



*けんこうと手利

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)

よっとした 肩こりや腰痛を予防!

原因は習慣や環境です!

日常生活でのなにげない習慣や姿勢を見直すだけで、予防や改善につながります。

パソコン 異作のとき 長時間同じ姿勢をしていると筋肉の緊張が高まり、血流が悪くなるため、肩こりや腰痛の原因となります。

<悪い姿勢>



いすと机の高さが自分に合っていないと腰に負担がかかります。 よい姿勢でも長時間同じ姿勢だと血流が悪くなります。 15 分ごとに休憩し、肩甲骨を動かす運動をしましょう。

いすと机の高さと姿勢

- ●股関節、膝関節が90度になる高さ
- ●両足の裏はしっかり床についている
- ●体がまっすぐになっている
- ●机はひじが 90 度になる高さ

改善ポイント

- ●高さ調節ができるいすにしましょう
- ●足の下に台を置くなどして調節しましょう
- ●背もたれのあるいすに深く腰掛けるように□ しましょう
- ●低すぎるときはディスプレイの下に台を置 きましょう
- ●広めの机にするか、ひじかけのあるいすに しましょう

寝るとき

寝るときの姿勢は、横向きが理想です。上向き で寝るときはタオルなどをたたんで腰枕にする と腰への負担が軽減されます。





枕の 高さと幅

枕が肩こりの原因になってい ることもあります。枕が肩幅 よりせまかったり、高すぎた り、頭が沈みすぎると寝返り がスムーズにできず、首や肩



に負担がかかります。頭から首筋の自然なカーブに合った高さが 理想です。痩せている人は $2 \sim 3$ cm、標準体型の人は $3 \sim 4$ cm、 体格のよい人は 4~5cm くらいです。



[1面と2面上段監修] 埼玉協同病院 整形外科副部長 桑沢綾乃

歩き方

①かかとからついて②足の裏(まず 小指側の付け根) に重心を移動させ、 ③親指と人さし指の先へと重心を移 動して、地面を蹴り出すように歩き ましょう。歩幅は普段よりも少し広 めを意識し、無理して広げるのでは なく、余裕をもって歩ける歩幅にし ましょう。





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 http://www.mcp-saitama.or.jp/

●みんなの診察室………2面 帯状疱疹

●今月の見て聞いて……4面 地域に安心ルームを増やそう

●明日のくらしのために………………6面 テロ対策を名目にした「共謀罪」

●おいしい!すこしおレシピ……7面 イワシのパン粉焼き





日常でできるストレッチ

腰痛解消



▲背中を丸め、両手がつ ま先に触れるようにおじ ぎをする



▲いすに深く腰掛け、両手を 前で組んでからまっすぐ上へ 伸ばし、手の平を上に向ける



▲脚をゆっくり、でき るだけ胸に近づける



▲いすの脇と背もたれ を持って、ゆっくり上 半身をひねる



肩こり解消

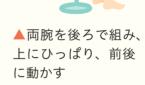
▶肩をできるだ け高く上げてか ら、力を抜いて すとんと落とす

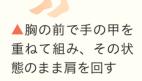




▲左右のひじを曲げて手の平を 肩の上におき、その状態で前、 後ろに肩を回す

潜伏します。







肩甲骨を動かすことを意識して動かしましょう。

イルスをずっと持ち続けていま ていますが、治った後もこのウ

週間かかるので、それまでは発 にたどり着くまでに数日から1 潜伏している神経から皮膚

出るのですか

あります

もあります。

風邪などで免疫力が落ちたりし たときに、潜んでいたウイルス 神経細胞の集まる神経節というす。ウイルスは脊髄の横にある きなどは、複数回発症すること ところに入って冬眠するように 人は一生に1回といわれていま 大人になって体力が落ちたり 免疫力が下がっていると ほとんどの 神経を通っ 帯状疱疹 後神経痛になり、高齢者のなかに 何カ月も痛む人もいます。 合は、

て皮膚にたどり着き、

が再び活性化して、

として発症します。

よって、重症化すると合併症が

帯状疱疹は発症する場所に

うつることは稀です。ただし、 予防接種をしていない6カ月過 にしかウイルスがいないので、 帯状疱疹は水ぶくれのなか

> ないうちに治療を始めることが ります。早めに受診し、重症化し

医療・福祉 介護の ご相談は

と、視力に影響を残す場合があ 顔面神経麻痺、額や目の周囲だ なら聴覚障がい・めまい・耳鳴り、 起きやすくなります。耳のところ

多くの人が子どもの頃にかかっ たときは水疱瘡です。 状疱疹ウイルスに初めて感染し 水疱瘡は 水痘・帯

れただけのちょっとした刺激で みを感じます。皮膚を刺すよう くの場合は皮膚の表面に強い痛 ながら皮膚に到達するので、 たがい痛みもなくなっていきま ようになります。ほとんどの場 もピリピリとした痛みを感じる な痛みからはじまり、衣類が触 発疹の症状が消えるにし 多

体を疲れさせないように、よ

に 齢者のなかには帯状疱 たいことを見る 治ったあとに 疹な

するとよいです。 せん。衣類がこすれて痛いときに も、うつることはほとんどありま す。その湯船にほかの人が入って と痛みを和らげることができま く食べよく寝ることです。 は、柔らかい布などを巻いて保護 お風呂に入って十分に温める

