

# けんこうと平和

2022  
no.356

1

特集 

気候正義をかかげ  
希望のバトンを未来に!



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れます

かつては地球のどこでも見られた生物多様性の海。美しいサンゴの色は、体内で共生している褐虫藻の色が、サンゴの体を通して透けて見えているのです。

新春対談 環境活動家 たけもとまさひろ 武本匡弘さん × 理事長 ゆきたしんじ 雪田慎二さん

# 気候正義をかけた 希望のバトンを未来に!

今、海で起きていること

**雪田** あけましておめでとうございます。

今年、医療生協さいたまは30周年です。6つの医療生協が合併して誕生してから、節目の年を迎えます。私たちは2004年に環境方針を掲げ、温室効果ガスの削減などに取り組んできました。今、地球温暖化や気候変動が海に取り返しのつかないダメージを与え、「気候正義」が世界的な課題となっています。そこで、環境活動家でプロダイバーでもある武本匡弘さんにお話しをうかがうことにしました。

**武本** 生物多様性に富んだ海は、地球のどこにでもあります。

ところが最近20年は、海水温の上昇や海の汚染などが原因で、サンゴが白くなる白化が進み、ガレキの海となっています。沖縄本島では1998年のエルニーニョ現象を機に大きく変容しています。エメラルドグリーンに見える海も、中は深刻な状況です。**雪田** そのままで被害が広がっているとは驚きです。

**武本** この10年間の変容はまさに激烈。伊豆



マーシャル諸島ウォッチ島 高潮で流された村長の家の跡

〈プロフィール〉

精神科医。1984年群馬大学医学部卒業。同年、埼玉協同病院勤務。2015年より医療生協さいたま生活協同組合理事長に就任。一般診療のかたわら、被爆者や福島第一原発事故被害者のケアに取り組む。戦争と医学、特に医師の戦争責任の解明や核兵器廃絶運動にも取り組んでいる。沖縄・モルジブなどでダイビングの経験がある。



ゆきたしんじ 雪田慎二理事長

〈プロフィール〉

環境活動家。2015年から海洋漂流ごみの調査などを目的に「太平洋航海プロジェクト」を開始。2019年に「エコストア パパラギ」を開店。「気候危機対策ネットワーク」など5つのNPOを立ち上げて活動するほか、講演会や学校での海の環境授業などに奔走する。



たけもとまさひろ 武本匡弘さん

## 医療生協さいたま 環境方針 (一部抜粋)

地球環境の保全と創造は、持続可能な社会の実現に向けた人類共通の課題であり、私たちひとりひとりが（組合員・職員）にとっても、事業者（医療生協さいたま）にとっても、積極的に取り組むべき課題となっています。地球温暖化による気候変動は生態系、社会生活へ広範かつ深刻な影響を及ぼしており、原因のひとつである温室効果ガスを持続的に削減するために、世界が協調して実効性のある対策を加速させることが必要です。

医療生協さいたまは、埼玉県全域で保健・医療・介護のサービスを展開する事業者として、地球環境に配慮した活動を積極的にすすめます。

- ※ 医療生協さいたまは、温室効果ガスによる地球温暖化、原発による人体と環境への放射能汚染、そしてもっとも愚かな環境破壊である戦争行為に反対し、いのちと平和をまもり環境を保全する活動にとりくみます。
- ※ 医療生協さいたまの職員は、毎日の仕事（事業活動・サービス）を通じて、環境方針の実践や環境マネジメントの継続的向上をはかり、環境関連の法律や規制、協定を順守します。
- ※ 医療生協さいたまは、環境保全、環境負荷軽減のために以下の事項に積極的にとりくみます。

エネルギー使用量を削減し、温室効果ガスの削減にとりくみます。

紙使用量を削減するとともに、環境負荷の少ない製品を積極的に選択します。

事務用品、医療材料等の購入にあたって、環境負荷の少ない製品を積極的に選択します。

廃棄物の適正な処理と削減をはかります。

環境に配慮したまちづくりに参加します。

原発ゼロを求める活動をすすめます。

再生可能エネルギーの活用や省エネ施設・設備・機器の導入を計画的に行います。

制定日 2004年9月1日  
改定日 2020年2月26日

では2月に熱帯魚が泳ぎ、日本各地でコンブの森やひじきが跡形もなくなるような磯焼けが広がっています。このままだと海の砂漠化になりかねません。

また、太平洋上のサンゴでできている島では、海面上昇で家が流され、島の人は気候難民となり受け入れ先を要請しています。島では、地球温暖化の原因となる温室効果ガス(以下、CO<sub>2</sub>)をほとんど排出していません。CO<sub>2</sub>を排出しているのは先進国なのです。この現状は、排出した国が責任を果すべきだという「気候正義」の視点で考える必要があります。

