



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロ」

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

9

SEPTEMBER

No.282

(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのところ

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)



介護へ備えるために

- ☐ 相談窓口を調べておきましょう
- ☐ 本人がどんな介護を望んでいるかを聞きましょう
- ☐ 介護の体験者のお話を聞いてみましょう
- ☐ 介護保険制度を知っておきましょう
- ☐ 親の普段の生活や体調のこと、受診の様子を聞きましょう
- ☐ 家族・兄弟姉妹と介護の役割分担など話題にしましょう
(経済的な準備など)
- ☐ 人生の最後の過ごし方を日ごろから話題にしましょう
- ☐ 介護ボランティアなどを体験してみましょう

大切な人のため、自分のため 介護について 今から考えてみませんか？

突然の介護にあわてないために

自分の親には、いつまでも健康に過ごしてほしいと思っている人は多いはずですが、でも心構えをしないうちに突然、介護が始まるかもしれません。そのときにあわてないために、親や家族の意思の確認をしておくことは大切です。たとえば、人生の最後はどんな暮らしを望んでいるのか、家族それぞれはどこまで介護に関われるのか、兄弟姉妹がいれば誰が中心になって介護をするのか、経済的状況、親の交友関係などについて共通の認識を持っていると、いざ介護となったときに、適切な対応ができるのではないのでしょうか。

もしかすると親は「まだ大丈夫」と嫌がるかもしれませんが。でも話ができるのは親が元気なときです。あらためてではなく、お正月やお盆などのみんなが集まる機会を利用するとよいと思います。介護する家族にも暮らしが抱え込まない「こと」です。1人でやるしかない場合も、親戚や友だち、専門家などに相談することが大切です。また、気分転換をして自分自身の心のケアもしてください。

介護保険制度や 介護休業制度を確認

「介護の社会化」をめざして介護保

険制度は始まりました。また、生涯未婚率が増えるなかで、家族の形もさまざまです。介護を家族だけで抱え込まないように、介護保険制度は積極的に使っていく必要があります。また介護のプロであるヘルパーや看護師は、介護の負担を減らすためのアドバイスができます。何でも相談しましょう。介護のプロの力を借りながら、一緒に暮らしてきた家族にしかできないこと、「孫の話をする」「好きな音楽を流す」などがたくさんあることも忘れないでください。

働いている人は勤務先に介護休業制度があるのか、またどのように使えるのかも確認しておきましょう。

介護する環境が難しいとき、1人で抱え込まずに、自分の状況を理解してもらい支えてもらうことが重要です。医療生協さいたまの居宅介護支援事業所(ケアセンター)や、連絡先は各ペー

学習しながら、介護に備える

65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍(軽度認知障害)になるといわれています。認知症は、早期診断・早期治療で症状が改善する場合があります。もの忘れ外来などで相談し、専門医に診てもらおうようにしましょう。認知症を正しく理解することは、介護がスムーズにいく第一歩です。

認知症を正しく理解するためには学習も必要です。医療生協さいたまは各事業所で介護に関する学習会を実施しています。また認知症サポーターの養成や組合員同士の助け合い「くらしサポーター制度」にも取り組んでいます。学習会に参加しながら、地域でのつながりを強めていくことも介護への備えに役立つはずです。

認知症サポーター

認知症の人やその家族を地域で応援するために、2005年から全国で認知症サポーターの養成が行われています。認知症についての正しい知識、適切な対応の仕方などを学んだ認知症サポーターは全国で約630万人。オレンジ色のブレスレットが目印です。養成講座については、お住まいの市区町村の認知症対策窓口などにお問い合わせください。



監修：
医療生協さいたま
本部介護事業部次長
むらさき いくこ
村崎郁子



みんなの
診察室



のうこうそく
脳梗塞



【監修】
かすかべ生協診療所
所長
きくち たかし
菊池 敬

Q 脳梗塞は
どんな病気？

A 脳卒中の1つで、脳の血管に血栓（血のかたまり）が詰まったり、狭くなったりして、脳に酸素や栄養が送られなくなり、脳細胞が壊死する病気です。

暑い季節は血液が濃くなって血管が詰まりやすくなるため脳梗塞がしばしば起こります。細い血管が詰まったり狭くなるラクナ梗塞、動脈硬化で太い血管が詰まるアテローム血栓性脳梗塞、心臓にできた血栓が運ばれ脳の太い血管を詰まらせる心原性脳梗塞の3つに分けられます。

Q 原因は
何ですか？

A 脳梗塞の原因は大きく分けて2つあります。

1つは脳の血管そのものにかかる動脈硬化です。

もう1つは心臓疾患が原因となるものです。その代表的なものが心房細動と呼ばれる不整脈です。不整脈が起きると血の流れが一部で滞り、よどんだ血液のかたまりがはがれ、脳の血管に運ばれ脳梗塞を起こします。

動脈硬化や心房細動の原因となる

のが高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満などの生活習慣病や心臓病、喫煙などです。
特に生活習慣病や喫煙は動脈硬化を促進します。

Q サインとなる
症状は？

A 舌がもつれる、どちらか片方の手足がしびれる、顔が歪んで口元がしびれる、などの症状が1つでもあれば脳梗塞が疑われます。

また症状があっても24時間以内（多くの場合は数分から数十分）で消える一過性脳虚血発作もあり

ます。ほとんどの場合、医師はその症状を診察で確認することができま

せん。診断の重要な材料は、症状についての本人あるいは周りにいた人からの問診となりますので、できるだけ正確に伝えることが大切になります。

Q 治療法は？

A 脳梗塞が起こると数分後に

は脳細胞が壊死し始め、時間が経つと梗塞は大きくなり、後遺症も大きくなります。

発症から4時間30分以内でいろいろな適応条件をクリアすれば詰まった血栓を薬で溶かす血栓溶解療法の可能性があります。この治療が行えなかった場合、あるいは効果がなかった場合でも8時間以内であればカテーテルを使って血栓を取り除く治療も脳梗塞の最先端治療として可能となつてきています。

