

けんこうと平和♡

2022
no.362

7



特集

30年の歩みを力に未来へ



坂戸神社八坂祭(夏祭り) (坂戸市)

坂戸神社の祭礼で、天王様とも呼ばれます。春の種まきから秋の収穫の間である夏に、作物の病害虫、疫病、災いを防ぎ、追い払うために行われます。

※ 2022 年は中止となりました。



30周年記念事業

◎記念式典

日時 2023年2月5日(日)午後
メイン会場 大宮ソニックシティ 小ホール (JR大宮駅西口から徒歩3分)



地域会場を用意し、
オンラインでメイン会場
と結びます。

◎地域や支部の企画でも 30周年をお祝いしよう!

地域や支部で開催する企画名に、
『医療生協さいたま30周年』を付けると、
企画の参加者全員にココロシールを差し
上げています。記念にご活用ください。



ココロシール

◎チャリティーウォーク



ウォークフェスタ 2019
in レイクタウンのようす

◎未来につながる SGDsフォト コンテスト(予定)



詳しい内容は、「けんこうと平和」で
順次お知らせします。

30年のあゆみを力に 未来へ

丸山久美子(常務理事)

30周年記念事業実行委員長



医療生協さいたまの誕生は1992年4月1日。
当時、埼玉県内で活動していた6つの医療生協が
合併しました。

社会状況の変化や医療行政の変化の中で、健康や
暮らし、医療や介護に関するさまざまな課題や問題に
組合員と職員が一丸となって取り組んできました。合
併時の組合員数は12万人。30年間で大きな飛躍を遂
げました。

超高齢化社会に備え、地域のつながりを大切にし、
見守り活動や認知症予防、フレイル予防を広げてきた
ことが、コロナ禍でも役に立ちました。

これからも、人々の健康づくりに貢献し、医療
生協さいたまを地域に広げ、安心して暮らせるまち
づくりをすすめます。組合員と職員がともに
力を合わせ、未来を展望する30周年記念事業にし
たいと願っています。

30周年テーマ

「地域とともに30年
ありがとう健康・つながる笑顔^{無限大}」



ココロは、心地よい「ココロ星」に暮らす「ココロ族」。
助け合いと心のつながりを大切にしています。
元氣と笑顔を育む生協を広げよう!...との思いを込めました。

30年間 地域とともに成長しました

◎広報誌「けんこうと平和」手配り配布数



1992年4月 第1号

50,406
部

1992年度

122,074
部

2022年3月末

◎組合員数

136,827
人

1992年度

237,029
人

2022年3月末

新しい職員とともにステップアップ!

医療生協さいたまが30年を迎えた
4月1日、105人の職員が入職し
ました。

入職式では、雪田慎二理事長、丸
山久美子常務理事から祝辞が贈られ、
宮岡啓介埼玉民医連会長からの歓迎
のメッセージが紹介されました。

入職式の後には4日間のスタート
アップ研修を通して、医療生協さい
たまの歴史や理念などを学び、同期
として職員同士の交流を深めました。
みなさん、よろしくお祈りします。

入職式のような撮影して総代会で紹介しまし
た。今後は、多くの組合員のみなさんに見てい
ただけるようDVDを作成して準備しています。

医療生協さいたまの
理念「平和とくらし
を守る」ためにがんば
っていきます。



さまざまな社会問題を抱
えている患者さんに向き
合っていきたいです。

患者さんの生活背景
を理解し、一人ひとりに
寄り添い、安心感を与え
られる看護師をめざし
ます。



入職式



夏の快適な暮らしのために 「風通しのよい家」を作ろう!

