



けんこうと平和。

2015
10
OCTOBER
No.283
(毎月1回1日発行)

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)

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

「温活」のススメ

今日からできる4つのポイント!

運動

血行をよくする
ストレッチや
ウォーキングなどの
有酸素運動をする

食事

三食しっかりとり、
しょうがなどの香味野菜、
根菜類など
体を温める食材を使う

睡眠

寝る前に
軽い運動をしたり、
白湯などを飲んで
体を温める

入浴

血行をよくするために
シャワーではなく、
平熱+4度の湯船に
10分くらい入る

温活とは?

低体温を改善するために
生活習慣を
改めることです。



低体温はなぜ問題?

最近、「私の平熱は36度を下回る」という人がいます。体温の測り方にもよりますが、平熱が35度台になることを低体温といえます。

低体温は体が冷えて体温調節が正常に働かない状態ですが、冷え性のような症状がないため、自覚していない人も多いようです。しかし、低体温は体の防御システムとなる免疫力と大きな関係があります。体温が35度以下になると、免疫力の中心を担うリンパ球が30%以下に減り、免疫力も大幅に落ちます。そのほかに基礎代謝の低下、内臓機能低下なども引き起こします。倦怠感、肩こり、頭痛、腰痛、イライラ、風邪が治りにくいなどの症状がある人は、低体温気味かもしれません。低体温のまま放置しておくとも更なる障害が重くなることもあります。

低体温はダイエットでも影響を受けます。低体温は基礎代謝を低下させ、脂肪を燃やしにくくするため、太りやすくなります。

また睡眠は、体温が下がるときに眠くなり、体温が上がるときに目覚めるという関係があります。低体温の人は体温の上がり下がりの幅が少ないため眠りに入りにくかったり、すっきりと目覚めにくいなど、眠りの質が低下することにもつながります。

低体温の原因

低体温の原因は、生活習慣のなかに潜んでいます。食生活では、冷たいものや甘いものを多く食べたり、無理なダイエットをしたり、冬に水分量の多い夏野菜などを食べることも体を冷やします。運動不足による筋力の低下、冷暖房完備の住環境も体温調節機能を鈍くしています。過度のストレスや不眠なども低体温の原因とされています。

自分の平熱を知る

体温には体の表面体温と体の中心部体温(深部体温)があり、特に深部体温が大切ですが、実際には測ることができま

せん。深部体温が反映されると考えられている腋の下、口、耳などで測ります。日本人の平均体温として最もよく引用されるのは36・8度です。これは、1957年に東京大学の田坂定孝教授が約3000人の日本人の体温を測って導き出した36・89度±0・34度(腋の下で検温)という平均値によるものです。体温には個人差があります。年齢によっても違いがあり、子どもは少し高め、高齢者は低めです。体温は常に一定ではなく、健康なときでも1日のなかで変化します。最も低いのが深夜の2時ごろで夕方最も高くなり、その差は0・8度くらいあります。

平熱を知るには体内の温度がより反映される腋の下、口、耳などで数日間、朝・昼・晩に測ります。体温の計測場所が外気温の影響を受けなくなつてから測定することが理想的です。腋の下で測る場合は、体温計を腋の下に入れて10分経ってからスイッチを入れると、より正確な体温が測れます。平熱との差が体調の変化を知る手がかりになるので、普段から平熱を知ることが大切です。

温活のための生活習慣

体温を上げるには体を芯から温め、代謝を上げることが重要です。それにはバランスのよい食事、適度な運動、入浴、十分な睡眠が不可欠です。食事は体を温める根菜類、牛肉や鶏肉に、にんにく、しょうが、ねぎなどの香味野菜を組み合わせ、飲み物は温かいものを飲むようにしましょう。運動は無理せず継続することが大切です。入浴は自分の平熱+4度のお湯に10分ほど入るのがよいといわれています。

