



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

2014年
No.269
(毎月1回1日発行)

8

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

- みんなの診療室……………2面
胃がん
- 食の安全安心ゼミ……………3面
ペットボトル茶と“急須のお茶”の違い
- 今月の見て聞いて……………4面
医療生協が平和を守る取り組みをするのはなぜ？
- 旬彩クッキング……………7面
今月の食材／イワシ

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

いつやる? / 今やる! / 脳の健康

…… コツコツ始める老化防止 ……



脳いきいき5か条

食

魚と野菜中心の食事をとる(飲み物は緑茶)

腹八分目に抑え、よく噛んで食べる

動

軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする

歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る

楽

誰かと1日1回以上、自分から話をする

指先や頭をつかった趣味を楽しむ

(なんでもよいので、楽しいと思えることをする)

知

買い物で暗算する

(買ったものの値段を足し算。支払いのとき、つり金を引き算)

新聞から面白い記事を見つけて音読する

休

午後3時までに、30分程度の昼寝をする
(午後3時以降と、1時間以上はダメ)

リラックス体操でストレスを解消する

- 5つの領域から1つずつ選び、毎日実践しましょう
- がんばったことを記録しましょう

脳の老化は 40代から始まる

脳細胞の数については諸説ありますが、生まれたときには約150億個から200億個あり、20歳くらいから萎縮・減少し始める人もいます。30歳を過ぎたころから、1日に約10万個も減少し、40代から脳の老化が始まるといわれています。

アルツハイマー病のリスクを高めているとされるβアミロイドというたんぱく質は40代から蓄積され始めるといわれていますので、発症する約20年前から脳の老化が始まっているということになります。でも、脳をいきいきとさせることを習慣化することで、そのリスクを低くすることができそうです。

脳の老化予防を始めるのに「まだ若い」「もう遅い」ということはありません。思い立った今がそのときです。脳いきいきのために、今日から始めましょう!

「一生懸命になれる」 ことを見つける

脳をいきいきするのに必要なことは「何かに一生懸命になる」ことです。毎日の暮らしの中で自分が関心を持てることを見つけましょう。

例えば、地域ボランティアへの参加、趣味の仲間とおしゃべり、ウォーキングや読書など、関心を持っていることを生活の

中で習慣にすることが大切です。それが脳の活性化、アンチエイジングにもつながります。普段の友人との集まりの場を「脳いきいき」の場に活用するのも良いかもしれません。

「脳いきいき5か条」を 活用しましょう!

脳の老化予防の主役は、あなた自身です。しかし1人だと、つい三日坊主になりがちです。そうならないために、医療生協さいたまでは「脳いきいき教室」を開いています。教室では「脳いきいき5か条(上の表参照)」を活用して7カ月間取り組みます。毎日5か条の項目からそれぞれ1つずつ選び、実行したことを記録。月1回は参加者が集まり、インストラクターと一緒に、紙芝居、リラックス体操、音読、脳いきいきゲームなどを行います。

続けるコツは、半月がんばったら自分にご褒美をあげることに。今日から「脳いきいき5か条」を活用して老化防止に役立てましょう! 家族や友人などと一緒に取り組んでみるのも良いと思います。



監修:
脳いきいきマスター講師
(熊谷生協病院 組織担当)
ふかたすみこ
深田澄子

「脳いきいき教室」についての問い合わせは医療生協さいたま本部組合員サポート課 ☎048-294-6111(代)まで。



みんなの診察室



監修：
埼玉西協同病院
院長
よしの はじめ
吉野 肇

Q どんな症状がありますか？

胃がんは胃の表面にできた悪性腫瘍です。発見が可能になる5mmくらいの大きさになるには年単位の時間がかかり、見つけれられる大きさになるまでには発生から何年もかかっていることが多いので、早い段階で自覚症状が出ることは少ないです。代表的な症状は胃の痛み、不快感、違和感、胸焼け、吐き気、食欲不振などですが、これは胃がん特有の症状ではなく、胃炎や胃潰瘍の場合でも起こります。進行性胃がんも初期の自覚症状はほとんどありませんが、食事が喉を通らない、体重が減るなどの症状があるときは、できるだけ早く検査を受けてください。

Q ピロリ菌との関係は？

胃がんの原因は、はっきりと分かってはいませんが、最近では胃の粘膜にすみついているピロ

胃がん

●内視鏡検査は怖くない！

内視鏡検査は口からのみ込むので「怖い」「苦しい」というイメージがあって敬遠する人が多いようです。でも最近は細い内視鏡を鼻孔から挿入して行う検査で麻酔もするので苦しみはありません。口は自由に動かせ、モニターに映る胃を見ながら医師に質問もでき、リラックスして受けることができます。

リ菌（ヘリコバクター・ピロリ）との関係が注目されています。特に高齢者の胃がんはピロリ菌が影響しているといわれています。ピロリ菌に感染している慢性胃炎が長く続いている場合は、細胞の突然変異が起こりやすく胃がんを発生する可能性が高くなります。ピロリ菌の感染は高齢になるほど多く、若い人は少ないのですが、若い人でも慢性胃炎の人はピロリ菌の有無を検査し、除菌（胃酸分泌を抑える薬と抗生物質を1週間服用）しておくことが高齢になってからの胃がんのリスクは減少します。

