



## 熊野本宮大社(田辺市)

熊野本宮大社は、全国に4700社以上ある熊野神社の総本宮で、熊野三山(熊野本宮大社・熊野速玉大社・熊野那智大社)の中心的な存在として古くから多くの巡礼者を迎えてきました。かつて社殿があった聖地・大斎原<sup>おおゆのほら</sup>には、日本有数の大きさを誇る鳥居が立ち、遠くからでも確認できるほど圧倒的で荘厳な存在感を放っています。

世界遺産の「熊野古道」とともに、癒やしと蘇りのパワースポットとしても有名で、正月三が日には全国から40万人以上が訪れる和歌山県で一番初詣客が多い神社です。

(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)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。

# 新年あけましておめでとうございます



理事長  
古田 光明

## 新年のごあいさつ

新しい年を迎え、組合員の皆さま、そして地域の皆さまに心より新年のごあいさつを申し上げます。旧年中は、医療生協の活動に温かいご支援とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

私たち医療生協は、「誰もが安心して医療や介護を受けられる地域をつくる」ことをめざして、日々活動してまいりました。診療や介護の現場での努力はもちろん、健康づくりの企画や助け合いのネットワーク、平和を守るための運動など、組合員と職員が力を合わせて進めてきた取り組みは、地域の方々からの信頼を支える大切な土台となっています。昨年建立された憲法九条碑には、地域の皆さんとともに平和の思いを次代へつなきたいという願いが込められています。この碑が、これからも地域に平和のメッセージを静かに伝え続けてくれることを心から期待しています。

昨年の参議院選挙では、消費税減税、裏金問題の徹底追及、企業献金の禁止などが国民の強い願いとして示されました。しかし、選挙後に成立した連立合意では、これらの課題は棚上げにされ、代わりに医療費の4兆円削減、大軍拡、議員定数削減、スパイ防止法の成立など、国民生活とかけ離れた政策の議論が進められています。こうした中で公明党が26

年ぶりに自民党との連立関係を離脱したことは、長年続いた自民党政治の行き詰まりを象徴する出来事と言えるでしょう。

自公・維新の三党が合意した医療費4兆円削減では、OTC類似薬を医療保険から外す方針が示されました。これまで保険で処方を受けられた薬が全額自己負担となれば、去痰剤のカルボシステインは約74倍、痛み止めのロキソプロフェンは約37倍の負担になります。経済的理由で薬を使えない人が発生する可能性があります。それは憲法25条が保障する「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」に反するものです。

物価高騰のなか、医療機関の経営もかつてない危機に直面しています。全国の病院の6割以上は赤字になっています。81の大学病院の経営赤字も総額508億円にのぼり、診療所も4割が赤字と報告されています。医療の崩壊を防ぐためには、物価上昇や人件費を踏まえた診療報酬の引き上げが必要ですが、それにもかかわらず、政府は診療報酬を抑え、病床削減や患者負担増を進めようとしています。

私たちはこれからも、医療・介護・福祉の現場から声を上げ、誰もが安心して暮らせる地域と社会を守るために努力を続けてまいります。平和というのを大切にする医療生協の理念を胸に、組合員の皆さんとともに新しい年を歩み出していきます。

2025年が、皆さまにとって健康で希望に満ちた一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



## おおみや秋まつり

11月1日(土)午後2時からおおみや診療所にて、おおみや秋まつりを開催しました。

ステージでは、地域の青洲太鼓さんによるオープニング演奏でスタート。演奏途中で運悪く小雨が降りだし、なんとか最後まで演奏してもらいましたが、その後一時中断。10分程経ってから再開して、かき踊りやフラダンスなど披露

していたいただきました。

当日は岩出市文化祭と同日であったのが影響したのか、まつり来場者は100人程度と少なかったのが残念でした。それでもまつり終盤に餅まきを行い、まつりに来られた方全員が参加し、歓声を上げながら餅拾いを楽しまれました。

