

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

2018

1

JANUARY

No.310

(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのところ

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)

明治なるほどファクトリー坂戸 (株式会社明治坂戸工場)

坂戸市にある「明治なるほどファクトリー坂戸」では、無料でチョコレートについて学びながら見学することができるうえ、おいしいお土産付きです。工場に近づくにつれ、チョコレートの甘い香りがしてきます。工場の入口では板チョコのオブジェがお出迎えしてくれます。

約90分の工場見学は、(株)明治の歴史やお菓子についてのDVDからスタート。そのあとナビゲーターが、チョコレートができるまでを模型や実物、映像を使いながら説明してくれました。原料のカカオやチョコレートの健康効果などを知り、魅力を再発見しました。続いてミルクチョコレートのゲートを通して、工場見学路に入り、製造ラインをガラス越しに見学。チョコレートがベルトコンベヤーで運ばれる様子は見事です。チョコの香りに包まれながら、幸せな気分になりました。

取材:老田靖雄、倉橋春江、斉藤トシエ、野口陽子(広報委員)

チョコレートのゲートを通って見学スタート



▲ナビゲーターの解説に耳を傾けます

カカオの香りを
かいでみます

ハート型のオブジェの前で、
はい、ポーズ!



お待ちかねの試食!



ガラス越しにチョコレートの製造工程をのぞいてみる

カカオの実
(模型)▲約20cm(ほど)もあり、
ラグビーボールのよう!!

株式会社明治坂戸工場

ア東武東上線若葉駅東口から徒歩約15分。バスは東武バス川越行き乗車、富士見6丁目下車すぐ。住坂戸市千代田5-3-1
休土・日曜日 料無料※要予約
問049-283-1398(9:00~16:30、12:30~13:30除く)



社・会・科・見・学 埼玉県で体験できるスポット紹介

新年特集

1

だいすき!

埼玉

広報委員
レポート

一年の幕開けは、 わくわくドキドキから はじめましょう!

内 見学内容 住 住所 ア アクセス
休 休館日 料 料金 問 お問い合わせ

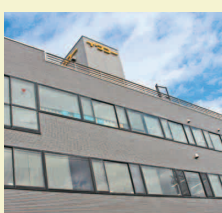
組み立てに
挑戦!

パーツを組み立てました

各パーツは取りはずせるので、何回でも組み立てを楽しめます!子どもにもオススメ!

株式会社イワコー

住八潮市大瀬184-1 アつくばエクスプレス八潮駅から徒歩15分 料無料 問工場見学専用048-998-5502※受付は、個人/2カ月前の1日から。団体/3カ月前の1日から※見学日時は毎週土曜日10:00~13:30~、15:30~。20人以上の団体は平日可(要相談)※小学生以上が対象

これが
消しゴムのもと
高温で溶かして粘土
のようになった材料ゴムができる
機械をのぞいてみます

▲83歳の現在も、日々新作を考えているという、創業者の岩沢さん



おもしろ消しゴム工場 (株式会社イワコー)

八潮市にあるイワコーでは、企画、生産、出荷などのすべてを自社工場で行い、本物そっくりの立体・組み立て式の「おもしろ消しゴム」をつくっています。約90分の工場見学は、名物創業者の岩沢善和さんが案内してくれます。高温で溶かした原料のプラスチックが機械から勢いよく出てくる様は圧巻です。それをオリジナルの金型に流し込んで、各パーツをつくり、組み立てると一つの消しゴムになります。ここでつくられている消しゴムのほとんどが、3~4cmの小さなものですが、ミリ単位のパーツまで本物とそっくりなのに驚かされます。野菜、動物、文具、日用品など、70種類ほどあるそうです。1日に25万個生産し、20カ国以上に輸出しています。

「世界中の子どもを消しゴムで笑顔にしたい」という、岩沢さんのおもしろ消しゴムにかける情熱とアイデアが、かわいらしくて夢のある消しゴムを生み出しています。

取材:大石敏和、太田セ津子、小阪幸子、澤橋ふじ子、田中陽子、長澤美由紀、渡部みゆき(広報委員)

●他にも訪れたい施設をご紹介します!●

【武甲酒造株式会社】

内宝暦3年創業の武甲酒造の店舗は、国指定の登録有形文化財となっています。釜場、精米所や仕込蔵や瓶詰などを見学したあとには、利き酒を楽しめます。中庭には平成の名水百選の武甲山伏流水の水場があり、容器持参で持ち帰れます。



住秩父市宮側町21-27 ア秩父鉄道秩父駅から徒歩3分。西武線西武秩父駅から徒歩15分 休元旦、12月3日以外無休 料無料 問0494-22-0046 ※酒蔵見学は10人から。少人数の場合は、要相談

【株式会社クサカベ(絵具工場)】

内創業約90年の専門家用絵具メーカー。工場見学では、絵具が作られるところを間近で見ることができます。絵具についての講習も受けられます。絵具作り体験では、油絵具か水彩絵具のどちらかを選べます(材料費別途1人1,000円)。



住朝霞市膝折町3-3-8 ア東武東上線朝霞駅、JR武蔵野線北朝霞駅から西武バスひばりヶ丘駅北口行で膝折横町下車すぐ 休土、日、祝日 料無料 問予約電話048-465-6661 ※見学は10人から受付

