

2025年7月

第299

(隔月発行)

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 ……23,408人
- 出資金…1,213,344,119円
- 一人平均 ……51,834円
出 資 額

2025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-iryoseikyo.com/> 編集 ● 機関紙委員会

わかやま9条碑

和歌山県では初となる「憲法9条碑」が完成しました。建立場所は、新施設「和歌山生協病院サテライトありもと」の敷地内です。
5月3日には除幕式と餅まきが行われ、完成をみんなで祝いました。



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)494-5704
- 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 生協ありもと (073)494-5700
- サービス付き高齢者向け住宅 生協にじ ……(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。

と「経営・事業活動の危機」を乗り越えよう！

和歌山中央医療生活協同組合・第69回通常総代会

和歌山中央医療生活協同組合第69回通常総代会が6月28日（土）午前10時より、和歌山市北コミュニティセンターにおいて開催されました。

総代実出席147名（書面出席44名で合計191名／定数200名）、オブザーバー12名、役員84名、総勢243名の参加で、議長には吉田隆三郎総代（東中地区）、安

田公義総代（東中地区）が選出され議事が進められました。



古田理事長

開会あいさつで古田理事長は、県下でも進む病床数削減について話され、国民生活に寄り添う政治への転換と旺盛な組合員活動を事業発展に繋げようと呼びかけました。

続いて森岡専務理事より、2024年度の活動報告ならびに2025年度の方針を中心に、議案の提案が行われました。2024年度活動のまとめでは、社会情勢とあわせて全国の医療・介護現場の厳しい経営状況についても解説し、大きな赤字を計上した



森岡専務理事



大井総代 発言

2024年度決算について説明しました。2025年度方針については、収益確保に向けた事業・経営活動での強化ポイントが整理して提案され、活発な地域活動とともに組合員の事業参加を伸ばしていくことが提起されました。

議案提案後の討論では、22通の発言通告用紙が提出されました。各地区・支部からそれぞれ特色ある活動報告、役員からは事業活動や事業を守るとりくみ報告などがあり、当日発言11名、文章発言11名でした。

討論のあと、提案された6つの議案が、書面決議書を含め圧倒的多数で採択されました。

●第1号議案…2024年度経過報告ならびに2025年度方針に関する件

●第2号議案…2024年度決算関係書類等承認の件



得津総代 発言

●第3号議案…2025年度予算に関する件

●第4号議案…2025年度役員報酬に関する件

●第5号議案…議案決議効力発生の件

●第6号議案…特別決議・スローガン採択に関する件

今総代会でも、活発な活動で目標達成した81班の表彰と特別表彰、職員の永年勤続表彰と新入職員紹介が行われました。班表彰は代表して南地区広瀬支部「岡山倶楽部」、特別表彰は20年連続仲間増やし目標達成（年間70名以上）が評価された海南・海草支部が表彰されました。

豊かな討論とともに方針が強化されたことを受け、最後に組合員・職員の知恵と工夫で「組合員参加の危機」「経営・事業活動の危機」を乗り越え、多様な参加で活動と運動を広げていこうと呼びかけられ、第69回通常総代会は閉会しました。



