



# 特集 地域でつながって **支え合いのまちづくり**

まごせばいりん 越生梅林(越生町)とメジロ

水戸偕楽園・熱海梅園とともに「関東三大梅林」の1つ。樹齢650年の古木をはじめ、約2万本の梅があります。1350年ごろ、大宰府より天満宮を分配する際に、菅原道真ゆかりの梅を植えたのが始まりといわれています。



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

地域の「困った」の声を受け止め、

解決につなげる活

見守りを重ねて生まれる信頼

一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えているなかで、

# 支え合いのまちづくり

医療生協の支部と訪問看護ステーション、そして地域の 動が重要になってきています。 みなさんが連携した取り組みを紹介します。



や班会に参加するなど、支部とのつながりを深めてきまし 生協さいたまの事業所です。職員は、支部の健康チェック

師さんに電話して相談できるのが心強いです」と言います。

看護師は、「Aさんが桂川さんに厚い信頼を寄せていることが

途切れてしまうのは残念」「組合員の活動を通してつなが 員さんに、在宅で療養している人の見守りをお願いできな り活動を行っている」ということが紹介され、「元気な組合 合員が一人暮らしの人の話し相手になるなど、 りを継続したい」という声が出てくるようになりました。 ご家族は大丈夫だろうか」「看取り後、ご家族との関係が も増えています。職員からは、「お亡くなりになったあと、 いだろうか」という案が持ち上がりました。 そのような中、訪問看護ステーションの職員の会議で、「組 開設から6年、 住み慣れた自宅で最期を迎える利用者 地域で見守

地域でつながって

よる見守りが始まりました。 この提案に支部が応え、在宅療養者への定期的な訪問に 支部と取り組むまちづくり



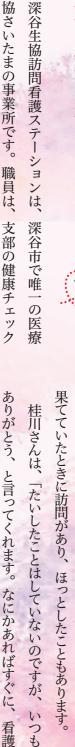
長の桂川雅宏さんが週2回、話し相手になったり、

弱くなり、家の中で転倒することもありました。そこで、支部

日中一人で過ごす利用者Aさん。病気の進行とともに足腰が

お手伝いをしながら見守りをすることになりました。

体が思うように動かなくて困り



果てていたときに訪問があり、ほっとしたこともあります。 桂川さんは、「たいしたことはしていないのですが、 Aさんが飲み物をこぼし、

と話します。 わかります。お互いに、 した時間を過ごされているようです」 リラックス

を増やして取り組 みを広げたい。み 活できるようにし

桂川さんと利用者 Aさん

考えていきたいと、今後の構想をふ 支部長会議などに持ち寄り、 ステーションと支部では、 だと、実感する経験です。訪問看護 医療生協ならではの支え合いの活動 人暮らしなどの気になる人の情報を 地域の組合員による見守り活動は

作業所のクッキーやパンの出店コーナーでは、利用者や作

みんなで支え合うまちづくりの取り組みが広がります。

生産する作業所では、イベント中止や販売店の休業などで

商品の販売ができなくなり、収入が減り、働く喜びを感じ

る機会が少なくなっています。

がみられています。また、障がい者が食品や手芸品などを 医療的ケアが必要な子どもの心や身体へのさまざまな影響

長引くコロナ禍により、精神的な障がいを抱える人や、

地域いきいき交流会」

コロナ禍だからこそ、励まし合う





を!」と、訪問看護ステーションと支部などが協力し、「第

そこで昨年7月、「利用者や地域の人が励まし合える場

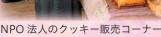
1回深谷生協訪問看護ステーション地域いきいき交流会」

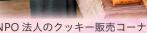
進行が心配される人も出てきました。

がちになったり、日常生活での活動量が低下しフレイルの

さらに、組合員の中には、人との交流が減りひきこもり

電話 048-501-8170 FAX 048-501-8175





よい蔵は、

会場にぴったり 木造で雰囲気の

会場の酒蔵跡

井が高く、

場所を探していたので、天

ナウイルス感染防止対策の

ため、広くて風通しがよい

跡を借りました。新型コロ

もの歴史をもつ七ツ梅酒造

会場には、300年以上

を開催。約150人が参加しました。



の日のために介護タクシーを手配して、 よる介護相談やフレイル予防のコー 業所の職員が販売で参加。また、看護師や理学療法士などに さまざまな地域のつながりを生かし、地域がいきいきす も企画しました。こ わざわざ参加して





