



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.279

(毎月1回1日発行)

6

- みんなの診察室……………2面
水虫
- 今月の見て聞いて……………4面
総代について
- わかった! ニュースのギモン……………6面
国の借金は誰の借金?
- 旬彩クッキング……………7面
カジキ

●1部30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



お口の臭いは健康のバロメーター

口臭予防のポイント

- 1 口臭チェック
空のコップの中に軽く息を吐いて2、3秒後に臭いを嗅ぐ
- 2 しっかり歯を磨く
毎食後の歯磨きと、1日1回は歯間ブラシを使ってしっかり磨く
- 3 舌のケア
白くなっていけば、歯ブラシで傷をつけないように磨く
(できるだけ舌専用歯ブラシを使用)



口臭はなぜ起きる

口臭は自分では意外と気がつかないものですが、人との関わりの中でさまたげとなる場合があります。口臭を予防するためには、原因を知ることが大切です。

主な原因は、口の中の細菌が食べかすなどに含まれるタンパク質を分解して、臭いの元となる揮発性硫黄化合物を作り出すことです。野菜が腐ったような臭いのメチルメルカプタンや卵が腐ったような臭いの硫化水素、生ゴミのような臭いのジメチルサルファイドと呼ばれるものです。

また、生理的口臭と病的口臭があります。生理的口臭の主な原因はストレスや食品、嗜好品などによるもので、誰にでもある口臭で時間が経てば消えていきます。

病的口臭は、病気による全身的原因、口腔内の口臭源による局所的原因、まれに人から口臭を指摘されたことで口臭があると思いついてしまう心因的原因があり、元となる原因を治療し

唾液腺マッサージ 唾液の分泌を増やして口臭予防

耳下腺の刺激

両手の人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろからゆっくり円を描くように前に向かってマッサージ(10回)。

顎下腺の刺激

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す(各5回)。

舌下腺の刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押す(5~10回)。

なければ口臭を改善することはできません。

病的口臭の約8割は、歯周病、虫歯、舌苔、唾液分泌機能の低下、詰め物の不良、入れ歯の手入れ不足などが原因です。またストレスは交感神経を高め、唾液がねばねばになり、菌を増殖させ、口臭を強くします。

治療と歯磨きで口臭予防

口臭予防の基本は原因となる病気の治療などを行うとともに、歯磨きも重要です。食後は口の中が酸性になるため、すぐに歯磨きをすると歯のエナメル質を傷つけます。口の中が唾液によって中性に戻った約30分後に、小豆大の歯磨き粉をつけて歯磨きをするのが良いです。

歯磨き粉を使うとそう快感があり磨いた気になるため、歯磨き粉をつけない指導もあります。ただ最近の歯磨き粉は歯に良い成分が入っているので、正しい歯磨きができているれば、歯磨き粉はつけた方が良いでしょう。

口臭予防に効果的なデンタルリンスには、歯磨きをしたあとに口の中の細菌の繁殖を防ぐ洗

口液タイプと、菌を浮遊させてから歯磨きをして汚れを落とす液体歯磨きタイプがあります。使用方法を確認して効果的に使ってください。

唾液の流れを良くする

唾液は食べかすを洗い流し、口の中の環境を整えます。一日のうちで口臭が一番きつくなるのが朝なのは、寝ている間に唾液の量が減り、朝起きるころに口の中が乾燥して細菌が多く繁殖するためです。つまり、口の中が唾液でうるおっていると口臭は少なくなります。

唾液がしっかりと出ていれば酸を中和し、唾液に含まれるカルシウムとミネラルが虫歯を予防することにもつながります。唾液腺を刺激するマッサージ(左図)などを行い、唾液の流れを良くしましょう。



監修: あさか虹の歯科 歯科医師 荒木拓道



みんなの診察室



監修：埼玉協同病院 皮膚科部長 伊藤理恵

水虫

Q 水虫はどんな病気？

「水虫」とは通称で、正式名称は「白癬」です。白癬菌というカビの仲間が皮膚に寄生して起こる感染症です。日本には約1500万人の水虫患者がいるといわれていますが、症状のない人の中にも白癬菌がみつかる場合も多く、約4人に1人の割合で水虫があるといえます。統計的に、かかりやすい人は「年配者」「男性」「同居家族に水虫の人がいる」「ゴルフをする人」「長時間靴を履いている人」に多いという報告があります。

水虫は体のどこにでもできますが、高温多湿を好み、皮膚の角質を栄養源とするため、足の指の間や足の裏などが最もすみやすい場所になります。白癬菌は足の指の間の皮がむけたり赤くただれたりする「趾間型白癬」、足の側面や土踏まずなどに水ぶくれができる「小水泡型白癬」、踵や足の裏全体が厚ぼったくなる「角化型白癬」に分けられます。また、爪も水虫になると白く変色し厚みが増してきます。これを「爪白癬」といい、足白癬に合併することが多いです。

Q 感染経路は？

家族に水虫の人がいた場合、その人が家の中を歩くと菌が落ち、それを家族が踏むと感染するリスクが高くなります。ただ菌が付着してもすぐに感染するわけではないので、足をきれいに洗って乾燥させていればあまり神経質になる必要はありません。

