



ホワイトニング歯磨き剤の選び方

歯の表面に沈着した歯垢や着色汚れをとるための、歯磨き剤選びのポイントは「着色汚れをとる」「着色予防」の成分が入っているかどうかです。



着色汚れが気になる人は「ポリリン酸ナトリウム」、目に見えない表面の傷を修復する効果が期待できる「ハイドロキシアパタイト」が含まれているものを選ぶとよいです。

また虫歯予防に欠かせないフッ素も歯の再石灰化を促進します。粗い研磨剤で歯を白くする歯磨き剤は表面を削り、さらに着色しやすくするのでおすすめしません。

歯科定期健診は何をしてくれる？

- ◆歯のチェック
- ◆歯ぐきのチェック
- ◆歯垢(プラーク)や歯石のチェック
- ◆口のなかの粘膜の病気チェック
- ◆歯科相談



毎日の歯磨きで落としきれない歯垢や歯石などのクリーニングだけでなく、ホワイトニングをはじめ口腔全般のケアについて相談できます。

※虫歯が見つかれば、その場で治療し歯石を取るなどのクリーニングを行うことができます。

歯のためには「抜かない、削らない」が一番。歯が痛くなったり、虫歯などの不調があつてから歯科に行くという人が多いようですが、定期健診を受けることで、小さな変化も見逃さず、予防治療につながります。

くすみを防ぎ、健康も支える。 日頃から定期的に歯科健診を受けましょう！

自分でできる着色と虫歯の予防

歯の着色の主な原因は、ポリフェノールやタンニンなどのステイン(汚れ)。これらを多く含む食べ物や飲み物を取り、磨き残しがあると着色汚れにつながります。

うがいの習慣をつける

着色しやすいカレーやワインなどのあと、うがいをする事で汚れ防止になります。

ガムを噛む

歯磨きのあとにキシリトール100%のガムか、ラムネのようなタブレットを噛むと、虫歯予防に効果があり、唾液が出やすくなるので、口臭予防にもなります。



歯磨きをする

着色汚れを予防するポイントはいねいな歯磨き。歯磨きは食後20~30分を目安にすると、唾液の働きで酸性濃度が下がるので、酸で歯が溶ける酸触症(さんしよくしやう)になりにくくなります。ただし、ゴシゴシと強く磨くと傷つけて汚れが付きやすくなります。

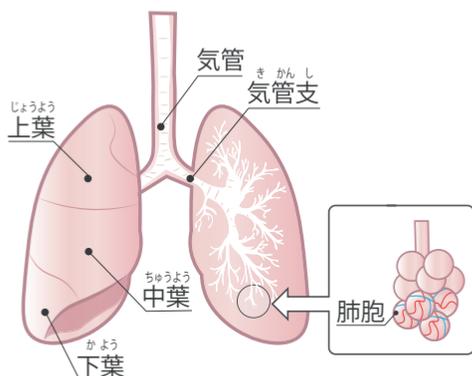
●歯磨き剤は小豆1粒分、多くても歯ブラシの約1/2くらい。たくさん泡が出たり、ミントが強いものは、磨いたつもりになるので避けましょう。

●歯ブラシは歯に当てたまま力を入れずに、2~3本を目安に小刻みに動かします。



Q いろんな症状が出るのですか

A 肺胞に水が溜まると酸素が行き届かず酸不足になります。肺水腫の特徴的な症状は、夜間に咳や泡沫状のたんが出たり、



よく「胸に水が溜まる」と言いますが、これには二種類あります。肺水腫ともう一つが胸水で、肺の外側に水が溜まった状態です。症状の表現は同じですが、病態が違い、より呼吸不全が重いのは肺水腫です。

Q どんな病気ですか

A 酸素と二酸化炭素は、気管支の一番先端にあるぶどうの房状の肺胞で交換されます。肺胞の周囲には網目状の毛細血管が通っており、血管内の血液中の水分が肺胞内に流れ出し、溜まってしまふ状態を肺水腫とい

Q 肺水腫の原因は何ですか

A 肺水腫は、何らかの病気になった結果として起こる病気です。その原因は大きく二つに分かれます。一つは、心臓に原因がある場合の心原性肺水腫です。心臓弁膜症、虚血性心疾患、重症高血圧症、不整脈などによる心不全が代表的です。

