



## けんこうと

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 No.323 (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

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

## を持っています。

こだわりが強すぎたり、落ち着きがなかったり。

``モンダイ、 と思われがちな行動も、それはその子が持つ本来の特性です。





業していく子どももいます。

特性が目立たなくなり、 理解によって成長し、

子どもの特性は、 変化するの 会の なかに居場所をつくる たとえば、 で、 年齢や環境によっ

難しいです。 活に大きな困難を抱えているかどうか 大事なのは、 子でみられる場合があります。 きがない、 ありますが、 好きなことに執着する、 人の話を聞いていないなど 程度の差はあれ多く 診断するのはとても 診断基準の項 ここで 落ち着 日常生

して、

長して

[々変化-

発達していきます。

まわりの

[りごとを抱えている子どもたち

いることが実感でき、

しっ

かりと褒められ、

類では、 社会のなかで生きていくのに困難な特 無(診断基準をみたすかどうか)よりも にまとめられています。 発達障害 り、使い方にもバラツキがあり、曖昧。義した機関や時期によって意味が変わ ことのほうが重要です。 発達障害という言葉そのものは、 アメリカ精神医学会の最新の分 アスペルガー症候群や広汎性 ほ 自閉症スペクトラム障害 支援が必要かを見極める 発達障害の有

が行きわたるようにとつくられました。

定

相談してください。

早期に療育を 感じたら早め

子育てで困

難を

"発達障害"と定義し、

早期発見と支援

子の発達を促す方法を考えてくれ

注意欠陥多動性障害の子どもたちを

た自閉症、アスペルガー症候群、

そ

は、

これまで支援の手が届かなかっ

ほかの広汎性発達 障

害

学習障害、

者支援法』が施行されました。この法

功体験と愛情で成長す

づくりもスムーズになります

めることで社会のなかでの

居場

レンジできなくさせていきます。 葉は自信を失わせ、 線を合わせる)、 重要なの 日生活をしている家庭での親子の 療育を受けることも大切です しましょう。 かわり方が大事です。 子どもの能力を伸ばすときに大事 は 子どもと親に合ったプログラム 一つにしておだやかにお話し は、 怒ったり、 しっかりと顔を見て 具体的な言葉で、 新しいことにチャ 接するときに 否定的な (視 を 毎 か

### ŋ 0 理解と支援が大切

です。

努力不足だけが原因ではありません。 考えられています。 生まれながらの脳機能に障害があると ションがうまくできないなどの特性は 日本では、 いませんが、 2005年に『発達障害 育て方や子どもの 人とコミュニケー

るための支援)、 育(発達を促し、 保育園や幼稚園で集団生活をはじ が強すぎる」「感覚が過敏すぎる」 者に話を聞くと、「こだわり めて、「ほかの子どもと遊べない」 集団だと名前を呼んでも返事を れば、その子に合ったやり方で療 人で抱え込まず、専門家に相談 子どもの特性 ない」など、悩みはさまざまです。 するために、 困り具合を把 子の能力が伸びてく 日常生活を円滑にし、

なことは、「自己肯定感」と、自尊心」で 子どもたちは生涯にわたって いくための基盤ができます。 成功体験を通 (2面へ続く) それととも 愛されて 家 ま

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/

ホームページはこちらからバックバーも



●みんなの診察室……2面 一過性脳虚血発作

くらしサポーター(くらサポ)制度 医療費控除対象が拡大

●おいしい!すこしおレシピ…………… 桜エビときのこの炊き込みご飯

●明日のくらしのために……………………6面

です。

工夫しながら、

一緒に得意なことを見つけましょう

苦手なことと得意なこととの

差が

大きくなりがち

発達に偏りのある子どもは、

神経疾患が疑われる子どもの診療を 行う。脳・脊髄・末梢神経・筋など の疾病が疑われる場合に対応。午前 の小児科一般外来を受診してから予

川口市木曽呂1317

**2**048-296-4771

### 埼玉県発達障害総合支援センタ*-*

埼玉県における発達障害支援の拠点 機関として開所。18歳以下の子ども の相談に対応。

さいたま市中央区新都心1-2 (小児医療センター3階南玄関)

**2**048-601-5551

19歳以上の方の相談支援。 川越市平塚新田東河原201-2 **2**049-239-3553

### §玉県立精神医療センター(紹介予約制

伊奈町小室818-2 **2**048-723-6803

### **寺別支援教育臨床研究セ**:

さいたま市北区日進町2-480 **2**048-663-6803

で

す か

などは若 が、

人に多いです。

- ・住所地の市町村教育委員会
- ・児童福祉を管轄する部署
- ・管轄する児童相談所

です。

- ・管轄する保健所、保健センター
- ・最寄りの公立特別支援学校

### 一人で抱え込まずに 専門家とつながる

かかりつけの小児科医、地域の療 育センターや子育て相談窓口の専 門家に相談しましょう。

埼玉県には、乳幼児期から成人期 まで一貫した支援を行うためのサ ポート手帳があり、医療・保健・ 教育、支援内容を共有できるよう にしています。各市町村の障害福 祉担当窓口で配布しています。

