



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.272 (毎月1回1日発行)

11

- みんなの診察室……………2面
大腸がん
- 食の安全安心ゼミ……………3面
骨なし魚
- 今月の見て聞いて……………4面
出資金の役割
- 旬彩クッキング……………7面
今月の食材／大根

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



ノロウイルスから身を守ろう!

ノロウイルスには**特効薬がありません。**

予防の決め手はしっかり手洗い

身を守る3か条

1.手洗い

調理の前や食事の前、トイレやおむつ交換の後などは、必ず石けん(液体や泡状のポンプ式もOK)でよく手を洗う
※石けんはノロウイルスを手指からはがれやすくします

2.加熱調理

特に二枚貝を生で食べるのを極力避ける。ノロウイルスは熱に弱いので、食品の中心部までしっかりと熱が入るように、85度以上で90秒以上加熱処理をする

3.汚物処理

嘔吐物などは乾燥する前に処理。マスクと使い捨て手袋を使い、汚染されないようにする



きちんと身につけよう! 正しい手洗いの仕方

- ①流水で汚れを落とす
 - ②手のひらで石けんを細かく泡立てる
 - ③手の甲を伸ばすように洗う
 - ④指先、爪の間を念入りに洗う
 - ⑤指と指の間を洗う
 - ⑥親指と手のひらをねじり洗います
 - ⑦手首も忘れずに洗う
 - ⑧流水ですっきりとすすぐ
- 清潔なタオルやペーパータオルで拭いてからうがいをする

ノロウイルスの症状は通常1〜2日ほどで治まります。ただし免疫力の低下した高齢者や乳幼児などは長引くことがあります。特に気をつけなければいけません。

脱水症に注意しましょう!

ノロウイルスには予防薬も特効薬もありません。外出したとき、トイレの後、食事の支度をするときには、必ず石けんですっきりと手洗いをしましょう。ノロウイルスから身を守る一番の予防法は手洗いだということをお忘れなくください。

ノロウイルスの感染経路は、①カキやアサリなどの二枚貝を十分に加熱しないで食べ、②口からウイルスが侵入した場合、③ノロウイルスに感染した人を介して汚染された食物を食べた場合、④感染した人の便や嘔吐物を片付けるときなどに口から侵入した場合、⑤嘔吐物が飛び散り飛沫が口から入った場合の大きく4つに分けられます。特に嘔吐物は乾燥する前にすぐに処理しないと空気中に漂い、二次感染の原因になります。嘔吐物の処理には必ず手袋、マスク、エプロン(できれば使い捨て)を使用してください。

ノロウイルスの感染経路は、①カキやアサリなどの二枚貝を十分に加熱しないで食べ、②口からウイルスが侵入した場合、③ノロウイルスに感染した人を介して汚染された食物を食べた場合、④感染した人の便や嘔吐物を片付けるときなどに口から侵入した場合、⑤嘔吐物が飛び散り飛沫が口から入った場合の大きく4つに分けられます。特に嘔吐物は乾燥する前にすぐに処理しないと空気中に漂い、二次感染の原因になります。嘔吐物の処理には必ず手袋、マスク、エプロン(できれば使い捨て)を使用してください。

ノロウイルスの感染経路は、①カキやアサリなどの二枚貝を十分に加熱しないで食べ、②口からウイルスが侵入した場合、③ノロウイルスに感染した人を介して汚染された食物を食べた場合、④感染した人の便や嘔吐物を片付けるときなどに口から侵入した場合、⑤嘔吐物が飛び散り飛沫が口から入った場合の大きく4つに分けられます。特に嘔吐物は乾燥する前にすぐに処理しないと空気中に漂い、二次感染の原因になります。嘔吐物の処理には必ず手袋、マスク、エプロン(できれば使い捨て)を使用してください。

ノロウイルスの特徴
ノロウイルスは感染力が強く、人の小腸上皮細胞でしか増殖しません。また乾燥に強く、人の体から排泄された後も感染力は持続します。1年を通して発生しますが特に冬に流行するのは、低温を好むことと、乾燥しやすい季節のため起きやすくなるからです。潜伏期間は24〜48時間で、主な症状は嘔吐から始まり腹痛、下痢です。熱は微熱程度です。

●次亜塩素酸ナトリウムの薄め方と用途

濃度	薄める方法	使用する場所
0.1% (1000ppm)	1ℓのペットボトル 1本の水に20ml (キャップ4杯)	嘔吐物や便が直接ついた衣類など
0.02% (200ppm)	1ℓのペットボトル 1本の水に4ml (キャップ1杯)	食器や調理器具のつけ置き、トイレのドアノブや便座、手すり、床など

※市販の漂白剤塩素濃度約6%の場合

出典：厚生労働省

アルコール消毒は効果がない
ノロウイルスにアルコール消毒は効果がありません。左の表を参考に次亜塩素酸ナトリウム(家庭用キッチン漂白剤)の薄め液を使用してください。基本は、処理した汚物はビニール袋に入れて、口をしぼり、袋ごと消毒剤に浸してからゴミに出してください。

