



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

2015年 No.278 (毎月1回1日発行)

5

- みんなの診察室……………2面  
前立腺がん
- 今月の見て聞いて……………4面  
ヘルスチャレンジ2015
- わかった! ニュースのギモン……………6面  
メーカーって何?
- 旬彩クッキング……………7面  
じゃがいも

●1部30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



## ストップ! 大人の風疹



### 大人の風疹が増えている

大人の風疹の増加は予防接種制度と深く関係しています。日本の風疹の予防接種は1977年8月から中学生の女子を対象とした学校での集団接種でスタートしました。このとき男子は予防接種の対象外でした(図参照)。1995年に中学生の男女が予防接種の対象となりましたが、これ以降の予防接種は集団接種から個別接種へと変更されました。乳児の接種率は比較的高かったのですが、中学生の接種率は激減し風疹の免疫のない人が増えました。最近の風疹感染の特徴はこの世代が患者の約9割を占めることです。成人男性は女性の約3・5倍で20代から40代に多く、女性は20代に多いという報告があります。

風疹は昔から「三日ばしか」という別名があるように、熱や湿疹が出て首を中心にしたリンパ節のはれ、関節の痛みなどが

### 赤ちゃんを守るために

風疹の潜伏期間は2〜3週間と長く、この期間中も感染力があり、いろいろな人たちが接触して多くの人にうつす可能性があります。

大人の風疹が増えること心配されるのが、妊娠中の女性への感染です。妊娠中、特に妊娠20週頃までの女性が風疹にかかるると、胎児もウイルスに感染し先天性風疹症候群といわれる病気にかかることがあります。その結果、生まれてくる赤ちゃんに「耳が聞こえにくい」「目が見えにくい」「生まれつき心臓に病気がある」などの障がいを残す可能性があります。

### 予防接種が最大の防御

風疹の予防接種を受けてほしいのは「風疹にかかったことがない人」「これまでに予防接種を受けたことがない人」です。ただそれを覚えていない人は意外と少なく、多くの方が曖昧です。また風疹にかかると終生免疫となるといわれていますが、1回の予防接種では十分な免疫ができないことがあり、現在は2回接種になっています。

出産年齢の女性は妊娠する前に予防接種を受けることが大事です。風疹を人ごとのように考えている男性も少なくありませんが、これは大きな間違いです。男性こそ、妻や職場の女性にうつさないために予防接種を積極的に受けることをおすすめします。

まず抗体検査をするのも良いでしょう。抗体のある人が予防接種をすれば、持っている

### 抗体がさらに増え感染の確率が低くなります。

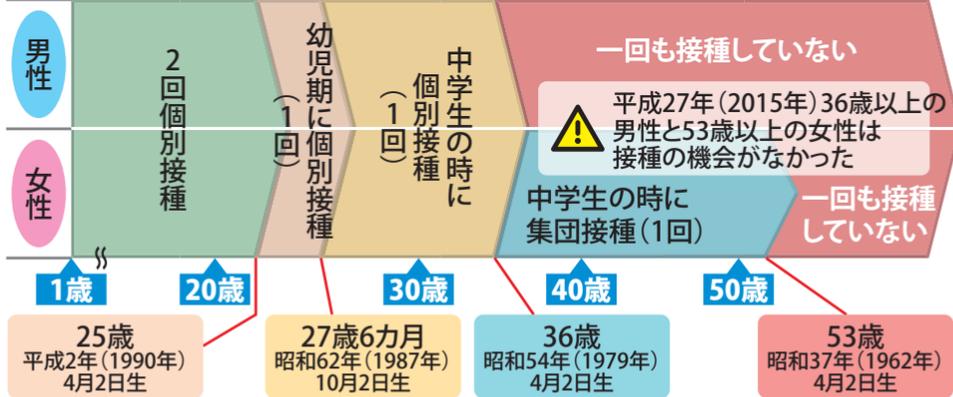
抗体がさらさらに増え感染の確率が低くなります。抗体があるか曖昧な状態なら予防接種を受けた方が確実に予防できます。ちなみにアメリカでは、国籍を問わず子どもたちにも多くの予防接種を無料でしているという事です。

日本は強制ではありません。風疹から身を守り、生まれてくる赤ちゃんを先天性風疹症候群から守るためにも、可能な限り早く風疹の予防接種を受けることが大切です。風疹を含めた予防接種は、対象者の90%以上が受けるとほぼ流行はなくなります。



