



## ナルこうと

医療生協さいたまの キャラクター「ココロン」

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

2019

**JANUARY** No.**322** (毎月1回1日発行)

#### 基本理念 私たちのこころ

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

# 笑いの力はすごい 笑いがあれば希望が見えてくる

埼玉県とは縁があるんです。 しばらくはそこで暮らしていました。だから が盛んで、イベントなどによく出演させてい んが新座市に住んでいたので、 僕は鹿児島県の出身ですが、 埼玉は平和運動 結婚してから うちのかみさ

だったから「どれがお前だかわからなかった」 素顔でテレビにも出たい一心で、 と、おふくろに言われていました。やっぱり イムでピエロをしていたのですが、 ただいています。 もともとチャップリンに憧れて、 パントマ 白塗り

に応募して出演したんです。

グループを仲間と立ち上げ、笑いで社会風刺 の力はすごい」と思っています。 るだけでは絶望しかないのですが、笑いにす をするようになりました。怒りを表現してい 表現したいと、「ザ・ニュースペーパー」という るとみんなが「そうだ!」と共感してくれて、 見て「何でこんなニッポンなんだ」と怒ったり 希望が見えてくるんです。 頭にきたりするうちに、 年を重ねていくうちに、ニュースを 自分の思いを笑いで だから僕は、 「笑い

トランプ」と自己主張しますが、 も俳優もグラミー賞の司会者だって「No! ヨーロッパやアメリカでは、 コメディアン 日本では紅

オーディション番組の『お笑いスター誕生!!

白歌合戦でそんなことを言う人は 由に演じています。 げで今は、 はなかなか出られないんですけど(笑)。 そんなことを言ってるから、日本のテレビに せんよね。 全国を飛び回って、ステージで自 でも、 僕は言ってもいいと思う。 おか

に上がっています。 筋を通したい。そんな気持ちで、 ります。1回しかない人生だから、 と、「一人じゃないんだ」と思ってうれしくな 人でも「わかるよ!」と言って拍手してくれる お客さんに語りかけて、 100人のうち いつも舞台 最後まで

言うべきこと、言いたいことははっきりと 我慢は健康に悪いですしね。 (2面へ続く)

Profile -まつもと ひろ/政治風刺や時事ネタのコントで人気のコント集団「ザ・ニュー スペーパー」で活躍後、1998年に独立。現在も、つねにリアルタイムの政治や社 会問題をテーマにしたネタを舞台にかけ、日本国憲法施行から50年目にあた る1997年の初演以来、「憲法くん」を演じてきた。作家・井上ひさし氏、落語家・ 立川談志師匠、放送作家・永六輔氏らが、早くからその才能に注目し、応援して きた。

<公演などの情報は、http://www.winterdesign.net/hiropon/まで>

ホーム ページは こちらから バック ナンバーも



●新春特別インタビュー …………………1面

●新年のご挨拶 ………4面 理事長新春メッセージ

だいすき!埼玉"大人のプチ旅"贄川宿

笑いメで憲法の大切さを伝え続けますー

こそ宝

医療生協さいたま生活協同組合 広報委員会

〒 333-0831 埼玉県川口市木曽呂 1317 ☎ 048-294-6111 FAX 048-294-1601 https://www.mcp-saitama.or.jp/

見られます

憲法こそ宝物! 松元ヒロ氏

●おいしい!すこしおレシピ ………7面 豆乳ミルクもち

# 一人の人間、として誕生した 憲法くんはあるきっかけから

た。そして、憲法学者の水島朝穂さんを中心が決まり、「絶対におもしろい!」と思いまし 間が憲法9条、25条をコントで紹介して、そ の前文を朗読し、その文字が画面に流れるの くっていた頃、ある俳優さんがテレビで憲法 のまとめとして、「一人芝居が得意なヒロが憲 トラされるって本当ですか?」から入ること 法くんを演じたらいい」ということになって。 がきっかけです。ザ・ニュースペーパーの仲 憲法施行50周年の「憲法フェスティバル」で は、ザ・ニュースペーパー時代。1997年、 を見て感動したのが本番5日前。 に、みんなでウンウンうなりながら話をつ |憲法をコントでやってほしい」と言われたの はじめに「こんにちは憲法です。私がリス 憲法を擬人化した「憲法くん」が誕生したの

唱し、詩を読むみたいに伝えます」と宣言し 席だったこともあって、「じゃあ、前文を暗 ちゃったんです(笑)。それから、風呂やトイ ね」と聞いたら、「その通り」と言われ、お酒の して本番に臨みました。 レに入っているときでも、ずっと前文を練習 水島さんに「憲法の前文は憲法の魂ですよ

