

けんこうと平和

2024
no.384

5



特集 認知症はこわくない〈Part1〉 人生100年時代と認知症



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



荒川河川敷（川口市）

広々とした河川敷で、季節を感じながらジョギングや
ウォーキングなどが楽しめます。荒川運動公園には野
球場やラグビー場のほか、バーベキュー広場やドッグ
ランなどもあり、自然の中でのびのびと過ごせます。

特集

認知症はこわくない

Part 1

人生100年時代と認知症

自然な変化をこわがらない

人生100年時代とよく言われます。長寿の時代になったのは喜ばしいことではありますが、一方で認知症の人がたくさん増えるということも指摘されていて、みなさんを不安にさせているのも事実だと思います。

早期発見・早期治療が医療の合言葉のようになっていますが、もの忘れを早く見つけて、認知症の薬を早く飲むことが必要だと思っている方は、あわてずに一呼吸おいてください。



医療生協さいたま生活協同組合
理事長
埼玉協同病院
医師 精神科 部長
ゆきたしんじ
雪田慎二

そもそも、もの忘れはいけないことなのでしょうか。年齢がすすめば誰でも、もの忘れが始まります。正常な老化の過程の一部でもあります。

もの忘れがあれば、カレンダーに予定を書いたり、手帳にメモしたりします。いろいろな工夫や、適切な手助けを受けることにより生活ができるならば、何の問題もありません。



「余分三兄弟」に気をつけよう

むしろ、正常な老化過程を邪魔する対応の方が問題です。ここでは3つの問題を紹介します。

過剰な薬

高齢期になると病気が増えますから、薬の種類も増えることがしばしばです。しかし、薬の中には副作用で記憶などの認知機能を低下させるものもあります。せっかく飲んだ薬で、かえって具合が悪くなるのでは意味がありません。

なんでも薬で治そうとするのではなく、必要最小限の薬にすることが高齢期には大切です。

過剰な情報

認知症になると家族に迷惑をかける、お金がかかる、大変なことになるという情報が世の中にはあふれています。普通の自然なもの忘れなのに、不

過剰な親切

安で仕方がなくなってしまうことがありますので、注意が必要です。情報を集めることも大切ですが、その情報を批判的にみることも同じくらい大切なのです。

周りにいる人が親切すぎて手を出しすぎると、かえって高齢者の仕事、能力、役割、生きがいを奪ってしまうことがあります。

相手が誰であろうと、助けたり助けられたり、教えたり教えられるたり、それくらいの距離感でちょうどいいのではないのでしょうか。

以上、3つの「過剰…つまり余分な対応」をあげてみました。私はこれを、昔流行ったコマースシャルのマネをして「余分三兄弟」と呼んでいます。

もの忘れが出てきても大丈夫

年齢の重ね方は人それぞれで、個人差も大きいです。実は、もの忘れも個人差が大きいです。

ある時期にももの忘れが目立つようになって認知症が疑われたけれども、その後、特に問題なく暮らしている方もたくさんいます。

正常な老化の過程を大切にすると、という視点が大切です。(8月号に続きます)

おは

どのようなときに医療が必要になるのか、予防のために何ができるのかをお話したいと思います。

くらしの学校に参加しませんか

社会保障やまちづくりについて学ぶ「くらしの学校」は、地区や支部などのグループで開催できます。講座は主催者が選びます。「認知症はこわくない」も講座の1つです。興味をお持ちの方は、支部運営委員、まちづくりコーディネーター(職員)、または下記にご連絡ください。