【ヤマキ醸造株式会社】

内明治35年創業、ヤマキ醸造では昔ながらの製法で醸造する醤油もろみ蔵が見学できます。醤油搾り体験(有料)や、できたての豆腐が味わえる豆腐作り体験(有料)、工場直売店での買い物・お食事など一日楽しめます。



住児玉郡神川町大字下阿久原955 ア関越自動車道本庄・児玉ICまたは藤岡ICから約25分。JR高崎線本庄駅南口から朝日バスで神川町神泉総合支所下車、徒歩2分 休年末年始 料無料 問0274-52-7000 ※見学は10人から受付

【ロッテ浦和工場】

内ロッテ浦和工場は、1964年に誕生し、板チョコを中心に「パイの実」や「コアラのマーチ」などのチョコレート菓子やアイスクリームを製造しています。いずれも日本有数の生産規模を誇る菓子工場です。



住さいたま市南区沼影3-1-1 アJR埼京線・武蔵野線蔵浦和駅から徒歩5分 休日・会社休日・年末年始 料無料 問048-837-0337 ※要HP参照 https://www.lotte.co.jp/entertainment/kengaku/urawa.html

スマホは
こちら
から

新年特集



合併
おかげさまで25周年
これからもよろしくお願ひします

これからもよろしくお願いします



私は25年前に埼玉協同病院で生まれ、現在は保健師として、埼玉協同病院の外科病棟で働いています。入職して3年目となり、責任のある仕事を任せてもらえることも多を送っています。これからも、いう自覚と責任を持ち、人々のていくための社会づくりに賛同して、その一端を担っていけると思います。

埼玉協同病院 保健師
ほんどあつみ
本戸温美 25 歳



現在、埼玉西協同病院を退院された方お二人を毎月訪問しています。地域のなかで気になる人に声をかけたことがきっかけですが、今ではバザー品をいただける関係を築けており、活動への喜びを感じています。今後、見守りの方の訪問など増えてくるかもしれませんが、地域から頼りにされる医療生協の活動をこれからも続けていきたいと思っています。

吾妻支部（所沢市）
さとう み え こ
佐藤三枝子 68 歳




 今から 11 年前、職員に誘われ運営委員になりました。たまり場で、餃子づくりを楽しむ仲間たちに共感し、活動していくうちに山歩きの魅力にはまり、75 歳で富士登山を経験しました。私の元気の源は、毎月の機関紙の配布。医療生協の理念とともに、自分の成長はもちろん、一人ひとりの自発性と創意を活かしながら活動しています。

行田中央支部（行田市）
ほりぐちみつ こ
堀口充子 81 歳



新入の頃は介護の基礎を学び、最近は他事業所との連携や法人外の病院・施設・職員と関わる機会が増えました。患者さんが秩父地域のどこでも同じ排泄ケアを受けられるようにするため、地域連携の会議にも参加するようになりました。患者さんが安心してケアを受けられるよう、これからも患者さんにとって何が一番よいのかを考えながら、働いていきたいと思えます。

秩父生協病院 介護福祉士
なかにしやすひろ
中西康博 31 歳



埼玉協同病院で生まれた私は、小学校4年生の頃に、生協歯科の「夏休みこども保健教室」に参加しました。そこで、一人の患者さんの医療に多くの人が携わっていることを知りました。また、歯を削ったり歯型をとったり、普段できないことを体験でき、新鮮でした。25年後、私は社会人となり、母親になっているかもしれません。これからも安心してかかる病院であり続けてほしいです。

松芝支部（さいたま市）
すずき は 鈴木もも葉 14 歳



つい最近入职したつもりで
 したが、いつの間にか私自身
 25 年間もお世話になってお
 り、感謝の気持ちで一杯です。
 25 年前、各代表の方々が壇
 上で手を取り合って合併を宣
 言しているシーンを拝見した覚えがあります。当
 時はピンときませんでした。医療生協さいたま
 の誕生の瞬間であったのでしょうか。これからもま
 すます発展いたしますように微力ながら協力させ
 ていただきます。

埼玉協同病院 医師
いしづ ひで き
石津英喜 50 歳



私が医療生協（民医連）を知ったのは、高校2年の頃。憧れのマドンナ・熊谷小児診療所の看護師に会いに、診療所の2階によく行きました。他にも東京の医療生協の素晴らしい先生や活動家とも出会い、親しくなりました。しかし、医療生協のことは何も知らず、職場にいた組合員からの増資に応じたくらいでしたが…。今は医療生協さいたまの地域に根ざした活動をしています。この分だと、死ぬまで縁を切ることはないと思っています。

上福岡中央支部（ふじみ野市）
さいとうてる お
齊藤輝雄 74 歳



1県1生協、全国で最大規模の医療生協が誕生し、25年が経過しました。私は合併当時、埼玉協同病院の医局事務を担っており、合併後、大井協同、秩父、西協同、浦和を経験。院内内外のマネジメントのキーワードとして、「情勢把握、地域連携、地域でのポジション」を一貫して重視してきました。私の仕事人生のセカンドキャリアは、本部で行政や他団体との連携の総仕上げをしていきたいです。

