



## 特集はじめよう! すてしお生活

埼玉県で唯一の屋外能舞台をもつ、 「こしがや能楽堂」に隣接。美しい池 に木橋、茶室や築山など見どころたくさんです。 園内には約14,000本の樹木が植えられ、結婚式 や七五三の撮影に使われることもあります。



#### 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

#### 24時間蓄尿塩分調査 からわかったこと 埼玉西協同病院食養科の吉田昭子さん 塩活動」に取り組んできました。「すこしお生活」と塩分摂取の身体への影響について、 医療生協さいたまは、これまで尿中塩分チェックやみそ汁塩分チェックなどを通して「減 増えた水分を元に戻すために、腎臓は圧力 濃度を一定に保つために、 満をめざして、 干し1個(食塩2グラム相当)を食べると、 に保つ仕組みがあります。たとえば小さな梅 合連合会(以下、 な生活」をめざす、 「すこしお生活」 塩分摂取の身体への影響 みの総称です。 した減塩活動に取り組んでいます。 ル増加するといわれています。この過剰に 人の体には、 「すこしお」とは、 け近づいているかを確認すること、参加者 リウム摂取量を2.グラム以上」に、 日の塩分摂取量を6グラム未満、 組合員・職員も参加しています。 分調査を行っており、 員が参加して5年に1度、 医療福祉生協連では、 医療福祉生協連の健康指標の一つ「1 血液などの体液を一定の濃度 全国の各生協では工夫をこら 1日の塩分摂取量6グラム未 医療福祉生協連) に取り組む 日本医療福祉生活協同組 「少しの塩分ですこや 体液量が約2リ 医療生協さいたまの 全国の生協組合 24時間蓄尿塩 の取り組 主な目的 1日のカ どれだ (管理栄養士)

#### 塩分の推定摂取量の平均値の推移(20歳以上) 男女別

「減塩にはもちろん気をつけています」と思っていました

が、結果を見ると塩分摂取量が高くてショックを受けまし

た。「何が原因なの!?」と食生活を見直すと、料理の材料

さいたま地区Aブロック理事 五味 清枝

に含まれる塩分量が多いことを発見。表示

の塩分量を見て、食材を買うようにしまし

た。みそ汁を飲む回数もぐっと減らしました。



# 結果 塩分摂取について

②男女別で比較すると男性は横ばい、 ①塩分の推定摂取量の平均値 て1日0.02グラム減と微減でした。 は減少傾向でした(図)。 1日 11: 22グラムで、前回の調査と比較し (20歳以上) 女性 は

③医療福祉生協連の目標「1日 満」を達成している参加者は、 女性7.%でした。 男性5.0%、 6グラム未

塩する〟という意識が、減塩行動につながっ ていると推察されます。 「減塩に取り組んでいる」と回答した参加 やや塩分の推定摂取量が低く、

です。

活をめざして、一人ひとりの減塩行動が大切

から、

明らかにすることです。

2020年度の第8回調査には、61生協

6人が参加しました。

参加者

の減塩意識と塩分摂取量との関係について

が大きく、高齢であるほど推定摂取量は高く 少傾向にあります。 結果 カリウム摂取について 日あたり123ミリグラム減り、 カリウムの推定摂取量は、前回の調査から ただし、 年代による違 年々、

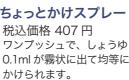
## 減塩に向けて

みると確実に減少しています。 た。それでも、 なっていました。 今回の調査で、 足踏みしていたということがわかりまし 2000年からの2年間で この5年間の塩分摂取量 すこしお生 減

ちづくりが重要です。 もに減塩に取り組む仲間づくり、 政府の協力と食に関わる企業の努力や、 くなり、 品や外食、 が難しい状況もあります。 個人の努力だけでは改善すること コンビニなどを利用することも多 暮らしの変化に伴って、 個人だけでなく、 健康なま 加工食

や学びを続けていきましょう。 ダイジェスト版」 単典「2020年度第8回2時間蓄尿塩分調査報告書

私たちは「すこしお」を意識した暮ら





塩分測定器 減塩生活 税込価格 2,750円 先端は水洗いできま す。計測したい汁物に 入れると、LED ライ トが点灯し塩分濃度 を知らせてくれます。

問い合わせ先 医療生協さいたま 本部 総務課 ☎ 048-294-6111 (代表)

