



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

2017
1
JANUARY
No.298
(毎月1回1日発行)

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)



新春特別インタビュー

歌に、 平和への想いをのせて 今日も私は歌います。

クミコ/歌手

2010年、「INORI ~祈り~」で第61回NHK「紅白歌合戦」初出場。翌年3月11日、コンサートで石巻を訪れた際、東日本大震災に遭遇し被災。2014年、NHKドラマ「花子とアン」「マッサン」で劇中に流れ話題となっているスコットランド民謡「The Water Is Wide」の日本語版「広い河の岸辺~ The Water Is Wide ~」をリリース。ニュース番組・ドキュメンタリー番組にも取り上げられロングヒット中。また2015年3月、戦後70年のメッセージソングとして「先生のオルガン」をシングルリリース。9月には、湯川れい子作詞、つんく♫作曲プロデュースによる子守唄協会15周年記念新作子守唄「うまれてきてくれて ありがとう」をリリース、同曲は同年の日本レコード大賞作曲賞を受賞するなど、次世代へ歌い継ぐ新しい子守唄として大反響を呼ぶ。2016年9月7日には松本隆作詞の両A面シングル、クミコ with 風街レビュー「さみしいときは恋歌を歌って/恋に落ちる」をリリース。各方面で精力的に活動中。

人生は自分次第で変わる

私は埼玉県とは縁があるんです。生まれて間もなく川口市に来て、小学校2年生まで暮らしていました。だから私の原風景は川口の工場や原っぱです。その後、父の仕事で静岡に移り、中学3年生になるときに浦和市(現さいたま市)に戻りました。高校生のときに越谷市に移り、大学を卒業して結婚するまで住んでいました。

大学時代は舞台女優をめざして、学生劇団に所属していました。みんなで戯曲に取り組み、歌っているときに生きていることを実感し、その瞬間に歌の道を選びました。1982年に、シャンソン喫茶「銀巴里」のオーディションに合格し、プロとして活動を始めた。

歌手人生が一番辛かったのは、声が出なくなったり、歌い手を殺すには刃物はいらぬ、といいますが、本当に恐るべき怖さでした。でも歌い続けたいという思いを受け止めてくれる人たちの出会いが、今の私の礎となりました。

私の人生は平坦な道ばかりではなく、挫折することもたくさんありました。そのたびに文句を言ったり、引き返そうとしたり、消極的な気分になることもありましたが、人生は片道切符。迷いながらも車窓を楽しんで、次に進んでいけばいい。大変なことも「おもしろいじゃない！」と思えば、気持ちもラクになります。結局は自分の心持ち次第だということもわかってきました。

鶴を折ることは、祈ること

「命」がテーマのシャンソン『我が麗しき恋物語』を歌うようになって、不思議と「平和」や「命」の歌が私に近づいて来るようになりました。

『INORI』もその一つです。広

島平和記念公園にある「原爆の子の像」のモデルになった佐々木禎子ちゃんの甥・佐々木祐滋さんが綴った歌で、私に歌ってほしいと送られてきました。



でも、広島に無縁の私が歌ってよいとは思えませんでしたので、お断りしましたが、ディレクターに「1度だけでも会ったらどうですか」と言われて、祐滋さんとお会いしました。

ロック青年だった祐滋さんは、いまどきの若者”でした。その彼が「最近結婚したが、被ばく2世なので、子どもをもつことに不安がある」と言っていた原爆に、今なお不安を抱えている若者がいることに衝撃を受けました。その瞬間『INORI』が身近に感じられて、他人事とは思えずに「私であれば歌いましょう」と答えていました。

禎子ちゃん入院中にたくさん鶴を折ることで、さまざまな恐怖を紛らわせ、元気になって家に帰りたいと願っていたのだと思います。禎子ちゃんの鶴はほとんど小さくなり、最後は豆鶴を折っていたそうです。

2010年8月6日の原爆の日、禎子ちゃんに鶴を持っていくことを目標に、「祈りプロジェクト」を立ち上げました。ツイッターの画面上で鶴を一羽折るシステムも作りました。それとともに「鶴を折って送ってください」と呼びかけました。

私は『INORI』を歌いきる精神力を求めて、自分でも鶴を折り始めました。そして、彼女にとって鶴を折ることは祈ることだったんだと思いつたときに、やっと自分のなかで『INORI』をきちんと歌えるような気がしました。

(2面へ続く)



平和って、かけがえのないものですよ



2016年「チエルノブイリ博物館 折り鶴交換式典」に出席

命と平和を歌い続けていくことが私の使命

石巻市で3・11に遭遇

2011年3月11日は、石巻市での公演のために、会場となる市民会館の地下の楽屋で待機していました。14時46分、左から右に地下鉄の電車が走るような音がして、次の瞬間ものすごい揺れがきました。「私の人生はここで終わるのかな」と覚悟しました。外に出て呆然としてみると「高台に登ってください!」と指示がありました。大雪のなか、みんなで後ろの山に登り始めたとき、誰かの「水が来ている!」という声が……。さっきまでいた会館の駐車場を見ると、車が浮いていました。「これは津波?」でも海から離れていたの、信じられませんでした。仙台上に帰るというスタッフと一緒に翌日の夜遅くに仙台上に到着しました。駅は壊れていました。ロビーを開放していたホテルで、一杯のあたたかいスープをいただいたときは「生きていて本当によかった」と思いました。