水分が取れなくなったときに大事なのは塩分と糖分を補うことです。そこで経口補水液を利用することをおすすめします。ない場合は野菜スープやみそ汁を飲むのも効果的です。飲むときは5〜10分間隔でひと口ずつ、2〜3時間かけてできるだけ多く補給してください。症状が出たときは、かかりつけの病院で受診してください。



監修: 埼玉協同病院 小児科医師 ひらさわ 薫



みんなの診察室



監修：埼玉協同病院 外科 佐野貴之

Q 大腸がんとは？

大腸の粘膜から発生する悪性腫瘍です。多くは腺腫という良性腫瘍が悪性化して発生します。日本人の症例で多いのは直腸とS状結腸のがんです。

Q ポリプからがんになりますか？

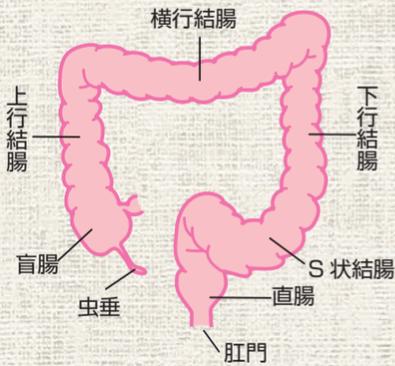
ポリプはがんになる一歩手前の状態と考えられています。良性の腺腫と悪性のがんに二分されます。腺腫は検査によって軽度異型から高度異型に分けられ、高度異型で大きさが10ミリ以上はがん化していることがあります。目安として大きさが5ミリ以上は内視鏡で摘出しますが、それ以下のものはすぐがん化するわけではないので様子を見ることが多いです。

Q 遺伝しますか？

家族性大腸腺腫症のように大腸がんになりやすい体質を受け継ぐことがあります(全大腸がんの0.5~1%)。

だいちょう 大腸がん

また、全大腸がんの約20%に遺伝的要因が関与すると考えられています。血縁者に多数の大腸がんの人がいる場合は、遺伝因子を受け継いでいる可能性があります。大学病院での検査をおすすめします。



Q 自覚症状は？

大腸には右腹部の盲腸、右上に向かう上行結腸、左横に向かう横行結腸、左下に向かう下行結腸、S字状のS状結腸、直腸、肛門があります。どの部位のがんも早期では自覚症状がほとんどありません。

● 大腸がん検診(便潜血検査)を受けましょう

大腸がんは早期発見により完治する可能性が高いがんです。大腸がん検診を受けることは命を守ることです。大腸がん検診を受けて早期発見に努めましょう。自治体による大腸がん検診を受けそびれた方などには、「郵便による大腸がんチェック検診」がおすすめです。詳しくは医療生協さいたまのホームページをご覧ください。

Q 日常生活で心がけることは？

太らないように運動をすることは大腸がん予防の重要な要件です。繊維質の多い野菜類やカルシウムを多く取り、牛肉や豚肉などの赤身肉やハムなどの加工肉、お酒やタバコなどを控えるリスクを減らすことになります。

今日から始める 簡単エクササイズ

肩のこりをほぐす運動

肩のこりは運動不足や長時間同じ姿勢を続けたり、血行不良が原因とされています。多くは、首や肩の筋肉をほぐし血液の循環が良くなると解消されます。

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。

首の後ろを伸ばす



おへそをのぞき込むように

両手を頭の後ろで組みます。頭を前にゆっくりと押し出すようにして首筋を伸ばします。10秒保ち、もとに戻すを10回繰り返します。

肩を回す



ひじで円を描くように回します!

両手を肩ののせ、ゆっくりとひじを大きく回します。前回し、後ろ回しを10回ずつ行います。

腕を開く



両腕をしっかり脇につけましょう!

両腕を脇につけ、ひじを曲げて手のひらを下にします。手のひらをゆっくりと返しなが、腕を開いたり閉じたりします。10回繰り返します。

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

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



骨なし魚って聞くけれど



食卓にも骨のない魚

骨なし魚とは図1に示した製造工程を経て製品化された魚の呼称です。骨なし魚が一般に流通し、家庭の食卓に登場し始めてから、10数年がたつのではないのでしょうか。

いまや、魚の切り身はもとより、お頭つきの鯛やアジなどが骨なしの姿で出てきても、若い世代や子どもたちは「なぜお魚に骨がないの?」といぶかることは少なくなりました。

(図1) 骨なし魚の製造工程



※凍結後、乾燥や酸化防止に氷水の中をくぐらせて表面につける薄い氷の膜

高齢者、病人食として開発

魚料理は手間がかかるから苦手、骨があるから食べにくいと魚を敬遠する主婦や子どもたちが増え、家庭での魚の消費量が落ち込んでいくのと平行して、私たちが気付かぬうちに骨なし魚が急速に一般化していきました。

骨なし魚が出現するようになったきっかけは、1990年代の後半に嚥下機能が低下した高齢者や病人のために開発されたことに始まります。当時は特定の業務用向けの食材でしたが、手間をかけずに調理が可能なこと、骨なしが食べやすいということから、外食産業や学校給食も含めた給食業界などからも歓迎され、急速に普及していきました。

健康を考える上でも魚を食べることの大切さが見直されており、一般消費者に向けた骨なし魚の調理済み冷凍加工品の多様化が進み、家庭の食卓にも登場する機会が増えています。

