



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

5

MAY

No.314

(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)



[1面と2面上段監修]
埼玉協同病院
総合内科医師
さとうじゆん き
佐藤 順 紀

梅雨こそ、 気をつけたい熱中症！

真夏の症状と思われがちな熱中症。
でも、実は蒸し暑い梅雨の時期にも
なりやすいのです。
今からしっかり対策して、
熱中症を予防しましょう。

熱中症は梅雨にも注意を

熱中症と聞くと真夏のイメージがありますが、実は、梅雨入りや梅雨明けの急に暑くなったときにもなりやすいので注意が必要です。埼玉県では、昨年5月に、215人が熱中症で救急搬送されています(総務省消防庁「熱中症による救急搬送人員数」)。

人間の体には、体温を一定に保つ産熱と放熱の仕組みがあります。産熱は体温が下がったときに体内で熱の量を増やし、放熱は気温が体温より高くなると体温が上がらないように熱を体外に逃がします。この仕組みを体温調節機能といいます。

体は暑さにさらされながら徐々に暑さに適応できるようになりますが、1週間くらいかかるといわれています。ところが、梅雨の晴れ間には急激に温度が上がり、湿度も高くなるため体温調節機能がうまく働かなくなり、放熱できずに熱が体内にたまりやすくなります。

熱中症は、急激な高温多湿の環境に体が適応できなくなったときに発症します。気温が高くなっても湿度が高いと熱中症になることがあります。特に、高齢者や子どもは注意しましょう。

熱中症の主な症状

熱中症の症状はさまざまです。体のサインを見逃さないようにしましょう。

■熱失神

脳に血が流れにくくなり、立ちくらみ、めまい、血圧低下、一時的な失神などが起こる

■熱けいれん

大量の汗をかき、水分だけを補給することで体内のナトリウムが不足し、こむら返り(ふくらはぎの筋肉がけいれんする)、筋肉痛などが起こる

■熱疲労

大量の汗をかき、水分補給が追いつかず、体が脱水症になると、全身の

倦怠感、嘔吐、頭痛、集中力の低下などが起こる

■熱射病

体温を調節する機能そのものが異常になり、汗をかかなくなる、意識障害、体温が40℃を超える、呼びかけに反応しない、などの症状を起こし死亡することがある

増えている室内での熱中症

熱中症はこれまで、公園や学校の校庭などの屋外の日なたで起こりやすいといわれてきましたが、最近は住居での発症が全体の37%を占めています(総務省消防庁「平成29年5月から9月の熱中症による救急搬送状況」)。

人間が暑さを感じたり、体温を上昇させるのは、気温と湿度、日差しの強さの3つが関係しています。室内でも、気温と湿度が高ければ熱中症になる可能性があります。

室内での熱中症を予防するには、温度は28℃以下で湿度は50～60%が目安になります。寝ているときは汗が蒸発しづらく、体に熱がこもり、熱中症になりやすいので、特に注意が必要です。

熱中症の予防と対策

熱中症は、条件次第でだれもがかります。特に初夏から梅雨明けの期間は、まだ体が暑さに慣れていません。日頃から次のことを心がけ、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

《対策1》日頃から適度な運動をし、食事、睡眠を十分にとり、暑さに負けない体づくりをする

《対策2》大量の汗をかいたら、水分だけでなく、スポーツドリンクなどで塩分をほどよくとる

《対策3》室内の風通しをよくしたり、エアコンなどで室温をコントロールする

《対策4》環境省「熱中症予防情報サイト」で暑さ指数を確認(2面参照)

スマホは
こちら
から





今からしっかり対策して、
熱中症を予防しましょう。

熱中症は、正しい知識があれば予防することができます。熱中症対策を心がけましょう。



熱中症の予防につながる 暑さ指数って、何？

暑さ指数（WBGT）とは、人間の熱バランスに大きな影響を与える、気温、湿度、輻射熱（直射日光や照り返し）の3つを取り入れた温度の指標です。
日本では、熱中症の危険度を判断する数値として環境省が2006年から情報を提供しています。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で起こる危険性がある	高齢者は安静な状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内にしているようにする
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒 (25～28℃)	中程度以上の生活活動（自転車、強めの体操、草むしりなど）で起こる危険性がある	運動や激しい作業をするときは、定期的に十分に休憩をとる
注意 (25℃未満)	強い生活活動（ジョギング、サッカー、テニス、マラソンなど）で起こる危険性がある	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時に発生する危険性がある

