



けんこうと手利

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

No.274(毎月1回1日発行)

●みんなの診察室・ ウイルス性急性肝炎 ●今月の見て聞いて……… 高齢者の住まいの事業 理事長新春メッセージ6面

●1部30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

今月の食材/おもち



前を向いて 明るく生きる

新春特別インタビュー

~健康と平和があってこそできること~ ボランティア活動、文化活動にも 積極的に参加するアグネス・チャンさん。 日本ユニセフ協会大使として 活躍するアグネスさんに、 活動の根源となっている出来事や 現在の活動、「健康」と「平和」について 伺いました。

アグネス・チャン

香港生まれ。1972年「ひなげしの花」で日本デビュー。上智大学国際学 部を経て、カナダトロント大学(社会児童心理学科)を卒業。1984年国 際青年記念平和論文で特別賞を受賞。1989年米国スタンフォード大学 教育学部博士課程に留学。教育学博士号(Ph.D.)取得。エッセイスト、 大学教授、日本対がん協会ほほえみ大使、日本ユニセフ協会大使として ボランティア活動、文化活動にも積極的に参加し幅広く活躍中。

ランティアで障がい者の施設を訪

、手や足を失った子どもたちの

っていました。でも初めてのボ では、「自分はかわいそうだ」と

迎えを受けたとき、言葉を失い

持った人がたくさんいること た。世の中には悲しみや苦し

のだろう」と思い返し悔しかった

です。でも健康診断には行ってい



アグネス・チャンさんの著書『わたしもぼくも地球 人―みんな地球に生きるひと Part4』(岩波ジュニ '新書)を直筆サイン入りで4人にプレゼント



も病気になるのだから、自分の健

病気になってから「人間は誰で

謝して日々を送っています。

生きているのはありがたい」と感

【内容】東日本大震災の被災地や世界の国々を訪れた体験 から、今の日本をどう見るか、どうあってほしいかなど、若 い世代へのメッセージがつまった1冊。

【応募方法】パズル応募ハガキとは別に、住所、名前、電 話番号を記入の上、5面投稿募集中の宛先まで。 【締切】1月26日(月)

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

らいました。そのあと「すみま) 休みに学内でご飯を食べている べ物ですが、そんなお金は 番持って行きたかったの

> 胸にしこりを見つけたのです。 自己チェックをするようになり、 際に会場に行きました。それから を見て感動し、2007年には実 番組で闘病中の女性の頑張る姿

た。幸い早期発見でした。7年経っ はまだ小学生だったので「まだ死 て終わりました。 ねない」と神様にお祈りをしまし て再発もなく、昨年に治療もすべ がんと診断されたとき、子ども

張っています。 かった」と思ってくれるように頑 て、私と会った人が少しでも「楽し ら1日1日の出会いを大切にし く、メイクのノリもいいです!だか 今は元気で、体重もベストに近

そして毎日が誕生日だと思って

毎日を誕生日と思って

た私が、2007年に乳がんにな ちゃらだ」と思うくらい健康だっ 「3人子どもを産んでもへっ

あるんだ」と思いました。これが ました。このときに「歌には力が 題になり、食べ物だけでなく服な を下げたのです。それが校内で話 きっかけでスカウトされて歌手に ども持って来てくれるようになり

の活動の原点

ト "リレー・フォー・ライフ 』でし スキをつないで24時間歩くイベン れたのが、がん患者の皆さんがタ

た。2006年に出演したテレビ

るようになりました。

もっと私にできることをし

通してさまざまな人たちと出

した。ボランティア活

いつの間にか人前でしゃべれ

っていたことがとても恥ずか 知り、「自分はかわいそう」と

なく、「私は大丈夫」と自信過剰

だったのだと思います。

私の健康に警鐘を鳴らしてく

りました。健康には気を使ってい

たはずなのに「何がいけなかった

新春特別インタビュー

健康と平和があってこそできること~



昨年、訪れた中央アフリカ共和国の子どもたちとのふれあい

生協の人たちと協 被災地では

けは必ず受けてほしいですね。 います。日本の女性も定期検診だ く、がんによる死亡率は下がって

車を出していただき一緒に 活動しました。状

移動や連絡手段の確保、予防接 を確認しながら、医療スタッフの どもたちが集まれる場所があるか トイレの状況、避難所内の子 調査をし、紙おむつ、 況を把握するために

多くの人たちの力で5月までに どもたちを戻ずバック・トゥ は再開しました。 も配りました。先生をはじめ、 備品をそろえ、バッグや靴など スクール〟でした。新学期に早 く戻れるように、学校の掃除や 特に力を入れたのは 学校に子

なります。 ます。また学校では先生や友だ らすぐには立ち直れません。でも になり、必要な支援をしやすく ちから、誰が親を亡くし、生活 ろうとする努力をし、動き始め を切り替えて、普通の生活に戻 はどうかなどが把握できるよう 字校が始まると子どもも親も頭 家族を亡くした方はショックか

リレー・フォー・ライフに参加し がん患者さんと共に歩き、がんの早期発見、

早期治療を訴えました

地域に密着している生協の方たち ニセフの活動拠点は生協が中心と ぶりに日本での活動を再開し は援助が必要な場所をよく知って も皆さんにお世話になりました。 なっていることが多く、被災地で 私も宮城へ行きました。 地域のユ 東日本大震災でユニセフは50年

