

けんこうと平和

2024
no.381 **2**



特集 **口からもっと健康に**



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ります



節分草園 (小鹿野町)

2月下旬～3月中旬に咲く、直径2センチほどの白く可憐なセツブンソウ。準絶滅危惧種ですが、両神堂上地内にある園地は約5000平方メートルの広さで、群生地として日本有数の規模を誇ります。

■交通：西武秩父線「西武秩父」駅から小鹿野町営バス(薬師の湯行)に乗車。「薬師の湯」で白井差口行に乗り換え、「堂上」で下車、徒歩5分

口からもって健康に

ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、歯科受診を控えていた方が多いようです。

口の中は、全身の健康に影響します。

口を健康に保つことの大切さと、医療生協さいたまの歯科の取り組みについて、生協歯科(さいたま市)の川崎智子^{かわさきともこ}歯科医師にうかがいました。

「医療生協さいたまの歯科では」

無料低額診療事業

医療生協さいたまの歯科では無料低額診療事業を行っています。低所得者などに医療機関が自己負担分を免除、または減額して診療を行う事業です(社会福祉法第2条に基づく)。お困りの方がいましたら、ご相談ください。

フードパントリーで歯の相談コーナー

生協歯科、あさか虹の歯科、老人保健施設みぬまのフードパントリーでは、歯科衛生士による、お口の相談会を行っています。



保険で歯科治療を

近年、家庭や学校で虫歯予防の取り組みが定着し、子どもたちの虫歯は減少しています。しかし、学校の歯科検診で歯並びが悪く「要治療」と言われて受診しても、矯正治療のほとんどは保険が適用されず自費診療のため、金銭面から治療をあきらめる子どももいます。ほかにも歯科では自費診療が多くあります。

医療生協さいたまでは、保険でより良い歯科医療を求める署名を続けています。



川崎先生より 口のこと、歯科に相談してください

歯科への受診は、「痛くなったら」「歯が抜けたら」など、お口の中の変化に伴い、生活に何らかの影響が出てから受診するケースがほとんどです。しかし、予防の観点からも、定期的に歯科受診をして良好な口腔環境の維持に努めることで、フレイル予防やさまざまなリスク回避にも大いに繋がります。

セルフケアを行うこと、定期的に歯科受診をすることが当たり前になるように、地域で学べる機会を増やしたいと考えています。



生協歯科ではInstagramを始めました。イベントなどの情報をアップしていますので、興味のある方はフォローをお願いします。



@SEIKYOUSIKA_SEIKYOUSIKA

「口の中と全身のつながり」

虫歯や歯の欠損で起こること

虫歯や歯周病により歯が抜けた状態では、咀嚼がうまくできず、食事量が徐々に減ることがあります。そうすると、咀嚼しやすい食べ物に偏りがちになり、たんぱく質などの栄養が不足して低栄養につながります。高齢者の場合、低栄養は全身の筋力低下、フレイルへと移行しやすくなります。

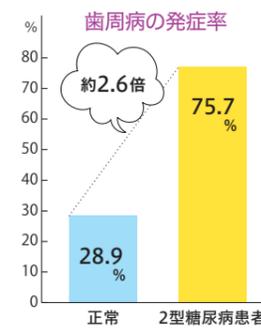
また、咀嚼がうまくできないと、脳の血流量が減少し、覚醒作用や認知機能にも影響することがわかってきました。^{*}加齢により心身が老い衰えた状態

歯周病と全身疾患

歯周病は細菌感染によって引き起こされる、炎症性の疾患です。痛みを感じずに、じわじわと進行し、「歯みがきで出血した」「歯が浮くように感じる」などの症状が出て初めて気づくことが多いのです。

歯周病と糖尿病の関係は、多くの疫学調査で報告されています。糖尿病は、歯周病の進行を促進させます。一方で、歯周病治療を行うことで、糖尿病も改善するケースがあります。