脳梗塞は後遺症が残ることが多く、再発しやすい病気です。失われた機能を回復するために、また再発防止のためにリハビリテーションが必要になります。

Q 予防法は？

A 塩分や動物性脂肪分を控え、カロリーの低い食事を心がけてください。医師による血圧や血糖値のコントロール、禁煙、運動習慣をつけて肥満にならないなど、日常生活の改善が予防につながります。スポーツなどで汗をかいたときや風呂上がりなどには水分を十分に補給することも大切です。

腕の運動

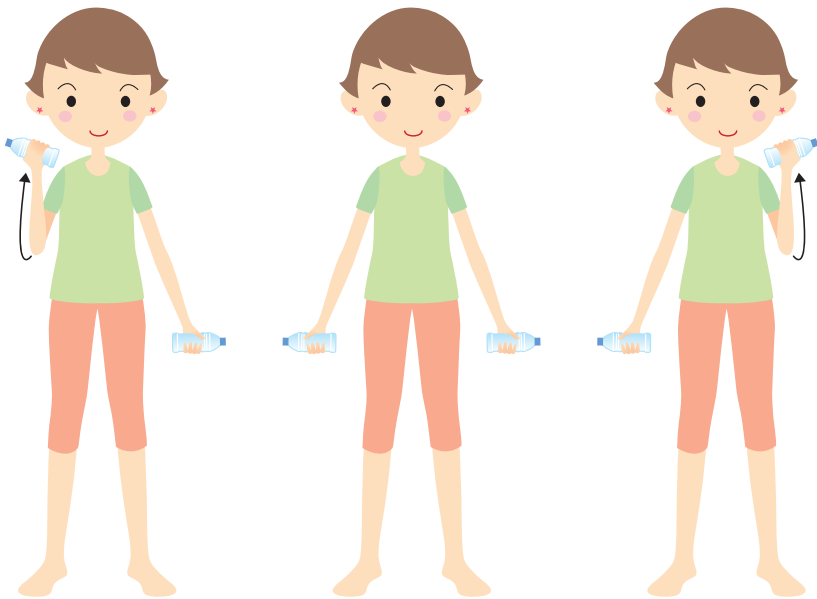
腕の周囲の筋肉をつけて、二の腕を引き締めましょう。呼吸を止めず、ゆっくりと数えながら行いましょう。
※ペットボトル(水入り)を持つのが大変な方は、持たないで行ってください。

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。

今日から始める

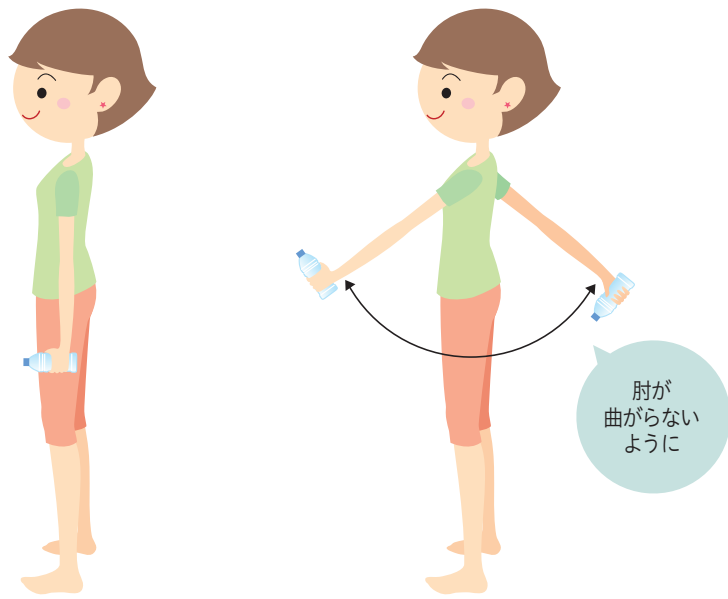
簡単エクササイズ

肘の曲げ伸ばしで、腕の前の筋肉を鍛える



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右肘を曲げます。5、6、7、8とゆっくり数えながら右肘を伸ばします。左右交互に10回(右5回、左5回)行います。

腕を後ろに伸ばし、腕の後ろの筋肉を鍛える



ペットボトルを両手に持ち、肘を伸ばします。1、2、3、4とゆっくりと数えながら右手を前に、左手を後ろに伸ばします。5、6、7、8とゆっくりと数えながら右手を後ろに、左手を前に伸ばします。5回行います。

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・福祉・
介護の
ご相談は

〇川口市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
〇川口市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
〇川口市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

〇川口市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
〇川口市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
〇川口市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



暮らしの知恵袋

暮らしの作法

美しい言葉は作法の一つ

古くから、言葉には、よいことも悪いことも引き寄せる大きな力、言葉が宿るとされてきました。万葉の歌人・山上憶良も「言葉の幸はふ国」と日本を呼び、言葉の力が幸せをもたらす国と詠んでいます。今でも、お正月や結婚式などでは、めでたい言葉が選んで使われ、言葉の力で将来の幸せを実現させようとする習慣が残っています。手紙でも、拝啓に続く時候の挨拶の後に「ますますご清栄のこととお慶び申し上げます」など、健康や幸せを祝う言葉を添えます。これも言葉の力でよいことを先方に贈ろうとする思いから生まれたものとか。

「財産は持たせられませんが、美しい言葉づかいは身につけさせました」とおっしゃる親御さんがいたそうです。日本でも、きれいな言葉づかいは作法の一つとしてしつけの項目にありました。古い日本映画を観ますと、交わされる日常の会話が丁寧で美しいことに驚かされます。