問い合わせ先

医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課
☎ 048-296-4768

わたし
時間を
楽しむ

成長が楽しい! 手軽に野菜づくり

医療生協さいたま 本部職員 Kさん

ペットボトルを再利用して、種からいろいろな野菜を育てています。
今は32種類。現実からちょっと離れて、心癒されるひとときです。



我が家の育苗箱。
すくすくと成長中

近所さんや同僚に
苗をおすそ分け
しています

家の周囲に
ポットを並べています



サニーレタスは
成長株です



甘いほうれん草に
育ちました



玉ねぎは
ペットボトルでも
勢いよく育ちます



水につけて育てた
スプラウトにんにくを
丸ごと食べます!
素揚げも good

生育の喜びと
生物の不思議を
実感

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

体幹の柔軟性を高めて姿勢をよくしよう

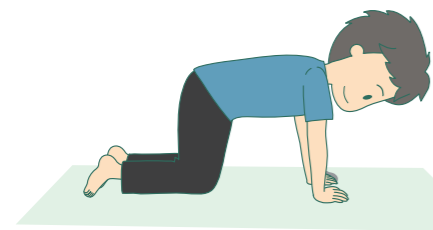
監修/埼玉協同病院 理学療法士 戸次有希

体幹が硬くなると、前屈みの姿勢になってしまいます。
いい姿勢を保つために、胸椎ストレッチで背中を伸ばしましょう。

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。



1 床に膝をつき、四つばいになります。



2 両肘を床につき、腕を伸ばします。膝と腰の位置はそのまま、胸を床につけるようにして背中を3秒伸ばします。



悪い例

お尻を引くと
胸椎が反れません



まずは1回から始めて、身体の負担にならないかを確認しながら、回数と頻度を増やしてください。
※痛みのない範囲で行いましょう。



| | | | | | |
|-----------|----------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 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 |
|-----------|----------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|

つながる
笑顔

また参加したくなる企画で つながる 〈秩父市・はらや支部〉

グラウンドゴルフで 友達づくり

秩父では、グラウンドゴルフが盛んで、支部のグラウンドゴルフは20年続いています。市の大会などにも支部として参加し、支部総会の後には未経験の組合員を誘うのが恒例になっています。



マイペースに楽しめるグラウンドゴルフ

グラウンドゴルフが行われるのは、毎週水曜日の午前中。当番が朝からグラウンドの整備や器具の準備などを行います。くじ引きでチームを決め、4ホールプレイ。打ち方をアドバイスし合い、ホールインワンが出るとみんな嬉びます。休憩のおしゃべりも楽しい時間です。

「ホールインワンはやっぱり嬉しい!」「チームの人のスコアを覚えたりと、頭を使いながら、たくさん歩くので健康にいい」「友達がいっぱいできた」とみなさん笑顔で話します。

次々と案が出る!

運営委員会では、「組合員が参加したくなる企画をつくらうと、みんなで年間の活動計画をたてます」と支部長の

山中敬夫さん。オフシーズンのスキー場へグラウンドゴルフにも行きました。ほかに長瀬の七草寺めぐり、年2回の秩父札所めぐり、寄居町風布

へみかん狩り、近くで花見など、外に出て交流する機会をつくっています。

はらや支部は、

秩父地区の中で組合員数が一番多く、「けんこうと平和」の配布率は85%、現在46人で配布しています。運営委員は、グラウンドゴルフを通して日頃からつながりを大切にしている、支部活動の協力や



風布でみかん狩り

出資金のお願いには多くの人が快く引き受けてくれます。最近では、秩父ポテトくまくん健康体操が人気で、「支部でも始めたいね」と検討中。楽しい活動でつながりを深めています。

※高知市が開発した筋力向上のための体操を、秩父市のマスコットキャラクターから命名し、2016年に開始した体操

今月のSDGs

3 すべての人に健康と福祉を



11 住み続けられるまちづくりを



インボイス制度が始まって

本部 経営支援課 つるが えみ 鶴我 恵実

事業や生活を守るために

コロナ禍で事業の継続が困難になった小規模事業者にとって、インボイス制度は課税事業者になることを選択すれば免税にはならず生活が厳しくなり、免税事業者のままでいると取引が減少すると考えられます。また、新たな制度の導入にはシステム変更や実務対応が煩雑で、負担が大きいことは明らかです。

