



けんこうと平和

2014年
No.267
(毎月1回1日発行)

6

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

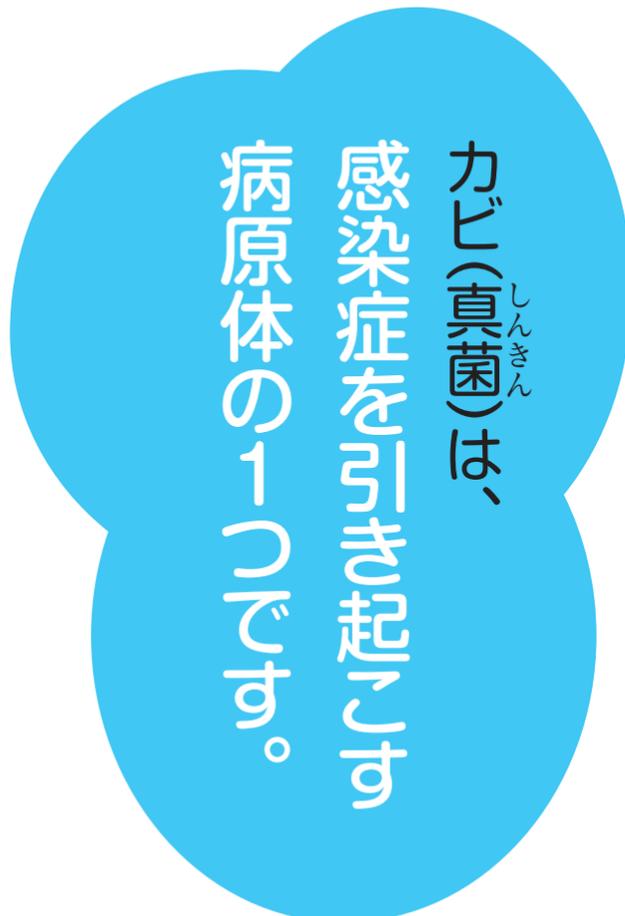
- 健康ピックアップ「胃もたれ」.....2面
- ヘルスプロモーション.....4面
- 地域の健康づくり活動
- 知りたい! 社会の動き.....6面
- ネット依存
- すまいるキッチン.....7面
- ざっぱりメニュー

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



日常生活で気をつけたいこと

カビを予防するには、高温多湿の環境を改善するのが一番です。窓を開けて換気をしたり、エアコンの除湿機能や除湿器を使うのも良いです。ただ使う前にフィルターを掃除しないと、中でカビの胞子が繁殖していた場合、カビの胞子を部屋にまき散らすことになります。とくに洗濯のしにくい枕などは日光にあてるとカビ防止に効果的です。



カビが喜ぶ3つの条件

- 1 温度**
20度~30度くらいが、一番繁殖しやすい
- 2 湿度**
湿度80%以上が好適
- 3 栄養**
ほこりや汚れを栄養に成長する

抵抗力が落ちたときは要注意!

とくに肺結核になったことがある人、喘息やリウマチなどの治療でステロイド剤を使用したり、抗がん剤治療などで免疫力が低下している人は、カビが多いところではマスクを使用するなど、カビを吸い込まない注意が必要です。

健康な人でも、カビの生えやすい建物の地下室や廃屋、鳥の糞などがある場所で作業をするときには、マスクを使うことを心がけてください。

外の空気に触れる肺が狙われる

カビを吸い込むと真菌症という病気になることがあります。真菌症には水虫のような表在性真菌症と肺に起こる肺真菌症のような深在性真菌症があります。日本で肺真菌症の原因となるカビの発症例の多くは、アスペルギルス、カンジダ、クリプトコッカス、ムコールというカビです。

肺真菌症は気管支、肺、胸膜の炎症性の病気です。急激に進むことはありませんが、発熱、痰、血痰、呼吸困難、全身の倦怠感など、肺炎や結核に似た症状が現れます。最近話題になっているのが、トリコスポロンというカビによる夏型過激性肺炎です。カビを吸い込んでから肺真菌症と同じような症状が数時間で現れるのが特徴です。

病原性が弱いカビは、私たちの口の中、鼻、のなどにもいます。健康なときはカビによる感染を抑制する力があり心配はいりません。ただ抵抗力が落ちてくると、カビが増殖し発病します。

監修:
熊谷生協病院
副院長
みやおかけいすけ
宮岡啓介



健康 ピックアップ



監修：埼玉協同病院
医局長 内科副部長
忍 哲也

「胃もたれ」は注意信号

食事をするとまず胃が広がって食べ物を受け入れ、伸び縮みして消化活動を行います。胃の動きが悪いと食べ物が入りにくく、胃が膨らみ、胃に長時間留まってしまい、「胃もたれ」が起ります。「胃が重たい」といった症状が起ります。また胃が広がったときの知覚過敏が痛みの原因になります。ちなみに健康な胃の場合、2〜3時間で消化します。

胃もたれなどの症状で受診し、内視鏡検査で異常が見当たらない場合、これまでは「慢性胃炎」「神経性胃炎」と診断されてきました。胃もたれの症状は市販薬で対応している人も少なくありません。ただこうした症状には、胃がんや胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの病気が潜んでいることもあります。まずは内科(消化器内科)を受診し、内視鏡で胃がんなどがあるかどうかを調べるのが大切です。適切な検査はがんなどの早期発見につながります。

他の病気と識別するために受診しましょう

機能性ディスペプシアは大きくは、食後愁訴症候群(PDS)と心窩部痛症候群(EPS)の2つのタイプに分かれます(表参照)。PDSでは胃や腸の動きを活発にする薬、EPSでは胃酸の分泌を抑える薬を使います。胃はとても素直な器官で、不規則な食生活、精神的なストレスなどがそのまま症状となって現れます。胃もたれは、胃が発信する注意信号でもあります。

機能性ディスペプシアのタイプと症状

食事との関係	症状
あり	● つらいと感じる食後膨満感 食後に胃もたれる、胃が重い、お腹が張るなど胃の中の食べものが胃に負担をかける状態。普通の量の食事をつらく感じる。頻度は週に数回以上
	● 早期飽満感 食事を始めてすぐに、「お腹がいっぱいになった」と感じ、それ以上食べられなくなる状態。頻度は週に数回以上
なし	● 心窩部痛 心窩部は左右の肋骨の間のみぞおちのこと。そのあたりに起こる不快な痛み。週に1回以上
	● 心窩部灼熱感 心窩部に起こる熱感を伴う不快症状。週に1回以上

6カ月以上前から症状が現れ、少なくとも最近3カ月間は表内の症状があること

検査で異常がないのに「胃もたれ」するのはなぜ?