来年はもっと人が集まる楽しい秋まつりを計画していきたいと思います。





## 海南・海草支部

## 第6回「いらっしやい！げんき屋台村へ」



11月30日（日）、海南・海草支部で秋の恒例行事となっている第6回「いらっしやい！げんき屋台村へ」を開催しました。朝から雲一つない快晴で、昼前には半袖で過ごせるほどでした。キッチンカーや福祉用具展示会、バザーなども含め、今年もたくさんの店舗が軒を連ね賑わいました。毎年の常連さんだけでなく、初めて訪れてくれた地域の方々も、農家直送の新鮮な野菜や豊富な総菜・パン・お菓子の販売に大満足してくれました。

「げんき屋台村」は、運営で参加している組合員さんや職員もお客さんと一緒に楽しめる取り組みになっています。今回も当日だけで40名以上の方がボランティアで協力してくださり、最後はみんなの笑顔咲く記念写真撮影で締めくくりました。

## 頭も身体も健康『有本マーじゃん班』好評開催中

みんなで集まり楽しみ合える新企画として、健康「有本マーじゃん班」が2025年10月に結成されました。事前に多くの組合員さんから協力していただき麻雀用具を準備しましたが、初回は予想を超える32名の参加者で牌や卓が足りなくなるほど大盛況でした。2回目以降はさらに用具を追加していますが、それでも卓がすべて埋まり賑やかな班会は続いています。

有本マーじゃん班は未経験者も大歓迎です。経験者だけでなく、初心者にも楽しみながら麻雀を覚えていただける方法も模索しています。班会は、定例で第1・第3金曜日の13:30から生協病院北別館2階多目的ホールにて開催中です。事前申し込み等は不要なので、お気軽にご参加ください。



## 和歌山中央医療生協の職場紹介⑤

## 和歌山生協病院小児科

## 情報共有とチームワークを大切に日々奮闘

2025年9月に小児科が旧こども診療所に移転し、「和歌山生協病院小児科」として新たなスタートを切りました。診療体制は、病児保育「くじらっこ」の利用に合わせ、受付・診療開始が午前8時からと早くなっています。また、診療以外でも小児科として育児での悩みに耳を傾け、子どもたちがより元気に過ごせるよう、交流の場「カンガルーひろば」を開催しています。

私たちは、子どもたちの健康を守り、ご家族にも寄り添っていけるよう情報共有と職種を超えたチームワークを大切に日々奮闘しています。子どもたちの未来を育み、さらに地域から頼られる小児科に進化していけるよう「和歌山生協病院小児科」では取り組みをすすめています。



### 和歌山生協病院小児科併設 病児保育室「くじらっこ」

※ご利用には登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

TEL 073-476-4455

平日（月～金）8:30～17:30

延長保育は18:00まで（土・日・祝・年末年始はお休み）

●対象（①～③の全てにあてはまるお子さま）

①生後6ヵ月～小学校6年生までのお子さま

②和歌山市に住民票があるお子さま

③保護者の就労、疾病などにより、  
家庭での保育・看護が困難なお子さま



●対象となる病気

- 入院を必要としない病気
- 骨折、ケガなどの外傷疾患
- かぜ、下痢など
- 喘息などの慢性疾患
- インフルエンザなどの感染症もOK ※コロナ、水痘、麻疹は不可

●利用料金

- 和歌山市内の方/1日1,000円 半日500円  
※住民税非課税世帯は半額、生活保護世帯は無料（要証明書）
- 和歌山市以外の方（当日空きががあれば利用可能）  
/1日5,000円、半日2,500円
- オプション/延長保育30分200円、昼食代200円

# 長寿万歳

70

にしおか へいはち  
**西岡 平八さん**(84歳)  
にしおか まさこ  
**西岡 政子さん**(81歳)

## 医療生協の活動と 楽しみなグラウンドゴルフで充実の日々

### 出合いは 法律事務所

西岡平八さんは、昭和16年1月和歌山市で生まれました。68歳で退職されるまで法律事務所に勤めていました。西岡政子さんは、昭和19年8月貴志川町で生まれました。当初は平八さんと出会った法律事務所です。勤めていたが、39歳から65歳まで県立桐蔭高校の給品部で働き、高校生からは「売店のおばちゃん」として26年間親しまれてきました。