#### 食品の食塩相当量

6 枚切 食パン1枚

約0.8g

1.25g

ロースハム

5枚(50g)

排泄しています。

塩分を多く摂り続けると、

圧)と時間をかけて血液をろ過し、

尿として

にお聞きしました。

常に血圧を高く保つ必要に迫られ、

高血圧に

なるのです。

また、

体液量が増えることで、たくさんの

ゆでうどん 🖘

1玉 240g

味付ポン酢

大さじ1

1.3g

999

9

9

9

9

9 

9 だしや野菜の旨みを利用する。 9 約 0.7g

すこしおのコツ

調味料の使い方を工夫する。

しょうゆやソースなどは、

かけない。つけて食べる。

しょうゆに酢を加える。

3. カリウムが多く含まれる生野菜 や果物を食べる。

4. 香辛料、香味野菜や果物の 酸味を利用する。

味噌汁(汁物)は1日1杯まで。

低塩(減塩)の調味料を使う。

#### すこしおグッズが 購入できます

カリウムを毎日の食事で摂取するよう意識し

含まれています。

減塩とともに、

適切な量の

します。

カリウムは野菜や果物、

海藻に多く

のを抑制し、

尿へ排出されるのを促す働きを

は腎臓でナトリウム(食塩)が再吸収される

そこで重要なのがカリウムです。

カリウム

血液を押し出すために心臓への負担がかかり、

心筋が肥大して心臓の病気の原因になります。

税込価格 407円 かけられます。



事業や取り組みを 紹介します



## (さいたま市 西区)

通所リハビリテーションで 学習療法がスタート

デイケア)を開始しました。 おおみや診療所は2019年 ハビリテーション(以下、

日常生活のできごとや、子ども ご家族との思い出など多岐にわ す。内容は、自分の体験や経験、 防と改善をはかるプログラムで 脳の活性化を促し、認知症の予 り上げて職員と話をすることで、 の頃に使っていた道具などを取 書きや計算のほかに、これまでの として、「学習療法」を取り入れ ています。学習療法とは、読み 今年7月から新たな取り組み

> 研修を受けた職員と、 習できるよう工夫されています。 ~2人で行います。

> > につくり、

生涯にわたり住み慣

とで、尊厳ある老年期をとも

ハビリテーションをすすめるこ

運動と学習の両面からのリ

れた地域で暮らすことを支援

していきたいと思います。

## 利用者さんの変化

出すように行っています。 ら「自立・意欲・誇り」を引き 普段あまり話をしない利用者

役立てることが

さんも、 されます。 ときは、終始笑顔でよくお話し 物忘れが日常的に見られてい 学習療法を行っている

めて2ヶ月が経過する頃には前 た利用者さんは、学習療法を始

利用者さ

学習の積み

学習療法は笑顔で楽しみなが

の予防や改善も重要です。運 体の機能だけでなく、認知症 在宅生活を継続するには身

#### せん。また、今までの生き方や できるようになりました。 るときなどに、 の席にして話のきっかけをつく 同じ趣味の利用者さん同士を隣 まることで、会話するときや、 ができ、利用者さんの理解が深 大切にしてきたことを知ること を発見することも少なくありま る中で、過去の職業や特技など 家族との思い出などをお聞きす ていることを実感しています。 重ねが認知症の予防につながっ 者さんの変化から、 れるようになり、職員に話して 回の内容などを少しずつ覚えら くれるようになりました。利用 私たち職員は、利用者さんと