気候変動を  
めぐる世界の動き

**雪田** 「気候正義」は重要なポイントですね。先進国の豊かな生活が、CO<sub>2</sub>排出量の少ない国の環境を壊している矛盾に、日本人はもっと気づかないといけません。

**武本** ヨーロッパでは問題意識がまったく違います。イギリスの新聞社は、危機的状況が伝わりにくいからと「地球温暖化」という言葉を使うのをやめ、「気候崩壊」「気候危機」に変えました。世界では若い人たちが「気候正義」を掲げて活動しています。

**雪田** ヨーロッパでは環境問題が日常的に語られています。

**武本** 日本でもグローバルな視点で語ることが大切です。

例えば、新型コロナウイルスも環境問題の一つです。感染症の約8割はチンパンジーやコウモリなどの野生動物が由来といわれています。森林伐採によって森を追われた動物と人間との接触機会が増え、伐採のため森に入った労働者たちがチンパンジーなどの野生動物を食料にする。その接点から感染症が広がっています。

## プラスチックは 未来に残せない 負の遺産

**武本** プラスチックは、つくってもリサイクルしても大量のCO<sub>2</sub>を出します。私はプラスチックフリー運動や、「ごみゼロをめざす」「ゼロ・ウェイスト運動」をしていますが、個人の努力では全然追いつきません。プラスチックなしの生活はほぼ不可能になっているからこそ、社会システムの変化が必要です。

例えば、ペットボトル飲料を買って飲む、その便利さのために、何百年も残るペットボトルを使い続けるのか。有料化されたレジ袋は、実は海洋プラスチックのうちの2%しかありません。生活そのものを見直すべきです。

私たちが科学者と取り組んでいるのは、つくる段階からの見直しです。ペットボトルの回収費用をあらかじめ製品価格に含めることを求めています。進んでいません。ペットボトルの量を減らし、使い捨てをやめない限り、問題は解決しません。私はこうした現状と一緒に勉強しましょうと呼びかけています。

医療器具など本当にプラスチックを使わ

兵器使用も気候変動を起すといわれます。核兵器の非人道性は「核兵器禁止条約」推進の原動力の一つになりましたが、平和と環境は密接に結びついています。

**武本** 戦争に関わるすべてが環境破壊です。太平洋戦争後は、グアムの海に兵器や戦車が捨てられました。核実験が行われたマーシャル諸島では、障がいを持つ子どもたちが生まれています。

基地建設中の辺野古では、美しいテーパーサンゴが失われ、アメリカ軍の訓練により戦闘機からCO<sub>2</sub>が排出されています。戦争は、戦闘行為だけでなくあらゆる段階で人と環境を激しく破壊し続けるものだと思います。

**雪田** その通りです。一方で、安全保障が大事という意見も必ず出てきます。安全保障の概念は、国を守るという狭い意味ではなく、地球を守るといふふうに変えていくべきではないでしょうか。

## 生活者の自覚と連帯、 協同の心で 社会を変える年に

**雪田** 一人ひとりが環境問題をくらしに結び

なければならぬものを優先的に使用するような仕組みが必要だと思います。

**雪田** 現在、医療現場で感染症対策と安全性の観点から、医療用の手袋、エプロンなどのプラスチック製品を使い捨てせざるを得ない状況です。しかも、膨大な感染性廃棄物を捨てる場所もなくなってきており、医療としても、プラスチックの廃棄を減らす努力が求められます。

## 戦争は 最大の環境破壊

**武本** 日本では環境教育がEUに比べて30年遅れているといわれています。環境問題を「道徳」として教えているからです。国連の環境担当官は「科学」として教育すべきだと言っています。

**雪田** 平和や戦争について子どもたちに教える場合、ドイツではいきなりアウシュビッツの写真を見せたりせず、絵本を使って年齢ごとの理解力に合わせた話をします。平和も環境も年齢に合わせた科学的なアプローチが必要だと思います。

環境を破壊する最大の原因は、戦争です。核戦争のみならず核実験など、限定的な核

つけ、どう生きていくのかは大きな課題です。私を感じているのは、想像力の不足、環境問題をリアルに感じられないということですね。遠くの干ばつや水害などに目がいかななくなっている。グローバルな視点での想像力を持つことが必要ではないかと思えます。また、人々の表情や、まなざしから相手の思いを感じ取る力も欠かせません。それらをもう一度考え直していきたいです。