2025年度 総代

東地区	佐藤ツヤ子	野崎千代子
稲内美佐子	座間美知子	橋本 妙子
井本 有一	清水千恵子	秦田日出夫
植田 桂子	菅原勝太郎	林 清仁
上田 睦子	高尾 和子	原田 賢二
上野とよみ	高垣 正勝	平谷知恵子
宇城 公子	武内智恵美	平野 和子
後 光則	田中 和子	福本 嘉菊
海野 瑞恵	谷口 智子	藤井 清人
梅裕 幸子	谷口 操	藤井健太郎
大河原豊子	谷村トシ子	藤井 将代
大迫チエ子	玉野 末和	穂藤 和子
岡田 和夫	垂井登志美	前西 敏雄
岡野 裕三	土佐 明子	松坂美知子
奥澤エミ子	土本 圭子	満生 明蔵
門 マスエ	中井美智子	宮井 幸美
川口 汎子	中尾興太郎	宮崎 清子
北原 めり	中北 茂	村坂るみ子
北原 義一	中島 雅子	森田 隆司
木下 育子	中山 進	森野茂登子
京井由紀子	南條さわゑ	安田 公義
久喜 幸子	南條 佳弘	山下 孝子
楠本 幸男	西田 絢子	山田佳世子
久保 仁美	西林あさ子	山本 和子
酒井美栄子	西本エイ子	山本たみ代
阪口 康悟	西山 卓延	吉田 三和
佐々木真理子	野口 武寛	吉田隆三郎
中地区	川島 公子	東山 久代
上田 愛子	雑本 幸子	福島 宏子
上田眞利子	笹木まち子	堀田 佳余
岡崎 信子	高木賀代子	
亀山 節子	段木 住子	
（南地区）	高田キヨ子	橋角 昌子
赤桐 雅子	高野多恵子	濱田 久代
生熊 耀子	寺下 芳子	東 照美
上山 育	中井 和子	平井 決
大地 節子	中村 泰久	平野公美子
大井 主馬	西岡 平八	藤田 初子
木村美貴子	西岡 政子	前田やよい
境 晴子	西川 明美	前田エイ子
新谷 泰宏	農本 倫代	前田加代子

多様な“参加と協同”で「組合員参加の危機」



議長を務めた安田総代（左）
と吉田総代（右）

戦争に反対し、日本国憲法を守り、平和で人権が保障される社会、居心地よく暮らせるまち
実現のため行動しましょう。

夏の参議院選挙は、全ての地域組合員と職員が、それぞれの政策を学び、要求をかがげて投票に参加しましょう。

2025年6月28日

和歌山中央医療生活協同組合 第69回通常総代会

- 一. みんなが健康で居心地よくくらせるまちづくり実現のために、事業と組織で地域に働きかけよう。
- 一. すべての活動を“事業”ととらえて、多様な“参加と協同”で「組合員参加の危機」と「経営・事業継続の危機」を乗り越えよう！
- 一. 2025国際協同組合年にふさわしい協同と連携をすすめ、誰一人取り残されない、平和で公正で持続可能な社会づくりに貢献しよう！

馬淵 峰子	柳本 要介	山本佳代子
宮田満佐子	山中美知子	
宮路 信乃	山本トキ子	
《河西地区》	久禮 多世	西本 功
浅見 京子	下代 正治	平松ルミ子
上田 和美	近藤 紀子	藤井 芳美
宇田ともえ	古賀 春美	布袋みどり
大原 俊子	佐藤 英昭	堀 孝
岡崎 昌子	阪口 國彦	堀 八重子
梶谷 実子	新谷 幸子	正垣 繁美
亀井 和子	鈴木 康子	水落 昭子
川口 和美	武田 志津	森 教二
木合力又子	中村 茂	森口 孝一
久保 洋治	中谷 公子	
《岩出市・紀の川市地区》		
赤井 博	楠本 道代	千葉 幹夫
赤阪 直美	甲佐 洋三	茶谷 幸子
市来 利恵	小畑 和江	土井有紀子
井上 幸子	高岡 春子	光部みさ子
井上 祥子	高瀬 賢司	室谷 寿彦
宇田 英子	高橋 治雄	室谷 陽子
門 眞一郎	田上 明美	山田眞規子
川辺 典子	田村恵利子	
《海南市・海草郡地区》		
稲田 優子	平松 泰清	山田 順子
川崎 道生	藤山 太栄	山中 正史
玉井 知子	古井 旬子	山本 正弘
得津 幸子	前山 光夫	
幡川 康子	八畑美知子	
《橋本市・伊都郡地区》		
父川 恵照	平田美也子	
《有田市・有田郡地区》		
本下美知子	宅田 紀子	山崎 秀樹
《御坊市・日高郡地区》		
山本眞智子		
《田辺市・西牟婁郡・新宮市・東牟婁郡地区》		
広木 清	廣畑 敏雄	
《選挙管理委員会》		
駒田 晋※選挙管理委員長		
有馬 和子	林 普己	中嶋 一雄
高良マリ子	安田かず代	森岡 佳昭
		(敬称略)

