



けんこうと平和

2014年
No.264
(毎月1回1日発行)

3

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

- 健康ピックアップ……………2面
「咳」
- 食の安全安心ゼミ……………3面
冷凍食品を利用する時の注意点
- 知りたい! 社会の動き……………6面
待機児童と認可保育所不足
- すまいるキッチン……………7面
お花見に持って行きたい料理

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

3.11

東日本大震災から3年

健康を支え 心によりそう支援

医療生協さいたまは、被災地支援を継続しています。



山間の不便な場所に建てられている仮設住宅



一部を残して取り壊しが決まった旧大槌町役場



ストレスなどで肩こりに悩む人々と一緒に、肩こりをほぐす体操をしました

被災地と埼玉県内で 支援活動を継続

医療生協さいたまでは、2011年3月11日に発生した東日本大震災直後から宮城県に医師、看護師、理学療法士、介護福祉士などの医療チームを派遣しました。埼玉県内では避難所となったさいたまスーパーアリーナへ医療チームを派遣したり、各避難施設に組合員・職員が訪れ、健康チェックなどを実施しました。

また、春休み期間を利用して、福島県の医療生協で働く職員と家族を招待する「リフレッシュツアー」なども実施しました。福島県双葉町の人たちが避難所生活を送る加須市の旧騎西高校ではコープみらいなどと「おしゃべりサロン」を開催。埼玉県生協連と埼玉県ユニセフ協会が主催する「福島の子ども保養プロジェクト」にも協力するなど、他団体とも連携しながら今後も支援活動は続いています。

仮設住宅での健康管理をサポート

2013年の8月からは東北支援活動として、毎月1回、いわて生協のボランティアとともに組合員や看護師が岩手県大槌地域を訪れ、健康相談などを行っています。

大震災と津波によって家を失った大槌町の人たちは、盛岡駅から車で約3時間の山間を切り開いて建てられた仮設住宅で生活しています。いわて生協から、この地域の健康管理をサポートしてほしいとの呼びかけがあり、医療生協さいたまの訪問支援が始まりました。

仮設住宅の一角にある集会所で看護師による血圧測定と問診のあとに、手芸・おしゃべりしながらの茶会、リラクゼーションや眠れるツボのおさえ方などを一緒にしています。

いわて生協のボランティアスタッフは「ここには医療機関もないので、健康面で不安を抱えている人が多いと思います。

ます。医療生協さんが定期的に来てくださるようになって、皆さんがほっとしているのがわかります」と話してくれました。

仮設住宅で生活する人たちは「血圧が高く最近足腰も悪く、日常的に不安を感じる人が多い」「仮設住宅は狭く、隣りに話し声や生活音が響かないように気をつかっている」「冬は寒く夏は暑い」。また交通の便が悪く、車を運転しない人にとっては通院や買い物も大変だと話していました。

さまざまな事情から仮設住宅を出る人、残る人がいます。残る人たちはしんみりと「寂しいね、仕方ないけど」と送り出します。津波でご主人と息子さんを亡くした94歳の方は「できることならもとの暮らしに戻りたいけど、この年になって家を建てることはできないでしょう」と不安な表情を見せました。

そうした状況におかれていても、お互いに励まし合いながら笑顔忘れず、前向きに暮らしていこうと頑張っています。

医療生協だからできる支援

3年経った今も、復興への道のりは長く、大震災の爪痕は残されたままです。その一方で、被災地以外の地域では震災の記憶そのものが薄れはじめていくという現実があります。これから震災を忘れず、医療生協さいたまからできる健康管理のサポートを継続していきます。



2015年9月完成をめどに進められている盛土工事。大槌町旧役場周辺

その他の復興支援ボランティアの取り組みは、4面で紹介しています。



健康

ピックアップ



監修：熊谷生協病院
副院長
みやおかけいすけ
宮岡啓介

防御機能の役割を持つ「咳」

人間の体には気管にウイルスや細菌、食べものや唾液などが入ってきた時に、異物として感知する機能があります。異物として判断されたものが咳で体外に吐き出されるようになっていきます。つまり咳は体を守るために必要なものなのです。ただ何らかの原因で長引いてしまう咳

があります。

風邪などによる一時的な咳は、それほど心配はありませんが、咳が長引き8週間以上続く慢性の咳は、早めに原因を突き止める必要があります。

咳には2つの種類があります。1つは痰をからまない、いわゆる空咳といわれるものです。もう1つは、痰をともなう咳です。

病気によって咳の出る時間帯は、異なります(左の「慢性の咳の原因となる主な病気」参照)。

「咳が出ている時の対処」

- ① 着ているものをゆるめる
- ② 体を起こし、水分補給をする
- ③ 寒い時は部屋を少し暖める

「ゴホン」としたらすぐマスク

誰かが咳を「ゴホン」としただけで、約2mから3mにウイル

「咳」が出て困っています。何が原因でしょうか。

スや細菌が飛ぶといわれています。その範囲にいる人の鼻や口の粘膜についてしまいます。ですからいちばん単純で効率的な予防と感染防止は、まずマスクをつけることです。

長引く「咳」は呼吸器内科を受診

咳の鑑別は難しく、病院にかかっていてもなかなか咳が止まらずに困っている人はとても多いです。

咳はありふれた症状ですが、原因はさまざまです。原因が分からずに長引いている場合は、呼吸器内科を受診してください。受診の時に自分の咳の状態を医師に伝えることが、診断をする上で重要な情報となります。早期発見は早期改善につながります。

