医療生協さいたま 2015年12月1日(火)第285号　　1995年1月17日第三種郵便物認可

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

2015
12
DECEMBER
No.285
(毎月1回1日発行)

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

基本理念
私たちのこころ
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)

寒い冬こそ運動習慣をつけるチャンス!

日常生活で運動不足を補う!

電車の中で立つ
プラス
つま先立ち

窓をふく
プラス
腕を大きく伸ばす

階段を上る
プラス
高く膝をあげる

歩く
プラス
両手を
しっかり振る

掃除機をかける
プラス
腕をできるだけ
前に伸ばす

テレビを見ながら"貯筋"

A.Hさん(熊谷市 55歳)

班会で習った「貯筋体操」を家でもしています。テレビを見ているときに、少し前に座り背中をゆっくりと背もたれから離したり、両膝の上げ下げを続けていたら、ひざのギシギシという違和感が少なくなりました。

運動習慣が将来の健康を決める

「運動不足は健康によくない」と多くの人は知っています。運動習慣がない人のなかには、今は元気だから気にならないという人もいます。しかし運動不足は生活習慣病のリスクを増やし、体力・身体機能の低下を招きます。運動習慣があるかないかは、今だけの問題ではなく、将来、健康に問題なく暮らしていけるかに大きく影響してきます。

厚生労働省では成人の運動不足の目安を「週に2回以上、30分以上の息が少し弾む程度の運動習慣がない人」としています。運動をしていない人にとって週に2回以上、30分以上の運動は少し負担かもしれません。まずは回数や時間にこだわらずに始めてみるのも運動習慣づくりのきっかけになるかもしれません。

健康づくりに効果的な運動負荷の目安となるのが心拍数です。心拍数は年齢によって異なりますが、成人では安静時でおおよそ1分間に50～90回とされています。脂肪燃焼の効率を上げるために最もよい心拍数は、220から年齢を引いた数値の約60%といわれています。たとえば50歳で「220－50」の60%とすると1分間に約100回の心拍数が適切な運動負荷といえます。

ウオーキングで心拍数が安静時とそれほど変わらない歩き方をしているときがあります。心拍を上げる工夫としては、姿勢を正し、肘を後方へ引く、歩幅を大きくするなどがあげられます。姿勢を正すだけでも、普段使用しない筋肉を鍛えることにもつながります。

これからの寒い季節は、運動には向かないと思われがちですが、寒い季節は体温を保持するために基礎代謝が上がるため、暖かい季節に運動するよりも、より効果が出る季節といえるのです。ただし寒暖の差で血圧変動も大きくなるため、外で運動する場合は準備体操を取り入れてください。

日常生活は健康づくりのジム

工夫次第で普段の生活の動作でも運動不足を補うことができます。

上のイラストのような日常生活の動作を姿勢を正して行うだけでも、普段使われていない筋肉が使われ、代謝を向上する効果が得られます。よい姿勢とは壁を背に立ったときに、後頭部・肩・臀部(でんぶ)・かかとがつく姿勢です。

掃除・洗濯・買い物などの家事、階段の上り下り、通勤時などの動作に小さな動きを加えた「ながら運動」をすることで筋肉を鍛え、より基礎代謝を上げることができます。運動習慣のない人は、より正しい姿勢を意識して動くことで運動になったと感じるのではないでしょうか。

その他、歯磨きをしながらお腹を引っ込めてお尻に力を入れる、テレビを見ながら足を交互に上げる、朝起きるときにお尻を持ち上げるなどで無理なく習慣にしていきましょう。

長続きのコツ

長続きのコツは、一番少ない回数や時間からスタートすることです。たとえば、目安の回数が週に2～5回であれば2回から、続ける時間の目安が15～30分であれば15分から始めます。何種類もある場合は、1種類にしぼります。また生活のなかで取り入れやすい曜日や時間帯を選ぶことも重要です。

〝まずはやってみる〟から開始して、運動を少しずつ習慣化し、運動不足を解消しましょう!

監修:
熊谷生協病院
リハビリテーション科
主任 理学療法士
金子伸比古(かねこのぶひこ)

医療生協さいたま生活協同組合広報委員会
〒333-0831　埼玉県川口市木曽呂1317　☎048-294-6111
〔HP〕http://www.mcp-saitama.or.jp/
〔携帯 HP〕http://www.mcp-saitama.or.jp/i

●みんなの診察室……2面
顎関節症
●今月の見て聞いて……4面
声の新聞
●わかった！ニュースのギモン……6面
子どもの貧困
●こだわりクッキング……7面
山東菜、かぼちゃ

スマホはこちらから

みんなの診察室

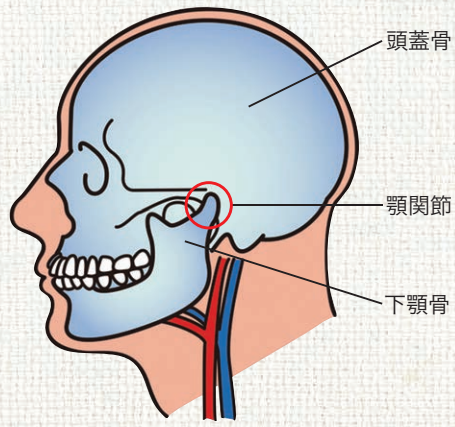
顎関節症

［監修］
行田協立診療所
副所長
とりうみもとはる
鳥海泉治

Q どんな病気？

A 顎関節は頭蓋骨と下顎骨（下顎の骨）をつなぐ関節で、左右の耳の穴の前方にあります。口を開け閉めしたときに動くところです。この関節の周辺に何らかの異常が起こるのが顎関節症です。