けんこうと平和

最初は般若心経を覚えるように暗記しまし だから、「日本国民は、



21年経ちました

も大丈夫。暗唱ではな が、今はそんな場面で やり直していたのです せん、最初から言わせ まってしまい、「すみま ニャ!って泣くと止 中で赤ちゃんがフィ 言っているときに、途 く、もう自分が憲法く てください」と言って



平和の話をしました

いると自分の心が浄化されてきます。 「戦争をしない、平和が大事」と言い続けて んになりきっているんです。

# 川談志師匠と永六輔さんから

真の芸人魂を学んだ

の気持ちを演じる心が宿る師匠の落語を聴い での独演会「志の輔らくご1世紀は11日」でゲ 年間、立川志の輔師匠に明治安田生命ホール ストとして呼んでいただいていました。庶民 ザ・ニュースペーパーをやめたときから 涙が止まりませんでした。

ときはうれしかったですね。 とを本当の芸人と呼ぼう」と言ってもらった いに、ほかの人が言えないことを代わりに 匠は僕のライブを見て「昔の芸人はヒロみた 言って笑わせていたんだ。オレは、お前のこ にも、大変かわいがっていただきました。 志の輔師匠の師匠である故・立川談志師匠 師

ました(笑)。 原慎太郎さん、最後に芸をやったのが僕。あ 笑いながら天国に送りたい」と言われました。 さんから、「談志が好きだったヒロさんの芸で る人が「右で始まり左で終わった」と言ってい 最初に弔辞を読んだのが当時都知事だった石 談志師匠のお別れ会のときに師匠のおかみ

て、「普段は100人、200人くらいの前だ いませんでした」と言われたんです。 席で「ヒロくんね、 て、お客を笑わせる。そういう芸人は今まで 永六輔さんには、紀伊國屋ホールの新宿寄 自分の主張をしっかりし 謙遜し

広報委員も取材の場に同席し、松元さんを囲んで憲法や 立ち上げ、永さんに褒められました。 れました。その後、仲間と「芸人9条の会」を べて芸人本人の度量の問題です!」と、怒ら えないですからね」って応じたら、「ヒロくん、 声を上げなければ変わらない 人数やテレビのせいにしてはいけません。す 憲法を守ろうー

からですよ。テレビに出ている芸人さんは言

りが力を合わせれば、 めに」。本当にいい言

最後に必ず勝つことが

葉ですよ

 $\overrightarrow{U}$ 

が上がったからです。 ニアのチャウシェスク政権が倒れたときも、 50万人に膨れ上がり、 たった一人の怒りの声に「そうだ!」という声 1989年、ベルリンの壁は小さなデモが 崩壊しました。ルーマ

憲法くんをはじめる前に必ずこう言っていま 声を上げなければ何も変わらない。

今こそ憲法が大事だと思うんです。もし時代 私たち国民はこう言えばいいじゃないですか。 を変える」と主張する人もいます。でも僕は、 僕たちの人権や権利は守られるのです。 に合わないから憲法を変えるというのなら、 |憲法に合わなかったら政治を変える!」|-憲法さえきちんと守ってくれれば、平和や -みなさん、今、「時代に合わないから憲法

撮影/橘蓮二



読者プレゼント

さんのお話を聞き、私た くん」を演じるために猛勉強した、 と勉強しなければと思 語り口に、引き込まれ まるでライブを見てい るかの しノ て まし ちも憲法のこと し ま た。 いような松口 61 ました。 、という松 元さ を 憲 ŧ h 元法の

取材を終えて

(広報委員)

[]

医療生協さんの「一人は万人のために

万

平和とよりよい生活のた

### 『憲法くん』のページを開きながら……



『憲法くん』には「国民主権」「基 本的人権の尊重」「平和主義」 という3つの基本原則がこの順 番で書かれており、主権者は国 民だとわかります。基本的人権 を尊重するには、平和でないと いけない。でも、改憲論の人は まず積極的平和主義と言って、 平和を守るために戦争をしよう とする。だから、この順番でな

できます。 いといけないんです。

### 日本国憲法を憲法くんという人間に 見立ててユーモラスに描いた絵本。憲 法くんの生い立ちや年齢、性格などが 気軽に憲法を知ることができます。

松元ヒロさんの著書 『憲法くん』(講談社) をサイン入り 抽選で10人にプレゼント。

[応募方法] パズル応募はがきとは別に、この記事の感想を添え て、住所、名前、電話番号をご記入の上、3面投稿募集中の宛先ま で。QRコードからも応募できます。

※応募により得られる個人情報については、3面をご覧ください。 ※発表は発送をもってかえさせていただきます。

※当選者の感想のなかから、3月号のみんなの声に掲載します。

#### [締切]1月31日(木)

[川口市木曽呂]	埼玉協同病院	<b>2</b> 048-296-4771
[川口市木曽呂]	ケアセンターきょうどう	<b>2</b> 048-296-4973
[川口市仲町]	川口診療所	<b>2</b> 048-252-5512