[川口市木曽呂] ☎ 048-296-4771 埼玉協同病院 **2** 048-296-4973 [川口市木曽呂] ケアセンターきょうどう [川口市仲町] 川口診療所 ☎ 048-252-5512

よって引き起こされる皮膚の病 じ水痘・帯状疱疹ウイルスに こにでも発症します。 水疱瘡(水痘) どんな病気ですか帯状疱疹は 神経のあるところならど の原因と同 発疹は神経に沿って左なら左、 右なら右に帯状に発生すること ります。神経は体の中心から左 いわれています。 疹は出ません。 右に分かれて伸びているので、 -~2日が経つと水ぶくれにな

あるのは です

痛みを感じる神経を傷つけ

気をつけることは

ほとんどの人が完治します。 点滴をすることがありますが、 篤になった場合は、入院をして

するのですか どのような治療を

する確率はゼロではありません。

その形から帯状疱疹と



[監修] 埼玉協同病院 皮膚科部長 がとうりえ

[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	2 048-294-9222

最初は赤くなり

院に通いました。 へ戻るようにと言われ、 手足の麻痺は想像以上に重く もとの病

思うような結果は出ません。これ 時間かかるリハビリ専門施設に移 りました。2年間、言語訓練をし 以上は平行線なので、近くの病院 て社会復帰を夢見て励みましたが、 も効果は現れず、自宅から往復2 に明け暮れました。3カ月経って

れもなく主人が倒れました。医師 青天の霹靂。23年前、 人から いろいろなことを学びました 何の前触

撃で、その場にへなへなと座り込 た。金槌で頭を殴られたような衝 なるかもしれないと告げられまし のダメージが大きく、植物人間に から、脳幹の損傷はなかったもの んでしまったことを覚えています。 てからは毎日付き添い、リハビリ - C U で 1 カ月、病棟に移っ 病し、現在も朝・昼・晩にステロ みました。その上ぜんそくまで発 回復の見込みもなく本当に落ち込

命は取りとめたも

ら感謝いたします。 てくださったすべての方に、 の願いです。そして、主人に関わっ 持ちでいっぱいです。一日でも長 く生きてくれることが、 いろなことを学び、今は感謝の気 い性格には心の底から頭がさが いたらない私は主人からいろ 私の唯一 心か

ケアセンターたかしな

居宅管理者

豊永志磨

ありませんでした。 の強靭な生命力、持ち前の素晴ら 院を繰り返し、私は心安まる暇が 半身の麻痺はさらに悪化して入退 のの、排尿バッグの袋をさげ、下 には敗血症で、 イド剤を服用しています。5年前 でも、奇跡としか思えない主人

(さいたま市 Μ S 75 歳 ◎皆さんの介護体験記 ほか、問い合わせなどに使います。情報は住所 (自治体名)、年齢の掲載の 集しています。

投稿により得られる個人

(約520字)を募

ました。 てしまい、 設定など、

くらサポさんを 依頼した人 草加市在住 H.H さん



•

•••

•

•

•••

•••

センターにお 度を知り、 のくらサポ制 が、医療生協 願いしたこと もありました

すが、ファクス機能や音量の 新しい電話機を買ったので そのままにしてい 何もわからず困っ 定してくれました。高齢の女

電話機の設定をお願

いしまし

当に助かりました。 まったくわからないので、 家の中で手の届かない場所 本

り、これからもお願いしてみ たいと思っています。 で気になっているところもあ

サポーターさんと来てくれて、 心だと思い連絡したところ、 説明書を見ながらいろいろ設 コーディネーターさんが男性

くらサポ(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。 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。

人暮らしで、

機械のことは

頼はお断りさせていただく場合があります。ご了承く

介護の現場からひと言

資格が必要となります。

ルパーとして働くためには、

次の

護福祉

実務を行う専門職としての国

一介護職員初任者研修

16歳以上で受講できる基礎的な資格

実

(旧ヘルパー2級)です。

研修は ひとり

130時間。

介護業務は、

持ちでいっぱい」との言葉に あったからだと思います。 はM・S様の励ましの言葉が 懸命リハビリに取り組めたの ご主人がつらいなかでも一生 だったと痛切に感じました。 いられる日々を大切に過ごし 愛情の深さを感じました。 これからもお二人で一緒に 23 年間、 ご主人に対して「感謝の気 本当に大変な日

ハルパーとし 働くための資格

すると450時間以上の講義時間 任者研修修了後に実務者研修を受講 る資格 訪問介護サービス提供責任者ができ 130時間分が免除されます。 (旧ヘルパー1級) です。

理などの生活援助で、 日常生活全般の業務に 除・洗濯・ などの身体介護や、 買い物・調

介護職員実務者研修

なります。

初

ケアセンターきょうどう

ルパーステーションいぶき

管理者

中武悦子

高齢者や障がいのある で生活するのが困難な 泄

方の入浴・食事・排

(5)

系 費用は7~10万円程度となってい 講座は3~6カ月くらいで修了。 れた養成機関で受講します。 府県の実施要綱に基づき、 を受ける方法もあります。 大学・専門学校を卒業して国家試 介護職員初任者研修は、 各都道 指定さ