代表的な症状は、口の開け閉めのときに顎が痛む、口が大きく開かない、顎を動かすと耳の前あたりで音がする、噛み合わせに違和感があるなどです。



日本の成人のなかで顎に何らかの違和感を感じている人は、軽い症状の人も含めると約50％いるといわれています。

Q 主な原因は？

A これまでは顎関節症の原因は歯の噛み合わせの異常にあるといわれてきました。最近はそれ以外にブラキシズムや精神的ストレス、生活習慣などにあることがわかっています。ブラキシズムとは「歯ぎしり」「歯をくいしばる」「歯をカチカチ鳴らす」などで筋肉を緊張させ顎関節に過度の負担をかけることです。

生活習慣としては物を食べるときに片方だけで噛む、テレビを見ながら顔を横に向けて食事をする、ほお杖をつく、うつぶせに寝る、姿勢が悪く顔が下向きになる猫背などが考えられています。また、近年、歯列接触癖というものも注目されてきています。日常生活のなかで上下の歯が接触しているのは、食事（唾液を飲み込むを含む）と会話のときで1日約15～20分といわれています。それ以外は基本的に上下の歯が接触していませんが、歯列接触癖は何もしていないときに無意識に上下の歯を接触させる癖です。このような要因がいくつか重なり、顎関節や筋肉が耐えられなくなったときに顎関節症を引き起こすと考えられています。

最近は子どもの顎関節症も増えてきています。ゲームをしながら歯を食いしばったり、固いものを食べなくなった生活習慣が原因として上げられています。

Q 治療法は？

A 初期の治療では口を開いたり、顎を前に突き出し引っ込めるなど顎関節の体操を行います。また歯ぎしり防止と顎の負担を軽くするためにマウスピースを使いますが、同時に原因となる生活習慣の改善も必要です。顎関節症は治療と生活習慣の改善で約80％の症状は軽減するという専門医もいるようです。進行すると治りにくくなりますので、早めに歯科医に相談しましょう。

Q 症状が似た病気はありますか？

A 口を大きく開けられない、顎のあたりが痛い、などの症状があっても必ずしも顎関節症とは限りません。歯や歯周組織・舌などの病気、ウイルス感染症、顎の筋肉の萎縮などでも口が開けにくくなったり、顎のあたりが痛むことがあります。顎に違和感があるときは、早めに歯科を受診しましょう。

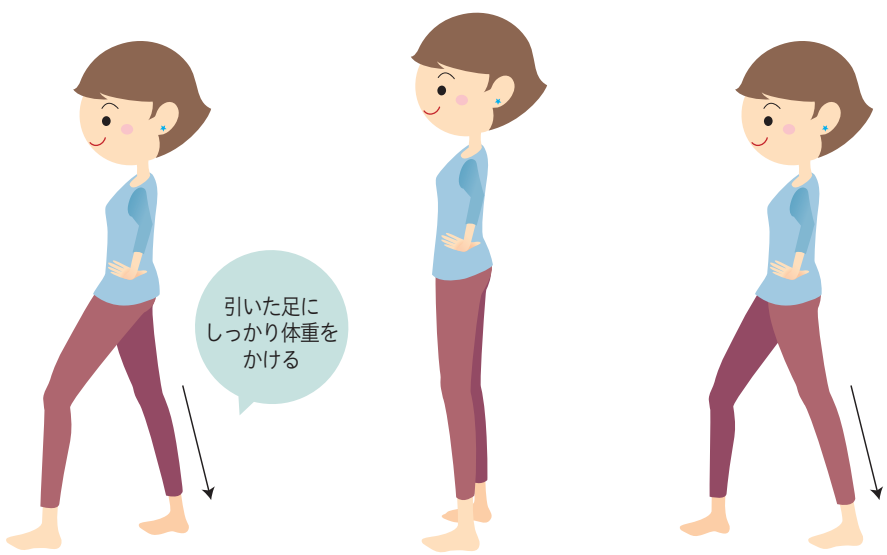
今日から始める 簡単エクササイズ

大腿の運動

バランス機能を維持する太ももや股関節の筋肉を鍛えて転倒予防をしましょう。
呼吸を止めず、ゆっくりと数を数えながら行いましょう。

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。

太ももの後ろを鍛える



両手を腰に当て、1、2、3、4とゆっくり数えながら右足を1歩後ろに引きます。
5、6、7、8とゆっくり数えながら足を元の位置に戻します。
同じように左足も行います。この動きを左右交互に5回行います。

立ち上がりの筋肉を鍛える

両手を腰に当て足を肩幅に開き、1、2、3、4とゆっくり数えながら腰を落としていきます。5、6、7、8とゆっくり数えながら腰を元の位置に戻します。
この動きを10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

［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

和のこころ　暮らしの知恵袋

冬の暮らし「お正月準備」

辻川牧子（つじかわまきこ）　和楽舎代表

お正月飾りは12月30日までに

古くからお正月は年神様（としがみさま）（正月様（しょうがつさま）、歳徳様（としとくさま）などともいいます）を迎え、年神様から新しい年の命や福を授（さず）かるものと考えられていたようです。今は満年齢で数えますが昔は「数え年」。お正月に年神様から、1つずつ年の命をいただいて、誕生日とは関係なく誰もが一斉に年をとりました。大事な米作りの守り神でもある年神様を丁寧（ていねい）にもてなすために、かずかずのしきたりが生まれました。

地域によって違いはありますが、12月13日は多くのところでお正月の準備を始める日。松飾りの松などを山に取りに行く「松迎え」や、1年の煤（すす）を取って清める「煤払い」が行われてきました。何かと用事の多い時期ですが、年末に向けて少しずつでも仕度が進められるといいですね。9が「苦」を連想させる29日は避け、ぎりぎりの31日では誠意が足りないということで、遅くとも30日までにお正月飾りや鏡餅を飾るのがよいそうです。

