一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

医療生協さいたま

けんこうと平和

2024
no.382
3

特集 ずっと快適 わたしのカラダ

だいすき埼玉

医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

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

高麗家（こまけ）住宅（日高市）

高麗神社の神職を務めてきた高麗家の住居を復元したもの。国指定重要文化財で、建築は江戸時代前半と推定されています。かたわらに樹齢400年程のしだれ桜があり、3月下旬頃に満開を迎えます。

■交通：JR八高線・川越線「高麗川」駅より徒歩20分

特　集

ずっと快適 わたしのカラダ

女性のカラダは年齢に応じて女性ホルモンの分泌量が変動し、
さまざまな影響を受けます。
自分のカラダについて正しく知り、これからの生活が
ずっと快適に過ごせるようにしましょう。

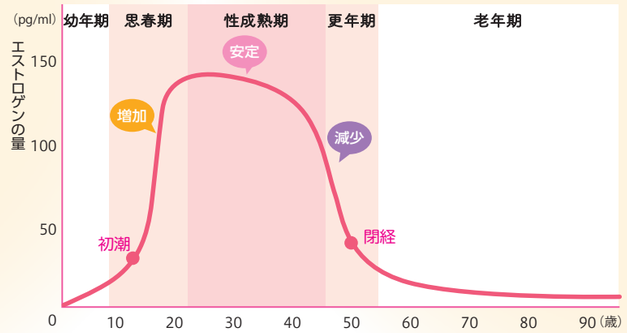
女性ホルモンのはたらき

女性ホルモンには、エストロゲン（卵胞（らんぽう）ホルモン）とプロゲステロン（黄体（おうたい）ホルモン）があります。特にエストロゲンの分泌量は年齢によって大きく変わります。

エストロゲン
- 妊娠や出産に備える
- 肌や髪の潤いを維持する
- 骨や血管、脳などを健康に保つ　など

プロゲステロン
- 妊娠しやすい状態をつくる
- 基礎体温を上げる
- 食欲を増加させる
- 気分を不安定にする　など

エストロゲンの分泌量の変化



すこやかなくらしをサポートします

身体づくりは一生を通して行うものです。心身の不調で気になることがあれば、産婦人科へ相談に来てください。
埼玉協同病院の産婦人科では、診察前に助産師が一人ひとりの症状や悩みをゆっくり聞いて、女性の身体の特徴やケアする方法をお話ししています。
症状の有無にかかわらず、早期発見のため、若い人も婦人科検診をおすすめします。

埼玉協同病院 助産師 植野加代子（うえのかよこ）

基礎体温から見える身体のリズム

女性の基礎体温は２つのホルモンによって変化します。朝、目が覚めたら基礎体温を測り、グラフ化することで身体のリズムが見えてきます。アプリもおすすめです。

基礎体温からわかること
- 体調のよいとき、悪いとき
- 更年期症状
- 次の月経日の予測
- 排卵の有無や妊娠しやすい時期の目安　など

ライフステージの特徴と過ごし方

更年期

更年期とは

月経が来なくなってから１年以上経過して、初めて閉経と言います。更年期は閉経をはさんだ前後５年、約10年間の時期のことです。この時期に表れる症状を更年期症状、日常生活に支障があるものを更年期障害と言い、主にエストロゲンの低下が原因で起こります。

心身の変化に丁寧に向き合う

仕事や子育てなど、多忙な時期です。一呼吸おいて、興味あることを楽しむ時間や、自分だけの時間をつくってみましょう。周りの人にサポートをお願いすることも大切です。症状に応じて、ホルモン補充療法や漢方薬なども効果的です。

更年期障害の主な症状

のぼせ・発汗・口の渇き・頭痛・めまい・物忘れ・不眠・膣炎・関節痛・不安感・イライラ　など

思春期・性成熟期

月経は健康のバロメーター

月経痛は、子宮筋腫や子宮内膜症などの可能性もあります。困っていたら、我慢せずに婦人科で相談を。早期のケアや鎮痛剤、ホルモン剤の薬物療法などで、上手につき合いましょう。