集団体験でいろいろな

力を身につける

集団体験は子どもの生活を豊かに

保育園・幼稚園・学校と手紙や電

話、面談などで密に連絡を取り合

い、それぞれの場面で子どもの

行動を把握することで、子どもに

合った細やかな対応ができるよう

し、発達を促します。

になります。

### 気づきのポイント

- ▶話を聞いていない
- ▶感情が高まると、なかなか収まら ない
- ▶ひとり遊びが多い
- ▶むずかしいことを知っているが、 一方的に話すことが多い
- ▶予定を変更すると不安そうにする
- -つのことに夢中になると、話し かけても聞こえない
- ▶落ち着きがない
- ▶ざわついた音に耳をふさぐ

参考資料:発達障害情報・支援センタ



「おもちゃを片付けよう」と言っ ても、どうしてよいかわからない。 でも「この箱におもちゃを入れよ う」と言うと、伝わりやすくなり ます。ものがいくつかあるとき、 「ティッシュを取って」と指を差 せば伝わります。

得意なことを伸ばすためにも、言 葉のかけかたは重要です。

### 言葉のかけかた一つで、 子どもは変わる

### 病気でする تع

脳にはたくさんの 栄養や酸 素が 血 管が張

症状が消えてしまうの

寝れば治ると放

院状にが

Ò

です

か

消えて

ませ、 治療が重要になってくるのです。 こすリスクも軽減されます。 医学では再生することはでき れて 再発予防になり脳梗塞を起 が起きたときに治療をすれ ているといわれています。 だから早期発見・早期 しまった脳神経は現在

どれくらいで症状が消えたの 場合、 を本人や家族が説明できる にしておくことが大切です。 受診し い 症状がなくなっているの たときにはほとんどの 何時頃に悪くなり、 よう か

出

### 不足 り巡らされ、 は などの障害が出ます。 の されていま 脳 が ったりすると、 血 管の 行きわたらず、 (虚 時的に脳 血 一部が細くなったり詰 になり、 脳に十分な酸 血

ます。

脳

|梗塞を起こした人の約

割

は

過性脳虚血発作を経

塞を発

症する危険性が高くなり

なくなることが多いです の障害が出ます。脳梗塞の質の働きに関連した運動まひ 長くても1時間以内に症状 手足の力が入らないなどの 症状が出ます。 れである一過性脳虚血 が血液不足にな 通常は数分 その部分 液の 供給 発作

モしておくと、 治療に役立ちます。 その後の検査

### 力が入らなくなる、 がしびれる、 よって症状は異なります。 言葉が出なくなる、 どこの血管に異常があるか なものは、 どん るのな です状 ろれつが回らな 片方の手や足に 顔や体の片 かが めまい 特

徴的

側

狭くなる ように見えにくくなる、 真っ暗になる・霧がかかった á かり 出 ふらつく、 るの 動きや などです。 脈がす もこの しし 解離やもやもい年齢は0歳以 片方の視界 の病気の 片側だけに 視野が 歳以上 特徴

### を L M まな す検か査

内に血栓 M 糖R を 派超音波検査や心臓超音波 心房細動と ĺ 除 栓がないかを調 圧 外) 測定、 頸 いう不整脈がな 動き ` 脈炎頭 Ш 液検 べる 窄やや 査 (低 頭 心臓 検 頸 査 動 部 か

> 130/80未満が目標になりま 人は140/91未満、通常は

血 血圧を測り、健康診断を受ける 因は高血圧なので、毎日家庭で 慣の改善が大切です。最大の要 ようにしましょう。 血圧は高齢者や血管狭窄の 心疾患などの治療と生活習 高血圧、糖尿病、脂質異常

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

気をつけることは

### げる頸動脈ステント 留置 術とテーテルを挿入して狭窄部を拡 ル・アブレーションという治療 心房細動に対して、カテーテ いう2つの手術法があります。 く頸動 脈 内膜剥離 術と、力脈を切開して血栓内膜を取り除 る患者さんには、病変のある動 頸部頸動脈に高度の狭窄のあ

症などの原因となる病気があれ のを防ぐ抗凝固薬を点滴、あ 動があり血栓症が疑われる場合 のために血液をサラサラにする ります。動脈から血栓が飛んだ また高血圧、糖尿病、脂質異常 可能性が高い場合は、血栓予防 抗血小板薬を点滴・内服します。 を心電図検査で確認します。 治療は内科的治療が基本にな

すぐに受診してください。 置してしまう人が多いのです

— 過

が

脳虚血発作を繰り返すと脳梗

るいは服用します。 その治療をします。心房細 心臓のなかに血栓ができる



[川口市中青木]	さいわい診療所	<b>2</b> 048-251-6002
[川口市中青木]	ケアセンターかがやき	<b>☎</b> 048-252-1321
[川口市木曽呂]	老人保健施設みぬま	<b>☎</b> 048-294-9222

立

2月4日~

18日

暦のうえでは春。まだ寒い

2019年2月1日(金)第323号(第三種郵便物認可)

和文化研究家

三浦康子

正月と同じぐらい大事な日で、 かれ目」という意味で、 が行われているのは、 立春、立夏、立秋、立冬の前 日をさし、 現在、 そもそも節分とは「季節 立春の前日にのみ行事 年に4回あります。 立春はお 本来は がの分