安全性の確認と整備が急務

骨なし魚の主な種類は、サバ、赤魚、ホッケ、カレイ、アジ、ホキ、イトヨリ、メバル、秋鮭、鯛、イシモチなどです。製造は大変手間のかかる作業ですが、魚本来の高鮮度を保持するためには、低温の部屋で作業を行い、小骨の除去であれば5分程度、すべて短時間の作業と厳密な品質管理・衛生管理が求められます。包丁を入れた後は、衛生面や身くずれ防止のため、水を使わずに処理しなければなりません。背開きし、小骨を除去した後は、元通りの姿に戻すためにはり合わせますが、このときに食品添加物の酵素製剤(アクティブ、



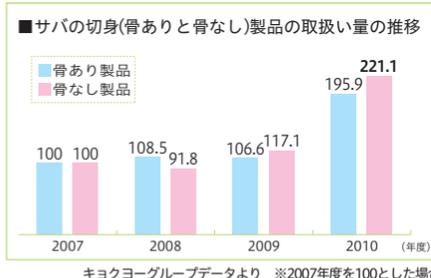
※写真はイメージです。

トランスグルタミナーゼという酵素)、乳たんぱく質、魚ゼラチン、卵白などが使われます。また、骨の取り残しがないようにX線検査機を導入しチェックも行われます。

ほとんどが手作業で行われるため、コストの関係から人件費の安い中国、タイ、ベトナムなどの海外工場で世界各地から原料魚が集められ生産されています。

家庭の食卓でも使われるようになった手軽な骨なし魚についての表示義務、衛生管理、結着剤の食品添加物やX線検査の安全性などの監視・確認と整備が急務となってきています。

(家庭栄養研究会)



よりそう 介護

「100歳まで生きる」という義母の思いを受け止めて

私の義母は91歳になります。父が亡くなった3カ月後に、「多発性脳梗塞」と診断されました。それから10年あまりたち、「アルツハイマー型認知症」になり、現在要介護2です。

カラオケが大好きで、年金者組合のサークルで皆さんと歌ったり、週1回のデイケアで「かすかべ生協診療所」にも通っています。今までは一人で食事をしていました。私も一緒にしたいけれど、毎回は難しいと思っていました。介護経験のある方から「一緒に食事をするのが大事よ。3回のうち1回でもいいから」と言われ、肩の荷が軽くなりました。それから朝食を一緒にし始めると、これまでのダラダラとした食べ方がなくなり、生活のリズムができてきました。

何か困った事があると親身に

なつて相談にのってくれる「かすかべ生協診療所」の皆さん、ケアマネジャーの存在も大きな力になっています。「100歳まで生きる」と言っている義母の思いを受け止めながら、夫と共に介護に、生協活動にと、お互い支え合いながら過ごしたいと思っています。

(さいたま市岩槻区 H・M64歳)

介護の現場からひと言

生活行為の一部を共にすることで時間がかかっていたことがスムーズにできるようになり、お義母様の様子も安定してきました。ご家族の気づき、そして行動に移されたことは大切ですね。これからは、ご本人や周りの方とも相談して「支え」を得ながら安心して介護生活を送りましょう。

ケアセンターひだまり
ケアマネジャー 坂本悦子

ワンポイント 四季を楽しむ インテリアも冬支度

11月7日立冬の頃～11月22日小雪の頃

木々の葉が落ち始める立冬を迎えてから、少しずつ空気が乾き本格的な冬の気配に満ちてくる小雪の頃。衣替えと同じように、インテリアの冬支度もおすすめです。この季節、フェルトやウール、フランネルやニットなどの柔らかさに触れると心がほっとやすまります。身近なスリッパやマット、クッションなどから始めてみてはいかがでしょうか。手づくりに挑戦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/富田陽子



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。

医療・福祉・介護のご相談は	[川口市南町] 医療生協さいたまヘルパーステーションすこやか ☎ 048-299-8000	[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



出資すると特典がありますか？

組合員には健康診断やインフルエンザ予防接種などで割安な組合員料金が設定されています。診断書などの文書料金も多くのもので割引になります。「けんこうと平和」を無料で読むことができます。
「明るいまちづくり」や「助け合い活動」を進める多くの仲間ができること、医療生協の運営に携わりより良い医療や介護サービスづくりに参画できること、医療や介護の専門家と協同で「健康づくり」活動を進められることなどが医療生協ならではのメリットです。



出資金とはなんですか？

医療生協が事業を行う上で元手となる資金のことです。生協は限られた資本家のためではなく、「一人はみんなのために、みんなは一人のために」の組織ですから、みんなが資金を持ち寄って事業を行い、利用・運営しています。
事業で出た剰余金は、株式会社では資本家(株主)に還元されますが、生協では組合員活動や社会貢献費用、事業への再投資などに使われます。



出資金の話をする前に、医療生協とはどんな組織なのかについてお話しします。
医療生協は、地域の人々が、それぞれの健康と生活にかかわる問題を持ち寄り、組織をつくり、医療機関を所有・運営し、役員・医療従事者との協同によって問題を解決するための活動を行う、生協法にもとづく住民の自主的組織です。
病院、診療所、介護サービス事業として運営するほか、地域で健康づくりや明るいまちづくりの運動を組合員が主体となって進めています。