種についてどうするかを検討しま 粉ミルクを送

みんなで覚えて私が

じ民族がバラバラになっていて 界の平和を訴えていくことが私の 歌手になったのだと思いました。 でくれていたことに感動し、号泣 しました。そして私はこのために このとき、 歌が翼をつけて飛んでつない 歌手として、 厚い政治の壁で同 ていてくれたのです。 帰ってくるのを待っ 歌で世

医療生協の活動に 待しています

使命の1つになりました。

や健康の尊さを訴えても、すべて 駄目になってしまうということを 戦争中の国を訪れると、

高橋照子 本紙モニター:豊田明美)

、広報委員:中里あや子、渡辺光子、

があったから実現できたのだと思 障がい者の施設などを19棟建てま 幼稚園、保育園、児童図書館 した。これも生協の皆さんの協力 ユニセフでは仮設住宅を含め

康を後回しにしてはいけない」と

いうことを身をもって知りまし

た。欧米では女性の検診率が高

歌には人と人をつなぐ 力があります

は会ったことがなかったのです。 できました。それまで母の親戚に 戚を訪ねて中国本土に行くことが 等」だということを実感しました。 ました。そして平和の基本は「平 ことにカルチャーショックを受け つ人間を自分たちで選ぶ」という 香港はイギリスの植民地だっ 1980年代に初めて母の親 国 # を知りました。「上に立 私は日本に来て初めて

厳しく台湾の歌は中国では歌え れました。当時は今より規制が 母が古着の中に入れて送っていた で北京語で吹き込んだ、私の 帰ってきたつばめ」を歌ってく 歓迎会で子どもたちが、台湾 聞けない状況でした。でも レコードを聞き、



取材を終えて

が伝わってきました。いつまでも可 ら、信念を持って行動していること 愛らしいアグネスさんの芯の強さを アグネスさんの熱のこもったお話か

融・ の は	[川口市木曽呂]	埼玉協
	[川口市木曽呂]	ケアヤ
	[川口市仲町]	川口詞

[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	2 048-296-4973
[川口市仲町]	川口診療所	☎ 048-252-5512

D - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	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

多くの国民の強い意志が必要で 瞬ですが、平和を守るためには 痛感します。戦争を始めるのは す。また戦争が終わっても国が活

には時間がかかり、 ちの尊い命が失われ 力を取り戻すまで その間に子どもた

いきます。 平和を守るためには継続的な

の素晴らしいテーマをぜひ次の若 と「平和」が1番大切です。こ 重要になっていきます。皆さんの 中で、地域の支え合いがますます います。また少子高齢化が進む の大切さを伝え続けてください。 い世代に引き継ぎ、健康と平和 心強いです。どんな活動も「健康」 活動に賛同する人が多くなれば が大きな力になっていくのだと思 活動や健康づくりをしていらっ 草の根の活動が一番大切だと思い しゃいます。そういう地道な活動 んは、地域で平和を守るための 医療生協の組合員の皆さ

べ物や水を介して発症します。 している国に行く場合はワクチ A型にはワクチンがあり、 蔓延 ン接種をおすすめします。 ■A型肝炎 A型ウイルスに汚染された食

妊婦では重症化しやすいといわ 最近は日本でも増えています。 ヨーロッパに多かったのですが、

診したときには、肝機能の数値 はほとんどなく、倦怠感、食欲 ~6週間くらいです。初期症状 肝炎ウイルスの潜伏期間は2 微熱、黄疸などが出て受

D、E型の5つ。急性肝炎の1 極端に救命率が下がります。 主なウイルスは、A、B、C、 病気です。現在確認されている ~2%が重症な劇症肝炎になり 炎症を起こし、細胞が壊される を介して肝臓の細胞に取り付き 主に肝炎ウイルスが口や血液





埼玉協同病院 内科部長· 消化器科科長 福本顕史

炎は治り、終世免疫ができて生 ほとんどのウイルス性急性肝 りますかっ が上昇していることが多いです。

や体液を介してうつります。 不十分なまま食べて感染します。 ■E型肝炎 ■D型肝炎 にも感染しやすいです。 主に野生の猪、鹿などを加熱 B型と合併して発症し、 血

男性に多くみられます。風俗で はHIVだけでなくB型肝炎

同じ型の肝炎にはかかりま

B型肝炎で増えているのが欧米 る子どもには免疫グロブリン投 に多い遺伝子タイプで、最近は 与とワクチン接種が行われます。 あり、保有する母親から産まれ 内にウイルスを保有することが 症。B型肝炎は、母子感染で体 ■B型肝炎、C型肝炎 B型、C型は血液を介して発

日本でも働き盛りの20~50代の 風俗などで感染する例が増加。

はエンテカビルという薬を使う 栄養を取り安静にします。肝臓 約数週間は入院し、しっかりと 肪は少し制限します。B型肝炎 に負担をかけるたんぱく質や脂 癒する病気ですが完治するのに 一般的な急性肝炎は、自然治

せん。 かかるので、肝炎の段階でウイ 肝臓がんに進行します。数十年 炎は慢性化し、そこから肝硬変、 ルスを退治することが重要です ただB型肝炎の一部とC型肝

最近注目されるNASH (非アルコール性脂肪肝炎)とは

飲酒歴のない脂肪肝NAFLD(ナッフル ド)の一部は、線維化が進行するNASHと なります。これまで原因不明とされていた 肝炎にNASHが関与し、肝硬変や肝臓がん に進行する可能性が指摘されています。大 切なのは生活改善で良くなるNAFLDの段 階で治療を開始することです。

