

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

7

JULY

No.280

(毎月1回1日発行)

医療生協さいたまの基本理念

私たちのころ

人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



質のいい汗とは

- ☐ さらりとしている
- ☐ においが少ない
- ☐ 乾きやすい

いい汗をかくために



汗との 上手な つき合い方

いい汗をかくために

こまめな
水分補給

快汗 生活

KAIKAN SEIKATSU

いい汗
がこう!

いい汗をかくために

半身浴で体の芯から温め
汗腺を働かせる。
水分補給を必ずする



いい汗をかくために

肉食に偏らない
和食を中心とした
バランスの良い
食事を心がける



いい汗をかくために

ウォーキングなどの
有酸素運動をする



汗をかいて体温調節

「できることなら汗はかきたくない」という人は多いと思います。でも汗をかくのは、周囲の気温などの影響で必要以上に体温が上昇したときに体を熱から守るという大切な役割があります。汗が皮膚の表面から蒸発するときの気化熱によって体温は一定に保たれます。また、皮膚の表面で皮脂と混ざりあい皮膚をつくることで皮膚を保護しています。

汗を出す汗腺にはエクリン腺とアポクリン腺があります。私たちがかく汗の大半はエクリン腺から出ています。

エクリン腺は全身に200万、500万個あるといわれていますが、全てが汗を出す働きをしているわけではありません。汗を出す汗腺(能動汗腺)の数は生まれてから3歳くらいまでの生活環境で決まるといわれ、この数で汗の量は変わります。暑いところで育てば能動汗腺の数は増え、寒い地域で育てば少なくなるという報告もあります。

汗をかきにくい人

汗をかきにくい人は遺伝的な体質もありますが、加齢や運動不足などによる発汗機能と体温調節機能の低下が考えられます。もう1つの原因は、屋内ではどこにいても冷房が効き、汗をかきにくい生活環境になっていることがあげられます。体が冷えきってしまうと汗腺は休んだ状態になり、炎天下に出てもなかなか汗をかかなくなるのです。

高齢になると、発汗機能だけでなく外気温を感じる機能も低下し、気温・体温が上昇しても汗をかかなくなります。汗をかかない

と体温調節ができずに体内に熱がこもり、室内にいても熱中症を起こすことがあります。水分補給と、エアコンで室内温度を調節することが大切です。

いい汗と悪い汗

いい汗をかくための生活習慣が大切です(上図イラスト参照)。いい汗とは、活動している汗腺が多く、体にとって大切なミネラル分を再び血液の中に戻すことによって、成分のほとんどが水分である汗です。べたつきや臭いが少ない、さらっとした乾きやすい汗になります。

一方、悪い汗は、休んでいる汗腺が多く、その分を活動している汗腺が働くため、ミネラル分を血液の中に戻す時間がなく、水分とミネラルが一緒に出てしまった汗です。それが皮膚についた細菌の栄養分となり、臭いの元になります。大粒で、蒸発しにくいいため、体温を下げる能力が低く、熱中症の原因にもなります。

こうした悪い汗は、普段あまり汗をかかない生活をしている人によくみられます。ミネラルは体の生理機能を円滑にする大切な栄養素です。それが汗とともに体外に出てしまうと体調不良をもたらすことにもつながります。

いい汗をかいて、健康な毎を送りましょう。



監修:
埼玉協同病院
副院長
福田 勲



みんなの
診察室



腋窩多汗症



【監修】
埼玉協同病院
皮膚科部長
いとうりえ
伊藤理恵

Q どんな病気？

A 汗をかくことは体温調節をするために必要な生理的現象ですが、汗の量が多すぎて日常生活に支障をきたす状態を多汗症といいます。多汗症には全身性多汗症と、腋の下や手の平、足の裏などの局所に汗をかく局所性多汗症があります。それぞれに、明らかな原因がない原発性多汗症と、病気や飲んでいる薬などが原因となる続発性多汗症があります。ここでは原発性腋窩多汗症についてお話しします。

Q 主な原因は？

A 原発性多汗症は思春期やその前に発症することが多く、体質的な遺伝があるといわれています。しかし遺伝的要因があったからといって必ず発症するわけではありません。その他の原因には発汗を促す交感神経の高ぶり、精神的ストレス、生活環境の変化、食生活、生活習慣などもあげられていま

す。太っている人は汗をかきやすいので、やせることで汗の量を少なくすることがあります。

Q どんな症状がありますか？

A 汗の量が多くても運動をしたあとの汗であれば正常の発汗です。明らかな原因がないままに6カ月以上、過剰な汗をかいていて、なおかつ次の6つの項目のうち2つ以上が当てはまる場合は多汗症と考えてよいでしょう。

