

けんこうと平和♡

2021
no.348

5



南部領辻の獅子舞 鷺(わし)神社(さいたま市)
5月の「村祈祷」。「無病息災」「五穀豊穡」を願い、
獅子一行が練り歩き、神楽を舞います。

特集

コロナ禍だからこそ！ フレイルにならない健康づくり

基本理念 私たちのこころ

人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります



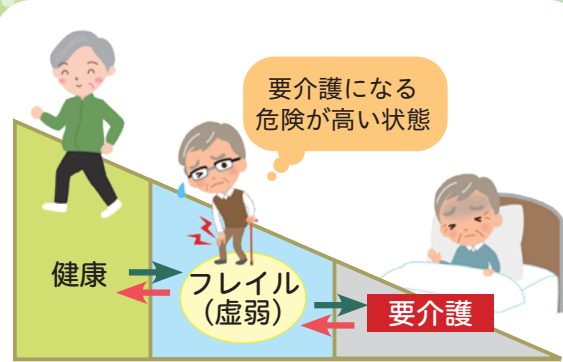
医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

- ・つながる笑顔 …………… 4 ページ
- ・けんこうナビ …………… 7 ページ
「足のしびれ」

コロナ禍だからこそ！ フレイルにならない 健康づくり

フレイルとは？

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。フレイルになる要因には加齢や運動不足などによる身体的な衰えだけでなく、気力の低下など精神的な変化や、家に閉じこもりがちになるなど社会的なものもあります。高齢者の多くは、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護になるといわれています。フレイルは、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりできるので、フレイルの兆候に早く



フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すなど正しい対処をすることが重要となってきます。医療生協さいたまでは、これまで「フレイルチェックサポーター養成講座」を開催し、地域で活動できるサポーターを増やしながら、フレイル予防の活動に取り組んできました。コロナ禍だからこそ、フレイル予防の大切さを広めていくことが必要です。

運営委員に聞きました

新型コロナウイルス感染症が流行したため、外出を控え、身体を動かす機会や人との交流が少なくなり、フレイルの進行が心配です。

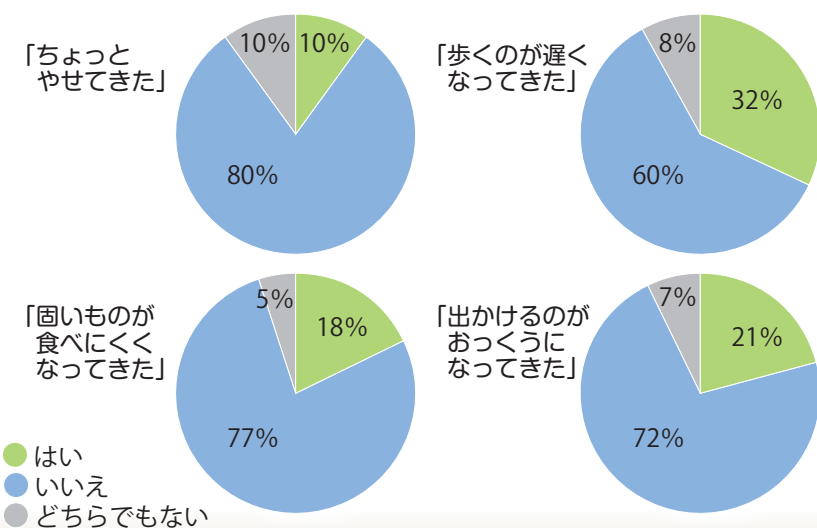
そこで、運営委員1000人に「一年間での健康の変化」についてお聞きしました。聞き取り調査では、「歩くのが遅くなった」「固いものが食べにくくなった」

「など、身体の変化を実感している人がみられました。コロナ禍による心身の影響の大きさを知ることができます。」



埼玉協同病院
外看護科 保健師
なかじまゆうこ
中島祐子さん

この1年間での変化について



フレイルにならない健康づくりをすすめましょう

フレイル予防には「栄養（食・口腔機能）・運動）・社会参加（人とのつながり）」の3つが重要です。

栄養については、下記のポイントを参考に、たんぱく質をしっかりと摂る工夫をしてください。

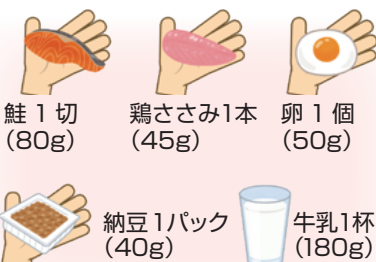
運動については、今回の聞き取り調査でもお聞きし、ストレッチやウォーキングに取り組んでいる人が多いとわかりました。しかし、筋力トレーニングは不足しているようです。これからの運動習慣を継続し、不足しているものを強化しましょう。社会参加については、支部で「3密」を避ける工夫をしながら企画を行っています。参加しましょう。感染予防対策を行いながら、健康づくりに取り組みましょう。