ライフオーガナイザー（思考と空間を整理する片付けのプロ） 森 麻紀

本格的な暑さになる前に、雨の日には室内、晴れた日にはベランダや庭に置いてある物を見直してみませんか？暑い日の片付けは無理のないように、気温と相談して決めるといいかもしれませんね。

風の通り道をつくらう

風通しが悪いと湿気もこもりがち。風の通りを遮らないように家具のレイアウトを変えて「プチ模様替え」を楽しんでみましょう。ポイントは、窓やドアなど風が吹き抜けていく通り道をまっすぐにする。ついでに不要な物も整理しませんか。風の通り道ができたら、気持ちよく空気の入替えをしてみましょう。



エアコンの効きをよくしよう

エアコンの室外機はファンの前に物を置くと、出てきた熱風を再び吸い込むので冷房効率が低下します。室外機の上に物を置くと、運転能力が低下するおそれがあります。室外機周辺の物を片づけて、エアコンの効果を上げましょう。

簡単

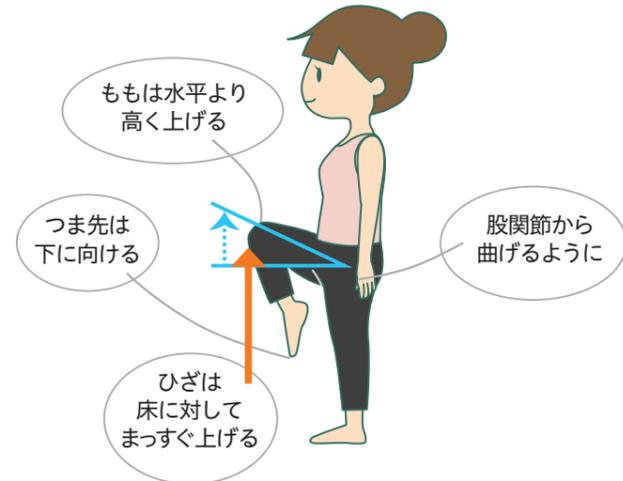
エクササイズ

「疲れにくい」カラダになる① もも上げ

監修/埼玉協同病院 理学療法士 古山 彰

効果 もも上げすると、下腹部の奥にある「腸腰筋」が鍛えられ、歩くとき足が上がりやすくなり、つまづきにくくなります。加えて姿勢もよくなります。

背筋を伸ばして立ち、右足を上げ下げする。膝はおへその位置あたりまであげて、つま先は下に向けることがポイント。これを左右の足で5～10回ずつ行う。



体がぐらぐらして不安定な時は壁に手をつけて行います。



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。



支部事務所を移転 新しい活動の夢を広げて

〈長瀨町・長瀨支部〉

地域とともにある活動

長瀨支部は2008年に、皆野長瀨支部を分割して誕生。660人の組合員がいます。班会での健康チェックを大切に、手芸を楽しむグループや健康体操、公民館を借りた健康まつり、バスハイクなどを行ってきました。当初から支部長を務める梅津勝美さんは「大きい支部ではないけれど、



新事務所しらとり

地道にやってきました」と話します。

支部が大切にしてきたのは、地域にとけこむ活動。地域のみなさんとの関係づくりです。役場の健康福祉課が主催する、長瀨町要支援等高齢者支援ネットワークや、地域包括支援センター主催の高齢者見守り運動にも参加しています。「けんこうと平和」や支部ニュースを配るときに、「ポストに新聞がたまっていないか」「雨戸が閉まっていたままだってないか」など、小さな変化にも配慮しながら活動してきました。

新事務所を 未来につながる場に

支部活動のよりどころが支部事務所です。長瀨町が管理する建物でしたが老朽化のため、3月末に新事務所に移転することになりました。移転先は、配布者の娘さんたちが



開いている子どもの絵画教室「白鳥学校」の一室です。

4月、新事務所ですべての支部運営委員会を開き、活動したいことを出し合いました。白鳥学校にくる子どもたちのお母さんたちとつながりを持ちたい。健康まつりを開催して、事務所の移転をお知らせしたい。部屋が広いので、互いの距離をとりながら歌声もやりた



4月の運営委員会

支部目標にチャレンジ

4月末からは、新事務所ですべての支部の仕分けも始まっています。新事務所をきっかけに、83・2%の配布率を85%にしたいという目標をもち、配布者を増やす課題にもチャレンジしています。