みんなが知りたい出資金の役割

けんこう文化部長 林 岳人

もっと出資金のことを知ろう！



出資金は増やさないといけないのですか？

出資金が増えると、事業を拡大する場合などで銀行から借り入れる金額を少なくすることができます。安定した事業運営のためには、少数の高額出資者に支えられるのではなく、組合員一人ひとりがある程度の水準まで出資金を出し合って支えることが大切です。
医療生協さいたまでは加入時3口(3000円)以上、増資で3万円以上になるように協力をお願いします。



出資金を減らしたいときは？

生協法第19条および25条により、減資は90日前までに申し出ると、事業年度末に行うことができると規定されています。医療生協さいたまの事業年度末は3月末ですので、12月末までの申し出をお願いします。
なお、県外への転居等で組合員資格を喪失した場合は、「法定脱退」(生協法第20条)となり、年度末に限らず出資金の払い戻しが行われます。



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は5面を参照してください。

参加しませんか！

ピースフォーラム2014を開催します

12月8日(月)、「ピースフォーラム2014」を開催します。2015年春に国連でNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議が開催されます。地球上のどこにも再び被爆者を作らせないために、一日も早い核兵器廃絶をめざして、私たちにできることを一緒に考えていきましょう。
講演会の他に原水爆禁止2014世界大会参加者の報告などもあります。
[日時]12月8日(月)14:00~16:30(予定)
[場所]ふれあい会館(埼玉協同病院駐車場隣)
[記念講演]安井正和氏(原水爆禁止日本協議会事務局長)
[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)

お知らせ

埼玉で原発の是非を問う埼玉県民投票条例制定を求める署名運動へのご協力をお願いします

地方自治法による住民直接請求で、埼玉県議会に「原発の是非を問う住民投票条例案」を提出させる署名運動を行っています。有権者の50分の1以上の法定署名を集め、同条例案が県議会に提出され承認が得られると、来年の県知事選挙の日に「原発に賛成・反対(どちらかに○印)」の投票をする事になります。有権者であり、電気の消費者であり、未来へ引き継ぐ一人の人間として、私たちの意思を示す機会となります。ご協力をお願いします。
詳しくは、医療生協さいたま本部まちづくり推進課まで(☎048-296-5408)

第20回埼玉県高齢者大会

高齢者が安心して暮らせる社会をつくるために、一緒に学びませんか。
[日時]11月17日(月)9:30開場
[場所]川越市市民会館・やまぶき会館 川越市郭町1-18-7
[資料代]500円
[全体会]10:00~12:00
[記念講演]国民に真実が伝えられているか!/?北村肇氏
[分科会]13:30~15:30
学習講座①「どうなる?高齢者の暮らし」、学習講座②「どうなる?介護保険」他
動く分科会「川越市内散策」※事前予約制・参加費1,000円
[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)

ニュースファイル

第50回 埼玉県消費者大会

10月21日(火)、埼玉会館で開催された第50回埼玉県消費者大会に医療生協さいたまから多くの人が参加しました。ノーベル文学賞を受賞した大江健三郎さんによる記念講演「私の人生を貫いているもの」に参加者は真剣に耳を傾けていました。



Table with 4 columns: Location (さいたま市西区指扇, さいたま市西区指扇, さいたま市緑区東浦和, 上尾市弁財, 所沢市中富, 所沢市中富), Facility Name (おおみや診療所, 医療生協おおみやケアセンター, 生協歯科, ケアセンターかもがわ, 埼玉西協同病院, 老人保健施設さんどめ), and Phone Number (048-624-0238, 048-620-2236, 048-810-6100, 048-778-5030, 04-2942-0323, 04-2942-3202).

ココロ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 田嶋ヨネ子(83)

我が家の元気レシピ

●シーフードカレー



スポーツをしている家族が肉を食べないので、たっぷり野菜とイカのシーフードカレーで健康に気がかいます。いつも気合いを入れて作っています！

北本市 加藤栄子(65)

●栗とおからのパンケーキにチャレンジ！
ホットケーキミックスは家にあるので、栗の甘露煮とおからを買ってきて、「旬彩クッキング」で紹介されていた栗とおからのパンケーキに挑戦しようと思えます。今からちょっと楽しみです。

春日部市 小澤健二(63)

●子どもを放射能から守る努力
「福島レポート」を読み、原発ゼロに向かって保育園の子どもたちを放射能から守ろうと、周囲の大人たちの努力がうかがわれ、それと同時に原発事故のむごさを改めて感じました。除染を拒否した国や市は人の命や健康をなんだと思っているのだろ、と怒りが湧いてきました。

さいたま市緑区 早川和子(72)

●ごんがり勤定を直します！
家計簿は一応、30年以上つけていますが、ごんがり勤定です。予算を組んでやりくりすることが私のような年金生活者には必要だと思いました。前号は隅から隅まで読ませていただきました。

所沢市 齊藤ひで子(66)

俳句

秋晴や 老老介護 ひとつの日か

春日部市 樋口政光(69)