んか? 療生協さいたまでも働きながら介 あります。 資格を取得する、 ぜひ、 資格取得支援制 一緒に働きませ

講しているところがあります。

るようで

す。

度が

護の

一務者研修の受講が必要です。福祉 格。受験資格は実務経験3年以上: ハローワークでも開 3 3 3

た かんせっ 股関節は、歩いたり、立ったり、走ったり、体重を支えてい る重要な関節です。体の柔軟性を高めることで、 股関節の働 きがよりなめらかになり、ケガを最小限に抑えるだけでなく、 姿勢がよくなる効果も期待できます。

臀部・股関節の ストレッチ



※きつい場合は、回数を減らしてもOKです。ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。 痛みが増す場合は、実施しないでください。

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

療・福祉・	[川口市南町]	ケアセンターすこやか	☎ 048-299-8000
介護の	[草加市草加]	ケアステーションかしの木	☎ 048-942-7533
ご相談は	[春日部市谷原]	かすかべ生協診療所	2 048-752-6143
	[春日部市浜川戸]	医療生協ケアセンターひだまり	2 048-760-2630

[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	2 048-833-7373
[さいたま市西区指扇]	おおみや診療所	2 048-624-0238
[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



どで活動しています。

ムがあり、

公民館や組合員の自宅

現在、医療生協には97の安心ル

今月の 見る聞いる

地域に安心ルームを 増やしましょう

医療生協さいたま 常務理事

医療生協さいたまは、地域でひとりぼっちを なくしていくために、仲間が集う居場所づくり 「安心ルーム」の活動を進めています。

ので、 もが参加できる開かれた場として、 けたときは、 いと考えています。 て活用し、各地域に増やしていきた れるところを安心ル れているスペースなど、 から行け 行けるような場所にあることがポイ たくさんの人たちを誘ってください 織担当職員に相談してください。 ントです。 したいとき、 安心ルームを始めたいとき、 仲間が集う安心ル 近くの喫茶店や地域に解放さ ない」という声も聞かれる 「行きたいけ 利用できる場所を見つ ぜひ支部運営委員や組 ムの場所とし 身近に集ま れど、 は 遠い

広げたい 誰もが気軽に参加できる場を

けんこうと平和

安心して参加できるよう、 開設の中心となり、 秩父の荒川大滝支部では、贄川宿のいるところもあります。たとえば、 支援センターなどへの周知を進めて かしづくりをしています。 まちおこし「贄川宿かかしサロン」 いろいろな形で地域と連携し始めて また、県内各地で、 安心ル-認知症の 地域包括 ームでか 宿の

間とつながることで、 た毎日が送れるようになります。 閉じこもり、ひとりぼっちで過ごす 決まったときに集まる地域の 人も増えています。 仲間と一緒にやりたいことを行える 所との付き合いもなくなり、 安心ルームは、 地域のなかでも高齢化が進み、 それが安心ルームです。 趣味や料理を楽しんだり おしゃべりをしたり、 定期的に集まるた そういう人も仲 生き生きとし 「たま

インフォメーション&ニュ・



お知らせ

▶2017年度総代選挙のお知らせ

定款および総代選挙規約に基づき、2017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・被選挙権 2017年4月30日現在組合員名簿に登録されている方
- 2. 任期 2017年9月1日~2018年8月31日
- 3. 選挙区・定数 地区選挙区11から組合員総代500人、常勤職員選挙区4 から職員総代30人の計15選挙区530人の定数

4. 総代立候補・推薦期間 2017年5月30日(火)~7月14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)

参加しませんか!

▶ヘルスチャレンジ・キッズチャレンジ2017が始まります

ちょっと健康な生活にチャレンジしたり、仲間や家族と一緒に多世代で 健康づくりに取り組むヘルスチャレンジに参加してみませんか?

夏休みに、子どもや孫と一緒に楽しく取り組むことも、おすすめです。

	ヘルスチャレンジ	キッズチャレンジ
コース	①いきいき快汗コース ②減塩・バランスコース ③噛んで、みがいてピカピカコース ④私らしく!コース(各自で目標設定) 例:毎日外出する、3人以上と話すなど	各自で目標設定
参加対象	健康づくりに関心がある方どなたでも	幼児から小学生くらいまで
期間 2017年7~8月または10~11月の間の1カ月間		2017年7~8月の間の30回
参加者プレゼント	・抽選でプレゼント ・30人以上の報告書を回収した支部にプレゼント (7~8月、10~11月のどちらか1回のみ)	全員にプレゼント

[記録用紙配布場所] 6月から医療生協さいたまの病院・診療所などの事業 所で配布します。記録用紙のご提出をお忘れなく!

[問い合わせ先] 本部 ヘルスチャレンジ係 ☎048-294-6111 (代)

ニュースファイル

▶熊谷と所沢で新施設がオープン!