「バスハイクができるようになったら、全県から秩父に遊びに来てほしい。そのときは事務所を訪ねてくださいね」と支部のみなさん。コロナ禍で停滞していた活動を、これから盛り上げていきたいと考えています。

※長瀨町要支援等高齢者支援ネットワーク 消防、警察、病院、郵便局、宅配業者、購買生協、医療生協、区長会などが参加する高齢者支援のネットワーク



広報誌の仕分け作業





**医療生協
さいたま**
事業や取り組みを
紹介します



ケアステーションうらしん
(さいたま市浦和区)
一人ひとりの暮らしに寄り添う
在宅サービス

1998年にケアステーションうらしんの前身である「訪問看護ステーションさくら草」が誕生しました。当時は、訪問看護と在宅介護支援センター（高齢介護相談事業）の2つの事業を行っていました。今では6つの事業を行う、職員約70名の介護事業所として発展してきました。

生活に合わせて訪問

昨年9月、定期巡回・随時対応型訪問介護看護（以下、「定巡」）

を新たに開始しました。このサービスの特徴は、24時間365日、ヘルパーと看護師が連携して定期的な訪問や、緊急時の対応を行うことです。利用料金は介護度別に毎月定額です。訪問は利用者の生活リズムに合わせて介護が必要ときに必要な時間だけ、1日複数回訪問できます。

例えば、1日3回の薬を飲み忘れてしまう利用者さんには、朝昼夕の3回、それぞれ5〜10分程度ヘルパーが訪問して、薬

を欠かさず飲めるように声をかけるなどが可能です。訪問介護と違い、最低30分訪問しなければならぬという決まりがなく、必要に応じて訪問することができます。

利用者のAさんは骨折してしまい、トイレなど生活に必要な動作がスムーズにできず、1日中困ってしまう状態でした。そこで、それまでの訪問介護から、1日何度か訪問できる「定巡」の利用へ変更しました。1日3回ヘルパーが訪問、トイレや食事に関わる一連の動作などを支援し、自分でできることを増やしていきましました。数カ月が経ち、今では排泄・食事などほとんど一人でできるまでに回復し、ご自宅での生活を続けています。

**組合員からの
励ましを力に**

生活を支援した具体的な事例を勉強会で紹介すると、組合員さんから、「親の介護をしていた数年前に、このようなサービ

スがあったらとても助かったと思う」「施設に入所した家族がいる。定巡を利用すれば、自分の家でもう少し過ごすことができたらいいかもしれない」とよくお聞きします。

「24時間365日の対応は、働く職員さんが大変。だけどがんばって。私たちも宣伝するわ」と励ましや応援の言葉にふれることが少なくありません。



訪問介護のスタッフ



加齢性難聴



埼玉協同病院
耳鼻咽喉科 部長
医師
お越 ち あつし
越 智 篤



**難聴は
どのように進むのですか**

平均的に80歳くらいになると約半分に人に、補聴器が必要になります。

最初は高い音が聞こえなくなり、モスキート音という16000ヘルツくらいの高い音は、20歳を過ぎると聞こえなくなってきました。生活に使う音が少し聞こえづらくなり始めるのが、男性は50歳過ぎ、女性は65歳くらいからです。ただ、個人差があるので、80歳になってもよく聞こえる

人、50歳で補聴器が必要となる人もいます。

予防方法がありますか

予防については、とても大きな音を聞かないことです。基本的には機械の発した大きな音以外は避ける必要がなく、楽器なども2mくらい距離を取ってあげれば心配ありません。ヘッドホンやイヤホンを使う場合は、非常に大きな音を出すのを避け、周りが静かなところで大音量にならないように聴くことを心がけるとよいでしょう。

**補聴器はいつごろから
必要ですか**

加齢による難聴は、年齢を重ねると筋力が落ちていく、老眼鏡が必要になるなどと同じで、個人差はありますが避けられないものです。聞こえが悪くなったと感じたら耳鼻科を受診しましょう。