新年号の企画に参加しませんか？

「我が家の元気レシピ」

新年号「みんなの声」では、我が家の「元気レシピ」を特集します。写真に元気レシピにまつわる簡単なエピソードを教えてください。みなさんのご投稿、お待ちしております。

●応募先：郵送/〒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

「私のおすすめ！埼玉の温泉」

新年号「だいすき！埼玉」では、みなさんからご投稿いただいた温泉で1番多かった温泉を編集委員が取材し、紹介します。多くの方のご投稿、お待ちしております。

●料理が好きな人は？
食べるのは好きですが、作るのは苦手な私が、必要にせまられ作ることが多くなっています。どうせなら楽しくおいしいものを作りたいです。どうしたら料理を好きになれるのでしょうか？アドバイスをお願いします。

川口市 井伊由紀子(34)

●歯医者さんに行くと怖い
私は歯がわりと丈夫で、何年前に歯医者さんに行ったのが覚えていないくらいですが、最近は冷たいものを食べるとしみるので、やっぱり「歯医者さんに行く」と前号の記事を見て思いました。

川口市 白井和子(62)

●体調管理でお腹まわりもスッキリ
早朝30分の散歩、週2回のプールでのウォーキングでお腹まわりもスッキリ。定年後の体調管理は規則正しい生活で万全です。

ふじみ野市 近藤健司(63)

ふれあい掲示板 どなたでも参加できます！



ストレッチ (ふじみ野市)

大井東支部では、月に3回、ストレッチをしています。会場は無料で借りられるので、参加費も無料です。無理なく、楽しく自然に体を動かすことをめざして、「のびのびストレッチ」「はいはいストレッチ」「ラジオ体操第1」「ラジオ体操第2」をCDに合わせて行っています。終わった後には、持ち寄りのお菓子で、楽しいおしゃべりに花が咲くお茶会をしています。10月からは月に1回、脳いきいきのインストラクターによる「脳トレ」もしています。みんなで体を動かしてみませんか？

大井東支部主催/「ストレッチ」
【日時】毎月第2・3・4水曜日 14:00~15:30
【場所】苗間分館(ふじみ野市苗間371)
【参加費】無料
【連絡先】大井協同診療所 組織担当・坂井 080-5060-0094



手芸クラブ (さいたま市)

与野支部では、月に2回、おしゃべりしながら楽しく、編み物や折り紙などの小物づくりをしています。「新しいお店ができたから行ってみたい？」「今日の夕飯はどうしよう」など、指先を動かしながらのおしゃべりは、脳トレにもなっているようです。そして仕上がった小物を披露して、みんなから感想をもらうのもいい刺激になっています。どなたでもお気軽にご参加ください♪

与野支部主催/「手芸クラブ」
【日時】毎月第2・4水曜日 13:30~16:00
【場所】老人福祉センター いこい荘(さいたま市中央区下落合5-11-12)
【参加費】無料(作品により材料費別途)
【連絡先】浦和民主診療所 組織担当・吉岡 048-832-6156



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 川口市木曾呂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(9月末現在)

組合員数 23万7412人
9月の加入者数 1007人
班数 3017班
出資金総額 61億8818万3千円
1人当たり平均出資金額 2万6065円
「けんこうと平和」配布者数 1万1333人
「けんこうと平和」配布部数 12万5553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	[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

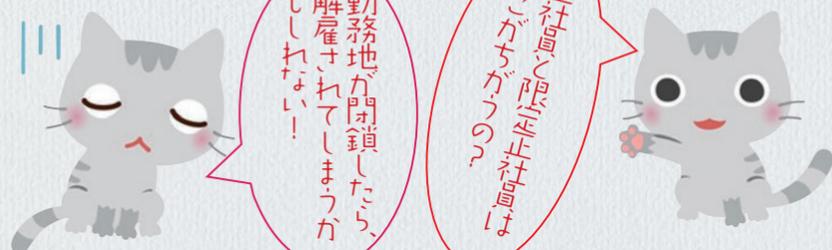
限定正社員ってどんな社員？

安倍政権は景気を良くする雇用制度改革として、「限定正社員」という新しい働き方のルールづくりを推進しています。限定正社員が増えると本来に景気は良くなるのかなどについて考えてみましょう。

限定正社員の待遇は？

限定正社員は会社との雇用契約のときに、勤務地や仕事の内容を限定している社員です。昨年施行された改正労働契約法で非正規社員を「5年を超えて雇用する場合は無期雇用契約」に切り替えなければなりません。企業は5年後の契約を正社員に比べ賃金が安く、解雇しやすい限定正社員として雇うというのです。

財界などでは、例えば一般の正社員が妊娠・出産後に限定正社員が妊娠・出産後に限定正社員



限定正社員は誰のため？

社員となり、子育てが落ち着いたら正社員に戻るなど、それぞれの生活の状況に合わせて働き方が変えられることなどを利点にあげ、女性や高齢者にアピールしています。でも現実には賃金は正社員以下に制限され、正社員と非正規社員の中間に位置づけられています。契約期間に区切りがないので、正社員と同じだと勘違いしますが、勤務地の事務所や工場が閉鎖した場合には、解雇されやすいという大きな違いがあります。