お風呂で感染することはほとんどありませんが、濡れた足で踏むバスマットやスリッパなどは菌が付着しやすいので、できるだけ水虫の方との共有は避けましょう。

Q 水虫は治りますか？

しっかり治療をすれば治ります。足の皮膚がむけてかゆくても、水虫ではない場合も多いため、この症状が水虫かそうでないかの診断が大切です。診断のため、皮膚科で顕微鏡検査をすることをおすすめします。しっかり診断し、きちんと治すことが一番大切です。薬はお風呂上がりに足を清潔にした

あとに水気を拭いてから塗るのが効果的です。薬をつければ菌の量は減り、菌が落ちても薬も一緒に落ちるので家庭内での感染はそれほど気にする必要はなくなります。症状が治まっても菌がまだ残っている場合が多いので、完治するためには皮膚がきれいになったあとも1、2カ月は薬を使用した方が良いでしょう。菌が残っている状態で薬をやめると再発するだけでなく人にもうつします。また爪白癬のときは、つけ薬が効きにくいので、飲み薬を飲んで治すことが多いです。

Q 予防するには？

- 毎日、足の指の間まできちんと石けんで洗い、乾かす。丁寧に洗って傷をつけないようにする。
- むれやすい靴はできるだけ避け、同じ靴を毎日履かずに湿気を取って履くようにする。
- 靴下は通気性の良い素材を選ぶ。5本指の靴下は指の間をむらさないので予防には効果的。

今日から始める 簡単エクササイズ

腰痛を予防する体操

腰痛にはさまざまな原因があります。解消するには良い姿勢を保ち、固くなった筋肉を柔らかくするのも効果的です。息をしっかりと吸って、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。

足を交互に上げる



足はできるだけ胸に近づける

椅子に深く腰掛け、下腹に力を入れながらゆっくりと足を交互に5回ずつ上げ、3回繰り返します。腰がそらないようにします。

腰をひねる



腰が浮かないように

椅子に深く腰掛け、椅子の脇と背もたれを持ってゆっくり息を吐きながら上半身をひねります。約3秒間保ち、ゆっくり息を吐きながら戻します。左右交互に5回繰り返します。

背中を伸ばす



上に向かって背伸びをするように

椅子に深く腰掛け、両手を前で組み、息を止めないでまっすぐ上に伸ばし手のひらを上に向け、約10秒間保ちます。2、3回繰り返します。

背中を丸める



椅子に深く腰掛け、膝に両手をのせ背筋を伸ばします。



おへそをのぞき込むように

ゆっくり息を吐きながら背中を丸め両手がつま先に触れるようにおじぎをします。約10秒間保ち、ゆっくり戻します。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

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	川口市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
	川口市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973	川口市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
	川口市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512	川口市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



お鍋の材質と安全な扱い方



材質の特徴を知る

調理に欠かせない鍋。スーパーマーケットなどの家庭用品売り場には、材質の異なる鍋がたくさん並んでいます。それぞれの材質にはメリットとデメリットがあるので、特徴を知り料理によって使い分けことが安全面からも大切です。

今回は、調理鍋として普及しているアルミニウム鍋についてご紹介します(その他の鍋については、表「主な鍋の材質と特徴・扱い方」を参照)。

軽くて熱伝導が良く経済的ということからアルミニウム製鍋が重宝されています。家庭で使っている鍋やフライパンなどの多くはアルミニウム製にフッ素樹脂加工が施されています。

フッ素樹脂加工鍋は高温にすると有毒ガスが発生するので注意が必要です。

アルミニウムは酸に溶けやすいという弱点があり、アルツハイマー病と関係するとの指摘があります。

さらに、胎児や乳幼児は有害物質をガードする脳血流関門が未発達のため体内に入り込むと脳に到達しやすく排泄機能が未熟なため蓄積しやすいといわれています。アルミニウム鍋をス

テンレス鍋に変えて3カ月後、血中のアルミニウム濃度が半分に低下したという報告もあります(黒田洋一郎著『アルツハイマー病』岩波新書より)。

予防するという観点に立てば、疑問しいといわれているものは、できるだけ避けたほうが良いでしょう。

野菜に含まれる酸がアルミニウムを溶かす

大量に調理をする給食やレストランでは、寸胴鍋などのアルミニウム製の鍋が多く使われています。野菜に含まれる硝酸塩はアルミニウムを溶かす性質があります。寸胴鍋で、硝酸塩濃度3000mg/kgを含有するホウレンソウ2kgを連続して湯がくと内面の変色が始まります。その湯を鍋に入れて半日置くと、アルミニウムの溶出が確認できます。

トマトなど酸味のある食材を入れたシチューやスープなどを何日も煮こむとアルミニウムの溶出が心配です。保育園などの給食でも酸味のある料理にはステンレス鍋を使う配慮が必要だと思えます。

(家庭栄養研究会)

