

医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

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.270
(毎月1回1日発行)

9

- みんなの診療室……………2面
狭心症
- 食の安全安心ゼミ……………3面
健康食品
- 今月の見て聞いて……………4面
生協強化月間
- 旬彩クッキング……………7面
今月の食材／栗

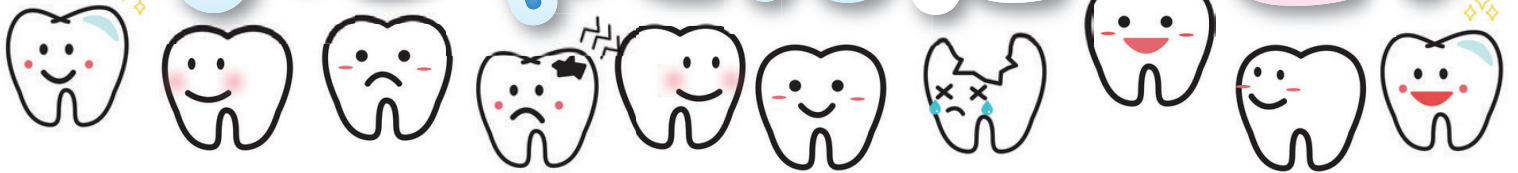
●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



定期検診がお口の健康の分かれ道

痛くなくても

歯いしやさんにいこう



歯周病は20代から始まっている!

あなたはどのタイプ?

健康の分かれ道

症状がない

定期検診をしている

3～6カ月ごとに定期検診

虫歯、歯周病を防ぎ、自分の歯を保つことができます。

歯科受診をしたことがない

治療終了

定期検診を受けていない

- 歯が痛い
- 歯がぐらつく
- 詰め物が取れた
- 被せものが取れた
- 歯ぐきが痛い
- 口臭が気になる
- 歯がしみる
- 着色が気になる
- 噛み合わせが気になる

がまんして歯科受診しない

できるだけ早く受診しましょう!

歯科受診する



治療

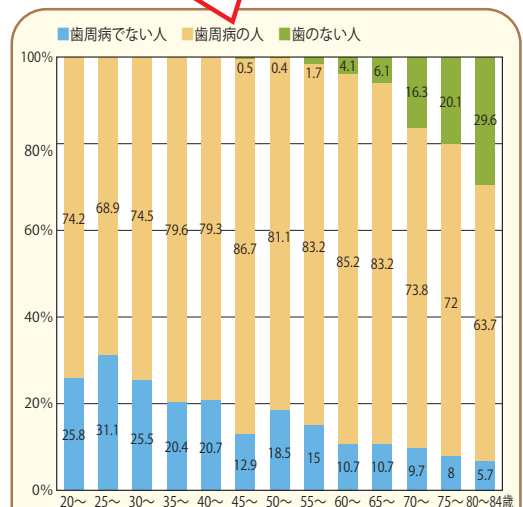
正しい歯磨きを忘れる

治療中断

定期検診を受けていなかったで虫歯や歯周病の早期発見ができません。

また歯が痛くなり治療

治療中断を繰り返すことでさらに症状が悪化。最悪の場合は、歯を失う状態に!生活習慣病のリスクも高まります。



資料:2011年「歯科疾患実態調査」より(厚生労働省)

歯周病にかかっている人は日本人成人の8割。年齢を増すにつれ重症化していき、40～60歳代でピークを迎える。65歳以上では、歯周病や虫歯によって歯を失う人が増えるため、歯周病の人の割合が減少。

全国を対象として、2011年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為に抽出

■調査数(人)

20歳～＝89、25歳～＝122、30歳～＝193、35歳～＝271、40歳～＝227、45歳～＝210、50歳～＝257、55歳～＝286、60歳～＝440、65歳～＝395、70歳～＝444、75歳～＝340、80～84歳＝225

定期検診でする主な内容

- ①虫歯検査
- ②歯周病検査
- ③歯垢を取る
- ④噛み合わせのチェック
- ⑤歯ブラシの選び方と歯磨きの指導



自分の歯を保って、おいしく長生き!

歯を失う大きな原因となる歯周病は、口の中だけの病気と考えられていましたが、重度の歯周病になると、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ糖尿病を悪化させたり、狭心症や心筋梗塞のリスクを高めるなど、体に大きな影響を与えることが分かっています。

歯周病は痛みの自覚症状がないことも多く、歯科受診時にはすでに歯を抜かなくてはならない状態になります。

健康な体は歯の定期検診から

毎日、おいしく食べて元気に暮らすために欠くことのできないのが「口の健康」です。

皆さんは歯にも健康診断があることをご存知ですか。歯科検診は虫歯や歯周病をはじめとする病気の予防、早期発見、早期治療に役立ちます。そして、できるだけ長く自分の歯を保ち、口の健康を維持するためにも重要です。

歯の検診を受けて、歯科衛生士の歯磨き指導を受けていただければ口の状態にあった歯ブラシをおすすめしますし、磨き残しの場所や適切な磨き方もお教えします。また、自分ではどうしても取れない歯石の除去や、歯面研磨(歯垢の再付着予防などの効果あり)などは治療の一環として行います。

生協歯科でも、定期検診受診者は、虫歯が見つかったりも簡単な処置で済み、あとは歯石の除去などをして、また次回の定期検診へ…と、良いサイクルが定着している方が多いようです。

できるだけ長く自分の歯を保ち「おいしく長生き」の人生を送るために、ぜひ、歯科と息の長い付き合いをしてください。

自治体でも成人歯科健康診査を実施していたり、歯科検診の費用を補助しているところがあります。例えば、さいたま市では40歳以上の人は負担金600円で、70歳以上の人は無料で受けられます。ぜひ、お住まいの市区町村に問い合わせをしてみてください。