心を左右する言葉の力

以前、カウンセリングの仕事をしていましたところ、人から言われた言葉で多くの人が傷ついていることに気がつきました。言う方は何気なく言ったつもりが、受け止める方にとっては辛い場合があります。ここが言葉の難しいところ。いにしえより「言葉は、相手の身になって使え」と言われてきました。いじめの問題も、言葉から始まるケースが多いとされています。そのため、学校での講演では、必ず「相手の心を刺すような言葉は絶対に使わないで」とお願いしています。講演後「言

辻川牧子 和楽舎代表

葉のことを取り上げてくれてよかった」と児童や生徒の皆さんからお礼の手紙をいただくことがあります。悩んでいる子どもたちのことを思うと胸が痛みます。

近年、さまざまな研究が進み、言葉の力が見直されてきました。生命の源をコントロールする脳の部分は、人に向けて言っている言葉と自分に向けられる言葉の区別がつかないという説があります。相手を傷つける言葉は、自らの生命力にも傷をつけてしまうそうです。人のためにも、自分のためにも、明るい、前向きな言葉を使っていきたいですね。



■お詫びと訂正 8月号掲載の「和のこころ 暮らしの知恵袋」の1段目に誤りがありました。フランスの作家シモーヌ・ド・ボワヴォールは、フランスの青年伯爵リュドヴィク・ボワヴォールの誤りでした。お詫びして訂正いたします。

安心介護のために

知っておこう

介護保険を利用するには必ずケアプランが必要です

介護保険を利用するには、ケアプランというものをケアマネジャーと一緒に作ります。

これは、どんな介護サービスを使いどんなことを目標にしていけるか、ということを文章に表した「介護サービスの利用計画」です。要支援の方も要介護の方も介護保険のサービスを利用する方は必ず必要となります。このケアプラン作成の過程では、今までの生活の様子や体の状態、病気のことなどをケアマネジャーがお伺いし、「これからどんな生活をしていきたいか、そのためには短期的にはどんなことを目標にし、長期的にはこんなことができるといい」といったことを検討していきます。最初に立てたケアプランはずっと同じというわけではなく、体の具合が変わったり、生活の目的が変わった場合などには変更することができます。すべてをケアマネジャーに任せてしまうのではなく、一緒に作り上げるケアプランがよいでしょう。

医療生協ケアセンターひだまり
所長 山本基子

よりそう介護

残り少ない人生をともに歩んでゆきたい

お互いに70歳を迎えたころ、「人間ドックで調べてもらおうか」と行った診療所で、私は胃がんの宣告を受けました。手術後、回復して10年以上が経過しました。妻の優しい介護に感謝しています。

妻は十数年前に犬と散歩中に転倒したのが原因で、腰椎圧迫骨折をしてしまいました。弱音を吐くこともありませんでした。ところが老齢のためか肝臓、脾臓などをわずらい、大学付属病院で検査をした結果、原発性胆汁性肝硬変と診断され、闘病生活を余儀なくされています。

2人とも傘寿(80歳)を超えており、遠出の旅はできませんが、妻が楽しく過ごせる場所などを選んで連れて行っております。互いの人格を尊重し、愛し合って余生を暮らせればこの上ない喜びと

思っています。

ケアセンターはんのうの、ケアマネジャーさんからは親切で適切な指導とご助言をいただき、また、ヘルパーさん方のお力添えで、毎日を快適に過ごすことができ、感謝しております。

(飯能市 S・M 82歳)

介護の現場からひと言

Sさんご夫婦がお互いを大事に思いながら暮らしている様子を「なんて素敵!!」とほっこりとしたたかい気持ちになりました。これからも困ったことがあれば、ケアマネジャーやヘルパーに相談しながら、住みなれた自宅で生き生きと暮らしていけるといいですね。

ケアステーションかしの木
所長 中鉢優

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(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。

医療生協さいたまの今月の



無料低額診療制度をご存知ですか？

医療生協さいたま 本部医療事業部長 日野洋逸

無料低額診療制度は、医療費の支払いが困難な方に対し、医療費の減額や免除を行う制度です。「いのちの平等」をかける医療生協さいたまの病院・診療所・歯科・老人保健施設で実施しています。

【すべての人に医療を受ける権利がある】

この制度は社会福祉事業法にもとづく制度です。憲法25条が「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と定めているように、医療を受けることはすべての人に保障された権利です。

しかし、日本から貧困はなくならず、国民健康保険税の滞納や生活保護世帯が増加し、非正規雇用者、外国人、ホームレスの人たちなどが医療を受けられずに死亡する例はあとを絶ちません。無料低額診療制度は、貧困者・困窮者との相談窓口を広げ、社会資源としての公的制度を活用していくために必要な制度です。

【健康と生活改善を一緒に考える】

2015年6月までに医療生協さいたまの病院、診療所、歯科、老人保健施設で無料低額診療



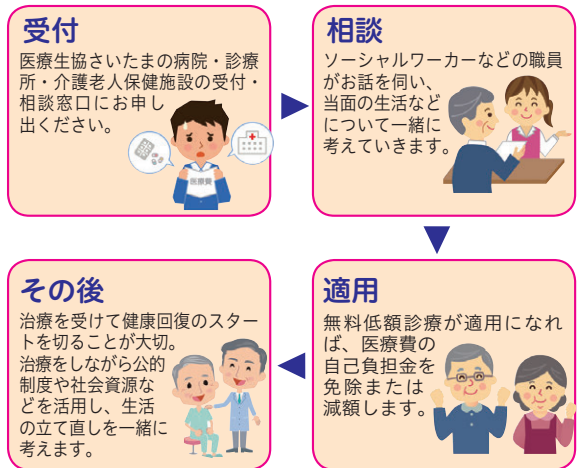
無料低額診療制度

低所得者などに医療機関が無料または低額な料金によって診療を行う制度です。「低所得者」「ホームレス」「DV被害者で避難している」などの生計困難者が対象となります。



かわぐちこまりごと相談所
反貧困の取り組みの1つとして定期的に行われています。医療生協さいたまの職員、組合員が実行委員・スタッフとして協力しています。

無料低額診療制度の手続き



医療生協さいたまの相談事例

50代男性の場合

82歳の父親と同居。今年2月に退職、その後体調を崩す。市役所で無料低額診療を知り、A診療所を受診。相談の結果、生活保護を申請。受理されるまで無料低額診療を申請し治療を続けている。