1. 最初の症状は25歳以前に始まった
2. 両腋に同じくらいの量の汗をかく
3. 眠っているときは腋の下に汗をかかない
4. 週に1回以上、腋の下に多くの汗をかくことがある
5. 同じような症状の家族や親戚がいる
6. 腋の下の汗が多いために、日常生活に支障をきたす

これはあくまでも病気の基準です。汗をかいていても気にならない、日常生活にも支障がないと思っている人が無理に治療を受ける必要はありません。

Q わきがとは違いますか？

A わきがといわれるのは腋臭症のことで、腋の下のアポクリン腺から分泌される汗が、細菌によって分解されて独特の臭いを発する病気です。腋臭症の原因にも体質的遺伝があげられています。腋臭は誰にでもあります。日本人はそれほど強くはありません。腋窩多汗症で腋臭症という人も多いので、汗をかいたあとはシャワーなどで洗い流し、腋の下を清潔に保つことが大切です。汗は腋毛に付着しやすいので、脱毛すると腋臭を減らす効果があります。

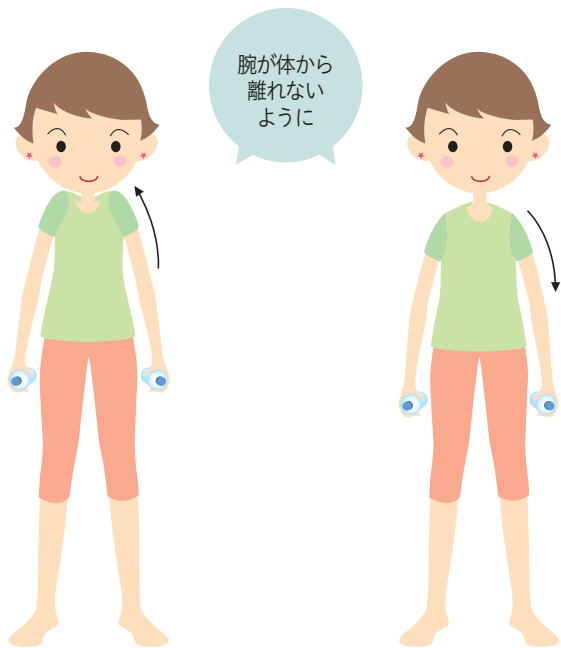
Q 治療法は？

A 治療の第1選択はまず塗り薬です。腋窩多汗症に効果がある塩化アルミニウム製剤を効果が出るまで毎日寝る前に塗ります。第2選択はボツリヌス毒素の局所注射です。個人差はありますが効果は4～6カ月間持続します（自費診療。埼玉協同病院では行っていない）。腋窩多汗症は治療ができる病気だということを覚えておいてください。

今日から始める

簡単エクササイズ

肩の上げ下げ運動



ペットボトルを両手に持ち、肩幅に足を開きます。1、2、3、4とゆっくり数えながら肩を上げます。5、6、7、8とゆっくり数えながら肩を下げます。上げ下げを5回行います。

肩の運動①

肩の周囲の筋肉をつけて、肩こりを予防しましょう。呼吸を止めず、ゆっくりと数を数えながら行いましょう。
※ペットボトルを持つのが大変な方は、持たないで行ってください。

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。

腕の上げ下げ運動



ペットボトルを両手に持ち、肘を曲げて脇を締めます。

1、2、3、4とゆっくりと数えながら腕を上げます。5、6、7、8とゆっくりと数えながら腕を下げます。交互に5回ずつ行います。

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

医療生協さいたまの今月の



新しいつながりの形、医療生協の「班」

医療生協さいたま 常務理事

丸山久美子

「班」は仲間と一緒に学び合い、ふれ合い、助け合う、笑顔と健康づくりの場です。

3人集まれば気軽に班会

医療生協では組合員同士の集まりを「班」、その活動を「班会」と呼んでいます。

3人集まったら、健康チェック、おしゃべり交流、料理、学習会などの班会を開きましょう。

班の名前や活動内容は班のメンバーみんなで決めて、実行していきます。みんなが笑顔になり健康づくりに役立つものであればOKです。

ご近所班会なら、家を出てから駅に行く間や、買い物の途中で班の仲間と会ったとき「腰の具合はどう？調子はいかが？」と声かけができます。1人ではついパスしてしまう健康診断も年に1度、班のメンバーと日程を決めて一緒に行き、検査結果を聞く班会を開いている人たちがいます。