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

かな? ますが、 行き、 ゆりの塔」に行きました。 年はぜひ、 の尊さを教えたいと思ってい 孫を広島原爆ドー 考えています。 いと言われ、 から ふじみ野市 原爆の恐ろしさ、 「平和の礎」に行きた 年金暮らしでは無理 広島 「礎」と「ひめ へ行きた Υ ムに連れて S (65) 平和

をとても喜びます。 しむ母の笑顔が楽しみです。 困難な母は、 んでした。 れて行くことです。 の開 笑の 満開のサクラを楽

89歳の母を車に乗せて花見に 月に入院したために行けませ がみたいり クラを楽-車窓からの花見 昨年は3 歩行が む

年こそやってみたいこと、行ってみたいところ。 みなさんの新年の決意を紹介します。



呂に浸かって、

おいし

いもの

を食べて楽しみたいと思いま

さいたま市

森田千尋

36

年は温泉でゆっくりと家族風 もままならなかったので、 タバタと時は過ぎ、お出かけ

今

0 生前 整

理

母

います。 したが、 びに忙しいからと断っていま 断捨離をしたいなあ。 を手伝って」と言われるた 人暮らしの母から ふじみ野市 今年は手伝おうと思 でもその前に自分の 「生前整 0 52

心 市 水の如し 横山美津子

64

川柳 所沢市 鈴木啓造(80

いです。

生まれたばかりでバ

族旅行で近場の温泉へ行きた昨年生まれたわが子と初の家

が

:子と

の

初旅

行

た 1,

すさを 9

かけ

て

走り出す

l

J

が

暮ら

しを

彩

る

行

事

松

0

月1

日

<u>5</u>

日

月7日に人の運勢を占い、七種

**☎** 048-832-6172

☎ 048-833-7373

「人日の節句」の行事食で、

育てた希望 平 成に 春日部市 松田重 V す 信 81

投稿募集中!

その後は自己流のクロールで

72歳のいま基本から学び直し

しか泳いでいませんでした。

できたらいいなと思っていま

加市

八木由子(72

6111)までお知らせください。医療生協さいたま本部(048-294-転居等により、住所が変わった場合は組合員の皆さまへのお願い

を利 ط

た生活の知恵ですね。

呼

ば 用

れて

います。

厳しい寒さ

あります

本来は、

五

節さ

句〈

0)

0

であ

が

今年の年齢別大会に参加

の4泳法を習得しましたが、 ンターに通っています。

20年ほど前からスイミングセ

25 m

齢別の水泳大会に

氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、下記へ

奏をしたことがありません。

ナを3年やっているので

まだ一度も人前では演

ナ

0)

コ

ンサ

開催

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。 スマホでも 投稿できます。

うに練習します。

口市

菊池健児(58)

みたいですね。

そのためにも

そろそろコンサー

トをやって

もっとケー

ナが上手になるよ

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

孫に平和の尊さを教えたい

回線線回 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。



小点 寒

和文化研究家

三浦康子

年神様という新年の

神様を迎え

正

月飾り 伝統的

やか

せち、

お

雑煮

なお正月

の風習に

は

や年賀状のやりとりをしな

い 挨

0)

# を活用しましょう。

ます。

松の内を過ぎた年賀状

や L

寒中見舞いはこの期間に出

喪中の方へ

の挨拶は、

寒中見舞

中、

「寒の内」

とい

います。

寒と合わせた約1

カ月

間

を

n

から本格的

な寒さを迎えます。

小寒から

「寒の入り」

Ļ

大

す う 寒さが極まる少し手前、

月

6

日

19

Ħ

きとされて

いるからです。

は、

年

神様

の居る期間に行う

べ

水と寒さが 寒さが最 ょ 0) 時期 雑菌 い لح 4 い が 0) 厳し われています。 少なく保存に適 水を 酒や味噌、 い頃です 「寒の 水 醤油 C لح