胃にやさしい生活習慣

- タバコやアルコールを控える
- よく噛んでゆっくりと食事を
- 脂っこい食事を控える
- 満腹になるまで食べない
- 3食バランスよく食べる
- 空腹時の濃いコーヒー、紅茶、緑茶などは避ける
- しっかり睡眠をとる
- 野菜を十分とる

症状があっても心配する病気ではないことがわかるだけで、安心することができます。また、胃がんや胃潰瘍などを引き起こす細菌として知られるピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ菌)の感染検査もできます。ピロリ菌の除菌治療はこれまで胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの病気のみ健康保険が適用されていましたが、内視鏡で胃炎と診断されたときにも適用されるようになりました。ただ、ピロリ菌を除菌したからといって胃がんの発症リスクがすべてなくなるわけではありません。そのためにも、定期検診が大切になります。

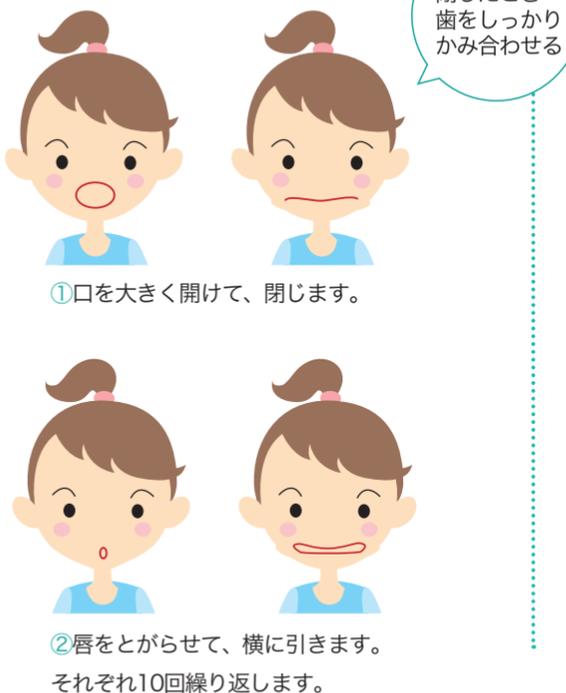
今日から始める 簡単エクササイズ!

表情を豊かにする運動

顔の筋肉を意識して動かすと、表情が明るくなります。また口や頬を動かすことで、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。食事前の準備運動として毎日行いましょう。

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。

唇



舌



頬



監修：埼玉協同病院リハビリテーション技術科 言語聴覚士 齋藤貴男

＜おわびと訂正＞5月号掲載の「簡単エクササイズ」のセラバンドの金額に誤りがありました。本体価格700円(税込756円)は、正しくは本体価格667円(税込700円)です。おわびして訂正いたします。

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

くらしの豆知識

食材を
おいしく
する



鶏肉特有の
おいしさを取るには？

鶏肉の水分をキッチンタオルなどでふき取り、レモン汁をかけて15分ほど冷蔵庫でねかせると、特有のにおいが取れます。熱したときに肉汁を封じ込めるため、柔らかくジューシーに仕上がります。

野菜を干すとおいしさが
増すって本当？

乾燥させると水分が抜け、甘みとうまみが凝縮されます。干すときはザルの上に重ならないように並べ風通しの良いところに置きましょう。朝から夕方までの半日干しでもおいしさが増し、そのまま使うことができ便利です。

キャベツの千切りを
おいしくするには？

芯や葉脈に対して垂直に切って繊維を断ち切ると、やわらかい歯ごたえに加え甘みも出てきます。軽く水にさらせばシャキシャキとした歯ざわりの良い食感の千切りになります。

参考文献:『おばあちゃんからの暮らしの知恵』高橋書店

認知症と
ともにあゆむ

続けられる介護

介護している人が孤立しない

認知症は軽度、中度、重度と大きく3つに分けられます。個人差はありますが中度は、徘徊、大声、暴力などの症状を伴います。この状態での介護が一番つらく、介護者の心身の疲労がピークに達する頃です。いつまで続くのか、先の見えない不安との戦いでもあります。こうした状況の中で介護する人が家族の中で孤立してしまうことも多く見られます。介護でつらいことや大変なことがあっても、家族に話すことができずに一人で悩み、誰も分かってくれない。もちろんほめてほしいのではなく、自分を理解してくれる人がいることが大切なのです。「ありがとう」「本当によくやっているね」と声をかけられるだけで、気持ちが救われます。

地域の手助けも必要です

介護者も年をとり体力も落ちてきます。また経済的理由で介護サービスを利用できず、家で頑張つて続けていくしかないという人たちもいます。そうしたときに手を差し伸べて

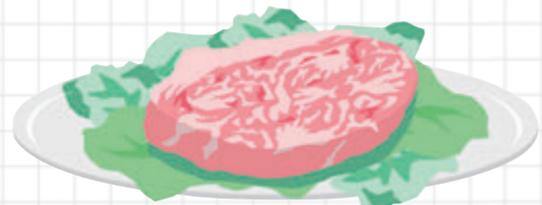
自分の時間を持つことに
罪悪感を持たない

介護をしている人は自分のことはすべて後回しになります。自分の時間を持つたり、友だちと出かけたりにすることに引け目を感じている人はたくさんいます。でも介護する人が疲れ切ってしまったら介護は続けられません。気分転換することが、続けられる介護の第一歩だと思えます。