専門家がバックアップ

「脳いきいき班会」は、半年間は脳いきいきインストラクターがついて司会進行をし、各自が決めた5か条カレンダールの項目ができていくかを確認します。百人一首、後出しじゃんけん、指遊びなど、班によってみんなが楽しめるようにゲームもいろいろ工夫しています。

楽しい班会

ご近所で、気の合う仲間、サークルの仲間、職場で、組合員が

カラオケ、絵手紙、手芸、ウオーキングなどの班会も人気があります。

こんな班会
しています

班会のお問い合わせは、
事業所または本部まで



▲うどん打ち



▲脳いきいき班会／紙芝居



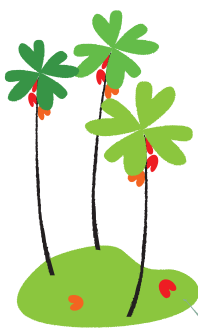
▲朝の体操会



▲みんなでヘルスチャレンジ



▲絵手紙班会



班会では、医療生協さいたまの職員に健康づくりやまちづくりなどの学習会の講師を依頼することもできます。専門家と一緒に健康や病気のこと、暮らしのことを話し合えるのも、医療生協ならではの活動です。

3人以上集まったら、事業所が本部に連絡をすることで、班として登録されます。これまでみんなで集まってコーラスを楽しんだり、体操をしても班として登録していないグループは、ぜひこの機会に登録してください。また班に興味があるけど、誰とつくったらいいかわからないという方は、「支部ニュース」や「けんこうと平和」などの情報を見て、イベントや健康づくりの場に参加することから始めてみてはいかがでしょうか。

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。

医療生協さいたま インフォメーション&ニュース

参加しませんか！

2015平和のための埼玉の戦争展

今年のテーマは「戦後70年 戦争の真実と向きあい 平和への道をさぐる」です。戦争も核兵器もない、安心して生きられる社会について、学び考えあう場にしましょう。

【開催日時】 2015年8月1日(土)～3日(月)10:30～18:00(3日は15:30まで)
【会場】 浦和コルソ7階ホール(JR京浜東北線浦和駅西口前)
【連絡先】 「2015平和のための埼玉の戦争展」実行委員会 ☎048-825-7535

入場無料

被爆70年 第30回埼玉県原爆死没者慰霊式

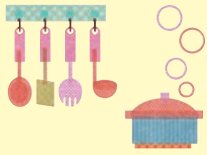
【開催日】 2015年7月26日(日)
【会場】 埼玉会館小ホール(JR京浜東北線浦和駅下車、徒歩7分)
【連絡先】 埼玉県原爆被害者協議会(しらさぎ会) ☎048-431-6521
【午前の部】 慰霊式 10:00～12:00
原爆死没者の霊を慰め、核兵器のない平和な社会を誓いましょう。
【午後の部】 13:00～16:00
13:00～ 核廃絶の為のシンポジウム『核兵器とは共存出来ない』
被爆者対談 肥田舜太郎氏(しらさぎ会名誉会長)
堀田シヅエ氏(しらさぎ会元会長)
田中 照巳氏(現しらさぎ会会長)

どなたでも
参加
できます

14:10～ 映画上映
平和祈念作品アニメ映画『NAGASAKI 1945 アンゼラスの鐘』

我が家の“元気レシピ”はこれ！ 随時募集中

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。「我が家の元気レシピ」のコーナーに掲載させていただきます。



お知らせ

「けんこうと平和」に連載している「へいわノート」が一冊の本になりました。戦後70年の今年、静かに戦争体験者の声に耳を傾けませんか。戦争する国にしないために、平和な社会を子どもたちに残すために……。

- 『へいわノート 戦争を語り継ぐ』(医療生協さいたま広報委員会編)(B5判72ページ 表紙:いわさきちひろ) 1冊400円(本体価格370円、消費税30円)
- 購入方法
①医療生協さいたまの本部、病院・診療所・老人保健施設窓口へ
②郵送:本部へご連絡ください。☎048-294-6111(代)
(送料、振り込み手数料の負担があります)



ニュースファイル

集团的自衛権反対オール埼玉1万人集会開催

5月31日(日)、北浦和公園で、集团的自衛権の行使を容認した閣議決定や安保法制に反対する集会が行われました。戦争をする国づくりをストップさせるために、1万人以上が参加し、集会後に市内を3コースに分かれてパレードしました。