政府は景気を良くするために従来の雇用維持制度から、社員が転職や再就職をしやすいように支援する労働移動支援をめざし、限定正社員を広めると主張しています。でも現在、賃金が低い非正規社員は約4割、正社員は約6割です。その一方で、人手不足で悩む業界が増えているのが現状です。国税庁によると、昨年間民間企業で働いた労働者のうち年収200万円以下のワーキングプア(働く貧困層)は1100万人を超え、安倍内閣発足1年で30万人増えています。

限定正社員は大企業のためだ！



過去15年間で比較すると、給与所得者の中間の年収400万円以上、800万円以下の労働者は約10%減っています。いわゆる「中間層」が減り、低賃金の層が増えているのが実状です。このままではワーキングプアがますます増えていきます。結局、限定正社員制度は企業が社員を合法的に解雇しやすくするための制度なのです。

雇用が安定せず、賃金の上昇も抑えられ、景気はますます悪循環に陥っています。働く者の不安は増し、私たちの生活は厳しくなるばかりです。解雇しやすい仕組みづくりをさせないために、皆で力を合わせて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 課長 川嶋芳男)

だいすき埼玉

広報委員 レポート



忍城

行田のぶらり旅！

忍城と蔵めぐりに 出かけましょう

映画「のぼうの城」の舞台となった行田の忍城は、室町時代の文明年間に成田氏により築城されました。石田三成が率いる豊田軍の水攻めにも陥落せず、別名「浮き城」とも呼ばれ、関東七名城の1つといわれています。

現在、本丸跡地に忍城御三階櫓が再建され、周辺は城址公園として整備されています。櫓内は展示室になっていて、最上階からは市内や筑波山、富士山を眺めることができます。併設されている郷土博物館は、古代から近世の行田がわかる常設展示と企画展示(現在は11月24日(月・休)まで「麦の文化誌」を開催しています)。

市の中心部には、江戸後期から昭和中期にかけて足袋の生産で栄え



蔵を再利用した店めぐりも散策の楽しみ

た足袋蔵が70棟あまり点在しています。土蔵だけではなく、石蔵、レンガ蔵、コンクリート蔵、モルタル蔵、木造倉庫などがあり、100年間にわたって建てられた歴史を感じます。蔵を再利用したそば屋、パン屋、菓子屋、酒蔵、料亭などのお店や藍染工房が軒を連ねます。藍染、My足袋づくりなどを体験できる蔵もあります。足袋蔵まちづくりミュージアムで蔵づくりの案内をしています。足袋蔵マップも配布中。皆さんも、城址公園、蔵めぐりの散策に出かけてみませんか？
取材/太田セ津子(広報委員)

郷土博物館 ●行田市本丸17-23 ☎048-554-5911 ●交通:JR高崎線吹上駅から行田市駅・行田折り返し場・総合教育センター行きバス(前谷経由)忍城下車すぐ、行田折り返し場・総合教育センター・工業団地行きバス(佐間経由)新町1丁目下車西へ徒歩10分、JR高崎線熊谷駅から行田折り返し場行きバス忍城下車すぐ、秩父鉄道行田市駅から徒歩15分、JR高崎線行田駅から市内循環バス西循環コース(右回り)忍城址・郷土博物館前下車すぐ、市内循環バス西循環コース(左回り)行田市バスターミナル下車徒歩5分、市内循環バス観光拠点循環コース(右回り)行田市バスターミナル下車徒歩5分 ●開館時間:9時~16時30分(16時以降は入館できません) ●入館料:一般200円、高校・大学生100円、小・中学生50円 ●休館日:月曜日(祝日・休日は開館)、祝日の翌日(土日は開館)、毎月第4金曜日(企画展中は開館)、年末年始
足袋蔵まちづくりミュージアム ●行田市行田5-15 ☎048-552-1010 ●交通:秩父鉄道行田市駅南口より徒歩4分、JR高崎線吹上駅 北口ロータリーより朝日バス前谷経由商工センター前下車徒歩4分、朝日バス佐間経由新町1丁目下車徒歩2分 ●開館時間:10時~16時 ●入館料:無料 ●休館日:12/29~1/3、8/13~8/16

ATM手数料、 振込手数料を 見直そう



ファイナンシャルプランナー/丸山晴美

時間外や他行でのATM利用手数料は108円。時間外かつ他行でのATMの利用手数料は216円。銀行ATMから他行へ現金で1万円振り込んだ場合は432円の振込手数料がかかります。都銀の普通預金金利は0.02%で、例えば100万円を普通預金に1年預けると利息が約160円(税引後)です。だからこそ手数料は抑えたいものです。

銀行によっては取引内容に応じて他行でのATM利用手数料が無料になったり、パソコンなどの端末を利用したインターネットバンキングでの他行宛の振込手数料が3回まで無料になることもあります。現在利用している銀行がどのような優遇サービスを実施しているかを確認して、上手に利用することをおすすめします。また、時間外手数料を節約するた



