



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

2016  
2  
FEBRUARY  
No.287  
(毎月1回1日発行)

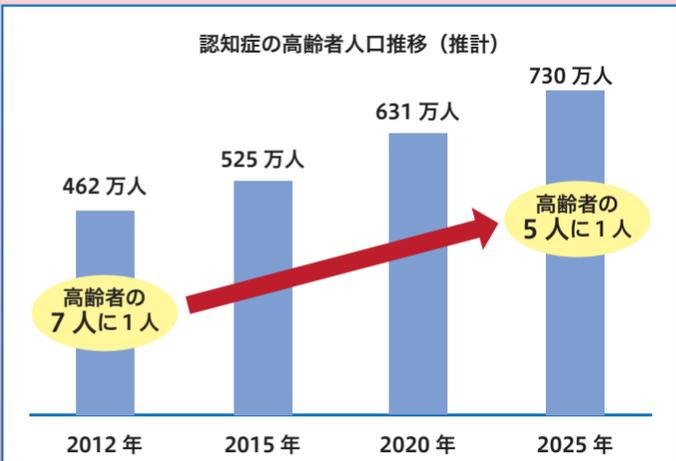
基本理念  
**私たちのころ**  
人が人として大切にされる社会をめざし  
保健・医療・介護の事業と運動とおして  
様々な人々と手をつなぎあい  
平和とくらしを守り  
健康で笑顔あるまちをつくります

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



## 誰もが今日から コツコツと

# 楽しい脳トレで 認知症を 予防しよう!



### 脳トレのすすめ

脳には「記憶」「認識」「計算」「理解」「学習」「言語」などの認知機能があります。これらの認知機能は20歳頃まで発達し、年とともに少しずつ低下していきます。認知症予防は、楽しくできる範囲で、生活の中での脳トレーニング(脳トレ)を心がけましょう。

### ■コミュニケーション

今は働いていて忙しいので、地域での活動は定年になってから考えるという人は多いと思います。しかし、現役時代から地域の活動に参加し、仲間づくりをし、地域の中に居場所を作ることは大切です。医療生協さいたまは「保健教室」や「くらしの学校」を始めとする講座、気軽に参加できる「健康ひろば」「安心ルーム」を開催し、集いの場となっています。ぜひ気軽に参加してください。外に出て仲間と語り合うことでストレスを解消し脳も刺激されます。

### ■読み書きをする

ものを書いたり、本を読んだりすることは脳の刺激になります。簡単な漢字でも忘れていくことが多いので書くことも大切です。日記もその日ではなく1日おいて書く、脳によい刺激となります。

### ■計算をする

少し高度な計算問題を、制限時間を決めて行ってみましょう。高齢者は足し算や引き算をしてみるとよいです。買い物をしたときに、おおよそいくらくらいになるかを考えたり、おつりを計算したり、端数を小銭で払うなど、お金の出し方を考えるのもよい訓練になります。

### ■新しいことに挑戦する

知らないところへ旅行をしたり、趣味や興味の範囲を広げ、新しい仲間づくりに挑戦するのもよいことです。脳は使えば使うほど活性化していきます。

### 認知症のリスクを高める生活習慣病

最近では糖尿病・脂質異常症・高血圧・脳卒中・肥満などの生活習慣病が、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症と関連していることもわかってきました。食べすぎや塩分の取りすぎに注意し、海藻類や野菜類などを取り入れ、バランスのよい食事を心がけることが大切です。食事のときによく噛むことで脳は刺激されます。また喫煙は動脈硬化になる危険性が大きく、認知症の発症リスクも高くなりますのでやめましょう。

有酸素運動で持続的に酸素を体内に取り入れることで脳に酸素と血流が増え、脳の機能向上効果が期待できます。筋肉は使われないと落ちていきます。また、筋力トレーニング(筋トレ)で筋肉を動かすと、脳の神経伝達をスムーズにするので、脳トレは脳トレにもつながります。暴飲暴食、夜更かしをしない規則正しい生活習慣を心がけましょう。

認知症を予防するには、常に脳を刺激し活性化することが大切です。ぜひ今日から生活習慣を見直し、楽しく無理のない認知症予防を始めましょう。

### 参加しませんか! 脳いきいき教室

地域でみんなと楽しく取り組む認知症予防活動です。「脳いきいき5か条」と「5か条カレンダー」を使って、毎日の取り組みを生活習慣に。月に1度集まり、仲間と一緒にふりかえり、体操、音読、ゲームなどをしながら互いに励まし、刺激あいながら継続しています。やってみたい方は、職員や地域の支部役員にご相談ください。

