



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

4

APRIL

No.289

(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として
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)



体脂肪を
燃やせ!!

すっきりボディーの食事術

体脂肪を燃やす効果が期待できる主な食べ物

赤身肉(牛)	牛の赤身肉はL-カルニチンという脂肪燃焼効果があるといわれる成分が豊富。	コーヒー・緑茶	脂肪を分解する酵素リパーゼが脂肪の燃焼効果を促進する。
鮭	筋肉を増やす効果と脂肪の代謝を促すビタミン類が多く含まれている。	アボカド	豊富に含まれるオレイン酸は脂肪燃焼に効果があるといわれている。
イワシ	エネルギーの燃焼効果が高いコエンザイムQ10、脂肪の代謝を促すビタミンB2を多く含む。	唐辛子	体脂肪の燃焼を促すカプサイシンが豊富。
海藻類	新陳代謝を活発にし、タンパク質や脂質、糖質の代謝を促すヨウ素が豊富。	しょうが	体脂肪の燃焼効果のあるジンゲロンが含まれ、エネルギー消費を促進する作用がある。
ブロッコリー	豊富なビタミンやミネラルが、内臓の調子を整え脂肪を燃焼させやすくする。	グレープフルーツ	インスリンを効率よく使って血糖値を保ちより多くのカロリーを燃焼させる。

リンの分泌が早過ぎると、インスリンの上昇を防ぐことが難しくなります。

体脂肪を燃やすポイント
体脂肪を効率よく燃やすには「食事」と「運動」が基本となります。特に食事は余分に摂取し過ぎると体脂肪として蓄積されます。食べ過ぎないことが重要ですが、脂肪燃焼を期待できる食材(表参照)や血糖値の上昇が緩やかな玄米、そば、豆腐などの低GI※(グリセミック・インデックス)食品や、糖質が少なく食物繊維の多い食材を上手に献立に加えることも、体脂肪を燃やすのに効果的です。その上で、次のような食べ方をおすすめします。

体脂肪を燃やすポイント

食事をすると血糖値が上がり、膵臓からインスリンが分泌され、糖をエネルギーとして使います。しかし、インスリンは血糖値を下げる一方で、使われなかった糖を体脂肪として体内に蓄えます。これを防ぐためには血糖値をゆつくりと上げ、インスリンの分泌量を少なくすることが重要になってきます。

カギを握る血糖値

皮下脂肪は、食べたエネルギー量より運動などによる消費エネルギー量が少なく増えます。体脂肪は皮下脂肪と内臓脂肪に分けられます。皮下脂肪は皮膚組織にあり、母体を守ろうとする女性につきやすく、腹筋の内側などにある内臓脂肪は筋肉を動かすエネルギーとなり男性につきやすい傾向があります。女性も更年期を過ぎると内臓脂肪が増えてきます。特定健診では腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上を内臓脂肪型肥満としています。

皮下脂肪と内臓脂肪

合わず、食後の血糖値が高くなりやすいです。また、脳が「満腹」と感じ取るまでに時差がで、その間に食べる量が増えてしまします。ゆつくりと食べるとインスリンの分泌量のバランスが保たれ体脂肪がつきにくくなり、食べ過ぎも防げます。

野菜を初めに食べる

食事のときに食物繊維の豊富な野菜から先に食べることを「ベジ・ファースト」といいます。約5分かけてよく噛んで食べることで腸内に吸収されにくい食物繊維の効果で、血糖値の上昇を防ぐことにつながります。次に肉・魚、最後にご飯やパンなどの炭水化物を食べます。サラダを食べるときは油分の多いマヨネーズなどはさけ、ノンオイルのドレッシングを使うようにしましょう。

規則正しく一日3食取る

空腹時間が長くなると次の食事の吸収をよくするためにインスリンの分泌量が急増し、体脂肪を増やす原因になりますので、3食を規則正しく食べることが大切です。食事の量が同じであれば、何度かに分けて食べることで血糖値の急な上昇を防ぐことができます。

食事は組み合わせのバランスが重要なので、一つのを偏って食べるのはよくありません。また、食事だけでは体脂肪を減らすのにも限度があります。効果的に体脂肪を燃やすためには、基礎代謝を上げるスクワットなどの筋トレや有酸素運動も必要です。食事と運動で体脂肪を燃やしやすいつくりましょう。



監修：
秩父生協病院食養科
主任 管理栄養士
しみず くに子
清水 邦代



みんなの
診察室



脂質異常症



〔監修〕
埼玉協同病院
総合内科医師
やまだ あゆみ
山田歩美

Q どんな病気？

A 血液中のコレステロールや中性脂肪が増加する病気です。2007年までは高脂血症と呼ばれていました。コレステロールにはLDL(悪玉コレステロール)、HDL(善玉コレステロール)、中性脂肪があります。健康な人はLDL140mg/dL未満、HDL40mg/dL以上、中性脂肪150mg/dL未満です。この3つの数値のいずれかが多過ぎたり、少な過ぎる状態が脂質異常症です。血管の老化現象である動脈硬化が速く進み、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。

