



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

けんこうと平和

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

2014年
No.268
(毎月1回1日発行)

7

- みんなの診療室……………2面
痛風
- 今日から始める 簡単エクササイズ……………2面
血行を良くする体操
- 今月の見て聞いて……………4面
リハビリテーション職員、介護職員の充実
- 旬菜クッキング……………7面
枝豆

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

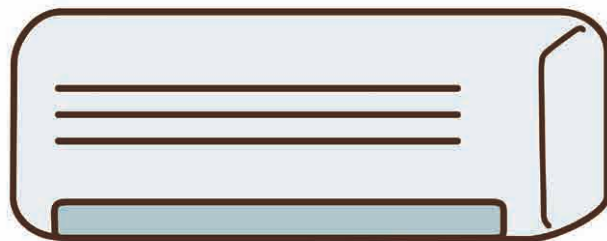


／ しっかり 冷え対策 ／

夏の冷え性にご用心



気づかないうちに
「冷え」に負けるな！



冷え性は万病のもと

夏なのに手足やお腹、肩などに不快な冷たさを感じる冷え性で悩んでいる人は多いようです。冷え性の定義は、夏でも冷房のない部屋に20〜30分静かに座っていて手足やお腹、肩、あるいは体全体が冷たいと感じる状態。冷え性は自覚症状で医学的病名ではありませんが、貧血や低血圧、低体温症、基礎代謝低下、自律神経失調症、婦人科系など、多くの病気を合併します。また、甲状腺機能の低下が原因で急に冷え性になることもあります。

女性に多いのはなぜ？

女性の4割が夏の冷え性に悩んでいます。女性は男性と比べると、熱をつくり出す筋肉が少なく、子宮や卵巣などに血流が滞りやすいことが冷え性が多い原因です。また、ミニスカートや薄い素材の洋服、素足、体を締めつける下着、無理なダイエットによるエネルギー不足などは冷え性の要因といわれていますので、気をつけましょう。

生活習慣の改善で 冷え性ときようなら！

冷え性には手足が冷たく感じる末端型冷え性、お腹が冷たく感じる内臓型冷え性などのほかにいくつかの型があります。いずれも生まれつきの体質ではなく、生活習慣が大きく影響します。末端型冷え性は末梢の血管まで血液が十分まわらずに手足が冷たくなります。極端なダイエットによる栄養不足や運動不足、ストレスなどが原因です。たん

ぱく質を多く含む食事とウォーキングが効果的です。

内臓型冷え性は内臓に十分な血液が届かず、体温調節ができません。熱が体外に逃げてしまし、結果として内臓を冷やします。さらに夏は冷房で体を冷やし、冷たいものを食べることが多くなります。下痢・便秘の繰り返しや、36.3度以下の体温が続くと、免疫機能が30%くらい低下することもあり、注意が必要です。そのため毎日の食事は体を温める根菜類や香辛料を多くとり、体を冷やすキュウリやトマト、ナスなどの夏野菜や果物は少なめにしましょう。

そして、冷え性を改善するのに効果的なのは風呂です。夏でもシャワーだけでなく、少しぬるめの38度から40度くらいに設定し、ゆっくりと入ると効果的です。半身浴もおすすです。

何よりも冷房対策

冷え性対策の筆頭は冷房対策。全国的な節電志向で設定温度を高くしていますが、それでも長時間いると体は冷えてきます。冷房対策のために靴下をはくのも効果的ですが、ゴムのきついものは避けましょう。外出のときは薄手のカーディガン、ひざ掛けなどを用意することを忘れないでください。

さらに、体内時計にあわせた正しい睡眠をとることが大切です。血管を収縮させるタバコはやめましょう。生活を改善しても冷え性が続くときは内科に相談しましょう。



監修：
川口診療所
所長
うちやまたかひさ
内山隆久



みんなの診察室



監修：埼玉協同病院
副院長 福庭 勲
ふくば いさお

Q どんな痛みですか？

痛風という字のごとく風が当たっても痛く、おもに足の親指の付け根に激痛が走り、はれや発赤、熱を伴います。痛みは約24時間以内にピークに達し、3〜4日くらいで徐々にやわらぎ、7〜10日たつと自然におさまります。放っておくと痛みの発作を繰り返し、その症状はだんだん悪化し、間隔は少しずつ短くなります。親指のあたりがちくちくしたり、熱っぽいなどの違和感があったら、前兆と考えたほうがよいでしょう。