50代女性の場合

夫からDVを受け何度も転居し、蓄えが尽き高血圧治療を中断。市役所の生活支援課で無料低額診療のパンフレットを見てB診療所に来院。無料低額診療の申請をして治療を続けている。

療事業がスタートしました。埼玉県内では現在、43施設が実施、そのうちの16施設が医療生協さいたまの施設です。2014年度は75件が無料低額診療につながりました。2013年度の相談件数と比較すると2倍になっています。医療生協さいたまでは、この事業のスタート以前から貧困により医療を受けられない人たちの話を聞き、健康を取り戻し、生活を立て直していくために一緒に考えてきました。そうした人たちのなかには健康や生活改善につながる情報や知識が得られない状況の方がほとんどでした。必要な情報を伝えるため「無料低額診療制度のお知らせ」のパンフレットを作成し、医療生協さいたまの各事業所、市役所や社会福祉協議会などに置いてあります。また県に対してもこの制度の周知をはかるよう要望を続けています。

今後は、地域包括支援センターや公民館、ハローワークなどにもパンフレットを設置したり、情報を発信していこうと考えています。

【組合員の地域での活動に期待】

誰もが「安心して住み続けられるまち」を願っているにも関わらず、地域のつながりは希薄になってきています。組合員の皆さんが地域で困っている人たちに声をかけ、医療生協さいたまの各事業所でソーシャルワーカーなどの職員が相談に対応することを伝えてくだされば、医療や福祉、生協の輪のなかに入れた人たちが必要な公的制度を利用できるように支援することができそうです。

これまでのちやくらし・健康に関わる社会問題に取り組んできた医療生協だからこそできる活動です。

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。

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！

「日本と原発」上映会

東日本大震災、福島第一原発事故から4年が経ちました。この映画は、弁護士・河合弘之氏が多くの被災者と有識者に2年の歳月をかけてインタビュー取材をし、真実の声を聴き続けてきたドキュメンタリー映画です。原発再稼働容認の動きが明確になっていくなかで、「私たちは原発で幸せですか？」と投げかけています。

【開催日時】9月19日(土) 【上映開始時間】午前の部/10:00~ 午後の部/15:00~

【会場】ふれあい会館(埼玉協同病院駐車場隣) 【料金】500円

【主催】医療生協さいたま 大震災復興支援・原発ゼロ委員会

【申込・連絡先】医療生協さいたま まちづくり推進課 ☎048-294-6111(代)

第51回 埼玉県消費者大会

テーマ:「平和で安心してらせる社会のために、行動する消費者になろう」

【日時】9月25日(金)10:30~15:30

【場所】埼玉会館(さいたま市浦和区高砂3-1-4 JR浦和駅西口から徒歩6分)

【全体会】10:30~12:30(10:00 開場)

記念講演/樋口恵子さん「一歩ふみだせば、何かが変わる」~ひとり一人ができること~

【分科会】13:30~15:30(13:00 開場) ①食 ②消費者問題 ③社会保障 ④くらしのテーマ 相続・遺言 ⑤くらしのテーマ 法律・憲法

【参加費】無料(電話・FAX・メールでお申し込みを)

【申込先】埼玉県生協連内 第51回埼玉県消費者大会実行委員会

☎048-844-8971 FAX 048-844-8973 Mail: network@saitama-k.com

印刷工場見学会 <広報委員会主催>

「けんこうと平和」を印刷している印刷工場の見学会を実施します。

当日は「けんこうと平和」ができるまでの印刷の仕組みを見学。

見学後には紙面の見方が変わるかもしれません。ぜひ、ご参加ください。

【募集人数】8人(先着順)※未就学児は参加できません。

【開催日時】10月21日(水)10:00~12:00 【見学先】岩崎印刷株式会社(比企郡嵐山町花見台11-6)

【集合時間】東武東上線武蔵嵐山駅10:00集合 【参加費】無料(記念品を用意しています)

【応募方法】参加希望者の住所、名前、年齢、電話番号を記入の上、5面の投稿募集中の宛先まで、ハガキ、FAX、メールで送ってください。定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ先】医療生協さいたま 広報室 ☎048-296-5612

募集人数
8人

ニュースファイル

第30回埼玉県原爆死没者慰霊式

7月26日(日)、埼玉会館(さいたま市浦和区)で行われました。被爆・戦後70年の今年は、核兵器廃絶のためのシンポジウムや平和記念作品アニメ映画の上映が行われ、あらためて核兵器廃絶の思いを強くしました。



2015平和のための埼玉の戦争展

8月1日(土)~3日(月)に浦和駅西口前のコルソ7階ホールにおいて開催されました。8月2日(日)には雪田慎二医療生協さいたま理事長がピーストーク「原発被災から4年余 福島はいま…」を講演しました。