出会い ふれあい 支え合い ひろば

河西地区

充実！2025年度 滋賀県湖東三山バスツアー

河西地区では、昨年のバスツアー時のアンケートをもとに話し合い、今年は滋賀県湖東三山「釈迦山・百済寺」、ラコリーナなど巡るコースに決定。5月31日に参加者43名で行ってきました。

当日の天気予報は、曇り時々雨で不安を抱えながら出発。百済寺に到着するとしとしとと雨が降っており、お天気だったら新緑とのコントラストが最高のロケーションだったのにと、悔やまれた。

昼食タイムは「坪清」さんの商人御膳で舌つづみを打った後、次の目的地ラコリーナに移動。「クラブハリエのバームクーヘン」や



「たねやさんの笹餅、たねやかステラ、どらやき」などなど、皆さん両手に土産物をたくさん持ってバスに戻って来られました。最後にめんたいパーク琵琶湖でさらにめんたいこなど土産物を買って帰路につきました。

帰りのバスの中でも、毎年恒例の到着時間当てコンテストの結果発表（わずかに1分差でKさんが見事景品を獲得）やビンゴゲームなどで大盛り上がり、19時30分ごろに無事河西診療所に到着しました。天気には恵まれませんでしたでしたが、それでも充実したとても楽しい1日でした。



2025年度 那賀地区バスツアー 天満繁昌亭と咲くやこの花館

那賀地区は、6月1日（日）バスツアーを開催しました。今回の行先は、「前回は遠方であったことから近場にしよう」ということで、大阪の「天満繁昌亭」と花博記念公園にある「咲くやこの花館」、泉南にある「青木松風庵工場」に行ってきました。当日の参加者は48名で、朝7時に出発して9時頃には繁昌亭に到着しました。意外に早く着いたので隣にある大阪天満宮でお参りもできました。10時から繁昌亭での落語が開演、会場いっぱいの笑いに大いに楽しませてもらいました。それからホテルで昼食をとった後、次に咲くやこの花館に行きましたが、駐車場から建物まで遠く徒歩での移動に時間がかかり、速足での見物になってしまったことが残念でした。帰りには泉南の青木松風庵工場に立ち寄り、出来立ての月化粧をいただき、お土産も買って、みなさん満足して帰ってきました。

年1回開催の那賀地区バスツアー。参加アンケートでリクエストしてくれる次の行先希望も参考にしながら、みんなが楽しめるバスツアーを今後も計画したいと思います。



和歌山中央医療生協の職場紹介②

「松寿苑」

サテライト型小規模介護老人保健施設「松寿苑」（29床）は、2025年1月27日に新施設「生協ありもと」に移転しました。併せて、病院に併設されていた通所リハビリテーション（定員38名）も2025年2月より新施設で松寿苑デイケアとして運営を開始しています。これにより、さらに快適で機能的な環境での介護・リハビリが可能となり、在宅復帰をめざす利用者さんへの支援体制が一層充実しています。

ワンフロアとなった新施設は、広く明るい空間に加え、リハビリの充実により利用者さんが笑顔になる場面が増えました。スタッフも、利用者さんの日々の姿に元気とやる気をもらいながら、奮闘しています。「松寿苑」は、それぞれの専門職が誇りを胸に、多職種によるチームケアで高齢者のくらしを支え続ける職場です。

専門職の誇りを胸に 介護・リハビリを支えます





和歌山生協病院 今年で26年目

今年で和歌山生協病院にお世話になって26年目になります。内科医として日々の診療を行いつつ初期研修1年目医師への指導を行っています。非常にやり甲斐のある仕事ですが、難しい場面も多々経験します。