月経トラブル
- 月経前症候群（PMS）…腹痛やイライラなど、月経前に起きる不快症状。
- 不正出血…月経期間以外に、子宮から出血すること。

老年期

心と身体をケアし、充実した毎日に

人生 100 年時代と言われ、老年期は人生で最も長い時期になります。趣味を見つけたり、友人との交流を深めたり、人とのつながりをつくることや社会参加することを続けていきましょう。

気をつけたい病気
- 尿もれ・膀胱脱・子宮脱…骨盤底筋の筋力低下などが原因。体操で改善を（P5「簡単エクササイズ」参照）。改善しない場合は、受診して相談してください。
- 萎縮性膣炎…膣や外陰の痛み、出血には、ホルモン補充療法や薬などの治療があります。
- 骨粗しょう症　●脂質異常症　●動脈硬化　●糖尿病　など

男性の更年期障害

ホルモンの減少や加齢により、男性にも更年期障害が起こることがあります。男性ホルモン（テストステロン）の減少により、心身の変化が表れます。泌尿器科などを受診して、相談してみましょう。

わたしにやさしいケア

不調に効くツボ
三陰交（さんいんこう）

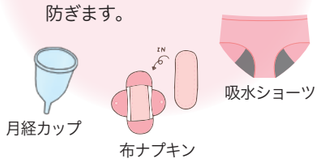
ゆっくり押すと血行がよくなり、月経トラブルや更年期症状を和らげます。

心身をリラックス

マッサージや入浴、腹巻、しょうが、はちみつ紅茶などで身体を温めましょう。アロマやハーブティ、好きな音楽でリラックスするのもおすすめです。わたし時間をもちましょう。

月経中も心地よく

自分の生活に合うナプキンやショーツを選びましょう。こまめにナプキンを換えることで、においやかぶれを防ぎます。



つながる笑顔

誰でも立ち寄れる「杏（あんず）」にしたい！

〈所沢市・松井支部〉

松井支部は、合併前の所沢医療生協の時代から、70年続く歴史があります。そばには大きな団地があり、保育所や学童保育所づくりに取り組んできた仲間が集まっています。

現在、運営委員は10人。埼玉西協同病院を建設のときから支え、病院には格別の思いがあります。「病院で困っている人を見かけたら、職員でもないのに声をかけちゃうんだよね」と話します。運営委員会には職員も参加し、病院のあり方を一緒に考え、「私たちの病院」としての意識を強くもっています。

みんなが気軽に集まる「杏」

支部活動拠点※「杏」ができたのは、2016年。「気軽にいつでも集まれる場がほしい」という安心ルームの参加者の声からでした。

毎週2回開催している健康マージャンは、「しゃべりながら頭を使うのがいい」と人気です。さんとめホームのマージャンが好きな利用者も時折参加して、一緒に楽しんでいます。利用者も地域の活動に参加できるよう、職員が松井支部に相談したことがきっかけです。

月1回の杏カフェは、コーヒーを飲みながらおしゃべりする場となり、手作りバザーも行います。

健康マージャン

日常に健康づくりを

「まちの保健室にしたい」と杏では、コロナ前まで毎月、健康相談を行っていました。コロナ禍においても保健教室を開校し、健康なくらしのあり方を見つめ直す機会になりました。

昨年12月に行った健康診断の結果返し会では、各自でみそ汁を持参し、塩分チェックも行いました。埼玉西協同病院の管理栄養士に「気になることを聞けて勉強になった」と好評でした。新しい人の参加もあり、これを機に支部の活動につながりました。

安心してくらせるまちの拠点に

活動を豊かにするためには、「私たちが楽しく活動していないと、魅力は伝わらない」と運営委員。支部長の八木多美代（やぎたみよ）さんは「杏がいつも開いていて、誰でも立ち寄れる場にしたい」と言います。今後は、近くに新しい住宅ができるので、子育て世代に合った企画も考えていきます。