その他、心疾患、慢性腎臓病、骨粗しょう症などさまざまな全身疾患と関連しています。



早産や低体重児の関係

妊娠中は、女性ホルモンの分泌の変化による口腔環境の変化、つわりによる嗜好の変化、歯みがきの困難などにより、虫歯や歯周病、妊娠性歯肉炎になりやすくなります。母親が歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクが高まります。

産婦人科医に相談のうえ、妊娠16〜32週の適切な時期に歯科検診をおすすめします。



病院や老人保健施設と連携

医療生協さいたまでは、病院や老人保健施設に歯科衛生士を配置しています。

病院では、手術前後や緩和ケアの方など、さまざまな患者さんに専門的な口腔ケアを行っています。老人保健施設では、肺炎を発生する入所者の減少、介護職員の口腔ケアの技術向上などにつながっています。訪問歯科診療と連携して、口腔ケアの促進にも取り組んでいます。

歯の健康グッズで口の状況をチェック



お口の健康チェックセット

137円(税込)
歯垢除去の程度が確認できます。歯ブラシ、ミラー、カラーテスターの3点セットです。



キシリトール咀嚼チェックガム

126円(税込)
よく噛むと徐々に緑から赤に変化します。製品パッケージやwebで判定できます。

キシリトール咀嚼チェックガムを 広報委員会でためしてみました

アプリが手順を教えるので、やりやすい

みんなで取り組めるし、咀嚼力がわかるのがいい

子どもの噛む力が弱まっていると聞くので、家で子どもとやってみたい



噛んだガムをスマホで撮影



咀嚼スコア判定

購入・問い合わせ先：医療生協さいたま 本部 総務課
☎ 048-294-6111



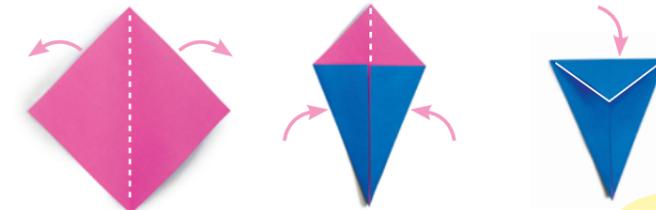
折り紙で作る おひなさま

三芳支部 刈屋陽子

折り紙の模様や飾りつけなどを変えて、いろいろなおひなさまを作ってみてください。



- 1 三角に折り、折り目をつけてひらく。
- 2 折り目に合わせて両端を折る。
- 3 上の部分を折り下げる。



- 4 下の部分を折り上げる。
- 5 左右を着物のように折る。
- 6 完成。



※参考：高橋春雄『母と子のやさしい折り紙』(梧桐書院)



- ◆千代紙を使うと、華やかな着物になります。
- ◆冠や扇子を別の紙で作ってつければ、お内裏さまとおひなさまになります。
- ◆台紙に貼って、ひな壇や飾りをつけるのもおすすめ。



着物の折り方を工夫するとより豪華な雰囲気

顔を白くしたいときは白い紙をつけます

あなたの暮らしの工夫や知恵・手作り作品などの投稿をお待ちしています。応募先は11ページをご覧ください

簡単

エクササイズ

あいうべ体操

監修/生協歯科 歯科衛生士 坂田はづき

食べるときには口の周りの筋肉、舌と舌を支える筋肉、喉の周りの筋肉を使います。これらの筋肉を鍛えることは、噛む力、飲み込む力につながります。

- 1 「あー」 口を大きく開きます。
- 2 「いー」 口を横に大きく広げます。
- 3 「うー」 口を前に強く突き出します。
- 4 「べー」 舌を突き出して下に伸ばします。

食事の前に①～④を10回行いましょう。

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



医療生協のファンを増やしたい

〈久喜市・鷲宮支部〉

楽しいから人が集まる

鷲宮支部は、久喜支部を分割したときにつくられた支部で、22年目になります。「コロナ禍で疲れた心を音楽で癒してほしい」と秋にヴァイオリンとギターのクラ



鷲宮支部コンサート 2023

シックコンサートを開催しました。久喜市教育委員会の後援を受けたことで、市の広報紙でもお知らせできました。114人の参加があり、そのうち53人が未組合員でした。「けんこうと平和」と支部ニュースを配布したことで、鷲宮支部を知っていただく機会にもなりました。

健康チェックを再開!