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」より

症状の確認

意識がない、あるいはハッキリしていない場合はすぐに救急車を呼びましょう。救急車が到着するまでの応急処置も必要です。



涼しい場所に 移動させる

風通しのよい日陰や、できれば冷房が効いている室内等に場所を移動させましょう。

熱中症の応急処置

あなたのまわりに熱中症の人がいたら

体を冷やす

衣服を脱がせたり、ベルトやネクタイなどをゆるめ、体から熱を放散させます。冷水などで体を冷やします。冷やすときは首の両脇、わきの下、太ももの付け根など、皮膚の近くにある太い血管を冷やすのが効果的です。



水分補給をする

意識があれば、水分と塩分が補給できるスポーツドリンクなどを飲ませてください。嘔吐の症状があるときは無理に水分を飲ませるのはやめましょう。



熱中症対策で塩分のとり過ぎに注意！

激しい運動や屋外での労働などで、大量に汗をかいている場合は、水分とともに塩分（ナトリウム）が出てしまっています。そういうときは、水分だけでなく塩分補給も必要になります。水分、塩分、電解質が含まれた熱中症対策用飲料や経口補水液が適しています。
しかし、少量の汗の場合は、塩分はほとんど出ていないので、塩分の多いスポーツドリンクを水代わりに飲んでしまうと塩分のとり過ぎになります。水分と少量のミネラルの補給として、麦茶などがおすすめです。ちなみに熱中症対策用飲料はペットボトル 500ml で食塩相当量が約 1g あります。医療生協さいたまの塩分摂取目標は 1 日 6g です。塩分、水分制限がある人は医師に相談しましょう。



みんなの 診察室

じんましんについて
教えてください

Q どんな 病気ですか

A じんましんは、よくある病気で、膨疹（皮膚の一部がみみずばれのようにくつきりと盛り上がる）が出ます。これは何らかの原因で、皮膚にある肥満細胞からヒスタミンをはじめとしたいろいろな化学伝達物質が放出され、血液のなかの血漿成分が血管の外に漏れて皮膚のむくみをつくり出します。短時間の間に

出たり引込んだりするのが特徴で、数分から数時間で消えます。こすれたところがその形に盛り上がったたりすることもありますが、通常は強いかゆみを伴います。極めて稀ですが、症状が強いときは、のどに現れると気道を狭くして呼吸困難になり、胃・腸の粘膜に現れると、腹痛や下痢の症状を伴うこともあります。

Q 原因は 何ですか

A 特定の食べ物や薬などのアレルギー反応、内臓の病気を考える人が多いと思いますが、原因があるのは全体の3%ほどです。じんましんのなかで最も多いのは、はっきりとした原因がない突発性じんましんです。突発性は症状の持続期間によって、1カ月以内のものを急性じ

んましん、1カ月以上持続するものを慢性じんましんといいます。症状を悪化させる原因は1つではなく、疲労が蓄積したり、精神的なストレスなどが重なり合っていることが多いです。そのほかに、体温が高くなると現れるコリン性じんましん、寒さによって現れる寒冷じんましん、こすれると現れるじんましんなどがあります。ごく稀ですが、薬剤性のじんましんもあります。

これも稀ですが、食物アレルギーの症状としてじんましんが出ることもあります。特定の食べ物を食べた後に運動をすると、じんましんのような発疹が出たり、人によっては血圧低下や気分が悪くなったり、呼吸困難の症状が出ることもあります。

Q どのような検査が 必要ですか

A じんましんは、皮膚に現れた発疹を見たり、現れたときの様子などを聞けば、検査をしなくても診断できます。基本的な原因のない病気なので、血液検査は必要ありません。受診したときには発疹が消えていることも多いので、携帯電話などで撮影して受診するといでしょう。アレルギーなどが誘因と疑われる場合は、稀に血液検査をすることがあります。

Q どのような治療を しますか

A 一般的には抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤を中心とした内服薬を使います。急性じんましんの場合は1〜2週間、慢性じんましんの場合は、2〜3カ月飲み続けます。少しずつ減らし、最少量でコントロールしながら、飲まなくてもじんましんが出ない状態を目標にします。

症状がないからとすぐにやめると、薬の効き目がなくなった2、3日後に再発することが多いので、少し長めに飲むようにします。いつまで薬を飲み続けるかや、飲む量などについては、医師に相談してください。