質が 凍り 0) て 豆腐など る さ の仕 れ 込みに最も適 寒仕 込み」

月 20 日 2 亰 3

を あり が ち 春 い 0 な栄養 た わる 正 七草にはそれ 月 働き の飲食で を補うと や、 冬に いう効果

ぞれ 疲れた胃 不足 効能 腸 が



間に

あたります。

0

内が過ぎると年始

0

様

の案内役である門松を飾

る

る意味が

あ

ります。

年神様が

居

)鏡開き いがみびら

る期

間

を

「松の内」

とい

い

年

正月の間、

七草ななる 粥ゆ **月**7

Ħ

に意義があり、

[さいたま市浦和区北浦和]

[さいたま市浦和区北浦和]

していただく行事です。 古歌に るように、 ずし はこべら ろ 「せり これぞ七草」 ほとけのざ 春の七草を なずな と詠 ござ お粥 すず

1 月 15 日

ともいわれています。 紅白の餅を柳の枝につけた餅花 やす「どんど焼き」(左義長) ひと息つけるため、「女正月」 や、小豆粥などでお祝いします。 月のなごりを「小正月」といい、 行われるのもこの日です。 また、正月飾りや書初めを燃 正月行事で忙しかった主婦も 元日を「大正月」、大昔の正

☎ 048-299-8000 ケアセンターすこやか [川口市南町] [草加市草加] ケアステーションかしの木 **2** 048-942-7533 [春日部市谷原] かすかべ生協診療所 **☎** 048-752-6143

手で小さく割って料理します。 無病 息災を願う行事に由来し てもらう意味があります。 といい、刃物で切らずに小槌や だった鏡餅を下ろし、お雑煮や お汁粉にして食べる行事です。 類の野菜を入れた汁物を食べて 鏡餅は供えて開き食べること 鏡餅は切るとは言わずに開く 年神様の居場所 1 月 11 新年の力を授け Ħ [春日部市浜川戸] ケアセンターひだまり ☎ 048-760-2630

ケアステーションうらしん

浦和民主診療所

it

主

7

とうござ

ŧ

医療生協さいたまの事業活動や

### 47777X-9937853-

#### 参加しませんか

#### ○ 新春社会保障大学習会

つくりだそう、安心して働き、住み続けられる地域

[日時]2019年1月29日(火)18:30~20:00(予定)

[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浦和駅東口から徒歩1分)

[講演]社会保障拡充と税制のあり方

~国民の生活を壊す消費税10%~

講師:浦野広明氏(税理士·立正大学法学部客員教授)

[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



#### ○ 県南地域と県西地域で組合員活動交流集会を開催します

県南地域:地域まるごと健康づくり・まちづくり活動交流集会 ~これいいね やりたいね やれるよ~

[日時]2019年1月30日(水)13:30~16:30(受付13:00から) [会場]本部ふれあい会館・みぬまひろば

(JR武蔵野線東浦和駅からシャトルバス約5分)

[内容]前半の全体会では、健康ひろば、子ども食堂などの取り組みの発表があり、 後半は分科会で、笑いケア体操、フレイル予防などの体験・学習を行いま

[問い合わせ先]埼玉協同病院組合員活動課 ☎048-296-8180

県西地域:語り合おう!あなたと医療生協の物語(ストーリー [日時]2019年1月30日(水)14:00~16:00(受付13:30から)

「会場]ウエスタ川越 活動室1 (JR川越線、東武東上線川越駅西口から徒歩約5分、西武新宿線本川越駅 から徒歩約15分)

[内容]学習会「より良い人生のしまいかた(仮)」のほか、消費者被害防止サポー ターによる寸劇「人助けでお金をくれる?サクラサイト詐欺」、県西地域 の支部活動の取り組みなどの発表があります。

[問い合わせ先]埼玉西協同病院・茂木 ☎04-2942-6099



地

かけ

る課題などにも取り組みたいと思いま

兵器禁止条約に日

府も加わるよう働き

を多くの

方々と共有したいと思 療と介護を守る運動

矢



づくりだけ ドドライブなどの組合員活動は、 くらし や認知症予防 くりにも大きく貢献 にあり いて、 サポ の事業も軌道に乗り、 ワー 組合員活動と事業のさ 多大なご支援、 笑顔でつなぎ安心を づくりに貢献し 子ども食堂 め、 いました。 して

援をいただけますよ なる発展のために

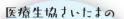
19年1月

医療生協さいたま生活協同

とって健 より祈念申し上げまして、 筆なが 康で笑顔ある一 この 新

年となることを心 い年が皆様方に 新年の挨拶とさ

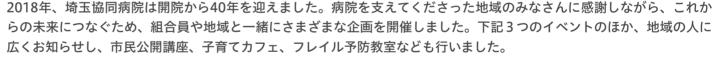
葉の意味を せん。「平和であ ができる国づくりを認め 康、 さない運動 私たちをとりまく情勢で 暮らしを守るという立場からは、 が大切 れ ばこその ることはできま 健康」と 0 こいう言