昨年5月には4年ぶりに健康チェック・健康相談を、わし宮団地の集会所で行いました。団地の掲示板にお知らせを張り、チラシを配布したりと宣伝に力を入れて、58人が集まりました。「高齢化が進む団地なので、健康づくりの意識を高める取り組みが大切だと思いましたが」と支部長の鳥居佐吉さんは言います。

安心して暮らせるように

毎年5月には、学校や公共施設など16カ所で放射線測定を行っています。東京電力福島第一原発事故の翌年から「自分たちで安全・安心を確かめたい」と10年以上継続しています。

また、市に対する小中学校の給食費無償化を求める署名活動を、地域の団体と共同で行いました。子育て世代の声を直接聞き、1万筆以上を集めることができました。議会では否決されましたが、今後継続して取り組みたいと思っています。



東武動物公園で行ったWFPウォーク・ザ・ワールド in 埼玉 (2023年11月)

運営委員が大切にしていることは、地域から頼られる活動をする。まずは自分たちが楽しめる企画を考え、医療生協のファンを増やして活動を広げたいと考えています。

※WFPウォーク・ザ・ワールド 途上国の子どもたちの飢餓をなくすためのチャリティウォーク。参加費の一部は、国連WFPの学校給食支援に役立てられます。

今月のSDGs



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続可能な開発目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に

- 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさも守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリーシップで目標を達成しよう



介護付有料老人ホーム
桂の樹(所沢市)

普段の暮らしをそのままに



音楽クラブの練習。ピアノや歌を楽しみます



出張販売では販売員になることも

桂の樹では、コロナ禍の3年間は面会を制限していましたが、今は入居者の部屋で、毎日面会できるようにになりました。ご家族からは「数年間会えませんでした。部屋で話ができると安心しますね」と喜びの声があります。

暮らしを

介護ロボットがサポート

入居者が生活に必要な基本動作を維持し向上できるよう、職員がサポートしながら介護ロボットを活用しています。例えばロボット『Hug』は車椅子からトイレの乗降時に使



『歩行ロボット』で歩く訓練



『Hug』で立ち上がりをサポート

用し、「トイレに座る」ことをサポートしています。歩行訓練では『歩行ロボット』を活用しています。入居

者の歩行状況をAIが自動解析して、一人ひとりに合った運動負荷で訓練できます。

夢中になるクラブ活動

桂の樹には、多彩なクラブ活動があり、入居者は好きなクラブに参加しています。誕生会は音楽クラブのピアノ伴奏と合唱で、楽しいひとときを過ごします。園芸クラブは花や野菜などを育て、収穫し、職員と一緒に調理して食べています。

買い物を楽しむ

入居者の「買い物に行きた

い」「おいしいものを食べたい」の気持ちを大事に、地域の障害福祉事業所にパン・焼き菓子や花の出張販売にきていただいています。店員とおしゃべりを楽しみ、好みのものを選んで買い物を楽しみます。ときには、入居者が店員になって販売にも参加しています。

入居者が主役になって普段の暮らしをつくること、社会とのつながりを持ち続けることを大切にしています。

介護付有料老人ホーム 桂の樹

医療生協さいたまで初の介護付有料老人ホームとして2015年12月1日に開設。個室30室。所沢診療所に併設されています。入居相談は桂の樹まで。TEL 04-2923-3695

けんこう
ナビ

アニサキス症



埼玉協同病院・ふれあい生協病院
消化器内科
医師
おおいし かつみ
大石 克巳



どんな病気ですか？

アニサキス症は、アニサキスの幼虫が寄生したサバ、アジ、イカ、サンマ、サケなどを生、あるいは加熱が不十分な状態で食べたときに、幼虫が胃壁や腸壁の粘膜に潜り込んで腹痛や吐き気、嘔吐を起す食中毒です。アニサキス症のほとんどが胃の中に潜り込む、胃アニサキス症です。

