

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 ……23,364人
- 出資金…1,192,513,800円
- 一人平均 ……51,040円
出 資 額

2024年7月31日現在

雑賀崎



写真・文 / 中嶋 一雄

和歌山市雑賀崎は、海に面した崖に張り付くように建つ街並みがノスタルジックを感じさせる港町。イタリアの世界遺産「アマルフィ海岸」に似た景観から「日本のアマルフィ」と呼ばれることも！また夕日展望の名所として知られる雑賀崎灯台は、今年の5月18日にリニューアル工事が完了しています。目の前に広がる紀伊水道には、双子島、中之島、大島、番所ノ鼻(番所庭園)のほか、天気がよく空気が澄んでいれば遠く淡路島や四国まで見渡すことができるそうです。



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。

和歌山中央医療生協の事業と活動の魅力を広げよう!

10月
11月

生協強化月間が始まります

生協強化月間は、1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、生協をさらに強めるため(医療福祉生協では、仲間増やし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくり)に地域組合員と職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間です。医療福祉生協の活動を地域に広く知ってもらう期間として、10月～11月を中心に健康づくりや地域訪問など様々な形での月間の企画行事が取り組まれ、生協の魅力を地域住民に広げていく活動をしています。



組合員参加で多彩な活動を広げています



生協強化月間 あなたができる活動を!



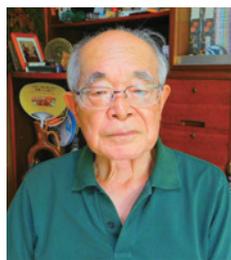
- まだ組合員になっていないご家族や知人友人に、医療生協への加入や各事業所の利用をおすすめください。
- 医療生協が企画する学習会やお住いの地域の健康づくり活動・健康サークルにぜひご参加ください。新しい繋がりやあなたに合う活動がきっと見つかります。
- ボランティア活動や医療生協の運営にかかわってくれる方をご紹介ください。現在、機関紙「健康と暮らし」の配布に協力してくれる方も募集しています。
- 医療生協の事業と地域活動の発展につながる出資金の増資にご協力ください。新施設「生協ありもと」の建設成功に向けた特別増資も引き続きよろしくお願ひします。

活動に関するお問い合わせは、まちづくり組合員活動推進部まで ☎073-474-5121

伝えよう 戦争体験

空前の大軍拡や日米の軍事一体化が急ピッチで進められている今、「過去の戦争の記憶を風化させてはいけない」との声が多く組合員から寄せられています。語り部が年々減る中、戦後80年を前に改めて戦争体験を「健康と暮らし」に掲載していく予定です。

今回、協力いただいたのは土橋重治さんです。和歌山空襲の体験記をお借りし掲載します。



土橋 重治さん

「キーン」という耳をつんざく「焼夷弾」、爆弾の落下して来る音、目の前の自分の家が巨大な火のかたまりとなる。私の幼い時の記憶、その強烈な

記憶は、79年前、終戦まであと36日の昭和20年7月9日、和歌山大空襲の日である。楠見国民学校1年生であった。

この日は朝から快晴で、夜の9時10分、ラジオから和歌山県下に警戒警報が出された。米軍機が熊野沖に現れたことを告げていた。

10時20分、県下に空襲警報。それから一時間。外に光がもれないように黒い布をかけた奥の間の電灯の下で父（47歳）、母（43歳）、妹（2歳）を抱えた姉（20歳）、長兄（16歳）、次兄（10歳）、祖母（80歳）の8人が、かたずをのんでラジオのニュースに耳を傾けていた。

米軍機250機の大編隊が5群に分かれ

て紀伊水道を北上し、淡路島で旋回した後、一群は南東方向（和歌山市）に向かったと、ラジオ放送があったのは、11時をよほどまわった頃だった。しかし、もうその時には、不気味な爆音は私達の上空に聞こえていた。市の雑賀崎方面から侵入して来たB29約100機は、紀ノ川河口付近に照明弾を落としたのをきっかけに、最初の一発目の爆弾を落としたのが、海草郡楠見村字土橋（現和歌山市粟）私