生活にちょっとの工夫でフレイル予防

食べる工夫 (栄養)

1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることがポイントです。特にたんぱく質をしっかりと摂りましょう。よく噛んで食べ、食後の歯磨きをして口の健康を保ちましょう。

1食あたり、手のひら1枚分の量を目安に食べるとよいでしょう



動く工夫 (運動)

ウォーキングやジョギング、水泳などの「有酸素運動」と、スクワットなど筋力トレーニングの「無酸素運動」の両方を行うことがポイントです。日常生活の中でも、家事や庭いじりなど、座っている時間を減らしましょう。



つながる工夫 (社会参加)

手紙や電話などを活用したり、「3密」をさけて友達に会うなどがポイントです。人とのつながりは私たちの心とからだに健康であるために重要な役割もっています。



閉じこもりを防ぐために

1日1回
外出しよう

孤立しないために

週1回
友人・知人と交流しよう

健康を維持できるように

月1回
楽しみのある活動に参加しよう

指輪っかテスト

筋力低下をチェックしてみましょう。

①両手の親指と人差し指で輪を作る



②椅子に座り、足を地面につけたままひざを90°に曲げる

③利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに囲む



指で囲んですき間ができるようなら、筋肉量が少なくなっている可能性が高い。

エクササイズ

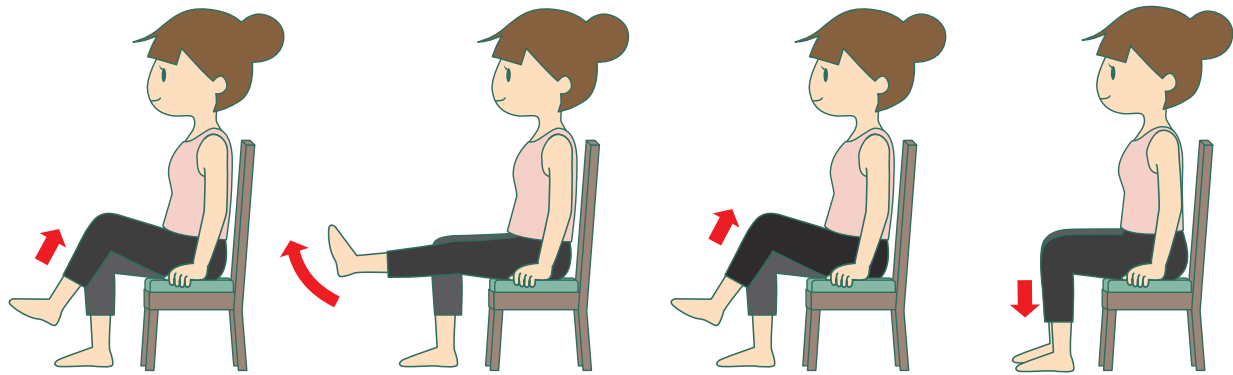
「フレイル予防」

監修／老人保健施設さんとめ リハビリテーション科 高橋真一

コロナ禍で外出の機会が減り、テレビなどを見て自宅で過ごす時間が増えたのではないのでしょうか。運動量が減少すると、身体的機能の低下を招き、転倒するリスクが高くなります。筋力を保つための運動を生活に取り入れましょう。1月号の簡単エクササイズ「オーラルフレイル予防」もご覧ください。