Q どうして男性に多いの？

10人中9人が男性といわれるほど男性に発症が多いのが特徴です。理由は女性ホルモンが尿酸の排泄を促す作用があり、女性はなりにくいといわれています。

痛風

るためです。ただ閉経後は女性ホルモンが低下しますので、女性といえども安心はできません。ごくまれに閉経前の女性も痛風になることがあります。遺伝的に尿酸がたまりやすい体質の人だと考えられます。祖父や父が痛風だった場合は痛風体質を持っている可能性がありますので、注意が必要です。

Q ビールがいけないのは？

ビールだけでなくアルコール全般にいえます。尿酸は腎臓から尿に溶けて排泄されますが、アルコールは腎臓からの排泄を抑えてしまいます。特にビールは麦芽が細胞分裂するときにプリン体を量産します。このプリン体が体の中で代謝されて尿酸になります。これがビールがいけないといわれる理由です。

Q 生活上の注意点は？

まず高たんぱく質の食事、特にレバー、白子、ホルモン、シシヤモなどの内臓を丸ごと食べるものは尿酸値を上げるので控えましょう。お酒は飲みすぎないように。1日で急激に尿酸値が上がることはありませんが、毎日継続してたくさんのお酒を飲んでいる人は徐々に上がっていきます。そして肥満にならないようにしましょう。痛風発症の引き金となる要因は生活の中にあることです。生活習慣を見直してみることが大切です。

● 痛風ってこんな病気

痛風は体内の尿酸が増えすぎる高尿酸血症から起きる病気です。おもに足の親指の付け根などに激痛をもたらす痛風発作を起こしますが、ほかに腎障害、腎結石、高血圧、狭心症、糖尿病などにもかかりやすくなります。

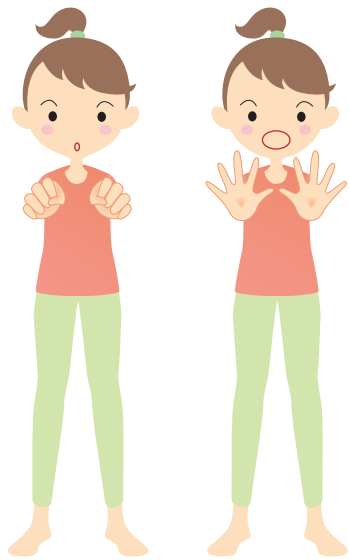
今日から始める
簡単エクササイズ

血行を良くする運動

冷えの代表的な原因のひとつは血行不良です。体を動かすことを避けがちになってしまう季節ですが、体をよく伸ばすと新陳代謝が活発になり、血行が良くなります。

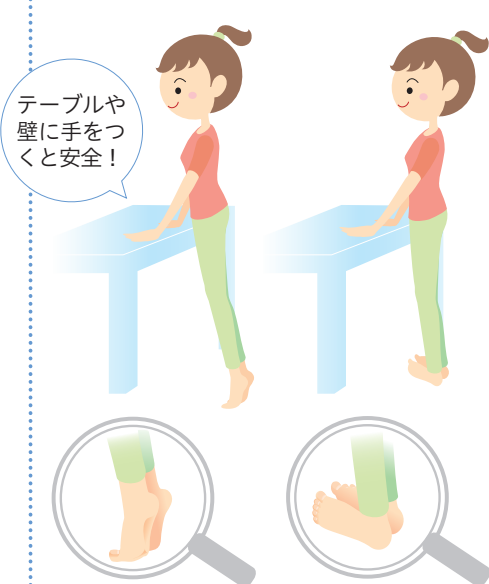
回数や秒数は目安です。やりすぎないように注意しましょう。痛みがある場合は、受診しましょう。

手のグーパー



腕を前に伸ばし、力を入れて手をギュッと握ります(グー)。開くときも思い切り開きます(パー)。グーパーを1セットで、10回繰り返しましょう。

つま先とかかとの上げ下げ



立った状態で、かかとの上げ下げ、つま先の上げ下げをして、ふくらはぎの筋肉を動かします。交互に10回繰り返しましょう。

伸びる



手を上に上げます。手先から足先までをゆっくりと伸ばします。次にそのまま体を左右に倒します。1つのポーズは約10秒。それぞれ3回くらい繰り返しましょう。

横になってもできます

ひねる



息はとめないで！

手を体の前で組んで、左右に腰をひねります。1つのポーズは約10秒。それぞれ3回くらい繰り返しましょう。

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

〇〇〇〇市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
〇〇〇〇市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
〇〇〇〇市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