本部地域包括ケア部 事務
しみずけいこ
清水恵子 64 歳

2004年	組合員数20万人突破!! 出資金56億6,400万円
2006年	5月 おおみやケアセンター開設 3月 浦和民主診療所移転新築開設 6月 所沢診療所移転新築開設
2008年	11月 生協歯科診療所移転新築開設 4月 大井協同診療所増改築
2009年	6月 ふれあい会館完成 11月 埼玉協同病院F館完成、全県ウォークイベント実施 (毎年実施)
2011年	3月 東日本大震災が発生し、被災地での医療支援、さいたまスーパリアリーナ、旧騎西高校での支援活動 7月 支部で放射線量測定を開始 11月 健康フェスタ(さいたまスーパリアリーナ)開催(毎年開催)
2012年	12月 生協妻沼介護センターと熊谷生協ケアセンターが統合 医療生協さいたま合併20周年、法人キャラクター・ココロ誕生 12月 川口市でくらしサポーター制度開始(現在12自治体で活動中)
2013年	1月 医療生協さいたま合併20周年大感謝祭(大宮ソニックステイ)を開催 4月 ネットワーク地区制に移行 8月 いわて生協「ふれあいサロン」(土手県大槌町)へ参加(毎月実施)
2014年	11月 医療生協さいたま地域社会と健康研究所(略称:RICH)設立 5月 東松山市と県内で初めての見守り協定を締結(現在34自治体と締結・登録)
2015年	2月 医療生協さいたま「2025年に向けた10年構想」決定 12月 介護付有料老人ホーム桂の樹開設
2016年	4月 秩父生協病院附属棟「総合居宅サービスセンター」開設 5月 深谷生協訪問看護ステーション開設
2017年	2月 医療生協さいたまが埼玉県認知症サポート企業に登録される 3月 医療生協さいたま名誉理事長・肥田舜太郎医師逝去 4月 介護複合施設「くまこ」開設、小規模多機能さんどめ、グループホームさんどめ開設、新総合事業を担う活動拠点「ふれあいセンター・新田」開設(草加支部) 8月 老人保健施設みぬま新棟開設 10月 コープみらいと協同で越谷市の新総合事業通所サービスBを開始(越谷支部)

ココロ
POST



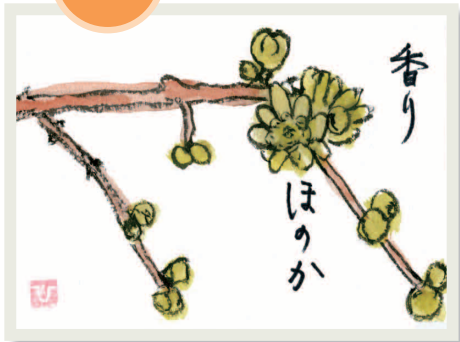
みんなの声

掲載された方に“ココロクリアファイル”をプレゼント!

☑ 笑いで悲しみを吹き飛ばす

夫が昨年の2月中旬に亡くなりました。さすがに四十九日の法要が済むまでは落ち込んでいましたが、納骨をしたらホッと、スイミングセンターに再び通いはじめました。一部の人にしか知らせていなかったで、みんな普通に接してくれて私に笑顔が戻りました。毎日大笑いし、大いに救われました。
草加市 八木由子(71)

絵手紙



秩父市 豊田日出子(67)

☑ 教えて! お腹が鳴らない方法

学生のときから、お腹はどうして鳴るのか?と考えていました。今の会社はとても静かなので、お腹が鳴ると恥ずかしい! 鳴らなくする方法はあるのでしょうか。
熊谷市 小沼明子(48)

☑ 人生笑いが一番!

読む落語が毎月楽しみです。人生は笑いが一番、どんなときでも笑いで吹き飛ばせ!
熊谷市 吉田 剛(84)

☑ 旅立った夫の満面の笑顔

27年前、入院中の夫の車いすを押して屋上に行き、青い空を見上げて「きっといつか笑って話せる日が来るよね」と言うと、気管切開で声が出ないながらも満面の笑顔を見せてくれたとき、私の心のなかに、す〜っと風が吹き抜けたような気がしました。入退院を繰り返し、4年後に夫は旅立ちましたが、あのときの笑顔が今でも忘れられません。川口市 鈴木トヨ子(80)



医療生協さいたま生活協同組合 理事長 雪田慎二

明けてましておめでと〜ございます
 昨年は、皆様方からのあたたかいご支援のもと、医療生協さいたま合併25周年を無事迎えることができました。日本で最も大きな医療生協に育てていただいたことに改めて感謝を申し上げます。
 組合員活動では、健康ひろば、安心ルーム、くらしサポーター、見守り協定の締結・登録など、健康づくりだけでなく、安心を生み出すまちづくりが進みました。昨年は、憲法カフェや認知症学習会の開催、新総合事業の立ち上げ、フー ドドライブ活動などにも積極的に取り組みました。また、介護施設などの建設が終わり、新規事業がいくつもスタートした年でもありました。組合員活動や事業のさらなる発展のため、今年も大きなご支援を