気を鬼に見立てて豆をまき、 ようなものだからです。 払うようになりました。 悪いことを引き起こす邪 新春に 追



的には自分の年齢に1つ加えた 年の無病息災を祈ります。 を食べて心の鬼も追い払 数を食べます。 れを「年とり豆」といい、一般 豆まき後には、年の数だけ豆 新

### Z な飾 6 3月3 日

芽生え、大地の目覚めを感じる のですが、水ぬるみ、 実際にはまだ雪深い地域も多 草木が なまつりに向けた準備がはじま

出状する時期です。春を実感しゅうじょう 日が続くので「余寒見舞い」を

農作業の目安に、210日目の えて88日目の「八十八夜」を の象徴だったため、立春から数 が暮らしに根付いています。 するなど、立春を起点とした日 するのは先ですが、春が産声を 「二百十日」を台風の警戒日に げ、これから育っていきます 暦では立春が新年のはじまり 立春は二十四節気の第1節で

## 雨水 2月19日~3月5日

氷がとけてくる頃 降る雪が雨へと変わり、 積雪

2月に入ると、 3月3日のひ

暮らしを彩る行 節 2月3日

れています。

るので、

すが、

ていくのを感じるでしょう。

時期です。

ります。

のもと、

徐々に春へと向か ほのかに暖かな日

立春の前日の節分は、 大晦日の

## ◎梅まつり

雪の有名な句です。動植物が寒 いはじめて、 で先がけて咲くのが梅。 さ」。松尾芭蕉の弟子・服部嵐 さにじっと耐えるなか、 くれます。 がほころび、よい香りが 梅一輪 一輪ほどの 春の到来を告げて 小さな 他の花 暖

ろに合わせ、 日本の風情のひとつ。 四季折々の花を愛でるの で梅まつりが開催されます。 全国各地の梅の名 梅の見ご は



誕生月の健診で がんを早期に発見。

なんといっても健康が一番

よかった」と安堵しました。胃腺腫は

果、早期がんと知らされ、「早期で

担当医から組織検査の結

前月に埼玉西協同病院で毎年行って

西部地区Aブロック松井支部

畑中 繁

視鏡による胃腺腫の手術を受けまし

防衛医大で内

## 健やかな成長を祈願する行事で 人形を飾り始めてもよいとい 春の訪れを祝う意味もあ 立春を過ぎたら、 ひなまつりは女の子の ひな 生きる希望を失わない夫に寄り添って

うして形にしてきたので、 水に飾り始めると良縁に恵まれ 来するので、 にしてみてください。 るという言い伝えもあります。 した人形を水に流す習わしに由 昔の人は、見えない思いをこ また、ひな人形は人の厄を移 水が豊かになる雨

とでした。

活を楽しみにしていた矢先のこ きた夫と、これからの老後の生

泄の出口のこと)や蓄尿袋を 新しくつくられた、便や尿の排 介護することを決めました。 だ」と弱音をはき、私は自宅で な性格の夫が「入院はもういや でに歩行も困難になっていまし トーマ(手術によっておなかに 肺や腎臓に転移したため、ス 若い頃から武道を学び、実直 退院を希望する頃にはす

ため、一人で介護するのは難し 家には年老いた義父母がいる

> なかったのですが、夫の願いを 私に強い意志があったわけでは いと病院で言われ続けました。 かなえたいと思いました。

発・転移で入退院を繰り返しま

した。今まで仕事一筋に生きて

の変化を感じていた夫は、大腸

定年退職して間もなく、

がんと診断され、5年の間に再

はこれからも寄り添っていきた ない前向きな夫の生き方に、 でも、決して生きる希望を失わ 互いに衝突することもあります。 と自由にならない体にイラだち く声をかけてくださる看護師 いただいています。いつも明る い介護を多くの人たちに支えて 訪問入浴など、一人ではできな 訪問看護師さんの手配、 アマネジャーさんが連携して、 いと思っています んたちにも救われています。 護を支えてくれる医師の紹介、 夫はときおり襲ってくる痛み 在宅介

(春日部市 R • A 66 入院していた病院と地元の

介護支援専門員 山本基子

ケアセンターかもがわ

◎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

を話し、埼玉西協同病院での 月の健診」をすすめています。 「誕生

に行っています。もちろん料理は私 の食事会も、アルコール入りで盛大 がつくるんです。 あいとやっています。また、年1回 2回参加し、26人の会員と和気あい 部で立ち上げた健康麻雀の会にも週 現在は、お酒もおいしく飲め、支

や看護師さんから「早期でよかった つかりました。防衛医大の担当医 いる誕生月の健診を早めに受けて見

ね。こんな患者さんばかりならいい

んだけどね」とお褒め(?)