貧血は 心臓疾患の原因にも

貧血ですが、一般的には血液の成分のうちの赤血球が減少してしまつ状態をいいます。貧血が続くと心臓にも負担が掛かりやすくなります。狭心症や心不全などの心臓疾患の原因となることが高齢の患者さんではよくあります。短期間に急激に貧血が進行してくると体が慣れていないために症状（顔面蒼白、動悸、動作時の呼吸困難、



和歌山生協病院 内科
坂口 学医師

ふらつきなど）も強く現れます。逆にゆっくりと貧血が進行して行く場合には貧血がかなり悪化するまで自覚症状が乏しいことも多いです。

貧血の原因と治療

貧血の原因は大きく分けて、出血、赤血球の破壊亢進（壊れるスピードが速くなる状態）、赤血球産生能力の低下があります。

出血の原因は外傷、凝固系の異常（血が固まりにくくなる）、悪性腫瘍以外にも、男性では胃や十二指腸などの消化管からの出血、女性では子宮筋腫による過多月経などが割と多い原因とされています。多量に出血してヘモグロビンが失われると鉄欠乏性貧血をきたします。緊急性がないレベルの鉄欠乏性貧血では鉄分摂取（ヘム鉄の方が吸収が良い）、鉄剤内服（出来ればビタミンCとともに）、内服出来ない場合には鉄剤注射が必要となります。

赤血球の破壊亢進は溶血性貧血と呼ばれます。遺伝性疾患や自己免疫疾患、アレルギーや薬剤性など原因はさまざまです。

赤血球産生の低下には大きく分けて次の3つがあります。

1つ目は骨髄での血球産生の障害（再生不良性貧血や腎性貧血など）で白血球や血小板も減少してしまいます。

2つ目は血球の核の成熟障害による巨赤芽球性貧血で、体内の葉酸やビタミンB12の欠乏が生じることが原因となります。

3つ目はヘモグロビン合成障害（ヘムとグロビン→ヘモグロビン）による貧血（鉄分の不足→鉄欠乏性貧血、慢性炎症による鉄の消費の亢進、鉄とプロトポルフィリンの結合によるヘムの合成障害→鉄芽球性貧血、グロビンの合成障害による貧血→サラセミア）があります。



治療方法は原因や重症度、患者さんの年齢によってもさまざまですが、緊急時には輸血が必要となります。治療が困難な疾患も少なくなく、輸血を繰り返さざるを得ない場合も少なくありません。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

連続学習会 第1弾 ナイトセミナー

4月28日(月)医学生センターにて、連続学習会第1弾としてナイトセミナー「SAKURA NIGHT」を開催しました。講師は福島功士医師でテーマは「現役医師から見た医療の現場と今後について」。和医大5年生の学生さんと4年生の学生さんの2名が参加してくれました。2人とも福島医師とは面識のある学生さんだったので再会という形になりました。

参加した学生さんからは、「福島医師の地域医療で1番大事なのは、どんなに優れた手技よりもいかにその地域の人達に愛されるかという言葉が印象に残りました」との感想



地域医療で
一番大事なことは…

がありました。これからも医師と学生さんが交流できる場を一回でも多く作っていきたいと思います。

読者のひろば

若いエネルギーで 頑張つて!

新人職員紹介を嬉しく読ませていただきました。患者さんに寄り添いたいと熱いメッセージや、先輩のように信頼される様になりたいと書かれていました。力強い若いエネルギーを発揮出来ます様頑張つて下さい。

和歌山市 「トラサンヨリ」

高齢者の声



72才の友人曰く「若い頃商売していたので、国民年金しかなく、パートで食いつないできたが、70才定年で失業になった。せめて75才まで働かせて欲しいな。健康等の条件はついても…」

国民年金等低収入の高齢者はどのような生活を送っているのだろうか?