2017年4月8日(土)に熊谷生協病院となりに建 設された介護複合施設「くまここ」の竣工式が行 われ、4月12日(水)にオープンしました。小規模 多機能サービスが始まり、同時に、熊谷生協ケ アセンターも「くまここ」内に移転しています。

見守りの役割を担っていますが

4月20日(木)には、老人保健施設さんとめのと なりに建設された「小規模多機能さんとめ」と「グ ループホームさんとめ」の竣工式が行われ、5月 1日(月)にオープンしました。グループホームは 医療生協さいたまで初めての事業です。





▶肥田舜太郎先生を偲ぶ会が行われました

2017年5月7日(日)に浦和ロイヤルパインズホ テルで、肥田舜太郎先生を偲ぶ会が行われました 偲ぶ会は、医療生協さいたまのほか、日本原水爆 被害者団体協議会、埼玉県原爆被害者協議会(し らさぎ会)、全日本民主医療機関連合会、 療福祉生活協同組合連合会、埼玉県民主医療機関 連合会の6団体で開催し、全国から約450人が参 加しました。肥田先生の功績やお人柄をふりかえ るとともに、先生の遺志を受け継いでいく決意を 新たにしました。



言葉

朗読した斉藤とも子さん

献花する肥田泰浦和民主診療所所長



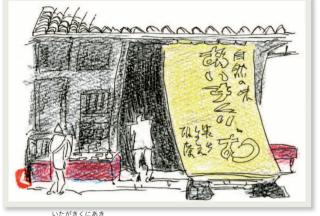
[さいたま市緑区東浦和]	生協歯科	2 048-810-6100
[上尾市弁財]	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
[所沢市中富]	埼玉西協同病院	2 04-2942-0323

[所沢市中富]	老人保健施設さんとめ	☎ 04-2942-3202
[所沢市中富]	グループホームさんとめ	☎ 04-2941-6359
「所沢市中富」	ケアヤンターとみおか	5 04-2942-0360

絵手紙

ブレビ





板垣邦昭(71) 草加市

投稿募集中!

※本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。



みんなの

掲載された方に"ココロンクリアファイル"をプレゼント!

味でも若いときから、近所、 した。 必要があるとわかりました。 がりを構築するのは、体力気力とも 「へいわノート」が気になり、 家族との付き合いを大切にしていく フレイルという言葉を初めて知りま んでいます。やはり、平和が一 !なかなかむずかしいです。その意 平和が 年をとってから他人とのつな 草加市 大矢結美(47) 隆(48) 友人、

も 1

一市

栗林

ても勉強になります。 帰ったときにまとめて読んでいます。 普通の新聞よりも読みやすく参考に んこうと平和』は内容豊富で、 東松山市 いつも実家に 新井恵美(39 ح

るの

ています。

治るまでにも時間がかか

読みやすくて参考になる

一番です。 毎号読 \boxtimes

娘の子育て中で予防接種や小児科通 たときに体調を崩すことが多くなり、 が優先されるので、 予防や体調管理が大事な年頃?? ふと気が抜け

なってくる年頃なのかなあ……。 さいたま市 予防や体調管理が大事に 中島真由美(37)

さいたま市 石島通也(82

· ふらここ」とは「ブランコ」のこと

俳句

春日部市

村田千恵子(70)

落っつ

花にも

尚

の群

n

乗り

打ち明ける

恋

 \mathcal{S}

か?「ココロン」

をモチーフにした手づくり

す。

グッズの写真やつくり方など、どんどん送っ

お待ちしています!

ふらここに

\boxtimes ベビーカーや抱っこひもが 豪華でおしゃれに

 \boxtimes

犬との散歩でリフレッシュ

離れて初めてわかる

·ふるさと」のありがたさ

私は先祖代々浪江町に生ま

浪江町で生活をしてきま

フレイルは新しいキーワード

こひもが豪華でおしゃれです。出生 付いたことがあります。 意識的に赤ちゃん連れを見ていて気 がどんどん下がる日本では、「子ど 0) 振5カ月目に突入しました。 頃に比べて、ベビーカーや抱っ 自分の子ど 最近

も

るのかな?」と思いました。 人にかけるお金や時間が多くな 川口市 原口貴久子(26) その通りだと思いました。 しくあるために」を読みまし 「けんこうナビ」の「いつまでも若 \boxtimes いは口から始まるとのこと。

年をとってわかったこと

潰瘍性大腸炎の患者数に驚き

髙橋つね(93

くるみの新芽、

あけびの

私たちは、

タケノコなどを楽し

が怖くなりました。

などの山菜、

山

椒の

てわかってきました。 秩父市

年をとっ 確かに

しどけ

(モミジガザ)、

こごみ、たらぽ

(タラ ぜ を聞きながら、

ふきのとう、

グイスが集まります。

その

春の庭先には、

メジ

ロやウ

した。

た。

老

潰瘍性大腸炎の患者数が世界2位と 「みんなの診察室」を読んで、 るのでしょう。 は驚きました。 子どもにも注意して 食生活も影響して 日本の

やはり若いときとは違うなあと感じ

おきます。 「ココロン」への思いをカタチにしません ||一市 青木由希夫(62)

も体もリフレッシュ なかった道を発見!