ひざの痛みを予防する体操

ひざの痛みを予防・軽減させるためには体操が効果的です。 少しずつでも毎日続けることがもっとも重要です。 無理をせず、できる範囲で続けましょう。

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。

ひざを立て股関節を伸ばす



片ひざを立て、もう一方の足を後ろに伸 ばし、ひざを床につけ、足首はつま先を 伸ばした状態で約10秒間保ちます。左右 を交互に2、3回繰り返します。

椅子に座って足を伸ばす



椅子に座ってひざの裏を伸ばす



椅子に浅く腰掛け、片足を前に 出します。つま先をつかむよう に体を前に倒し、約10秒間保ち ます。足を交替して同じように2、 3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



[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 [草加市草加] ケアステーションかしの木 **2** 048-942-7533 [春日部市谷原] かすかべ生協診療所

2 048-752-6143

[春日部市浜川戸] [さいたま市浦和区北浦和] [さいたま市浦和区北浦和]

医療生協ケアセンターひだまり 浦和民主診療所

2 048-760-2630

☎ 048-832-6172 医療生協ケアステーションうらしん **2** 048-833-7373

1111111111

まちづくりをめざして 安心して暮らせる

医療生協さいたまの

健康で安心して暮らせる施設を作りたい」という声を実現するためにスタ

トしまし

組合員の「誰もが住み慣れたまちで

局齢者の住まいの事業の検討は、

秩父生協病院は敷地内に 新施設の建設を検討しています

秩父生協病院の敷地内に、リハビリ機能の拡張 を目的とした新たな「秩父生協病院附属棟(仮称)」 を建設し、2016年4月のオープンをめざして検 討しています。また生協ちちぶケアステーション についても一部の機能を残し、この新施設へ統合 する予定です。これにより複合的な居宅サービス (訪問看護・訪問介護・ケアマネジメント・通所 リハビリ・訪問リハビリ)が提供でき、患者・利 用者の在宅生活を支援することができると考えま す。秩父生協病院が回復期リハビリテーション病 棟を有する医療機関として蓄積してきたノウハウ を十分に生かすことのできる、医療と介護の一 的なサービス提供をめざします。

現在、国の政策を含め、急性期疾患で入院した 患者が、退院後いかにして地域に戻り、自宅での 生活へ復帰していくのかが問われています。こう した状況を踏まえ、リハビリテーション機能の強 化をさらに進めていきます。今後も組合員さんが 利用しやすい施設を作っていくために、医療介護 に関する情報などを発信していきます。

士のつながりと組合員の活動

を広げて

い く

良い

機会に

なって

予定してい

ます。 名称

し の 8 らに

は 関

2月

発

表

組合員参

加

の活動は

は、

合員同

の

4月18日(土)に、第2回目の 所沢診療所周辺の訪問行動を 予定しています。

皆さん、ぜひご協力ください!

集をする予定です。

所リハビリ利用

者の

の開設をめ

ざし、

施設見学会や

皆さんの協力の

もと、



6

件

寄せら 業

れ、

高 の

齢

者の 応

住

施

設

名

称

の

募

事

 \wedge

の

心

高さを 12

介護付き有料老人ホーム完成イメージ



安心」「入所にどれくらいの費用

「診療所の隣にできるので便利で

話をしました。

お

知らせ

を手渡し

なが

心が高いことがわかりました。

ま

た、日中を一人で過ごし

施設入所

がかかるの

か

など地域

からの

関



活発な意見交換がされる建設委員会

利用できる」 員会で検討を行っています。 を具体化するために、

援」など切れ目のないサービスの提 進めてきました。所沢診療所、 ケアセンターとこしんが一体となり まちづくりの実現をめざします。 保健・医療・介護・住まい・生活支 いつまでも安心して暮らせる 老人保健施設さんとめ 埼 玉

ペ日

職員

20

人と組合員

、アを組

所沢

診療

所

の 41

周辺 人が 広

域に紹介するため

· の 9 月

17日

(水)

に建設を

区建

設訪問

[大行動]

を

実

施。 一西部

当

660世帯を30コースに分けて訪

有料老人ホーム」の建設をめざして せる」「地域の誰もが気軽に立ち寄れ けられる」「いつまでも元気で暮ら 住まいの事業は、「安心して暮らし続 西部地区で検討している高齢者の 施設として、「介護付き

各支部組合員と職員から建設委員を

選出し、検討を重ねてきました。

同年12月に隣接地を取得し、

事業

準備委員会を立ち上げ、

西部地区の

新規事業構想を検討するために建設

13年9月から所沢診療所の

建設委 この 他 寸

組合員と共に進める建設運動

1111111

コミュニティー 人たちとのつながりを持てるよう 施設では、 体や 地域に開 入居者が地 ムの設置を検 放 がする地は 域

医療生協さいたま>>> インフォメーション&ニュ

高齢

に不安を抱えている方など、

を待っている方、これからの生活

この事業の必要性を再認識しまし 者世帯が多いことを改めて実感し、

訪問行動の中で、

自分にでき

る事で参加

したいと、

加

入や増資

も寄せられました。

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。

募集中!