もう一つは、非心原性肺水腫と呼ばれるものです。心臓に原因はなく、肺炎、敗血症、重症外傷などが主な原因となる急性呼吸促進症候群(ARDS)で、まれに高山病や薬物中毒、肺塞栓症などから肺水腫が引き起こされることもあります。どちらも同じような症状が出ますが、治療方法は異なります。心筋梗塞などが原因の心不全は発見しやすいのですが、高齢者は心臓の拡張不全が原因で心不全になり、肺水腫を発症して呼吸困難になることがあるので注意が必要です。非心原性肺水腫の代表的な原因は肺炎、胃内容物の誤嚥、敗



肺水腫について 教えてください

血症です。

Q どんな検査・治療をしますか

A レントゲンや胸部CTで水が溜まっているか検査し、肺水腫の場合は、心臓のエコー検査や血液検査をして、心原性か非心原性かの確認をします。心原性の場合は、原因となる疾患の治療を行いつつ、利尿剤を使用し水分を排出します。疾患によって治療方法や治療期間は異なります。

Q 早期発見のポイントは何ですか

A 一番は健康診断などで心疾患や肺の病気、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がないかを確認することが大切です。たとえば、動悸を感じず、心不全から肺水腫になって初めて不整脈だとわかったという人もいます。

年に1回、健康診断を受け、治療すべき疾患を早期に見出し、健康管理をしていくことで、肺水腫のリスクを減らすことができます。



監修 熊谷生協病院 副院長 医師 みやおけいすけ 宮岡啓介

医療・福祉・介護のご相談は	川口市木曽呂 埼玉協同病院 048-296-4771	川口市木曽呂 ケアセンターきょうどう 048-296-4973	川口市木曽呂 川口診療所 048-252-5512	川口市木曽呂 さいわい診療所 048-251-6002	川口市木曽呂 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 048-294-9222
---------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------

二十四節気と季節の行事

和文化研究家 ● 三浦康子

【芒種】 6月6日～21日

芒とは稲穂などの先端にある毛のような部分を指し、穂のである穀物の種をまくころという意味。稲は寒冷に弱い性質があるため、この時期に種をまいていきましたが、品種改良後の現在はもつと早く行われています。自然界では、虫が舞い、かまさりの子どもが生まれ、梅の実が熟すころです。気温とともに湿度も上昇し、梅雨の時期を迎えるので、梅雨の準備をおさみましょう。

【夏至】 6月22日～7月6日

夏至の初日の「夏至日」は、一年のうちで最も昼が長く、夜が短い日。北半球では、正午の太陽がほぼ真上を通るので、影も短くなります。秋の夜長に対し、短い夏の夜

を「短夜」といいます。夏至は立夏と立秋の真ん中で、暦の上では夏の折り返し地点ですが、多くの地域では梅雨の最中。実際は夏至を過ぎ、梅雨が明けてから本格的な暑さがやってきます。

暮らしを彩る行事

◎衣がえ 6月1日

衣がえとは、季節に応じた装いをするために、夏物と冬物を入れかえる習慣です。中国の宮廷で夏の衣をかえる習慣が平安時代に日本に伝わり、季節に合わせて式服をかえるしきたりになりました。明治時代に新暦が採用されると、6月1日から夏服へ、10月1日から冬服へ、制服などを衣がえする習慣となりました。

地域差などがありますが、この日を目安に衣類を入れかえ、上手に収納しておく、快適に過ごせます。

◎螢狩り 6月頃

螢を鑑賞する螢狩りは、夏の



風物詩。6月頃から、各地で螢がみられるようになります。螢は風がなくてどんより曇った夜に飛び交います。きれいな川や水田の草むらから、日没後1～2時間をピークに活動するので20時台が目安です。

◎入梅 6月中旬頃

梅雨入りのことを入梅といいますが、農作業をする上で雨期を知るのには重要なことなので、暦には6月11日に入梅という雑節(季節の移りかわりの目安となる暦日)があります。



長雨はいろいろ大変ですが、梅雨がなければ作物は育たず、水源も枯れて暮らしが成り立ちません。

湿気を自然に調節する草の座布団、さらっとした肌触りの麻の衣類、防腐・抗菌作用があり、食欲増進にも役立つ酢など、先人の知恵を活かしてみてもいいかがでしょう。

※「二十四節気と季節の行事」は今号で最終回です。

よりそう介護

高次脳機能障害の夫と、助け合って生きていきたい

2年前の2月、公民館で囲碁を楽しんでいるはずの夫から、「ちよつと体がおかしいから来てくれ」という電話がかかってきました。急いで行くと、ひどい頭痛で苦しむ夫がいました。救急車で搬送されたとき、このまま夫が亡くなったらどうしようとパニックになりました。

