

2025年1月

第296

〈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 ……23,352人
- 出資金…1,209,154,302円
- 一人平均 ……51,779円
出 資 額

2024年11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-iryoseikyoo.com/> 編集 ● 機関紙委員会

謹賀新年



橋杭岩と日の出(串本町)

串本町の「橋杭岩」は、和歌山県にある国の名勝・天然記念物の中で最も有名な観光地の一つです。大小約40の巨岩が850mにわたり一直線に並ぶダイナミックな姿は、訪れた者を圧倒します。季節や時間帯ごとにさまざまな美しさを見せてくれる橋杭岩。特に朝日と重なる光景は幻想的で「日本の朝日百選」にも選ばれています。

新年を迎えるにあたり、和歌山が誇る絶景の日の出を組合員の皆さんにお届けします。

写真提供／(公社)和歌山県観光連盟 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、それぞれの事業所が、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

昨年は、老健施設「松寿苑」とサービス付き高齢者向け住宅「生協ありもと」が無事に完成しました。建設にあたり、多くの組合員の皆さまから出資金のご協力をいただき、心より感謝申し上げます。私たちは、皆さまがいつでも自分らしく、居心地の良い生活を送れるよう、全力でサポートしてまいります。「生協ありもと」には、憲法9条碑を設置することを決めました。これは、憲法9条を守り、戦争に反対し、平和な日本を守る決意の証です。

さて、昨年は医療・介護業界にとって大変厳しい状況となりました。診療報酬や介護報酬の実質的な引き下げにより、多くの医療機関や介護施設が赤字に陥りました。物価高騰により国民生活が苦しい状況にありますが、医療・介護施設も例外ではありません。医療材料費や食材の高騰に対する公的資金の補填がなく、経営は大きな打撃を受けています。例えば、昨年1月から8月までの「老人福祉・介護事業」の倒産件数は114件上り、介護保険制度が施行された2000年以来、過去最多となりました。特に、訪問介護事業者の倒産が最も多く、その主な原因は介護報酬の引き下げです。要介護Ⅰ・Ⅱの高齢者が自宅ヘルパーサービスを受けながら生活している状況下で、地域によっては訪問介護サービスが提供されていない地域もあります。これは、要介護高齢者にとって死活問題です。また、介護しながら働く人は364万人を超え、年間10万人以上が介護離職を余儀なくされています。国民の間には、社会保障への不安や、人権が軽視されている日本社会への懸念が広がっています。これは、社会保障費を「高

コスト」と捉え、市場原理や自己負担増を押し進めてきたことに起因します。一方で、今年の軍事予算の概算要求は8.54兆円に膨れ上がっています。軍事予算の増額は、子育て支援や暮らしの予算と矛盾し、命を守る支援策とは真逆の政策です。軍拡財源の確保を優先し、社会保障を犠牲にする政治が続いています。

昨年の総選挙では、自公政権に対し、国民が歴史的な審判を下しました。裏金問題や、物価高騰下での生活苦の中、大軍拡に巨額の予算を投じる政治に対する怒りの表れです。選挙結果で改憲派が3分の2を下回ったことも、非常に大きな意味を持っています。

私たちは、健康を「肉体的側面」だけでなく、「精神的・社会的側面」も含めて捉えています。健康は個人の努力だけでなく、協力の力によって実現するものです。医療生協の目的は、健康を守り、より人間的で豊かな暮らしを実現することです。医療と介護が一体となり、地域で支え合う取り組みを進め、すべての人が気軽に参加できる活動を通じて、地域全体で健康を育む文化を作りたいと考えています。そのためには、組合員の皆さまや地域住民の声をしっかりと受け止め、共に考え、行動する姿勢が何よりも大切です。医療生協は、皆さまの「声」と「力」に支えられた組織です。今年も変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。最後になりますが、本年が皆さまにとって健康で実り多い一年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いたします。



