



串柿の里 四郷 (かつらぎ町)

かつらぎ町は、柿や桃、ぶどう、いちご、梨などが一年中栽培されているフルーツ王国です。なかでも四郷(広口・滝・東谷・平)地区は400年前から串柿の特産地として長い歴史と伝統を育んできました。

串柿は主に西日本のお正月の縁起物として、鏡餅の飾りに利用されています。1本の竹串に10個の干し柿をさしたもので、三種の神器の一つである「天叢雲剣＝草薙剣」に見立てているそうです。

四郷は串柿の生産高日本一で、柿をすだれ状に組み立て家々の軒先や干場に吊るしている様子は、玉のれんのようで晩秋の風物詩となっています。

写真 / 北原 義一 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。



学びを活力に「強化月間」の成功を

第36回地域組合員・職員活動交流集会

9月21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36回地域組合員・職員活動交流集会が開催され、各地区から地域組合員と職員あわせて179名が参加しました。

古田理事長の開会あいさつ後、「社会保障をめぐる情勢と新自由主義改革の転換の必要性」と題して、岡崎祐司教授(佛教大学社会福祉学部)にご講演いただきました。現在進められている大軍拡や社会保障改革の本質を様々な視点から問題提起され、後半は私たちにも身近な地域づくりについてお話しいただきました。たくさんの資料をもとにした講演内容でしたが「難しかったけど、本当に勉強になって良かった」と好評でした。

講演後は、井戸介護部長から新施設「和歌山生協病院サテライトありもと」に入るサービス付き高齢者向け住宅(生協ありもと)の概要と募集要項についての説明があり、その後昼食休憩に入りました。

午後からは、森岡専務より10月からはじまる生協強化月間の方針と行動提起があり、最後は各地区・職場から月間に向けた決意や活動報告がありました。各報告の主な内容は『新施設への移転と事業推進について』(松寿苑)、『生協病院の近隣で起こった自宅で亡くなっていた事例の報告と私たちに出来ること』(生協病院看護部)、『生協強化月間に向けた東中地区のとりのくみ』(東中地区)、『医療福祉生協の通信教育受講と学び合い』(河西地区)、『地域と繋がるおみやカフェと初めての夏まつり開催』(那賀地区)、『多彩に広がり続ける各支部の活動』(南地区)、『これまでの取り組みと月間への意気込み、そして20年連続仲間増やし目標達成に向けて』(海南・海草地区)でした。

今年の地域組合員・職員活動交流集会では、今後の事業活動と地域組合員活動の糧となる学習交流が出来ました。



伝えよう 戦争体験

前回（第294号）からつづく、土橋重治さんの和歌山空襲体験記の後半を掲載しています。

空襲は和歌山市街に移って、対岸を空まで赤く染めた。「自分達の家の焼失はまぬがれた」と喜んだのは束の間だった。朝方急に風向きが変わって隣家の火が私の家の生垣に移り、アッという間に、門長屋、水屋、母屋、別棟家屋と燃え広がっていった。

姉は「ミシンがミシンが」と泣き叫ぶ。天王寺師範学校に通っていた兄が、「帽子がなかったら学校に行けない」と燃えしきる家の中へ飛び込んで行った。帽子を取って戻る時に、目についたミシンをかついで1メートルの段差を飛び降りて駆けて来た。

火事場の馬鹿力とはまさにこの事だろう。結局、焼け残ったのは帽子、ミシン、そして庭に埋めておいた上等の食器だけだった。食器は今も日常、子ども達にも因果を含めて大切に使っている。

ちなみに、この時の人口20万人の和歌山市の被災状況は、昭和31年和歌山市刊行の「和歌山市戦災史」によると死者1416人、行方不明者109人、重傷者1604人、軽傷者3071人、全半壊家屋2561戸とある。

私が空襲を受けた時の6歳という年齢は、戦中、戦災、戦後のことを自らの視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚の五感で記憶している最年少ではないかと思う。

