

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

7

JULY

No.316
(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)

おいしく、楽しく、すくすくと



食べることは生きるための基本であり、将来の健康を守るものです。

「おいしい!」「楽しい!」という気持ちが子どもの健やかな心身を育みます。



子どもの食環境の変化

食が豊かになった今、子どもの食環境も大きく変化してきました。その要因として、核家族化、両親の共働き、塾など学校以外での子どもの活動が増えていることのほか、加工食品、ファストフードやコンビニエンスストアの利用などがあげられます。その結果、家族そろって食事をする機会が減り、子どもの孤食が増えてきています。

味覚の発達と好き嫌い

赤ちゃんの初めての食事は母乳やミルクからはじまり、離乳期、幼児期、学童期、思春期、大人の食事へと移行していきます。この間、親の悩みは尽きないと思います。

味覚は、生後3カ月から10歳くらいまでに発達するといわれています。舌には味蕾という味を感じるセンサーが

あり、子どもは大人よりも敏感です。味覚が発達するこの時期に、いろいろな味を経験することが、成長期や大人になってからの偏食をなくすることにつながります。

成長に応じた食の特徴

■離乳期

食べる楽しさと生活のリズムを覚え、食材の味を知る時期です。「一生懸命つくったのに食べてくれない」と悩むことも多いのですが「今日は食べる気分じゃなかったのね」と少し気持ちを楽にすると好循環につながります。みそ汁をつくるときに、いろいろな野菜を入れ、味付けする前の汁や具を離乳食に使うなど、大人の食事からのアレンジはおすすめです。

■幼児期

食べられる食材も増え、食事だけで必要な栄養をとるようになります。食

べ物への関心が高まる時期で、嗜好も変わってきます。大人が楽しく食べるのを見ることで、子どもは食事の楽しさを学びます。苦手な食材を隠して調理するのはなく、食べられなくても食卓に出すことも大切です。

■学童期・思春期

心も体も大きく変化し、将来の健康づくりの基盤をつくる大切な時期です。鉄分やカルシウムなど、体が求める栄養素も増えてきます。この時期に問題になっていくのがスリム志向によるダイエットです。栄養バランスを崩すことがあり、特に女児の場合、月経不順や将来の骨粗しょう症の原因となったりします。

市販品も賢く活用しましょう

手づくりでなければダメと考えるのではなく、たとえば、魚の缶詰や冷凍食品などを活用することで「下準備が

省けた」と発想の転換をすることも大切です。

時間があるときに、根菜類は火を通して冷凍しておけば、カレー・豚汁・煮物などにアレンジできます。ホウレンソウはゆでて冷凍すれば、おひたしにできます。1週間以内に食べれば栄養価はそれほど変わりません。

食事は、栄養をとることだけが目的ではありません。子どもの成長を確認したり、コミュニケーションの場としても重要です。家族が毎日一緒に食事をするのは難しくても、できるだけ機会を増やすようにしていきましょう。人生100年時代といわれているなかで、子どもたちがこれからの長い人生を豊かに過ごしていくために、食と将来の健康づくりについて、考えていきましょう。(2面へ続く)



〔1面・2面上段監修〕
埼玉協同病院
管理栄養士
櫻井直美





毎日の元気は食事から

みなさん!
毎日、バランスのよい
食事をしていますか?

主食

主菜

副菜

塩
塩分は
ひかえめに!

果物・その他

水分

バランスのよい食事イメージ

主食 穀物(米、小麦など)を
主材料とする料理です

主菜 肉、魚、卵、大豆製品などを
主材料とする料理です

副菜 野菜や海藻類、きのこ類などを
主材料とする料理です

不足しがちな野菜をとる目安

- 野菜を1日にとる目安は**350g**
1食にすると**100g**ちょっと
- 生野菜**は**両手一杯分**
温野菜は**片手一杯分**
- おひたし**なら**小鉢1品分**
生野菜サラダなら**1皿分**

食事のときに、
野菜料理が1品あるかどうか
チェックしてみましょう!

