

2025年11月

第301

〈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 ……23,406人
- 出資金…1,222,035,036円
- 一人平均 ……52,210円  
出 資 額

2025年9月30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



## 秋 桜

コスモスは秋の風物詩として日本で広く親しまれています。和名の「秋桜」は、秋に咲き、桜のような花びらを持つことから名付けられました。

メキシコ原産で、日本に渡来したのは幕末の頃だとされています。昭和時代には「コスモス街道」と呼ばれる観光名所が各地につくられ、これによりコスモスは日本の秋を象徴する花として認知されるようになったそうです。

今回の表紙写真は、岩出市の緑花センターで撮影されたもので、和歌山生協病院内科の蔵本伸生医師が提供してくれました。

(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)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。



## 多様な参加と地域に根ざした活動を広げ 「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！

### 第37回 地域組合員・職員活動交流集会開催

9月20日（土）午前10時から和歌山市北コミュニティセンターにて、第37回地域組合員・職員活動交流集会が開催されました。組合員と職員が日頃の活動を交流し合うことを目的に、学習講演と秋の生協強化月間に向けた行動提起などが行われました。各地区・支部で活動する組合員と役職員あわせて172名が参加しました。

はじめの学習講演は「全世代型社会保障とは何か—私たちがつくる社会保障へ—」と題して、佛教大学社会福祉学部の長友薫輝准教授にオンラインでお話しいただきました。講演では、日本の社会保障制度が改悪され続けている実態に加え、「全世代型社会保障改革」の名のもと、実質的に医療費の自己負担増や保険料の引き上げ、診療報酬の抑制など、国民負担をさらに強める政策がすすめられようとしていることが説明されました。

講演に続き、森岡専務理事より生協強化月間の方針と行動について提起されました。国連が定めた「国際協同組合年」の今年、私たち医療生協も地域に根ざした健康づくりと支え合いの輪を広げ、事業活動でも持続可能な経営づくりをともにすすめようと呼びかけました。

昼食休憩を挟んだ後半は、5地区（東中・南・河西・那賀・海南海草）から活動報告が行われました。各地区ともに写真をたくさん使ったスライドを準備し、健康づくりを支えるサロンやサークル活動、また地域の人と人を繋ぐ支え合い活動など、組合員の要望に応える多彩な取り組みを紹介しました。

今年は、医療機関や介護事業所の倒産・廃業が相次ぐ重苦しい情勢の中での開催となりましたが、「組合員参加の危機」「経営・事業継続の危機」にたいし、今後の活動のヒントや地域の中で医療生協が果たしている役割を改めて実感できる元気の出る活動交流集会となりました。

#### 第37回地域組合員・職員活動交流集会

2025年9月20日 10:00～14:00

和歌山市北コミュニティセンター





# 9・25 いのちまもる総行動

## もう限界 平和と社会保障を立て直せ！

## 日比谷に全国から2,200人

9月25日（木）、医療・介護・福祉分野の大幅増員、診療報酬の大幅引き上げ、社会保障の拡充などを求めて、「もう限界 平和と社会保障を立て直せ！ 9・25いのちまもる総行動」が東京・日比谷野外音楽堂で開催されました。



全国から約2,200人の医療・介護関係者が集まり、和歌山民医連・医療生協からは3名の職員が参加しました。「いのちまもる総行動」と題されたこの集会では、社会保障費が抑制され続け、現場労働者が過酷な労働環境にあることが多数報告されました。また、医療機関や介護事業所の経営が立ち行かなくなり、倒産が相次いでいる現状も訴えられ、「声を上げて行動し、平和を守り、国民の命と暮らしを守る政治へ転換させよう」と呼びかけられました。

集会後には、「現場はもう限界」「いのちまもれ」といった掛け声とともに、会場となった日比谷野外音楽堂から厚生労働省前を通過して銀座までパレードを行いました。和歌山から参加した職員も、医療・介護労働者と病院・介護事業所のおかれている危機的状況を大都会の真ん中で懸命にアピールしてきました。