社会貢献資金の助成を受ける団体を募集します。(募集期間延長)

医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」は、非営利で国民のいのちと健康を 守ることに役立つ活動を対象に、資金を助成するものです。(くわしくは医療生協 さいたまホームページ参照)

[申請締切]2015年1月31日(土)

[申請書類]助成金の給付申請書、助成金申請額計算書、支出予定額内訳書、

[審査・選考方法]第1次審査:書類選考 第2次審査:プレゼンテーション 「決定・発表]2月に通知および広報紙やホームページに掲載

[問い合わせ先]医療生協さいたま本部事務局(担当:総務部長) ☎048-294-6111(代)

我が家の"元気料理"はこれ!随時受付

元気を出したいとき、記念日などで必ずつくるなど、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、5面募集中の宛先までお送りください。「みんなの声」 に掲載させていただきます。



ニュースファイル

印刷工場見学会を開催しました!

「けんこうと平和」の11月号で募集した印刷工場見学会 を2014年11月21日(金)に行い、読者3人、モニター3人、 広報委員など9人が参加しました。 工場長さんから印刷 の流れや仕組みを説明していただいた後、工場内を見学 しました。つぎつぎに刷り上がってくる「けんこうと平和」 を見て感動し、ロボットによるスピーディーな梱包に驚 き、最後に参加者の交流の場を持ち、充実した工場見学 は終了しました。





お知らせ

第34回臨時総代会を開催します

定款第51条に基づき、第34回臨時総代会を開催します。

開催日時:2015年2月28日(土)13時~16時(予定) 開催場所:久喜総合文化会館(久喜市下早見140) JR·東武伊勢崎線久喜駅より徒歩15分

【議案(予定)】

第1号議案 医療生協さいたま「2025年に向けた10年構想」

決定の件

所沢診療所増改築基本構想決定の件 第2号議案

第3号議案 秩父生協病院附属施設建設構想決定の件

第4号議案 総代選挙規約改定の件

役員選任規約改定の件

医療生協さいたま第12期地区理事 推薦希望の申し出のお知らせ

「役員選任規約」第6条第3項に基づき、下記の通りお知らせいたします。 地区理事として推薦を希望される方は、要項に基づき、お申し出ください。 詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。

- 1.任期 2015年度通常総代会~2017年度通常総代会
- 2. 推薦希望者の資格 2015年1月までに加入し現在も継続している組合員 に限ります。
- 3. 申し出受付方法 所定の用紙に必要事項を記載の上、医療生協さいたま の各事業所および本部に提出してください。
- 4.申し出受付期間 2015年2月2日(月)~2月14日(土)
- 5. 役員選任を行う総代会の日程 2015年6月27日(土)(予定)
- ●問い合わせ先:医療生協さいたま本部総代会事務局 ☎048-294-6111(代)

医療・福祉	
介護の	
ご相談は	
こ行談は	

[さいたま市西区指扇]	おおみや診療所	2 048-624-0238
[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	2 048-810-6100

[上尾市弁財]	ケアセンターかもがわ	2 048-778-5030
[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め	3 04-2942-3202

ココロン POST

みんなの

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ンクリアファイルをプレゼント!



新年号のテーマは「我が家の元気レシピ」



手づくりピザ

子どもにもできる料理の本にあったピザ を作りました。ピザ生地をねったり、ね かせたり、時間はかかったけど、思って た以上においしそうにできたので"やっ た一"と思ったら、チーズをのせるのを忘 れてました。それでもみんなで食べたの で、とってもおいしかったです。

川口市 中澤有璃香(11)



鶏手羽先の煮込み

以前、入院した時にも退院した後も近所 の方が我が家におかずを差し入れてくれ ました。その時の一品で、家族みんなが 大好きです。これを食べると差し入れを してくれた方のこと、入院していた時の ことを思い出します。娘家族もよく作っ て食べているようです。

桶川市 小野初江(65)



野菜のラザニア風

野菜をたくさん食べたい時や少し体調を 崩している時に作ります。フライパンで 茹でた野菜とミートソース、チーズをの せて煮込むだけ。簡単にでき、おいしい のでオススメです。材料はにんじん、玉 ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコ リー、ミートソース、とろけるチーズ。

川口市 池笛 洋(34)



中3と中1の娘は餃子が大好物。私の母が 野菜たっぷりで作ってくれたことを思い出 し、娘と一緒に100個くらい作っています。 焼いたり、スープに入れたり、ヘルシーな ので少食の娘たちが大食いに変ぼう。具材 たっぷりの餃子をホットプレートで焼きな がら、娘との会話もはずみます。

ふじみ野市 石田玲子(47)





長いもの磯辺焼き

長いもは元気の源。岩手出身の友人から 長いもをいただいて、作り方も聞いて作っ てみました。長いもをすりおろして、片 栗粉と混ぜ合わせて、ごま油でタレとか らめて焼く。長いものワンパターンな食 べ方を変えてくれた一品です。とろろが 苦手な人にもおすすめです。

春日部市 徳重京子(74)



ゴーヤのしょうゆ漬け

ゴーヤのしょうゆ漬けを食べて、昨年の 夏は外仕事を乗り切りました。家庭菜園 で作ったゴーヤをいただいて、しょうゆ 漬けにしたものをお返したら「レシピを教 えて!」ととても喜ばれました。主人が、 娘たちが、友だちが食して、夏バテ解消 できました!