主な鍋の材質と特徴・扱い方

材質	鍋の種類	特徴	使用上の注意・手入れ方法
アルミニウム	両手鍋 ゆきひら鍋 寸胴鍋	軽く熱伝導率が高い。微妙な火加減調整が可能。 飲食店や給食施設でも広く使用されている。	・トマトや梅干し、レモン、酢を使った料理など酸味のある料理を作ると、アルミニウムが溶け出す。 ・酸や塩分が薄い料理でも長時間放置しない。 ・表面が焦げたときはやわらかいのでゴシゴシこすらないようにする。
加アルミ マイト	両手鍋 やかん	アルミニウムに被膜をつけて、腐食を防ぐように処理したものの。 金色をしている。	・表面の被膜が取れやすくアルミニウムが露出しやすい。 ・焦げつきは湯や水に浸してやわらかくしてから、スポンジで洗い落とす。金属たわしは使用しない。
フッ素樹脂加工 (テフロンは商標名)	鍋類一般 炊飯器の内側 フライパン	アルミニウムの内側にフッ素樹脂を塗布したもの。 焦げつきにくい。汚れも落ちやすく手入れが楽。価格も手頃。 高温でフッ素樹脂が気化した気体は有毒。(アメリカの市民団体の調査では240度で発生)	・空だき厳禁。必ず中火以下で使用し換気扇をつける。 ・金属のへらは被膜がはがれやすく、アルミニウムが露出するので木のへらなどを使用。 ・料理を入れたままにすると被膜から水分・塩分が入り込み、コーティングを傷める。 ・熱いまま水に浸けたり、金属たわしや磨き粉は厳禁。スポンジで洗い落とす。
ステンレス鋼	鍋類一般	熱伝導率が低い。この欠点を補うため、アルミニウムを挟んだ多重構造の鍋がある(重い)熱容量は大きい。 汚れは落ちやすい。	・料理を入れたままに塩分や酸でさびたり、クロムやニッケルが溶け出す可能性がある。 ・鍋底に残る白い斑点は溶け残った塩分と水分が原因と思われ、放置すると鍋を傷めるので、きれいに洗い落とす。 ・使用後は早めにスポンジで洗う。
鉄と 合金	フライパン てんぷら鍋 中華鍋	熱に強く堅牢であり、長く使える。重い。	・さびやすいので熱いうちに湯で洗い、乾燥。 ・焦げが落ちにくいときはまず野菜を炒めるとよい。 ・使うほど使い勝手が良くなるので洗剤はなるべく使わない。
ホウロウ	鍋類一般	鉄やアルミニウムの表面にガラス質の釉薬を焼きつけたもの。 熱伝導率は低いが熱容量は大きく煮込み料理に向く。 酸、アルカリ、塩にも強い。	・急激な加熱・冷却は避け、空焚きは厳禁。揚げものには使えない。 ・金属たわし、磨き粉は表面を傷つけるので使わない。 ・がんこな焦げは水と重曹を入れ沸騰させ、焦げが浮き上がるのを待つ。

よりそう 介護

妻の笑顔が栄養剤

老々介護もすでに5年になりました。5年前、私は肺がんの手術を受けました(若干の後遺症あり)。妻は2度目の脳梗塞になり「老健みぬま」にお世話になっておりました。私が退院し、妻を引き取り、老々介護の始まりです。当時は介護の「か」の字も知らず、とにかく妻の面倒を一生懸命みようとして頑張ったつもりです。そのうちケアマネジャーさん、デイサービス職員さん、訪問看護の看護師さんたちに知恵をつけていただきました。今は5年前に比べれば相当うまくなりました。今後はこちらが知恵がつかない分、今度はこちらの体力がつかない分が現状です。

妻も要介護2から4に進み、人の手がなければ何もできませんが、どこまで介助すれば良いのかが当初からの悩みでした。この頃から「死にたい」のセリフが出始めました。そのたびに楽しい話を始めて笑いが出るようにしています。今後に不安なことが多いのは当たり前です。私のように苦労されている方も多いと思います。だから私は自分一人だけが苦労をしているとは思いません。「苦あれば楽あり」です。今の私の栄養剤は何よりも妻の笑顔です。(川口市 M・T74歳)

介護の現場からひと言
5年間の介護生活、本当にお疲れ様です。男性介護者の場合、家事などの経験がすることが少ないままに、介護を担当されることになった方が多いと思います。大変な中でも、奥様の笑顔が何よりとおっしゃるM・Tさんには、奥様は生き甲斐なのだと思えます。奥様にとってもM・Tさんは、気持ちを通わせることができる世界でただ一人の存在なのだと思います。大変な介護生活ですが、介護サービスを上手に使う、時には「手を抜いて」、できるだけ長くお二人の生活が続くことをお祈りいたします。大変な時には、ケアマネジャーを頼ってください。

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。



光を上手に取り入れて 柔らかな変化を楽しむ

6月6日芒種の頃～6月22日夏至の頃

水田には稲の苗が植えられ、あじさいが雨空に似合う芒種の頃。一年で最も日が長く夜が短い夏至の頃に、日足は少しずつ短くなってきます。梅雨に入り光の届かない日が多くなるこの季節、照明でインテリアを楽しんでみませんか。観葉植物や花瓶に挿した草花などをライトアップ。部屋の明るさを落としてみると、壁や天井に映る植物の影が素敵なインテリアに！ぜひお試しを！

インテリアコーディネーター/冨田陽子



あなたも総代になりませんか?!



総代は組合員の代表です!