Q 早期発見するには？

定期検診を受けることです。症状の原因が胃炎や胃潰瘍でも、内視鏡検査で偶然に早期胃がんが発見されることもあります。

Q 胃がんは治りますか？

胃がんの治癒率は医療の進歩によって格段に上がり、早期発見できれば5年後の生存率は約98%。治るがんといっても過言ではありません。しかし、発見が遅れば怖い病気です。そのためにも定期検診をおすすめします。

お尻の筋肉を引き締める運動

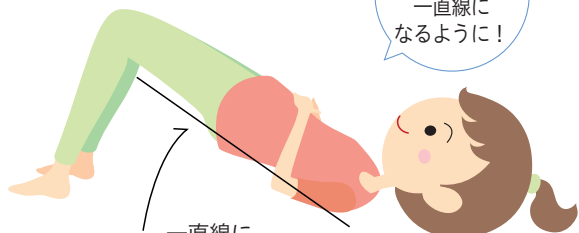
お尻がたるんできたように感じるのは、^{だいでんきん}大臀筋と、太ももの裏側にあるハムストリングという筋肉が衰えてきているからです。これらの筋肉を毎日使うようにして、キュッと引き締まったお尻を目指しましょう。

回数は目安です。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。

ヒップを持ち上げる



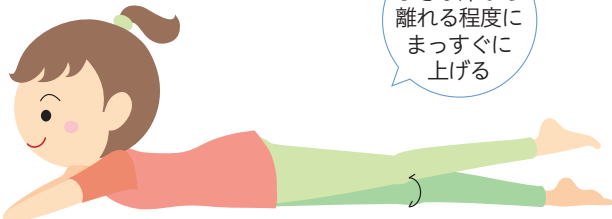
仰向けに寝てひざを立てます。



ひざから肩までが、一直線になるように！

おなかを持ち上げるようにしてお尻を上げ、5秒ほど保ちます。ゆっくりとお尻を床に戻します。10回くらい繰り返しましょう。

ヒップの下部を上げる



ひざが床から離れる程度にまっすぐに上げる

骨盤が床から離れないように！

うつぶせになって片方の足をひざを曲ずに上げ、5秒ほど保ち、戻します。反対側の足も同じようにして、左右10回ずつを目標にしましょう。

足を伸ばす



つま先は床についていてもOK!

台所のシンクやテーブルにつかまって、片方の足を伸ばすようにゆっくり引き、5秒ほど保ち、戻します。反対側の足も同じようにして、左右10回ずつを目標にしましょう。

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

簡単エクササイズ 今日から始める

＜おわびと訂正＞5月号、6月号2面に掲載したセラバンド(緑)の金額に誤りがありました。正しくは667円(税込720円)です。おわびして訂正します。

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



どう違う ペットボトル茶と“急須のお茶”



手軽なペットボトル茶ですが…

手軽に飲めるペットボトル茶は、カロリーゼロ、甘味料ゼロの健康的な飲み物として、自動販売機やコンビニの普及とともに、ここ20年で7倍にも急増しています。

その要因の1つには、食生活の多様化で、ご飯離れが進み、急須でお茶を飲む習慣が失われてきていることがあります。しかし、世界無形文化遺産に認定された和食に欠かせない日本茶は今、再評価されています。

お茶は、有効成分が豊富

●カテキンの効果

ポリフェノールの一種であるカテキンは、茶葉中に13～15%含まれます。カテキンには吸着性があり、抗菌作用や体臭予防の効果があります。

また、体内の活性酸素などを消去する作用があることが知られています。

●アミノ酸のテアニンの効果

テアニンは脳をリラックスさせる作用があります。また、抗がん作用も明らかにされています。

●熱でも壊れにくいビタミンC

緑茶は上級なものほどビタミンCが多く含まれています。そして、緑茶のビタミンCは、熱で壊れにくい特長があります。これは、摘み取り直後に行う加熱処理の時に、ビタミンCを破壊する酵素が失われるためです。

●その他の健康効果

このほかにも、抗がん作用の試験などで、血しょうコレステロール上昇抑制作用、血圧上昇抑制作用、抗糖尿病作用、抗アレルギー作用、抗菌作用などが明らかにされています。

ペットボトル茶はカテキンが6割減

ペットボトル茶は、万人受けするように調整されています。茶としての濃度はかなり薄いので、急須でいれるお茶より有効成分がかなり少なくなっ

ています。(表参照)

また酸化防止剤として合成のビタミンCが添加されています。

カテキンによる殺菌効果も弱いため、自家製のお茶を詰めたもの比べ、直接口をつけて飲むと、雑菌が繁殖しやすいので、注意が必要です。

急須でいれるお茶は安価でおいしい

●安価

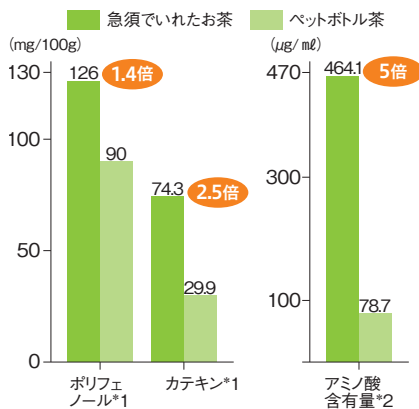
急須でいれるお茶は、ペットボトル茶より安価です。

●おいしいお茶のいれ方

お茶の味はいれ方次第で変わります。おいしさの決め手はお湯の温度。煎茶は70～80度くらいのお湯だと、うま味と甘味が出て、高温にすると渋味が出ます。

カテキンなど多くの有効成分を含み、日本人の健康長寿を保ち、心のゆとりもはぐくんできた日本茶を、改めて見直していきたいものです。

こんなに違う 急須でいれたお茶とペットボトル茶



*1 京都府消費生活科学センター (1999年8月～2000年2月調査)