医療生協さいたまでは、大企業を優遇し、小規模事業者に負担を課すインボイス制度の中止を求めています。

インボイスってなんだろう？

消費税は消費者が負担する税ですが、税務署へ納税するのは消費者から消費税を預かった事業者です。

事業者は「売上先（消費者）から受け取った消費税額」から「仕入れ先に支払った消費税額」を差し引いて納税します。これを仕入税額控除と言います。

2023年10月から始まったインボイス制度は、消費税の仕入税額控除の1つです。仕入れ先が登録番号の記載されたインボイス（請求書や納品書など）を発行することによって、買う事業者側は消費税の仕入税額控除を受けることができます。

取引の際は、仕入れ先がインボイス登録業者でなければ、買う事業者側が税を負担することになります。



医療生協さいたまでは

2022年7月にインボイスに登録しました。制度が始まってから…

- 小さな取引先から廃業の連絡があった。
- 業務量が増加し煩雑になった（伝票の確認、システムへの登録など）。
- インボイスを理由に、取引先から不当な値上げの話があった。

インボイス制度の問題点

- 1 インボイス登録事業者による取引先の選定が行われるようになりました。売上が1,000万円以下の小規模事業者には、消費税の納税義務が免除されています（=免税事業者）。しかしこの制度により、インボイス登録事業者でなければ消費税仕入税額控除は受けられなくなりました。課税事業者は、インボイス登録していない免税事業者との取引を見直すか、消費税を肩代わりするかを迫られることになります。

- 2 小規模事業者は、取引相手から課税事業者になるか、取引をやめるか、消費税分を値引きするなど、厳しい選択を迫られます。小規模事業者がインボイスに登録すれば、これまでは免除されていた消費税の納税が求められるようになります。



免税事業者

- ・ 課税期間における（課税）売上高が1,000万円以下
- ・ 消費税の納税義務がない



課税事業者

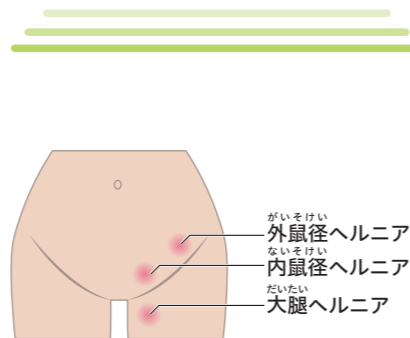
- ・ 課税期間における（課税）売上高が1,000万円を超える
- ・ 消費税の納税義務がある

けんこう ナビ

そけいぶ 鼠径部ヘルニア



埼玉協同病院 外科 医師
はなおか しんのすけ 花岡 伸之介



がいそけい 外鼠径ヘルニア
ないそけい 内鼠径ヘルニア
だいたい 大腿ヘルニア

「ヘルニア」とは、体の組織や臓器が本来あるべき場所から飛び出してしまふことです。鼠径部と呼ばれる、脚の付け根部分に発生するヘルニアの総称を「鼠径部ヘルニア」といいます。腹部に生じるヘルニアの約80%は鼠径部ヘルニアです。

どんな病気ですか？

鼠径部ヘルニアには一般的に、「鼠径ヘルニア（外鼠径ヘルニア、内鼠径ヘルニア）」と「大腿ヘルニア」があり、鼠径部のどの部分にヘルニアが発

生するかによって、種類が分けられています。外鼠径ヘルニアは男性に多く、大腿ヘルニアは高齢女性に多く発症するといわれています。

鼠径ヘルニアを発症する原因は、先天性（生まれつき）と後天性（大人になってから発症する）があります。

先天性の場合、腹膜鞘状突起という袋状の組織が閉じきらず、そこへ臓器が飛び出して乳児期から鼠径ヘルニアを発症します。

後天性の場合、立ったり座ったりという慢性的な腹圧の上

症状は？

昇に加え、加齢で筋肉が弱くなることよって鼠径部ヘルニアを発症します。

鼠径部の膨らみで、不快感や違和感、あるいは痛みを訴えて病院に來られる方がほとんどです。立っているときに膨らみや違和感があるのに、横になると違和感がなくなるのが典型的な症状です。

