みで調整してください)
- 輪切り唐辛子..... 適量
- 豚肉..... 200g
- 塩..... ひとつまみ
- 酒..... 適量
- レタス..... 1/4玉
- トマト..... 1/2玉
- 豆腐..... 1/4丁

### 〈作り方〉

- 1 タレの調味料をボールに合わせ、洗ったニラを細かく刻んで入れて、なじませておく。
- 2 レタス、トマト、豆腐は一口大に切り良く冷やしておく。
- 3 豚肉は沸かしたお湯に塩、酒をいれさっと湯通しし、水を張ったボールにとり、ザルにあげて水気を切っておく。
- 4 2と豚肉を盛り付けニラダレをたっぷりかける。

〈一人分〉 エネルギー 395 kcal  
塩分 3.7g



少し調べてみると江戸時代の初期こそ五公五民とか六公四民という年貢率であったものの、農民は検見(年貢量を決める作柄調査)を逃れ徐々に生産力も高め、中期ごろには実質的に四公六民から三公七民の状態になる農民も珍しくなってきたようだった。また、洪水や日照りなどの被害が大きかったときは、一時収納を停止する措置もあったが、いつの時代も庶民の生活は苦しいものだが、それでも現在の国民負担は重すぎはしないか?江戸時代には、政治に不満がある農民が団結して約3200回の一揆を起こしている。令和の時代を生きる私たちも、選挙で政治をよりよくしていく努力が必要だ。

江戸時代の年貢率を表す「五公五民」という言葉が今注目されている。財務省の公表によると、所得の中からどれだけ社会保険料や税金を納めているかを示す「国民負担率」が、2024年度は45.1%になる見通しだ。2022年度実績の48.4%と比較すると数字上は負担軽減しているように見えるが、国民負担に財政赤字を加えた潜在的な国民負担率は50.9%になるらしい。まさに「五公五民」の状態である。私たちが令和に生きる日本人は江戸時代から劇的に進歩し、はるかに豊かな生活を送っていると思っ

ているが、果たして本当にそうだろうか? 未来の日本人が歴史を学ぶとき、令和時代の国民生活にどんな評価を下しているだろうか?

編集後記

## 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。