くも膜下出血で緊急手術をし、管につながれ横になっていた夫を見たときは「元気だった夫がこんなことに」と目の前が真っ暗になりました。4カ月間のリハビリの後、退院しましたが、10日後に外で転倒。同じ病院に戻り、今度は脳挫傷と診断されました。

入院中、誤嚥性肺炎で口から食事ができなくなり、医師から胃瘻をすすめられました。夫は意思決定できないため、家族で相談し胃瘻を行う決断をしました。しばらく施設に入所しましたが、「また自宅で一緒に暮らしたい」「口から食事をとらせたい」という思いで介護保険サービスを使い、自宅でも二人暮らしを再開。食事は3食ミキサー食をつくり、少しずつ口から食べられるようになりました。高次脳機能障害で目が離せない夫ですが、これからは助け合って生きていきたいと思っています。(さいたま市 H・A 73歳)

介護の現場からひと言

ケガや病気により脳に損傷を負う高次脳機能障害によって、ご主人は意識の集中や、気持ちのコントロールが難しい状況。元気なときは違う様子に戸惑われたと思います。ご自宅で二人暮らしを再開され、手づくりの食事を3食、少しずつ口から食べられるようになられたのは、頑張り屋の奥さまの支えがあったからです。どうぞお体を大切になさってください。

ケアセンターたかしな
所長 増田富美枝

◎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。

医療生協と出会って



小さな力ですが、医療生協さいたまの発展のために、まだまだ頑張ります

北部地区Aブロックかごはら南支部
あまみや
雨宮みち子

深谷市の保育園で働いている頃、園児の健康診断を小児病院(現・熊谷生協病院)にお願いしたのが、医療生協との出会いです。健康診断にみえた小林茂雄先生は、一人ひとりの園児の口のなかや体を丁寧に診て、園児に、大きな声で「体格は中」「体格はよし」とおっしゃり、私たち保育士も安堵したのを覚えています。職員も病院で健康診断を受け、小柄な私は「体格は小」と言われました。私の子どもたちも小児病院に大変お世話になりました。

60歳で定年退職して、熊谷西支部の運営委員になり、支部分割後に、かごはら南支部の支部長になりました。毎月、運営委員の仲間と『けんこうと平和』の仕分けや支部ニュース『仲間』を発行しています。支部分割から3年目を迎え、私も80歳になりました。「けんこうと平和」を歩いて配布しながら、お花や果樹をながめたり、小鳥のさえずりを楽しんでいきます。おかげで、体力もついています。小さな力ですが、医療生協さいたまの発展のために、まだまだ頑張ります。

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



読者募集

どなたでも『けんこうと平和』を音で聞けるようになりました。

声の新聞制作委員会では、『けんこうと平和』2019年2月号からデージー録音版のお届けを開始。5月号からは、視覚障害のある人だけでなく、「文字を読むのが困難」「音で聞きたい」などの要望にも応えられるようにしました。それにともない、読者を広く募集いたします。



私たちが、『けんこうと平和』を音にしています!



対象	再生機器と録音形式	お届け方法	申し込み
1 視覚障害者	デージー専用機器 ▶ デージー録音版CD	郵送(無料)	本部広報課まで
2 どなたでも	MP3が再生可能なCDラジカセ ▶ デージー録音版CD(MP3形式)	郵送(有料※1)	
3	パソコン、スマートフォン ▶ 当生協ホームページから音声再生※2	自分でダウンロード	不要

※1 年間単位でお申し込みを受け付けます。250円×12ヵ月=3,000円(振込)。お試し(無料)もできます。

※2 ホームページに掲載する音声はテスト中です。でき次第アップします。

[申し込み先] 〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま本部広報課
☎048-296-5612 FAX048-294-1601
メール/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

デージー化に向けて



デージー録音パソコン編集講座

デジタル化が進み、生活環境が変化するなかで、読者からの希望もあり、カセットからデージー録音に移行しようと決めました。声の新聞制作委員会では、これまで1年以上にわたり、学習や実践練習を進めてきました。読者を広げ、これからも皆さまに親しんでいただける「声の新聞」をめざしていききたいと思います。

録音スタート



デージー(DAISY: Digital Accessible Information System)とは、カセットに代わるデジタル録音図書の国際標準規格。再生専用機器では、読み上げ速度の変更や頭出しなどが簡単。聞き手の希望に沿った聞き方が可能。