**武本** 私は1999年から「パラギ海と自然の教室」を始めました。生物観察会をする、3歳の子もプランクトンが泳いでいたり、プラスチックごみが浮いていたりするのに興味を持ちます。参加したあと、給食の牛乳のストローを使うことをやめた小学生がいて、それがクラスから学校全体へと広がりました。自然の中に身を置くと、人間は自然と関わらずに生きてはいけないと気づく瞬間があると思います。自然とふれあう生活をしてほしいと思います。

**雪田** 自然とふれあい、環境問題を知り、日常生活で生かされるのは素晴らしいですね。医療生協でも改めてくらしを見つめ直し、できることを具体的に考えたいと思います。最後に、医療生協の活動に期待することを教えてください。



NPO パラギ 海と自然の教室

ガレキ化した海



より、褐虫藻が失われることで発生。サンゴの白い骨格が透けて見える危機的な状態です。白化した状態が続くとサンゴは死んでしまい、海洋生物の生息場所がなくなり、海の生態系が崩れていきます。

白化したサンゴ



サンゴは、植物の褐虫藻かつちゆうそうと共生しています。主に動物プランクトンを餌としていますが、その褐虫藻が行う光合成からも養分を得ています。

サンゴの白化現象は、温暖化による海水温の上昇などに

**武本** 学習を深め、連帯して、声をあげ続けることですね。特に医療従事者は社会の矛盾を背負っていることがコロナで露呈ろみんしました。声をあげることが求めたりせず、「生活者が社会を変える」という気概を持ち、それを実践している自覚を持って連帯してほしいです。

**雪田** これからも医療者としての社会的使命を自覚し、日本だけでなく世界に広く目を向けて取り組んでいきたいと思っています。ありがとうございました。

## くらし助け合いの会「応援」から くらしサポーターへ

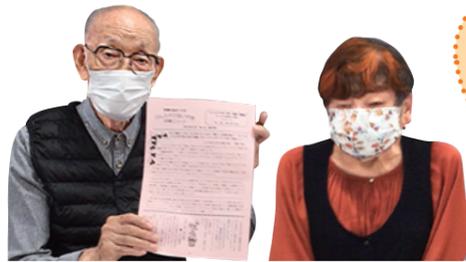
さいたま市 <sup>いくながしゅうすけ</sup> 生長秀介さん <sup>あきやまたかこ</sup> 秋山堯子さん

2004年、浦和地域では「困ったときこそ声をかけ合いたい」と、組合員同士が助け合う「くらし助け合いの会『応援』」を立ち上げました。

浦和民主診療所の設立以来、医療生協の活動が地域のつながりをつくり、まちづくり活動が根づいてきました。しかし、長年、活動してきた組合員から「高齢になりできていたことができなくなってきた」という声を聞くようになったことが立ち上げのきっかけの一つでした。当時は男性の参加者も多く、生長さんもその時からのメンバーです。「縁」を大切に、連帯感が持てるように、丁寧なニュースで情報を共有してきました。

2014年、『応援』は現在のくらしサポーター制度へと発展しました。くらしサポーターのコーディネーターの秋山さんは『応援』の時代から活動に関わり、「必要としている人の声に聴きたい」と、組合員とくらしサポーターをつなげて活動を続けています。

「縁」をつなぐ取り組みが今につながっています



生長さん

秋山さん

必要としている人がいるからそれに応えたいと思っています

医療生協さいたまは誕生から30年。どんな笑顔が医療生協を築いてきたのでしょうか。笑顔のバトンをたどってみました。

つながる  
笑顔

# 笑顔のバトン 30年間つないでできた



## 地域に安心してかけられる医療を 親子二代でつなぐ医療生協づくり

所沢市 <sup>あいざわゆきこ</sup> 相沢幸子さん

医療生協さいたまの原点は、戦後の無医村の時代までさかのぼります。当時、診療が間に合わずに亡くなる子どももあり、「いのちの平等のために」と富岡の農民が診療所づくりに奔走しました。そんな地域と先人の思いが、東富岡支部の活動へと引き継がれています。