下肢の運動 【開始姿勢】：椅子に座り、なるべく背もたれに寄りかからない。座面を手でつかんで固定する。

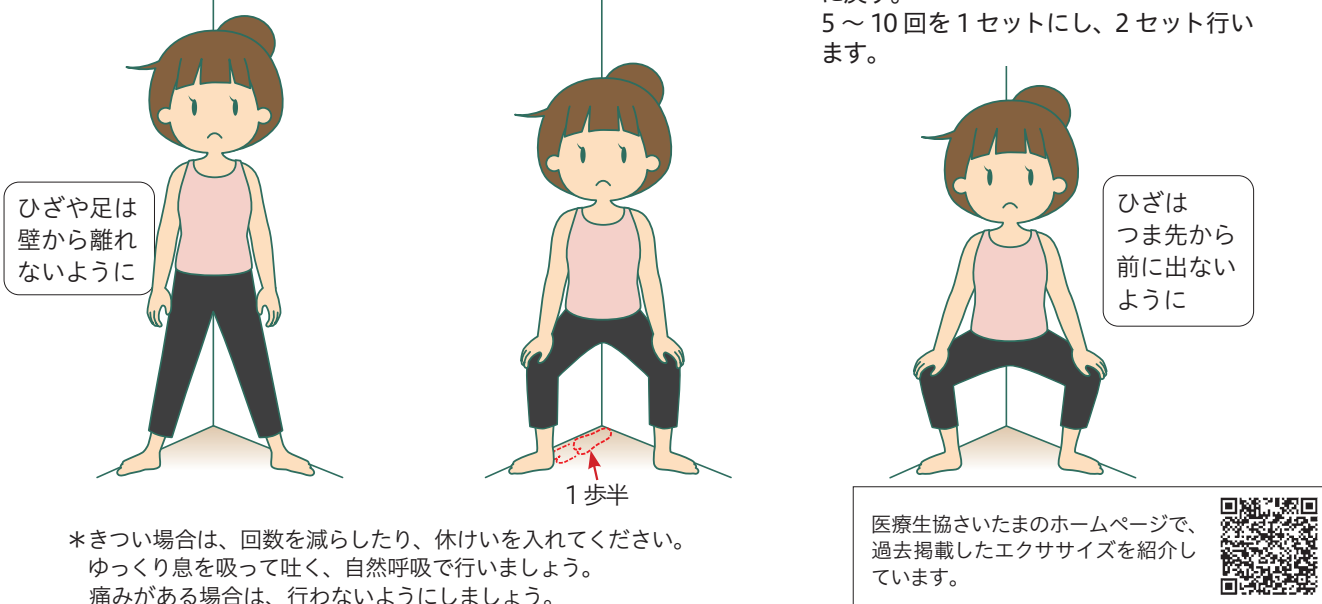
- 1 片方のひざを胸に近づけるように持ち上げる（3秒保持）。
- 2 足の裏を前に蹴りだすようにひざを伸ばす（3秒保持）。
- 3 伸ばしたひざをもう一度、胸に近づけるように持ち上げる（3秒保持）。※1と同じように
- 4 最後に持ち上げていた足を降ろす。左右1～4を1セットにし、5セット行います。



*股関節疾患をお持ちの方や強い痛みがある方は行わないようにしましょう。

コーナースクワット

- 1 両足を壁にそった状態にして部屋の角に立つ。
- 2 両足のかかとを、角から1歩半ほどあけ外に広げる。
- 3 背中とお腹に力が入るのを意識しながら、椅子に座るようなイメージでゆっくり腰を下ろす。ゆっくりひざを伸ばし、1の状態に戻す。5～10回を1セットにし、2セット行います。



*きつい場合は、回数を減らしたり、休けいを入れてください。ゆっくり息を吸って吐く、自然呼吸で行いましょう。痛みがある場合は、行わないようにしましょう。

コロナ禍でがんばる職員と地域のために クリーンウォーキング



再会に笑顔 ミステリーウォーキング

昨年11月、南西部地区では、行き先が当日にしかわからない「ミステリーウォーキング」を開催しました。コロナ禍で集まる機会が減り、外出することが少なくなっている組合員に「外に出て少しでも

当日は木枯らしが吹く寒い朝にもかかわらず、24名が集合し、軍手をしてゴミ袋とゴミ拾いトングを持ち、おそろいで黄色の法被を着ました。「医療生協が元気ががんばっているところを地域に見てほしい」と旗を持ち、4ルートに分かれて歩きました。一番多かったゴミは、タ

元気を取り戻してもらいたい」と企画し、14支部から約50名が参加しました。青空のもと笑顔で元気に再会できたことに感謝し、喜び合いました。

まちも心もクリーンに

”ミステリーウォーキング”が大盛況だったので12月には、ふじみ野駅（東武東上線）から大井協同診療所までゴミ拾いをしながら歩く、グリーンウォーキングを開催しました。

バコの吸い殻です。表通りはきれいでも、裏通りにはゴミが目立ち、植え込みには紙くずや、プラスチック製品なども捨てられていました。通常20分ほどの距離を1時間かけて歩き、汗いっぱいになりました。きれいにしていきました。

その翌日は、朝霞台駅（東武東上線）からあさか虹の歯科までゴミ拾いをしながら歩き、2日間で30名の組合員がグリーンウォーキングに参加しました。

ウォーキング企画に参加した組合員からは、「偶然通りかかった人に感謝されてうれしかった」「ごくろうさまと声をかけてくれる人もいた」「1時間はあつという間」などの感想が寄せられました。

医療生協らしい地域貢献を

春には桜を、5月には新緑を見ながら、みんなでウォーキングを楽しみたいという声もあります。医療生協ならではの地域への貢献も合わせて、コロナ禍に負けない活動を考えていきます。



医療生協 さいたま

事業や取り組みを
紹介します



ふじみ野ケアセンター (ふじみ野市)

かんたき
「看多機」について
ご紹介します

自宅での生活を 丸ごと支える

看護小規模多機能型居宅介護（以下、看多機）とは、「通い（デイサービス）」「泊まり（ショートステイ）」「訪問看護」「訪問介護」の4つのサービスを一体化して、利用者一人ひとりに合わせて柔軟な支援ができる事業です。月額の固定した利用料で、これらのサービスを自由な組み合わせで利用できます。