*2 静岡県環境衛生化学研究所 (2002年調査)

◆湯のみ100mlの価格の比較



- ・ペットボトル茶(500ml150円換算)は、湯のみ約5杯分になるので、1杯約30円
- ・100g1000円の茶葉を10g使って急須でいれたお茶の場合、2煎目までいれたとして、湯のみに約10杯注ぐことができるので、1杯約10円

(家庭栄養研究会)

よりそう 介護

ケアマネさんに心を救われました

認知症で要介護度1の夫の介護が始まって半年になります。はじめのうちは、尿失禁と夜中の徘徊が心配で夫から目が離せず、夜もゆっくりと寝られませんでした。夫は糖尿病もあるので、このままの状態が続くのかと、落ち込んでしまふこともたびたびありました。

デイサービスを利用し、糖尿病の治療もスムーズに進んでいるので、最近是比较的安定した状態になり、私も余裕をもって介護ができるようになりました。週3日利用しているデイサービスでは、体や頭を使う取り組みがあり、楽しんでいります。それが認知症の進行を遅らせ、安定した状態を保っていると感じています。時々、「デイサービスに行かない」と言う時もあります。そんな時は、

説得はしますが、本人の意思を尊重しています。

夫の様子が変だと感じてすぐに、ケアセンターかまがわに相談し、介護保険を利用したことが良かったと思います。

(上尾市 A・Y 71歳)

介護の現場から一言

さすが奥様ですね。様子が変だと気付くこと、感じてすぐに行動に移したことはとても大切なことです。それによって、病気の進行も抑えられて安定しているのですね。これからの介護生活を安心して送るためにも、ケアマネジャーに相談しながら上手に介護保険を利用していきましょう。

熊谷生協ケアセンター 所長

養田亜矢子

皆さんの介護体験記(約420字)を募集しています。

投稿により得られる個人情報は住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。



暮らしの中に癒しの音を！

8月7日立秋の頃～8月23日処暑の頃

厳しい残暑のなか時折涼風が吹く立秋、暑さが止みめっきり秋らしくなる処暑。それでもギラギラした日差しが続く日も多く、なんとなく心身の疲れを感じる頃。風鈴やウインドチャイムなど、“音”をインテリアとして取り入れると清涼だけでなく、夕暮れの美しい情景まで呼びさまされます。海辺で拾った貝殻を集めて作った、オリジナルのウインドチャイムで住まいの空間を演出するのも楽しいのではないのでしょうか。 インテリアコーディネーター／冨田陽子



今日の医療生協さいたまの
見て聞いて



みんなの力が
集まれば大きな力に!



考え・学ぶことから始まる
平和活動の第一歩!

家族や仲間と話し合う
機会を持とう!



私が平和の取り組みに参加するのは

**原爆も原発も
非人道的**
いざわみさこ
井澤美佐子
(さいたま地区 Aブロック
浦和西支部)

被ばくした方たちの話を聞いた時、原爆は本当に恐ろしいものだということを実感しました。今、世界中の人たちが原爆は非人道的だと考えているはず。それでも原発事故で放射能の被害が起こることを想像できない人がいるのは、とても残念です。

**私たちは“核”
と共存できない**
きたはらひさこ
北原久子
(県央地区上尾西支部)

20代の頃に原水禁大会に参加して、人類は核と共存できないことを実感。このことを声にあげ続けるために、平和活動に参加しています。子どもたちの未来を守るために、これからも医療生協の仲間たちと一緒に平和につながる活動を続けていきます。

**戦争の爪あととは
一生消えない**
しもじすみえ
下地澄慧
(熊谷生協病院看護師)

原水禁大会に参加して、今まで知らなかった真実を知りました。アメリカからみた視点、今も続く被ばく者の方々の認定と救済を求める裁判や運動など、いろいろなことを学びました。この体験を平和活動の中で伝えていかなければと思います。

その土台を脅かす最大の脅威こそが戦争です。今も地球上には

被ばく国として核の脅威を発信する義務があります

医療生協さいたまは「昨日よりも今日が、そして明日が一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける、みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる」という健康観を持ち、社会保障活動、平和活動に取り組んでいます。医療生協が平和活動に取り組むのは平和が「命と健康を守るために」必要不可欠だからです。誰もが願っている健康な暮らしは平和という土台があって初めて実現するものです。