相沢さんは40年ほど前、家族で所沢市へ引っ越してきました。「祖母が富岡診療所にお世話になりました。それをきっかけに診療所から班作りを手伝ってほしいと頼まれ、母が引き受けました」と語ります。相沢さんの母、<sup>ひしあきこ</sup> 菱昭子さんは、孫をおんぶして「けんこうと平和」を配布し、埼玉西協同病院建設のために住宅街を訪問して加入や増資のお願いをしました。その当時の組合員活動が、今の支部の広がりにつながっています。

菱さんは高齢となり、相沢さんが運営委員の役目を引き継ぎました。「母のようにはいきませんが、自分ができるところで支部を支えたい」と、次世代へバトンを渡せるよう、楽しい組合員活動を目指しています。



相沢さん

「歴史ある支部を終わらせてはならない」との思いで

## 「医療生協人」としての情熱をこれからも

川口市 <sup>まくちばらえつこ</sup> 菊地原悦子さん

願いを形にしていく、医療生協が好きでたまらない。その思いが原動力

お金がないと医者に診てもらえない時代、お金を出しあって自分たちの診療所や病院をつくろうと、医療生協が生まれました。菊地原さんは、さまざまな地域活動をする中で医療生協と出会い、その活動に共感し、組合員と職員と一緒に取り組む支部活動をつくってきました。

医療生協の合併のときには、地区の理事を担っていました。自転車で鳩ヶ谷の町を隅々まで走り回って増資をお願いし、地域の願いを聞き取り、活動を通して実現していきました。毎日が楽しく、「朝がきたら今日も活動できる!」と思うとわくわくして、夜は眠れないこともあったそうです。

「私は医療生協人なの。憲法を軸に、命を守ろうと活動してきた医療生協が大好き」と友人に話すと、「あなたの熱意が医療生協をつくったのね!」と言われます。「私の医療生協」という熱い思いを胸に、医療生協と地域を盛り上げていきたいと、今日も奮闘しています。



菊地原さん 鳩ヶ谷桜町支部の運営委員  
東田あけみさん

## 班会が活動の基礎 約30年続く健康チェック

秩父市 <sup>たひらまさこ</sup> 多比羅昌子さん

<sup>おおた</sup> 大田・<sup>おだまき</sup> 尾田<sup>しなざわ</sup> 蔦支部の品沢班は、1994年にご近所の4人の組合員が集まってできました。班を医療生協の基礎組織として位置づけ、約30年に渡り班会を続けてきました。地区のほとんどの人が組合員だった時期もあります。

多比羅さんは当時の班長さんから「班会に来てね」と誘われ、医療生協さいたまに加入。その後、事業所地区制当時の秩父生協病院地区理事を務め、現在は支部長と班長を担っています。



多比羅さん

秩父の地区理事 <sup>のぐちひさこ</sup> 野口久恵さん

班会は月1回の定例開催。自分たちで血圧測定、尿チェックを行い、年1回は家族も含めて便潜血検査を行ってきました。大腸がんを早期発見できた人もいます。「健康チェックをしないと班会は始まらない」が班の合言葉です。

健康チェックの後は、お茶を飲みながらのおしゃべり。大先輩のとびきりおいしい漬物の作り方や、野菜作りなど自由に交流できる場があることで、つながりが自然と深まり、班は長く続いてきました。

最近は80歳を超えた班員が多く、コロナ禍で介護度が上がった人もいますが、「班会が再開したら行きたい!」とうれしい声があります。班の目標は、みんなで健康に長生きすること。「班でのつながりを大切に、健康なくらしに役立てていきたい」と笑顔で語ってくれました。

地域でのつながりと健康でいたいという思いで班会を



2021年9月号の「みんなの声」に投稿いただいた清水寛さんに、寄稿をお願いしました。

## 戦争・軍隊と障がい者問題の 史的研究に至った体験

埼玉大学名誉教授・全国障害者問題研究会顧問  
さいたま市・清水寛さん (85)



私は障害者教育学を専攻し、主として近代知的障害者教育・福祉の先駆者セガン(E・O・Seguin 1812~80)や、障害者問題史研究の一環としての戦争・軍隊と障害者問題についてアジア・太平洋戦争期を中心に調査・研究に取り組んでいます。後者についての動機・原体験は二つあります。