監修: ぶじみ野ケアセンター 遠藤志のぶ (ケアマネージャー 介護支援専門員)

成型肉って何？



ています。ブロック肉同士を均一の形にするために接着することもあります。

●やわらか加工肉とは

このように呼ばれる肉は、肉の筋や繊維を細かく切断して酵素添加物を加え、軟らかくしています。化学調味料など調味液を加え味付けした肉もあるようです。

■成型肉に使われている食品添加物と表示例

食品添加物、食品素材	添加物、他表示		
大豆	大豆		
粉末状植物たん白	大豆		
ソルビタン脂肪酸エステル	乳化剤		
亜硫酸水素ナトリウム	酸化防止剤		
香辛料	炭酸カルシウム		
	製造用剤		
pH調整剤	酢酸ナトリウム	pH調整剤	
	アジピン酸		
	フマル酸		
	乳糖		
増粘多糖類	カラギーナン	増粘多糖類	
	ローカストビーンガム		
安定・結着剤	カゼインナトリウム	カゼインナトリウム	
調味料(アミノ酸)	グルタミン酸ナトリウム	調味料(アミノ酸)	
	トランスグルタミナーゼ		酵素
	卵白リゾチーム		酵素の日持ち向上
	塩化アンモニウム		製造用剤
	炭酸ナトリウム		製造用剤
	二酸化ケイ素		製造用剤
	乳糖		製造用剤

原材料に卵白、牛肉スープに小麦・大豆が含まれている
出典: 鈴鹿医療科学大学薬学部 中村幹雄氏成型肉学習会資料より、一部引用作成

成型肉を利用する際の注意点

- 1 成型肉加工には、卵白、カゼインナトリウム、牛肉スープ(小麦、大豆等)などが使用されており、アレルギー物質が含まれています。使用するときには、ぜひ表示の確認をください。カゼインナトリウムは牛乳由来なので、牛乳アレルギーの人は注意が必要です。
- 2 成型肉の製造加工は、現在JAS法に基づいていますが、肉の品質をごまかしやすく、消費者には見分けが付きません。また製造過程で菌が混入しやすいため、食中毒を起こしやすいということもあります。しっかりと加熱して食べるのが大切です。
- 3 原価の10倍の値段で販売できるという安価な成型肉は、表示義務の課せられない外食分野、「食べ放題」が売りの焼肉店などでも提供されています。焼き肉は半生で食べる人が多いと思いますので、その点も注意が必要です。

(家庭栄養研究会)



成型肉加工のいろいろ

昨年、相次いだ外食のメニュー偽装。その一つが“ステーキ肉偽装”で発覚した成型肉や牛脂注入加工肉の存在でした。実は、この手法(技術)は、37年前の牛肉の輸入自由化前後から日本で開発され、冷凍食肉加工品の製造で行われています。

●霜降り加工肉とは

この肉は、インジェクターという剣山のような注射針状の機械で牛脂や練乳を赤肉の塊に注入し、和牛霜降り肉のように作り上げます。米国やオーストラリアなどの外国産肉に、国産牛の脂身を注入(牛脂が固まらないように乳化剤等を添加)すると人工的霜降り状の加工肉に変化します。

●結着肉とは

生や冷凍の牛コマ肉や端肉(くず肉)、牛脂や一般的には流通しない内臓や横隔膜、リンパ節などを原料に、結着力を高める酵素添加物、食品添加物などを調整して加え、温度を調整して肉の塊を成型したものです。これをステーキ状にスライス(サイコロステーキなど)して販売し





ヘルスプロモーションで 地域を元気に!

地域の健康づくり活動に 科学の光をあてる

医療生協さいたまが実践している※HPHの取り組み
第4回目は、組合員の健康づくり活動です。

医療生協組合員は健康?

私は10年前、北部地域の健康づくり活動交流集会で、「医療生協活動に参加している組合員は、一般住民より元気なようだ」と思い、公民館を利用しての方を対象にアンケート調査をしたことがありま

考になった」と答えていました。健康づくり学会に登録する演題も推薦することができました。推薦演題の一部を紹介いたします。与野支部(さいたま市)では、「足指力」を測定し、誰でもできる「10分間のながら体操」を3カ月継続したところ、75%の組合員が足指力を改善させました。継続できたのはテレビを見たり音楽を聴きながら「タオルギャザー」「足指じゃんけん」「足のフットケア」などの簡単な運動を行い、カレンダーにシールを貼って励みにしたことが効果的でした。大田尾田時支部(秩父市)のなでしこ班では、10年間血圧、尿酸分チエックの記録をつけています。秩父地域は漬物を食べる習慣があり塩分摂取が多いことから、減塩をテーマに味噌汁塩分チエックと職員を講師に減塩料理教室に取り組みしました。2回分の減塩調理教室の味噌汁塩分チエックでは全員が薄味となりました。支部のテーマと秩父生協病院のHPHの取り組みが良い効果を出しました。

健康権と医療生協の健康観

憲法の基本的人権では、「誰もが文化的で最低限度の生活を営む権利がある」としていますが、国際人権規約(1976)で定めている「到達可能な最高水準の健康を享受する権利」には程遠い現状があります。新座支部では自治体に「がん検診無料」を要望し、無料化が実現した2013年度は胃がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、大腸がん検診受診者を2桁増に前進させるのに貢献しました。