遺伝によって発症する原発性高脂血症と他の病気や薬が原因で起こる二次性高脂血症に分けられます。また異常値を示す脂質の種類によって、高LDLコレステロール血症、低HDLコレステロール血症、高中性脂肪血症に分けられます。

性別による差が大きい病気で、閉経前の女性は男性よりもLDLが低く、HDLが高いため発症率は男性の5分の1程度といわれています。しかし、閉経後の女性はエストロゲン(女性ホルモン)の減少が原因となり脂質異常症が増える傾向にあります。

Q 原因は何ですか？

A 脂質異常症の大半は、高カロリー食、過食、運動不足などによる肥満、喫煙や飲酒などの生活習慣によるものです。日本人に多い家族性高コレステロール血症は遺伝的な要因によるもので、500人に1人の割合で発症しています。二親等以内にコレステロールが高い人や、若くして心筋梗塞にかかった人がいる場合は、食習慣や生活習慣に気をつけていても体質的にLDLが溜まりやすく動脈硬化を発症しやすいので、早めに受診することをおすすめします。

Q 自覚症状は？

A ほとんどの場合は症状がないため、血液検査で初めてわかることが多いです。放置していると次第に血管が傷つけられ、動脈硬化の原因となります。動脈硬化が進むと血液の流れが悪くなり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの発作が起きやすくなります。家族性高コレステロール血症では、アキレス腱が硬くなつて盛り上がる腱黄色腫などの症状が現れます。

Q どんな検査をしますか？

A 血液検査で血液中のLDL、HDL、中性脂肪の測定をします。特に中性脂肪は食事や飲酒の影響を受けやすいので、検査の12時間前は水分補給以外は食事をとらず、禁煙、禁酒をします。検査前日は高脂肪、高カロリー夕食を控えてください。

Q 治療法は？

A 糖尿病、慢性腎臓病、脳梗塞、足の動脈閉塞のいずれか一つがあり、LDLが120mg/dL以上だとすぐにLDLを下げる投薬治療を始めます。他に病歴がない場合は、食事・運動療法をします。食事はコレステロールの多い卵やタラコなどの魚卵は食べ過ぎないようにしましょう。オリーブオイルやアボカドなどに含まれているオレイン酸、野菜や豆類、海藻に含まれる食物繊維などはHDLを増やす働きがあります。運動はウォーキングなどの有酸素運動を一日15分から30分くらいするとよいでしょう。バランスのよい食生活と適度な運動と禁煙をし、飲酒を控えることが脂質異常症の予防につながります。

今日から始める

簡単エクササイズ

ボクササイズ



手と足は逆に出す

両膝を軽く曲げ、肘を曲げて握りこぶしを作ります。左足と右手を同時に前に出します。左右交互に、この動きを20〜30回行います。

全身の運動

スクワット斜めリーチ



膝を曲げすぎないように

足を肩幅に広げ、両手をウエストにおき、膝を曲げます。左腕を右斜めに上げ、膝を伸ばす。左右交互に、この動きを20〜30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

〇〇〇〇市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
〇〇〇〇市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
〇〇〇〇市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

〇〇〇〇市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
〇〇〇〇市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
〇〇〇〇市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



暮らしの知恵袋

「始末」を見直す春の暮らし

辻川牧子 和楽舎代表

工夫された暮らしの美しさ

幕末から明治時代にかけて来日した人々の記録を読んでいますと、少ない所帯道具で暮らしている日本人の姿がたくさん書かれています。庶民であれば布団、着物を入れる行李、わずかな食器と鍋釜など台所用具、盥と身の回りの小間物があれば何とかなる時代でした。テーブルや椅子、ベッドなど多くの家具が必要品であった欧米の人たちから見ると、当時の日本の生活は簡素なもの。簡素さを貧しさで判断する外国人も多かったようです。それと同時に、長屋や農家の軒先の花々や、家の中に何気なく飾られている一輪などを見つければそこに日本人の暮らしを楽しむ精神的な豊かさを感じた異国の人たちもいたといわれています。

江戸城で13代将軍徳川家定に謁見したアメリカの総領事ハリスは、将軍の衣装が思いのほか質素で自分の着ている

物の命をつなぎ、生かす

一見貧しくも見える質素な生活ながら、満ち足りた表情で暮らしていると、西洋人を驚かせた昔の日本人は、その少ない持ち物を大切に使う人たちでもありました。単なる節約の意味だけでなく、物の命の始めと終わりをつなぎ、



生かすという意味で「始末」が大事に考えられていたようです。一枚の浴衣が古くなれば寝巻になり、さらに布おむつ、雑巾になり、最後は炊事などの燃料に。その灰は土に戻され、再び農作物の実りをもたらしました。大量生産、大量消費の現代からは想像しづらい暮らしですが、戦後の高度成長の前まではこれに近い素朴で簡素な生活が日本の各地で営まれてきました。