### 医療生協とは バス旅行がきっかけ

お二人がお仕事をリタイアされてから数年間は、グループで白浜などの和歌山県内をはじめ、東京、沖縄、北陸と九州の各県への旅行と一緒に楽しみました。医療生協との出会いも、政子さんが友人に誘われて南地区のバス旅行に

参加したのがきっかけだったそうです。それから政子さんは、今も続けているシニアエクササイズ「スマイル班」に入り、現在は南地区西支部の運営委員としても活躍されています。

### 支部ニュースや 脳トレの作り手

また平八さんも、法律事務所勤務で培ったパソコンでの資料作成・編集能力を見込まれ、二カ月毎に「健康とくらし」に折り込む支部ニュース「西支部だより」のひとり編集者を長年担ってくれています。さらに平八さんは、老人クラブのサロンでも、参加者に楽しんでもらう脳トレ（難読・新語漢字パズルなど）メニューの作り手として活動されています。

### 二人の楽しみは グラウンドゴルフ

今、お二人が楽しみにしているのはシニアスポーツとして流行の「グラウンドゴルフ」です。毎週火曜日と月2回金曜日のグラウンドゴルフと医療生協の活動参加などで、それぞれ予定がぎっしり詰まった忙しい日々を過ごしているそうです。でも、とても充実しているように見えます。

### 医療生協は 楽しさと学びを 深められるのが魅力

医療生協の活動は、「何も知らずに参加し始めたけど、楽しいから続いているんやろね」と政子さん。平八さんも以前受講した通信教育で『医療福祉生協の日常の活動が憲法に裏打ちされた理念に向って進む先遣隊として日夜着実に歩んでいることがわかった』と教えてくれ、趣味的な活動だ

けでなく、みんなで学びを深められる医療生協の魅力を広く伝え組合員拡大に繋げて欲しいと期待を込めて語ってくれました。

終始控えめでインタビュー中も、これが掲載されるのが恥ずかしいとおっしゃられていましたが、静かな中にも芯があるお二人の誠実で魅力ある人柄は、短い会話からにもじみ出ていました。これから健康に気を付けて、お二人とも多忙な日々を元気に楽しんでください。



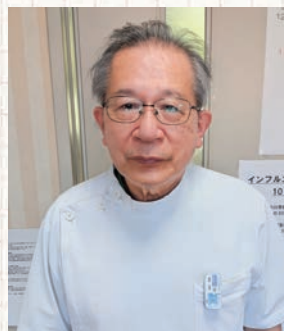
超一流アスリートから  
まなぶもの

共通点は「やわらかさ」と

## 「発達した軸」

今年のアメリカ大リーグでドジャースがワールドシリーズ連覇を果たし、大谷翔平・山本由伸・佐々木朗希の日本人トリオの活躍が注目を集めました。中でも山本由伸は、第2戦4安打1失点で完投勝利をし、第6戦では先発し6回5安打1失点で2勝目をあげ、さらに翌日第7戦9回裏同点一死一・二塁の場面で登板して延長11回を投げ切り3勝目をあげ、シリーズMVPを受賞しました。

その彼もプロ入り直後の頃は慢性の肘の張りがあったて、1試合投げただけで数日間投げられない状態でした。高卒一年目の4月に矢田修トレーナーと出会い、彼の指導の下トレーニング



おおみや診療所  
奥村 明春 医師

を重ね、178cmと大リーグでも小柄な体格ながら中0日でも投げることが出来るようになったのです。どのようなトレーニングをしていたのか気になるところですが、スポーツ界では常識のウエイト（ダンベルやバーベルなどを使う）トレーニングを一切していないことは確かです。言い換えれば、ウエイトトレーニングをしなくても驚異的なパフォーマンスを見せることができるということでしょう。

その力を抜き切ってゆるゆるに、なっている身体を絶妙のバランスで立たせておくことができ、ひとたび動けばとんでもなくすぐれたパフォーマンスを発揮できるのです。そして精神も緊張を余儀なくされる場面でも自由闊達に働かせることができます。