慢性の咳の原因となる主な病気

せきぜんそく
咳喘息

アレルギー性鼻炎をともなっている人が多く、毎年同じ時期に出始める。痰をともなった咳で就寝後、夜明け前が多い。

きかんしぜんそく
気管支喘息

呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューという音がし、息苦しさを覚える。就寝後、夜明け前に出ることが多い。

がいそう
アトピー咳嗽

花粉やエアコンの風、タバコの煙などに反応して咳が起こりやすい。毎年同じ時期に出始める。痰をともなった咳で就寝後、夜明け前が多い。

ぎゃくりゅうせいしよくどうえん
逆流性食道炎

胸やけや胃もたれなどにもない、激しく咳き込むことがある。痰はともなわず就寝後や横になった時が多い。

はいけっかく
肺結核

咳と微熱が続く、時に血痰が出ることもある。痰をともなった咳のことが多く、昼夜を問わず出ることが多い。

かんしつせいはいえん
間質性肺炎

呼吸をする時、話をしたり、動いたりする時に後頭部がこわばり痰をともなわない咳が出る。

きかんしかくちようしよく
気管支拡張症

咳と一緒に黄色や緑の痰が出て、発熱をともなうこともある。進行すると呼吸困難になり、血痰が混じることがある。起床後～午前中が多い。

びまん性
汎細気管支炎

体を動かした時に息切れする。初期は痰が少ないが、進行すると痰の量が増え、安静時でも息切れする。起床後から午前中が多い。

肺がん

早期の場合はほとんど自覚症状はないが、進行すると肺炎やがん性リンパ管症を併発し呼吸困難と同時に咳がでることもある。

「咳」自己チェック

医師に自分の状態を伝えるのに役立ててください

咳の種類

- ☐ 痰は出ない咳
- ☐ 痰がからむ咳
- ☐ 色のついた痰がでる

咳が続いている期間

- ☐ 数日
- ☐ 1週間
- ☐ 2週間
- ☐ 8週間以上

咳の出る時間帯

- ☐ 起床後～午前中
- ☐ 就寝後、夜明け前
- ☐ 昼間
- ☐ 時間帯をとわない

咳以外の症状

- ☐ 発熱
- ☐ 胸の痛み
- ☐ 息切れ

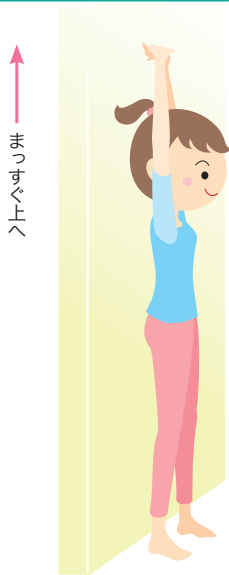
今日から始める
簡単エクササイズ!

五十肩を予防する体操

特別な理由もないのに、40代、50代になると肩が痛いという人がいます。これがいわゆる「五十肩」と呼ばれるものです。肩を動かす運動を生活に取り入れて、五十肩を予防しましょう。

回数や秒数は目安です。やりすぎないように注意しましょう。痛みがある場合は、受診しましょう。

手を高く伸ばす



後ろに倒れないように壁を利用しましょう!

頭の上で手のひらを上にして両手を組んで、両腕をまっすぐに天井に向かって約10秒間伸ばします。6回繰り返しましょう。

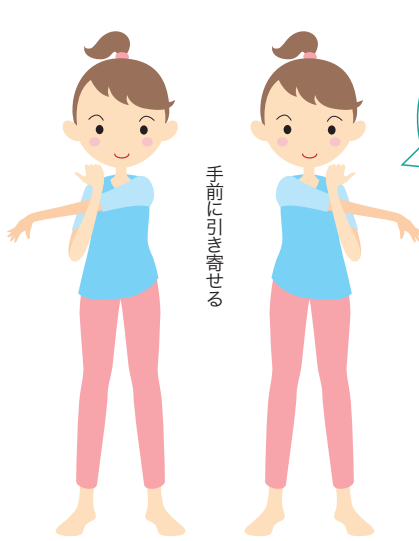
ひじを持ち横に引く



肩に負担をかけないようにゆっくりと!

両腕を頭の後ろに回し、片方の手でひじを持ってそのまま横に引きます。左右を約10秒間ずつ、3回繰り返しましょう。

腕を引き寄せる



肩を動かさないように!