れていきたいと考えています。 知症の予防・改善にも力を入 その方の認知機能に合った認 をすすめてきましたが、今後は ションで身体機能の維持改善

# めざす姿がおおみや診療所デイケアの

少しずつ飲む量を増やしてく さに戻っていきます。その後、 することで胃袋がもとの大き 2時間かけて行います。 そう

ださい。

子どもの嘔吐時、

脱水を防ぐには

小児科 科長

だいたい最初の数時間から長 が大事です。 の数時間をうまく過ごすこと す。そのため吐き気のする最初 くて半日ぐらいと言われていま 胃腸炎のときに吐く時間は、

## 「塩」「水」「糖」を摂取 バランスよく

少しずつ元気になってくると思

れ出て、再び吐いてしまいます。 がないので、飲んだ水分があふ ます。すると、胃にはスペース 同じように水分を摂ってしまい

嘔吐しないようにするため

です。飲むものは「塩」「水」「糖」 を意識してください。 嘔吐時はこの3つをバラン

が悪化してしまうことです。 や糖分が足りなくなり、 けを飲んでいて体の中の塩分 スよく摂ることが大事です。 よくあるのは、水やお茶だ

よりもかなり小さく縮んでいま

分を飲みます。胃へ流れるよう

キャップ (蓋)

1杯分程度の水 ペットボトルの

具体的には、

2~3分待ち、

またキャップ

杯分を飲みます。

これを1

しかし、吐くと喉が渇くた 正常な大きさの胃袋の時と

嘔吐時、胃袋は通常の状態

もう一つ重要なのが飲むもの

手に水分補給しましょう。 で脱水状態にならないよう、 んはどのようにして水分をあ んが吐いてしまうとき、みなさ

胃腸炎などが原因でお子さ

胃の大きさに合わせて

いの水分を摂ることが重要に には、小さな胃袋に収まるぐら

むことが重要です。市販され少し含み栄養があるものを飲 それを防ぐために、

飲むのもいいでしょう。 です。ほかにも、 ている経口補水液はおすすめ 噌汁や野菜スープを一口ずつ このように対策することで、

小児科を受診してください。 症状が改善しない場合は

※ 食塩とブドウ糖を混 ぜ合わせ適度な濃度 で水に溶かしたもの。 水分の吸収がスムー ズに行われる。



デイケアでの学習療法

※ 学習療法の定義

※ 字智療法の定義 学習療法とは、音読と計算を中心と する教材を用いた学習を、学習者と 支援者がコミュニケーションをとり ながら行うことにより、学習者の認 知機能やコミュニケーション機能、 身辺自立機能など、前頭前野機能の 維持・改善をはかるもの。

(出典: KUMON 学習療法センター





〈久喜支部

なる支部活動

**SDGs** 









※ いつでもどこでも体操(い つどこ体操)

特別な器具は使用せず、いつ でもどこでも誰でも行うこと

リハビリテーション技術科

監修:埼玉協同病院

整形外科主任部長



#### がんばった手にごほうびを ハンドマッサージ

(株)クラブコスメチックス 小山怜美

毎日のアルコール消毒と空気の乾燥、気温の低下で、手が荒れやすい季節です。 お仕事や家事でがんばった手をマッサージでいたわってあげましょう。 手の血行がよくなると全身の血行もよくなり、冷えの改善も期待できます。



時間を

クリームの使用量



手がなめらかにすべるくらい

●手の甲を円を描きな がら時計回りにやさ しくマッサージ。



2指のつけ根から指先に 向かって、反対の手の親 指でクルクルとらせんを 描きながらマッサージ。



3指のサイドを

4手のひらの中心から 親指のつけ根あたり を反対の手の親指で時 計回りにマッサージ。





簡単

#### 腰痛予防に効果あり!

監修/老人保健施設みぬま 理学療法士 古山 彰

瞬間的に腰に強い負荷がかかるくしゃみや咳は、腰痛

#### 15 分ウオーキング

腰痛予防には普段通りの生活を送ることに加え、 全身運動としてウオーキングを取り入れるといい でしょう。1日15分程度、少し汗ばむ程度を目

安に行います。続けるこ とが大切です。



- ・遠くを見るように前を 向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く



くしゃみをするときもひと工夫

医療生協さい たまのホーム ページで、過去 掲載したエクサ サイズを紹介し ています。































をなくそう



まちづくりを

に参加していなかった人もお

今後は、

今まで組合員活動















目標を達成しよう

# 歴史ある活動

みんなで積み重ねて

ました。 が生まれる活動を大切にしてい どこ体操」を中心に活動してき キング企画と、 ズやキャップバッグ体操、 久喜支部では、 レ体操なども取り 約500人の組合員がいる 近年では、 月2回の 月1回のウオー 入れ、 コグニサイ