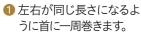


# 首もとのおしゃれに! マフラーの巻き方

スタイリスト 森井かよ

しっかりと固定されるので動いても崩れない巻き方です 2メートルくらいの長めのマフラーが適しています。







2 右側を巻いた部分から 引き出し、輪を作ります。



②で作った輪に反 対側を通します。



4 長さや形を整えて完成!

# 腰痛の重症化を防ごう②「腰を横に曲げる」

ふるやま あきら 監修 / 埼玉協同病院 理学療法士 古山 彰

腰の左右どちらかに違和感があるとき・片側ばかりで荷物を持ったとき・長時間、脚を組んで座ったとき

足元が滑らない場 所で、手のひらか ら肘までを肩の高 さで壁につく。

両足を11の2倍ほ ど離れた位置に移 動させ、反対側の手 を腰に当てる。

息を吐きながら、腰を壁側に「く」の字を意識し てゆっくり曲げていき、5秒間キープし、またゆっ くり元の姿勢に戻す。反対側も同様に行う。左右5 回を1セットとし、2~3日に1セット行う。







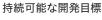
医療生協さい たまのホーム ページで、過去 掲載したエクサ サイズを紹介し ています。



〈ポイント〉

・左右どちらかスムーズにで きない方があれば、そちら 側をさらに5回繰り返す。

# SUSTAINABLE GEALS DEVELOPMENT



















きな医療生協をつくること。

新座支部のある地域には医療



# 支部活動をめざ-自治体と連携する 〈新座市 支部は独自に、自治体と連携し 生協の事業所はありませんが 新座支部〉

年に県内6つの医療生協が合併 して誕生しました。合併でめざ 連動をすすめるための、 したことの一つに、。 社会保障を 強く大 てのまちづくりをすすめてきま

# 自治体の見守り活動に参加

多くの組合員に発信して、 動してきました。 療生協を地域に広げたい」と活 ます。医療生協や支部の活動を 布し、配布率は95%を超えてい うと平和」や支部ニュースを配 63人の配布者で広報誌「けんこ 員が暮らしています。 支部は新座市と 支部は、 人の組合

# 始まる 地域に必要な くらしサポー

活動を土台に、「くらしサポ 支部は学習と検討を重ね、 2021年6月、これまでの 制度」を立ち上げました。

の配布を利用して声をかけた

をきっかけに「けんこうと平和」

り、雨戸が閉まったままになっ

昨年7月に行われたくらしサポーター交流会

見守り協定を結びました。

開催したり、 向けて他団体と協力しながら署 域包括支援センター)に協力を の積み重ねで、 名を集めるなど、活動を広げて 得て「介護なんでも相談会」を とは必要なときに話し合える関 このような地道で丁寧な活動 がん検診無料化に 自治体の担当者

係を築き上げています。

顔あるまちづくりの実現に向 まの基本理念である、 地域のみなさんに寄り添う 健康で笑

地域にこの制度が必要だ」とい う強い思いで開始しました。 7月にはくらしサポ 集めに奔走。「自分たち

りを行っています。

また、高齢者相談センター

始めています。 の福祉政策課と懇談し、連携を 発展させていくために、 例を紹介しました。この制度を ディネーターが1件目の活動事 流会を公民館で開催し、 う、「支え上手、支えられ上手」 トされる人もお互いが無理<br/> 気持ちよく活動できるよ サポータ コー もサ