日本はいろいろな問題を抱えています。それでも今は平和です。集団的自衛権が行使されても、本

一人ひとりの平和への思いが大きな力に

2万発以上の核兵器が存在しています。世界で唯一の被ばく国である日本は、広島・長崎で核兵器、戦争の恐ろしさを身をもって体験しています。私たちにはその脅威を世界に向けて発信し、「核兵器はいらない! 戦争は嫌だ!」という声を届ける義務があると思います。今、日本政府は平和憲法を解釈でねじ曲げ、集団的自衛権の行使容認を閣議で強引に決め、戦争ができる国づくりをすすめています。すべての戦争に反対する医療生協さいたまだからこそ「戦争できる国づくり」に反対し、平和を守る取り組みに力を入れています。

一人ひとりの力は小さくても、24万人の組合員が集まれば、平和を守る大きな力となります。

一人ひとりの力は小さくても、24万人の組合員が集まれば、平和を守る大きな力となります。

戦争や平和について書かれている新聞や本を読んだり、家族や仲間と平和について話し合ったり、学習会に参加し学びながら考えることも平和活動の取り組みです。戦争体験者に話を聞くことも平和を考える上での大切な機会です。署名活動の一筆が、世界から核兵器を廃絶し、戦争のない平和で安心な暮らしへつながります。

当に戦争が起こると考えている人は少ないと思います。でも、これは戦争の準備をしているのと同じです。みなさんの大切な家族や友人、愛する恋人が戦争に行くことになるかもしれない、ということ。そのような状況をつくらなために、私たち一人ひとりにできることはたくさんあります。

医療生協さいたま 常務理事
社保まつり委員会委員長 林 政美

医療生協が平和を守る取り組みをするのはなぜ?
健康は平和な暮らしの中でこそ輝く

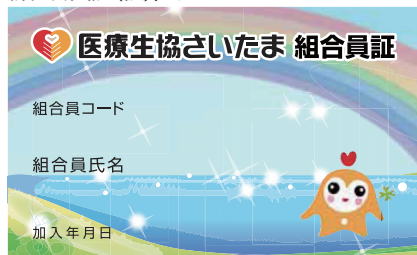
医療生協さいたま >>> インフォメーション&ニュース

応募により得られる個人情報の取り扱いについては5面を参照してください。

組合員証が変更になります

- 現在の三つ折りタイプから、カードになります。携帯しやすくなるので、増資や医療生協の事業を利用する際に、提示しやすくなります。
- 裏面のQRコードをスマートフォンなどで読みとると医療生協さいたまのホームページを見ることができます。
- 本人名義の組合員1人に1枚お渡しします。
- 新しい組合員証は、8月以降加入された方から発行します。7月加入組合員には8月に郵送し、6月末現在の組合員には、9月に予定している出資金持ち高通知と一緒に送ります。
- 新しい組合員証には増資記録がなくなります。今後の増資履歴については、①年一回の持ち高通知で確認いただきます。②本人確認の上、事務所窓口で、随時、増資履歴を発行します。③増資した際に送られる『増資ハガキ』には、今回の増資額とあわせ、増資の合計金額(持ち高)が記録されています。
- 増資の際は、今まで通り増資伝票を使用し、お金の扱い等についての変更はありません。

新組合員証(仮)/表



新組合員証(仮)/裏

当生協をご利用の際や、出資金などのお手続きの際にご提示をお願い致します。
住所・氏名等を変更される時や、この組合員証を紛失された時は、速やかに各事業所又は本部へお知らせください。

〈お問い合わせ先〉
医療生協さいたま生活協同組合本部
〒333-0831 川口市木曽呂1317
TEL.048-294-6111
ホームページ
http://www.mcp-saitama.or.jp



ニュースファイル

第33回通常総代会開催、全議案採択

6月28日(土)、第33回通常総代会を加須文化・学習センター「パストラルかぞ」にて開催しました。議案の概要、採決の結果などについては別紙「通常総代会報告集」をご覧ください。

全6議案を採択



2014自治体要請キャラバン

さまざまな分野の団体が同一の要求ををかけて自治体に働きかける自治体要請キャラバンが、今年度も6月24日(火)から始まりました。7月4日(金)までの8日間をかけて、53の市町村と懇談を持ちました。



加須市との懇談の様子

募集中!

我が家の“元気料理”はこれ!

気合いをいれたいとき、元気を出したいとき、記念日などで必ずつくる、定番になっている料理を教えてください。エピソードと料理の写真またはイラスト、作り方を添えて、メールまたは郵送でお送りください。みんなの声に掲載させていただきます。



●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 FAX/048-294-1601 メール/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp ●随時受付

医療・福祉・
介護の
ご相談は

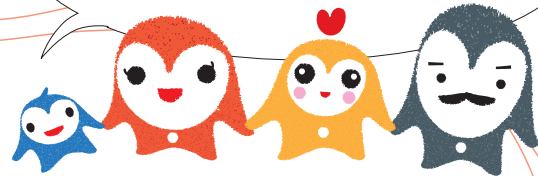
【さいたま市西区指扇】	おおみや診療所	☎ 048-624-0238
【さいたま市西区指扇】	医療生協おおみやケアセンター	☎ 048-620-2236
【さいたま市緑区東浦和】	生協歯科	☎ 048-810-6100

【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Nクリアファイルをプレゼント！



●食材の豆知識、試してみます！

くらしの豆知識の「食材をおいしくする」では、野菜などをひと工夫することで、うま味を出すことができる。とは知りながら、決まった野菜しか干して使っていないので、いろいろ試してみます。成型肉も知らないことがいっぱいあります。