Q 日常生活で 注意することは

A 症状のひどいときは体温が上がるとかゆみが増強しますので、過激な運動や熱めのお風呂、アルコール類や刺激物はなるべく控えるようにしてください。かいたり、ストレスをため込むと症状を悪化させるので気を付けましょう。そして規則正しい生活と睡眠を十分にとることを心がけてください。特定の食べ物などに原因がある以外は、食べ物を制限する必要はありませんので、バランスのとれた食事をするようにしましょう。



【監修】
埼玉協同病院 皮膚科
部長
いとうりえ
伊藤理恵

江戸時代の九州、長崎のお話です。ある日のこと、とても珍しい魚が捕れました。海のことならなんでも知っているはずの漁師たちも名前を知りません。

長崎奉行は「わしの支配下の海で捕れた魚の名前がわからないのは残念である」と、魚の絵を描かせて「この魚の名前を知っている者があれば申し出よ。褒美を下げ渡す」という高札を立てました。

それを見て奉行所にやって来たのは長崎の商人で茂兵衛という男。

「えー、お奉行様。私、あの魚の名前を存じております。本物をお見せくださいませ」と申し出てきました。見せてやると、茂兵衛は「これは、テレスコという魚に

読む落語

声に出して読んでみましょう！

てれすこ

落語作家 小佐田定雄

相違ございません」と言いしました。そこで初めて、奉行は「誰も本当の名前を知らないのだから、なんと言われている『それはちがう』と言うことができない」ということに気がつきましたが、あとのまつり。まんまと褒美の金を取られてしまいました。

しばらくして、その珍しい魚が死んでしまったので干物にすると、生きているときは姿ががらりと変わってしまいました。奉行は干物になった魚の絵を描かせて再び「この魚の名前を知っている者があれば申し出よ。褒美を下げ渡す」という高札を立てました。

それを見て奉行所にやって来たのが、先日の茂兵衛さん。

「えー、お奉行様。私、このた



た茂兵衛に奉行は「そちは死罪と決まった。処刑する前に、なにか望みはないか？」とたずねます。茂兵衛は「女房と子どもに遺言がしとうございます」と言うので、すぐに赤ん坊を抱いた女房がお白洲に呼ばれました。

茂兵衛は女房に「その子どもが成長しても、必ずイカの干したのをスルメと呼ばせてはならんぞ。わしのようにおとがめを受けるわい」と言いました。

それを聞いた奉行は、ポンとひびを打ち「なるほど。生でイカ、干物になってスルメと名が変わるよう

97歳になる夫は8年前に前立腺が悪化し、尿道にカテーテルを入れました。体や頭が衰え始めて要介護1となり、デイサービスに通い出して5年になります。

昨年11月末の早朝に高熱を出して、足腰が立たなくなっていました。私や娘の力では本人を動かすことができないでいたところ、デイサービスの職員さんやケアマネジャーさんに手助けをしてもらって救急車を頼み、隣の市にある病院に運んでいただきました。おかげで、夫の命は助かりました。病院では「手術に耐える力がまだある」との医師のすすめで、ペー

その後、老人保健施設へ移り、今日に至っております。常日頃から穏やかで、文句も言わず要求もしない夫ですが、言葉を発するところが少なくなつて、私は寂しくて情けなく思っています。でも、デイサービスや病院で介護をしていただくたびに「ありがとう」と感謝を伝えているそうです。今の施設でも職員さんが喜んでおられ、私も安心しました。

夫の介護では、ヘルパーさんたちと心を通わせ、話し合い、ご指導と援助をいただいていることを心より感謝しています。私も今、デイサービスに通い楽しんでいますが、残された私たちの命も短いです。これから明るく生きたいと望んでおり、私も努力するつもりです。(藤市 S・M 90歳)

高齢の夫の介護。まわりの支えに感謝です

よりそう介護

介護の現場からひと言

介護をされるS様のあたにかく前向きな言葉に、職員はやる気をいただけます。ご主人は言葉が少なくても、いろいろ感じていらつしやると思っています。お二人で過ごせる時間を大切に、言葉をかけられるとよいのではないのでしょうか。ご希望もぜひお聞かせください。S様の言葉に感謝しつつ、今後心を通わせられるよう、私たちも精一杯お手伝いさせていただきます。