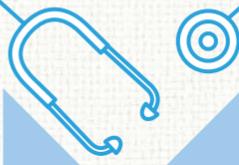


監修: 埼玉西協同病院 院長 吉野 肇

スマホは  
こちら  
から



みんなの診察室



認知症



【監修】 埼玉西協同病院 院長 よしの はじめ 吉野 肇

Q どんな病気？

A 認知症は脳の神経細胞が消失することで、脳の働きの一つである認知機能が低下しておきる病気です。認知機能とは、記憶・認識・計算・理解・学習・言語などです。世界的に最も多いといわれているのがアルツハイマー型認知症です(左の表参照)。

Q MCIとは？

A 軽度認知障害のことです。健康者と認知症の人との中間段階で、日常生活に支障はありません。しかしそのまま放置しておくとう認知機能は低下し続け、5年間で約50%の人が認知症へと進行します。MCI段階で早期発見できれば改善の可能性があります。とにかく本人や家族が何か異変に気づいたら、かかりつけ医やものわすれ外来に相談をしてください。

Q 家族の対応は？

療法などを行い、脳のいろいろな機能に刺激を与えていきます。

Q 物忘れとの違いは？

A 加齢による物忘れは「うっかり約束を忘れる」「朝ごはんを何を食べたかを忘れる」「印鑑をどこにしまったか忘れる」など、「約束した」と「ご飯を食べたこと」「印鑑をしまったこと」は覚えていますが。しかし、認知症による物忘れは「約束した」と「ご飯を食べたこと」「印鑑をしまったこと」自体を忘れてしまいます。

Q 治療法は？

A 薬とリハビリテーションが主体となります。薬によって進行速度を遅くしたり、症状を軽減することができます。リハビリテーションでは、症状に合わせて、簡単な計算や音読、昔の話を思い出させる回想法、音楽

Q 認知症の症状に最初に気付くのは本人で、一番不安で苦しむ悲しいのも本人です。認知症は病気であることを理解し、家族だけで抱え込まないように介護サービスを利用してください。いろいろな言動に家族もショックでつい厳しい口調になりがちですが、きつい口調で叱られると、さらに興奮します。できるだけやさしい口調で接するように心がけることが大切です。認知症になったら何もできなくなるわけではないので、ペースに合わせてできることをさせ、地域の活動と一緒に参加することをすすめます。問診の結果、必要に応じてCTなどの画像検査をしたり、専門外来を紹介します。早期発見・早期治療を始めることで症状を遅らせることができます。

主な認知症

■アルツハイマー型認知症

アミロイドベータと呼ばれる特殊なたんぱく質が脳に溜まり、記憶する海馬が侵され記憶障害や判断能力が低下。「最近の出来事を忘れる」「料理の手順を忘れる」「トイレの位置がわからない」「近所でも迷子になる」「徘徊」などの症状が現れる。

■レビー小体型認知症

レビー小体は神経細胞にできる特殊なたんぱく質で、集まりやすい大脳皮質や脳幹の神経細胞が壊れて減少し、幻視が見られるようになる。「知らない人がいる」「遠くにいる子どもが帰ってきている」と、その方向に話しかける。手が震えたり小股でちょこちょこ歩きなどパーキンソン病に似た症状も出る。

■脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などによって脳の血管が詰まったり出血したりして神経細胞が壊れて認知症が起こる。1日の中で意識がぼーっとしているとき、はっきりしているときの差があり、まだら認知の状態が起こる。

※認知症にはこのほかに、前頭側頭型認知症、正常圧水頭症などがあります。また64歳以下で発症する認知症は若年性認知症と呼ばれます。

埼玉西協同病院 ものわすれ外来

認知症予防の情報提供やアドバイスをし、地域と連携しながらサポートをしていきます。お気軽に外来看護師までご相談、お問い合わせください。

☎04-2942-6363 完全予約制 保険診療対応

今日から始める

簡単エクササイズ

全身の運動

足の付け根から膝までのももの筋肉を鍛えて、転ばない体作りをしましょう。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。

腕ふりもも上げ



両腕を曲げて肘を体につけます。ももを左右交互に上げて腕も前後に大きく振ります。この動きを20~30回行います。

斜めもも上げ



両手を肩の高さまで上げます。左右交互にももを斜めに上げます。この動きを20~30回行います。

監修：埼玉西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



# 暮らしの作法「伝える」

## 距離感を縮める手紙

平安時代、紙は貴重品でしたので、手紙は限られた上流の人々のものでした。紙の生産量と、読み書きができる人の数が増えるにつれて手紙は広まりました。江戸時代に入ると街道の整備とともに飛脚制度の発達もあり、さらに幅広い層に利用され、手習いをする子どもたちの教材にもなりました。