埼玉県には12カ所（2021年3月現在）あり、ふじみ野ケアセンターは2015年3月から看多機を開設しました。

利用者や家族に合わせて対応

看多機では、訪問看護の回数や訪問時間を利用者一人ひとりに合わせて決められます。

たとえば、糖尿病悪化のためにインスリン注射が必要になった場合は、看護師がインスリン注射の回数に合わせて自宅を訪問、またはデイサービス利用時にインスリン注射を打つなど、柔軟に対応できます。夜間などに急に体調が悪化したときも看護師が訪問します。

いずれも顔なじみの職員が対応するので、安心してサービスが受けられます。特に認知症の方

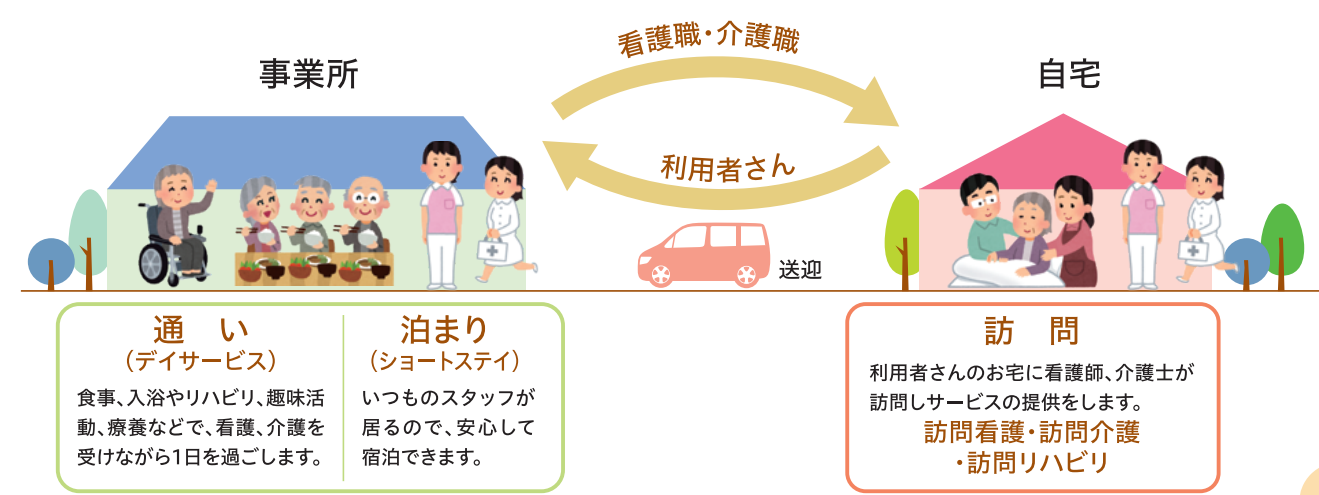
方は、環境の変化が症状悪化につながる場合がありますが、場所が変わっても同じ職員が対応することで心の安定につながります。

地域とともに

ふじみ野ケアセンターでは、より家庭的な雰囲気を感じていただくために、食事は毎食職員が手作りし、利用者が自ら食事のとりわけや調理に参加しています（現在は新型コロナウイルス感染症の心配があるため、利用者の参加は控えています）。

デイサービスでは、季節の行事なども行い、ボランティアと協力して利用者が楽しく過ごし、地区のお祭りや防災訓練への参加、保育園児との交流なども行っています。

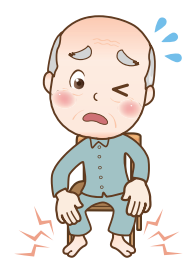
看多機はまだ知名度の低い介護保険サービスですが、これからも地域のみなさんに利用してもらえるように取り組んでいきます。



「足のしびれ」



川口診療所 医師
うちやまたかひさ
内山隆久



「しびれ」とは、次のような症状をさします。

- 感覚の低下：触ったときの感覚や、熱い・冷たいなどの感覚が鈍い
- 運動麻痺：足が動かしにくい、力が入らない
- 異常知覚：何もしていないくても「しびれ」が起こり、正座をした後のようにジンジン、ズキズキした感覚

足の「しびれ」は病気ですか？

- 病気の前ぶれとして起こる次のような「しびれ」は放っておくことはできません。
- 片側だけ起こる
- 急に起こって麻痺症状が進

んでくる

このような「しびれ」に加えて、めまいやふらつきがあり、ものが見えにくくなったとき、会話がしづらくなり食べ物が飲み込みにくくなったときには、急いで受診しましょう。脳血管障害、糖尿病、甲状腺などの病気が潜んでいることも考えられますので、検査をおすすめします。受診の際は、「最初にしびれた部分」「いつからか」「しびれたときの姿勢や動作」「今しびれている部分」などを伝えてください。