小鹿野町 林 花子(59)

●ネット依存症にならないために

僕は、ネット依存症になりたくないの、友だちと会ってはなすようにしています。トラブルを起こさないよう、気をつけています。

川越市 皆川 恵(12)

●健康に気を使っています

いつも楽しく拝見しています。健康ピクアップをチェックしています。この年齢になると、とても健康に気を使うようになりました。これからもううしく願います。

春日部市 大島和子(51)

●花をめでに出かけます！

「智光公園」は車で近くを通ったことはありますが、公園の中に入ったことはありません。花菖蒲やあじさいを見に行ってみようと思います。紹介ありがとうございます！

ふじみ野市 太田裕子(58)

●定期検診が大切！

健康ピクアップの検査で異常がないのに「胃もたれ」するのはなぜ？の記事が勉強になりました。定期検診の大切さをあらためて実感しました。

川口市 高橋功治(48)

●ストレッチで体を鍛える

60歳の声を聞いたら、何だか体が急におとろえた気がします。これは大変と思い、家でできるだけストレッチなどをして気をつけるようにしています。秩父市 柳原見早子(61)

投稿写真



精一杯咲きました
(春日部市内牧黒沼公園の蓮池にて)
春日部市 下村栄美子(74)



ひまわりの 黄色大好き 50年
さいたま市岩槻区 森本寛子(79)

絵手紙

所沢市
おおしまやすこ
大島康子(77)

俳句と色鉛筆画

ふれあい掲示板 どなたでも参加できます！

こころんクラブ（脳トレ・筋トレ）
(川口市)

毎月3回、西川口公民館で「脳トレ・筋トレ」をしている健康ひろばです。毎回、約50分のビデオを見ながらの筋トレをしています。さらに参加者が工夫して、アレンジしたものも加えてしっかり体をほぐします。脳トレも筋トレもみんなでするから続けられると思います。いつまでも健康で、楽しく過ごすために、皆さんの参加をお待ちしています♪

【日時】毎月第2・3・4(又は第5)火曜日 13:00~15:00
【場所】西川口公民館(川口市西川口5-2-1)
【会費】1ヵ月200円(会場使用料など)
【連絡先】☎048-252-5512(川口診療所 組織担当・松本)



「こころんクラブ」の皆さん

おしゃべりサロン「すずらの会」
(さいたま市)

毎月第2火曜日の午後に、コーププラザ浦和で開催しています。健康のこと、話題になっているニュースなど、ざっくばらんにワイワイ楽しくおしゃべりをしています。持ち寄ったお菓子をおやつに、コーヒーを飲むのも楽しみのひとつです。午後のひと時を楽しいおしゃべりに花を咲かせませんか♪

【日時】毎月第2火曜日 13:30~16:00
【場所】コーププラザ浦和(さいたま市南区南本町2-10-10)
【参加費】無料※コーヒー代200円実費
【連絡先】☎048-832-6156(浦和民主診療所 組織担当・吉岡)



「すずらの会」の皆さん



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(150文字以内)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。

※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。

FAX:048-294-1601

メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

郵送:〒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

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。電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

組織の現況(6月末現在)

組合員数 23万5827人

6月の加入者数 844人

班数 3016班

出資金総額 61億28145万6千円

1人当たり平均出資金額 2万5985円

「けんこうと平和」配布者数 1万1344人

「けんこうと平和」配布部数 12万5656部

わかった！
ニュース
の
ギモン

介護保険が変わるとどうなるの？

6月22日に開幕した国会で介護保険制度にかかわる法律が可決され、医療や介護などの仕組みが大きく変えられることになりました。今回は、介護保険がどのように変わってしまうのかについて考えてみましょう。

その前に、
介護保険って何？

40歳以上の人たちみんなが保険料を払い、いざ介護が必要になったときでも、最期まで自分らしく暮らせるように、介護をする家族の経済・体力・心の負担を軽くし、みんなで支えあおうと生まれたのが「介護保険」です。

大きく
変わったことは？

今回の介護保険制度改定で国が掲げる目標は「持続可能な制度の実現」と2025年に向けた地域包括ケアの実現です。これによって、これまで介護保険を利用して食事などヘルパーによる生活援助を受けていた「要支援1、2」の人たちは、介護保険から外され、自治体の新しい事業を利用することになります。

介護保険を
もっと知ろう！

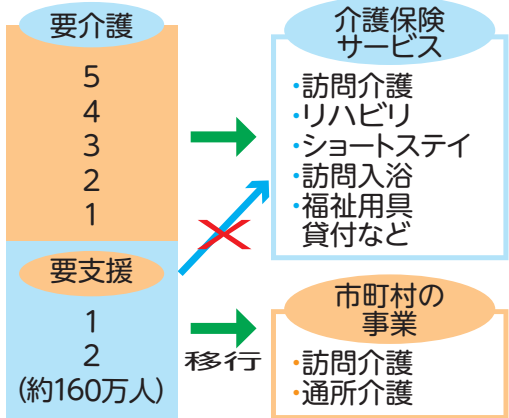


これでは
必要な介護が
受けられなくなる！



給付を抑えて負担を増やす

- ① 要支援1、2の人向けサービスを介護保険から切り離し、市町村の地域支援事業に移す
- ② 特別養護老人ホームの入所者は原則要介護3以上の中重度に絞る
- ③ デイサービス(通所介護)の給付を「重度化予防に効果のあるもの」に絞る