の言葉

員のみなさん、年1回の誕生月の健 診は必ず受けましょう。 なんといっても健康が一番。組合

をいただき、

一週間で退院できました。

んが見つかりました。

同じ病院で内

それから1年半後の検査で食道が

[川口市南町] ケアセンターすこやか ケアステーションかしの木 [草加市草加] [春日部市谷原] かすかべ生協診療所

**2** 048-299-8000 **☎** 048-942-7533

☎ 048-752-6143

[春日部市浜川戸] ケアセンターひだまり [さいたま市浦和区北浦和] 浦和民主診療所 [さいたま市浦和区北浦和] ケアステーションうらしん

☎ 048-760-2630 **☎** 048-832-6172 **2** 048-833-7373

## 介護の現場からひと言

ご主人はとても喜ばれたので 主人の気持ちに寄り添われ、 はないでしょうか。 自宅で過ごしたいというご

体的にも精神的にも大変なこ とです。 介護を一人で行うことは身

どんどん相談をしてください たちすべてが、応援団なので ね。ご主人や奥様に関わる人 たことがあってもなくても、 どうぞ無理をせずに、困っ

した。私は集まりのときにこの体験 視鏡手術を受け、一週間で退院しま 問い合わせなどに使います。報は住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、

## 医療生協さいたまの

ペットの 世話

通院の付き添い

買い物同行

草取り

話し相手、

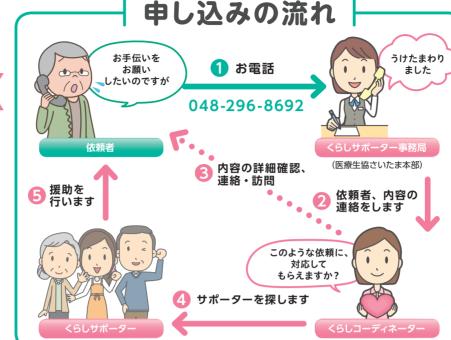
見守り

### くらしサポーター (くらサポ) 制度

くらサポとは、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。気軽にご相談ください。

### くらサポが活動中の自治体名

さいたま市、川越市、熊谷市、川口市、 秩父市、所沢市、飯能市、上尾市、草加市、 朝霞市、桶川市、富士見市、ふじみ野市 (2019年1月現在)



一人で大きな病院へ行くのが不安で、 付き添ってもらいました。 受付から会計の処理、 検査への移動などを助けてもらい ありがたかったです。

退院直後の洗濯や 食事づくりをお手伝い してもらい、 とても助かりました。

利用者 の声

「ありがとう」 「助かりました」の言葉が、 自分の励みに なっています。

サポ・ の声

利用料金 60分(1単位)700円 ※はじめの1単位は60分未満でも700円となります。

● 60分以降については、30分延長ごとに350円となります。

※交通費が生じた場合はご負担いただきます。 ※援助に必要な道具・材料は、ご用意ください

利用時間 月曜日~金曜日の10:00~16:00

ご近所、地域で困っている人のために、 お手伝いしてくださる人を募集しています。

活動費 60分 700円+交通費を受け取ります。

サポーターになりたい人は、ご連絡ください。

登録用紙をお送りします。

### 医療生協さいたま くらしサポーター事務局

〒333-0831 川口市木曽呂1317 ☎ 048-296-8692 (月曜日~金曜日 9:00~17:00)

### 募集中

### ● 2019年度広報委員を公募します

※車の運転を伴う送迎、身体介護はお受けできません。

※夏場の草取りはお受けできないことがあります。

広報委員会(毎月第4火曜日)に参加し 校正や取材も行います。

※場所は、本部ふれあい会館 (埼玉協同病院のとなり・川口市) [任期] 2019年4月~2020年3月 [**人数**] 4 人程度(公募枠) [応募締め切り]2月28日(木)

「だいすき!埼玉」の取材で工場見学!

[連絡先] 本部 広報課 ☎048-296-5612 FAX048-294-1601 メール: kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

### 参加しませんか

### Ο 組合員活動推進員の説明会を開催します

組合員活動推進員は、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。地域づくりにあなたの力を貸してください! [説明会日時・場所]



①2月28日(木)10:00~12:00 本部ふれあい会館 (川口市木曽呂1317) にちらから ② 3月 7日(木)14:00~16:00 熊谷生協病院(熊谷市上之3854) ③ 3月 8日(金)10:00~12:00 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 ☎048-296-8291



### ● 映画 「原発の町を追われて−避難民・双葉町の記録−」上映会開催

メール: info@mcp-saitama.or.jp

まもなく8年になる原発事故を風化させないために、今も苦しむ福島の人々の姿 を追った映画の上映とトークショーを開催します。

[日時] 3月2日(土)14:00~16:00

[会場]本部ふれあい会館第1会議室

**[映画上映]**3部構成のうち、第1部「原発の町を追われて」(49分)、 第3部「ある牛飼いの記録」(30分)を上映

[ゲストトーク]堀切さとみ監督、鵜沼久江さん(双葉町からの避難者)

[問い合わせ先]本部 けんこう文化部(山内) ☎048-296-5408

### お知らせ

### Ο 長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項に基づき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理 (脱退手続き)を行います。

[名簿整理の対象者]2017年3月31日以前に住所不明組合員として登録され、

その後も不明である組合員

[名簿整理の実施日]3月31日(日)

