



けんこうと子

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

2015年 No.275 (毎月1回1日発行)

●みんなの診察室・ 白血病 ●今月の見て聞いて・ くらしサポーター ●わかった!ニュースのギモン………… 沖縄になぜ基地が作られたのか

●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/カキ

7 7 1 1





□階段を上るのがつらい

□何もないところでつまずいたり転んだりする

□最近、歩くのが遅くなった

□ 最近、握力が弱くなった(瓶のフタが開けられない)

□少しずつズボンの太ももがゆるくなった

□いすから立ち上がるときに手を使う

□肉や魚をあまり食べていない

□揚げ物など油の多い料理を食べることが多い

見た目の体型は同じでも、

筋肉量と脂肪量が違う!

●当てはまる項目が多いほど、サルコペニア肥満の可能性が高い。

●サルコペニアを予防する体操は2面をご覧ください。



サルコペニア肥満チェック

握力 BMI

す。一見

太っていなくても筋肉量

ペニア肥満」という状態に陥りま 肥満が進行するいわゆる「サル 脂質が蓄積しやすくなり、

さらに

焼させる力が低下することで、

!量の減少と共に脂肪を ムに伴い肥満のあ

が減り脂肪が増えていればサル

ペニア肥満の疑いがあります。

な有酸素運動②筋肉量を増やし

を燃焼させるウオーキングのよう

筋肉量を増やす基本は①脂肪

脂肪がつきにくい体を作る筋トレ

サルコペニア肥満

※数値は判断基準です

男性は25kg未満、女性は20kg未満

10mを歩くのに10秒以上かかる 横断歩道を青信号で渡りきれるかを目安に 歩行速度 すると良いでしょう。

(Body Mass Index) ●やせ/18.5未満 身長と体重の関係から みた肥満度を表す。

「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出

は年に1%の割合で減り続けると

われています。加齢とともにサ

の

クに少しずつ衰え始め、

40

代から

る筋肉で、腹筋は前から、背筋は後

般

筋肉量は20

2代をピ

●普通/18.5以上、25未満 ●肥満/25以上

> になりやすくなります。 ルコペニア(筋肉減少症)

いたりするときに使われます。これ ぐ唯一の筋肉です。主に立ったり歩 の奥にある上半身と下半身をつな ろから、そして大腰筋は体の中で腰

もともとメタボリックシ

※基準は、日本肥満学会(2000)を参考

サルコペニアとはギリシャ語で「筋肉減少」の意味。

ンドロ・

肉

る方

健康な人

脂肪

※脂肪量が少なく 筋肉量が多い

す。それに肥満がプラスされると、 転倒や骨折のリスクが高まりま

糖尿病や高血圧などの生活習慣病

个便を感じるようになり、ひいては



りになる確率は標準を1とすると り、筋肉量が減るためと考えられ 崩れから内臓脂肪がつきやすくな ね上がります。高血圧になる確 サルコペニアは約3倍、 ています。女性の場合、将来寝たき は閉経によりホルモンバランスの になる確率もぐんと上がります。 も2・2倍という調査結果があ より女性に多くみられます。女性 サルコペニア肥満の傾向は男性 ・7倍ですが 、両方のリスクを持 肥 満は約

ことはたくさんあります。

け使わないなど、生活の中でできる

なりつまずきやすくなったり、立っ 減少によって、歩くときに足を引き 寝たきり たり座ったりの動作にも苦労する ょうになります。つまり日常生活で 一げる力が弱くなったり、すり足に サルコペニアになると、筋肉量の ル コペニア肥満が の原因に

> ミンD(きのこ類など)を含むバラ ③たんぱく質(魚・肉・豆類)やビタ

ンスの良い食事です。

らいでも十分です。ほかにも1つ前 のバス停で降りて歩く、エレベー のでも効果はあります。筋トレはテ ターやエスカレーターはできるだ とも大切で、手をかざして30分く すると筋肉量のアップに効果があ は運動後の3分から1時間以内に 活性化するために日光を浴びるこ るといわれています。ビタミンDを なものからでも良いでしょう。食事 目安ですが、10分程度を3回行う レビを見ながらできるような簡単

ウオーキングは1日30分程度が

生活の中でできること 筋肉量を増やすために

り、肥満や高血圧などの生活習慣 病の解消にもつながります。 強化にとどまらず、基礎代謝が高ま らの筋肉を鍛えることは、単に筋力

腹筋、 を鍛えて予防 腹筋、背筋、大腰筋は体幹部にあ 大腰筋

見た目

では分か

サ

コ だけ

ペニア肥満



老人保健施設さんとめ 施設長 三宅直之

コペニア肥満の予防を今日から始

寝たきりにならないために、サル



ありますが、最近は妊婦の抗体 は母乳から母子感染する危険が ことがあります。このウイルス 知られています。 用で発生リスクが増えることが で使われる放射線や抗がん剤使 な要因が考えられますが、医療 チェックをしっかりとし、 T細胞白血病を発生してしまう イルス保有者のごく一部で成人 また、HTLV-1というウ 体質や生活環境などさまざま 予防