監修: 熊谷生協病院 院長 小堀勝充

●年代別でみる風疹の予防接種制度の変遷 ※年齢は2015年4月1日時点



**埼玉県の風疹抗体検査と予防接種の一部助成について**

埼玉県では風疹の抗体検査を無料で行っていきます。検査の結果、予防接種を受ける必要がある人には、以下の市町村では費用の一部を助成しています。(埼玉県ホームページより)

入間市、小川町、久喜市、熊谷市、白岡市、草加市、ときがわ町、滑川町、新座市、蓮田市、鳩山町、東秩父村、富士見市、ふじみ野市、三郷市、美里町、八潮市、嵐山町

詳細は各市役所、町村役場で確認してください。



# みんなの診察室



監修：埼玉協同病院 泌尿器科 部長 林 幹純

## ぜんりつせん 前立腺がん

### Q 前立腺がんはどんな病気ですか？

前立腺は男性だけが持っている臓器です。膀胱の真下にあつて尿道を取り囲み、くるみの実のような大きさと形をしています。前立腺がんはその外腺に粒状にできる小さながんです。発生年代は一般的には50代で、60代以降に急速に増え始めます。

欧米に多いがんでしたが、最近では日本でも急増しており2020年頃までには肺がんや胃がんと同じくらいに増加することが予想されています。原因は欧米型の食生活による高脂肪食、老齢化といわれていますが、検診の普及や診断技術の向上で発見されることが多くなっています。遺伝的要因もありますので、家族や親戚に前立腺がんの方がいる場合は発生リスクが高くなります。

### Q 初期症状はありますか？

初期はほとんどが無症状です。直腸から触診ではつきりと腫瘍とわかる段階になつていても自覚症状がないこともあります。がんが大きくなつて尿道を圧迫するよう

になると前立腺肥大症と同じような排尿障害が起り、夜中のトイレの回数が増えたり、尿が出にくく下腹部に不快感などがみられます。さらに進行すると血尿、尿失禁やむくみが出るようになります。

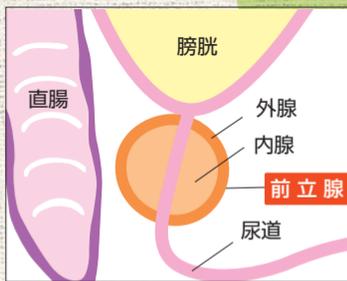
### Q 進行は早いですか？

発生してからがんが診断されるまでに40年近くかかるといわれているほど、成長速度の遅いがんです。その上、症状が出にくいいため骨の痛みなどで初めて気がつく場合も多いです。例えば腰が痛くて整形外科に行つたら前立腺がんだったというケースもあります。前立腺肥大症の症状で受診して見つかることも多いです。

また内腺にできる前立腺肥大症とは症状が似ていても別の病気ですから、前立腺肥大症から前立腺がんになることはありません。

### Q 治療法は？

前立腺がんといわれて悲観的になる方がいますが、治療はここ10数年で進歩して死亡率も低下しています。治療はがんの進行によつ



てホルモン療法、手術療法、放射線療法、化学療法を行います。進行がゆっくりなこと、ホルモン療法の効果が高いことから、ホルモン療法だけでも数年から10数年の間、がんを抑制することもできます。

### Q 早期発見するためには？

前立腺がんを見つけるにはPSA(前立腺特異抗原)検査が有効です。早期発見をすれば高い確率で治ります。手軽に行える血液検査ですから、50歳を過ぎたら1年に1回程度、定期検診を受けることをお勧めします。特に直系の家族に前立腺がんの方がいる場合は、若年で発生する可能性が指摘されています。埼玉県でも市町村により助成制度がありますので、確認してください。

## 今日から始める 簡単エクササイズ

### 下腹部まわりを引き締める体操

下腹部だけがぼっこりとする原因には、皮下脂肪や内臓脂肪だけでなく、お腹まわりの筋力が低下していることも考えられます。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。