ひじを伸ばして腕を肩まで上げ、反対の手で抱え込むようにして手前に引き寄せます。左右を約10秒間ずつ、3回繰り返しましょう。

監修：埼玉協同病院リハビリテーション技術科 科長 遠藤正夫

医療・福祉・
介護の
ご相談は

川口市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
川口市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
川口市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

川口市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
川口市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
川口市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



ヘルスプロモーションで

地域を元気に！

高齢化のすすむ地域でロコモ予防・減塩などに取り組む秩父生協病院

今号から、医療生協さいたまが実践している、※1 HPHの取り組みを紹介しします。第1回目は、秩父生協病院です。

外来・診察室に 体操スペースを設置

秩父地域の高齢化率は高く、医療・介護の連携や充実が地域全体の課題です。秩父生協病院は、地域全体で健康活動をする地域づくりの具体化として、2013年5月にHPH国際ネットワークに日本で11番目に登録しました。同月にはスウェーデンで開催された国際大会に「口腔ケアと姿勢の改善」について発表し、高齢者に優しい医療として「科学ジャーナル」にも紹介され、秩父生協病院の実践を世界に発信することが出来ました。

組合員は、「仲間を増やすことは安心なまちづくり」と頑張っており、組合員加入率は秩父全世帯の4割強となり、8割の組合員に「けんこうと平和」を手配りし、高齢者が孤立しないように目を配っています。

※1 HPH

WHO（世界保健機関）が推奨するヘルス・プロモーション・ホスピタル：健康増進活動拠点病院のこと。HPHで目標とする病院の社会的役割は、治療や看護サービスに留まらず、社会的に困難な人たちが健康になるように健康格差を解消することにも取り組んでいくというものです。

※2 定住自立圏形成協定

中心市と深いつながりのある周辺市町村が役割を分担し、民間企業などと連携・協力する協定。住民生活に必要なさまざまな機能を地域全体で確保し、誰もが住み続けたいと思える魅力ある地域をつくることで、大都市圏への人口流出をくい止めることを目的としています。

2009年に秩父市と近隣4自治体が※2定住自立圏形成協定を結び、秩父生協病院も参加する「ちちぶ医療協議会」が発足。病院長の私がリハビリ分科会の会長に、菅原総看護長が委員として参加しています。リハビリ分科会では、ロコモティブシンドロームの予防を

目的に、お茶のみの時や会食、家庭や職場でも気軽にできるものとして「ちちぶお茶のみ体操」（通称：茶トレ）を帝京平成大学の渡會公治先生、秩父生協病院山田昌樹監修で作成しました。茶トレポスターを秩父郡市の各世帯、病医院、薬局、主だった企業などに約5万枚配布普及をすすめ、講習も開始、これらの取り組みが読売新聞、東京新聞に掲載されました。

外来や診察室内にコーナースクワットができる場所を設置し啓蒙しています。膝の痛みが軽くなった「階段の上り下りが楽になった」など継続して行っている方々から嬉しい声が聞こえてきています。茶トレは「けんこうと平和」2月号を参考に実践してみてください。

減塩をめざし 料理講習会を実施

2014年1月には、当院の職員が解説した茶トレの実践が秩父ケーブルテレビで放映されました。「茶トレ」をき



減塩活動の一環として実施している支部主催の料理教室(上)と食のアドバイザー講座(下)

かけにこれまでつながりのなかった諸団体・企業とも新たなつながりが生まれ、地域の健康推進の「架け橋」としての役割が広がっています。

歯科医師とも連携した口腔ケアでは、組合員を対象にアンケートを行いました。その結果、65%の方が口のトラブルがあると回答し、内訳は「唾液分泌の低下」34%、「嚥下機能の低下」30%、「咀嚼力の低下」15%であったことから、唾液分泌促進方法を中心とした口腔ケア講習に取り組んでいます。また、秩父地域は脳血管疾患死亡率が全国平均の1.57倍と高いことから、支部組合員と職員の塩分アンケートに取り組む、減塩料理講習会や味噌汁塩分チェックで減塩活動を推進しています。若い男性職員の塩分が多いことから減塩パランス食を提供する食堂を職員用に開設しました。職員自身も健康増進をすすめ、専門職として組合員とともに力を寄せ合い、健康で住みよい地域になれるよう地域貢献活動を推進しています。



秩父生協病院院長
やまだまさき
山田昌樹

復興支援ボランティア

医療生協さいたまの各支部でも、被災地の復興支援を続けています。

自分たちで作った 農産物を届ける

利根北地区 見沼支部、行田中央支部

見沼支部の有志でつくる「畑会」では自分たちで育てた農産物を届けるという、ユニークな活動を展開。利根北地区全体に呼びかけ、これまでに福島県の相馬地区や浪江町などの仮設住宅にネギ・さつまいものほか米や味噌などの支援物資を2回、義援金を3回届けました。

また、以前より行田中央支部では岩手県の大船渡のワカメを購入し、販売しています。昨年の9月1日、2日に大船渡を訪れ、生産者の方と交流しました。



被災地へ届けたさつまいも

被災者の手づくり 小物を販売し送金

さいたま地区Cブロック 与野支部

石巻で被災したおばあちゃんたちが、自立への足がかりとして編みはじめたのが「お魚エコたわしストラップ」と「お魚エコたわし」です。その姿を見て少しでも支援の役に立ちたいと販売を開始。組合員のつどいや健康まつり、浦和民主診療所での九条ミニバザーなどで販売した売上の全額を石巻に送金しています。「編むことで救われました」との礼状も届いています。