起床時に手がしびれたり、特定の体位・姿勢で感じる「し

びれ」は変形性脊椎症が疑われます。足の血行障害から、100〜200メートル歩くと足にしびれや痛みを感じ、5〜10分休むと回復することがあります。下肢の動脈が細く狭くなっていることが原因かもしれません。整形外科で相談してください。

日常生活での「しびれ」は改善できますか？

日常生活でよく経験するものに、正座の後の「しびれ」、神経・筋肉疲労から起こる「しびれ」があります。姿勢が悪い、長時間座っている、合わない靴や下着で身体をしめつけるなどの生活習慣から起こることがあります。

これらは、姿勢を正し、靴や下着を変えれば時間とともに消えていきます。病気になるものではないので、心配する必要はありません。

「しびれ」が続く場合は、放っておかずに医療機関に相談してください。

足の「しびれ」に関わる主な病気

脳梗塞	糖尿病性神経症	腰部脊柱管狭窄症
片側の足先などの「しびれ」は、脳梗塞の前兆の場合も。梗塞を起こす場所によって、失語症、言語障害などの症状が起こる。	糖尿病の悪化による代謝障害が原因。足の先にビリビリした「しびれ」が起こり、徐々に体の中心に向かって進行する。手袋・靴下型感覚障害が特徴。	30〜50歳代で、腰から足に「しびれ」がある。咳や排便で腰痛が悪化する。

このほかに、脊髄損傷や腰椎椎間板ヘルニアなどもあります。

※訂正 4月号「入れ歯」でブリッジを保険の「適用外」としていましたが、正しくは保険が適用されるものもあります。お詫びして訂正いたします。



毎日のように最終バスを待っていた私

川越市・おさだ き え こ長田紀枝子さん (80)

「ラングーン」で慕われていた兄

NHKで放送された、朝の連続テレビ小説「エール」で、戦地としてビルマ（現ミャンマー）のラングーン（現ヤンゴン）が出てきました。

当時、私の長兄はビルマのラングーンに仕事で行っており、現地の人たちに「イトウサン、イトウサン」と慕われていたそうです。そこに戦争が始まり、現地招集になりました。

末っ子の私は、兄弟で唯一の大正生まれの兄と一度も会ったことがありません。数え年で4〜5歳だった私は、わけもわからず「ビルマのラングーン」とよく言っていたように記憶しています。

その兄はテレビのなかのように戦地で銃に撃たれて、動けなくなったところで病院に収容されたそうです。病院

「帰ってくるかもしれない」の期待を抱いて

実家は新潟県の山に囲まれた片田舎。兄の死を知らされた母の悲しみはたとえようありません。

時が過ぎて兄のお骨が返ってきたときには、近くの親戚も来てくれました。バスに乗って帰ってきた骨箱には、出征のときに残っていたといわれた「爪と髪の毛」だけでしたが、これが本当に兄のものなのか確かめようありませんでした。写真もまだそれほど普及

してない時代、兄の面影に出会えるのは、どなたかに描いてもらったと思われる肖像画一枚。そして家には兄が高等学校で使っていた剣道着と面、速記の道具が残っていました。

当時は生死に関しての誤報が多く、我が家の前がバス停になっていたこともあり「もしかして兄が帰ってくるのでは」と期待して、私は毎日のように最終バスが通り過ぎるのを待っていたものです。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています 文字数は約800字です。応募先は11ページをご覧ください

NO. 18 暮らしのなかの 憲法

選択的夫婦別姓と憲法

何年も前から夫婦別姓制度についての報道を見ます。夫婦別姓については「自分の名字に愛着がある」「改姓すると手続きなどで不都合が生じる」といった意見がある一方、「結婚の意義が薄くなり、離婚が増えるのでは」という声もあります。世論調査でも別姓を望む声が増えていますが、いまだ実現していません。なぜでしょうか。

法律で決められた夫婦同姓

日本では法律で、夫と妻の氏が同じ、夫婦同姓制度となっています（戸籍法74条1号、民法750条）。

そのため、役所に婚姻届を提出する際には、婚姻届の「婚姻後の夫婦の氏」等の欄において、「夫の氏」か「妻の氏」のいずれかを選択しないと婚姻届を受理してもらえません。選択的な夫婦別姓制度を実現するためには、この夫婦同姓制度の法律を改正して、婚姻届の取扱いを変更する必要があります。

選択的夫婦別姓がすすまないのは

では、なぜ国会では選択的夫婦別姓のために法律を改正できないのでしょうか。

それは、選択的夫婦別姓の導入に反対する国会議員が選挙で多く選ばれているからです。

過去には「家族が同じ姓を名乗る日本の一体感ある家庭を守り、子供たちの健全な育成を願う。については、選択的夫婦別姓の導入に反対されたい。」という請願が国会に寄せられたこともあります（請願とは、国等に法改正などの要望や意見を伝えることで、憲法16条に定められています）。