医療生協さいたまの子ども食堂・多世代交流の場	
桂の食卓 桂ん家	わいわいランチ
開催日時 毎月第3金曜日 17:30~19:00	開催日時 毎月第3土曜日 12:30~14:00
開催場所 介護付き有料老人ホ ーム桂の樹	開催場所 おおみや診療所
参加費 大人300円、子ども(中 学生まで)100円(未就学児無料)	参加費 大人300円、子ども(高 校生まで)100円、回数 券6回分大人1500円、子ども500円
問い合わせ 所沢診療所・清水(070-2154-7355)	問い合わせ おおみや診療所・坂井(070-2154-7360)

多世代コミュニティ・キッチン おーい ココロくらぶ		さんともキララ	
開催日時 毎月第3火曜日 16:30~19:30	開催場所 大井協同診療所	開催日時 毎月第4金曜日 17:30~19:00	開催場所 小規模多機能 さんとも
参加費 大人300円、子ども (中学生まで)と75歳以上は無料	参加費 大人300円、子ども (中学生まで)100円(未就学児無料)	参加費 大人300円、子ども (中学生まで)100円(未就学児無料)	参加費 大人300円、子ども (中学生まで)100円(未就学児無料)
問い合わせ 大井協同診療所・伊藤(070-2154-7351)	問い合わせ 大井協同診療所・伊藤(070-2154-7351)	問い合わせ 埼玉西協同病院・中居(070-2154-7354)	問い合わせ 埼玉西協同病院・中居(070-2154-7354)



**Q どのような
症状が出ますか**

A ウイルスに感染してから3

**Q どのように
感染するのですか**

A 感染した人のせきやくしゃ
みなどを吸い込む飛沫感染や、
トイレやおむつ交換の後の手洗
いなどが不十分で、手を介して
感染する接触感染などがありま
す。保育施設や幼稚園などで発
症すると集団感染が起こりやす
いです。

**Q 治療法は
ありますか**

A 手足口病には今のところワ
クチンや抗ウイルス薬はなく、
特異的な治療はできません。軽
い症状の病気なので、基本的に
は経過観察をして症状に応じた
対症療法をしていきます。

また、口のなかの水疱が破れ
て口内炎になると、痛みが出て
食事や水分がとりにくくなりま
す。

口内炎を刺激するような味付
けが濃いもの、カレーなどの刺

**Q 日常生活で注意すること
はありますか**

A 大切なことは、日ごろから
うがいと手洗いをしっかり行い、
感染予防することです。

飛沫感染を減少させるにはマ
スクも有効です。接触感染を予
防するためには、特におむつ交
換をした後や食事の前に、石け
んで手指を洗い流しましょう。

感染しても発症しないでウイル
スを排せつしていることもあり
ます。

体を拭くときに水疱がつぶれ
ると、接触感染につながるので、
タオルを共用しないなどの注意
が必要です。

手足口病は治った後も数週間
は便などからウイルスが排せつ
されることがありますが、学校
保健安全法による出席停止の決
まりは設けられていません。

本人の状況が安定して元気で
食事でもでき、普段通りの生活が
できるようになっていれば登
園・登校しても問題はありませ
ん。

**Q どのような
病気ですか**

A ウイルスによる感染症で、
子どもを中心に、主に夏にはや
ります。感染した人の90%前後
は5歳以下の乳幼児が占めてい
ます。

原因となるウイルスは1つで
はなく、夏風邪のエンテロウィ
ルスのなかのkokosakkyuwei
ルスA6、kokosakkyuwei
ルスA16、エンテロウイルス71な
どいくつかあります。一度ウィ
ルスに感染すると、抗体ができ
て再度感染しないというのが一
般的ですが、手足口病は複数の
ウイルスが原因であるため、何
度も発症することがあります。

5日後に、手の平・甲、足の
裏・甲、口のなかやまわりなど
に2~3mmの発疹が出ます。か
ゆみやお腹の調子が悪くなるこ
ともありますが、発熱はほとん
どなく、あったとしても微熱程
度です。ほとんどの人は数日間
で治ります。