### 強くなければならぬ

一つは、私が小さい時から体が弱かったことです。

私は1936(昭和11)年に東京の下町の商家に5人きょうだいの4番目として生まれました。日中戦争が始まる前年、「泣く子

は強い兵隊さんになれないよ」と言われながら育ちました。男子でありながら兵員になれないとみなされることは屈辱であり、どんなに辛いことがあっても泣かないで強い兵員にならねばと思ひこんでいました。そのため、兵員になれない障害者を人間として認識し、尊重する気持ちは、障害者教育学を専攻するまでは抱けませんでした。

### 父の心に深く刻まれた恐怖

もう一つは、商人であった父の戦争体験と晩年の精神状態から示唆されたことです。

1944(昭和19)年、歯刷子の問屋の主で36歳の父は陸軍に二等兵として応召して満州(中国东北地区)に派遣され、敗戦後はソ

連によって2年近くシベリアに強制抑留されました。

「妻子に会うまで死ねない」との強い願いが生きる力となって、九死に一生を得て復員したものの、79歳で亡くなる時は脳梗塞・認知症となり、「ソ連兵が攻めてくるぞ、逃げる！」とうわ言を言ったりしました。

戦争は体験したときに苦しみ、老いて心身が衰えたとき、からだや心の底に深く刻まれた恐怖が甦り、再び今、戦場にいるかのように苦悩してやまないものであることを、死に逝く父から教えられました。

### ※ “積極的平和” を築く努力を

このような動機と問題意識にもとづいて、

私は細淵富夫さん(川口短期大学教授)や、飯塚希世さん(図書館司書)と協力し、一連の戦争・軍隊と障害者問題の歴史に関する共同研究を発表してきました。平和とは、単に戦争がない状態ではありません。障がいがあることによって生命の価値が区別されたり、「劣等処遇(レス・エリジビリティ)」する社会はけっして平和であるとは言えません。ですから、戦争につながる全ての「構造的暴力」(J・ガルトウング)を注意深く見抜き、それらを見込んで一つひとつ取り除き「積極的平和」を築いていくねばり強い努力が不可欠です。

※積極的平和  
戦争がなく、貧困・抑圧・差別など社会構造に起因する間接的な暴力(構造的暴力)もない状態のこと。



『へいわノート』  
第2巻 販売中  
407円(税込)  
医療生協さいたま  
本部 総務課  
☎ 048-294-6111 (代表)

#### 〈書籍の紹介〉

- 注(1) 清水寛編著『セガン 知的障害教育・福祉の源流研究と大学教育の実践』全4巻 日本図書センター 2004(社会事業史文献賞受賞)
- 注(2) ①清水寛編著『日本帝国陸軍と精神障害兵士』不二出版 2006  
②清水寛「死にゆく“未復員”兵士たち—戦傷精神障碍元軍人・軍属のアジア・太平洋戦争」『世界』第756号 2006  
③秋元波留夫・清水寛共著『忘れられた歴史はくり返す 障害のある人が戦場に行った時代』きょうざれん KSブックレット 2006  
④海外派遣自衛官と家族の健康を考える会編『自衛官と家族の心をまもる 海外派遣によるトラウマ』あけび書房 2021  
⑤清水寛「“地球時代”を共に生きるために—戦争・軍国主義の原体験から—」『治安維持法と現代』第42号 2021
- 注(3) ヨハン・ガルトウング著、高柳先男・塩屋保・酒井由美子共訳『構造的暴力と平和』中央大学出版部 1991

簡単

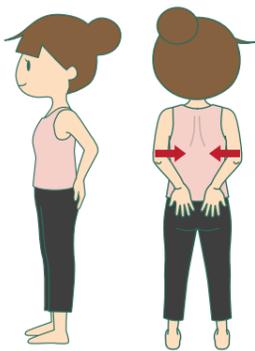
## エクササイズ

### 腰痛の重症化を防ごう① 「腰を反らす」

監修/埼玉協同病院 理学療法士 古山 彰

こんな時におすすめ 重い荷物を持ったあと・前かがみの作業を続けたあと・長時間座ったあと

- 1 足を肩幅よりやや広めに開き、膝を伸ばして立ち、両手をお尻にあてる。このとき、指は下向きにそろえる。
- 2 息を吐きながら、上体をゆっくり反らし、3秒間キープしたらゆっくり①の姿勢に戻す。これを1~2回繰り返す。