### 和歌山中央医療生協の職場紹介④ 「海南・海草総合介護支援センターげんき」

## 「げんきに行けば元気になれる」を合言葉に



海南・海草総合介護支援センターげんきは、海南市の東部、沖野々にあり、2008年12月にデイサービス（通所介護）を開所。以降、2009年6月ケアプランセンターげんき（居宅介護支援事業所）、2021年3月定期巡回随時対応型訪問介護看護げんきと3つの事業を展開しています。

デイサービスは現在スタッフ8名。利用者の確保は大変ですが、看護スタッフを中心に、医療的なケアが必要な方の受け入れや、機能訓練も積極的に行っています。家族の方や、ケアマネージャーとの信頼関係を大切に、頼りにされるデイを目指しています。

定期巡回随時訪問介護看護は5名のスタッフが地域を駆け回っています。住み慣れた自宅で過ごしたい、ターミナルでサービスが必要な利用者宅なども訪問します。

今年8月に所長が交代し、新たな体制で、「げんきに行けば元気になれる」を合言葉にスタッフ一同がんばっています。

海南げんきでは11月30日（日）に毎年恒例の第6回「いらっしゃい！げんき屋台村へ」を開催します。お誘いあわせの上、是非お越しください。

# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

## 第42回 生協まつりで医療生協の活動をアピール

10月5日（日）、第42回目となる生協まつりが今年も和歌山城砂の丸広場・西の丸広場で開催されました。医療生協は例年どおり健康チェックコーナーと、新たに西の丸広場で子ども企画を担当しました。模擬店は、南地区が「バザー」、河西地区が「飲み物」販売、海南・海草地区が「寿司」販売で参加し、組合員と職員が協力してまつりを盛り上げました。

昼前からあいにくの雨で来場者の足が鈍りましたが、健康チェックには83名が参加、各地区の模擬店も閉会までに仕入れた商品をほぼ売り切りました。

今年の生協まつりは天候に恵まれませんでしたが、それでも和歌山中央医療生協の活動や取り組みを多くの来場者にアピールすることができました。



### 貴志川支部

## ワイワイと楽しく「ホウ酸団子づくり」



9月30日（火）貴志川支部では、支部の組合員さんに呼びかけてホウ酸団子をつくる会を開催しました。以前にも開催したことがありますが、コロナ禍以降ストップしており、「地域の組合員さんが楽しめる企画をなにかしよう」ということで、再開することになりました。

貴志川の長山団地にある自治会館で、当日の参加者は12人、チラシの呼びかけを見て集まってくれました。みんなで材料の玉ねぎやホウ酸などを捏ねてワイワイと団子づくりを楽しみました。ホウ酸団子は春先に作って置いておくのが一般的ですが、半年も経つと効果が薄れるそうなので、今回秋に企画しました。楽しい企画として、また来年春にも開催できたらと思っています。



来春も作りましょうね。

### 南地区

## スマホ教室好評開催中 「同じことを100回聞いてもいい」

かねてより、日常生活の中でスマホを便利に使えたらという声を聞いていました。そこで自分たちの通いやすい所での希望に応じて、芦原診療所1階「地域交流センター」を会場に、8月から12月の第3水曜日でスマホ教室をはじめています。講師は、地域支えあいセンター虹で生活支援コーディネーターをしている職員の新田万葵子さんです。

1回の受講料300円は出資金積み立てで、内容は1時間の2部制にしています。初級は13:30から、基本操作・文字入力・電話に出る・QRコードを読み込む等。中級は15:00から、スマホの仕組み・Wi-Fiと繋ぐ・ラインを効果的に使いたい等です。

8月・9月と2回済みでしたが、各回の初級・中級ともに約14名ずつが参加されています。

講師には「同じことを100回聞いてもいいよ」と優しく教えていただき、子や家人に聞きにくかった事なども聞きやすくて良かったという感想や、次回が待ち遠しいと言う人も多く、好評開催中です。