「お魚エコたわし」と「お魚エコたわしストラップ」

パートナーシップ。

組合員同士の支えあい、仲間との信頼関係を大切にした活動を紹介していきます。

みんなで歌うから楽しい！「かみしんうたごえコンサート」

旧上福岡協同診療所(かみしん)の建物を改修し、小規模多機能型居宅介護施設として生まれ変わったふじみ野ケアセンター。大きな窓から暖かい光が差し込む多目的室に、組合員さんや地域の方々とデイサービスの利用者さんが集まり、当日は満席でした。講師の小泉かおるさんの伴奏にあわせて、「リンゴの唄」や「この広い野原いっぱい」など10曲以上を、大きな声で元気よく歌いました。講師が身振り手振りをまじえてポイントを教えてくださるので、感情がこもって気持ちのり、気分良く楽しく歌うことができます。「一人だと大きな声で歌えないけど、みんなが一緒なら歌える」「また一緒に歌いたい」と終了後の皆さんの笑顔は晴れやかです。

“歌って元気になろう！”と、企画を考えている主催者の方々。次回は、4月21日に予定されていますので、ぜひお友達を誘って一緒に歌いましょう。



栗倉清美（広報委員）



先生のマネをするのも脳トレになるみたいです。



伴奏があるので歌いやすいです。



会場は、東武東上線福岡駅から徒歩5分ほどの「ふじみ野ケアセンター」

かみしんうたごえコンサート

●主催：ふじみ野ケアセンター利用委員会 ●次回予定：4月21日(月)13:30～15:00 ●場所：ふじみ野ケアセンター多目的室(ふじみ野市上福岡3-3-7) ●会費：100円(おいしいコーヒーをご用意) ●連絡先：☎080-5060-0094(大井協同診療所 組織担当・坂井)

医療・福祉・
介護の
ご相談は

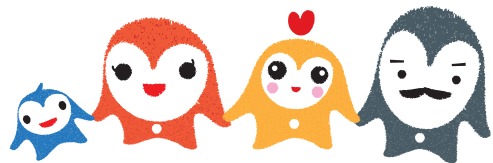
「さいたま市西区指扇」	おおみや診療所	☎ 048-624-0238
「さいたま市西区指扇」	医療生協おおみやケアセンター	☎ 048-620-2236
「さいたま市緑区東浦和」	生協歯科	☎ 048-810-6100

「上尾市弁財」	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
「所沢市中富」	埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
「所沢市中富」	老人保健施設さんとも	☎ 04-2942-3202

ココロンPOST みんなの声



皆さまからのお便り、
おまちしてま〜す！
宛先は「投稿募集中！」
を見てくださいね！
掲載されるとココロン
クリアファイルプレゼント！



★少しずつ省エネ

原子力発電所の事故の影響は、人間だけでなく広く動植物を含めた環境すべてに及んでいることを改めて思いました。今、すでに溜まってしまった廃棄物はなんとか自国で処理しないといけないし、とはいえ、でもこう寒いとエアコンは不可欠だし、できることから少しずつ省エネをしていこうと思っています。

所沢市 今村幸子(64)

★放射能の见えない恐怖

原発ゼロに向かっての記事で紹介されていた野鳥に付着した放射性物質には驚きました。見えない怖さを強く感じました。

富士見市 須藤敦夫(66)

★大切な地域のコミュニティー

紺野美沙子さんのインタビューでも触れていましたが、地域のコミュニティーは今の時代、とても大切なことだと感じています。ごく自然なおつき合いを大切にしていきたいです。

所沢市 篠 裕美(75)

★風化しつつある原発事故

環境と生きものの放射能汚染を読んで、福島第一原発の事故から時間が経ち、ママ友だちの間では、話題にもなくなっています。海水への汚染水放出が今も続いている中、わが家の食卓は魚料理が減りました。

川口市 湯沢えみか(48)

★腰痛予防体操を始めます！

最近、腰痛になりました。今は少し良いのですが、予防のために腰痛予防体操をやりたいと思います。簡単エクササイズの体操は大変参考になりました。

秩父市 彦久保明美(29)

★ゆるキャラ「ココロン」

ゆるキャラって、とてもかわいいけど、ゆるキャラブームで、みんな似ていてよくわからなくなります。でも「ココロン」は愛用の自転車キーについているのでわかります！

熊谷市 石井則子(55)

俳句

春浅し

温もり秘める

聴診器

羽生市 小川正志(62)

菜園の

悦び送る

泥大根

さいたま市岩槻区 森本寛子(78)

陽だまりを 賢く選ぶ

仔猫かな

秩父市 朝川充子(67)

「ココロン」ファン大集合！



ココロンちゃんが可愛くて軍手で作りました。
所沢市 新本フミ子(73)
写真上の人形の作り方をご希望の方は、医療生協さいたま広報室にご連絡ください。



立っているところがみそです。
さいたま市南区 秋山堯子(78)

「ココロン」をモチーフにした手づくりグッズの写真やつくり方など、どんどん送ってください！

軍手人形

まっています。



よりそう介護

●義母の笑顔、デイケアへの感謝

義母は若い時に夫を亡くし、女手ひとつで2人の子どもを育ててきました。2年ほど前までは買い物、病院、老人会、どこに行くにも自転車で行っていましたが、徐々に乗らなくなり、行動範囲も狭くなって、元気がなくなってしまいました。

親しい医療生協の人に相談して、92歳になった義母は介護認定を受けました。現在は週5回、デイケアに通っています。世話好きで人と話すことが大好きな義母は、いつも明るい笑顔で帰ってきます。それでも働かないで食べるのはいけないこと、遊ぶことは悪いこと、と思い込んでいて「つぐんでいるだけ。それで食べちゃ申し訳ない」と言うのが口癖です。私が、「楽しむことは