おせちを重箱に詰めるのは福が重なるように

お正月といえば、おせち料理も欠かせません。おせちは「御節供（おせちく）」の略で、季節の節目に神様に供える食べ物のことでした。次第に、重要なお正月の行事食のみを「おせち」と呼ぶようになったといわれています。手間を惜しまずに調理し、きれいに盛り付けて年神様に供え、そのお下がりを家族みんなで揃っていただく風習が少しずつ、かたちを変えながら伝わってきました。

おせち料理は幸せが重なるようにと重箱に詰めるのが今は一般的になっていますが、重箱が普及する前は、お皿や銘々のお膳が使われていたようです。料理は縁起がよく、保存が効くもの。最近は豪華な料理セットがたくさん市販されていますが、江戸の庶民の間では、黒豆、田作り、当時値段が安かった数の子の祝い肴三種に、あとはお餅があれば「正月は来る」といわれていましたとか。

お正月準備のしきたりは、時代や地方によってさまざまです。共通しているのは「旧年を生き延びられた」感謝と「新年もみんなで無事に」という願いがこめられていること。しきたりを調べているうちに、簡素でも気持ちがこめられていれば十分なのではと考えるようになりました。毎年「ちょっと大変」と思っていましたが、今年の暮れは無理をせず、心楽しくお正月の準備をしたいと思います。

みなさま、よいお年をお迎えくださいませ。

安心介護のために　知っておこう

「訪問診療」をご存知ですか？

医療生協さいたまの病院・診療所は「訪問診療」を行っています。

「訪問診療」は、病気や障がいなどで病院へ通院することが困難になった場合、自宅で継続して計画的な医療を受けるために行われるものです。急に具合が悪くなった時に依頼する「往診」とは違いますのでご留意ください。

最近は、がんや心不全、認知症などのターミナル（終末期）の方の「自宅へ帰りたい」という思い、ご家族からの「家で最期まで一緒に過ごしたい」との希望が増えつつあり、病院から早期に退院して在宅療養に変えられる方が多くなっています。

医療生協さいたまの病院・診療所では、本人の希望に沿った療養生活を送ることができるよう、ケアマネジャー、訪問看護師、ヘルパー、リハビリテーションの担当者と計画をたて、チームで在宅での療養支援に当たっています。訪問診療は医療保険・介護保険が使えます。ご希望の方は、ケアマネジャー、各病院・診療所までご相談ください。

大井協同診療所　事務長 鹿野睦子（かのむつこ）

よりそう介護

金銭面、体力面に不安を抱えながらの介護

95歳の母と息子である私との2人暮らしです。母はもともと腰痛があり筋力も弱くなっているため、ベッドで寝ていることが多く、認知症も進んできています。母とはいえ、女性ですのでトイレの介護には抵抗があります。今は母の遺族年金で生活しているので、介護に回せるお金は限られているのですが、週に3日はデイサービスを利用しています。

男の私が調理をするので、どうしても簡単に作れるものになってしまい、食べるときに母がときどきむせることがありました。そのためか、肺炎で2週間入院することになり、看護師さんに食事に注意をするようにと言われました。遠方に住んでいる兄とケアマネジャーに相談し、ヘルパーさんに飲み込みやすい食事を調理してもらうことにしました。毎食作ってもらうわけにもいかないので、男の私にでも作れる料理や食べさせ方をヘルパーさんに教えてもらっています。

今後、介護することが増え、お金もかかっていくことと思います。兄は年金暮らしですので、金銭的な支援をしてもらうことはできません。私も腰が悪く、健康であるとはいえない状況で、これから介護が続けられるのかと不安です。

（行田市　N・M 62歳）

介護の現場からひと言

不安を抱えながらも、献身的にお母様の介護に携わっている様子がうかがえます。

介護の不安は、担当のケアマネジャーや職員に相談することで、回答が得られることもあります。また、介護のことを話せる交流の場に出向くことでも、解決の糸口が見いだせるかもしれません。これからもお母様の介護が継続できますよう応援をしています。

医療生協おおみやケアセンター　通所介護管理者　三船暁子（みふねあきこ）

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
［草加市草加］	ケアステーションかしの木	☎048-942-7533
［春日部市谷原］	かすかべ生協診療所	☎048-752-6143
［春日部市浜川戸］	医療生協ケアセンターひだまり	☎048-760-2630
［さいたま市浦和区北浦和］	浦和民主診療所	☎048-832-6172
［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

医療生協さいたまの今月の

見て聞いて

医療生協さいたま生活協同組合
広報委員会 声の新聞制作委員会

『けんこうと平和』を「声の新聞」として届けて20年

目の不自由な組合員の方へ医療生協さいたまのさまざまな取り組みの記事を音声にして届ける活動をしています。

医療生協の活動を声の新聞で伝えていきたい

声の新聞制作委員会は視覚障がいのある組合員さんに毎月、『けんこうと平和』の録音テープを届けています。

誕生するきっかけとなったのは、朗読の講習を受けたことのある『けんこうと平和』の編集委員の1人から、視覚障がいを持つ組合員さんたちにも『けんこうと平和』を届けたいという提案からでした。賛同者はすぐに集まったものの、肝心の録音機材や録音室がないため、「どうする?」という問題に直面、職員や他団体の協力を得てやっと埼玉県障害者交流センターの設備を借りることができるようになり、ようやく活動がスタートしました。

「目の不自由な組合員にも医療生協さいたまの情報を平等に伝えたい」という願いを込めて、1995年12月「声の新聞」第1号として『けんこうと平和』12月号を届けることができました。それ以来20年間、声の新聞を毎月届けています。