川口市 宮崎美也子(63)

ふじみ野市

遠藤優子(

50

熊谷市

美智子(57)



しその葉のみそ炒め

暑い日が続き食欲がなかった時、近所に 住む方が作ってきてくれたアイデア料理。 ひと口食べたら香ばしくておいしくて、 早速、夕食のご飯にのせて食べました。 食がすすみおかわりしたいくらいで、元 気も出ました。しそとみそは体に良いそ うです。食欲のない時に作ります。

本庄市 富士和邦子(57)



カレーライス(具が大きい)

肉体労働で疲れている父が食べたがるの が、母が作ったカレーです。クミンの風 味がプラスされて、市販のルーを使って も、ひと味違ったスパイシーさになって います。父も良い辛さとか感想をいうわ けではありませんが、スパイスの力で元 気になっていると思います。

ます。これからも楽しみにして

行田市

保坂利江(42)

所沢市 本田千亜木(21)

ざまな活動状況、

季節にあった

情報があり、

とても助かってい

い掲示板」のような地域のさま

げんこうと平和」には「ふれあ ーためになる情報がいっぱい

と時間がある時は、 不安を感じます。 なことに挑戦したいですね。 は仕方がないのですが、ちょっ 千田喜久江 忙しい時に あえて面倒

骨なし魚にびっくり!

がら楽しんでいます。

考える力をつけな

ふじみ野市

吉川光枝(

71

流れているようです。 世の中が安易な方へとどんどん 失ってしまうのではないかと 来持っている手を使う機能を 人間が本

今日、 ある、用があるのは幸 と「教育=今日、 て!」と言われ、「何で さいたま市緑区 しして行こう! 育と教養が大事 用」とのこと 友人に「60に 健康で毎 行

| 藤由紀 (62) せなこと。 日忙しく過

クロスワードパズルをいつも楽 しみにしています。 認知症予防にクロスワード 認知症予防

「きょうよう」が大事

く」「教養= なったら、 なんだっ ?」と言う 行く所が

気軽に作れておいし いつも楽しみにしています! 彩クッキングのレシピは 気軽に作れて良いです! 越谷市 福岡政子 い ので、

●平和に暮らすため

小鹿野町

戦の訴え、 したので、 安倍内閣には早く終 ても感動しました。 私の父母も戦争で大 父の分ま へいわり ノートの「反く変な経験を わってほ-戦争好きな らで」にはと اتا

きるようにしてほしいです。 るのが1番安心。でも、 が安全安心に食べることがで 味深かったです。自分で調理す **便利なものに頼ることもありま** 「食の安全安心ゼミ」の骨なし 便利なものこそ、安全安心に 工程が良くわかりとても興 便利なものだからこそ、 時には 皆

無洋子(64) ſί 回

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。

号「ああ、これは良 した。冷蔵庫に貼っ ロウイルス、特に漂 1面で取り上げられ ーだ」と感じます 使い方などが良 ておこうと る記事は毎 別の薄め タイム ロのノ

●漂白剤の薄め方

横瀬町 ふじ子(61)

望を持てる国にしな は違うのですね。 若 者が夢や希 り正社員と ればいけ

限定正社員はやっぱ

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

組織の現況(11月末現在)

組合員数 23万7797人 11月の加入者数 1122人 班数 3017班

出資金総額 61億7444万9千円 1人当たり平均出資金額 2万5965円 「けんこうと平和」配布者数 1万1336人 「けんこうと平和」配布部数 12万4621部



[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	2 042-983-8622

[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

を

t

h

T

和

🏴 理事長新春メッセージ 🛶

2015年あけましておめでとうござい

~安心をつくる、今日も明日もいきいきできる一年にしましょう~

医療生協さいたま生活協同組合

る 年にしま あ b 理事長 持 神谷 て実 稔

民の立

いく取

組 治体

みも

「ネッ

ク地区制」の 場で変革

成熟を強めます。

時に

地

域

研究

0

活動

と教

育

研修

層強化しま

信が

生まれ

T

ます。

自

の施策を住

域

まるごと健 ることで組合

康

づく

ŋ

0

取

り組 進は

みに

確

員の健康

増

もとよ

取り

入れ

強

1, 労

り組

みも継続して

いきます

る

者の

側に立ち、

原

発ゼ

口

を

め

ざす

Η

P

Η 取

健

康

増進

活動

拠点病院)

の

考

えを

体 1 な 避 が予 ドが今ま 原 行 ょ が 持 1) L 自 して してきた世 まま 発 ŋ 進 た 紀以 事 争 「 医 います。 されます。 で以 故の被災住 が 5 成立 互 療介 でき、 上 者 n にわ 上に暮ら る状況が と子ども 界 これらの 今後 する国」へと変 に誇 たり 総合 民 中 作ら 法 たち Ł n L 0) る日 にく 事 戦 動きを許 故処理 が 争を を n 療 本 先 7 T · 状況 介 玉 せず、 頭 分 玉 憲法 ます 12 える政策 護 0 責 あ 制 になるこ たっ 玉 度 議 任 せ

民

す 1) 企 福 0 反 金 あ べきです ま 3 業 をた ŋ 祉 日 面 ました。 か 1 目 0) 一は私たち 大部分 は的 生 め 込んでいる 法人税 活さえ 消 です。 ٤ 1) う 0 の生 等 苦 増 玉 「うた 民は実 税 るごく一 で しく格差が は先 から 年 遇する で を 文句」 質賃 脅 13 部 りでは 兆 か 広 金 0 す 大企業 が 策 が 0 ŧ 消 予定 つてい なく が行 目減 費税 0 裏 内 腹 りでそ があ 3 に、 増 わ 部 ま 留 を 止 n 税 大 す 口