症状は？

症状の程度によって次の2つに分けられます。

●緩和型：症状が軽微で、多くは自覚症状がありません。

劇症型：食後8時間以内に、みぞおちに差し込むような激しい痛みが起ります。激痛、吐き気、嘔吐を伴うこともあります。

ノロウイルスなどの食中毒とは違い、一般的に下痢をすることはありません。激痛などの症状は、幼虫が胃壁や腸壁の粘膜に潜り込んだためと思われるがちですが、アレルギーによる反応です。

どんな検査をしますか？

まず問診で、刺身などの生ものを食べているかを確認し

酔に予防効果は？

酔は抗菌作用があると言われていますが、通常の料理に用いる酔ではアニサキスは死滅しません。シメサバが原因となるアニサキス症もあります。また、塩漬けやしょうゆ、わさびなどでもアニサキスが死ぬことはありません。

日常生活で

酔をつけることは？

アニサキス症の予防に最も有効なのは、加熱調理や冷凍処理

をすることです。

●目視する：アニサキスの幼虫は体長2〜3センチで、白い糸のように見えます。調理するときはよく見ると、よく見て確認すれば取り除くことができます。

●加熱する：中心温度60℃で約1分加熱すると死滅します。

●冷凍する：マイナス20℃で24時間以上冷凍すると死滅します。家庭用冷凍庫では温度が下がりがらず、生き残ってしまう場合があるので注意しましょう。

●新鮮なうちに内臓を取る：アニサキスの幼虫は、寄生している魚が死んで時間が経つと、内臓から身の部分に移行します。新鮮な魚を選び、すぐに内臓を取り除いて、低温で保存する必要があります。



おさげ髪の学徒動員①

しちのへまち えびな
七戸町・姥名さよ (94)

聞き書き / 行田市・高橋妙子

お国のために

昭和19年秋、私の通っていた青森県立三本木高等女学校にも勤労動員令が下り、希望する者は第41海軍航空廠三沢分工場へ行くことになりました。3年生の秋でした。私は1年生のときから寄宿舎生活だったので、親元から離れて三沢に向くことはお国のためと思い、何の躊躇もありませんでした。3年生の女子100人の半数ほどが動員に参加しました。工員のための大きな2階建ての宿舎が女子の宿舎として与えられ、寝具と身の回りのものを持参しました。



勤労動員に向く前に撮影したもの

朝から晩まで

ひと部屋5、6人ずつに分かれ、引率の先生が1カ月交代で1人いました。仕事は組立電気、艦装、事務などの班があり、朝8時から16時30分まで作業を行い、食事は宿舎の大きな食堂にまかないの人がいました。

私は艦装の班に配属され、主な仕事は飛行機のエンジンを修理する工員の手伝いでした。動員された学徒の女子は私たちだけで、男子は東奥義塾や弘前中学の、近場の2校ほどでした。作業は工員の指示で動くだけなので、特につらいとも思いませんでした。ただ、口にこそ出しませんでしたが、「次々と修理が必要な状況で日本は勝てるのか。自分たちの手がけた飛行機が無事に飛ぶのか」と不安な思いがありました。

冬はひと部屋にコタツひとつが暖を取る唯一の手段で、若さゆえに耐えられたのだと思います。

華やかな時間に心癒されて

そんな中で昭和20年4月、松竹少女歌劇団の慰問があり、歌手の笠置シズ子さんも同行していました。戦時下にありながら歌や踊りの夢のようなひとときは、ずっと後を引きました。

慰問団が去った5月の海軍記念日に行われた演芸大会の催しにも活気があり、私たちも引率の先生の指導で狂言の『太郎冠者』を演じたり、工員や男子学生は歌、詩吟、軍歌など多彩な演目で盛り上がりました。