毎月第2木曜日を活動の日と決め、現在9人のメンバーが順番を決めて、朗読、録音、ダビング、郵送までの作業を行っています。

朗読から多くのことを学ぶ

記事を正確にはっきりと伝えるのはもちろんのこと、写真やイラストがよく伝わる工夫も大事な仕事です。完成させた録音テープは自宅でじっくり聴きなおして、内容がよく伝わっているかを確認し反省点などは共有し次回の活動に生かしています。

デジタル化が進むこのごろでは、カセットテープが少なくなり、視聴者もデイジー※録音された物を利用する方が増えています。「声の新聞」も今後の課題として対応を考えていかなければと考えています。

声の新聞を必要としている組合員は多いと思われます。地域の人たちに『けんこうと平和』の声の新聞があることをお知らせし、医療生協さいたまの活動を知ってほしいです。情報を共有することで聴いている人たちの社会参加のきっかけづくりになればとても嬉しいです。

※デイジー録音
視覚障がいなどで活字の読みが困難な人のために製作されるデジタル図書の国際標準規格

ある日の録音風景

前号のテープの戻りを確認

録音前の発声練習

担当記事の打ち合わせ → 3人1組で音出し確認 → 本番

自宅で記事を読み込んで録音に望みます。

「声の新聞」利用者の声

- 声の新聞はいろいろな工夫がされていてわかりやすいです。
- 毎月、届くのを楽しみにしています。
- 声のトーンで、読んでいる方がどんな表情をしているかがわかります。

声の新聞の利用について

声の新聞は、無料で利用できます。テープは利用者の自宅まで届けられ、返却するときは、最寄りのポストに投函します。
ぜひ、気軽にお申し込みください。

■声の新聞を希望する方（無料）
連絡先／本部広報室　☎048-296-5612

応募により得られる個人情報の取り扱いは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

ニュースファイル

医療生協さいたま初 介護付有料老人ホーム“桂の樹”オープン

12月１日（火）、介護付有料老人ホーム“桂の樹”がオープンしました。30室の入居施設の他、１階には入居者と地域組合員が交流できる地域コミュニティルームもあります。「あったかい生活 こころつながるホーム」をめざし、介護・医療が連携したまちづくりに取り組みます。問い合わせは、☎04-2923-3695まで。ホームページは 桂の樹 検索

11月3日（火）健康フェスタ開催！5万人が来場しました

医療生協さいたま健康フェスタを、さいたまスーパーアリーナで開催しました。医師や看護師による健康相談、ゲーム感覚で楽しめる脳年齢チェックなど、「健康」をテーマにした医療生協さいたまのブースは多くの人でにぎわいました。家族連れも多く、若い世代にも医療生協の活動を知ってもらう場となりました。

大人も子ども楽しめるイベントで盛り上がりました

脳いきいきコーナー

AED体験

ノルディックウオーキング

脳年齢チェック

健康づくり体験

健康相談

10月21日（水）『けんこうと平和』印刷工場見学！

『けんこうと平和』を印刷する工場の見学会を行いました。6人の組合員が参加し、『けんこうと平和』ができ上がるまでの工程を見学しました。高速で回転する輪転印刷機で刷られており、あっという間に仕上がっていきました。見学のあと、交流をしました。

『けんこうと平和』を印刷する巨大なロールの紙。交換も自動的に行われます

でき上がった『けんこうと平和』

ルーペでのぞいて、カラー印刷の仕組みを確認

第21回埼玉県高齢者大会

11月16日（月）に北本市文化センターで第21回埼玉県高齢者大会が開催され、医療生協さいたまから約170人が参加しました。参加者は熱心に、俳人・金子兜太さんの記念講演「平和と戦争、憲法を語る」に耳を傾けていました。午後に行われた４つの分科会も盛況でした。

いわて生協「ふれあいサロン」仮設住宅での「おふるまい」と被災地見学

医療生協さいたまでは、毎月、組合員・職員のボランティアを、いわて生協が主催する「ふれあいサロン」（岩手県大槌町の仮設住宅で開催）に派遣し、健康チェックなどを行っています。10月23日（金）・24日（土）には1泊2日で、被災地見学・学習と「おふるまい」ボランティア行動を行いました。また、いわて生協との懇談や、大槌町・陸前高田の被災地の見学を通して、これからの復興支援について学びました。

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め	☎ 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！

▼気になる子どもの低体温

子どもの低体温はホントに気になります。わが家も基本的な生活をおこたらないように、口うるさくいっているつもりですが、ときどき体温が低いことがあります。高校生になると、なかなかいう通りには食べてくれず、寝てくれず。自分の体が大切という考えになってくれるとうれしいです。

新座市　秋山千晴（42）

▼野菜を使った料理が楽しみ

10月号の「こだわりクッキング」がとても参考になりました。根菜を食べたい季節なので助かりました。離乳食中の息子がおりますので、野菜をすりおろす料理があれば教えていただきたいです。今後も楽しみにしています。

川口市　山口香苗（28）

▼かぶの栄養価を再認識！

家庭菜園でかぶを育てています。今年は大変よいできです。葉に含まれるベータカロテンがブロッコリーの約3倍、カルシウムはほうれん草の約5倍と知り、もともと好きでしたが、ますます好きになりました。吉川市　阿部民子（65）

▼4本柱で温活

「ぐるっとけんこう」の「温活のススメ」はとても参考になりました。①食事②入浴③運動④睡眠の4本柱をしっかり頑張ろうと思います。

川口市　東直子（40）

▼クロスワードパズルは頭の体操

毎回クロスワードは少しむずかしい問題だと思うのですが、楽しく遊んでいます。ひっかけ問題などがあると少し悔しいのですが、それも頭がやわらかくなります。これからもおもしろく、楽しい問題を出して欲しいです！