体温を上げる方法は日常生活のなかにあります。ぜひ今日から「温活」を始めましょう。



監修: 川口診療所 所長
うちやま たかひさ
内山隆久



みんなの診察室



インフルエンザ



[監修] さいわい診療所 所長 せきぐち ゆきひろ 関口由希公

Q インフルエンザと風邪の違いは？

A 風邪は鼻、のど、気管支にさまざまなウイルスが感染して起こる病気です。鼻水、のどの痛み、咳などの局所的な症状で、感染力はそれほど強くありません。一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスという感染力の強いウイルスによって起こり、38度以上の高熱が急に出現し、筋肉痛、関節痛、頭痛、倦怠感などの全身症状が出ます。あつという間に人から人へうつるため、職場での流行、学級閉鎖など社会的な影響が大きいことから、風邪とは区別されています。日本では毎年12月から3月頃に流行します。

Q インフルエンザウイルスの種類は？

A 大きく分けてA型、B型、C型の3種類があり、流行するのはA型とB型です。最近、日本で流行しているのは、A型のA香港型、新型(2009年に流行したのと同じ型)と、B型の3種類です。インフルエンザウイルスは通常は小さな変異を繰り返しますが、数十年に1度大きな変異を起こします。2009年の新型インフルエンザの大流行は大変異によって起こりました。ウイルスは常に変異しているため、どの型が流行するかはその年によって異なります。

Q 感染経路は？

A 1つは感染した人が咳やくしゃみをしたときに、ウイルスを含む小さな水滴(飛沫)が飛び、ほかの人が鼻や口から吸い込んでしまう飛沫感染です。2つ目は感染した人がふれたドアノブやスイッチなどにさわった手から鼻、口などに入る接触感染です。特に家庭内や人が集まる学校、職場、電車のなかなどは感染しやすいです。

Q 治るまでの期間は？

A 咳、発熱、全身の倦怠感などの症状は5〜7日間くらい続きます。熱が下がって症状が治まっても人にうつす可能性があるため、外出は控え、自宅療養が必要です。気を付けなくてはいけないのは、療養している間に家の中で家族が感染してしまうことです。看護をするうえで注意するポイントは次のことです。

- ・部屋の換気は1時間に数回
- ・加湿器などで部屋の湿度を50〜60%に保つ
- ・看護をする人はマスクをする
- ・看護の前後は必ず石けんで手を洗う(速乾性アルコールでもよい)
- ・家族は1週間くらい毎日体温を測り、熱がないかを確認する

Q 検査はいつするの？

A 発熱してから12時間以上過ぎないとウイルスの量が少なく、感染していても検査が陰性になる場合があります。いつから熱が出たかが重要となるので、体温の測定が大切です。検査は綿棒を鼻に入れて粘液を採取します。ウイルスがいるかどうかは、30分ほどでわかります。

Q 予防法は？

A 1番効果的なのは10月から12月中旬までに予防接種を受けることです。13歳以上は1回、13歳未満は2回受けます(接種間隔は2〜4週間)。インフルエンザの感染を100%予防することはできませんが、流行している型が違っていても、発症や重症化を防ぐ効果があります。今年からはこれまでのA型2種+B型1種を、A型2種+B型2種にし、より予防効果を高めています。高齢者や小児、糖尿病、肺気腫、喘息、心疾患などの持病のある人、妊婦は重症化しやすいので予防接種はぜひ受けてください。妊婦は産婦人科医に相談しましょう。65歳以上の人、障害者手帳を持っている人は、市区町村の補助を確認してください。医療生協さいたまの組合員は組合員料金がありますのでぜひ活用してください。