〇〇〇〇市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
〇〇〇〇市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
〇〇〇〇市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222

今日の医療生協さいたまの
見て聞いて

大募集!
**リハビリテーション職員、介護職員の
充実をはかります**

医療生協さいたま 常務理事 岡本 泉

私たちが取り巻く医療・保健・福祉の環境はさまざまに変化しています。国が進める「自分の住み慣れた地域で最後まで暮らし、家庭で、地域でみとる」という地域包括ケアシステムもその一つです。それを望んでいる人が多いことは事実ですが、そのためには地域に受け止める仕組みや場がなければなりません。また、家庭には介護力が不足です。これは医療機関、介護保険施設、行政との助け合い、協力が

あつて初めて実現するものです。医療生協さいたまでは病院から退院した人たちが行き場のない状況をつくらないために、事業と組合員活動の整備をすすめ、日常生活に必要な医療、介護、介護予防、住まい、生活支援を一体化した地域の受け皿づくりに取り組んでいます。

たとえば、リハビリテーション機能を強化した「在宅復帰強化型老人保健施設」や24時間体制をとる「機能強化型訪問看護ステーション」を整備したり、組合員同士の助け合いによる「安心ルーム」「くらしサポーター」を広げる事などです。これらを活用して地域の人たちを支

え、本当に暮らしやすい環境をつくっていくためには、医師、看護師だけでなくリハビリテーション職員、介護職員の力が必要です。特に家庭に戻ったときに「できること」「できないこと」を見極め、自立支援につながる家事援助と健康衛生管理を担うのは介護職員です。また家庭の中で安全に暮らすための助言をするのはリハビリテーション職員が担います。2つの職種は家庭での介護力を上げていく重要な仕事になります。そのためにも今年度はリハビリテーション職員、介護職員を確保し、人材育成に力をそそいでいきます。



**チームワークが
自慢の職場です**

理学療法士 呼吸療法認定士
主任 木村圭一

在宅で本人が自立した生活を送るために、また無理をして新たな障害を起さないための支援、支える家族のフォローをするのが私たちの仕事です。医師や看護師との垣根が低く、

チームの一員としてプロの立場で話ができ、相談しながら仕事ができる風通しのよい職場です。ぜひ私たちのチームに入って一緒に働きましょう。



**人が好きな方大歓迎!
一緒に働きましょう!**

介護福祉士
北嶋圭子

私たち介護職の役割は人と向き合いよりすることです。利用者さんとの絆を実感できる瞬間、楽しそうな笑顔が励みになります。介護、大歓迎です!



問い合わせ先:本部総務部人事課
☎048-294-6111(代)

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。

ニュースファイル

2014年度総代選挙のお知らせ

総代選挙規約に基づき、2014年度の総代選挙を行います。詳しくは、各事業所に提示している公告をご覧ください。

1. 選挙権及び被選挙権
2014年5月31日の組合員名簿に登録されている方
2. 任期 2014年9月1日～2015年8月31日
3. 定数 530人

4. 選挙区
11地区選挙区及び常勤職員選挙区の計12選挙区
 5. 総代立候補及び推薦期間
2014年7月12日(土)～19日(土)
- 問い合わせ先:
医療生協さいたま本部事務局
☎048-294-6111(代)

**健康ウォークフェスタ開催
約2000人が参加**

5月25日(日)、戸田市の彩湖・道満グリーンパークで、健康ウォークフェスタが開催され、全体で約2000人が参加。うち850人が、2km、5km、自然観察の各コースに分かれて歩きました。

この他会場では、健康チェックや健康相談、地元ヒーローショーもあり、大人から子どもまでが楽しめる1日となりました。



参加しませんか!

広報委員会主催
夏休み特別企画!

印刷工場見学会

募集人数3組6人
(組合員限定)

「けんこうと平和」を印刷している印刷工場の見学会を実施します。当日は「けんこうと平和」ができるまでと印刷の仕組みを見学。夏休みのお子さんの自由研究にもぴったります。

[募集人数]保護者(組合員)と子ども(小学校5年生以上)各1人の3組6人

[開催日時]2014年8月22日(金)9:30～11:30

[見学先]岩崎印刷株式会社(比企郡嵐山町花見台11-6)

[集合時間]東武東上線武蔵嵐山駅9:00集合 [参加費]無料

[応募方法]参加希望者の住所、名前、年齢、電話番号を記入の上、5面投稿募集中の宛先まで。7月21日(月・祝)到着分の中から抽選。発表は、当選者への連絡をもってかえさせていただきます。