インフォメーション&ニュース

お知らせ

● 2019年度総代選挙のお知らせ

定款および総代選挙規約に基づき、2019年度の総代選挙を行います。詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。
[選挙権・被選挙権]2019年4月30日現在、組合員名簿に登録されている方
[任期]2019年9月1日(日)~2020年8月31日(月)
[選挙区・定数]11の地区選挙区から組合員総代500人、4の常勤職員選挙区から職員総代30人の、計15選挙区・定数530人
[総代立候補・推薦期間]5月31日(金)~7月8日(月)
[問い合わせ先]本部 事務局 ☎048-296-3140 FAX048-294-1601

ニュースファイル

● 健康ウォークフェスタ2019に1,000人が参加



4月21日(日)、6回目となるウォークフェスタを開催。昨年に続き、今年も越谷レイクタウン駅前の大相模調整池親水公園で行いました。天気にも恵まれ、ウォーキングをはじめ、ステージや各ブースを親子連れで楽しむ姿が多くみられました。多世代に向けた健康づくりの取り組みとして、地域に医療生協さいたまをお知らせするよい機会となりました。



募集中

● いいとこ川柳コンテスト

医療生協さいたまの「いいとこアピール」キャンペーンとして、川柳を募集します。いろいろな賞とステキな賞品を検討中。たくさんのご応募をお待ちしています。
[テーマ]医療生協さいたまのいいところ
[募集締切]8月31日(土) ※6月10日(月)までの応募作品は、6月22日(土)通常総代会の会場に掲示予定
[選考方法]理事から構成される選考委員会で絞り込み、9月18日(水)の生協強化月間スタート集会で投票・表彰を行う。
[発表]『けんこうと平和』11月号以降で紹介
[応募先]本部組合員サポート課
☎048-296-8291 FAX048-294-1601
※氏名(ふりがな)、住所、電話番号をご記入のうえ、ご応募ください。



スマホでも応募できます

参加しませんか

● 香山リカ氏の講演会

埼玉民医連・医療生協さいたまでは、毎年、教育学習月間大学習会を開催しています。今年度は香山リカ氏をお招きします。支え合う社会の実現に向けてできること、一緒に考えてみませんか。
[開催日時]6月29日(土)14:30~16:45
[開催場所]ふれあい会館
[講師]香山リカ氏(精神科医 立教大学現代心理学部映像身体学科教授)
<プロフィール>
1960年北海道生まれ。東京医科大学卒。豊富な臨床経験を生かして、現代人の心の問題を中心にさまざまなメディアで発言を続けている。専門は精神病理学。
[テーマ]今こそ社会に目を向けて 精神科医から伝えたいこと
[申し込み締切]6月24日(月)
[申し込み・問い合わせ先]お近くの事業所の組織担当者、または本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

事前にお申し込みください

定員200人

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]	老人保健施設さんどめ	☎ 04-2942-3202

大洗水族館でアシカちゃん・イルカちゃんのみごとな演技に思わずパチリ!

川口市 国樹純子(69)



写真

川口市 菊池健児(59)



絵手紙

■組合員の皆さまへのお願い
転居等により、住所が変わった場合は医療生協さいたま本部(048-294-6111)までお知らせください。
電話番号のかけまちがいにご注意ください。

✖ **今のわが家は平成そのもの**
今のわが家に移ってきて、最初の正月に平成元年になった。わが家は平成そのものであり、31年目になる。「令和」はどんな時代になるのだろうか?

深谷市 兵田周平(68)

✖ **しらすのチーズトーストに挑戦!**
わが家では、しらすの消費がとても多い。「おいしい!すこしおレシピ」はおいしそうでした。今度、しらすのチーズトーストにチャレンジしたいと思います。

春日部市 高橋和男(57)

俳句

水馬(あみんぼう) 道の溜まりに 遊びをり
春日部市 樋口政光(73)

所沢市 K・S(10)

✖ **クロスワードは勉強になる**
いつもクロスワードパズルを楽しんでいます。いろいろ勉強になる内容がたくさんあります。料理はレシピを見ながら2、3回つくりました!

秩父市 笠原キヨ子(73)

✖ **目薬のさし方は目からウロコ**
夫婦で定期的に眼科に通院しているので、「目のトラブルを防ぎましょう」は真剣に読みました。「目薬の正しいさし方」も、いままさらながら、目からウロコです。

川口市 T・O(59)

✖ **新学期を迎えた孫たちの健康を祈る**
新学期が始まりました。孫たちもまた新しい友だちをつくり、毎日楽しく過ごしていることでしょうか。給食を残さずしっかりと食べて、健康な体をつくってほしいです。

川口市 Y・C(59)

✖ **そのうち「令和」にもなじむだろう**
「令和」になり、何だか不思議な感じですが……、そのうちなじむんだらうな(笑)。私は「令和」初の中学卒業生になります。めでたいかな?