※「地域の居場所」として、医療生協の活動を知らせる、地域住民との交流の場

今月のSDGs

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナーシップで目標を達成しよう

わたし時間を楽しむ

みそ玉づくりで簡単おみそ汁

広報委員 榊原（さかきばら）かずえ

お椀やカップに１玉入れて、お湯を注ぐだけ。
おいしいみそ汁ができます。
好みの具材とみその種類で、アレンジを楽しんでみてください。

材料（6個分）

みそ…… 大さじ3
かつお節……適量
お好みの具材……適量
乾燥麩（ふ）、のり、乾燥わかめ、切り干し大根、干した野菜　など

通常のみそ玉よりみその量を減らし、すこしおにしています。

ポイント

- 丸めず、タッパーに入れて使ってもOK。
- 保存期間の目安は冷蔵で約1週間。冷凍保存もできますが、早めに食べ切りましょう。

作り方

1. 材料をすべて混ぜ、6等分にし、小さく丸める。
2. 1玉ずつラップに包み、保存する。

※みその塩分は大さじ1で2.2gです（製品によって異なります）。

今朝は
ゆでて刻んだ大根の葉を
入れて飲みました

手軽にみそ汁が
飲めて、幸せな
気分になります

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

骨盤底筋体操で尿失禁を改善

監修／埼玉協同病院 理学療法士 戸次有希（とつぐゆうき）

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。

骨盤底筋の機能は、出産や加齢、女性ホルモンの低下、運動不足、肥満などで低下します。仕事や家事の合間など、生活に取り入れて行いましょう。

仰向けの姿勢

仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。ひざを少し立て、体の力を抜き、肛門と膣（ちつ）を締め、ゆっくり5つ数えます。

四つばいの姿勢

床にひざをつき、クッションの上にひじを立てます。手にあごをのせたまま肛門と膣を締め、ゆっくり5つ数えます。

座った姿勢

背中をまっすぐ伸ばし、椅子に座ります。お腹に力が入らないように肛門と膣を締め、ゆっくり5つ数えます。

どの姿勢で行う場合でも、10回くり返します。1日数回にわけて、5セット程度行いましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標

医療生協さいたま NOW
事業や取り組みを紹介します

埼玉県アライチャレンジ企業に登録しました！

医療生協さいたま ALLY チャレンジ委員会
委員長 医師 山田歩美（さいわい診療所 所長）／小林曜子（所沢診療所 事務長）

アライ（Ally）とは、性的マイノリティ（LGBTQ 等）を理解し、支援している人、または支援したいと思う人のことを指します。

LGBTQ とは、**L**：レズビアン（女性同性愛者）、**G**：ゲイ（男性同性愛者）、**B**：バイセクシュアル（両性愛者）、**T**：トランスジェンダー（性同一性障がい者を含む、心と出生時の性別が一致しない人）、**Q**：クィア（性的少数者全般）もしくはクエスチョニング（性自認や性的指向が明確でない人）のアルファベットの頭文字を取った言葉です。性的少数者の総称として用いられることもあります。

性的マイノリティの人はどのくらいいる？

埼玉県の調査によると、性的マイノリティに分類した人は回答者5,606 人（18 ～ 64 歳以下の県民）のうち、184人（3.3%）でした。

※令和2年度「埼玉県 多様性を尊重する共生社会づくりに関する調査」より

◀埼玉県アライチャレンジ企業登録制度

誰もが働きやすい環境になるように

医療生協さいたまは、2023 年 3 月 31日に「※埼玉県アライチャレンジ企業」に登録しました。アライとして性の多様性に配慮したさまざまな取り組みにチャレンジし、性のあり方を問わず、働きやすい職場づくりの促進をめざします。

具体的には、

- 結婚休暇は同性のパートナーでも取得できるよう、規定を変更
- アライの理解を促進するため職員の研修会を開催
- 職員のユニフォームを男女兼用のものに変更

※埼玉県アライチャレンジ企業…LGBTQ の方の働きやすい環境づくりを進めるための制度。県内企業に登録が推進されています。

埼玉協同病院・ふれあい生協病院
男女兼用のアースカラーの
ユニフォーム（事務職員）

所沢診療所での取り組み

所沢診療所では受付にフラッグ（旗）を掲げ、アライを表明しています。

体が不自由な方のためのトイレを“だれでもトイレ”と表示し、性的マイノリティの当事者の方、異なる性別の人を介助する介護者など、だれでも安心して使えるようにしました。