■問い合わせ先:医療生協さいたま本部広報室 ☎048-296-5612



**入場無料 2014 平和のための
埼玉の戦争展**

2度と戦争をおこさない、おこさせない決意を新たにしましょう。

[開催日時]2014年8月2日(土)～4日(月)
10:30～18:00(4日は15:30まで)

[会場]浦和コルソ7階ホール
(JR京浜東北線浦和駅西口前)

■問い合わせ先:「2014平和のための埼玉の戦争展」実行委員会☎048-838-8805

**第29回埼玉県
原爆死没者慰霊式**

どなたでも
参加できます

原爆死没者の霊を慰め、核兵器のない平和な社会を誓いあいましょう。

[開催日時]2014年7月27日(日)
10:00～12:00

[会場]浦和別所沼公園「埼玉県原爆死没者慰霊の碑」前(JR埼京線中浦和駅下車徒歩5分)

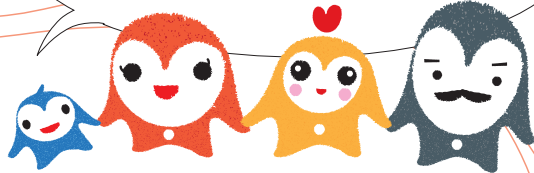
■問い合わせ先:埼玉県原爆被害者協議会(しらさぎ会)☎048-431-6521

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	[上尾市井財]	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
	[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	[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]	老人保健施設さんどめ	☎ 04-2942-3202

ココロN 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クリアファイルをプレゼント！



我が家の庭で咲いたホタルブクロ

投稿写真

さいたま市大宮区
たかなぎみつのり
高柳光里(66)



絵手紙

さいたま市桜区
あいだまさこ
相田昌子(72)

俳句

狭き庭 おしゃれにまとも 花咲けり
秩父市 朝川充子(67)

スカイツリー 裾を火花が しばし彩る
川口市 小澤富美子(59)

私のカレンダーには、応募をした時に夢を込めて5月29日(木)と記入がありました。なんという幸せな時だったでしょう。明治の日本人の優しさをハーンが作品に残してくださったことに感謝。夫婦、家庭生活と人間関係の細やかさを、77歳と73歳は静かに胸にしまいました。「人間に不用品はない」と。

富士見市 篠崎正江(73)

素敵な観劇を
ありがとうございます

♡紺野美沙子さんの観劇に当選された方から、感想をいただきました。

草加市 持木道夫(64)

●魚料理に挑戦しました

魚は体に良いとメディアではよく言われていますが扱いが面倒で、なかなか我が家の食卓に登場しませんでした。今回、調理の際のちよつとしたコツが紹介されて、早速、実践し魚料理になじめました。 川口市 矢作紀子(30)

●地域密着の活動に期待

最近、この広報紙で医療生協の活動を知りました。地域密着でとても素晴らしい活動だと思います！これからたくさん情報提供してください。楽しみにしています！ 上里町 阿部大輔(35)

●読むのが楽しみ！

「けんこうと平和」はいつもためになることばかりで、とてもわかりやすいです。これからも楽しみにしています。 深谷市 春山 葵(19)

●元気になる情報源です

「けんこうと平和」を届けていただいて1年経ちました。自分の体と心の元氣のもとになる情報を伝えています。 朝霞市 佐藤和江(70)

●憲法9条がノーベル平和賞に
なることに期待

へいわノート「戦争を語り継ぐ」では我々、戦後生まれにはわからない、貴重な戦争に関する体験をお話しされていて、とてもためになります。世界が平和になるように、憲法9条がノーベル平和賞にノミネートされたことは、改憲派にもっとも訴える力になります。

ふれあい掲示板



おたのしみサロン「青ちゃんの家」
(さいたま市)

4月にオープンしたばかりです。地域の方や高齢者の皆さんとのつながりを持ち、気軽に楽しい集いをめざしています。医療生協ならではの健康の話や簡単なストレッチ体操、おしゃべりなどをする交流の場です。自由にお茶をのみ、好きなコト、楽しめるコトをみんなで行いましょう。皆さんの参加をお待ちしています♪

赤山街道支部／おたのしみサロン「青ちゃんの家」
[日時]毎月第3月曜日 10:00~12:00
[場所]青木さん宅(さいたま市浦和区瀬ヶ崎)
[参加費]無料
[連絡先]☎048-832-6156(浦和民主診療所 組織担当・吉岡)