この請願のように選択的夫婦別姓に反対する意見がいいのかどうかについては割愛しますが、もし選択的夫婦別姓を実現したいと思うのであれば、選挙の際に、実現に向けてやる気のある候補者に投票するとういと思っています。

昨年12月の報道では、夫婦

夫婦別姓になると

賛成意見	・自分の名字に愛着がある ・女性の多くが名字を変えるという 不平等さがなくなる ・名字が変わることでの手続きの 大変さが減る ……など
反対意見	・誰と誰が家族なのかわかりにくくなる ・結婚の意義が薄くなり、離婚が増える 可能性がある ・夫婦や家族の絆が希薄に感じられる ……など

朝日新聞デジタルフォーラムアンケートを参考に編集部が作成



埼玉総合法律事務所
つきおか あきら
弁護士 月岡 朗

同姓制度の法律が憲法に違反するかどうかを、これから最高裁判所が判断する見通しです。

最高裁判所の判断により、今後の議論が進むかもしれませんが、選択的夫婦別姓を導入するメリットやデメリットを考えてみていただければと思います。

インフォメーション & ニュース

第41回通常総代会のお知らせ

定款第50条に基づき、第41回通常総代会を開催します。

日時 6月26日(土) 13:30開会 16:00閉会(予定)

場所 川越プリンスホテル

(西武新宿線・本川越駅直結／東武東上線・川越駅徒歩5分)

議案(予定)

第1号議案 2020年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件

第2号議案 医療生協さいたま中期計画(2021～2023年度)、2021年度の事業計画承認の件

第3号議案 役員選任の件

第4号議案 定款の一部を改定する件



組合員活動をサポートしてみませんか？

組合員活動推進員は、組合員活動の企画や運営をサポートします。これまでの経験を活かしたい、医療生協や地域のために何かしたいと考えている方、お気軽にお問い合わせください。

- ・活動費 月額4万円 ※交通費別途支給
- ・活動期間は1年ごとに更新します。

問い合わせ先

医療生協さいたま
本部 けんこう文化部
☎ 048-296-8291

応募用紙や
応募先は
こちらから



ようこそ、医療生協さいたまへ！ 90人が入職しました

4月1日に2021年度入職式を行いました。医師8人、歯科医師1人、薬剤師3人、保健師5人、助産師4人、看護師38人のほか、介護福祉士、社会福祉士、臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、事務総合職が新入職員として入職しています。ともに学び、交流し、明日からの意欲を高めることができました。



入職の決意を表明する
新入職員代表

「フクシマを忘れない 原発問題学習会」を開催

3月10日、東日本大震災・東京電力福島第一原発事故から10年の節目に「フクシマを忘れない・原発問題学習会」を開催しました。オンラインでの参加も含めて職員・組合員83人が参加しました。講師の雪田慎二理事長からは、非人道的な被害に対して必要なことは、加害者の謝罪、被害の救済、再発防止、記憶の継承であり、医療生協さいたまとしての関わり方を考えていくことが提起されました。

<参加者からの感想>

- 自分は関係ないという意識が一番問題である。
- 国民が議論をしなければ、また国富を失うことになると思った。

みんなの声

地元の変化に気づいた一年

今年はコロナと花粉症で苦しい春の訪れ。しかしこの一年は散歩での発見や出会いを大切にしたい。忙しさのなかで地元の変化に気づいていなかった。いつのまにか田園がなくなり、住宅地に。他方で空き家も増えた。合併後暮らしにくくなった。市政をしっかりと見つめよう。

久喜市・岡部千津子 (66)

安心して暮らせる仕組み

熊谷生協病院の地域総合サポートセンターは、患者を支える仕組みとして必要だと思えます。病気になる、ただでさえ不安ななか、生活全般の相談ができるのはとても助かります。どこの病院にもあると嬉しいです。くらしサポート制度は、独り暮らしや高齢世帯の安心につながると思えます。これからも広がることを期待します。

所沢市・吉田文枝 (66)



久喜市・坂本洋子 (78)



所沢市・吉田みよ (65)

「子どもの難聴」を読んで

けんこうナビ「子どもの難聴」を読みました。私も新生児聴覚スクリーニングで難聴の可能性ありと言われて、小児医療センターで再検査をしたけど、やっぱり右耳が聞こえていないとわかったそうです。でも、左耳はちゃんと聞こえています。

風邪をひいて鼻水がたくさん出ると、左耳の聞こえが悪くなるときもあるけど、今年はコロナで手洗い、うがい、マスクをしっかりとっていたので、風邪をひかずに、耳の聞こえが悪くなりませんでした。コロナは嫌だけど、耳の聞こえが悪くなかったことで、嫌なことばかりじゃないなと思いました。