犬との散歩で、季節を感じたり知 新座市 菅谷夕起子 しています。 感動しつつ心 50

連絡先:048-296-5612

(048-294-6111) までお知らせください。

を

ができました。

氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号を

ご記入の上、下記へ

メール: kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

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。

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

※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。

郵送:〒333-0831 川口市木曽呂1317 医療生協さいたま広報課

福島県から埼玉県に避難してきている

福島県浪江町から避難 越谷市在住

◉佐藤淳一

原発ゼロに向かって



たの

で

避 てくださ 難をし

ふるさ

●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

方たちの今を紹介します。

らは裏山で、

マツタケ、

シ

タケなどのキノコ狩りをし

わななどの釣りができ、夏

6月にはあゆ、

やま

なると請戸の海水浴、

8月か

とは ケ解禁、 打ちあがっています。 は、 市 イクラ食べ放題、 10月末には請戸の築場 冬の風が強い日の翌日 砂浜にカキやホッキ貝 年中、 ケツにたっぷりの 自然と遊ぶこと

11月の十日

小児甲状腺がんへの不安 この生活が一変したの は

「福島第一 原子力発 合が発 所で不

査まで経過観察。 20㎜以下の嚢胞や5㎜以下の結節が認められた状態。次回の検 筋が認められた状態。次回の検 ででいる。 では、大きさが ます。

2 0

年3月12日の朝

で

の子どもに何と言えばよいの 病したらどうしようか、自分 小児甲状腺がんを発 検討委員会報告)。

張り裂けそうな思いをしてい 月の福島県「県民健康調査」 が出ています(2017年2 ないし悪性の疑い」との結果 は184人の子どもが「悪性 検査があるたびに、胸が [所沢市宮本町] 所沢診療所 **2** 04-2923-3695 [所沢市宮本町] 介護付有料老人ホーム桂の樹 **☎** 04-2924-1119 [所沢市宮本町] ケアセンターとこしん

判定が出ました。福島県内で 一番の心配ごとは、子どもの 妻と小学校2年生の娘、 -状腺検査のことです。 4人で暮らしています。 今年3月の検査ではA2の 現在、 4カ所目の借家で、 実母 今 ☎ 04-2924-0121

 $\tilde{\mathcal{O}}$

サ

原子力発電所から半径200 カ月後の2011年4月で は離れたいと思いました。 埼玉県に来たのは震災から [飯能市双柳] [朝霞市浜崎] [ふじみ野市ふじみ野]

福島県内にいるの 福島第一 あさか虹の歯科 大井協同診療所

れていました。子どもがまだ 量の数値を示すテロップが流 ビでは毎日、 家に避難しました。 たずに福島県郡山市内の妹の 原発事故を目の当たりにした 故を見ました。 ました。とりあえず、 い」と防災無線で連絡があり 歳9カ月だったので、 テレビであの爆発事 郡山市の空間線 翌日からテレ 着いて間 何も持 あの ケアセンターはんのう

☎ 042-983-8622 ☎ 048-476-8241

☎ 049-267-1101

※お詫びと訂正 2017年5月号2面「原発ゼロに向かって福島を忘れない」に登場した、久野ミヨ子さんの苗字のふりがながの「くの」は誤りでした。正しくは、「ひさの」です。お詫びして訂正いたします。

れて その だからです。 は、これまで3度国会に提出されましたが 計 共謀罪」と呼ばれる犯罪についての は から犯罪が成立するのに対して、 都度廃案とされてきました。 画したり 犯罪にあたることについて相談 般の犯罪では実際に犯罪行為が行わ ただけで犯罪とみなすも というの 「共謀

あり、 そうした法律は 慎重に扱う必要があります。 人間 内 心を裁くも 0)

で

に定めたのは2カ国だけです。 ありません。 ま 87カ 国のうち、 実際、 新たに共謀 条約を批准 罪 を 玉 7 内 13

法

ました。排水管の定期点検です」

たとえば「役所のほうから

訪問販売で契約した場合は、

-無料でシロアリ被害の点検

しています」「近くで工事を

できます。クーリング・オフ期

以内ならばクーリング・オフが 契約書を受け取った日から8日

お宅の屋根瓦がず

る場合もあります。188に電

問題があれば、契約を解除でき 間が過ぎていても、勧誘方法に

話をかけて相談してください。

は

ろすとい ない」と説明しています。 となります。 つくも する 行 のであっ 政府は のだけでなく、 は銃の調達など明らかに犯罪と 組 般的な行為であっても対 て、 織的犯罪集団が対象であ 準備行為があ 内心を罰 銀行からお金を しかし、 般人が対 する ゎ 7 け 初 象と で お

せん。 条文に根拠 なることはな 明しているもの はあ 13 ŋ ح ま

 Π

共謀罪」 あるとみなさ れ 組 る が で 反 組 たとさ 織 材料を買 対しようと町内 ξ 0) プラカー たとえば、 準備 的威 が 処理場を 的 持 れ、 行為が 力業務妨 犯罪 ち ド 上 集 た場合、 をつく 近 町 参 れ つくる が 内会 る 耳 行 加 所 り 恐 で 害

お野民外里 本部 けんこう文化部まちづくり推進課 プラカードをつくるゴミ処理場反対の 材料を買ってきたよ ロ対策を名目にし

約は 際組織 りません。 要」と説明 条約であり、 って、 7 国会で審議されて ・フィ 政府は 犯罪防 しています 止条約』 テ や暴力団 「テロ対策の条約である 口 対策の を批 が、 0) いる共謀罪法案に っために ため そもそもこの条 准するために必 の条約では つくられ 玉 9