また、現在は特別養護老人ホームの居住費・食費などホテルコストと呼ばれる自己負担が戻る「補足給付」という仕組みがありますが、低所得でも預貯金が単身で1千万、夫婦で2千万円あると給付しない制度となりました。

軽度者にも支援は必要!!
高齢者の生活、
介護者の負担を考えて!
市民ボランティアだけで
担えるの？



まだ間に合います。
みなさんの力で制度の後退を撤回するように働きかけていきましょう。

課長 川嶋芳男

だいすき埼玉
広報委員
レポート

川越の新名所をたずねる
小江戸蔵里



約120年の歴史を持つ3つの酒蔵を改装

小江戸蔵里は、国の登録文化財に指定されている旧鏡山酒蔵の建物を、当時の面影を残しつつ改修し、2011年にオープンした産業観光館です。

明治・大正・昭和の時代に建てられた酒蔵をそれぞれ「おみやげ処(明治蔵)」「まかない処(大正蔵)」「くら市場(昭和蔵)」として再利用しています。

おみやげ処では、鏡山酒蔵の銘酒が見逃せません。まかない処にあるレストラン八州亭では、さつま芋をテーマにした御膳や武蔵野うどんなどを堪能でき、夜はダイニングバーとしても楽しめます。くら市場では、季節ごとに地元の新鮮な野菜をご用意しています。ぜひ足を運んでください。



小江戸川越のシンボル、時の鐘

地域の活性化を図るとともに川越市の物産などを楽しんでいただく新名所として注目されている人気のスポットです。取材/鈴木邦子(広報委員)

小江戸川越イベントカレンダー

- 春 ▶ 小江戸川越春まつり
▶ 小江戸川越春の舟遊び
- 夏 ▶ 川越百万灯夏まつり(本川越駅から一地番街)
▶ 小江戸川越花火大会(伊佐沼公園または安比奈親水公園)
- 秋 ▶ 川越まつり(川越駅から札の辻周辺)
▶ 川越菊花展(喜多院)
- 冬 ▶ 西の市(連雀町熊野神社)
▶ 1月3日初大師だるま市(喜多院)
▶ 2月3日節分(喜多院)

川越は
いつも
見どころ
がいっぱい!

●川越市新富町1-10-1 ☎049-228-0855 ●交通: JR・東武東武東上線 川越駅より徒歩15分、西武新宿線 本川越駅より徒歩3分 ●営業時間: (明治蔵)10時~18時、(大正蔵)平日:11時~15時、17時~22時 土日祝:11時~22時、(昭和蔵)10時~19時 ●年中無休(臨時休館日あり)

お金の流れを知って、
使える生活費を
割り出しましょう!



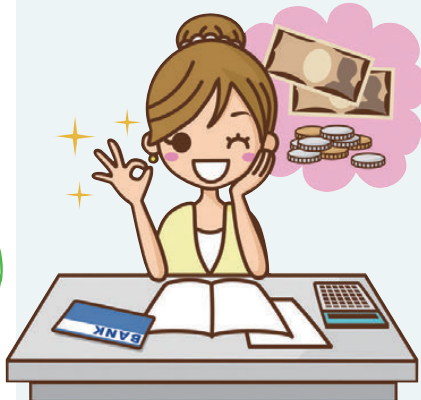
ファイナンシャルプランナー/丸山晴美

みなさんは毎月の生活費としていくらか使えるかご存じですか。なんとなく生活費の予算を考えているのであれば、一度お金の流れをチェックして、本来の生活費を割り出してみましょう。方法はとても簡単です。給料などの手取り収入から、貯蓄、固定費、公共料金の予算、税金などを引いた金額が、その月に使える生活費です。

手取り収入(貯蓄+固定費+公共料金+税金等)＝生活費

貯蓄とは毎月定額を積み立てている定期預金、財形貯蓄があげられますが、養老保険や学資保険といった満期になるとまとまったお金が戻るものも貯蓄として考えます。固定費は、家賃住宅ローン、管理費、新聞、おごっかいといった毎月定額で支払うもの。公共料金は予算となっていますが、これらは毎月変動があるものなので、電気

やガス代が高くなりがちな3月頃に支払った電気、ガス、水道、通信費の合計を目安にします。税金などは、固定資産税や国民年金保険料、掛け捨てタイプの損害保険や生命保険などです。公共料金を口座振替やクレジットカード払いにします。このようにお金の流れを整理すると、払うべきお金と生活費が明らかになるので、お金の管理が簡単になり、やりくりがしやすくなります。



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
[秩父市阿保町]	秩父生協病院	☎ 0494-23-1300
[秩父市熊木町]	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-25-2077

[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
[熊谷市上之]	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841
[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030

調理時間
約20分

エネルギー
約230kcal

塩分
約1.1g

イワシのソテー梅肉ソース

●材料(1人分)
イワシ三枚おろし…………… 1尾分(70g)
小麦粉…………… 小さじ2
梅干し(大)…………… 1/4個(約3.5g)
A [しょうゆ…………… 小さじ1/2
みりん・酒…………… 各小さじ1/4
水…………… 大さじ1/2
エリンギ…………… 1本
オクラ…………… 2本
油…………… 小さじ1/2