の家から10メートル南の安楽寺であった。和歌山市街は紀ノ川左岸にあり、楠見村は右岸、和泉山脈の麓に位置し、粟のほか船所、中村（楠見中）、善明寺、大谷、平井、市小路の7集落が点在する純農村である。皆は「まさかこんな田舎には空襲はなかりょう。」と思い、そう願っていた。現に私の家でも、大阪の親類からたくさん

の物品を預かっていた。しかし、その日の夜は寺に客があり、本堂や庫裡に明々と灯がともされていた。灯火管制で真っ暗な和歌山市街。米軍機は「この灯火が目標の和歌山市だ」と、あの恐ろしいB29の巨体が低空飛

行して来て、一発目を投下したのだ。過去帳や寺宝を焼失させてしまった。

寺に焼夷弾の落ちたことを知った父は、家の中は危ないと庭に掘った防空壕に家族を避難させた。両隣の家も被弾した。「ここも危ない」と家から30メートル北の木立ちに移った。「ゴウーン」という爆音と「ヒューン」「キーン」という爆弾や焼夷弾が落下してくる音、上空を見上げると次から次へ低空飛行して、波状攻撃して来るB29の機体が炎の中に浮かびあがる。自分の頭にふたつあるつむじのその真中に落ちて来る恐怖に身をすくめた。

私達がうずくまって避難している数メートル先の水田に爆弾が落ちた。幸い不発弾で命びろいした。しかし、西隣りの防空壕に直撃弾が落ちて3人が死亡、2人が大火傷を負った。

東隣りの家には焼夷弾が落ちた。サアと火の手があがり、みるみるうちに火の海となった。私は「南無阿彌陀仏」「南無阿彌陀仏」と教わることもなく朝まで念仏を唱えた。（次号につづく）

能登半島地震看護支援を終えて

和歌山生協病院 3階病棟 置田 真実

私は2024年6月10日から6月14日までの5日間、能登半島地震の看護支援に参加させて頂きました。最初に看護支援のお話を頂いた時は、私は看護師としての経験年数が浅く自分が派遣されて力になることができるのかと不安に思っていました。しかし、和歌山でも南海トラフ地震が起こる可能性が高いため震災後の支援にはとても興味がありました。今回支援に参加することが自分にとって、今後役立てることができる良い経験になるのではないかと考え参加を決心しました。

看護支援では主に石川県金沢市の病院で病棟勤務をしました。日々の業務は食事介助やオムツ交換、陰部洗浄、バイタルサイン測定などを実施させて頂きました。最初は役に立てるのかと不安もありましたが、病棟のスタッフの方々が温かく迎えて下さったことや、今まで身に着

けてきた看護技術で十分対応可能な仕事内容であったことにより不安も無くなり日々の支援を行うことができました。私が支援に参加させて頂いた時期が震災から半年近く経った頃ということもあり、金沢市では震災後ということ意識できるような場面はあまりなく職員や入院中の患者様から震災の話聞かせて頂くというような状況でした。その中で支援を行うことで私に業務を教える時間などによりかえって職員の方々に負担をかけることにならないかと思いましたが、病院の看護師さんに「支援に来てくれることで自分たちを忘れないでいてくれるんだと実感できて、支援に来てくれる方の姿を見るだけでもすごく力をもらえます。」という言葉頂き、支援に参加するだけでも力になると考えてもらえるのだととても嬉しく思いました。

支援期間の中で1日は輪島市へ訪問させて頂きました。輪島市では金沢市と違い、震災後からほとんど復興が進んでいない現状を目にしました。火災のあった朝市通りは当時のままであり、倒壊した家屋も残されたままになっていました。能登半島地震は半年たってもなかなか復興が進まず、東北や熊本の震災と比べても復興の遅れがあると現地の方から話を