秩父市と「安心・安全のまちづくり 地域安全に関する協定」を締結

医療生協さいたまは6月1日付けで、秩父市と「安心・安全のまちづくり 地域安全に関する協定」を締結しました。機関紙「けんこうと平和」の配布やさまざまな医療生協の活動を通して、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けることができるように、見守り、支え合う活動をしていきます。



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	[上尾市弁財]	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
	[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	[所沢市中富]	埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
	[さいたま市緑区東浦和]	生協歯科	☎ 048-810-6100	[所沢市中富]	老人保健施設さんとも	☎ 04-2942-3202

ココロン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「ココロンクリアファイル」をプレゼント！

▼エクササイズで筋力アップ

年齢とともに筋肉が減ってきているので、少しずつエクササイズを心がけています。「簡単エクササイズ」を続けてみようと思います。
深谷市 柴崎治美(53)

▼元気に過ごすために予防が大切

国保の健康診断が無料で行われていると掲載されていましたので、機会をみて行こうかなと思っています。やはり予防が一番大事だと思います。食べておりますので、食事、運動を大切にしていきたいです。
さいたま市浦和区 瀧幸子(63)

▼知識が広がる課外授業

「食の安全安心ゼミ」は毎回、知らないかったことを教えてくれる、素敵な課外授業のページです。
ふじみ野市 石川文子(49)

▼マスをうめて気分もスッキリ！

クロスワードパズルを毎回楽しみにしています。応募しなくても、頭の体操で取り組んでいます。全部できなくても、答えは出るけれど、全部つまるとすっきりします。
川口市 山下知栄子(60)

「ココロン」ファン大集合！

ココロンの名札



5月16日のウオークフェスタでは、公園の間伐材で名札を作るコーナーがあり、ココロンを描いた人もたくさんいました。やさしい木目とオレンジが印象的で、キーホルダーやペンダントにも使えますね。

「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！



絵手紙



所沢市 杉本洋子(73)



さいたま市緑区 小島省三(76)



朝霞市 青沼悦子(71)

▼旬の食材の料理が楽しみ

「旬彩クッキング」は、とても良いですね！これからの季節、じゃがいも…とくに新じゃが、ヘルシーでおいしそうです！野菜は大好物、食欲が出る！食べすぎが心配ですね！毎日の散歩が欠かせないですね！
東松山市 早坂勇(60)

▼和食の良さをあらためて実感

「食の安全安心ゼミ」の「ユネスコも認めた和食の力」はとても勉強になりました。「まごわやさしい」食事を心がけていきたいの思いがいつそう強くなりました。
さいたま市緑区 脇海道月美(62)

▼戦争を学ばなければ

「へいわノート」の記事を読んで、戦後70年もたった今も私には戦火での火傷のあとがあります。亡くなった方を思えば本当にたいした傷ではないのですが、足の指先のないところが痛みます。戦争がなければ、手、足の指はちゃんとしていたはずなんです……。
川口市 城田かつ江(71)

▼メーデーの意義

5月号の「ニュースのギモン」を読んで、あらためてメーデーの意義について考えさせられました。
川口市 岩田恒男(66)

▼身近な病気を知ろう

「みんなの診察室」を毎回楽しみに拝読しております。身近な病気のことがわかりやすく説明されており、大変参考になっております。
行田市 佐藤宏幸(67)

▼ママ友との話題

4月は2回も選挙があったのにママ友と話題にはなりません。話そうとしても「特定の党の勧誘と思われるのでは？」と、ためらいました。後日、やはり低投票率。「声かけした方が良かった」と思いました。
川口市 横山由希代(41)

俳句

軽やかに東風に送られべ
田村敦子(75)

短歌

名も知らぬ小さき花よ
草むらに
命の限り 咲き誇るなり
川口市 鈴木トヨ子(78)

地域で集おう！

安心ルーム すまいるサロン(桶川市)

近所の人たちと気兼ねなく世間話をしながら情報交換をしたいと、4月24日にスタートしたばかりの安心ルームです。初回は8人が参加して「これからどんなことをしよう」「健康づくりのためにやっていこう」など話し合い、誰でも気軽に参加できるサロンをめざすことになりました。桶川市役所新庁舎建設のパブリックコメントでもおおいに盛り上がり、あっという間の2時間でした。どなたでも大歓迎です！お茶＆おしゃべりの輪に加わってみませんか♪