### 埼玉協同病院40周年





#### お元気ですか訪問& なんでも相談会

町内会や老人会と共催で、地域包括支援セン ターのほか、川口市内にある病院や診療所か らの支援もあり、地域訪問・相談会を実施しま

「お元気ですか訪問」は368軒を訪ね、地域に 住んでいる方の生活実態を知り、困りごとなど を直接聞くことができました。

「なんでも相談会」では、無年金や生活保護、 介護の問題などさまざまな相談が寄せられ、 医師や看護師をはじめとする専門職が話を聞 きました。

3日間を通して、一人で悩んでいる方がたくさ んいることや、地域ネットワークをつくり、協 力しながら問題を解決していく必要性を実感 する機会となりました。





#### 11月3日 € 健康まつり

当日は秋晴れ! 3,500人が集まりました。 メインステージ、模擬店・フリーマーケット、 健康づくりコーナー、みぬまカフェ、虹の森 カフェ、わくわく体験、記念講演・なんでも 相談、子育て支援コーナー、子どもコーナ が設けられました。

地域における埼玉協同病院の存在・役割や 元気な姿をお知らせし、今後のリニューアル







#### 11月29日 🐼

Anniversary

#### 地域医療懇談会

11月29日(木)、開院40周年を記念し、 川口駅前市民ホールフレンディアにお いて「第35回地域医療懇談会」が開催 され、過去最多数となる58医療機関 105人が参加。挨拶に立った増田院長 は、今後のリニューアル計画や、急性 期・救急医療・がん診療を中心に、超 高齢社会に向けて地域包括時代にふ さわしい外来機能と在宅機能を強化し ていくこと、また、今後も地域医療の 発展に寄与する決意を述べました。





医療・福祉	
A++	
介護の	
川吸び	
ーパナロミ火!ナ	
ご相談は	
O IMPO	

[さいたま市西区指扇]	おおみや診療所	<b>2</b> 048-624-0238
[さいたま市西区指扇]	おおみやケアセンター	<b>☎</b> 048-620-2236
[さいたま市緑区東浦和]	生協歯科	<b>2</b> 048-810-6100

[上尾市弁財]	ケアセンターかもがわ	<b>2</b> 048-778-5030
[所沢市中富]	埼玉西協同病院	<b>2</b> 04-2942-0323
[所沢市中富]	老人保健施設さんとめ	<b>3</b> 04-2942-3202

### 大人のプチ旅 かかしの里

芸川西

至両神·小鹿野 R299方面

<sup>にえがわ</sup> **贄川宿を訪ねて**(秩父市)

取材/太田セ津子、小阪幸子、野口陽子

この道沿いに

かかしが占在

白川橋の景観を利用して

進んでいるそうです。

至大滝·甲府方面

MARKANDE

県内初のバンジージャンプの 施設をつくる計画が

広報委員が、かかしの里として注目されている秩父市の 贄川宿を訪ねました。

お弁当持参でフラリと出かけてみませんか。

干 諏訪神社

干格木神社

国道140号

秩父鉄道車両公園

三峰の駅



売しています! 木の実の人形、

木の枝鉛筆なども販

今、

たのは、 案内で、 部のみなさんが出迎えてくれました。 違いを見ることができます。橋を渡っ 宿場のなかほどに空き家を利用した て少し歩くと、 お姉さんかかしが微笑んでいました。 ·かしをサロンでつくるようになっ |からのぞくと上流と下流の地層の したいね」という声からとのこと。 、宿かかしサロン」があり、 が高齢化で中止になり、 25年間続いていた「贄川宿 荒川に架かる白川橋に到着。 贄川宿入口で可愛い

た穏やかな風景が広がっていました。 を出ると、奥秩父の自然に囲まれ 秩父鉄道の終点、三峰口駅の改札 大滝支部の深田澄子さんの な手づくりブローチやストラップ、 サロンでは、

じさん、 かしがいます。 塀から顔を出す子どもたちなどのか ばあちゃんや農作業のおじいちゃん、 と間違えてしまいます。 贄川宿には川で釣りをするお 軒下でひと休みしているお 遠くから見ると、

贄川宿の人たちのやさしさにふれた 荒川大滝支部のおもてなしと活動:

大人のプチ旅

でした。

至秩父方面

一八幡神社

点在し、住民より多いそうです。 でつくりはじめ、 2016年1月から支部の7~8人 おみやげにぴったり 今は約90体が里に

※イラストマップは、「贄川かかしの里 歩くガイドマップ」を参考に作成

**巻には桜を楽しめます!** 

権太橋

かかしの里看板贄川宿案内板

おはは

御岳山登山口

かかし広場

贄川宿 かかしサロン

休憩所





贄川宿かかしサロン ▶秩父市荒川贄川

☎0494-54-1391(代表·深田) ▶交通:秩父鉄道三峰口駅下車 徒歩15分

※駐車場あり

※開催日時については、上記 に確認してください。



▲荒川大滝支部の皆さんと



▲おみやげ品



▲座敷にはかかしの家族が座っています



手足は、ペットボトルで できています。結構、大きい



ナイロン綿、ピンク色の肌着で



鼻や口を糸で縫っ ていると、子ども やお年寄りの顔 になってびっくり!



[所沢市中富]	グループホームさんとめ	☎ 04-2941-6359
[所沢市中富]	ケアセンターとみおか	☎ 04-2942-0360
[所沢市宮本町]	所沢診療所	☎ 04-2924-0121

[所沢市宮本町]	介護付有料老人ホーム桂の樹	☎ 04-2923-3695
[所沢市宮本町]	ケアセンターとこしん	<b>2</b> 04-2924-1119
[飯能市双柳]	ケアセンターはんのう	<b>☎</b> 042-983-8622

、地域まるごと健康づくりに、あなたの力を貸してくれませんか?/

# 組合員活動推進員募集中

新しいことにチャレンジしたい方、地域のために何かしたい方、 医療生協さいたまの活動を通して、 あなたの力を地域の貢献に発揮してみませんか?



# 組合員活動

#### 組合員活動推進員とは

お住まいの地域で、 組合員活動の企画・運営をサポートします。 活動を通じて、理事や職員と一緒に、 人や地域のつながりをつくります。





健康ひろは

活動範囲

お住まいの地域 下記の地区内での活動です

地区	該当市町村
さいたま	さいたま市
県央	鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市、伊奈町
南部	川口市、戸田市、蕨市
東部	草加市、八潮市、三郷市、吉川市、越谷市、松伏町、春日部市
利根南	宮代町、杉戸町、幸手市、蓮田市、白岡市、久喜市
南西部	朝霞市、和光市、志木市、新座市、富士見市、ふじみ野市、 三芳町
川越比企	川越市、坂戸市、鶴ケ島市、東松山市、滑川町、嵐山町、 小川町、川島町、吉見町、鳩山町、ときがわ町、東秩父村
西部	所沢市、飯能市、日高市、入間市、狭山市、毛呂山町、越生町
利根北	行田市、加須市、羽生市
北部	熊谷市、深谷市、本庄市、上里町、寄居町、美里町、神川町
秩父	秩父市、皆野町、長瀞町、小鹿野町、横瀬町

活動内容 医療生協さいたまの組合員活動の推進

活動時間 月に50時間程度(目安)

活動期間 活動開始日~2020年3月

\*1年ごとに更新

活動費 月額4万円 ※交通費、別途支給

募集人数 左記の地区ごとに1人~数人

応募資格 埼玉県内にお住まいの方

選考方法 ①書類選考 ②面接

学習・実習 医療生協さいたまについての基礎から活動まで、総合的な学習・実習の場があります

#### 説明会 ※事前に、お申し込みください

日時: **2月28日(木) 10:00~12:00(予定)** 場所: 本部ふれあい会館 (川口市木曽呂1317)

② 日時: **3月7日(木) 14:00~16:00(予定)** 場所: 熊谷生協病院 (熊谷市上之3854)

3 日時: **3月8日(金) 10:00~12:00(予定)** 場所: 埼玉西協同病院(所沢市中富1865)

申し込み・問い合わせ先

本部けんこう文化部 2048-296-8291

#### 応募方法•応募先

所定の応募用紙に記入のうえ、下記宛先まで送付してください

郵送: 〒333-0831 川口市木曽呂1317 医療生協さいたま生活協同組合 本部けんこう文化部

**FAX:** 048-294-1601

ホームページ: https://www.mcp-saitama.or.jp/

※応募用紙は、ホームページからもダウンロードできます。





こちらから 応募できます

1	
ı	医療・福祉・
ı	
ı	介護の
ı	ご相談は
-	C IHIDO

[朝霞市浜崎]	あさか虹の歯科	<b>☎</b> 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	<b>2</b> 0494-22-9902





#### 材料(2人分)

豆乳60cc	きな粉大さじ1
牛乳······60cc	すりごま(白)大さじ1
片栗粉 大さじ2	砂糖大さじ1/2
砂糖大さじ1	

#### 作り方

- 1 鍋に豆乳、牛乳、片栗粉、砂糖を入れ、全体が均一になるようによく 混ぜる
- 2 火をつけ、ヘラなどでよく混ぜながら弱火で加熱する
- **3** 全体がカスタードクリーム状になったら火を止め、バットなどに広げて冷蔵庫で冷やし固める
- 4 きな粉、すりごま、砂糖はボウルに入れ混ぜておく
- 5 ひと口大に切り、4とからめて器に盛りつける

#### ワンポイントアドバイス

もち状にするときにダマをつくらないコツは、加熱前にしっかりと混ぜることです。弱火でゆっくりと加熱し、沈殿しないように底からすくいながら混ぜてください。

企画/食養部会 担当/埼玉協同病院 管理栄養士 相澤巧調理/もりたとしこ

から伝わったと飛鳥時代に百済

くるのに必要なカルシウムが とこうましょう。 いこしましょう。 でこしますが、どちらも開きれ、健康維持に重要な役割を に必要にします。 にがいますが、どちらも開きれていますが、どちらも開きなれていますが、どちらも開きなれていますが、どちらも開きなれていますが、どちらも開きないできるだけ早く飲むよう。

目の不自由な人がさわっただ 類。そのうち牛乳は生乳をで牛乳類としているのは7種 表示に関する公正競争規約 千葉県)で牛を飼育したの ています。残り2種類は けで牛乳とわかるようになっ 器の上にへこんだ部分があり の割合や衛生基準によって分 世界大戦後に学校給食に取り けられた「牛乳」「特別牛乳」 100%使ったもので、成分 上乳」「乳飲料」です。 「無脂肪牛乳」の5種類。 現在、乳等省令と飲用乳の人れられてからのことです。 が始まりだといわれています 成分調整牛乳」「低脂肪牛乳」 般に広まったのは、 第二次 加 容

食品 知識

※1 食品衛生法にもとづく「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」 ※2 牛乳業界が自主的に規制したもの

牛乳は成長期の骨や歯をつ

# 125年3月

### 体幹を鍛えるエクササイズ

監修:埼玉西協同病院 リハビリテーション科 冨田 哲

体幹とは体の胴体の部分のことです。体幹の筋力が衰えると姿勢が崩れ、体のさまざまな部分に影響が現れます。 普段から体幹を意識したエクササイズを行い、美しい姿勢と健康を手に入れましょう。







1四つばいになります。

2片方の足を伸ばします。このとき、伸ばす足以外の 部分は動かさないように意識します。 ③伸ばした足と反対側の手も同時に伸ばし、5~10秒間保ちます。

左足上げ・右手上げ、右足上げ・左手上げを交互に行い、左右合計10回から始めましょう。

#### ※体に痛みがあるときは無理をしないでください。



[熊谷市上之]	熊谷生協病院	<b>☎</b> 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	<b>2</b> 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

ま

じっと肩を寄せ合って

くってくれた防空壕に、

女ばか

3

0 に

に」と。

まっ

世界中が

国

にもならない、

の家族 5人で爆撃機が去る

3度目の召集で出征する前につ

前日の熊谷大空襲では、 ていたのを覚えています。



騎兵隊員として召集された栁沼さんの父

先日、

しらさぎ会で語り

部

掃射の弾が壁を突き抜け

たり、人がケガをしたりと、と 警報とともに、 ても恐ろしく忙しかった毎日が が屋根の鬼瓦を飛ばしたり、1報とともに、低空飛行の戦闘 次の日からは、これまで空襲

と言って、 でした。 夜中なのに東の空は真っ赤でし と、ホッとして外に出ると、真 11 ました。 深谷から見た東の空は熊谷 6歳の私は「きれ 母に大変叱られまし 爆撃機が去ったあ <u>ن</u>

を吹き、 つくっ は、 もしていました。 自分の愛馬「ホロヒデ」と中国 小さな女の子はかわいかった 妹には聞かせたくなかったのか 、中国の篠竹を使って自分でました。隊の慰労会のときに はみんなやさしかった、特に りの家族、 父は戦争のときのことを女ば 中国人との交流の話をして た笛で八木節や秩父音頭 みんなを楽しませた話 特に幼かった私と

うった?」という質問には「人 幼い私の「てっぽうで人を 『へいわノート』第2巻好評販売中!