いただきたいと思います。
 私たちを取り巻く情勢では、憲法改悪、特に9条の改悪を許さない運動や、医療・介護を守る運動などがますます重要となってきました。昨年は、核兵器禁止条約の国連での採択やICANのノーベル平和賞など核兵器廃絶に向けて大きな前進がありました。日本政府にも核兵器禁止条約に加わるよう働きかけていくことも大切です。今後も、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健康で笑顔ある一年となることを心より祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

2018年1月1日

医療生協さいたま生活協同組合

理事長 雪田慎二

インフォメーション&ニュース



参加しませんか

▶いのちを守る活動実践交流集会

[日時] 2018年1月23日(火) 13:30~16:30
 [会場] ふれあい会館 第1会議室(埼玉協同病院隣)
 [講演] つながり、安心できる生活を取り戻すこと(仮題)
 ~独立型の社会福祉士として困窮者の支援活動を通して感じたことと、医療生協さいたまへの期待~
 講師:黒田和代氏(NPO法人サマリア代表)
 [報告] 無料低額診療事業、地域連携、くらしサポーター活動、困窮者の相談の実態、支部の見守り活動、たまり場づくりなどの取り組みについて
 [問い合わせ・申込先] いのちを守る活動実践交流集会実行委員会/松本、山本、千島 ☎048-294-6111(代)

どなたでも参加できます

▶2018新春社会保障学習決起集会

[日時] 2018年1月29日(月) 18:30~20:00(予定、受付は18:00~)
 [会場] 浦和パルコ10階 浦和コミュニティセンター 多目的ホール(JR浦和駅東口徒歩1分)
 [講演] 憲法25条を豊かにー社会保障レボリューション(仮題)
 講師:井上英夫氏(金沢大学名誉教授)
 [主催] 埼玉県社会保障推進協議会
 [問い合わせ・申込先] 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

参加費無料

ニュースファイル

▶さいたま市と地域の見守りに関する協定を締結

11月28日(火)さいたま市役所において、医療生協さいたまはさいたま市と「さいたま市要支援世帯の早期把握のための対策事業の協力に関する協定書」を締結しました。要支援者の早期発見や、孤立死・孤独死の未然防止などが目的です。懇談では、さいたま市から医療生協の地域活動への期待が述べられました。医療生協さいたまが見守りに関する協定締結や登録を行った自治体数は34になりました。



さいたま市保健福祉局・志村忠局長(写真中央左)と齊藤民紀専務理事(写真中央右)

募集中

▶SP(模擬患者)募集中

医療生協さいたまでは、患者に対する職員の対話力やサービスの向上をはかるため、そのトレーニングに、組合員の模擬患者(SP=Simulated Patient)のご協力を得て実習を行っています。実習では、日常的な診察場面を想定したシナリオを用意し、職員とSPがやりとりをします。SPの方自身も、医療現場の実情がわかり、「賢い患者」になることができます。
 [実習場所] 埼玉協同病院F館2階麻酔科外来(川口市木曽呂1317)
 [実習日] 毎月第2木曜日 13:30~(13:00から運営委員会開催)
 [問い合わせ・申込先] 本部SPの会事務局/山内 ☎048-296-4703

▶老健みぬまをご紹介します!!

老人保健施設みぬま(埼玉協同病院隣・川口市)は、介護が必要な方の生活の自立と家庭復帰に向け、専門スタッフによる介護、看護、リハビリなどさまざまな支援を行っています。その人らしく生活できるよう、ご本人やご家族の人権を守ることを大切にしています。入所・通所サービスが必要な方がお近くにおりましたら、ぜひ老健みぬまをご紹介します。
 2017年8月に新棟がオープンし、受け入れられる人数や施設スペースが増えました。見学会も随時行っています。まずは、お気軽にお問い合わせください(☎048-294-9222)。



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

[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]	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

食べられるのに捨てられている食品を「食品ロス」といいます。日本では年間約621万トン（2015年農林水産省「食品ロス統計調査・世帯調査」）にのぼり、そのうちの約半分が家庭から出たものです。国民一人あたりでは、毎日、約茶碗1杯分のご飯を捨てている計算になる

ということです。
その一方で、生活に困窮して毎日の食べ物にも困っている人たちがたくさんいます。フードドライブ活動には、困窮家庭への支援と食品ロス削減という2つの役割があります。



集まった食品はどこへ？

フードドライブ活動で家庭や企業から持ち寄られた食品は、フードバンクが預かり、そこから支援を必要としている個人や施設へ届けられます。埼玉県内には2つのフードバンクがあり、医療生協さいたまは、県内に4つの拠点を持つNPO法人フードバンク埼玉に登録しています。

企業

SUPAR MARKET

NPO法人
フードバンク
埼玉

支援を
必要としている
人のもとへ

医療生協さいたま
※食品は、各事業所で受付できるように準備中。

子ども食堂

組合員

NPO法人フードバンク埼玉は、県内で子ども食堂を実施している人たちと懇談会を持ち、支援をしています。

どんな食品が対象になるの？

未開封で賞味期限が明記され、その期間が3カ月以上あるもの。常温で保存できるもの。

- 穀類（米、乾麺類、小麦粉）
- 保存食品（缶詰、ビン詰めなど）
- インスタント食品やレトルト食品
- 飲料（ジュース、コーヒー、お茶など）
- ギフトパック（お歳暮、お中元など）
- 調味料（しょうゆ、食用油、みそなど）
- 乾物（ふりかけ、お茶漬け、海苔など）
- お菓子