次号に続きます。

※1 戦時中の労働者不足を補うため、学生や生徒に勤労を義務づけた法令。
※2 船や飛行機を航海や戦闘できるように工事すること。

聞き手より

母は青森で一人暮らしをしています。記憶が薄れないうちにと思い、帰省したときに話を聞きました。

暮らしの中の憲法

NO. 49

SNSでのプライバシーの侵害

友人と出かけた際、スマートフォンで写真撮影することも多いと思います。友人と一緒に写った画像をSNSにアップしても問題ないのでしょうか？



埼玉総合法律事務所 弁護士 佐渡島 啓

表現の自由とプライバシーの保護

私たちには皆、個人のプライバシーに属する事柄（例えば自宅の住所や電話番号、結婚歴、病歴、私的な日常生活など）をみだりに公表されないというプライバシー権が保護されています。プライバシー権を明示した憲法上の条文はありませんが、憲法13条で定められている幸福追求権に含まれると解釈されています。

2022年6月24日の最高裁判決では、インターネット上に投稿されたAさんの実名や犯罪歴について、プライバシー権を根拠にAさんからの削除請求が認められました。Aさんのプライバシーを保護する利益が、この投稿を閲

覧できる利益を上回るとされたのです。理由として、この投稿が速報目的であったこと、すでにAさんが受けた罰金刑の言渡しかから長期間経過していること、Aさんが公的な人物ではないことなどがあります。インターネット上の投稿を閲覧するという表現の自由との関係が問題になりました。

友人同士でも配慮が必要

このプライバシー権の中でも、顔や容姿は肖像権としても保護されます。冒頭の例では、友人と一緒に写真を撮ることはわかっていますが、画像をSNS上にアップすることは別問題で、そこまでは了承していないかもしれません。

そうだとすれば、断りなくこの画像をアップすることは

友人の肖像権を侵害することになってしまいます。事前に友人に伝えるか、加工するなどの工夫をすべきでしょう。

安易な投稿が肖像権侵害に

ライブやイベントで撮影した芸能人の画像や動画をSNSにアップすることも同様に肖像権侵害になりますし、さらにパブリシティ権（芸能人などの経済的利益を守るための権利）や著作権が問題になることもあります。SNSは私たちの生活を豊かにしてくれる面もありますが、他人の権利を侵害してしまう恐れもありますから、利用する際には十分に気をつけましょう。

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

インフォメーション & ニュース

事業を支える増資にご協力を

医療生協さいたまは医療・介護の充実、地域密着型サービスの新規事業をすすめています。事業を支える増資にご協力をお願いいたします。

- ① 事業所窓口や支部で申し込み
 - ② 口座振替
ご自身の預金口座から、医療生協の口座へ振替えて増資
 - ③ 郵便振込
郵便局、ゆうちょ銀行の窓口で増資
- ※②③は専用紙をお送りします。



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。名簿は、医療生協さいたまの病院・診療所・老人保健施設・本部で閲覧できます。

名簿整理の対象者 2022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
閲覧日 2月1日(木)～2月29日(木)
名簿整理の実施日 3月31日(日)
※ 閲覧は組合員に限られます。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。

医療生協さいたま・埼玉民医連の奨学金制度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を応援する奨学金制度です。※資格取得後、在職期間に応じて返済が免除されます。

めざす職種	問い合わせ・申し込み先 (医療生協さいたま 本部)
医師	医師・医学生課 ☎ 048-296-5822
看護師・保健師・助産師	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	人事課 ☎ 048-296-8823



お申し込みはこちら



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

みんなの声

パズルに初めて応募

楽しく解くことができてよかったです。寒い中にも「小春日和」があるとうれしいです。

川越市・内田佳子(54)

冬の楽しみ

昨年は我が家のゆずが大豊作でした。カピバラのようにのんびりゆず湯に入り、風邪をひかないように過ごしたいです。

春日部市・馬場美智子(82)

11月号「つながる笑顔」を読んで

声の新聞を知り、音声版「けんこうと平和」を近所の方に送ってくださるよう依頼したところ、さっそく手配していただきました。運動好きの方で、後日「本人より電話があり、「録音を聞いてもストレッチができる」と喜んでおられました。