桶川支部主催「すまいるサロン」
【日時】 毎月第4金曜日 10:00～12:00
【場所】 ミニコープ日出谷店メイト室(桶川市下日出谷915-1)
【参加費】 100円(お茶代)
【連絡先】 浦和民主診療所組織担当・工藤 ☎080-5060-0112



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)、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。
※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(5月末現在)

組合員数	23万5,171人
5月の加入者数	697人
班数	2,963班
出資金総額	61億3,472万円
1人当たり平均出資金額	2万6,086円
「けんこうと平和」配布者数	1万1,192人
「けんこうと平和」配布部数	12万3,315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
キモン

個人情報一元管理の危険性
マイナンバー制度の問題点

2015年10月からスタートするマイナンバー制度によって、個人情報の管理が大きく変わります。マイナンバー制度について一緒に考えてみましょう。

医療生協さいたま
まちづくり推進課 課長
やまだとしひこ
山田俊彦

だれにとつて
便利な制度？

マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）は、赤ちゃんからお年寄りまで、日本に住民登録をしている全ての人に一生変えられない12ケタの番号を割り振り（国民総背番号制）、氏名・住所・生年月日・所得・税金・年金などの個人情報を一元管理する制度です。

通知カード

個人番号	1234 5678 9101
氏名	埼玉 良子
住所	埼玉県□□□市□□□町1-1-1
昭和○年○月○日生	性別 女
発行	平成○年○月○日 □□□市長



こんな
通知カードが
送られてきます！

の所得やどれくらい医療費がかかったかなどを把握することができ、社会保障の抑制に利用される可能性があります。

たとえば、特定健診で、メタボリック症候群と診断され、栄養指導を受けるようになった人が受け

なかつた場合、その情報をもとにペナルティーを負わされたり、医療サービス

の給付制限に使われる可能性ががあります。また、預金口座の番号利用による生活保護費の抑制にも使わ

れるようになります。資産調査のときに番号を告げるのを拒否すれば、勝手に口座を調べられる可能性も出てきます。

未解決の問題が山積

また国民にとって大きな不安は「情報管理の安全性」の問題です。

知ってすっきり！

▼個人番号カードと住基カード

2002年から始まった住民基本台帳ネットワークシステム（住基ネット）に伴い氏名、生年月日、性別、住所の4つの情報が記録された住基カードが発行されましたが、普及

率は約5%にとどまりました。住基カードでも問題となっていたプライバシー保護が解決されなままスタートしようとしているのがマイナンバー制度で、個人番号カードは、住基カードに変わるものです。住基カードは身分証明書、パスポートや年金関係の書類などに利用する

程度でしたが、個人番号カードでは、氏名や住所などに関するデータだけでなく、家族構成や課税状況、国民健康保険への加入履歴など、社会保険に関するデータも連動されることになりました。また利用範囲の拡大も進められており、住基ネット以上に、情報漏えいや不正利用される恐れがあります。

マイナンバー制度は
問題がいっぱい!!



1カ所の情報流出で、芋づる式に個人情報流出する危険性があり、国民のプライバシーは守られなくなってしまう。このような問題を解決しないままに関連法案を審議成立させようとしています。

2018年からは銀行預金口座に適用されたり、健康保険証代わりに使うことも検討されています。「自衛隊勧誘・徴兵制」に使われない保証はありません。

制度導入の初期費用で2700億円、年間の維持費用に300億円かかるとの試算もあります。

問題が山積しているこの制度は「撤廃」するべきです。そのために国の政策とマイナンバー制度の関係

を注視していく必要があります。

だいすき
埼玉
広報委員レポート

難波田城公園の「行田ハス」

東武東上線の鶴瀬駅東口から市内循環バスで約20分、難波田城公園の東門につきます。難波田城は中世に富士見市を本拠に活躍した難波田氏の居城跡で、1961年に埼玉県

の難波田城資料館を挟んで、東側に土塁と水堀、本城門と追手門が復元された「城跡ゾーン」、西側に富士見市内から農家を移築した「古民家ゾーン」に分けられています。水堀にはスイレンが紅・白さまざまに咲いていて、鯉がつついています。

行田市の「古代蓮の里」から2009年にいただいたという「行田ハス」は、難波田



行田ハスとスイレンは似ていますが、左が行田ハスです。違いを見比べてみてください



城資料館の北側にある藤棚の奥に清らかに咲いています。ハスは早朝から咲き、午後には閉じるので、花期の6月下旬から7月の土・日・祝日は、朝の6時から開園します（資料館等は平常どおり）。花が咲くとき「ポ