要が

市民のあ

らゆ

る

活動が監視、

搜

なすためには、

その行為の目的を探る必

のように、

般的な行為を準備行

為と

があります。

査の対象となります

共謀罪」

が成立してしまうと、

市

民

は

n

内法の基本原則に従 さらに、 条約批准のために国 玉 際 組 織 犯罪 って」という条件 内法を変える必要 防 止 条約 に は があ 玉

> もの です。

が

言えない監視社会となってしまう

と

いう不安にさらさ

れ、

ように

日本100名城に選ばれた川越城本丸御殿

中ノ門堀跡

霧吹きの井戸

てはいかがですか。

すが、川越観光の一つに加えてみ

このような法案は今回も廃案とす

に

「この発言が共謀とみなされるかもし



岡本裕美(広報委員)

博物館方面に4分ほど歩くと、

太田道灌像

●川越市元町1-3-1●交通:JR川越線・東武東上線川越駅東口、西武池袋線本川越駅から東武バスウエストで

西大手門跡

の7カ所の遺構を歩きました。 り江戸時代に思いをはせ、 今回は城ではなく、 西大手門跡で、 越城は太田道真・道灌親子により、 457年に築城されました。 遺構めぐりは、 最近、「城」 <u>۱</u>° 入口の前にある石碑 ブー すぐそばに太田 川越市役所か 市役所から市 ムですね。 城の跡をめ 川越

家老詰所などが見学できます。厳で迫力があり、玄関、大広間、 てられた本丸御殿があります。荘 の本丸エリアで、1848年に建 え込みには、川越城の七不思議の ます。市立博物館の南側が川越城 つ・霧吹きの井戸が残されてい 次に市立博物館へ。敷地内の植

祥の地といわれている三芳野神社 時間半、約8千歩という短い旅で 晴らしがよく、当時はその名のと 遺構めぐりの最後となる富士見櫓 しれません。7カ所を歩いて約1 されているだけですが、とても見 跡です。櫓が建っていた高台が残 です。ここから西へ約2分行くと おり遠くに富士山も見えたのかも 次は、童謡「とおりゃんせ」発

騙されないで! 点検商法 埼玉消費者被害をなくす会会員 埼玉県消費生活コンサルタント やましたのりこ山下則子

ていたら、

など事実と異なること 「早く修理しないと危

契約さ

です」 告げて不安をあおり、 ているのが見えました」など 業者が突然訪問してきます。 検後に 気扇

要のない工事契約や高額な商 せられるのは、 おもに高齢者を狙って次々に を売りつけます。 このような点検商法で契約 浄水器、 屋根工事、 布団などで、 床

江戸時代に思い

をはせ

川越城遺構めぐり

部が保存されています。

戸時代に3本あった堀の一つの一

ノ門堀跡が右に見えてきます。江

が や や ※消費者ホットライン**188** (局番なし) に相談しましょう。

[秩父市阿保町]	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-22-9902
[熊谷市上之]	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841
[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030

が 介護の ご相談は

2 049-267-1104 [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 生協ケアセンターたかしな **☎** 049-291-6001 [川越市砂新田] [秩父市阿保町] ☎ 0494-23-1300

秩父生協病院

イワシのパン粉焼き フレッシュトマトソース



材料(1人分) イワシ.....40g(中1尾) こしょう.....少々 乾燥パン粉…………小さじ2 作り方

玉ねぎ......10g

- (1)イワシは頭と内臓を取ってよく洗って手開きし、中骨と腹骨を取って 塩・こしょうをふる
- ②パン粉と粉チーズを混ぜ合わせ、イワシ全体にまぶす
- ③オーブントースターで、②の表面がこんがりするように10分程度焼く (オーブンなら230°Cに熱して15分程度焼く)
- ④トマトは皮をむいて1cm程度のサイコロ状に切り、玉ねぎ、にんにく、パ セリはみじん切りにする
- ⑤鍋にオリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、トマトを入れて炒め、全体に しんなりしたら、パセリ、塩、レモン汁を加えて火を止める
- ⑥皿に洗ったサラダ菜を敷いて、その上にイワシを盛り、上から⑤のソー スをかける

咸塩ポイント

香味野菜を使用したり、表面に味をつけて減塩します。パン粉に粉 - ズを混ぜることで、最初にチーズの塩味を感じることができるた め、イワシに使った塩分は少なくても塩味を感じることができます。 にんにくやパセリなどの香味野菜を使用したトマトソースはイワシの 臭みを消すうえ、薄味でもおいしく召し上がれます。

担当/老人保健施設さんとめ・管理栄養士 廣澤教子 調理/もりたとしこ

タミンを含む食材と一緒に 化されやすいので、 ます。EPAやDHAは酸 DHAも豊富に含まれてい タミンB、コレステロ や髪をつくるのに必要など 防ぐベータカロテン、ビタ るビタミンD、健康な皮膚 ミンC・Eなどの抗酸化ビ ルシウムとその吸収を助け 低下に役立つEPAや 酸化を