# 逆境的小児期体験 (ACEs) が 成人期の健康リスクに影響



和歌山生協病院 小児科  
佐藤 洋一医師

皆さんは「逆境的小児期体験 (Adverse Childhood Experiences: ACEs)」という言葉をご存じでしょうか。これは1998年にフェリッティ医師らが発表した論文「小児期の虐待および家庭における機能不全と成人期における主要な死因との関連性: 逆境的小児期体験に関する研究 (通称: ACEスタディ)」によって広く知られるようになった概念です。

この研究では、ACEsとして10項目が設定されました。具体的には、身体的・精神・性的な虐待の3項目、情緒的・身体的なネグレクトの2項目、そして家庭内暴力、薬物乱用、精神疾患の罹患、両親の離婚・別居、家族の収監といった家庭機能不全に関する5項目です。これらの体験をスコア化し、その合計点と成人期の健康状態やウェルビーイングと関連性を調査した結果は、非常に衝撃的なものでした。

たとえば、ACEsを4つ以上経験した人は、喫煙のリスクが2倍、アルコール依存のリスクが7倍に高まることが示されました。また、がんの罹患率は1.9倍、糖尿病は1.6倍、虚血性心疾患は2.2倍に増加し、自殺未遂のリスクは12.1倍にも達することが明らかになりました(表1)。さらに、ACEsが6つ以上ある人は、そうでない人と比べて平均寿命が約20年も短くなるという結果も報告されています。その後の研究でも、ACEsが成人期の健康リスクを高めることが繰り返し確認されています。

表1: ACEスコアと生活習慣・嗜好・疾病罹患リスクとの関連

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 高度な肥満(BMI $\geq$ 35) | 1.6倍  |
| 喫煙                   | 2.2倍  |
| 休日に体を動かさない           | 1.3倍  |
| 年に2週間以上うつ気分あり        | 4.6倍  |
| 自殺企図                 | 12.2倍 |
| 自分がアルコール依存症だと思う      | 7.4倍  |
| 薬物使用                 | 4.7倍  |
| 薬物注射                 | 10.3倍 |
| 性感染症                 | 2.5倍  |
| 50人以上と性交渉あり          | 3.2倍  |
| 心筋梗塞                 | 2.2倍  |
| 何らかの癌                | 1.9倍  |
| 脳卒中                  | 2.4倍  |
| 慢性気管支炎または肺気腫         | 3.9倍  |
| 糖尿病                  | 1.6倍  |

※ACEスコア0と4以上の比較による

出典: Felitti VJ, Robert FA, Nordenberg D, et al. Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. Am J Prev Med 1998; 14:4:245-258.

一方で、こうした逆境の体験の影響を和らげる方法についても研究が進められており、「保護的・保障的体験 (Protective and Compensatory Experiences: PACEs)」という概念

が注目されています。PACEsには、親からの無条件の愛や親友の存在、ボランティア活動、社会集団への所属、家族以外の大人からの支援といった関係性の要素が含まれます。また、清潔で安全な住居と十分な食料、良質な教育、趣味を持つこと、身体的な活動、規則正しい生活習慣といった資源の要素も含まれています。これらのPACEsを多く経験することで、ACEsによる成人期の精神疾患のリスクが軽減されることが研究によって示されており、PACEsはACEsの「解毒剤」としての役割を果たすことが証明されています。

医療生協が行っている活動の中には、PACEsの実現に寄与するものが数多くあります。たとえば、安心して住み続けられる街づくりの推進、フードバンクの開催、子ども食堂などの子どもたちの居場所づくりは、PACEsの要素に該当します。これらの取り組みは、子どもたちが抱える逆境の影響を軽減し、健やかな成長を支えるために非常に重要です。今後も医療生協の活動を通じて、地域全体で子どもたちを守り育てる環境づくりを進めていきましょう。