組合員のヘルスプロモーションを世界に発信

健康は心身だけでなく、環境や社会も良い健康状態であることが大事です。そのため二酸化窒素測定、放射線空間線量測定にも取り組んだり、地域に暮らす一人ひとりがその人らしくいきいきと生活できるように自治体に働きかけたり、人と人とのつながりを深め、助け合いなどの活動をしています。

2013年11月スイス・ジュネーブで開催されたWHO



ヘルスプロモーション推進委員
組合員活動委員長
なかしまみちこ
中島光知子



10年ぶりの開催「健康づくり活動研究交流集会」

※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とどまらず、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。

たことの結果』にこそ医療生協の価値があること、それを明らかにするのが組合員の研究であること」が理解できました。

12月に開催した健康づくり活動研究交流集会は、97支部から247人の参加で52演題が報告交流され、9割の参加者が「参

2013年11月スイス・ジュネーブで開催されたWHO

私のボランティア元年

傾聴ボランティア ケア'03

相手の思いを受け止めることに専念する「傾聴ボランティア ケア'03」

2003年から活動をしている「傾聴ボランティア ケア'03」は、昨年10周年を迎えました。会の名前は、2003年から活動を始めたことにちなんでつけました。現在は12人が「傾聴ボランティア ケア'03」として、医療生協ケアステーションらしんのデイサービス、おおみや診療所のデイサービス、老人保健施設みぬま、老人保健施設さんとも、地域の特別養護老人ホームなどで1人が週に1~2回の活動をしています。私が傾聴ボランティアになったきっかけは「聴いてもらうだけで、気持ちが落ちつき、考えが整い、苦しみが和らぎます」という養成講座募集チラシの言葉に心を動かされたからでした。活動

を始めて気づいたことは「高齢者は話を聴いてもらう機会が少ない」ということです。傾聴ボランティアは「養成講座を受ける」ことが原則になっています。「相手によりそい、興味本意で聴かない、相手の思いをすべて受け止める」ことを大事に活動をしています。そのために「大変だ」「むずかしい」と思う方が多いようで、ボランティアの数は常に不足しています。話を聴くことで救われる人たちのために一緒に活動をしてくれる方が増え、地域によりそい、つながっていく、医療生協ならではの「傾聴ボランティア」をめざしていきたいと思っています。

傾聴ボランティア ケア'03 代表 北村慧子

「医療生協ケアステーションらしん」が活動拠点



デイサービスの利用者とのさりげない会話から傾聴が始まります



「ひたすら聴くことが自分の課題」と話す代表の北村さん

「傾聴ボランティア ケア'03」についてのお問合せは
連絡先/浦和民主診療所・大塚 TEL.048-832-6172

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活動を紹介していきます。

みんなで演奏を楽しむ「オカリナ トトロ」

会の名前は「オカリナ トトロ」です。会ができてから4年くらいたち、メンバーは徐々に増え、今は熟年男女13人で活動しています。楽器の素朴な音色が好きならばばかりですが、自宅での練習時間がなかなかとれず、公民館での月2回の練習はとても気合いが入ります。大井協同診療所のデイサービスでも演奏をしています。デイサービスのお年寄りも曲や歌詞もよく覚えておられ感心します。時には「うまいよ!」と声をかけていただき、とてもうれしくなります。

歌の上手な方がメンバーにおられ、曲の指導をしてくださったり、また、みんなで励ましあいながら、童謡、唱歌、演歌と多方面にわたり練習をしています。オカリナに興味のある方の参加をお待ちしています。初心者も大歓迎です。オカリナをお持ちでない方はご相談ください。

私がレポートしました!



代田明美(広報委員)



楽譜を見ながらみんなで合わせていきます



発表会にはおそろいの衣装で出演

南西部地区 ふくおか支部の「オカリナ トトロ」

●主催:ふくおか支部 ●開催日:毎月1・3金曜日13:00~17:00 ●場所:ふじみ野市立上福岡公民館(ふじみ野市福岡1-1-8) ●参加費:無料 ●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	[さいたま市西区扇島] おおみや診療所	☎ 048-624-0238	[上尾市弁財] ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
	[さいたま市西区扇島] 医療生協おおみやケアセンター	☎ 048-620-2236	[所沢市中富] 埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
	[さいたま市緑区東浦和] 生協歯科	☎ 048-810-6100	[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



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



★子どもたちの未来のために！

集団的自衛権はむずかしいと思ひ、なかなか理解できなかったのですが、「知りたい！社会の動き」を読んでとてもよくわかりました。「子どもたちの未来のために平和を守ろう」、そのとおりですね。
川口市 鈴木真貴子(36)

★家族で楽しめるクロスワード

脳みそが日々「かる〜く」なっている感じがします。「クロスワードパズル」は、頭の体操にグー！熊谷に住んでいる孫たちも同じ問題にチャレンジしています！これからも楽しみにしています!!
さいたま市南区 鈴木弘子(78)

★平和への祈り

「戦争を語り継ぐ」を読んで、私も若いころに同じような体験をいたしましたので感動しました。もう二度と戦争が起きないように、祈るだけです。
秩父市 高橋つね(90)

★98歳の義母は私たちの誇りです！

今年98歳を迎える義母は、かくしゃくとして好奇心は旺盛で、身だしなみはきちんとしていつも笑っています。義母の目標は、「100歳まで生きる」ことだそうです。それは私たちの目標でもあります。
さいたま市西区 加藤 縣(65)

★終活1年生

『今日から終活1年生』の記事は、家族で話す機会になりました。今までは現実として考えていなかったのですが、自分らしく輝いて生きることは大事なことだと思いました。
行田市 荒井清隆(58)

「ココロン」ファン大集合！



プラスチックで作ったココロンスタンプです。メモやハガキのプチ印にもおすすめです！
川口市 四條延子、四條ひろか



まっています。

「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！

★心に迫る戦争体験

へいわノートの手記はいつも拝読しております。とくに「つらい」とか「苦しい」というような書き方ではなく、たんとと戦争中の理不尽な体制について書かれている方が多く、そのほうが心に迫るものがあります。
川口市 森本和延(63)

