



# けんこうと平和

2020  
7  
JULY  
No.338  
(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

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

組合員の  
みなさまへ

## 日常生活を取り戻すために、 わたしたちも新しいステップへ

当法人のこれまでの新型コロナウイルス感染症対策に対して、ご理解とご協力をいただきましたことに心より感謝を申し上げます。

感染拡大には一定の歯止めがかかり、5月25日には緊急事態宣言が解除されましたが、今もなお不安な日々を送られていると思います。徐々に営業や活動の制限が緩和されつつありますが、第2波、第3波があり得ることを考えると決して安心できる状況にはありません。今後も引き続き感染対策に取り組むことが大切です。

この間、さまざまな組合員活動が休止となるなかで、運動不足になったり、気持ちが沈みがちになったり、さまざまな不調を感じる方が多かったと思います。人との交流の少ない不活発な生活が、健康に与える悪影響も大変心配されます。こういった状況から抜け出すために、日常生活を少しずつ取り戻さなくてはなりません。

法人としては6月1日より組合員活動を段階的に再開することを決定しました。今後の感染状況を見ながら対応することとなりますが、その活動の仕方は今までとは少し違った形になります。「3密」(密閉・密集・密接)を避ける、すなわち身体的には一定の距離を置きながらも、人と人との関係を保ち、体も動かし、心と心がつながるような活動が今まで以上に求められています。これまでの組合員活動を再開させつつ、その一方で新型コロナウイルスにも対応できる新しい活動スタイルを創意工夫しながら生み出すことも必要となります。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

また、法人として新型コロナウイルス感染症に対して感染予防を中心に全事業所で取り組んでまいりましたが、医療や介護の利用が制限され、健診事業が一時全面休止となるなど経営的には大変厳しい状況にあります。医療・介護に対する国の支援策も不透明なままです。私たちが築き上げてきた医療と介護を守るために、国や自治体に対して公的支援を求めていくこととあわせて、出資金へのご協力もあらためてお願い申し上げます。

医療生協さいたま  
理事長  
雪田 慎二

医療生協さいたま生活協同組合  
広報委員会  
〒333-0831  
埼玉県川口市木曾呂 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  
ナンバーも  
見られます



- 2面.....  
●未知なるウイルスとのたたかい  
●増資に参加・協力をお願いします!
- 3面.....  
●4つの地域の組合員活動  
●組合員・職員のみなさんへエール!  
●医療・介護でお困りのことは  
ありませんか?

- 4面.....  
●けんこうナビ  
なくそう! 望まない受動喫煙  
●みんなの診察室  
川崎病
- 5面.....  
●簡単エクササイズ
- 6面.....  
●今月の見て聞いて  
行田協立診療所リニューアル  
●インフォメーション&ニュース

- 7面.....  
●おいしい! すこしおレシピ  
●暮らしのなかの憲法

ほか

### 今月号について

「けんこうと平和」は5月号・6月号を休刊とさせていただきます。7月号は一部のコーナーを休載しています。



新型コロナウイルス感染症の世界的な流行が確認された早い時期から、医療生協さいたま本部と埼玉協同病院は、新型コロナウイルス感染対策に向けた会議を連日開催し、刻々と変化する状況に連携して対応してきました。

### 埼玉協同病院 新型コロナウイルス感染対策会議

埼玉協同病院は人口60万人を擁する中核市・川口市の基幹病院の一つとして大きな期待を受け、救急医療や専門医療、感染対策、学術活動などさまざまな分野で、そのリーダーシップが求められています。



埼玉協同病院の入口のようす。来院する人には職員が体温を測定しています

今回の新型コロナウイルス感染症の拡大という事態に際し、埼玉県や川口市からの要請を受けてさまざまな対応をしています。こうした要請に応えることは基幹病院としての役割であり使命であると捉えています。

埼玉協同病院では、管理部と感染症コントロール医師、感染管理認定看護師が中心となって、学会や国から発信される情報をもとに、病院としての感染対策レベルを向上させて対応しています。

ウイルスは目に見えず、症状もその程度もさまざまです。どんな状況で感染者が訪れるかわからないなかで、感染を広げない対応を準備することがとても重要です。現在、発熱者の動線を分け、院外での専用エリア（陰圧テント）で「発熱かぜ外来」を行っています。また、緊急入院患者や全身麻酔での手術予定者、妊婦の方には、原則として事前にPCR検査による感染の有無確認と、必要に応じて胸部CT検査などを併用し、ウイルスの持ち込みを極力防ぐ仕組みを整えています。