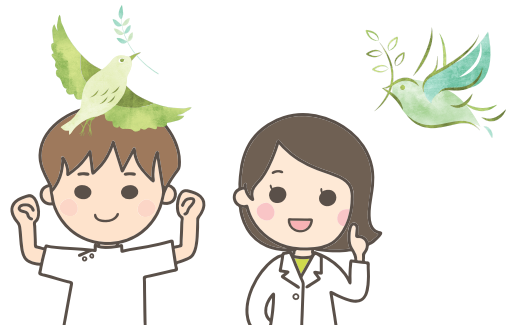
## ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

### 平和を人生から考える「秋のプレつどい」に参加

9月27日(土)・28日(日)の2日間に渡り大阪にて秋のプレつどいが開催されました。つどいとは全国の民医連と縁のある学生が一堂に会し大いに学び、大いに交流する全国企画でテーマは「平和～ひとりひとりの人生から考える～」でした。今回、4名の和医大生が参加し2日間学びを深めました。

参加した学生からは、「今回のプレつどいは学習も交流も全力で楽しむことが出来た。」「今回の講演で731部隊を含め日本の加害国としての一面について学習するとともに再び

過ちを起こさないために医療人として何が出来るかについて考えることが出来た。」との感想がありました。今後も学生と一緒に平和に対する学びを深めたいと思います。



お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・医学生担当 (TEL 073-441-5090) まで、ご連絡ください。

# 読者のひろば

昭和一桁  
好きな事して  
自由に

いつも楽しく拝読しています。昭和一桁生まれで、足、目も弱って、折り紙、編み物と数独とか好きな事をして自由にすごしています。体は健康です。

海南市 吉田 みき子

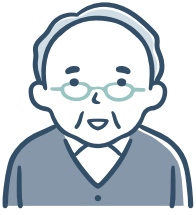


脳トレ、  
パズル等が大好き

図書館通いと、脳トレ、パズル等が大好きです。

あちこちで運動サークルを探していますが、女性パワーに圧倒されています。

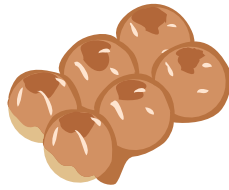
岩出市 櫻井 利穎



毎日猛暑で  
来年が心配

昨年猛暑が続きましたが、今年はそれ以上毎日猛暑が続き、市内は雨がほとんど降らない日々が続いて来年がどうなるか心配です。おかげ様で平和夏まつりも無事に終わり、ほっとしています。生協まつり、バス旅行楽しみです。

和歌山市 西岡 政子



お団子  
作りました！

ためしてクッキング冷やしてもかたくならないお団子作りましたー！ヘルシーで簡単に出来ました。タレで食べましたが、次はきな粉で作ってみようと思います。

和歌山市 山本 直美

おすすめの  
「健くら」配ってます

いつも楽しく読ませて頂いております。写真も多く、文字も大き目で読み易く、よく伝わります。日頃の運動不足解消のため「健くら」を23軒配っています。とても楽しいです。今回初めて応募しました。