明治以降、郵便制度が充実したことで、より身近になりましたが、近年は便利な通信機器の普及で手紙を書く人が少なくなっています。形式や字の上手下手など気にすると書きづらくなりますが、心のこもった手紙は、もらう人には嬉しいもの。何よりの贈り物になることもあります。年賀状に書き添えられた自筆の一言でも、久しく会っていない友だちとの距離がぐっと縮まる感じがします。最近素敵なカードや小さな便箋も市販されていますので、短い手紙を書いてみるのはいかがですか。

## つながりを感じる不思議な力

手紙に関する心得に、重要な手紙は「一晩寝かせてから出す」というものがあります。少し時間を置くことで、冷静になって読み返すことができ、間違いが起きにくくなるそうです。また、お年寄り宛ての場合は、返信の負担をかける心配慮から、返事を書かなくてもよいような書き方をするという作法もありました。

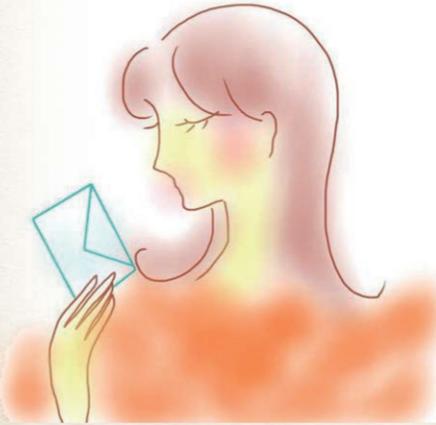
正確に伝える努力と、受け取る側の身になって考える気づかいが手紙の作法上で重視されてきましたが、これは電話にも、メールにも共通することかもしれません。どんなに伝える手段が進歩しても、「伝える」ことは、人と人との間のことですので、必要な姿勢そのものは変わらないような気がします。

「伝える」ことの究極は、以心伝心でしょうか。もとは禅宗の語で、言葉

しょうか。

辻川牧子 和楽舎代表

では表せない教えの神髄を師から弟子に伝えることを意味したもの。現代では、言葉にしないで心を通じることがの意味で使われています。夫婦や親子など近い間柄ほど以心伝心で、言わなくても相手はわかっていると思いがちですが、実は伝わっていないことが多々あります。親子や夫婦、恋人でも、捉え方は一人ひとり別々です。それぞれの違いを認めつつ、自分の思いや考えを伝える努力を積み重ねていかなければ溝ができてしまうこともあります。特に愛情や感謝の言葉は照れずに伝えてみてください。あなたの周りが明るくなるかもしれません。



**安心介護のために 知っておこう**

**日帰りで機能回復をめざす 通所リハビリテーション**

「通所リハビリテーション（デイケア）」は、介護保険を利用できる“要支援1”から“要介護5”までの方が利用できます。可能な限り自宅での生活ができるように生活機能や日常生活動作（ADL）、嚙む力や飲み込む力などの口腔機能を維持・向上するためのリハビリテーションを行います。事業所により時間やプログラムは異なりますが、利用時間は1日1時間から、延長も含めると最大10時間まで。プログラムもリハビリテーションだけでなく、食事や入浴、趣味活動やリラクゼーションなどが充実した通所リハビリテーション施設も多数あります。医療生協さいたまでも、医師・看護師・セラピスト\*（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）・介護士・管理栄養士・支援相談員などの専門職員が、健康や病気、食事、体、生活全般の課題を解決しながら、自宅で自立した生活ができるよう、専門的視点でサービスを提供しています。

（※は施設により異なります）

老人保健施設さんとも  
通所リハビリテーション  
認知症介護指導者・介護福祉士 山田茂

**よりそう 介護**

**夫のために自分が健康でいなければと思う**

85歳の夫と2人で暮らしています。夫は認知症が進み、友人や兄弟のことも誰なのかわからなくなってきたいます。でもデイケアとショートステイにお世話になりながら自宅で介護をしています。腰痛がありシルバーカーを使つて外を歩く私のも、クリニックスの院長さんや職員の方はよくわかってくださっているのですが、夫が熱を出したり、転んだりして困ったときにはすぐに迎えに来てくれますので、本当に助かっています。

オムツ交換など、お下の世話を嫌だと思ったことはないですが、とにかく物をつかんでしまつて離さないのが大変です。

夫の介護を始めて施設なのか自宅で介護を続けるのかを迷った時期もありました。あるショートステイでは認知症の症状が強く断られたことがあります。でも今のデイケアとショートステイでクリニックスの院長さんに「最期まで見てあげるよ」と言ってもらえたこと、また地域のために活動を続ける

**介護の現場からひと言**

ご自身も腰痛でシルバーカーを使う身なのに、認知症の進行したご主人の介護は並大抵のことではないと思います。それでも、皆に支えられ「介護によって私自身の人間の幅が広がった」との言葉……大変、感銘を受けました。くれぐれもお体を大切になさってください。

ケアセンターかもがわ 所長 木内文恵

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

医療生協さいたまの今月の



医療生協さいたま 地域社会と健康研究所(RICH)