監修:
生協歯科 歯科医師
かわさきともこ
川崎智子

みんなの
診察室



監修：
埼玉協同病院
循環器内科 科長
かねこ ふみと
金子 史

Q どのような
病気ですか？

狭心症は心臓の冠動脈の動脈硬化で血管が狭くなり、血液の流れが悪くなる病気です。冠動脈が狭くなると心臓の筋肉の心筋細胞に十分な血液や酸素を送れなくなり、胸の痛みや圧迫感などの症状を起します。ほとんどの狭心症が冠動脈の動脈硬化によるもので、50代〜80代に多いです。また異型狭心症といって、冠動脈のけいれんによって起こる狭心症もあります。20代〜40代の若い人に多くみられます。狭心症を放置すると、冠動脈が完全に塞がる心筋梗塞(囲み参照)になる恐れがありますので、早めの検査や治療が必要です。

Q 主な原因は？

狭心症と関係があるといわれているのは、冠動脈の動脈硬化が進む高血圧、糖尿病、高脂血症などの病気や喫煙と過度の飲酒などです。冠動脈のけいれんによって起こる場合は、喫煙や疲労、ストレスなどが原因とされています。

Q 症状の特徴は？

動脈硬化による狭心症も冠動脈のけいれんによる狭心症も、ぎゅつと胸がしめつけられる、重い物がのしかかり押さえつけられるような圧迫感などの症状がみられます。痛みは左前胸部が多く、胃のあたりや背中、首、左肩から左腕に痛みが出ることもあります。動脈硬化による狭心症は運動をしたり、階段や坂道を上がったとき、重い荷物を持つたり、急いで歩いたときに起こることが多いです。異型狭心症は、深夜や早朝などに起こることが多いです。無症候性と呼ばれるほとんど痛みを自覚しない狭心症は糖尿病の人や高齢者にみられることがあります。糖尿病の方は、神経障害のために痛みを感じにくくなります。

狭心症

● 心筋梗塞とは

動脈硬化が進んだり、何らかの原因で血管内の脂肪などの固まりが破れて血栓ができ、冠動脈が完全に詰まって心筋に血液が行かなくなった状態を心筋梗塞といいます。心筋梗塞は、焼けつくような激しい胸の痛みが、15〜30分以上続くのが特徴です。このような状態になったら、すぐに救急車を呼びましょう。

Q 有効な対策は？

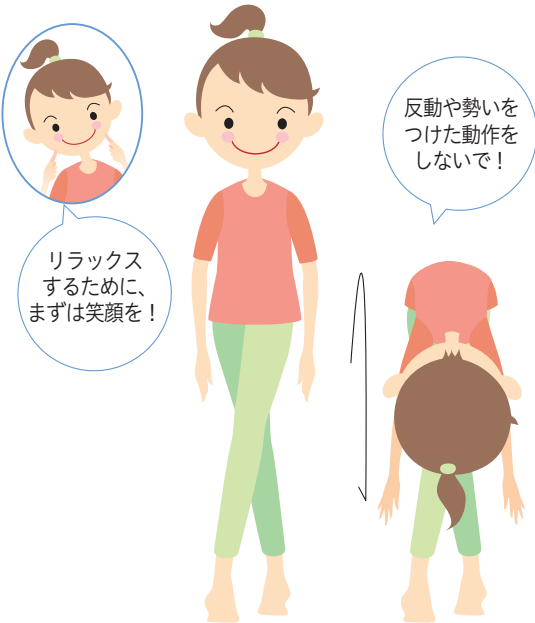
喫煙を控え、減塩と低カロリー、の食事で生活習慣病を予防しましょう。また入浴のとき、脱衣所と浴室の温度差を少なくすることも大切です。心筋梗塞のリスクを減らすためにも、胸の痛みなどの症状が出たときは、循環器科を受診してください。胸痛がなくても心電図検査で発見されることもありますので、年に1回の健康診断を受けましょう。

体を柔らかくする運動

体が柔らかくなると血行が良くなり、肩こりなども改善されます。また筋肉が柔軟になり、ケガなどの予防にも効果があると注目されています。

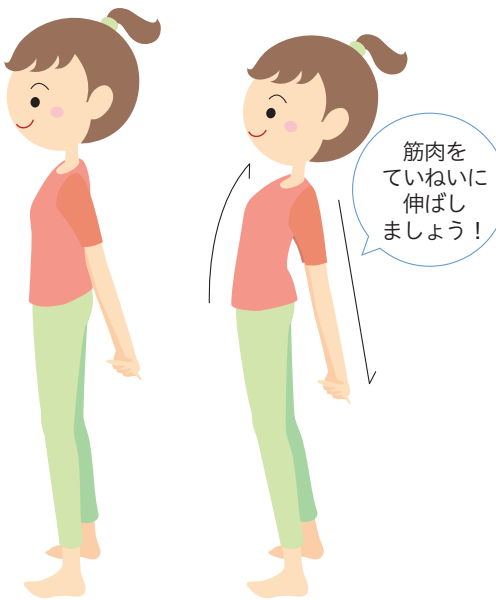
回数は目安です。やりすぎないように注意しましょう。痛みがある場合は、受診しましょう。

足のストレッチ



足を交差させ、そのまま体をゆっくりと前に倒します。左右10秒を3回ずつ繰り返します。

胸とおなかのストレッチ



後ろで手を組み、組んだ手を下にひっぱりながら胸とおなかを反らします。10秒を6回繰り返します。

肩のストレッチ



伸ばす方の腕の手首を持ち、手首をななめ下に引っ張りながら、同じ方向に首を傾けます。左右10秒を3回ずつ繰り返します。

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

今日から始める
簡単エクササイズ

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



健康食品は安全性と使い方に 気をつけて



健康食品は食品の一種

健康食品は「特定保健用食品(トクホ)」と「栄養機能食品」、そして「いわゆる健康食品(サプリメントも含む)」とに分かれます。

トクホは一定の健康への効果があることとあわせて「1日の摂取目安量」が表示されています。栄養機能食品も一部のビタミンやミネラルについての役割を表示することが許可されています。「いわゆる健康食品」にはそれらの表示は許可されていません。しかし、トクホも栄養機能食品も薬ではなくあくまで食品であるため、薬と同じような効果を期待できないことを知っておく必要があります。

