

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

8

AUGUST

No.317
(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)

充実のセカンドステージを 迎えるために。

体の変化との上手な付き合い方



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
産婦人科技術部長
矢口輝仁

ライフステージと体の変化

女性にとって閉経後は、人生のセカンドステージのはじまりです。

日本産科婦人科学会では、女性のライフステージを大きく思春期、性成熟期、更年期、老年期に分けています。

■思春期

女性ホルモンの1つエストロゲン(卵胞ホルモン)が少しずつ分泌されるようになります。10〜14歳くらいに初潮を迎え、月経が安定するまでの期間で、体だけでなく精神的にも成長する時期です。

■性成熟期

エストロゲンの分泌が順調になり、月経周期が安定し、妊娠・出産にもっとも適した期間です。

■更年期

閉経が起こる前後5年間くらいを呼びます。個人差があり、日本女性の平均は50〜51歳です。エストロゲンの分泌量の減少がはじまり、やがて閉経を迎えます。

■老年期

更年期を過ぎた50代半ばからで、エストロゲンの分泌が極度に低下します。生活習慣病などの病気にかかりやすくなります。

更年期は体の自然な変化

日本女性の平均寿命は87・26歳(2017年)。更年期以降のセカンドステージは、人生のなかで一番長いステージになります。更年期は、だれもが通る体の自然な変化の時期ですが、エストロゲンが減ること、心身にさまざまな不調が現れます。

症状には個人差があり、特徴的な症状としては、のぼせや顔のほてり(ホットフラッシュ)、発汗、肩こり、動悸、イライラ、不眠などがあります。更年期症状の診断は、血液検査で卵巣から分泌されるエストロゲンと、脳下垂体から分泌される卵胞刺激ホルモ

ン(FSH)の量を調べます。エストロゲンが減少しFSHが大量に分泌していれば更年期症状と診断します。

生活に支障がある重い症状の人は、産婦人科を受診して一時的に薬の力を借りることをおすすめします。最近では飲み薬、貼り薬、塗り薬など選択肢が増え、自分に合った方法で更年期症状を改善することができます。

更年期以降にかかりやすい病気

■動脈硬化

エストロゲンの減少で、血管が老化し動脈硬化を起こしやすくなります。

■生活習慣病

内臓脂肪がつきやすく、基礎代謝が低下し、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などのリスクが高まります。

■萎縮性膀胱炎

膣内の潤滑を促し、細菌発生を抑えるエストロゲンの減少で微生物が増え、かゆみや炎症を引き起こします。

■骨粗しょう症

骨密度を保つエストロゲンが減少すると、骨折しやすくなります。

若い頃的生活習慣が影響

更年期をいかに健やかに過ごせるかは、思春期から性成熟期までの生活習慣が大きく影響します。20代の頃に激しいスポーツをしていた人や、無理なダイエットなどで栄養が偏った食生活をしてきた人は、骨の新陳代謝に必要なエストロゲンの分泌がされていないことが多いです。そのために骨がもろくなり、将来的に骨粗しょう症のリスクが高まります。

充実したセカンドステージを迎えるためには、バランスのよい食事と適度な運動、そして人と関わる事が大切です。体の変化を受け入れ、健康で楽しい毎日を過ごしましょう。

(2面へ続く)





バランスのよい食生活で 元気に、いつまでも自分らしく

7つの食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。これは健康的な食生活のための栄養素で、女性ホルモンの減少を補うミネラルやイソフラボンなどが多く含まれています。

大切なのは骨密度を上げること

更年期以降の女性に多くみられるのが、骨粗しょう症です。骨密度を高めて保持するには、適度な運動と食事が大切です。マラソンや過度の筋力トレーニングは骨密度を低下させることがあります。おすすめは毎日「歩く」ことです。

日本人の食生活で不足しがちなのは、骨のもとになるカルシウムです。骨粗しょう症にならないために、「まごわやさしい」に牛乳やチーズなどの乳製品を加えると、バランスのよい食事になります。塩分の取り過ぎには、くれぐれも注意しましょう。



注目されるエクオールって何？



エクオールは、植物性のエストロゲンといわれるほど、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをすることで注目されています。エクオールは、大豆イソフラボンに含まれるダイゼンという成分が、腸内細菌の力を借りて生まれます。

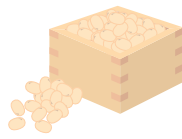
ホルモンバランスの乱れや自律神経の乱れを調整する作用があるだけでなく、美容面でも効果が期待されることから、美魔女菌とも呼ばれています。

でもエクオールをつくれる人は、日本人では2人に1人。特に、大豆食品を食べない若い世代はさらに少なくなっているといわれています。

健康な食生活への合言葉

ま

【まめ】
大豆、小豆などの豆類、納豆や豆腐、油揚げ、みそ・しょうゆなどの大豆加工食品。畑の牛肉ともいわれる大豆には良質なたんぱく質とミネラルが豊富。



ご

【ごま】
ごま、ナッツなど。種実類にはたんぱく質、脂質、ミネラルが多く、活性酸素を防ぐ抗酸化作用があり、認知症や動脈硬化などの予防が期待できる。



わ

【わかめ】
わかめやひじき、のり、昆布などの海藻類。カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富で、新陳代謝を活発にし、美容効果も高く、低カロリー。