腸の一部がヘルニアの通り道にはまり込んで元に戻らなくなった状態（嵌頓）の場合、腸が壊死して切除が必要になることがあるため、放置するのは危険です。

どんな治療をしますか？

鼠径部ヘルニアは構造的な異常であるため、自然治癒は期待できません。程度や症状によってはしばらく経過をみることもありますが、治療は手術が原則であり、症状があつ

た場合は外科を受診しましょう。

手術方法には、鼠径部を5〜6センチほど切開して体表から治療を行う「鼠径部切開法」と、へそからお腹の中にカメラを挿入して腹腔内で治療を行う「腹腔鏡下修復術」の2種類があります。どちらも、脱出した臓器をお腹の中に戻し、自己組織を縫合またはメッシュ（人工膜）を入れることにより、弱くなっていた腹壁を補強して、再脱出が起こらないようにします。

手術後の生活で注意することは？

人工膜を用いた手術では術後の動作制限はほとんどありませんが、自己組織による修復では創が落ち着くまでの1〜2カ月程度は腹圧のかかる動作は避けた方がよいです。

※手術でできた、きずの部位



子どもの頃の私と戦争

さいとう こ
川口市・齋藤かつ子 (88)

聞き取り/川口市・三村弘子

警報におびえた日々

私は昭和11年1月生まれの88歳です。南埼玉郡柏崎村浮谷(現在のさいたま市岩槻区)で生まれました。現在の目白大学の近くです。

戦争中は柏崎国民学校にモンペ、下駄履きで通っていました。

学校は田畑の中の、のどかな場所にありました。勉強しているときに空襲警報が発令されると急いで鞆を背負い、裸足であわてて家に帰ったことが度々ありました。大事な鉛筆が、筆箱の中でカタカタしていたのを思い出します。



校庭をB29が爆音を立てて低空で飛んできて、すごく怖い思いをしました。10歳にもなっていないんですけど、今でも鮮明に目に焼き付いています。近くの雑木林に銀紙の筒状の塊が落ちていました。あれが何だったのか、今でもわかりません。

ものがない生活の中で

教科書は自分で新聞のような紙に印刷されたものを折り目で切って、本にしました。表紙も、絵も入っていませんでした。父親が村役場に勤めていたので、どこかで手に入れた和紙と黒の綴じひもで「上」と「下」の表紙をつくり、教科書風にしてくれました。物資不足で主食はじゃがいも、さつまいもなど、腹持ちのいいものでした。

雑貨屋さんのガラスケースの中は何もなく、空っぽでした。

記憶に残る風景

7、8歳の頃、勤労奉仕として兵隊に出ている家の草取りをしたことがありました。外国語は使うことを禁止され、会話からはカタカナ言葉が消えていました。

終戦は9歳で迎えました。生家は、近所では名主と呼ばれていて離れがありました。

そこに親戚のおじいさん、おばあさん、自分より年下の子ども2人が疎開してきましたが、両親はいませんでした。おじいさんが植木の剪定、庭の手入れをしていました。庭に井戸があったので、ドラム缶の薪風呂に入ったりしていたのをぼんやり覚えています。

怖かった少女時代を今も思い出しますが、どんなときでも戦争はいやです。

※ はかまの形をしていて、足首のところでくくれるようになっていた、ももひきに似た衣服。

NO. 52

暮らしのなかの憲法

憲法 第14条【平等原則、貴族制度の否認及び栄典の限界】

①すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。

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。

AIと憲法問題

そもそもAIとは

AIとは、人工知能(Artificial Intelligence)の略称です。AIは、膨大なデータ(ビッグデータ)の情報を解析し、そのデータの背景にある傾向やパターンを導き出し、その傾向をもとに個人の趣味嗜好や能力・思想信条などの予測をします。