熊谷市・横田 (10)

特集「3・11から学ぶ」を読んで

東日本大震災で、福島県在住の姪が、4才と7か月の二人の男の子を連れて避難してきたのは2日後のこと。

主人の兄の娘ですごく気を遣う子なので、「私も仕事があるから気を遣えないけど、よかったらおいで」と兄に電話。久しぶりの赤ちゃんと生活、にぎやかで忙しかったですが楽しかったことを覚えていきます。

さいたま市・三瓶由美子 (65)



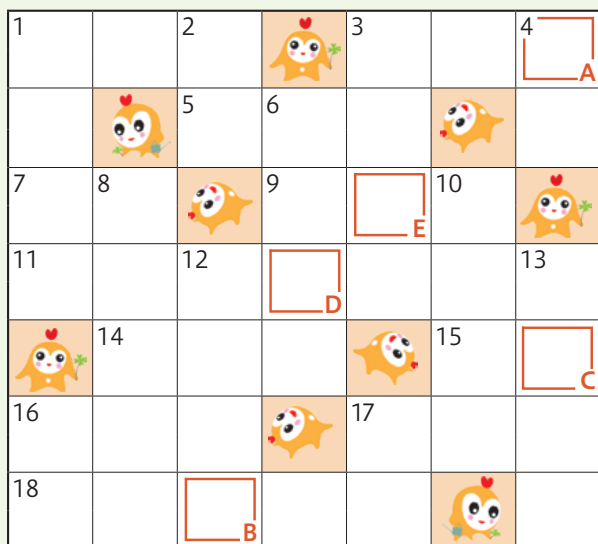
頭の柔軟体操!

クロスワードパズル

タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。A～Eの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

ヨコのカギ

- 1 三月は弥生、四月は卯月、五月は〇〇〇
- 3 キリスト教で天の使いのこと。白衣の〇〇〇
- 5 立てば芍薬、座れば〇〇〇、歩く姿は百合の花
- 7 物をのせるもの。縁〇〇。お立ち〇〇
- 9 魚肉練り製品で穴があいている。おでんの種
- 11 原猿、サル、類人猿、ヒトをすべてあわせたグループをこう呼びます
- 14 強い点。頼みにできる点。金があるのが〇〇〇だ
- 15 〇〇弁。〇〇巻き
- 16 ちりを払うための道具。〇〇〇を掛ける
- 17 阿寒湖に生息する〇〇〇は天然記念物
- 18 ラグビーボールの形



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

パズル作成 / 増田博男

- タテのカギ**
- 1 〇〇〇〇を集めて早し最上川
 - 2 物事の大きさを表す言葉。〇〇が大きい。〇〇が小さい
 - 3 広々とした空。大空。〇〇〇〇を駆ける
 - 4 一年の間に移行行く春夏秋冬の四つの季節
 - 6 書店で買わずに本を読むこと
 - 8 伝説・こころわざなど昔から口づてに伝えられてきた事柄
 - 10 その場の調子や勢いにのって、度の過ぎたことを言うこと
 - 12 金銭を貯めること。〇〇〇〇箱
 - 13 法隆寺金色堂など有名な屋根の形式
 - 16 皮膚のこと。さめ〇〇。柔〇〇
 - 17 浦島太郎

4月号の答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

クロスワードパズルの
正解者の中から抽選で20人に
図書カード(500円分)を
プレゼント!

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24

●クロスワードパズル3月号の正解者は、439人(応募者は440人)でした。
●当選者は次の方々です。
桶川市 / 山口麻美、春日部市 / 伊藤京子、辻ノリ子、川口市 / 柿原直美、金井浩二、中野正好、中村浄、熊谷市 / 安部幸子、越谷市 / 奥原朗子、さいたま市 / 江原美奈子、鹿野了子、牧野弥生、草加市 / 堀井愛可、秩父市 / 山本富子、所沢市 / 安藤朋子、高田江里子、中村公子、ふじみ野市 / 太田輝美、八潮市 / 浅田恵美子、吉川市 / 原谷貞彦

クロスワードパズルの 問題募集中!

7×7のマス目で考えて編集部にお送りください。誰でも解きやすい問題をお願いします。難しい場合は、編集部で変えることがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

投稿募集中!

クロスワードパズル、みんなの声は文章(150字以内)・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など、ジャンルは問いません。
掲載された方にココロンのクリアファイルプレゼント!