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。

#### 足を横に開いて上げる



背中や肩が浮かないように

①仰向けに寝て両手の平を床につけ、片方のひざを立てます。伸ばしている方の足を少し横に開きます。



②息を吸いながら横に開いた方の足を上げ、10秒から20秒保ちます。



お尻が床から浮かないように

③息を吐きながらかかとをゆっくりと床ぎりぎりまでおろします。②と③の動作を2~3回繰り返しましょう。反対側の足も同じようにします。

#### 上体を起こす



①仰向けに寝て、両手をお腹の上に置き、両膝を曲げて立てます。

おへそをのぞき込むように



②お腹に力が入っているのを確認して、上体を持ち上げます。10回繰り返しましょう。



おへその下に力を入れる

③次に、頭を床につけたまま、両足を上げます。10回繰り返しましょう。

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

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



# ユネスコも認めた和食の力



## 和食が世界中から認められた理由

「おいしい！美しい！健康によい！」と世界中から注目されている和食。そのおいしさは、和食調味料である昆布やカツオ節のうま味の出しから生まれました。この「うま味」は約800年前から日本人が認識し、磨き続けてきたものです。季節感を大切に作る和食は行事食とも深くかかわり、自然の恵みを尊重し地域社会で分かち合い、家族や地域をつなぐという文化も評価され、ユネスコ\*無形文化遺産に登録されたのです。

\*ユネスコ:国際連合教育科学文化機関

## 和食は一汁三菜

理想的な献立としてよく耳にする「一汁三菜」は、主食(ご飯)・一汁(みそ汁、吸い物)・三菜(おかず「主菜」「副菜」「副副菜」)です。一汁も三菜も季節の食材が用いられ、食卓に並べられた料理には季節感が盛り込まれています。



### メリット

- ①主菜、主菜、副菜が揃っていて栄養バランスが良い。具の多い汁物は食べ過ぎを防ぐ効果もある。
- ②低脂肪で、低カロリー。米を中心とする伝統的な食事の脂肪分は良質な魚介類から摂取し、肉食文化より脂肪分が少ない。
- ③素材のおいしさを生かした薄味。昆布やカツオ節でとった出し汁を使った深みのある味。

## 食生活改善の合い言葉

生活習慣病予防、コレステロールを低くする、老化防止、抵抗力アップなどに効果があるといわれるバランスの良い食事の取り方として「まごわやさ

しい」を意識すると良いでしょう。しかし味噌、醤油、味醂、米、納豆などの消費量は右肩下がりです。食の嗜好は後天的なもので、成長していく過程で育まれます。子どもたちには離

乳期から日本の伝統的な味や出し汁の香りに親しませ、日本食のおいしさを味わってほしいものです。

(家庭栄養研究会)

食生活改善の合い言葉

まめ類

ごま

わかめ(海藻類)

やさい

さかな

しいたけ(きのこ類)

いも類

---

**和食の基本 出し汁のとり方**  
材料(出し4カップ分)

昆布.....	10g
削り節.....	20g
水.....	5カップ

①昆布を水に浸し30分くらいおく

②中火にかけ沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止める

③削り節を入れる

④2分くらいおいてから、こす

# よりそう介護

## 母によりそう介護をこれから

私の母は30代前半で夫を亡くし、定年まで働き続けて私たち3人の子どもを育ててくれました。80代後半までは都内でひとり暮らしをしていましたが、転倒したのを機に川口市に住む私たち夫婦と同居することになりました。

受診していた埼玉協同病院から「ケアセンターきょうどう」を紹介されました。ケアマネジャーさんと相談しながら、訪問看護士さんに訪問してもらい、自宅で入浴やリハビリを手伝っていただき、家族の相談にものってもらいました。

その後、少しずつ動けるようになった母は、「老人保健施設みぬま」のデイケアへ週2回、ショートステイを月に2週間ほど利用しながら、現在も私たち夫婦と同居生活を何とか継続しています。

94歳になる母は最近、物忘れが進み、1日中めがねを探しまわったり、気分が落ち着かないことが増え、私たち夫婦の心配は大きくなっていました。

**介護の現場からひと言**

若くして伴侶を亡くし、頑張ってお子様たちを育て上げたお母様の半生に頭が下がる思いです。親子でも長いこと離れて暮らしていると生活環境の違いなどからさまざまな支障も出てきますが、これまで上手に乗り越えていらっやいましたね。

ケアマネジャーは家族支援を視野に入れ、ご家族が介護で疲弊しないように一緒に考えご提案をします。決してひとりでは抱え込まず、お母様の状態の変化やご自身のことを含め、ぜひケアマネジャーに相談してください。