原水爆禁止2015年世界大会/広島・長崎行動

原水爆禁止2015年世界大会は、広島で8月4日(火)~6日(木)まで、長崎で8月7日(金)~9日(日)まで開催されました。医療生協さいたまからは、広島に32人、長崎に24人の組合員・職員が参加しました。

<参加者の声>

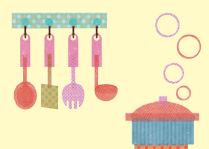
■広島電鉄で戦地に行った社員にかわり14歳から 16歳の女学生が運転し、乗務中に核兵器が落とされ、同世代の女の子が亡くなったことを知り、胸がしめつけられました。(広島大会参加14歳)

■被ばく者の方たちの合唱から一瞬で奪われた平和と健康、ずっと続く苦しみ



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。



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

ココロシ 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「ココロクリアファイル」をプレゼント！

▼「ゆるっとけんこう」の汗との上手なつき合い方は参考になりました。私も汗をかきにくい体質のようで、熱中症には特に注意しなくてはと自覚しました。「和のこころ」での紹介どおり、私も暑い夏の間は、朝夕の畑や庭仕事、昼間はゆったり過ごそうと思っています。

深谷市 青山紀美子(67)

▼「ゆるっとけんこう」の汗との上手なつき合い方は参考になりました。私も汗をかきにくい体質のようで、熱中症には特に注意しなくてはと自覚しました。「和のこころ」での紹介どおり、私も暑い夏の間は、朝夕の畑や庭仕事、昼間はゆったり過ごそうと思っています。

越谷市 熊谷輝樹(43)

▼料理のレパートリーが増えています庭に植えたモロヘイヤがどんどん育っていたので、「こだわりクッキング」のモロヘイヤ入りカレーを作ってみました。とてもおいしくいただきました！体によさうだし、料理のレパートリーが増えて助かります。夏野菜のレシピ、次はゴーヤに期待しています。

所沢市 本田千亜木(22)

▼必要なものにお金を使って欲しい「福島レポート」を読んで、政府に対して苛立たしく思いました。会議や食事で無駄づかいをしているのに、本当に必要なものごとへお金を出すのが難しいのは間違っていると思いました。

所沢市 本田千亜木(22)

「ココロシ」ファン大集合！

ココロシ
バッジ



春日部北支部では、プラスチックの板にボスターカラーで絵を描いて、オーブントースターで焼き縮めたココロシバッジを作りました。ウォーキングの際、みんなで胸につけて歩こうと思っています！

「ココロシ」への思いをカタチにしませんか？「ココロシ」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！



書



所沢市 花田文人(66)

▼クロスワードで頭の体操「クロスワードパズル」は毎回、難しさを増していますが、頭の体操だと思いついておられます。出題される方も旬のテーマに合わせて作られるのは、すごいと思いました。これからも楽しみに解かせていただきます。決して出題者にはなれませんが……。

さいたま市岩槻区 齋藤久美子(58)

▼介護する人を助ける制度の充実を「よりそう介護」のE・Mさん、素晴らしいですね。このような方の心が疲れ切らないように、手助けできる制度が充実してほしいです。また、江戸時代のようなゆとりとした時間の流れも、ときには必要だなと感じました。

川口市 菊川崇一(42)

▼マイナンバー制度を見直して！「わかった！ニュースのギモン」のマイナンバー制度の問題点を読んで、年金流出問題などもあり非常に心配です。個人情報保護を国が管理するようにしたらと思うと不安です。この制度は「撤廃」してほしいです。

熊谷市 吉場久子(57)

▼蓮の花の咲く音広報委員レポートの「だいすき埼玉」に「蓮の花が咲くときにポンッ」と音がすると言われていて「とあります。以前に午前3時に行田の古代蓮まで行って「ポンッ！」という音を期待してねばっていました。ウンともスンとも音はしませんでした。花弁が大きいので、音をたてさせるには相当の力がいるので、きつと音はせず静かに咲くのだと思いました。

春日部市 下村栄美子(75)

絵手紙



さいたま市桜区 小池稲子(86)

俳句

風鈴の音ききながらまどろむ子
戸田市 仲秋純花(14)



所沢市 山口健司(72)

地域で集おう！

安心ルーム お茶しましょ(さいたま市)

2010年2月に始まったこの安心ルームも、今年で6年目に入りました。当初は地区の事業所利用委員会が主体となって開催していましたが、2014年10月からは大宮西支部を中心に毎月、第2火曜日の10時から開催しています。うたごえや小物づくり、料理会など内容は多彩です。どなたでも大歓迎です。ぜひ、ご参加ください♪

大宮西支部主催／「お茶しましょ」
[日時] 毎月第2火曜日 10:00～12:00
[場所] おおみや診療所2階(さいたま市西区指扇1100-2)
[参加費] 200円(お茶・お菓子代、小物づくりや料理会のときはその材料費を含む)
[連絡先] おおみや診療所組織担当・山内 ☎090-3450-4008



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(7月末現在)

組合員数 23万6,481人
7月の加入者数 842人
班数 2,971班
出資金総額 61億7,592万円
1人当たり平均出資金額 2万6,115円
「けんこうと平和」配布者数 1万1,203人
「けんこうと平和」配布部数 12万5,298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

「安全保障関連法案」の成立で
日本は「戦争する国」
になっていく

これまで「けんこうと平和」でも取り上げてきた「安全保障関連法案」が強行採決されようとしています。改めてこの法案の問題点について、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

戦後70年の岐路

「安全保障関連法案」の成立によって、日本は「戦争しない国」から「戦争する国」へと進んでいくようになっています。安倍政権が9月に成立をめざす「安全保障関連法案」とはどのような内容なのでしょう。