血検査を受けると良いでしょう。

から、健康な人も年に一回は貧 態で発見されることも多いです 断でそれほど進行していない状

を総称して白血病と呼んでいま を巡る病気です。いろいろな種 年間で約10万人に5、6人です。 骨髄や血液循環で発症したがん と慢性白血病に分けられますが、 類があり、大きくは急性白血病 発生し、がん化した血液が全身 病与 ではなく、日本での発症例は す。白血病はそれほど多い病気 ていきます。 一般的には高齢になるほど増え 血液を作る骨髄の中でがんが ですかっ



埼玉協同病院 血液内科医師

三浦勝浩

白血病の種類によって抗がん

剤や骨髄移植で治療をします。

適切な治療によって社会に復帰 は今や不治の病ではありません。 きるようになりました。白血病 病気を長期的にコントロールで

している人もたくさんいます。

90年代に骨髄バンクができ、

ようにステージでは分けません。 状が進行するため、他のがんの があります。数日から数週間で症 を磨いたときに歯茎から血が止 倦怠感、疲れやすいなどの症状 にあざができる、息切れ、発熱、 まらない、ぶつけてもいないの 慢性白血病は進行がゆっくり 急性白血病は鼻血が出る、歯

けんこうと平和

5年から10年くらいかけて進行 で初期はほとんど無症状です。

く成長に問題がないように配慮 は約9割が治り、現在はなるべ 抗がん剤がよく効くがんで若い ようになっています。白血病は 小児急性リンパ性白血病の場合 人ほど治る率が高いです。特に 急性白血病は3、4割が治る りますか?

られるようになります。

慢性の白血病の場合は健康診

し、急性白血病と同じ症状が見

代後半になって赤ちゃんのへそ 急性リンパ性白血病などの再発 の緒に含まれる臍帯血移植が行 植をすすめています。また9年 め治療成績は向上しています。 骨髄移植を受ける人が増えたた 感染症を抑える治療も進んでい われるようになり、拒絶反応や リスクの高い白血病には骨髄移

するところまで質が高くなって

慢性白血病も新薬が開発され

スクワット

■腹筋、背筋、大腰筋などのトレーニング



足を肩幅に広げ、いすに腰掛けるように約4秒間かけて 腰を曲げ、約4秒間かけて戻します。1日10回を目安にし、 簡単にできるようなら回数を増やしていきましょう。

サルコペニアを予防する体操

筋力が衰えるサルコペニアを予防するには 下半身を鍛えるのが効果的です。 息をしっかり吸って、ゆっくり吐きながら運動をしましょう。 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。

もも上げ

■大腰筋のトレーニング



左右の手足をゆっくりと交互に上げます。 片足につき10回ずつ、左右合わせて20回を 目安にします。

膝伸ばし

■大腿四頭筋のトレーニング



いすに浅く腰掛けて背筋を伸ばします。ゆっくり片足を伸 ばして痛みがなく上がるところまで上げて1秒静止、ゆっく り元の姿勢に戻します。反対側の足も同じようにします。1 セット10回を目安とします。

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

[川口市木曽呂] 埼玉協同病院 [川口市木曽呂] ケアセンターきょうどう [川口市仲町] 川口診療所

2 048-296-4771 **2** 048-296-4973

[川口市中青木] [川口市中青木] **☎** 048-252-5512 [川口市木曽呂] さいわい診療所 ケアセンターかがやき

老人保健施設みぬま

2 048-251-6002

☎ 048-252-1321 **☎** 048-294-9222



より安心なおやつの選び方

どもの成長に欠かせない おやつ

子どもたちが楽しみにしているおやつは、 子どもの成長期にとって大事な栄養源でも あります。ただおやつは食事に比べ、満足 感のある濃い味のものになりがちです。味 覚を形成する大切な時期だからこそ、味の 濃いものはできるだけ避けましょう。濃い 味に慣れると、大人になっても味の濃い食 品を選びがちになり、味覚を戻すのが難し くなります。

販菓子を選ぶ

小さい子どもほど化学物質の影響を受け やすいので、できる限り添加物の少ないも のを選びましょう。

スナック菓子(ポテトチップス、ポップコー ンなど)

特にとうもろこしを主原材料としたも のは外国産の遺伝子組み換えとうもろこ しが多く使われています。また使用され るパーム油(ヤシ油)には精製の過程で生 じるトランス脂肪酸*が含まれているので、 食べ過ぎないようにしましょう。

*マーガリンやショートニングの生産時、油脂に高い熱を加え た場合などに発生します。主に、マーガリン、ショートニン グ、バター、クッキー、スナック菓子などに含まれており、 心臓疾患のリスク増加との強い関連が報告されています。

クッキー(ビスケット、クラッカー)

サクサク感を出すショートニングはほと んどの商品で使用。避けられないので、で んぷん、乳化剤、レシチン、着色料などを 使用していないものを選びましょう。輸入 小麦が使われていることが多く、ポスト ハーベスト(収穫後に散布)による残留農 薬があることも心に留めておいてください。 せんべい