をめざしています。

これからも、

医療生協さいた





まちづくりを













**SDGs** 

17 パートナーシップで 目標を達成しよう

目標を達成しよう



事業や取り組みを 紹介します



# 所沢診療所

# (所沢市)

# 「人生の最終段階」を

# 支援する

中村所長を囲んで、診療所開設 68 年 をお祝いしました (2021年)

## 滞 ゆる臓器が傷んでしまいます。 よって臓器が傷んでいる可能性 えなどがあった際は、高血圧に ると心筋梗塞を引き起こします。 ると脳卒中、 す。その血栓が脳の血管にでき あります。もろい血管は血流が なれば透析が必要になることも つながり、 眼の血管がもろくなれば失明に 朝の頭痛、 めまいやふらつき、 腎臓の血管がもろく

症状と要因を教えてください

# 治療法は?

拡張期血圧 90 MMH g以上 収縮期血圧 140mmH g以上、

のときに高血圧と診断されます。

とです。収縮期血圧(最高血圧) 押すときに血管にかかる圧のこ

り出された血液が、血管の壁を

心臓から全身に送

と拡張期血圧(最低血圧)があり、

が大切です。 運動、ストレスをためないこと します。十分な睡眠や禁煙、 治療は、まず生活習慣を見直 キングや水泳などの有酸素 ゥ

食事は塩分を控えるよう意識

が継続してかかることによって、

高血圧で血管の壁に高い圧

血管は弾力があります

は全身を走っているので、 脈硬化です。 硬く狭く張りつめたもろい血管 もあります。 となります。これがいわゆる動 り、血栓(血の塊)ができま 心臓の血管にでき 夜の頻尿や呼吸困 そうなると、 足の冷 血管 あら

11月号で特集しています。

生活習慣を見直しても血圧

言われており、最も患者数が多 日本人の3人に1人は高血圧と

い病気です。

は、 どの程度でコントロールするか 院が必要です。 薬を調整するため、 気などを踏まえた上で判断しま での治療を開始します。血圧を が下がらない場合には、 す。全身の状態を確認しながら 医師が患者さんの年齢や病 定期的な通 内服薬

# 血圧測定のポイントは?

血圧手帳に記録します。 ように1日2回、血圧を測り、 した後に測ります。 座ったまま1~2分間安静に 家では次の

> ②就寝する前 ①起床して1時間以内。トイ を済ませ、食事や薬を飲む前

玉西協同病院と連携しています。 化や入院が必要なときには、埼 入れてきました。急な容態の変 診療所」として在宅医療に力を 行い、「機能強化型在宅療養支援

診療所に紹介され、自宅で療養

食事や散歩ができなくなってき

くことも困難になり、ごんたの

しばらくすると、

Aさんは歩

ました。そこで、代わりに組合

していました。呼吸することが

さんは、「最期は緩和ケア病棟に

末期の肺癌で一人暮らしのA

患者さんの願いを最期まで

援していきます。

養や暮らし方を一緒に考えて支

たものなどを尊重し、今後の療 者さんの人生観や大切にしてき

所沢診療所は、これからも患

入院する」予定で他院から所沢

すめています。

24時間 365日、

訪問診療を

めてきました。 が重要だとして、 ション結」を併設。互いに連携

ドバンス・ケア・プランニング)