[名簿閲覧日]2月5日(火)から3月5日(火)の間、対象 者の名簿を、医療生協さいたまの病院・ 診療所・老人保健施設および本部で閲覧 できるようにします。

※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合 員証の提示をお願いします。

名簿は適切に保管し、閲覧期間が終了した時点で 破棄します。

※再加入については、名簿整理による脱退手続き後、

住所を確認できた方は、組合員として再加入手続きを行います。

※出資金持ち高通知が届かないなど、お心当たりのある方は、最寄りの事業所も しくは本部事務局(☎048-294-6111)にお問い合わせください。

### ● 医療生協さいたま

### 第14期地区理事推薦希望の申し出のお知らせ

「役員選任規約」第6条第3項に基づき、下記の通りお知らせいたします。 地区理事として推薦を希望される方は、要項に基づき、お申し出ください。 詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。

[任期]2019年度通常総代会~2021年度通常総代会

[推薦希望者の資格]2019年1月までに加入している組合員

[申し出受付方法]本部総代会事務局にご連絡ください。

[申し出受付期間]2月1日(金)~2月15日(金)

[役員選任を行う総代会の日程]6月22日(土)予定

[問い合わせ先]本部総代会事務局 ☎048-294-6111(代)



[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	<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	☎ 04-2942-0323
[所沢市中富]	老人保健施設さんとめ	<b>3</b> 04-2942-3202

仕

を

て、

りたいこととぴったりで驚 鴻巣市

今井美津枝(59)

さいたま市

小

林 玉書 江 い 69 ま 電話番号のかけ間違いにご注意ください。 6111)までお知らせください。 医療生協さいたま本部(048-294-医療生協さいたま本部(048-294-は一般により、住所が変わった場合は転居等により、住所が変わった場合は

てい と 平 と思 知 ます。 -和』が つ て い 届きました。 たところに『け

の

そして 時間が がで 家族 りといろいろ きました。 0) 辞め 健康に気をつけよう なものを読む 家事や介護、 最近やっと 内容が私 んこう

退 い か です もと思 を解 職 平和だからこそ 後 ね。 に、 て楽. バ い 組 つ

支える人が多くなるとうれし -和だからこそ、 しめるのだと思 合 か 員に お 世 な 話 12

な

る

りま パズ 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。

## 知りたい内容がぴったり

日市

S

18

いつもうるっとします。 い わ 秩父市 山﨑咲帆子(12) 浄が起きないといいと思い ト」の記事を読むと、 2度とこ

2度と戦争が起きないように! 現 は、 ク

平成最後 ハロスワ いと思って 在、 自分磨きを頑張ります 小学校2年生のとき以来です。 大 学 1 の年、 ・ドパズルに応募するの います。 年生になりました。 自分磨きを頑 張

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

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。



山口健司(75) 所沢市



クスッと笑ってしまう年賀状を毎年 送ってくれる友人に感謝!

草加市 小松静子(87)



日出子(8)

心身ゆる 幸思う 犬の散や早朝の 羽生市 久喜市 俳句 息白 ï だ風 清野芳子( ね呂 ゃ **川**がわ 正書 志 75 66



掲載された方に

ココロンのクリアファイル

プレゼント!

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。

連絡先:048-296-5612

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





### 姿勢改善に役立つエクササイズ

監修:埼玉西協同病院 リハビリテーション科 冨田 哲

体幹の筋肉が衰えると猫背を助長することがあります。今回紹介するのは背中、腹部や骨盤周囲の筋肉を鍛えるエクササイズです。 いつでもはつらつとした姿勢を維持できるように心がけましょう。



- ●ベッドの上や床にうつぶせになり、ひじをつきます。両つま先はベッド の上や床につきます。
- 2腰の部分を上に引き上げます。引き上げたらゆっくりと5まで数え、その 後ゆっくりと腰を下ろします。ひざが曲がらないように注意しましょう。

5回を1セットとし、1日2~3セットを行いましょう。

### ※腰やひざなど体に痛みがあるときは無理をせず、エクササイズを中止してください。



[所沢市中富]	グループホームさんとめ	<b>a</b> 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 所沢診療所	<b>2</b> 04-2924-0121

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

する明

細

を

提出するようになりまし

なり、

領収書に代わり「

「医療費控除に関

セ あ

ル

ケーション税控除対象商

明

記されて フメディ

11

n

ば対象になります。

めります。

マ 象 箱

ークがなくても、

領収書に

税控除対

0 13

マ セ

ーク ル

0

9

11

たもの

B

2

0

17年分から医療費控除は変更に

係わる費用は対象外です。

康診断や予防接種などの予防

の購入費です(詳細は左表を参

ます。

医

薬品の

フメデ

イ

ケ

1

シ

な医薬品

療機関の

治療費や入院費、

治療に必要

0

で、

風

邪薬、

薬、

鎮

痛剤

などが

あ

ちに愛されて

いる公園

. です。

所 歩

沼

公園

は、

地

元の人た

いて5分ほどに

あ 和 駅か

る

別

·埼京線

中浦

6

「療費にも適用されます。

該当するのは

で買えるように切り替えた(スイッチ)も

から安全性の高いものを処方せんなし

本人だけでなく生計が一

緒

0

親

族

0

得税の

確定申告における医療費控除

処

方せん

が必要だっ

た医療用

医

薬品

0)