効能・効果の表示「解禁」へ

販売者は効能を連想させるように創意工夫をしていますが、中には、実際と異なった内容であったり、誇大表示であったり、消費者を惑わすとして問

題になっているものもあります。

さらに深刻な問題は、政府が「健康食品を成長戦略」として位置づけて、規制緩和を検討していることです。企業の責任において、裏づけがあれば効能効果をうたえるようにするというものです。しかし客観的な評価の方法、安全性を確保するための具体策は決まっておらず、消費者にとって安全性は一層不確実になります。

知っておきたい健康食品の安全性の問題点

- ①輸入健康食品には無承認、無許可の医薬品が含まれている場合がある。
- ②表示有効成分が入ってない、量が少ない場合がある。
- ③消化管内で溶けない粗悪なカプセルがある。
- ④海外からの原料は、安全性の調査ができない。
- ⑤禁止されていないが、発がん性の可能性のある成分が含まれている場合がある。
- ⑥医薬品との相互作用に関する情報が不十分(効きすぎや効きの低下を起こす)。
- ⑦加工度の高いものは、添加物が多い。

⑧特定の成分を抽出、濃縮しているので、過剰摂取になることがある(とくに錠剤・カプセル状のもの)。

⑨グルコサミンはカニ・エビなどの甲殻類、ビタミンCは柑橘類、コンドロイチンはサメから作られていると思いがちだが、それとは異なる原料を使っていることもある。また遺伝子組み換えなども多く、表示の義務もない。

⑩乳児、妊婦、病人の安全性評価は行っていない。

むやみに健康食品に頼らない

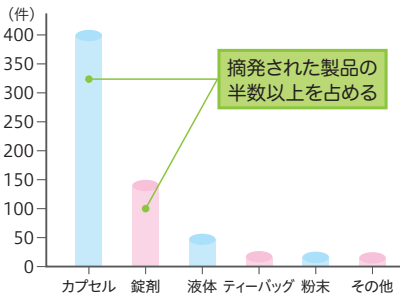
体に不調を感じたら、まず医師の

診断を受けることが大切です。健康食品は効果が不確実で体質に合わないこともあり、むやみに健康食品に頼ると、的確な治療を受けるチャンスを失うことがあります。

健康の維持・増進の基本は、バランスの取れた食事や適度の運動など「よい生活習慣」です。健康食品に過度の期待をせず、原材料がシンプルで、国産のもの、加工度の低いもの、正しい表示をしているものなど、安全性の確かなものを選んで利用しましょう。

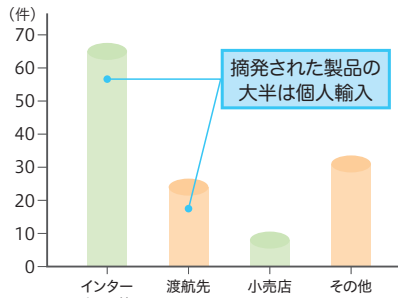
図① 摘発された製品の形状

(全954件のうち、634件(66.5%)が詳細判明)



図② 摘発された製品の入手経路

(全954件のうち、128件(13.4%)が詳細判明)



出典：日本医師会パンフレット「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」(2013年)

(家庭栄養研究会)

よりそう 介護

こはる びより 小春日和

山形で暮らしていた妻の両親がともに、認知症を発症し、7年前の晩秋にわが家に来てもらうことになりました。ほどなくして母の持病の躁うつ病の症状が現れ、父もまた肺炎腫という病気になるました。母も父も要介護認定4となり、本格的な介護の始まりとなりました。老人医療のエキスパートの医師であった父は、認知症に関してもかなり用心深く老後の準備をしていたにもかかわらず、その発症を止めることはできなかったようです。

はじめは楽観的に「両親と同居する」くらいに考えていた私たち夫婦も、同居して初めてその意味を理解しました。そして母が散歩中に転倒して右手首骨折の重傷を負ったことで、私が介護のために仕事を断念することになりました。公務員である妻の仕事は優先したのです。両親はともに優しく、気持ちのよい人柄だったこともあり、その介護生活は思いもよらず、穏やかで楽しいものでした。下の始末や食事の介助などは苦になりません。努めて笑いのネタを提供することで、お互いに楽しくなるように心がけました。その父も3年前に84歳で他界しました。今は日ごとにボンヤリとしてくる母を見守る毎日。大変だけれど心穏やかな介護生活は続きます。(ふじみ野市 K・T 57歳)

介護の現場からひと言

介護するご主人のやさしいお気持ち、新たな環境に移られたご両親にも伝わり、さらに穏やかに過ごせる相乗効果となっているのでしょうか。無理なく自然とよい関係ができて上がっていることにとても感銘を受けました。

でも決して無理なことをしないように、担当のケアマネージャーさんと相談をしていってください。

ケアステーションかしのき ケアマネージャー 五十嵐 晃

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。



部屋に 秋の情緒を！

9月8日白露の頃～9月23日秋分の頃

草花に白い露が宿り涼さが戻るとされる白露、昼夜の長さが等しくなる秋分。中秋の名月もこの頃で、秋の足音が聞こえてきます。お月見といえばススキやハギにお団子を供える情景が思い浮かびます。ススキは稲穂、ハギは箸にみたてたものとか。秋の夜長、お気に入りの絵や写真、キャンドルなどを飾り、オリジナル空間をしつらえて読書を楽しむのも良いものです。