フードドライブをぐ存じですか？

医療生協さいたまでは、各家庭で食べ切れずに余っている食品を持ち寄ってもらう「フードドライブ活動」への参加を呼びかけています。

本部まちづくり推進課 小野民外里

医療生協の活動

医療生協さいたま合併25年周年を機に各事業所で実施した健康まつりで、フードドライブのブースを設け、多くの人たちに呼びかけました。

埼玉協同病院では、10・11月をフードドライブ月間とし、食品の持ち寄り呼びかけました。今回は、法的支援が受けられない外国の家族が、フードバンクを利用し、医療生協のソーシャルワーカーが仲介しました。フードバンクから提供された台車一杯分のお米や缶詰、ビスケットを見て、「一つの家庭を支援するために、これほどたくさん食品が提供されていることを知り、もっとフードドライブ活動に力を入れなくては」と思ったといいます。

医療生協では各事業所に「何でも相談窓口」を開設するためのプロジェクトを進め、その一環として食料も提供できるような対応の幅を広げていくことをめざしています。

個人より企業からのほうがたくさん集まるのでは？

企業から寄せられた食品は、大量でも同じ種類のものが多くなりやすいので、施設などの支援には向いています。一方、各家庭からはバラエティに富んだ食品が持ち寄られるので、一般家庭の支援に向いています。そのため、個人の参加が期待されます。

「ご隠居さん、あけましておめでとうございます」
「ああ、八つつあんかい。おめでとう」
「新年早々、ひとつ教えてほしいことがあるんですけど」
「なんだい？」
「うちの娘が百人一首をやっている、『ちはやふる神代もさかづ龍田川、からくれないに水くるとは』という歌の意味を教えてください。……って言うんですよ。知ってますか？」
「そのくらいのことなら簡単だ。昔、江戸に龍田川という相撲取りがいた。そのお相撲さん、大関にまで昇進したので、お祝いにご最良のお客さんが吉原に連れて行ってくれたんだ。そこで、見かけたのが千早太夫という美しい花魁だ。一目ぼれした龍田

読む落語

ちはやふる

落語作家 小佐田定雄

川が『ぜひ、会いたい』と申し入れたんだけど、千早太夫は『いやでありんす』と断ったんだ」
「断ったんですか？」
「龍田川は『千早太夫がだめだったら、妹分の神代太夫でもいいから会いたい』と言ったんだが、神代太夫も『いやでありんす』と言うことを聞かなかったんだ」
「二人ともダメだったの？」
「二人に振られたので、龍田川はがっかりして相撲取りを廃業してお豆腐屋さんになったんだよ」
「大関がお豆腐屋さんになったんですか？」
「龍田川のおとつあんは田舎でお豆腐屋さんを営んでいたんだ」
「龍田川はお豆腐屋さんの息子だったんだ」
「そうだよ。それから三年後、龍田川の店の前に、ひとりのみずばらしい女の人をやつて来て『三日三晩なにも食べていません。なにか食べさせてください』と言うので、心優しい龍田川はおからをあげようとした。で、その女の人の顔を見ると、三年前に龍田川を振った千早太夫のなれの果てだったんだ」
「へーえ」
「いくら心優しい龍田川

でも、大関をやめるきっかけになった千早太夫だから、おからはあげなかったんだ」
「千早はどうしました？」
「世をはかなんで、店先にあった井戸に身を投げてしまったんだよ」
「ふーん。それから？」
「これでおしまいだよ。千早太夫に振られて、神代太夫も言うことをきかなかったから『千早振る、神代もさかず龍田川』となるな」
「えーっ！ 今の話、百人一首の意味なんですか？」
「そうだよ。落ちぶれた千早太夫におからをやらなかつたから『からくれない』だ。その後、井戸に身を投げたから『水くぐるとは』だよ」
「へーえ。でも、井戸に落ちたら『水くぐる』でいいじゃありませんか。おしまいのは『とは』はなんですか？」
『とは』というのは、千早太夫の本名だ」



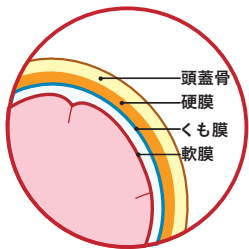
医療・福祉・介護のご相談は	[所沢市中富]	グループホームさんとも	☎ 04-2941-6359	[所沢市宮本町]	介護付有料老人ホーム桂の樹	☎ 04-2923-3695
	[所沢市中富]	ケアセンターとみおか	☎ 04-2942-0360	[所沢市宮本町]	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
	[所沢市宮本町]	所沢診療所	☎ 04-2924-0121	[飯能市双柳]	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622

みんなの診察室

くも膜下出血について 教えてください

Q どのような病気ですか

A 脳は硬膜、くも膜、軟膜という3つの層で守られています。くも膜の下と軟膜の間に脳脊髄液が流れ、そこに太い血管が走っています。くも膜の下の血管に動脈瘤ができて破裂して出血することから、くも膜下出血という名称がつけられました。