ごくまれですが髄膜炎や脳炎、
中枢神経系の合併症のほか、手
足に力が入らない弛緩性麻痺な
どが起こることがあります。経
過観察をしっかりとって、高熱
が出る、発熱が2日以上続く、
嘔吐、頭が痛い、視線が合わな
い、呼びかけに応じない、呼吸
が苦しそう、水分がとれず尿が
出ない、ぐったりしているなど
の全身状態が悪化したら、すぐ
に受診してください。

みんなの+診察室

手足口病について
教えてください



監修 埼玉協同病院
小児科 科長
あらくまとむろ
荒熊智宏

医療・福祉・
介護の
ご相談は

〇川口市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
〇川口市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
〇川口市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

〇川口市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
〇川口市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
〇川口市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222

梅雨明けが近づき、暑さが強まってくるところです。暑くなると盛んになるのが「暑気払い」。現代は冷えた飲み物にちなみ夏の宴会を指すことが多いのですが、本来は体を冷やす効果のある食べものや漢方薬などを口にして、体にこもった熱を取り払うことをいいました。冷たいものとは限らず、桃や枇杷の葉を煎じた薬湯などもよく飲まれていたそうです。

二十四節気は、約15日おきの季節の目安として親しまれてきました。この新連載では、二十四節気とともに、主な日本の行事を紹介します。暮らしの歳時記を楽しんでみてください。

【小暑】 7月7日～22日



二十四節気と季節の行事

和文化研究家 ● 三浦康子

最も暑さが厳しいころ。梅雨明け、大変蒸し暑くなります。夏の土用もこの時期です。暑さの指標になっている「夏日」は1日の最高気温が25度以上、「真夏日」は30度以上、「猛暑日」は35度以上。「熱帯夜」は、夜間の最低気温が25度以上の場合です。

◎七夕 7月7日

中国伝来の七夕伝説（織姫と彦星が年に一度再会する話）や乞巧奠（織姫にあやかり手芸の上達を願う行事）に、日本古来の棚機津女の伝説（神様に捧げる衣を織る乙女の話）やお盆前の習わしが結びつき、笹竹に願い事を書いた短冊などをつるして、物事の上達や無病息災を祈願するようになりました。

天の川で輝く「夏の大三角形」が、織姫・彦星・二人を渡す鵲を表しています。

七夕の行事食は、中国の故事に由来するそうめんです。

◎暑中見舞い

梅雨明け後～8月6日

暑い盛りに相手をいたわり、親交を深める季節の挨拶状です。昔は品物を持参

して挨拶に伺うものでしたが、簡略化され、挨拶状になりました。

はがきには、メールとはひと味違うよさがあります。旅先から絵はがきを送っても素敵でしょう。

◎土用の丑の日

7月20日、8月1日

土用は立春、立夏、立秋、立冬前の各18日間を指すので、年に4回あります。なかでも夏の土用が重要視され、蒸し暑い夏を乗り切るための「食い養生」、梅雨で湿った衣類や調度品を干す「土用の虫干し」、薬湯に入る「丑湯」など、暮らしの知恵が定着していきました。

土用の間に巡ってくる丑の日が「土用の丑の日」で、うなぎ、瓜（胡瓜、西瓜、冬瓜、苦瓜、南瓜など）、梅干し、うどんなど「う」のつくものを食べる習慣があります。

◎大暑 7月23日～8月6日

最も暑さが厳しいころ。梅雨明け、大変蒸し暑くなります。夏の土用もこの時期です。暑さの指標になっている「夏日」は1日の最高気温が25度以上、「真夏日」は30度以上、「猛暑日」は35度以上。「熱帯夜」は、夜間の最低気温が25度以上の場合です。