所沢市 武舎(唯)(15)

✖ **戦争体験を語り継ぐことが大切**
毎号「へいわノート」を読んで、体験者の苦労やつらさを十分に理解できていく気がします。それは、私が幼い頃から身内の戦争体験を聞いていたからだと思えます。戦争を語り継いでいくことは大切なことです。

秩父市 笠原キヨ子(73)



掲載された方にココロ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・応募が増えていきます。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。

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。

くらしサポさん情報

くらしサポ(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。

狭山市でくらしサポーター制度がスタート

5月から新たに狭山市でくらしサポ制度が始まりました。狭山市内は広いので、各地域からの困りごとに対応できるよう、まだまだサポーターを募集中です。これで、くらしサポ制度が利用できる自治体は14になりました。(さいたま市、川越市、熊谷市、川口市、秩父市、所沢市、飯能市、狭山市、上尾市、草加市、朝霞市、桶川市、富士見市、ふじみ野市)

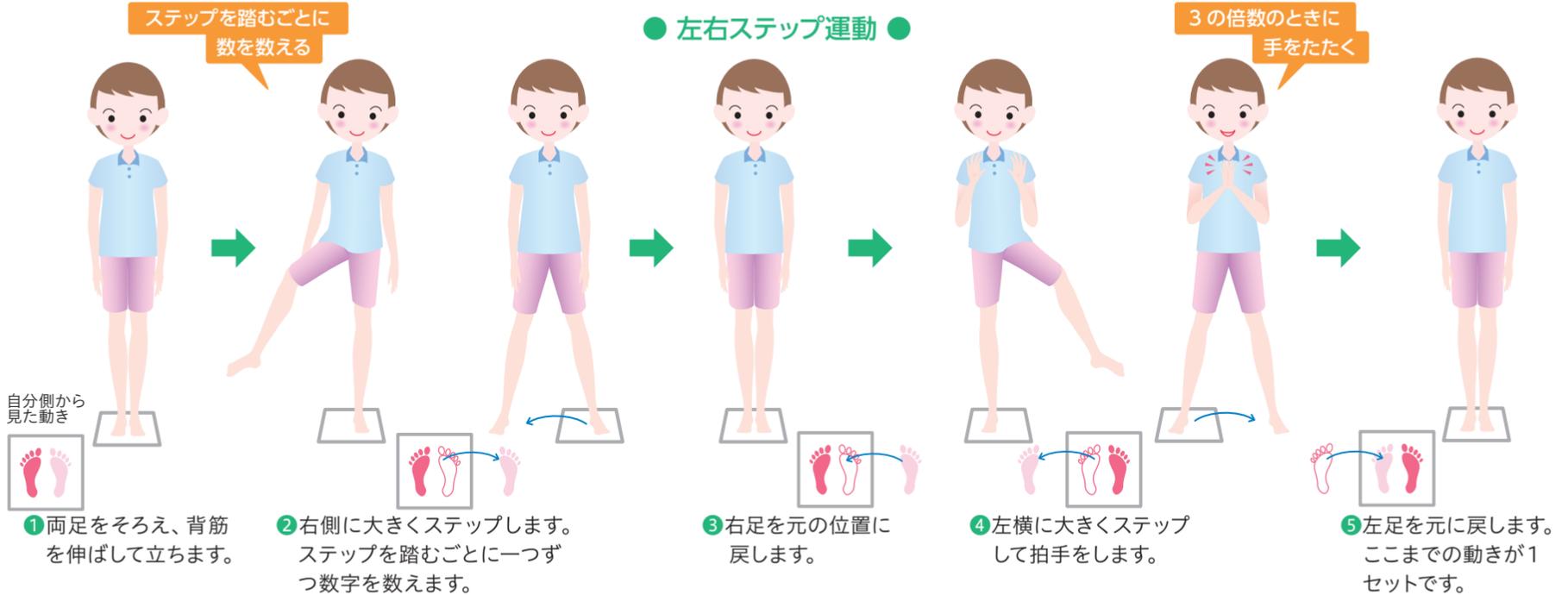
簡単エクササイズ

脳トレエクササイズ

監修: 埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

体と脳を一緒に動かす運動をコグニサイズといいます。体を動かしながら同時進行的に頭を動かすとより効果が高いといわれています。しっかり立った状態から左右へステップをするコグニサイズを紹介します。