和歌山市 橋爪 和代



## 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<br>風邪外来<br>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 |          | おみや診療所 |          |  |  |  |
|---|--|-----|------------|----------|--|-------------------|--|----------------|----|------------|----------|-----|------------|------------|------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|----------------|--|----------|--|-----------|----|----------|------------------|--------------------|---------|----------|-------|----------|--------|----------|--|--|--|
|   |  |     |            |          |  |                   |  | 午前<br>内科       |    |            |          |     | 午後<br>外科   |            | 午前<br>整形外科                   |                | 午後<br>皮膚科          |                       | 午後<br>内科<br>特診 |  | 午後<br>内科 |  | 午後<br>小児科 |    | 午後<br>夜診 |                  | 午前<br>夜診           |         | 午後<br>夜診 |       | 午前<br>夜診 |        | 午後<br>夜診 |  |  |  |
|   |  | 予約診 |            |          |  |                   |  | 新患             |    | 予約診        |          |     | 外科         |            | 整形<br>外科                     |                | 皮膚科                |                       | 内科<br>特診       |  | 午後診      |  | 夜診        |    | 午前<br>夜診 |                  | 午後<br>夜診           |         | 午前<br>夜診 |       | 午後<br>夜診 |        |          |  |  |  |
| 月 |  |     | 土生<br>(第4) | 佐藤       |  |                   |  | 細部<br>福島       | 小西 | 藏本         |          |     | 田端         | 松本<br>午後のみ | 第1・2・3・5<br>(第4)<br>稲田<br>堀畑 | 三谷<br>松岡       | 小西<br>喘息           | アレルギー<br>特診<br>(予約制)  | 佐藤             |  |          |  |           | 山本 |          |                  | 木津<br>第1・3<br>のみ   |         |          | 奥村    |          |        | 月        |  |  |  |
| 火 |  | 畑   |            | 佐藤       |  |                   |  | 小西<br>細部<br>奥田 | 古田 | 三谷         |          |     | 上垣内        | 久保<br>午前のみ |                              | 坂口<br>土生<br>藏本 |                    |                       |                |  |          |  |           | 山本 |          |                  | 木津<br>検査<br>(第2・4) |         |          | 奥村    | 奥村       |        | 火        |  |  |  |
| 水 |  | 畑   |            | 佐藤       |  |                   |  | 小西<br>細部       | 内田 |            |          |     | 田端         |            |                              | 第2・4<br>松岡     | 第1・3・5<br>奥田<br>小西 | 子育て・<br>発達外来<br>(予約制) | 細部             |  |          |  | 山本        | 山本 |          | 木津               |                    |         | 奥村       |       |          | 水      |          |  |  |  |
| 木 |  |     |            | 佐藤<br>細部 |  |                   |  | 小西<br>細部<br>石倉 | 土生 | 第1・3<br>古田 | 奥田       | 上垣内 |            |            | 辻岡                           | 第2・4<br>古田     |                    |                       |                |  |          |  | 山本        |    |          | 内田               |                    |         | 奥村       |       |          | 木      |          |  |  |  |
| 金 |  |     | 畑          | 佐藤       |  |                   |  | 内田<br>細川       | 古田 | 坂口         | 小西<br>藏本 | 田端  | 松本<br>午後のみ |            |                              |                | 特診<br>(予約制)<br>土生  | 予防<br>接種<br>(予約制)     | 佐藤             |  |          |  | 山本        |    |          | 木津<br>第2・4<br>のみ |                    |         | 奥村       | 奥村    |          | 金      |          |  |  |  |
| 土 |  |     |            | 不定期      |  |                   |  | 交 代 診 療        |    |            |          |     |            |            |                              |                |                    |                       |                |  |          |  |           |    |          | 第1・3<br>のみ       |                    |         | 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.239

|    |   |   |    |   |   |
|----|---|---|----|---|---|
| 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 うわー ビリビリ！

- 2 船体が細長い1〜2人乗りのボート。下半身を船の中に入れて足を伸ばし座った状態で漕ぐ
- 5 屋台のこれは鳥賊を丸ごと焼くが、大阪のものは粉もんとして知られている
- 7 「短気は○○○」せっかちな人はよく考えずに行動するので損をすることがある
- 8 宴○、出○、欠○、座○、満○
- 9 飲食店などが料理や商品を購入者に直接届ける配達サービス全般
- 11 ○鑑、○章、○象、○刷
- 12 過去の行動や結果について、後になって残念に思ったり不満に感じる気持ちが消えないこと
- 13 スーパーや空港などでよく見かけるカプセルトイの販売機の俗称