その実践をすす

り替えました。

入院から自宅での緩和ケアに切

いを叶えようと、今後の方針を

い、意思決定を支援する過程(ア

医療関係者などが繰り返し話し合 て、本人を主体に家族や近しい人、 生の最終段階の医療やケアについ

ム桂の樹」、「通所リハビリテー

しながら医療と介護の事業をす

こしん」、「介護付有料老人ホー スを提供する「ケアセンターと 設70周年を迎えます。

診療所に

所沢診療所では、終末期など人

「ごんた(飼犬の名前)と一緒に

ることがわかりました。その願 いたい」という願いを持ってい

えることができました。

の願いを、多職種のチームで支

人生の最終段階にあるAさん

病棟へ入院かという段階で、

改

立ちました。

で過ごされ、愛犬に看取られ旅 は10日余りを愛犬とともに自宅 員などが、交代で世話をするこ

とにしました。そして、

Αさん

めてAさんに希望を確認すると

苦しくなり、

いよいよ緩和ケア

訪問看護や訪問介護サービ

2023年、所沢診療所は開

本人の意思決定を大切に

に相談しましょう。 きに持参し、 血圧手帳は病院を受診すると かかりつけの医師

ため血液量が増え、血圧が高く ると、体内で水分量を調整する な関係があり、

塩分を摂り過ぎ

しましょう。血圧は塩分と密接

高血圧

とみやま 富山

桃子

埼玉協同病院 内科 医師

るようにしましょう。 り、腕で測るタイプをおすすめ します。毎回、同じ血圧計で測 血圧計は、手首で測るものよ

を行っています。その取り組み ざす減塩活動(1日6g未満) の塩分ですこやかな生活」をめ なります。医療生協では「少し

については、「けんこうと平和」

過ごせるといいですね。 防寒対策をして血圧が上がらな るので血圧が上がります。 を逃がさないよう血管が収縮す いように注意し、楽しく元気に 身体は寒さを感じると、 冬は





# 子ども時代軍歌に囲まれた 私の小学生(国民学校)の

鏡して 頃は、 生きています。 だったときの想いを背負って 代でした。今でもはっきりと、 といわれた、 皇国思想に包まれた時 戦争一 色

歌は世につれて

川口市・山井次朗さん (86)

教えられました。 教室では、 いろ いろな歌を

死ぬことは恐い、と思いなが 父母の熱き想いを胸に秘め、 心に決死の白タスキ……」 皇陛下の御為に死ねと教えた ら歌っていました。 して死ねとは思っていな 心の中で、 自分の父母は決 1

族が作った詩歌) 郷に移りて」(御詠=天皇や皇 この歌は学童疎開先でよく たくましく正しく伸びよ、

「勝ちぬく僕ら少国民、 天 ました。

「次の世を背負うべき身 活動 (プロパガンダ) が広がっ を教えられ、 いきました。

# 平和の思いを歌にのせて

して、 第二次世界大戦 が終わってからしばらく 妻が通った甲府市の小 (太平洋戦

争

なにかオカルト状態になって いました。 か ね

遊びながらよく歌っていて、 シとはなさけなや、 ありませんか軍隊は」 この歌は放課後に悪童達が 様ではあるまいし、 イヤじゃ 一膳メ

対しての小さな反逆心があっ たのかもしれません。 お国の為といわれていた世に ちょっぴりスリ この他にもたくさんの軍歌 今に想うと、 国を挙げて宣伝 ルを感じてい 何時も され、 が

私はそれを聞きながら、 の尊さを感じていました。 平

る何携

合唱しました。 ねの茶碗にか の箸、

歌っていると、

国から贈られたお人形が見つ 戦前に米

うですが、 のびず隠したのでしょう。 かりました。 あったというものだったそ 妻はよく青 誰かが捨てるにし 国から廃棄命令 い目をしたお

人形の歌を口ずさんでいまし 戦時中は敵国の歌とみな 歌えなかったのです。 和

洗脳されているような状態。 ※2 オカルト状態 一般国民のこと。 一般国民のこと。

# 学校の天井裏から、

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

# S N Sと表現 の自由

NO. 26

憲

しのなかの

# 読み手の気持ち ながら ŧ

誉を侵害したり、 として問題になることがあり を侵害する場合には、 SNSでの投稿が誹謗中傷 その投稿が、 プライバシー 他人の名 違法と

自由として保護されるものと意見は憲法21条1項の表現のでも正当な意見は、尊重されい一方で、他の人と違う意見い一方で、他の人と違う意見 考えられます。 違法な誹謗中傷が許されな