『広い河の岸辺』 勇気と希望をこめた

私の人生は、いつも誰かが手を差し伸べてくれています。スコットランド民謡『広い河の岸辺』との出会いもそうでした。訳詞をされた八木倫明さんから、音源とすばらしい文章が添えられ、そこに「この歌はメロディも言葉も簡単なもので、僕らも被災地でみんなに歌ってもらっています」とありました。その瞬間、涙が出て「この歌を歌いたい」と思いました。すぐCDにできず、ご縁がなかったと諦めていたとき、朝の連続ドラマ『花子とアン』『マッサン』で



『広い河の岸辺』が歌われ、私が歌えるように神様が味方してくれている

これは歌わないとだめだな!」と思いました。人生も河と同じように渡るのが大変なときもあります。『広い河の岸辺』は、「小さくても(希望)」という舟があれば、大きな河でも渡れる。沈んでしまいうるな儂い舟(はな)だけ、勇気を出して漕ぎ出そう。」という歌です。

昨年4月、『チエルノブイリ30年、その現実』福島未来を見つめて」というドキュメンタリー番組でウクライナを訪れました。目に見えない放射能が今も人びとの心と体をむしばみ、自分の愛したふるさとを立ち退かなくてはならないという現状が福島と重なり、本当に理不尽なことだと思いました。チエルノブイリ原発事故は、汚染された村を地図からなくしてしまいました。チエルノブイリ博物館には、なくなった100近くの村の名前が小さなプレートに書かれ、天井からぶら下がっています。避難してきた方たちは「帰れるものなら帰りたい」と言っています。現地に行つて、汚染されて傷ついたものは二度と元には戻らないことを痛感しました。

このときに「チエルノブイリ博物館 折り鶴交換式典」に出席し、松本隆さんが平和の願いを込めて作詞した『鳥の歌』を歌いました。スペインのカタルーニャ民謡で、世界的チェリストのパプロ・カザルスさんが1971年に

明日があると思えるのが平和

平和とは「理不尽に人が死ぬのではなく、一つひとつの命をまっとうできること」だと思います。理不尽な死の最たるものが戦争です。

戦禍の中にいる子どもたちは、夜寝て次の朝を迎えられるかもわかりません。夜寝るときに「明日が来る」、朝起きたときに「今日一日元気でした!」と、ささやかでも「明日がある」と思えることが平和なのだと思います。理不尽な死がこれ以上増えるのはイヤです。

私はずっと社会と関わる歌を歌いたいと思ってきました。これまで、いくつかの選択肢があり悩んだときでも、自分が選んだ道でベストを尽くせば次の道が見えてきました。今、私が歩んでいる道は、多くの人と関わりながら、命と平和を歌い続けていくことです。そしてこれは、私が生きていく上での使命だと思っています。

取材を終えて

毎思ク話を伺いながら、お話を大切にしようと思日をもりました。そして、ミコさんの笑顔に元気をもらいました。



インフォメーション

メディア出演情報、コンサート情報など、クミコさんの詳しい情報はオフィシャルホームページ <http://www.puerta-ds.com/kumiko/index.html> へアクセスください。

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



歯科受診の間、子守りを頼みました

私には5カ月の子どもがい
ます。歯科受診をする間、子
守りをお願いしたく、他の
NPO助け合い団体に申し込
んでいました。調整にかなり
時間かかり、歯科の予約が
できずに困っていました。

そんなとき、医療生協の
くらしサポコー
ディネーター
さんが素早く
サポートさ
さんを見つけてくれました。予約を入
れることができました。
受診当日は生協歯科で待ち
合わせ。待合室で子どもを見
ていてくださるので、安心で
した。次の予約日にもSさん
が見てくださり、本当に
助かりました。

乳幼児を抱えた母親は通院
や買い物に行きづらいますが、
こうして短時間でも支援して
もらえるとうれしいです。

くらしサポ(くらしサポーター制度)は、組合員どうしがくらしの困りごとを助け合う有償のボランティア制度です。登録したくらしサポーターが、家事の手伝い、通院・買い物の付き添いなどを支援します。興味のある方、利用したい方は、くらしサポーター事務局 ☎048-296-8692 までお電話ください。

だれもが安心して暮らせる社会がほしい



よりそう介護

夫は50代後半で交通事故に遭い、外傷性くも膜下出血の後遺症で左片麻痺、高次脳機能障害となりました。気管切開をして1〜2時間に1回、のどの管から機械で痰を吸引取っています。食事をすることも困難なので、胃ろうの手術をして栄養剤を入れていきます。事故後のリハビリをがんばり、障がいを負っても、数年は家族と外出したりする楽しみもありましたが、この2〜3年は動くことが困難になり、外出はデイサービスのみとなりました。言葉も出なくなり、コミュニケーションは声かけにまばたきで答えてくれるような感じです。障がい者に対する制度、介護保