和歌山市 堀川 忠志

スタッフもよくて 住み良い

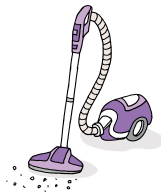
「生協ありもと」



「健康とくらし」をいつも楽しみにしています。「生協ありもと」(サ高住)へ、ことし3月に入居しました。とても住みよいいい所です。スタッフの人たちの面倒見がとても良いです。

和歌山市 坂中 久美子

家事の合間に 健康パズル



クロスワードパズルは知識を得る事が出来ます。でも自分の無知を知らされる事にもなります。

大きな虹が見えて いい事が



大好きです。こちらの健康パズルは家事と家事のひととき時間にちょうどいいです。

和歌山市 根来 裕美

先日、雨上がりの夕方に大きな大きな半円の虹、右端の方は二重です。全体が見える場所を捜して走りましたが、田舎とはいえ、建物が。こんな大きな虹が見られていい事あるかも、と思っていたら、翌日筈と路と二らが届きました。

海南市 藤田 かすみ



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 午後1:00 ~ 3:00 夜診午後5:00 ~ 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9:00 ~ 午後1:00 ~
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 ~

		午前		午後		発熱 風邪外来 小児科		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												
								午前 内 科					午後 外科		午前 整形外科		午後 皮膚科		午後 内科 特診		夜診 内科		午後診 午後診		夜診 夜診		小児科				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		午後診		夜診						午前		夜診		午前		夜診		午前		夜診					
月			土生 (第4)	佐藤				細部 福島	小西	蔵本			田端	松本 午後のみ	稲田 (第4) 堀畑	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			月					
火		畑		佐藤				小西 細部 奥田	古田	三谷			上垣内	久保 午前のみ		坂口 土生 蔵本									山本								木津 検査 (第2・4)	奥村	奥村			火						
水		畑		佐藤				小西 細部	内田				田端			(第2・4) 松岡	(第1・3・5) 奥田 小西	子育て・ 発達外来 (予約制)	細部					山本	山本							木津			奥村			水						
木				佐藤 細部				小西 細部 石倉	土生	(第1・3) 古田	奥田	上垣内			辻岡	(第2・4) 古田								山本								内田			奥村			木						
金			畑	佐藤				内田 細川	古田	坂口	小西 蔵本	田端	松本 午後のみ					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.237

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 白浜が早いみたいです

ヨコのキー

- 外からは見えない心中、包み込まれた中側
- 二つの道路に交わった角の所にある土地
- 血縁関係などを図式的に記したものの前もって推測、期待、覚悟すること
- 宵待ち草同様、夕方から夜にかけて花を咲かせ、翌朝には萎むマツヨイグサ科の植物
- 魚類などの水生動物の呼吸器
- 6月13日未明にイスラエルが攻撃開始し、それに応戦している国
- フランス語で気軽に食事や料理を楽しむ居酒屋のこと

タテのキー

- 来訪者や参加者の用件をまず聞いて取り計らう場所
- 医療福祉生協は「〇〇〇まるごと健康づくり」に取り組んでいる
- 2025「〇〇〇の丑の日」は7月19日と31日です
- 自分の心をよく知っている親友、友人
- 江戸時代、キリシタン宗門を厳禁するため関連物を木版や銅板にして足で踏ませた
- 空の気配、空模様
- 仲間、活動に加わること
- 弦楽器ではコントラバスの略称

〈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／8月末必着
●発表／本紙301号（2025年11月号）
●宛先／8ページに掲載

は	な	が	つ	お	
ら	く		む	る	い
は	て	し		す	ま
ち		き	そ		ふ
ぶ	ち	ょ	う	ほ	う
	い	く	ば	く	

解答/No.235「オムライス」

〈当選者発表〉 健くらパズル No. 235の正解は「オムライス」でした。応募総数53通のうち正解は53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 横瀬 典子さん
和歌山市 根本志津子さん
和歌山市 川口 洋子さん
和歌山市 小倉 貞子さん
和歌山市 小川 好美さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑬ 第18番 法輪山 圓滿寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の18番目は、法輪山圓滿寺です。