スイッチOTC医薬品とは、

これ

まで

儿

々

か

な

沼

9

表情を楽し

め

3

別所

沼公園

(さいたま市南区

ショ

ン(治す)を

推進する観点から、

ケーション税制が導入され

まし セル

予 病

接種·定期健

康診断・健康診査・が

N

ずれかを受けた人が使えま

シ

日

税制

予

0)

取り

組みで、

特定健康診

査

またセ

ルフ(自

<u>分</u>

で、

X

ディ

0

度は、

健

康の

保持増進および

### のために

従来の医療費控除と セルフメディケーション税制との違い

> セルフメディケーション税制 従来の医療費控除

### 控除対象額

### 10万円超

1万2000円超

※保険金などで補填される 金額を除く

※総所得金額等が200万円 未満の場合、総所得金額

### 控除対象となる上限額

### 200万円

8万8000円

### 対象となるもの

レーシック手術費や角膜矯 スイッチOTC医薬品 正療法費、治療のための マッサージなど、治療や通 院に必要な松葉杖、虫歯治 療・入れ歯・治療としての歯 列矯正・インプラント費、通 院や入院のための交通費、 老人保健施設·介護保険·特 別養護老人ホームなどの一

定の自己負担分など

※詳細は厚生労働省のホームページで確認できます。

### 制度を受けるために必要な条件

なし

申告時に特定健康診査・予

防接種·定期健康診断·健康 診査・がん検診のいずれか を受けたことを明らかにす る書類を提出するか提示す

1 領収書は保管し てください 行うことができま H か 555 0) 年間 翌年の 医療費を 0 1

大渕浩 埼玉県税理士講師団 税理士

今月のテーマ



検診 す。 セルフメディ

ます。 としてセルフメデ 税制 かを選びます。 明細書を添付します。 従来の 万円超、 細書を添付 るには、 セルフメディケ は年 併用はできな 間1万200 医療費控 セルフメディ 確定申告の 1 ーショ 除 ケー 11 0) ときに、 0) 0 対 象額 ショ ン で、 円超となり ケ 税制 ĺ どち ・ション は 所を受 年

> 7 9 す 神社があり、 見られます。 のラクウショウの 所沼の周囲には、 公園 ベンチから見る景色もおす エビ・フナ・ メタセコイアやメキシコ原産 るようです。 ムコー めの 弁財天を祀っている小さな ほか多目的広場、 れた方はお散歩やジョギン 楽しんでいるようです。 また、沼に浮かぶ弁天島に 「の名前にもなって 0 0 0 釣りを楽しむ人も多く それぞれの目的を持っ 一つです。 スは1周940 mの敷地があり、 この小島にある クチボソ・手長 コイなどが釣れ 中国原産の 沼を囲むト 木々が立ち いる別 m そ で

長谷川かな女句碑・鈴木幸輔園内には、浦和うなこちゃん 碑がありますが、 歌碑など、 さまざまな像や石 なかでも興

分

税 原

ぴったりです。

などがあり、

水と緑が気持ち

児童広!

よく調和

していてお散歩にも

の

則



☎ 048-476-8241

**2** 049-267-1101 **☎** 049-267-1104













の記念として贈られたもので 味深いのが風 恵みの神だそうです。 健康 キシコ合衆国) 県と姉妹都市のメキシコ州 ・豊作・知恵をもたらす の神です。 から、 1 周 年 埼 玉 X

公園の最寄り駅は中浦和

みてはいかがでしょうか。

出かけて、ぜひ足をのばして 道となっています。お散歩に時は紫陽花が咲く美しい遊歩 公園から武蔵浦和駅 km の 「花と緑 梅雨

ですが、 の散歩道」は、春は桜、 へと続く約1・1

### 対象は、 般用医薬品 K ・ラッ (スイ グストアで購入した ツ チ Ó

Τ C 医薬 か か る、 医師名を記載した書類を一緒に添付す 氏名・受けた年・受けた医療機関名 健康診断などを受けたことが

特定一

品) に限定されます

るか、 あります。 出 時に提示する必要 確定申告書の提

支払った年 月 確定申告は、 より税金が戻る場合 なお、 医療費控除に

取材/対瀬はるみ

### 別所沼公園

- ▶さいたま市南区別所 4-12-10
- ▶交通:JR埼京線中浦和駅から徒歩約5分
- ▶入園料:無料
- ▶駐車場:約20台(無料)
- ▶駐車場利用時間:4月~10月/9時~19 時、11月~3月/9時~17時30分 花と緑の散歩道

### [問い合わせ先]

公益財団法人さいたま市公園緑地協会 (別所沼公園)

☎048-711-2290 (8時30分~17時15分)



[朝霞市浜崎]

[ふじみ野市ふじみ野]

[ふじみ野市上福岡]



あさか虹の歯科

大井協同診療所

ふじみ野ケアセンター







▶浦和うなこちゃん	
ん	用わつなごちゃん Objects Styce to

[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



しょうゆ………小さじ2/3 20g

- シメジとマイタケは、石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす
- 🙎 研いだ米にAの調味料と桜エビ、シメジとマイタケを入れる
- 3 炊飯器の目盛りまで水を入れて、約30分浸してから炊く
- 4 炊きあがったら茶碗に盛りつけ、ミツバをのせる