総代の活動の流れ

9月 総代決定

新総代はオリエンテーションで総代の役割をあらためて学びます。

10月 総代向け企画 (予定)

事業所見学、学習会など。

11月 秋の地区別総代会議

上半期のまとめ、決算報告など。

2月 (地域別) みんなで話そう〇〇のこと

(総代・支部代表者会議)

今年度方針の到達と次年度基本方針案について意見交換をします。



地区別総代会議で質問をする総代

5月 春の地区別総代会議

理事会から提案された議案に意見や要望を出します。

6月 総代会

総代会は医療生協の最高意志決定機関です。事業や活動の総括・決算・計画・予算の決定、役員を選任や定款・規約の変更を行います。総代はこれまでの議論をふまえて、議案に対して意思表示をします。



昨年の総代会で発言をする総代

8月末任期終了

総代は何をするの?

役割は大きく3つあります。

- 組合員の代表として総代会に出席して賛成・反対の1票を投じます
 - 地域の取り組みに参加しながら、総代会で決定したことが進んでいるかを確認します
 - 次年度の事業や活動の方針をつくるために地区別総代会議などで意見交換を行います
- 任期は9月1日から翌年の8月31日までの1年です。

誰が総代になれるの?

医療生協の組合員であれば誰でもなれます。年1回、5~7月頃に総代の立候補・推薦を受け付けています。医療生協の活動に関心があり、参加したいと思っている方、大歓迎です。

むずかしいのでは?

特別な知識や経験は必要ありません。一人の生活者として、周りの組合員の意見をもとに、医療生協に期待することや要望を率直に発言したり、質問します。さまざまな学習会や会議を通して多くの組合員と交流したり、随時発行される「総代だより」などで、医療生協さいたまの事業や活動について知ることができます。

今日の医療生協さいたまの

見て聞いて

組合員の声をいかにするために

総代を通じて組合員参加

組合員の皆さんに総代と総代会についてもっと知っていただくために、総代の役割についてお話しします。

医療生協さいたまの運営は、約23万人の組合員の声に基づいて決定されています。本来なら、組合員全員が集まって話し合うのが理想ですが、場所や時間などの制約から困難です。そこで、組合員の代表者を選びます。

この代表者が「総代」です。現在、医療生協さいたまの総代は530人います。組合員はさまざまな交流の場で自分たちの意見を出し合い、意見や要望を総代に託し、通常総代会で1年間の事業や活動方針を決めます。つまり、一人ひとりの組合員は総代を通して、医療生協さいたまの運営に参加しているのです。

医療生協さいたま 本部内部監査室長 専務付 高藤美和子

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5面を参照してください。

お知らせ

2015年度総代選挙のお知らせ

定款及び総代選挙規約に基づき、2015年度の総代選挙を行います。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.選挙権及び被選挙権 2015年4月30日の組合員名簿に登録されている方
 - 2.任期 2015年9月1日~2016年8月31日
 - 3.定数 530人
 - 4.選挙区 11地区選挙区及び4常勤職員選挙区の計15選挙区
 - 5.総代立候補及び推薦期間 2015年5月29日(金)~7月9日(木)
- [問い合わせ先]医療生協さいたま 本部事務局 ☎048-294-6111(代)

2015年度 教育学習月間 大学学習会開催

- 「戦後70年・被爆70年~私たちの手で創り出す未来~平和のためにできること」をテーマに「2015年度 教育学習月間 大学学習会」を開催します。平和のためにできることを、一緒に考えてみませんか?
- [日時]7月4日(土)15:00~17:00(予定)
 - [場所]ふれあい会館(埼玉協同病院駐車場隣)
 - [講師]三上智恵氏(ジャーナリスト・「標的の村」映画監督)
- [問い合わせ先]医療生協さいたま 本部人事課 ☎048-294-6111(代)

ニュースファイル

川越市と見守り活動に関する協定を締結

4月1日、医療生協さいたまは川越市と「川越市地域見守り活動に関する協定」を締結しました。この協定は、川越市と連携して社会から孤立するおそれのある世帯を早期に発見して孤立死などを防ごうというものです。医療生協の地域とのつながりを大切にしたこれまでの活動をいかせる取り組みです。



調印式は4月30日に川越市役所で行いました

健康ウオークフェスタ開催

5月16日(土)、戸田市の彩湖・道満グリーンパークで、健康ウオークフェスタが開催され、全体で約1000人が参加。2km、5km、自然観察の各コースに分かれて歩きました。この他健康チェックや健康相談、地元ヒーローショーもあり、大人から子どもまで楽しめる1日となりました。



心地良い風を感じながらウオーキングを楽しみました

健康チェックのブースも盛況でした

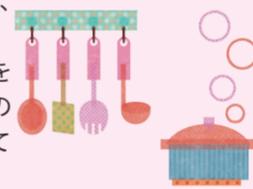
NPT(核兵器不拡散条約)再検討会議に代表を派遣

5年に一度のNPT再検討会議がニューヨークで開催されました。医療生協さいたまは、4月25日(土)から30日(木)まで、原水爆禁止日本協議会(日本原水協)代表の一員として13人を再検討会議に派遣しました。核兵器の廃絶を願い、さまざまな活動をしてきました。