三芳町　板倉真志（43）

▼地域を支える見守り活動

今、所沢市の「高齢者見守り相談員」をしているので、「今月の見て聞いて」で紹介されていた「見守り活動」はとてもよかったです。「けんこうと平和」の配布をしながらこれからも見守り活動をしていきます。

所沢市　西海君江（56）

▼物を大切にすること

「暮らしの知恵袋」の「秋の暮らし」を読みまして、昔を思い出しました。私が子どもの頃は、衣類も破れるとつぎをあてて着るのは当たり前でした。学校へ破れた靴下と靴下のかかとをかぶせる電球を持っていき、授業でつぎあての仕方を習ったことをなつかしく思い出しました。

川口市　福田節子（74）

▼休日の朝の楽しみ

普段仕事に追われているので、休日の朝、早起きをしてゆっくりとクロスワードを解くのが楽しみです。あんまり簡単なものより、ちょっと難しい方が喜びもアップします。

秩父市　逸見和恵（57）

俳句

山波は　白一色の　初景色

春日部市　樋口政光（70）

白菊の　溢れる恩師の　棺かな

川越市　河原田七男（74）

写真

春日部市　下村栄美子（75）
秩父ミューズパーク

絵手紙

さいたま市見沼区　松尾周子（42）

川口市　村山良子（69）

「ココロン」ファン大集合！

ココロンツリー

3枚の厚紙をもみの木の形に切って、ノリで張り合わせて作る簡単ツリーです。好みの色紙やシールを飾り付けてクリスマスツリーに。サンタ姿の大きなココロンは元気の印です。　さいたま市北区　中里あや子

「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、お待ちしています！

地域で集おう！

安心ルーム

おしゃべり子育て会（川口市）

差間支部のおしゃべり子育て会は、子育てをしているお母さんたちが気軽に話ができる場を作ろうとスタートしました。手遊びや体操、絵本の読み聞かせを始め、遠足や夏まつり、芋掘り・クリスマス会など、楽しく活動をしています。また、お母さんの健康チェックや歯みがき、減塩についてなど、医療生協ならではの学習会にも取り組んでいます♪

差間支部主催／「おしゃべり子育て会」
[日　時]　毎月第1火曜日　10:00〜12:00
[場　所]　東内野団地集会所（川口市差間234-54）
[参加費]　300円／月（会場費、資料代）
[連絡先]　埼玉協同病院組織担当・牛久保　☎048-296-8180

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（10月末現在）

組合員数　23万8,065人
10月の加入者数　1,438人
班数　2,964班
出資金総額　62億2,508万3千円
1人当たり平均出資金額　2万6,148円
「けんこうと平和」配布者数　1万1,074人
「けんこうと平和」配布部数　12万4,087部

■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●

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	[飯能市双柳]	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622
[所沢市宮本町]	介護付有料老人ホーム柱の樹	☎ 04-2923-3695	[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

わかった！ニュースのギモン

豊かな日本で解決できない子どもの貧困問題

未来をになう子どもたちの貧困が深刻化しています。貧困が貧困を生むという見えにくい問題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 主任
保土田（ほどた） 毅

日本は子どもの貧困大国

子どもの貧困と聞いて「あまりピンとこない」「本当にあるのだろうか」と思う人もいるかもしれません。

貧困率は、国民一人ひとりの可処分所得を順に並べたときに真ん中の人の所得の半分（貧困線）に届かない人の割合です。

2014年の日本の子どもの貧困率は、16・3％で過去最高を更新（厚生労働省調べ）。子どもの貧困率とは、貧困線に届かない18歳未満の子どもの子ども全体に占める割合をいいます。実数に換算すると約328万人、子どもの6人に1人が「貧困」という数値です。

経済協力開発機構（OECD）が10月13日に発表した2011年の調査報告では、OECD加盟34カ国のなかで日本は貧困率の高さが11番目。GDP世界3位の経済大国とは思えない子どもの貧困の現実があります。

貧困家庭に育つ子どもたちは、「満足な食事ができない」「満足な医療を受けられない」「進学をあきらめる」「いじめにあう」など、さまざまな困難に直面しています。

貧困率が増えている背景として、親の経済状況の悪化、非正規雇用が増えている雇用形態があげられます。貧困の負の連鎖は親子間で続き、子どもは経済的な理由で学ぶ機会を失うこともあり、学力が低下し、進学できず、将来不安定な職業に就くことにもつながります。貧困が次世代にも連鎖していくという重大な問題です。

貧困に直面する子どもたち

「子どもの貧困対策法」が施行されて約2年になりますが、状況は悪化する一方です。

安倍首相はアベノミクスの第2ステージとして、新しい3本の矢である①希望を生み出す強い経済②夢をつむぐ子育て支援③安心につながる社会保障、と心地よい言葉を掲げています。しかし進めている政策は、生活保護費の削減、貧困の背景となる非正規雇用を拡大する労働者派遣法の変更、消費税の増税など、問題を解決する政策にはなっていません。

医療生協さいたまの取り組み

2014年2月に医療生協さいたまは、シンポジウム「健やかに育てよう埼玉の子」を開き、自治体・地域団体・住民が手を結んだ子育て支援について模索しました。その後、組合員が活動の拠点としている場所で「無料塾」を開くなど、新たな取り組みも始まりました。

私たちが地域でめざす安心のネットワークづくりは、高齢者だけではなく貧困に苦しむ親子も視野に入れています。地域で、班で、子どもの貧困の現状について一緒に考えていきましょう。

知ってすっきり！

▼可処分所得

働いて得た給与やボーナスなどの個人所得のうちから、所得税、地方税、厚生年金保険料、健康保険料など、支払い義務のある金額を差し引いた残りの所得で、収入のなかで実際に個人の自由になるお金のことです。購買力を測る際の1つの目安とされています。