悪いことじゃない、とっても良いことよ」と言っても、納得できないようです。納得できる日が来るのか不安はありますが、デイケアから帰ってきたときの明るい笑顔に救われています。

デイケアの方たちが義母を案じ、あたたかく寄り添ってくださっていることに感謝するとともに、私の将来も安心できるような気がして嬉しいです。

(春日部市 M.M 65歳)

お世話好きなお母様だから、ご自分だけが遊んでいるような気持ちになっているのですね。デイケアから帰った時の明るい笑顔は、お家に着いた安心感もあるのでは。ご家族の思いは伝わっていると思います。

ケアセンターとこしん所長
まさだふみえ 増田富美枝

※皆さんの介護体験記(370字前後)を募集しています。

知ったク 制度

児童扶養手当

父母の離婚などで、ひとり親となった家庭の子どもが、健やかに成長するために、生活の安定と自立を助けることを目的に、国と地方自治体が支給している手当です。母子家庭の増加により、全国で児童扶養手当の受給者数は増加しており、2001年度末は759,194人、2012年度末には1,085,552人に増えています。(厚生労働省大臣官房統計情報部「福祉行政報告例」)

受給対象者

18歳になるまでの間(心身に一定の障がいがある時は20歳未満)児童を監督し見守っている父または母、父母にかわってその児童を養育している人に支給されます。

2010年8月からは父子家庭も対象となり、2012年8月からは配偶者からの暴力(DV)で、父あるいは母のどちらかが裁判所からDV保護命令を受けた子どもも対象となりました。

対象となる児童

- 両親が離婚した後、父または母と生計を同じくしていない
- 父母どちらかが死亡した
- 父母どちらかに重度の障がいがある
- 事故などで父母どちらかの生死が3カ月以上明らかでない
- 父母に1年以上遺棄されている
- 父母どちらかが法令で1年以上拘禁されている
- 婚姻によらずに生まれた
- 父母のどちらかが裁判所からのDV保護命令を受けた
- その他の理由で父母がいない

お問い合わせ 市・区にお住まいの方はお住まいの市・区役所へ

町・村にお住まいの方はお住まいの町・村役場または県庁少子政策課(048-830-3337)へ

■支給額(2012年4月現在)

親などの所得額により、支給額が異なります。

全部支給の時(月額)

子どもが1人のとき 41,430円
2人目は5,000円を加算
3人目以上は1人につき3,000円を加算

一部支給の時(月額)

所得に応じて9,780円から41,420円まで
10円きざみで変動

他手当との併用も可能

子どもが特別児童扶養手当を受給する程度の障がいがある場合、児童扶養手当と特別児童扶養手当を両方受給できます。さらに児童扶養手当は20歳になるまで延長されます。子ども手当(児童手当)との併給も可能です。

投稿募集中！

氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、右記へ

文章だけでなく、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。皆様からのご意見、ご要望などをお気軽にお送りください。

※「ココロンPOST」への投稿は、150字以内でお願いします。投稿いただいた文章は紙面の都合により、内容を変えずに変更させていただきますのでご了承ください。本紙はホームページにも掲載されます。投稿で得られる個人情報(氏名、年齢と住所(自治体名)の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内を送り出すために使う場合があります。電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

FAX:048-294-1601

メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

はがき・手紙:

〒333-0831 川口市木曾呂1317

医療生協さいたま広報室

広報室連絡先:048-296-5612

医療生協さいたま>>>インフォメーション&ニュース

応募により得られた個人情報は、連絡、資料送付、名簿作成などの利用目的以外には使用しません。

募集中

つながりプランナー募集中

健康体操教室や高齢者のサロン、趣味のサークルをつくるなど、人と人のつながりを広げるやりがいのある役割です。あなたの力を地域の活性化に活かしてみませんか。
【活動地区】埼玉県全域(18地区)のうち、お住まいのある地区を基本とします。

下記の地区は決定していますので除きます。

- 東部地区(草加市・八潮市・三郷市・吉川市・越谷市・松伏町・春日部市)
- さいたま地区Aブロック(さいたま市西区・北区・大宮区・桜区)
- 秩父地区(秩父市・小鹿野町・横瀬町・皆野町・長瀬町)

【募集人数】各地区1人
【応募資格】60歳代まで。人と話をすることや企画を立てることが好きな方、車の運転ができる方
【報酬】月額3万円(月30時間相当)・交通費支給
【契約期間】採用時から2年間(延長あり)
【応募方法】応募用紙(法人ホームページからダウンロード、または本部/事業所窓口にあります)に記入し、郵送(〒333-0831川口市木曽呂1317 医療生協さいたま本部組合員サポート課)、FAX(048-294-1601)、メール(a-sugino@mcp-saitama.or.jp)でお送りください。

■問い合わせ:けんこう文化部組合員サポート課
TEL.048-294-6111(代)

2014年度「社会貢献に係る助成」選考結果のお知らせ

「社会貢献に係る助成」は、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、医療生協さいたまが資金を助成するものです。2014年度は下記の2団体に決定いたしました。