インテリアコーディネーター／富田陽子



医療・福祉・ 介護の ご相談は	〔藤市南町〕	医療生協ケアセンターわかさ	☎ 048-420-2000	〔春日部市浜川戸〕	医療生協ケアセンターひだまり	☎ 048-760-2630
	〔草加市草加〕	ケアステーションかしの木	☎ 048-942-7533	〔さいたま市浦和区北浦和〕	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
	〔春日部市谷原〕	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143	〔さいたま市浦和区北浦和〕	医療生協ケアステーションうらしん	☎ 048-833-7373

今日の医療生協さいたまの
見て聞いて

健康まつり



健康フェスタ



安心ルーム



健康ひろば



出会い・ふれあい・
ささえ合いの輪を
広げましょう！

10月、11月は生協強化月間です。月間では、組合員や出資金を増やし、つながりを広げて、医療生協さいたまの大きな力としていくことを目的としています。期間中は多くの人たちに医療生協さいたまの活動にふれてもらう機会として、健康まつりや健康フェスタなどを開催しています。

組合員は健康づくり、
まちづくりの担い手

医療生協は生協法に基づく生活協同組合です。医療生協は、地域の人たちが、自分たちで出資して組織をつくり、医療機関を持ち、主体的に運営しています。事業を利用したい、健康づくりをしたい、と思う人なら誰でも参加できる助け合いの組織です。

皆さんはどのようなきっかけで医療生協の組合員になりましたか。病院や診療所を利用されたときに加入した方が多いようですが、そのほかにもお友だちに誘われたりなど、きっかけはさまざまです。組合員になることで事業利用の他にも、仲間と一緒に健康チェックをしたり、病気の予防や福祉制度など暮らしに欠かせないことを学ぶことができます。

仲間を増やして
まちを変えていきましょう

私たちは誰でも「自分たちの住んでいるまちで健康に暮らしていきたい」と願っています。健康な暮らしは、個人の健康づくりと社会保険制度などによって支えられる地域の健康づくりから始まると医療生協は考えています。地域で健康な暮らしをするには多くの仲間や各分野のエキスパートが必要になります。医療生協さいたまは、医療・介護という得意分野をいかにしながら、組合員だけでなく地域の一人ひとりが、安心して住み続けられるまちづくり「地域まるごと健康づくり」に取り組んでいます。

仲間(組合員)を増やして、誰もが安心して
住み続けられるまちづくりを進めましょう！

医療生協さいたま常務理事
組合員活動委員会委員長 中島光知子

地域がまるごと健康になるためには、みんなで力を合わせて助け合って暮らすことが大切です。そのために、各地域で「安心ルーム」「健康ひろば」「保健教室」「趣味のサークル」「学習会」などを開催しています。こうした活動が「一人ぼっち」をなくし、地域で仲間を増やしていく原動力になっています。ぜひ多くの人に声をかけて仲間になってもらってください。また、生協強化月間を機会に出資金の増額にもぜひご協力ください。これからも「出会い・ふれあい・ささえ合い」を大切にして、健康で住みやすいまちづくりの輪を広げていきましょう！

私が医療生協さいたまに参加したのは

おかむら
岡村カツエ
(県央地区桶川支部)

医療生協の保健教室を知り、自分の興味があることを学べると思い組合員になりました。健康について学びながら、健康には平和が不可欠だということを実感しました。

たかはしてろ こ
高橋照子
(南部地区Cブロック青木支部)

子どもが小さい頃に夜間診療してくれるところを探しており、知人から医療生協を紹介され組合員になりました。多くの仲間と出会い、健康の大切さを共有しています。

なかざと
中里あや子
(さいたま地区Aブロック宮原支部)

友人に誘われて組合員になりました。勉強会などに参加する機会も増え、多くの人たちと知り合うことができました。今は楽しみながら活動しています。

医療生協さいたま >>> インフォメーション&ニュース

参加しませんか！

健康まつりを各地で開催 どなたでも参加できます

地域の皆さんに医療生協さいたまを知ってもらうために、埼玉県各地で「健康まつり」を開催します。健康チェックやミニ健康講座、組合員の活動紹介など、さまざまな企画を準備しています。ぜひ、ご近所の方やお友だちなどをお誘いお出かけください。

日程は支部ニュース・事業所ニュースをご覧ください。くわしくは、各地区の組織担当者にお問い合わせください(参加協力券が必要となる場合があります)。



昨年の健康まつりの様子

せんだい
川内原発を再稼働するな！フクシマを忘れない！

さようなら原発☆全国集会&大行進

福島第一原発事故の収束もないままに、福島の人たちを置き去りにして、国は再び川内原発を再稼働しようとしています。原発のない未来のために、全国の原発ゼロの声をひとつにする集会に参加しましょう。

[日時]9月23日(火・祝)11:00ブース開店、12:30オープニングライブ、13:00トークライブ、集会後デモあり
[会場]東京・代々木公園B地区・けやき並木
JR山手線「原宿駅」下車、東京メトロ千代田線「代々木公園駅」下車、東京メトロ千代田線・副都心線「明治神宮前駅」下車 徒歩7分
[主催]さようなら原発1000万人アクション/原発をなくす全国連絡会/首都圏反原発連合
[問い合わせ先]医療生協さいたま まちづくり推進課
☎048-294-6111(代)

募集中！

「有料老人ホーム」の名称大募集！採用させていただいた方にすてきな記念品を差し上げます！

医療生協さいたま初の「有料老人ホーム」(所沢診療所隣予定)の名称を募集しています。誰もが安心して暮らし続けることができるような、素敵な名称をお寄せください！

[公募締切]10月20日(月)
[応募・問い合わせ先]
下記の事務所の窓口にある応募用紙に記入し、回収箱に投函してください。
所沢診療所
☎04-2924-0121(代) 担当・清水
埼玉西協同病院
☎04-2942-6099(管理室直通) 担当・伊藤