お聞きしました。万博の影響により木材等の資材が届かず、大工さんが派遣されてきても資材がないため仕事が出来ず車中泊をしたりしているとのことでした。震災から半年経ちテレビ等のメディアで震災についての報道を目にする機会が減ってきており、意識して情報を集めなければ復興の状況などを知ることができなくなってきています。そのため、こうして実際に支援に参加して現地の方々から直接話を聞いたり、被災地の現状を目にしたりした私たちが周りの人たちに現状を伝え、震災の被害を忘れないようにすることがとても大切であると感じました。

今回の支援では、現地の方から話を聞いたり自分の目で被災地の現状を見たりと貴重な経験ができました。震災を忘れず関心を持ち、自分たちに何かできることはないかと考え、小さなことでも行動に移していくことが復興の助けになると学ぶことが出来ました。



出会い ふれあい 支え合い ひろば

被爆79周年原水爆禁止世界大会・広島大会に参加して

和歌山生協病院 附属診療所 医事課 加藤 智紀

原水爆禁止世界大会は、核兵器の廃絶や平和への願いを訴える国際的なイベントでした。国内外を問わず世界中に核兵器を廃止したいと願っている人がたくさんいることを肌で感じることができました。また、今生活できている平和な日々の大切さも痛感しました。

核兵器は破壊しか生み出さず、人々に怒りや悲しみを与えるだけです。核抑止という言葉がありますが、核兵器を使って国どうしが脅しあうことで、世界中の国々に不要な緊張を与えています。ロシアのウクライナ侵攻等、世界的に緊張状態が高まってきています。核兵器の使用をほめめかして威圧し、他国・他者を顧みない行動を強行することはあってはならないことです。また、ひとたび核兵器を使用するとさらに核兵器の使用を誘発し、今まで起こったことのない規模の被害が起こりかねません。核兵器が存在している限り、本当の意味での平和は訪れることがないと改めて強く感じました。原水爆禁止世界大会へ参加し平和への貢献や行動を考えるよいきっかけとなりました。



原水爆禁止世界大会に参加させていただき、核兵器や戦争の愚かさや平和の大切さを改めて感じることができました。送り出して頂きありがとうございました。



東中地区 第24回生協中之島・地域支えあいセンター虹「平和夏まつり」



7月20日(土)生協中之島・地域支えあいセンター虹にて第24回「平和夏まつり」が開催されました。

開始の17時を過ぎてても厳しい暑さが残る中、たくさんの地域の方が来場してください。準備したステージ企画や模擬店を楽しんでくれました。特に「金魚すくい」や「スーパーボールすくい」のコーナーに子どもたちが押し寄せ、今年も大盛況でした。

年々増す暑さとともに、夏に開催することについて課題がたくさんありますが、組合員と職員が協力し合える、また医療生協と地域が繋がる夏の恒例行事として

「平和夏まつり」は大切な機会になっています。

今回のまつりの収益の一部を平和活動に活用させてもらうこととお知らせするとともに、夏休みの初日、来てくれた子どもたちと「また来年、一緒に夏の楽しい思い出つくりようね」と約束して、まつりは閉会しました。



河西地区 多彩な企画と模擬店「平和夏まつり」

河西地区「平和夏まつり」が、7月27日(土)に河西診療所で開催されました。

当日、異常な暑さが和らぐまでは来場者の出足もゆっくりでしたが、徐々に人が集まり出し、開始1時間程で会場いっぱいになりました。

フラダンスにコーラス、銭太鼓に室内でのマジックショーなど、河西地区でのつながりを活かした多彩な企画とたくさんの模擬店がまつりを盛り上げました。

地域との結びつきを大切に、大勢の組

合員と職員と一緒に作り上げた今年の河西地区「平和夏まつり」も、平和への願いや温かみを感じられる医療生協らしい取り組みとなりました。





医学部卒業から ずっと医療生協に

私は医学部卒業と同時に和歌山中央医療生活協同組合に就職し、以来今日にいたるまでお世話になっていきます。大学の医療サークル活動を通して、医療生協・民医連の活動を知ったことがきっかけです。龍神村(当時)での振動病検診と一緒に参加したり、病院実習にも来る中で、地域に密着した医療活動に共感し、私も参加したいと思うようになりました。私は学生の頃から志望していた小児科医として働き始めましたが、今はプライマリケア医として、内科・小児科両方を診ています。