ポストハーベストの心配のある輸入米の 使用や、加工デンプン、たんぱく加水分解 物、カラメル、アミノ酸(化学調味料)など、 添加物の使用が目立ちます。できるだけ国 産で添加物の少ないものを選びましょう。

アイスの種類は大きく乳固形分 15%以 上のアイスクリーム(うち乳脂肪8%以 上)、乳固形分 10%以上のアイスミルク(う ち乳脂肪 3%以上)、乳固形分 3%以上の ラクトアイスに分けられます。乳脂肪の少

ないものほどパーム油(ヤシ油)や添加物

が多く使用されています。 チョコレート類

アイス類

植物油脂のパーム油(ヤシ油)は、安く 手に入り、常温でも固体なので使いやすい ため、増量剤として使われています。添加 物の「かたまり」のようなチョコレート菓 子もあるので、表示を確認しましょう。ま たチラミンという物質が含まれており、ア

レルギーに似た症状を引き起こすおそれが あり、食べ過ぎには気をつけましょう。

使用添加物が少ないお菓子ですが、でき るだけ甘味料や着色料を使用していないも のを選びましょう。果物はほとんどが輸入 品で、原産地表示のないことが多いです。

おやつはお菓子と果物など、バランス良 く組み合わせましょう。またお菓子は器に 取り分け、食べ過ぎないようにしましょう。 (家庭栄養研究会)





かっとうらずに行ってくれ

ま

たが、

心

葛藤はありまし

年

トが経ち、

人で

生活

を

すとき、

初め

てデイサービスに母を送り出

おとなしい性格の母は嫌が

の

介護の終わりが来ないことを願っています

生活をおくっています。 スとショー に気が 居できました。 ちと思い出話をしたりしています にサーバ た父が脳梗 後遺症が残った父と母の2人を 2 人の に対応していただき、 遠くなり、 しなければならなくなりま に相 トステイに通い、 談し 介護となるとさすが 塞 母は現在デイサー 高齢者向け で ふたたびケアマ ました。 倒 れ入院し 施設の人た 住宅に入 父は無 スピー まし

過ごせ きたいけ 族も含

協おおみやケアセンター所長 南雲幸枝

介護サ な時間 と本当 両 護の これからも介護をしているご家 期 親 るよう、私たちも支援して め「今が幸福だ」と思ってい にケアマネジャーに相談し、 に気が遠くなりますね。必要 ているとのことで安心しまし ービスを利用しながら笑顔で の介護を一手に背負うとなる 場からひと言

アマネジ まだ長 私の[に会 と思ってもらうこと。そして、まだ 介 わあ いつも願っています。 の終わりが来ませんように んに本当に感謝しています。 ジャーをはじめ施設スタッフ ろうとゾッとしています。ケ なかったら今ごろどうしてい のとき、もしケアマネジャー い介護だと思いますが、こ 目標は父母が、「今が幸福だ」 (上里町 O·T 58歳)

だま」でケアマネジャー

している

活すると言い出しました。

悩んでい

るときに偶然、「生協介護センターこ

になります。

母は突然、

私の家で生

母の

介護をするようになって5年

同級生に出

会い、

思い切って相談し

皆さんの介護体験記(約420字)を募集しています。



窓辺に 春の息吹を

2月4日立春の頃~2月19日雨水の頃

暖かい風が春の気配を運んでくる立春。旧暦ではこの季節から新し い年が始まります。雪が雨に変わり大地がめざめる雨水のころ。梅 が花開き鶯の声、蕗の薹が顔を出し、生物の息吹を感じます。そう、 閉じていた窓を開けて、お部屋に新しい空気をとり入れましょう! ずっと捨てられない不要なものを思い切って処分してみるのもよい かもしれません。新しく生まれた空間にも春が訪れ、お部屋も気持 インテリアコーディネーター/冨田陽子 ちも清々しくなります。



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。



[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]	医療生協ケアセンターひだまり	2 048-760-2630
[さいたま市浦和区北浦和]	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
「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	3 048-833-7373

へえ合

いの

組合員同士の

困り

病気を抱えても住み慣 が予想されます。 で暮らせる仕組みづくりが必要に ?需要が増. 年以 世 代 はが 高齢で認知 加 75 玉 歳 民 れた地 を の医 超 ること

従症や

年4月以降をめどに、

介

介護

保

険制度の改正

12

ょ

れば「自立できる」「困っほんのちょっとした手 「自立できる」「困ったことが という人たちがたく 助 け ンがあ

と同じ れることが決まりました。そうし護保険から要支援1、2が切り離さ も た人たちを地域で支えていくこと ひとつだと思って 事援助 たとえば、これまで介護保険で ように受けられ を受けていた人が今まで サポーター」 なくなった の 役割の

谷市で実施してい しました。 市 0 さいたま市、15年2月現在 在 所 沢 Ш 市台

越

地域の人たちを支える 市 熊

l 療 費 え

1000000

ランティアが2-実施していない地 らしの中でできることを、 トするこ ぜひ参加してください自分ができる範囲で ら ことができます。 サポ 20人になればスター 地域でも、 ーター」 普段の 現 録ボ