※応募により得られる個人情報は、建設ニュース・事業所ニュースに掲載する場合があります。また医療生協未加入の方へ加入のお誘いに利用する場合があります。



完成イメージイラスト

ニュースファイル

2014平和のための埼玉の戦争展

8月2日(土)～4日(月)に浦和駅西口前のコソ7階ホールにおいて、第31回「平和のための埼玉の戦争展」が開催されました。

8月3日(日)はイベントルームで、埼玉協同病院副院長・雪田慎二医師がピーストーク「福島はいま」を講演しました。



多くの参加者が平和について考えました

原水爆禁止世界大会広島行動に参加

8月4日(月)～6日(水)、広島で開催された原水爆禁止2014年世界大会に、医療生協さいたまから48人の組合員・職員が参加しました。職員のほとんどが戦争を知らない世代でしたが、平和の大切さ、命の尊さをしっかりと学びました。



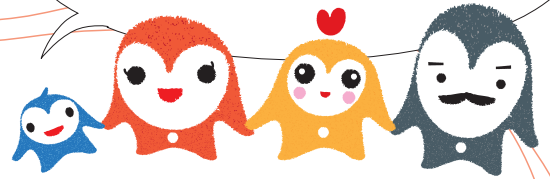
医療生協さいたまの代表団

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	[上尾市弁財]	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クリアファイルをプレゼント！



絵手紙

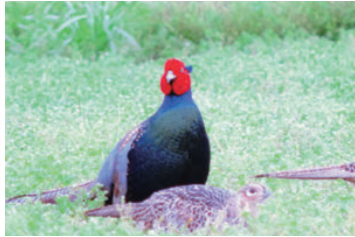
秩父市
さいとうふじえ
齋藤藤枝(83)



俳句

ででむしの 眼を見ておはよう 散歩道
羽生市 小川正志(62)

投稿写真



緑に囲まれた近くの見沼たんぼで、野生の雉家族と遭遇。夢中でシャッターを押しました。
さいたま市緑区 小島省三(75)



植木鉢のサボテンからこんなに咲きました。でも数時間でしぼんでしまいます。
所沢市 青柳美智子(76)

●枝豆の収穫はひと夏の戦い！

埼玉協同病院の「うぶ声学級」で、「けんこうと平和」をいただきました。妊娠5カ月になるので葉酸が必要で、ちょうど枝豆のレシピだったので作ってみました。さっぱりしていて、とてもおいしかったです。妊婦なので、冷えには気を付けたと思います。川口市 長野あゆみ(28)

●スタミナをつけて夏を乗り切る！

40歳を超えてくると、何でもなくても体がだるくて倦怠感があることがあります。スタミナをつけて、この蒸し暑い日を楽しんでいきたいですね。
さいたま市見沼区 森本智也(43)

●疲れを感じる時こそ運動

仕事をしていると疲れてどうしても運動をしなくなります。休みの日もグラグラと過ごしがちになってしまいます。この運動不足が筋力低下の原因で、筋力が低下すると疲れやすくなるような気がしています。なので私は、体力維持のために走ったりしています。走ると確かに疲れますが、走り終わったらあとは、わりとさっぱりした気持ちになります。
秩父市 西直紀(33)

●枝豆と豆腐でポリウムアップ

旬のクッキングの「枝豆と豆腐のイタリアンサラダ」はこれからの暑い時期にぴったりだと思いました。豆腐だけだと欠けるポリウム感を枝豆が補ってくれ、お腹も満足できそうです。
川口市 落合登(38)

●核に依存しない暮らしをめざす

「福島レポート」を読んでとてもためになりました。みんなこんなことも体験してみなければわからないことです。原発が大変なことになるとは、みんな考えていなかったと思います。核の生みの声を聞き、私たちはエネルギーを大事に使い、核に依存しない方向を一日でも早く探していかなければと思います。
さいたま市西区 鈴木真佐子(68)

ふれあい掲示板 どなたでも参加できます！

ストレッチ・セラバンド体操
(春日部市)

第1会場となっている内牧南公民館でストレッチを始めたところ、「豊春でもやりたいね」という声があり、第2会場の豊春地区公民館でもするようになりました。内容は、ストレッチとセラバンド体操です。内牧南公民館では、ジャニーズの「嵐(あらし)」の曲に合わせたストレッチをするなど、とてもにぎやかです。両方の会場への参加もOKです。体を動かすことに興味がある皆さんの参加をお待ちしています♪

春日部北支部主催／「ストレッチ・セラバンド体操」
【日時】14:00～16:00、第1会場／毎週金曜日、第2会場／木曜日(月3回)
【場所】第1会場／内牧南公民館・和室(春日部市内牧1498)
第2会場／豊春地区公民館・和室(春日部市上蛭田101-2)
【会費】1カ月200円(会場使用料など)、入会費100円
【連絡先】かすかべ生協診療所 組織担当・伊藤 ☎048-752-6143



第2会場に参加された皆さん

絵画クラブ「絵を楽しむ会」
(深谷市)

深谷東支部と深谷西支部の合同で、季節毎に近隣へスケッチに行く「絵を楽しむ会」です。日程は参加者の都合に合わせて決め、支部ニュースでお知らせします。8月1日(金)から約1カ月、熊谷生協病院待合室で作品展を開催。皆さんに見ていただくのも励みになります。どなたでも参加できますので、一緒にスケッチに行きませんか♪

深谷東支部、深谷西支部合同主催／絵画クラブ「絵を楽しむ会」
【9月の開催日】9月26日(金)
【集合場所】仙元山運動公園第2駐車場9時集合
【スケッチ場所】「寄居町風布」※ミカン山で有名なところ
【持ち物】画材(好きなものをお持ちください)、お弁当など
【連絡先】熊谷生協病院 組織担当 090-3530-9762(深田)・080-5060-0105(水野)