★生涯現役を貫くために！

生涯現役を貫きたい。そのためには、たとえ病気になっても病人にならないこと。プラス思考で日々精進し、折れない心を持ち続けることが必要だと思います。
皆野町 高橋俊夫(78)

★おいしい料理に大満足

「すまいるキッチン」を毎月、参考にさせていただいております。今月もさっそく「豆腐のお好み焼き」を作って、おいしくいただきました。家族に大好評でした。来月も楽しみにしております。
新座市 林 栄子(70)



さいたま市緑区 前田トシ(67)

絵手紙

短歌

安らぎを 求めて本に のめり込み
気がつけば今 主人公に
さいたま市中央区 小川洋子(64)

病院の 廊に勝りぬ スーパーの
廊もなかなか 杖をつく我
川口市 菅野孝仁(81)



よりそう介護

●地域の医療と介護施設のサポートが心の支え

私の母は早くに夫を亡くし、女手ひとつで子ども3人を育てながら働き、家を建て、障がいを持つ長男と2人で暮らしていました。そんな母が90歳を過ぎ認知症という診断を受けました。本人はもちろんのこと、私たち家族もその診断を受け止めることができないでいました。私も毎日のように横浜から母のもとに通っていますが、徐々に認知症は進行し家族への暴言や火の消し忘れ、トイレの失敗などが増え、母と家族との間がぎくしゃくするようになりました。医療ソーシャルワーカー、利用している介護サービスの職員の方たちに集まっていたが、母の昔の写真をお見せしながら母の生きてきた人生をお話するとともに、私たちが困っていることなどを聞いていただき、

今後について相談をしました。介護は大変でも、母には住み慣れたこの町で暮らしてほしいと思っている私たちにとって、「最後まで母を診察して下さる医師や介護関係者が地域にいてくれること」が心の支えになっています。家族だけでなく地域の医療と介護、施設などのサポートがあって、はじめて私たちも母によりそう介護ができるのだということを実感しています。
(横浜市 S・W 63歳)

認知症の進行を遅らせるためには、本人の混乱を最小限にすることが重要となりますので、住み慣れたまちや家で環境を変えずに暮らし続けるという選択をされたことは素晴らしいと思います。医師や介護の関係者、隣近所や地域の方たちにも呼びかけて、いつまでもお家で過ごせるとよいですね。
ケアセンターはんのう 所長 柴崎喜久江

※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

パパ・ママ応援ショップ (子育て家庭への優待制度)

パパ・ママ応援ショップは子育て家庭への優待制度です。「パパ・ママ応援ショップ優待カード」を協賛店舗に提示すると、割引などのサービスが受けられます。(4月30日現在の協賛店舗数は18,375店)

優待カードを利用できる人

- 中学生までの子どもがいる家庭
- 妊娠中の人がいる家庭

優待カードの配布について

パパ・ママ応援ショップ優待カードは、お住まいの市町村の窓口で配布しています。まだ優待カードを持っていない人、紛失してしまった人はお住まいの市町村取扱い窓口へ申し出てください。※中学生以下の子どもがいる家庭の場合は、子どもの健康保険証もしくは母子手帳、妊娠中の人がいる家庭の場合は母子手帳を持参してください。

配布窓口は <http://www.pref.saitama.lg.jp/site/ouen/card-haifu.html> でご確認ください。



※各店舗の最新の特典内容は、協賛店検索サイト<http://kosodate.asvssl.net/search.html>で確認ください。

問い合わせ先: 埼玉県庁 福祉部 少子政策課 総務・子育てムーブメント担当 ☎048-830-3343 〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1

連携県の優待カードも利用可能

パパ・ママ応援ショップ優待制度は、福島県、茨城県、栃木県、群馬県、新潟県とも連携しています。各県の優待カードを利用して、それぞれの県の協賛店舗で優待サービスを受けることもできます。※各県で対象家庭の条件が異なりますので、下記アドレスでご確認ください。

●他県カードの入手方法

- 以下のものを同封の上、県少子政策課へ郵送でお申込みください。
 - 希望する県のカード名称、住所、氏名、電話番号を記入したメモ
 - 82円切手を貼付した返信用封筒(長形3号で返信先を記入)※3県分以上希望する場合は、92円切手を貼付
 - 対象となる家庭であることを確認できる書類(子どもの健康保険証、住民票、母子手帳など)の写し
- ※一部の市町村では、他県の優待カードを子育て支援担当課で配布しています。ホームページでご確認ください。
<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/ouen/taken-renkei.html>

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字以内をお願いします。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くことがあり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は、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。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。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方は、その旨お知らせください。

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・福祉・介護のご相談は

[所沢市宮本町]	所沢診療所	☎ 04-2924-0121
[所沢市宮本町]	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
[飯能市双柳]	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622

[朝霞市浜崎]	あさか虹の歯科	☎ 048-476-8241
[ふじみ野市ふじみ野]	大井協同診療所	☎ 049-267-1101
[ふじみ野市上福岡]	医療生協さいたまふじみ野ケアセンター	☎ 049-267-1104

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。

参加しませんか!

国会行動

集会室でのミニ学習会の後、議員要請を行います。希望者は、午後、国会の見学や傍聴ができます。

【日時】6月18日(水)10:30~12:00(10:00受付開始)

【集合場所】衆議院第二議員会館玄関
(医療生協さいたまの職員が入館証を渡します)

【参加費】無料

【問い合わせ先】医療生協さいたま本部まちづくり推進課
☎048-294-6111(代)

自治体要請キャラバン行動

社会保障制度の充実を自治体に直接、私たちの声として伝える取り組みです。みんなで参加しましょう!

【日程】6月24日(火)~7月9日(水)
(自治体ごとの訪問日、集合場所・時間はお問い合わせください)

【問い合わせ先】医療生協さいたま本部まちづくり推進課
☎048-294-6111(代)

声の新聞を利用しませんか?