などが地域の中で築いてきた信頼 ような活動ができるの あるからこそだと思って への組合員な 所

つまでも住み慣れた地域、

合員同士が助け合う「くらしサポーター 自宅で安心して暮らし続け 制度」が始まっています。 ていけるよう、

援助活動内容例

- ・家事援助/食事づくり、掃除、洗濯
- ・生活支援/草取り、水やり

利用者

困りごとを持つ組合員

利用を申し込む

- 外出支援/通院の付き添い、買い物同行、散歩
- ・子育て支援/産前・産後の手伝い(家事・育児)
- ・その他/見守り、話し相手

[活動時間]

■基本的に10~16時(月~金曜)

[利用料金]

- ■60分(1単位)700円(始めの1単位は60分未満でも700円)
- ■60分以降は、30分延長ごとに350円。交通費は実費支払い。



「くらしサポーター」「利用される方」 くらしコーディネーター」

くらしサポーター制度の什組み

⑥利用料金を払う

③援助内容の

確認をする

⑤援助をする

②利用地域の

連絡をする

コーディネーターに

援助者

くらしサポーター

援助者をさがす

くらし

連絡先:くらしコーディネートセンター

☎048-296-8692

(医療生協さいたまのホームページもご参照ください)

んな方たちが「くらしサポーター」に登録したり、 利用したりしています

- ■ボランティアになった動機
- 誰かの手助けをしたい
- ・空いた時間を有効に使いたい
- ・自分の得意なことを役立てたい
- ・困った時は、お互いに助け合って いけたら良い
- ■利用者の困りごと
- ・ちょっとした家事の手伝い
- ・産後、上の子の幼稚園の送り迎え
- ・日中の話し相手
- ・病院や買い物の付き添い

ことができるかもしれません。

でその人の暮らしを支える

の

域でも

|囲で登録してください。 個人や支部、 「くらしサポーター」 めていきましょ ぜひ皆さん サー クル を実 の など

療生協さいたま>>> インフォメーション&ニュー

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!

『けんこうと平和』読者モニター募集!

『けんこうと平和』を読んで、紙面に関する感想や意見をアンケートで答える読 者モニターを募集します。年度末に、図書カードを進呈します。

【期間】2015年4月~2016年3月

【対象】組合員とその家族(15歳以上)

【募集人数】100人(定員になり次第、締め切ります)

【応募方法】はがき、FAX、メールに、氏名、年齢、住所、電話番号、返信方法 (郵便、FAX、インターネットのいずれか1つ)、読者モニター希望の旨を書いて、 下記へ。

【応募】

〒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

2015年度広報委員を公募

広報委員会(毎月第4火曜日・ふれあい会館(川口市)にて 作りに 開催)に参加して、『けんこうと平和』の企画を検討するほか 校正や取材を行います。

【任期】2015年4月~2016年3月

【人数】4人程度(公募枠)

【応募締切】2月28日(土)

【連絡先】広報室(☎048-296-5612)、またはお近くの事業所の組織担当者まで。

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。



「ピースフォーラム2014」を開催

在

2014年12月8日(月)に、ふれあい会館で 「ピースフォーラム2014」を開催しました。 原水爆禁止日本協議会事務局長の安井正和 氏の講演や平和活動の報告など、有意義な 時間を過ごすことができました。NPT(核兵 器不拡散条約)再検討会議要請代表団の紹介 もありました。



お知らせ

ュースファイル

長期不明組合員の名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間、住所不明の組合員の名簿を整理(脱 退手続き)します。

【名簿整理の対象者】2009年3月31日以前に住所不明組合員として登録され、そ の後も不明である組合員

【名簿整理の実施日】2015年3月31日(火)

【名簿閲覧】2015年2月2日(月)から3月5日(木)の間、対象者の名簿を、医療 生協さいたまの病院・診療所・老人保健施設および本部で閲覧できるようにし ます。

※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。 名簿は適切に保管し、閲覧期間が終了した時点で破棄します。

※復活手続きについて:名簿整理による脱退手続き後も住所を確認できた方 は、組合員として復活(再加入)手続きを行います。

※出資金持ち高通知が届かないなど、お心当たりのある方は、最寄りの事業 所もしくは本部事務局(☎048-294-6111)にお問い合わせください。

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	☎ 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	a 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	2 04-2942-3202

一口市 早船晴美(4)わせで元気になれる一品です。 かい食事を歌り

かい食事を家族そろって食べられ、

して作るので一気にでき上がります。

温

そろって夕食をするとき、

みんなで分担

てきています。

月に何度か休日にみんな

ココロン POST

夕食をそろって食べることが難しくなっ

みんな。

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"ココロンオリジナル絆創膏"をプレゼント



俳句

ラ 猫 9 0 秩父市 视 赤色 朝川充子(68) 首

我が家の元気レシピ



だけに、就職難のなか、会社を辞めろと は言えません。 秩父市 髙橋つね(91)