今日から始める

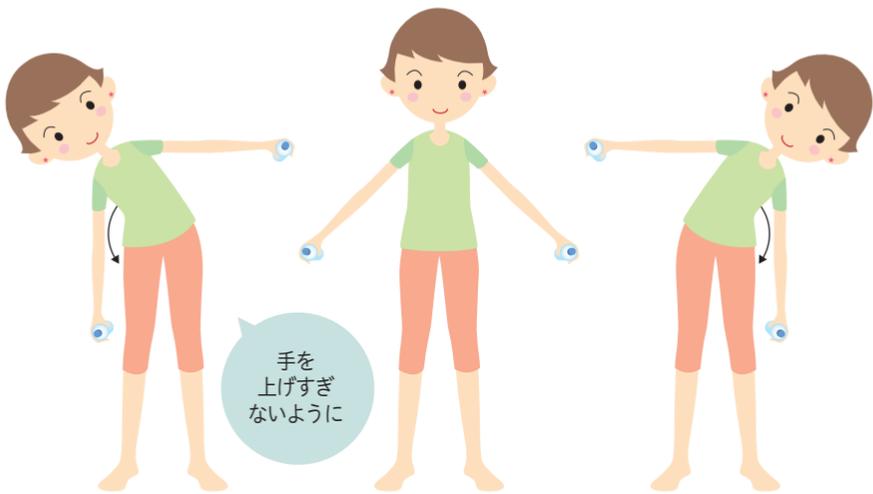
簡単エクササイズ

体幹の運動

背骨や骨盤を支える筋肉(体幹)を鍛えて腰痛を予防しましょう。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(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。

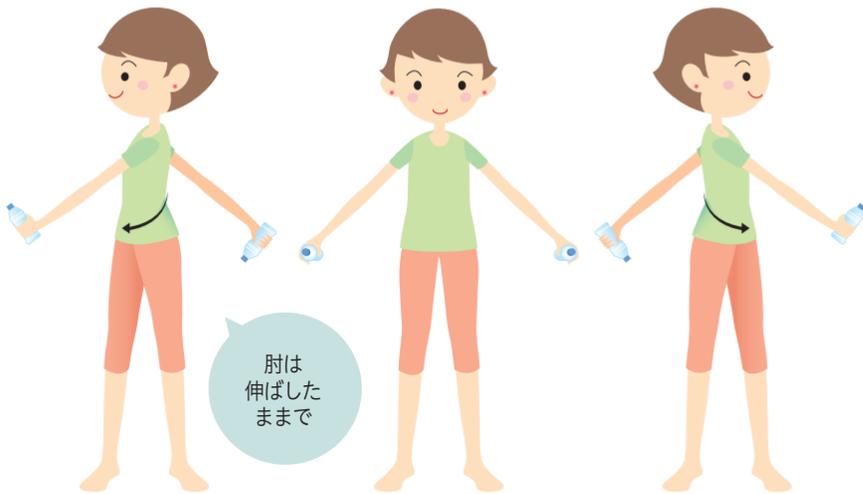
体のわきの筋肉を鍛える



手を上げすぎないように

ペットボトルを両手に持ち、手を横に開きます(45度程度)。両手を上げた位置のまま、1、2、3、4とゆっくり数えながら体を右に倒していきます。5、6、7、8とゆっくり数えながら体を元の位置に戻します。同じように左も行います。この動きを左右5回行います。

お腹まわりの筋肉を鍛える



肘は伸ばしたままで

ペットボトルを両手に持ち、手を横に開きます(45度程度)。両手を上げた位置のまま、1、2、3、4とゆっくり数えながら体を右にひねります。5、6、7、8とゆっくり数えながら体を元の位置に戻します。同じように左もひねります。この動きを左右5回行います。※腰が痛む場合はひねりすぎないようにしてください。

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



秋の暮らし

虫の声で季節の準備

月を愛で、虫の声に耳を傾ける日本の秋。枕草子や源氏物語にも秋の虫が登場します。江戸の町でも虫の声は楽しみの一つ。風流を好む人たちのなかには「虫聴き」をする人たちもいました。虫の合唱を聴きながら、静かに俳句などを詠んだり、盃を酌み交わしたりしたそうです。松虫、鈴虫、コオロギ：明治以降も、その声は小学唱歌にも取り上げられるほど親しまれてきました。

コオロギの声を「肩刺せ、裾刺せ、綴れ刺せ（肩を縫いなさい、裾を縫いなさい、繕いなさい）」と聴き、冬の着物の準備を急かせて鳴いていると伝えた地方がありました。着るものが簡単に手に入らなかった時代、どこの家でも「お針」は大切な仕事でした。

秋の夜長、仕立て直しや繕いものしながら、耳を澄ませて虫の声を聴いていた人がたくさんいたと思います。

知恵と工夫でお福分け

工場での大量生産と化学繊維が普及する前までは、布地自体を入手することも容易ではありませんでした。糸を紡ぎ、機を織り、縫う。傷めば庶民の暮らしのなかで幾世代にもわたって続けられてきた根気のいる作業です。