現代では、情報通信技術が発達し、市民みんながパソコンやスマホを持ってインターネットへアクセスできるようになりました。そこでは、検索ワードや閲覧履歴、マウスカーソルの動きに至るまで、あらゆる情報が収集されています。

AIは、優れた情報処理能力に基づいてユーザーの行動傾向を分析して、思想信条や趣味嗜好などについて正確な予測をすることが可能です。



一方で、AIによる予測判断が下されても、その判断をした理由をAIはいちいち説明してくれないので、AIがその判断に至った理由が人間にはわからない、という欠点もあります。

AIの予測は正確で平等なのか

AIの予測は客観的で正確のように思えるかもしれませんが、しかし、AIが「学習」をする教材であるビッグデータに誤りや偏見が混ざったらどうでしょう。我々人間が提供するデータは決して「キレイ」なものではなく、データの中に差別や偏見が含まれていることも多いです。このようなデータに基づくAIの予測は「合理的」ではなく、むしろAIによる差別の再生産が行われ、憲法が保障する平等権



埼玉総合法律事務所 弁護士 深谷 直史

(14条)を侵害するおそれがあります。

また、ユーザーの行動を分析する段階でも、AIは判断の理由を説明してくれません。AIによって否定的な評価をされてしまった個人は、その評価に反論する機会がなく、差別的な評価を受け入れざるを得ません。これは、憲法の保障する「個人の尊重」(13条)を侵害する事態となるでしょう。

AI時代における人間の役割

AIはあくまで暮らしを豊かにするための機械であり、それを使うのは人間です。AI技術によって憲法上の権利が侵害されていないかを注視し監視するのは、人間の仕事です。

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

定款第50条に基づき 第45回通常総代会を開催します

日時 6月26日(水) 13:30~16:00 (予定)
会場 ウェスタ川越 (川越駅西口から徒歩約5分、本川越駅から徒歩約15分)

議案
第1号議案 2023年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件
第2号議案 2024年度重点課題・事業計画承認の件

ようこそ、医療生協さいたまへ! 92人が入職しました

4月1日に2024年度入職式を執り行いました。医師8人、歯科医師2人、薬剤師5人、保健師8人、助産師2人、看護師27人のほか、介護福祉士、社会福祉士、臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、事務総合職などが新入職員として入職しています。ともに学び、交流し、明日からの意欲を高めることができました。



新入職員代表のあいさつ

平和・憲法川柳 大募集!

応募条件 組合員 1人2句まで (18歳未満は、ご家族が組合員であること)
応募部門 「平和部門」「くらし部門」
応募期間 6月1日(土)~7月10日(水)
賞品 最優秀賞(1点) クオカード1万円分 ほかに作品の一部を「けんこうと平和」へ掲載します。
応募方法 住所・氏名・電話番号・応募部門を記入の上、メール・FAX・はがきで送ってください。
主催 憲法といのちを守る埼玉大運動実行委員会 (医療生協さいたま・埼玉民医連・埼玉民医労)



Google フォームからも応募できます



原水爆禁止2024年世界大会in広島に参加しませんか

広島大会への参加者を募集します。組合員と職員と一緒に、平和について考えます。

日時 8月4日(日)~6日(火)
参加費 1万円
締め切り 6月28日(金)



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 〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂1317 ☎048-296-5408 FAX:048-294-1601 メール: healthy-town@mcp-saitama.or.jp

クロスワードに私も挑戦

3月号で7歳の子の「はじめての挑戦」の投稿を見て、初めて解答を送ってみました。もうすぐ8歳になる孫が来たから、今度は一緒に解いてみますね。

所沢市・関口貴子(65)

3月号を読んで
表紙の「高麗家住宅」を見て、休みの日にぜひ行ってみたいと思いました。「みんなの声」の「いつまでもきれいに」の投稿も、心がほっこりしました。

川越市・内田佳子(54)