和歌山大空襲の語り部が年々減り、

年とともに風化していくのを痛恨の思いで見るとき、空襲体験者として、何かむなしい思いにとらわれる。

あの日の音も、色も、臭いまでもが、今も私の耳目から離れない。時々夢も見る。

米は直径1メートル、高さ2メートルのブリキ製の缶に入れ、更に「鼠入らず」という家の土間に作った特別な倉庫に保管していた。少しでも焼け残っていないかかき出すと、真っ黒に焦げた米の炭が出て来た。炊き上がった白米の芳しい臭いと裏腹に、ツンと鼻をつくきなくさい焦げ付いた臭いと、父と兄との「あかなあ」という溜息を聞いた。

私達家族に降り注いだ大災難は、このあと1人ひとりの人生に大きく舵を切ることになる。

母の実家は、二ヶ村紀ノ川上流の直川村にある。焼け出された直後の当座の生活の場は、直川の蔵だった。私は毎日焼け跡の片付けをする家族のところに行った。

母と姉は焼け跡に茫然として立ちすくみ、「あそこに〇〇があった」「ここに××を置いていた」、父は「シンガポールで買った金縁眼鏡は…」と割れた焼けただれた瓦礫を取り除きながら探す。

6歳の私は「片付けの邪魔になる」と一人直川に帰された。真夏のジリジリと太陽が照りつける午後だった。一里（4キロ）ある道程は子どもの足では難儀である。堤防の砂利道は焼けついていて素足では歩けない。道の端の草の上を、なるべく厚く生えた雑草めがけ

て、飛び飛び歩いて帰った。

直川の家には叔父だけが居た。「重治、お前素足か」「草履作っちゃら」と物置から藁の束をかかえて持って来て縁側の下、庭の西隅に座った。藁に水をかけて木づちでツントン、ツントンと打つ。細縄をシュシュとなう。それを両足指にかけ、右手で藁をさす。左手指でググッと手前に引いて網目を締める。私は叔父のその手際のよい仕事振りをしゃがみこんでじっと見ていた。鼻緒に白い布を巻いてくれた。最後にツチノコでツントンとたたいて形を整え「これ履け」と差し出してくれた。

うれしくて、うれしくて涙が出た。フワーとした何とも言えない、あったかい、得も言われぬ感触が足裏に伝わって来た。広い庭を二、三周歩いてみた。今もあの白い鼻緒が目染み入って離れない。

その叔父の法事が直川の母の実家であった。家、屋敷は昔と全く変わっていない。日当たりのよい庭のあの時の場所にしゃがんでみた。夏の終わりで、働き蟻が行列を作ってせっせと冬のための食糧を巣に運んでいた。「重治、重治」という草履を作ってくれた篤彦おじさんの優しい声が聞こえたような気がした。



土橋 重治さん

和歌山市立博物館で戦争体験談や戦災資料展示



80年前の戦禍で苦労や悲惨な経験をした語り部の方が年々少なくなっていく中、「過去の戦争の記憶を風化させてはいけない」との想いから、今回組合員の土橋重治さんは「和歌山大空襲」の過去の体験記の連載を引き受けてくれました。健康とくらしでは戦争を知らない世代に、平和の尊さや命の重さについて考



える機会として、今後も貴重な戦争体験の掲載を検討していきます。

また、和歌山市立博物館には、土橋さんの戦争体験談や多くの戦災資料が残されており、展示会（期間限定）だ



けでなく常設展示されているものもあります。次の時代に平和な社会を引き継いでいくうえでも、あらためて過去の「戦争の記憶」に触れてみてはどうでしょうか。

出会い ふれあい 支え合い ひろば



第41回生協まつり



10月6日（日）第41回 生協まつりが和歌山城砂の丸広場で開催されました。医療生協は健康チェックコーナーや福引コーナーを担当し、模擬店も南地区が「バザー」、河西地区が「飲み物」販売、海南・海草地区が「柿の葉寿司」等の販売で参加しました。

こども太鼓で始まったステージ企画の最後は、人気歌手の徳永ゆうきさんによるトークと歌唱で盛り上がりました。

各生協の組合員・職員の協力で、今年の生協まつりの来場者数は52,000人と大盛況でした。



2024年度 第7回 シニア講座スタート

今年も、10月から12月までの3カ月間、6回シリーズで「シニア講座」を開催。

テーマは「災害」「消費税問題」とくらしの問題も今年度のコンセプトに。介護の問題では「生協10の基本ケア」「生協ありもと見学ツアー」も。

また、フレイル予防では、昨年に続いて「続・ドコトレ!」。最終講座は古田理事長の「冬のヒートショック」です。スタート時点での、全体の申し込みは62名と控えめですが、興味のあるテーマの講座は、事前に申し込んでいただけたら、参加OKです。