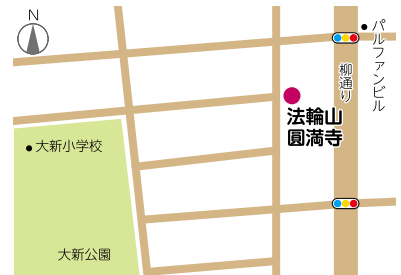
元は山東口須佐村にあった真言宗の寺でしたが（続風土記）、木枕村の西応寺の弟子が圓滿寺の名を譲り受け、享保5年（1720）、現在の地に移転、察道宗意上人のときに西山浄土宗に改宗し、梶取総持寺の末寺となります。

当時の境内には元祖堂、観音堂、地藏堂、天満宮などがあったようで、これらの諸堂は戦前までありました。現在の境内にある牛の石造は天満宮の名残りです。受験期になるとお参りが多くなり、牛を撫でて合格祈願をして帰るそうです。

昭和20年の戦災で寺は全焼。本堂は昭和35年、庫裏は40年に再建され、五重相伝会を営むことができるまでに復興しました。五重相伝会とは、信仰の根本、道筋を考える会で5日間にわたって行われる、最も大事な行事です。県外からの参加者も数多くいるということです。

さらに平成7年には、山門の復興と境内の整備を終え、繁華街のなかにありながら、心の落ち着く佇まいのお寺となっています。

※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。



各地区の「平和夏まつり」の開催予定

河西地区 7/26 (土) 17:00～19:00 場所: 河西診療所

南地区 8/23 (土) 17:00～19:00 場所: 生協芦原診療所

東中地区 8/30 (土) 16:00～18:00 場所: 生協病院

中地区 (生協中之島)は、夏ではなく、「秋まつり」の開催を検討中。

※開催時間等は予定です。

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

南地区 どの企画も ボランティアさんがすべて



5月と言えば、南地区では「ウェルカムパーティー」。

年間の組合新加入者に案内状を送り、歓迎する企画なのですが、「これから医療生協にお誘いしたい方も誘ってね」と声をかけています。今年は新旧の組合員さんや未加入者、スタッフ合わせ64人の参加でした。

最初に医療生協の説明と、看護師からの健康診断おすめなど、事業の紹介をします。そのあとは班で行っている脳トレ体操やラフターヨガを一緒に楽しみ、うたごえオールスターズさんの歌声喫茶が始まります。会場に飾り付けた展示品(手芸班や絵手紙班、ふれ愛カフェで作った作品など)も大変好評です。

このウェルカムパーティーは「今年もあるの?」と聞いて頂けるほど楽しみにされているのですが、私の頭を悩ませる問題が一つあります。

それは、会場のコミュニティーセンターの鍵の返却時間です。パーティーが11時半に終了し、そこから机椅子、展示作品、飲み物などの片づけを30分で終わらせ、12時までに窓口に鍵を返却しないといけないのです。

幸いにも今年も、閉会と同時に沢山の組合員さんがさっと撤収作業を始めてくださり、みごと5分前に鍵を返却することができました。

それ以外にも当日の受付や出演、展示作品のセレクトや返却、お友だちに声掛けをしたり送迎したり、コーヒーを配ったりと沢山の組合員さんの協力があります。

どんな企画をするにしても、運営委員さんははじめとする組合員みなさんのボランティアで成り立っているんだと実感する日々です。

(南地区 事務局長 坂口美香)

健康づくり委員会「ステップアップ! すこしお」2022~2025 2024年度すこしおマスター決定!

2024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、昨年より11人増えて55人の皆さんでした(各地区・班別の一覧表は右記の通り)。**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。「毎回健康チェックをする」「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。2024年度は年3回の健康チェックを実施する班が増えましたが、尿チェック実施班はまだまだ少ないのが現状です。班会で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。

地区	支部	班名	人数
河西	にし	エレガンス	1
		ひまわり	3
		カーネーション	6
		あじさい	3
	のざき	なでしこ	2
		カサブランカ	8
	河西広域	ブルメリア	1