す。しかし、SNSでの投稿かは明確でない場合もありま当な意見か、違法な誹謗中傷当な言い、正 見と思えても、 とがありますので、正当な意は、時に人を深く傷つけるこ 表現の仕方には注意が る前に、 投稿の内容や 必要で



弁護士 月岡 朗

**9** • \*

どう思うのか、 とは重要だと思います。 考えてみるこ

# 誹謗中傷を受けたときは

2021年4月21

日には、

受けた場合は、 ①SNSの運営事業者に対 つあげます。 応が考えられるでしょうか。 では、 SNSで誹謗中傷を どのよう な対 3

て

誹謗中傷の投稿の削除を

③誹謗中傷の投稿をした者に ②裁判にて誹謗中傷の投稿を ے ک 対して損害賠償請求をする 求めること。 削除させること。

やプロ 害賠償請求ができない 裁判において、 れるかもしれませ いので、投稿した者に対して損た者の氏名や住所がわからな でなされることがあり、 SNSでの誹謗中傷 かできないと思わらした者に対して損 SNS運営会社 投稿 投稿し は匿名

> れば、 も可能となります。 した者の氏名や住所が判明す ダ責任制限法に基づく)。 投稿 きる場合があります(プロバ 者の情報を入手することがで 損害賠償請求をすること

ように、 ことなくSNSを利用できる これまでよりも迅速に、 ことが期待されます。 苦しむ方が少しでも救われる た者の情報を特定できるよう を学んでいく必要があると感 の法改正により、 に法律が改正されました。 私たちも、 SNSにおけるマナ 他人を傷つける 誹謗中傷で 投稿し

※1 SNS

※1 SNS

※1 SNS

※1 SNS

※2 プロバイダ責任制限法
ウェブページや電子掲示板などで
ウェブページや電子掲示板などで
権利侵害があった場合、その管理
権利侵害があった場合、その管理
権利侵害があった場合、その管理

# インフォメーション & ニュース

# さいわい診療所・ケアセンターかがやき 移転してリニューアルオープン!

さいわい診療所とケアセンターかがやきは、川口市西青 木5丁目に移転し、1月4日(火)から診療と介護サー

ビスをスタートさせていま す。診療所とケアセンター が同じ建物内に入り、医療・ 介護が一体化した事業所

になりました。 1階には地域交流スペース 「虹のテラス」があります。 いつでも気軽にお立ち寄り

ください。 ※新しい住所は 11 ページをご覧ください。

# 長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員につい て、名簿の整理(脱退手続き)を行います。対象者の名簿は、医療生 協さいたまの病院・診療所・老人保健施設および本部で閲覧できます。

名簿整理の対象者 2020 年3月31日以前に住所不明組合員として 登録され、その後も不明である組合員

2月1日(火)~2月26日(土)

名簿整理の実施日 3月31日(木) ※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示を

お願いします。名簿は、閲覧期間終了後、破棄します。 ※名簿整理による脱退手続き後に住所確認ができた方は、組合員と して再加入の手続きを行います。

問い合わせ先 医療生協さいたま 本部 ☎048-294-6111 (代表) または最寄りの事業所

# 広報委員になりませんか

2022 年度広報委員を公募します。月1回の 広報委員会で、「けんこうと平和」の紙面づく りに参加するほか、取材同行をすることもあ ります。

任期 2022年4月~2023年3月

**人数** 4 人程度(公募枠) **広報委員会** 毎月第4火曜日10:00~12:30 本部ふれあい会館(川口市)

3月1日(火)

応募方法 電話、FAX、メールのいずれかで ご連絡ください。

# 「けんこうと平和」読者モニターを募集しています

2022年度「けんこうと平和」の読者モニターを募集します。4月号のモニター アンケート発送(3月末)をもって、決定通知といたします。

活動内容 毎月「けんこうと平和」を読んで、感想や意見を寄せてください。

モニター期間 2022年4月号~2023年3月号 70人程度 人数 謝礼 年度末に図書カードを進呈

締め切り 3月11日(金)