険、往診や訪問看護などを利用して、8年ほど夫の世話をしてきました。私も60歳を過ぎ、これからは息子たちと交代です。夜間も含めた痰吸引や、日常の介護のことを考えると、心が重くなってきました。今は施設に入所することも考えています。ただ、夫は気管切開をしているので、痰吸引をするのは、家族以外には看護師でないとできません。入所・短期入所とも受け入れ施設が非常に少なく、希望しても利用できないこともあります。重度の障がいを負っても、要介護5になっても、安心して過ごせる社会であってほしいと願っています。(上里町 S.M 64歳)

介護の現場からひとこと

ご家族で協力して介護をされているのですね。介護、障がい、医療、それぞれの制度のはざま、利用できるサービスが少ない状況での介護はとても大変なことだとお察しします。私たちも、地域ケア会議や行政との懇談の場できつかり現状を伝えて、ご本人やご家族が安心できる社会を一緒に作っていきたくと思います。医療生協ケアステーションうらしん 所長 佐藤史子

◎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(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。

みんなの診察室

咳ぜんそくについて 教えてください



【監修】 熊谷生協病院 副院長 宮岡啓介

咳ぜんそくとは、一般にぜんそくといわれる気管支ぜんそくと同じように、呼吸をするときの空気の通り道が狭くなります。気管支ぜんそくの前段階の病気と考えられています。

咳ぜんそくは、一般にぜんそくといわれる気管支ぜんそくと同じように、呼吸をするときの空気の通り道が狭くなります。気管支ぜんそくの前段階の病気と考えられています。

Table with 4 columns: Location (e.g., 川口市南町, 春日部市草加), Facility Name (e.g., ケアセンターすこやか), Phone Number, and another Location (e.g., 春日部市谷原).

医療・福祉・介護のご相談は

インフォメーション&ニュース



募集中!

▶『けんこうと平和』読者モニター大募集!

- [モニター期間] 2017年4月~2018年3月
- [活動内容] 毎月1回『けんこうと平和』をお読みいただき、紙面に関する感想や意見をアンケートで答えます。また、年に1回モニター交流会を予定していますので、ご参加ください。
- [対象] 組合員
- [募集人数] 100人程度(応募者多数の場合は、年代や地域などを考慮して決定します)
- [謝礼] 年度末に図書カードを進呈します。
- [締め切り] 2017年3月17日(金)
- [決定のお知らせ] 『けんこうと平和』4月号アンケート発送(3月末)をもってかえさせていただきます。
- [応募方法] はがき、電話、FAX、メールで下記項目と読者モニター希望の旨をお書きのうえ、ご応募ください。
①氏名②年齢③住所④電話番号⑤アンケートの返送方法(郵便、FAX、Webのいずれか1つ)⑥新規・継続
- [応募先] 〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報課
☎048-296-5612 FAX.048-294-1601
メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

参加しませんか

▶組合員活動交流集会(県中地域)を開催します

- まちぐるみの見守り・助け合い交流会
- [日時] 2017年1月30日(月) 13:30~16:30
- [会場] さいたま市産業文化センター(JR埼京線与野本町駅から徒歩7分)
- [内容] 第1部/講演:アールキューブ(株)「福祉(遺品)整理業者から見た高齢者を取り巻く実態と課題」
第2部/基調報告:さいたま市いきいき長寿推進課地域支援係「さいたま市における高齢者生活支援体制整備事業について」/パネルディスカッション:社協など4団体より
- [申し込み先] 工藤・佐伯・大塚(浦和民主診療所) ☎048-832-6156
- [申し込み締め切り] 定員になり次第締め切り。事前申し込み制

どなたでも参加できます



「2025年に向けた10年構想」に基づく計画が本格的に動き出した1年でもありました。新たな事業計画による建築工事も

新年明けましておめでとうございます

昨年、医療生協さいたまの事業活動や組合員活動において、多大なご支援、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。おかげさまで、脳いきいき教室や健康ひろば、安心ルーム、くらしサポーター、健康まつりなどの組合員活動が各地域で定着してきています。また、見守りに関する協定の締結や登録を行った自治体数もさらに増え、地域包括ケアの時代にふさわしい地域のネットワークが広がってきています。

また昨年は、医療生協さいたまの「2025年に向けた10年構想」に基づく計画が本格的に動き出した1年でもありました。新たな事業計画による建築工事も

はじまっています。今年も大きなご支援をいただけますようお願い申し上げます。私たちが取り巻く情勢では、憲法改悪を許さない運動、戦争法を廃止させず廃止する運動、医療・介護を守る運動など課題はたくさんあります。立憲主義、民主主義、平和を求める多くの人々や諸団体と協力しながら、引き続きこれらの課題に取り組んでいきたいと考えております。

末筆ながら、この新しい年が皆様方にとって実り多い笑顔ある1年となることを心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

2017年1月
医療生協さいたま生活協同組合
理事長 雪田慎二

インストラクター養成講座

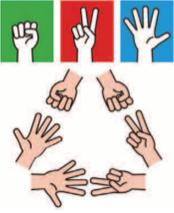
「脳いきいき教室(班会)のプログラム」を1日で学びます

教室の基礎

教室の進め方

- 加齢による知的変化
- 認知症とは
- 脳いきいき教室とは
- 紙芝居
- 体操とゲームの体験
- 脳いきいき5か条(食・動・楽・知・休)のふりかえり
- リラックス体操
- 読み物の音読
- 脳いきいきゲーム
- 次回の話し合い




今月の

見て聞いて



脳いきいき教室 インストラクターに なろう!