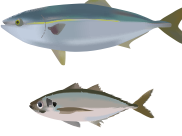
や

【やさい】
にんじんなどの緑黄色野菜に含まれるカロテンには抗酸化作用がある。玉ねぎなどの淡色野菜に含まれる硫化アリルは免疫力をつけ、疲労回復に効果的。



さ

【さかな】
魚類にはたんぱく質が豊富に含まれる。特に、アジは脳の働きをよくするDHAと血液がサラサラになるEPAが含まれ、疲労回復効果と老化防止が期待できる。



し

【しいたけ】
しいたけなどきのこ類は、ビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫で、便秘の改善効果がある。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれる。



い

【いも】
ジャガイモとサツマイモにはビタミンCが豊富に含まれ、シミやそばかすを予防する効果が期待できる。カロリーの低いサトイモはダイエットにも役立つ。



みんなの+診察室

咽頭結膜熱について 教えてください



監修 埼玉協同病院 小児科 科長
あらくまともひろ 荒熊智宏

Q どのような病気ですか

A 咽頭結膜熱は、アデノウイルスに感染して起こる病気です。プールなどでの集団感染が目立ったことから、プール熱とも呼ばれています。季節を問わず発生しますが、6月頃から徐々に増えはじめ、7〜8月にピークとなります。子どもが夏にかりやすい代表的な病気の1つです。

特徴的な症状は、①38〜40℃前後の高熱が3〜7日続く、②咽頭炎によるのどの痛み、③結膜炎による白目の充血や目やに、などです。鼻水やせきなど風邪のような症状が出ることもあり

ます。また、ウイルスは胃腸で増殖するため、嘔吐や下痢などの症状をとまうこともあります。同じアデノウイルスの感染で起こるものに流行性角結膜炎があり、これには目の充血や目やにが出るなどの症状がありますが、咽頭結膜熱と異なり、発熱やのどの痛みなどの症状をとまいません。

同じアデノウイルスの感染で起こるものに流行性角結膜炎があり、これには目の充血や目やにが出るなどの症状がありますが、咽頭結膜熱と異なり、発熱やのどの痛みなどの症状をとまいません。

Q どのように感染するのですか

A 感染した人のくしゃみやせきなどからうつる飛沫感染、手

や指、ドアノブ、タオルの共用による接触感染、鼻や口、結膜から入って感染する経口感染があります。

潜伏期間は人によって異なりますが、ウイルスが体内に入ってから5〜7日くらいです。周囲に咽頭結膜熱の人がいるときは、症状が出ていなくても、注意が必要です。

Q どのような検査をするのですか

A まず高熱やのどの痛み、目やにや充血など、咽頭結膜熱の特徴的な症状があるかを確認します。それだけで診断がつく場合もありますが、のどの粘膜や目やにを綿棒でこする迅速検査によって、アデノウイルスがいるかどうかを調べます。結果は15分ほどでわかりますが、ウイルスが確認できないこともあります。症状だけで診断することもあります。

Q どのような治療をするのですか

A 根本的な治療薬がないため、基本的にはのどの痛みには鎮痛剤、高熱には解熱剤など、それぞれの症状を抑える対症療法をしながら、自然に治るのを待ちます。元気であれば解熱剤は無理に

使う必要はありません。目の症状がひどい場合は、眼科の治療が必要になることもあります。

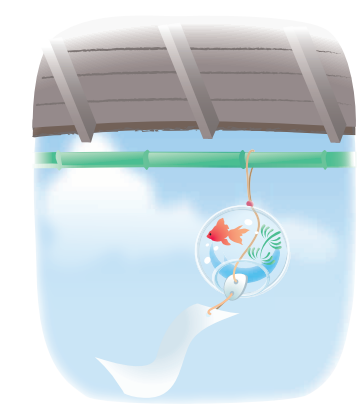
咽頭結膜熱は、学校保健安全法で第2種の感染症に分類されています。登校基準としては、発熱、のどの痛み、目の充血などの症状がなくなってから、さらに2日間休むことが決められています。市区町村によっては、医療機関の治療証明が必要な場合があります。

大人には法的な適用はありませんが、子どもと同じように休むことをおすすめします。

Q 日常生活での注意点はありますか

A 症状が治まったあとも、ウイルスは尿や便から1カ月くらい排出されています。ウイルスを洗い流すために、手洗いやうがいをしっかりすることを習慣づけることが大切です。

また、タオルや食器などの共用は避け、ドアノブやおもちゃなど共有のものは、市販されている消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウムなどで拭くと二次感染予防に効果があります。入浴は、感染している人は最後に入る、シャワーにするなどの注意が必要です。



【立秋】
8月7日～22日

秋が立つと書くように、暦の上では秋に入り、少しずつ涼しくなつて、秋の気配が漂いだすころ。

とはいえ、まだかなり暑い日が続くので、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。エアコンをうまく使つて熱中症などに気をつけましょう。

徐々に涼しい風も吹きはじめます。風鈴をつるし、五感で涼を感じてもいいですね。

二十四節気
と季節の行事

和文化研究家 ● 三浦康子

【処暑】
8月23日～9月7日

暑さがおさまるという意味で、日中の蒸し暑さは残るものの、朝夕の暑さは和らぐころ。

空を見上げれば、いわし雲やうろこ雲、夕焼け空に赤とんぼが飛んでいる様子が秋の訪れを感じてでしょう。

また、台風が多いところで、台風に警戒する「二百十日」(2018年は9月1日)、有名な富山県の「おわら風の盆」(毎年9月1日～3日)も処暑にあたります。

暮らしを彩る行事

残暑見舞い

8月7日～8月下旬

暑さをいたわる「暑中見舞い」も、立秋以降は「残暑見舞い」となります。

9月に入っても残暑が続きますが、季節の挨拶状なので、処暑までに出すとよいでしょう。

【お盆】
8月13日～16日

お盆は、仏教の「盂蘭盆会」と日本古来の先祖をまつる風習が結びついて親しまれるようになりしました。

昔、亡くなった人は7月15日に帰ってくるとされていました。新暦では8月半ばにあたるため、昔の季節感をそのままにできる

【夏祭り】

全国各地でさまざまな祭りが行われます。

最近ではまった夏祭りは、町おこしやイベント的な要素が強いのですが、古くから続く夏祭りには、旧暦の七夕やお盆に係るもの、夏の災厄を払うためのものが多いのが特徴です。

おなじみのおみこしは、漢字で「御神輿」と書くように神様の乗り物とされているため、人が担いで移動をします。

厳かな儀式ではしらずと担ぎますが、夏祭りでは掛け声をかけながら威勢よく担ぎます。威勢がいいと神様の力も増すとされているからです。こうしておみこしは地域を巡って災厄を払い、神社に戻ってくるのです。

よう、多くの地域で月遅れの8月に行っています。一般的には、13日が迎え盆、15日が盆中日、16日が送り盆です。

おなじみの盆踊りは、お盆の慰霊の踊りに由来し、地域ごとに発展したものです。



医療生協と
出会って

今年90歳を迎えました。
生きている限り運営委員を
続けていきたいです

利根南地区宮代支部
小島民子

40年近く勤めた小学校の教員を退職したとき、いろいろと学びたいことがありましたが、健康が一番大切なことだと思い、医療生協に加入しました。最初に保健大学(現・保健教室)で学びました。医師や看護師などの専門家から丁寧な指導を受け、何もかもが新鮮でした。続いて社会保障学校(現・くらしの学校)です。知らないことがたくさんあって、貴重な勉強となりました。

このすばらしい学びをもっと発展させるために、埼玉県東部の核となる診療所がぜひほしいと思い、医療生協の組合員を増やす運動に支部の仲間と一生懸命励み、念願のかすかべ生協診療所が開設。昨年、診療所は開設20周年を迎えることができました。

私が72歳のとき、医療生協の班会で行った便チエックで大腸がんがわかり、治療を行いました。今はとても元気で、今年90歳を迎えることができました。医療生協の組合員で本当によかった!と思います。近頃は体力不足で人並みには及びませんが、生きている限り、宮代支部の運営委員を続けたいと思っています。

よりそう介護

母の介護はたくさんの人たちに支えられています

私は弟と二人で母の介護をしています。4年ほど前、母は突然体調をくずし、日常生活に支障をきたすようになりました。病院で受診してもはつきりとした理由がわからず、どうしてもいか途方に暮れていました。

そんなとき、所用で訪れたふじみ野市役所で、地域包括支援センターを案内されました。何もわからずに不安でしたが、親身になって相談にのっていただき、安心することができました。

後日、私どもの家族構成や生活スタイルなどを考慮して、「看護小規模多機能型施設ふじみ野ケアセンター」を紹介されました。私たち家族の状況に応じて臨機応変に対応していただき、とても心強かったです。母の体調は依然として不安定でしたが、

（ふじみ野市 Y・N50歳）

看護師さんも常駐しており、私たちも安心して仕事に出かけられるようになりました。デイサービスに行くのをイヤがっていた母ですが、次第に、家に帰ってきて一日の出来事を楽しそうに話してくれるようになりました。

これまで、介護のことを具体的に考えたことはありませんでしたが、突然訪れた母の介護に直面し戸惑いました。そんな私たちに、たくさんの人たちが力を貸してくださり、再び平穏な日常が戻ってきました。

現在、サービス付き高齢者住宅に入居しています。各事業所のみなさんの力を借りながら、母の生活の質の向上に努めています。

熊谷生協ケアセンター
所長 栗原知亜紀

◎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。

介護の現場からひと言

お母様が急に体調を崩され、原因がわからないままの状況はお母様やご家族にとって生活状況が一変してしまう、つらいできごとだったと思います。お住まいの地域で状況に合ったサービスを受けられるように、行政と事業所が一体となり、相談から利用までをご案内できてよかったです。

私たちも少しでもお役に立てる事業所になれるよう、努力していきたいと改めて思いました。

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

医療生協さいたまの



医療生協さいたまのめざす
介護の基本「生協10の基本ケア」

老人保健施設みぬまの取り組み

老健みぬまでは、1日3回湿度をチェックしています。現在は利用者さんから「窓を開けて、空気を入れ替えをしよう」という声も出るように。換気のおかげで、昨年に比べ、不明な熱などの感染症も減ってきています。

また、あたたかい食事をするこ
とや夢中になれることを実践する
ために、昨年リニューアルオープン
した新棟の中庭を利用し、現在、
野菜づくりに挑戦しています。利
用者さんたちは、育ていく野菜
を見て「大きなあ〜れ!」と声を
かけたり、どんな料理にするとお
いしいかを話したりしています。

6月初旬にはみんなで初めて野
菜を収穫しました。食養科の職員
と一緒に、久しぶりに包丁を握っ
て、ナスやキュウ리를切り、ナス
の味噌汁とキュウリの塩もみをつ
くりました。

寝たきりにさせず、自立した在
宅生活を支援するため、老健みぬ
までは今後も
「生協10の基
本ケア」の導
入・実践を続
けていきたい
と思います。



1 換気をする



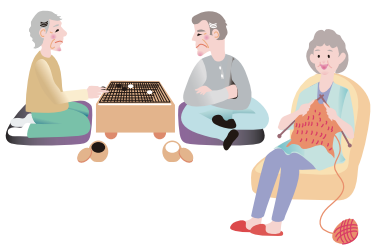
2 床に足をつけて座る



5 家庭浴に入る



8 夢中になれることをする



生協10の基本ケア

医療生協さいたまでは、「生協10の基本ケア」を学
び、実践することにより、利用者の普段の暮らし
を取り戻し、尊厳ある生き方を支援していきます。
7月にプロジェクトチームを立ち上げ、理念教育
や技術研修を通して、職員への学習を進めていく
予定です。

3 トイレに座る



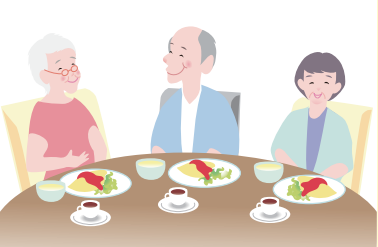
6 座って会話をする



9 ケア会議をする



4 あたたかい食事をする



7 町内にお出かけをする



10 ターミナル(終末期) ケアをする



インフォメーション&ニュース

ニュースファイル

● 第38回通常総代会、全議案が採択されました



齊藤民紀専務理事による議案提案

6月23日(土)、川越プリンスホテルにて第38回
通常総代会を開催しました。520人の総代(委任、
書面含む)が出席し、2017年度の総括、2018年
度基本方針など全3議案について、討議が行われ
ました。各議案の概要や採決結果などについては、
別紙の「総代会報告集」をご覧ください。



会場前に「医療生協のいいところ探し」の結果を展示



発言する総代



採決の様子

● 自治体要請キャラバンを全市町村で行いました

諸団体が統一の要望書を出し、自治体
に働きかける自治体要請キャラバンが
行われました。医療、介護、障害者福祉、
子育て支援、生活保護の問題などにつ
いてさまざまな提案を行い、6月26日
(火)〜7月6日(金)に埼玉県内すべ
ての63市町村で、懇談しました。



● 教育月間大学学習会に201人が参加しました

6月30日(土)本部ふれあい会館で、武田裕子さん(順天堂大学医学部医学研究室・
教授)を講師に迎え、「SDH(健康の社会的決定要因)を学ぼう」をテーマにした
学習会を開催しました。武田教授は、健康は、生まれ育った家庭の所得や喫煙
率、地域での支え合い、社会制度が影響していると説明。病院の入り口にも立
てない本当に困っているたくさんの人に対して、私たちが発信することや解決で
きる人につなぐことの大切さを訴えました。また、近年、世界ではSDHやSDGs(持
続可能な開発目標)などが注目されてきましたが、医療生協さいたまが掲げている
「無差別・平等」の理念・実践に「世界が追いついてきた」と述べられました。
参加者はメモを取りながら、真剣に聞き入っていました。今年、ふれあ
い会館のほかTVでの同時配信も2カ所で行われました。



西日本豪雨災害への募金にご協力をお願いします。

7月の西日本を中心とした豪雨による大きな被害への支援募金を募っています。
8月末まで、医療生協さいたまの各事業所で受け付けますので、ご協力
をお願いいたします(支援物資等は受け付けしていません)。
お寄せいただいた募金は、全日本民主医療機関連合会を通じて義捐金として
被災自治体に、日本医療福祉生活協同組合連合会を通じて支援金として被災
生協に、それぞれ届けます。

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
[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

絵手紙



川口市 倉崎キサイ(81)



川口市 T.W(76)



川口市 村山良子(71)



川口市 K.N(69)

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送り出す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

貴重なコラム

戦争の記憶が薄れていくなかで、「へいわノート」は貴重なコラムだと思います。

富士見市 N・N(66)

フレイル予防を意識！

フレイルという言葉を知って聞きました。30代の私でも、できているようで、できていません。子育て、仕事のかたわらで、意識づけだけでもしていけたらと思います。

坂戸市 横山千晶(37)

俳句

古利根や
小波立ちて 残り鴨

春日部市 松田重信(81)

夏まつり
こどもの獅子も 軽く舞い

所沢市 鈴木武甫(78)

とても参考になった

6月号の「みんなの診察室」で紹介されていた口内炎の記事を読み、とても参考になりました。

秩父市 H・A(24)

読み物として楽しめます

クロスワードパズルを解いた後に、読みました。レシピはつくってみたいになりました。普段、あまり情報誌を読まないもので、よいきっかけになりました。これからは、読み物として楽しませてもらいます。

川口市 木村弥生(23)

川柳

反省の
日は寅さん だけでなく

春日部市 福家駿吉(79)

スマホでも
投稿できます。

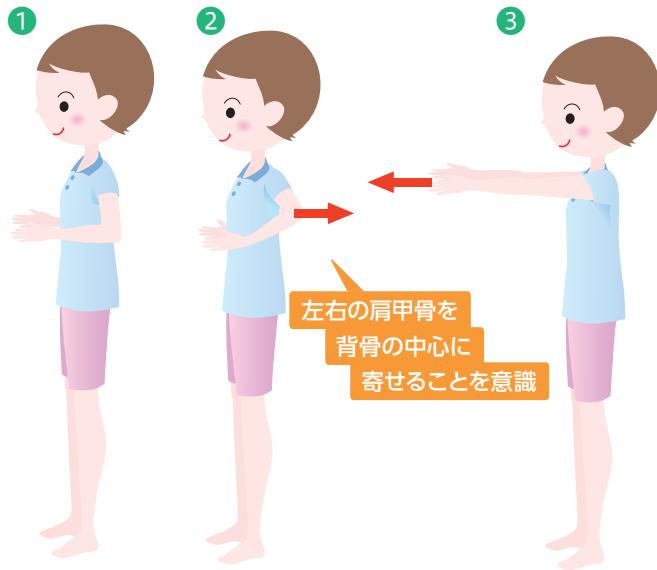


QRコードを読み込んで、スマホでも簡単に投稿や応募ができるようになりました。みなさんのアクセス、お待ちしております。

簡単エクササイズ けんこうこつ 肩甲骨のストレッチ
監修：埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

肩甲骨まわりの筋肉が柔軟性を失うと、肩こりや頭痛、全身の倦怠感をとまうことがあります。こまめにストレッチをして、ストレスに強い体づくりをめざしましょう。

● 肩甲骨開き、肩甲骨寄せ ●

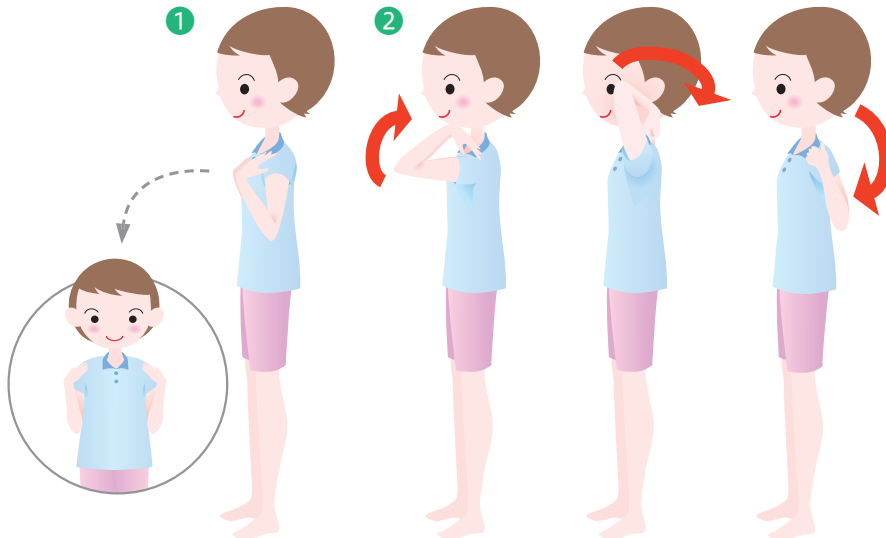


左右の肩甲骨を
背骨の中心に
寄せることを意識

①から③を5～10回を目安に行います。

- ①まっすぐに立ち、ひじを90度に曲げ、体につけます。
- ②3秒間かけてひじを後ろに引き、そのまま3秒間止めます。
- ③ゆっくりと両手なるべく体から遠くに前につき出します。左右の肩甲骨が背骨の中心から離れていくことを意識します。5秒間かけて手を出し、そのまま3秒間止めた後、①の姿勢に戻ります。

● 肩甲骨ぐるぐる回し ●



- ①まっすぐに立ち、手を肩につけます。
- ②手は肩につけたまま、ひじを大きく前に出し、10秒間かけてぐるっと回します。前回り、後ろ回しを各10回程度行います。

※きつい場合は回数を減らしてください。ストレッチ中は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ストレッチ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

一般社団法人 日本仮想通貨総合研究所 代表理事

よねざわ りょう
米澤 遼

今月のテーマ

今、注目されている 仮想通貨って何？



■仮想通貨とは

IT開発者によって発行・管理され、利用者(コミュニティメンバー)によって受け入れられているデジタルマネーのことを仮想通貨といいます。米ドルや日本円などの法定通貨と異なり一般の民間人が作成しているの、政府とは関係ない通貨として広く受け入れられてきました。最も有名な仮想通貨であるビットコインは、開発者が自らの名前を明かしておらず、有志の開発者と報酬目当ての運営者によって運営されています。ビットコ

と比べて日々大きく変動します。

■仮想通貨の仕組み

多くの仮想通貨は、送受信の記録を多くのパソコンによって同時に保管し、新たな情報を更新しながら共有する「ブロックチェーン」という仕組みを用いています。

中央銀行などと異なり、情報が一カ所だけに集まっていないので、いくつかのパソコンが壊れてしまっても、他のパソコンによって運営が継続されるようになっています。また、管理者権限も一カ所に集中しておらず、多くの人が送受信記録を確認できるため、ごまかしなどの不正を防ぐことにもなります。

■仮想通貨のメリットとデメリット

法定通貨の場合は海外送金手数料が約5000円ほどかかり、送金に1週間近く時間がかかります。しかし、仮想通貨はインターネットが繋がっていれば24時間送受信でき、海外送金の手数料も不要、数秒〜数十分で送受信が可能です。その一方で、仮想通貨は現在でも開発途中であるため、不正に他人のコンピュータに侵入するなどのハッキングによる盗難や、深刻な障害なども少なくありません。また、身分証がなくても利用できるため、犯罪に用いられる懸念もあります。

■仮想通貨の将来性と危険性について

仮想通貨の安全な運営が確立されると、インターネットにアクセスできる人は誰でも手数料の低い国際送金が可能になります。とはいえ仮想通貨を悪用する人も少なくありません。「必ず儲かる」「〇〇倍確定」などの虚偽の宣伝を行う販売業者が一定数存在するので、怪しい投資話には気をつけましょう。

ふじみ野市立福岡河岸記念館「ふじみ野市」

ふじみ野市の東側を流れる新河岸川は江戸中期から昭和初期まで舟運業が盛んで、河岸場が37ありました。市内にも福岡河岸があり、農村と江戸を結ぶ中継地として対岸の古市場河岸(川越市)とともに明治時代に最盛期を迎え、3軒の船問屋がありました。その1つである福田屋(旧星野家)の建物は、当時の暮らしがわかる貴重な文化遺産です。木造の2階建ての主屋は広い土間や商家の顔である帳場があり、今にも奥から番頭さんが登場しそうな雰囲気です。木造3階建ての離れは衆議院議員だった十代当主・星野仙蔵が接客用として明治33年頃に建築しました。県内に現存する明治期の希少な建築物で、市指定文化財となっています。3階はステンドグラスやガラス窓など贅をつくした造りで当時の河岸のにぎわいを見下ろしたり、富士山や筑波山も見えたそうです。主屋と離れは1階部分のみ公開していますが、特別公開日(要予約)には、2階、3階

も見学できます。

福岡河岸は約300年続きましたが、川越鉄道(現・西武新宿線)、東上鉄道(現・東武東上線)の開通で舟運の時代は幕を閉じました。今は静かな住宅街ですが、かつて大勢の人々が入りし、とても栄えた時代があったことは意外な発見でした。



▲ふじみ野市立福岡河岸記念館入口



▲帳場(帳簿付けや勘定をするところ)



▲台所



▲離れの外観

だいき! 埼玉 広報委員レポート

取材／岡本裕美

ふじみ野市立福岡河岸記念館 ▶ふじみ野市福岡3-4-2
☎049-269-4859 ▶交通:東武東上線福岡駅から徒歩20分。上福岡駅から西武バス南古谷駅行きで城北埼玉中学校・高等学校下車徒歩3分 ▶開館時間:10時~16時(5~9月は16時30分まで開館。入館は閉館の30分前) ▶入館料:大人100円、子ども(高校生まで)50円 ▶休館日:毎週月曜日(祝日にあたるときも休館)、12月27日~1月4日
※特別公開日は、ホームページ・Facebookでお知らせしています。8月18日(土)は周辺で行われる「福岡河岸まつり」に合わせた特別公開日、夜間公開もあります(要予約)。



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	[川越市砂新田]	生協ケアセンターたかしな	☎ 049-291-6001
	[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]	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



マグロのチーズカツレッツ





調理時間
約20分



カロリー
約198 kcal



塩分
約0.8g

材料 (1人分)

マグロの赤身サク	60g	ケチャップ	8g
塩	0.2g	揚げ油	適宜
こしょう	少々	〔A〕小麦粉	2g
溶き卵	7g	〔B〕カレー粉	少々
ズッキーニ	15g	〔C〕パン粉	6g
ナス	15g	〔D〕粉チーズ	5g

作り方

- 1 あらかじめ、〔A〕と〔B〕はそれぞれを混ぜておく
- 2 マグロは1cmの棒状に切り、クッキングペーパーなどでしっかり水気を切って塩こしょうする
- 3 マグロに〔A〕をまぶし、溶き卵にくぐらせ、〔B〕の衣をつける
- 4 ズッキーニとナスを1cmの輪切りにし、水にさらした後、クッキングペーパーなどでしっかり水気を切っておく
- 5 鍋に油を熱し、160℃くらいの低温で〔4〕の野菜を素揚げする。火が通ったら、取り出して油を切っておく
- 6 火を弱めにして〔3〕のマグロを、焦げないようにゆっくりと揚げる。裏返して中火にし、なかまで火が通ったら取り出して、油を切っておく
- 7 器にマグロと野菜を盛りつけ、別の容器でケチャップを添える

ワンポイントアドバイス

マグロはお刺身用のサクを使えば、半生でも大丈夫です。香りの強いカレーを使い、ケチャップを上からかけずに付けて食べることで、塩分を減らせます。

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

江戸時代、マグロはあまり人気のない魚でしたが、しょうゆに漬けた「づけ」は江戸つ子に好まれたとか。その後、すしといえは「マグロの赤身」といわれ、生マグロが大ブームに。でも当時は、トロは捨てられていたそうです。

マグロの赤身にはメチオニン、シスチンなどのアミノ酸が豊富に含まれ、肝臓の働きを助ける効果が期待できます。また、悪玉コレステロールを沈着させない不飽和脂肪酸が多く、老化防止の効果があるといわれる核酸も豊富です。

選ぶときは、筋目が平行に入っていて、筋目の幅が広いものがおすすめです。

冷凍マグロのサクを解凍するときは、流水に約1分浸し、水気を切って皿に置いておきます。水分が出てきたらキッチンペーパーで巻き、完全に解凍したらラップで包んでから保存袋に入れて冷蔵庫に入れてください。



の誕生に迫ります。

次回、日本国憲法がこの流れを受け継ぐ憲法だとされています。

日本国憲法もこの流れを受け継ぐ憲法だとされています。

次回、日本国憲法の誕生に迫ります。

最近、世の中では、憲法改正が話題にのぼっています。戦後、日本の歴史のなかでは、繰り返し憲法を変える動きがありました。施行から70年以上経っても、結局1度も変えられていません。

憲法も法律の一種。条文の数はわずか103しかありませんが、どうしてそんな力があるのでしょうか。普段は法律を意識しなくても生活ができていくのにいったいなぜ？ そう思われる方も多いことでしょう。憲法は、空気のような影の薄い存在でありながら、世の中で重要な意味を持つ規範なのです。世界で独裁国家や人権抑圧国家といわれ、人々の生活が守られない国家には、やはりそれを許してしまう憲法が存在しています。

現在、自民党政権は、憲法を変えることに精力を注いでいます。その意味をしっかりと捉え、国民が意見を言うことが大事です。決して他人まかせにせず、「我がこと」として考えていただきたいと思います。この連載がその一助になれば、と思います。

その背景となったのは、「人間は生まれながらにして平等で自由である」という思想です。この思想は、国王との闘いによって勝ち取られてきた歴史を持っています。人の権利は天から与えられたものであって、国王といえども、個人の自由や権利を侵すこととはできないのです。

国民の自由や権利を保障するためには、憲法をつくり、時の権力者の横暴を防ぐ役割を「憲法」という国の基本的ルールに負わせることになったのです。

日本国憲法もこの流れを受け継ぐ憲法だとされています。

次回、日本国憲法の誕生に迫ります。



憲法って何？

憲法のはなし ①

埼玉総合法律事務所
弁護士
牧野 丘
まきの なる

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



戦後の引き揚げの苦難を乗り越えて生きてきた義母の人生の一端を、鎮魂の気持ちを含めて五行歌につづりました。

義母は乳飲み子を背負い、幼子三人を連れて祖国へ帰る苦難の道のり

親子六人の引き揚げ舞鶴港迄たどりつけず三人の愛子は散った義母の慟哭は天に召されるまで続いた

一年余りの年月をかけて地獄のような日々を生き抜き祖国の土を踏んだ時六人の家族は三人になってしまった義母は話すたびに泣いた

満州からの引き揚げで愛子を失った義母が命がけで守ったたった一つの宝物それは私の夫だった

引き揚げから数年一人ぼっちの少年にも弟と妹が生まれ貧しいながらも幸せの明かりが灯り始めた

義母の壮絶な戦争体験。その人生の生きざまをつづった五行歌

所沢市 大木宏子さん(76)

引き揚げから半世紀余り八十路を越えた姑は可愛いおばあちゃんになって自分の人生を語り部のように孫たちにきかせていた

姑は哀しみを現世に残し死ぬほど会いたかった子どもたちの待つ天国へ八十六才で旅立った最愛の息子に看取られて

日本が敗戦し引き揚げの厳しさを、時折、義母から聞いておりました。

満州では、日本から多くの人が入植し、鉄道、病院、電力など日本からの勢力が拡大していきましました。しかし、日本の敗戦が色濃くなり、植民地の満州でも、厳しさは日ごとに強くなってきました。

時を同じくして義父は軍属に召集され、満鉄の日本人専用的小さな町はお年寄りや女、子どもが残されて、そこに引き揚げ命令がくだされたそうです。義父は軍属だったので、一緒に行動することができず、義母と四人の子どもたちは、社宅に住むたくさんの人たちと一緒に、苦難の引き揚げとなりました。敗戦となり、軍属を解かれた



大木さんがつくった冊子『結』。上記のほかにも、義母への思いをつづった五行歌などがおさめられています。



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用します。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

★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。

ヨコのカギ

- ①幸運をもたらすとされる人形など
- ⑥薬局にはお〇〇〇手帳を持参
- ⑦酒飲みを「上戸」「左利き」「〇〇〇」ともいう
- ⑨家屋の雨宿りできるところ。四角いビルにはない
- ⑪10本の足を持つ軟体動物。「烏賊」とも書く
- ⑫江戸っ子は〇〇〇〇の銭を持たない
- ⑭標準をはるかに超えること
- ⑰陰暦2月の別称
- ⑱おしゃべりな人をこの鳥にたとえる

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

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

さいたま市 青木幸一

- タテのカギ
- ①芝居の幕間に食べた弁当
 - ②秋の七草の一つで尾花ともいう
 - ③物事に熱中する性質
 - ④坂本竜馬はこの藩の郷土出身
 - ⑤青春を〇〇〇する
 - ⑧刃物をとぐ石
 - ⑩動物の体内にある血液やリンパ液など
 - ⑬ちゃんこ鍋を食べたら「〇〇〇〇です」と感謝
 - ⑮アンで編んだ日よけ
 - ⑰都市銀行の対義語

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。

7月号の答え

1	ス	カ	2	イ	3	モ	4
5	イ	ソ	シ	ナ	6	ガ	
7	カ	タ	ユ	ク	8	イ	
9	キ	ヨ	ウ	ソ	10	ウ	
11	ヨ	ビ	デ	12	キ	13	
14	ミ	ニ	ン	フ	15	ゾ	
16	セ	ス	ジ	17	ク	ジ	ラ

答えは「カイスイヨクジヨウ」でした。



医療生協の配置薬 虹の薬箱

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)濃縮タイプ

壺造り黒酢濃縮液(720ml約24杯分) 税込価格3,240円

熱中症対策に! 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 税込価格210円
280ml 税込価格150円/ゼリー 税込価格210円

●掲載商品は全てその場での精算。どなたでも買えます。
●薬は薬事委員会での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(6月末現在)

組合員数	23万0,002人
6月の加入者数	839人
班数	1,497班
出資金総額	62億7,995万円
1人当たり平均出資金額	2万7,303円
「けんこうと平和」配布者数	1万276人
「けんこうと平和」配布部数	11万7,943部

編集雑感

「充実のセカンドステージを迎えるために。」は、男性広報委員の私にも大変勉強になりました。夫、娘さん、息子さん、ご家族全員にぜひお読みいただきたいと思います。例年より短い梅雨が明けたら連日の猛暑。そして豪雨。人類は地球を怒らせてしまったのか。(大)

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、QRコード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:8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6月号の正解者は、266人(応募者は268人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。春日部市/高橋美和子、川口市/川野高弘、澤田敏一、鈴木多佳子、高山ひろ子、越谷市/鈴木重徳、さいたま市/市村耕治、三瓶由美子、高野秀子、志木市/谷川浩、秩父市/新井操、所沢市/奥山真知子、下脇敏、宮岡邦男、本橋功、深澤満、蓮田市/木村由利子、羽生市/千葉美千代、飯能市/今野峻太、ふじみ野市/上條愛子