こういった能力は、私達一般人に縁のない話でしょうか。超一流アスリートが持っているほどの筋力は当然必要ありませんが、私たちがなりの身体資源を効率よく十分に使えば、生活が豊かなものになり、病气やけがもしにくくなり、若々しく健康も増進されると考えられます。

また彼らが見せる「ゆるみ、冷静さ、集中力」それでいて「礼儀正しく凛とした態度」といった「人間力」ともいえる精神力は、皆が望むものではないでしょうか。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

## 高校生11名に模擬面接を開催

11月15日(土)生協病院にて医学部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。今回、橋本3名、田辺3名、桐蔭3名、日高1名、向陽1名、計11名の

参加があり、何と全員が高校生医師体験参加経験者でした。グループを二手に分け面接練習と医学生との交流「医学生タイム」を同時進行で進め、前後半入れ替わって行う形式としました。

参加した高校生からは、「面接練習、医学生タイムのどちらもとてもいい経験になった。今回の経験を糧に医学部に



入れるよう一層努力したいと思えた」、「受験だけでなくその先の将来にも繋がっていくようなことを考えることが出来た」との感想がありました。今回、参加してくれた高校生の皆さんにとって素晴らしい春がくることを願っています。



# 読者のひろば

## シヨックな骨密度

実年齢より、骨密度は20歳近く年を取っている事が、おみや診療所の秋祭りの骨密度検査でわかりシヨックー翌日からカルシウム摂取に努めております。秋祭りに携わってくださった方々、お疲れさまでした。

岩出市（ペンネーム）まろん

## パズルで頭の回転を



なるべく頭の回転をと、このパズルをいつも楽しみにしています。これからもよろしく。

有田郡 石川 幸子

## 見入ってしまった表紙のコスモス



表紙のコスモス（2025年11月号）の美しい

と。ずっと見入ってしまいました。昔はコスモスはこんなに豪華な咲き方ではありませんでした。幼い頃の少し淋しい思い出がよみがえります。

和歌山市 川口 洋子



## 母への熱心なリハビリで今では散歩も

生協病院さんでは、以前母が脳梗塞で入院した後のリハビリでお世話になりました。入院中、1日3回、熱心にリハビリして頂き有難うございました。あのひどい状態からよくここまで元気になったねと皆によく言われます。今では家で大体は自分の事が出来、歩いてお散歩もしています。

## 今回はじめてのメール応募にチャレンジ



健康とくらしは、いつも母の参加出来そうなイベントがないかと思いつながら見させて頂いております。

和歌山市（ペンネーム）のろ

以前、葉書で何度か応募させていただきました。今回、初めてメール応募にチャレンジしました。葉書で応募出来るのも嬉しいですが、葉書の手持ちを切らせている時など、メール応募出来ると皆さん嬉しいし助かると思いました。

和歌山市（ペンネーム）よっこさん



## 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  
発熱外来の受付/午前9:00～11:30  
小児科診療/午前8:00～11:00  
/午後 予約制  
/夜診4:00～6:30