医療生協さいたま 常務理事 いそぎまつこ 磯崎悦子

インストラクター養成講座に参加して、地域の仲間と一緒に「脳いきいき教室(班会)」を開催し、認知症予防の活動をしませんか。

地域でみんなと楽しく認知症予防活動に取り組む

医療生協さいたまでは、各地域で認知症予防と地域のつながりを深める「脳いきいき教室(班会)」に取り組んでいます。教室(班会)から安心ルームに発展し、地域の憩いの場になっているところもあります。予防に力を入れ、みんなで協力して、みんなが元気になることをめざしています。

教室を開くためには、まずは、支部運営委員会で脳いきいき教室に取り組むことを決め、支部の活動方針に盛り込みましょう。インストラクターがいらない場合は、近くにいるインストラクターを呼んで教室を開催したり、インストラクター養成講座に参加して、支部にインストラクターを増やす計画を立てるのもいいでしょう。

インストラクター養成講座に参加しましょう

脳いきいき教室(班会)は、インストラクターを中心とした地域の人たちの自主的な取り組みです。インストラクターになるには、各地域で開催されるインストラクター養成講座に参加します。認知症の学習や班会活動に必要な実習を経て、インストラクター認定証が交付されます。インストラクターになったら、地域で「脳いきいき教室(班会)」を開きましょう。

また、インストラクター交流会も開催していますので、近況報告、教室の開き方や進め方などを相談し、情報交換の場として活用してください。

インストラクターは、現在490人、「脳いきいき教室(班会)」はこれまで100カ所以上で取り組まれています。

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POST みんなの声

掲載された方に「ココロクリアファイル」をプレゼント!

2017年の抱負を「漢字四文字」に託してみました。

歩歩道場
 常にどこでも学びになる
 禅の教え。道ばたに落ち
 ている空き缶を見た瞬間、
 どう行動するかで人間は
 決まる。オリンピックを
 控え、清潔な街づくりを
 心がけたい。
 さいたま市 小島省三(78)

心機一転
 何回一転をしようとした
 だろうか? 平々凡々を
 横目で見ながら、「されど
 今年も」である。
 深谷市 兵田周平(65)

笑筋来福
 笑顔と筋トレで福が来る。
 顔の筋肉は大事です。転
 ばない体づくりにも筋力
 を保とう。
 草加市 飯島綾子(68)

行雲流水
 空を行く雲や流れる水の
 ように、物事にこだわら
 ず、自然の流れに任せて
 行動する。少しでも自然
 に任せて無理なく行動で
 きればいいなと思ってい
 ます。
 川口市 小澤富美子(61)

関節全開
 エンジン全開と同じく、人間
 は関節全開で自由に動けるし、
 歩いている。関節をみずみず
 しく保つことは、脳にもよい
 効果がありそうなので、規則
 正しい食事と適度な運動で、
 関節全開生活を楽しみたい。
 さいたま市 小林玉江(67)

自分投資
 一人はまだ学生、一人は独身
 (社会人)の子どもたちが成人。
 これまでは、切りつめながら、
 自分のことはすつ飛ばして懸
 命にやってきましたが、新年
 からは、自分の健康・美容・趣
 味・教養などにも、ケチケチし
 ないでやっていきたいなあ
 と思っています。
 川口市 飛知和裕子(59)

(私)貯金貯筋
 年金暮らしは厳しいよ、
 健康第一、筋トレしよう。
 チョキン♪チョキン♪と
 楽しくやろう。
(妻)粗食減量
 おいしいものが大好きな
 私。今年こそ減量しない
 と……。家計と健康のた
 めのダイエット。
(息子)一食二走
 1回食べたなら、2回走る
 う。この頃、お腹が出て
 きたような。
 さいたま市 中里清志(69)

一鍬豊菜
 数年前から姉の家の畑仕事を
 手伝っています。季節ごとの
 新鮮野菜が食べられ、体も心
 も満足しています。鍬でさく
 切りをし、種まきするときは
 たくさん収穫を期待します。
 でも、天候などの条件で思う
 ようにいかないのが実情です。
 秩父市 草野富子(57)

熟慮断行
 よく考え、十分に検討したう
 えで、思い切って実行するこ
 と。辞書を開くと巻末に四字
 熟語のページがあり、この熟
 語を発見。念願だった資格に
 挑戦することに! 早朝2時
 間学習。調理師免許を取得す
 ることができました!!
 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
 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。



昨年の元旦、午前6時56分、寒いなかで初日の出
 を撮影しました。 川崎市 河原田七男(75)