● 左右ステップ運動 ●



※間違えてしまったら最初から数え直し、99まで数えられるようにチャレンジしてみましょう。目安は連続10分程度まで。疲れたら休みましょう。

※集中しすぎてふらつき、転倒しないように気をつけましょう。

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

あすの明日のくらしのために

おの であらたかひと
きょうされん埼玉支部支部長 小野寺孝仁

今月のテーマ

障害のある人たちの「働く」



障害者の雇用促進と職業安定を図る

昨年発覚した中央省庁などの障害者雇用水増し問題。そもそも、1960年に制定された障害者雇用促進法は、障害者雇用を義務化し、障害者の雇用促進と職業の安定を図ることを目的にしています。そのために法定雇用率があり、達成しない企業には納付金が課せられます。では、はたしてこの法律で障害のある人の職業の安定は図られてきたのでしょうか。それは、今回の水増し問題をみても明らかです。法を推進すべき中央省庁が障害のある人たちの価値観を見出して

いないどころか、障害者排除を長年してきたのですから。それが今の日本の現状です。法定雇用率にしても、公的部門の2.5%、民間事業所2.2%は、国際水準からみても低すぎるのに(ドイツ5%、フランス6%)、それすら達成できていないし、重度障害者1人を雇用すると2人雇用したことになるダブルカウントの計算式は、雇用率を達成するための事業者側の論理になっています。

その人らしく暮らし、働ける社会

日本では、2006年4月に、障害を自身や家族の手で解決するようという

障害者自己責任思想を背景につくられた障害者自立支援法が施行されました。一方同年12月には、国連で障害者権利条約が採択されています。

権利条約第27条「労働及び雇用」では、「利用しやすい労働市場及び労働環境において、障害者が自由に選択し、又は承諾する労働によって生計を立てる権利」や「障害に基づく差別の禁止」をうたっています。

日本は、2014年1月に権利条約を承認しました。日本国憲法では、国際条約は一般法の上位に位置しますので、雇用促進法にも合理的配慮などが盛り込まれ働きやすくなるはずでした。しかし、障害者自立支援法の施行以降、一般就労や工賃向上が最優先される流れがつかられ、成果主義や生産性、効率性が障害のある人たちの「働く」にも持ち込まれていきます。結果として、一般就労した障害のある人は増えましたが、法定雇用率達成のために特例子会社が増えたり、雇用契約を結ぶ就労継続A型事業所が急増していききました。その一方で、A型事業所の大量解雇問題が発生するなど、障害のある人が営利企業の儲けの手段にされたことが浮き彫りになりました。

国は、今回の水増し問題の解決策として400人の緊急雇用を打ち出していますが、それだけでいいのでしょうか。

埼玉県内でも署名活動をしています。署名する人は減ってきています。足を止めて、障害のある人と対話をしてみてください。それが障害のある人もない人も分け隔てのない社会の実現につながるのだと信じています。

きょうされんは、障害のある人たちの願いをもとに、1977年に発足。就労系事業をはじめ、グループホームや相談支援事業所など、障害のある人が生きていく上で関わるすべての事業を対象とし、全国約1,870カ所の会員で構成されています。

勝負の神様・箭弓稲荷神社と東松山名物やきとり「東松山市」

東武東上線東松山駅西口から歩くこと約3分、箭弓稲荷神社があります。創建は、和銅五(712)年と伝えられ、稲荷神社としては、武蔵の国で最も古い神社だそうです。

商売勝負の神様であり、「やきゅう」という名前にちなみ、プロ野球をはじめとする野球関係者が多く参拝することから知られています。バットやホームベース型の絵馬や野球ボールのおみくじ、グローブ型のお守りなどもあつてとてもユニークです。

境内には、ぼたん園があります。春には約1300株のぼたんが、推定樹齢250年の藤やツツジとともに咲き誇ります。毎年4月下旬〜5月上旬まで、箭弓稲荷神社ぼたん祭が開催され、多くの人で賑わいます。今年は終了しましたが、来年は、ぜひお出かけください。神社のぼたん園が市民に親しまれてきたことにより、市制20周年を祝してぼたんが「市の花」に指定されました。