「春」という漢字には、太陽の光が強くなり草木が生え出す時という意味と、一年の始まりという意味があるそうです。陽気もよくなり、片づけもしやすい時期になりました。この春、「物」との関係を見直し、古くて新しいシンブルな暮らしを始めてみませんか。

安心介護のために 知っておこう

自宅で治療が受けられる 訪問歯科

歯科の訪問診療は、医科と同様、通院が困難な方の自宅に伺って歯科治療を行うものです。

痛みがなければ…と後回しになることが多い歯科治療ですが、口は食べ物の入り口であると同時に、細菌などの侵入口でもありますので、不衛生でない状態を保つことがとても重要です。また、合わない義歯のせいで、しっかり噛めなくなっている方もいます。生活の質全体に関わってくるので、介護が必要な方は、必ず口の中も定期的に診てもらってください。

訪問診療でも、虫歯の治療や義歯の修理、新しい義歯の作製など、基本的には通院と同様の歯科治療が行えます。

埼玉県は歯科の訪問診療に力を入れており、現在は各地域の歯科医師会が窓口となって相談を受け付けています。医療生協さいたまでは、行田協立診療所歯科、生協歯科、あさか虹の歯科で訪問診療を行っています。

生協歯科 事務長 宇田川 麗

よりそう介護

夫婦よりそい、いつまでも暮らせるように

先天性の難病を持つ私と妻は、夫婦でお店を営み穏やかに過ごしていました。

しかし3年前の夏、妻に大病が見つかり手術をしなくてはいけなくなり、長年営んでいたお店をやるを得ず閉めることになりました。夫婦ともにさびしいと思う半面、ホッとした気持ちになりました。

そのころから私は要支援の認定を受け、ヘルパーさんが掃除の支援で家に来てくれるようになり、ました。無理はできない体ですが、楽しく会話をしながら一緒に拭き掃除をしたり、布団を取り込んだりしています。

妻は退院後に要支援の認定を受けました。妻の希望で、調理の下準備(特に硬いかぼちややごぼうのカット、里芋の皮むきなど)や重たい買い物などをしてもらうため、ヘルパーさんに来てもらうようになりました。

子どもは遠方にいるため頼りにすることができず、お互いの体の

ことをいたわりつつ、夫婦よりそいながら生活しています。

寡黙でユーモアたっぷりの私と、笑顔がすてきでしっかり者の妻の在宅生活が、ヘルパーさんの支援を受けて、長く続くようにと願っています。

(川口市 S・T 73歳)

介護の現場からひと言

S・Tさんの手記を拝見しますと、夫婦二人、お互いをいたわり、よりそいながら明るく過ごされている姿に、私たち「支援者」側が励まされます。生活をしていますと介護のことでなく、お金のことや暮らし方などいろいろと不都合を感じることがあると思います。そんなときにはぜひケアマネジャーにご相談ください。ケアマネジャーは、介護のことだけでなく生活全般について相談にのっています。

前ふじみ野ケアセンター所長 原島 清

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。

「賢い病院のかかり方(賢い9条)」

- 1条** 受診の際は診療時間内にかかりましょう。緊急時や時間外は、電話で問い合わせましょう。
電話の問い合わせで対処できることもあります。症状によっては専門病院の方がよいケースもあるので、まず電話で問い合わせましょう。
- 2条** 診察室ではあいさつし、名前を確認し合しましょう。
名前を知ることでカルテの間違いを防ぎます。また親しみと信頼関係を築くことで治療がスムーズになります。
- 3条** 気になる病状や質問はメモにして、医師の話をしっかり聞き、分からない事は確認しましょう。
自分の症状や聞きたいことをメモして医師に伝えることで、適切な診断につながります。
- 4条** ひとりでの受診が心配な時は、家族を同伴しましょう。
子どもや高齢者は同伴者が症状を正確に伝え、適切な診断が受けられるようにします。
- 5条** 「おくすり手帳」や「健康ファイル」などを役立てましょう。
おくすり手帳は薬の飲み合わせによる副作用や薬の重複を防ぎます。健康情報を書き込んだ健康ファイルは日常の症状を伝えるのに役立ちます。
- 6条** 医療機関には役割や機能の違いがあります。「かかりつけ医」とよく相談して、自分の病状に適したところを選びましょう。
緊急の治療に適した病院と、継続的な治療に適した病院などがあります。また紹介状がないと受診できない病院もありますので、「かかりつけ医」を持ち、病状にあった病院への紹介状を書いてもらいましょう。
- 7条** 今後の治療の見通しを聞き、納得できる治療方法を選びましょう。
治療方法の提示とメリット、デメリット、治療後の見通しなどの説明を受け、自分にとって最善だと思う治療方法を患者自身が決めることが大切です。
- 8条** 医療費負担の不安や心配ごとがある時は、抱え込まずに、すぐに相談しましょう。
医療生協さいたまはすべての病院、診療所(歯科を含む)、老人保健施設で無料低額診療*を行っていますので、お金のことを心配しないで受診してください。窓口の職員に相談しましょう。
- 9条** ともに医療をつくるパートナーとしてお互いを大切にしよう。ありがとうの気持ちを伝えよう。
医師もまた患者から多くのことを学んでいます。また医療制度をよくするために、患者と医師が互いに手を携えて運動を進めていきましょう。