「小豆三粒包める布は捨てるな」といわれ、小さな古布も取っておいた時代、百枚接ぎの産着を作った地域があったそうです。貧しくて赤ちゃんの着るものが用意できない親のために、近所の人たちが、元気で裕福なお年寄りからもらい集めた小切れで仕立てた産着。持ち主だったお年寄りたちの長寿や豊かさが、生まれてくる子にもお福分けされますようにと願って産婦の元に届けられましたとか。

秋の暮らしのなかで、人びとは収穫に感謝してお祭りをし、また紅葉狩りなどで野山に入って、移りゆく自然の美を楽しみました。それと同時に、

辻川牧子 和楽舎代表

に、食物の確保や、寒さから命を守ってくれる着物や寝具の冬支度に知恵を働かせ、工夫しながら、手間や時間をかけていたようです。

時は移り、世の中は大きく変化して、便利になりました。お金さえ出せば、今は大抵のものが簡単に手に入ります。ただその分、消費中心の生活になり、物作りの充実感や喜びから遠ざかってしまったようにも感じます。

この秋は、手仕事に励んだ昔の人びとのことを思い浮かべ、暮らしのなかの手作りの部分を少し増やしてみたいかがでしょうか。



安心介護のために

知っておこう

「訪問看護」は病気や障がいを持った人が安心して療養生活を送るための支援サービスです

訪問看護は訪問看護ステーションから、看護師などが訪問し、病気や障がいを持った方が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送ることができるように自立や療養生活を支援するサービスです。

赤ちゃんからお年寄りまで年齢に関わりなく利用でき、年齢や病気の種類によって、使用する保険が決まり、基本利用料もかわります。

利用を希望するときには医師の「訪問看護指示書」が必要になります。これはかかりつけ医（主治医）が、訪問看護を必要と判断した場合に発行することになっていますので、本人や家庭状況をよく知る医師がいるとスムーズに運びます。

医療生協さいたまには県内に12カ所の訪問看護ステーションがあり、病院と在宅の架け橋として活動しています。療養にお困りの際には、一度お近くのステーションにご相談ください。

県北地域統括マネージャー 養田亜矢子

よりそう 介護

母と離れているもどかしさを感じています

母は胃の全摘手術をした後に、長男の私の家で療養しておりましたので、「そのまま一緒に住もう」と提案をしましたが、「どうしても田舎へ帰りたい」と望んで一人暮らしを始めました。

母は母の状態が変わる度にケアマネジャーと相談しました。これまで自分一人でも何でもできた胸を張っていた母が「何もわからなくなった」と言うようになり、これからはどう変わっていくかの不安、そして遠くにいるもどかしさがありますが、自宅で過ごしたいという母の願いを叶えたいと思っています。

(東京都 T・H63歳)

介護の現場からひとこと

お母様の気持ちを尊重し、県外から通いの支援をされている状況に、お母様への深い愛情を感じます。何かあったらという不安も大きいと思いますが、関わっている人たちがみんなで支え合い、話し合いながらこれからもお母様を見守ってほしいと思います。

ケアセンターきょうどう
居宅介護支援管理者 島田智子

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。

医療・福祉・介護のご相談は	[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	[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

ココロ 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！

「ココロ」ファン大集合!

ココロ
ビーズ人形



少しわかりにくいかもしれませんが、ビーズでちっちゃなココロを作ってみました。スマホのストラップやキーホルダーにできればいいなと思っています。
所沢市 本田千亜未

「ココロ」への思いをカタチにしませんか? 「ココロ」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!



▼**クロスワードパズルで勉強**
クロスワードパズルが毎月の楽しみになってきました。大人になっても知らない言葉がまだまだあるし、勉強になることも多いです。そして今回、埼玉県のみやまの産出額が全国で2位ということを知りました。夏はたくさん食べますよ。
行田市 清水貴子(41)

▼**同じ一日なら笑って過ごそう**
「暮らしの知恵袋」の暮らしの作法「笑顔」に「泣くも笑うも心一つ」とありました。私も、泣いて過ごそうが、笑って過ごそうが同じ一日ならば、自分のためにも、周りの人(家族)のためにも笑顔で暮らしていきたいと思いました。努力していきます。
川口市 島野幸子(57)