### 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5:00～7:00  
診療開始/午前9:00～ 夜診5:00～  
整形外科の診療開始/午前9:00～ 午後1:00～  
皮膚科の受付/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/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/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/午前9:00～  
夜診5:00～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 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  | 火 | 水      | 木  | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---------|--------|-----|--------------|----|----|--------------|----|------|----|----|----|----------|-----|----------|----------|----------|-----------|----|---|--------|----|---|---|
|   |   |   |   |   |   | 午前      | 午後     | 小児科 |              |    | 午前 | 午後           | 夜診 | 午前   |    |    | 午後 | 夜診       | 午前  | 午後       | 午前       | 午後       | 午前        | 午後 |   |        |    |   |   |
|   |   |   |   |   |   | 予約診     | 土生(第4) | 佐藤  | アレルギー特診(予約制) | 佐藤 |    |              |    | 新患   | 細部 | 小西 | 蔵本 | 福島       | 田端  | 平井(午前のみ) | 稲田(第4)堀畑 | 三谷       | 小西        | 山本 |   | 木津     | 奥村 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |         |        |     |              |    |    |              |    | 出口   | 小西 | 古田 | 三谷 |          | 上垣内 | 久保(午後のみ) |          | 坂口       | 土生        | 山本 |   | 木津     | 奥村 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |         |        |     |              |    |    |              |    | 小西   | 細部 | 平本 |    |          |     |          |          | 松岡       | 土生        | 山本 |   | 木津     | 奥村 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |         |        |     |              |    |    |              |    | 小西   | 細部 | 石倉 | 内田 | 出口       | 田端  |          |          | (第2・4)松岡 | 小西        | 山本 |   | 木津     | 奥村 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |         |        |     |              |    |    |              |    | 小西   | 細部 | 小形 | 土生 | (第1・3)古田 | 上垣内 |          | 辻岡       | (第2・4)古田 |           | 山本 |   | 内田     | 奥村 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |         |        |     |              |    |    |              |    | 内田   | 細川 | 古田 | 坂口 | 小西       | 田端  |          |          |          | 特診(予約制)土生 | 山本 |   | 木津     | 奥村 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |         |        |     |              |    |    |              |    | 交代診療 |    |    |    |          |     |          |          |          |           |    |   | 第1・3のみ | 奥村 |   |   |

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.240

|    |    |   |   |    |    |
|----|----|---|---|----|----|
| 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 重い石とブラシが必要

- 1 油彩の材料で、顔料をテレピン油などで希釈して使用する
- 2 東北(主に会津)地方で「牛」のことをこう呼ぶ
- 3 鯉から作られ、荒節と本枯節の2種類ある。だしの材料や料理に添えて食する
- 4 西洋リンゴが輸入される前まで日本で栽培されていた中国原産のリンゴ
- 5 「二本の矢」で息子たちに力を合わせるこの大切さを説いた戦国武将
- 6 大晦日につきましたか? 音(ね)を聞きましたか?
- 7 地中に埋められた通信・送電線など

## ヨコのキー

- 1 つきたての餅に黄な粉と砂糖をまぶした菓子
- 2 素朴で、作法や趣味を身につけていないこと
- 3 木の枝の伸び具合や形、その様子を指す
- 4 ねずみの兄弟、青い服の「ぐり」と赤い服の「○○」が主人公のこのも向け絵本
- 5 徳川御三家とは、紀州家、水戸家、あとは…
- 6 株式会社資本金調達や合併などの目的で新たに発行する株式のこと
- 7 ぐずぐずと文句や不平を言い続けること
- 8 昆虫がさなぎから成虫になること

## 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。
- 発表/2月末必着  
● 発表/本紙304号  
(2026年5月号)
- 宛先/8ページに掲載

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| な | し | ぱ | せ | り |
| こ | お | ふ | ら | い |
| み | ど | う | ろ | ご |
| ん | き | つ | あ | め |
| か | え | り | み | ち |

解答/No.238「めろんぱん」

- 和歌山市 朝日 俊亮さん  
和歌山市 岡田 廣子さん  
和歌山市 片木 紗季さん  
和歌山市 松田あつ子さん  
和歌山市 宗 充男さん

※21番目のお寺より紹介掲載を抑えたいとの申し出がありました。



## 和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり21 第22番 清涼山 慈光園福院

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の22番目は、清涼山慈光園福院です。慈光寺と園福院が合併して慈光園福院ができました。

慈光寺は、元は下和佐にあり観音寺として繁栄していましたが、元弘・建武の兵火で一時廃退。寛文年間(1661～72)高野山の快円阿闍梨が再興して、慈光寺に改め、紀州徳川家の祈禱寺となりました。現在の慈光園福院のご本尊はこの時の慈光寺のご本尊です。

園福院は、元和年間(1615～23)紀州藩国家老の水野氏が、近江の国から招き入れた長善阿闍梨によって新通りに創建されました。その後、享保13年(1728)に現在地に移ります。

明治時代の廃仏毀釈で慈光寺は荒廃。園福院は昭和20年の戦災で全焼。どちらも存続が難しくなっていました。そこで、当時の住職が両方のお寺を兼任していたので、昭和27年二つのお寺が合併して慈光園福院となりました。