悩んでいる方に寄り添う診療所でありたいと思って活動しています。

診療所の受付のフラッグ

働きやすい職場環境づくりと、人が人として大切にされる社会をめざす生協組織の社会的役割発揮のため、アライに取り組んでいきます。

けんこうナビ

大腸がん

埼玉協同病院・
ふれあい生協病院
外科副部長
医師
佐野 貴之

どんな病気ですか？

大腸がんは生活習慣と関わりがあり、飲酒、喫煙、肥満、加工肉や赤身肉の摂り過ぎで発生の危険性が高まると言われています。※1

また、家族性大腸腺腫症や※2リンチ症候群の家系では、大腸がんの発生が多くみられます。

症状は？

初期はほとんど症状がなく、進行すると便秘、下痢、血便、腹痛などの症状がみられることがあります。ただし盲腸など、場所によっては相当進行しないと症状が出ないこともあります。便通異常などがあれば早めに受診しましょう。

どんな検査をしますか？

簡単な検査としては、便に血が混ざっていないかを確認する、**便潜血検査**があります。

さらに詳しく調べるために**大腸内視鏡検査**を行います。異常な病変がある場合、**造影CT検査**で転移がないかなどを調べます。

どんな治療をしますか？

早期がん（主に粘膜内に留まる場合）は、内視鏡で切除します。粘膜下層1ミリより深い病変の場合はリンパ節転移の可能性があり、追加手術を考えます。リンパ節転移がある場合は、再発予防のために術後化学療法（抗がん剤治療）が推奨されます。

日常生活で気をつけたいことは？

- **節酒**…1日のアルコール摂取量が23グラムを超えないようにしましょう。

- **禁煙**…喫煙は多くのがんの発症原因になります。
- **運動・適正体重の維持**
- **バランスよい食事**…赤身肉（牛・豚・羊肉など）、加工肉（ハム・ソーセージ）を摂り過ぎないように。食物繊維は大腸がんのリスクを下げる可能性があると言われます。野菜・いも類・豆類・果物を積極的に摂りましょう。

大腸がん検診は毎年受けた方がいいですか？

便潜血検査は身体への負担が少ない検査です。毎年受けましょう。ただし検査の感度は25～80%で、大腸がんがあっても、提出した便に血が混じっていなければ陽性とはならないこともあります。

便通異常など腹部症状がある方は、一度、大腸内視鏡検査をおすすめします。

※1 大腸に多数のポリープができ、高い頻度で大腸がんを発症する病気。
※2 大腸がんや子宮体がんなどになりやすい遺伝性体質。

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート

NO.148-2

おさげ髪の学徒動員②

青森県 七戸町（しちのへまち）・蛯名（えびな）さよ（94）

聞き書き／行田市・髙橋妙子（たかはしたえこ）

2月号からの続きです。

空爆におびえる日々

昭和19年、私が女学校の3年から英語の授業がなくなりました。鬼畜米英、覚悟を決めて勝つまではの教育に変えられたのです。今の言葉で言うならマインドコントロールされていたのではないかと思います。

昭和20年7月14日の朝、青森県の三沢分工場へ初めてのグラマン[※1]の空爆があり、工場の一部が破壊されました。

それからは日々、上空の音におびえながら作業を続け、7月29日には青森市にB29による爆撃がありました。その日の三沢上空は、青森方面に向かう飛行隊の轟音がすさまじいものでした。

目前に迫った死の恐怖

8月6日、広島に新型爆弾が落とされたことは、その翌日に知らされました。

そして8月9日、グラマンの大編隊が三沢上空に現れ、再び工場の爆撃を行ったのです。私たちは宿舎から身の回りのものを持ち出し、1ヵ所にまとめ、防空壕に入りました。地鳴りとともに爆発する音を聞きながら、生きた心地のしないときをじっと耐えました。グラマンが去った後に壕から出ると、一間（いっけん）[※2]ほど離れた場所に大きくえぐられた穴がありました。もし壕に当たっていたらと思うと、今でもぞっとします。

宿舎は全焼、工場もほとんど破壊されていました。幸いにも怪我人はなく、マッチ箱と言われた工員用の戸建ての宿舎に身を寄せました。男子たちも無事でした。

後日、長崎にも同じ日に新型爆弾が落とされたことを知りました。

終戦を迎えて

その後の記憶は定かではないのですが、一度実家に戻り、玉音放送は隣家の医院で聞きました。負けたという感傷より、灯火管制[※3]もなく「思いっきり電気をつけられる」と、ほっとしました。