業」に勤めています。 本人は頑張っている

チはとても参考になりました。

川越市 富山真紀(3)

社会問題となっている「ブラック企

仕事先で楽しみながら「けんこうと平和

とても参考になりましたー

簡単エクササイズ

熊谷市

高橋好江(72)

を愛読しています。今回の股関節ストレッ

ブラック企業のなかで頑張る孫

国」に対抗して、

ています。安倍暴走政権の「戦争をする も良い企画です。次世代に戦争の悲惨 せないように頑張っていきたいです。 さを伝えていくことの大切さを実感し さいたま市浦和区 絶対に戦前に逆戻りさ 大款 浩(54)

シチュー」を早速作りました。アレンジ 旬彩クッキングの「白菜とさつまいもの でとろけるチーズを入れてもおいしかっ たです♪ へいわノート」は戦争を語り継ぐとて 「戦争をする国」にさせない! 春日部市 篠原和子(46)

かったです。

さいたま市中央区

貝田千恵子(66

き埼玉」は新しい発見があり、

とても楽し

方にはあまり行かなかったので、「だいす

持ちました。 体も軽くなり健康になりました。 70歳の手習いで初めて卓球のラケットを 動がしたい人に卓球はおすすめです。 70歳の手習いで心も体も健康に ー ラリーも続くようになり 何か運

さいたま市に住みながら、 「だいすき埼玉」で新しい発見し

シチューにとろけるチーズも絶品

大宮から北の



狭山市 大沢ハルヨ(68)

さいたま市中央区 越塚文子(66)

ふれあい掲示板 どなたでも参加できます!

サイクリング&ウオーキング (川口市)

活動は年に数回、60代~80代のシニアが中心です。ママちゃりで、お 台場、夢の島、川越など、どこへでも出かけます。時には地元鳩ヶ谷の 史跡めぐりなど、歩くことが中心の時もあります。また、日暮里・舎人 ライナーの駅までママちゃりで行って、都営交通の1日乗車券を駆使し て、都電に乗ったりもしています。

風を感じながらのサイクリングは心地良く、足腰も鍛えられます。毎 回、参加者が相談して次回の企画を決めていますので、興味のある方は ぜひ連絡してください♪

鳩ヶ谷中央支部主催/「サイクリング&ウオーキング」

[日時]不定期。日曜日になることが多い

[集合場所]特に決まっていないが、三ツ和公園が多い(川口市南鳩ヶ谷1-8) [参加費]無料(企画により費用あり。自己負担)

[連絡先]さいわい診療所 組織担当・柴田(048-251-8502)







ほほえみ 喫茶 (行田市)

支部事務所で月に1回「ほほえみ喫茶」を開催しています。季節の料 理や地元の食べ物を囲んで、気軽に集えることを大切にしています。 食事の前後には血圧測定も行い健康談義に花を咲かせています。昨年 の12月は行田の名物「ゼリーフライ」をみんなで楽しみました。どなた でもお気軽にご参加ください♪

行田中央支部主催/「ほほえみ喫茶」

[日時]毎月第3火曜日 10:00~12:00

[場所]中央支部事務所(行田市忍2-5-4)

[参加費]100円(お茶菓子代)

[連絡先] 行田協立診療所 組織担当·高橋(048-556-6755)





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(12月末現在)

組合員数 23万8454人 12月の加入者数 1010人 班数 3017班 出資金総額 62億1366万1千円

1人当たり平均出資金額 2万6058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 12万4427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	5 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	2 049-267-1104



えてみましょう。

地の約74%に当たります。なぜ沖縄に基地が作られることになったのかについて考 日本国土の0・6%の沖縄には現在3の米軍基地があります。これは日本にある基

沖縄になぜ基地が作られたのか

沖縄基地は誰のため

前線基地」だと述べています。 はなく、いつでも出撃できる

確かに、地図上で沖縄を基点

に見ると、東京・北京・香港・マ

換されました。ベトナム戦争時 の出撃基地としての目的に転 ために拡充したものです。しか 領した米軍が日本本土攻撃の には海兵隊も移転し基地は拡 大・強化されました。 り朝鮮戦争などによって、米軍 現在の米軍基地は沖縄を占

> 条約では、日本政府が「1年前 やすいです。本来、日米安保 ニラもほぼ同じ距離で監視し

に通告する」ことで米軍は撤退

する取り決めになっているの

言を受諾し、戦後処理のため連 ランシスコ講和条約によって ました。1952年のサンフ 合国軍(実際には米軍)が駐留し 日本は連合国のポツダム官

けんこうと平利

沖縄の空は 危険がいっぱい

沖縄の空は誰のもの

今日も存続し、ベトナム戦争時 本の防衛のための米軍基地」が

には「前線基地」の役割を担うこ

全保障条約を締結。そのため「日 と同時に日本とアメリカの安 なりましたが、米軍は講和条約 連合国軍の駐留の目的はなく

とになりました。

でチェイニー国防長官は「米軍

はない「思いやり予算(在日米軍

政府は米軍のために条約に

駐留経費負担)」として、国の予

しかし1992年に米議会

進(戦闘機の緊急出動)」の際は 域」があります。那覇空港は米 民間機の離発着ができません。 時に那覇空港は自衛隊と共用 民間機が飛行しています。 軍機が進入する空域を避けて 軍嘉手納基地に近いため、米 辺では制限空域が設定されて す。特に自衛隊や米軍基地の周 められた空域を飛行していま 官の指示に従い、法令等で定 いるわけではなく、航空管制 います。東京でも「米軍横田空 しているため、「スクランブル発 航空機は空を自由に飛んで