■所沢・市民放射線測定室「とこらぼ」

所在地:所沢市西新井町23-13 代表者:上石 正明
原発事故後の放射性物質による汚染の監視活動と自治体への発信に係る活動を行う団体。

■障がい児者支援団体「なないろ」

所在地:上尾市泉台1-6-17 代表者:戸井永 真紀
発達に遅れのある子どもの家庭、障がいを持つ子どもや家族の相談支援を目的とする。また、障がい児者の支援に関する学習会等の企画運営を行う団体。

ニュースファイル

シンポジウム「健やかに育てよう 埼玉の子」を開催

埼玉民医連創立60周年を記念して、2月11日(火)、県内の子育て支援の取り組みを交流するシンポジウム「健やかに育てよう 埼玉の子」を開催しました。基調講演では、朝日新聞記者の中塚久美子さんから、「子どもの貧困」問題に関する現状と背景、取り組みなどについて話していただきました。熊谷生協病院の小堀院長がコーディネーターとなった第2部では、県内で活動をする5人の発表がありました。それぞれに連携し協力していくことの大切さをあらためて確認するシンポジウムとなりました。



中塚久美子さん



「虹のバレンタイン行動」を実施

2月1日(土)から2月14日(金)、各地で医療福祉生協を広く知らせる「虹のバレンタイン行動」を実施しました。この行動は、1997年から実施しているもので、暮らしや平和についての国への要望を書き込むバレンタインカード(ハガキ付)とチョコレートなどを配布しました。



医療生協の配置薬 + 虹の薬箱

今月のおススメ



「せき」「たん」に
セキドメ「タイヨー」(12錠)…420円



「口臭の除去」「のど荒れ」「声がれ」に
桔梗・甘草エキス
ノドクリーンKトローチ(24錠)…840円

●掲載商品は使ってから後の扱いとなります。

お申し込み・お問い合わせは
配置薬センターへ
TEL:048-297-9841 FAX:048-296-5041

※全て税込価格です。

組織の現況(1月末現在)

- 組合員数 24万7286人
- 1月の加入者数 713人
- 班数 3047班
- 出資金総額 62億4816万8千円
- 一人当たり平均出資金額 2万5266円
- 「けんこうと平和」配布者数 1万1361人
- 「けんこうと平和」配布部数 12万5212部



園と連携した取り組み

①その約8割を3歳未満児が占める

②都市部に集中している。特に、さいたま市、川口市、新座市、草加市の5自治体で全体の5割強を占める

③年度後半になるほど待機児童数は増大する

少子化でも待機児童は増えている

④年度後半になるほど待機児童数は増大する



待機児童と認可保育所不足

みなど、安上がりで安易な政策が中心となっています。保育環境の過密化は、死亡事故を増やすと警鐘をならす団体もあり、認可保育所の増設を柱とする積極的な対策への転換が強く求められています。

安心安全な認可保育所整備を

安倍首相は、横浜市長が企業参入促進、認可外施設の活用、保育コンシェルジュ(保育を必要とする人の専門相談員)の導入で2013年4月1日現在の待機児童をゼロにした取り組みを高く評価し、全国に「横展開」したいと、「待機児童解消加速化プラン」を提起しました。これは依然として規制緩和による対策を柱としています。認可保育所の整備につながる施策も含まれています。今後は国に対して、「安心安全な認可保育所を増やしてこなかったことに責任がある」と訴えつつ、住民の願いにそった認可保育所の整備を進めることが必要だと考えます。

埼玉県保育問題協議会事務局長 金子貴美子

医療・福祉・介護のご相談は	[川越市砂新田]	生協ケアセンターたかしな	☎ 049-291-6001	[秩父郡長瀬町本野上]	生協ながとろケアステーション	☎ 0494-69-2380
	[秩父市阿保町]	秩父生協病院	☎ 0494-23-1300	[熊谷市上之]	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841
	[秩父市熊木町]	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-25-2077	[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030

保健教室のお知らせ ●川越初雁教室 4月8日(火)、22日(火)、5月20日(火)、27日(火)13:30~16:30(全4回) コーププラザ川越 1,500円 ☎090-4450-6384(茂木)

フルーツと卵の 彩りサンドイッチ

調理時間
約15分

カロリー
約365kcal

塩分
約1.2g

※材料は2種のサンドイッチで1人分

●材料／いちごのサンドイッチ
サンドイッチ用食パン…… 2枚
ホイップクリーム…… 10g
ヨーグルト(加糖)…… 10g
いちご…… 中2個
キウイフルーツ…… 1/8個

●作り方

- ①ホイップクリームとヨーグルトをボールでざっくり混ぜる
- ②いちごは厚めにスライス、キウイフルーツは半月切りにする
- ③食パンに、混ぜたクリームを塗り、いちごとキウイフルーツをのせてはさむ
- ④食べやすい大きさに切る



企画／食養部会 担当／秩父生協病院 清水邦代(管理栄養士) 調理／フード・アイ

●材料／卵のサンドイッチ
サンドイッチ用食パン…… 1枚
卵…… 1個
牛乳…… 大さじ2
塩…… 少々
コショウ…… 少々
バター…… 適量
薄切りハム…… 1枚

●作り方

- ①卵を溶き、牛乳、塩、コショウをよく混ぜる
- ②鍋に卵液を入れ、中火にかけ菜ばしでかき混ぜながら、ふわふわになったら火を止める
- ③パンにバターを薄く塗り、ハムをのせた上に卵をのせ、ラップで巻いてロールにする。斜めに切り、切り口を見せるように盛り付ける