「青ちゃんの家」に参加した皆さん



フラダンス「アロアロフラサークル」
(所沢市)

フラダンスサークルの「アロアロフラサークル」は、小手指支部組合員のフラダンスの先生を講師に、基本的な動作から教えていただき、楽しく実施しています。所沢診療所の健康まつりや、地域の医療機関・グループホームなどの高齢者施設等を慰問して発表の場もあります。フラダンス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♪

小手指支部／アロアロフラサークル
[日時]原則毎月第1・2・3水曜日(月3回)11:00~13:00
※都合により第1・2・4になることがあります。
[場所]新所沢公民館(所沢市緑町1-8-3)
[参加費]月1,500円
[連絡先]☎04-2924-0121(所沢診療所 組織担当・清水)



所沢診療所開設60周年記念健康まつりでの舞台

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、下記へ

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。皆さまからのご意見、ご要望などをお気軽にお送りください。

※「ココロN 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、内容は変えず、表現を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、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 川口市木曽呂1317
医療生協さいたま広報室
広報室連絡先:048-296-5612

組織の現況(5月末現在)

組合員数 23万5151人
5月の加入者数 746人
班数 3033班
出資金総額 61億2045万8千円
1人当たり平均出資金額 2万6027円
「けんこうと平和」配布者数 1万1350人
「けんこうと平和」配布部数 12万5065部

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

わかった！
ニュース
の
ギモン

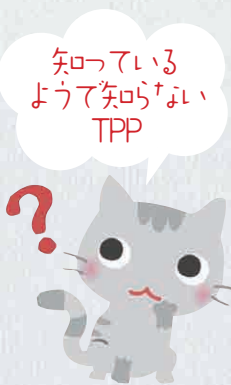


新聞やテレビで話題となっているTPP(環太平洋連携協定)。言葉は知っているけれども何のこと?と思っている人は多いはず。今回はTPPについて一緒に考えてみましょう。

TPPから私たちの
暮らしを守ろう!



TPPって何?

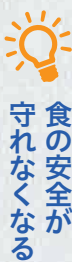


知っている
ように知らない
TPP

輸出や輸入には税金(関税)が課せられています。これは単に国の収入源となるだけでなく、国内産業の保護などの役割もなっています。また

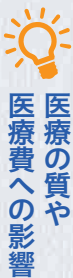
食品の安全性や医療、雇用などに関するルールや仕組みも国の事情によって異なっています。TPPでは原則関税をゼロにしたり、参加国間のルールや仕組みの統一をめざしています。一見、良いことのように思えますが、実は私たちの暮らしに大きな影響を与えます。

現在も交渉が続いているTPPが私たちの生活にどのような影響するのかを食と医療から考えてみましょう。



食の安全が
守れなくなる

まず、コメや牛肉などの関税がゼロになった場合は、安い外国産が増え国内の農業は大打撃を受け、食糧自給ので



医療の質や
医療費への影響



きない国になってしまいます。TPPは貿易のすべての分野で交渉が行われており、農業だけでなく、食品の安全基準の緩和や医療の質の低下、命や財産を守るための規制にも変更が迫られています。

たとえば食品の安全基準が緩和されると、残留農薬基準や収穫後使用農薬(ポストハーベスト)、食品添加物など、これまで日本では認められていないものを使った農作物の輸入が増える心配があります。



えっ!? NO!

TPPは、農業でも医療の分野でも私たちの暮らしに大きな影響があります。アメリカ国内でも影響を懸念する産業や反対の声があります。TPPから私たちの暮らし、命を守るためにみんなで力をあわせて「TPP反対」を訴えていきましょう。

(医療生協さいたままちづくり推進課 かわしまよしお 課長 川嶋芳男)

だいすき埼玉
広報委員
レポート



越谷 花田苑



広大な回遊式池泉庭園

水郷と歴史のまち越谷市
花めぐり

埼玉県東部に位置する越谷市は、商業施設と住宅街をあわせたレクタウンという大きなコミュニティタウンを6年ほど前に開発する等、発展著しい町です。

また、歴史のある町でもあり、市の中心にある久伊豆神社は、平安時代中期に創建され、長い参道の奥には、荘厳な社殿を構えています。境内の池のほとりには「五尺藤」の愛称がある樹齢200年の古木が、春にはみごとな花房を見せてくれます。