どんな時も 患者さんと伴走

プライマリケアを簡単に言ってしまうと、かかりやすく初めに訪れる医療機



診療所所長
木津 俊一医師

関であり、長く患者さんと伴走するように付き合い続ける仕事です。病気の時だけでなく健康な時でも自分のことだけでなく家族のことも近所の方のことも、健康や暮らしに関してなにか困ったことがあったら相談してみようと頭に思い浮かぶ場所です。そして、相談された方の事情に合わせて対応し、地域の様々な機関と連携して解決に取り組むところです。

日本の医療は優れていると言われます。医療技術のレベルの高さ、アクセスの良さ、国民皆保険制度などによるかかりやすさなどがその理由です。しかし、そのことは過去のこととなって来ています。どこに受診していいかわからない、総合的に見てくれない、国民健康



学びをを広げ 後継者の育成を

保険料が払えない、運転免許証返納で通院しづらくなったなど、様々な問題で医療にかかりにくい人が増えています。そしてそれを自己責任で解決させようという風潮です。そんな困難に対しても解決策を考え一緒に伴走していくのが私の仕事です。

今河西診療所で勤務していますが、河西診療所は今年開設40周年を迎えました。初代奥村所長はじめ、多くの医師、職員が、医療生協の組合員さん、地域の方々と共に診療所活動を支えてきました。これからも地域から信頼される診療所として継続していくことが必要です。そのために後継者育成が重要になっていきます。河西診療所は和歌山中央医療生協の診療所の中で唯一、和歌山生協病院の研修プログラム協力機関として、初期研修医や総合診療専攻医を受け入れて地域でのプライマリケアを学んでもらっています。私たちが目指している、かかりやすく、幅広く、長く、家族ぐるみで、また健康な時から相談できる診療所活動の後継者がでてるように願って、職員とともに奮闘中です。

～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49名「生協病院の考え方に感銘」

7月29日(月)～8月9日(金)の期間で、高校生医師体験を開催しました。7日間で担当者の想定を上回る49名の高校生の参加がありました。



血圧測定、骨密度測定、その他模擬体験、診療所での体験もしてもらいました。また、今回も血圧測定では元看護士の組合員さんにご協力頂きました。

参加した高校生からは、「生協病院のお金があるかないかで命の選別は出来ないと言う考え方に感銘を受けました。」「実際に機械を使って検査することができたので楽しかった

です。」との感想がありました。

この春も医師体験参加者が医学部に合格しました。今回の医師体験に参加してくれた高校生の中から、将来一緒に仕事をする仲間が誕生してくれればと思います。

読者のひろば

寺めぐりが大好き

●紙面33ヶ寺めぐりを読むのが大好きです。由来等を知ることが出来るので。

●和歌山の小さな歴史なども載せて頂ければ尚嬉しい。

●ささえ愛体操に参加しています。生活の中のほんの少しですが、身も心も弾む心地です。

●「ひと様々 ハンカチの木の花揺れて」今月の拙い私の俳句です。

岩出市 櫻井 久子



楽しく読んでます

毎回楽しく読ませて頂いております。クイズはとも面白く色々考えて答えをだすのがいいですね。

「ためしてクッキング」も作っています。有難うございます。

紀の川市 湯川 佳代

ウエルカムパーティーに参加

(南地区の)ウエルカムパーティーに招待して頂きました。歌あり、体操あり、笑いありとても楽しかったです。有難うございます。和歌山市 馬場 千津子



週1回ボウリング

今年2月から週に1回ボウリングにはまっています。ストライクを取った時、一挙にストレスが発散しま

す。約50年前のあのボウリングブーム、もう一度復活して欲しいです。

岩出市 杉山 緑

初応募

初めて応募します。というのも、この4月で25年務めた仕事を定年退職し、時間に余裕が出来たからです。働いている時は、新聞など読む時間もなく「配達をお断りしようか…」と