交流会を開きました。

「また交流会をしたい」と好

予

地域に活動を広げる

が運営委員の間に上がりまし

そこで感染症防止対策を

昨年秋、

組合員

防の体操を中心に、 の場を設けた組合員交流会「フ よるフレイルの学習と、 ル予防教室&何でも話そ 今年7月、 フレイル 支部長に 交流

7月の交流会は笑いの連続でした

の流行で、

毎年開催していた

新型コロナウイルス感染症

頭を使った交流会

健康まつりやバスハイクなどの

されました。

イベントは、

中止を余儀なく

ちになっていたとき、「このま

活動の中止で閉じこもりが



につなぎ、 防教室」の開催を考えていま 誘いし、参加の輪を広げるきっ 合員活動を、 かけにしたいと、「フレイル予

支部活動にしていきたいと思 これまで大切にしてきた組 楽しく継続でき 次世代の担い手

#### コグニサイズのようす

「カトーにもかかわらず24人が参加。にもかかわらず24人が参加。 維持を続けたい」「ふだんは会 「動けることが一番大事。 と感想が寄せられました。 しぶりにこんなに笑いました」 えない人と交流ができた」「久

やべりしたり体を動かし 「みんなで顔を合わせて、

楽しみたい」そんな声

筋力

ができる体操。

作成:埼玉協同病院



#### 憲法 第26条 1項

すべて国民は、法律の定めるところにより、 その能力に応じて、ひとしく教育を受ける権



## 利を有する。

学校及び特別支援学校などを 全国の小学校、 2020年3月2日 中学校、 高 か ら

**Tどもの学びの機の** 

^、休校期間は最長で約3か斉に休校とすることが決ま

錯誤が続いていますが、

の機会の保障については試行

コロナ禍での子どもの学び

学校の役割

コロナ禍で貧困や虐待という

子どもの学習権

障しています。子どもは自ら国民に教育を受ける権利を保憲法26条1項は、すべての と理解されています。 どもの学習権を保障したもの 学習をすることができな 教育を受ける権利

は、

どもが家にいるために、

親が

困や虐待から守られる、

ら学校という場所を子どもに

学校に行くことで子どもが貧 問題も浮き彫りになりました。

学習権の制限のほか

子

働きに出ることができずに収

、 い 子 の

奪うことは許されないと考えでも、子どもの学びの機会をでも、子どもの学びの機会を止の観点から、必要最小限度止の観点から、必要最小限度

とれない子どもがいた」「子なくなるために昼食を満足に入が減少した」「学校給食が ども の問題点が指摘され その後、 への虐待が増えた」

ま

いのではないでしょうか。も保障していると考えてもよ

など

子どもが学校に通学する権利 そういう意味では、憲法26条は、 うことも改めて認識 提供することも大切だ、

しま

とい

始めました。しかし、経済的業などを活用した在宅学習を多くの学校ではオンライン授いう措置はなかったものの、 もあります。ける環境が整ってい理由からオンライン いない家庭-ン授業を受っし、経済的

もの学習権の保障、

トとしての学校という場

全国で一斉休校と

える機会になりました。子どう場所の存在意義について考

改めて学校とい

NO. 24 暮らしのなかの 憲

## ナ

公育を受けて な育を受けて る 利る

境にも影響が出ています。 の関係を考えてみましょう。 新型コロナウイルス感染拡大によって、 オンライン授業が始まったりするなど、子どもの学習環 憲法が保障する教育を受ける権利と 学校が一斉に休校となっ

たり、



弁護士 古城 英俊

#### ※1 オンライン授業

パソコンやスマートフォンな どを活用し、インターネット を介して教育学習を行うこと です。特定の場所に集まらな くても授業が行えます。

※2 セーフティネット 「安全網」という意味から転 じて、生活上の困難が生じて も、安心して生活を続けるた めの制度などを指す。

## 母の記憶に刻まれた「兵隊」という二文字

語られなかった父母の歴史

争の話をすることなく40年前 征したそうです。そんな父は戦 州事変から終戦まで4度、 働いていました。 末に山形県で生まれ、 をやっと聞き出すことができま した。母によると、父は明治の 母が70代の時、 昭和6年の満 戦争 商店で 中の話 出