▼**組合員になりました!**
医療生協さいたまの組合員になり、「けんこうと平和」を初めて読みました。「こだわりクッキング」の旬の野菜の調理法など、参考になりました。病気のことも、詳しく書かれていて、今後楽しみながら読んでいきたいです。
熊谷市 羽田久美子(28)

▼**目からうろこ!**
「こだわりクッキング」の2種のレシピは特に目をひきました。きゅうりをすりおろしてそうめんの汁にするなんて、目からうろこ。スクランブルエッグも色どりがよく食欲をそそります。
羽生市 田口睦子(69)

▼**ストレッチ体操で元気に**
医療生協でストレッチ体操を始めて20年以上続けています。今年、還暦を迎え、腰痛、肩こり、膝痛など、いろいろできていますが、この程度でうまく付き合えるのもストレッチ体操を続けてきたからだと思っています。これからも健康と平和をめざし、素敵な60代を歩みたいです。
所沢市 吉田みよ(60)

▼**福島の現状をもっと知りたい**
「原発ゼロに向かって福島レポート」に掲載されていた3枚の写真は初めて見ました。こういう現状がまだあることを、特集としてもっと多くの写真とともに取り上げてもらいたいです。ある学校の先生で定年を1年早めて福島へボランティアに行った方がいると耳にしました。何もできない私としては、現実を伝えていただき何か役に立てることを考えたいと思います。
川口市 早船晴美(44)



所沢市 青木 功(66)

▼**自分の年齢にきちんと向き合う!**
首を痛めてしまった...情けないことに、ずっこけてである。体のキレがなくなった分、けがの度合いが違ってくる。自分の歳にきちんと向き合っていかなければ。
考えよう自分の体 感じよう自分の体 鍛えよう自分の体 労ろう自分の体 そして、いつまでも付き合おう自分の体
まだまだ面白いことがたくさんあるから。
所沢市 齋藤稔(55)

▼**リハビリで始めた絵手紙**
10数年前に脳出血で倒れてから老人保健施設さんとめに通所しています。リハビリテーションは辛いこともありますが、頑張つてここまで絵を描けるようになった。平和への願いを込めた絵手紙です。
三芳町 鈴木美恵乃(75)



絵手紙



さいたま市桜区 相田昌子(73)

地域で集おう!

安心ルーム うどん会 (行田市)

「手打ちうどんとそばを作りたい!」「栽培した無農薬野菜を使ってほしい!」「安全で安い昼食を食べたい」という人たちが集まって安心ルーム「うどん会」は続いています。気兼ねなく話ができる安心ルームは笑いが絶えません。自然に逆らわないで環境を守りながら野菜を作る「畑会」と協力して仲間を増やしていきたいと思ひます♪

見沼支部主催/「うどん会」
[日時] 毎月最終水曜日 11:00~13:00
[場所] 荒木公民館(行田市荒木1111)
[参加費] 300円(材料費)
[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)、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(8月末現在)

組合員数 23万7,175人
8月の加入者数 852人
班数 2,971班
出資金総額 61億9,538万円
1人当たり平均出資金額 2万6,121円
「けんこうと平和」配布者数 1万1,130人
「けんこうと平和」配布部数 12万5,003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

医療・福祉・介護の基盤を壊す 「骨太方針」

安倍内閣が今年6月30日に閣議決定した「経済財政運営と改革の基本方針2015」は別名「骨太方針」といわれています。どのような内容かを見てみましょう。

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

保険の自己負担を増やす

安倍内閣は、「財政と社会保障制度は現状のままでは立ちゆかない」と強調し、社会保障費の削減を一番の柱にしています。そのため第一に、患者の負担を増やすことと保険給付を減らすことを決めています。高齢者には75歳からの窓口負担を原則1割から2割に引き上げ、高額療養費制度は70歳以上の負担上限を引き上げ、入院患者には水道光熱費などの居住費用を負担させることまで検討しています。

削減にネコの手は貸さない!



また紹介状がなく大病院などにかかる場合、外来時に最大1万円の定額負担を義務付け、湿布や目薬などの市販品類似薬を保険給付から外

知っているつもり!