医療生協さいたま 地域社会と健康研究所長 高石光雄

「地域社会と健康研究所」は、組合員活動を科学的視点から支援してまいります。その方法の1つとして、出前講座を行っています。埼玉県内どこへでも出張しますので、組合員の学びの場としてぜひ活用してください。

科学的思考に基づいた活動

2013年11月医療生協さいたまは「健康で笑顔あるまちづくりを科学する」を理念に、「地域社会と健康研究所」を設立しました。目的は、「医療生協さいたまの基本理念「私たちのこころ」に基づき、科学的視点から健康で笑顔あるまちづくりを実現することです。そのため調査、研究、開発、教育的支援、研修を行っています。」

組合員活動の教育的支援

医療生協さいたまの組合員活動では、これまでも「社会科学」や「人文科学」の視点が生かされてきました。たとえば「人権や憲法を学ぶ守る活動」「終末期のあり方を考える活動」などが典型です。これも旺盛に取り組みが必要があります。が、「自然科学」の視点を生かすことも求められています。

出前講座を学ぶの場

出前講座は、組合員からの「医学や医療に関すること、医療生協に関すること」をもっと専門的に学びたい、「日常的な健康づくり活動に生かせることを学びたい」という要望に応じて開催しています。従来実施している保健教室と異なるのは①講座で取り上げる内容は、その都度組合員の希望と相談して決める②参加人数は10人前後(従来の班会規模)③300人程度(単独支部や複数支部の合同企画)で開催できる④埼玉県内であれば、どこでも開催できるということです。

出前講座に参加して!

楽しく学ぶことができました  
医療生協の歴史を知ることができた  
毎日の生活の中で  
科学を取り入れられるようにしたい  
難しい内容でもわかりやすく  
勉強になった  
「科学的視点で考える」ということを  
知ることができてよかった



出前講座を希望する場合は

「地域社会と健康研究所」または各事業所の組織担当者を通じて相談してください。

連絡先/医療生協さいたま 地域社会と健康研究所  
☎048-296-4720  
メール:rich@mcp-saitama.or.jp  
ホームページ http://www.hcs-rich.jp/

みなで学ぶ場を共有する、それが医療生協のよさです。医療生協さいたまの組合員でよかったと思えるような学びの場をめざしています。ぜひ多くの組合員に活用していただきたいと思います。

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。

医療生協さいたま インフォメーション&ニュース

募集中!

『けんこうと平和』読者モニター募集!

『けんこうと平和』を読んで、紙面に関する感想や意見をアンケートで答える、読者モニターを募集します。年度末に図書カードを進呈します。

【期間】2016年4月~2017年3月

【対象】組合員のみ

【募集人数】100人程度

(応募者多数の場合は、年代、地域などを考慮して決定します)

【締め切り】3月18日(金)

※決定のお知らせは、『けんこうと平和』4月号アンケートの発送(3/31頃)をもって替えさせていただきます。

【応募方法】

はがき、FAX、メールに、氏名・年齢・住所・電話番号・返信方法(郵便、メール、インターネットのいずれか1つ)、読者モニター希望の旨を書いて、下記へ。

【応募】

〒333-0831 川口市木曾路1317 医療生協さいたま広報室  
FAX.048-294-1601 メール/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

2016年広報委員を公募

広報委員会(毎月第4火曜日・ふれあい会館(川口市)にて開催)に参加して『けんこうと平和』の企画を検討するほか、校正や取材を行います。

【任期】2016年4月~2017年3月

【人数】4人程度(公募枠)

【応募締め切り】2月29日(月)

【連絡先】医療生協さいたま広報室 ☎048-296-5612  
またはお近くの事業所の組織担当まで



お知らせ

長期不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間、住所不明の組合員の名簿を整理(脱退手続き)します。

【名簿整理の対象者】2011年3月31日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員

【名簿整理の実施日】2016年3月31日(木)

【名簿閲覧】2016年2月1日(月)から3月3日(木)の間、対象者の名簿を、医療生協さいたまの病院・診療所・老人保健施設および本部で閲覧できるようにします。

※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。名簿は適切に保管し、閲覧期間が終了した時点で破棄します。

※復活手続きについて:名簿整理による脱退手続き後も住所を確認できた方は、組合員として復活(再加入)手続きを行います。

※出資金持ち高通知が届かないなど、お心当たりのある方は、最寄りの事業所もしくは本部事務局(☎048-294-6111)にお問い合わせください。

声の新聞をご活用ください

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(無料)を届けています。ぜひ、お気軽にお申し込みください。  
【連絡先】医療生協さいたま広報室 ☎048-296-5612



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]	老人保健施設さんどめ	☎ 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！

「ココロン」ファン大集合! コロンの雪像
スキー場でココロンの雪像を作りました。青空のもと、ココロンが見守る中で、スノボを楽しみました。
「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!