▼子どもの貧困対策法

正式名称は「子どもの貧困対策の推進に関する法律」で、2013年6月に成立。対策の柱は、教育支援、生活支援、保護者の就労支援、経済的支援の4つですが、実際には、勉強が遅れがちな子どもへの学習支援など教育支援が中心で、貧困家庭の解消をめざす対策は、ほとんど盛り込まれず予算がつきませんでした。さらに国で取り組むべき対策を民間の資金を頼りにしようとしています。

だいすき埼玉 広報委員レポート

宮澤章二記念館（みやざわしょうじ）

もうすぐクリスマス。街のなかではおなじみの「ジングルベル」の歌も流れる頃でしょう。この歌を日本語で作詞をしたのは宮澤章二さんという詩人で、埼玉県の多くの校歌の作詞を手がけた人でもあります。そんな宮澤さんの作品を集めた記念館が、彼の母校の羽生市立三田ヶ谷（みたがや）小学校にあります。駅から遠く、行くのは少々大変なのですが、それでも行ってみたいと思う場所でもありました。

記念館は校舎のなかにあり、詩集や絵本、原稿や色紙などが展示されています。「もう、ここでしか見ることができないだろうなあ」。そう思われるものも多くあり、今後もずっと残してほしい空間です。

宮澤章二記念館の様子

執筆した絵本類も展示

廊下側に展示されている色紙

「〈こころ〉はだれにも見えないけれど〈こころづかい〉は見えるのだ」
「〈思い〉は見えないけれど〈思いやり〉はだれにでも見える」
東日本大震災直後、多くの人が耳にした言葉の全文を、詩集のなかに見ることができました。教室のひとつを使った小さな記念館ですが、1つひとつじっくりと目を通したい作品ばかりです。

取材／千田（ちだ）麗（れい）（広報委員）

羽生水郷公園もすぐ近くにあります

我が家の元気レシピ お父さんカレー

あめ色玉ねぎが味の決めて

妻が2人目を出産し、体がまだ万全でない頃「こういうときこそお父さんが料理をすれば」といわれ、初心者でも失敗しない「普通のカレー」を作ったのがきっかけでした。市販のカレールーの「作り方」を見ると、「玉ねぎのみじん切りを40分炒めるとよい」とのこと。それを実行すると確かにおいしいカレーに！子どもの世話で忙しい妻にかわり、たまにお父さんが作る休日メニューとして定着しました。「お店よりおいしい」と妻に喜ばれます。

川口市　菊川崇一（きくかわたかひと）（43）

［材料（適宜）］
市販のカレールー、玉ねぎ2個、豚肉、じゃがいも、にんじん

［作り方］
玉ねぎをみじん切りにして、最初は強火で手早く水分をとばす。あめ色になるまで炒めたら、炒めた豚肉、じゃがいも、にんじんと一緒に煮込む。市販のカレールーを入れてとろみがついたら完成。

■元気レシピ募集中！

医療・福祉・介護のご相談は

［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
［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
［秩父郡長瀞町本野上］	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

こだわりクッキング

山東菜の中華風スープ

調理時間 約15分 | エネルギー 約93kcal | 塩分 約0.9g

材料（1人分）

- 山東菜……70g
- カニ風味かまぼこ……1本
- 絹ごし豆腐……30g
- 水……180cc
- 鶏がらスープの素……大さじ1/4
- しょう油……小さじ1/4
- おろししょうが……0.5g
- 卵……1/2個
- 塩……適量
- こしょう……適量
- ごま油……適量

作り方

①山東菜を洗い4～5cmに切る
②カニ風味かまぼこは3等分に切って、よくほぐしておく
③絹ごし豆腐は1.5cmくらいのサイコロ状に切る（好みの大きさでよい）
④鍋に水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れ、①、②を加えてよく煮る
⑤山東菜がやわらかくなったら、③としょう油、おろししょうがを入れ、塩、こしょうで味をととのえる
⑥再度沸騰したら溶き卵を回し入れる
⑦ごま油を加えひと混ぜし、器に盛りつける
※カニ風味かまぼこのかわりに、エビやホタテを使ってもおいしいです。

かぼちゃようかん

調理時間 約70分 | エネルギー 約73kcal | 塩分 0g

材料（15cm流し缶1台＝8人分）

- かぼちゃ……400g（皮と種を取り除いた重さ）
- 水……400cc
- 砂糖……64g
- 粉寒天……14.4g

作り方

①かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って蒸す（または茹でる）
②やわらかくなったかぼちゃをミキサーにかける（裏ごしでもよい）
③鍋に②と水を入れ沸騰したら、砂糖と寒天を加えてよくかき混ぜ、沸騰させる
④型に③を流し入れ、冷やし固める
⑤固まったら、型からはずし、カットして盛りつける
※かぼちゃは必ずミキサーにかけるか、裏ごしをしてください。なめらかな口当たりに仕上がります。飲み込みが弱い方にも食べやすい水ようかん風に仕上げています。

企画／食養部会　担当／老人保健施設さんとめ・野田千佳子　調理／もりたとしこ

埼玉の野菜を食べよう

■山東菜（さんとうな）

明治のはじめ頃に日本に渡来した山東菜（さんとうさい）から選抜して育成。白菜の仲間ですが結球しません。カリウムやビタミンB群の葉酸、ビタミンCなどが多く含まれています。あくがなく、みそ汁の具やおひたし、漬け物などに使われています。さいたま市岩槻区などで一年を通じて栽培されています。埼玉では〝さんとうな〟と呼ばれることが多いそうです。

■かぼちゃ

原産国のカンボジアがなまって、名前が付けられたといわれるかぼちゃが日本に入って来たのは、戦国時代と伝えられています。ベータカロテン、食物繊維、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCが豊富に含まれ、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。本庄市、深谷市、久喜市をはじめ広い地域で栗のようにほくほくしたかぼちゃが栽培されています。