難波田城公園の本城門



復元された土塁と水堀

難波田城公園●開園時間：4月～9月は9時～18時、10月～3月は9時～17時●休園日なし●入園料無料
富士見市立難波田城資料館、古民家●富士見市大字下南畑568-1 ☎049-253-4664●開館時間：9時～17時●休館日：月曜日（祝日の場合はその翌日）、12月29日～1月3日、祝日の翌日（土・日・祝日を除く）●入館料無料
●交通：東武東上線鶴瀬駅東口から市内循環バスで「難波田城公園」下車、すぐ。または「興禅寺」下車、徒歩8分。東武東上線志木駅東口から東武バス・ららぽーと富士見行きまたは富士見高校行きで「難波田城公園南口」下車、徒歩7分。または下南畑行き終点下車、徒歩13分

我が家の
元気
レシピ
ぎょうざ



中国からの留学生を実家でお世話していたときに「みんなで作りましょう」と1回に100個近く作って食べました。本場の味を少し日本式にしています。我が家では大勢集まったときにホットプレートで焼いたり、ツルツとのどごしが良い水ぎょうざにします。腹持ちが良く、ごはんがわりにもなります。今も続く中国との友情です。

さいたま市中央区 小川洋子（65）

【材料】（30～40個分※1個の大きさによって違います）
ひき肉200g、ニラ1束、生しいたけ3個、生姜1かけ、しょう油・ごま油・塩 各少々、カタクリ粉大さじ2、小麦粉1.5カップ、湯

【作り方】
野菜を全部みじん切りにして、ひき肉と混ぜる。しょう油、ごま油、塩、カタクリ粉を加えてさらに混ぜる。
手作り皮は小麦粉1.5カップに粉の状態をみながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまで湯を加えてこねる。皮を伸ばす。

■元気レシピ募集中！応募方法は4面を参照

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

こだわりクッキング

モロヘイヤ入りカレー

しょうが
青なすの田楽とおろし生姜ポン酢の2種(パプリカ添え)



調理時間
約20分

エネルギー
約458kcal

塩分
約1.9g

材料(1人分)

モロヘイヤ.....1/4束(37.5g)
豚ひき肉.....25g
玉ねぎ.....中1/4個
にんじん.....中1/6本
なす.....中1/4本
油.....小さじ1/4
カレールー.....1片(1箱12片)
ごはん.....150g
煮込むときの水.....150cc

- 作り方
- ①モロヘイヤは、洗って硬い茎の部分は除き、さっとゆでて細かく切り、ミキサーにかけておく(みじん切りでも良い)。玉ねぎ・にんじん・なすは小さめの角切りにしておく

②鍋に油を入れ、豚ひき肉を入れて炒め、色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・なすを入れて炒める

③鍋に材料がかぶるくらいの水を入れ、カレールーを加えて煮る

④にんじんが柔らかくなり、とろみがつくくらいまで煮込む。モロヘイヤを入れて弱火で煮る。ごはんを皿に盛り、カレーを盛りつける

企画／食養部会 担当／秩父生協病院・清水邦代 調理／もりたとしこ



調理時間
約20分

エネルギー
約87kcal

塩分
約0.6g

材料(1人分)

青なす.....中1個
油.....大さじ2

A みそだれ
みそ小さじ1、砂糖小さじ2/3、
酒小さじ1/2

B おろしポン酢
大根おろし 40g、ポン酢小
さじ2(おろし生姜少々・しょう
油大さじ1/2・酢 小さじ1・み
りん 小さじ1/3 レモン汁
少々) ポン酢は市販でも可
パプリカ(赤・黄) 各1/2個

- 作り方
- ①小鍋にみそと砂糖、酒を入れ、弱火で練るようにして、みそだれを作る

②小鍋に、しょう油、みりんを入れ一煮立ちさせ、冷めたら酢とレモン汁とおろし生姜を入れて、ポン酢を作る

③なすはへたを取り厚さ2cmの輪切りにし、パプリカは大きめの短冊切りにする

④フライパンに油(大さじ1と1/2)をひき、中火でなすに火が通り、軽く焦げ目がつくくらいまで両面を焼き、皿に取り出す

⑤残りの油をフライパンにひき、パプリカをさっと炒める。焼き上がったなすを皿に盛り、みそだれを上からかけたなすと大根おろしをかけたなすを盛り合わせる(大根おろしの方には食べる前に、ポン酢をかける)。パプリカは横に添えるように盛りつける