生協ケアセンターたかしな  
居宅介護支援管理者  
主任介護支援専門員 辻 淑子

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。



## 色鮮やかな旬の彩りで季節を感じて

5月6日立夏の頃～5月21日小満の頃

新緑がまぶしく空の色も爽やかに夏の気配を感じる立夏。小満にはてんとう虫の姿やカエルの鳴き声も見聞きされ、麦畑を吹き抜ける風が金色の穂を揺らします。筍やあさり、そらまめをはじめ、旬の食材も豊かです。食卓に旬の食べ物を並べる時、ちょっとひと工夫をしてみたいかがでしょうか。色紙などを小鉢の下に敷いたりすると彩りも出て、目にもおいしい食卓に。目と舌で季節の恵みを堪能できますよ。

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	[川口市南町] 医療生協さいたまへ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

医療福祉生協の健康習慣

8つの生活習慣

- 1 生活リズムを整え快適な睡眠をとる 2 心身の過労を避け、十分な休養をとる
3 禁煙にとりくむ 4 不適切な飲酒をしない 5 適度の運動を定期的につづける
6 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる 7 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
8 1日1回以上よこれを落としきる歯みがきをする

2つの健康指標

- 1 適正体重、適正腹囲を維持する 2 適正な血圧をめざす

取り組んだ人たちの声

(2014年結果報告書より)

- 週3回以上ウォーキングをして体重が減った
●朝ごはんをしっかり食べるようになって、朝起きる時間が一定になった
●取り組むことで健康を意識するようになった

約8割の人が目標に取り組めたと回答。約5割の人がチャレンジで自分の中に変化があったと感じていると回答

楽しく健康づくり あなたはどのコース?

1 ゆっくり休んでいきいきコース(睡眠・休養)

例:1日6~8時間眠る 余暇を楽しみストレスをためない



5 噛んで、みがいてピカピカコース(歯)

例:良くかんで食べる 毎食後歯みがきをする



2 たばこパイパイ、お酒ほどほどコース(禁煙・適量飲酒)

例:禁煙にチャレンジする アルコールは適量範囲を守る
※適量範囲/日本酒1合、ビール中ビン1本、焼酎0.6合、ワイン約120ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)

6 頭つかわにヤソソソコース(認知症予防)

例:日記を付ける、家計簿をつける、読書を毎日する、新聞や本を音読する



3 いきいき快汗コース(運動)

例:週2日、30分以上の運動をする、今より多く歩く、ストレッチや筋力アップに取り組む



昨年度の人気NO.1

7 測って発見!コース

血圧、体重、腹囲……何でもOK! 測って記録する



4 「まごわやさしい」モグモグコース(食)

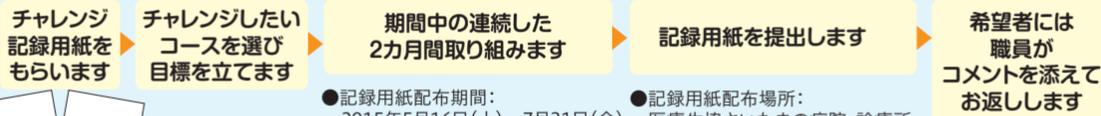
まめ、ごま、わかめ(海藻類)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ類)、いも
例:バランスの良い食事を心がけ、塩分を控えるにする 家族や友人との楽しい食事の機会を増やす

8 自分らしく!コース(自由設定)

自由にチャレンジしたいことを設定してください



ヘルスチャレンジの流れ



主催:医療生協さいたま健康づくり委員会 お問い合わせ:048-294-6111

- 記録用紙配布期間:2015年5月16日(土)~7月31日(金)
●記録用紙配布場所:医療生協さいたまの病院、診療所、支部役員
●取り組み期間:2015年6月1日(月)~9月30日(水)
●記録用紙提出締め切り:11月末日の2カ月



はじめてよう!未来の自分のためにヘルスチャレンジ2015 家族や仲間と一緒にぜひチャレンジを!
明るく健康に生きるために
医療生協さいたまでは医療福祉生協の健康習慣にそって、ヘルスチャレンジ2015に取り組みます。日常生活の中で「体重が増え

を見つめ直し、できることから気軽に健康習慣づくりを始めるための企画です。
昨年度のヘルスチャレンジの取り組みでは、多くの方が自分の体の変化に気づき、今後も継続していきたいと答えていました。
今年のチャレンジ期間は、子どもたちにも取り組んでもらうため夏休みを挟んだ6月から9月までです。家族や仲間と一緒に取り組めば、励まし合い、楽しみながら継続できると思います。