また、東松山の名物といえ

ば「やきとり」。夕方になると市内に約50軒あるやきとり店の赤ちょうちんが灯ります。特徴は、「やきとり」といっても鶏肉ではなく、豚のカシラ肉(コメカミ)から頬の部位)を炭火でこんがり焼いて

いることです。このやきとりは唐辛子入りの辛い「みそだれ」をたっぷりつけて食べます。ビールとの相性は抜群!! みそだれは店ごとにオリジナルの味付けなので、好みを探しに食べ歩くのも楽しいですね。



▲御朱印
箭弓稲荷神社の拝殿



お守りと一球入魂みくじ



▲推定樹齢250年の藤



▲ベース型絵馬とバット型絵馬



▲三の鳥居



▲ぼたん



▲東松山名物やきとり

だいき! 埼玉 広報委員レポート

取材/岡本裕美

箭弓稲荷神社
▶東松山市箭弓町2-5-14
☎0493-22-2104
▶交通:東武東上線東松山駅西口徒歩3分。車の場合は、関越自動車道東松山インターから2キロ
※無料駐車場あり



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



枝豆とひじきのサラダ

調理時間 約15分
 カロリー 約77 kcal
 塩分 約0.9g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料 (2人分)

玉ねぎ	40g	乾燥ひじき	10g
にんじん	20g	塩	小さじ1/10
枝豆(さやつき)	60g	ごま油	小さじ2
	(さやから出した状態で30g)	ぽん酢	小さじ2

作り方

- 1 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらして水気を切る
- 2 にんじんは千切りにする
- 3 枝豆は水洗いして塩もみし、沸騰したお湯で5分ゆで、さやから豆を取り出す
- 4 ひじきはたっぷりの水で戻し、沸騰したお湯でにんじんと一緒にさつとゆで、水気をしっかりと切る
- 5 ①②③④を合わせてごま油で和え、ぽん酢を加えてさらに和える

ワンポイントアドバイス

ごま油で先に和えることで、ぽん酢がまんべんなくからまり、少量でもしっかりと味がつきます。食材の水分が出てこないように、食べる直前に味付けをするのがポイント。
 枝豆は冷凍タイプで代替できますが、すでに塩分が加わっているので、塩は使用しないようにしましょう。

企画/食養部会 担当/埼玉協同病院 管理栄養士 松永順子
 調理/もりたとしこ



お惣菜などでおなじみのひじきは、日本では古くから食べられてきた海藻です。最近ではサラダやハンバーグなどにも使われています。
 ひじきは春から初夏にかけて、沿岸の岩場で成熟します。生のひじきは渋みが強いいためそのまま食べることはほとんどありません。
 採取したばかりのひじきは黄褐色ですが、加工の段階で黒色に変化します。ちなみに日本で消費されるひじきのうち国内産は約1割、残りは外国産だそうです。
 ひじきには、鉄やマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。特に日本人に不足しがちなカルシウムが豊富で、貧血の改善や骨粗しょう症予防に期待できる食材として注目されています。
 そのほかに、海藻特有の成分で甲状腺障害に有効といわれるヨード、水溶性の食物繊維なども多いです。
 乾燥ひじきは長期保存ができますが、湿気に弱いので、カビの発生に要注意。水で戻し、使いきれなかったときは保存袋に入れて冷凍すると約1カ月は保存が可能です。

憲法のはなし

憲法の「生命力」は、条文の言葉に潜んでいる

権力者が勝手に解釈してはならない

今回のシリーズでは、憲法の条文・制度などについてお話ししました。日本国憲法の条文は全部で103ありますが、まだまだ全体を語り尽くしたものではありませんが、最近、改正が取り沙汰されているものを中心に取り上げてみました。

憲法は、まさに国のあり方に関わる事柄を書いたものですから、いろいろな角度からの話が可能です。そのなかで私は、できる限り憲法解釈学の立場からお話ししてみたいつもりです。

憲法も制定法の一つですので、文字や言葉で綴られています。条文に書かれた言葉の意味を丹念に解き明かして、何が規定されているのかを解き明かす作業が法解釈学のテーマです。したがって、文字や言葉になってしまった以上、その言葉の意味の限界を超えたり、それと矛盾したりすることはできません。ひとまず政治的な考えからは離れて、その言葉の持つ意味が何かを探求していくのが法解釈学です。

しかし、その言葉がどこまでの意味を持つかについては、ただ文字だけを眺めているだけではわかりません。条文に使われている言葉にどんな意味があるのかは、憲法のほかの他の条文との関係はもちろん、歴史的背景や立法者の考え、さらに他の国の憲法の条文なども分析して検討がなされます。