す。 て、 3 合員 動 ます ょ 繋 ベ 0) ŋ が T 0 皆様 ŋ 果 を受け 皆様 や地 強固 頑 張 12 な組 新年 域でご援 織 足 頼 の実現に し合 元 助 を を申 L つ 6) た今ま ただ 向 つ かり し上 か つ 10 固 で げ

はおすすめ

だいすき埼玉

広報委員レポー

天然温泉 かすかべ湯元温泉

匯天然温泉でお肌もつるり。25m プール もあり大人も子どもも楽しめる。

春日部という地名を聞いても"温泉地帯" のイメージは全く思い浮かびませんが"か 泉で疲れを取るだけでなく、健康増進に役 すかべ湯元温泉"という天然の温泉は、施 設ができてからもう 20 年近くになるそうで ジムもあります。プールは水着着用の温泉 す。湯質は少し変わっていて、入るとぬる があって、男女で入れます。岩盤浴もプー りとした感触。他ではあまり味わえないマ ルの近くにあり、ぜひ利用したい施設のひ イルドな肌触りで、長くゆっくりと浸かっとつです。 ていられます。

お風呂も熱めのお湯、ぬるめのお湯、露 天風呂、泡風呂やサウナなどさまざまな種 類があり、中でも特に良かったのは落ち着 いて入ることができる薬湯。浴槽が浅く横



組合員が選んだ埼玉のおすすめ温泉

L

0 を

n

「けんこうと平和」2014 年 11 月号で募集した「私のおすすめ!埼玉の温泉」に ご応募があった温泉を紹介します。上位2つの温泉を広報委員がレポートしました。

になって全身を浸けても水の圧迫感が少な いので一番リラックスできました。目を閉 じてじっくりと浸かっていると薬湯がじわ じわとしみ込んでくるような感じです。温 立つようにと、施設の中には 25 mプールや

取材:岡村カツエ、千田麗(広報委員)



匯春日部市下大増新田66-1 **3**048-733-1126

匯温泉も食事も充実。家族や女友だちと ゆっくり日帰り旅行気分が味わえる。

な街がそろそろ終わりかな? | と思うころ、 清河寺のバス停に到着。バス停からは温泉 の建物が見えているので、迷うことはあり ません。新しくてきれいな建物には、源泉 事処・各種マッサージ・床屋さんなどの施 設も豊富です。うたたね処では、体を伸ばし て休めるので楽でした。お気に入りのお湯 にゆったりと入るのも良し、何種類もある お風呂の違いを楽しむのも良いですね。お 得な日替わりランチ、湯上りのビール……、 お好きなコースでどうぞ。

夫婦・親子・友人同士で気軽に温泉を楽 しむ姿が見られました。ハイキング帰りの 人が「気持ちいいね~」「肌がつるつるになっ た」などと話す声も聞こえてきました。

青空をバックに竹林に囲まれた露天風呂 は最高の気分。少しぬるめのお湯にゆっく 大宮駅西口からバスで約20分。「賑やかりと浸かり、身も心もリラックスできました。

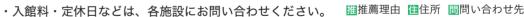
ここから 10 分ほど歩くと古刹・清河寺が あります。県の文化財指定を受けているお 寺の見学もおすすめです。埼玉で手軽に温 泉旅行の気分が味わえます。

かけ流しの多種類のお風呂のほかに、お食 取材:鈴木邦子、高橋照子、中里あや子(広 報委員)



住さいたま市西区大字清河寺683-4 HI 048-625-7373

※営業時間・入館料・定休日などは、各施設にお問い合わせください。





道の駅 両神温泉 薬師の湯 **置あかぎれに効能があり町民** にも人気。ハイキングやそば 打ち体験もおすすめ。

住 秩父郡小鹿野町両神薄2380 **1** 0494-79-1533



天然温泉 花鳥風月 **猫体の芯から温めてくれる高濃** 度炭酸泉は健康にとても良さそ

住 日高市下大谷沢546 **□** 042-919-2626



見沼天然温泉 小春日和 推ぬるめの露天風呂もありゆっく りくつろげます。手入れされた庭 木の清潔感にもいやされます。

住さいたま市見沼区染谷3-191 **1** 048-686-3636



丸山鉱泉旅館 **趙**秩父の山で育った薬草を利 用しています。お肌つやつや、

租 秩父郡横瀬町橫瀬1795-1 **1** 0494-23-3439



秩父川端温泉 梵の湯 **趙**無色透明な重曹泉が肌にや 川をながめながらの 露天風呂も素敵です!

往 秩父市小柱309-1 圆 0494-62-0620



ホテルヘリテイジ 四季の湯温泉 **置**リゾート気分に浸れる穴 レストランの自家製有機 野菜がうれしい!