さいたま市 相田昌子(74)

■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●

原発ゼロに向かって 福島を忘れない

福島県から埼玉県に避難してきている 白岡市在住 富岡町県外避難者支援拠点事務所 復興支援員 藤田直美 方たちの今を紹介します。

3・11から5日目の朝、
義父は亡くなりました

富岡町では、私たち夫婦と
 義父母、長男の5人で暮らし
 ていました。2011年3月
 11日、私は仕事先のスーパー
 の事務所にいました。すぐ売
 り場に出て、ほかのスタッフ
 と一緒にお客様を安全な場所
 に誘導していたので、自宅に
 帰ったのは夕方近くでした。
 家は2年前に建て替えたばか
 りで無事でしたが、電気・ガ
 ス・水道は止まっていました。
 義父は近くのクリニックに
 入院していて、そこも被害を
 受けたため、その日に退院し
 てきました。ベッド生活だっ
 た義父は、一人では寝起きも
 できない状態でした。

避難指示はありましたが、
 義母は膝が悪く、主人も腰を
 痛めて前年に退職して農業を
 していましたので、義父を連
 れて避難することはできず、
 家に留まることに決めました。
 お米はあつたので、わき水を
 使い、ドラム缶をかまど代わ
 りに薪でご飯を炊き、冷凍庫
 の食べ物で凍凍しながら過こ
 してしまいました。

雪が降り、寒い日が続いて義
 父の容態はだんだん悪くなっ
 ていき、震災から5日目の朝
 に亡くなりました。それから約
 1週間して、仕事先から長男が
 帰ってきました。長男はイン
 ターネットで富岡町の避難所
 を検索し、私たちの名前がない
 ので、「まだ自宅にいるのでは」
 と、会社の車で迎えに来てくれ
 ました。その車で東京の大田区
 に住む義兄(亡くなった義姉の
 夫)を頼り、その勤め先の社宅

に主人・義母・私の3人でお世
 話になりました。長男は、その
 日のうちに葬儀屋さんと一緒に
 義父の亡きながらを連れに戻
 りました。

一人ぼっちをなくす
お手伝いをしていきたい

3・11から半年後に主人の
 妹が住む東村山市に移り、約
 4年半暮らし、その間に東京
 電力との住居に関する賠償が
 決まりました。富岡町に戻る
 ことも検討しましたが、放射
 能のことを考えると「農業は
 できない」と思い、2016
 年1月に白岡市に越してしま
 した。このときに、墓地を探
 して義父の納骨もすませまし
 た。戸籍はふる里とのつなが
 りが絶えてしまうような気が
 して、富岡町に残っています。
 同じ年の10月に復興支援員
 の募集があり、「何かお手伝
 いをしたい」と思い応募しま
 した。避難してきた高齢の方
 は、ご近所とのつながりが持
 てずに一人ぼっちというケ
 ースもあります。いろいろな人
 とつながれる機会を少しでも
 増やせるように、お手伝いを
 していきたいです。

そして、福島から避難して
 きたというだけで、差別やい
 じめにあう、そんな理不尽な
 ことがなくなるように願って
 います。



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

スパイス王国でスパイスの文化を学び、カレーを堪能!

小さな粒のスパイスだから、どんな見学ができるのだろう? と興味津々で工場に向かいました。郊外の自然豊かな場所で、黄葉した木々を背に新しい白い工場とかわいいレストランがありました。ここで、スパイスの効いたキーマカレーやカレーアイス、やさしい味わいの焼きカレーを食べたり、お土産のスパイスを買ったりしました。この清潔で、とても心地よいレストランは、なんとトレーラーハウスで、災害時には現場に移動して炊き出しができると知り、感動しました。

ガラス越しにカレーの製造ラインを見学しました。食への関心が強い私たちの細かい質問にもていねいに答えていただき、素材や産地にこだわり、無添加のものを手間暇かけて作っている、会社の信念が伝わってきました。展示されているシナモンやナツメグ、コリアンダーなどのスパイスは、名前は知っていても見たり触れたりするのは初めてで、楽しかったです。アレルギーの子どもたちのための給食用米粉カレーなどもあり、やさしい思いやりが伝わってきました。

取材: 斉藤トシエ、田中陽子、長澤美由紀、中里あや子、野口陽子、渡部みゆき(広報委員)



入り口に植えられた奄美大島のウコン

クレーンでスパイスを粉砕します

石うすでひくと、いい香りがたどります

触れてみるに

まずはカレーで腹ごしらえ!

一番人気の焼きカレー

見学を終え、満面の笑顔で記念撮影!

甘いのにスパシー! 不思議な味のカレーアイス

売店も併設したレストラン(トレーラーハウス)

スパイス王国
(井上スパイス工業株式会社)
住 上尾市上野491-1
ア JR高崎線上尾駅から東武バス平方行きで平方小学校前下車、徒歩約5分
料 無料
問 048-725-9641
※飲食は有料となります

新年特別企画

だいすき!

埼玉

広報委員レポート



学んで楽しめる埼玉の体験型スポットを紹介! ワクワクするような社会科見学に出かけてみませんか?