医療生協と出会う



草加支部のふれあいセンター・新田に通い、生きる喜びを取り戻しました

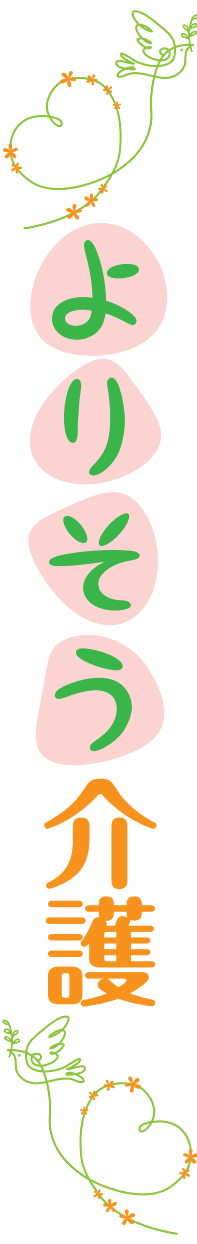
東部地区草加支部 斎藤 怜子

4年前に夫が他界し、どうしていいかわからなくなり、うつ状態のようになつてしまいました。あるとき、階段から落ちて4カ月入院。退院しても思うように動けず、要介護2になりました。デイサービスに通ってリハビリをしているとき、回覧板で「ふれあいセンター・新田」のことを知り、参加するようになりました。

ふれあいセンター・新田では、手芸、体操、歌や脳いきいきゲームなどを行っています。体操は、保健師から説明を受け、納得しながら体を動かすのが楽しいです。少しずつよくなつてき

ているのが分かり、自分を励ましながら過ごしてきました。私の気持ち・思いがみなさんに伝わるのがうれしく、本当に感謝しています。

最近、要支援1になりました。体力・気力・意欲が向上し、行動範囲も広がり、いろいろなところに顔を出しています。友だちや近所の人たちみんなに「いい顔になった」「元氣になった」と言われます。ふれあいセンター・新田のおかげで、生きている喜びを感じています。今は、デイサービスでハッピーバースデーの曲をハーモニウムで演奏するのが目標です。



よりそう介護

旅立つ父と家族が過ごした8日間の思い出

昨年11月21日に肝臓がん末期の診断を受けた父は、入院するその日まで元気に歩き、腹水のため苦しくて食事がとれないものの、毎日のように大好きなパチンコに通い、自宅での仕事もいつも通りにやっていました。入院して、検査・治療を施しましたが、もうあとは終末期を過ごすのみと言われ、父と母は、家に帰ることを望みました。4人の子どもは、迷うことなく賛成し、最期のときを過ごす父と介護をする母のために、それぞれが仕事の調整をしたり、実家から通勤をしたりして、父と過ごす家族の素敵な時間をつくることに尽力しました。

退院した父は、コーヒーを一口、ケーキを一口、バナナを数口など欲しい物を食べ、好きな

テレビを見たり、落語のCDを聞いていました。力が入らず「うまく書けない」と苦笑しながら子どもそれぞれに「ありがとう」の一筆を書いてくれました。日ごとに弱っていく父が母に「顔は違うけど、声はお母ちゃんなんだよなあ」の一言に皆で大笑いし、本当ににぎやかな8日間を過ごしました。最後は、誰もいなくなつたほんのちよつとした時間に、眠るように息を引き取りました。まるで、家族の泣き顔を見たくなかつたかのように、穏やかな顔で旅立つた父。残された私たちは「最後までお父さんらしくてよかった」と心から思っています。このような環境を後押ししてくれた相談員、ドクター、ナースに感謝です。

(所沢市 K・S 56歳)

介護の現場からひと言

日ごとに体力が落ちていくお父様を介護していくのは、不安もあり大変なこともあつたと思います。お母様と4人の子どもたち・ご家族の協力で、大事な8日間、お父様とかけがえのない素敵な時間を過ごせて本当によかつたですね。お父様らしくを支援できたスタッフも同じ気持ちだと思います。お父様のあたたかい思い出とともに元氣で過ごされるよう願っています。

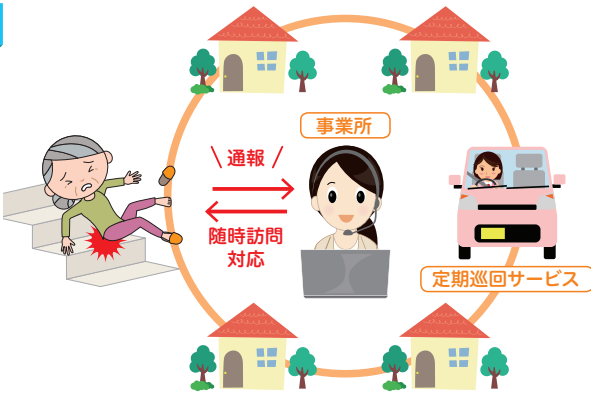
生協ちちばケアステーション 訪問看護管理者 高橋孝子

◎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。

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

利用者の声

- 薬の飲み忘れがありました
が、きっちり飲めています
- 一人暮らしで夜が不安だ
ったが、見回りに来てもら
って安心です
- トイレに立つのが大変で
、おむつを利用していた
が、このサービスのおか
げで、今では頑張って自
力でトイレに行っています
- 仕事をしているので、母
のデイケアへの送り出し
、迎え入れをしてもら
えて助かっています



Q どんな人に向いているサービスですか

- 退院(所)後に自宅で生活するとき
- 一人で生活していて、短時間でも訪問してほしい
- 離れて暮らす親の安否確認
- トイレ介助、おむつ交換、薬の服用確認、給水確認など
- デイケアサービスへの送り出しや迎え入れ

Q 他の介護サービスとの併用はできますか

ショートステイやデイサービス、デイケアとの併用はできます。訪問介護・訪問看護との併用はできません。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは

定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、在宅生活を支える介護保険の新しい定額制のサービスです。1日複数回の「短時間の定期巡回訪問」と、24時間365日、利用者からの連絡で対応・訪問を行う「随時訪問・随時対応」とを組み合わせたサービスです。

転倒・急な発熱・トイレの失敗などの緊急時には、契約時に無償で取り付けた緊急コール端末で通報すれば、事業所のオペレーターにつながります。スタッフやオペレーターが訪問が必要と判断したときは、おおむね30分以内に自宅に訪問する体制になっています。介護度別に1カ月ごとの定額料金が決まっています。

Q 利用できるのはどんな人ですか

介護保険で要介護1から5の認定を受けた人が利用できます。ケアマネジャーが作成したケアプランをもとに、内容や訪問回数、時間などを決定します。

医療生協さいたまの



24時間365日を支える
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

定期巡回ヘルパー・ステーションとこしん 管理者・内田直紀

医療生協さいたま
定期巡回・随時対応型
訪問介護看護事業所

■ケアセンターきょうどう

対象エリア:川口市(神根地区)
☎048-296-4973

■ケアセンターかがやき

対象エリア:川口市(青木地区)
☎048-253-5186

■ケアセンターとこしん

対象エリア:所沢市
☎04-2929-5501

■ケアセンターさきたま

対象エリア:行田市
☎048-556-4612

■生協ちちぶケアステーション

対象エリア:秩父市、横瀬町
☎0494-22-9902

上記のエリア以外は、地域包括支援センターか自治体担当窓口にお問い合わせください。

サービス利用の例 ■定期巡回 ■随時訪問 ■訪問看護

	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時
月												
火												
水												
木												
金												
土												
日												

Annotations: 水分補給 更衣介助 (Water replenishment, Changing assistance); 通所介護 (Outpatient nursing); 排泄介助 食事介助 (Elimination assistance, Meal assistance); 体位変換 水分補給 (Position change, Water replenishment).

インフォメーション&ニュース

参加しませんか

● 第35回 2018平和のための埼玉の戦争展

会場内に、写真やパネルなどたくさんの資料が展示されています。今年、「YES! PEACE 2018」をテーマに開催します。

[開催日時] 2018年7月28日(土)～30日(月)
10:30～18:00
(最終日は15:30まで)

[会場] 浦和コルソ7階ホール
(JR浦和駅西口すぐ)

[記念講演] 川崎哲氏/核兵器廃絶国際キャン
ペーン(ICAN)国際運営委員
「核兵器のない世界をめざして」

[問い合わせ先] 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408



昨年の様子

どなたでも
参加
できます
入場無料

● 第33回埼玉県原爆死没者慰霊式

埼玉県原爆死没者慰霊式は、被爆から40年目に、埼玉県知事や全市町村2,000人を超える県民有志の浄財により、埼玉県原爆死没者慰霊碑が建立されたのを機に1986年から開催されてきました。原爆で亡くなられた人たちに献花し、悲慘な経験を三たび繰り返させないために、世界中に核廃絶を訴えていきましょう。

[開催日時] 2018年7月29日(日) 9:45～11:30

[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浦和駅東口すぐ)

[問い合わせ先] 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

どなたでも
参加
できます
無料

● 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 13:30～14:30(予定)

[問い合わせ・申込先] SPの会担当/秋葉 ☎048-296-5609

ニュースファイル

● 6・3オール埼玉総行動に約700人が参加しました

6月3日(日)、気温が30℃にせまるなか、北浦和公園にてオール埼玉総行動が行われました。全体で1万3,500人、医療生協さいたまからは組合員・職員あわせて約700人が参加。集会では、元外務省国際情報局長の孫崎享さんや各政党から、対話での外交が大切だということや市民と野党の共闘により市民の手に政治を取り戻そう、とお話がありました。集会後は、「戦争させない」「平和憲法を守ろう」など市民に呼びかけながら、パレードしました。



お知らせ

● 新座市と見守り協定を締結

5月23日(水)新座市役所において、医療生協さいたま新座支部は、新座市と「新座市安心・安全地域見守り活動に関する協定」を締結しました。孤立死・孤独死等の発生を未然に防止し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるためのまちづくりの推進などが目的です。懇談では、新座市から、支部の地域活動への期待が寄せられました。

これにより、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35になりました。



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



秩父市 豊田日出子(67)



秩父市 田嶋ヨネ子(87)

ひとつのことばに
励まされ
ひとつのことばに
勇気をもらおう
ことばは生きている
所沢市 大木宏子(76)

夏の朝 みどりの風と
鳥の声
きょうの命の
糧となりけり
川口市 鈴木トヨ子(81)

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。

くらサポさん情報
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。
※7～9月は熱中症の恐れがあるため、草取りの依頼はお断りさせていただきます。ご了承ください。

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

ココロN POST
掲載された方に
ココロNのクリアファイル
プレゼント！

みんなの声

スマホでも
投稿できます。

今号から、QRコードを読み込んで、スマホでも簡単に投稿や応募ができるようになりました。みなさんのアクセス、お待ちしております。

簡単エクササイズ

家事の合間にできるエクササイズ

監修：埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

台所でも気軽にできる運動を紹介します。

● 太ももの外側の筋肉を鍛える運動 ●

- 1 ふらつかないように台に手を置きます。
- 2 足を横に開きます。床から少し離れる程度で大丈夫です。

5秒間かけ足を開き、5秒間かけて足を戻します。左右10回ずつ行います。

上半身が横に曲がらないように注意

つま先が外を向かないように注意

● すねから太もも前面、股関節までを鍛える運動 ●

- 1 ふらつかないように台に手を置きます。
- 2 ひざを伸ばし切ったまま、足を前方に投げ出しながら持ち上げます。床から少し離れる程度で大丈夫です。可能ならつま先を少し自分の方へ引きます。

5秒間かけて足を前に出し、5秒間かけて足を下ろします。左右5回ずつ行います。

上半身が後ろに反り返らないように注意

つま先を自分の方へ持ち上げる

※きつい場合は回数を減らしてください。運動中も呼吸を止めないようにしてください。途中痛みが発生したり、気分がすぐれないときには運動を中断してください。

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

あす 明日のくらしのために

原水爆禁止埼玉県協議会 事務局長 佐藤俊一

今月のテーマ

核兵器のない世界をつくる！
原水爆禁止世界大会



1945年8月、広島と長崎に原爆が投下されてから73年になります。日本を占領したアメリカ軍は、広島と長崎に原爆傷害調査委員会(ABCC)を設置し、原爆の人体への影響を調べましたが、治療せず、被爆についての報道も厳しく禁止しました。そのようななかで、1954年3月1日、マーシャル諸島ビキニ環礁で、アメリカの水爆実験により第五福竜丸が被爆、その後の実験による被害も含め、日本の漁船1000隻が被

平和で公正な世界のために」をスローガンに、毎年広島と長崎で開催されています。原爆投下から70年の2015年には、広島大会に5000人が集まり、埼玉県からは157人が参加しました。長崎大会にも、1500人が参加しました。世界大会には、多くの海外代表も招いています。当初は世界各地で活動する反核・平和運動の団体が中心でしたが、核廃絶を明確に約束した2000年の核不拡散条約NPT再検討会議を機に、その

実現のために声を上げてきた非同盟諸国や新アジェンダ連合の国々の政府、国際機関の代表などが参加するようになり、2008年からは国連も参加しています。

昨年7月7日、国連で核兵器禁止条約が採択され、使用、実験、開発、製造、保有、移譲、使用などの威嚇など、すべての行為を禁止し、核兵器に「悪の烙印」を押しました。残念ながら日本政府は会議をボイコットしましたが、被爆者と日本の国民が60年以上の長い間求めてきた「核兵器廃

曝し、遠洋漁業で獲ってきたマグロなどが大量に埋設・投棄されました。広島・長崎に続く3度目の核被害に、国民は「核戦争阻止」「原水爆実験禁止」の署名運動に立ち上がりました。これが日本の原水爆禁止運動の起源です。

翌1955年には、第1回原水爆禁止世界大会が開催されました。同年、原水爆禁止日本協議会が結成され、1958年からは平和行進が行われています。原水爆禁止世界大会は、「核兵器のない

絶」への扉を大きく開く歴史的な瞬間でした。2000年以降、世界大会が各国の草の根の運動と各諸国政府との交流・討論、国連との連帯を重ねてきたことも核兵器禁止条約の採択に貢献しました。核兵器のない世界の実現に向け、国連や政府、自治体、国内外の平和運動の団体が集まる機会は、原水爆禁止世界大会のほかありません。みなさんも世界大会に参加して、運動や取り組みを交流し、世論を高めていきましょう。

雄大な荒川を臨む、川口市荒川運動公園(川口市)

川口市荒川運動公園は、JR京浜東北線の鉄橋から戸田市との境にかけての荒川河川敷にある公園です。広さ3・39ヘクタールに野球場・ラグビー場・ゴルフ場のほか、昨年の4月にドッグランとバーベキュー場(予約制)が開設されました。

土手をのぼると、荒川河川敷と都内のビル群の大パノラマが広がります。晴れた日には富士山や秩父連山も見渡せるそうです。ジョギング・ウォーキング・犬の散歩のほか、鉄橋を通る電車を眺めるのもおすすめです。道幅があり、心地よい散歩道です。

巨大な三領水門を過ぎると土手の下にコンクリート工場や新聞工場などの工場地帯が見えてきます。土手の階段を降り、菖蒲川に沿って歩くと緑川との合流地点があります。橋(緑橋)からの眺めがすばらしく思わず立ち止まりました。

ここから少し足をのばして武州川口七福神をまつる正眼寺(寿老人堂)・吉祥院(毘

沙門天)の二院を参拝。吉祥院の鐘の余韻に癒されました。空気がよく、自然に触れ、心が和みました。江戸時代は荒川を利用して江戸に物資を運んでおり、川口市は荒川とともに発展してきました。

川口駅から徒歩約20分の荒

川運動公園は、春は桜、夏は近隣の花火大会を眺め、秋はすすき、冬は雪景色と楽しめます。ぜひ、季節ごとに訪れてみたいと思いました。



▲荒川の氾濫を防ぐためにつくられた三領水門。荒川に合流する菖蒲川の水を排水する



▲土手から臨む荒川



▲バーベキュー広場



▲ドッグラン



川口市荒川運動公園 ▶川口市飯原町14-1 ☎048-256-2510 ▶交通:JR京浜東北線川口駅西口1番乗り場(川51)西川口駅西口行「飯塚3丁目」下車、徒歩2分 タクシー:川口駅西口から5分
バーベキュー広場 ▶施設利用料:1人540円(税込)、小学生未満は無料 ▶営業期間:~2018年11月4日の土・日・祝 ▶休業日:平日 ▶利用時間:1部10時~13時 2部14時~17時(利用日の1カ月前の同日10時から先着順で予約可) ☎0570-09-0014(予約先)http://digi.jp/arakawa バーベキュー広場・ドッグランの問い合わせ 川口市公園課 ☎048-242-6337

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

ブルーベリーケーキ





調理時間
約35分



カロリー
約77kcal



塩分
約0.2g

材料 (1人分)

ホットケーキミックス.....15g
プレーンヨーグルト.....12g
冷凍ブルーベリー.....8g

溶き卵.....4g
砂糖.....4g

作り方

1

ホットケーキミックスに砂糖を加え、ヨーグルトを少しずつ入れ、ダマにならないように混ぜる

2

①に溶き卵を加える

3

②にブルーベリーを入れてさっくりと混ぜる
※冷凍ブルーベリーは使う直前まで冷凍庫で冷やしておく

4

オーブン用カップに流し込み、底を叩いて空気を抜く
※10人分くらいをつくるときは、パウンドケーキの型で焼くと便利です。

5

180℃に熱したオーブンで20～25分焼く

ワンポイントアドバイス

表面がきつね色になり、竹串を刺して何も付かなければOKです。多めにつくって冷凍したときは、食べる30分くらい前に出しておくとおいしくいただけます。

企画／食養部会 担当／老人保健施設さんとめ・管理栄養士 広澤教子
調理／もりたとしこ



ブルーベリー

食品
豆
知識



ブルーベリーが北米から日本に伝わったのは1951年のことだそうです。その後、日本のブルーリーの父と呼ばれた東京農工大学の故・岩垣駿夫教授によって、日本の気候に適したブルーベリー栽培が研究されました。1968年から東京・小平市で農産物としてのブルーベリー栽培がはじまり、全国に広まりました。今では生食、菓子、飲み物などにも利用される人気の果実になっています。

特に注目されているのが、ブルーベリーに含まれるポリフェノールの一種・アントシアニンです。眼精疲労の回復や白内障の予防などの効果が期待されています。それ以外にも、血液をさらさらにしたり、美容に欠かせないビタミン類も豊富で、アンチエイジングにもよいといわれています。

また、冷凍ブルーベリーは、収穫後すぐに冷凍しているため、生の状態で置いてあるものよりもビタミンCやアントシアニンなどの栄養価が落ちにくく高い状態で維持されているといわれています。

いざ!

虹の薬箱

048-297-9841 電話1本で無料配置



登録販売者資格を持つ
配置員がお届け

かぜ薬や胃腸薬、ばんそうこうなどの入った基本セットをお届け! それ以外にも子ども用の薬、漢方薬や水虫の薬、ビタミン製剤など、希望に応じて追加できます。配置員が利用者の都合を聞き、定期的(年2～3回)に訪問。使った薬の精算をして、未使用の薬は品質や使用期限などをチェックし補充します。配置薬がなくなったときは、配置員や配置薬センターに連絡すれば迅速に対応します。



県中地域と県南
城の一部担当
久保勝人です



県南地域担当
小嶋裕之です



県西地域担当
須藤幹治です



県北地域担当
新井明夫です



主な配置薬取扱い品



主な薬以外の取扱い品

「あつてよかった!」

利用者の声

高齢で一人暮らしの親の自宅に届けてくれて安心。

ドラッグストアで薬を買おうとしたが、種類や量も多い。安全で使い切りの配置薬はありがたい。

具合が悪く、外に出られないときに、家に配置薬があり助かった。

越谷市の竜巻災害のとき、体調をくずした人に虹の薬箱が役立ち、防災用に重要だと実感した。

使った分だけ後払い

採用薬は安全を第一に選んでいます

利用者の「あると便利・助かる」などの声をもとに、組合員も参加する配置薬事業利用委員会で取り扱い商品の追加などを検討しています。それを医師、薬剤師などで構成する薬事委員会で検討し、成分だけでなく、添加物や副作用の少ないものを選び、採用薬とします。



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
[熊谷市上之] 熊谷生協ケアセンター ☎ 048-524-0030
[深谷市東方町] 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] 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