や横隔膜を上下させての腹式呼

戴因武将。



安定させ、免疫力を高める」とか、 で「ストレスを解消して精神を

肋間筋を働かせての胸式呼吸

鶯と心が通じ合えるほどだとい

りは、甥で藩主の家久によると、

たようです。自然との一体化ぶ

をふき取り、ラップで一尾 除き、流水でよく洗い水気 す。すぐに頭と内臓を取り がはっきりしているもの かな赤色のえら、胴体に張 黒くて澄んでいる目、鮮や おけば2~3日は保存でき があり、黒い斑点模様 イワシを選ぶポイントは 脂が乗っておいしいで

医療生協を 出会って

いたのがきっかけです。



健康チェックを きっかけに組合員に! 地域とつながっています

さいたま地区 C ブロック浦和南支部 これた 富田佐和美

を聞き、運営連絡があり、 測定や6月期の集いで「笑いヨガ」 始めました。昨 運営委員 塩分数 浦和 年 値が測定でき 南支部のお話 として活動を (尿中塩分

組み、健康を考えながら過ごして

血管年齢・骨密度 ク」のコーナーに立ち寄り、血圧・ 隔月に行われている「健康チェッ コープみらいコーププラザ浦和で 私と医療生協 組合員へのお誘いをいただ との出会いは、 などを測定し

その後、組合員 理事の方から

なく西の空をやゆくえなるらむ 阿弥陀仏の題目の6 つともなくねをもら 情を詠むばかり -夏の夜の月は - 秋ちかき森の さきの雲 ははるかに隔った。 でなく、 いせ山不如帰 小かけは夕立 文字を、 ばしの程も 南無

レスを解消する)というほどの

ました。薩摩・大隅、これを実践してい 以前取り上げた島津なした。薩摩・大隅

取るのがよいでしょう。

両国主で、

が

との評価があります。

戦国武将

吸が心肺機能の強化につながる

歌で安らぎ島津義久

(1533~1611)

國學院大学文学部講師 宮本義己

吉に降服した折、 に譲りましたが、 義久の詠歌の多 国政を後見し 1 1 に

九州に その後慶長16 家督を弟義弘 、は自然が題 ていました。 :歳で没する んだ豊臣秀

少なからず入っています。

医療・保健面でも、

歌うこと

れた老若男女の答えに、

省略)などと、文字つなぎ風に

の注がぬ露に袖ぞ絞るる(以下

され、併せて安心立命を得てい つないでいくという趣向が凝ら 元気の元や長寿の秋訣を問わ

ただ四季の

きの掛け声と歌にあります。「一 三度臼のなかの赤飯をつくとい ますが、その特色は餅を搗くと 四つとく、五つ愛敬」と唱えた を「愛敬祭」と称して行ってい の元である鬱気を散じる(スト 詠みうたうことで元気を得、病 さず、思いを託した歌を声高に う風情でした。常に笑顔を絶や つうん、二つみょう、三つみょう、 う。義久は年中行事の祝事でも、 つく」という歌を三度うたって、 のかず我がおもふ事かなえとぞ うえで、「神無月難波の雨のあし した。亥の子の日(秋の収穫祭) 歌をうたうことを優先していま

を行い、毎年の人以上の方が立 参加し、健康チェックと健康相談 測定)をお渡ししました。 秋には地域の公民館まつりに

ち寄ってくれます。

り年に一度は健康診断を受け、健 を受け「すこしお」生活に取り 私も地域の方とつながり、楽し 康に気をつけて生活されています。 く活動しています。 これからも、毎年、健康診断 みなさん、ウオーキングをした んできてくれたのです。 有楽町駅近くの第一ホテル ベラギオ・G・ポテシャノ氏が

パまで運

昭和20年7月に戦死した叔父 そのたまものであったに相違 戦時下にあっては稀な人道主 届けられたものを叔 日記が届けられたの 昭

であったことです。 ときに持参したトランクそのもの 父の遺族と一緒に見て聞いたとこ ありません。 義者であり、 ろ、それは本人が川越を出発する は、 文筆家でもあった叔父の文章か

現地の様子が手に取るがご

和十八年十二月四日 ダ 0 いうことだ。 下準備のために玉淵保護司 下三名この地に到着したと

ているということだった。 その決定を見たので、 目的地がボルネオに変更され を待ちそこへ飛ぶべく待機 玉淵氏が偶然にやって来た。 飛行便

和十九年十月三十一日 省 を受けて沈没したという司法 湾 嘱託 へ の ルネオ行きの途中マ 入り口で潜水艦の攻撃 0 例 思想犯 転向 者 ニラ

戦争を語り継く

071

記

さいたま市

小ぉ

野の

崎é

10

0

7

思います 重子、 に通う、 かれています。 私から感謝の意を申し上げたいと 久保田朋子、石川美穂子、古井八 とく伝わってきました。 く慰問袋などについても細かく書 ゃると思います。叔父に代わり、 たとえば、内地 等々。ご生存の方もいらっ 杏山峰子、 娘の同級生や仲間の氏名。 川越第三国民学校 池田幸子、岩橋 (日本) から