職員は高い緊張の日々にあります。ヘルスケアを重視し、かけがえない職員一人ひとりを全力で守っていく決意です。

新型コロナウイルス感染症への対応は息の長い取り組みが必要です。職員一丸となってこの難局を乗り越えていきたいと思えます。

埼玉協同病院院長 増田剛

### 医療生協さいたま 新型コロナウイルス対策本部

本部では、雪田理事長を対策本部長とする対策本部を立ち上げました。対策の決定と執行を円滑に進めるため、本部常駐理事（専務・常務・理事）を構成員としました。また、法人全体の対策強化を目的に、埼玉西協同病院や熊谷生協病院、生協歯科の代表も参加しました。

「病院・診療所・施設・訪問事業における感染防止対策強化」「衛生材料（マスク・ガウンなど）の本部一括管理（発注・供給・作製）」「休園・休校における保育体制整備」「職員の心理的負担へのカウンセリング体制整備」「県や自治体への要請書（検査体制整備等）提出」に取り組んできました。ときには理事長を先頭に、事業所を訪問して職員とともに考え、問題解決できるよう対応しています。

5月、法人は未曾有の経営危機に直面し、理事長・専務声明「新型コロナウイルス感染拡大による経営危機への対応について」が出されました。緊急事態宣言の解除後には、休止していた検査や健診事業の再開など慎重に進めています。組合員活動では、緊急事態宣言に伴う「活動休止」や「段階的再開」を発信し、3密を避けた新たな活動を呼びかけています。

対策を貫く視点は、組合員・職員を守り、地域医療・介護を守り、経営を守ることです。第2波、第3波が懸念されるなか、緩むことなく推進させていきます。



多くの団体・個人から医療・介護現場で使うマスクや感染防護服などが寄贈されました



本部では、感染対策のガウンを手づくりし、医療現場を支えました

### 看護の現場から 励まし合い、支援の輪を広げて

看護師たちは「私たちがやるしかない！」と励まし合いながら、新型コロナウイルス感染症に必死に対応してきました。使命感に押しつぶされそうになったり、家族に感染させてしまうのではないかとという重圧とたたかい、常に緊張感を持ち続けながら生活しています。そのようななか、組合員さんや地域の方々がマスクを提供してくれたり、ガウンを作製してくれたりすることに励まされ、支えられてきました。医療生協の理念である組合員と職員の協力が、このコ

ノ禍の時代にますます重要になってくると実感しました。

私たちも「困っている人の力になりたい」と、フードドライブ・フードパントリーに提供するため「お米1合持ち寄り運動」に取り組まれました。5日間で、埼玉協同病院の31部門から475合が集まりました。今後も医療従事者として、地域の一員としてできることに取り組んでいきます。

埼玉協同病院 看護副部長（新型コロナウイルス対策本部 担当） 岡田美智子



### かつてない経営危機に直面

新型コロナウイルスの感染拡大や緊急事態宣言による外出自粛が、法人の経営を大きく直撃しています。患者の減少（受診控え、予定入院の延期など）や予定手術の延期、健診事業の中止、デイケアなどの利用者制限による収入減少に加えて、感染防止策の整備などによるコストの増加が要因です。

事業所の経営を守ることは、地域の医療と介護を守り、組合員のいのちとくらしを守ることに直結します。医療生協さいたまがめざす「安心して住み続けられるまちづくり」のためには、私たちの事業所の存在は欠かせません。埼玉協同病院のリニューアルなど、組合員と職員の“夢をかたち”にする計画がすすめられています。

職員一同、引き続き全力で奮闘する決意ですが、組合員のみなさまには「経営基盤強化のための増資」にご協力いただけますようお願い申し上げます。

### 経営基盤強化のための増資に参加・協力をお願いします！

増資方法		連絡先・問い合わせ先	
 預金口座振替	ご自身の預金口座から、医療生協の口座へ振替えて増資。 ※専用紙をお送りします。	 電話	048-294-6111(代表)
 郵便振込	郵便局、ゆうちょ銀行の窓口で増資。 ※専用紙をお送りします。	 FAX	048-294-1601
 対面	最寄りの事業所窓口で増資。支部での直接受取。	 E-mail	info@mcp-saitama.or.jp

\*専用紙をご希望の方はご連絡ください。各事業所でも対応いたします。

**ココロン♡つながりキャンペーン**  
2,000円以上の増資・加入をした人などにココロンボールペンを進呈！（なくなり次第、終了とさせていただきます）



加入・増資のご相談は

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
川口市仲町 1-36	川口診療所	☎ 048-252-5512

川口市中青木 4-1-20	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
川口市中青木 4-1-24	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222

一人でもひとりぼっちじゃない

# 4つの地域の組合員活動

緊急事態宣言により、不要不急の外出自粛が求められ、2つのひろばや支部運営委員会などの組合員活動が休止となりました。そのようななかであっても、各地域では「3密」(密閉・密集・密接)を避けながら、これまで以上に「心はつながろう」と新しい活動の模索がありましたので紹介します。