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。



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
[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	☎ 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も	☎ 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！」をご覧くださいね！
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



秩父市 齋藤藤枝(84)



川口市 萩原喜美(79)

短歌

サクランボ 年の数ほど 食べたいな
はしご登りて ルビーをつまむ
川口市 森田富美子(73)

俳句

艶やかな 青菜の小道 深呼吸
羽生市 小川正志(63)

●ピカピカの年金1年生！
この6月で年金1年生。支給額がどんどん減らされていると聞きますが、初めての私は今からウキウキソワソワです。でも後のちのためには使えませんよ。特に医療保険(生命保険)は全部年金保険に変更しているの、健康には十分注意。
さいたま市右槻区 国井富恵(61)

●紫外線対策も万全
今回の紫外線については、とてもわかりやすく、今まで何気なく対策していましたが、絶対に必要だと感じ、洋服も繊維自体にUV加工がされているものを探そうと思いました。大変参考になりました。
熊谷市 川原安子(52)

●表示をしっかりとチェック
けんこうと平和を毎月楽しみに読んでいます。特に「食の安全安心ゼミ」気に入っています。4月号で取り上げていた「加工食品はよく買うもの」なので、表示をよく見て気をつけたいと思います。
春日部市 相田道子(60)

●お料理大好き！
お料理が好きなので、オニオンビスケットや玉ねぎカツ丼を作ってみました。と思っています。所沢市 佐藤ふく(9)

●車中で楽しんでいます
4月26日で古希になりました。ボランティアで青梅まで、月に2〜3回行きます。車中で読むものにとっても便利で楽しませてもらっています。
新座市 谷田良子(70)

我が家の元気レシピ
●ゴーヤと厚あげのみそ炒め
我が家では毎年、大きなゴーヤのカーテンを作っていて実にたくさん収穫があります。近所の人や知人に分けたりしますが調理法をいろいろ工夫してゴーヤのパワーを取り入れています。ゴーヤと厚あげのみそ炒めは、濃いめの味付けで食がすすみ、娘たちからも「おいしい」と好評です！
川口市 中島美奈子(61)

ふれあい掲示板
どなたでも参加できます！



健康体操〈セラバンド〉(ふじみ野市)

毎週金曜日に地元の団地の集会所で「セラバンド」を使った体操をしている健康ひろばです。ゴムの力を利用して、あまり無理をせず、普段使わない筋肉を使った心地良い運動になっています。みんなの動きがぴったり合った時はさわやかな気分になります。週1回の健康体操は参加者の交流の場で「元気」を共有しています。いつまでも地域で健康に、楽しく過ごすために、一緒に体操をしませんか。皆さんの参加をお待ちしています♪

ふくおか支部主催/「健康体操(セラバンド)」
【日時】毎週金曜日 10:00~11:30
【場所】上野台団地集会所(ふじみ野市上野台1-2-13)
【参加費】1回50円(会場費)
【連絡先】大井協同診療所組織担当・坂井 ☎080-5060-0094



医療生協さいたま代表理事及び理事長が交代しました

2015年4月22日付で、医療生協さいたま生活協同組合の代表理事及び理事長が交代しました。2003年より務めた神谷稔理事が退任し、雪田慎二理事が就任しました。



雪田慎二 新理事長



神谷稔 前理事長

この度、医療生協さいたま代表理事及び理事長に選任されました雪田慎二です。神谷稔前理事長の後任として、重責を担うこととなり、身の引き締まる思いです。大変厳しい経営環境ではありますが、医療生協さいたまの組合員・職員と力を合わせ、よりよい医療・介護・福祉事業の推進に全力を尽くす所存です。また、安倍政権のもとで命や暮らしを脅かし、戦争への道を開く政策が進行する中、あらためて平和憲法を守り、核兵器廃絶や脱原発に向けての活動を進め、社会保障制度を改善する運動の前進にも尽力していきたいと決意をあらたにしているところです。今後とも医療生協さいたま組合員の一層のご参加とご協力をお願いいたします。

2015年4月 雪田慎二

2015年4月をもって理事長の任務を交代させていただきました。2003年就任以降、組合員・職員・地域の方々や諸団体から多くの励ましとご指導をいただき深く感謝いたします。民医連・医療生協と出会ってから45年、入職以来38年「民医連・医療生協」のこのみを考えて、頑固に生きてきた自分がいました。今後も、一貫して民医連・医療生協の職員であり、サポーターとして生きていきます。多くの人々の筆舌に尽くせない努力で大きくなってきたこの医療生協を新しい理事長とともに更に強固にする所存です。これからも変わらぬご指導・ご援助をよろしくお願いいたします。あわせて皆様のご健勝とご活躍をお祈りいたします。

2015年4月 神谷稔

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(4月末現在)

組合員数 23万4655人
4月の加入者数 699人
班数 2969班
出資金総額 61億2674万円
1人当たり平均出資金額 2万6109円
「けんこうと平和」配布者数 1万1185人
「けんこうと平和」配布部数 12万3182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