より多くの人に参加していただくために、埼玉県内の3つの生活協同組合様(コープみらい、生活クラブ、パルシステム埼玉)より後援をいただき、地域のみなさんにも広く呼びかけていきます。
ヘルスチャレンジを通して地域の人たちとつながり、地域全体で健康づくりに取り組むことが、医療生協さいたまの活動であることと理解してもらえようようにしたいと考えています。

医療生協さいたま 常務理事 いそぎまきつと 磯崎悦子

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。

お知らせ

第35回通常総代会のお知らせ

- 定款第50条に基づき、第35回通常総代会を開催します。
【開催日時】2015年6月27日(土) 10時30分開会 16時閉会予定
【開催場所】アスカル幸手(幸手市大字平須賀2380-1)
【議案】(予定)第1号議案 2014年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件
第2号議案 2015年度の基本方針、事業計画承認の件
第3号議案 役員選任の件
第4号議案 役員報酬支給上限額承認の件
第5号議案 役員退職金承認の件
第6号議案 老人保健施設みぬま増改築計画決定の件 他

参加しませんか

集団的自衛権反対オール埼玉1万人集会

- 戦争する国づくりをストップさせるために一緒に行動しましょう。
【日時】5月31日(日) 10:30~
【場所】北浦和公園(さいたま市浦和区常盤9)
JR京浜東北線北浦和駅西口より徒歩3分。
国際興業バス、西武バスともJR北浦和駅西口前停留所下車徒歩3分。
【主催】集団的自衛権を行使容認した閣議決定撤回を求めるオール埼玉総行動実行委員会
【後援】埼玉弁護士会



ニュースファイル

2015年度は83人が入職

4月1日(水)、ふれあい会館で医療生協さいたまの入職式が行われ、医師2人をはじめ83人の新入職員を迎えました。神谷稔理事長から歓迎と激励の挨拶があり、その後齊藤民紀専務理事から、一人ひとりに辞令が手渡されました。



入職の決意を表明する新入職員代表

世界禁煙デー

5月31日はWHO世界禁煙デーです。今年のスローガンは「受動喫煙防止を!タバコ製品の不正貿易を止めよう」。医療生協では、この日と前後して、地区や支部で健康チェックや健康相談、禁煙外来の紹介を行って、喫煙が健康にあたる悪影響など禁煙を広く呼びかけています。



我が家の「元気料理」はこれ! 随時受付中!

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「投稿募集中!」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。



WHO世界保健デー

毎年4月7日のWHO世界保健デーを中心に、地区や支部が主催し、ショッピングモール、駅前、診療所前等で健康チェック(血圧測定や体組成計測定など)を行いました。それぞれの地域の皆さんに健康管理をすることの大切さを知っていただきました。



イオンモール川口前川店での健康チェック

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「ココロオリジナル絆創膏」をプレゼント！



絵手紙



さいたま市緑区 前田トシ(68)

川柳

汚染され 帰れないのに 再稼働
桶川市 遠藤 謙(62)

俳句

朴の葉に 黄粉の飯を 包むなり
春日部市 樋口政光(69)

●平和な未来を孫たちに
去年の夏にふたこの男の子が生まれて8カ月。2人に笑顔向けられると幸せで心が桜色に。この孫たちが平和な世の中で成長できるように願うばかりです。
さいたま市南区 水野幸恵(65)

●トランス脂肪酸の表示に義務を！
「食の安全安心ゼミ」でトランス脂肪酸が、がんや心臓病の原因になると知りました。表示義務がないというのは困ります。パン、チョコ、マーガリンなど、表示をみたいと思います。こわいです。
秩父市 豊田日出子(64)

●親の介護ができることの幸せ
97歳の母様の面倒をみていらつしやる体験談を読みました。細かい内容まで書かれていたので勉強になりました。産んで育ててくれた親の面倒をみられることは、幸せなことだと最近ようやく思えるようになりました。その日に備えて日々情報収集に励んでいます。
さいたま市桜区 塚原美樹子(55)

我が家の元気レシピ ●大根もち



私が今はまっているのが大根もちです。塩もみした大根とねぎや干しえびを白玉粉であえてごま油で焼きます。白玉粉が餅になるのが楽しくて、毎回分量や入れる物を変えながら挑戦しています。これが食卓に出ている時は、私が「機嫌な証拠です。」
さいたま市北区 中里あや子(65)