## ヨコのキー

- 1 上流階級、上品な○○○な生活
- 2 日本のキリギリスの仲間としては最大級の昆虫。特に大顎は朱色を帯び非常に目立つ。「カヤ(ススキの別名)に棲むキリギリス」が和名の意。
- 3 「○○○を入れる」刀の刃を焼いて鍛える
- 4 ビスケットに類する洋風干菓子。脂肪分が多い
- 6 この種類にはアルカリ、マンガン、リチウムなどがある
- 8 買値を競い合って商品の売値をおこなう場所
- 10 大麦を発酵させたもので、ビールや水飴の製造に用いる
- 11 栗の実の表面を覆うトゲの部分

## タテのキー

- ◆応募方法◆  
できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号等をご記入のうえ、ハガキ、またはメール・ホームページの投稿フォームを活用してご応募ください。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。
- ◆応募先◆  
また、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。掲載させていただきます。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ご希望される方はその旨をお書き添えください。
- 必切/12月末必着  
●発表/本紙303号  
(2026年3月号)  
●宛先/8ページに掲載

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| う | ち |   | か | ど | ち |
| け | い | ふ |   | よ | き |
| っ | き | み | そ | う |   |
| け |   | え | ら |   | さ |
|   | ば |   | い | ら | ん |
| び | す | と | ろ |   | か |

解答/No.237「うみびらき」

◆当選者発表◆ 健くらパズル No.237の正解は「うみびらき」でした。応募総数43通のうち正解は43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 島本 恵子さん  
和歌山市 浦野 敏さん  
和歌山市 井畑 文男さん  
和歌山市 河内谷 誠さん  
岩出市 安田 稔さん



## 和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり20 ずいうんざん りょうげんじ 第20番 瑞雲山 龍源寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の20番目は、瑞雲山龍源寺です。

天正年間(1573～)東宇治(現在の和歌山市元寺町付近)の地で開かれました。元和年間(1615～)に、紀州藩の城下町整備の一環として元寺町一帯を町衆街にするため、この地域内の寺院とともに別の地に移転しました。龍源寺は現在の地・和歌山市鈴丸丁に移り、当時は庫裏から本堂へはウグイス張りの廊下になっていたそうです。また、籠を3基所持しており、お城へも貸し出したことがあったそうです。

紀州藩初代藩主徳川頼宣寄進の「聖観世音菩薩」や「弁財天」像などの著名な仏像が安置されていたといわれていますが、残念ながら昭和20年の戦火で堂宇と一緒に焼失してしまいました。今の本堂は現代的な建物に替わっていますが、繁華街のなかでも趣のある佇まいを見せています。  
※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。



## 応募方法が増えます

「健くらパズル」への応募と「読者のひろば」への投稿方法が増えます。ハガキに加え、メール、ホームページ上の投稿フォームも活用できるようになりました。

★メール: [kenkura@waseikyo.com](mailto:kenkura@waseikyo.com)

★和歌山中央医療生協ホームページの「健康とくらし」投稿フォームからでもご応募できます。

★QRコードからも利用できます⇒



# ボランティア紹介

## 河西地区

### 健康と暮らし100%を目指して

和歌山中央医療生協の機関紙「健康と暮らし」は、隔月発行で組合員さん宅に配られています。届けているのは、それぞれの地域組合員さんで、手配りのための仕分けから郵送の封筒詰めまで全て担ってくれています。地域によって配達者の人数は異なりますが、全体で800名以上(2025年8月末)の組合員さんにご協力をいただいています。

河西地区では、約160名の組合員さんが「健康と暮らし」の手配りに協力してくれています。そして、配布数約2,500部のうち郵送で届けているのは、何とわずか3世帯分のみです。長年にわたり河西地区がこだわって守り続けてきた「手配り100%」は、今、地域に繋がりや支え合いを生む医療生協の大きな