### ワンポイントアドバイス

桜エビやきのこ、ミツバなど香りの強い食材を使うことで、薄めの味付 けでもしっかりと味を引き締めるので、おいしく感じることができ、減 塩になります。

企画/食養部会 担当/埼玉協同病院 管理栄養士 相澤巧 調理/もりたとして

使わない場合は、おいしさを 保存袋に入れて密封し冷凍。 めです。水気を嫌うので、 保つために冷凍保存がおすす あるものを。鮮度が低下する 味が凝縮されます。 わないで石づきを切り落とし が柔らかくなります。すぐに も多く含まれています。 分な水分を排泄し筋肉の伸縮 は必要な分を取り分け、凍っ こバラバラにほぐし、 **連動を制御するカリウムなど** を保つビタミンD、体内の余 促し血液中のカルシウム濃度 長持ちするだけでなく、うま 選ぶときは傘が丸く張りの 一部がしなびて全体 冷凍用



**№0.3**ª

※カロリー、塩分は1人分です。

炒め物、和え物、揚げ物など が、諺のシメジはホンシメジ でも、ブナシメジの味・食感 見かけるのはブナシメジです いう諺をご存じですか。 といわれています。 **幅広い料理に使われています 人工栽培は長野県が発祥の地** 

社会の極めて重要な存在ですが、

また、個人の生活を守るための施策

見えます。この案の提案者は「家族は

一見するとそれほど問題がないように

ます(自民党「日本国憲法改正草案」)。

いう条文を付加しようという案があり

互いに助け合わなければならない」と

的な単位として、 そこで「家族は、

尊重される。

。家族は、

社会の自然かつ基礎

しょうという内容の条文はありません。

日本国憲法には、家族を大事にしま

いわれています。こうしたことに鑑み 今、家族の絆が薄くなってきていると

て、憲法24条1項に家族の規定を新設」

ではありません。家族の構成員である ことをあえて憲法に規定しなければな 個人の権利を尊重する、というのでは 重のムードが生まれるだけで終わる話 加えることは、暮らしのなかで家族尊 族」という存在に何か意味を持たせる 個人を超える「家 なぜ、 その

認めるということです。 事にすることを憲法が らないのでしょう。 いう集団や制度を守るた ていますが、「家族」と もっと言えば、憲法は個 ないのでしょうか。 だ、と解釈されるのでは 必要があるから盛り込ん 人の基本的人権を保障し なぜ不足なのでしょうか。 家族」という集団を大 つまり個人を超えた

めに個人の人権を制約す

意する方もたくさんいるのではないで したと説明しています。この説明に同 しょうか。 だからといって、このような条文を

りの

整え、動脈硬化予防が期待で

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

ブナシメジには腸内環境を

きる食物繊維が豊富です。ま

た、カリウムとリンの吸収を

生活を保障する義務を課していますが 可能性も生まれるでしょう。めるべきだ、という考え方に道を開くは、まず第一に家族の助け合いから始 の条文のおかげで、「まず家族がそ 責任を負う」と解釈される危険があ 憲法25条は、国に国民の最低限度の

たとえごく普通のことのように見え

危険性があります。ので、憲法の意義を全体として弱める条文は、明らかに国民に義務を課すもに助け合わなければならない」という 権力を縛ることに本来の意義がある、 これまで、憲法は、人権が国家によっ 可能性もあるということです。 )険性があります。 お話ししてきました。「家族は互い 侵害されることがないように、国家

## 法で「家族の助け い」を規定する動き

# 牧野がたた

	弁護	埼	
٠		- 3	
٠	=4	$\mathbf{T}$	
۰	급등		
٠.			
:		4/15	
:	$\widehat{\pm}$	旅	
÷	_	יטיווי	
٠		合	
•		$\overline{}$	
٠		$\mathbf{H}$	
٠.		$\rightarrow$	
:		法	
:			
:		7+	
٠		<b>7</b>	
٠		1=	
•			
•		#	
:		律事	
:			
:		務	
٠		1777	
		3/3	

	•	•		
[熊谷市上之]	熊谷生協病院	<b>2</b> 048-524-3841	[行田市本丸]	
[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030	[行田市本丸]	
[深谷市東方町]	深谷生協訪問看護ステーション	<b>☎</b> 048-501-8170	[児玉郡上里町七本木]	

[行田市本丸]	行田協立診療所	<b>2</b> 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

戦争を語り継ぐ

政治家はこの

2

つ

0

戦争をし

ない

玉

民を餓えさせ

な

♀ タテのカギ

9

4 5



で

お

げ

命 か

をつなぐこと

が

きました。

子 し、 の は し かし3年 ど で 突 さ 然辞 父兄 ŧ す ざま たち o を巻 そ め な が れ 7 経 大騒ぎ しま き込 って 方 を 法 知 h つ つ

┌『へいわノート』第2巻好評販売中!