思っていたほど。これからは隅々まで目を通し、いろんな企画にも参加していきたいと思えます。

和歌山市 津曲 ひとみ



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	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	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			
	土生(第4)	佐藤	細部	小西	福島	藏本	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	山本	木津	交代	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	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・ 発熱外来 (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	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	予防 接種 (予約制)	佐藤	山本	木津	不定期	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.232

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 中秋の名月

ヨのキー

- 「ヨ」をかける。相手に本音を吐かせるため巧みに誘いをかける
- 良い状態を保つための修繕や世話。「庭のヨヨヨ」
- 対であるべきものがそろうていないこと、ふぞろいなこと
- 他人に話さないよう口外を禁ずること
- 順次。「ヨヨヨ報告せよ」
- ヨヨ、ふう、みい、よお、いつ
- 暗くて光のないこと
- ふるまい、挙動。「反撃のヨヨに出る」

タテのキー

- 老婆を殴り殺したタヌキをウサギが成敗する日本の民話
- 取っ手の付いた大きな筒形のカップを「ヨヨカップ」と言う
- 犯罪、悪事の方法、やり口
- 新しい時代や文化などが始まるうとする時期、夜明けの時期を「ヨヨ期」と言う
- 純白の磁器。中国六朝時代に起こった
- 力士が勝負をする場所
- 同じ目的の人が複数集まってできた組織
- 米軍「ヨ」の存在が深刻な犯罪や事故をもたらした国民の怒りが沸騰しています

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/10月末必着
- 発表/本紙296号 (2025年1月号)
- 宛先/8ページに掲載

ふ	さ	た	て	や
け	ん	ま	れ	じ
い	ど	の	ま	わり
	い	え	ら	
あ	っ	ち	む	い
く	ち	き	き	り

解答/No.230「あまやどり」

- 和歌山市 藤原 佳代さん
和歌山市 前田やよいさん
和歌山市 神木 節子さん
和歌山市 栗本 順子さん
東牟婁郡 岩崎 優さん

〈当選者発表〉「健くらパズル」No.230の正解は「あまやどり」でした。応募総数61通のうち正解は61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⑬ 第13番 向陽山 松生院

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の13番目は、向陽山松生院です。

承和9年(842) 大津の国、三井寺の開祖で空海の甥の智証大師によって開かれました。もとは、讃岐の国(香川県)壇ノ浦の山田村にありましたが、源平屋島の合戦で本堂を残して焼失。文治元年(1185)に紀州和歌浦芦辺に移建され、その地名をとって「芦辺寺」と称しました。その後、天正年間(1573~)に豊臣秀吉の紀州攻めを避けて、山東の黒岩村に移転。慶長13年(1608)現在の地に落ち着きます。徳川頼宣公の帰依が篤く、毘沙門天や山門などの寄進を受け、徳川家の祈願所となっていました。

浅野氏が国主の時代に、山東の宝光寺から移築された本堂は、明治37年(1904)県内初の国宝建造物の指定を受けました。昭和13年に大改修をおこないましたが、20年の戦災により焼失。本堂は平成8年に当時の建築様式そのままに再建され、現在も創建以来1100年以上の歴史の重みを感じさせます。

※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。



第41回 生協まつり

日時: 2024年10月6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。
参加協力券(福引つき)は各事業所で販売しています。



サービス付き高齢者向け住宅 生協ありもと 入居申し込み開始のお知らせ



このたび、サービス付き高齢者向け住宅の入居申し込みの受付を開始する運びとなりましたのでご案内いたします。コンセプトは「医療生協が運営するサービス付き高齢者向け住宅。どんな高齢者も日常生活の場所として居心地よくくらせる人権が守られた住宅。」です。入居対象は60歳以上の方、要介護認定を受けた40歳以上60歳未満の方で、同居も可能となる場合がございますので詳しくはお問い合わせください。