『けんこうと平和』を毎回楽しく読

いざというときに役に立つ!

▼正解したときの達成感
私はクロスワードが大好きなので毎回挑んでいます。今回は少しだけ難しかったです。歴史の問題などもあったので結構時間がかかってしまいました。難しいけど正解した達成感があったのでうれしかったです。応募はこれで2度目ですが、また次回もがんばって解いて、応募していきたいです。もっと簡単な問題や不思議な問題、難しい問題などを出してほしいと思います。三芳町 板倉麗魅(12)

▼主婦の味方、料理レシピ
クロスワードパズルが難しくなくて、楽しいです。そして料理のレシピが載っているのは、主婦にとっては、目をひきます。
皆野町 小林レイ子(48)

▼歯みがきしながらつま先立ち
12月号の「日常生活で運動不足を補う」。イラスト入りで家事も楽しくできそうです。私は歯みがきしながらつま先立ちをしています。
秩父市 豊田日出子(65)

▼福島を忘れないために
今月の福島レポートはナマの声が聞けたようで、思わず涙がこぼれました。福島を、そこに住む方々をなんとか、微力ですが応援したいです。
川口市 鈴木純子(59)

▼人口減少を身近に感じる
先日、2人目の孫のお食い初のお祝いを行った。1人目の孫とはいとこの関係になるが、今のところいとこの同士は2人だけである。私の親は双方とも6人兄弟だったこともあり、いとこは10人以上いる。私は2人兄弟で妻は3人兄弟なので、当然子どももいとこは少なくなる。1人つ子が増えている昨今、孫のお祝いをしながら人口減少を身近に感じている。
深谷市 兵田周平(65)

▼寄りそう気持ちが大切
介護問題が深刻化しているの、行政も早く何とかしないと大変なことになります。老老介護に暴力問題、職場の問題など、解決に向けて、介護施設の見学をするなどの寄りそう気持ちがほしいと思います。
ふじみ野市 寺尾都子(56)

▼他人事でない子どもの貧困
子どもの貧困率の問題は、子育て中の親として、他人事には思えません。さらに消費税増税をされたらたまったものじゃありません。
三芳町 前原篤之(40)

▼宮澤章二記念館
12月号の「だいすき! 埼玉」のコーナーで取り上げられていた宮澤章二記念館の記事を読んで、ぜひ、行ってみたいになりました。
春日部市 相田道子(61)

▼汗をかいて温かい牛乳を飲む!
私のウォーキングは、近くの遊水池を30分くらいかけてなるべく早足で歩きます。始めと終わりがなるべく同じくらいの速さになるように心がけています。できれば舗装されていない落ち葉の上なら最高。少し汗をかいたら温かい牛乳を飲みます。
さいたま市南区 旗智早苗(79)



絵手紙



朝霞市 田中愛子(65)

短歌

まだ少し 生かされそうと 九十歳
ダイカがやきの 送迎車に乗る
川口市 伊東勇雄(90)

スケッチ



草加市 板垣邦昭(70)

地域で集おう!

安心ルーム とうわかい 桃笑会 (川越市)

当初はパッチワークの班で、手芸の好きな人が集まり始まったものですが、だんだんとパッチワークだけでなくお料理や折り紙、洋裁など、いろいろ行うようになりました。そこで名称を「みんなで笑って10歳若い気持ちで集い楽しみましょう」をもじって「とう(十)わかい(若い)=桃笑会」に変更しました。名前のとおり毎月楽しく行っています。皆さん、遊びに来てください!

川越初雁支部主催/桃笑会
【日時】 毎月第2・第4水曜日 13:00~15:30
※基本第2は「パッチワーク」、第4は「お料理など」です。
【場所】 川越北公民館(川越市氷川町107)
【参加費】 材料費、会場費がかかります。(金額は内容により変わります)
【連絡先】 大井協同診療所組織担当・茂木 ☎090-4450-6384



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(12月末現在)

組合員数 23万9,375人
12月の加入者数 956人
班数 2,964班
出資金総額 62億7,001万8千円
1人当たり平均出資金額 2万6,193円
「けんこうと平和」配布者数 1万977人
「けんこうと平和」配布部数 12万3,210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●

Table with 4 columns: Location, Service Name, Phone Number, and Address. Includes locations like 所沢市宮本町, 飯能市双柳, 朝霞市浜崎, etc.

# わかった! ニュースのキモン

## 消費税に泣くのは低所得者と中小企業!

消費税は2017年4月1日から10%に引き上げられる予定です。最近「軽減税率」が取り上げられることが多くなっていますが、今回は、消費税そのものを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  
ほもと たけし  
保土田 毅

### 低所得者ほど重たい税

消費税は、「消費一般に広く公平に課税する間接税」(国税庁)と説明されていますが、本当でしょうか?