聴力検査の平均値で何デシベルなら補聴器をかけなければいけないというはつきりした基準はありません。しかし、平均値40デシベルを超えたら少しずつ補聴器の使用を考えなければなりません、平均値55デシベルを超えると補聴器なしでは普通の生活が厳しくなります。

ただ、聴力検査の値だけでなく、聞き取りを反映する訳ではなく、他にもいろいろな要素があります。聴力検査の結果が

比較的良好でも聞き取りがしにくい場合や、現役で仕事をしていたはつきり聞こえないと困る場合は、軽度の難聴のうちから補聴器を使い始めるとういでしょう。医師と相談しながら決めていきますが、一般的には高度な難聴に進んでから補聴器をつけるのではなく、軽度の難聴のうちから使うことをおすすめします。

健康診断などで聴力検査を受ける機会がある場合は、その結果で異常を指摘されたら耳鼻科を受診してください。検査の機会がない場合は、自分が難聴で困っていないから家族や周りの人から指摘されたら、耳鼻科でまず聴力検査を受けてみましょう。





戦中・戦後の体験と平和活動

ほりぐちみつこ
行田市・堀口充子さん (85)

焼夷弾で腰が抜けて

終戦の1945年当時、私は9歳でした。終戦前夜に行田でも空襲があったことはあまり知られていません。

8月14日の夜のことで。急に明るくなったと思ったら、米軍のB29が焼夷弾を落として、私が住んでいた家から100メートル先の2軒の家が火事になってしまいました。とっさのことで防空壕にも入れず、家族で慌てて逃げだし、茶畑の木の陰に隠れました。子どもでも腰が抜けて動けなくなると、初めて知りました。今でもよく覚えています。

日付が変わって真夜中過ぎになると、西の方角が赤くなりました。それが熊谷の大空襲で多くの尊い命が失われました。熊谷には大きな軍需工場や中島飛行機の下請け工場もあったので市街地が爆撃を受けたのだと思います。

終戦後の暮らし

戦後は、実家が大きな農家だったので食料には困らず、みそ汁、おしんこ、麦めしも食べられました。といっても物資も肉も買うことはできません。日清戦争から復員した父が作ってくれた自家製納豆、*もやしからつくる餡、年2回ほどのニワトリの肉がごちそうでした。小学校に行くにも靴はなく、「足袋はだし」で行きました。井戸水が温かく感じるくらい冷たい雪の中でもそうでした。

医療生協を通して 平和活動

その後は専業主婦を経て、販売員などの仕事をし、表彰を受けるほど仕事に打ち込みました。仕事以外でも自治会などの役員や民生委員を引き受けて自分なりに地域ことに貢献してきましたつもりです。

地元には知らない人がいないほどの出会いがあり、それが人生の宝で今があります。残念ながら、85歳の仲間が昨年6月に3人亡くなりました。当時95人の同級生は、今では20人ぐらいになってしまいました。

「あなたはなんでそんなに元気なの？」とまわりから聞かれますが、「70歳から始めて15年になる医療生協の活動のおかげ」と答えています。昨年は8月に上映した平和のための行田戦争展のチケットを販売し、40人もの方々が買ってくれました。たすけあいと奉仕の精神が今も続いているのだと感じました。

*1 発芽した麦を乾燥させた乾燥麦芽(麦もやし)を使ってつくる麦芽水飴。
*2 下駄やぞうりをはかないで足袋のまま地面を歩くこと。

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

暮らしのなかの 憲法

NO. 31

生活困窮者の支援制度



埼玉総合法律事務所
弁護士 鴨田 譲

2015年4月から生活困窮者自立支援法(以下、法)に基づく支援制度がスタートしました。法では、「生活困窮者に対する自立の支援は、生活困窮者の尊厳の保持を図りつつ、包括的かつ早期に行われなければならない」という基本理念を掲げています。ここで重要なのは「包括的」という言葉です。