入居を希望される場合は別紙入居申込書に必要事項をご記入のうえ、ご返送ください。なお誠に勝手ながら、一次締め切りを2024年10月31日とさせていただきます。ご不明な点がございましたらご連絡くださいますようお願い申し上げます。

健康づくり委員会「ステップアップ!すこしお」2022～2025 ～南地区 南支部 さつき班訪問～

毎回塩分4グラム以下の方も含め、2023年度すこしおマスターが8人もいるさつき班は、月に一回シニアエクササイズで健康づくりにとりこんでいます。わかやまシニアエクササイズの指導者講習を受けたリーダーの号令でエクササイズをスタート。様々な動きを取り入れたエクササイズは静かな体操ですが、じわっと汗ばみます。8年程続けている皆さんの身体のしなやかで柔らかいこと。

事務長によるすこしおマスターの表彰式の

後、お話を伺いました。「二つ塩分摂ることになる時は、一つ減らすのよ」とうなずき合う皆さん。「二つ?」と尋ねると「塩焼きの魚には醤油をかけない」「塩をふらずに生で焼いて、醤油をかける」「ハンバーグや豚カツの時は胡椒や辛子など香辛料で下味をつける。食べる時にソースをかけるから」との話に『一つの料理では、口に入る塩分を一回にする』のだと納得。「でもね、お刺身は醤油ドボドボで食べる。好きな食べ方はアカンと

分かっていてもやめられない」との告白に大笑い。「塩分チェックするから、意識するよね」と、「食パンの塩分も見るようになった」「塩辛いものを食べた時は多めに水分を摂る」「刺身の醤油を白湯で割る」「野菜はドレッシングをかけないで素材の味を楽しむ」「インスタントの出汁は使わずにきちんと出汁を取る」など、減塩の工夫を話し出したら止まらない皆さんでした。



ピーマンたっぷりスタミナ焼き



★つくった人からひと言

ピーマンのシャキシャキ感がイチオシです。豚肉でもおいしくできるので是非ためしてみてください。



材料(2人分)

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

- ピーマン…………… 6個
- 油…………… 大さじ1/2
- 牛肉…………… 200g
- しょうゆ…………… 大さじ1
- にんにく…………… 1片
- 砂糖…………… 大さじ3/4

〈作り方〉

- ①ピーマンは半分切って種を取り縦に3等分～5等分にする。牛肉は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにしておく。
- ②熱したフライパンに油をひき牛肉とにんにくを入れ、中火で炒める。
- ③牛肉の色が半分ほど変わってきたらピーマンを入れさらに炒める。牛肉の色が完全に変われば調味料を入れサッと炒めてできあがり。



〈一人分〉エネルギー 319 kcal
塩分 1.2g

郵便局は2022年1月からATMで硬貨を入金するとたとえ一円でも手数料として百円引かれるようになっていきます。それに続いて今回の郵便料金の値上げ、民営化になってからサービス低下の悪循環になっている様にしか思えません。それはさておき、われわれ編集部も読者の方々に気兼ねなく投稿してもらえぬ方法を考えていかなくては…。(Y.T.)

ところがそのわずかな楽しみを躊躇させてしまうのが十月からの郵便料金の値上げです。消費税込前四十円だった八ガキの料金が消費税率が上がることに値上りし、今では八十三円となっています。それが十月から一気に値上りし、八十五円となります。ちなみに定形郵便物は八十四円から50グラムまで一律百円になります。

そこで、テレビばかり見ているはダメだと思い「健くら」を手にとって隅から隅まで見て「読者のひろば」に投稿したり、パズルに挑戦して懸賞に応募したりされる方もおられるはず。

酷暑で外出を控えて自宅や屋内で過ごされている方も多いと思います。

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。