復学してからは琴や裁縫など、部活動的な授業が主で、昭和21年3月に卒業を迎えました。

※1 グラマン社が開発した、アメリカ海軍の艦上戦闘機。2000馬力級の強力なエンジンを持ち、日本の戦闘機を圧倒した。
※2 約1・82メートル。
※3 敵からの夜の空襲に備えて、攻撃の目標になりやすい電灯などの使用を規制すること。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

組合員活動にあなたのキャリアを活かしてみませんか

組合員活動推進員は、組合員の自主的な活動の企画や運営をサポートします。

- 活動費　月額4万円　※交通費別途支給
- 活動期間は1年ごとに更新します。

〈募集地域〉さいたま市、川口市、春日部市、草加市、越谷市、川越市、所沢市、飯能市、日高市、入間市、狭山市、行田市、羽生市、加須市、熊谷市、深谷市、秩父市、皆野町　など

問い合わせ先
医療生協さいたま 本部 けんこう文化部
☎048-296-8291

詳しくはこちら▶

へいわノートに投稿しませんか

戦争体験の投稿を募集しています（親や祖父母から聞いた戦争体験も可）。

- 文字数は約 800 字
- 写真があればお送りください。
- 応募先は、11ページをご覧ください。

医療生協さいたま 本部 総務課
☎ 048-294-6111（代表）

『へいわノート』第3巻 販売中
407円（税込）

NO. 50

暮らしのなかの憲法

憲法 第13条【個人の尊重と公共の福祉】
すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

高齢者の自己決定権

幸福追求権とは

憲法13条は幸福追求権を保障しています。「幸福追求権」とは、自分の「幸福」の内容を自分で決めて自分で追求する権利です。

幸福追求権の核心は、子どもを持つかどうかなど家族のあり方を決める自由や、尊厳死など生命にかかわる決定の自由など、自らの生き方にかかわる重要な私的事項について、公権力から干渉されることなく決定できる権利、すなわち自己決定権にあります。

高齢者の自己決定権

高齢になり、身体機能や認知機能が著しく低下すると、本人の自己決定権が侵害されやすい状況になります。

例えば「最期まで在宅で生活したい」という希望があり、サポート体制を整えれば在宅生活の継続が可能であるケースにおいても、適切な介護契約ができず、施設で終末期を迎えることがあります。詐欺に遭い、自宅を含む財産を失うというケースもあります。

また、介護の負担が高齢の配偶者等に集中し、介護する人自身も本来受けるべき社会的支援が受けられず、本人の身体的虐待・心理的虐待・ネグレクト[※1]につながることもあります。

成年後見制度

このような高齢者を守るための制度として、2000年に新設されたのが、成年後見制度です。成年後見制度は、①自己決定の尊重、②残存能力の活用、③ノーマライゼーション[※2]を理念としています。後見人は、「本人の意向を尊重し、能力の制限を最小限にとどめ、なるべく家庭や社会で健常者と同様の生活をすることができるように療養看護及び財産管理事務を行うべき」とされています。

また、成年後見制度には、民法に基づく法定後見と、特別法（任意後見契約に関する法律）に基づく任意後見があります。任意後見とは、要保護状態になる前に本人が「誰にどのような方法による支援をしてもらいたいか」を、あらかじめ契約により定めておくというものです。より本人の自己決定権を尊重できる制度です。2025年には高齢者の5人に1人、国民の17人に1人が認知症になると予測されています。将来に備えて、後見制度を知っておくのも大事なことです。

埼玉総合法律事務所
弁護士 南木（みなき）ゆう

※1 心身に必要なケアを行わず、生活環境や身体的・精神的状態を悪化させること。
※2 年齢や障がいの有無などにかかわらず、誰もが基本的な権利や普通の生活を保障される社会をめざす考え方。
※3 日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業）より。

インフォメーション＆ニュース

原発学習会のお知らせ

日時　3月21日（木）13：30～15：00
テーマ「私が原発を止めた理由」
～脱原発・持続可能で平和な社会を目指して～
講師　樋口英明（ひぐちひであき）さん（元福井地方裁判所裁判長）
メイン会場　ふれあい生協病院（川口市）1階 大会議室
オンライン会場　埼玉西協同病院、熊谷生協病院、行田協立診療所、秩父生協病院
ご自宅のパソコンやスマホからもZOOMで視聴できます。ご希望の方はご連絡ください。