内 見学内容 住 住所 ア アクセス
料 料金 問 お問い合わせ

しょうゆ 醤油王国で日本の伝統の味を丸ごと学ぶ

埼玉県西部、日高市にある醤油王国は、200年以上の歴史を持つ弓削多醤油がしょうゆの魅力伝えてます。ここでは日本の伝統的な調味料の一つであるしょうゆの作り方、使い方などを楽しく学べます。まずは2階の軽食コーナーで、しぼりたてのしょうゆを味わえる人気メニュー「しょうゆ玉子かけご飯」を食べてから見学をスタートしました。

中村店長の案内で、国産の大豆や小麦、天日塩、高麗川近くの地下水、種麴など、こだわり抜いた材料と仕込み、もろみを作り上げていく工程をガラス越しに見学しました。一番おどろいたのは、



好みのしぼりたて玉子かけご飯



大豆を蒸しあげ中



うーん、良い香り!



しぼりの工程は機械と手作業で丹念に

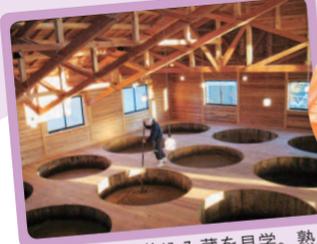


関東で初めてつくられたという醤油ソフトクリーム



敷地内には湧き水も

こだわりの材料、小麦は埼玉県産です!



ガラス越しに仕込み蔵を見学。熟成していくと茶色く変化します



仕込み蔵につながる筒

蔵の香りがしてきます

彩の国 醤油王国
(弓削多醤油株式会社)
住 日高市田波目804-1
ア 東武越生線の坂戸駅または西大塚駅から、さかちバス(おおや線)で多和田西郷下車、徒歩約3分、東武越生線西大塚駅から徒歩約20分 料 無料 問 0120-417-059
※飲食は有料となります

材料に小麦が使われていること。昔ながらの製法を守り続けるために、手作業と機械化を上手に融合させる作業工程にこだわりが感じられます。もろみを仕込む大きな杉の桶に圧倒されました。大規模な工場と違って、杉桶の中でじっくり1年かけて酵母菌やもろみ菌を熟成させることで、しょうゆのうま味を出していくそうです。手づくりのぬくもりとその味をいつまでも残してほしいものです。

取材: 大江桂子、太田セ津子、岡本裕美、倉橋春江、澤橋ふじ子(広報委員)

しょうゆの歴史が刻まれた杉桶の前で記念撮影



2人がかりで生しぼりも体験

社会科見学できる埼玉県の主な施設

<p>学校給食歴史館</p> <p>内 小中学校給食の変遷を年代別の献立サンプルなどの資料でわかりやすく紹介。戦後の給食風景なども展示されています。 住 北本市朝日2-288 ア JR高崎線北本駅東口から市内循環「川越観光バス」北本高校先回り約15分。ウォーレ北本下車。 料 無料 問 048-592-2115</p>	<p>グリコピア・イースト</p> <p>内 ポッキーとブリッツの製造工程を見学。おもちゃが展示されるミュージアムゾーンやお菓子の手作り体験もあります。 住 北本市中丸9-55 ア JR高崎線北本駅東口より、けんちゃんバス(路線バス)グリコ工場方面行で約15分、グリコ工場前下車。料 無料(要予約) ※ミニファクトリーでの「ジャイアントポッキー」手作り体験のみ有料(500円)。問 048-593-8811(開館日の9:00~16:00)インターネット予約もできます。</p>	<p>埼玉養蜂</p> <p>内 見学のほか蜂蜜のおいしさの秘密を学ぶセミナーや味覚体験ができます。体験後に「はちみつ博士認定証」がもらえます。 住 北本市深井4-23 ア JR高崎線北本駅東口から車で5分。料 無料 問 048-541-3420 ※現在、改装中。2017年3月から見学を再開予定。</p>	<p>東洋ライス サイタマ工場</p> <p>内 無洗米ができるまでの説明や金芽米・金芽ロウカット玄米の商品説明など。試食もあります。 住 坂戸市にっさい花みず木7-5 ア 東武東上線北坂戸駅より、入西団地循環バスで約15分、入西団地下車、徒歩5分。車の場合、坂戸西スマートインターから約5分。 料 無料 問 049-288-4700</p>	<p>赤城乳業(本庄千本さくらFSS工場)</p> <p>内 ガラス越しにガリガリ君などアイスの製造工程を見学。ここでしか買えないグッズ販売やアイスの試食もあります。 住 本庄市児玉町児玉850-10 ア JR八高線児玉駅または本庄駅下車、タクシーで約20分。JR上越新幹線本庄早稲田駅下車、タクシーで約15分。関越自動車道・本庄児玉ICより約15分。 料 無料 問 0120-60-6092</p>	<p>ロッテ 狭山工場</p> <p>内 モニターで生産ラインや包装ラインを見学。模型を使ったお菓子づくりの説明や素材を使った実験も体験できます。 住 狭山市新狭山1-2-1 ア 西武新宿線狭山駅から徒歩約10分。 料 無料 問 04-2900-0855 ※要HP参照 http://www.lotte.co.jp/entertainment/kengaku/sayama.html</p>
--	---	--	--	---	--