●作り方
①イワシは水気をよく拭き取り、小麦粉を薄くまぶす
②梅干しは包丁で細かくたたきAと混ぜ合わせる
③エリンギは斜め3〜4等分に切り、オクラは茹でて斜め2等分に切る
④フライパンに半量の油を入れ、エリンギを炒め、火が通ったら取り出す
⑤同じフライパンに残りの油を入れて、イワシを皮目から焼く。焼き色が付いたら裏返して、弱火で2〜3分焼く
⑥オクラとエリンギを戻し、全体に②をからめる

暑さで食欲がなくなる時期にぴったりの梅肉ソースです。



今月の食材

イワシ

●食材豆ちしき
ミネラルや鉄分、タンパク質が豊富なイワシ。土用の丑にウナギもいいですが、安価なイワシも栄養満点、夏バテ予防にも効果的。紫式部もこのイワシが大好物だったとか。



調理時間
約20分

エネルギー
約220kcal

塩分
約1.1g

旬彩クッキング

●材料(1人分)
イワシ1尾 …… 80g(三枚おろしでも可)
玉ねぎ…………… 1/4個
A [粒マスタード…………… 大さじ1/4
白ワインビネガー…………… 大さじ1/4
酒…………… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/8
オリーブオイル…………… 大さじ1/4
グリーンアスパラガス…………… 30g
ジャガイモ…………… 25g(1/4個)

●作り方
①玉ねぎはすりおろし、Aの材料とあえソースを作る
※玉ねぎの苦みや辛みが気になる方は、茹でてからみじん切りにしてお使いください
②グリーンアスパラガスは3cmくらいの長さに、ジャガイモは4等分に切り、それぞれ茹でる
③イワシは、頭を切り落とし、うろこごと内臓を除いて洗う。余分な水気を取り魚グリルで焼き、冷めないうちに骨を除きながら粗くほぐして盛り付ける
(三枚おろしを使用した場合はそのまま盛りつける)
④②を添えて、①のソースを添える

野菜や肉とも相性が良いのでマスタードソースでいろいろな組み合わせが楽しめます！

イワシのマスタードソース添え

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
肌あれ、にきび、口内炎などに！

VITAMIN B6B2E
ビタミンB6・ビタミンB2・ビタミンE
ハダピタンDX
1箱(120錠)… 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)

血行を良くし、肩のこりや冷えを緩和します

1カプセルにビタミンEが100mg。
新ユキビタEゴールド
1箱(150カプセル)
… 本体価格5,600円(税込価格6,048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

7月号の答え

1	2	3	4	5	6
キ	ソ	ウ	テ	ン	ガ
7	ウ	リ	コ	フ	ツ
9	ク	サ	ヤ	ゴ	キ
10	ク	イ	カ	カ	カ
13	ケ	ア	サ	ク	マ
14	マ	ル	モ	ウ	ケ
15	リ	ア	イ	ン	シ

答えは「イツモケンコウ」でした。

ヨコのカギ

①泣くふりをする
④有田焼で有名な九州の県
⑥鎌倉や逗子がある神奈川県
⑦オリンピックの開催地にリレーで運びます
⑧船や飛行機などで仕事をする人
⑩〇〇？どこで？なぜ？
⑪電車でゆれると危ないからつかまします
⑬口座の開設には〇〇〇〇〇〇が必要
⑭学校の出入り口にある
⑮海が大きく入り込んだところ
⑯金、〇〇、銅

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:郵送／〒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:8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～Hの文字を順番に並べてできた言葉が答えです。

出題:ふじみ野市 松村 孝

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

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

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
①海水浴場で着替えたり食事をする店
②初めて会社や学校をつくること
③舞台や花道の地下
④アイドルの握手会や〇〇〇〇
⑤絵かきさん
⑦混雑を防ぐために渡される番号を書いたもの
⑧三者がいがみあつて対立する〇〇〇〇〇〇の戦い
⑨中国料理の点心のひとつ。茹でてスープに入れたりする
⑬寺院や神社などに五重や三重のものがある
⑭紫色をおびた深い青色のこと

クロスワードパズルの問題募集！ 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 037

終戦の年に2度の爆撃を体験

志木市 手塚とき子さん(81)

防空壕の天井まで体が飛ばされたとき、もう駄目かと思った

私は小学校の6年生のときに、群馬県に集団疎開をしました。昭和20年3月、女学校に進学するために友人たちと一緒に東京板橋の自宅に帰ってきました。そのときは全身が震まみれでしたので、家に入る前に着ていた衣服を全て脱いでから家に入りました。

家に帰って1カ月ほどたった4月13日の夜、空襲で焼夷弾の直撃を受けました。父母と私が寝ていた布団を父と2人で引きずりながら防空壕へ避難しましたが、このときすでに家の中は火に囲まれている、母は「あぶない、あぶない、やめて!」と叫んでいました。私と父の2人が