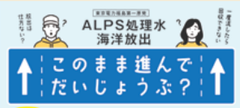
問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課
☎ 048-296-5408
メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

Google フォームからの申し込み ▶

4月の国会に届けます

「『ALPS 処理水』の海洋放出中止と新たな汚染水の発生を抑える抜本対策を求める要請署名」にご協力を

岸田政権と東京電力は、2023年8月24日、東京電力福島第一原発で発生したALPS処理水の海洋放出を開始しました。



汚染水の発生を抑える対策と、海洋放出以外の処理方法を国の責任で具体化すべきです。

署名用紙はお近くの事業所でご用意しております。

みんなでつくる 交流のページ

みんなの声

はじめての挑戦

字がかけるようになったので、クロスワードパズルにちょうせん。おかあさんともんだいをといて、わたしがマスにかきます。むずかしかったけど、たのしかったので、またやりたいです。

川口市・ちゃちゃ（7）

いつまでもきれいに

お正月、我が家に孫も含めて11人が元気にやって来ました。それだけで幸せてんこ盛りなのに、孫たちから「どんな年にしたい？」「誕生日には何がほしい？」と話しかけられると、言葉につまるほどうれしいものです。ふと生まれた川柳「八十代　おしゃれできれいと　言われたい」「孫からは　送ってほしいな　化粧品」。もしこれを耳にしたら、孫たちは吹き出すこと必定でしょうね。

久喜市・大貫康雄（77）

久喜市・七変化（65）

所沢市・青木功（73）

家族でクロスワード

昨年末、実家に帰省してワイワイしながら解きました。とても楽しかったです。

秩父市・堅木千裕（32）

支部のニュース作りを担当

脊柱管狭窄症で手術後の2回を除いて作り続け、2024年1月号で94号になりました。組合員さんから反響があったときなど、心して作らなければと新たな気持ちにさせられます。

蕨市・浅名スミ（78）

折り紙作品
春日部市・たっちゃんばあば（68）

春に1年生になる息子と
「チョット行キタイ所ガアルンダ！」と息子の案内でムクロジの木まで散歩。「実の皮は石けんになるんだ。黒くて堅い種は羽根つきの黒い玉になるんだ」と教えてくれました。保育園で四季を感じながら散歩しているので、その醍醐味を私も味わいました！

さいたま市・ゆうと母（42）

家族になって２年です
「ニシアフリカトカゲモドキ」といいます。トイレの場所も決まっているし、お利口さんでかわいい！お世話をすることで私も幸せ。

川口市・こげちゃん（50）

クロスワードで当選

この度はプレゼントをいただけるとのこと、ありがとうございます。幸せな1年の締めくくりになりました。

川口市・堤日出子（92）

父への思いを胸に

クロスワードパズルを楽しみにしていた父が、昨年11月に亡くなりました。病院で面会したときに、ベッド脇に置いた「けんこうと平和」の隙間から、がんばる！がんばる！の両手ガッツポーズをしてバイバイした、その夜中に息を引き取りました。最期まであきらめない姿勢、周囲の方々にありがとうを言い続けた父、大好きな父へ感謝の気持ちを込めて、クロスワードパズルを続けます。

所沢市・小池朋子（59）

書「龍翔鳳舞」
蕨市・横山美津子（69）

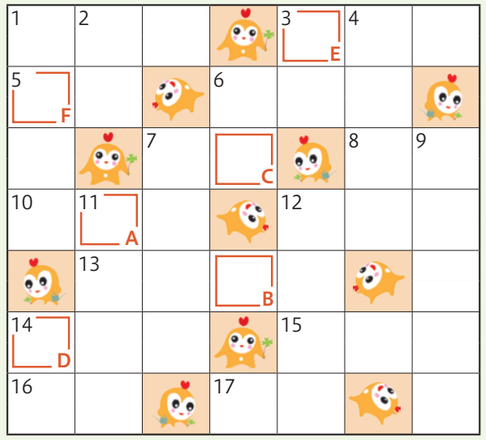
頭の柔軟体操！

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～Ｆ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 災難や災害を避け、安全な場所に立ちのくこと
3 望みや願いが実現すること。「願えば〇〇〇」
5 日本庭園にある樹木
6 プールや海ではおぼれないように、これに捕まって泳ぎます
7 〇〇堅い、〇〇人情に厚い人
8 絶滅の危機に瀕している鳥
10 頭髪を刈り、形をきれいに整えること
12 素早く行動するさま。「〇〇〇に対処する」
13 「が」「ざ」など、濁点がつく音
14 ものの重さを調べるための道具
15 自分の責任として役割などを引き受けること。「リーダーの責務を〇〇〇」
16 風がおさまり、海や湖などの波がなくなって静まること
17 皇室の紋に使われている花。仏花としても選ばれます