南地区7支部で健康チェック 「健康」への関心の高さを実感

今年度南地区では、まちかど健康チェックを7支部で9回開催します。どの支部も案内チラシを地域に配ったり、自治会に回覧で知らせてもらったりと健康づくり活動が大きく広がるよう取り組んでいます。

その中の雑賀高松支部では、6年ぶりに塩屋自治会館をお借りして健康チェックを開催しました。最初は「役員も少ないのにできるかなあ」「来てくれる人も年取ったし、おらんのちゃうか」と心配の声も出ましたが、理事さんたちにも当日役割を担ってもらい実施できました。地域へのお知らせは、「健康とくらし」への折り込みの他、初めて自治会長さんにご挨拶に行き、回覧板で案内を回してもらいました。さらに開催日が近づくと、会場の近所にチラシを300枚配布しました。

お陰様で健康チェック

当日は、組合員さん以外にも地域の方39名が来てくれました。開場時間を30分繰り上げたにもかかわらず、時間内に終わらないくらい大盛況でした。



沢山の方が来てくださったのは、回覧板とチラシの効果だけではありません。自治会長さんが余ったチラシを地区の掲示板数か所に貼りだしてくれたり、館長さんが婦人会の方々を誘ってくれたり、いろいろな形で協力してくれました。本当にありがたく思うとともに、地域の皆さんの「健康」への関心の高さを実感した一日でした。

また、雑賀高松支部が配ったチラシ裏面の活動案内を見て、卓球班の見学に来られた方が新規加入されました。健康チェックは、新しい層に医療生協の活動をお知らせする機会にもなっています。



複合施設建設を成功させるための 特別増資運動へのご協力ありがとうございました



2023年7月より取り組んできた複合施設建設を成功させるための「特別増資運動」が、多くの組合員さんのご参加により、目標額の2億500万円を超過達成しました。皆様のご協力本当にありがとうございました。

新施設の名称は「和歌山生協病院サテライトありもと」、略称は「生協ありもと」です。地域にも親しんでもらえる施設を目指すとともに、今後は組合員さんの希望や願いに寄り添える施設運営を進めていきます。新施設での事業を成功させるため、引き続き皆様からのご支援をよろしくお願いいたします。

また、限られた期間ではありますが新施設を見学していただく機会を準備しています。編集の都合上、この紙面でご案内することが出来ませんが、「生協ありもと」の見学をご希望の方は、下記までお問い合わせください。

2億円の目標額を達成しました



見学
ご希望の
方は

完成した「生協ありもと」の見学をご希望の方は、ご連絡ください。内覧会等の日程をご案内します。
※但し、連絡をいただいた時点で、施設の一部しか見学できない場合もありますので、ご了承ください。
お問い合わせは、073-474-5990（担当：井戸）または まちづくり組合員活動推進部073-474-5121まで

河西地区

今年5回 毎回楽しい 「ほっとカフェ」



コロナ感染症の拡大により休止していた「ほっとカフェ」を今年の3月に再開して5回開催してきました。参加費は200円（飲み物とおやつ付き）。フレイル予防体操や歌やお手玉・絵手紙など、毎回楽しく20～30名の参加者で賑やかにしています。

11月29日に行われたカフェには20名が参加。デイサービス主任の指導で「お富さん」の歌に合わせて体操を行いました。「お富さん」の歌い始め「いきなくろべえ…」の「くろべえ」を多くの方が粋な男の人の名前だと思っていたのですが、実はいきな黒堀だったことに「堀なんや」「今回みんな勉強になったなあ」と大笑いしました。

お茶休憩では、飲み物（コーヒーや紅茶など）とおやつをいただき暫しのおしゃべりを楽しみます。後半は、くすみ支部運営委員の正垣さんより手話を「あ行」から順番に50音を教わりました。自分の名前を手話で出来るようになりたいと、みんな悪戦苦闘しながら覚え、最後は「切手のないおくりもの」を先生の手話の手振りに合わせて歌い楽しく過ごしました。