昭和20年、女学校の入学式は、全員足にゲートルをまいて撮影しました(2列目左から2人目が手塚さん)。

必死で外に出たと同時に屋根がくずれ落ち、家は全焼しました。私はそのときの光景を今も忘れることができません。

その後、転居した家は近くに軍需工場があり、そこが狙われ、再び私たちの家に爆弾が落とされました。その恐ろしさは前回の空襲の比ではありませんでした。

防空壕の中で空襲解除の知らせを待っていたとき、強い音とともに体が防空壕の天井まで飛ばされました。「ああ、もう駄目か」と体の震えがとまりませんでした。外に出てみると、縁側のガラス戸6枚がまるで人が外したように、レールから外れて下に落ちていました。家の中は砂と埃をまき散らしたような惨状になっていました。外の道路に牛が死んでいるのを見たときには、自分も牛と同じように死骸となっていたかも知れないと思い、とてもショックを受けました。

戦争は終わりましたが、次に待っていたのは食糧難でした。食べるものがなく、父はよく買い出しに行っていました。あるとき、お砂糖だと父は大喜びして帰ってきたのですが、何となめてみるとしょっぱいお塩だったということもありました。

爆撃されたときの恐怖は今も心に染みついています。
戦争はもう二度と嫌です。

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700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
掲載するときは、広報室からご連絡します。

「ココロン」ファン大集合!



さいたま市北区 中里あや子
市販のミニうちわに、色紙をココロンのカタチに切って貼った簡単涼グッズ。キラキラ光るラメの色紙が涼しげです。

「ココロン」への思いをカタチにしませんか? 「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!
(応募により得られる個人情報の取り扱いについては5面を参照してください)

編集感
使い込まれた機械や道具類は、へたな新品よりもかえってよく働いてくれるものだといわれています。人間の場合も、年をとっても使い込んだ脳の方が、ただ若いだけの脳より生き生きと働いてくれるかもしれません。(千)



娘と猪苗代湖や磐梯山をみながら、複雑な思いを語り合っています。

原稿を書くこととファイルをめくると、震災当時小学校5年生だった娘宛に、2011年10月5日から2014年1月23日まで送られてきた「内部被ばく検査におけるQ&A」や「個人積算線量計」外部被曝実効線量結果のお知らせ」11枚などが出てきました。積算線量の結果通知には「あなたが3月11日から7月11日まで受けたと推定される線量は、およそ1.9ミリシーベルトです」とあります。

2011年3月11日の前までは聞いたこともない言葉と汚染という言葉が、不安を抱える私に一気に押し寄せてきました。混乱の中で避難するもしないも自己責任。夫とも意見が分かれる中で決断せざるを得ませんでした。どうしたら娘を守るのかと必死でした。「低線量被ばくが安心」とは言い切れないから、ここを離れるという選択もある」と聞いて、仕事を辞めて県外へ避難しようと考えました。でも上司と話し合いをしたときに、予定していた県外の避難先の空間線量と郡山市の線量の低い町村とはほとんど差がないことを知りました。娘のこと、仕事のことなどをいろいろ考えた末に、現在の湖南へ8月に引

越しました。郡山医療生協までは今まで車で7分だったのに今は40分もかかります。通勤は大変ですが、郡山にとどまり、仕事を続けていてよかったと今は思っています。

私たちの選択には原発廃炉しかない
除染はいつになるのか分かりません。中学2年生になった娘の身長は170cm近くになり、スクスク育っています。そんな娘を見ると、この成長期に何も変わっていない自宅には帰りたくても帰れない。そしてこれからも私は、悩んだ挙句に自己責任で選択を強いられるのだと思います。

今思うことは、私たちが体験したこんなバカな試練を再び繰り返してはいけないし、他のどの人たちにも体験させたくないということ。そしてこんな美しい自然豊かな福島を汚してしまつて、故郷に申し訳ない気持ちでいっぱい。当たり前前の暮らしの尊さが今頃になって分かりました。身をもつてしか分からないのは、遅いこともあるのです。今後再び悲劇を繰り返さないためには、原発廃炉が選択の余地はありません。

原発ゼロ

福島第一原発事故から3年。現地によりそい活動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。

母子避難して仕事を続けることを決断

馬場真左(郡山医療生協・看護師)

トです」とあります。それ以外に「A2判定の②20mm以下の嚢胞を認めましたが、二次検査の必要はありません」という娘の甲状腺検査の結果報告書とアツプルエイト(セシウム137)の吸着に効果あり」という説明書、そして住民票がありました。そうです、私は悩んだ末に、同じ郡山市の猪苗代湖に近い湖南に母子で自主避難を選択したので

除染はいつになるのか分かりません。中学2年生になった娘の身長は170cm近くになり、スクスク育っています。そんな娘を見ると、この成長期に何も変わっていない自宅には帰りたくても帰れない。そしてこれからも私は、悩んだ挙句に自己責任で選択を強いられるのだと思います。

今思うことは、私たちが体験したこんなバカな試練を再び繰り返してはいけないし、他のどの人たちにも体験させたくないということ。そしてこんな美しい自然豊かな福島を汚してしまつて、故郷に申し訳ない気持ちでいっぱい。当たり前前の暮らしの尊さが今頃になって分かりました。身をもつてしか分からないのは、遅いこともあるのです。今後再び悲劇を繰り返さないためには、原発廃炉が選択の余地はありません。