写生会の様子



熊谷生協病院待合室での作品展

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(7月末現在)

組合員数 23万6558人
7月の加入者数 1051人
班数 3020班
出資金総額 61億5707万7千円
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 1万1348人
「けんこうと平和」配布部数 12万5928部

〈おわびと訂正〉8月号掲載の「組織の現況」の出資金総額に誤りがありました。正しくは「61億2815万6千円」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	[所沢市宮本町]	所沢診療所	☎ 04-2924-0121	[朝霞市浜崎]	あさか虹の歯科	☎ 048-476-8241
	[所沢市宮本町]	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119	[ふじみ野市ふじみ野]	大井協同診療所	☎ 049-267-1101
	[飯能市双柳]	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622	[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

「残業代ゼロ」の時代になるってほんと？

日本型新裁量労働制
って何？

政府が「成長戦略」の一環として導入を検討している「働いた時間に対してではなく、成果によって賃金を支払う」という制度です。

提案では「多様で柔軟な働き方を可能にするため、新たな労働時間を創設する」「時間や場所を自由に選べ、子育てや家族の介護、定年後の退職者にも働きやすい労働時間の設定を可能にしたい」「これが実現すると、世界トップレベルの雇用環境となる」と説明しています。

現段階では、2つの報酬パターンが議論されています。

①労働時間に応じてではなく「成果」をベースに報酬を支払う
「労働時間上限要件型」
労働時間の上限を決めるだけで、労使が合意すると一般社員

新制度が導入されると
どうなるの？

労働基準法では、1日の労働時間は原則8時間とし、残業や休日、深夜の労働に対しては企業が賃金を支払うことが義務づけられます。

労働基準法では、1日の労働時間は原則8時間とし、残業や休日、深夜の労働に対しては企業が賃金を支払うことが義務づけられます。

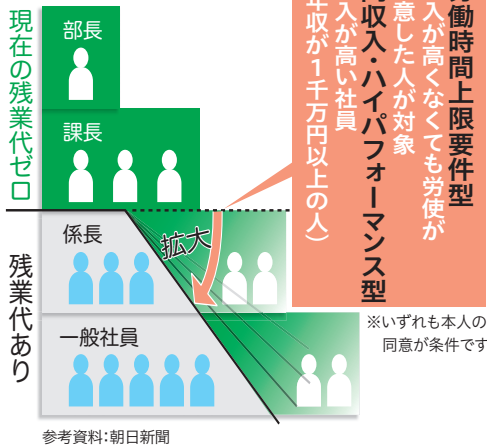
が労働時間の規制対象外となります。これでは「事実上のブラック企業の合法化ではないか」との批判が労働団体や法律関係者から出されています。

②年収1千万円程度の年収下限を条件に、仕事の成果・達成度を反映して報酬を支払う「高収入・ハイパフォーマンス型」
年収1千万円以上なので「自分には関係ない」と考える人も多いため、でも、いったん規制が緩和されるとさらに条件が拡大される危険性があることを私たちは認識しておく必要があります。



「残業代ゼロ」の対象者を
広げよう
しています！

「残業代ゼロ」はどこまで広がるの？



成果を上げるまで、
働くなんて、
体をこわしたら、
どうするの！



課長 川嶋芳男

だいすき埼玉

広報委員
レポート

川口市民の「憩いの場」
川口市立
グリーンセンター

川口市立グリーンセンターは、1967年に開園した緑あふれる植物園です。東京ドーム約3個分の敷地内は武蔵野の自然林を残し、“大温室”では熱帯植物が生い茂り、広々とした大芝生等、開放感も満喫できます。また、たくさんの遊具が設置されている“わんぱく広場”にはミニ鉄道も走っていて子どもたちに大人気です。

さらに夏には流水プール、冬にはスケートをすることができます。レストランやグリーンプラザ(花と緑のお店)なども充実し、大集会堂のホールでは結婚式もできます。映画やテレビドラマのロケ地にもよく使われています。四季を通じて家族で楽しむことができる川口市立グリーンセンターは、市民の「憩いの場」として親しまれています。



ミニ鉄道駅舎



大温室



展望すべり台

9月27日(土)・28日(日)は川口市主催のウォークイベント、“きらり川口ツデーマーチ”が行われる予定です。川口市立グリーンセンターの周辺も通ります。順位や記録を争う競技大会ではなく、楽しくマイペースに親睦を深める場なので、仲間とふれ合いながら楽しく歩いてみませんか？

取材/高橋照子(広報委員)

川口市立グリーンセンター

●川口市大字新井宿700 ☎048-281-2319 ●交通:JR京浜東北線「川口駅」東口下車、7番バス乗り場から「東川口駅南口行き」または「戸塚安行駅行き」、JR武蔵野線「東川口南口」下車、1番バス乗り場から「川口駅東口行き」「グリーンセンターバス停」下車、埼玉高速鉄道(SR)「新井宿(あらいじゅく)駅」から徒歩15分 ●開園時間:9時から17時(入園は16時まで) ●休園日:毎週火曜、祝日のときは開園翌日休園、祝日の翌日、12月25日～1月4日、1月3日は新年特別開園(無料)、その他に臨時休園する場合があります ●入園料:一般310円、高校生以下100円※川口市民で68歳以上は無料、住所・年齢の確認できる公的証明書(保険証など)を提示