両手はできるだけ近づけ、手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく。両肘も内側に寄せる。



骨盤を押し込み、「痛いけれど気持ちいい」と感じるところまでしっかり反らす。

(ポイント)  
・回数を重ねるごとに骨盤への押し込みを強め、反らす角度を少しずつ大きくしていくとより効果的。  
・ひざは伸ばしたままの姿勢で。

\*お尻から太もも、ふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止しましょう。

## インフォメーション & ニュース



### 医療生協さいたま・埼玉民医連奨学金の説明会を開催します!

医療や介護の資格取得をめざす学生向けに奨学金制度があります。春から入学予定、または在学中の学生対象に奨学金説明会を実施しますので、参加ご希望の方はお気軽にお申し込みください。※資格取得後、在職期間に応じて返済が免除される制度があります。



めざす職種	日程 (すべて土曜日)	問い合わせ・申し込み先 (医療生協さいたま 本部)
医師	2月5日、3月5日、4月2日	医師・医学生課 ☎ 048-296-5822
看護師・保健師・助産師	2月5日、3月5日、4月2日	看護課 ☎ 048-296-4706
歯科医師・薬剤師・理学療法士 作業療法士・言語聴覚士 歯科衛生士・介護福祉士	2月5日、2月19日 3月5日、3月19日 4月16日	人事課 ☎ 048-296-8823

開催場所は、医療生協さいたま 本部または埼玉協同病院(最寄駅はJR 東浦和駅)です。オンライン参加も可能です。ご都合が合わない場合はご相談ください。

申し込み、  
詳しい内容は  
こちらから





**私のリフレッシュタイム**

感染防止を続けながら、思いきり外の空気に触れて心も体もリフレッシュさせたいですね。休日にお散歩をしながらお日様のエネルギーをチャージして、おしゃやかなカフェで本を片手にひと時を過ごす。私の好きなプチリフレッシュです。

ふじみ野市・平道美代子 (60)

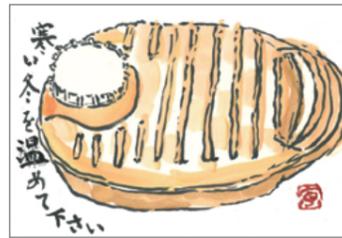
**トリチウム海洋放出、絶対に許さない**

地域でトリチウム海洋放出の問題の講演会に参加しました。いくら薄めてもそれ自体は消すことができないと。国民の声で海洋放出をさせない強い運動が必要です。積極的に関わっていきたくです。発信しましょう。

深谷市・大谷尚史 (68)



川口市・菊池健児 (61)



春日部市・徳重京子 (81)



さいたま市・えむ M.728 (9)

**手術を経て元気に**

2018年に次男が、埼玉協同病院でお世話になりました。出産後に病気が見つかり、協同病院に運ばれました。3度の手術を乗り越えて、今はとても元気に過ごしています！小児科の平澤先生や看護師さんには大変お世話になりました！今こうして笑顔で過ごせているのは皆さんのおかげです。心から感謝しております。

川口市・スマイリー (34)

**こんなメニューで楽しく健康に**

毎月楽しみに拝見しています。八潮支部では、いっこ体操、フレイル予防教室、折り紙で作るお正月飾り、新年には七福神めぐり、その他いろいろあり、楽しく健康を意識しながら過ごしています。

八潮市・大畑和子 (69)

**ハンドマッサージ、おすすめです**

急に北風がふいてくると指先がガサガサします。11月号のハンドマッサージの図のとおりにていねいにマッサージしてみました。とても気持ちよかったです。

所沢市・吉田みよ (66)

**タテのカギ**

- 1 「女郎花」と書く秋の七草は？
- 2 「めがね」のこと
- 3 谷崎潤一郎の小説、大阪船場生まれの美しい四姉妹！
- 4 「海風」と書く珍味
- 7 重箱の中にこれを見つけた子どもが喜ぶ、栗○○○○
- 9 「燐寸」と書く日用消耗品、かつてこの家にもあった
- 10 ○○にも衣装
- 13 10 生糸の原料

1		2		3	
	A				
			4		
5				E	
			6		7
8	9		10		11
			12	13	
					B
14			15		D

答え

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

パズル作成 / さいたま市・山木康裕 (81)