医療生協さいたまの広報紙「けんこうと平和」を視覚障がい者の方にお届けするために、ボランティアによる朗読を行いテープに吹き込んで「声の新聞」として郵送しています。ぜひご利用ください。

●利用は無料●カセットプレーヤーが必要です●声の新聞の送付をご希望される方は、医療生協さいたま広報室048-296-5612までご連絡ください。

広報紙「けんこうと平和」が3月号からホームページで、全ページご覧いただけるようになりました。

医療生協さいたま

検索

ニュースファイル

「社会保障大学学習会」開催

4月11日(金)、ふれあい会館で社会保障大学学習会が、日本高齢者運動連絡会顧問・篠崎次男さんを講師に迎え、開催しました。学習会の様子は、秩父生協病院にも中継され、全体で組合員・職員167人が参加しました。



第22回国際HPHカンファレンスで3演題を発表

スペインのバルセロナで4月23日(水)~25日(金)まで開催された国際HPHカンファレンスで、医療生協さいたまは、「地域住民の参加と協同で減塩活動を推進」(秩父生協病院)、「『低額宿泊所』の住居者の生活が健康に及ぼす影響について」(埼玉協同病院)、「地域住民による認知症予防活動~脳いきいき教室の効果~」(本部健康づくり委員会)の3演題のポスター発表をしました。



輝け!いのち

4.24 ヒューマンチェーン

4月24日(木)、日比谷で「すべての人に安心の医療・介護を」求める集いが開催され、医療生協からも多くの組合員・職員が参加しました。



かわぐちこまりごと相談所2014開催

4月26日(土)川口駅東口のキュボ・ラ広場とキュボ・ラ4階フレンジアで、みんないきいきまちづくり「かわぐちこまりごと相談所2014」を開催。今年も、複数の専門家が相談者の相談にのる「ワンストップ相談」の形をとり、51人に対応しました。



知りたい! 社会の動き

蔓延するネット依存の背景を探る

親密なグループから始まるネット依存の輪

最近、テレビや新聞で「ネット依存」という言葉をよく見聞きします。

ネット依存とは、生活上で問題が生じてネットをやめられない状態です。家族や友人関係でトラブルを起したり、生活が乱れたり、ひどい場合には、退学や退職を余儀なくされたりすることもあります。ネットが普及し、スマートフォンが広まるにつれ、ネットに接続しやすくなり、四六時中ネットに没頭する人が増えてきました。



ネット以外の楽しみを見つけることが大切

日本はムラ社会的なつきあいが多く、人の顔をうかがって生活するという精神風土があり、ネットのSNSのつきあいにそれが反映されるわけでは

はまりやすいのがオンラインゲームやYouTubeなどの動画視聴です。それと、最近、若者や主婦に多く見られているのがSNS依存です。SNSは、フェイスブック、LINE、ツイッターなど、友人や知人と交流したり、感じたことをそのときどきに自由に発信したりできるサービスです。なぜ、SNSが依存の原因になりやすいのかと言え、人のコメントにすぐ返事をしないと、仲間から嫌われることが怖くて、頻りに仲間のメッセージをチェックし、それに返信しなければならなく感じることがあります。

とくに、高校生やママ友の親密なグループがSNSでやりとりしている場合に、こういう事態が生じます。

だから動画などを見て時間を過ごしたりしている場合、ネットをする以外、生活目標がないケースが多く見られます。その場合、趣味的なことでもいいので、他に娯楽の対象を見いださせることが大切です。

お子さんやお孫さんがずっとSNSをやっている様子を見ると、一度、しばらくネット断ちをしてみることを勧めましょう。ネットの友人たちには後で「スマホが壊れた」とか何とか言い訳をすれば済むことです。しばらくSNSを使わなくても、そんなに簡単に友人関係はこわれませんし、また、ネットへの束縛から解放されることができれば、実感できるでしょう。

すでにネットをやめられないでいる場合、強制的にやめさせるのはむしろ危険です。逆に隠れてネットに接続したり、親に反抗的になってしまったりすることもあります。そういう場合、親の方から、むしろネットを何をしていっているか、じっくり聞いてあげることが必要です。ネットがやめられないのは、学校がつまらないとか、友人関係に問題があるとか、何か原因があるはずなんです。ただ単にネット利用をやめさせるのをめざすのではなく、背後の要因を取り除いてあげてほしいと考えましょう。(東京大学大学院情報学環教授 橋元良明)

医療生協の配置薬 虹の薬箱

今月のおススメ



大切な歯をケアするために!

フッ素とキシリトール配合
(右)チェックアップ大人用(歯磨き粉)..... 500円
(左)チェックアップ子供用(歯磨き粉)..... 300円

義歯洗浄剤(顆粒)
デント・エラック
(175g/70回分)
.....980円



歯科でもつつかっている歯ブラシ
(上)歯ブラシ(GVK)パラ1本.....220円
(下)デントEXスリムヘッド.....1本300円

●掲載商品は、その場での精算となります。

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

※全て税抜価格です。

組織の現況(4月末現在)

- 組合員数 23万4606人
- 4月の加入者数 708人
- 班数 3038班
- 出資金総額 61億2667万2千円
- 一人当たり平均出資金額 2万6114円
- 「けんこうと平和」配布者数 1万1386人
- 「けんこうと平和」配布部数 12万5161部

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

■舞台「日本の面影」チケットプレゼントに多数の応募ありがとうございました。当選者(敬称略)は次の方々です。(28日分)矢木加代子/川口市、(29日分)篠崎正江/富士見市、(30日分)樋口恵子/川越市