国の借金は誰の借金？

国の借金については経済学者の間でもさまざまな意見がありますが、「国の借金」の仕組みについて考えてみましょう。

増え続ける国の借金

国の財政は所得税や消費税などの税金収入と公債金収入で成り立っています。公債金収入というのは国の借金による収入です。国が税収不足を補うために発行した国債を銀行、保険会社、年金基金などが購入しています。そのお金は国民が預けているお金です。マスコミが「国民一人当たり700万円借金が」といいますが、正確には国民が国に対して700万円を貸していることとなります。



不公平な法人減税

その状況を変えることを理由に、国は2014年4月に消費税を8%に引き上げ、2017年4月には10%へと再引き上げを決めています。「消費税を上げないと借金は減らせないと国はいいますが、消費税を上げれば、国民は生活不安からますます消費を抑えるようになります。企業や商店は収入が減り、雇用も不安定になり人員削減を行ったり、設備投資もなくなり、銀行からお金を借りることが減ります。一方で法人税減税が行われました。これでは増収ではなく減収になってしまいます。

家計は大打撃なのに
大企業はいつも
優遇されているんだ～



増収をして 借金を減らす

このままでも「基本的に国家破産はない」といわれていますが果たしてそうでしょうか。

税金の使い方を
しっかりチェック
しましょう！



そして、納めた税金が何に使われているかということに一人ひとりが関心を持つことが大切だと思います。

借金を減らすには、収入を増やすことです。それには安倍首相が「世界で一番ビジネスがしやすい国づくり」を訴えて実施する「法人税減税」政策をやめることです。また、過去最高の収益を上げた企業に還元し、国民の消費意欲を向上させることで景気の回復を図ることができれば、増収を増やす方向が見えてくるのではないのでしょうか。

うか。国が「国債」を発行しても、買い手がいなくなり借金が難しくなれば、国が借金を返せず「財政破たん」に陥ります。そうなる前に国民は国からのサービスが受けられない事態になってしまうかもしれません。

(医療生協さいたままちづくり推進課 課長 山田俊彦)

だいすき埼玉

広報委員 レポート

べに花の郷 桶川を訪ねて



桶川市の花になっている紅花はキク科の1年草

桶川では江戸時代に、桶川臘脂の名で紅花が盛んに栽培されていました。7月に収穫される山形県の最上紅花と比べ、温暖な桶川では6月に収穫でき、早庭物として高値で取引されていました。稲荷神社にある石燈ろうは、紅花商人(24人)が1857年(安政4年)に寄進したもので紅花取引の隆盛をしのばせます。



桶川市べに花ふるさと館

どん、飴、羊羹、紅花まんじゅうなど、歴史を継承する市民の手作り品が販売されています。

川田谷にある桶川市歴史民俗資料館の「街道と台地のくらし」コーナーには桶川臘脂の紅花屏風(複製)が展示されています。昨年、このコーナーに鮮やかな紅花色に染められた布や、染料となる紅餅が展示され注目を集めました。歴史民俗資料館の近くにある土蔵造りの小島農園工房まきこでは、いにしへの人が愛した紅花染が体験できます(要予約)。

加納にある桶川市べに花ふるさと館には、朝摘みの紅花(6月中旬から7月上旬のみ)、紅花染のショール、紅花そば、う

館内に展示された紅花屏風(複製)と反物

紅花まめ知識
漢方民間薬書によると、紅花は婦人病や腹痛に効果があるようです。また古代エジプトのミイラを巻いた布は紅花の色素で染めたと記述されています。

毎年6月中旬から7月上旬に市内数カ所の畑で紅花が咲き誇り、6月中旬にはべに花まつりも開催されます。

取材/岡村カツエ(広報委員)

桶川市歴史民俗資料館 ●桶川市川田谷4405-4 ☎048-786-4030 ●交通: JR高崎線桶川駅西口から市内循環バス西循環で「生涯学習センター入口」下車、徒歩約3分 ●開館時間: 9時～16時30分 ●入館料: 無料 ●休館日: 毎週月曜(祝日、年末年始)
小島農園工房まきこ ●桶川市川田谷3471 ☎048-787-0534 ●交通: JR高崎線桶川駅西口から東武バス川越行き「滝の宮」バス停下車、徒歩約3分 ●営業時間: 10時30分～16時 ●定休日: 不特定 ●紅花染体験(要予約): 1,200円から
桶川市べに花ふるさと館 ●桶川市加納419-1 ☎048-729-1611 ●交通: JR高崎線桶川駅東口から朝日バス「細谷経由菖蒲車庫行」「天神入口」下車、徒歩約3分 ●開館時間: 9時～21時30分 ●休館日: 毎週月曜(12月29日から1月3日まで)
第20回べに花まつり ●イベント開催日: 2015年6月20日(土)・21日(日) ●時間: 9時30分～16時 ●場所: 川田谷周辺

少ないお金で ハッピーライフ

通信費を 上手に節約しましょう

ファイナンシャルプランナー/丸山晴美

携帯電話やインターネットが普及し、それに伴い最近では固定電話を持たない家庭が増えてきています。このように固定電話を持たない選択もありますが、見直す場合にはまず、毎月の料金明細書の内容を確認してみよう。

通話の最中に別の方からの着信に出られるサービス、「キャッチホン」を契約していませんか。携帯電話の普及であまり使われなくなっている機能ですので、使用頻度を考えて特に必要でないならば解約を検討しましょう。他には、屋内配線使用料60円(税抜)はありませんか。屋内配線使用料とは、壁の中で電話配線が壊れた際に無償で修理をしてくれるもので、買い取ることができません。このサービスが不要だと思えば、116番に電話をして、「屋内配線を買い取ります」と伝えるだけで次回か

らば請求されません。買い取りのときに費用はかかりません。携帯電話料金の節約は、現在のプランが本当に合っているのかをチェックしましょう。利用している携帯電話会社の窓口で無料診断をしてくれます。その際、以前に加入したままになっている有料サイトの登録がないかもチェックしてもらいましょう。そして、現在使っていないのであれば、同時に解約手続きを済ませましょう。また、料金プランの見直しは1年ごとなど、定期的に行うことをおすすめします。

あまり使わない
サービスを
解約!