きらり川口ツデーマーチ

●問い合わせ先:きらり川口ツデーマーチ実行委員会事務局(スポーツ課内) ☎048-259-7658

予算を組んで
やりくりを
しましょう



ファイナンシャルプランナー/丸山晴美

毎月のお金の流れは、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。

この生活費の中でいちばんシンプルにやりくりする方法は、生活費を5週に分けて管理することです。

例えば、3人家族で生活費を10万円とした場合、2万円×5週です。1週間2万円、食費、日用品費、交際費といったあらゆる出費をこの予算の中で納めます。毎週月曜日に2万円を袋に入れて、前週のやりくりで余ったお金は繰り越さず別袋へ移動し、常に一定の予算で生活します。

より細かく管理したい場合には、1カ月分の生活費を食費、日用品費、交際費、医療費、レジャー費、子ども費、学費ほか、予備費などご家庭に合わせた費目立てをします。予備費とは、ど



の費目に対しても使えるお助け予算で、1～2万円程度です。

さらに食費のみ5週に分け、他の費目は1カ月ごとに予算分けします。こうすることで、食費とその他の生活費が混ざることがなくなり、食費の使いすぎを防ぐことができるので、管理が楽になります。

医療・福祉・
介護の
ご相談は

【川口市砂新田】	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25分

エネルギー
約263kcal

塩分
約1.9g

栗とチキンのスープ煮

●材料(1人分)

- 栗(生)..... 3個
- 鶏肉(骨付きぶつ切り)..... 100g
- 塩..... 小さじ1/4
- こしょう..... 少々
- エリンギ..... 1本
- 長ネギ..... 1/2本
- トマト..... 1個
- ブロッコリー..... 40g
- 白ワイン..... 50cc
- 水..... 100cc
- 塩..... 小さじ1/8
- 黒こしょう..... 適宜
- ローリエ..... 1/2枚
- オリーブオイル..... 大さじ1/4
- ショウガ..... 20g

●作り方

- ①鶏肉に塩とこしょうをまぶして30分おき、ペーパータオルで水気を取る
- ②栗は鬼皮と渋皮をむき、エリンギは斜めに3等分、長ねぎは4cmの長さ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る
- ③ショウガは薄切りにし、トマトはヘタを取り1/4に切る
- ④厚手の鍋にオリーブオイルを熱しショウガを入れ、中火で鶏肉を皮目から焼く。鶏肉の表面に焼き目がついたら、栗・エリンギ・長ネギ・白ワイン・塩を入れる
- ⑤水を加えてローリエの葉を上に乗せて、全体をざっくりまぜ、ふたをして弱火で15分ほど煮る
- ⑥トマト、ブロッコリーを入れ、ふたをしてさらに5分煮る
- ⑦好みで黒こしょうをかける



コクのある骨付き肉の代わりに
手羽先でもOK!
生栗は皮むき専用のはさみを
使うとむきやすいです。
煮物は時間を置くと味が
ギュッとしみこみます。

今月の食材

栗



●食材豆ちしき

ミネラルやビタミンが豊富な栗。戦国時代の武将は鬼皮と渋皮をむいて干した「かち栗」が「勝ち」に通じると、勝利祈願に食べていたとか。栗は今もお正月に欠かせない縁起物。

旬彩クッキング

調理時間
約15分

エネルギー
約246kcal

塩分
約0.3g

●材料(1人分)

- ホットケーキミックス..... 25g
- 栗の甘露煮(市販)..... 2個
- おから..... 20g
- 卵..... 1/6個
- 牛乳..... 25cc
- 砂糖..... 小さじ2(8g)

●作り方

- ①栗の甘露煮は食べやすい大きさに切る
 - ②ボウルに卵・牛乳・砂糖を入れてよく混ぜ合わせたら、おからを入れて混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えざっくりと混ぜて、最後に栗を入れる
 - ③フライパンに油(分量外)をうすくひき(テフロン加工なら不要)、②を流し入れて弱火で約3分焼き、小さな泡が出てきたら裏返し、さらに約2分焼いて火が通ればできあがり
- ※飾りの栗は分量外

栗とおからのパンケーキ

甘露煮の甘さで砂糖は調整。
カロリーは
生栗1個20g 23 Kcal
甘露煮1個15g 36 Kcal
甘栗1個6g 11 Kcal

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

いざという時にあった安心な薬3種です
※基本セットに入っています!



トキワ胃腸薬(16包) 本体価格1,000円(税込価格1,080円)
かぜムデキ(12カプセル) 本体価格1,000円(税込価格1,080円)
メルレン(16錠) 本体価格600円(税込価格648円)

体から失われた水分や塩分をすみやかに吸収・補給



経口補水液OS-1
500ml... 本体価格194円(税込価格210円)
200ml... 本体価格139円(税込価格150円)
ゼリー... 本体価格194円(税込価格210円)
●OS-1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

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～Eの文字を順番に並べてできた言葉が答えです。

出題:所沢市 藤野寛己

1	2	3		4		5
				B		
	6				7	8
						E
9			10		11	
		12		13		
14	15		16			17
18		19		20		
		21				
答え	A	B	C	D	E	

8月号の答え						
1	ウ	ソ	ナ	キ	7	サ
2					8	ガ
3	ミ	ウ	ラ	9	セ	イ
4					10	カ
5	ノ	リ	ク	11	ミ	イン
6					12	ワ
7	イ	ツ	13	ッ	リ	カ
8					14	ワ
9	エ	15	ト	ド	ケ	イン
10					16	タ
11	コ	17	ウ	モ	ン	タ
12					18	ギ
13	フ	19	ン	エ	20	ギ
14					21	ン

答えは「ノコギリクワガタ」でした。

ヨコのカギ

- ①出かけること
- ⑥イネ科の植物の茎を乾燥させたもの
- ⑦思いわずらい、〇〇〇多き年頃
- ⑨先生が休みで〇〇〇〇になる
- ⑪所変われば〇〇変わる
- ⑫はさみやナイフを使って紙から創作する
- ⑭騎手が乗る動物
- ⑯和服のときに使う髪飾り
- ⑰〇〇〇〇帰りのサラリーマン
- ⑲〇〇主義はエゴイズム
- ⑳週の始め。この日から仕事が始まる人が多い