まぐろの韓国風たたき

調理時間 約15分
 カロリー 約169kcal
 塩分 約1.8g

- 材料(1人分)
 まぐろ(さく).....60g
 青ねぎ.....1本
 長ねぎ.....1/6本
 しょうが.....適宜
 A しょうゆ..... 小さじ2と1/2
 みりん..... 大さじ1/2
 ごま油..... 大さじ1/4
 酢..... 大さじ1/4
 にんにく(すりおろし).....少々
 ごま(半すり)..... 小さじ1/2

- 作り方
 ①まぐろのさくは表面だけさっとあぶり焼きし、冷水にとる。すぐに水切りして、7~8mmに切って皿に並べ、冷蔵庫で冷やしておく。
 ②青ねぎは小口切りにする。長ねぎは斜め切りにし、水でさらし、水気を切る。しょうがは針しょうがにして水にさらし、水気を切っておく。
 ③Aをあわせてタレをつくる。
 ④②をふんわりと混ぜ、①の上のせて③をかける。



まぐろの韓国風たたき

企画/食養部会 担当/老人保健施設さんとも 野田千佳子(管理栄養士) 調理/フード・アイ

すまいるキッチン

梅雨に食べたいさっぱりメニュー



香味野菜もたっぷり！お昼にぴったりです。

鶏ささみおろしそうめん

鶏ささみおろしそうめん

調理時間 約15分
 カロリー 約420kcal
 塩分 約1.8g

- 材料(1人分)
 そうめん..... 1束
 鶏ささみ..... 1本
 酒..... 少々
 A 練り梅..... 小さじ1/4
 酢..... 大さじ1
 B みょうが..... 1/2個
 大葉..... 2~3枚
 大根..... 2cm
 めんつゆ..... 適宜

- 作り方
 ①沸騰した湯に酒を入れて、筋を取った鶏ささみをゆで、ほぐす。Aとあえ、冷やしておく。
 ②Bのみょうが、大葉は千切りにし、大根はおろして冷やしておく。
 ③そうめんをゆで、冷水でぬめりを洗い流す。
 ④皿にそうめんを盛り付け、①と②のをせ、めんつゆをかける。

野菜のシャキシャキ感とごま風味を楽しめます！

だいきき！
埼玉
 広報委員
 レポート

豊かな自然をそのまま生かした
 ちこうざん
智光山公園
 を歩く

約2,600株の花菖蒲が咲きそろう花菖蒲園

小川に沿って延びる木道

植物園の温室

智光山公園
 ●狭山市柏原561 ●西武新宿線「狭山市駅」西口から「智光山公園行き」バス約20分(終点下車)
 ※子ども動物園は月曜日休園(祝日の場合は翌日)。開園時間9:30~16:30(入園は16:00まで)。入園料:一般・高校生200円、小・中学生50円
 ※都市緑化植物園の温室は17時まで。☎04-2953-5301

狭山市にある智光山公園は花菖蒲が見どころのひとつ。6月号にはぴったりの場所かと思ひ、少し早いですが4月に行ってきました。

県内でも有数の広さを持ち、ざっと歩いただけでも、子ども動物園、都市緑化植物園、宿泊可能な山荘やキャンプ場まであり、施設はすごく充実している印象を受けます。それでいて園内のかなりの部分は山道の雑木林。整備は最小限にとどめ、元からあった自然を最大限に生かしているようです。他に印象深かったのは、日曜日だったのに人影がまばらで落ち着いた歩けたこと。そして南国のユニークな植物が見られて楽しい、植物園の温室です。

花菖蒲の開花期間は、おおよそ6月初旬から中旬で、一番の見ごろは13日から約1週間とのことです。同じ時期に見ごろとなる、バラ園やアジサイ園とともに、満開の花で訪れる人を迎えてくれるでしょう。

取材/千田 麗(広報委員)

タテのカギ

- 印刷物
- 失うこと
- 月の砂漠を歩く動物
- 大雪で○○○○をくつ
- たたいてあげるとよるこびます
- 川魚のウグイは○○とも呼ばれる
- シーズンには人で大にぎわい
- 20世紀、長十郎、幸水
- キックでチャンス!
- いたずらっ子が○○○をした
- あらそいに使う道具や器具
- 日本古来の歌のひとつ

ヨコのカギ

- ヘリコプターの頭についているもの
- まったく縁のない人を○○の他人という
- 木の実を前歯でカリカリ食べるかわいい動物
- サンタクロースのプレゼントが入っている
- が合う、合わない
- 理髪店のこと
- ぬめりのあるキノコ。みそ汁やそばの具に
- 英語ではイーグル
- 南米大陸で1番大きな国
- 鳥やけものを捕えるしかけのこと
- 秋の花、食用もある
- 1チーム11人とするスポーツ

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: 6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のマスの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。

くおわびと訂正>5月号掲載のクロスワードパズル4月号の回答に誤りがありました。タテ⑬の答えが「ケイブ」となっていたのですが、正しくは「ケイキ」、ヨコ⑯の答えが「シブイ」となっていたのですが、正しくは「シキイ」です。おわびして訂正いたします。

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	
	G					E	
6			7				
					F		
		8					
9	10			11		12	
13							
14						15	
16				17			
答え	A	B	C	D	E	F	G

5月号の答え

カ	ン	バ	コ	ー	ト
カ	リ	ッ	チ	ン	
シ	カ	ク	フ	ボ	
メ	イ	バ	メ	ン	
ク	ラ	サ	カ	タ	
ク	セ	ン	ツ	イ	ン

答えは「メタボリック」でした。

■クロスワードパズル4月号の正解者は、206人(応募者は214人)でした。■当選者(敬称略)は次の方々です。春日部市/酒井幸子、鈴木清美、川口市/赤木雅子、大原美智子、川越市/遠藤喜与子、鈴木典子、熊谷市/吉田みち江、さいたま市/新井淳子、白井千恵子、藤原好、吉田直美、幸手市/平澤代子、志木市/手塚とき子、秩父市/小久保花鈴、所沢市/安藤敏恵、砂山和子、戸塚潤子、深谷市/近藤美和子、富士見市/斉藤美子、小鹿野町/黒田洋子