なす

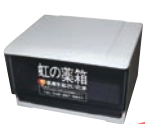
埼玉の野菜を
食べよう

埼玉には伝統野菜で巾着型の青なす(正式名称は埼玉青大丸なす)があります。主に比企地域、上尾市、深谷市で栽培され、7月中旬から10月上旬にかけて収穫されます。果肉がしまりしつかりとした食感で、焼きなすや煮物、みそ汁の具などに最適です。

なすには収穫期があります。埼玉県では年間を通じて品質の良いものが収穫できます。主に本庄市、加須市、美里町、神川町、上里町で栽培されており、収穫量は全国で第9位の産地となっています。

■モロヘイヤ

クレオパトラも好んで食べていたといわれるモロヘイヤは、栄養価が高く、ミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。古代エジプトの王様が重い病にかかったとき、どんな薬でも治らなかつたのに、モロヘイヤのスープを飲んで回復したと伝えられ、それ以来「王様の野菜」と呼ばれるようになったそうです。主に深谷市、嵐山町で栽培されています。



医療生協の配置薬
虹の薬箱

今月のおススメ

今月のおススメ

▶ビワ葉エキス(保湿)配合の植物性石けん

ボックス ナチュロンボディソープ(500ml)
本体価格1,100円(税込価格1,188円)



◀デリケートな髪に
おススメ

ボックス ナチュロンシャンプー(左)リンス(右)(各500ml)
本体価格各1,100円(税込価格各1,188円)



▶患部を冷やして
痛みをおさえる
湿布薬



シートハップP(6枚入)
本体価格900円(税込価格972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

頭のクロスワード
柔軟体操! パズル

出題:川口市 玉川正治

1	2		3		4	5
6						
9						
12						
15						
18						
21						

★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。

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竿燈まつりが行われる東北の都市
②最低の反対
③父や母の姉妹
④昆虫がさなぎや幼虫から成虫になること
⑤複利と〇〇〇
⑧利子を払うこと
⑩自分でかたちにする〇〇〇〇家具
⑫値札にある数字
⑬画数にこだわる人も多い
⑮ふくらはぎのこと
⑰スッポンと比較される
⑱タコより足が多い

1	2		3		4	5
6						
9						
12						
15						
18						
21						

6月号の答え

1	ト	ウ	キ	ヨ	ウ	シ
6	ナ	ス	ウ	ン	チ	ク
9	カ	メ	ム	シ	ハ	
12	イ	リ	エ	キ	ツ	
15	ウ	ミ	イ	グ	ナ	
18	シ	ン	ミ	ン	カ	ン

答えは「ハナイチモンメ」でした。

ヨコのカギ

①東京の入谷鬼子母神で市が開かれる花
④「〇〇は世につれ世は〇〇につれ」
⑥昔の国名。今の和歌山県の大部分
⑦これで坊主頭に
⑨自分の国でない国。よその国
⑪海水浴場を開場すること
⑭セキセイ、オカメなどの種類がある。物まねが上手な鳥
⑯兄弟の中の末っ子
⑰噛むけれど食べない
⑲英語ではステーション
⑳由比ヶ浜、七里ヶ浜がある。大仏も有名

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:7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。

■クロスワードパズル5月号の正解者は、183人(応募者は187人)でした。■当選者(敬称略)は次の皆さんです。／春日部市／飯田春枝、沢崎教子、川口市／桑山照子、林美枝子、福田節子、川越市／増島真佐世、行田市／新井一枝、久喜市／小松光子、鴻巣市／田村敦子、さいたま市／秋庭れい子、石田清子、加納えみ子、木村優、吉川武子、秩父市／小峰邦夫、所沢市／西尾茂子、白沢道子、ふじみ野市／大木えり子、笠松亮子、蕨市／松本秀子

へいわノート

戦争を語り継ぐ 048

黄薔薇・紅薔薇・白薔薇

東京都大田区 菅野静枝さん(74)

三姉妹の長女として育った私は、4歳のときに疎開先の栃木県の藤岡町(現栃木市)で敗戦を迎えました。平穏な町だったので先の大戦のことは覚えておりません。

私には、戦時下と戦後の混乱期に赤児で旅立った2人の妹がいました。ですから、私と戦後生まれの別の2人の妹は、せめて「平和とは」、その対極の「戦時下とは」を伝えていかなければと思っています。

1993年に病死した夫は、敗戦のときは17歳でした。東京・原宿の祖父母の家で山の手大空襲に遭い、その後、親元の満州(現中国東北部)に戻り、ソ連軍の進攻と引き揚げを体験しました。そうした夫だからこそ死の床にあつて、私を助けたい一心で「燃えてきた!逃げて!」、あるときは「逃げて!隠れて!ソ連兵!」。少し落ち着いてくると「女の色は着ないで!」と、大声で叫んだのです。