(医療生協さいたま まちづくり推進課 課長川嶋芳男

す

広報委員 レポート

武蔵野の雑木林の中に ひっそりとたたずむ

多福寺

クから約320年さかのぼる元禄9年

、(1696年)、川越藩主柳沢吉保は開 拓農民の心のよりどころとして、上富村(現

/川越藩では三富*1の新田開発にあ -たって武蔵野周辺の各地から農民 を集めました。寺院建立は出身地の異な る人びとが強い連帯感を育み、信仰心を

三芳町)に臨済宗三富山多福禅寺、すぐと なりの中富村(現所沢市)に毘沙門社とその 別棟として「多聞院」を建立しました。

培っていくことが必要だったためといわ

鐘楼は三富開拓三百年記念事業で20年ほ

ど前に建立されましたが、銅鐘は元禄9

年につくられたもので、県指定有形文化

財です。上富は「富(とめ)の川越いも」の 産地で、街道にはシーズン中のぼり旗が

取材/光下重之(広報委員)

上富(三芳町)、中富(所沢市)、下富(所

林立、「いも街道」ともいわれています。

沢市)の3地区をさす

[] [₹ [₹

1町歩は1ヘクタールのこと

多福寺は武蔵野の面影を残す雑木 林の中にひっそりとその姿を見せ ており、周辺約15町歩※2の県自然環境保 全地域の中にあります。山門右手にある

れています。

米軍の内規では密集した住宅

地を避けて飛行場を設置する 安は増大するばかりです。 るなど、周辺住民の事故への不 基地ではオスプレイを配備す ことになっていますが、普天間



基地のない日本を 基地をなくそう!

挙では所属する党派に関係な 動きが注目されています。 建設に反対するオール沖縄の 市長選、沖縄県知事選挙、 選しました。 く新基地建設反対の候補が当 沖縄では今、辺野古の新基地 総選 名護

沖縄をめざしていきましょう。 支出し、1978年からの37年 を全国に広げ、基地のない日本、 しています。基地反対の流れ 間で6兆5千億円以上にも達 算から年1800億円以上も

確定申告が 必要なときは?

が必要となり、他にドラッグストア

シー代なども控除の対象になります。 で購入した風邪薬や病院までのタク

年金受給者の場合「確定申告不要

以上ある場合(※1)は合計金額)が

400万円以下かつ公的年金等に係

制度」があり、

公的年金等(2か所



る雑所得以



さつまいも農家が点在する街道沿い

多福寺 ● 埼玉県入間郡三芳町上富1542 な 049-258-0837 ● 交通「ライフバス」利用: 東武東上線鶴瀬駅西口発~三芳役場・上富経由~ ふじみ野駅西口行き乗車。東武東上線ふじみ野駅 西口発~上富・三芳役場経由~鶴瀬駅西口行き乗 車。いずれも多福寺前下車

ですが、 除(初年度)などから別途確定申告が 申告する制度です。サラリーマンの 月の半ばから1カ月の間に、前年の 税などの寄附金控除、住宅ローン控 場合は年末調整を行うため原則不要 経費などから所得を計算したものを 1月1日から12月31日までの収入や 人や年金受給者などが対象となり2 確定申告とは、自営業を営む個 医療費控除や、ふるさと納

分も含めることができます。申告時 に医療機関や薬局等の領収書の原本 だけでなく、生計を同じくする親族 必要となります。医療費控除は本人 く知りたい ので、確定は る場合は別! 扶養者控除

年金や、給与所得、生命保険の精用はmv 売却して一定の利益がでた)などの所得が 売却して一定の利益がでた)などの所得が ある場合があげられ確定申告が必要 ある場合があげられ確定申告が必要 ある場合があげられ確定申告が必要

控除、住宅口— ます。しか 合や、社会保険料控除や配偶者控除、 下の場合(※ い合わせをしましょう。 場合は近くの税務署に問 申告が必要 途申告が必要となります といった各種控除を受け 外の所得金額が20万円以 2 は申告が不要となり 医 ン控除等を受ける場 療費控除や寄付金 かどうか詳し

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	2 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	2 048-524-0030

約**25**分

エネルギー 約325kcal





●材料(1人分)