参道の左手には2010年に開園した「越谷アリタキ植物園」があります。越谷市の天然記念物に指定されている北米

産のラクウショウ(落羽松)をはじめ、貴重な暖温帯性の多種の樹木がみられます。

そこから東へ、閑静な住宅街を20分程歩いた所に越谷市日本庭園「花田苑」があります。池を中心に広がる庭園には、四季折々の花が咲き、園内にある「日本文化伝承の館こしがや能楽堂」や、茶室では、文化的な催しや茶会が開かれており、夏にはホテル観覧会も行われています。取材/原由美子(広報委員)



越谷アリタキ植物園

久伊豆神社

●越谷市越谷1700 ☎048-962-7136 ●交通: 東武伊勢崎線越谷駅西口下車、市立図書館行き新宮前橋バス停下車すぐ。東武伊勢崎線北越谷駅東口下車、吉川駅北口行き久伊豆神社入口バス停下車徒歩2分

越谷アリタキ植物園(久伊豆神社に隣接)

●越谷市越谷2563-1 ☎048-963-9225(都市整備部公園課) ●開園時間: 9時~17時(4月~9月)、9時~16時(10月~3月) ※入園は開園の30分前まで ●入園料: 大人100円、小・中学生30円、小学校就学前無料

越谷市日本庭園 花田苑

●越谷市花田6-6-2 ☎048-962-6999 ●交通: 東武伊勢崎線新越谷駅、JR武蔵野線南越谷駅下車、花田・越谷市立図書館前行き花田苑入口バス停下車徒歩1分 ●開園時間: 平日9時~17時、土・日・祝日9時~19時(4月~9月)、9時~16時(10月~3月) ※入園は開園の1時間前まで ●入園料: 100円(小学生未満無料。ただし成人の同伴が必要)



久伊豆神社



家計のムダを
見つけて
貯蓄額をUP



ファイナンシャルプランナー/丸山晴美

貯蓄の鉄則といえば「先取り貯蓄」です。これは、給料などの収入が生活費となる前に金融機関で積み立てることです。一般的な貯蓄額の目安としては、手取り収入の1~3割ですが、家賃や住宅ローンといった住居費と貯蓄額を合わせて手取り収入の4割とする考え方もあります。

そしてさらに貯蓄を増やすには、日々のムダ遣いを見つけて、近道です。その方法は、給料日から次の給料日の前日までの1カ月分のレシートを用意します。レシートがないものは、ノートなどに記録しておきましょう。そして、レシートに書かれている商品名と金額を見ながら、○△×を付けていきます。



△「必要なものであったが、買い方など工夫しだいで安くできたもの」
×「不要(ムダ)だったもの」
この×の合計を翌月に「先取り貯蓄」にして、○と△で生活をすることを目標にし、再度×を見直して、どのようなものに×が付くのか、また、×が多く付いたお店を調べてみましょう。翌月以降は、それらを買わないようにする、そのお店へなるべく行かないようにするなど、気をつけることで効果的に節約ができます。

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

調理時間
約15分

エネルギー
約194kcal

塩分
約0.9g

●材料(1人分)
枝豆(ゆでた豆のみ)..... 50g
玉ねぎ..... 1/8個
木綿豆腐..... 1/4丁
おろしにんにく(チューブでも可) 小さじ1/8
塩..... 小さじ1/8
粉チーズ..... 8g
オリーブオイル..... 小さじ1/4
黒こしょう..... 適宜
プチトマト..... 2個
レタス..... 2枚

●作り方
①木綿豆腐は十分、水切りしておく
②玉ねぎは1cm角くらいに切り、さつと熱湯にくぐらせ水切りし、冷ましてよく水気を切る
③1.5cmくらいの角切りにした豆腐をボウルに入れ、枝豆、おろしたにんにくと粉チーズ・塩・オリーブオイルを和え全体を混ぜ合わせる
④好みで黒こしょうをかけ、レタス・トマトとともに盛り付ける

彩り鮮やかな夏サラダで食卓も華やかに！



今月の食材

枝豆

●食材豆ちしき
枝豆は大豆を未成熟のうちに収穫したもの。大豆と同じ栄養価に加え、ビタミンA、C、B1が多く含まれ、B1はアルコールを分解する働きがあり、夏のビールにぴったり。

枝豆入り和風ハンバーグ

調理時間
約20分

エネルギー
約220kcal

塩分
約1.1g

●材料(1人分)
鶏ひき肉..... 60g
枝豆(ゆでた豆のみ)..... 25g
粒コーン..... 20g
パン粉..... 4g
長ネギ..... 10g
A 味噌..... 8g
砂糖..... 2g
みりん..... 3g
油..... 大さじ1/4