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



豆乳白菜スープ



調理時間 約15分 | エネルギー 約73kcal | 塩分 約0.8g



材料(1人分)

豆乳	50cc	だし汁	100cc
白菜	20g	※茶こしにかつお節約2.5gを入れ、沸かしたお湯を注ぐ	
にんじん	10g	※市販だしを使う場合は食塩無添加を使用	
しめじ	5g	みそ	小さじ1
ベーコン	5g		

作り方

- ①白菜、にんじん、しめじとベーコンを食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にだし汁、①を入れて煮込む
- ③野菜が煮えたら豆乳を加える。沸騰直前にみそを入れて溶かしたら完成

減塩ポイント

だしと野菜のうま味を生かします。塩分の含まれた市販のだしを使用する場合は、みその量を減らしても食べられます。

企画/食養部会 担当/秩父生協病院・管理栄養士 乾 幸巳
調理/もりたとしこ

豆乳は大きく「成分無調整豆乳」「調整豆乳」「豆乳飲料」の3つに分けられます。成分無調整豆乳は大豆と水だけで作られ、水分を除いた大豆固形成分が8%以上のもので、調整豆乳は飲みやすくするために甘味やカルシウムを加え、大豆固形成分が6%以上のもの。豆乳飲料は調整豆乳にフルーツやコーヒーなどの香りや味をつけ、飲みやすくしたもので大豆成分は少ないです。

購入するときは栄養成分表示を確認しましょう。

食品豆知識

豆乳



しまづよしひろ
産は腹の疵 島津義弘
(1535~1619年)

國學院大学文学部講師 宮本義己



近年、スポーツ医学や宇宙科学といった専門分野における先端医療技術の成果が、これに携わる専門家を通して一般人の治療に活用されるケースが、俄然多くなりました。こうした専門医療の応用という点では、戦国

豊臣秀吉の九州平定にとともに、大隅(鹿児島)の国主となった大身の大名ですが、戦陣医療としての金創(金創)に通じていました。「金創」とは矢疵・槍疵・刀疵や鉄砲疵などの総称です。さまざまな流派がありま

癒薬や内薬(内服薬)で創(疵)を治すというものでした。義弘はこの医療を自己治療や一族・家老ら門弟への相伝にとどめず、助産にも応用していました。「婦人(病)は血をもつて主とする」のであるから戦傷による創に通じること、すなわち「産は腹の疵に同じ」と診ていたのでした。彼の助産心得の具体例をあげてみますと、まず朝鮮人参ほか四種の調合剤を内服させ、ついで陣痛の間に催生薬(陣痛促進薬)を与えます。逆産や横産のような異常分娩のときは、内薬や塗薬(付薬)を用いて治す方法を取り、また産後の子宮脱に対しても、差薬としての丸薬を産門に挿入して、後産を容易にする処置をとったのでした。こうした医療心得の賜物か、義弘は元和5年(1619)に病気でなくなるまで、85年の長命を得ています。

武将らにも共通したものがああります。関ヶ原合戦の際、家康方東軍の標的にされながらも、敵前撤退を敢行したことで知られる島津義弘の例など、その典型といえます。

義弘は天正15年(1587)、

すが、治療法の基本は負傷者に対し、当座の気付としての問葉(興奮剤)を与え、ついで止血めの血縛を施して出血を止め、洗薬によって疵を洗い縫合し、さらに抜薬によって矢尻や鉄砲の玉(弾)を抜き、最終的には

「家賃収入が得られる、節税になる」などと職場に何度も電話がかかってきたり、朝晩通勤時に待ち伏せされて恫喝されたり、土下座されたりして断りきれない等、しつこく強引な投資用マンションの勧誘が増えています。契約する気がない場合は、あいまいな返事はしない、決して会わない、これが鉄則です。



埼玉消費者被害をなくす会会員 消費生活アドバイザー 北崎裕紀子

「必要ない、勧誘は断る」とはっきり伝えましょう。断る理由を言う必要もありません。断ってもまた同じ勧誘をする再



購入しません!
※消費者ホットライン 188 (局番なし) に相談しましょう。



戦争を語り継ぐ

066

天秤棒で担いだ水汲み桶は重たかった

所沢市 関藤隆夫さん(81)

私は、神戸で当時の国民学校に入学しました。4年生のときに、集団疎開で山陽本線の加古川駅から加古川線に乗り換えて、風光明媚な鬮竜灘がある滝野駅で下車し、近くの寺院に行きました。古い寺院だったので、こんなところで勉強や食事をして、寝られるのだろうか？と心配になりました。心配は的中し、食事は十分に取ることができず、私は栄養失調で骨皮筋右衛門のガリガリになってしまいました。強制的に自宅に戻されることになり、母が迎えにきました。