困りごとを一括して支援

「生活に困っている」と言っても、仕事が見つからない、家賃を払えない、住む所がない、家族のことで悩んでいる、将来が不安、病気で働けない、社会に出るのが怖い、などのさまざまな困りごとがあります。この支援制度の特徴は、それらの困りごとを個別ではなく一括して解消することを目指す点です。

相談窓口は各地域の役所などにあります。窓口では、相談者一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を

行うとされています。支援内容はほかにも、①家賃相当額を支給する住居確保給付金の支給、②家計の立て直しをアドバイスする家計改善支援事業、③直ちに就労が困難な人に就労へ向けた支援を行う就業準備支援事業、④その人に合った就業機会を提供する就労訓練事業、⑤子どもの学習支援や居場所づくりなど、子どもと保護者の双方に必要な支援を行う子どもの学習・生活支援事業、⑥住居のない人に衣食住を提供する一時生活支援事業があります。

支援制度とその注意点

2020年度は、全国この制度に関する相談件数が約

78万件あり、実際に個別プランが作成された件数は約14万件、就労できた人は約2万人います。

埼玉弁護士会も、この制度に基づき、一部の自治体から委託を受けて法律相談を実施しています。

この制度は、近年の生活保護利用者の増加をふまえ、生活保護に至る前の自立支援策の強化を図るとともに、生活保護から脱却した人が再び生活保護に頼ることのないようにすることを目的としています。運用によっては、生活保護利用の抑制につながるのではないかと危惧もあり、その点は注意して見ていく必要があります。

〈おわびと訂正〉
2021年12月号の暮らしのなかの憲法「外国人労働者と憲法」で誤りがありました。本文中で、外国人の「在留資格は約40種類あり」としていますが、正しくは「約30種類」でした。お詫びして訂正します。

インフォメーション & ニュース

原水爆禁止世界大会に参加しませんか



今年は現地、広島への参加者も募集します。
日時 8月4日(木)～8月6日(土)
オンライン視聴会を開催します
日時 8月6日(土) 10:00(9:45開場)～12:30
場所 ふれあい会館(川口市) ※ほかの会場も検討中です。

問い合わせ・申し込み先

医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課
☎ 048-296-5408
メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

楽しみながら憲法について考えよう! 憲法川柳 大募集

応募条件 組合員・職員 1人3句まで
応募締切 7月31日(日)
賞品 最優秀賞(1点)3万円 優秀賞(2点)1万円
入選(10点)5千円 クオカードで進呈
入賞特典 「けんこうと平和」への掲載
応募方法 住所・氏名・電話番号を記入の上、メール・FAX・はがきなど
作品送先 医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課
〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂1317
☎ 048-296-5408 FAX 048-294-1490
メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

通信教育で学びませんか

医療福祉生協連では、通信教育を開講しています。医療福祉生協連コースには、「高齢期のいきいき生活」、「地域まるごと健康づくり」などがあり、選択して受講できます。パンフレットをご希望の方は、下記までご連絡ください。

申し込み締切 7月末

問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 本部 けんこう文化部
☎ 048-296-8291

へいわノート第3巻 販売しています

37人分の戦争体験記を収録しています。

『へいわノート』には、一人ひとりの人生が語られています。あとは読み手が想像力を働かせて、目の前にない戦争を思い浮かべることができるかどうかです。一人ひとりの人生を追体験しながら、ぜひ平和の問題をじっくりと考えてみて下さい。
医療生協さいたま 理事長 雪田慎二
「発刊に寄せて」より一部抜粋



第2巻も販売中 各407円(税込)

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

クロスワード楽しんでます!

楽しかったです! クロスワード作ってみようと思います!

川口市・鵜沼美風(15)

先月、クロスワードはやったのに、応募するのを忘れていたことに気が付きました! だんだん物忘れや思い込みが多くなってきて... とほほ。

羽生市・千葉美千代(58)

いつも楽しくクロスワードパズルを解いています。勉強の合間に気分転換でやっています。医療関係の学校に通っているのですが、6年目の今年が最終学年です。来年の国家試験に向けて、猛勉強中です!