約8割は脳動脈瘤という脳の動脈が瘤状に膨れたものの破裂による出血です。何らかの原因で動脈壁が薄くなり、加齢や動脈硬化、高血圧などが加わると起こりやすくなります。頭のけがによって出血する場合もあります。

Q どのような症状が出るのですか

A 特徴的な症状は、瞬間ピーク型という、いきなりドーンとバットで殴られたような、これまでに経験したことがない頭痛です。

出血の程度によりですが、頭痛と一緒に激しいおう吐をともなったり、気を失って倒れることもあります。体の麻痺や言語

障害などはほとんどありません。

Q かかりやすい人はいますか

A 高血圧、喫煙、大量に飲酒する人、腎臓にのう胞腎を持っている人がかかりやすいです。遺伝的に血管の弱い人もいます。二親等以内にくも膜下出血の人がいる場合は、リスクが高まります。

Q どのような検査をするのですか

A くも膜下出血が疑われる場合は、CTスキャン検査をします。出血が少なかったり、発症してから時間が経っている場合はMRI検査をします。

Q どのような治療をするのですか

A くも膜下出血は72時間以内に再出血を起こしやすいため、再出血防止の手術が最も重要となります。手術は頭を開いて動脈瘤の付け根をクリップで止めて閉じるクリッピング術と、足の付け根から動脈瘤までカテーテルを入れてコイルを詰め込むコイル塞栓術があります。動脈瘤の大きさや形、できた場所、年齢などによって治療法を選択します。



【監修】
埼玉協同病院
脳神経外科部長
いしまるすみお
石丸純夫

Q 脳ドック検査について教えてください

A 脳ドック検査では、5mmくらいの小さな未破裂動脈瘤が見つかることは多いです。小さなものはすぐに手術するのではなく、3カ月ほど経過観察をして大きくならないかを確認します。大きくならないければ半年、1年と経過観察を続けます。

追跡調査では、1年間で破裂するのは100人中1人という結果があります。ただ、動脈瘤があることで不安になり、バランスを崩す人もいます。総合的に判断して手術をすることもあります。

Q 日常生活で気をつけることはありますか

A 普段から血圧を測り管理することが重要です。万が一のときに普段との違いがわかり、医師が適切な処置をするための情報として役立ちます。

また、禁煙を心がけ、お酒の飲み過ぎには気をつけましょう。特に、温度差があるトイレや浴室、また急に熱い風呂に入ったり、サウナなどでは血圧が上がりやすいので注意が必要です。

くらサポさんと一緒に

くらサポさんと
依頼した人
春日部市
M.Tさん

病気でできない、 庭の掃除をお願いしました



毎月読んでいる『けんこうと平和』で「くらしサポーター」について知りました。81歳の私は肺の病気があり、ほこりを吸ってしまふと具合が悪くなるため、庭の掃除をお願いしました。

春日部市では、まだくらしサポーターの活動が始まっていませんが、近くのさいたま市岩槻区のサポーターさんが庭をきれいにしてくれました。

サポーターさんは、心も体も元気な方で、とても感謝しています。近所の友人にもこの「くらしサポーター」のことを教えていたと思います。春日部市での開始を検討していると聞いたので、私の助けになっていただければと思います。

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。
※年末年始12月29日(金)～1月3日(水)は、電話の受付・援助はお休みさせていただきます。ご了承ください。

よりそう介護

離れたからこそ、やさしい気持ちで 接することができるようになった

母は82歳まで50年以上お店を営んでいました。母が80歳のときに15年間介護をしてきた父が亡くなり、母に少しずつ認知症の症状が出てきました。お店で計算機を使っても計算が合わない、お金合わないなどがあり、早い段階で気がつき専門医を受診したところ、きわめて初期の認知症と診断されました。その後、母は自分でお店を辞め、車の免許を返納することを決めました。だんだんと足腰が弱って、家の中で過ごす生活になりました。認知症は急激に進んでいきました。83歳からデイサービスとショートステイを利用するようになり、ひとりの子としての私も介護の仕事の経験があったので、在宅介護があたりまえと自分で思

い込んでいました。母の認知症が進み、私の出産・子育てが同時だったこともあり、精神的に参ってしまいました。母や子どもにもやさしくできなくなる自分がとてもイヤになり、家族や友だち、ケアマネジャーに相談し、半年ほど悩みましたが入所を決めました。

家に母がいなくなっても寂しいですが、毎週会いに行っています。離れているおかげで穏やかな気持ちで接することができるようになりました。父の介護を通して家族の気持ちがいかにわかるかと思っていました。母の認知症を経験して、家族として、また介護職として、以前とは考え方や気持ちが変わってきました。

(本庄市 S・H 44歳)

介護の現場からひと言

お母様と離れることで、よりよい関係性を築くことができているのですね。施設入所をご家族が決めるとき、さまざまな気持ちの葛藤があるのだと思います。大切なご家族だからこそ、お互いによりよい関係性を続けられる環境をつくるのが大切ですね。一緒に住んでいなくても、家族の絆はさらに深まっているのだと感じ、あたたかい気持ちになりました。

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。

やわた
八幡巻き 市松づくり調理時間
約30分カロリー
約165kcal塩分
約1.2g

材料(1人分)