- 12 J. J. (1 > 4 > 2)
カキ······3個(約60g)
ベーコン1/2枚
じゃがいも······1/4個(30g)
にんじん······1/8本 (25g)
玉ねぎ1/4個 (35g)
小麦粉 大さじ1
バター 大さじ1
牛乳·······100cc
塩
こしょう適宜
水······ 80cc

●作り方

- ①カキを片栗粉(分量外)でまぶし、流 水できれいにすすぎ、ざるにあけ、 キッチンペーパーで水分をふき取る
- ②ベーコン、野菜類は1cm角のさいの 目に切る
- ③鍋にバターを入れて溶かし、②を順 番に入れ弱火で炒める
- ④玉ねぎが透き通ったら、小麦粉を振 り入れ、粉気がなくなるまで焦がさ ないように炒める
- ⑤④に水を少しずつ入れ、野菜が柔ら かくなるまで煮る
- ⑥⑤に①を加え、約2分煮る

1月号の答え

ウ_。 🏰 ⁵イ。 ⁶ガ ク ウ

ン ガ イ 💖 [®]マ ジ

¹²ヨ リ <mark>🏰</mark> ¹³イ ノ ¹⁴フ

⁵ョ コ 🤼 ¹⁶ス カ ゥ<mark>。</mark>ト

^{''}ウ タ カ イ 🜾 ^{'''}チ ン

答えは「トウカイドウ」でした。

①ケータイ、公衆、固定に共通する言葉

⑩千代の富士のライバルだった名横綱

(4)ウエストサイド物語のヒロインの名前

-ル袈もめる

ヨコのカギ

③キューピッド

⑤埼玉県の木

⑦教会の儀式

⑨○○鉄、○○街

⑪アルミ裂もスナ

12道が交差した所

⑯衣装を入れる家具 切大地の表面

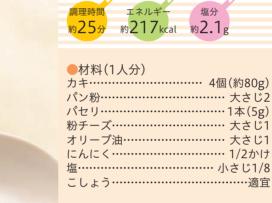
⑦牛乳を加え、膜がはらない程度に温 め、塩、こしょうで味をととのえる





●食材豆ちしき

アミノ酸やたんぱく質、ミネラルなどが豊富 なカキは「海のミルク」と呼ばれ、栄養素の宝 庫です。グリコーゲンが多くなる冬場が旬。 濃厚な味なのにとてもヘルシー。



●作り方 ①カキを片栗粉(分量外)でまぶし、流 水できれいにすすぎ、ざるにあけ、 キッチンペーパーで水分をふき取る ②パセリはみじん切り、にんにくはす りおろす

- ③パン粉に②、粉チーズ、塩、こしょう、 オリーブ油を混ぜ合わせる
- ④耐熱皿に①を並べ、上から③をまん べんなくのせる
- ⑤オーブンを200度に予熱し、150度く らいの中火で約10分焼く

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









新ユキビタE ゴールド(150粒) 本体価格5,600円 本体価格480円 (税込価格518円) (税込価格6.048円)

ピタミンE 100mg/1cp

150

●掲載商品は全て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

エネルギー 約<mark>217</mark>kcal

約2.1g

★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。

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!

カギ シュー ル うお正月の遊び の歌曲が有名

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:2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。

043

れていたものです。住職だった父はこの年の6月 的に拾い出してみたいと思います。 代に伝えていけたらとペンを執りました。父が残 戦争は盆も正月もないというこの事実を次の世 来た」というくだりが時折私の脳裏をかすめます。 聞くものは敵機の爆音である……」 した4冊の「病床日記」の中から戦中の様子を断片 に42歳で亡くなりました。この「元旦でも敵機は これは昭和20年1月1日付の父の日記に書か お笑いで賑わい除夜の鐘を聞いたのに

からつけられていますが、13日に次のようなこと たりを繰り返していたようです。 日記は9月10日 父は前年の5月頃から体調を崩し、寝たり起き

て国民を楽観させている。 深刻な現状を洗いざらいぶちまけたらど すでにこの時点で国の行く末を憂いていたの 「まだ軍部や政府は勝つことのみを言っ もうこの辺で

先のアッツ、 軍民*2全員戦死、ああ痛ましいかな惜し です。10月早々には 「新聞によると大宮料、テニヤン両島 老幼婦女子も皆自決したりと サイパンの玉砕に続き、日

本も有史以来の国難に当面した訳だ……」

敵も本格的に本土を狙ってきた」

「京浜地区は相当に被害があるら

このようにして冒頭につながっていきます。

ないかってもつる

記は力尽きたように3月3日で終わっています。 この一週間後、東京大空襲がありました。 父は日記の中でたくさんの歌を詠んでいます。 〈すでに我れ 四十才ぞ 特攻の勇士に倍 〈サイパンに玉砕のおみな わらべらよ 救世観音よみ手たれたまえ〉

配給といえば梨なのか リンゴな 真顔になりて 子等はきくなり) し生きのびてあり〉

昭和20年1月1日の父の日記

掲載するときは、 応募先/〒333-0831 投稿により得られる個人情報は、氏名、 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。 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 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。 広報室からご連絡します。 川口市木曽呂1317 住所(自治体名)、 医療生協さいたま広報室 年齢の掲載のほか、問い合わせなどに 文字数は約700字です。