へいかわーと

戦争を語り継ぐ 035

私が生きた15年戦争

ふじみ野市 権田圭助さん(85)

戦争体験を語り継ぎ 本当の悲惨さを伝えていく

私は県内の熊谷市(旧三尻村)で生まれ育ちました。1945年の終戦のときは16歳でしたから、日本が起こした1931年の満州事変から太平洋戦争までの15年戦争を、直接体験した最後の世代ということになります。

「天皇陛下のために命を捧げる」、戦争に負けていても「神風が吹いて大日本帝国は勝つ」、ということを感じてきた。戦時少年のひとりでした。

侵略戦争を「聖戦」「自存自衛の戦争」として軍国主義教育やマスコミ、そして治安維持法、軍機保護法の怖さの体験者です。

安倍政権が押し進める集団的自衛権や秘密保護法などの暴走を見ると、生き残った私たちが戦争の悲惨さをリアルに語り、戦争の本当の姿を知ってもらうことが、大事になってきたと痛感しています。

学徒動員

学校での勉強がなくなり、学徒動員で陸軍第二造兵廠(櫛引ヶ原)の建設、火薬づくりに動員されました。火薬の爆発事故で仲のよかった先輩が亡くなりました。火だるまになって苦しんで

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6000字です。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方は、その旨お知らせください。応募先/〒333-0883 川口市木曽町1-3-17 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。

熊谷飛行場への機銃掃射

ふるさとの山林が取り上げられ、飛行場が建設されて激しい訓練が始まり、墜落事故が多発、犠牲者が相次ぎました。特攻隊の訓練基地になりました。

やがて米軍機グラマンによる爆撃が始まりました。わが家の屋根すれすれに飛び、飛行士の顔がはつきりと見える超低空飛行での機銃掃射です。本当に怖かったです。

熊谷大空襲

明日が終戦という1945年8月14日の深夜、「空の要塞」B29による大空襲が始まりました。まるで花火のように焼夷弾が降りそそいできました。市街地の大半が消失し、死者266人、負傷者3000人。まるで地獄のようありませんでした。

言葉に尽くせない代償として、平和憲法が生まれ、9条がつけられました。私は、この戦争体験を語り継ぎ、語り継ぐ人をつくり、平和憲法を守り抜きたいと決意しています。



県立深谷商業学校2年生だった14歳ごろの権田さん

原発ゼロ に向かって

メルトダウンと 廃炉問題

福島第一原子力発電所3号機の空撮(2011年3月16日撮影) /東京電力ホームページより



東京電力福島第一原発にあるもの 2011年3月11日の地震で運転中の福島第一原発が緊急停止したにもかかわらず、3機も原子炉内で冷却水を失い燃料が融け落ちて容器の底を抜いてしまいました。メルトダウンです。融けて固まった燃料は大量の放射性物質のかたまりです。内部でどうなっているかはほとんどわからな

い恐ろしい状態のまま、見通しのない作業を続けなければなりません。炉内に閉じこめられ

ているべきものが、循環注水している水や流れ込む地下水に一部溶け出して汚染水となり、除去・保管施設やタンクといった裸同然の環境へ移動しています。汚染水がどれくらい海洋中に漏れ出しているのかも定かではありません。大気中には現在も東電発表で1時間あたり1千万ベクレル放出されています。原子炉の横、地上から高さ約20メートルにあるプールには使用済み燃料が入っており、これも倒壊したりすれば再び放射性物質の大量放出に至ります。

緊急時のまま現在も設置され続けている原子力災害対策本部。その長である総理大臣が2011年の12月に冷温停止状態に至ったとして事故収束宣言をしました。そのあとは廃炉の工程に入っているということになります。廃炉は現在、世界149機(IAEA・国連の国際原子力機関調べ)で行われています。

費用面を含む一般的な廃炉の体制は国によって異なります。資金運用から廃棄物処分場まで請け負う巨大企業があるアメリカ、政府が国営の原発を所有させた機関に税金を進めさせるイギリス、事業者・企業・政府が連携して一体となったフランス、日本と同様、電力会社の積み立てで行うドイツ等です。いずれもできるだけ早く廃炉ビジネスを国家と結びつけた事業者・企業が競って世界で展開することを視野にしています。

IAEA等では日本の東電やメーカーが福島第一原発で培った技術を独占するのではないかとする疑念があるほどです。こうした状況の中で、とても収束などとは言えない困難な作業が行われています。

大飯原発4号機が2013年9月15日に運転停止して以来、日本国内に稼働している原発はありません。日本の原発ゼロへの道が、住民から事業者まで追加被ばくゼロ、世界の放射能汚染ゼロへの道へとつながっていくように、力を尽くしていきましょう。

(高木学校 医療被ばく問題研究グループ・リサイクル班 瀬川嘉之 NPO法人シユール大学スタッフ 瀬川嘉之)

おやなの 絵日記

おおさとせいじ 大里誠次 (川口市)

夏の尾瀬

名所旧跡を訪ねるのも旅だが尾瀬は別格。歩くというきつさはあるものの、山小屋にいたときの開放感は旅人の癒しだ。

三泊くらいの余裕がとれれば、自分は自然人になった！

そんな気持ちになる。

遙かな尾瀬 遠い空、か……。

お知らせ 次号より紙面が変わります。健康、暮らし、社会、平和の情報を充実させ、「医療生協の魅力」や「組合員活動の楽しさ」を伝えられる紙面にしていきます。ご期待ください。今月号まで寄稿をいただいた皆さま、ありがとうございました。(広報委員会)

<おわびと訂正>5月号掲載の「原発ゼロに向かって」の表に誤りがありました。ヨウ素129の「2080京」は、正しくは「2080億」です。おわびして訂正いたします。