※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 バスツアー



東中地区(大阪アクアライナー)



海南・海草支部 (雑賀崎漁港市場)



南地区(近江八幡)

## 恒例 広瀬支部主催のヘルスアップ応援企画調理実習

事前学習

今年は生協病院の管理栄養士さん2名(中井さん・倉地さん)を含む21名で調理実習を行いました。

まずは、お馴染みになった中井さんに認知症予防のミニ学習をして頂き、本日のレシピのポイントを教えていただきました。

最近ではバランスの良い食事の合言葉、「まごわやさしい」の後に「よ」がつくそうです。これらは豆類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜、魚介類、しいたけ(きのこ類)、いも類、ヨーグルト(乳製品)のことです。その一つ一つにどのような体に良い作用があるかを説明していただきました。私が新鮮だったのは「わ」(海藻類)です。利尿作用があり塩分排出に役立つので、高血圧予防になるそうです。

もう一つの合言葉は「さあにぎやかに



準備

いただく」で、魚、油(大さじ1くらい)、肉(赤身)、牛乳、野菜、海藻類、いも類、卵、大豆、果物のことです。

特定の物だけを沢山食べるのではなく、これらをバランスよく摂取することで認知症を予防します。そして、認知症になると甘いものが食べたくなるというお話もありました。物忘れだけでなく、そういった嗜好の変化も、認知症に気づくサインとなるそうです。

参加者から「青菜は茹でるより、レンジの方が栄養とれるの?」「レンジの時はラップしますか?」等の質問が出ました。茹でるという調理法は沢山の野菜を摂取するのに向いています。しかしビタミン類が半減するそうで、湯気が逃げないように蓋をしてレンジで調理するのが良いとのことでした。

調理実習は、皆さん手際よく分担され、スムーズに食卓に着くことができました。レシピは、前年のすこしおレシピコンテストの入賞作品を先生がアレンジしたもので、カレーのピカタ、ブロッコリーとひじきの白和え、ポテトサラダ、青菜となめたけの煮浸しを作りました。

香草や香辛料を効かせ、食感を工夫しているため、どの品も物足りなさを感じません。特にピカタが美味しかったです。ナツメグを入れた卵に大葉のあら刻みを混ぜた衣をつけ、バジルで風味付けした角切りトマトのソースをかけました。皆さん、ご馳走でお腹いっぱいになり、にっこり大満足!教えてもらった工夫を取り入れて、普段から認知症予防と減塩に取り組んでいこうと思いました。



調理



完成

## 大根の柚子マヨ和え

## ★つくった人からひと言

ゆずのさっぱりした風味がいいアクセントになっています。

ゆずがお好きな方は果汁をお好みで調整してみてください。



※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

## 材料(3人分)

- 大根…………… 150g
- にんじん…………… 50g
- ツナ缶…………… 1個
- ゆず皮…………… 2g
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- ゆず果汁…………… 小さじ1
- 塩…………… 3つまみ

## 〈作り方〉

- ① 大根、にんじんは皮をむき千切りにする。千切りにしたあと塩3つまみで塩もみし5分程度おいておく。
- ② ゆずの皮をよく洗い千切りにする。ツナ缶の油をきっておく。
- ③ 塩もみした①をよく絞り、②とマヨネーズとゆず果汁で和えて完成。

〈3人分〉エネルギー / 453 kcal 塩分 / 2.6g



## 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。  
または、QRコードで。

では2026年の丙午はどんな年になるでしょうか? 現代社会では多様性や個性が尊重される時代であり、丙午はむしろ「強さ」や「情熱」を象徴する年として捉えられそうです。しかし、迷信を信じてしまふ人心は半世紀以上経ってもそう変わらず、現在ではフェイクニュースが人々を右往左往させているように感じます。2008年の丙午に「2026年に広まったフェイクニュースをみんなが信じた結果、日本社会がおかしくなった」なんて言われないよう、見識を磨き、情報リテラシーの向上を国民全体で図らなければ!

(N)