当時、運動靴は配給制で、叔母が手作りしてくれた「わらじ」を履いて学校に通いました。弟は雪で足が冷たくなって泣いていました。

住宅に当たり、家族全員で7年ぶりに神戸に戻りました。高屋では、叔母の家の田畑の手伝いをし、終戦まで食糧増産の開墾作業をしていました。今、日本は、憲法改正をして戦争のできる国へと進もうとしています。戦争への道を断じて許してはなりません。絶対に止めなければなりません。ぜひ、反対運動をしていきましょう。

そのあと、戦況は厳しくなり、弟と母と3人で、母の妹夫婦が住んでいる、広島県との県境にある岡山県南西部の井原市高屋町に疎開しました。旧・井笠鉄道高屋駅から平地を歩き、山を越え、約1時間歩いてやつと叔母の家に着きました。これが縁故疎開です。

叔母の家には水道がなかった。水汲み桶と天秤棒を弟と担ぎ、石の多いガタガタ道で300メートル離れた水溜め場まで水を汲みに行きました。行ききは下り坂、帰りは上り坂なので、重たい水を半分汲み、1日3往復しました。1回目は叔母の家の分でした。汲みに行けないときは雨水を使いました。

これが生活水なので、弟が泣いても私はやらざるを得ませんでした。1人のときは、天秤棒の両端に桶をかけて休み休み運びました。今でもその重たさを覚えています。

終戦後間もなくは、高屋で兄弟姉妹6人と両親全員が雑魚寝状態で一緒に暮らしました。病気を患った長姉は手を尽くしましたが亡くなりました。長兄は大学で勉強するために神戸へ戻り、ほかの家族は高屋に残りました。

神戸は焼け野原となっていたため、長兄はアパートで暮らしていました。長兄が神戸市営



在学していた岡山県立井原高等学校を訪れたとき(1992年8月)

神戸は焼け野原となっていたため、長兄はアパートで暮らしていました。長兄が神戸市営

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800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

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~Gの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

7x7 crossword puzzle grid with clues and a solution key at the bottom.

- タテのカギ: 1. 相撲の技の一つ。○○○すくい 2. ○○を天にまかせろ 3. 光があたり障子などに映った人影 4. 他人の考えや意見をそのまま自分の意見のようにいうこと 5. 煙るように入る雨 6. ある事柄に精通していること 7. フエニックス。エジプトの伝説的な霊鳥 8. 赤飯などにふる 9. 独裁政権を○○○する 10. 釣り糸につけ、水に浮かべる 11. 英語で町のこと 12. 大げさないう。○○をふく

所沢市 大橋英敏

- ヨコのカギ: 1. 学校の行事のときなどに歌う 2. 真下の反対 3. 十五夜の月 4. 日本には、○○が43ある 5. はげしい風雨。あらし 6. 絵画の大きさを示す単位 7. 自分だけのための利益や欲望。○○私欲 8. 油断をさせて、いきなりひどい仕打ちをすること 9. 人口が集中する地域 10. ぶどうで黒紫の果実は大粒 11. 韓国の通貨 12. 鉄腕アトムの妹

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!

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を書き添えてください(投稿欄に掲載する場合があります)。●応募先: 郵送/〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報課 FAX/048-294-1601 メール/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp ●締切日: 1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11月号の正解者は、299人(応募者は304人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。入間市/高橋春代、春日部市/酒井幸子、川口市/飯嶋広子、川野ますみ、千葉章子、堤日出子、村上睦、山口良雄、鴻巣市/上林節子、さいたま市/秋山祐子、石島通也、大畑和子、川田はじめ、備藤由紀、藤文男、所沢市/加藤幸平、深谷市/光明敏孝、ふじみ野市/大木えり子、長瀬町/村田実、横瀬町/田端直子

クロスワードパズルの問題募集! 7x7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。

12月号の答え: 1. イセマイリ, 2. カンバカカシ, 3. タバオクシリ, 4. タネマキツモ, 5. タスグチチ, 6. キサスマタ, 7. ワリケガ

虹の薬箱 医療生協の配置薬. 今月のオススメ. 入浴剤2種類. 荒れ症、あせも、腰痛、冷え症、肩こりなどに. Embell シソエキス配合. ゆきぐに にんにく成分配合.

組織の現況(11月末現在). 組合員数 24万828人. 11月の加入者数 1,079人. 班数 2,763班. 出資金総額 62億5,759万円. 1人当たり平均出資金額 2万5,983円. 「けんこうと平和」配布者数 1万821人. 「けんこうと平和」配布部数 12万2,479部.

編集雑感. 小学生だけでなく、おとなが行ってもワクワクする社会科見学。見たり食べたり、買い物をしたり、お楽しみがいっぱいです。意外にも埼玉県内に大小いろいろな工場がありますね。行くことで、地産地消にもつながるかな。(岡)

医療・福祉・介護のご相談は

Table with 3 columns: Location (熊谷市上之, 深谷市東方町, 行田市本丸, 行田市本丸, 児玉郡上里町七本木), Organization (熊谷生協ケアセンター, 深谷生協訪問看護ステーション, 行田協立診療所, 医療生協ケアセンターさきたま, 生協介護センターこだま), and Phone Number.