生協介護センターこだま 所長 井野川えり

◎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。

くらサポさんと一緒に

くらサポさんで依頼した人 草加市 H.Hさん

心強いサポーターの存在。雪の後の買い物を頼みました

冬の大雪の後、しばらく雪が解けずに残っており、家のまわりの道路が凍ってしまいました。以前、股関節の手術をしたこともあり、腰痛もひどく、凍った道を歩くには転倒の不安がありました。そこでくらしサポーターを依頼して近所のスーパーまで買い物をお願いしました。

家にはお米があと2回分くらいしか残っており、部屋の照明も切れかけた状況でしたが、コ

デイナーの方が様子を見に来たその日に対応していただき、大変助かりました。以前も新しく買った電

話機の設置をお願いしたことがあります。困ったときに、くらしサポーターの存在が、とても心強いです。

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。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。

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】 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】 ケアステーションうらしん ☎ 048-833-7373



どこに連絡するの？

近くの地域包括支援センターに電話をしてください。地域包括支援センターがわからないときは、市の相談窓口連絡すれば教えてくれます。医療生協の介護事業所でも対応できるので、ご相談ください。

どうやって利用するの？

要介護・要支援認定の申請が必要です。申請は、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）でも代行することができます。

申請から利用までの流れ

- ①申請
- ②認定調査、主治医の意見書
- ③要介護度の決定
- ④認定結果通知
- ⑤ケアプランを作成

自宅から近い地域の事業所を選ぶとよいですよ！

事業所は利用者が選べて、いつでも変更できます



ケアプランって何？

ケアマネジャーが、本人や家族と面談し、要望や困りごとを聞き、どんな目的で、どんなサービスをいつ・どのくらい利用するのかを決めた計画書です。大枠のプランができたならケアマネジャーやサービス事業所の担当者が利用者と話し合い、内容を確認してからサービスがスタートします。

医療生協さいたまにはケアマネジャーのいる事業所が19カ所！

医療生協さいたまでは、経験別の研修を行い、スキルアップをめざす体制をつくっています。各事業所では、ケアマネジャーが定期的に会議を開き、情報共有し、課題や問題点、適切なサービスができていないのかを検討しています。

介護保険って何？

2000年4月に創設された社会保障制度です。原則として40歳以上のすべての人が加入します。65歳未満は、医療保険とあわせて徴収されています。65歳以上は、基本的に年金から差し引かれます。

何歳から利用できるの？

基本的には65歳以上です。40歳以上65歳未満でも、特定疾病が原因で介護が必要だと認定されれば、利用できます。

どんなサービスが受けられるの？

- ＊自宅に訪問してもらうサービス
訪問介護（ホームヘルパー）、訪問看護など
- ＊自宅から通うサービス
通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）など
- ＊短期間泊まるサービス
ショートステイ
- ＊施設に入居して受けるサービス
特別養護老人ホーム、老人保健施設など
- ＊介護用具のレンタルや購入の補助
車いす、介護用ベッドなど

今月の

見て聞いて



知っておこう！介護保険のこと

本部 介護事業支援課 統括マネジャー 満田美穂子

介護保険は、家族の介護や自分の老後をサポートする制度です。介護が必要な高齢者やその家族を、社会全体で支え合うことを目的としています。今回は介護保険制度の基本について紹介します。

インフォメーション&ニュース



お知らせ

▶第38回通常総代会のお知らせ

定款第50条に基づき、第38回通常総代会を開催します。

【開催日時】 2018年6月23日（土） 13:00開会 16:00閉会（予定）

【開催場所】 川越プリンスホテル

（西武新宿線本川越駅直結／東武東上線川越市駅徒歩5分）

議案（予定）第1号議案 2017年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件

第2号議案 2018年度の基本方針、事業計画承認の件

第3号議案 役員選任（補充）の件

▶2018年度社会貢献に係る助成を行う団体が決まりました

医療生協さいたまの社会貢献に係る助成制度は、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、県内の団体に資金を助成する制度です。2018年度は、下記の3団体に決定しました。