※金利や手数料は9月6日現在のものです

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

大根と鶏肉のさっぱり煮

調理時間 約40分 エネルギー 約365kcal 塩分 約1.5g

- 材料(1人分)
- 大根…………… 100g(1/8本)
 - 骨付き鶏もも肉…………… 150g
 - にんじん…………… 40g(1/4本)
 - 昆布…………… 5~10cm
 - しょうが…………… 1g
 - ごま油…………… 小さじ1
 - 鶏ガラスープの素…………… 2g
 - 酒…………… 小さじ1¹/₃
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - 酢…………… 大さじ1/2
 - 水…………… 150cc
 - かいわれ大根…………… 適宜

- 作り方
- ①大根は厚さ2cmの輪切りにして皮をむき、にんじんは皮をむいて乱切りにする。昆布は強く絞った濡れふきんでサッと拭いて、5~6枚に裂く。しょうがは皮をむいて薄切りにする
 - ②鍋にごま油を入れ、しょうがを強火でサッと炒める。鶏肉は焼き色がつくまで炒め、大根、にんじんを加えて炒め合わせる
 - ③全体に油が馴染んだら、水を入れ、昆布、鶏ガラスープの素を加える
 - ④強火のまま煮て、煮立ってきたらアクをとり弱めの中火にし、落としブタをして10分煮る
 - ⑤酒、砂糖を入れて再び10分。しょうゆ、酢を加えてさらに10分煮る。火を止め、味を含ませる。器に盛り、かいわれ大根を飾る



大根の皮を厚めにむくと仕上がりがきれいでアクも出にくいです。煮崩れを防ぐには面取りをしておくのがおすすめです

今月の食材 大根



●食材豆ちしき
根の部分にでんぷんの消化酵素・ジアスターゼを多く含んでいます。秋から冬が旬で、冬場は寒さで甘さがぐんと増し、冬のメニューにかかせない食材となっています。

旬彩クッキング

調理時間 約30分 エネルギー 約294kcal 塩分 約0.8g

- 材料(1人分)
- 大根…………… 200g(1/5本)
 - 豚もも薄切り…………… 75g
 - トマトケチャップ…………… 大さじ1/2
 - しょうゆ…………… 小さじ2¹/₃
 - 小麦粉…………… 適量
 - 溶き卵…………… 1/4個分
 - パン粉…………… 適量
 - 大葉…………… 1枚
 - レモン…………… 10g(1/8個)
 - 揚げ油…………… 適量

- 作り方
- ①大根は厚めに皮をむき、2cm角に切り、やわらかくなるまで10~20分ゆでる(好みのやわらかさで時間を調節)
 - ②豚肉は1枚ずつ広げ、トマトケチャップ、しょうゆをかけ軽くもむ
 - ③②の豚肉を2等分に切り、大根のをせて巻く
 - ④小麦粉を③にまぶし、溶き卵にくぐらせパン粉を付ける
 - ⑤鍋に揚げ油を入れて170℃に熱し、④の衣がサクツとなるまで揚げる
 - ⑥食べやすい長さに切り大葉の上ののせ、輪切りのレモンを添える



大根をゆでているので、衣とお肉に火が通る程度に揚げればOK。きつね色が目安です

大根の肉巻きかつ

企画/食養部会 担当/埼玉協同病院・多喜淳夫(管理栄養士) 調理/もりたとしこ

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。

10月号の答え

1	2	3	4	5
ヤ	マ	ナ	ミ	キ
5	キ	フ	ス	ス
8	ド	イ	ツ	ポ
11	ウ	ン	フ	キ
14	ケ	リ	シ	ト

- ヨコのカギ
- ①英語では「サブウェイ」
 - ④犬の鳴く○○
 - ⑦縦のものを○○にもしない
 - ⑧まっすぐ帰らない。○○○○を食う
 - ⑩琥珀の主原料は松○○
 - ⑪月末のこと。12月には「おお」がつく
 - ⑬西郷隆盛の出身藩
 - ⑮お見合い結婚と○○○○結婚
 - ⑰親子、カツ、ウナギ、といえ
 - ⑱自分の子どもの子ども
 - ⑲日本の伝統的な弦楽器
 - ⑳テレビやラジオに出演する人の総称として使われる

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

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いろいろな模様を色刷りにした手工用の和紙
- ②○○、現在、未来
- ③車や船、飛行機などに載せて運ぶもの
- ④米、麦、豆などのこと
- ⑤ペットのご飯
- ⑥歌になつたイタリヤの都市。帰れ、○○○○へ
- ⑦鼻に角がある動物
- ⑧葉っぱがお皿になつたりする子どもの遊び
- ⑨佐賀県にある焼き物で有名な町
- ⑩いつ、○○○で、誰が
- ⑪百、千、○○○

医療生協の配置薬

虹の薬箱

今月のおススメ

5種類の生薬を配合!