▼骨太方針

2001年の小泉内閣からは「じまじり」、内閣府に設置された首相をリーダーとする経済財政諮問会議を経て発表する経済政策の基本方針。首相官邸が政治主導で予算を作るためにはじまりました。民主党政権の3年間は作られていません。

自治体に医療を切り捨てさせる

第二に、長期間入院する病床数や平均在院日数が都道府県間で違いがあることを問題視し、「地域差の是正を着実に進む」ことを盛り込んでいます。これと合わせて、都道府県ごとに「医療費水準や医療提供の目標」を決め、国と都道府県で医療費適正化計画を策定し、都道府県別の1人当たり医療費の差を減らす方針を盛り込んでいます。

国民皆保険制度が崩壊に

第三に、介護給付の削減です。生活援助サービス・福祉用具貸与などを保険給付からはずしたり、ボランティアによる安価な介護サービスを進めようとしています。

▼社会保障費

医療や介護の自己負担金以外に給付額や年金の受給額など、社会保障制度によって国や地方公共団体から一年間に国民に給付される金銭またはサービスの合計額です。社会保険費、社会福祉費、公的扶助費、医療・公衆衛生費などに使われています。社会保障費の削減は、憲法の「人間らしく生きる権利」を阻害するものです。

▼国民皆保険制度

国民が何らかの公的医療保険に加入していることです。国民皆保険制度は1961年に実現しました。アメリカなど先進国のなかにも民間保険が中心で、無保険の国民を多く抱える国もあります。2000年に世界保健機関(WHO)から日本の医療保険制度は総合点で世界一と評価されました。この保険制度を守っていくことが重要です。

国民を切り捨てる「骨太方針」に反対の声を上げよう!



「骨太方針」は、一部の企業が栄え、民が減るものといわざるをえません。外国から日本で医療を受けるために渡航してくる「医療ツーリズム」の拡大も推進しようとしています。医療ツーリズムで日本を訪れる外国人は、全額自己負担で診療を受けるため、こうした患者が優先的に扱われると医療格差の拡大につながる恐れがあります。

だいすき埼玉

広報委員レポート

ななつめ 七ツ梅酒造跡地と深谷シネマを訪ねて

JR 高崎線深谷駅北口をおりて、中山道沿いを西に10分ほど歩くとレンガと白壁造りの七ツ梅酒造の跡地があります。七ツ梅酒造は近江商人が創業し300年の歴史がありましたが、2004年に廃業しました。現在は一般社団法人「まち遺し深谷」が運営管理を行っています。街道から敷地内に足を踏み入ると、母屋、店蔵、精米蔵、釜屋の建物が残っています。創業当初に建てられた釜場に隣接したレンガの煙突が歴史の重みを感じさせ、印象的でした。

の古い建物を利用し、個人作品の展示ギャラリー、古本屋、カフェ、木工所、鬼瓦工房などの店があります。どこか懐かしい佇まいは、遠い昔にタイムスリップしたような感覚になります。映画やドラマのロ



旧七ツ梅酒造の母屋(左)と店蔵、レンガの煙突



旧七ツ梅酒造の精米蔵



旧七ツ梅酒造の釜屋



深谷シネマは全国でも珍しい酒蔵を改装した映画館

ケーションにも使われるとのこと。

深谷シネマは、市民のための映画館を作りたいという声から2002年に銀行跡地を改装してオープンしました。2010年にこの深谷シネマも七ツ梅酒造跡地に移転しました。上映作品はアンケートやリクエストを元を選んでいきます。懐かしい名画や最新作、ドキュメンタリーにも力を入れています。また、座席数60席のほか、小さい映画館ならではの家族的な雰囲気でも楽しめます。過ごしやすい季節になりました。ぜひ深谷の中山道沿いを散策してみてください。

取材/野口陽子(広報委員)

●交通:JR高崎線深谷駅北口下車。徒歩約10分

全国のゆりが集まります!