●お説びと訂正
4月号5面「みんなの声」に掲載しました眞壁とし子様の記事内容が、投稿原稿の趣旨と違う要約となっております。再掲載し、お説びと訂正にかえさせていただきます。
さいたま市北区 稲毛田 陽(12)

●食道がんのことがわかった
食道がんのことをよく知ることができていることがわかって、よくにたつことがあり、いいと思いました。
さいたま市北区 稲毛田 陽(12)

●献立への強い見方！
「旬彩クッキング」はいつも楽しみにしています。毎日の献立を考えるのが大変なので、とても役に立っています。
川口市 丹内布子(67)

●速やかに一票の格差をなくしてほしい
鳥取県と埼玉県との参議院選挙での格差は、1対0.2なんです。これはぜひ、早急に是正していただきたい問題だと感じました。
加須市 石島 敏(63)

ふれあい掲示板 どなたでも参加できます！



芝南健康ひろば (川口市)

毎週火曜日の午前中に芝5丁目広場で、ストレッチ&セラバンドをしています。最初にラジオ体操で体をほぐしてからストレッチ、セラバンド体操、軽快なリズムと動きで脳トレにもなる「これから音頭」も。毎回8人前後が参加し、転倒予防や寝たきりにならないようにと、体を動かしながらおしゃべりをして楽しい時間になっています。運動できる服装で気軽にご参加ください。私たちと一緒にいい汗をかきませんか！

芝南支部主催/「芝南健康ひろば」
【日時】毎週火曜日 10:30~11:30(雨天中止)
【場所】芝5丁目広場(川口市芝5-7)
【参加費】無料
【連絡先】埼玉協同病院 組織担当・麦倉 ☎048-296-8180



スポーツ吹矢教室 (秩父市)

スポーツ吹矢は、円形の的をめがけて息を使って矢を放ち得点を競うスポーツで、年齢に関係なく楽しめます。毎週水曜日の午後3時から5時近くまで、日本スポーツ吹矢協会の指導で行っています。「礼に始まり、礼に終わる」という厳しい作法の中にも和やかな雰囲気、声を掛け合いながらワイワイガヤガヤとやっています。埼玉県の大会に参加したり、花見の会など、季節にあった催しもみんなで話し合いながら行っています。初心者も大歓迎です。初回の1カ月は無料体験できます♪

「スポーツ吹矢教室」
【日時】毎週水曜日 15:00~17:00
【場所】秩父生協病院待合室(秩父市阿保町1-11)
【参加費】入会金1,000円、月1,000円(初回1カ月は無料体験)
【連絡先】秩父生協病院 組織担当・渋谷 ☎0494-23-8124



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送り出す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(3月末現在)

組合員数 23万4299人
3月の加入者数 877人
班数 2973班
出資金総額 61億4116万円
1人当たり平均出資金額 2万6210円
「けんこうと平和」配布者数 1万1176人
「けんこうと平和」配布部数 12万2933部
※年度末での減資・脱退手続きが行われました。

Table with 4 columns: Location, Service Name, Phone Number, and Address. Includes locations like 所沢市宮本町, 朝霞市浜崎, etc.

# わかった！ ニュースのギモン

## メーデーって何？

これまで労働者の労働環境の改善、暮らしと権利、平和を訴えてきたメーデー。今一度、メーデーの意義について考えてみましょう。

**起源はアメリカのスト**

今年も5月1日に各地で「メーデー」が行われます。メーデーの起源は1886年5月にアメリカの労働者が1日8時間労働を求めて行ったストライキです。

1889年、労働者の国際会議で「ある決まった日に大規模な国際的なデモンストレーションを組織し、すべての国や都市で、辛い仕事をしてる労働者大衆が国家権力に対し、労働時間を8時間に短縮するための法律をつくることを要求して行動すること」を決め、1890年5月1日に多くの国の労働者がストライキや集会に参加しました。当時は1日の労働時間が12時間から14時間だったことに、「8時間は仕事のために、8時間は休息のために、あと8時間は私たちのために」とを合い言葉に世界に広がりました。

**日本のメーデー**

日本のメーデーは、1920年5月に上野公園で5千人が参加し「8時間労働制」「最低賃金法」などを訴えたのが最初です。戦前のメーデーは1935年の第16回まで各地で続けられましたが、1936年の2・26事件で戒厳令が敷かれて禁止されました。戦後は終戦の翌年1946年5月の第17回メーデーから復活し、全国で100万人が参加したといわれています。