豚肉ローススライス…20g×3枚 ほうれん草……………30g
だいこん……………30g 青じそドレッシング
にんじん……………60g ……………大さじ1と1/2

作り方

- 1 豚肉ローススライスを青じそドレッシングに漬けてよくもみ、5分おく
- 2 だいこんとにんじんは8cmの長さに切り、0.5cm×0.5cmの拍子切りにし、だいこんは3本、にんじん6本を用意する。水を張った耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分間加熱する
- 3 ほうれん草はよく洗い、電子レンジ(600W)で2分間加熱し、8cmの長さに切り、3つに分ける
- 4 ①を広げ、だいこん1本、にんじん1本を置く。だいこんの上ににんじん、にんじんの上にほうれん草を置いて市松模様にし、野菜を芯にして肉を巻く
- 5 巻き終えた場所を下にして耐熱皿に置き、間をあけて並べ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。加熱が足りない場合はさらに加熱する
- 6 ⑤を小口切りや斜めに切り、見栄えよく盛り付ける

減塩ポイント

青じそドレッシングを使用したことでさわやかな味が肉によくしみ込み、野菜に味をつけなくてもおいしくいただけます。

企画／食養部会 担当／老人保健施設みぬま・管理栄養士 松永順子
調理／もりたとしこ

青じそは緑黄色野菜のなかでもベータカロテンを豊富に含んでいます。そのほかにビタミン、ミネラル、カルシウムなども豊富で、栄養価の高い野菜です。青じその香り成分であるペリラルブヒドには、制菌・防腐作用があり、食中毒を予防する効果があるとされ、昔から刺身に添えたり、薬味などに使われています。刻んでお湯を注いで飲むと発熱や風邪、下痢にも効果があるといわれています。

買うときは、緑が濃くて萎れていないもの、黒い斑点がないものを選びましょう。保存は、湿らせたキッチンペーパーでふわっと包んでラップにくるむか、密閉保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。

食品豆知識



青じそ

しそは漢字で紫蘇と書き、本来は赤じそをさします。青じそはその変種で大葉とも呼ばれています。日本では平安時代以前から栽培されていたといわれています。

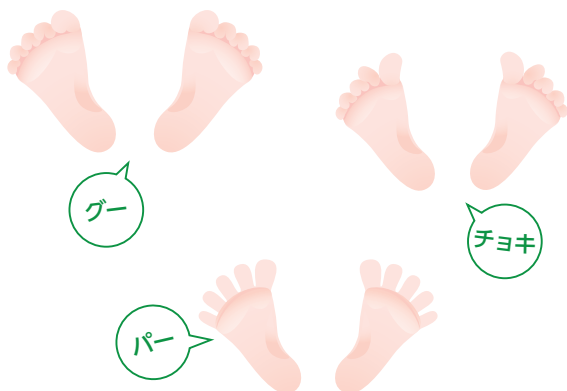
青じそは緑黄色野菜のなかでもベータカロテンを豊富に含んでいます。そのほかにビタミン、ミネラル、カルシウムなども豊富で、栄養価の高い野菜です。青じその香り成分であるペリラルブヒドには、制菌・防腐作用があり、食中毒を予防する効果があるとされ、昔から刺身に添えたり、薬味などに使われています。刻んでお湯を注いで飲むと発熱や風邪、下痢にも効果があるといわれています。

簡単エクササイズ

足のむくみを改善するエクササイズ

監修：秩父生協病院リハビリテーション室 理学療法士 大田和成 おおた かずなり

足の指を動かす運動



いすに座って足の指を両足同時に「グー、ちょき、ぱー」の順で動かします。目でしっかり指が動いていることを確認しましょう。「グー」「ちょき」「ぱー」を1セットに10セットくらい行います。

※「ちょき」が難しい人は「グー、ぱー」のみでもOKです。

足首を動かす運動



背筋を伸ばしていすに深く腰かけ、両足の裏を床に付けます。その姿勢からつま先をしっかりと上げ、5秒間止めます。5秒間たったらゆっくり両足を床に下ろします。「上げる」「下げる」を1セットとして、10セットくらい行います。

かかとが床から離れないように

かかと上げ運動



背筋を伸ばしていすに浅く腰かけます。つま先を床につけたまま、かかとを上げ、5秒間止めます。5秒間たったらゆっくり両足を床に下ろします。「上げる」「下げる」を1セットとして、10セットくらい行います。

できるだけかかとを高く上げます

※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。痛みがある場合は、実施しないでください。



戦争を語り継ぐ

078

戦争が終わっても、
進駐軍は父ちゃんのカタキ

ふじみ野市 藤田悦子さん(80)

私が国民学校一年生の頃の世相は「一億国民総武装」という言葉どおり、戦争一色でした。父が赤紙1枚の令状で南方へ出征したのは1944年8月で、翌年3月にはフィリピンのルソン島で戦死したとの公報があり、白木の箱に入っていたのは紙切れ1枚だったと聞きました。

学校では防空演習が毎日行われ、サイレンの合図で防空頭巾をかぶって、校庭に掘られた防空壕に一齐にかけ込み、両耳を親指でふさぎ、うつ伏せになる練習をしていました。また、農家の働き手が戦地に行ってしまったため、集団で勤労奉仕として働きました。私たち一年生は麦踏み、落ち穂拾いに参加しました。