ゆり切花の生産量日本一を誇る深谷市で「全国ゆりサミットinふかや」が開催されます。全国のゆりが集まるほか各種イベントも開催されます。ゆりの香りに包まれた秋の一日を過ごして、出かけてみませんか。

※写真はイメージです
●開催日:10月31日(土)・11月1日(日)
●問い合わせ:深谷市農業振興課
☎048-574-6648

我が家の元気レシピ

サンマのみそ漬け焼き



秋の味覚のなかでも、庶民の味方・サンマが好きです。サンマの塩焼きに飽きたころ、サンマのみそ漬け焼きを作ります。ごはんもお酒もすすみ、大喜びです。我が家の大好評のメニューのひとつです。さいたま市緑区 秋葉美佳(45)

【材料】サンマ2~3尾、酒・しょう油 各小さじ1、砂糖・みりん 各小さじ1、みそ 約小さじ3、大根おろし 適量
【作り方】はらわたをとったサンマに調味料をかけたあと、みそをよく塗る。ラップをして半日ほど冷蔵庫に入れて味をなじませます。サンマについているみそをキッチンペーパーで拭いてから両面を焼きます。好みでかぼすやレモンをそえてOKです。

■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	【秩父郡長瀬町本野上】 生協なごころケアステーション ☎0494-69-2380
	【秩父市阿保町】 秩父生協病院 ☎0494-23-1300	【熊谷市上之】 熊谷生協病院 ☎048-524-3841
	【秩父市熊木町】 生協ちちぶケアステーション ☎0494-25-2077	【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 051

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています



1944年8月、行軍の途中の富士吉田滝が原にて(前列一番左が荒井さん)

戦争に「勝つため」に、全国民が協力させられた

東京都板橋区 荒井 殉さん(85)

私が6歳のときに日中戦争が始まり、太平洋戦争の終戦を迎えたときは15歳でした。日本は太平洋戦争による従軍兵士、沖縄戦、空襲などで300万人以上という、日本史上最大の犠牲者を出しました。また戦火拡大は多くの国の人たちの尊い命を奪い、多大な犠牲を払った戦争でした。体験者でなければ理解できないのが食糧不足でした。戦場に行かない一般の国民も毎日の食べ物に本当に苦労しました。今のように何でも売っているコンビニやスーパーがあるわけでもなく、お米を始めとする食糧は何もかもが配給でした。私も近頃の農家でさつまいもを分けてもらい、ぎゅうぎゅう詰めの汽車でやつの思いで駅に着いたとき、そのほとんどが検問の警官に没収され、食べ物を手に入れるのは苦労の連続でした。

たので、一升瓶に入れて棒で突いて精米していました。精米したときに出た糠は石けんとして使いました。とにかくすべてを無駄にしないという毎日でした。雑炊も量を増やすためにいもを入れ、みそやしょう油もありませんので塩味でした。砂糖の代用だったサッカリンの汁粉がおいしかったことを今でも覚えています。1944年7月から大都市の国民学校では、児童を空襲から守るために地方の寺や旅館に集団移動させました。これが学童疎開で、私も知り合いの小学生を上野駅まで見送りに行きました。疎開先の田舎も食糧不足で、いつも空腹状態だったようです。また、虱がわくほど不衛生で我慢がまんの日を送っていたと聞きました。

中学生の私は勤労動員にかり出されました。学校の授業は週2日の午前中だけで、土曜日と日曜日も毎日工場などに通勤しました。夜勤もある大変厳しい無給の奉仕活動をさせられていました。また、各中学校に陸軍省から派遣された将校によって、手榴弾の投擲や三八式歩兵銃を担いでの行軍など、軍事訓練もさせられました。

あの当時は「勝つため」を合言葉に、子どもから老人までが戦争に協力させられたのです。

また、配給されるお米は七分づきでした。

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。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

『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 85判72ページ 表紙:いわさきちひろ 2011年7月号から2014年6月号掲載分を収録



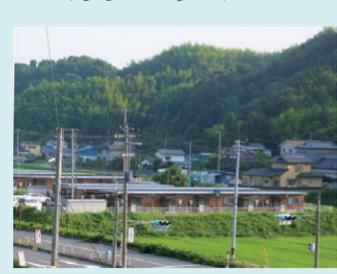
1冊400円(本体価格370円、消費税30円) 購入は、医療生協さいたまの本部(☎048-294-6111)、病院・診療所・老人保健施設窓口へ。