**今だからこそメーデーの意義をひろげたい**

現在は、メーデーと聞いても「ピンと来る」人が少ないようです。

全国の労働組合員数はピークだった1994年の約1270万人から2014



(医療生協さいたままちづくり推進課 保土田毅)

年に約985万人と20%減少し、推定組織率(全雇用者数に占める労働組合員数の割合)は17.5%と最低を更新しています。(厚生労働省「2014年度労働組合基礎調査」より)

労働組合の影響力低下が懸念される中、メーデーの認知度も低くなっているようです。

通常国会では安倍政権が進める「成長戦略」で掲げた「一生涯派遣」や「残業代ゼロ」を実現する労働法制改悪が審議されるようになっています。そんな時だからこそ、メーデーの歴史、勤労者との連帯の中で発展してきた医療生協の歩みを支部や班で学び、一緒に行動することを大切にしていきましょう。

# ハッピーライフ

## 保険の見直しをしましょう

ファイナンシャルプランナー/丸山晴美

保険全般にいえることは、一度加入すればそれで終わりではないということです。保険商品は日々進化し、人も節目ごとに必要になる保障内容が変わります。その変化に対応しながら、適切な保障を得ることがポイントとなります。

見直す時期は、結婚、出産、住宅購入、転職、子どもの独立、退職といった節目ともいわれる時です。例えば死亡保障は、遺された家族がその後の生活に困らないように死亡保険金で備えるためだとすると、出産時に死亡保障金額を増額して以後、子どもが独立するまでに徐々に減らしていくことが考えられます。また、住宅購入時に住宅ローンを組むとその名義人は団体信用生命保険に加入し、住宅ローン返済中に死亡など一定の事由があれば、以後の住宅ローンは不要となりますので、住宅購入時

死亡保障の見直し時期となります。そしてまた、転職をした場合も見直すタイミングです。サラリーマンから自営業者となった場合には遺族年金の額や支給要件が異なり、サラリーマンにはある傷病手当が自営業者にはなくなりますので、死亡保障だけではなく所得保障の増額も考慮する必要があります。このように見直しをする際は現状の貯蓄額なども加味しながらしっかりと検討しましょう。



# だいすき埼玉

## 広報委員レポート

お茶をメインテーマにした総合博物館

## 入間市博物館 アリット

茶摘みで知られる八十八夜は5月の始めごろ。狭山茶の産地でも新茶の出回る季節です。お茶の博物館といわれる「アリット」に行ってみました。館内にはお茶の歴史、風習、さまざまな種類のお茶などが展示されています。緑茶や紅茶のほかにも、白茶や黒茶、黄茶なんていうのもあるんですね。解説係の人に、いろいろ聞いてみましょう。

ところでお茶といえば緑色のイメージです。それなのになぜ茶色は緑ではないのでしょうか？ そんな「茶色の謎」についてもしっかり説明してもらえました。さすがお茶の博物館です。なお、「世界のお茶の飲み比べ」といったイベントがときどきあるので、問い合わせてから、行くと良いでしょう。

ここにはお茶以外の展示もあります。特に「こども科学室」には絶対行きましょう！不思議で面白い体験ができます。大人も子どもも楽しめる博物館です。

取材/千田麗 (広報委員)



茶の歴史や喫茶風習などが展示された常設展示室「茶の世界」



茶摘み体験ができる体験茶園



茶室前の池の周りに咲く菖蒲



本館前の市民広場



常設展示室「こども科学室」

入間市博物館 ●入間市二本木100番地 ☎04-2934-7711 ●交通:西武池袋線入間市駅から西武バスで20分。「入間市博物館」行き終点下車すぐ。「二本木地蔵前」行きか「箱根ヶ崎駅」行きで「二本木停留所」下車、徒歩5分。圏央道入間インターより5分(無料駐車場有り) ●開館時間:9時~17時(入館は16時30分まで) ●休館日:毎週月曜日、第4火曜日、12月27日~1月5日(月曜日、第4火曜日が祝日の場合は開館、祝日の翌日が土・日曜の場合は開館) ●入館料:一般200円、高・大学生100円、小・中学生50円、未就学児無料(65歳以上・障がい者無料、特別展料金は別途)