のだから、自分だけ苦しかった とは言えなかった、 で家にいなかったのです。 す。その時、父は4度目の出征 リヤカーで何往復もしたそうで を積んで片道20㎞の道のりを 後7か月の私を背中に、 母は、みんな同じ思いをした と話してい 家財

12 年、

初めての子どもを病で亡

と見合い結婚をしました。

母は、

満州から帰ってきた父

疎開が始まり、母は当時、

生

に日中戦争の赤紙が届きまし \*\*1 くし、四十九日を終えたところ

「兵隊になるのか」 今から十数年前のこと。 80

またもや3度目の赤紙が届き 後の昭和16年、太平洋戦争で としたこともあったそうです。 途を悲観し、 もっていましたが、 くなりました。子どもの相次ぐ もが生まれましたが、 昭和20年夏に地方の町への 昭和15年に父が帰り、 夫は生きて帰るのかと前 自ら命を絶とう その児も亡 数か月 子ど

平和な世の中になったと思いま うという動きが出ています。 た。そのことに胸が痛みました。 けはしっかりと記憶に残ってい とが大事だと思っています。 過ごさないで声を上げていくこ れはおかしいと感じたとき、見 戦争当時と比べれば、 しかし憲法り条を変えよ 今

がなくなったから…」と言い聞 せませんでした。「今は徴兵制 立っていた私の背中に手をあ かせても、不安そうにじっと私 りましたが、 かけてきました。驚いて振り返 後半になった母 「兵隊になるのか」と声を 直ぐに言葉が出 台所に

1937 (昭和12)年に をきっかけに始ま り、1945 (昭和 20) 年の日本のポツダ ム宣言受諾・降伏 まで続いた。

ŋ

ぎた

11 戦

争

体

NO.122

※2 赤紙 召集令状。兵隊と して軍隊に入るこ とを命令する通知。

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

れが進み、私のことも時々忘れ

くれませんでした。

母は、

物忘

なぜか「兵隊」という二文字だ るようになっていたのですが、 を見つめて、なかなか納得して

#### インフォメーション & ニュース

.

#### 2022 年度

#### 社会貢献資金の助成団体を募集します

医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」は、非営 利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対 象に、資金を助成するものです。

詳しくは、医療生協さいたまのホームページを参照してください。

申請締め切り 12月31日(金)

申請書類 助成金の給付申請書、支出予定額内訳書、登記簿謄本ほか 審查・選考方法 第1次審查:書類選考

第2次審査:プレゼンテーション

発表 応募団体へ個別に通知 問い合わせ先

医療生協さいたま 本部事務局 2048-294-6111 (代表)

#### ピースフォーラム 2021を開催します

日時 12月17日(金) 14:00~16:00

テーマ 「コロナ禍における 私たちの暮らし、いのちと憲法」

講師 弁護士 谷川生子 (埼玉総合法律事務所)

場所 本部 ふれあい会館 (川口市) 定員 30名 ※他事業所への Zoom 配信も検討中です。

#### 問い合わせ・申し込み先

医療生協さいたま 本部 まちづくり推進課 **☎** 048-296-5408

#### はじめませんか

#### おうちでヘルスチャレンジ!

「外出自粛で体力が低下した」という人におすすめです。 気軽に楽しく健康づくりを始めてみませんか。 1ヵ月間チャレンジしてみましょう。

取り組み 9月~12月の間の1ヵ月間 ■ 抽選で景品をプレゼント

提出締め切り 2022年1月10日(月)

コース内容 いきいき快汗、バランスよく快食、キッズチャレンジなど7コース 埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会 後援 埼玉県 ※ 詳しくは、最寄りの事業所または、下記まで、お問い合わせください。 問い合わせ・申し込み先 医療生協さいたま 本部 ヘルスチャレンジ係

担当: 木村、佐藤 6048-294-6111 (代表)

いのち・平和を考えるきっかけに へいわノート第2巻 販売中

> 36 人分の 戦争体験記を収録 定価 407円(税込) 第3巻は2022年 春に発行予定



#### 問い合わせ先

医療生協さいたま 本部 総務課 ☎ 048-294-6111(代表)