ヨーグルトで
さっぱりした味になります

フルーツと卵の 彩りサンドイッチ

すまいるキッチン

お花見に持って行きたい料理

菜の花のほろ苦さを楽しむ
大人のキッシュです



菜の花の キッシュ

菜の花のキッシュ

調理時間
約40分

カロリー
約328kcal

塩分
約1.0g

(1人前 1/4カットで)

●材料(18cm皿／4人分)

冷凍パイシート…… 200g
菜の花…… 70g
マッシュルーム…… 50g
ベーコン…… 50g
プチトマト…… 4個
卵…… 2個

牛乳…… 100cc
生クリーム…… 50cc
とろけるチーズ…… 50g
塩…… 少々
コショウ…… 少々
粉チーズ…… 大さじ1

●作り方

- ①パイ型に油(分量外)を薄く塗る
- ②冷凍パイシートを型に合わせて敷く(四角のシートの場合は2枚を並べて敷く)
- ③マッシュルームは薄くスライス、ベーコンは3cm程度の長さ、菜の花は3~4cmの長さに切り、ベーコンの油で軽く炒める。材料をパイシートの上にのせ、半分に切ったプチトマトをのせる
- ④卵を溶き、牛乳・生クリーム・とろけるチーズ・塩・コショウを混ぜ、上からかける。粉チーズをふりかけ、200度に温めておいたオーブンで30分焼く

※オーブントースターの場合は、分量にして、20分程度焼く。焦げそうになったら上にアルミホイルをかぶせて焼く

だいすき!
埼玉
広報委員
レポート

宿場町的情绪を
残す本庄市
中山道を
歩く

私の住む本庄市は中山道の宿場として発展しました。また、市の北部では利根川の肥沃な土壌を利用した農業が営まれています。

本庄駅をおりて、徒歩20分ほどのところに、本庄市立歴史民俗資料館があります。ここでは本庄市の遺跡から出土された埴輪などを見ることができます。この埴輪をモチーフにした本庄市のゆるキャラ「はにぼん」は実物と同じように笑っています。

深谷のレンガを利用して作られた建物や、蔵を利用した「古ハウス」が点在しています。「本庄宮本・蔵の街」プロジェクトではこれらの建物を改装して、事務所やカフェとして利用し、周辺住民とのコミュニティを作っています。川越ほどの町並みはありませんが、交通量が少なく、ゆっくりと昔の生活を想像しながらのウォーキングも楽しいと思います。

本庄市は「きゅうり」「ねぎ」「ほうれん草」「ブロッコリー」「トマト」「レタス」を中心に埼玉県内第2位の野菜生産量を誇っています。新鮮な野菜は市内の直売所で買えます!!

取材／吉田道行(広報委員)

「笑う盾持人物埴輪」と「はにぼん」

旧本庄警察署の建物だった歴史民俗資料館

蔵を改装したカフェ「cafe NINOKURA」

本庄市立歴史民俗資料館
●本庄市中央1-2-3●開館時間:9時~16時30分●休館日:月曜日、毎月末、祝日(11月3日は開館)、年末年始●入館料:無料☎0495-22-3243
cafe NINOKURA
●本庄市千代田4-2-4●時間:日曜・月曜・水曜・木曜・金曜日11時~18時、火曜・土曜日11時~21時●定休日:第3日曜日☎0495-24-7878

タテのカギ

①結婚式で○○○をたてる
②十二支では牛の次
③○○○は小型飛行機の代名詞
④たぐさんの人が混み合って並んでる様子
⑤○○○が鋭い
⑧落語の演目「○○○○こわい」
⑩映画にもなった密林の王者
⑬スポーツ選手を○○○の声で迎える
⑯○○○工作の時間

ヨコのカギ

①七五三に持つ
⑥黒髪にたとえられる鳥
⑦のど○○○、お国○○○
⑨絹よりも軽いが、とても強い合成繊維
⑩日光にある華厳の○○
⑪鍋のシメはコレ!
⑫リンボーダンスでは低くなり、走り高飛びでは高くなるもの
⑬自慢の声を聞かせるオペラ○○○
⑭修行の1つ○○○を組む
⑮ナルト巻みたい
⑰空き缶、空き○○の回収に協力しましょう
⑱○○の強いうどんはおいしい

応募方法

●はがき、FAX、メールで受け付けています。●答え、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いてお送りください。●本紙をお読みになった感想や日ごろ感じていること(投稿欄に掲載する場合があります)を書き添えてください。
●応募先:はがき/〒333-0831 川口市木曽呂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:3月末日消印有効

※パズルの解答により得られる個人情報は、当選者の氏名、年齢と住所(自治体名)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。年齢は読者層の年代把握のため、電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

クロスワードパズルの問題募集中心! 7x7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。

クロスワードパズル

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!

