

### リニューアル計画に寄せて (シリーズ No7)



#### 支部を立ち上げ

#### 生協活動に尽力

三十数年前、地元草津で「市民病院を！」という運動が始まりました。その前後して民医連の診療所を草津に！の声が高まり、草津ではなかったけど、「こびらい」は「ほぼ草津」に医療生協の診療所が開設となりました。医療生協が何かわからず、走り出していたような気がします。

数年後に草津東支部(東風支部)を立ち上げ、支部の事務局として、理事にも推挙されました。キョロキョロしながら見よう見まねの活動でした。約10年前に甲西にも医療生協の診療所が生まれました。何か兄

弟ができたようで嬉しかったです。夫が病に倒れたとき、看護・介護・診療所の存在が大きな支えになりました。術後は往診・訪問看護、ケアマネさんの助言に励まされました。夫の発病から12年目、最期を自宅で迎えたいという思いを大きく支えていただきました。

#### 医療生協は

#### 患者・利用者・組合員の

#### 「命づな」

こびらい診療所も患者が増え手狭になってきました。班や支部、各事業所を通じて、より多くの人に広げ「新しい診療所建設」の一助になればと思います。

私にとって、こびらい診療所は「命づな」です。

お医者さん、看護・介護士さんそして患者の大きな信頼関係の中から医学が生まれ、多くの人の命を救うものと思います。

広げましょう！医療生協の力を！組合員の皆さんのさらなる協力をお願いします。

### 男やもめのかたん料理 NO.34

(金岡 英明)

#### ブロッコリーの炊き込みご飯

本当は新鮮な生のブロッコリーを使い、食感と味を楽しみかけたのですが、高くて冷凍にしたのが間違いで炊き込んだら姿が見えず、味を食すだけになりました。(残念)



作り方は、米を洗い表示どおりの水に、冷凍ブロッコリーとバター20g×3個(一人用なら10g)、麵つゆ大さじ3杯、減塩の塩こぶ二つまみを加えて普通に炊きます。本当は、お米と一緒に炊きあげたブロッコリーはホロホロとやわらかく、甘みもたっぷりだったのですが・・・。

#### 野菜5種(ほうれん草、人参、玉ねぎ、キャベツ、ニラ)とベーコン炒め

作り方は、鍋に油を回してから野菜5種(安いカット野菜・冷凍品)を入れ、味付けはすき焼きのタレ大さじ4杯、ニンニク。ベーコンが塩味ですから塩・コショウは少々にして、しっかりと炒めて下さい。あとは豆腐の味噌汁でした。

毎月第3水曜日が「男やもめの食事」です、ぜひ食べに来て下さい。【13人募集です。】

### 活動紹介

### 栗東(くりこま)支部

#### 健康吹き矢班

#### 「せいじゃく(静寂)・・・」

23年10月から班活動として毎月第4土曜日の10時半から生協ホールで開催しています。いつも5人前後ですが、時々新しい参加者があります。1月25日にも2人の新しい参加がありました。孫のS君(小4)に教えるKさんの様子を見て、ほほえましく思いました。もう一人の74歳のYさん(女性)は、腹式呼吸に気をつけて吹かれています。途中、Nさん(写真)の所作の姿を見て「せいじゃく・・・」と声を。Nさんの精神集中した様子からふっと出た言葉でした。健康吹き矢は、腹式呼吸と精神集中が健康効果につながります。ぜひご参加下さい。



連絡先：  
077-576-8282  
(福場)