さいたま市・中沢信子さん(76)

母は2人目を身ご





#### 7 **ファード・パスプレ** 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 ~ M 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** HB、B、4B など
- 3 「おす」と〇〇
- 4 アメリカはドル。日本は○○
- 5 〇〇〇〇〇〇ラジオ。携帯用ラ
- 8 ろくろを使わず、手とヘラだけ でつくる焼きもの
- 9 師走の 14 日といえば○○○浪士
- 11 握り、手巻き、ちらし、稲荷
- 13 中国の貨幣単位
- 14 危険な○○足配線
- 15 ○○○うに。○○○紙

								_						
1	A		_ _K	2					***	3				
		.0			c	0		4				1	(	
5		6			G	7								
8											B	4		*
		9	*			3	1	9				10	)	
11-	 _H	12		16		13	_ _ J			4	0.0			
•	•	14				95	*	15	E					M
答え														
Α	В	C	D	E	F	G	Тн				K	L	П	М

パズル作成 / 山木康裕 (81)

#### 3 2 1 夕 · 入り口のこと

の 唐辛子などで味付けしたも スケトウダラの卵巣を塩と 首都 朝鮮民主主義人民共和国の 服などのサイズ。

> 10 12 9 7 、○○尚早 ・馬の背のような台 ・「麻漬けの黄色いな ・「水を漬けの黄色いな ○○切りすずめ

の一つを使う 色は

#### 10 月号の答え

#### <sup>^</sup>(1 | <sup>8</sup> | <sup>8</sup>

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!

'ア	゚ケ	゚ク	レ	A	°マ	7
゚シ	ン	ヤ	Č	7ド	7	ウ
<b>(</b>	۴ラ	シ	í <u> </u>	ウ。	Ŧ	ン
力	ン	ナ	ヅ	#	4	ド
ケ	4		リ	∃	゚ク	<b>₫</b>
1 1	<sup>1</sup> チ。	ダ		10_	ワ	ュル
⁵Ł	ジ	3	1 <sup>1</sup> #	ン	1	П

クロスワードパズル9月号の正解者は、 463人(応募者は465人)でした。

●当選者は次の方々です。 春日部市/荒木雅子、及川和久、川口市/葛 西美代子、斎藤豊子、佐藤健、藤田柳子、川 越市 / 千田有紀 行田市 / 田島久美 さいた ま市 / 秋葉美佳、小森真紀子、高橋道子、別 所征洋、吉田順子、秩父市/豊田日出子、若 林節子、所沢市/池端トミヱ、後藤恵美子、

齋藤稔、吉田文枝、ふじみ野市 / 寺尾都子

#### 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(ふ りがな)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室

  - 締切日:11 月末日消印有効

投稿・応募フォームはこちらから ▶ 🗖 💆 📜

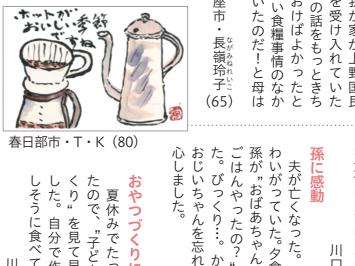


※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表 現を変更することがありますので、ご了承く ださい。本紙は医療生協さいたまホームペー ジに掲載されます。いただいた原稿などは原 則お返ししません。返却ご希望の方はお知ら せください。

※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

<sub>あおき いさお</sub> 所沢市・青木 功(72)



春日部市・T・K (80)

しそうに食べ くり"を見て くり"を見て たので、"子 そうに食べていまし 自分で作ったおやつを見て早速、作って

塙 阪

自分で作ったおやつを楽を見て早速、作ってみま、"子どもと簡単おやつづみでたっぷり時間があっ 秩父市・ M 子 (73)か

やつづく

ŋ

に挑戦

春日部市

村田千恵子 (75)

かけ足弾む幼れ 幼子 吾 は 0 -枝 子 足を揉む <del>76</del>



一市

佐藤恵美み

(59)

でいる。乏しい食糧事情のなかから聞いておけばよかったとものだ。当時の話をもっときちら学童疎開を受け入れていた営んでいた我が家が上野国民状が額に収まっている。小さなの実家には古びたシミだらけの実家には古びたシミだらけ

つ横

ていた。

新座市

長嶺緑

びつくり…。かはんやったの?。

ゃんを忘れないんだなあと感くり…。かわいがってくれたったの?"と声をかけてき

コ

口

ナ

禍に

マ

ト葡萄は

わ

わ

な

()

る。輩も

L١

たのだ!