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

入浴剤3種類
荒れ症、あせも、腰痛、冷え症、肩こりなどに

▶緑色の入浴剤
酵素・生薬配合
バスミンリン（1050g）1本
本体価格2,250円
（税込価格2,430円）

◀緑色の入浴剤
シソエキス配合
草・荀・譜（1050g）1本
本体価格2,250円
（税込価格2,430円）

▶白い入浴剤
にんにく成分配合
ゆきぐに（1300g）1本
本体価格2,250円
（税込価格2,430円）

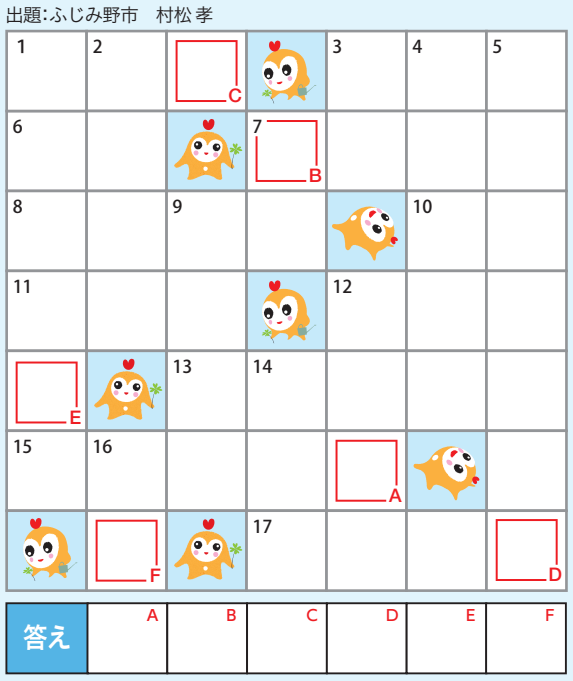
3本セットだと
本体価格6,300円
（税込価格6,804円）
●全てその場での精算となります。

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

頭の柔軟体操！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～Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

出題：ふじみ野市　村松 孝



答え	A	B	C	D	E	F

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お月様は食べないけど十五夜にお供え
②ワラなどで編んだもの。浪人がかぶっている
③今の山梨県。〇〇の国
④ワイン
⑤双方とも〇〇〇〇〇〇ならないで冷静に
⑦動物が逃げないように入れておく囲い
⑨恒星の周りを公転する星
⑫小麦やそばなどを粉にするための石製の道具
⑭会合
⑯たんす、机、いすなど

ヨコのカギ

①旅行会社が企画する団体旅行
③上がり下がりのニュースに喜んだりがっかりしたりする人もいる
⑥卵の白身と〇〇
⑦鹿児島の方言でおれのこと
⑧人の代わりになること
⑩〇〇より育ち
⑪できの悪い作品
⑫残される家族や友人などに個人的なメッセージを送る手紙
⑬室町時代の人で、幼少の頃に出家した水墨画の画家
⑮日本橋を起点とした東海道、中山道、日光街道、甲州街道、奥州街道のこと
⑰お年寄りの集まりには、畳ではなくこちらが人気

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：12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。

11月号の答え

ケ	ン	ダ	マ	●	オ	ヤ
イ	●	シ	ラ	ハ B	マ	●
コ A	ツ	●	ソ	ン	ケ	イ
●	マ	リ F	ン	バ	●	ヨ E
カ	ビ D	ン	●	イ	タ	●
カ	ラ	ク	リ	●	イ	シ
シ	カ	●	カ	ル C	ガ	モ

答えは「コハルビヨリ」でした。

クロスワードパズルの問題募集中！

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10月号の正解者は、180人（応募者は187人）でした。■当選者は次の皆さんです（敬称略）。桶川市／石川さち子、春日部市／加藤良子、清水静子、川口市／有泉秀子、遠藤幸子、渡辺美代子、川越市／藤本万知子、行田市／長谷川洋子、熊谷市／金井正彦、小林良子、さいたま市／剣持三千代、斎藤みどり、森本晴子、所沢市／池端トミヱ、本田千亜木、深谷市／西清子、富士見市／林敏子、三郷市／川合八重子、和光市／山田真知子、宮代町／森山淳

へいわノート

戦争を語り継ぐ 053

小学校が消えた時代

所沢市　白戸由郎（しらとよしお）さん（81）

1941年4月、尋常（じんじょう）小学校は国民学校となりました。だから、私は小学校に入っていません。1948年3月に再び小学校に戻るまでの6年間の国民学校生は、私たち1934年生まれだけの経験です。

国民学校の目的は、国民学校令第1条「国民学校ハ皇国ノ道ニ則リテ初等普及教育ヲ施シ国民ノ基礎的錬成ヲ為スヲ以テ目的トス」とあり、学制改革の審議会では名称を皇民学校にとの意見が強かったといわれています。皇国の道の錬成（こうこくのみちのれんせい）とは天皇のために死ぬ国民に鍛え上げることです。

そんな学校ですから、体罰は当たり前。また音楽では、外来語は敵性語であると、音階のドレミファソをハニホヘトに変えられ、ドミソは「ハホト」などと歌わされました。3年生になると「敵機爆音集」というレコードで、今のは「グラマンP51」「ロッキード」などと当てる授業です。しかし、1942年4月の米軍の本土初空襲のとき、私が米軍機を見てから警報が鳴った体験から、子どもが爆音で敵機を識別するようではおしまいだと感じたものです。

1944年春、15歳の次兄は予科練といわれる海軍飛行予科練習生となりました。学校では、兄たち予科練入隊者を朝礼で紹介し、校長は後に続けと訓示しました。私は誇らしかったですが、母は「何も志願してまでいかなくても」と、物陰で涙を流していました。そんな母を見て私は「女々（めめ）しい」と感じていました。