応募方法 「読者モニター希望」の旨と下記①~⑤を書いて、

はがき、電話、FAX、メールのいずれかでご応募ください。 ①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤毎月のアンケート 返送方法(郵便、FAX、Webの中から1つ選んでください)



**応募先** 医療生協さいたま 本部広報室 ☎ 048-296-5612 FAX: 048-294-1601 メール: kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

# **7 ロスワードパス"** *ト* 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~J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 漫画『サザエさん』でサザ エさんの弟は
- 4 嫌な気持ちになること。不愉 快であること
- 7 支店などの支配人の上に立っ て全体を統括・管理する職
- 9 大気の温度
- 10 ○○ぼうぼうの庭
- 12 あてにして心待ちにすること。 ○○○に添うよう努力する
- 14 ラクダに似るが、背中にこぶ はない。リャマ
- 16 原因と結果。〇〇〇応報
- 18 ハチマキの巻き方のひとつ。 ○○○○○○○で勉強する
- 21 グルテンフリーの〇〇〇パン
- 22 ここは駐車〇〇〇



6 5 4 3 2 1夕 物の食

■ 極度にまばらなこと。人口 を はだな結果に終わること。 か いたずらっ子に○○○ する いたずらっ子に○○○ する いたずらっ子に○○○ する いたずらでのになった かだな結果に終わること。 も むだな結果に終わること。 せ むだな いたでいる になった しょうけい ○○になった )機は英語に用になる部の でプリ なすぎ すると。 ン る口

19 17 15 1311 8 20

を行うこと を行うこと を行うこと して不正

パズル作成/新座市・神田おさむ

# 1月号の答え



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!

才	ン	゚ガ	ク	4	゚゙サ	16
111	Å	ン	₫.	⁴ナ	サ	ケ
⁵ナ	ン	+	ン	マ	Х	À
エ	4	$\exists$	4	<sup>6</sup> П	ュ	7+
ئڭ	『マ	ウ	<sup>10</sup> ₹	4	14	ン
5	ッ	Å	<sup>12</sup> ]	<sup>13</sup> ₹	<b>₫</b>	 
<sup>14</sup> 才	チ	ボ	<b>b</b>	<sup>15</sup> ユ	ダ	ン

●クロスワードパズル 12 月号の正解者は、 406人(応募者は412人)でした。

●当選者は次の方々です。 春日部市/野津山典子、川口市/岩﨑睦子、 加藤麗子、狩野康子、近藤八重子、作田朝子、 篠田喜代子、中村さつ子、元木俊介、行田市 /中村賢一、鴻巣市/石田洋子、越谷市/鈴 木重徳、さいたま市/岩崎寿子、片山洋子、 秩父市/大曽根和代、黒沢利之、斎藤早苗、 所沢市/秋山道子、戸田市/山本和子、富士 見市 / 中澤直樹

# 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:2 月末日消印有効

投稿・応募フォームはこちらから **▶回答。 ・**□



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。 ※へいわノートに掲載された方は、「へいわノー

※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

ト」発行時にも掲載させていただきます。

※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。

# 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

※川口診療所・ケアセンターすこやかは、建て替えのため、その間は移転先で営業となります。 川口診療所は、旧さいわい診療所に移転します(2月から2023年3月までの予定)。

0570-00-4771 川口市木曽呂 1317 埼玉協同病院 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 川口市中青木 4-1-20 川口診療所 048-252-5512 ケアセンターすこやか 048-299-8000 川口市仲町 4-2 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 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



川口市・本山君子(80)



秩父市・豊田日出子(71)

子さんの頭には、 私 が詰まってますね。 は、 の頭には、たくさんの宝物解くのがやっとなのに、お

さい

たま市

渡辺美津枝

72

春日部市 馬場美智子 (80)





9才でパズル作成、

すごいで

す

俳句

葺

0

降

I)