食事から健康に

低栄養は心臓病などになりやすいので、食の大切さ、食生活につながる簡単なレシピや、たんぱく質の摂り方を知らせてほしいです。もっと栄養士さんの活動の場を広げられるといいですね。

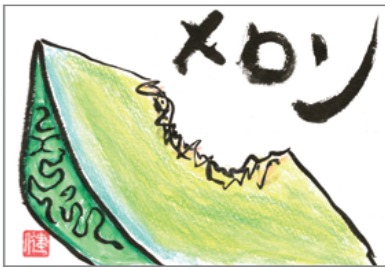
ふじみ野市・鈴木優子(72)



久喜市・春バラ(66)



アロハシャツをリメイクして作りました。スマホを立てかけて、動画を見るのに便利です。
杉戸町・石坂真弓(48)



川口市・菊池健児(63)



折り紙作品
白岡市・ころん(51)



大宮西部安心ルーム「お茶しましょ」小物づくりをしています。

「みんなの声」でつながる輪

投稿することで、日頃思っていること、感じていることを知ってもらい、感じていることを知ってもらい、機会になり、自分への励みにもなります。また、投稿を読んで「あ、私もそう思う」とか「そういうことをやってみよう」とか、たくさんの方々ができたように感じます。

川口市・なおなお(50)

「けんこうと平和」モニターを続けて

思うがままのことを書いてお便りし、図書カードまでいただきました。その図書カードで、2年前から近くの小学生に本をプレゼントしています。今年は卒業生が1人いるので、彼の進級祝いにプレゼントしようと思います。

秩父市・西沢江美子(84)

簡単エクササイズが楽しみ

毎回スクラップしているので、たくさん集まりました。

熊谷市・江原淳子(60)

埼玉の魅力を発見

埼玉はとて面白いところ。最近、ウォーキングを始めて、あちこち歩きました。特に川沿いを歩くのが、気持ちよくて楽しいです。動植物を観察しながら歩いています。

行田市・山本浩之(61)

俳句

梅雨前の心も晴れる 五月晴れ
さいたま市・備藤達也(64)

平和川柳入選

原水禁 私は平和の風になる
戸田市・松本富美子

入選・佳作作品はこちら



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~I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

- 水族館で、この動物のショーがあります
- 柑橘の大トロ
- 畳や板敷の和式の部屋
- 海の対義語。〇〇地
- 現在の岡山県西部にあたる、旧国名の一つ。「〇〇〇〇〇国」
- 「サーフィンに行く」を英語でこういいます
- 企業などが人材を募集すること
- あの〇〇を曲がって、2軒目が私の家です
- 他人や周囲と区別された、自分についての意識
- 建物や農耕などといった利用目的がなく、使われていない土地
- 買い物の〇〇〇に、近所を散歩した

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|---|----|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | |
| 7 | | | 8 | | 9 | | | | |
| | | | 10 | | 11 | | | | |
| | | | 12 | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

答え

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

パズル作成/新座市・山田四郎

タテのカギ

- 1 コマずつの絵や画像を撮影し、動いて見えるようにする技術
- 2 鉦山やトンネル工事で落石などを防ぐため、天井や壁を支える構造物。〇〇工
- 3 ビールの缶詰。日本で1958年から発売されました
- 4 高級食材のきのこ
- 5 根拠のないこと。事実ではないこと。「〇〇〇の人物」
- 6 主に手を使い、皮膚や筋肉をもんだり、さすったりする治療法
- 7 マージャンのアガリ役の一つ
- 8 岩下志麻出演の映画「〇〇〇の妻たち」
- 9 遠く離れ、隔たること
- 10 水をかけた腕を水上に抜き出す、日本の泳法の一つ
- 11 私情を交えた、不公平な考えや心

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。

4月号の答え

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| ピ | カ | ピ | カ | ノ | | | | |
| イ | チ | ネ | ン | セ | イ | | | |

「ピカピカの一年生」
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!