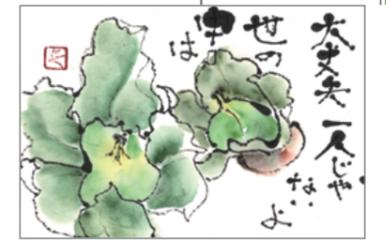
ふじみ野市・阿部圭佑(24)



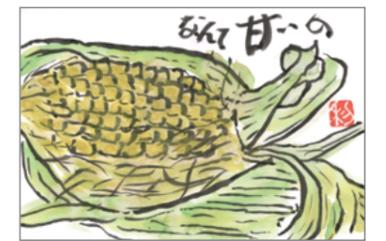
所沢市・青木功(72)

クロスワードパズルの答えのように「友達100人以上を目指し、楽しい人生を送りたい。」

さいたま市・古谷勝二(65)



秩父市・原嶋とく子(77)



鴻巣市・服部利子(69)

戦争は駄目だ

5月号掲載のへいわノートの記事がジーンとききました。我が家も満州からの引揚者であり多くは語りませんが、現地の写真が仏壇にあります。とにかく戦争は駄目だ、いつも言っていました。

深谷市・大谷尚史(69)

核をなくし、平和な世界へ

21世紀によもや戦争が起きるとは考えてもいなかったのではないのでしょうか。世界に衝撃を与えたのは、プーチン大統領がウクライナ侵略を続けるなか「ロシアは世界でもっとも強力な核保有国のひとつ」と述べ、核の威嚇にでたことです。今こそ、この地球上から核廃絶をするときです。久喜支部では総会で「ウクライナから撤退を」「平和な世界・日本へ」の方針を決定しました。

久喜市・大貫康雄(75)

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~L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 コミック『名探偵○○○』
- 3 左右に開閉する戸
- 6 同輩や目下の者と呼ぶ語。♪オーイ中村○○
- 7 その家の地位・財産・職業などを嫡系の子孫が代々受け継ぐこと
- 8 道路を横断する橋。車は通れないが犬は通れます
- 10 小型のもの。小さなもの。特に精巧な小型模型
- 12 本人の願いによること。○○退職
- 13 競馬の主役
- 14 幽霊が出てくるときに言うと言われる言葉
- 16 いき。「粋人/無粋」
- 17 正月と盆の16日前後に、奉公人が主家から暇をもらい家に帰って休むこと

1	2		3	4	5
A	D				
6			7		
					L
8		9			
I					
	10				11
				K	
	12			13	
F		H			B
14			15		
		C			
16		17			
E			G		

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

パズル作成 / 新座市・阿津井夏代

タテのカギ

- 1 日本の宝物。都内では建造物に限れば、迎賓館赤坂離宮と東村山市にある正福寺地蔵堂のわすか2件
- 2 衣服・調度品などを収納する部屋
- 3 暑さを避けて涼しい所へ。関東では軽井沢が有名
- 4 古くからの友達
- 5 剣道です。お面 ○○○
- 7 ある事柄について、その責任を負うべき人
- 9 砂浜で、涙の産卵をする海の生き物
- 11 栗の実を熱した小石の中に入れて、甘味料を加えて蒸し焼きにしたもの
- 12 他人をあてにする。頼み。○○○心が強い
- 14 穀物を精白したり、粉にした。餅をついたりする道具
- 15 竹の林。たけやぶ。やぶ医者

6月号の答え

A	B	C	D	E	F
ガ	ク	セ	イ	フ	ク

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!