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: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:9月末日消印有効

※パズルの応募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。

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 魚へんに弱
② 7人の小人と
③ マグロは英語
④ 秋の七草で女
⑤ ハワイのイメ
⑥ 軽、普通、ス
⑦ メロン、スイ
⑧ 最後の1個、
⑨ 座つても子ど
⑩ 美しきものな
⑪ 座つても子ど
⑫ 美しきものな
⑬ 座つても子ど
⑭ 美しきものな
⑮ 座つても子ど
⑯ 美しきものな
⑰ 座つても子ど
⑱ 美しきものな

〈おわびと訂正〉8月号掲載の「クロスワードパズル」の出題者名に誤りがありました。正しくは「村松 孝」さんです。おわびして訂正いたします。

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038

東京が燃えた日——東京大空襲を体験

さいたま市緑区 坂井昭男さん(85)

1945年3月10日の未明、130機もの米軍爆撃機B29が東京下町を爆撃しました。午前零時すぎに空襲が始まり、零時15分、空襲警報が発令されました。空を見上げると、B29の大きな機体が赤く染まり、低く飛んでいるのが見えました。空は赤く明るく、遠方に火の手が上がっていました。「逃げないと危ない!」と思い、防空頭巾をかぶって家を出ました。

当時、私の家は石浜小学校から歩いて5分ほどの距離の浅草区石浜町(現・台東区清川一丁目)にありました。松吟寺のお化け地蔵の前の空き地まで逃げてきて、そこでとどまりました。そのころ山谷から橋場にかけての家屋を強制的に倒壊し、空き地は防火地帯になっていたのです。

火の手は強風のために山谷、清川町、石浜町、橋場方面へと燃え広がり、木片が燃えながら、空中を飛びかっっていました。炎の嵐はひと晩中吹き荒れ、燃える物すべてを燃やしつつ、明け方になってようやくおさまりました。

お化け地蔵から北の方は焼け残りでしたが、南の方は見渡す限り、焼け野原になっていました。当然ながら、私の家があった石浜町はもちろん、浅草区は全て私の目の前で焼失しました。

東京大空襲の被害は、浅草、本所、深川、向島、下谷、神田など東京全域におよび、東京都の約4割が消滅しました(東京都戦災史)。死者は8万8793人、罹災者は100万8005人(警視庁調査)を数えました。

特に、言問橋、本所、深川などでは死者が折り重なり、まるで地獄絵の様相を呈していたということです。数日後に言問橋の上での惨状を私も自分の目で見るようになりました。



1945年春。勤労動員で足立区千住の昭和ゴム工場へ(2列目右から2人目が坂井さん)

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。返却ご希望の方はお知らせください。応募先/〒333-0831 川口市木曽町1-3-17 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!

トートバッグ



ふじみ野市 藤田悦子
大きなココロンちゃんをアップリケしました。紺色にオレンジ色がとてもよくあって、可愛いと思っています。

「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)



まっています。

編集感

農業を営むには健康が第一です。夏の農作業では、日中の暑さを避けて朝と夕方に作業をします。塩分補給に朝のみそ汁は欠かせません。秋になったらおいしい物が食べられるように歯の定期検診に行く予定です。(吉)

3・11で子どもたちの遊びも制限
つくしんぼ保育園は、34年の歴史があります。桑野協立病院ができたときに(1980年)、旧診療所の1階を改造して院内保育園としてスタートして、職員の方の定着のため大きな役割を果たしてきました。でも3・11の震災で保育園は、全壊しました。その後、組合センターで2年9カ月を過ごし、今年の1月に現在の保育園(民家・平屋)に移りました。原発事故は子どもたちを取り巻く環境を一変させ、保育園がずっと大事にしてきた地産地消を使った給食や外での楽しい遊びを奪いました。給食は当初、県外のできるだ

け遠くの野菜を使っていたのが、2012年12月から給食の放射能検査が県の事業としてスタートし、給食・食材の検査で10ベクレル以下であれば食べられるようになりました。今では地産の野菜も検査したものを安心して食べています。外での遊びにも植物、虫、石に触らせないという制限があり、歩くだけの散歩が続いていました。いつも線量計を持って高い所には近づかないようにしたり、水遊びも室内で行っていました。

保育園の再除染を国は拒否

2013年になってやっと保育園の周辺地域の除染が進み、病院の敷地内も除染したのでかなり線量が下がりました。その年12月には、放射線防護学の安齋一郎先生のチームが来て、保育園の周辺や散歩コースを独自開発したGPS機能付き測定器で放射線測定をしました。散歩コースでは線量の高い所は見つからなかったのですが、保育園敷地内には線量の高い所が見つかったため、市に再除染を要望しました。市と環境省が測定に来ましたが、「面的除染を優先するため



新しい保育園の砂場で遊ぶ子どもたち

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。

震災後の保育～あそびを取り戻せ!!～

鹿又智子(つくしんぼ保育園 園長)

現段階では再除染はしない」との回答でした。しかしこのままにはしておかず、雪解けを待つてこーぷくしまの菅原さんの指導のもと、父母、保育者、病院職員にも参加してもらい自分たちの手で再除染を行いました。震災から3年が過ぎ、震災後ずっとできなかった砂遊びができ、笑顔いっぱい、夢中で遊ぶ姿に、やっと子どもたちが外に出てすぐに好きな遊具で遊べる空間を取り戻すことができたと感じます。まだ線量を気にしながらの不自由な生活は続きますが、子どもたちが伸び伸びと自然に触れながら遊ぶ環境を、行政にも働きかけながら父母の皆さんと一緒に作っていききたいと思っています。

組合員の皆さまへお願い 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●

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