また、父はシベリア抑留から生還しましたが、「人が変わってしまった」と母は言っていました。警視庁の警察官として復職がなかったものの、シベリア帰りは非常に疎まれた当時、どれほどの差別の中に身を置いたのだろうと考えると心が痛みます。

墓石銘は3つの薔薇



亡き夫は長男で、私が婚家の墓所を引

き継ぎましたが、私たちには子どもがいまないので、婚家の墓所は義弟一家に預けました。

それを機に、新しく墓所を求め、夫、亡き妹たちと両親を一緒にの霊園へ改葬することに決めました。墓石の表に名字を刻むのが一般的ですが、私の場合はどちらの姓も継ぐ者はありません。ずいぶんと考えたすえに、洋型の墓石銘は「黄薔薇・紅薔薇・白薔薇」としました。黄薔薇は終戦の1945年にピースと名づけられた記念花、紅薔薇は情熱の意、白薔薇はナチに抗したハンス・シヨル、ゾフィー・シヨル兄妹など若者たちの象徴の花です。結婚当初、夫に「仏間に『六法全書』を並べたい」と頼みました。常に穏やかで口数の少ない夫でしたが、先の大戦の傷口は根深かったと思います。だから私は夫とともに、「9条」が輝いている六法全書を朝夕に拝みたいと思ったのです。

もし、私が生まれた東京・城東区(現江東区)に住んでいたならば、小柄な母と私は猛火と烈風に飛ばされるか、私は助かったとしても全国の孤児12万3511人のプラス1人となっていたかも知れません。「いいちゃん」としか名乗れない幼子、その悲運さえ理解せずにどう生きたのでしょうか。

亡き妹たちも平時の世なら命を落とすこともなかったでしょう。亡くなった者に深く思いをはせれば、すべてが先の大戦の被害者だと考えております。

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 川口市木曽呂1317 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。

福島レポート

今号から、浜通り地区の住民たちを支え続けている浜通り医療生協から見た福島の今を紹介していきます。

福島の現実を伝えたい

浜通り医療生活協同組合 理事長 伊東達也

原発震災からまる4年 ～福島の現実と課題①



富岡町に建設される仮設焼却施設の前で説明する伊東理事長



JR常磐線富岡駅の手前には除染で出た低レベル廃棄物が野積みになっている

病院が消えた

昨年の暮れ、営業損害賠償を受けている関係者を集めた会合で、政府と東京電力株式会社(以下、東電)は営業損害の賠償を、事故から5年後の2016年2月をもって打ち切ると発表しました。

席上、「死ぬということか、被災地の事業者が立ちゆかなくなる。原発事故前の状況に戻るまで、継続すべき」と迫った病院長がいました。その病院は104床、職員80人、第一原発から18・5kmの南相馬市小高区にあり、患者の避難はいわき市、南会津町、東京都内に及んでいました。

院長は再開をめざして、営業損害賠償金は金融機関からの借り入れの返済、在籍している職員の社会保険料、辞めた職員の退職金、そして一部を再開後の運転資金として貯めてきたということでした。

しかし、事故から国税申告の猶予期間が今年の3月に迫り、損害賠償金も課税対象になることから納税額は1億円を超える可能性があったということでした。そんな中で「打ち切り」の発表でした。

打ち切り反対の声は各種事業者団体に広がり、県知事が代表で労働団体も入っているいわゆる「オール福島」と言われる「福島県原子力損害対策協議会」も「到底納得できるものではない」と見直しを求め、県民を挙げて

いまだに見えない地域の復旧

政府と東電は、損害賠償の支払いを事故発生からの年数で考えています。しかし、問題は何年経ったから区切りをつけるというのではなく、暮らしがもとに戻ったのか判断の基準であるべきだと考えています。それが当たり前ではないのでしょうか。これでは暮らしの復旧を前提とした「人間の復興」はもとより、地域の復旧・復興も困難を増すばかりです。



編集雑感

7月号からの新企画はいかがですか? 戦争体験を連載していた「へいわノート 戦争を語り継ぐ」が冊子になりました。ぜひ、手にとってみてください。また暑い夏がやって来ます。水分補給を忘れず、健康に注意して過ごしましょう。(高)

医療・福祉・介護のご相談は

組合員の皆さまへお願い 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
[児玉郡上里町七本木]	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271

●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