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



# へいわノート

戦争を語り継ぐ046

## 軍歌一色の時代には戻りたくない

春日部市 安部容子(84)

1937年(昭和12年)7月7日、日中戦争が始まりました。その頃、私が通っていた栃木県葛生町の小学校では児童全員で、駅までの通りを日の丸の小旗を振りながら出征する兵士を見送りました。

私たち小学生は農家へ田植えや草取り、刈り入れの手伝いに行きました。そこでお昼に出してもらおう白米の塩にぎりは、当時の私たちにとって一番のごちそうでした。

11歳の頃になると太平洋戦争が始まりました。どこか家庭でもお父さんや息子さんが国からのたった一枚の赤紙で兵隊にかり出されて行きました。送り出す妻や母、家族たちもさぞ大変だったことだろうと思います。例えば私も小学校1、2年生の頃から「勝つてくるぞ」と軍歌ばかり歌っていました。

小学校の高学年になると、食糧だけでなく生活用品も不足してきました。運動靴はクラスで3足くらいしか配給されなくなり、くじ引きでした。キャラメルなどは並んで買うようになり、戦争がますます激しくなると教科書もなくなり、わら半紙に謄写版で刷った4、5枚が教科書として配られました。

また食糧がほとんどなくなり、サツマイモに麦やお米がほんのちよっぴり入ったおかゆが常食のようになり、お腹はすぐに空いてしまいました。

クラスから奉安殿のお掃除係に2人選ばれることになり、私も選ばれました。ある日、奉安殿の掃除に行つたときに、困いが全部取り外されていきました。国に供給されたそうです。家でも金物は鉄瓶や火箸などが取り上げられました。

出征兵士の壮行や見送りのたびに歌われた軍歌にあるように「まぶたに浮かぶ母の顔」や「軍服もひげづらも泥にまみれて」……。ああ、もう戦争は止めましょう！



女学校時代(前列左)/1947年(昭和22年)

※太平洋戦争が終わるまで、天皇皇后の写真と教育勅語を保管していた建物。

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。

## 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。

### 今なお続く看護師たちの不安

桑野協立病院総院長 石井智子

#### 温度差への戸惑い

昨年11月に郡山市で開催された医療福祉生協連の中堅看護師研修会に当医療生協から4人が参加しました。開催目的に「東日本大震災及び福島第一原発事故の実態や医療福祉生協連の支援活動等について現地で学び体感する」とあり、原発事故から3年8カ月が過ぎた今だからこそ、自分の心に向き合う機会に、そして全国から集まる仲間に対する思いを伝えてほしいと願いました。看護師たちは「震災当時のことを話すのはつらい。行きたくない。泣くからいや。経験していい人にわかってもらえるか不安」などを口にしてきましたが、それでも語って

#### 語ることの大切さを実感

今回の研修会に参加して、全国の仲間と交流できたこと、震災・原発事故を見つめ直す良い機会となったとの感想が述べられました。避難指示の出た浪江町から避難せず祖母を看るために残った両親を、検問を振り切り迎えに行つた看護師は「今回の研修は精神的に辛かったが、もう3年以上経過し、震災の傷が癒え

くださいと背中を押し送り出しました。研修後の感想は、やはり当時のことを話すと涙が出て止まらなかったということでした。「関西では原発のニュースはほとんどなく、過去の出来事のように感じる」「そんな不安を感じながらなぜ福島にいるのか。どうして避難しないのか？」など、他県の人からの言葉が胸に突き刺さり、辛かったようです。

しかし双葉地域の被災地視察を通して、参加した4人がどんな思いで話したのか、他県の研修参加者に福島への苦しみや伝わったようです。不要な発言で傷つけたことを参加者が謝ってくれ、少し救われたそうです。

この間の支援に対して、自分の言葉で全国の仲間にお礼が言えて良かったです」と笑顔を見せてくれました。



中堅看護師研修会

## 「ココロン」ファン大集合!

### ストローココロン



カラフルなストローで作った涼しげなココロン。昨年の夏に熊谷生協病院の職員が作製し、生協コーナーのディスプレイに使われました。

「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作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!



まっています。

(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** 咲き誇る花々に心うばわれ、新緑の木々に生きる力をもらう。でも原発の状況、世界中を脅かすテロ…。不安の種は尽きません。せめて健康は自分で守り、和食の力をかりて明るく毎日を生きたい。豊かな自然と世界の平和が守られることを強く願う。(中)

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●