タテのカギ

1 夏に咲く花。映画の題として有名
2 四季の中で暑い季節
3 秋の代表的なフルーツ。オレンジ色で、干して食べることもあります
4 二重跳びなどがある遊び。ダイエットに効果がありそう
6 漬物やサラダなどに使われる野菜
7 急性腰痛のこと。〇〇〇〇腰
9 木曜日と土曜日の間は？
11 冬に葉がすっかり落ち、幹と枝だけになった木
12 〇〇〇〇を鍛えて、いつまでも健康に
14 誕生日に〇〇束をプレゼント

答え

A	B	C	D	E	F

パズル作成 / さいたま市・水本美紀枝

２月号の答え

カ	マ	ク	ラ
マ	ツ	リ	

「かまくら祭り」

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１月号の正解者は、464人（応募者は468人）でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市 / 江川昂子、小寺厚子、森嶋小枝、川口市 / 工藤和子、小林義彦、髙久田邦子、行田市 / 石井俊一、久喜市 / 鈴木賀雄、熊谷市 / 中村守、辺見節子、増田とし江、さいたま市 / 江口幸子、髙山秀子、秩父市 / 浅見富子、所沢市 / 越山良子、佐藤守、ふじみ野市 / 西山哲也、蕨市 / 猪瀬若子、小鹿野町 / 高木千寿恵、杉戸町 / 鈴木喜子

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！

掲載された方にココロンのクリアファイルプレゼント！

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　川口市木曽呂1317　医療生協さいたま広報室
- ＦＡＸ048-294-1601　● メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
- 締切日：3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

川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771（電話番号は同じです）
川口市木曽呂 1302-1	ふれあい生協病院	
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 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

タラのレモンソースかけ

1人分 ＞ 81kcal・塩分 1.0g ｜ 調理時間 15分程度

担当 / 秩父生協病院 食養科 管理栄養士 乾（いぬい） 幸巳（ゆきみ）

材料（4人分）

マダラ切り身（70g）…… 4切れ
塩……1g
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 少々
油……小さじ1（4g）

【ソース】
料理酒 …… 大さじ2（30g）
しょうゆ ……小さじ1と1/2（9g）
レモン汁……小さじ2（10g）
バター …… 10g

作り方

1. タラの水気をキッチンペーパーで取り、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、1の両面をこんがりと焼く。火が通ったら器に盛る。
3. 同じフライパンに料理酒、しょうゆ、レモン汁を入れ、軽く火にかけて混ぜる。バターを入れ、火を止めて混ぜる。2の上にかける。お好みでにんじんなどを添える。

＜参考＞材料の食塩相当量の目安

マダラ（4切れ） → 0.8g
料理酒（大さじ2） → 0.7g
しょうゆ（小さじ1と1/2） → 1.5g
バター（10g） → 0.1g
※製品によって食塩相当量が異なります。

ソースで一工夫

タラを焼いたフライパンでソースを作るとうまみが出ます。下味で塩分を控えめにしても、ソースをかけることでおいしく食べられます。

組織の現況（12月末現在）

組合員数…… 242,818人
当月の加入者数… 871人
班数…… 1,178班
出資金総額…… 66億971万円
1人当たり平均出資金額 …… 27,220円
「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 …122,831部

編集雑感

数年振りに食事をともにした知人は「彼女」から「彼」になっていた。前からトランスジェンダーであると聞いていたが、1年程前に乳房を切除したとのこと。「すごく痛かったよ」と笑う横顔に、性別なんか関係なく楽に生きられる社会が早く来てほしいとつくづく思った。（広報委員 森下）

けんこうと平和
no.382 2024年3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

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▲

医療生協さいたまのFacebookページがあります。

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』（デイジー録音）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