参加者のみなさんには、今後の活動に活かせるようアンケートも記入いただいています。次回は、1月30日（木）13時30分～「河西診療所組合員ホール」にて。今回のアンケートで希望が多かった「お手玉遊びで脳トレ」を行う準備です。みなさん気軽にご参加くださいね。

中地区

「おしゃべりカフェ」 でクリスマス会



いつも賑やかな中地区のおしゃべりカフェ。12月はクリスマス会として開催し、32名で楽しい時間を過ごしました。

サンタクロースとその仲間たちが登場し、有名な「サンタクロースが町にやってくる」など、参加者と一緒にクリスマスソングを歌いました。最後にアメリカ出身！のサンタさんが、日本では知られてないけれど有名な一曲を英語で独唱してくれました。

お待ちかねのカフェタイムでは、いちごロールケーキとコーヒーでおしゃべりしました。組合員さんによる美しいフラダンスも披露されました。「メレカリキマカ」（メリークリスマス）、「ホワイトクリスマス」と常夏の島のクリスマスソングとダンスで場を盛り上げてくれました。

最後はギター伴奏で「青山脈」などの懐かしい曲を歌い、あっという間の1時間でした。



長寿万歳

69

やまばやし つぐかず
山林 嗣和さん (84歳)

やまばやし えみこ
山林 恵美子さん (79歳)

長年地域のさまざまな活動で活躍のお二人。 これからも周りを明るく元気にさせる存在で

行員として 出会い結婚

山林嗣和さんは昭和16年1月西牟婁郡すさみ町生まれ、山林恵美子さんは昭和20年8月和歌山市で生まれました。お二人は、和歌山市で同じ銀行の行員として出会いご結婚されました。現在は岩出市にお住いになり40年以上になります。

嗣和さんは 学童保育や 軟式野球の指導員



嗣和さんは高校を卒業してから勤め上げた銀行を退職後、10年間ほど学童保育の指導員として活動されてきました。また、息子さんたちが小さい頃所属していたスポーツ少年団で、つい最近まで40年余り軟式野球の監督・コーチ・顧問としても活躍されており、長年にわたり地域の子どもたちと関り見守っ

てきた存在です。

恵美子さんは 岩出町会議員 として奮闘

恵美子さんは3人のお子さんを育てるかたわら、当時すんでいなかった保育所整備などの運動に取り組んでいたそうです。そんな中、縁あって岩出町会議員(当時)に立候補することとなり、子育てしやすい町づくりを中心に、町民の意見や声を市政に反映させるため4期16年議員としても奮闘されました。

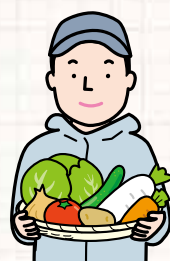
おみや診療所の 開設は 「本当に嬉しかった」

山林さんご夫婦が医療生協の組合員になったのは、結婚当初住んでいた和歌山市今福で、近所の方に誘われて出資金300円で加入したのがきっかけ

けたそうです。それ以来、医療生協のさまざまな取り組みに参加し、生協病院リニューアル運動やおみや診療所の開設でもご尽力いただきました。医療生協の活動で思い出に残っていることを尋ねると、「やっぱり1998年におみや診療所ができた時」とお二人は笑顔で答えてくれました。特に嗣和さんは、「岩出にも自分たちの診療所をつくらう」と、土地探しの段階から携わり「開設したときは本当に嬉しかった」と当時を振り返ってくれました。

野菜作りと 読み聞かせにと 意欲的なお二人

老いを感じるスピードが年々早くなるとおっしゃるお二人ですが、今も意欲的にいろいろなことに取り組んでおられます。嗣和さんは、小さいながらも畑をつくって野菜の収穫を楽しんでいるそうです。



恵美子さんは、町会議員時代に取り組んだ「岩出の図書館づくり」が実現してから、ずっとボランティアとして図書館や地元小学校でも読み聞かせの活動に参加しています。長年地域のさまざまな活動でも活躍しているお二人。これからも健康に気をつけて、周りを明るく元気にさせる存在であり続けてください。





和歌山生協病院附属診療所 透析管理 岩谷 由佳

和歌山生協病院附属診療所で透析管理をしています岩谷由佳と申します。今回は腎臓の働きや血液透析についてわかりやすく説明していきたいと思えます。

腎臓は働き者の洗濯・掃除屋さん

日々生活していると毎日洗濯物がたまりまます。ゴミ出しもしなくてははいけません。体の中も同じで、食べたり飲んだりするうちに、体にとって要らないもの(老廃物)が出てきます。そしてその老廃物が少しずつ血液の中にたまってきます。そこで働き者の腎臓が頑張ります。その血液を腎臓が丁寧に洗います。要るものと要らないものを分別します。要らないものをおしっことして捨てます。その血液の洗濯量は1日にして約150リットラム缶くらいのもので量です。もちろん、体の中にそんなに沢山の血液量はないので、同じ血液を

くり返しくり返し、毎分100mlずつ丁寧に洗ってゴミ出しを続けてくれているのです。毎日変わらない安定した生活を送れるように、掃除洗濯を365日、24時間、私たちが寝ている間も休むことなく働き続けてくれています。ほんの両手握りこぶし位の、そう大きくない臓器なのに本当に働き者ですね。

そんな元々働き者の腎臓ですが、患者さんのご病状によっては充分な洗濯ができなくなっていく腎臓もいます。生活指導や食事指導の他、薬などで弱った腎臓をサポートします。薬の追加にも反応に乏しく、浮腫んで息苦しくなるような水分貯留症状や、吐き気で食事がとれないといった尿毒症、致命的な不整脈をおこす高カリウム血症など腎不全の症状で生命の危機が想定される場合は患者さんの腎臓の限界と考えます。その際に腎代替療法(腎移植・血液透析・腹膜透析)の出番となります。今回は標準的な血液透析について説明します。

血液透析ってなあに？

血液透析では患者さんから、毎分200ml近くの速さで血液を取り出し、ダイアライザーという人工腎臓に通して血液を洗い、不要なものを捨てた血液を患者さんに戻す、ということをして体の外でぐるぐる循環(体外循環といいます)させます。失われた腎機能の代わりを維持し続けるための維持透析としての治療は1回4〜5時間、週に3日となり、治療時間は決して短くはありません。しかし、毎日24時間、絶え間なく働き続けてくれている腎臓の代わりをするには最低限これらの時間確保が必要となります。維持透析の目的は失われた腎臓を元に戻すことではなく、代わりに毎日の変わらない安定した生活を送れるようにすることが目標です。1週間で15時間程度という限られた時間の治療となるため普段の食事制限も必要です。患者さんの協力のもと、私たち透析スタッフは患者さんが安全に透析を開始し帰宅できるように細心の注意を払って治療を提供しています。透析専門医が透析室に専任し、ご病状に対処しています。透析病床が21床と患者さん一人ひとりに監視が行き届きやすい環境であり、必要時には高次医療機関と連携をとっています。また、地域の患者さんに通院しやすいよう無料送迎も行っています。地域に密着した腎不全治療にこれからも携わってきたいと思えます。

工腎臓に通して血液を洗い、不要なものを捨てた血液を患者さんに戻す、ということをして体の外でぐるぐる循環(体外循環といいます)させます。失われた腎機能の代わりを維持し続けるための維持透析としての治療は1回4〜5時間、週に3日となり、治療時間は決して短くはありません。しかし、毎日24時間、絶え間なく働き続けてくれている腎臓の代わりをするには最低限これらの時間確保が必要となります。維持透析の目的は失われた腎臓を元に戻すことではなく、代わりに毎日の変わらない安定した生活を送れるようにすることが目標です。1週間で15時間程度という限られた時間の治療となるため普段の食事制限も必要です。患者さんの協力のもと、私たち透析スタッフは患者さんが安全に透析を開始し帰宅できるように細心の注意を払って治療を提供しています。透析専門医が透析室に専任し、ご病状に対処しています。透析病床が21床と患者さん一人ひとりに監視が行き届きやすい環境であり、必要時には高次医療機関と連携をとっています。また、地域の患者さんに通院しやすいよう無料送迎も行っています。地域に密着した腎不全治療にこれからも携わってきたいと思えます。

工腎臓に通して血液を洗い、不要なものを捨てた血液を患者さんに戻す、ということをして体の外でぐるぐる循環(体外循環といいます)させます。失われた腎機能の代わりを維持し続けるための維持透析としての治療は1回4〜5時間、週に3日となり、治療時間は決して短くはありません。しかし、毎日24時間、絶え間なく働き続けてくれている腎臓の代わりをするには最低限これらの時間確保が必要となります。維持透析の目的は失われた腎臓を元に戻すことではなく、代わりに毎日の変わらない安定した生活を送れるようにすることが目標です。1週間で15時間程度という限られた時間の治療となるため普段の食事制限も必要です。患者さんの協力のもと、私たち透析スタッフは患者さんが安全に透析を開始し帰宅できるように細心の注意を払って治療を提供しています。透析専門医が透析室に専任し、ご病状に対処しています。透析病床が21床と患者さん一人ひとりに監視が行き届きやすい環境であり、必要時には高次医療機関と連携をとっています。また、地域の患者さんに通院しやすいよう無料送迎も行っています。地域に密着した腎不全治療にこれからも携わってきたいと思えます。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

よい機会となった 模擬面接と交流会



11月16日(土)生協病院にて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、桐蔭1名、日高4名、新宮1名、開智1名、計7名の参加があり、その内6名が高校生医師体験参加経験者でした。前半は面接の練習を行い、後半は現役医学生との交流の時間を設けました。



参加した高校生からは、「医学部は忙しく大変だが、こだわってしまうぐらい楽しいということが分かり、改めて医師を目指す決意が固まった。」「面接に対する心構えや入学

してからのことを聞けてよりよい機会となった。」との感想がありました。今回の模擬面接に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

医師の『大丈夫』で元気に

定期的に受診するのですが、その時に不調をうったえて医師から『大丈夫』と言ってもらえるだけで元気になるります。

和歌山市 中村 順子



思い出つれて 金木犀香る

今年は、秋をとびこえ冬がくるのではと思っていましたが、一ヶ月遅れで金木犀の香りが、なぜか思い出をつれてくる香りですね。

和歌山市 奥山 芳生



「歩こう会」参加しようかな

年金を受給する年齢になり、いろいろと余裕が出来て、「健康とくらし」を熟読するようになりました。元気なシニアとして、興味がひかれる内容を見て、僕も何かしようかと思っております。

「歩こう会」って、いいですね。参加しようかな！

和歌山市 細野 昌伸



施設の見学会 よかったです

先日、海南・海草地区の施設の見学会に参加しました。かけ足でしたがいろいろの施設の説明をなされて、たいへんよかったです。ケアマネージャーの説明もたいへんよかったです。来月(12/1)の元気(げんき)屋台村にも参加します！楽しみです。

和歌山市 阪上 公生

ためしてクッキング 参考にして

毎日の献立に悩みますが、ためしてクッキングのレシピを参考にさせていただきます。一品でも助かります。

和歌山市 杉浦 真希



毎日あれこれ 楽しく活動

お一人さまになって五ヶ月。水泳・グラウンドゴルフ・体操・手芸等、毎日楽しく活動しています。

和歌山市 中尾 昌子



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10:30～ 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	発熱 風邪外来 小児科	午前 内科			外科	整形 外科	皮膚科	内科 特診	内科	午後診	夜診	小児科	午前	夜診	午前	夜診	午前		夜診	
		土生 (第4)	佐藤	新患	細部	小西	福島	藏本	田端	松本	第1・第3 中塚 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		木津	交代	奥村	奥村	
火	古田	土生	佐藤	小西 細部	畑	三谷	奥田	上垣内	久保 午前のみ		三谷 坂口 藏本					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 細部	小西 細部 石倉	土生	井原		上垣内		辻岡						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、受診前にももって、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.234

1	2	3		4
5			6	
	7			
8				
9	10		11	
12				

〈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 箱根駅伝に刺激されて始めたの？

ヨのキー

- 「ホーホケキョ」とさえずる日本三鳴鳥の一つ
- 中国の歴史書「三国志」〇〇倭人伝に邪馬台国登場
- 野口雨情作詞の童謡に出てくる寺。♪「ツツ月夜だ皆出て来い来い来い」ぼんぼこぼんのぼん
- 筋肉の繊維。「肩の〇〇がこる」
- 詳しいこと。「〇〇〇面談」
- 岐阜市にある標高329mの山。同名のパイル織物は和歌山県橋本市近郊で織られている

タテのキー

- 昆虫のさなぎが成虫になること
- 真田幸村、山本勘助、竹中半兵衛、黒田官兵衛など有名
- ふるさとを遠く離れたところ。「〇〇〇〇の地」
- 北陸道の古称。日本のシャランソング歌手に〇〇吹雪さんがいた
- 程度や数量が多いこと。特に関西で使われる。「お菓子を〇〇〇〇〇いたただいてありがとう」
- 駅伝は各コースの選手がこれを次の選手に手渡しして走ります
- 天地〇〇、〇〇格、〇〇権、〇〇物
- さあ、いよいよやろう、いっしょにやろう。「〇〇鎌倉」

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/2月末必着
●発表/本紙298号(2025年5月号)
●宛先/8ページに掲載

か	ま		て	い	れ
ち	ぐ	は	ぐ		い
か		く	ち	ど	め
ち	く	じ		ひ	い
や	み		き	よ	
ま		う	ち	う	み

解答/No.232「かぐやひめ」

- 和歌山市 上田 睦子さん
和歌山市 丸田 実紀さん
和歌山市 東岡 和代さん
橋本市 石川 道夫さん
和歌山市 宮本 章子さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑮ 第15番 金剛山 常住院

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の15番目は、金剛山常住院です。

元和2年(1616)徳川頼宣が徳川家代々の厄除け祈禱を執り行うために建て、高野山の春盛和尚が開きました。

ご本尊には、和歌山城の櫓に安置されていた不動明王の秘仏が安置されています。常住院は「護摩御堂」と呼ばれ厄除け開運の護摩祈禱所として当時の人々から親しまれてきましたが、昭和20年の戦災で寺は焼失。それに加え、戦後の都市整備計画で寺域は半減。その後、檀家の協力などを得て徐々に再建にかかり、昭和51年に本堂が完成し寺の復興を遂げています。

以前は護摩祈禱所として護摩が焚かれていましたが、今は行われていません。和歌山では一番古いペット供養のお寺としても有名で、伴侶(ペット)動物供養合同墓も建てられています。また、宗派・国籍を問わず入れる合祀墓など、現在は広く門戸が開かれた寺院となっています。

※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。



各地区バスツアー

ボランティア紹介

海南げんき 「いらっしゃい！ げんき屋台村へ」



作成してくれたご夫婦も運営を手伝ってくれるなど、ボランティアの人数が回を重ねることにどんどん増えています。

海南げんきでは、地域組合員と職員が協力して、楽しみながら行事に取り組んでいます。



2024年12月1日(日)第5回目となる「いらっしゃい！げんき屋台村へ」を開催しました。26店舗が並び、天候にも恵まれ500名を超える参加者で賑わいました。各店舗の売り上げ合計も、昨年を大きく上回る約63万円と大成功でした。

事前の取り組みとして準備委員会を立ち上げ、出店の依頼、ポスター作製、海南市住民センターや地域自治会、地域のこども園などへ協力依頼に行きました。

また、打ち合わせやチラシ配布、宣伝カーによるお誘い宣伝活動など、たくさんの方が準備を手伝ってくれました。ボランティアも前日準備に20名、当日は47名が集まり、会場の設営、焼き芋野菜・寿司などの販売、駐車場案内、健康チェック、能登災害支援の米飴販売など、それぞれが役割を果たして「げんき屋台村」を大いに盛り上げてくれました。今回、屋根も色鮮やかになった新屋台がデビューし、

健康づくり委員会「ステップアップ!すこしお」2022～2025 ～「すこしお検定」初級編より～

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。「すこしお」を楽しく学ぶ為に「すこしお検定」が出されています。初級編から4問を出題します。解答は○・×で。

問題

- ① 私たちが摂取する塩分量の多くは調味料から摂っている
- ② しょっぱいと感じない食品には塩分が含まれていない
- ③ 白飯と食パンでは、白飯に含まれる塩分の方が多い
- ④ 酢とラー油では、酢に含まれる塩分量が多い

塩分を多く摂りすぎると、脳卒中・腎障害・胃がんなど様々な疾患のリスクになります。減塩はやはり必要です。日頃の食事に気をつけて、班会やサークル等で尿塩分チェックをし、塩分量や身体の状態を知りましょう。新しい年の始まりです。今年は是非とも尿塩分チェックにとりこんでください。

〇①
②
③
④
〇①

身体温まるふわふわみぞれ蒸し



★つくった人からひと言

大根おろしの水気をしっかり切ると、よりきれいに盛り付けられます。さわらを蒸す間にくずあんを調理して、アツアツの状態でお出ください。お好みでゆず皮や七味唐辛子もおすすめです。



材料(2人分)

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

- さわら(切り身)…… 2切
- 卵…… 1個
- 塩…… 1g(約1つまみ)
- 三つ葉…… 少々
- 酒…… 小さじ2
- 大根…… 300g

〈作り方〉

- ① 三つ葉は4cmに切る。さわらに塩をふっておく。卵を卵白と卵黄に分けておく。
- ② 大根をおろして水気をしっかり切る。卵白をよくときほぐし、おろしと混ぜ合わせる。
- ③ 各耐熱皿の上に魚1切をのせ、酒小さじ1をふりかける。②のおろしをのせ、強火で約10分間蒸す。
- ④ ③に三つ葉をのせてさらに1分間蒸す。
- ⑤ 別の鍋にAの調味料を入れ煮立たせる。火を弱めて水でといた片栗粉を加え、とろみをつける。煮立った中にといた卵黄を穴あきお玉でこしながら糸状になるよう流し入れ、火を止める。
- ⑥ 蒸し上がったさわらにくずあんをかけて完成。

〈一人分〉エネルギー/192kcal たんぱく質/16g 塩分/1.4g

編集後記

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。

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

昨年の10月27日に投票が行われた、衆議院議員選挙において、自民・公明の与党が過半数割れとなった。日本維新の会も議席を減らしたが、一方で国民民主党が大きく議席を伸ばした。全体を見通してみると、改憲を声高に、あるいは改憲の必要性を訴えていた政党の議員数を合わせても、衆議院の3分の2を下回る結果になったのではないかと。この数年間は、衆議院でも参議院でも改憲勢力が議員数の3分の2を超えており、国会としては、いつでも改憲の発議ができる状態になっていた。しかし、今回の選挙結果で、少なくとも衆議院では改憲の発議ができなくなった。これまで改憲勢力は、憲法9条に自衛隊を明記し、また非常事態宣言の項目を設けて、戦争する国づくりを憲法上も万全のものにしようとしていた。そのような下でも全国の「9条の会」を中心に、9条の改憲を阻止し、その発議すら許さない運動を進めてきた。引き続き、9条守れの声を強め、憲法の改定を止める運動は粘り強く続けていかなければならない。政府は、東アジアの状況を危機的であると訴え、防衛力の強化の必要性を声高に訴え続けている。私たちは、力と力の対峙ではなく、話し合いによる平和外交を進めるよう国に求めている。そして、その話し合い外交の強力な武器となるのが、日本は武力を持たず、交戦権も放棄している憲法を持っていることが、平和外交の強力なバックボーンになるのではないだろうか。(Y・K)