真偽のほどはわかりません。ませんでした。今となって 違いありません。 きっとつらい思いをしてきたに かって撃ったんだ」としか答え は てなかったから、 今となっては、 空に向

第2巻400円(税込)

子ども心にもホッとして、 子ども心 「ピタリ」 と静まり返りました。 ホ ツ なん ٤

だかう たら、 隊員として、 年の10月には帰ってきました。 度目のときに大陸に渡って 85歳で亡くなった父は、 いるうちに終戦となり、 3度目のときは、 引き揚げには苦労したと れしかったように思いま 満州に2度召集さ まだ国内 騎兵 そ

最後に

なるものの言葉の意味もわから

家族と一緒に正座をして聞

ラジオから聞こえる 玉 音放送

は6歳になったばかりでした。

いました。

年8月15日、7月生まれの

終戦を迎えた1945

昭

和

思います。



聞き書きの投稿を お待ちしています

掲載するほか、問い合わせなどに 医療生協さいたま広報課 川口市木曽呂1317 お返ししません。返却ご希望の方 より得られる個人情報は、 文字数は約800字です。 はお知らせください。 いただいた原稿は原則 紙面に

球が続くように祈ります。 たということを忘れないよう をするとおっしゃっていました。 今後も体力が続く限り平和活動 護師として大変な思いをされ 広島被爆体験のお話をうかが 「日本も加害国でもあっ 服部さんは当時、 「加害国」にも たくその通りです。 平和な地 憶 投稿に 79

戦争を語り継ぐ

爆撃機

が

ヒ

タ

リ

と上や

活動 た6歳 をされている服部道子さん 越市 柳\* 沼忠 0 好子さん( 記

★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。

## 医療生協の配置薬

ご注文は、お近くの事業所または、 本部(☎048-294-6111)へ

#### 今月のオススメ

各種類約50回分

3種類

1本税込価格2,430円



③バスミンリン ②草·荀·譜 (1300g)1本 (1050g)1本 (1050g)1本

#### 組み合わせ自由!3本以上のご購入で

#### 1本税込価格<mark>2,268</mark>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 232.897人

11月の加入者数 1,100人

班数 1501班

出資金総額 63億1,312万円

1人当たり平均出資金額 27,106円

「けんこうと平和」配布者数 10,360人

「けんこうと平和」配布部数 119,567部

集

1・2面の取材に同行。松元さんは、 「カンボジアへ行ったとき、言葉 は通じなかったがパントマイム をして笑わせ仲よくなった」など、 ユーモアたっぷりのお話しで笑顔 の素敵な方でした。"ユーモア"と "笑顔(笑い)"は大切ですね。忘れ ずに、今年も頑張りたいです。(小)

#### <u>⊶</u> ∃コのカギ

①北海道の世界遺産 ④傾斜のある道

⑥和歌や短歌を詠む人

⑦一つの所帯や家族のこと

⑧「月下」「薄命」に共通する

言葉

①日本列島を構成する4つ の島のなかで一番小さい

⑬意見や希望などを新聞社 に送ること

⑤日本古来の紙

⑪お年玉付き年賀○○○も

18経験をつんでいて悪賢い こと

⑨牛や豚などの舌の肉

1	2	3		*	4	5
6				7	E	
	<b>(3)</b>	8	9		*	
	10	*	11		12	<b>(</b>
13		14			15	16A
	<b>(6)</b>	В	*	17		
18					19	

パズル作成/熊谷市 笹野信雄

正解者の中から 抽選で20人に

図書カード ー(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。 ■ 野曽■ 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:2019年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11月号の正解者は、353人(応募者は357人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。 川口市/狩野和男、染谷知賀子、当山明芳、中村葉子、増田栄子、松倉香織、矢野陽子、久喜市/坂本洋子、熊谷 市/中村綠、さいたま市/越塚文子、的場敦子、秩父市/堀口一也、所沢市/栗本正代、柘植和子、出畑利春、新 座市/山谷典子、深谷市/原島睦子、杉戸町/渡辺光子、皆野町/田野達也、東京都立川市/池ノ谷弥生



クロスワードパズルの問題募集中!

②スーパーなどでお金を支払うところ

①結婚式などを進行する人

④一万円○○、五千円○○、 ③○○○が鷹を生む ♀ タテのカギ

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。

	12月号の答え					
<sup>1</sup>	ナ	力	1	*	才	⁴ウ
ウ』		1	<b>(</b>	⁵朮	ウ	シ
<sup>6</sup> ザ	<sup>7</sup> リ	ガ。	<sup>8</sup> —	*	ll e	ノ
10	Ŧ		<sup>11</sup> ラ	12 <u>L</u>	<b>(</b>	۲
<b>(</b> 3)	13	<sup>14</sup>	*	「ネ	16	<b>3</b>
<sup>17</sup> 夕	ン	テ	18 1 <sub>E</sub>	<b>(</b>	19	シ
+		゚゙ザ	ン	ネ	ン	

答えは「オウムガイ」でした。