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

調理時間 約20分 **エネルギー** 約187kcal **塩分** 約1.2g

●材料(1人分)
 カジキ(切り身).....1枚
 玉ねぎ.....中1/4個
 にんじん.....中1/8本
 ピーマン.....小1/2個
 パプリカ(黄).....小1/8個
 塩.....適宜
 こしょう.....適宜
 薄力粉.....適宜
 砂糖.....大さじ1/2
 しょう油.....大さじ1/2
 酢.....1/4カップ
 油(揚げ用).....フライパンに1cm位

●作り方
 ①カジキに塩、こしょうで下味をつけておき、6等分に切る
 ②玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカを千切りにする
 ③①に薄力粉をまぶす
 ④砂糖、しょう油、酢を小鍋に入れひと煮立ちさせる
 ⑤フライパンに油を入れ(約1cm)180度に熱し、③を入れ3~4分じっくり香ばしく揚げ焼きにする
 ⑥保存容器に千切りにした野菜を入れ、その上に⑤のをせて、④をかける

カジキの南蛮漬け



冷蔵庫で半日ほどねかせると、味がなじんで食べごろになります

今月の食材 **カジキ**

●食材豆しき
 カジキマグロと呼ばれることもありますが、サバ科のマグロとは違います。店頭で見かけることの多いメカジキには、DHA、カリウム、ビタミンD、グルタミン酸などが含まれています。

旬彩クッキング

カジキの春巻き

調理時間 約20分 **エネルギー** 約312kcal **塩分** 約1.3g

●材料(1人分)
 カジキ(切り身).....1枚
 春巻きの皮.....3枚
 大葉.....3枚
 エリンギ.....中1本
 スライスチーズ.....1枚
 梅肉(チューブ入りでもOK).....適宜
 塩.....適宜
 こしょう.....適宜
 水溶き片栗粉.....適宜
 油(揚げ用).....フライパンに1cm位

●作り方
 ①カジキに塩、こしょうで下味をつけておき、タテに3等分に切る
 ②エリンギ、スライスチーズもタテに3等分に切る
 ③春巻きの皮の上に、大葉、カジキ、梅肉、スライスチーズ、エリンギの順に重ねて巻く。巻き終わりに水溶き片栗粉をつける
 ④③を180度の油で揚げる。こんがりと色がついたらOK

梅肉とチーズに塩分があるのでタレなしで食べられます

企画/食養部 担当/熊谷生協病院・桂川幸巳(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

栄養補助食品
 1袋中にビタミンC 1,000mg
シトラミンC
 VC-1000
 VEVB配合
 シトラミンC顆粒タイプ(3g×60袋入)
 ……本体価格3,400円(税込価格3,672円)

栄養機能食品(ビタミンE)
 ビタミンA・C・Eをバランス良く配合
アイタイムエース
 (120粒)
 ……本体価格3,400円(税込価格3,672円)

紫外線から素肌を守る **SPF15・PA++**
バックスナチュロンUVクリーム(45g)
 ……本体価格800円(税込価格864円)

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

5月号の答え

1	ト	オ	ノ	ア	カ	シ
2	ナ	ク	マ	ン	バ	チ
3	リ	カ	タ	コ	リ	
4	タ	キ	ギ	ト	ン	
5	ア	オ	キ	カ	ン	
6	ク	モ	リ	メ	カ	タ
7	マ	イ	タ	ケ	ツ	マ

答えは「カツオノタタキ」でした。

ヨコのカギ
 ①2020年のオリンピックの開催地
 ⑥夏野菜、キュウリにトマト、〇〇
 ⑦蓄えた深い知識
 ⑨触れると悪臭を出す虫
 ⑪九九で〇〇32
 ⑫もうけ
 ⑬高村光太郎は彫刻家で〇〇〇です
 ⑭月、火、水、〇〇
 ⑮ガラパゴス諸島にいる海に潜る爬虫類
 ⑯鉛筆の〇〇が折れた
 ⑰公的でない。〇〇〇〇人

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~Gの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

出題:行田市 中村賢一

1	2		3	4	5
6			7		8
9			10		11
			12		
			13		14
15				16	
17			18		

タテのカギ
 ①サンタクロースのそりを引く
 ②目を細くする
 ③法律によって親子関係を作ること
 ④まただめだった。〇〇が悪いね
 ⑤さんざん苦労する
 ⑧その毒薬の〇〇量は何g
 ⑩強引に押しつける
 ⑬〇〇運動、〇〇〇〇権、〇〇〇〇生活
 ⑭薄く焼いたパリッとした皮にあんがっぱい
 ⑮かつて農耕に使われた角のある動物
 ⑰予算〇〇、原〇〇