■原発とめよう秩父人（秩父市）

福島第一原発事故による環境的、人為的な影響の現状を知らせるなど原発廃止運動を進展させるために情報発信している団体。

■ともに会（秩父市）

現地で東日本大震災の被災地支援活動を行っているほか、被災地の方がつくった手芸品などを展示・即売する「ともに展」の開催なども行っている団体。

■まちなか（熊谷市）

東日本大震災で被災した業者が運営している市場（気仙沼さかなの駅）の魚介類の販売を斡旋し、復興支援に貢献している団体。

参加しませんか

▶6・3オール埼玉 15000人総行動

立憲主義を取り戻す！戦争させない！9条こわすな！

憲法を守る行動に参加しましょう。

【開催日時】 6月3日（日） 10:30開会、集会后パレード

【開催場所】 北浦和公園（JR北浦和駅西口徒歩3分）

【ゲストスピーチ】 孫崎享氏（評論家、元外務省国際情報局長）

【問い合わせ先】 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408



ニュースファイル

▶2018年度医療生協さいたまに、91人が入職！

4月2日に行われた入職式で、91人の新しい仲間を迎えました。医師7人、歯科医師1人、薬剤師3人、保健師4人、助産師3人、看護師39人、介護福祉士6人のほか、社会福祉士、臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、事務総合職が入職しています。新入職員からは、「無差別・平等の医療、理念を大事にしたい」など今後の抱負や意気込みの言葉が聞かれました。



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にあたり、組合員の審議委員を募集します。

【募集人員】 1人 【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】 2018年5月25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】 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)

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

明日のくらしのために

ジャーナリスト・武蔵大学教授 ドキュメンタリー研究 永田浩三



森友学園の不透明な土地取引を問う動きは、今年3月2日、朝日新聞が財務省の文書の改ざんについてスクープしたことをきっかけに、政権を揺るがす事態になっています。安倍内閣は事態の收拾に必死ですが、総辞職という可能性もゼロではありません。

こうした事態になったのは、先行する朝日新聞に毎日新聞などが続き、その後NHKのニュースも、まるで別の会社ではないかと思われるほどの追及力を見せていることと無関係ではありません。

特にNHKのホームページでは改ざん文書や佐川氏の喚問の一部始終が掲載され、どれも検証に参加できるようになったことは画期的なことです。政権の意向を忖度し、自粛に明け暮れるメディアが、「表現の自由」を取り戻した気がします。

公文書を勝手に書き換えるのがなぜいけないのでしょうか。去年の国会では、「共謀罪」「もしも」の言葉はありませんが、仮に改ざん前の文書が審議の場に存在していたら、法案

今月のテーマ

どこへ行くのか、日本の「表現の自由」

の採択や、その後の総選挙で9条改憲派が3分の2以上を獲得することもなかったかもしれません。国会の機能を毀損し、国民の判断を誤らせたという点で、重大な犯罪ともいえます。情報公開法や公文書管理法には、「民主主義」の文字が冒頭に書かれています。民主主義のためにも、文書を改ざんしてはなりません。

もうひとつ、「民主主義」の文字が書かれた法律があります。放送法です。放送法第1条には、「放送が健全な民主主義の発達に資するよう」にすることをと書かれています。

放送はなんのためにあるのでしょうか。それは民主主義、しかも健全な民主主義社会をつくるために役立たなければいけないのです。

3月15日、安倍政権による放送制度改革案が明らかにになりました。そこにはテレビ、ラジオ番組の政治的公平を求めた放送法第4条を撤廃するなど、規制緩和を促すことが書かれています。より多様な番組が流通することが期待される一方、党派色の強い局が登場する恐れがあります。最近でいえば、沖縄の新基地反対運動を誹謗した

「ニュース女子」などの番組をつくるような局が乱立する懸念が指摘されています。

未来永劫変わらないと思っていた日々がある日堤防が決壊するように変わります。それが歴史です。当時ベルリンの壁が崩壊することをだれが予想できたでしょう。今われわれは、歴史の岐路に立っています。よく変わるのか、悪く変わるのか、予断を許しません。そのためにもメディアが「表現の自由」をまっとうに行使し、私たちの知る権利に奉仕することが何より大切だと思います。

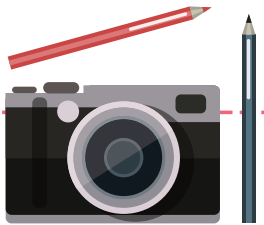
悲劇のヒロイン静御前ゆかりの地を訪ねて(久喜市)

静御前にまつわる伝承の地は全国に何箇所もあり、その一つ、静御前の墓が栗橋駅東口のすぐ近くにあります。当時の幕府からすれば源義経や静御前は罪人であり要監視人とされ、確かな遺物などを残すことはできなかったのだと思います。

静御前は白拍子・磯禪師の娘として生まれ、自らも舞の名手でした。1182年、雨不足から大干ばつになり飢饉となった折、朝廷が雨乞い神事を行ったとき、静御前が召されて舞った直後に大雨となり、後白河法皇から「日本一」

だいすき!

埼玉
広報委員
レポート



取材/斉藤トシエ



▲光了寺(茨城県古河市)



▲高柳寺跡にある静御前の墓



▲義経招魂碑。大正時代のベストセラー作家・小谷部全一郎氏が建立

静御前の墓 ●久喜市栗橋中央1-2
●JR宇都宮線・東武日光線栗橋駅東口から徒歩1分
光了寺 ●茨城県古河市中田1334
●静御前の墓から徒歩約30分

氏のもとに義経がいることを耳にし、侍女・琴柱と奥州平泉に向かいました。しかし、現在の茨城県古河市あたりで義経の死を知り、悲嘆に明け暮れ、栗橋で生涯を終えたといわれています。亡きからは、義経の叔父が住職を務めていた高柳寺(光了寺と改め古河市に移転)境内に埋葬され、その跡地に1803年「静女之墳」と刻まれた静御前の墓が建立されました。毎年、命日とされる9月15日には墓前祭、10月中旬には静御前祭りも行われます。

光了寺は利根川を渡った古河市中田地区にあります。時間に余裕があったら足を伸ばしてみたいいかがですか?

とほめられ、舞衣を与えられたそうです。

一の谷の戦いで勝利をおさめて凱旋した義経のところへ、後白河法皇が静御前をつかわし、二人は出会うことになりました。愛し愛された義経との逃亡途中に別れを余儀なくされましたが、奥州藤原

医療生協と 出会って



人が好き! 誰かのために、私にできることを
していきたい

川越市くらしサポーター コーディネーター
たけべ 初美

私は現在、川越市のくらしサポーター(くらサポ)のコーディネーター、多世代コミュニティキッチン「おーい コロンくらぶ」のボランティア活動に力を注いでいます。30年以上前に組合員になりました。今という班会を開いていました。その後、石川県金沢市に引っ越し、両親の介護や仕事で忙しい毎日でしたが、定年を迎え、両親が亡くなったこともあり、1年半前、埼玉県に戻ってきました。子どもの貧困、非行、孤食に関心を寄せてきましたが、となりに住んでいる長年の友人から大井協

同診療所の子ども食堂のことを聞き、ボランティアとして参加。1年前からはくらサポコーディネーターもしています。活動しているなかで落ち込むこともあります。でも、そのたびにまわりに助けられてきました。子ども食堂に来てイキイキとした表情が変わっていく子どもたち、介護をしながら活躍しているサポーターさん、いつも話を聞いてくれる職員など、私のまわりにはステキな仲間がたくさんいます。私にできることを、これから精一杯続けていきたいと思っています。

医療・福祉・
介護の
ご相談は

[朝霞市浜崎]	あさか虹の歯科	☎ 048-476-8241
[ふじみ野市ふじみ野]	大井協同診療所	☎ 049-267-1101
[ふじみ野市上福岡]	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
[秩父市阿保町]	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-22-9902

おいしい！
すこしお
レシピ



調理時間
約12分

カロリー
約92kcal

塩分
約0.6g

材料(1人分)

アスパラガス(生)..... 60g
ホタテ貝柱..... 50g
酒..... 小さじ1
食塩..... 少々(0.3g)
長ねぎ..... 10g
しょうが..... 適宜

ごま油..... 小さじ1/2
鶏ガラスープの素..... 小さじ1/5
砂糖..... 小さじ1/3
片栗粉..... 小さじ1/2
水..... 1/2カップ

作り方

1 アスパラガスは^{はかま}穂をとり、3～4cmの長さに斜め切りにする

2 ホタテ貝柱は厚みに包丁を入れ、2～3等分し、Aで下味をつける

3 長ねぎは斜めに切り、しょうがは薄切りにする

4 熱したフライパンにごま油をひき、③を炒めて香りがでてきたら、①を加え、油が回ったら、②を加え、Bを回し入れ、強火で炒める

減塩ポイント

下ゆでせずに炒めたアスパラガスの自然のうまみとホタテ貝柱のうまみの相乗効果で、「すこしお」でもおいしく食べることができます。

企画／食養部会 担当／熊谷生協病院・管理栄養士 松本紀美子
調理／もりたとしこ

食品豆知識

アスパラガス



アスパラガスは収穫しても次々に生えてくることから、「よく分かれる」などの意味を持つギリシャ語の「アスパラゴス」が語源だそうです。日本には江戸時代に観賞用として伝えられ、食用は明治初期の北海道開拓で試験的に栽培されたようです。本格的に栽培されるようになったのは、大正になってからだといえます。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強効果を、また利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復効果も期待できるようです。穂先に含まれるルチンは、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防効果が期待できるようです。アスパラガスに含まれているビタミン類、カリウム、ミネラルなどの栄養成分は、ゆでも流失が少ないです。

新鮮なほど柔らかく、おいしいので、できるだけその日のうちに食べましょう。保存する場合は、ラップやポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てておくといいです。

知っておきたい！

基地のいふ⑩

依然として核戦争指令を含む通信機能を担っている米軍所沢通信基地

埼玉県平和委員会事務局長 二橋元長

所沢市役所の8階に上がると、南側に航空記念公園、北側に米軍所沢通信基地を見ることができます。市役所を含むこの一帯は、戦前は旧日本陸軍の基地があり、戦後は米軍基地でした。1970年代に約3分の2が返還されましたが、まだ90ヘクタールの敷地が米軍通信基地として残っています。

同基地は、米国とソ連（現・ロシア）が激しく核軍拡競争を行っていた1980年代には、東京の米軍横田基地、新座にある米軍大和田通信所と一体となってジャイアント・トーク・ステーションと呼ばれる核戦争の最終指令を発する基地でした。大和田が受信を受け持ち、所沢は米軍機への送信が主な役割であるといわれていました。

その後、米ソの冷戦は「終結」し、核戦争の危険性は遠のいたといわれてきました。しかし、2005年7月の米統合参謀本部議長指令により、米大統領らによる各部隊などへの核攻撃命令を含む緊急行動メッセージ（EAM：Emergency Action Message）を伝える通信機能の「近代化計画」スコープ・コマンド」の対象に、横田や大和田とともに所沢も含まれていることが明らかにされました。

また、2010年2月には、北澤俊美防衛相（当時）が、「所沢通信施設は航空機および艦船等の通信任務上、現在の規模が必要」と答弁し、所沢が米空軍だけでなく、米海軍の送信機能をも担っていることを明らかにしています。

同基地には、依然として各種通信アンテナが設置されているうえ、最近では「HOB A（Horizontal Broadband Antenna）」と呼ばれる新しいアンテナも建てられています。「HOB A」は、広帯域水平型アンテナといわれ、「無指向性（全方向性）」で、中長距離用のアンテナ」と、所沢市は説明しています。

同基地が、今も核戦争指令を含む各種通信機能を担っていることが透けて見えます。

基地中央部を東西に走る道路用地を所沢市へ返還するのに伴い、現在、局舎やアンテナの一部を移転する工事がすすめられています。

折から米トランプ政権は、核兵器の小型化など核態勢の見直しを公言しています。これに伴い、同基地にもどんな変化があるのか、注視する必要があります。



新設される局舎



「HOB A」と呼ばれるアンテナ

医療・福祉・ 介護の ご相談は	【熊谷市上之】	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841	【行田市本丸】	行田協立診療所	☎ 048-556-4581
	【熊谷市上之】	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030	【行田市本丸】	ケアセンターさきたま	☎ 048-556-4612
	【深谷市東方町】	深谷生協訪問看護ステーション	☎ 048-501-8170	【児玉郡上里町七本木】	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271



85歳のときの兄・章さん
(2014年)

私は2015年1月に永眠した兄・章(86歳)の葬儀のとき、手記(終戦忌)を見つけました。子どもたちや親族60人ほどに恵まれた兄が「遠い昔の話を聞いてほしい」と書いた名古屋大空襲についての全文を紹介します。

終戦忌

今日はみんなが生まれる前の遠い昔の話を聞いてほしい。取り立てて、話さなければならぬほどのことでもないかもしれない。

じいちゃんが15歳のときのこと。1944年12月18日午後1時ごろ、冬とはいえ、穏やかな暖かい陽気の昼時であったことを覚えている。アメリカのB29爆撃機(爆弾を積んだ飛行機)の直撃弾を受けて母は死んだ。40歳だった。母は昼食の後片付けをしていたとき、空襲警報(敵機が来る知らせ)が鳴り、母とじいちゃんと弟・穆(9歳)、そして妹・葉(3歳)の4人で防空壕へ急いだ。3つあって2つ



戦争を語り継ぐ

082

葬儀のときに見つけた兄の手記

所沢市 青山 穆さん(83)

は少し離れていた。手前の防空壕に入って、今日13日は大曾根の三菱重工がやられて、「今日は大江の三菱重工かもしれないね」「でもここは随分と離れているから大丈夫だ」。こんな話をしていたとき、母は4人一度に死んでしまうと吊うものがないなくなるからと言って、子ども3人を残して隣の防空壕へ移っていった。このことが母と死別する要因になった。その直後爆弾の落下する轟音で頭上に土が落ちてきた。耳と目を必死におさえた。ドーンとこの世のものとは思えない猛烈な音で壕は崩れ、体が半分土で埋まった。ひとりで這いだしたとき、えぐられた大きな穴があいていて人影はなく静まり返っていた。ひとりで母を捜し歩いた。母は隣の壕で近所の数人と直撃されていたのだ。母の亡きがらはみかん箱に入っていた。父親がそつと蓋を開けて見せてくれた。モンペ(ズボン)の柄に見覚えのある紺紺の布が肉の塊にくっついていていた。このとき、間違いなく母はこの世からいなくなったのだと悟った。

その後じいちゃんは、この歳になるまで母への惜別を心の奥へ畳み込んで自ら話すことはな

かった。

今年も8月15日がくる。決して親子を引き裂く戦争はしてはならない。あつてはならない。

戦争がどんなに酷いものか、一市民のことにとどめておいてはならないと、今の世界情勢と私たちの身近な国政のありさまをみて強く思います。戦後73年間、日本は戦争のない国です。憲法9条という世界中への宣言があればこそです。反戦思想を大切な「憲法9条」一点に集結して守りましょう。

体験談や
聞き書きの
投稿を
お待ちしております

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、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
川口市木曽呂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



ヨコのカギ

- ①トカゲの〇〇〇〇切り
- ③シュンギクの別称
- ⑥この素材を使った自転車は錆びません
- ⑧豚を飼育します
- ⑩仕事の合間の時間
- ⑪音読みと〇〇読み
- ⑫思いもかけない不思議なめぐりあわせ
- ⑭マツバガニ、タラバガニ、〇〇〇
- ⑰ある物事の内容・結果などを論じ、批評すること
- ⑲決まったやり方やしきたりのこと
- ⑳〇〇〇南北は『東海道四谷怪談』の作者

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

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結果によっては眼鏡使用になります
 - ②郵便物を入れます
 - ③このメダルが一番です
 - ④子どもの絵かきグッズの定番
 - ⑤地上絵で有名
 - ⑦気温、湿度、風、雨、雪、雷などの気象
 - ⑨人工的につくられた水路
 - ⑬筆記具。削って使います
 - ⑮2年予備校に行きました
 - ⑯広々とした野原
 - ⑰昼と〇〇

行田市 中村賢一

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:5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3月号の正解者は、213人(応募者は222人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。上尾市/三船征子、春日部市/小沢聡子、川口市/桑原優美子、佐川千恵子、中澤寛、夏林和子、北本市/新田厚子、熊谷市/奥野英雄、さいたま市/岸浩子、佐野志都子、沼田映子、松本美花、谷地田美津子、草加市/新川道子、秩父市/高野和夫、所沢市/金子徳子、木下好子、鈴木望、小鹿野町/東圭子、坂本勝信

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



編集雑感

ジムでちょっと張り切ったら膝を痛めてしまいました。食事調整で体重を落とし、痛みは軽減。が、筋力が落ち、疲れやすくなってしまいました。いつからでも取り戻せ、貯められる筋肉。「貯筋」というそうです。今は、簡単エクササイズで「チョキン」に励んでいます。(田)



今月のオススメ

◀ちょっとした
傷の手当てに

マッキンZ(消毒スプレー)
本体価格430円
(税込464円)

●使ってから後払いとなります。



▶正しいブラッシングに
最適な基本の歯ブラシ
(キャップ付)

GVK歯ブラシ1本
本体価格220円(税込238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。
●薬は薬事委員会でも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(3月末現在)

組合員数 22万8,384人
3月の加入者数 1,061人
班数 1,489班
出資金総額 62億7,898万円
1人当たり平均出資金額 2万7,493円
「けんこうと平和」配布者数 1万256人
「けんこうと平和」配布部数 11万7,358部