と母は

タ

孫

たちをすごく

ごくか

ん、おじいち

おじ

いちゃ

んに

で悔んと学旅の

もつ

いておけばよかった

感謝状が額に収まって

 $\mathcal{O}$ 

久喜市・ 秋アカネ (64)

#### なでつ る 0 の ~

啬

3

ジ

# を楽しみにしてます

らって勉強になっています。 が出てくるからお父さんに教えます。クロスワードは知らないにクロスワードにちょうせんしいっいっます。 深谷市 柴岡あゆ 教えてもらない言葉にかっしょ み (12)

らがまに

かなかなかそうはいきません。

所沢市・

木村良行

(81)

を感じる親御さんは家族が増え、コローみや努力が素晴ら-を大切に-んな中、 ことは何よりも心強いと思 8月号の 心して子育て 子育て支援チ はないでしょうか。お子さんが健やか 気軽に相談できる場所がある してほ しやす Cんは多いでしたTロナ禍の世のtrらしいと思いtrらしいと思いtrの いと願い か。 が。人とのつながりいかに成長できるの 環境がと思い ます。 しょう。そ Lの中、不安 います。核 での取り組 あってこ ます。 安



川口市・

菊池健児(61)

### 普通ってなり んだっ

10

うです。 迷っています。つまり、不り 秋になったり夏になった てしまいます。最近は普通っし 不調になりそ

違ってきたみたいです。一考えることや身の周りの くなると体操を」 と聞きますが、 な ŧ 周りのことが少 08を数えますよんだっけ、と考 「薬効が と考 なぜ し

#### 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 048-832-6172 さいたま市浦和区北浦和 5-10-7 浦和民主診療所 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 048-624-0238 さいたま市西区指扇 1100-2 おおみや診療所 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

	<b>5</b> / 1 u = 1	04 2041 (250
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



### れんこんとひき肉のスープ

1人分

105kcal・塩分 0.8g

調理時間 🕓 30 分程度

担当 / 秩父生協病院 食養科 管理栄養士 島﨑美和子

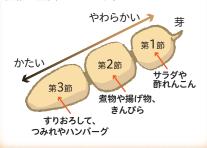
#### 材料 (4 人分)

#### 作り方

- れんこんはピーラーで皮を厚めにむく。耐熱皿に載せてラップを軽くかけ、600Wで6~9分加熱し、8割ほど火をいれる。
- 2 **1**のれんこんをビニール袋に入れ、麺棒等で大きさの残る程度にたたき割る。
- 3 鍋にごま油をひき、とりひき肉を炒める。 そこに2を入れて炒める。
- ◆ Aを加えて蓋をし、弱めの中火で15分程度者る。
- ⑤ 器に盛り、小口に切った青ネギを散らして 完成。

#### れんこんをおいしく使い分ける

1本のれんこんでも、部位によって食感が変わります。芽から遠い節ほどかたく 繊維が豊富になります。



#### 組織の現況 (8月末現在)

組合員数…… 239,029 人 8月の加入者数 … 989 人 班数……… 1,339 班 出資金総額 ……… 66 億 167 万円 1 人当たり平均出資金額 …… 27,618 円 「けんこうと平和」配布者数 …… 8,603 人 「けんこうと平和」配布部数 …123,736 部

#### 編集雑感

10月号の特集で、小出裕章先生から原発の本来の姿とトリチウム汚染水の処理の重大さを学びました。再稼働に向けてすすんでいる島根原発、海に流すトリチウムのこと、新聞やラジオで伝えています。今後の対応に注目していこうと考えます。 (広報委員 田口)

#### けんこうと平科

no.354 2021年11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





|医療生協さいたまの |Facebook ページが |あります。



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▲

アクセスはこちらから▲