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カ | ミ | コ | キ | ハ | ダ | チ | ヨ | ウ | ネ | ク | タ | イ | ク | カ | ン | モ | チ | タ | イ | ビ | ス | ト | セ | ツ | シ | ヨ | ク | ツ | カ | ウ | イ | ロ | ウ | ピ | ン | ク | ズ | シ | キ |

●クロスワードパズル3月号の正解者は、488人(応募者は492人)でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市/青木直行、川口市/大貫静雄、兼平真理子、近藤ゆみ子、沢田敏一、高橋幸子、永井靖浩、林信江、川越市/小野和枝、熊谷市/納見哲也、さいたま市/金子直子、松本まり子、草加市/中野みさ子、秩父市/彦久保朝光、所沢市/安藤朋子、尾坂映美、播磨屋博美、深谷市/菅野敏雄、富士見市/渋谷ひさ子、三郷市/藤田春江

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!

- 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:5月末日消印有効
- 投稿・応募フォームはこちら ▶

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。

※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

| | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 川口市木曾呂 1317 | 埼玉協同病院 | 0570-00-4771 |
| 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) |
| 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 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 |

| | | |
|--------------------|--------------|--------------|
| 春日部市谷原 2-4-7 | 生協ケアホームひだまり | 048-812-8270 |
| 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 |
| ふじみ野市ふじみ野 1-1-12 | 生協ケアホーム大井 | 049-265-7474 |
| 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 |



※写真は2人前です

新ごぼうと豚肉のポン酢炒め

1人分

139kcal・塩分0.8g

調理時間 15分程度

担当 / 埼玉協同病院 管理栄養士 廣澤教子 ひろさわきょうこ

<参考> 材料の食塩相当量の目安
しょうゆ (小さじ1と1/3) → 1.2g
※製品によって食塩相当量が異なります。

材料 (2人分)

| | |
|-------------------|--------------------|
| 豚ロース肉 | 80g |
| 塩 | 0.4g |
| こしょう | 少々 |
| 新ごぼう | 1/3本 (12cmくらい、80g) |
| にんじん | 1/7本 (2cmくらい、20g) |
| 小ねぎ | 2本 (6g) |
| 油 | 小さじ1 (4g) |
| みりん | 小さじ1 (6g) |
| 酒 (もしくは塩分不使用の料理酒) | 小さじ1強 (6g) |
| しょうゆ | 小さじ1と1/3 (8g) |
| 酢 | 小さじ1と1/2程度 (8g) |
| レモン汁 | 小さじ1強 (6g) |

作り方

- 1 新ごぼうはたわしで軽くこすり洗います。3mmくらいの斜め切りにして軽くゆで、ザルにあげて水気を切る。にんじんは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。豚肉は5cmくらいの一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。新ごぼうとにんじんを加え、よく炒める。
- 3 野菜に火が通ったらAを加え、からませる。
- 4 汁気がなくなったら火を止める。皿に盛り、小ねぎをちらす。

旬の食材でおいしく減塩

新ごぼうは普通のごぼうよりも風味があり、薄味でも素材の味を楽しめます。皮にも風味があるので、たわしで軽く汚れを取る程度にしましょう。



組織の現況 (2月末現在)

| | | | |
|---------|----------|---------------|------------|
| 組合員数 | 243,200人 | 出資金総額 | 66億1,428万円 |
| 当月の加入者数 | 743人 | 1人当たり平均出資金額 | 27,219円 |
| 班数 | 1,132班 | 「けんこうと平和」配布者数 | 8,337人 |
| | | 「けんこうと平和」配布部数 | 123,104部 |

編集雑感 7年前に亡くなった父は、5月5日が誕生日。子どものような元気いっぱい笑顔の父でした。私にとって厳しく優しい父は、いつも平和を願っていました。3日の憲法記念日と5日の子どもの日になると、そんな父を思い出します。心も晴れやかに、五月晴れになりますように。
(広報委員 坂田)

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.384 2024年5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