★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	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

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

2月号の答え

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
コ	ウ	ス	イ	カ	メ	ン	イ	ダ	テ	ン	ヤ	シ	イ	グ	ミ	ク	リ
ト	コ	ク	ヨ	カ	リ	ス	マ	ツ	ウ	ゲ	シ	メ	サ	バ			

答えは「ウメニウグイス」でした。

■クロスワードパズル1月号の正解者は、330人(応募者は332人)でした。■当選者(敬称略)は次の方々です。春日部市／青木正子、浜崎文江、丸山啓子、川口市／内田絹子、傳法谷興子、熊谷市／小泉美穂、小林太一、鈴木敏夫、鴻巣市／信太芳美、さいたま市／秋葉美佳、庄司みよ子、草加市／渡辺麻子、所沢市／新井恵美、太田敏子、奥山真知子、新座市／添田貞子、西守のり子、深谷市／栗田洋子、和光市／橋爪富美江、横瀬町／田端直子



Peace Note

戦争を語り継ぐ 032

軍国主義教育に洗脳された学生時代

さいたま市緑区 磯野純夫さん(88)

勤労動員に明け暮れた日々

強制的にペンと剣に変えさせられた太平洋戦争下の「学徒出陣」から、今年で71年になったのを記念して、戦時下の学生の苦難がいろいろと語られています。当時、私は18歳で、「学徒出陣」にはひっきりかきませんでした。そのかわり、「勤労動員」に明け暮れる日々を送らざるをえませんでした。

私が茨城県の旧制M高校に入学したのは、1942年4月でした。その頃は太平洋戦争が始まってから数カ月後で、わりと穏やかな学生生活を送るこ

とができました。しかし、戦況の悪化とともに、翌年の6月には戦時下動員体制がしかれ、学徒は軍需生産に従事することが規定されました。

1944年の6月、高校3年生になったばかりの私も、ついに勤労動員に出されました。動員先は茨城県内の日立製作所多賀工場で、9月の卒業の時まで、そこで働きました。10月、東京のT大学法学部に進みましたが、そこでも比較的穏やかだったのは、12月までのわずかな期間でした。翌年1月からは、群馬県の中島飛行機小泉工場に動員され、4月になると、神奈川県の高座海軍工廠で働くことになりました。ここでの動員中に今度は、茨城県の東部三十七部隊に現役兵として入隊することになりました。8月の終戦とともに、やっと戦時体制から解放されました。

ふりかえってみると、学業の強制放棄にも等しい「勤労動員」続いだっ学生生活に多少の不満はあっても、祖国のためにと真剣に取り組んだものです。それだけ軍国主義の教育に洗脳されていたことを、悔やまずにはいられません。



勤労動員で工場へ出かける時に水戸駅前で撮影(1944年)前列の左側に立っているのが磯野さん

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています！

戦地、疎開先などでの体験や、戦争で家族の暮らしが変わってしまったことなど、戦争にまつわるご本人の体験、あるいは身近な方からの聞き書きなどをお寄せください。文字数は約600字です。応募先／〒333-0831 川口市木曽呂13-17 医療生協さいたま広報室へ。掲載するときは、広報室からご連絡します。

原発ゼロに向かって

原発がなくても大丈夫！！

家庭でできる省エネ

原発が止まると、電気が足りなくなる。原発が次々と止まるのを見て、多くの人が思いました。でも、エネルギー消費を減らすことで原発のない生活が実現



しました。これまでエネルギーを使いすぎていたから、省エネが必要になってくるのです。省エネを実行することで、かえって快適になることもたくさんあります。今号は無理なくできる家庭の省エネについて紹介します。

冷暖房の誤解

暖房時のエアコンは、設定温度を低めにさえすれば良いと考えがちですが、設定温度を超えても風はすぐには止まらずに加熱を続けています。その結果、設定温度よりも温度が高くなってしまうことがありますので、一旦、電源をきりましょう。

エアコン冷房の場合は、2003年頃から、省エネをはかるために、湿度の高い日本に必要な除湿能力を低くしたため、あまり涼しくなくなっていました。涼しくないために除湿運転で湿度を下げている人も多いようですが、これは省エネにはなりません。28℃で暑ければ、通常モードで25℃27℃に設定温度をすればいいでしょう。

人間は夏と冬で快適温度が違い、夏は25℃未満では寒く感じ、冬は25℃を超えると暑く感じます。しかし冷暖房のしすぎで、季節に順応できない人が増え、夏は25℃以下で冷房し、冬は25℃以上で暖房するという状況が起こっています。季節の変わり目に、少しだけがまんして順応できるようにすると健康のためにも良いと思います。

照明器具選び

省エネで注目を集めているのが、LED照明です。白熱電球より寿命が長く、5、6倍の省エネにもなります。でも、蛍光灯はLEDと同じ程度の電力消費なので、急いで買い替える必要はありません。買い替えるとしたら、寿命の長さを生かして取り換えの大変な階段など高いところの照明や、すぐ明るくならないと困るトイレです。蛍光灯の中には、細長い筒状の直管式蛍光灯のように、LEDにするものと半分の電力消費になるものもあります。しかし値段はまだ10倍以上しますので、検討が必要です。

(高木学校リサイクルエネルギー班 桑垣 豊)

おおさとせいじ 大里誠次 (川口市)

おやなの 絵日記



健康診断

エコ・レントゲンなど、いろいろ検査。

どうでもいいやと思いが、悪いところがないよう願った。検査結果は良好。酒はつつし、運動せよ、と言われたけれど……。

編集感

東日本大震災から3年、復興は進んでいます。生活再建のメドがたたない人、福島原発事故で故郷を捨てた人、被ばくの不安をかかえながらとどまっている人がいます。その人たちのことを私たちは忘れてはいけません。(原)