所沢市・田中雪江(74)



川口市・中野正好(74)



さいたま市・相田昌子(81)

がんばる孫を応援

私の孫は小学6年生男子。たまに遊びに来ます。少々肥満気味です。本人は「肥満」という言葉が嫌いだと言っています。私も肥満から脱却できる日を陰ながら応援しています。

川口市・金井浩二(82)

写真から伝わる思い

コロナ禍で班会等、人との交流が難しい時期が続きましたが、また交流できるようになりました。写真で見るとみなさんの顔が素敵で、社会活動参加の重要性を感じました。

さいたま市・佐藤尚子(39)



久喜市・木伏義一(82)



久喜市・新春(66)

身近なものを入浴剤に

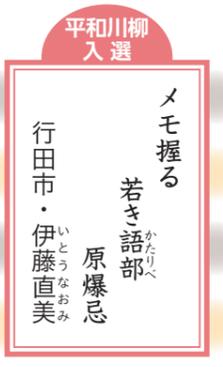
12月号の「わたし時間を楽しむ」を読み、食べて捨てていたみかん、りんごの皮に思いあたりました。これからは…と決意し、入浴に使用する日が楽しくなりました。

草加市・坂崎美樹子(68)

成長を願って

昨年、中学1年生になった鉄道大好きな孫に、応援の証として「青春18きっぷ」をプレゼントしました。来宮神社の「旅行御守」も添えて、学びはどこに行ってもあるもの、少しずつ経験してほしいと願います。

春日部市・菱沼美津江(65)



行田市・伊藤直美

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～Gの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

1	2	3		4	5
6		B	G		7
8				9	10
	11	12		13	
14		15			16
17	18			19	
					20

答え

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

パズル作成 / 川口市・冬野まつり

- タテのカギ**
- 電熱器や炭火などの上にはやぐらを置き、布団をかけて使う暖房具
 - 主にあんを使った、やわらかい和菓子。クリームや果物を使った洋菓子もある
 - 立派なシャクヤク、座ればボタン、歩く姿は〇〇の花
 - 雪国・秋田で行われる冬の風物詩。雪室
 - スケートで滑る場所
 - 有名な花の歌。シユールベルトとヴェルナー、どちらが好き?
 - 木の穴に住み、夜になると出てきて木から木へ滑空する。ムササビより小さい動物
 - スूपがない麺を表す言葉
 - 〇〇担々麺
 - 火鉢や七輪に入れ、煮たり焼いたりするときに使う黒い燃料
 - 薪を入れて燃やし、炎を見るのを楽しむ人が多い
 - 壁についている冬の暖房具
 - 薪を入れて燃やし、炎を見るのを楽しむ人が多い
 - 過ぎ去ったとき、現在より前の時間のこと

頭の柔軟体操! クロスワードパズル

- ヨコのカギ**
- 細かくてサラサラした雪。ぼたん、ざらめ、みぞれではないもの
 - 野生の鳥や獣を追い立てて、捕まえること
 - 大豆だけでつくった、濃いしょうゆのこと。〇〇漬
 - 苦しいことやつらいことをこらえ、耐え忍ぶこと
 - マツ科の常緑針葉樹で大木になるもの。「梅」と書く
 - 1から9までの数を2つずつかけ合わせる表。かけ算の唱え方
 - 寒い夜、土の中の水分が凍って短い柱のようになり、地面を持ち上げる
 - 人間として守るべき正しい道、道徳
 - だいたい色の柑橘類。冬にコタツに入って、食べる人もいます
 - 野球チームのメンバー全員の総称。10より1つ少ない数
 - 秋の終わりから冬のはじめ頃に吹く、冷たい風

1月号の答え

ア	リ	ン	ビ	ツ	ク
イ	ヤ	ー			

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!