ゅ

雪に

里

0

朝

かった?」「3つ手伝ってもらった」。スマスたのしみ』だった」「難しくな 京大朗君によろしく、 きたよ」と答えが届きました。 の中には宝物

草 加市 だって 乾ひろ (76)

い野車口た。

で送り届けま

その後、き

ŧ

い

ただき食卓

潤

つ

てた

谷市

川常学

(67)

の

中とあごに血をつけて

育た転

スワードパズルを、札幌に住12月号の京大朗君9才がつく

の孫娘に送ったら、

「じいちゃ

h

で

**『**クリ

しくな

札幌に住む小

2

ったク

と思ったら、93才の知って下字路に座る人影が立

ち上

が

つ

いる人で

ズル

出題者の京大朗君

市

ばば

ででした

支えられ

行田

市

田たぐ 口ち

列のりこ

(66)

たら、

家まで送ろうと近寄ると、3つたら、93才の知っている

蕨市· 橫山美津子(67)

# 思い がけ ないごほうび

久 喜

|支部

 $\mathcal{O}$ 

「感染症防

対

の

し策

し徹

体

:の元気は心の元気につながしての活動にとても感心し

りま

ま

届か

を

な

んでも中止から、

工夫

と心の元気のために

を

ろい

ろな所で始め

7

ほ

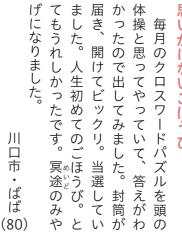
L

ま

いの

と活

ま





0

啬

み

なで

つ

る

の

ジ

かとうよしえ (73)

しく記載があり、 < 夫や子どもにも大好評です なかなか自分では思いつかない また季節の食材を利用し らしサポ 熊谷市・ タ わかりやす 制度につ 島崎田 か た料 っい

三 美ゃ

(33)



我が家の大切な"ぺた" 川口市・安逹恵美子 (49)

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

て

で詳

の理

10



# おから DE ポテトサラダ風

> 153kcal・塩分 1.1g (魚肉ソーセージの場合) │ 調理時間 🕓 10 分程度

担当 / 埼玉協同病院 管理栄養士 廣澤教子

# 材料(2人分)

きゅうり ………40g 玉ねぎ……40g 生おから………20g 魚肉ソーセージ (またはシーチキン) ……40g マヨネーズ ……… 大さじ2 酢…… 小さじ1と1/2 砂糖 …………小さじ1 塩…… 小さじ 1/4 こしょう …… 少々

## 作り方

- ① きゅうりは薄切りにして少量の塩(分 量外)でもみ、水洗いしてしぼっておく。
- ② 玉ねぎは繊維と直角に薄切りして水に さらし、しぼって水気を切る。魚肉ソー セージは 2、3mm の厚さに切っておく。
- ③ボールにすべての材料を入れて混ぜ合 わせる。
- 4 器に盛ってできあがり!

## 毎日食べたい栄養食品「おから」

おからには水に溶けない性質の食物繊維 が多く含まれており、その量はごぼうの 約2倍。腸の動きを活発にして便通を促

進します。その上、 低カロリーでたんぱ く質が豊富という優 れた食材です。



## 組織の現況 (11 月末現在)

組合員数 …… 239,502 人 当月の加入者数… 916人 班数 …… 1,338 班 出資金総額 … 66 億 1,918 万円 1人当たり平均出資金額 …… 27,637円 「けんこうと平和」配布者数 …… 8,567 人 「けんこうと平和」配布部数 …122,853 部

## 編集雑感

SDGs (持続可能な開発目標)を耳にすることが多くなった。 最近、この文字に惹かれ使用済ペットボトルのリサイクル 繊維から作られたウェアを購入した。企業中心の目標だが、 個人も身近なことから意識し、これからの地球のため、考 えなければと思う。 (広報委員 三村)

# けんこうと平科

no.357 2022年2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▲