消費税は、裕福でも貧しくても一律の税率適用で平等に見えますが、「逆進性」の強い不公平な税制です。

所得の多少に関わらず一律に課税するため、家計に占める生活必需品などの消費割合が高い低所得者層ほど、税金の影響が大きくなるからです。

消費税は弱いものいじめ!



### 中小零細企業に厳しい税

消費税の徴税義務者は「事業者」です。

事業者はあらゆる流通段階で消費税を価格に上乗せしなければ徴税できません。しかし、何層もの下請け構造の中、弱い立場にある下位の中小零細企業は必ずしも価格に上乗せすることができずに自腹を切らなければならないという実態があります。

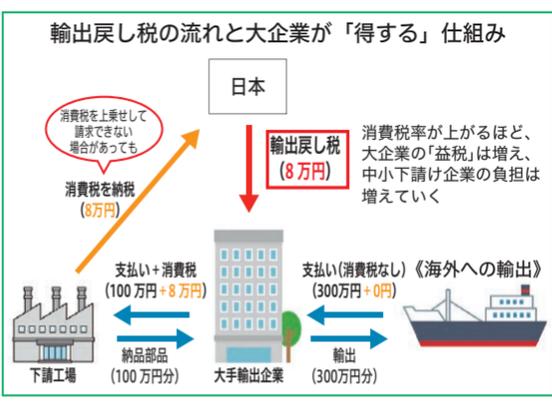
### 知ってほしいこと!

#### ▼逆進性

「逆進性」とは、ある目的を果たすためにしたことが、実質的に目的とは反対の効果が上がってしまうことを意味します。

### 大企業にとって甘い蜜

消費税は、輸出や国際輸送など輸出に類似する取引では免除されます。その上に、仕入で負担した消費税が還付される「輸出戻し税」もありま



2012年度の消費税込は、13兆126億円です。推算では、製造業の輸出上位10社に支払われた輸出戻し税額は6,368億円に

なるという報告があります。税率が8%となった2014年度は消費税収16兆289億円、10社の輸出戻し税額が1兆188億円に増えています。

輸出企業が仕入先に本当に消費

を意味します。消費税の「逆進性」について、

1カ月前の世帯収入のうち生計支出(食料・水光熱・衣服など)の割合(東京都2014年生計分析調査報告書)を考

### 私たちの暮らしを守るために

ジャーナリストの斎藤貴男氏は、消費税について、低所得者や中小零細企業などの階層が税の負担を多く被る「凄まじい不公平税制」であるとし、「租税のあり方は一国の価値観を表し、どういう国をつくりたいのか、為政者の意思が表れる」と指摘しました。

消費税は弱者・低所得者に負担が多く、大企業・金持ちを優遇する「逆進性」をもつ税制です。夏に参議院選挙を控える今年、私たちはそんな政治を変えることが暮らしを守る道だと思えます。

いつまでも泣き寝入りはしない!



参考文献  
『消費税で日本崩壊』(斎藤貴男著/ベスト新書)  
『消費税をどうするか-再分配と負担の視点から』(小此木渥著/岩波新書)  
全商連ウェブサイト

めます。調査結果では収入が増えるにつれて生計支出の比率が低くなり、もつとも収入が多い階層は生計支出が29.8%になっています。低所得者の方が高所得者よりも税負担率が大きくなるという「不公平」な結果を生み出します。

# だいすき埼玉

## 広報委員レポート

### ちちぶ銘仙館

納 戸の奥から出てきた銘仙の切れ端。90歳になる母の娘時代のものでしょう。その派手な花柄が流行した時代があったのでしょうか?銘仙のことを調べに「ちちぶ銘仙館」に行ってみました。銘仙は絹の先染め平織りの普段着。裏表がなく、色褪せしても裏の仕立て直しができるのが特徴。明治後期から昭和初期まで大流行しました。糸の組合せで独特の光沢が出ます。織る前にタテ糸に柄を染めつけるため、ズレが生じ少しかすれた柄が風合いとなります。

銘 仙館は展示、販売コーナーと作業室とに分か



ちちぶ銘仙館 外観(国の登録有形文化財)



ノコギリ屋根の工場棟(国の登録有形文化財)



展示室



母の着物の切れ端



手づくり実習室で織ったコースター

れていて、染め、織の体験ができます。昔の銘仙の数々を見た後、私もコースターを織ってみました(有料)。第2土曜には全ての設備が稼働して、繭から銘仙になるまでの各工程が見られます。

か つては一世を風靡した秩父銘仙も衰退しましたが、本格的に織を習う人たちもいました。まだ寒いですが、銘仙館の庭の桜が咲く頃訪ねてみてはいかがでしょうか。取材/渡部みゆき(広報委員)

ちちぶ銘仙館 ● 秩父市熊木町28-1 ☎0494-21-2112 ● 開館時間:9時~16時(但し年末年始は休業) ● 入館料:大人200円、小・中学生100円 ● 交通:西秩父駅から徒歩5分、御花畑駅から徒歩10分

## 我が家の元気レシピ

### ゼリーフライ

銭形(小判形)がなまったのが由来とされる“ゼリーフライ”は、行田市のB級グルメで、多くの人に知られるようになりました。家族みんな大好きです。

行田市 清水貴子(41)

[材料(約3人分)]  
玉ねぎ1/4個、じゃがいも4個、おから50g、卵1個、小麦粉(適宜)、揚げ油

[作り方]  
玉ねぎはみじん切りにして炒める。じゃがいもはゆでてからつぶしておき、おから、卵、小麦粉を入れて混ぜて生地を作る。生地がやわらかい場合は小麦粉を足す。銭形に形を整えて油でこんがりときつね色になるまで揚げる。ポウルに入れたウスターソース(または好みのソース)にさっとつけて盛りつける。

■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	[秩父市熊木町] 生協ちちぶケアステーション ☎0494-25-2077
	[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] 生協ながと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

# こだわりクッキング

## ほうれん草とベーコンのポテトサラダ



調理時間 約20分 | エネルギー 約200kcal | 塩分 約0.6g

### 材料(1人分)

- ほうれん草..... 1/3束(80g)
- ベーコン..... 1/2枚
- じゃがいも..... 1/2個
- ゆで卵..... 1/4個
- マヨネーズ..... 小さじ2
- A 粒マスタード..... 小さじ1
- 酢..... 小さじ1/2
- こしょう..... 適宜

### 作り方

- ほうれん草はゆでて水けをよく切り、根の部分を取り除き長さ5cmくらいに切っておく。2cm角に切ったベーコンをフライパンで炒め、出てきた脂でほうれん草と一緒に炒める
- ゆで卵は一口大に切っておく
- じゃがいもは皮をむかずに4等分に切り、ゆでるかレンジで加熱する
- 材料とAを混ぜ合わせ、上からこしょうを振る

## 白菜と厚揚げのクリーム煮



調理時間 約20分 | エネルギー 約240kcal | 塩分 約1.3g

### 材料(1人分)

- 厚揚げ..... 1/2枚(100g)
- 白菜..... 140g
- にんじん..... 30g
- 水..... 50cc
- A コンソメ..... 2g
- すりおろし生姜..... 8g (チューブでも可)
- 牛乳..... 大さじ4
- B 片栗粉..... 小さじ1
- 水..... 小さじ2
- 塩..... 少々(0.5g)

### 作り方

- 白菜は大きめのざく切り、芯は1cm幅に切る。にんじんは短冊に切る
- 鍋にAと白菜の芯、にんじんを入れて火にかける
- 煮立ったら残りの白菜、厚揚げを加えて5分ほど煮る
- 牛乳を加え再度沸騰してきたら火を弱め、合わせたBを回し入れ、最後に塩で味を調える

企画/食養部会 担当/埼玉西協同病院・山下ひとみ 調理/もりたとしこ

**■白菜**  
体を温める食材として人気の白菜。低カロリーでビタミンC、食物繊維が豊富に含まれ、整腸や美肌にもよいといわれています。風邪予防には白菜の鍋がおすす。選ぶコツはしっかりと巻いた重みのあるもの。カットしたものは断面が盛り上がりやすいものを。一度に使い切れなかったものを保存するときは、ラップにくるんで冷蔵庫へ。主な産地は上里町、本庄市、深谷市で、産出額は全国で4位です。

**■ほうれん草**  
ほうれん草の漢字は菠薐草。菠薐は中国語で昔のペルシャ(今のイラン)のこととで、このあたりで栽培されていたことに由来しています。鉄分、ベータカロテン、ビタミンB2・Cなどの栄養素が豊富に含まれています。ゆでて水にさらしアク抜きをしてから使います。湿らせたキッチンペーパーなどで包みビニール袋に入れて冷蔵庫で保存。主な産地は川越市、所沢市、狭山市、三芳町で、産出額は全国で2位です。



**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**

▶ **かぜの熱、せき、痛みに!**  
かぜムテキ (12カプセル)  
本体価格1,000円 (税込価格1,080円)

▶ **かぜの諸症状に**  
かぜピラ錠 (12錠)  
本体価格500円 (税込価格540円)

▶ **総合感冒薬**  
かぜゴールドK 顆粒 (6包)  
本体価格800円 (税込価格864円)

●掲載商品は使ってから後払いとなります。

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** ★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～Eの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

出題:春日部市 徳重京子

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

タテのカギ  
①おてがら、桃太郎さん  
②村より大きく市より小さい○○  
③以前は身体検査の項目に  
④気をつけて隣近所に声かけて  
⑤名古屋名物のうなぎ飯  
⑦人の数  
⑨まるで時をさざむかのような花の名  
⑭昔は玄関や台所が土でした  
⑮女の子はめい、男の子は?  
⑯海や川で竿を使います

ヨコのカギ  
①今年の干支でしっぽが巻いている  
⑤今日は何日?  
⑥ピーターラビットのふるさは○○地方  
⑧壁を伝って伸びていくつる性の植物  
⑨冬のウリ  
⑩あまりのおいしさに舞い踊ったという草  
⑪散策にはこれがあると便利  
⑫平穏○○  
⑬水道がない時代はこれで地下水をくみ上げていた  
⑮人気ギャグ漫画の六つ子の長男  
⑰ピカッ、ゴロゴロすごい雨  
⑱国語、算数、○○、社会

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/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp ●締切日:2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12月号の正解者は、226人(応募者は228人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。春日部市/沢崎教子、川口市/遠藤幸子、後藤祐司、澤田敏一、鈴木トヨ子、西尾教子、行田市/清水貴子、田口晴夫、熊谷市/吉場久子、さいたま市/伊藤薫、佐藤修、高柳光里、山本康裕、草加市/岡崎和由、秩父市/新井清志、ふじみ野市/石田玲子、吉川光枝、草野孝子、平井正美、福田悦子

# へいわノート

## 戦争を語り継ぐ 055

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

### 戦後は多くの人が お米や野菜を求めて来ました

上尾市 後藤君代さん(71)

私は1944年生まれです。千葉県長生郡(現・茂原市)の小さな村は、戦争による大変なことはなかったと母は語ります。

私は萱ぶき屋根の家の長屋を通り抜けた母屋で生活していました。その長屋に母親と男の子(6歳)が疎開者として暮らしていました。戦争が終わってもまだ残っていたので4歳だった私と姉の3人でよく遊びました。姉と私は裸足でしたが、彼が下駄をはいていたことは鮮明に覚えています。でもいつ帰ったかは記憶にありません。



1948年7月。左から後藤さん(4歳)、疎開の男の子、姉(6歳)

その後、私は結婚をして上尾市の住民となり、平和の尊さを訴え、広島、長崎に原爆が投下された日に活動する、6・9運動に積極的に参加して「赤紙」と呼ばれた召集令状のレプリカを配りました。父は「そんなことは、アメリカに行つてやれ」とよく言っていました。83歳で旅立った父は今、日本の実情を空から見ているのでしょうか。

その後、多くの人が「お米や野菜をください」とやって来ました。父はよくリュックにお米やじゃがいもを入れていました。でも夕方になると巡査が父を捕まえに来ました。私たちが

が早く父に知らせたので、父は縁の下に隠れ捕まることはありませんでした。お米と交換した着物は、姉と私の7歳の「紐とき(七五三)」のお祝いの着物に仕立て直したと、母は苦笑していました。

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。

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。

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。

## 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

福島原発避難者訴訟原告団 事務局長 金井直子

## 福島原発事故避難者 5年目の今を伝える

またすぐに自宅に帰ることができたらと思うていました。しかし、その考えは甘かったのです。長きにわたる避難生活は、放射能への不安はもちろん、失業や遠隔地転勤・家族離散・不登校・体力の低下や病気の発症など、複合的な悲劇を生んでいます。

この原発事故の負の遺産は、廃炉まで30年、40年かかるというわけでおり、その計画さえも予定通りに立ち行かなくなることが懸念されています。加害企業の東京電力、そして国策エネルギー政策として原発を推進してきた国の責任は重いのです。

2015年の9月30日、大熊町役場事務課からの依頼で実家の罹災家屋現況調査立ち合いのために、母と私は帰還困難区域内の住居に一時立ち入りしました。玄関のカギを開けて中に入った時に違和感を覚え、仏間の南側の窓ガラスが大きく割られていることに気が付きました。そしておびただしい量の動物の糞尿が部屋のあちこちに散乱していました。

避難から4年半以上を経て、避難先から4年半以上を経て、もなお続くさまざまな原発事故に起因する被害の繰り返しに、母も私もあまりのショックで愕然としましたが、すぐに警察に通報し捜査員が到着。現場検証を終えたときには高



### 大熊町に 一時立入り



泥棒の被害にあっていた大熊町の実家



大熊町の実家は測定不能状態

現場検証を終えたときには高

### 編集雑感

広報とかけて小児科ととく。その心は「イイン」がもう少し増えてほしい。取材に行ったり紙面をチェックしたりと、広報委員には他にはない面白さ、やりがいがあります。4面では新しい広報委員も募集中。興味のある方はぜひご検討を。(千)

### 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