この法案は、「日本が攻撃を受けていなくても他国が攻撃を受けたときに、政府が存立危機事態と判断すれば武力行使を可能にする」「米軍などが行う戦争に、日本の自衛隊はどこへでも行き協力支援活動をする」「米軍などの武器等防護の理由で、平時から同盟軍として自衛隊が活動し、任務遂行のための武器使用を認

法案成立で医療にも影響が

武力攻撃事態法には「指定公共機関」と記されています。戦争は医療体制を抜きには考えられません。国が指定公共機関に認定すれば民間の医療機関や医師、看護師も組み込まれていきます。戦争になると必要になるのは医薬品です。その医薬品を国が差し押さえるようになれば一般の病院や医療機関には必要な医薬

品が回らないことになり、入院中・通院中の患者さんの命すら守ることができなくなります。また軍事費が拡大すれば医療や福祉などの社会保険予算が削られ、現在の医療体制の崩壊につながっていきます。

「戦争する国」にしないために

日本は憲法9条とともに歩んできました。憲法解釈の変更で再び若者や子どもたちを戦争に送り出してはいけません。今、全国各地で「戦争法案廃案」「戦争する国を許さない」「安倍政権を許さない」という行動が広まっています。集会には多くの高校生や大学生も参加し戦争法案廃案の「声」をあげています。「安全保障関連法案」を廃案にするための署名活動や、地元選出の国会議員に「国民・県民・市民の声」を届けていきましょう。

憲法違反！

安全保障関連法案

平和安全法制整備法案（10法案を一括）

- ①武力攻撃事態法（存立危機事態であれば集団的自衛権の行使ができる）
- ②重要影響事態法（周辺事態法を改正し、行動範囲の地理的規制をなくす）
- ③自衛隊法（存立危機事態、グレーゾーン事態への対応規定、武器使用を緩和）
- ④米軍等行動関連措置法（米軍以外の外国軍隊も対象に）
- ⑤特定公共施設利用法（米軍以外の外国軍隊も対象に）
- ⑥海上輸送規制法（存立危機事態への対応）
- ⑦捕虜取扱法（存立危機事態への対応）
- ⑧船舶検査活動法（日本周辺の海域以外でも適応可能に）
- ⑨国家安全保障会議設置法（存立危機事態などの審議の対象に）
- ⑩PKO 協力法（停戦監視などの監視以外にも業務拡大、駆けつけ警護も）

国際平和支援法案（新案）
（外国軍隊の後方支援などのため自衛隊派遣を可能に）

**戦争はダメ！
憲法9条を守ろう！**



知ってすっきり！

▼集団的自衛権

集団的自衛権とは同盟国などが攻撃されたときに自国への攻撃と見なし、反撃できることです。日本の歴代内閣は「憲法9条との関係で行使できない」としてきましたが、安倍内閣は2014年7月の閣議決定

で、以下の3要件を満たせば、集団的自衛権による武力行使を「憲法上可能」と解釈してしまいました。

- ①日本と密接な関係にある他国が武力攻撃され、日本の存立が脅かされるという明白な危険がある事態（存立危機事態）。
- ②日本が国の存立を全うし、国民を守るために他に適当な手段がない。

▼周辺事態法

日本の平和と安全に重要な影響を与える武力紛争が起きたとき、自衛隊が米軍に行える後方支援を定めた法律。重要影響事態法により地理的制約を撤廃し、米軍などへの自衛隊の後方支援が際限なく拡大します。

③必要最小限度の実力行使。

だいすき埼玉

広報委員レポート

彫刻のあるまち 春日部を散策しよう

春日部の由来は、江戸時代の日光街道の宿場町「粕壁宿」からきています。東武線春日部駅東口の商店街は、古い商家の土壁や一里塚などがあって旧街道の面影がしのばれ、歴史好きの人には一度立ち寄ってほしいまちです。

その歴史あるまちの春日部駅周辺に、佐藤忠良や舟越保武をはじめ、日本を代表する有名な彫刻家たちが制作した23体もの秀逸な彫刻が点在していることは、あまり知られていません。市が発行する情報誌「かすかべプラス第4号」によると、市とゆかりの深い彫刻家・加藤豊さんは「パブリックアートの多いまちは国内に何カ所もあります。しかし、春日部



①ジーンズ・夏 作／佐藤忠良



②茉莉花 作／舟越保武



③小さい花 作／黒川晃彦



◀彫刻のある風景

駅周辺ほど、有名な彫刻家の作品が一堂に集まるまちは見たことがありません」と話しています。

春日部市がちょっとした野外美術館に変身したきっかけは、1989年に市民からアイデアを公募して採用された「彫刻のある街づくり」構想に基づいています。駅東口から日本では初めての橋上公園といわれる古利根公園橋までは、わずか500mほどですが、広い通りの両側の歩道に10体以上の彫刻が密集しています。商工振興センターの通り、文化会館付近や、駅西口の市役所近辺などに

も点在しています。彫刻を探しながら約4kmの道のりをゆったり散歩してはどうでしょう。きっとアートに魅せられ、癒やされて、こころ豊かなひとときを過ごすことができるでしょう。

取材／大石敏和（広報委員）

①②③は鶴澤昭彦氏撮影



●交通：東武線春日部駅下車。彫刻は駅の東口周辺に集中しているので、1時間ほどで見て歩くことができます（地図の赤のライン沿いに彫刻は点在）。西口の市役所周辺まで足を延ばすにはさらに30分ほど。彫刻の設置場所は、市役所3階シティセールス広報課、庄和総合支所市民窓口課、春日部情報発信館「ぷらっとかすかべ」で配布している「かすかべウォーク」に掲載。

我が家の 元気レシピ

にんじんと黄桃のヨーグルトゼリー

にんじんの甘味とヨーグルトのほどよい酸味が好バランスのデザート。家にある材料で手軽に作れ、お友だちとの集まりに持っていく定番メニューです。子どものおやつにもぴったりです。