海南・海草支部 見学ツアー&強化月間スタート集会を開催

海南・海草支部は、10月12日（土）「2024年度 強化月間スタート集会」を開催。

10時に海南げんきの駐車場に39名が集合し、8台の車に分乗、2チームに分けて「生協ありもと」（建設中）と「サ高住にじ」、げんき近隣の施設も見学をしました。

その後、海南市住民センターで昼食、午後から月間スタート集会を開きました。集会では、ケアプランセンターげんきの森本ケアマネから『施設利用について』の説明、久保



田副理事長からは『海南での今後の事業活動、組合員活動について』、八畑支部長からは『仲間増やし・出資金増資』を参加者の皆さんに広く呼び掛け、20年連続仲間増やし目標達成を目指して頑張ろうと締めくくりました。

このとりくみでは、「被災地での復興はまだまだ手つかず」と能登半島地震災害支援募金を訴え、皆さんの協力で16,272円が集まりました。

今回の海南・海草支部強化月間スタート集会は、「見学ツアー」を主に、たくさんの組合員も参加し、ご自分の「近い将来の生活像」をイメージできたとりくみでした。





奥田 百合 医師

和歌山出身で

医師5年目

総合診療科・家庭医専門研修プログラム専攻医3年、医師5年目の奥田百合と申します。大阪で6年間大学時代を過ごし、出身地である和歌山に帰ってきました。最近ヒラタクワガタのオスメスを飼い始め、夫とともに和まされています。

毎年の健康診断を

今回は予防医学のお話をしたいと思えます。当院は小児から高齢者まで幅広く診療しています。小児期は保育園や学校で健康診断を受け、親の管理のもと予防接種をしますが、青年期以降は自分の体は自分で管理する必要があります。毎年健康診断は受けていますでしょうか？職場の健康診断がない方、専業主婦の方、仕事に就いて

いない・退職された方は特に健康診断を忘れず、ご自身の体の状態をチェックするようにしましょう。

青年期

ライフステージごとに健康問題の特徴があります。青年期は壮年期は喫煙や不適切なアルコール摂取、性感染症、うつ病などが挙げられます。禁煙は「重要かつ優先度が高い健康課題」です。禁煙外来を利用することで楽に、より確実に・費用もあまりかからず禁煙できます。酒は百薬の長と言われますが、アルコールは少量でも心血管疾患リスクが上がることで報告されました。まずは節酒を行いましょう。梅毒の患者は和歌山でも急増しています。性感染症予防のために避妊器具を使用し、女性は生理の問題があれば早期に婦人科を受診し、子宮頸がん検診を忘れず、妊娠希望があれば葉酸の摂取を行いましょ。

壮年期

壮年期は高齢期は禁煙、節酒に加え、生活習慣病の予防、肺がん、胃がん、大腸がん検診、男性は前立腺がん・女性は乳がん検診・骨粗鬆症の検査を行いましょ。

域で行われている体操教室や運動サークルに参加することで、転倒予防となり、社会や人とのつながりができ、心身の健康につながります。毎年のインフルエンザワクチンと、50歳からは带状疱疹ワクチン、65歳からは肺炎球菌ワクチンを受けましょ。66歳になると助成がありません。65歳時に打つようにしましょ。HPVワクチンのキャッチアップは2025年3月で公費負担が終了します。対象となる方は早めに医療機関を受診しましょ。歯科検診も定期的に行いましょ。

積極的な受診の選択を

病気になる不利益は病気になるたびに初めて認識されます。そのため、検診を受ける時点での利益は小さく、逆に仕事を休む、痛い思いをする、お金がかかるなどの不利益や損失ばかりが大きいく認識されてしまいましょ。受診しない・したくないという意思を尊重しつつも、どうすれば人々が積極的に受診を選択するようになるのか、まだまだ模索中です。

「予防」で皆様がより長生きし、より健康で・より良い暮らしを送れますよこー！

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

新たに奨学生が誕生！

この度、和歌山民医連に新たに奨学生が誕生しました。佐賀大4年生の学生さんで笑顔がとても印象的です。2月9日にオンラインにて実習前談

そして7月に入り学生さんから和歌山民医連の奨学生になることを決意したとの連絡があり、2度目の生協病院での実習、奨学生採用面接を経て奨学生誕生の運びとなりました。民医連医療への理解、共感のある学生さんを迎え入れることが出来、嬉しく思います。皆様、温かく見守ってください。



を行ったのが初接点。当時、3年生だった学生さんはそれまで外実習を行ったことがなかったそうですが、後期研修医の先生の「低学年でも出来る実習はあるよ」とのアドバイスがあり、2月20日に生協病院にて実習。その後も企画に積極的に参加するなど私たちの医療や介護活動への理解を深めてくれました。

健くらパズル 懸賞付 No.233

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 晩秋から初冬にかけて降る通り雨

ヨコのキー

- 購入すること、買って仕入れること
- よ〇〇の高知のはりまや橋で
- 落ち物をした場合〇〇〇物届を出す
- 刃物の刃の長さを示す言葉
- 軍備を増強し他国より軍事面で優位に立とうとすること。↓軍縮
- 読みさしの本にはさみず
- 料理の豊かな味わい。「今日のカレー、〇〇が足りないな」
- 合唱における女性の低い声部

タテのキー

- 古いものから新しいものへと移行行く途中。〇〇期
- 植物の葉に白や黄色などの斑点やすじのできたもの
- 物事に熱心でなかつたりあつさりしていること
- 物の表面が部分的に出ていること。↓凹
- 菓子や海苔などの袋に入っている乾燥剤
- 洋東に反し日本の栗の別名
- 東北地方などで衣類の補強や保温を目的に布を重ねて刺し縫いする伝統手芸
- 内に深く入ったところ。〇〇日光、〇〇能登、〇〇伊豆

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/12月末必着
●発表/本紙297号(2025年3月号)
●宛先/8ページに掲載

さ	と	が	え	り	
し	お		も	る	は
	り	ふ	じ	ん	
て	あ	し		か	ど
あ	め	ん	ぼ		い
て		び		そ	つ

解答/No.231「ぼんおどり」

〈当選者発表〉健くらパズル No.231の正解は「ぼんおどり」でした。応募総数60通のうち正解は58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 加藤ひろ子さん
橋本市 佐々木磐夫さん
和歌山市 岡田 和夫さん
和歌山市 浜中 良宏さん
紀の川市 畑 敦子さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑭ 第14番 廣瀬山 大立寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の14番目は、廣瀬山大立寺です。

文禄年間(1592-1596)の開基とされます。一時途絶えましたが、慶長9年(1604)に圓如上人が再建します。徳川吉宗の母方の祖母である冷香院の墓のほか、吉宗の母浄円院と紀州藩第10代藩主徳川治宝の息女霊応院などの位牌所として尊牌を安置しています。

当寺の山門は、羽柴秀吉の紀州征伐の際に水攻めにより落城した太田城の大門を移し山門としていた吹屋町の功德寺が廃寺になったため、昭和26年に同寺から移築されました。この山門は、和歌山市指定文化財に指定されています。

※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。



雨天決行

海南・海草支部

第5回 いらっしゃい! げんき屋台村へ!

日時: 2024年12月1日(日) 10:00 ~ 13:00

場所: 海南げんき駐車場(海南市沖野々394-3)

安くて新鮮な野菜や果物が盛りだくさん!!
焼きそば、柿の葉寿司などの加工食品、美味しいパン屋さん、キッチンカー、コーヒーコーナーや沖縄物産店、キッズも楽しめる輪投げも! イートスペースもあります!!

ボランティア紹介

賑わった 那賀地区 平和夏まつり&おおみやカフェ



8月24日、おおみや診療所敷地内にて平和夏まつり&おおみやカフェを開催しました。

那賀地区で夏に「まつり」を開催するのははじめてのこと。2か月に1回開催しているカフェと合わせて、地域の組合員さんや子どもさんに楽しんでもらおうということで開催に至りました。

当日は100名ほどの地域の方がつめかけ賑わいました。カフェスペースでは、コー

ヒー等のドリンクを販売、屋外ではスーパーボールすくいやわた菓子、かき氷などのお店5店舗を出店。それぞれの店舗では、岩出・打田・貴志川支部の組合員さんにお手伝いいただきました。コロナ禍により長らく休止していた「まつり」が職員と組合員さんの協力で再開することができ、おおみや診療所、組合員、地域の方々をつなぐとりくみとなりました。

健康づくり委員会「ステップアップ!すこしお」2022～2025 ～東中地区でも尿チェック実施班が続々～

「コロナ前のように、またちゃんとやろう」との組合員さんの声にこたえて、久しぶりに尿塩分チェックをした中支部。本町・城北支部の健康体操班では「年3回の健康チェック実施」を決めました。宮支



部でも実施し「納豆は身体にいいが、付属の出汁や辛子は塩分量が多いから気を付けて」等、食生活を見直す話も出ました。

河北支部では「まず運営委員会でやってみよう」と尿チェック体験。試験紙の変化を見て、「生野菜は何も掛けずに食べているのがいいのかも」「母が塩分や刺激物を摂りすぎないようにと薄味だった。おふくろの味が染み込んでいるのかも」と4g以下の方々。10gという驚きの結果に「頂

き物の塩昆布やお漬物を毎食食べていた。贅沢な物は味が濃いのかな」「この数値は励み。口養生して数値が下がるように頑張る」と声が上がりました。尿チェックでは塩分だけでは無く、スクリーニング検査もしています。「野菜中心で大丈夫と思っていただけ、タンパク質が足りないみたい」「若い人並みに肉食べなきゃ」と、食べ物や運動の話にまで広がり、毎月健康チェックする班を立ち上げようということになりました。

8月末の全地区班会報告では、尿チェック実施班はまだ14%しかありません。簡単にできて、健康状態について知ることのできる尿チェック。是非とりくんでください。

しょうが香る濃厚担々麺



★つくった人からひと言

生しょうがと生にんにくで香りが楽しめます。豆板醤との組み合わせで身体を温める作用。これからの冷える季節にぴったり!辛味が好きな方は豆板醤を多めにしてみてくださいね。



材料(2人分)

- 中華麺…………… 2玉
- チンゲン菜……… 2株
- 豚ひき肉………… 100g
- サラダ油………… 大さじ1
- 長ねぎ…………… 10cm
- しょうが(みじん切り)…小さじ2
- にんにく(みじん切り)…小さじ2
- 無調整豆乳…2カップ(400ml)
- 白すり胡麻…………… 大さじ4

- 鶏ガラスープの素… 小さじ3
- 水…………… 2カップ(400ml)
- 白みそ…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 豆板醤…………… 小さじ1

〈作り方〉

- ① 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② Bの調味料を事前に合わせておく。
- ③ チンゲン菜は長さを半分に切り、根本の部分は縦に4等分に切り別鍋で茹でておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉を少し焦げるまでカリッと炒める。
- ⑤ ③にAの具材を加え、香りが出るまで炒めたらBの調味料・無調整豆乳・白すり胡麻を順に加えて、ひと煮立たせる。
- ⑥ 中華麺は熱湯で茹で、湯をきる。麺を器に入れ⑤を注ぎ、茹でたチンゲン菜を盛り付ける。

〈一人分〉エネルギー/319kcal たんぱく質/37g 塩分/4.2g

生協の組合員か?笑 (丁)

日本の100歳以上の高齢者が過去最多の9万5119人に。54年連続で増加。昨年から2980人増えた。ちなみに9万5119人の88%は女性。女性の最高齢は兵庫県芦屋市の116歳(明治41年5月生まれ)、男性は静岡県磐田市の110歳(大正3年3月生まれ) この調査を始めた1963年は100歳以上が153人、1981年に千人を突破、1998年には1万人を超えたそう。そして今年は3年ぶりに平均寿命が伸びた。コロナによる死亡数が減ったことが影響していると。ネットニュースを見ながらこの編集後記を書いているが、そのネット記事の締めくくりがこうだ。厚労省担当者は「高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう、医療や介護などの社会保障施策の充実に勤めたい」と…。この担当者は医療

編集後記

〒640-8390 和歌山市有本一三八―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。