住 熊谷市小江川228 **1** 048-536-1212



羽生湯ったり苑 **匯露天風呂が豊富で、ゆった** りサロンや寝転びどころなど があり、のんびりできます! ₫ 羽生市神戸843-1 **1** 048-563-3726



谷津川館 開山間の静かな宿。露天風呂 は谷津川のせせらぎを聞きな がらゆったりできます。

億 秩父市荒川白久455 **1** 0494-54-1400

天然温泉ゆの郷 スパヌサドゥア **照川口初の天然温泉。ゆった** りした浴室、食事処も充実し、 1日ゆっくり楽しめます! **徂**川口市上青木1-2-30

10 048-254-1126



森のせせらぎ なごみ 闡好みに合わせて入れる豊富 な露天風呂でリフレッシュ。 -押しは砂むし風呂です。

住 久喜市江面1574-1 **1** 0480-22-1705



百観音温泉 **闘豊かな湯量。地下深くの塩** 分のあるお湯です。とにかく あたたまります。

租 久喜市西大輪2-19-1 **1** 0480-59-4126



雅楽の湯

1 0480-53-4126

置お湯の質もとても良いのです が、お風呂から上がった後のバ イキングがおいしかったです。 産北葛飾郡杉戸町杉戸2517

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

[秩父郡長瀞町本野上]	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

エネルギ・ 約336kcal

材料(1人分) 切りもち……2個 ツナ(缶詰)········20g とろけるチーズ…………1枚 めんつゆ(ストレート)…… 大さじ1/2 ごま油………… 小さじ1

おつまみにぴったり。 トマトや明太子をのせても OK!

おもちの和風ピザ

●作り方

- ①長ねぎは斜めに薄く切り、大葉は細 切りにする
- ②切りもちは厚さ半分に切り、ごま油 を薄くひいたフライパンに隙間なく4 枚並べる
- ③②にめんつゆをスプーンで塗るよう にかけ、汁を切ったツナと長ねぎを のせ、その上にとろけるチーズをの
- ④ふたをして弱火で加熱し、おもちが 柔らかくなるまで焼く
- ⑤仕上げに細切りにした大葉をのせる



●食材豆ちしき

お正月の主役おもちには角もちと丸もちがあり、 東は角もち、西は丸もちといわれています。今 はいつでも食べられますが、庶民が食べるよう になったのは江戸時代になってからだそうです。

いちご大福

エネルギー 塩分 約<mark>20分</mark> 約<mark>113 kcal 約0.2</mark>g

●材料(1人分) 切りもち…………… 1/2個(25g) あんこ…… 大さじ1(市販品20g) いちご…………………………1個

砂糖……… 小さじ1/2 片栗粉……… 大さじ1

●作り方

- ①あんこを丸め、いちごはヘタを除き、 根元の白い部分を切る
- ②平たい耐熱皿に切りもちを入れ、湯 (分量外)をおもちが隠れるくらいま で注ぎ、600Wの電子レンジで約1分 加熱し、おもちを柔らかくする
- ③おもちが柔らかくなったら、湯は小 さじ約1杯を残して捨てる。砂糖を加 え、スプーンで練るようにおもちと 混ぜる

とじ目に片栗粉をつけて お皿にくっつかないように

- ④バット(お皿でもOK)に片栗粉をし き、その上に③をのせ、片栗粉をま ぶしながら丸く平らにし、あんこを 真ん中に入れ外側から包むように丸
- ⑤とじ目を下にし、上にキッチンばさ みで切り込みを入れ、切り口にいち ごをのせる

企画/食養部会 担当/老人保健施設みぬま・松永順子(管理栄養士) 調理/もりたとしこ



風邪の季節の必需品!!

発熱·鼻水 せきなど 風邪から 起こる いろいろな 症状に



こどもかぜカイセイ(6包入) 本体価格800円(税込価格864円) ●使ってからの後払いとなります。



下痢・嘔吐・発熱を 伴う脱水状態に。 体から失われた 水分や塩分を 吸収·補給

経口補水液OS-1ゼリー(200g) 本体価格194円(税込価格210円)

●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

12月号の答え ラン 🏰 ′レ モ ン

ネ 눬 ゚イ ノ 🞪 ス

"モ ト 🜾 "ツ 🤵

_ <u>う</u>⁴ナ ル ⁵ト

グ イ ス 🜾 マ

⑤西洋、東洋、予防、スポーツなどに共通

直線○○○

⑯スポーツ界などで有望な人材を引き抜く

18中国からの品種を改良した顔の平たい犬

ム ル 🐴 🖁 ビ

答えは「プレゼント」でした。

⑦海風などで受ける○○○○

①和歌を詠み、発表する場

10タ

゚゙ゥ

ヨコのカギ

①英語で男の子

⑪走打∪∪∪、

⑬胃袋のこと ①新の反対

こと

③ドイツの哲学者

⑧本気や真剣の俗語 ⑨正月の飾り

゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙ リ ★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~Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

出題:春日部市 坪原宏行

1		2		3		4 A
F	***	5 D	6			
7				(C)	8	
		9	E	10		*
11	12		*	13		14
15			16		В	
17		С		(C)	18	
hh =	Α	В	С	D	Е	F

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!