そのような分析を経て、どこまでが条文の射程範囲に入ってくるのか、が明らかにされていきます。この作業は、「このように解釈したい」という願望とは違う、とても客観的で科学的な作業です。

埼玉総合法律事務所
 弁護士
 牧野 丘

業です。こうした分析を経てこそ、どんな政治権力の野望にも打ち克つことのできる憲法の意味を明確にできます。少し情緒的な表現をすると、日本国憲法が持つ生命力の探求です。権力者に都合のよい勝手な解釈は、決して法解釈学とはいえないのです。

憲法に関心をもち続けてほしい

今回のシリーズでは、そんな思いから、できるだけ憲法解釈学の考え方、つまり日本国憲法の「読み方」のようなお話をコンセプトにしてみました。憲法を護るにしても変えるにしても、まずはこの憲法の生命力をしっかりと冷静に把握することから始めなければなりません。

日本国憲法第12条には、「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によつて、これを保持しなければならない」と書かれています。この憲法が持つ意味をいつでも確認し、関心をもち続けていただくことが大切だといえるでしょう。

憲法の生命力



※「憲法のはなし」は今号で最終回です。



無実の殺人罪を着せられた9歳の友の存命を今でも願っています

所沢市 佐々木進さん(82)

敗戦の日からひと月の初秋の午後、旧満州大連の満鉄官舎の路上で、6歳のY君の死亡事故がありました。一緒に遊んでいた9歳のO君が、けんかして殺害したものとされました。

この時期の大連は、ソ連軍の占領下であり、無警察の状態での捜査も行われずに、割り込んできた不良のような男からO君は脅迫され、不正な調停によって捕らわれてしまいました。

それから70年余り経ちました。この事件を思い出した際に、私はO君の無実を証明できた唯一の証人であったことを痛感しております。

事件があったその日の午後、8歳の私と9歳のO君、6歳の

Y君は、私の家の門前の路上で

楽しく遊んでいました。のどが渇いた私は、家の台所に走り込んで水を飲んで、ふたたび門を出たとき、入れ違いに隣のY君の家の門に駆け込むO君を見ました。路上にはY君が右側を下にして倒れていました。Y君の頭頂部には1cmほどの穴があいていて、そこから赤みを帯びた脳漿が流れ出ていました。

私は、Y君の死因は流弾であつたと確信しています。なぜなら、この時期の大連では、ソ連兵の発砲や国共内戦もあり、多くの流弾がありました。私の家の台所にも機関砲弾が飛び込んできて、姉が間一髪で命拾いをしたことがあります。

私は、心に大きな傷を負つたであろうO君の存命を今でも願っています。

あとで聞いた話では、O君が五寸釘を打ち込んだ下駄でY君を殴つたということでした。これは、デタラメな脅迫の結果であつて、私が離れていたはずか2、3分の間にけんかがあつたわけでもなく、もともと五寸釘などどこにもありませんでした。

O君が手にしていたのは、2cm足らずの本ネジで、これは下駄の鼻緒がとれないように小石でたたき込んで履いていたものです。これが凶器になることは決してなく、大連病院の仮検査では頭部の穴は深くて穿刺も届かなかつたということです。でも、その当時は、解剖検査ができるような社会状況ではありませんでした。

『ヘイワノート』第2巻好評販売中! 第2巻 400円(税込) 医療生協さいたま広報課

体験談や聞き書きの投稿を待ちしています。文字数は約800字です。投稿により得られる個人情報、紙面に掲載するほか、問い合わせなどに使います。

医療生協の配置薬 虹の薬箱 今月のオススメ マッキンZ (消毒スプレー) 税込464円

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~G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このパズルは? ⑥料金を払って民間の家に泊ります

7x7 crossword puzzle grid with clues and letters G, D, C, F, A, E, B.

- ◎タテのカギ ①生協は生活協同○○○○の略称です ②孔子とその弟子たちの言行録

クロスワードパズルの問題募集!

7x7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。

組織の現況(4月末現在) 組合員数 230,186人 4月の加入者数 839人

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。



※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。

5月号の答え 1 オウミドリ 3 ド 4 セ 5 ド 6 イン

「二十四節気と季節の行事」は今号が最終回です。私たちが暮らす日本には、春夏秋冬の四季があり、美しい「四季のこぼれ」があり、季節ごとの行事があります。

■クロスワードパズル4月号の正解者は、287人(応募者は293人)でした。当選者は次の皆さんです(敬称略)。