地区	支部	班名	人数
河西	河西広域	火曜ヨーガ	2
		セラバンド	2
	南	卓球サロン	4
		さつき	10
	安原	なでしこ	4
	広瀬	岡山倶楽部	5
	南広域	わくわく	1
		ラフターヨガ	2

今年度は「ステップアップ! すこしお」2022~2025の最終年です。班会やサークル活動で積極的に尿チェックを実施して、減塩に取り組みしましょう。(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。)

お野菜たっぷりトマトクリームドリア



★つくった人からひと言

下茹でしソースをかけた後に上からトッピングすることで歯ごたえをお楽しみいただけます。野菜もお好みでアレンジしてくださいね。



〈一人分〉エネルギー /493 kcal
たんぱく質 /17.7g 塩分 /2.6g

材料(5人分)

- シーフードミックス…200g
- なす…1本
- ズッキーニ…1/2本
- アスパラガス…4本
- 塩…0.5g

下準備

アスパラガスの根本をピーラーで皮をむく。フライパンに少量の水を沸かし、塩を1つまみ入れ、切らずに1分半茹でる。冷めたら1口サイズに斜め切りにする。

トマトクリームソース

- シーフードミックスは水で軽く洗い、ざるに上げて水気をきる。
- にんにくをみじん切りにする。なすとズッキーニを1cm角のさいの目切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たらなす・ズッキーニ・シーフードミックスを加えさらに炒める。トマトクリームソースを加えて加熱する。

〇トマトクリームソース

- にんにく…1片
- ホワイトソース缶…1缶
- 牛乳…270cc
- 生クリーム…30cc
- トマトピューレ…大さじ3
- ケチャップ…大さじ1と小さじ1
- 塩コショウ…大さじ1/2
- オリーブオイル…大さじ

〇バターライス

- 玉ねぎ…1/2玉
- ブラウンマッシュルーム…5個
- バター…30g
- ご飯…2合
- ピザ用チーズ…100g
- ブラックペッパー…少々

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

バターライス

- マッシュルームはスライスし、玉ねぎは粗目のみじん切りにする。
- 熱したフライパンにバターをとかし、マッシュルーム・玉ねぎを炒める。具材に火が通ればご飯を入れてさっと混ぜ合わせる。
- 大きめの耐熱容器に、バターライス、トマトクリームソース、アスパラ、チーズを順に乗せて予熱したオーブンで250℃で5分~8分焼く。チーズに焦げ目がついたらブラックペッパーを振って完成。

この機関紙は、組合員ボランティアによって届けられています。住所等変更があればご連絡ください。

絵本には禎子さんのことや、記念館に届けるにあたって経緯、禎子さんや、お兄様の折り鶴への思いなど、こどもでも読みやすい字で書かれていて、絵も淡い色彩で描かれ、巻末には鶴の折り方も掲載されています。

この絵本をよませていただき、今日、一日無事に過ごせた事に感謝してその場限りではなく、毎日一羽ずつでも鶴を折り、平和への願いを日本だけでなく、世界中に届けていきたいと思いました。

(一)

この時期になると(ならないと、が正しいかも)鶴を折り始めるわたくし。

原水爆禁止世界大会に参加してくださる方々にお渡しする為です。

先日、石倉欣二・作「海をわたった折り鶴」という絵本をよませていただく機会がありました。

その絵本は広島平和記念公園内にある「原爆の子」の像のモデルとなった佐々木禎子さんのお兄様が、服用していた薬の袋を使って禎子さん自身が折った1cmほどの小さな赤い鶴と、禎子さんの写真を持って、2001年9月11日の同時多発テロによるアメリカニューヨークのツインタワービル崩壊で犠牲になられた方々や遺族の方々の為に建てた記念館に届けたおはなしです。

絵本には禎子さんのことや、記念館に届けるにあたって経緯、禎子さんや、お兄様の折り鶴への思いなど、こどもでも読みやすい字で書かれていて、絵も淡い色彩で描かれ、巻末には鶴の折り方も掲載されています。

この時期になると(ならないと、が正しいかも)鶴を折り始めるわたくし。

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。