胃のもたれ、食欲不振、胸焼けに

トキワ胃腸薬 (16包) 本体価格1,000円(税込価格1,080円)

漢方胃腸薬 (力明)安中散顆粒 (16包) 本体価格1,200円(税込価格1,296円)

下痢と腹痛に

食あたり水あたり 新六光U (15錠) 本体価格600円(税込価格648円)

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

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 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報室 FAX/048-294-1601 メール/kumaiin@mcp-saitama.or.jp ●締切日: 11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。

クロスワードパズルの問題募集! 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。

へいわノート

戦争を語り継ぐ039

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

反戦の訴え、父の分まで

深谷市 横田祥子さん(72)

太平洋戦争が勃発し、「ミッドウェイ海戦」の最中、私は東京の大森で三女として生まれました。出産する母の傍らに父はいませんでした。

父は、戦地で忌み嫌われていた病気の友を見捨てられずに、寝食を共にし、結核に感染してしまったとのこと。衰弱しきった体で家族のもとに帰ってきましたが、幼い姉たちに病気をうつしてはならないと、熊谷にある隔離病院に入院しました。戦時中のため薬もなく、末期の喉頭結核で治る見込みはないと病院からも見放され、父の実家の物置に身を横たえていたのです。

祖父母は畑を切り売りし、少しでも栄養のあるものを食べさせようと共に死ぬ覚悟で必死に看病をしました。夫を直接看病することもできず、出産しなければ

ならなかった母の不安とつらさははかり知れません。

呼吸困難で窓も閉められず、西風の吹きすさぶベッドの上で、じょく瘡(床ずれ)の痛みに耐えながら父は29歳の若さで亡くなりました。妻や子どもたちと会うことも触れることもできず、どんなにか無念であったろうと思います。そのとき母は28歳で、5歳と4歳の姉と5カ月の私を抱え、筆舌に尽くしがたい苦勞の連続だったことでしょう。

その後、上の姉と私は祖父母の家に引き取られ、家族は離散しました。戦争の悲惨さは、残された者たちの人生に大きな爪痕と心の痛みを負わせるものです。

私はこの一枚の写真的父しか知らず、何も教えてもらうことはできませんでしたが、戦争を憎み、平和を強く願う心を



父を知ることができるのは、馬に乗ったたった一枚のこの写真です。

養うことができました。戦争の遺児は私たちの世代だけでたくさん！一人でも多くの人に訴え続けていこうと思います。尊い命をもらった父の分までも

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。

事務局からのお願い 2012年2月号の本欄に掲載したさいたま市の杉山亜矢子さん、事務局(048-294-6111)までご連絡をお願いします。

原発ゼロ 福島レポート

福島第一原発事故直後から、現地によりそい活動を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。

2013年に市民科学者養成講座を開催

桑野協立病院事務次長 鹿又達治

市民科学者養成講座を自らの行動指針に

震災・原発事故後、私たちはこの被災状況を核による害「核害」と呼びました。放射線防護活動を市民レベルで行い、見えないものを「見える化」する取り組みが進められ、空間放射線量測定、食品放射線測定、そしてFTF(ファスト・トラック・ファイバー)による体内外の放射線測定を職員、組合員が協力し合って進めてきました。

こうした活動の中で出会ったのが放射線衛生学研究所の木村真三先生です。原発事故後、いち早く福島に向かい被害の実態をつぶさに調べ上げた一人です。

私たちの市民とともに取り組む「核害対策」にも関心を持っていただき、郡山医療生協の放射線アド

バイザーとして、相談をさせていただきます。

郡山でも自ら判断していく力を養うために、市民科学者養成講座(1回目は2012年12月)を一般公開で行いました。郡山医療生協としても2度の市民公開講座を開催し、多くの市民が集いました。

このとき、さらに理解を深めるために連続した講座の開催を木村先生に相談。即座に了解をいただき、2013年7〜9月までの5連続の市民科学者養成講座を開催し、職員、組合員、市民の約60人がこの連続講座を受けました。受講者は「今も放射線の被害はあるのか?」「今後の見通しは?」「これからどう行動すれば良いか?」といった不安に対し、自らの行動指針にしたいと考えていたと思います。

各支部の「核害に立ち向かう」取り組みに生かされています

第1講「導入編」では、福島県民健康管理調査での甲状腺検査結果について触れ、17万4千人の検査の結果、15人にがんの疑いとの報道に疫学的なデータを取る分母が操作されている、「これは」より影響を小さくしようとする意図がはつきりと見える」と、暴露しました。第2講は市民科学者になる上で重要な「基礎編」、放射線の半

減期の実態や種類など放射線測定に欠かせない基礎講座となりました。第3講では「放射線測定の実際」、第4講では「汚染地域の除染活動の実態を知るフィールドワーク」で、知識と併せて「社会を見る目」を体感しました。最終講では医学士5人を交えた「これからの福島」についてグループ討議を行いました。最後に木村校長より60人に終了証が手渡されました。

「ココロン」ファン大集合!



今年で開設50年を迎えた浦和民主診療所の記念グッズに、ココロンが登場。パステルカラーにココロンがあしらわれたハンカチは、出資金の増資をしてくれた方にプレゼントされました。

「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 編集に携わり、組合員になって以来、初めて隅々まで読ませていただきました。昨年1月にイタリアに行きましたが、残念なことにローマで具合が悪くなり、ナポリに行けず、ホテルで寝込んでいました。これ、ノロウイルスだったかも。(渡)



①②講座には多くの人が参加しました
③貴重な体験となったフィールドワーク



その後、地域の各支部が独自に空間放射線量の定点測定を始めた。学んだことを生かし学習会を企画するなど、実際に動き出しました。専門知識を得たことに影響を受け、放射線主任取扱者の免許を取得した方もいました。

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●