●クロスワードパズル12月号の正解者は、371人(応募者は374人)でした。
●当選者は次の方々です。
朝霞市 / 松本久子、春日部市 / 山崎孝史、川口市 / 安達恵美子、友光秀夫、松本裕子、熊谷市 / 酒井工子、鴻巣市 / 森岡美代子、さいたま市 / 粕谷麻衣子、神田幸江、武井よし子、竹内登久子、丸本菜都美、宗像奈々、渡辺美砂江、志木市 / 林拓三、所沢市 / 黒澤貴司、戸田市 / 米原美紀、日高市 / 菊池りつ子、富士見市 / 金子麻理香、蕨市 / 浅名スミ

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、編集部で変更があります。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(文章150字以内)等。絵手紙、手作り作品の写真を撮って、下記の投稿・応募フォームからも送ることができます。

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、そのほかの投稿は、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)を書き、必要な方は写真を添えてお送りください。

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: 2月末日消印有効

投稿・応募フォームはこちら ▶

※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。

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	春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143	所沢市中富 1617	老人保健施設さんとめ	04-2942-3202	飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622
川口市木曾呂 1302-1	ふれあい生協病院	(電話番号は同じです)	春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630	所沢市中富 1622	さんとめホーム	04-2941-6358	熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222	さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172	所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121	熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973	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	所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119	行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002	さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100	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	行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
川口市西青木 5-1-40	ケアセンターかがやき	048-252-1321	さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238	ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101	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
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512	さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236	ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104	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
川口市仲町 1-36	ケアセンターすこやか	048-299-8000	上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030	川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001	秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
草加市草加 1-8-13	ケアステーションかしの木	048-942-7533	所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323	朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241	秩父市阿保町 1-11	生協ちびくアステーション	0494-22-9902



甘酒プリン いちごソースかけ

1人分

110kcal・塩分0.2g

調理時間 15分程度 (冷やす時間は除く)

担当 / 秩父生協病院 食養科 管理栄養士 乾 幸巳

<参考> 材料の食塩相当量の目安

麴甘酒 (250ml) → 0.5g

牛乳 (50ml) → 0.05g

※製品によって食塩相当量が異なります。

材料 (直径6~7cmのカップ3個分)

麴甘酒…………… 250ml
牛乳…………… 50ml
ゼラチン…………… 5g
水…………… 大さじ2 (30ml)

【いちごソース】

いちご…………… 50g
グラニュー糖 …… 大さじ2 (18g)
レモン汁…………… 小さじ1 (5ml)

作り方

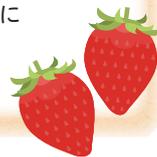
- ① 耐熱容器にゼラチンと水を入れ、ラップをせず、電子レンジ (500W) で30秒加熱する。
- ② 甘酒と牛乳を合わせて、①と混ぜ合わせる。
- ③ カップに均等に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。いちごソースをかける。

いちごソースの作り方

- ① いちごは洗ってへたを落とし、水気を切る。大きいものは切る。
- ② 深めの耐熱容器に①とグラニュー糖、レモン汁を入れ、軽く混ぜる。
- ③ ラップをせず、電子レンジ (500W) で1分半加熱し、軽くつぶして混ぜる。もう一度電子レンジ (500W) で30秒ほど加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

甘酒といちごで おいしく健康に

甘酒は“飲む点滴”と言われ、美肌効果や便秘解消、疲労回復などが期待できます。いちごも肌荒れや風邪予防に効果的です。



組織の現況 (11月末現在)

組合員数…………… 242,802人	出資金総額…………… 66億692万円
当月の加入者数… 967人	1人当たり平均出資金額…………… 27,211円
班数…………… 1,182班	「けんこうと平和」配布者数…………… 8,348人
	「けんこうと平和」配布部数…………… 123,033部

編集雑感

今年度から広報委員になりました。月に一度集まって記事に目を通し、あれこれと意見を交換しています。初めの頃は少し冗長で正直、面倒くさいなと思っていたのですが、回を重ねるごとに委員のみなさんの人となりがわかり、楽しくなってきました。(広報委員 相沢)

けんこうと平和

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。



no.381 2024年2月1日号

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がいのある組合員さんに、音声版『けんこうと平和』(デジ録音)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