日本の医療制度は危機的な状況にあります。国が医療費を抑制するあまり、病院で働く医療従事者、とりわけ医師に大きな負担がかかっています。過重労働から、やむなく病院を離れていく医師が後を絶ちません。特に埼玉県の医師不足は深刻です。そこで医療生協さいたま利用委員会は2009年に、「私たちの

命と医師を守る宣言」(①医師を増やすために行動する、②安全で安心な医療を医師と協力してつくる、③医師が人間らしく働くことができるように考えて行動する)を社会に向けて発信しました。その具体化の一つとして2012年に、地域で適切な診療・受診をめざす行動指針「賢い病院のかかり方(賢い9条)」をつくりました。

医師を守ることが医療を守り、私たちの命を守ることに直結しています。いつまでも健康で「昨日より今日、さらに明日をよりよく生きるため」に、「賢い病院のかかり方(賢い9条)」を確認しましょう。誰もが安心して医療を受けられ、地域がまるごと健康になるように、組合員みんなで取り組んでいきましょう。

*無料低額診療制度は1951年に導入された福祉制度です。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います。

医療生協さいたまの今月の



「賢い病院のかかり方(賢い9条)」を活用して私たちの命と医療を守ろう

医療生協さいたまの「賢い病院のかかり方(賢い9条)」は、厳しい労働環境の中で働く医師を守り、患者が適切な受診をできるようにするためのものです。

医師を守ることが私たちの命を守ることに直結しています

医療生協さいたま常務理事 利用委員会委員長 西垣京子

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!)))

医療生協さいたま 健康ウォークフェスタ 2016年度

今年もウォークフェスタを開催します。
みんなで歩き、健康づくりの大切さを実感しましょう!
4つのウォーキングコースをはじめ、健康チェックや体力チェック、ゲームなど楽しいイベントが満載です。

in 彩湖・道満グリーンパーク

4コースとも完歩賞あり!!
抽選で(空くじなし)
すてきなプレゼント

- 【コース】 ① 3 km コース
② 5 km コース
③ 自然観察コース (約90分)
④ めざせ学習センターコース (往復約2Km)

【受付】 中心広場 9:30~13:00

【参加費】 200円 (記念バッチ・水500ml付)

【交通】
ピストンバス利用の場合: JR埼京線・武蔵野線武蔵浦和駅西口から専用ピストンバスをご利用ください (8:50始発、無料、約15分)。車イスで専用バスを利用される方は、実行委員会までご連絡ください。
路線バス利用の場合: JR埼京線・武蔵野線武蔵浦和駅東口ロータリーより、下笹目行バスに乗り、彩湖・道満グリーンパーク入口下車徒歩5分。

《日時》
4月24日(日) 10時~15時
(13時受付終了・雨天決行)

《場所》
彩湖・道満グリーンパーク
(埼玉県戸田市美女木8-15-4)

《連絡先》 ウォークフェスタ実行委員会
☎048-294-6111(代)
※事前申し込みは不要です。

協賛: 株式会社武蔵野銀行・富士ゼロックス埼玉株式会社
後援: 埼玉県・戸田市・さいたま市・戸田市教育委員会・一般社団法人埼玉県物産観光協会・公益財団法人戸田市水と緑の公社・戸田市商工会・埼玉県生活協同組合連合会・生活協同組合コープみらい・生活クラブ生活協同組合

(((募集中!)))

「情報開示審議会」の委員を募集します

医療生協さいたまには、事業や運営に関する情報を、組合員・利用者に積極的に開示する情報開示制度があります。情報開示審議会は、寄せられた情報開示請求への対応や、開示制度の適切な運用について、理事会に答申したり提言をする役割をもっています。一部委員の任期満了および欠員にあたり、組合員の審議委員を募集します。

【募集人員】 若干名(応募者多数の場合は抽選) 【任期】 2年(最長4年まで)

【資格】 組合員 【活動】 通常、年1~2回程度の審議会出席(臨時開催の場合あり)

【応募締切】 2016年5月20日(金)

【応募方法】 応募の動機・住所・氏名・電話番号を記入し、ハガキまたは封書で下記に郵送してください。

【応募・連絡先】 医療生協さいたま本部・情報開示審議会事務局

〒333-0831 川口市木曽呂1317 ☎048-294-6111(代)

(((ニュースファイル)))

3・6オール埼玉1万人総行動

3月6日(日)に鐘塚公園(大宮駅西口)で「オール埼玉1万人総行動」が開催され、87団体から約1万人が参加しました。医療生協さいたまからは約600人が参加し、中島光知子常務理事が集会アピールを読み上げました。集会後に、「戦争させない」「9条こわすな」などのプラカードを掲げて、3コースに分かれてパレードをしました。参加者から、1,306,893円の募金が寄せられました。



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「ココロシクリアファイル」をプレゼント！

『ココロシ』ファン大集合！

ココロシ
反射板車のライトなどに
反射します！

5月1日から6月30日まで、初夏のココロシキャンペーンを実施します。期間中に、増資や加入をした方には、ココロシ反射板をプレゼント！
※詳しくは各事業所にご確認ください。

「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！



▼手書きのよさに同感

「暮らしの知恵袋」を読んで、その通りだと思いました。文通などで手紙を書くことはよくありましたが、やはりメールの字より手書きの方がよいですね。今でもせめて年賀状はと、文章を考え、手書きにしています。ボールペンは滑るので苦手ですが、なるべくキレイにと頑張っています。

蕨市 伊藤美穂(35)

▼本を出版しました

いのちの歴史とそのドラマをテーマに『九死に一生物語』シリーズと私を結ぶ二億のおかあさん』を出版しました。主人公(福島の子高生)とシーラカンスをつなぐ、4億年におよぶいのちのバトンの冒険ストーリーです。いのちの教育に科学から迫る本です。ぜひ皆さんに読んでいただきたいと思っています。

秩父市 関根一昭(65)

▼一人でできた！

親に手つだつてもらわなくてもクロスワードができてうれしかったです。かんたんな数独もあるとい

います。 熊谷市 馬場佳帆(9)

▼わが子に本を読んであげたい

『けんこうと平和』を毎月、楽しく拝読しております。私は今、埼玉協同病院の産婦人科でお世話になっている妊婦です。医師、看護師、助産師の皆様、受付の皆様にはいつも大変感謝しております。3月に生まれてくるわが子に、本をたくさん読んであげたいです。

川口市 栗野智子(34)

▼今後増える老老介護

「よりそう介護」を読ませていただき、今の時代は老老介護が多くなり、紹介されたご夫婦のような方たちがこれから先も増えるだろうなと思います。胸の詰まる思いがしました。この方の腰痛がひどくならないようにと願っています。

秩父市 柳原見早子(63)

▼消費税を考えるきっかけに！

「わかった！ニュースのギモン」のコーナーはとても勉強になりました！消費税というテーマでは、消費税で得する人、損をする人、その他にも消費税がどんなことに使われ、どうして必要なのかを考え直すきっかけとなりました。

川口市 上原すずな(18)

▼戦争は絶対に反対

「へいわノート 戦争を語り継ぐ」を読むと、その当時のことが頭に浮かんで来て、絶対に戦争はダメだと気づかれます。

さいたま市西区 春山智子(52)

俳句

ゆりかもめ 桜舞う中

春日部市

北よし 福家駿吉(77)



絵手紙



さいたま市見沼区 佐野志都子(74)



鴻巣市 服部利子(65)

▼母の丹精でよい白菜を収穫

昨年の初秋に、近所の方から白菜の苗をいただきました。私は畑に植えただけでしたが、もうじき9歳になる母が手入れをしてくれたので、とてもよい白菜が収穫できました。白菜と厚揚げのクリーム煮をつくってみようと思います。

秩父市 新井かず子(64)

▼小さな幸せ

今年はわが家のレモンがたくさん実をつけました。レモンティー、レモン塩、ドレッシング…。ピタミンCたっぷり風邪予防になります。香りはアロマ効果で朝からやる気がアップします。私の小さな幸せです。

熊谷市 野中泰子(54)

▼注意しながら頑張ります

「みんなの診療室」の認知症、大変参考になりました。私は物忘れはありますが、今のところ、認知症にはなっていないと思いますので、注意しながら頑張っていきたいと思っています。

秩父市 高橋つね(92)

地域で集おう！

安心
ルーム

お楽しみ会(熊谷市)

支部活動拠点の「よっといで」では、毎月2回お楽しみ会を開催しています。手芸や小物づくり、料理など季節に合わせた楽しい行事を行っています。参加者からの提案で企画を決めることもあります。楽しい企画や特技をお持ちの方、大歓迎です！皆さんの参加をお待ちしています♪

熊谷西支部主催／お楽しみ会
【日時】 毎月第1・第4水曜日 13:30～15:30
【場所】 熊谷西支部 支部活動拠点 よっといで(熊谷市新堀737-3)
【参加費】 材料費がかかります。(金額は内容により変わります)
【連絡先】 熊谷生協病院 組織担当・水野 ☎048-524-3841



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(2月末現在)

組合員数 24万486人
2月の加入者数 874人
班数 2,958班
出資金総額 62億7,525万円
1人当たり平均出資金額 2万6,094円
「けんこうと平和」配布者数 1万863人
「けんこうと平和」配布部数 12万3,849部

■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●

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桂の樹 ☎ 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

知ってすっきり！

▶2015年の政党への交付金額(千円以下切り捨て)

自由民主党	170億4,908万円
民主党	76億6,812万円
公明党	29億5,212万円
維新の党	26億6,478万円
次世代の党	5億6,135万円
社会民主党	4億7,015万円
生活の党と 山本太郎となかまたち	3億3,100万円
日本を元気にする会	1億1,963万円
新党改革	1億485万円
太陽の党	9,321万円

2015年4月10日の総務省発表より作成。

※日本共産党は「自分の税金が支持していない政党にまわされることは、憲法の保障する思想・良心の自由をふみにじる」と交付金を拒否していますが、相当する交付金は他の政党に配分されています。

▶政党の要件

政党交付金の交付の対象となる政党は、「政治資金規正法」上の政治団体であって、次の(1)(2)のいずれかに該当するものです。

(1)	所属国会議員が5人以上
(2)	所属国会議員が1人以上、かつ、次のいずれかの選挙における全国を通じた得票率が2%以上のもの ●前回の衆議院議員総選挙 (小選挙区選挙または比例代表選挙) ●前回の参議院議員通常選挙 (比例代表選挙または選挙区選挙) ●前々回の参議院議員通常選挙 (比例代表選挙または選挙区選挙)

いまだに政治献金があるのはなぜ!?



21年間でそんなに支払われているの?



21年間で6631億円の税金が政党に！
政党交付金は、「政党助成金」とも呼ばれ、政党の活動を助成する目的で国庫から交付される資金のことです。日本の政党交付金制度は、1994年に政党助成法や小選挙区制の導入などと同時に「政治改革」の一つとして作られました。そもそも、政治腐敗の原因となった企業・団体から政党への政治献金を制限する代わりに始まったものです。

交付金の総額は、直近の国勢調査で確定した人口数に250円を乗じて決まります。国民一人250円の税金が政党に支払われ、2015年の交付総額は320億円。開始から昨年までの

問題点だらけの制度

第1は、基本的人権を侵害していることです。支持政党や選挙権を持たない人も含めた国民の税金が一部の政党・政治団体に支払われます。「思想及び良心の自由は、これを侵してはならない」とする憲法19条に反し、国民の政治における自己決定権を侵害しています。

第2は、企業・団体献金を禁止するために作ったのに、現在も献金が行われていることです。献金が政治腐敗を招く温床であることは最近の事件でも明らかです。

第3に、民意を正確に反映しない制度です。政党の得票数を必ずしも

消費増税や社会保障費の負担増など庶民はますます暮らしくくなっている中、「国民に痛みを強いる前に、政党は襟を正して政党交付金を辞退すべきでは」という声もあり、多くの問題を含んだ制度といえます。

参考資料：総務省ホームページ
「政党助成制度のあらまし」より



わかった！ニュースのキモン

国民の意思にかかわらず税金から政党に分配される政党交付金は、「憲法違反」という指摘もあります。今回は政党交付金について考えてみたいと思います。

政党交付金は国民の税金

医療生協さいたままちづくり推進課主任
ほどうた 保土田 毅

だいすき埼玉

広報委員レポート

国の特別天然記念物
田島ヶ原サクラソウ自生地

サクラソウの自生地として、唯一、国の特別天然記念物に指定されているサクラソウを見に行きませんか。さいたま市桜区の荒川流域につくられた桜草公園の田島ヶ原サクラソウ自生地では、3月下旬から咲き始め、4月上旬から中旬が見ごろです。ここは、約4ヘクタールに、約250種類の植物が自生する野草の宝庫です。約100万株のサクラソウが生育していますが、環境省レッドリストでは準絶滅危惧種とされ、年々減ってきています。

天気のよい日に、歩きやすい靴で、一面緑の広々とした自生地を眺めながら観察路を歩くのはとても気持ちがいいです。野草の間から顔を出すピンクのかわいい



広々とした敷地にサクラソウが自生



花を探してください。花の形の大小や色の濃淡、花びらのすき間の広さや狭さなど、違いを見比べながら歩くのも楽しいです。群生しているところを見つけると幸せな気持ちになります。サクラソウだけでなく、鳥のさえずりに耳を傾け、貴重な野草の名を知るの

も興味深いです。
— の自生地は、一年間を通して人々の関わりの中でよい環境が作られています。ボランティアさんなどの活動に感謝しつつ、この自生地を大切に守っていききたいものだと思います。
取材／中里あや子(広報委員)

さくら草まつり'16開催

さいたま市役所会場 4月16日(土)・17日(日)9:00~16:00 ※雨天決行
桜草公園会場 4月17日(日)10:00~15:00※雨天決行(ステージイベント一部中止)
■問い合わせ先:(公社)さいたま観光国際協会(土・日・祝日休) ☎048-647-8339

桜草公園●住所:さいたま市桜区大字田島ほか ☎048-711-2290(別所沼公園)
●交通:JR浦和駅西口下車。志木駅東口行きバス乗車、さくら草公園下車すぐ

我が家の元気レシピ 餃子



うちの家族は私の作る餃子が大好き♪育ちざかりの息子と、普段は食がほそい娘が、モリモリ食べてくれます。鶏のひき肉にしてみたり、アレンジは無限大。たまに一緒に作ると、いつの間にか上手に包めるようになっていたり、子どもの成長を感じることもでき、コミュニケーションも図れる定番メニューです。

さいたま市 藤山亜希子(43)

【材料(約4人分)】

白菜5~6枚、ニラ1束、豚ひき肉400g、すりおろしたにんにく・しょうが適量(我が家は多め)、大判の皮、シソ10枚

【作り方】

白菜、ニラ、シソをみじん切りにし、肉・にんにく・しょうがを混ぜる。あん(中身)を少なめに包むと、皮のモチモチと焼いたパリパリ感が楽しめます。

■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

こだわりクッキング

さといもコロッケ



調理時間 約30分 | エネルギー 約414kcal | 塩分 約1.4g

材料(1人分)

- 玉ねぎ.....1/4個(50g)
- さといも.....1個(50g)
- 牛ひき肉.....50g
- 油.....大さじ1/2
- にんにく.....1/2片(5g)
- 塩.....0.4g
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....大さじ1
- 卵.....1/4個
- パン粉.....大さじ5
- 揚げ油.....適量
- 中濃ソース.....大さじ1

付け合わせ:
サニーレタス.....1/2枚

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。さといもは皮をむき、ゆでてつぶす
- ②フライパンに油を引き、みじん切りにしたにんにくで香りをつけてから玉ねぎを炒める。ひき肉を入れて火が通ったら、塩、こしょうで味付けをする
- ③②の粗熱を取り、つぶしたさといもと合わせて2等分にし、まるく成形する
- ④小麦粉、卵、パン粉の順に通して、190度の油で揚げる。食べるときに中濃ソースをかける

企画／食養部会 担当／埼玉協同病院・吉田昭子 調理／もりたとしこ

のらぼう菜のペペロンチーノ



調理時間 約20分 | エネルギー 約644kcal | 塩分 約2g

材料(1人分)

- スパゲティ(乾).....100g
- のらぼう菜.....50g
- 桜えび.....10g
- ベーコン.....25g
- 塩.....少々
- 黒こしょう.....少々
- 唐辛子.....1/2本
- にんにく.....1/4片
- コンソメ(固型).....1/2個
- 油.....大さじ1
- しょう油.....小さじ1

作り方

- ①たっぷりのお湯でスパゲティを7分*ゆでる(ゆで汁をとっておく)
 - ②のらぼう菜は長さ3cmに切り、さっとゆで、冷水にとって水気を切っておく
 - ③フライパンに油を引き、薄切りにしたにんにく、唐辛子で香りをつけ、短冊に切ったベーコンを炒め、のらぼう菜と桜えびを合わせる
 - ④③にスパゲティのゆで汁40ccとコンソメを入れ、塩、黒こしょう、しょう油を加えて味を調えたら、ゆでたスパゲティを加えて混ぜ合わせる
- *スパゲティのゆで時間は太さによって異なります

埼玉の野菜を食べよう

春を告げる野菜・のらぼう菜は、江戸時代から栽培されており、埼玉県の伝統的な野菜です。菜の花の一種で、ビタミンA・C、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。江戸時代の初期にはすでに各地でつくられており、大飢饉の際に人びとを救ったという記録も残されています。主な産地は比企地域のときがわ町・嵐山町・小川町・滑川町、東秩父村。比企地域では「比企のらぼう菜」のブランド名で出荷されています。

さといも

山ではなく里で栽培されていたことから、さといもと呼ばれるようになったそうです。ヌルヌルのもと「ムチン」には、胃の粘膜を保護し、腸の動きを活発にする働きがあります。血糖値や血中コレステロール値の上昇を抑える効果も期待されています。主な産地は所沢市、狭山市、川越市で産出額は全国1位。狭山市では収穫時に捨てられていた親いもを使ったコロッケ「さとコロ」が誕生し、2011年の普及活動全国コンクールで農林水産大臣賞を受賞。

医療生協の配置薬 虹の薬箱

今月のおススメ

今月のオススメ

▶肌にあやしいベールをつくり紫外線から素肌を守る

バックスナチュロンUVクリーム(45g)
本体価格800円
(税込価格864円)

▶乳液・美容液・日焼け止め・ファンデーションを1つに

トキワBBクリームUV(30g)
本体価格2,857円
(税込価格3,086円)

●UVクリーム、BBクリームUVはその場での精算となります

▶ちょっとした傷の手当てに

マッキンズ(消毒スプレー)
本体価格430円
(税込価格464円)

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～Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

出題:川口市 桜井 武

1	2			3		4

答えは「ハナカンザシ」でした。

ヨコのカギ

①春の雪山はこれに注意
③家の中の日用品
⑤物を入れる容器
⑥日本一高い山
⑧今日の次
⑨急ぎ足よりさらに早い
⑩温度計は摂氏と〇〇
⑪幼児がこねるもの
⑮海底の岩に生息し、海水魚のクマノミと共生

タテのカギ

②幼い男の子
③小魚の総称
④広く日本にいる黒い鳥
⑤直径の半分
⑥お酒を飲み過ぎるとなる
⑦上りも下りもある
⑧雨のときなどに使う歯の高い下駄
⑫家を建てたり、修理します
⑬警告を含めた念押しするときに刺すもの
⑭人や車が行き来するところ

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。

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:4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。

へいわノート

戦争を語り継ぐ 057

体験談や
聞き書きの
投稿を
お待ちしております

あのとき、あのころ

さいたま市中央区 小倉力ウさん(87)

「サイレンだ!」という誰かの声で、みんな我れ先に防空壕へ入りました。外の明るさに振り向くと西の空がきれい。「何あれ?、照明弾だ」と言う誰かの声。ソーセージをつないだような長いものが数えきれないほど夜空を照らしながらゆらりゆらりとゆっくり落ちて来て真昼のような明るさ。加須にいて見た熊谷の空襲の光景が今でもまぶたから消えることはありません。東京の空襲のときも真っ赤に焼けた空が、前に広がる田んぼの水に反射して家の中まで明るくしました。

我が家では、長兄は戦死、次兄も出征、農馬も軍馬として持って行かれました。16歳だった私にすべての仕事の責任が来て、頑張らなくちゃと思いました。馬の代わりに来た牛が私の仕事相手で、手綱を引いてさっそく畑に出たけれど、思うようには動いてくれません。腹は立つしお腹はすくし、家に帰ると「終わったか」



乗馬訓練の休憩時間に撮影(1945年)。2列目右から2人目の戦帽を被っているのが小倉さん

ある日、土間で夕食の支度をしていると誰かがとば口に立っており、ハツと思ったが、よく見たら父島にいたはずの次兄がそこにいました。けれども体が硬くなって声が出ず何も言えません。心の中では「お帰りなさい」と言っているのに。今は亡き兄にそのときにひと言、声をかけてあげられなかったことが、今でも悔やまれてなりません。

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。

『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。

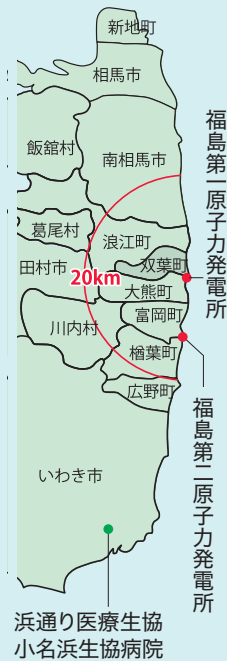
福島レポート

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 職員 遠藤秋江

本当の復興に向かって前進しなければ...



子どもたちに会え、思わず涙

東日本大震災により原発事故が起きてから、丸5年が過ぎました。事故発生当時は、原発から約10kmのところに位置する双葉郡富岡町で生活しており、私は看護師として勤務し、子育てに追われる毎日を送っていました。そして、あの日、2011年3月11日、当直勤務に備えて、自宅で仮眠中でした。枕元に置いてあった携帯電話の緊急地震アラームに驚き、飛び

子どもたちを預け当直勤務に

子どもたちと自宅に帰ると、家の中は落ちてきた食器類で足の踏み場もなく、電気、ガス、水道は不通になっていました。日没が迫っており、比較的被害の少ない部屋で一晩過ごせる環境を整えると、当直勤務に行かなくてはという思いに駆り立てられ、同居していた祖父母に子どもたちを預け、出勤しました。普段なら30分の道のりですが、道路は陥没、寸断、通行止めなど地震の影響による渋滞で6時間かかって勤務先の病院に到着。病院は日勤者が業務に追わ

起きて裸足で庭に走って出たのを覚えています。地震の揺れは強く立っていられず、しゃがみ込み、恐怖から手足が震えていました。揺れが落ち着くと、子どもたちのことが心配になりました。そのとき子どもたちは保育所、幼稚園、小学校に行っていたので急いで迎えに行き、無事を確認したときは、涙が溢れてきてしまいました。子どもたちを預け当直勤務に

避難生活から前を向いて

震災後は双葉郡川内村、新潟県を経て富岡町に近く気候が似ているいわき市へ避難しました。避難直後は心の整理がつかず、看護師を続ける気力もなく過ごしていましたが、これではダメだ、震災前の生活リズムを取り戻すためにも、もう一度看護師をやろうと思い、小名浜生協病院に就職しました。

復興という言葉をよく耳にします。復興には「物質的な目に見えるもの」「精神的な目に見えないもの」があります。両者のバランスが取れないと本当の復興にはならないと思います。本当の復興に向かって前進していかなくてはとの思いを胸に日々の生活を送ります。

編集雑感

新緑がまぶしい季節。薄着になって出かけた。ショーウィンドーに映る姿にため息をつく。丸まった背すじを伸ばし、いつもより歩幅を大きくして早歩きをすると体の中も外も軽くなったような気がした。食事術にも気をつけて、めざせ! すっきりボディ。(野)

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