1

方不明。

行

ながるものだとことごとく焼却さ

れたなかでは、

とても貴重なもの 比島空軍軍医総監

日記は、

です。

司政官の日記は、

戦犯につ

0

叔父Kの日記が帰ってきたの

派遣軍陸軍司政官であった私

月4日、

比島(フィリピン諸

いった人が数多くいます。

時下には、

名も知れず死

んで

終戦から10年経った1955年

書き写した叔父の日記で忘れが

和十八年九月九日 い記述をここに記します。 バオに土地を入手して、そ 転向者の修練移植地として 司 法保護協会はこの度左翼

ではないかと思います。 その後のことは、 これ は、

明立たずとして相手にされず 乞食のような格好で訪ねてき (大使館管理) 小圷という技士始め四人天地開拓に出掛ける第二陣 ほうに交渉しても身分の のうち八名生き残り他は行 訪問があった。十七名の 十八日後難民救護所 国家の犯罪そのもの に居るが、 誰も知りませ 軍 証

頭の柔軟体操クロスワー

栄治さん($\widehat{92}$



タテのカギ



齢の掲載のほか、問い合わせなど

は、氏名、

(自治体名)、

年

す。投稿により得られる個人情報 ください。文字数は約800字で

則お返ししません。返却ご希望

万はお知らせください。

に使います。

いただいた原稿は

今月のオススメ



■鹿児島県福山産黒酢使用 栄養機能食品 (ビタミンB6) 濃縮タイフ 壺造り黒酢濃縮液

OS-1

OS-1

(720ml約24杯分) 本体価格3,000円 (税込3,240円)

OS-1

▶体から失われた 水分や塩分を すみやかに 吸収・補給

経口補水液OS-1 500㎡ 本体価格194円(税込210円) 280㎡ 本体価格139円(税込150円) ゼリー 本体価格194円(税込210円)

●掲載商品は全てその場での精算となります。

●開業局間は全てといっています。●供給品はどなたでも買えます。●薬は薬事委員会で検討承認されたものを採用しています。

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

組織の現況(4月末現在)

組合員数 22万6.036人 4月の加入者数 763人

班数 1,655班

出資金総額 61億8,541万円

1人当たり平均出資金額 2万7,364円

「けんこうと平和」配布者数 1万781人

「けんこうと平和」配布部数 11万7,358部

方からの聞き書きなどをお寄せ

るご本人の体験、あるいは身近な

ヨコのカギ

争で家族の暮らしが変わって

疎開先などでの体験や、

まったことなど、

戦争にまつ

①富嶽三十六景で有名な江戸時代 の浮世絵師

④衣や着物のこと

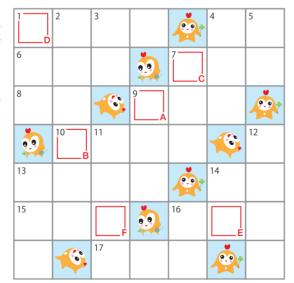
⑥目じりの下がっていること ⑦○○○ならべ、○○○そば、○

○○ずし ⑧今は2種類ある。漢字と○○ ⑨足の裏の後ろのほう。くびすと

もいう ⑩育てて大きくすること

③患者が病院に外部から通うこと ⑭刺身や汁などのあしらいとして

添える野菜や海藻 ⑤ウリ科の果物で甘く香りがよい ⑩時刻を示したり、はかる機械 ⑰程度がわずかなこと、少しであ



答え

★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。

⑫笑顔、ほほえみ ⑪亀のような怪獣 ①長野県南安曇郡の地名。

⑪ドイツ語で患者のこと ⑨太陽から4番目で、 ④山のすそ

地球のすぐ外側にある惑星

⑤かけ算のこと

⑦解かないと厄介なことになる

③フカと呼ばれたりすることもある ②ベニバナの汁で染めた鮮やかな赤色のこと

5月号の答え

'ホ 💈 ル 🔅 🗔 🤙 'ャ

。 ホーン <mark>🍄 </mark>゚カ | ヶ [/]ジ | ク

メ 🔆 18 / ド 🜾 19 カ

答えは「キンタロウ」でした。

ョ ヮ ゚ ヺ ゚゚゚゚゚゚゚゚ ョ ゚゚゚゚゚゚゙゚ ヮ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚

ジ ゚ソ ン 🏩

連峰が有名

⑯これに油揚げをさらわれないように

⑭ためると支払いが大変

所沢市 安東彰義

図書カート

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 川口市木曽呂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:6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4月号の正解者は、310人(応募者は319人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。春日部市/横田淳、川口市/青山栄子、前美智子、 牧野真知子、さいたま市/剣持三千代、髙橋多恵子、都築正浩、志木市/林斐子、白岡市/大友雄矢、草加市/圷ハナ、秩父市/栗原美幸、所沢市/栗原 勝子、島﨑澄夫、関口辰弥、戸田市/佐藤政子、ふじみ野市/石田寿美子、鳥前吉孝、蕨市/鈴木智子、上里町/大塚眞智子、皆野町/吉田由喜男

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。

300号を突破した『けんこうと平和』。7月号から「読む 落語」が登場します。古典落語の義理・人情・愛情ばなし は医療生協の基本理念「人が人として大切にされる社 会をめざし…」に通じます。広報委員会はこれからもわ かりやすく役に立つ紙面づくりをしていきます。(太)



[深谷市東方町]	深谷生協訪問看護ステーション	2 048-501-8170
[行田市本丸]	行田協立診療所	2 048-556-4581
[行田市本丸]	医療生協ケアセンターさきたま	2 048-556-4612
[児玉郡上里町七本木]	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271