●作り方
①枝豆は食べやすいように包丁で少したたか、さやから出すときに手で縦2つに割っておく(そのまま使用してもよい)
②長ネギはみじん切りにする
③油以外の材料とAをよく混ぜ合わせ、形を整える
④フライパンに油をひき、両面を焼き、火が通ったら盛りつけ、緑の野菜(分量外)を添える

味噌と枝豆の相性は抜群！好みで大根おろしを添えてさっぱりと

企画／食養部会 担当／埼玉西協同病院 山下ひとみ(管理栄養士) 調理／もりたとしこ

医療生協の配置薬

虹の薬箱

今月のおススメ

ビタミンCの補給をサポートします！

1粒にビタミンCが50mg。
1日4粒を目安に！
ピオールC VC
1箱(250粒)…本体価格3,500円(税込価格3,780円)
3箱まとめて…本体価格10,000円(税込価格10,800円)

1袋にビタミンCが1000mg。
女性に大切なビタミンE・B2も配合！
シトラミンC(1袋3g)
1箱(60包)…本体価格3,400円(税込価格3,672円)
3箱まとめて…本体価格10,000円(税込価格10,800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

6月号の答え

1	2	3	4	5	6
フ	ロ	ベ	ラ	ア	カ
リ	ス	ク	ツ	シ	タ
ン	ハ	ダ	ド		
9	ト	コ	ヤ	ナ	メ
	ウ	シ			
14	ブ	ラ	ジ	ル	ワ
16	キ	ク	サ	ッ	カ

答えは「ワールドカップ」でした。

ヨコのカギ

① 普通では思いもよらない奇抜なこと
⑦ 商品を販売する店員さんのこと
⑧ 常連客は〇〇がききます
⑨ 独特の強いくさみのある干物
⑩ 〇〇を荒げる
⑪ 10本の足で泳ぐ、やり〇〇、あおり〇〇
⑮ 人やものを運ぶ乗り物〇〇〇
⑯ 収入の全部が利益になること
⑰ 領収証に収入〇〇〇を貼る

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:7月末日消印有効
※パズルの解答により得られる個人情報、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

★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。

出題:川口市 岩田政使

1	2	3	4	5	6
	7				8
9				10	
			11		12
13		14		15	
16					
			17		

答え

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

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！

タテのカギ

② 行方不明の人や物をさがし求めること
③ 販売に出ている住まい
④ 〇〇の原理で重いものを動かす
⑤ ピアノ、トランペット、ギターなどのこと
⑥ 〇〇で鯉を飼っている
⑦ 函館の五稜郭のカタチは？
⑧ 駅弁で人気、峠のカタチは？
⑨ 平安時代に流行した貴族の遊び
⑩ 南太平洋上に位置する諸島

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。

へいわノート

戦争を語り継ぐ036

九死に一生の体験

熊谷市 落合三重子さん(72)

ひん死の幼い子がいても爆撃は
やまない、それが戦争です昭和17年10月に生まれた私の戦争の記
憶は、親から聞いた話です。私が2、3歳の終戦が間近いころだと思
いますが、父は現在の太田市(群馬県)の
軍事工場に勤務しておりました。そのこ
ろは軍関連の施設は徹底的に爆撃の対象
になったようです。東の空からB29爆撃機が列をなし、旋
回しながら焼夷弾を落としていき、街も
工場も人もひとたまりもありませんでし
た。高熱で幼い少女がひん死の状態であろ
うとなかろうと、そんなことはおかまい
なしです。空襲警報が発せられている中、
両親は40度の高熱で火のように熱くなっ
ている我が子を抱え、必死で医師を探

終戦のころ(当時3歳)

し、なり振りかまわず奔走してくれまし
た。そうした状況の中では医師も看護婦
も命の保障はありません。どこの医院に
行っても「もぬけの殻」でした。しかたな
く防空壕に入りました。わけを話して奥
の方に入れてもらい厚めのふとんを重ね
「この子の命はこれまでか」とあきらめな
がらも、わずかな希望を抱き、両親は一
晩中、一睡もせずに看病しながら祈り明
かしてくれました。そのおかげかどうか、
翌朝、私はキョトンとしてほえみを浮
かべていたそうです。故事にいう「九死に
一生を得た」というのは、このようなこと
なのでしょうか……。空襲のさ中の高熱騒ぎも一件落着とな
って、当の私も今では古希を過ぎ、たい
した病気もせず、生きながらえたと思っ
と感無量です。両親はすでに他界してい
ますが、わがままを言っただけを困らせ
たことを後悔しながら、時折思い出し墓
前に手を合わせています。一個人のささやかな体験記ですが、家
族にとっては一大事であり、戦争の悲惨
さを繰り返すことなく、平和な世界を望
んでいます。人間は時として「エゴイズム」
を引き起こし、戦いが今も世界のどこか
で行われているのは、非常に悲しく、残
念なことです。戦争のたびに犠牲になる
幼い子どもたちには罪はないのですから。体験談や
聞き書きの
投稿を
お待ちしております