**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できます。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

●クロスワードパズル11月号の正解者は、399人(応募者は402人)でした。  
●当選者は次の方々です。  
川口市 / 池田祐三、稲見マチイ、岡田祐紀子、鈴木美子、永井靖浩、長瀬正子、川越市 / 園部津子、行田市 / 田口則子、熊谷市 / 成澤梅子、鴻巣市 / 杉山亜矢子、さいたま市 / 岡村のり子、真下利男、草加市 / 板垣邦昭、所沢市 / 青木千恵子、占部耕三、小山修一、八城和子、本庄市 / 新島善弘、深谷市 / 林敦子、上里町 / 横関洋子



**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 バッハやシューベルトの肖像画が貼ってある教室。○○○○教室
- 4 ○○○は人の為ならず
- 5 落花生のこと
- 6 二十四節気の「しょうせつ」は、2021年は11月22日でした。これを訓読みによると
- 8 ウマ科の哺乳類。アフリカの草原に居る
- 11 元素記号 Au
- 12 他人から気に入られるように振る舞うこと。○○を摺る
- 14 ミレーの名作。「○○○拾い」
- 15 「○○○大敵」

**12月号の答え**

ク リ ス マ ス タ ノ シ ミ

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!

ト	ソ	カ	ツ	カ	タ
ビ	ク	ミ	ミ	カ	キ
ラ	ク	キ	ツ	ネ	
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33

**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 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報室
  - FAX 048-294-1601 ● メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
  - 締切日: 1 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

**短歌**

早朝の  
散歩で出会う常連と  
笑顔で交わす「おはよう・元気」  
羽生市・小川正志 (69)

**川柳**

待ちどおし  
妻の新メニューによだれ拭く  
久喜市・大貫康雄 (75)  
松茸の 匂いだけ嗅ぎ  
しめじ買い  
川口市・蟹一郎 (70)



所沢市・あおきいさお 青木 功 (72)

**私もやっています**  
ひ孫が6人もいる91歳のばあばです。最近クロスワードパズルにハマっています。もちろん、私の頭だけでは埋められませんので、国語辞典、子どもの地球儀、スマホ、和英辞典などのお助けを。達成感は何ものにも代えられません。  
さいたま市・佐々木美佐子 (91)

**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**

※さいわい診療所・ケアセンターかがやきは、1月から移転先で営業となります。

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002
川口市西青木 5-1-40	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



電子レンジで  
時短メニュー

# かんたん茶碗蒸し

1人分

126kcal・塩分 1g

調理時間 10分程度

担当 / 老人保健施設さんとも 調理師 ささきまひでと 佐々木秀人

## 材料 (2人分)

- 〈具材〉  
ほうれん草、えび、かまぼこ、  
鶏肉、しめじ  
…………… 各 20g  
卵…………… 2個  
だし汁…………… 200cc  
塩…………… 1g  
A しょうゆ …… 小さじ 1  
料理酒 …… 小さじ 1

## 作り方

- ① ほうれん草は下茹でする。鶏肉は薄くそぎ切りに、鶏肉以外の具材はそれぞれ 2cm くらいのおさめの一口大に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、よく溶く。
- ③ ②にだし汁、A を入れよく混ぜ、ザルなどで濾す。
- ④ 器に③の卵液を流し入れ①の具材を入れる。
- ⑤ ラップをかけ、電子レンジ (500W) で5分30秒加熱。固まっていなければ 30 秒ずつ追加で加熱する。

## レンジでラップの代わりに使えるもの

- 便利なラップですが、プラスチックゴミを増やすことにつながります。繰り返し使えるもので代用できます。
- ・レンジ用のフタ…電子レンジ調理の他に、冷蔵庫での保存にも使えます。
  - ・シリコンラップ…やわらかく伸びやすい。洗うことができます。
  - ・お皿…温める容器に、お皿をかぶせるだけです。



## 組織の現況 (10月末現在)

組合員数…………… 239,987 人	出資金総額…………… 66 億 2,335 万円
当月の加入者数 1,169 人	1 人当たり平均出資金額 …… 27,598 円
班数…………… 1,340 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,591 人
	「けんこうと平和」配布部数 …… 122,855 部

## 編集雑感

コロナ禍の中で過ごした 2 年近く。何をしてもなく過ぎてしまったなともどかしく思っていました。そんな中、つながる笑顔のインタビューをさせて頂いた方々のパワーには圧倒されました。できないことに縛られるのは終わりにします。先輩方に負けてはいられません。(広報委員 村瀬)

## けんこうと平和

no.356 2022 年 1 月 1 日号

医療生協さいたま生活協同組合  
〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂 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▲

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、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 広報室 ☎ 048-296-5612 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp