



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

12

DECEMBER

No.321

(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのころ

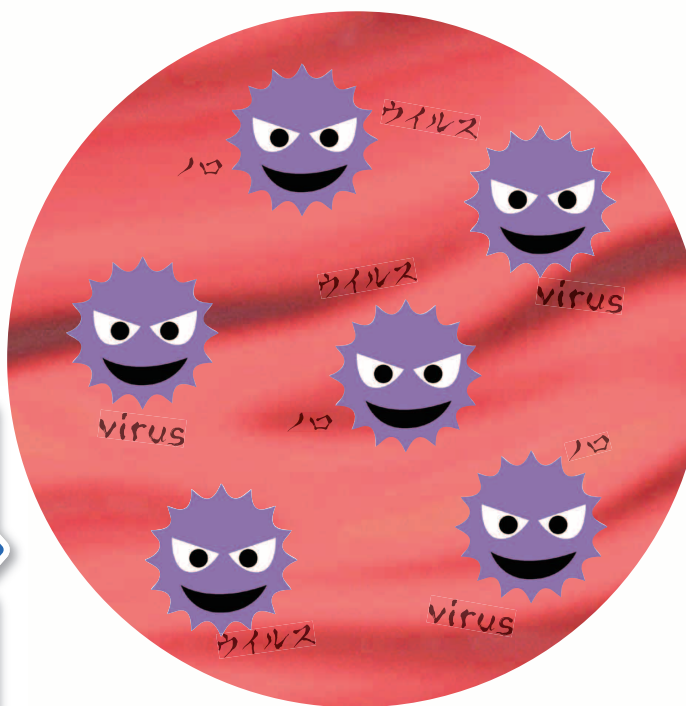
人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をととして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

冬こそ危ない！ ウイルス性食中毒。



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
感染管理認定看護師
よしだ ちえ
吉田智恵子



夏に発症すると思いがちですが、
実は冬こそ注意したいのが食中毒。
主な原因はノロウイルスによるものです。
感染力が強く、^{じゅうとく}重篤化する可能性があるので
油断ができません。

冬はノロウイルスが元気！

食中毒は、菌などが繁殖しやすい夏に注意すればよい、と思っていまいませんか。実際に食中毒が一番多いのは、冬に流行するウイルス性食中毒。なかでもノロウイルスは12月2月が圧倒的に多いです。よく聞かれるのは細菌とウイルスの違いです。細菌は単細胞で栄養源があれば自分と同じ菌を複製して増えます。細胞を持たないウイルスは人の細胞に入り込み増殖していきます。ノロウイルスは1年中いますが、空気が乾燥した冬はウイルスのなかの水が蒸発して比重が軽くなり、活動しやすくなるといわれています。一方、私たちは体温が下がり抵抗力が弱くなるため、ウイルスにつけ込まれやすくなります。

ウイルスの感染経路

感染経路は経口感染、接触感染、飛沫感染、空気感染などがあります。

■経口感染

ノロウイルスの食中毒の原因としてあげられるのは、カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合です。ノロウイルスに感染した調理者が触れた食材を食べて起こることもあります。二枚貝が原因となるのは、プラנקトンやウイルスを取り込み、体内に蓄積する特徴があるからです。

ウイルスは貝のなかでは増殖せず、食べた人間の小腸の粘膜で増殖するといわれています。ただし、すべての貝が汚染されているわけではありません。複数の人が一緒に貝を食べても、食中毒になる人とならない人がいるのはそのためです。とくにカキが食中毒の原因としてあげられるのは、生で食べることが多いからで、十分に加熱すれば問題はありません。

■接触感染

感染した人の便や嘔吐物に直接触れて感染します。しっかりと手を洗わず

に触れたトイレのドアノブなどからも感染します。

■飛沫感染

感染した人の嘔吐物が勢よく飛び散り、まわりにいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸い込んで起こります。

■空気感染

感染した人の便や嘔吐物が乾燥して空気中に漂い、これを吸い込んだりして起こります。

感染力が強く生存期間も長い

潜伏期間は、一般的には12時間から48時間といわれています。早い人は12時間くらいで嘔吐や下痢、腹痛を起します。高年齢者や幼児は嘔吐による誤嚥や肺炎、脱水症状を起したりすることがあるので注意が必要です。

ノロウイルスは、10個でも感染・発症するほど感染力が強いのです。感染した人の1g中の便には1億個以上、1g中の嘔吐物には100万個以上いるといわれています。便や嘔吐物には大量のウイルスが存在し、感染源になることが多いので、処理には十分な注意が必要です。

ウイルスの生息期間は、硬い床などでは12時間程度ですが、カーペットだと12日間以上生息しており、その後、感染した事例も報告されています。

一人ひとりが気をつけること

ノロウイルスの食中毒を予防するためには「持ち込まない」「付けない」「広げない」ことが重要です。だれもが家庭内にウイルスを持ち込む可能性があるというのを念頭におきましょう。外から帰ったとき、トイレの後、調理をするときは、流水でウイルスを洗い流してから石けんで洗うのが基本です。ノロウイルスに対し、アルコール消毒は、十分な効果が期待できません。(2面へ続く)





ノロウイルスから身を守るために
ノロウイルスは感染力が強く、感染すると家族など身近な人たちに感染を広げる可能性があります。家庭でできる予防法を覚えておきましょう。

予防のポイント

1 手洗いをしっかりする!

帰宅時、食事の前、トイレの後、調理の前後には、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。アルコール消毒は、すぐに手が洗えないときなどの補助として使うのはよいですが、石けんでの手洗いの代用にはなりません。

きちんと身につけよう! 正しい手洗いの仕方



2 人からの感染を防ぐ!

TOILET
トイレのノブなど触れる機会の多い場所は清潔にする。

4 食品からの感染を防ぐ!

85～90℃で90秒間以上加熱し中心部まで火を通す。



3 汚物からの感染を防ぐ!

手袋とマスクなどを着用。衣服は水洗い・消毒をしてから洗濯するか捨てる。



5 調理器具などからの感染を防ぐ!

まな板、包丁、食器、ふきんは洗ってから消毒。85℃以上で1分の加熱が有効。



ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。

●使用上の注意点

次亜塩素酸ナトリウムは、濃度が薄いと効力がなく、濃すぎると有毒ガスを発生します。右の表を参考に消毒液をつくりましょう。つくり置きをすると濃度が下がるので、使用するときにつくります。嘔吐物は2m四方に飛び散るので、処理するときは、それより先から拭き取りをしてください。スプレーは目や体内に入りやすいのでおすすしめません。消毒液を使うときは手袋・マスクを着用し、最後に必ず手洗いをしてください。

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて、塩素消毒液をつくります。家庭にある塩素系漂白剤でも代用できます。製品の「成分」にある次亜塩素酸ナトリウムの濃度を確認してください。

原液濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		嘔吐物などの廃棄 (ポリ袋のなかで廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3ℓ	25ml	3ℓ
6%	10ml	3ℓ	50ml	3ℓ
1%	60ml	3ℓ	300ml	3ℓ

※次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください
※嘔吐物などの酸性のものに直接原液をかけると有毒ガスが発生することがあります。使用上の注意を必ず確認してください

みんなの+室
診察について
教えてください
かしのこ
下肢閉塞性動脈硬化症

Q どんな病気ですか

A 足の先に栄養や酸素を送る血管に動脈硬化が起こり、血管が狭くなったり、詰まったりして、血液の流れが悪くなる病気です。それにより歩いているときに足が痛くなり、重症化すると足が壊疽して切断せざるをえなくなることもあります。高齢者に多く、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病があると発症しやすくなります。病気を悪化させる要因は喫煙、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、慢性腎不全などがあげられます。とくに喫煙習慣のある人や糖尿病の人は重症化しやすいといわれています。また、この病気は狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを合併しやすいです。

Q 特徴的な症状はありますか

A 一定の距離以上を歩いたときに足が痛くなり、10分ほど休憩すると痛みがなくなる間歇性跛行が現れます。歩いて痛くなる距離は重症度で異なりますが、毎回同じように痛みます。症状の重症度は次のように分けられます。
①無症状
②跛行
a 軽度跛行

Q どのような検査をしますか

A 診察では、皮膚の色や潰瘍がないか、足に触れて温度や動脈の拍動を感じるか、血管の音を聞き雑音がないかなどを確認します。検査は、足関節上腕血圧比(A-B)測定をします。A-Bでは足首の関節および上腕から血圧値を測り、2つの値を比較して、血流の流れの良し悪しを判別します。下肢動脈エコー検査では動脈が詰まった場所を探し、血流をチェックします。CT検査、MRI検査、カテーテル検査などを行うこともあります。

Q どのような治療をしますか

A 症状によって異なりますが、まずは動脈硬化を引き起こす生活習慣の改善と、糖尿病などの

Q 日常生活で気をつけることは

A 下肢閉塞性動脈硬化症になると、血流が悪くなります。血流をよくするにはウォーキングや入浴がおすすめです。水分が不足すると血液が濃くなり、血管が詰まりやすくなるので、運動の前後に水分を必ずとりましょう。傷ができると治りにくく、細菌感染症を起こしやすいです。予防するためには、足を清潔に保ち、深爪をしないように、水虫などは治療をしましょう。また、靴ズレにならないように足に合った靴を選ぶことも重要です。



監修 埼玉協同病院 循環器内科科長 医師 かねこ ふみと 金子 史

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



和文化研究家 ● 三浦康子

【大雪】 12月7日～21日

その名のごとく雪がたくさん降る地域も多く、本格的な冬のはじまりです。

この頃、日本に訪れるのが「冬將軍」。正式には「シベリア寒気団」といい、シベリア方面から到来し、日本海側に雪をもたらします。太平洋側では乾燥した冷たい風が吹き荒れるので、ご注意ください。

自然界では、熊や蛙が冬眠に入り、南天の実も赤く色づきはじめます。

【冬至】 12月22日～1月5日

冬至となる22日は、太陽の位置が1年で最も低くなるため、日が最も短くなります。これ以降、日がのびていくことから、冬至を境に太陽の力が甦る、



冬至は太陽が生まれ変わる日だと考えられてきました。

太陽は生きていくうえで欠かせないもので、太陽の力が甦る日は、生きる力も回復する希望に満ちた日といえます。

そこで、太陽とともに自分たちの生命力や運が強くなるように願い、冬至にかぼちゃや冬至粥を食べ、ゆず湯に入るようになりしました。かぼちゃは別名・南瓜で、んゝ運をいただく「運盛り」の代表格。小豆入りの冬至粥は、小豆の赤が魔除けになるといわれています。ゆず湯には、強い香りで邪気を払い、心身を清める意味があります。いずれも健康によく、寒い冬を元気に過ごして春を迎えようという暮らしの知恵です。

暮らしを彩る行事

◎事納め 12月8日

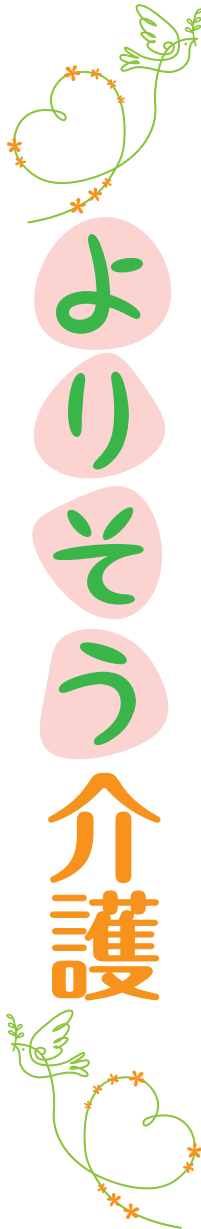
昔の農家では、12月8日を「事納め」といい、作業を締めくくって道具を片付け、正月の準備をはじめました。そして、年が明

けた2月8日を「事始め」といい、農作業をはじめました。これらを合わせて「事八日」と呼び、野菜たっぷりの「お事汁」を食べる習わしがあります。また、事納めには古い針や折れた針を豆腐やこんにやくに刺して感謝する「針供養」の風習があり、道具を大切にすることを表しています。

◎大掃除 12月末

新年を迎える前に家中を掃除する大掃除は、12月13日に行っていた「すす払い」に由来します。お正月は年神様という新年の神様を迎える行事なので、大事なお客様を迎える前にきちんと掃除をするわけです。

年神様は汚れた所を嫌うため、1年間にたまった汚れを落とし、隅々まできれいにすると、たくさんの方の幸せを授けてくれるそうです。とくに、家族の健康を支える台所を念入りに掃除するとよいといわれています。



縁あって一緒になった妻と、できる限り自宅で過ごしたい

妻は2年前の冬、突然倒れて救急車で搬送されました。脳出血で右半身麻痺、言葉が出ないという状態でした。

退院にあたり、病院の看護師さんや3人の息子は「自宅での生活は無理」と施設をすすめました。これまで働きながら子育てをして家計を助け、私の両親を介護してくれた妻が何でこんな辛い思いをしなければならぬのか。とても施設に入れる気にはなれませんでした。「自分のわがままかもしれないが自宅で見たい」という思いで帰りま

した。私78歳、妻75歳、介護のスタートでした。退院後、デイサービスでリハビリを始めた妻は、見違えるほど元気になりました。反面、言葉が出ないことから夫婦の会話

は困難で、お互いがストレスを抱えることもありました。でも、自宅で生活することに反対していた息子たちが、受診や買い物などを手伝ってくれ、大きな支えとなっています。

今年の夏、妻が急に動けなくなり、どうにか一人で行っていたトイレに行けなくなりました。また私が着替えさせるのを嫌がるようになり、ケアマネジャーさんと相談してヘルパーさんに来てもらうことにしました。ヘルパーさんにはニコニコ顔で体を任せています。今はだいたい動けるようになりました。

私も健康に不安が出てくる年齢になりましたが、縁あって一緒になった妻と2人、できる限り自宅で過ごしたいと思っています。(行田市・H80歳)

介護の現場からひと言

毎日、本当にお疲れ様です。お二人の日々努力される姿に息子さんたちも感動し、自宅での生活を応援してください。と、思っています。H様がおっしゃる通り、介護の力の力も借りて在宅介護を続け、ショートステイなど泊まりのサービスを利用し、ご自身の体を休める時間をつくってください。ぜひ、担当ケアマネジャーさんに相談することをおすすめします。

おみやケアセンター 所長 石川久枝

◎皆さんの介護体験記(約5200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。

医療生協と出会う



「患者の権利章典」づくりに参加。『けんこうと平和』の配布や傾聴ボランティアをしています

秩父地区高篠支部 今井慶子

父の実家が秩父市にあり、小学校3年生で終戦を迎え、21歳まで暮らしました。その後、看護師となり東京に出ましたが、定年退職後に秩父に戻って来しました。東京の医療生協で働いているとき、1991年にできた「患者の権利章典」をつくる起草委員になり、アメリカまで病院の視察に行きました。日本では、患者の権利など考えられていなかった時代。多くのことを学びながら、つくったことを覚えています。

現在は、高篠支部の運営委員となり、『けんこうと平和』の配布者としています。また、傾聴ボランティア「ほつとラインちちぶ」では話し相手になり、悩みを聞く活動をしています。若い頃のこと、住み込みで朝から晩まで機械をして仕送りしていたこと、軍需工場で風船爆弾づくりをしていたとき、いつも空腹で考えることは食べ物のことばかりだったことなど、貴重な体験を話してもらい、戦争はイヤだとお互いに力が入ることもありま

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



「患者会のつどい」30周年の集合写真



「ひまわりの会」は1996年7月、乳がんの患者さんと家族の交流の場として発足しました。1989年から患者会どうしが交流する「患者会のつどい」を開いています。2018年10月20日(土)には「患者会のつどい」が30周年を迎えました。現在、各事業所に登録している患者会は16あります。

「ひまわりの会」は、偶数月の第4土曜日に活動しています。乳腺外科の医師、乳がん看護認定看護師をはじめとする専門スタッフやチームとして会をサポートし、交替で悩みや相談事などを一緒に考えています。回を重ねていくうちに、「勉強もしたい」という声が上ががり、専門職による学習会を行うようになりました。

病気の苦しみは経験した人でないと理解できないことが多く、一人で悩みを抱えている人がたくさんいます。医療生協さいたまの患者会は、学習会や交流を通して、病気と向き合う人たちを支えています。ここでは、埼玉協同病院「ひまわりの会」の活動を通して、患者会の役割を紹介します。

管理栄養士の「カロリーの少ないおやつ」、理学療法士の「体重を増やさない、筋肉を鍛える、転ばないための運動療法」など、生活に役立つテーマで学んでいます。また、毎回、会の最後に15分ほどヨガを行っています。心がリラックスし、体がぽかぽかあたたまると好評です。

さらに、年に1回、おおみや診療所「ひなの会」(現・あすなろ会に統合)と一緒に行く2泊3日の温泉旅行は10年になり、毎回20人前後が参加して楽しんでいます。乳腺科医療チームは、月に1回会議を開き、患者会の様子などを情報共有しています。年間の活動予定やテーマは、年度初めに計画を立てます。



患者会へ病気を学び、悩みを分かち、支え合う

埼玉協同病院 乳がん看護認定看護師・小平悦子(おだいら えつこ)

患者会一覧

事業所名	患者会名	疾患名
埼玉協同病院 ☎048-296-4771	あけぼの会	糖尿病
	あしの会	変形性股関節症
	うづきの会	人工肛門
	のびる会	脳卒中
	ひざっこの会	変形性膝関節症
埼玉西協同病院 ☎04-2942-0323	ひまわりの会	乳がん
	西協同患者会	全疾患
浦和民主診療所 ☎048-832-6172	明日葉会	がん
	べるの会	在宅患者の会
	ぼたんの会	糖尿病
川口診療所 ☎048-252-5512	こぶしの会	アルコール
さいわい診療所 ☎048-251-6002	健康の会	全疾患
大井協同診療所 ☎049-267-1101	つくしの会	糖尿病、高血圧、アルコール
行田協立診療所 ☎048-556-4581	あじさいの会	高血圧
おおみや診療所 ☎048-624-0238	あすなろ会	全疾患
かすかべ生協診療所 ☎048-752-6143	なごみの会	糖尿病

インフォメーション&ニュース

お知らせ

○ 2019年度社会貢献資金の助成団体を募集します

医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」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、資金を助成するものです。

(詳しくは、医療生協さいたまホームページ参照)

【申請期間】 2018年12月31日(月)まで

【申請書類】 助成金の給付申請書、支出予定額内訳書、登記簿謄本他

【審査・選考方法】 第1次審査:書類選考
第2次審査:プレゼンテーション

【決定・発表】 2019年1~2月に選考し、理事会決定後に通知および広報紙やホームページに掲載

【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

○ 1月18日(金)消費者被害防止サポーター養成講座を開催

埼玉県内での2017年度消費生活相談件数は50,426件で前年度より2,190件(4.5%)増加しています。今回の講座では、自分が被害にあった場合に、適切な処理ができるよう学びます。受講者には修了証を発行し、サポーター登録についての説明があります。

【日時】 2019年1月18日(金)10:00~15:00

【会場】 ふれあい会館第1会議室

【申し込み・問い合わせ先】 本部 けんこう文化部(山内)

☎048-296-5408 FAX048-294-1601

【共催】 特定非営利活動法人 埼玉消費者被害をなくす会

どなたでも
参加
できます
無料

事前申込制
(電話または
FAX)

いぶり 北海道胆振東部地震義捐金に、ご協力ありがとうございました

医療生協さいたまでは、各事業所で、9月6日(木)に発生した北海道胆振東部地震による大きな被害への支援募金を募ってきました。10月末までに454,038円が集まり、全日本民主医療機関連合会を通じて、被災自治体に送りました。ご協力ありがとうございました。

募集中

○ 郵便大腸がんチェック検診(便潜血2回法)を実施します

自宅で便を取って郵送するので、忙しい人も手軽に大腸がん検診が受けられます。過去1年以内に大腸がん検診を受けていない方に、ぜひおすすめします。

■大腸がんチェック検診の受け方

①電話で申し込むと容器などが郵送で届きます。

②料金を振り込みます。

③検体を返送すると、約1週間で結果が郵送されます。

【申し込み対象】 組合員

【料金】 1,080円(税込)

【申し込み期間】 2019年3月中旬まで

【申し込み先】 本部けんこう文化部 ☎048-296-8291

最寄りの事業所窓口でも申し込みます。

○ ヘルスチャレンジは12月末まで!報告用紙の提出は1月末まで!

ヘルスチャレンジは、健康への意識を高め、食生活や習慣を改善するための第一歩です。取り組みが終わったら、報告用紙の提出を忘れずをお願いします(記録用紙に提出用のハガキが付いています)。

取り組み期間は12月末まで、結果報告用紙の提出締め切りは1月末です。

【提出先】 本部ヘルスチャレンジ係

(☎048-294-6111 FAX048-294-1601)または最寄りの事業所



減資・脱退のお手続きについて

脱退(死亡や県外転居など除く)・減資の手続きは、定款第10条(自由脱退)、17条(出資口数の減少)に基づき行っています。

脱退・減資を希望される組合員は、12月28日までに申し込みください。出資金の返金は、2019年3月末(年度末)となります。

【申し込み先】 本部(☎048-294-6111)または最寄りの事業所

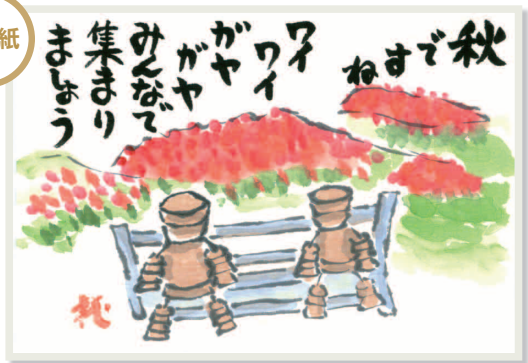
医療・福祉・
介護の
ご相談は

[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



ちぎり絵
所沢市 よしだ 吉田みよ(63)



絵手紙
上尾市 ありまれいこ 有馬玲子(71)



写真
夫婦揃って健康で古希祝いを迎えました。
さいたま市 みずのゆきえ 水野幸恵(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。

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

ココロのPOST
掲載された方に
ココロンのクリアファイル
プレゼント！

みんなの声

スマホでも
投稿できます。

QRコードからの投稿・応募が増えています。簡単にできますので、ドシドシご意見・ご感想をお寄せください。

簡単エクササイズ 転倒予防エクササイズ

監修：埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

転倒予防につながるエクササイズを紹介します。
股関節周囲や太もも周辺の筋肉を鍛え、しっかりと足が上がる、つまずきにくい体をめざしましょう。

1 足は肩幅ぐらいに開き、両手は腰につけます。

2 片方の足をゆっくり持ち上げます。股関節、ひざ関節ともに直角になるぐらいまで上げ、5秒数え、ゆっくり下ろします。反対の足も行います。左右それぞれ5回ずつ行います。

直角を意識して
足を高く上げる

しっかりと
手で支える

ふらつく方は
イスを
使いましょう

ふらつく方は必ずしっかりとしたイスの背もたれなどを支えにして、ふらつかないよう気をつけながら①②を行ってください。

慣れてきたら、5回1セットで2～3セット行います。

※エクササイズ中に腰やひざが痛くなる、違和感があるようでしたらエクササイズを中止しましょう。

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

明日のくらしのために

埼玉県平和委員会 事務局長 二橋元長

今月のテーマ

CV22 オスプレイの横田配備で、埼玉の空はどうか？



▲米空軍横田基地



▲飯能市上空を飛ぶオスプレイ

援や対テロ作戦、要人暗殺、拉致、後方かく乱、偵察・観察、戦闘搜索救難の実施のほか、ラジオ・テレビなどを用いた心理戦も行い、必要に応じ世界各地へ展開した作戦を行うとされています。

CV22は、こうした特殊作戦部隊を敵地の奥深くに密かに送り込んだり、任務を終えた部隊を収容して帰投させることなどを任務にする性格上、日常的に技術の維持・向上が求められています。特殊

2018年10月1日、米空軍のCV22 オスプレイ(以下CV22)5機が東京にある米空軍横田基地に正式配備されました。ゆくゆくは10機体制となり、配備される人員も450人に増えると米軍は発表しています。

CV22は、沖縄・嘉手納基地の米空軍第353特殊作戦群に所属する特殊作戦機です。

特殊作戦群は、特殊部隊要員の潜入支

作戦軍用であるCV22は、海兵隊用の輸送機であるMV22とほぼ同じ機体でありながら、超低空飛行や暗視ゴーグルを使った夜間飛行・着陸などきわめてハードな訓練を行うため、MV22より事故率が高くなっています。

しかも、CV22は特殊作戦機として秘密作戦に携わるため、運用の詳細など、すべてが秘密のベールに包まれています。

CV22、MV22を問わずオスプレイは、

これまでも埼玉県内の40を超える市町村の上空を自由勝手に飛んでいることが埼玉平和委員会調査でわかっています。2018年7月2日には米軍所沢通信基地に、何の事前連絡もなく着陸し、周囲を驚かせました。

正式配備になったことで、東京や埼玉上空で、秘密裏に他国への侵攻のための危険な訓練が常態化するばかりか、密かに出動し、他国に侵入して行動(戦闘)することにもなりかねず、横田が特殊作戦・隠密行動の拠点となることは明らかです。

見過ごすことは、直下に暮らす市民の命や安全が脅かされるばかりか、米軍の訓練、ひいては他国への侵攻に手を貸すことにつながるうえ、他国からの攻撃の的になる恐れも生じます。

こうしたなかで、7月27日の全国知事会が、オスプレイを含む米軍機の低空飛行訓練等に対し、訓練ルートや訓練が行われる時期の速やかな事前情報提供とともに、日米地位協定の抜本的見直しを求めた「米軍基地負担に関する提言」を全会一致で採択したことは画期的です。

※平和委員会は、草の根から平和をつくるために活動している個人加盟の平和団体(全国)で、埼玉には1,600人を超える会員がいます。平和を願い、行動したいと思う方は、どなたでも入会することができます。

だいすき!

埼玉

広報委員レポート

取材／佐々木桂子、今泉由理子

出世明神としても有名な高麗神社(日高市)

高麗神社の高麗とは、かつて朝鮮半島から中国にかけて存在した国「高句麗」のこと。716年、大和朝廷は武蔵国に高麗郡を設け1799人の高麗人が移住しました。高麗郡の郡長となった王族の高麗王若光が郡民を指揮して未開の地、高麗郡の開拓を行ったのです。若光の死後、その徳を偲んだ郡民が御霊を高麗明神として祀ったのが高麗神社の始まりです。若光の子孫が代々神社を護り、現在は60代目になります。神社の隣には400年前に建てられた高麗家住宅が今も残り、国指定重要文化財になっています。

高麗神社では例大祭などの定例行事のほか、毎月たくさんイベントを実施しています。この秋には、音楽、狂言、テコンドー演武などさまざまな

桜の開花時には、住宅脇にある樹齢400年のしだれ桜を眺めながらお茶を楽しむ「夜桜会」も行われます。

高麗家が養蚕を行っていたことから絹文化の保存にも力を入れています。8月には数量限定でかわいい「福まゆ守」も頒布されます。

高麗神社を参拝した人の中には政治や芸術など各界で活躍した人がおり、出世開運



▲古い民家の形を残す「高麗家住宅」(国の重要文化財)

▲築地本願寺を手がけた名建築家、伊東忠太の設計による本殿の覆屋



▲本物の繭でつくられた夏限定の福まゆ守



▲色とりどりの衣装に身を包んだ古代装束絵巻



芳名板には太宰治の名前(右上)もある▶

な催しが行われました。古代装束絵巻では、色鮮やかな高句麗時代の衣装に身を包んだ人々が行列します。10月には韓国文化をたっぷり楽しめるシオレマダンという行事も行われました。毎年、多くの人々が神社に訪れ、年間70万人の参拝があります。

※イベントの開催情報はホームページをご覧ください。

高麗神社
 ▶日高市新堀833
 ☎042-989-1403
 ▶交通:JR川越線・八高線高麗川駅から徒歩約20分(タクシー常駐)。西武池袋線高麗駅からは、徒歩40分
 車の場合:圏央道狭山・日高ICから約8km
 ▶駐車場:500台(無料)
 ▶社務所開所・祈祷受付時間:毎日8時30分～17時
 ▶ホームページ:
<http://www.komajinja.or.jp>



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

サケとホウレン草の卵とじ



調理時間
約15分

カロリー
約135 kcal

塩分
約1.35g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

生サケ……………60g(小さめ1切れ)	顆粒和風だし……………小さじ2/3
酒……………小さじ1/2	砂糖……………小さじ2/3
ホウレン草……………80g	しょうゆ……………小さじ1と2/3
玉ねぎ……………20g	水……………120cc
卵……………80g(MS2個)	

作り方

- 1 サケを耐熱皿に置き酒をふりかけ、500Wの電子レンジで約30秒加熱し、粗くほぐしておく
- 2 ホウレン草はゆでて3cmくらいに切り、水気を絞っておく
- 3 玉ねぎは薄切りにする
- 4 卵は、ボールに溶いておく
- 5 鍋に③の玉ねぎと水を入れて火にかけ、玉ねぎに火が通ったら①のサケと顆粒和風だし・砂糖・しょうゆを入れる
- 6 ⑤の火を弱めて②のホウレン草を加え、④の卵を回し入れ、鍋にフタをして火を消す。卵に火が通るまで待ち、盛りつける

ワンポイントアドバイス

卵を溶きほぐすときは、大きく混ぜ、黄みと白みを混ぜきらないようにすると、ふっくらとした卵とじになります。ご飯にかけるときは海苔を切ったのせると見た目もきれいです。

企画／食養部会 担当／埼玉西協同病院 管理栄養士 蛭川飛鳥
調理／もりたとしこ

和・洋・中、スイーツまで、あらゆる料理で活躍する卵。親の鶏は弥生時代に朝鮮から観賞用として伝えられました。当時は仏教の影響下であり、卵を食べることは避けられていました。桃山時代にポルトガルとの交易で、卵を使ったカステラや大ぶらなどの料理が日本に伝えられ、豊臣秀吉も嗜んだそうです。

明治になると洋食のオムレツをアレンジしたオムライスがつくられ、大人気となりました。しかし、一般家庭で食べるようになったのは、第二次世界大戦以降。現在では、1年間で1人当たり約330個が消費されています。

卵は中性脂肪の量を調節するコリン、代謝をよくするメチオニンという必須アミノ酸が豊富に含まれています。さらに良質なたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなどを含む栄養満点の食材です。

ひび割れがなく賞味期限内のものを選びましょう。賞味期限は、安心して生で食べられる期限の表示です。

とがったほうを下にして冷蔵庫に容器ごとしまつと、細菌などが付きにくくなります。



憲法



のはなし⑤

埼玉総合法律事務所
弁護士
牧野 丘

憲法改正手続き

憲法は、国家の基本理念に基づいて国家権力に縛りをかけ、国家運営の基盤を定めるものですから、簡単に変更することは適切とはいえません。逆に

民を守ろうという憲法の根本的な意義を弱めます。

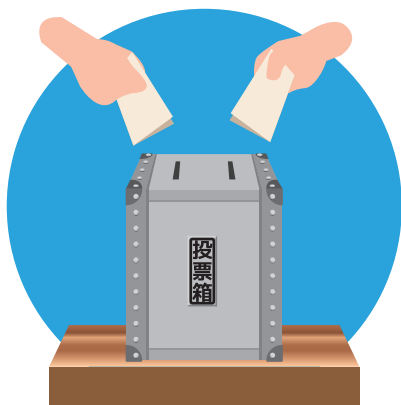
まったく変更が許されないとすると、世の中と憲法との食い違いが大きくなり、憲法の解釈を曲げて実態に合わせるといったような事態も起こります。そのため、改正自体は認めるが、普通の法律のように国会の過半数の賛成だけで決められるわけではなく、ある程度改正の手続きを難しくしておく憲法を「硬性憲法」といいます。日本国憲法もその一つに数えられています。

日本国憲法では、憲法改正には、国会が「各議院の総議員の3分の2以上の賛成」で国民に対して「発議」し、その発議を受けた国民投票で過半数の賛成を必要とする、としています(第96条)。

この改正規定に則れば、どんな改正も可能なのでしょうか。憲法学者の間では、この憲法の基本的な価値を覆すような内容の改正はできない、と解する考え方が主流です。日本国憲法は前文で人権と国民主権を「人類普遍の原理」だとし「これに反する一切の憲法法令および詔勅を排除する」とうたっています。これは、この憲法の法的な限界を述べたもの、と理解することができます。

最近、このような重い改正要件を緩和し、国会議員の過半数で発議できるようにしようという96条改正案が取り沙汰されたことがあります。まず

もって、改正要件の緩和は、国家権力に縛りをかけて国家権力の濫用から



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



長谷川さん(左)と海軍服姿の従兄

私が戦争について考えたのは、父に召集令状が来たときです。国民学校に入学する少し前、40歳を過ぎた父は「万歳、万歳」の声に送られて行田市駅から出征しました。そのとき涙を流していた私に「この子は泣いているよ」と言われた言葉が忘れられません。

1年生の担任の先生が写真を撮って父に送ってくれました。2年生のとき、私が兄と慕っていた母の実家の従兄に召集令状が来ました。海軍の軍服を着て会いに来てくれたときに、2人で写真館で写真を撮りました。1年後、訃報が入り、初めて学校を休んで迎えに行きました。ひとり息子を亡くした伯父はショックを受けていました。同じ年に、ずっと戦地に行っていた父の末弟が戦病死で帰ってきました。准尉で金鷄勲章をもらいました。

8月14日の熊谷大空襲のとき、私は夜中に起こされて、祖父と横浜から疎開してきた祖父の妹を連れて逃げると言われました。そのとき照明弾があたりを照らし、すごい音を立てて落ちてきた焼夷弾によって棚田、門井、下忍、持田、忍で45戸が全焼し、死者3人が出ました。15日朝、前夜投下された焼夷弾に触れて埼玉で死者5人、負傷者



戦争の悲惨さを今に伝える 水城公園の英霊顕彰碑

行田市 長谷川晃一さん(84)

父が出征する前に、東京の自宅から出征していました。

病氣だった祖母が亡くなり、祖父と母と私で暮らしていましたが、2年生のとき、フィリピンのコレヒドール要塞の攻撃に参加した父が帰ってきました。土産は大砲の弾の破片でした。

上級生になると学校は厳しくなり、体力のない私は鉄棒の逆上がりができず、ろくばくや竹登りも遅く、残って特訓させられました。授業も教育勅語と歴

代天皇の名前の暗唱などをさせられました。5年生のときの担任は、予科練に落ちて先生になつたらしく、「敢闘精神」を連発し、それがあだ名となった人で、よく殴られました。この頃、学校には満州から本土決戦に備えて、戦車隊が駐留していました。

私は夜中に起こされて、祖父と横浜から疎開してきた祖父の妹を連れて逃げると言われました。そのとき照明弾があたりを照らし、すごい音を立てて落ちてきた焼夷弾によって棚田、門井、下忍、持田、忍で45戸が全焼し、死者3人が出ました。15日朝、前夜投下された焼夷弾に触れて埼玉で死者5人、負傷者

『へいわノート』第2巻好評販売中！
第2巻 400円(税込)

ご注文は、お近くの事業所または、
本部(☎048-294-6111)へ。

●応募先
〒333-0831
川口市木曽呂1317
医療生協さいたま広報課

体験談や聞き書き
(約800字)の投稿
をお待ちしています

5人の被害を出しました。終戦の日、私は朝から熱を出して1日中眠っており、天皇の放送は知りませんでした。

学校では終戦後、武装解除で武器を引き渡すときに、並んで見送った生徒の態度が悪いと、奉安殿の前で2列に並ばされ、互いにビンタをし、最後に担任の教師に思いっきり殴られたこともありま。見ていた兵隊さんに「生徒も大変だね」と言われたことを覚えています。

行田で召集されて亡くなった人は1458人。英霊顕彰碑が水城公園に1958(昭和33)年に建てられました。石碑に彫られた名前の多さに、戦争の悲惨さを感じます。

医療生協の配置薬
虹の薬箱
今月のオススメ

▲非ピリン系総合感冒薬
かぜの諸症状の緩和に
かぜピラ錠(12錠)税込価格540円

▲総合感冒薬
桂枝湯エキス配合
かぜゴールドK
顆粒(6包)
税込価格864円

●掲載商品は使ってから後払い。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(10月末現在)

組合員数 232,854人
10月の加入者数 1,206人
班数 1,500班
出資金総額 63億1,312万円
1人当たり平均出資金額 2万7,111円
「けんこうと平和」配布者数 1万354人
「けんこうと平和」配布部数 12万57部

編集雑感

年賀状の時季となりました。SNSが普及し、年賀状だけで近況報告をする友が何人もいます。お互い毎年のように書くことは「会いたいね」。来年こそ旧友との再会を実現したいと思います。本紙でも投稿・応募がQRコードからできるようになりました。気軽にお寄せください。(長)

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～E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サンタのソリをひく動物
- ③キングのこと
- ⑤麦わら、山高に共通する、かぶるもの
- ⑥ハサミを持っている
- ⑨かくれ〇〇、〇〇虫
- ⑩じゃが〇〇、さつま〇〇
- ⑪子羊の肉のこと
- ⑬人面魚で有名になった魚
- ⑮あなたは犬派? 〇〇派?
- ⑰明智小五郎、コナン君
- ⑲〇〇の上にも3年
- ⑳心残りなこと、くやしいね!

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

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

パズル作成/志木市 原田千賀子

- タテのカギ
- ①〇〇〇〇南北
 - ②絵画の読み方は?
 - ③滋賀県の旧名
 - ④この日にうなぎを食べる
 - ⑦これがないとテレビもエアコンも困る
 - ⑧レバーと仲よしの野菜
 - ⑫とりのもも肉〇〇肉
 - ⑭さそり座とやぎ座の間の星座
 - ⑯〇〇〇ランドリー、〇〇〇パーキング
 - ⑰華蔵やナイヤガラで有名なもの
 - ⑱〇〇と陽

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。

11月号の答え

1	二	2	カ	3	イ	4	バ	5	イ	6	ク
7	ホ	ン	コ	ウ		8	シ	マ			
	ン		10	ク	ス	11	リ	モ			
12	ゴ	ゴ		14	ギ	ン	ナ	ン			
	16	マ	17	タ		18	ス	エ			
19	シ	イ	カ	20		21	バ	ク			
	23	オ	シ	ド	リ		ジ				

答えは「ニジノクスリバコ」でした。

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:12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10月号の正解者は、369人(応募者は369人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。
川口市/青山栄子、大川京子、壁下明子、河野節子、篠田純江、樋口裕介、藤巻真利子、行田市/羽鳥登喜子、さいたま市/大沢秀子、大西満樹子、島田淑子、藤木芳江、秩父市/荒船朱美、寺井和子、所沢市/加藤幸平、杉山ちひろ、中村博幸、星恵美子、吉田みよ、三芳町/木下悦子