行田市 堀口充子（79）

【材料（4人分）】
にんじん 1/2本、黄桃（缶詰） 2切（90g）
水 1/2カップ、スキムミルク 大さじ3
A 砂糖 大さじ3、レモン汁 大さじ1/2
プレーンヨーグルト 100g
B 粉ゼラチン 5g、水（ぬるま湯） 大さじ2
ミント適宜

【作り方】
①にんじんは柔らかくゆでる。②①と黄桃の半量とAを合わせてミキサーにかける。③②をボールにうつし、ぬるま湯でといたBを入れてまぜ、残っている黄桃を1cm角に切って加える。器に入れて冷やし、ミントを飾る。

■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

保健教室のお知らせ

●上尾西支部教室 9月17日(木)、24日(木)、10月1日(木)、10月8日(木) 13:30～16:00(全4回) 上尾市コミュニティセンター 2,000円 ☎080-5060-0112(工藤)
●越谷教室 9月30日(水)、10月14日(水)、28日(水)、11月11日(水) 13:30～16:30(全4回) 越谷市市民活動支援センター(10月28日は会場がほっと越谷) 1,700円 ☎080-5060-0118(伊藤)

こだわりクッキング

鶏ひき肉と枝豆のつくね



調理時間
約25分

エネルギー
約193kcal

塩分
約1.3g

- 材料(1人分)
- 鶏ひき肉..... 60g
 - 枝豆..... 10g(3さや)
 - 玉ねぎ..... 20g(中1/5個)
 - 生姜汁..... 少々
 - 卵..... 少々
 - 片栗粉..... 少々
 - 塩..... 少々
 - 酒..... 小さじ1/3
 - 油..... 小さじ1
 - A[しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2、みりん小さじ1/2]
 - 水..... 150cc
 - いんげん..... 20g

- 作り方
- 枝豆はゆでて、さやから豆を出しておく。玉ねぎはみじん切りにする
 - ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、生姜汁、卵、片栗粉、塩、酒を入れ、粘りがでるまで混ぜる。枝豆を入れて4個の楕円形にする
 - 鍋に油を引き、表面が焼けたら裏返し、水とAを加えて煮る
 - いんげんはゆでて食べやすい長さに切り、盛りつけるときに添える

梨のフレンチトースト



調理時間
約15分

エネルギー
約328kcal

塩分
約0.9g

- 材料(1人分)
- 梨..... 1/4個
 - A[砂糖小さじ1、水50cc]
 - 食パン..... 1枚(6枚切)
 - 卵..... 1/2個
 - 牛乳..... 30cc
 - 砂糖..... 小さじ1
 - バター..... 小さじ1

- 作り方
- ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ合わせる。半分に切った食パンを入れ、汁気なくなるまで漬け込む
 - 梨を縦1cmに切り、Aと一緒に小鍋に入れ、弱火でしんなりするまで煮る(電子レンジの場合は、耐熱皿に梨を並べ、砂糖を上からかけ2分加熱する)
 - フライパンにバターを入れ、弱火で食パンを両面焼く
 - 皿に焼いた食パンをのせ、梨をのせてミント(分量外)を添える

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

■**梨**

梨の約90%は水分ですが、体内の水分調節をするカリウムが多く含まれているため、ほてった体を冷まし、熱を下げるのに役立ちます。梨は埼玉県の主力果樹で、幸水、豊水、彩玉、新高、あきづきなどを生産しています。新高と豊水を掛け合わせたオリジナル品種の彩玉は、大玉で糖度が高く、果肉は柔らかでジューシー。主に久喜市、白岡市、加須市、上尾市、神川町で栽培。産出額は全国6位です。

■**枝豆**

枝豆は大豆を若いうちに収穫したもので、完熟すると大豆になります。枝豆は緑黄色野菜、大豆は豆類に分類されます。野菜と豆の両方の栄養を持ち、たんぱく質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維鉄分などを豊富に含んでいます。「草加のえだまめ」は葉や枝をつけたまま販売されることで有名。また入間地域では「いるまめ」ブランドとして出荷。主にさいたま市、草加市、川越市、所沢市、狭山市、熊谷市、深谷市、行田市で栽培され、産出額は全国3位です。

埼玉の野菜・果物を食べよう



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

▶肩こり、腰痛、筋肉痛などの症状を緩和

新アンメールヨコヨコ(48ml)
本体価格700円
(税込価格756円)





こりと痛みに
グリーンパスII(22枚)
本体価格400円
(税込価格432円)

▶体から失われた水分や塩分をすみやかに吸収・補給

経口補水液OS-1
500ml... 本体価格194円(税込価格210円)
200ml... 本体価格139円(税込価格150円)
ゼリー... 本体価格194円(税込価格210円)

●OS-1は、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:志木市 原田千賀子

★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。

1		2		3		4		5
6		7		8		9		
10			11			12		
	13							
14					15			16
17				18				
19								
答え	A	B	C	D	E	F		

タテのカギ

- 丸くて大きい夏の果物
- 混んでいるときはお願いします
- 右脳の反対
- おともは助さん、格さん
- 麻雀でアガリ
- 失いたくないもの
- つけがたい
- チャンス
- この3つの点の1つ
- おすもうさんのこと
- トラやライオンが入っている鉄製の囲い

ヨコのカギ

- ドラえものの秘密道具、「どこでも〇〇」
- たまには晴らさないね
- ときどき、不明になる人も
- 〇〇紙・〇〇鉛筆
- 原料は除虫菊、うず巻き型
- 〇〇〇膳本、〇〇〇抄本
- ビタミンCたっぷりの果物
- 本にはさみます
- ネギをしょってくる?鳥
- カルタでうっかり
- 血糖値を下げるホルモン