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。投稿により得られる個人情報、氏名、住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。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。応募先/〒333-0831 川口市木曽町1-317 医療生協さいたま広報室



警戒区域(福島第一原発から20キロメートル以内の区域)

郡山医療生協核害対策室の主張

- ①医療生協の患者の権利章典、いのちの章典を実践します。
- ②社会的生存権、平和的生存権、環境的生存権を守るために、すべての復興計画は「福島原発全基廃炉」を前提とします。
- ③原発に頼らない生活と考え方を構築します。
- ④市民科学者養成講座をさらに発展させ、科学的根拠に裏付けされた情報を発信します。

編集
雑感

7月号より新企画が掲載されました。1年間よろしくお祈いします。冷えからくる体の変調に気をつけてください。これからの季節、熱中症対策にはこまめに水分補給し、ときには塩分も必要です。昔の暑さとは違いますね。(高)



原発事故から3年間、地域、職員がどのような活動を行ってきたのかを報告しあい、情報共有して今後の活動につなげていくための「核害の街に生きる」活動交流会(2014年2月28日開催)

原発事故を核害と位置づける

震災1年後の2012年3月31日、対策本部から役割を引き継ぎ、核害対策室を立ち上げました。私たちが体験した原発事故を「核の公害」「核害」とすると「水俣病」や「イタイイタイ病」などの被害者の人権侵害と酷似することがわかりました。また地域

住民からの主権の剥奪と考えると、広島・長崎や、基地問題を抱える沖縄などの犠牲の上に成り立つ棄民政策が浮き彫りになりました。原発事故は「大量生産、大量消費、大量廃棄」に象徴される経済優先と引き換えに発生した結果だとすると、日本社会の構造災害ともいえます。

情報隠しや情報不足、放射線被害に対するさまざまな意見の中で、学習会や測定活動を通して職員や組合員との情報交流、全国の仲間との情報の共有化が図られ、結びつきが強まりました。また自分たちの中にも「ほとんど情報を得る手段がない人」「ある情報に振り回されている人」など、情報格差があることもわかりました。学習と情報の大切さを痛感し、放射線衛生学・木村真三氏の放射線衛生学研究所と提携し「市民科学者養成講座」を開くことで「見える化」を拡大してきました。

核害対策室はこのような、震災後の私たちの行動と考えたことをもとに活動しています。

次回から、郡山で暮らし働く中で起きていることをレポートしていきます。

原発
ゼロ
に向かって

福島レポート

福島第一原発事故から3年。現地によりそい活動が続ける郡山医療生協から見た福島の実状を紹介していきます。

核害対策室を立ち上げるまで

核害対策室くわの室長 坪井正夫(郡山医療生協桑野協立病院院長)

起りました。郡山医療生協は対策本部を立ち上げると同時に双葉郡大熊町から避難してきた方たちの要望に応え、外来受付を開始。深夜には支援物資、給水車が届きました。

3月15日には全体集会を開き「患者、利用者の安全と職員の生活を守り事業を継続する」「原発事故の避難等の対応は行政の指示に従う」ことを確認。翌日の全体集会では「私たちに全

国のな支援の手がさしのべられ皆さんの奮闘で病院の機能を維持し続けています。郡山医療生協の「非常事態」と位置づけ、今まで経験したことのない厳しい局面を役職員、組合員の協力と団結の力で乗り越えられるよう協力をお願いします」と呼びかけました。

2011年3月11日の東日本大震災、翌3月12日、14日には東京電力福島第一原子力発電所の1号機、3号機の水素爆発が

医療・福祉・
介護の
ご相談は

〔行田市本丸〕	行田協立診療所	☎ 048-556-4581
〔行田市本丸〕	医療生協ケアセンターさきたま	☎ 048-556-4612
〔児玉郡上里町七本木〕	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271

●組合員の皆さまへのお願い● 転居等により、住所が変わった場合は、医療生協さいたま本部(048-294-6111)までお知らせください。

●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