- 応募方法**
- はがき、FAX、メール、QRコードで受け付けています。
 - クロスワードパズルの解答応募は、①答え、②氏名(ふりがな)、③郵便番号、④住所、⑤年齢、⑥電話番号を書いてお送りください。
 - クロスワードパズルの問題、みんなの声への投稿は、①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、⑤電話番号、⑥実名掲載不可の方はペンネームを書いてお送りください。
- 応募先**
- 郵送 〒333-0831 川口市木曽呂1317 医療生協さいたま広報課
 - FAX 048-294-1601 ● メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
 - 締切日: 5月末日消印有効



投稿・応募フォームはこちらから

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。いただいた原稿などは原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。

※個人情報の取り扱いについて…投稿・応募で得られる個人情報は、氏名、住所(自治体名)と年齢の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。電話番号はお問い合わせの際に利用します。

みんなの声に介護体験の投稿もお寄せください

川柳

煩悩を
払い切れない

桶川市・遠藤謙 (73)

俳句

心にも
目にもやさしい
ひすいめし

入間市・曾雌幸子 (75)

すこしおでもおいしく!

2月号の豆乳スープおいしくできました。ほとんど毎日夫が夕食を作ってくれたのですが、少々濃い味付けです。お互い高齢ですので注意します。

上尾市・田中寿重子 (73)

蓮田市・木村由利子 (74)



ふじみ野市・佐藤幸子 (71)

事業所案内 医療・福祉・介護のご相談は下記までお電話ください

川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曽呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曽呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市中青木 4-1-20	さいわい診療所	048-251-6002
川口市中青木 4-1-24	ケアセンターかがやき	048-252-1321
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 1-36	ケアセンターすこやか	048-299-8000
草加市草加 4-5-1	ケアステーションかしの木	048-942-7533
春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143

春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630
さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
さいたま市浦和区北浦和 1-8-12	ケアステーションうらしん	048-833-7373
さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100
さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238
さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236
上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030
所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323
所沢市中富 1617	老人保健施設さんとめ	04-2942-3202

所沢市中富 1622	さんとめホーム	04-2941-6358
所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121
所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119
所沢市宮本町 2-23-34	介護付有料老人ホーム桂の樹	04-2923-3695
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101
ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104
川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001
朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241
飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622

熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
深谷市東方町 2-7-2	深谷生協訪問看護ステーション	048-501-8170
児玉郡上里町七本木 3556-4-102	生協介護センターこだま	0495-35-3271
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902



しらすいなり寿司

1人分 > 307kcal・塩分1.6g | 調理時間 30分

担当 / 熊谷生協病院 食養科 栄養士 新井健之

材料 2人分 (4個分)

油揚げ…………… 2枚
 A { 水…………… 100ml
 めんつゆ
 (3倍濃縮) …… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ1
 B { 酢…………… 小さじ2
 赤じそのふりかけ…少々
 ご飯…………… 180g(茶碗1杯)
 しらす…………… 30g
 青じそ…………… 1枚

作り方

- ① 半分に切り、湯通しした油揚げと、Aを鍋に入れて弱火で煮る。油揚げに煮汁がなじんで、水分が少し残る程度まで煮詰める。※油揚げに煮汁がなじむ前に水気が減ってしまうようであれば水を足す。
- ② Bを混ぜて10分程おいた後、あたたかいご飯に混ぜる。
- ③ ①に、②を詰めて、しらすと千切りした青じそを盛り付ける。

しらすは栄養たっぷり

しらすは、癖がなくて食べやすいだけでなく、カルシウムやビタミンD、ビタミンB12、セレン（細胞の酸化を防ぐ働きがある）などの栄養素を豊富に含んでいます。しらすの塩分が気になる場合は、熱湯に数分つけておき、茶こしなどで湯切りします。小分けにして冷凍しておくとう便利です。

組織の現況 (2月末現在)

組合員数…………… 238,250人	出資金総額…………… 65億8,487万円
2月の加入者数… 714人	1人当たり平均出資金額…………… 27,638円
班数…………… 1,364班	「けんこうと平和」配布者数…………… 9,956人
	「けんこうと平和」配布部数…………… 122,506部

編集雑感 楽しく、美味しい季節になってきました。先日、お店で新玉ねぎのサラダが出てきて、甘くて瑞々しい味に思わず感動!! 地球規模でウイルスや紛争の悲しい現実ばかりで、心は傷つき自由も奪われています。せめて、束の間、笑顔を取り戻し、元気になるしあわせをかみしめたいものです。(広報委員 池田佐)

けんこうと平和

no.348 2021年5月1日号

医療生協さいたま生活協同組合
 〒333-0831 埼玉県川口市木曽呂1317
 ☎048-294-6111 FAX 048-294-1601
<https://www.mcp-saitama.or.jp>



ホームページはこちらから。バックナンバーも見られます▲



医療生協さいたまの
Facebook ページが
あります。



アクセスはこちらから▲

声の新聞を
ご紹介ください

声の新聞制作委員会は視覚障害のある組合員さんに、毎月、音声版『けんこうと平和』を届けています。
 (申し込み先) 医療生協さいたま本部 広報課 ☎048-296-5612 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp