



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  
6  
JUNE  
No.291  
(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)



# 夏バテ

あなど  
侮らないで...

## 暑さに負けない体づくり

日本の夏は高温多湿です。冷房の無かった時代には体が暑さや湿度に適応できないことが夏バテの原因でした。冷房が普及してからは、スイッチ一つで涼しい環境を作ることができます。最近の夏バテは、冷房の使用により、室内外の温度差が大きくなり、自律神経が調節できず乱れてしまうことや、汗をかかない生活習慣などが大きな原因となっています。体は5度以上の温度差があると体温調節が働かなくなるといわれています。

体温調節に大事なことは、汗をかくことです。普段から汗をかくために軽い運動習慣をつけることが大切です。1日約15分、汗ばむくらいのウォーキングを週に3、4回続けるのがおすすめです。こまめに水分を取り、汗をかきやすい代謝のよい体にするのを心がけましょう。運動は苦しくなったら止めて頑張りすぎないこと、準備運動と整理運動をすること、運動後は約10分休憩を取ることが重要です。

食事はエネルギー源となるたんぱく質、代謝を活性化させるうなぎや納豆などのビタミンB群を多く含むものをバランスよく食べるようにしましょう。また、体を温める食事は血液の流れをよくし、自律神経を保つのに役立ちます。冷たい飲み物はできるだけ避けましょう。

そしてぐっすりと眠るために、寝る30分から1時間前に、38〜39度くらいのお風呂にゆつくりと入り、体を温めてください。冷房は28度程度にし、1時間で切るようにしましょう。暑さに負けない体づくりには運動・食事・睡眠が重要なカギを握っています。

## 夏バテと間違えやすい病気

次のような症状が2週間続いた場合は、医療機関での受診をおすすめします。

### ■うつ病

食欲不振や倦怠感など夏バテと症状が似ていますが、夏バテは体のバランスがよくなれば治ります。喪失感など精神状態が改善されない場合は要注意です。

### ■更年期障害

最近ではプレ更年期と呼ばれ、30代後半の女性で動悸やめまい、多汗など、更年期障害と同じような症状が出る人が増えています。それが引き金となり、更年期障害になることもあります。

### ■肺炎

初期の症状が夏バテによる倦怠感などに似ているため、見過ごされやすいです。微熱や咳が出る場合は要注意です。

### ■リウマチ

全身の倦怠感や食欲不振、微熱などの夏バテに似た症状が出ます。指にこわばりやむくみを感じた場合はリウマチの可能性が高くなります。

### ■糖尿病

夏バテに似た、のどの渇きや疲労感などがあるときは、進行している場合があります。糖尿病の人は症状を悪化させることもあります。

## 夏バテは万病の元

夏バテは、体温調節ができずに内臓の働きが悪くなり、食欲不振・だるい・抵抗力の低下などの症状の総称として使われています。病気ではないため放置されがちですが、免疫力を低下させ、全ての病気のきっかけとなり、思わぬ病気が隠れていることもあります。

疲れた体は、20代のは翌日には回復しますが、30代になると3日、4代になると1週間、50代になると2週間と時間がかかるようになります。夏の時期だけでなく、秋から冬まで症状が続くと、何をしても気が湧かず慢性的な自律神経の不調、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。またシワやシミなどの原因にもなり、美容にも大敵です。夏前に健康診断を受け、弱いところをチェックするのも夏バテ防止の準備につながります。本番の夏に備えて、今から夏バテしない体づくりを始めましょう。



監修：川口診療所 所長 内山 隆久



# みんなの診察室



## 夏血栓



【監修】川口診療所 所長 うちやまたかひさ 内山隆久

### Q どんな病気？

**A** 夏に血管内に血の塊ができて症状をいいます。夏は汗が多くなるために、血液中の水分量が減り血液が濃縮し、血栓ができやすくなります。特に気温が32度を超えるときは、夏血栓に要注意です。できた血栓が脳で詰まると脳梗塞、心臓で詰まると心筋梗塞を引き起こします。血栓が肺で詰まると肺血栓になります。下肢でできた血栓が肺に詰まると、いわゆる「エコノミークラス症候群」の原因にもなります。

### Q 原因は何ですか？

**A** 血栓ができる要因は大きく分けて3つあります。  
■血管の損傷  
糖尿病や脂質異常症、高血圧、長年の喫煙習慣などによって血管の内側が傷ついている状態  
■血液の流れが悪い  
飛行機や車、デスクワークなどで長時間同じ姿勢で座っていることが多い状態  
■血液が粘着質となる  
夏の脱水症状や糖尿病、脂質異常症などで血液がドロドロ

### Q 症状は？

で、流れにくくなっている状態

**A** 脳梗塞の場合は顔面や口のゆがみや言語障害、手や足のしびれなど、心筋梗塞の場合は吐き気や胸の痛みなどがあります。特に症状が出やすいのは血圧が下がり血液の流れがゆっくりとなる就寝時です。寝ているときは多くの汗をかき、血液がドロドロになり血栓ができやすくなっています。  
暑い日に体調を崩すと、熱中症を疑うことが多いのですが、実は夏血栓ということもあります。重症化させると後遺症が残ったり、命にかかわる可能性もあります。

### Q 治療法は？

**A** 片側の手足がしびれたり、顔面や口のゆがみがみられたら、治療として血栓を溶かす薬を点滴や静脈注射で使用し、血栓溶解療法を行います。その他、カテーテル治療や手術で血栓を除去するなどの方法もあります。たとえ夜間であっても至急、病院で診察を受けてください。

### Q 予防法は？

**A** 6月から9月上旬くらいまでの暑い季節には食事を取る水分とは別に、朝・昼・晩(寝る約1時間前)にコップ1杯の水を補給をするようにしよう。  
狭い空間で長時間同じ姿勢をとらないように、足首や足の指先を動かしたり、かかとを上げ下げするだけでも血流がよくなります。  
アルコールには利尿作用があり脱水症の原因になるため、飲み過ぎには注意しましょう。禁煙も大切な予防のひとつです。また暑さをがまんせずに、クーラーを使って適度な温度を保つことも必要です。  
食事はねぎ類、きのこ類、ニンニク、納豆、青魚、緑黄色野菜など、血液をサラサラにする効果がある食材をバランスよく食べるようにしましょう。  
夏血栓は日常生活でしっかりと予防し、発症しないようにすることが大切です。万が一、症状が出た場合は時間との勝負になります。ふらつきなど、いつもとは体調が違つと気づいたら、自己判断せずにすぐに病院に行くようにしましょう。

## 今日から始める

# 簡単エクササイズ

## 全身の運動

下半身と上半身の筋肉をバランスよく鍛えて、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。

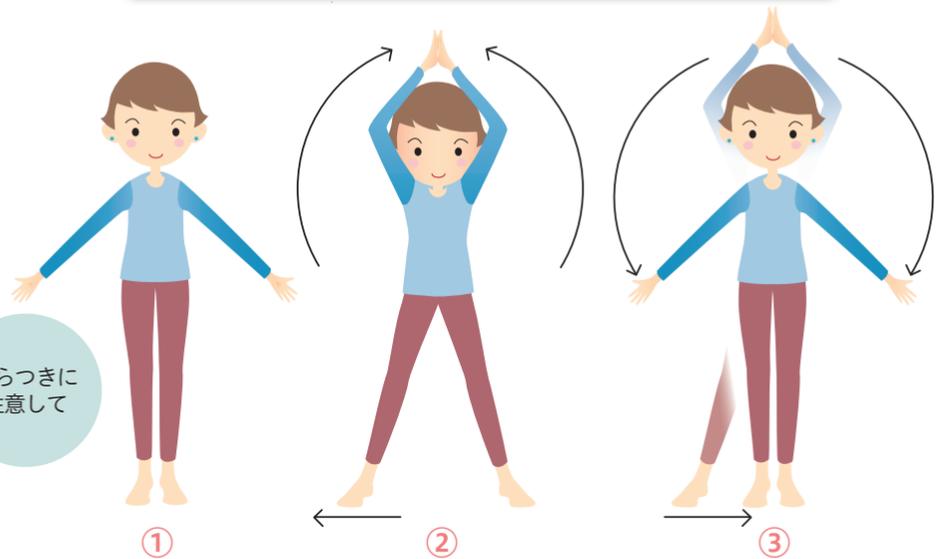
回数は目安です。やりすぎないように注意しましょう。痛みがある場合は、受診しましょう。

### サイドステップ+肘開き



- ①足を揃えて立ち、肩と肘を曲げて顔の前で閉じます。
  - ②右足を横に出し、同時に肘を開きます。
  - ③左足を右足に揃えるのと同時に肘を閉じます。
  - ④左足を横に出し肘を開き、右足を揃え肘を閉じます。
- ※左も同じようにします。この動きを左右交互に20~30回行います。

### サイドステップ+手のリーチ



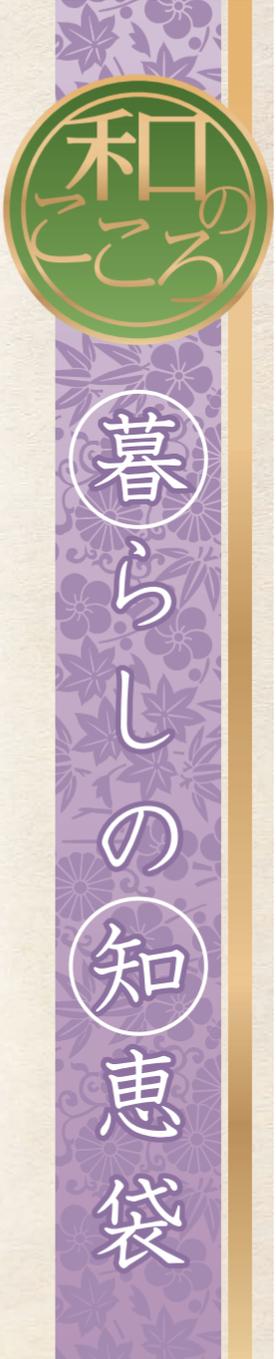
- ①足を揃えて立ち、両手を横へ開きます。
  - ②右足を横に出し、同時に両腕を上へ上げて手の平を合わせます。
  - ③足を戻しながら両手を横へ開きます。
- ※左も同じようにします。この動きを左右交互に20~30回行います。

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

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



# 「共に生きる」

## 自然との調和

「日本人は何と自然を熱愛しているのだろう。何と自然美を利用することをよく知っているのだろう。安楽で静かで幸福な生活、大それた欲望を持たず、競争もせず、穏やかな感覚と慎ましやかな物質的満足感に満ちた生活を上手に組み立てることを知っているのだろう」と、明治時代の初めに来日したフランスの美術収集家エミール・ギメは書き残しました(『逝きし世の面影』渡辺京二著)。



録には緑豊かな自然の美しさに包まれ、簡素ではあるが満ち足りた表情で暮らす日本人の姿が数多く描かれています。江戸の空には鶴が舞い、上野不忍池では白鳥が佇み、浅草寺の屋根には鴻が巣を作っていました。月の光が川底でキラキラ輝くほど隅田川の水も澄んでいたと伝えられています。江戸に限らず、各地で緑の楽園とも呼ばれる景色が見られましたとか。

辻川牧子 和楽舎代表

にも向けられていました。時代劇などで、「お梅どん」などを付けることがあります。この「どん」は「殿」が変化したもの。世界広しといえども、働く人に敬称をつけて呼ぶ国は日本だけではないかといわれています。

近年、「お客様は神様です」が、「お金を払う客が偉い」という意味で使われるようになりました。元々は神様の前で歌うように、「お客様の前ででもしつかり努めねば」と考える歌手・三波春夫さんの気持ちから出た言葉だそうです。確かに、商売上は客が優位になりますが、昔は客だからと威張ることを恥じる人も多かったです。

夏秋冬、巡る季節の中で、人々には人間の力を超えた自然現象を畏れ敬いながら暮らしていたようです。「おのずから」という意味の自然が、英語の nature の訳語の「自然」として広く用いられるようになったのは文明開化の明治になってからといわれています。

敬意は自然だけでなく、人

### 先人の和の知恵を活かす

いつの頃からか、自然は保護するものになり、豊かさの尺度はお金が中心になりました。今一度、大勢の先人たちが遺してくれた、自然や他の人々と共に生きていく和の知恵を見直し、活かしていきたいと思えます。

## 安心介護のために 知っておこう

### 介護休暇で利用できる ショートステイ

老人保健施設のショートステイは、利用者が可能な限り自宅で生活を送ることができるように、生活の質の向上と家族の介護負担軽減を目的としています。短期の滞在中に介護、医療、看護、リハビリテーションなどを提供しています。看護師が24時間滞在し、医療的なケアが受けられます。利用するためには、①ケアマネジャーに相談する、②支援相談員と面接して日常生活を確認する、③申込み、④入所判定を経て、入所が確定します。1泊からでも利用することができます。

入所中は体操やクラブ活動で書道をしたり、季節に合わせた行事に参加することができます。また身体機能の維持・改善を行います。老人保健施設みぬま(川口市)では、利用者の状態に合わせて食事を工夫し、主食はごはんからミキサーがゆまでの5種類、副食は普通食のおかずからミキサーおかずまでの6種類を用意しています。

医療生協さいたまのショートステイは老人保健施設さんとめ(所沢市)にもあります。毎月予定を立てて、ショートステイを利用することもできます。

老人保健施設みぬま 介護長 増戸 強

## よりそう 介護

### 多くの人に支えられ 「ひとり暮らし」を楽しむ母

大正13年生まれのお母は92歳です。日本赤十字社と野赤十字病院救護看護科の6期生で、19歳のときに海軍病院に召集されました。その後、保健師やナース奉仕団として82歳まで医療に携わってききました。ひと一倍気が強く、頑張り屋さんの母は、父が亡くなった後は、「ひとり暮らしがしてみたい」と、今も一人での生活を続けています。心疾患があり入院を繰り返す母にとっては家事の負担が大きいため、週に2回ヘルパーさんに来ていただきお手伝いしてもらいながら、入浴や調理をしています。通院はご近所の方が見守ってくださっています。

自分の力で生活したいという母の希望を受け入れ、日々連絡を取り合っています。そんなとき、母は「ヘルパーさんが来る日ごとでも楽しみで、一緒に楽しい時間を過ごしているので、幸せよ」と言っています。また「東京オリンピック 生協ケアセンターたかしな ケアマネジャー 豊永志磨

介護の現場からひと言  
お母様は厳しい時代を過ごされてきたのです。今、安心してひとり暮らしができるのも、ご自身の頑張りのおかげにS・Kさんや周りの方のあたたかい励みがあるからだと思えます。

2度目の東京オリンピック、ぜひご覧になっていただきたいですね。皆さんと楽しくお話している姿を想像し、今後の生活にエールを送らせていただきたいと思えます。

(さいたま市 S・K 60歳)

を見るまで死ねない」が口ぐせです。

ご近所の方たちやヘルパーさんに支えていただきながら、母の楽しい日々が少しでも長く続くように、皆様のあたたかい気持ちに頼っています。

皆さんの介護体験記(約520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] ケアセンターすこやか ☎ 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



「保健教室」「くらしの学校」は、安心して快適に暮らすための学びの場

医療生協さいたま 組合員活動委員会委員長 中島光知子

医療生協さいたまには誰でも参加できる「保健教室」や「くらしの学校」、「通信教育」などをはじめ、組合員の学びの場がたくさんあります。今号では「保健教室」と「くらしの学校」を紹介いたします。

医療生協さいたまの活動を知る第一歩

「保健教室」と「くらしの学校」は、医療生協さいたまの取り組みの2本柱である「健康づくり」「まちづくり」の活動を理解するための入門編です(全4回講座)。支部・地区が開催し、講師は看護師、栄養士、薬剤師、作業療法士、理学療法士、ケアマネジャー、ソーシャルワーカーなど、職員の専門家が担当しています。

「保健教室」は、基礎的な保健・予防の知識、健康チェックの方法や健康ファイルの作成などを講義と実技で楽しく学びます。自分や家族の健康維持に役立て、また地域の中で健康づくりを協力して進める仲間も作ることを目的としています。

「くらしの学校」は、13校開講し、119人が卒業しました。「くらしの学校」は3校開講し31人が卒業しました。卒業した人々からは「自分や家族の健康を考えるきっかけになった」「安心ルームや健康ひろばに参加するきっかけになった」「尿チェック・血圧チェックが自分でできるというのを初めて知った」「まちを歩くときに、安全かどうかを気をつけるようになった」「介護保険制度のことがよくわかった」という声があります。

学びの場から広がるつながりの輪

こうした学びの場を通して、仲間と一緒に取り組むことの楽しさを知り、活動の輪が広がっています。「歩こう会」を作ったり、地域の人たちに医療生協さいたまのことを知ってもらうために、「安心ルーム」や「健康ひろば」に参加してもらえるように呼びかけています。

保健教室 基本講座



Table with 3 columns: 講座 (Lecture), テーマ (Theme), 主な内容 (Main Content). Topics include: 1. 開校式 生活習慣病とがん, 2. 健康づくりと運動, 3. 薬と上手につき合う 食べ物と健康, 4. 発表、修了式.

くらしの学校 基本講座



Table with 3 columns: 講座 (Lecture), テーマ (Theme), 主な内容 (Main Content). Topics include: 1. 開校式 私たちのいのちを守る 医療保険制度, 2. みんなで考える 介護保険制度, 3. 明るいまちづくり, 4. 発表、修了式.

「保健教室」と「くらしの学校」の開催日時や場所など詳しい情報は支部ニュースでご確認ください。

応募により得られる個人情報の取り扱いには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

熊本地震義捐金にご協力をお願いします。

医療生協さいたまは、4月14日に発生した熊本地震の支援募金を募っています。医療生協さいたまの病院・診療所などの窓口で受け付けますので、ご協力をお願いします。

お知らせ

2016年度総代選挙のお知らせ

定款及び総代選挙規約に基づき、2016年度の総代選挙を行います。詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。

- 1. 選挙権及び被選挙権 2016年4月30日の組合員名簿に登録されている方
2. 任期 2016年9月1日~2017年8月31日
3. 定数 530人
4. 選挙区 11地区選挙区及び4常勤職員選挙区の計15選挙区
5. 総代立候補及び推薦期間 2016年5月30日(月)~7月15日(金)

【問い合わせ先】 医療生協さいたま 本部事務局 ☎048-294-6111(代)

ニュースファイル

深谷生協訪問看護ステーション開設

5月1日(日)、在宅医療がより多く求められている深谷地域に「深谷生協訪問看護ステーション」を開設しました。地域に根ざした事業所として、組合員や地域の事業所、医師会や病院の医師、行政などしっかりと連携していきます。



開所式の様子

老人保健施設みぬま増築棟起工式

5月8日(日)、みぬまの建設を祝う会(増築棟起工式)を開催し、組合員・関係業者・職員109人が参加しました。40床の増床とあわせて2階3階の療養棟の改築を行います。2017年7月オープン予定です。



挨拶をする施設長の神谷稔先生

ニュースファイル

健康ウォークフェスタを開催

2016年4月24日(日)、戸田市の彩湖・道満グリーンパークで医療生協さいたま2016年度健康ウォークフェスタが開催され、約1,000人が参加しました。朝はあいにくの雨模様でしたが、スタート時には雨もあがり、参加者は3km、5km、自然観察、めざせ学習センターの各コースを歩きました。

また、熊本地震への義捐金、戦争法廃止署名の呼びかけも行いました。



手作りコーナー

健康チェック

ノルディックウォーキング

自然観察コース

ゆるキャラとヒーローショー

めざせ学習センターコース

ゲームコーナー

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』の録音テープを届けています(無料)。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課 ☎048-296-5612



Table with 4 columns: 医療・福祉・介護のご相談は, [さいたま市西区指扇], [さいたま市西区指扇], [さいたま市緑区東浦和], [上尾市弁財], [所沢市中富], [所沢市中富], ケアセンターかもがわ, 埼玉西協同病院, 老人保健施設さんどめ, ☎ 048-778-5030, ☎ 04-2942-0323, ☎ 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!

立体ココロン



3Dプリンターでココロンを夫と一緒に作りました。失敗をしながら何度も挑戦して、完成した大中小のココロン。大きなココロンは葉っぱもオレンジ色もキレイに再現できて大満足です。

川越市 瀧島弘子

「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、お待ちしております!



私は5年前より原発立地の町から川口市に避難しています。毎号「福島レポート」を拝読し、ふるさとを思う日々です。まさかここで身近にふるさとを感じると思いませんでした。

川口市 星川美智子(52)

▼**ふるさと・福島を思う日々**  
ココロンはよく作るのですが、「こだわりクッキング」のさといもココロンを見て、作ってみたいと思いました。秩父市 大滝淳子(54)

▼**食事と運動で脂質異常を改善!**  
私の母も脂質異常で悩んでいたのですが、「みんなの診察室」はとてもためになりました。食事や運動などを取り入れて改善していきたいです。川口市 剣持真里絵(26)

▼**ノートに貼って参考にしています**  
退職して2年が経ち、気になるのは健康のこと。『けんこうと平和』には、食べる事、運動すること両方の情報がたくさん載っている。切り抜いてノートに貼って参考にしています。これからも期待しております。  
ふじみ野市 加藤静江(62)

絵手紙



秩父市 手島シゲ子(73)



秩父市 豊田日出子(65)



▼**和の「こころ」を大切にしていきたい**  
「暮らしの知恵袋」を読んで、和のこころを大切に生活していきたいと感じ、これからは気持ちを改めていきます。  
坂戸市 横山千晶(35)

▼**食事の工夫で体脂肪が燃やせる!**  
「すっきりボディーの食事術」を読んで、いつも食べている食事の内容や取り方を変えるだけで、体脂肪を燃やし少なくなることを知ってよかったです。  
さいたま市 門井優子(47)

▼**こだわりのクッキングのファンです!**  
JAの直売所でのらぼう菜を見つけました。こだわりクッキングで紹介されていた「のらぼう菜のペロンチーノ」を作りました。とてもおいしかったです! 一人分のレシピなのでお昼にちょうどいいです。来月も楽しみにしています。  
行田市 江森八千代(65)

▼**娘の成長が楽しみ**  
娘が4月から幼稚園へ通っています。「一人で行かなくちゃいけないけど大丈夫?」と聞いたところ「私は大丈夫だよ。お母さんは?」と返されてしまいました。「お母さんはちょっとさびしいな...」と答え「そうか、でもちゃんと帰ってくるから大丈夫。いい子にして待っててね」と言われてしまいました。  
川口市 伊能ゆかり(37)

地域で集おう!

安心ルーム 歌声喫茶(久喜市)

歌声喫茶では、毎回50人前後の参加があります。参加者から曲のリクエストを受け付け、懐かしい歌謡曲や童謡などを大きな声で歌って楽しい時間を皆で過ごしています。お腹の底から声を出しているので、気分もすっきりします。参加者がお友達を誘い、口コミで参加の輪が広がっています。また、毎月の開催は参加者どうしの見守りの場にもなっています。ぜひ、ご参加をお待ちしています!

わしみや 鷲宮支部主催/歌声喫茶  
[日時] 毎月第4火曜日 9:50~12:00  
[場所] わし宮団地集会所(久喜市上内478 わし宮団地2街区5号棟)  
[参加費] 200円(会場費)  
[連絡先] かすかべ生協診療所 組織担当・水野 ☎070-2154-7361



短歌

梅雨ばれや  
今日は子、孫の誕生会  
思い出ばらばら 幸せの宵  
川口市 鈴木トヨ子(79)

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課  
広報課連絡先: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(4月末現在)

組合員数 23万7,662人  
4月の加入者数 717人  
班数 2,936班  
出資金総額 62億1,541万円  
1人当たり平均出資金額 2万6,152円  
「けんこうと平和」配布者数 1万817人  
「けんこうと平和」配布部数 12万3,160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	[所沢市中富] ケアセンターとみおか ☎04-2942-0360	[所沢市宮本町] ケアセンターとこしん ☎04-2924-1119
	[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



# わかった! ニュースのキモン

## 18歳選挙権は幅広い年代の意見を反映させる第一歩

改正公職選挙法の施行によって参議院選挙で初めて選挙権が20歳から18歳に引き下げられる見込みです。18歳と19歳の約240万人が新たに有権者として投票に加わります。今回は18歳選挙権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  
ほどもた 保土田 毅

### 70年ぶりの大改革!

18歳選挙権の実施は、1945年に選挙権年齢が25歳から20歳に引き下げられ、女性の参政権が認められて以来70年ぶりの大改革です。国立国会図書館の調査では、世界191の国と地域のうち、92%の176カ国が18歳までに選挙権が認められています。公職選挙法の改正案は衆院・参院ともに全会一致で可決されました。日本の未来を担う若者の政治参加が進むことで、幅広い民意が議会に反映され、

世界の選挙権年齢は「18歳以上」が主流!

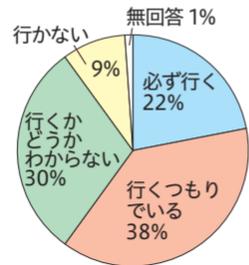


### 知ってほしいこと!

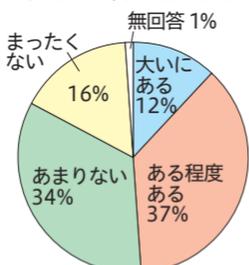
#### ▼若者の意識調査

NHKが昨年18歳と19歳の1813人に行った調査では、夏の参議院選挙に「必ず行く」と「行くつもりでいる」という回答が60%。一方、投票に不安や戸惑いが「ある」と答えた人

Q 参議院選挙で投票に行きますか?



Q 自分が選挙で投票することに、戸惑いや不安はありますか?



と答えています。日本社会は所得格差が大きすぎると思っている人が73%、憲法9条を

#### ▼文科科学省の通知とは

文科科学省は、新たに高校や学校現場向けの「Q&A集」を出しています。校則で「選挙運動政治活動、投票運動を校内で禁止する」と定めることは不当ではないとし、休日に校外の政治活動に参加する場合も学校に届け出させることを学校の判断に任せるなど、校内だけでなく校外の活動についても自主性を損なう可能性がある内容になっています。

は49%、その理由は「政治についてよくわからないから」が36%、「どの政党や候補者に投票すべきかわからないから」が30%でした。支持政党が「ない」は86%です。今の日本の政治について74%が「満足していない」と答え、90%近くが「政治が生活に関係がある」とし、今の政治が「変わってほしい」と考えています。

「改正する必要はない」が57%、「ある」16%や「どちらともいえない」26%を上回りました。

民主主義の土台を強めることが期待されています。

#### 若者は選挙に関心ない??

2014年総選挙の投票率が戦後最低の52%、特に20歳代が32%だったため18歳選挙権を心配する意見があります。しかし、若者の意識調査を見ると、政治が変わってほしい、選挙に行きたいと考えている若者の姿があります。同時に、今の政治や政党・候補者についての十分な知識がないために、不安も多いことがうかがえます。18歳選挙権を価値ある変革にするには、選挙や政治の知識・情報がテレビやインターネットなど若者の情報源に根差して豊富に提供されること、若者が集会やデモなどに触れる機会を増やすこと、学校教育のすべての場面で子どもや若者を主



有権者の先輩としてお手本にならうという思い!

人公主権者として扱うことが大切だと考えます。しかし、高校生の政治活動を制限するような文科科学省の通知を見ると、政府が若者の主権者としての自覚を阻んでいる気がします。今年の参議院選挙では、私たち「大人」があくまで若者を主権者として信頼して関わること、先輩有権者として見本となって行動することが大切になると思います。

# だいすき埼玉

広報委員レポート



色とりどりのあじさいが咲きます



玉敷神社本殿 玉敷神社神楽殿 玉敷神社の大銀杏

## 初夏の「ふじとあじさいの道」をのんびり散歩

玉敷神社は加須市騎西に鎮座する古社で、主祭神を大己貴命(大国主命)として、厄除開運、縁結び・安産などの神として信仰されています。本殿の周りには8つの境内社や茅葺き屋根の神楽殿もあり、400年以上の歴史を持つ神楽の舞は国の重要無形民俗文化財に指定されており、年4回祭礼の折に奉奏されています。

神を囲む鎮守の森の大銀杏は、市指定天然記念物で推定樹齢500年ですが、新緑が映えます。毎年6月下旬

(今年は6月26日)には「茅の輪くぐり」が行われます。災厄を祓え去る不思議な力を持つと信じられている茅の輪をくぐり、健康で過ごそうという昔からの習わしです。1年を通して催しものがある古社。掃き清められた境内は、すがすがしく心が落ち着きます。

神に隣接する玉敷公園では、6月はあじさいの花が楽しませてくれます。公

園から騎西文化・学習センターを結ぶ、「ふじとあじさいの道」は約1.5kmの遊歩道になっていて、約1万本の色とりどりのあじさいが咲き誇ります(6月1日から30日まであじさい祭り開催)。田植えをした田んぼから吹き込む風を受けながら、のんびりと遊歩道を歩くのもよいのでは。

取材/太田セ津子(広報委員)

玉敷神社 ●加須市騎西552-1 玉敷公園 ●加須市騎西535-1 騎西文化・学習センター ●加須市根古屋633-10  
●交通/玉敷神社、玉敷公園:東武伊勢崎線加須駅南口から「鴻巣駅東口」または「免許センター」行きバス約10分「騎西1丁目」下車、徒歩約8分。JR高崎線鴻巣駅東口から「加須」行きバス約20分「騎西1丁目」下車、徒歩約8分、騎西文化・学習センター:東武伊勢崎線加須駅南口から「鴻巣駅東口」または「免許センター」行きバス約5分「福祉センター」下車すぐ。JR高崎線鴻巣駅東口から「加須」行きバス約25分「福祉センター」下車すぐ  
車の場合:東北自動車道加須ICから国道125号を羽生方面へ「不動尊入口」交差点を左折し、県道を騎西方面へ進む  
■問い合わせ/玉敷神社 ☎0480-73-6022、玉敷公園、騎西文化・学習センター:騎西総合支所環境経済課 ☎0480-73-1111

## 我が家の元気レシピ

### にんじんピラフ



保育園の給食でにんじんピラフが出ておいしくて大喜びしたのがきっかけで、子どもたちが小さなころから、大好きなごはんです。残り物の材料をいろいろ入れてもおいしいのですが、にんじんだけだと、にんじんそのものの香りが味わえます。にんじんはすりおろしてもよいですが、春はにんじんもパセリもおいしいので刻んで。さいたま市 松本真子(52)

**【作り方】**  
米カップ2をとぎ、15分位浸水させたら水を切る。みじん切りにしたにんじんカップ1/2(もっと多くてもOK)と水カップ1と3/4、白ワイン大さじ3、塩小さじ1、バター大さじ1、白こしょう少々を合わせて炊飯器で炊く。炊けたら大きく混ぜ、彩りに刻みパセリを散らす。

医療・福祉・介護のご相談は	【ふじみ野市ふじみ野】 大井協同診療所 ☎049-267-1101	【秩父市阿保町】 秩父生協病院 ☎0494-23-1300
	【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	【秩父市阿保町】 生協ちちぶケアステーション ☎0494-22-9902
	【川越市砂新田】 生協ケアセンターたかしな ☎049-291-6001	【熊谷市上之】 熊谷生協病院 ☎048-524-3841

# こだわりクッキング

## 新玉ねぎとツナのピザトースト



調理時間 約10分 | エネルギー 約394kcal | 塩分 約2.3g

### 材料(1人分)

- 新玉ねぎ.....1/4個(約50g)
- ピーマン.....1/2個(約20g)
- 食パン.....8枚切2枚
- ケチャップ.....大さじ1
- ツナ缶.....20g
- とろけるチーズ.....30g

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは種をとって輪切りにする
- ②食パンにケチャップを塗る
- ③玉ねぎ、ツナ、ピーマン、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼く。半分に切り、盛りつける

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

## にんじんサラダの生春巻



調理時間 約10分 | エネルギー 約152kcal | 塩分 約0.8g

### 材料(1人分)

- にんじん.....80g
- ささみ.....1本(約40g)  
(缶詰のささみでも可)
- 酒.....少々
- 酢.....小さじ1
- 塩.....0.8g
- こしょう.....少々
- ライスペーパー  
(生春巻きの皮).....2枚

### 作り方

- ①にんじんは縦に薄くスライスして塩をふり、しんなりさせてから水気を絞る
- ②ささみは耐熱容器に入れ、酒をふってラップをかけて電子レンジで約1分加熱する。粗熱が取れたら手で裂いて酢をまぶし、塩、こしょうで味を調える
- ③水を入れたボウルにライスペーパーを1枚ずつくぐらせ、柔らかくなるまで置いておく
- ④水気を拭いたライスペーパーに①と②をのせて巻く。三等分に切って、お好みでレタスを敷き、皿に盛りつける

**■玉ねぎ**  
アジア原産の玉ねぎが日本に入ってきたのは江戸時代。本格的に栽培されるようになったのは明治になってからです。その頃に関西でコレラが大流行し、「玉ねぎが効く」と噂され、一気に広まっていったそうです。玉ねぎの涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にし、体温を上げる作用があるといわれています。春の新玉ねぎは皮が薄く甘くみずみずしいのが特徴です。

**■にんじん**  
ふるさとではアマガニスターン。日本には江戸時代後期から明治にかけて入ってきました。根菜の中では珍しい緑黄色野菜で、オレンジ色の色素はカロテンです。カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を守り免疫力を高める効果があるといわれています。埼玉県北部では4〜6月に収穫する春にんじん、県南西部では1〜3月に収穫する冬にんじんが主体です。主な産地は熊谷市妻沼地区、深谷市、川越市、新座市、所沢市、狭山市。産出額は全国10位。



**医療生協の配置薬 虹の薬箱** 今月のおススメ

▶フッ化物配合の歯磨き粉

(左) チェックアップ子供用 (60g)  
本体価格300円 (税込価格324円)

(右) チェックアップ大人用 (120g)  
本体価格500円 (税込価格540円)

▲毛先が細く歯触りも柔らか  
歯ブラシ(GVK) 1本  
本体価格220円 (税込価格238円)

▲より柔らかい毛先で上手に磨けます  
歯ブラシ(デントEXスリムヘッド)1本  
本体価格300円 (税込価格324円)

●掲載商品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**

★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:熊谷市 引間信弥

1	2	3	4	5	6
			E		
7				A	
10					
15			D		
17			B		
20					

答え: A B C D E

**ヨコのカギ**

- ①大型の楽器。グランド〇〇〇
- ④イカを干したのもの
- ⑦足首の突き出たところ
- ⑨鬼火とも呼ばれていた
- ⑩雨上がりの空にかかる
- ⑪ペルーの首都
- ⑬競馬の騎手
- ⑮扇を広げたような羽が美しい鳥
- ⑰インド料理についてくる
- ⑱昼の食事
- ⑳年末調整で、これが返ってくると得した気分

**タテのカギ**

- ①天気によいのでお弁当を持って野原へ行こう
- ②家の長
- ③ドアの取っ手
- ⑤青い色の宝石
- ⑥グループの一員
- ⑧眼科で測定
- ⑫針葉樹で赤、黒がある
- ⑬スキートの葛西選手で有名な競技
- ⑭英語でリスク、日本語では
- ⑯長男と三男の間
- ⑰カトリアは〇〇の女王
- ⑱都道府県の長

**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。

# へいわノート

## 戦争を語り継ぐ 059

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

### 幼い頃に両親から聞いた話

さいたま市桜区 浜中祐子さん(59)

昭和ひと柄生まれの両親から聞き、今でも終戦の日や開戦の日が来ると、ふと思いつく話があります。  
〈父からの話〉

父の長兄は学生の頃、自ら志願して戦地へと旅立ったそうです。

「これが兄弟最後の面会かもしれない」という気持ちで、蒸気機関車に揺られ、やつのことで着いた盛岡駅。当時、燃料も不足しており、何時間も父はひとり歩き、兵舎のある場所で、長兄と再会しました。

話をした後の別れるときに「軍人勅諭ぐんじんごくよを読むように！」と、長兄から言われたことを話してくれました。

その後、同じ出身地の同名の2人の戦死者の報がありました。それが長兄なのか、まったくの別人なのかはわかりませんが、父は自転車をこいで役場に行き、戦死したのが自分の兄のほうだったことを知らされたとのことでした。

その話を聞いたとき、私は小学生でした。そのときの父の気持ちを思うと、なんと表現したらよいかわからなかったことを覚えています。

彼らの母、私の祖母は「息子は4人いたが、一番の親孝行は戦死した長男だ。だって、毎月、毎月、遺族年金を私にくれるのだから…」と、しみじみと話す、あの寂しげな顔を忘れることはできません。

〈母からの話〉

母の兄弟は9人でしたが、戦時中の食糧難などで最も幼かった母の妹が病気で亡くなりました。そして、やはり長兄は学徒出陣で戦地へ赴きました。母の長兄は幸いにも復員してきました。その後、脱サラをして会社を設立し、充実した人生を…。でも、戦地のことはひと言も口にするにはなかつたそうです。兄弟たちはみんな「お兄ちゃん戦争に行つて人が変わってしまった」と思ったそうです。

また、長女である伯母は、わずか半年の結婚生活で戦争未亡人となり、女手ひとつでひとり息子を育て上げました。

このように戦争は、一人ひとりの人生を狂わせてしまうのです。そんな得体の知れない「悪」です。平和な時代に生まれたことへの感謝を忘れずに生きたいのです。



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（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1317  
医療生協さいたま広報課

『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。

## 原発ゼロに向けて 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 看護師 齊藤香織

### 故郷・いわきで生きる



た。母乳のため、水道水や地元の食材を一切控え、洗濯物は室内干しにして、子どもを外で散歩させることもありませんでした。原発事故により、当たり前前の生活ができない中で、地元での子育てを選んだことは本当によかったのだからと、考えることが何度もありました。しかし、私自身が生まれ育ったいわきで家族のサポートを受け、心穏やかに子育てできることは何よりでした。

震災後に生まれた娘は5歳になりました。その後、弟も生まれ、毎日元気に暮らしています。母として、看護師として原発に断固反対します

私はいわきの海が大好きです。でも我が子はいわきの海を知りません。汚染水が流れ出しているかもしれない原発付近の海を想像すると、とうてい子どもをそこで泳がせるわけにはいきません。でも私がそうだったように、子どもには自然にふれあって健やかに育ってほしいという願いがあります。地元から離れた場所ですが子どもを自由に遊ばせる

#### 母として、看護師として原発に断固反対します

私はいわきの海が大好きです。

全国の医療生協の皆様には震災直後はもちろん、現在も励ましの言葉や支援をいただき、本当にありがとうございます。

5年前のあの日、私は翌月の出産を控え、自宅にいました。体験したことのない大きな地震に私は死を覚悟したほどでした。家の棚は倒れ、割れた食器が散乱し、大きなお腹を守るようにしながら必死の思いで外に出ました。ライフラインが途絶えていた中、あの原発事故が……。家族は、私がすぐにいわきから避難できるように動いてくれました。仕事のためにいわきに残る夫と泣きながら別れ、親戚を頼り、会津から新潟へと避難しました。

当時のテレビやラジオは津波での被害、福島原発の状況など暗いニュースばかりでした。私は赤ちゃんに対する出産後の影響が心配で地元での出産について本当に悩みました。家族と相談の上、私は自分自身が生まれ育った故郷であるいわきでの出産を選択しました。無事出産を終えても、目には見えない放射能に怯えて暮らしてしま



水族館で本物の海をイメージする子どもたち

お知らせ  
広報委員会は4月から新しいメンバーを迎え、さっそく活発な提案・意見交換を行っています。7月号からは紙面が刷新され、「くらサボさんと一緒」「戦国武将の健康術」などの連載もスタート。「へいわノート」などの企画は継続していきます。(広報委員会)

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
[深谷市東方]	深谷生協訪問看護ステーション	☎ 048-501-8170
[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