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:9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 050

体験談や
聞き書きの
投稿を
お待ちしております

爆弾の下を 父と逃げまどった

日本の敗色が次第に濃くなっていくころ、私は父と2人で東京の高円寺に住んでいました。空襲で爆弾が落とされるたびに、バケツリレーで火を消したり、逃げ回ったりしました。防空壕を掘るように言われて、庭に穴を掘ったけれども庭が狭すぎてとても防空壕にはならず、途中で止めてしまったこともありました。

ある日、空襲警報があり、焼夷弾が降ってきたので、父と2人で遠くの原っぱをめざして逃げ出しました。

「どこへ逃げたらいいのでしょうか。赤ちゃんを背負い、小さな子の手を引いていた女の人が必死に父に叫んできました。

「私たちも逃げていくので、さあ一緒に



ひ孫と一緒に笑顔いっぱい(2007年ころ)

に。

布団をかぶって逃げる人、小さなタンスを担いでいく人、たくさんの人たちが、原っぱをめざしていきました。子ども連れの親子に手を貸してあげたくても、とてもそんな余裕がないまま途中ではぐれてしまいました。

ようやく広い原っぱにたどり着いたときは、疲れと恐怖でへたり込んでしまいました。夜なので、周りに誰がいるのかもわかりませんでしたが、とにかくたくさんの人がいることが安心で、うれしかったです。その夜は一晚中原っぱで過ごしました。

終戦になり、電球を被っていた黒い布を取り、電気をともしたとき、部屋がパアッと明るくなったときのうれしさを今も忘れません。

あの戦争でどれだけの人がつらい目にあったでしょう。特に小さな子どもや、子どもを抱えた親は、どれほど苦しかったことでしょう。思い出すだけではわたしが煮えくり返る思いです。

二度と戦争を繰り返すことがあつてはなりません。平和のために手を取り合いましょう。

さいたま市南区

吉川武子さん(90)

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 川口市木曾呂1-3-17

医療生協さいたま広報室

『へいわノート 戦争を語り継ぐ』が1冊の本になりました。医療生協さいたま広報委員会編 B5判72ページ 表紙:いわさきひろ 2011年7月号から2014年6月号掲載分を収録



1冊400円(本体価格370円、消費税30円) 購入は、医療生協さいたまの本部(☎048-294-6111)、病院・診療所・老人保健施設窓口へ。

福島レポート

浜通り地区の住民たちを支え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

小名浜生協病院 管理栄養士 工藤通子

放射能と隣り合わせで子育てをする



保育園の庭に置かれたモニタリングポスト

不安があっても
いわき市で暮らすことを決断

今、私は福島県いわき市にある小名浜生協病院で管理栄養士として働き、夫と娘2人の4人家族で生活しています。2人の娘たち(4歳と1歳)は保育園へ通っています。忙しい毎日ですが、震災前にこの街で暮らし、いくと決め、震災後も同じ場所家族とともに日常生活を送っていることを、少なからぬ幸運だと思っています。

震災当時、私は長女を出産して育児休暇中でしたので、ちゅうよせず、いわき市に残る夫と離れて4カ月だった長女を抱いて、石川県へ避難する選択をしました。2カ月間かけて、「いわき市に戻ることに、戻らないこと」を安全な場所と考えて判断することができました。

仕事と住む場所を失うのはベストではありませんでした。ま



「まだ酸っぱいよ」とごまかしたどめめの赤い実

子どもたちと放射能について話し合う日がある

た、放射性物質が降ったいわき市へ戻るのもベストではありませんでした。あの大震災と原発事故から4年が過ぎ5年目になり、ベストな選択は1つとしてありませんでしたが、いわき市へ戻ってきたよかった、ベターな選択をしたと今は思っています。もちろん原発事故による影響は今も続いています。汚染水のトラブル、先の見えない原発の廃炉作業への不安・苛立ちがあります。確かに、毎朝見る保育園庭のモニタリングポストの数値は少しずつ下がってきました。放射能への不安が会話に出てくることもほとんどありません。ですが、放射能を常に身近に感じています。

春に自生する山菜や筍、家庭菜園の野菜などは、組合員センターで運用している放射線測定器のベクレルモニターで計測し、放射能が未検出なら食べる。たがいのものは下茹ですると、放射性物質は検出されないことが経験でわかってきました。保育園への通園路にどめめ(くわ)の赤い実がなっていて、

子どもたちは取って食べたそうにしています。私は「放射能があるからダメ」とは言いたくなくて、「まだ酸っぱいよ」などごまかしています。

自宅から歩いて2kmで海に出ます。幸い(？)、今は防波堤工事で遊泳できません。子どもたちは、いつかこの海で「泳ぎたい！」と言うでしょう。そのときも、汚染水は漏れ続けているのでしょうか？砂浜からも海水からも放射性物質が検出されないとかわかっていても、約50km離れた海へ汚染水が流れ出ていると思うと、気持ちは複雑です。いつか子どもたちと話し合っ、判断することでしょう。いわき市に住んでいると、ベストの選択ができないことが多いです。そんなときは、よりベターな選択をする、ベターな考え方をしようと心がけています。

子どもたちと震災のこと、原発事故のこと、放射能のことを話し合える日が近いうちにきます。そのときのために、今とこれからの福島第一原発で何が起きているか、注視していかなくてはいいないと思っています。※ベクレルモニターは日本生活協同組合連合会をはじめとする全国の皆さんからの支援で導入しました。

編集雑感

毎月の「へいわノート」を読ませていただき、私たちが戦争のない世の中を維持していかなければと感じています。私の支部でも平和のつどいを開き、7人の方の悲惨な戦争体験談をお聞きしました。平和を祈るばかりです。(瀧)

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●