11月も下旬になると

帝都上空に有りとラジオは告ぐ」 「敵機しきりに亭都を狙う。 敵機偏隊尚

敵機来襲、昔はラジオが十時半まで正月

でも敵機は来た。

もっとも昨夜は二回

「朝五時警戒のサイレンが鳴った。

父の日記から見えた戦中

行田市 神田栄子さん

77

ったものの、僧侶という立場上、病と闘いながら 何度も悲痛な思いをしたようです。 とんどで隣町の熊谷のように激しい空襲はなか このように新聞、ラジオから伝わった情報がほ 「たった一人の息子を亡くしたあの

これで四名の戦死者が出た。 袋さんのしおれた姿見るに絶えず。最近 らざるを思う」 為に葬式は二時間遅れた。 昭和19年に父の弟もビルマで戦死しました。 戦局の容易な 空襲警報の

驚くべき発言にあぜん!

11月7日、

川内原発再稼働

生活面の記述では

れ代用品だ」 もなし困った。真鍮の仏具は供出させ ど待てど来ず、手紙は遅配、 「八百屋に野菜は何もなし、 荷は一冊もないという、 電球は一個 本屋に新刊 新聞は待て

> だ」として「稼働はやむを得な されるのであればそれはベター 県知事は、「安全がある程度約束

い」と川内原発再稼働に同意し

またこんなことも記されていました。 「防空帽が出来上がり荣子被っ たり

> けての今回の同意表明ですが、 という宮沢経産大臣の要請を受 て対処します。お約束します」 合であっても、国が責任を持っ ました。「万一事故が起こった場

事故が起きても原発から5・5

日 ■ルビ、注釈は編集部/*1 大宮島は現グアム(「だいきゅうとう」または「おおみやじま」)

キロの放射線量は毎時5マイク

シーベルトだ」としたうえで

当時私は一年生でした。

たりしきり」

12月3日付

に向かって

今も続く福島の苦しみ

吉川一男

郡山医療生活協同組合 組合員

価島はお手上げ状態! 続出する深刻な事態で 福島第一原発1号機では、

日東電発表)。 しています(2014年11月13 検出され連日過去最高値を更新 年9月1日付福島民友報道)。 320万ベクレルのベータ線が 井戸の水から1リットルあたり ために設置した地下水くみ上げ また、汚染水の海洋流出を防ぐ 能になり廃炉作業は極めて困難 の外側に散乱し、取出しが不可 融核燃料が圧力容器真下の台座 と指摘されています(2014 溶

状態になっています。 から5年程度延長することを発 一原発の廃炉期間を当初の予定 こうした事態から東電は、第 確たる廃炉行程の 全くお手上げの

ものです。

樋口裁判長は、「人の生命を基礎

大飯原発差し止め訴訟判決で

今も続く先の見えない避難生活

し、先の見えない生活を送って ています。今なお12万4000 150年は帰れない」と指摘し 人の福島県民が県内外に避難 一原発のある双葉町には「今後 ある放射線の専門家は、第

います。

吉川さんは放射線量測定の資格を 取り地域で測定を行っています

また、子どもの健康を心配す

使命ではないでしょうか

生しない」と驚くべき発言をし きても、もう命の問題なんか発 福島みたいなことが起

た浪江 過酷な生活を強いられ、 や自死が大きな問題になって の 避難していることが多く、 る若夫婦が両親と別れて県外に 仮設住宅で暮らすお年寄りは 事故当時、 町民10人が避難 孤独死 県内

だったことをNHKテレビが報 発から 時 26キロ地点)の放射線量町赤宇木集会所(事故原 80マイクロシーベルト

て東電任 道しています。 事故の収束作業や賠償は全しています

が毎

事故に何ら責任ある対策を取 医療体制など、今、国は原発体頼み、不十分な検診体制と りにしています。 らず福島と福島県民を置き去 状を踏みにじり、 回の発言は、こうした福島の現 しみや心情を逆なでする最たる 経産大臣や鹿児島県知事の今 福島県民の苦

暮らせる社会を次世代に引き継 として人格権と電力の安定供 せん。原発をなくし、安心して 退けました。 給やコストの問 他に見いだすことはできない」 ぐことが、今を生きる私たち にかけた関西電力側の主張を とする人格権を超える価値を 私たちは原発とは共存できま 題をてんびん

このところ筋肉の衰えが気になっ ていて、サルコペニア肥満ではと 不安になった。暦は立春。春はす ぐそこまできている。今年はこま めに動いて筋肉を鍛えることを目 標にしよう。(太)

幸栄本町金山支部が健康まつりの参加者

への記念品として作ったココロンをあしら った組合員証入れ。いつもココロンと一緒

で元気をもらえそうですね。

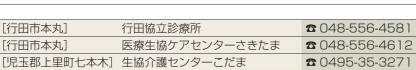
(応募により得られる個人情報の取り扱いは

「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!

5面を参照してください)



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。