福島レポート

原発ゼロに向かって 福島の実現を伝えたい

浜通り医療生協 組合員 古山一男

原発事故で故郷での生活を失った



いわき市小名浜上神白仮設住宅



福島第一原子力発電所 福島第二原子力発電所

をみては「剪定してあげます」と声かけ、感謝されました。いづれ専門農家に戻りたいと考えていましたが、一時帰宅のたびに、荒れてきた果樹園を見て「いやあこれはどうしようもない」と思うようになりました。隣近所の人たちも戻りたいという希望者は高齢者ばかりで故郷での生活は成りたちません。

そこで暮らす人の絆がうれしい

いわき市小名浜上神白仮設住宅63戸ができて移ったとき、知り合いは3人しかいませんでした。でも訪問してくれる団体との交流を通して、集会所でつながりが強まってきました。1人では寂しいです。仮設でよりよく生きようと思ったら、積極的に自分から交流していくことが大切だと思います。みんな「ああしよう、こうしよう」と何回も繰り返し話し合いました。大熊町でも知らなかった人たちと仲よくなっていきました。

地元の方々と交流が特にうれしかったです。医療生協の支部長さん、上神白地域の組合員さんが仮設に来てくれて班会活動を通して、健康チェックや健康体操、そして趣味の班会などの交流が活発になりました。なかでも支部長さんは、うるさいくらいに足を運んで声をかけてくれ親しくなり、今では家族みたいなんです。また、全国の医療生協からの支援も本当に感謝しています。普通の病院ではできないことだと思います。

私は、隠居の状態ですが起こりました。一畝一畝開墾した果樹園は荒地に戻りました。正直、虚しいです。医療生協のめぐり、すべての世代が豊かにくらせる成熟社会」に賛同します。

[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●

一畝一畝で築き上げた果樹園

私は終戦後の1946年5月に両親と兄弟7人で台湾から引き揚げ、先祖からの土地がいくらあった双葉郡大熊町に帰ってきました。そして地域の基幹産業であった果樹栽培を継ぎました。両親と兄弟4人(3人の弟たちは幼かった)で一畝ずつ開墾したのが今の土地です。さつまいもを食べながら働きまわりました。開墾の苦労は並大抵ではなかったですが、1953年には家を建て、苦労して現在の暮らしを築きました。

震災前までは妻と継いでくれた長男夫婦の4人で果樹栽培をしていました。農業は自然相手です。苦勞はあります。収穫時期の天候で梨がたぐさん落ちました。しかし、「しょうねえ、また来年がんばっぺ」と気持ち切り替え「こんなんだつたらやめっぺ」ということにはなりません。

まさかの原発事故

2011年3月12日に避難命令が出て、所定の場所に集まり半日以上待ちましたが「なかなかバスが来なくてねえ...」。バスに乗り遅れた人は、ワゴン車でピストン輸送することになっていました。ワゴン車は戻ってきませんでした。みんなが我が家にと逃げましたから、すごく渋滞していました。やっと避難先の田村市船引町の廃校になった石森小学校に着きました。2、3日で帰れるのではないかと軽い気分では考えていました。でも午後2時ごろに福島第一原発が爆発したというニュースが流れました。そのとき、「これは大変なことになった」と初めて実感、同時に原発の避難訓練は意味がないと思いました。一度事故を起こしたらコントロールできない核は、この社会から無くすしかありません。放射性物質の放射能の半減期の年数を考えたら、原発ゼロが唯一の選択肢だと思いました。

いわき市小名浜上神白に仮設住宅ができることを聞き、2013年5月にいわき市郷ヶ丘に移りました。そのころはまだ借り上げの制度がなく、一般の契約でしたので、経済的に節約をするために兄弟7人で一緒に暮らし始めました。私は散歩のときに見つけた荒地を開墾したいと地元の人に話をし、承諾を得て畑にしました。また果樹のプロなので、民家のキウイ棚

編集雑感

季節を問わず食べられる野菜、冷暖房が効いた部屋、豊かさとは裏腹に健康がむしばまれていく。日常生活は低体温の原因となるものがいっぱいある。食生活、運動、入浴、睡眠と、自己管理をしっかりとしようと思う。(太)

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。