第2巻400円(税込)

へいわノート

ご注文は、お近くの事業所または、

物はなく、 家 心 の を 兵隊に戻るときは、 つだそうですが、 に りと はどちらも放棄していました。 の父と、「農は 争に行かなくてもよ れて実家に帰されました。 しました。 すめられて、 私を戦争に行かせたくない 入ることができました。 目的とした農兵隊という組織 「たらふく食べてこい」と言 「国民を餓えさせない」 程を生 農業技術を学び、 当 道具もなく体一つで本当に 治家の使命は あ い毎日でした。 15 歳の つ た青年学校のT先生に いう考えが大好きな、 餓えながらの重労働 産する私たちも食べ 大きな農家の長男は 私は農兵隊に 昭 和 20 私は農兵隊に志 あの頃の政治 玉 の元 赤飯やおに 1カ月に1 戦争をし 食糧増産 年 い代わり (源) いまし Ó の 2 長男 終戦 分も きました。

てくれませんでした。 ませんでした。 は次男) とを継いでいたお兄さん 「農地 がいましたが、 を貸してほし

POST

なっても疎開している子どもた 打たれて貸すことにしました。 先生は最後に私の家に頼 かかりますが、 から3年間、 の家は学校から30 先生の熱意 中学生 かに 掲載するほ はお知らせください。 文字数は

Ļ١

私

れ

医療生協さいたま広報課川口市木曽呂1317 

のために食べ物を生産し、 で、 子ども そ た

だ疎開 たと思 ました。 きましたが、 と学校の近くの農家に頼みに行 あ 11 め が 弁当を持って来られない子ども な ŧ り、 りなどを持って て ほとんどで、 たちがクラスに5~6人は 戦 いました。 T先生が妹 います。 から親元に戻れない子ど の その 次の 貸してくれる人は 年、 頃になっても、 子どもたちのた また、 T先生は心を痛 先生の家でも の担任になり 妹が中学生に いきまし 毎 日 シ ま お

> た。 菜の袋詰めを手伝っています。 ます 栽培をする息子を助 も戦争をしない国であってほ れません。 とともに、 いものです。 戦争は・ 今、 が、 人間 を狂わ

私は88歳です。 本当にそうなの

講じ、 と意見が合わ まし たが、 がずに退 結局、

観され

7 1) さん 1) 0 長先生 88 まし

熊谷市

萩

使命を放棄し 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、 約800字です。 どんなことがあって 生協と小松菜の契約 か、問い合わせなどに 聞き書きの投稿を ただいた原稿は原則 お待ちしています 原力 体験談や 将 司口 いせると けて、 85 紙面に 投稿に 歳の か 小松 きし 11

### 本部(☎048-294-6111)へ 医療生協の配置薬

### 今月のオススメ

▶ビタミンE主薬製剤 1カプセルにビタミンE を100mg含有 エセブロンE (120カプセル) 税込価格5,184円





◀ヒノキの香りの 植物性石けん パックスナチュロン ハンドソープ(260mℓ) 税込価格518円

●商品はその場での清算となります。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(12月末現在)

組合員数 232.873人

12月の加入者数 967人

班数 1.501班

**出資金総額** 63億3,923万円

1人当たり平均出資金額 27,221円

「けんこうと平和」配布者数 10,339人

「けんこうと平和」配布部数 119,317部

集 雑

節分がくると祖母が「年とり」と言って いたのを思い出す。最近は年をとって いく時間がすごく早い。新年早々イン フルエンザにかかってしまった。普段 の生活を振り返る時間を与えてくれた のか? 暦は立春、何をやるにもよい 季節になってきた。体を動かし元気に 過ごせる1年にしようと思う。(太)

★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〜H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幼い頃、足柄山の金太郎と 呼ばれていた坂田○○○○ ④書道に欠かせない道具 ⑤共同して責任を負うこと ⑦主な産地は、愛媛県、鹿児 島県。ミカン科の柑橘類 ⑩本などを読んだあとの感想 ⑫○○カー、○○ホーム (4)何かをしようとする考えや 思い

⑤焼肉の味付けに使う液状の 調味料

⑰希望を実現するための手が かり。○○を頼る

18ブルース・リーは、このジャ ンルの大スター

**9.9** \* 0.0 **9.**9 . 10 11 . 12 **9.9** 14 13 9.9 15 16 17 6 9.9

パズル作成/鴻巣市 佐藤由美子

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。 ■ 写計■ ●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 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2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12月号の正解者は、353人(応募者は366人)でした■当選者は次の皆さんです(敬称略)。 春日部市/伊藤京子、原フミ子、川口市/青木由希夫、井上一男、大谷英樹、久保俊夫、斉藤尚子、熊谷市/石平 美枝、さいたま市/浅見紀代美、加藤純子、岸浩子、小島浩、住田良夫、松尾恵美子、草加市/中野みさ子、濱野 幸雄、藤中照子、所沢市/渡邉知以子、深谷市/菅野敏雄、ふじみ野市/佐々木か代



### 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。

	1月号の答え					
゚シ	<sup>2</sup> レ	³ <b> </b>		*	⁴サ	力
ீ்	ジ	ン		<sup>7</sup> イ	ッ	カ
1	10	<sup>®</sup> ビ	゚゚゙ジ	ン	*	シ
	"ゾ		ュシ		12ク	<b>(</b> 3)
13	ウ。	14シ	3		<sup>15</sup> ワ	16シ <sub>A</sub>
	<b>(</b>	3		17	ガ。	+
18	ゥ	カ	1		19タ	ン

答えは「ショウガツ」でした。