①天体観測に欠かせません
②乗癖をつけること
③大家族と○○家族
④この日にゆず湯に入る
⑥案内人のこと
⑧元日から7日までの期間
⑩スルメイカともいう
⑫東京都下にある米軍基地
⑭寝具で、掛けも敷きもある
⑥優れたものを選抜することを

を「〇〇」を集

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:1月末日消印有効

※パズルの応募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! 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。

長兄の戦死通知を受け

戦争の記憶はありません。しかし、我が 慟哭の姿は、今も目に浮かびます。 家の長兄を失った母の痛恨の涙と自責の 3歳のときに終戦だったため、 私には

今年は70年目の終戦記念日が来ます。

海の藻屑となってしまったのです。アメ 鉄道学校を卒業して間もなく海軍に召集 リカの潜水艦の魚雷によって木造の掃海 8月15日は海軍水兵だった長兄の命日で しまいました。 艇に乗っていた水兵は還らぬ人になって されて、 もあります。70年前、 仙台の女川湾で8月15日の早朝、 わずか18歳の長兄は

ない母の必死の姿が今も目に焼き付いて いたら、長兄は死ぬことはなかったのです います。 その後、長兄が死んだ事実を認められ 天皇の「玉音放送」が数日早く出されて 母は毎夜、 遺影となった長兄の



きっと生きている。どこかで生きている がお兄ちゃんを殺したんだ。兵隊なんか ましたが、そのたびに母と父の口論は絶 ぐに発見されるはずだ」と母をなじってい 沈められてどこかに泳いだとしても、す えませんでした。母は父に対して「あんた よ」とうめくように肩を震わせていました。 その炎がゆらゆら揺れると「お兄ちゃんは 水兵姿の写真にロウソクの灯りをあてて、 に行かせたからよ」と嘆き叫ぶ日もありま 父は「馬鹿なことを言うな。内地の海で

042

遺骨を引き取りに行きました。白い布で ころ、役所から戦死通告が届き、 とつぶやきました。実際、 次兄は「何も入っていないような軽さだ」 四角い箱をぶら下げて駅から降りてきた 石1つしか入っていませんでした。 ると中には一枚の戦死通告と女川湾の小 その後、私が小学校5、6年生になった 布を解いてみ 次兄が

件」、あるいは「ビキニ事件」と

爆実験(日本では「第五福竜丸事

も、1954年3月1日の水

67回実施されました。その中で 年から1958年にかけて計

きない核の恐ろしさと今の

毎日報道され、人間には制御で では原発事故関連のニュースが

世界中に知ってもらいたくて仕

「今の福島」の経験を日本中

方がありません。

力による原水爆実験が1946

マーシャル諸島では、アメリ

諸島・ロンゲラップ島民支援代

過した福島でも「不安と不信」は

原発事故から3年9カ月が経

まいます。

同じ過ちを繰り返す

ことほど愚かなことはありませ

願うのは共通の思いです。核は

人間の時間までも奪い取ってし

とても大きく、取り戻したいと

(故郷や人間関係、そして命)は

大きな壁となっています。県内

日本協議会主催の「マーシャル

2013年1月、原水爆禁止

表団」に参加しました。

60年経っても避難生活は続く

った母は、すっかり無口になり59歳で早 ロウソクを灯すこともしなくなりました。 いる」というはかない望みは消え、 母の「お兄ちゃんはきっとどこかで生きて 死にしました。 父と長兄のことで口論することもなくな それ以来、 すっかり背中が丸くなった 遺影に

う「嘘」によって帰島し、 甲状腺

島へ避難を余儀なくされますが、 れました。島民の人たちは他の め、多くの島が放射能に汚染さ では、「ロンゲラップ島」をはじ いった言葉で知られています)

す。専門家でもさまざまな もが少なからず持っていま

一旦はアメリカの安全宣言とい

さいたま市 老田靖雄さん 72

知らされないなどといったこと や土壌などの汚染状況は島民に 域しか行われず、さらに食べ物

爆と原発という違いがあるにせ

「核」によって奪われたモノ

ロンゲラップ島も福島も、

から、今でも深い「不安と不信」

ている島全体ではなく、一部地

良いのか・・・。

が始まりましたが、島民が求め

うにすることもあります。この

意識的に話題に出さないよ

モヤモヤした感情をどうしたら

があり、60年が経過した今も避

難生活を続けています。

福島の核害を世界に発信

-シャルからフクシマへ、

断しました。その後、

除染作業

守れない」として自主避難を決 のままでは子どもたちの将来が ます。1985年、島民は「こ 出産障害などが多発してしまい

線の話になるとズレが生じ、

会

話が成立しなくなってしまうた

アップしました! ココロンを使い、みんなのやる気がおおみや診療所では、生協強化月間到達表に

加入 0

使います。いただいた原稿は原則お返し投稿により得られる個人情報は、氏名、

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。

川口市木曽呂1317 医療生協さいたま広報室

ご本人の体験、

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

、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。

住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに

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

20-2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(048-296-5612)までご連絡をお願いします。

応募先/〒333-0831

「ココロン」への思いを力 タチにしませんか?「コ コロン」をモチ 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は 5面を参照してください)

今年は戦後70年。平和な社会 と健康な暮らしを願う読者の みなさまに、よりいっそう充実 した紙面の新聞をお届けしたい



と思っています。(岡)

会話の中で話題にあ



切れない不安と不信を誰し

それでもハッキリとは割り ていきながら安心を得つつ、

これでも帰島できない現実があります

マーシャル諸島で 健康チェックを行う

は、「見える化」の取り組み で生活する私たちとして 現実を痛感します。福島

(放射線量測定など)を広げ

ロンゲラップ島の美しい景色……

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。



[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
[児玉郡上里町七木木]	生協介護センター <i>こだ</i> ま	3 0495-35-3271

げることがとてもデリケートな

問題になっていると感じていま

私も友人の一人とは、放射

がんや白血病などの健康被害や