な力になっています。

河西地区に負けないよう、全地区で健康と暮らしの配達者を募集しています。組合員の皆さん、「近所の健康と暮らし配布手伝います」のご連絡お待ちしております。

## 健康づくり委員会「ステップアップ！すこしお」2022～2025

### ～管理栄養士の寺井さんに「家庭でできる減塩の工夫」をインタビュー～



「病院の食事では、出汁にこだわっています」と寺井さん。病院食は鰯で出汁を取り、美味しい出汁を効かせて調理するそうです。「病院では、辛子・わさび・胡椒・酢など塩分を含んでいない香辛料を使うことが多く、生姜・ニンニクも健康に良いのでよく使います。これからの季節は柚の皮もいいですよ」と教えてくださいました。病院では、お浸しは辛子和えにしたり、鰹節を多めに入れて風味で補い醤油の量を減らしたりするのだと。なるほど、これなら家庭料理でもできそうです。

「家庭で気を付けることは？」と尋ねると、「市販の出汁の素

を使うときには、成分表で塩分をチェックしてください」との答え。商品によってかなり違いがあり、驚くことも多いそうです。市販のお弁当を食べる時は少し付いている佃煮や漬物を残す、ラーメン・うどんの汁は残す(麺に絡まって汁の半分は食べている)、お寿司はわさびを多めにし醤油はシュッと漬けるだけに、水炊きは無塩だがポン酢は意外と塩分が多いので量を考えて等、ちょっとした工夫と我慢で減塩生活ができることも教えて頂きました。

「食品を買う時に成分表を見ること。1日6グラムの塩分量に対して「こんなに摂ってる」という罪悪感が減塩につながります」と、『日頃から意識することの大切さ』を強調されたのが印象的でした。

## 明太チーズいももち

### ★つくった人からひと言

中に入れるものを変えてアレンジできます。揚げ出しやみたらシタレに絡めても美味しいです。おやつ、おつまみ、おかずに色々試してみてください。



※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

### 材料(2人分・8個分)

- じゃがいも…………… 300g
- 片栗粉…………… 20g
- 明太子…………… 30g
- スライスチーズ…… 2枚
- コンソメ…………… 4g
- 揚げ油…………… 分量外

### 〈作り方〉

- ①じゃがいもを串がスッと通るくらいに加熱する(蒸し、茹で、レンジどれでもOK) レンジの場合カットしたじゃがいも1個なら600W 2分程度
- ②熱いうちにボウルにうつし、じゃがいもを潰しながら残りの材料とあわせる チーズはこまかくちぎって入れる
- ③8等分にして丸め、軽く押し付けるようにして平らにする
- ④フライパンに少し多めの油を敷き、きつね色になるまで揚げ焼きにする

〈一人分〉エネルギー / 220 kcal 塩分 / 2.1g



## 編集後記

日本では世界で最も高齢化率の高い国とされている。2025年9月の推計値では、65歳以上の人口は3,619万人で昨年よりは約5万人減ったものの、高齢化率は29.4%に達し、過去最高になったようだ。一方で生まれてくる子どもの数は過去最低で、2024年に生まれた子どもの人数は68万6千人、「合計特殊出生率」は1.15といずれも過去最低となっている。

少子高齢化が進む中で、深刻な課題の一つが労働力人口の減少である。国としての、生産力が低下すれば、国力の衰退にもつながりかねない。

政府は少子化対策として「子ども・子育て支援法等改正法」を成立させて、少子化対策に乗り出した。でも、ちょっと待ってほしい。その財源は、国民の医療保険料に上乗せして徴収するという。それだけでなく、高すぎる国民健康保険料、後期高齢者医療保険料で、国民は苦しんでいる。そこへ、さらに少子化財源を強制的に上乗せするのは、あまりにも安易な財源確保の方法ではないか。国保や高齢者医療保険を払っている低所得者や高齢者の生活をますます圧迫するだけではないだろうか。

税制を変えるというのなら、「1億円の壁」と言われている、高額所得者への課税を是正することや、毎年のように増えていく大企業の内部留保に対して課税を強化するなど、富裕層や大企業から適切に税金を徴収する方法を検討してはどうだろうか。(Y・K)

〒640-8390  
和歌山市有本一三八一四  
和歌山中央医療生協  
「健康と暮らし」  
編集委員会

※パズルの答え、  
ご意見・ご連絡は左記まで。