ヨコのカギ
 A
 B
 C
 D
 E
 F
 G

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:6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! 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047

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

「お母さん、死にたくないよ」と死んでいった戦友

熊谷市 山田耕一さん(93)

戦争とは、人間同士の殺し合いです。相手を殺すか、自分が殺されるかが戦争です。従って、上品な法令や協定を守る戦争なんてありません。私は無線通信士として6年間、中国の戦線におりましたが、幸か不幸か相手の顔を見ることがありません。つまり俗にいう偉い人の身近にいたものですから、偉い人はいろいろと守られて戦う相手には近づかないのです。それなのに、多くの戦友を亡くしているのは、疲労と栄養不足の病からでした。場所は一般に中国桂林街道といひ、ラオスへ通ずる道でした。ただ歩くだけでなく、重い通信機や発電機を担いでいたのです。

当時、軍より支給されていたものは通信機材一式と暗号書、拳銃と手榴弾(これは自決と全てのものを消却するため)だけで、衣類や食糧はまったく補給がなかったのです。私たちは当初520人いましたが、1年あまりで半分になりました。持っていた食糧を捨て、着替えから銃までおいてきました。身につけているものは、全部現地のものばかりですから、遠くから見ると、どこか軍隊かわからないほどでした。私たちは歩くというより足を運んでいるという状態で、ついていくのがやっとでしたが、偉い人は馬の上で眠っていました。馬も前のめりしそうで、修理しない蹄鉄を引きずっているようなものです。その馬のしっぽにすがっていた友が、もう動くのが限界で、これ以上、苦しめるのは忍びなく「分かってるな」と手榴弾を渡しました。このようにして列から離れていった彼は、とぎれとぎれに「お母さん、死にたくないよ」と道を下り、しばらくして爆音と同時に、跡形なく消えたのです。

つまり、私が殺したようなものですね。形見になるようなものもありません。彼を助ければ、私が逝ってしまうことになったでしょう。彼は横浜のそば屋の跡取り息子でした。私が現在、平和に生きているのは、本当に申し訳ないくらいです。



軍から支給された陸軍94式甲無線機

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、現地によりその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。

原発事故から4年を振り返って

郡山医療生活協同組合 専務理事 宮田育治

現在、我が家の周辺は、全国から集まった除染労働者でごった返しています。除染業者の除染基地も田んぼや空き地を借りてあちこちにあります。これらの光景を見るにつけ、原発事故の放射能被害が、「核による公害」環境汚染」として住んでいる人たちの生活に食い込んでいくことを改めて実感しています。

新たな取り組みを始める時期に来ている

しかし、一方で郡山医療生協が取り組んでいるFTF(人体被ばくスクリーニング検査)の受診者は、前年度644人に対して256人になり前年度比39.8%、食品放射能濃度測定数は361検体から160検体になり前年度比44.3%に減少しました。毎月11日の空間放射線測定行動への参加支部も8支部14地点と半分が減ってしまいました。この4年間、測定して「見える化」し、学習して生活に役立てていく取り組みとして重視してきましたが、明らかに減少してきています。シイタケや山菜などに基準値を超えるセシウムが検出され、空間線量もまだまだ高いところがあるというのです。郡山ですら現状の生活への慣れや事故の風化が進んでいるのだらうと感じています。こうした状況から、これまでの取り組みの振り返りと運動の再構築が求められているのだと実感しています。

核害と隣り合わせで暮らす
原発事故から丸4年が過ぎようとしている3月、ようやく我が家(郡山市大槻町)にも除染の順番が来ました。郡山市の住宅除染終了率が50%を超えたところです。雨どいの清掃や庭の土の入れ替えなど1週間ほどの作業でした。1時間当たり0.3〜0.7マイクローベルトの空間線量が50%程度下がり、確かに効果はあったようです。我が家の庭は、除染によってきれいになりました。しかし、義父が植えてくれた梅、イチジク、柿、コシアブラなどの木は伐採され、一切なくなっていました。

また、福島県民の塩分摂取量、高血圧、肥満、糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞などが全国トップクラスであるという結果を受け、協会けんぽ福島支部は県や県医師会、経済団体などと連携して、「健康事業所宣言」事業を展開することになりました。郡山医療生協としても、放射能の晩発性障害対策と併せて食生活改善、口コモ対策などの健康づくり運動のバージョンアップが必要だと考えています。



除染作業中の庭

「ココロン」ファン大集合!

夏ココロン



宇宙船に乗っているの?それとも浮き輪で泳ごうとしているのでしょうか?フェルトと毛糸を組み合わせた可愛いココロンです。(熊谷生協病院)

「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!ご応募、お待ちしております!



(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)

次号より紙面が変わります。日々を健康に暮らすためのヒントとともに、医療生協さいたまの10年構想テーマ「つなぐ安心 明日もいきいき」を感じられる魅力ある紙面にしていきます。今月号まで寄稿いただいた皆様、ありがとうございました。(広報委員会)

お知らせ

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●