浅草区の予科練入隊者壮行会が区役所で行われ、私は母と一緒に出席しました。会が終わり、入隊者が列を組んで門を出るときに、男の人たちの「万歳、万歳」の声と軍歌、それに勝る母親たちの涙とともにわが子の名を呼ぶ声に騒然となりました。私はそのとき初めて、母が物陰で流した涙は、すべての母親の涙だったことを知りました。

この年の6月、国は閣議で大都市の国民学校初等科児童の集団疎開を決定し、国民学校はまともな教育の場ではなくなっていきました。

再び国民学校をよみがえらせてはいけません。私たちは国民学校一年生の会を組織していますが、80歳を超え亡くなる人が続いています。戦争法に危機感を持ち、筆をとりました。

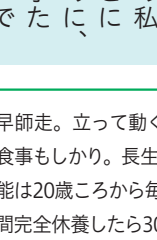
お母様を囲んだ家族写真（1956年頃）。後列右から2人目が白戸さん

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は、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す。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

『へいわノート 戦争を語り継ぐ』が一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。

原発ゼロに向かって　福島レポート

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

浜通り医療生協　組合員　岡田敦子

3.11から4年6カ月

選択肢のない避難指示

私と夫がくらしていた富岡町の自宅は太平洋から少し高台で、東京電力第一原発からは約8kmですが、これまで原発を気にかけて生活をしていませんでした。安全・安心と思い込んでいたので、大熊町にある福島第一原子力発電所サービスホール（発電所のPR館で原子炉の模型などを展示）にも、来客があったときには必ず案内していました。

町には商店、病院や公共施設も十分に整っていました。私は温水プールに週に数回は通い、楽しく泳いで友だちもでき、残りの人生を謳歌（おうか）していました。その生活が突然に奪われてしまったのです。どうするかの選択肢もないままの避難指示でした。町から指定された川内村はすでに人であふれ、やむなく田村市常葉町に一部屋だけ空いていた旅館に泊まりましたが、余震の続くなか、ほとんど眠れませんでした。

教員だったご主人を訪ねてきてくれた教え子たち（2011年4月）

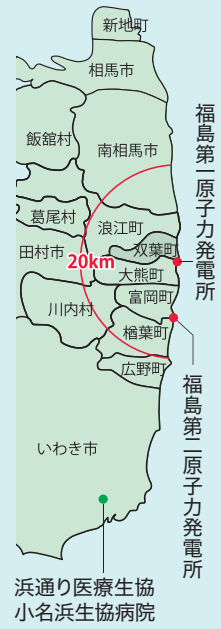
3月13日に相馬市にいる長男からのメールに返事をしても届かず、車で残雪の道を遠回りして長男のところに行きました。ガソリンは公用車や緊急車限定で買うことはできず、スーパーに米はなく、もち米と押し麦を1kg買って食事の準備をしながら、息子のワンルームのアパートで10日あまりを過ごしました。

1袋のアメに思わず涙

栃木県小山（おやま）市にいる夫の弟と公衆電話で連絡がとれて、ようやくガソリンも2000円分だけ買うことができました。息子が持たせてくれた鍋、ほうき、ちり取り、トイレットペーパーなどを車に積み込み、3月23日の朝、小山市に向かって出発しました。その途中、郡山市の多目的ホールに避難している富岡町の友人に会いに立ち寄りました。そこには250人あまりが段ボール、ビニールシートに囲まれていました。

那須を過ぎたあたりで暗くなり、相馬から運転し続けてきた夫は疲れて首が痛くなり運転をするのは無理だというので、ビジネスホテルに入りました。ホテルで「計画停電で電気が消えるので、隣のコンビニで食品を買って来てください」といわれ、薄暗い部屋でコンビニの夕食をすませました。

翌日は私が運転をして小山市に向かいました。途中のガソリンスタンドで満タンにすることができたとき、「アメをどうぞ」と袋ごとくださり、思わず涙がこぼれてしまいました。昼過ぎにJR小山駅に到着し、弟が車で迎えに来てくれたときは正直ほっとしました。



シルバーリハビリ体操で元気を取り戻す

弟夫婦が見つけてくれたワンルームのアパートで生活が始まりましたが、ふる里の富岡町の状況はほとんどわからず、毎日心細くて、いわき市の友人に、市内に仮設住宅ができれば申し込みをしてほしいと電話をしました。すると「アパートの部屋が空くので、よかったら」との言葉に天にも昇る気持ちでした。リフォームするので少し待ってということでしたが、無理を言い、2012年の5月中旬にいわき市に越してきました。落ち着いたと思ったら血圧が高くなり、小名浜生協病院から出張指導してくださる文化センターのシルバーリハビリ体操に参加しました。富岡町のプールで一緒だった友人と、富岡町生活復興支援センターのいわき四倉（よつくら）交流サロンで行っている「浜通り医療生協　四倉支部すみれ班」に入会しました。すみれ班の活動で健康体操や健康チェック、バスハイクなどに参加し仲間と楽しく過ごしています。高齢の私と夫はアパートで過ごすことに決めていますが、原発のために、帰省する家が無くなった息子たちには申しわけない気持ちでいっぱいです。

編集雑感

早師走。立って動くのは運動になる。買い物、大掃除、立って食事もしかり。長生きできることは嬉しい。心臓循環器系統の機能は20歳ころから毎年約1%減るとのこと。ある実験によると3週間完全休養したら30歳老化したらしい。立つことは大切だ。（田）

医療・福祉・介護のご相談は

［熊谷市上之］	熊谷生協ケアセンター	☎048-524-0030
［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

VEGETABLE OIL INK