カ	ラ	シ	ナ	ソ	フ
イ	ヤ	ツ	カ	シ	ラ
セ	イ	リ	ヤ	ク	ン
ツ	キ	ス	シ	ン	
ド	レ	ミ	フ	ア	ソ
ジ	マ	ン	ク	イ	ケ
ク	リ	ゲ	イ	ロ	イ

●クロスワードパズル5月号の正解者は、442人(応募者は443人)でした。
●当選者は次の方々です。
桶川市/永野朋子、春日部市/高橋美和子、川口市/大川京子、川野高弘、菊川崇一、北岸妙子、田中修司、山口敏江、行田市/久保田昌克、熊谷市/矢野和正、さいたま市/安齊弘治、大澤洋子、横山恭子、吉川雅美、草加市/佐竹豊子、所沢市/市村健一、鈴木啓造、吉田君江、ふじみ野市/寒河江幸夫、三郷市/川添宣昌

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!

へいわノート、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:7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。
※へいわノートに掲載された方は、冊子「へいわノート」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送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。

川柳
九条碑 反戦平和の道しるべ
春日部市・福家駿吉(83)

俳句
コロナでも 花に誘われ 散歩する
さいたま市・的場敦子(84)
青空に 葉音流るる 夏木かな
さいたま市・石島通也(87)

みんななかよし
蕨市・浅名スミ(76)



いつでも挑戦者の気持ちで
49歳 仕事をしながら3人の子育て中の普通の母です。2年前からいつも何かに挑戦しよう決めて、簿記3級試験、普通自動車二輪の免許を取得しました。久々の勉強で学生気分、バイクの運転は緊張でドキドキ。でもそれ以上に達成感や素敵な同志との出会いもあり最高の気分。さて次は何をしようかな...ソリーングをしながら決めようかな。

川口市・PETAママ(49)

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
川口市中青木 4-1-20	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 4-2	ケアセンターすこやか	048-299-8000
草加市草加 1-8-13	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

すこしお・らくらく cooking

めざそう 塩分1日6g



ジャージャー麺風

1人分

440kcal・塩分 2.2g

調理時間 15分程度

担当 / 埼玉西協同病院 食養科 管理栄養士 吉田昭子 よしだあきこ

材料 (2人分)

玉ねぎ 40g
 長ねぎ 10g(5cm)
 ごま油 小さじ2
 おろし生姜、おろしにんにく 各少々
 ひき肉 100g
 A 醤油、味噌、みりん、酒 各小さじ1
 水溶き片栗粉 (水 40cc
 片栗粉 小さじ2)
 中華麺 240g (2玉)

〈トッピングの野菜〉

トマト中玉 1/2 個
 きゅうり 1/2 本
 セロリ 2/3 本
 みょうが 2 個
 麺つゆストレート 大さじ2
 コチュジャン 小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、長ねぎをみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油、おろし生姜とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらひき肉、①を炒め、合わせておいた A を入れる。水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ トッピングの野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ゆでた麺にトッピングの野菜と②を盛る。最後に麺つゆをかけ、コチュジャンをつけてできあがり！
 お好みで山椒や七味唐辛子をかけて、香りを楽しんでください。

すこしおポイント

すこしおでつくるジャージャー麺風は、本場の中国料理と比べると食材も味もかなり違います。日本の夏の香味野菜を使用し豆板醤を使わず、コチュジャンだけで仕上げています。豆板醤の塩分は小さじ1杯で1.2g、コチュジャンは0.5gです。

組織の現況 (4月末現在)

組合員数 237,665 人
 当月の加入者数 974 人
 班数 1,248 班
 出資金総額 65 億 5,705 万円
 1人当たり平均出資金額 27,589 円
 「けんこうと平和」配布者数 8,534 人
 「けんこうと平和」配布部数 122,327 部

編集雑感

We are "Space brothers!" 愛読する漫画「宇宙兄弟」の中で主人公が発した言葉。ウクライナのニュースに日々胸が痛みます。私たちは、この広い宇宙の「地球」星に住む者同士、戦争を止めるために自分に何ができるのか考え行動したいです。
 (広報委員 岡田)

けんこうと平和

no.362 2022年7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』(デジター録音)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