本土空襲が激しくなり、私のふる里・鹿児島県川内(現・薩摩川内市)にも昼間からB29がグングングリーンという不気味な響きをさせて飛んできて、空襲警報も頻繁に鳴りました。7月31日、川内の街も爆撃を受け、市内は二昼夜にわたって燃え続けて丸焼けになりました。その夜、私は母方の祖父と山のほうにある防空壕で不安な一夜を過ごしました。そのときの祖父の大きな手のぬくもりと力強さは今も忘れられません。

翌日、市内から逃れてきた人たちがどった返している防空壕の片隅で、焼夷弾で全身火傷を負った幼なじみの直ちゃんがむしろの上に寝かされて、一緒に逃げてきた女先生がうちわで扇いでいた光景は今でも目に浮かびます。

終戦になり、子ども心にも「爆弾が落ちなくなった」という安堵感と同時に、進駐軍の怖さと「父ちゃんのカタキ」という気持ちがありました。私は中学生の頃までそんな気持ちを強く持っていました。



母方の祖父と藤田さん(5歳の頃)

戦争は終わりましたが、私たち母子の生きるための戦いはこれからが始まりでした。母は、配給の大豆かす、コーリヤン、フスマ、トウモロコシ粉などを

いろいろと工夫して食べさせてくれました。

このような戦争体験を知らない人たちが、医療生協の活動をしている仲間たちにも増えています。子どもの頃、お年寄りから「西南戦争に参加した」という話を、遠い昔の出来事として聞いた覚えがあります。今の若い人たちにとっては第二次世界大戦も、遠い昔の話に聞こえるかと思うと、私は戦争の怖さやむなしさ、憎しみを体験した最後の年齢なのだと思います。8歳の頃の体験を記してみました。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています



頭の柔軟体操 クロスワードパズル



ヨコのカギ

- ①鉄砲からズドンと飛び出した
- ③二者〇〇〇〇のクイズ
- ⑥〇〇〇〇星みつけた
- ⑧カギを英語で
- ⑨与党に〇〇〇〇候補を立ててたかおう
- ⑪着るもの。スキー〇〇〇、テニス〇〇〇
- ⑬石原裕次郎の歌で感謝された気象現象
- ⑮意表をついた攻撃
- ⑰紺色よりも少し緑がかった濃い青
- ⑱寒さや恐怖、興奮などの刺激によって立つもの
- ⑲週の第6日。木曜の次の日
- ⑲昼間、日中。〇〇ゲーム

1	2	3	4	5
6	7	8		
	9	10		
11	12	13		14
15		16		
17		18		19
20				21

答え	A	B	C	D	E	F
----	---	---	---	---	---	---

★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。

- タテのカギ
- ①朝になると東の空からのぼる
 - ②村と市の中間
 - ③量や数値を表すための基準となる一定量のこと
 - ④水から顔を上げて素早く空気を吸う
 - ⑤ワンとスリーの間
 - ⑦バターライはドルフィンキック、クロールは?
 - ⑩生、焼く、煮る、蒸す、揚げるが基本的な方法
 - ⑫駅や改札で出札・案内などをする人
 - ⑭グループ、集団の代表、先導、統率する存在
 - ⑯重箱読みの反対は、〇〇〇読み
 - ⑰春の半年後は?
 - ⑲いろいろ・服装・行動などがはなやかで人目をひくこと

さいたま市 古川正樹



今月のオススメ

風邪の季節の必需品!



発熱・鼻水・せきなど風邪から起こるいろいろな症状に(対象年齢3～14歳)



こどもかぜカイセイ(6包入) 本体価格800円(税込864円) ※使ってからの後払いとなります。

体から失われた水分や塩分を吸収・補給

経口補水液OS-1 500ml 本体価格194円(税込210円) 280ml 本体価格139円(税込150円) ゼリー200g 本体価格194円(税込210円) ※その場での精算となります。

- 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(11月末現在)

組合員数 22万9,178人
11月の加入者数 1,141人
班数 1,641班
出資金総額 63億506万円
1人当たり平均出資金額 2万7,511円
「けんこうと平和」配布者数 1万405人
「けんこうと平和」配布部数 11万6,166部

編集雑感

新年号の取材で明治坂戸工場に行ってきました。丁寧な説明を聞きながら、カカオの実の大きさに驚き、栄養に興味を持ちました。カカオはポリフェノールが多く、健康食として注目されているとのことなので、私はワインではなくチョコレートを食べることにしました。(倉)

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: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(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、200人(応募者は204人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。川口市/梅宮由広、小林正男、森由紀子、熊谷市/田畑謙吉、福島幸子、さいたま市/石原季雄、大平弘子、永田とし子、松村由美、水津佳紀、三田部明美、所沢市/岡本茂、小澤純子、戸田市/長畑郁子、秩父市/彦久保朝光、新座市/柴木美和子、八潮市/上村恭子、蕨市/鈴木悠人、小鹿野町/出浦笑子、上里町/大塚眞智子

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。

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課 ☎048-296-5612