## 県南地域

「新型コロナに負けるな！」プロジェクト発足

組合員活動が休止し、「外に出ないと体がにぶる」「一人暮らしで心配」などの声が組合員から寄せられました。その声を受けて、県南地域では「新型コロナに負けるな！」プロジェクトを立ち上げました。

- ①「ごぜん体操」「ごご体操」 参加者が自宅で同じ時間に体操を行い、カレンダーに記録するヘルスチャレンジ。みんなで取り組むことが励みになります。
- ②お元ですかテレフォン 「体調はどう?」「体は動かしている?」など電話で健康状態や困りごとを聞き合うことで、安心につながります。
- ③フードドライブ活動 失業や仕事が減り、今日や明日の食事に困っている人に食材を無料で提供する、支え合いの活動です。
- ④困りごとを相談先につなぐ活動 特別定額給付金の申請では、説明文を読みながらの手続きに苦労している人を支援しています。プロジェクトは今後も多くの人に「元気を発信」していきます!



「新型コロナに負けるな！」プロジェクト  
<http://kyoudou-hp.com/cmpj/>



## 県北地域

いのちを支えたフードパントリー

新型コロナウイルスの影響で「生活に困っている人がいる」との相談があり、職員と組合員でご自宅へ食品を届けるなどの支援をしてきました。

5月29日には多世代ふれあい食堂HAPPYくまこのメンバーが中心となって、熊谷生協病院付属施設「くまここ」でフードパントリーを開催しました。フードパントリーとは、家庭や企業などから食べられる食品を集め、必要としている人へお渡しする取り組みです。当日の来場者は100人を超え、「2月頃から自営の仕事が減少し、4~5月の収入はほぼゼロ」「この食材で命拾いできる」という深刻な声もありました。

改めて人のつながりや、顔が見える関係の大切さを実感しました。これからも「安心ネットワークシステム」を大きくしていきたいと思えます。



## 県西地域

体操のつながりを心のつながりに

川越東支部の「寺尾ストレッチ体操」は今年で30年目。支部長は参加者全員と、地域の一人暮らしや気になる組合員に電話をかけ、97人と話をしました。「声が聞けてうれしい」という反応が多い反面、「ぼけてしまいそう」「どうにかなっちゃうよ」など悲鳴とも聞こえる声もありました。そんなときには、「大丈夫!毎週やってきた体操を思い出してみよう。伸びたり縮んだりやってみよう!」など、丁寧にアドバイスをしました。

また「今度集まるときには、増資の封筒を持ってくるように連絡し合いましょ」「近くの遊歩道で“歩こう会”を開催したり、広場でストレッチしたりしましょ」と、次へのステップに広がっています。

「3密」を避けることで今までとは活動スタイルは変わるかもしれませんが、「医療生協を通してつながっていてよかった」と感じられるような活動をつくっていききたいです。



昨年のストレッチ体操の写真です

## 県中地域

ほっとテレフォンで笑顔づくり

理事や組合員活動推進員などが、運営委員に電話やメールを送り、健康状態や困りごとをうかがいました。「電話をもらって本当にうれしかった」と、今までのように会えなくても、心がつながると人は笑顔になることもわかりました。

そこで、『ほっとテレフォン(電話訪問)』に取り組むことにしました。運営委員が『けんこうと平和』の配布者や2つのひろばの参加者に「お元気ですか?困っていることはありませんか?」と電話の輪を広げます。ようすが気になる人がいた場合は、医療や介護の専門職や相談先につなげるようにしています。これからは、「医療生協を支える増資のお願い」にもチャレンジします。



### … 組合員・職員のみなさんへエール! …

新型コロナウイルスは社会を疲弊させました。そのなかで職員のみなさんは未知のウイルスと向き合い、助け合いながら一丸となって命を守る活動を続けています。日々の職場での健闘に感謝し、ありがとうのエールを送りたいと思います。また、組合員に電話をかけてようすをうかがったところ、「元気だよ」という多くの声に加えて、「病院は大丈夫かな」と職員を心配する声もありました。ご自身も大変なときに、さすがです!

困っている人がいたら相談につなげ、支援しましょう。できる人は増資で経営を支えましょう。今こそ、組合員と職員は心をひとつに、励まし合って困難を乗り越え、医療生協を伸ばしていきましょう。



組合員活動委員長  
丸山久美子

### … 医療・介護でお困りのことはありませんか? …

新型コロナウイルスが生活に及ぼす影響は深刻です。事業所にも切迫した相談が寄せられています。問題の解決に向けて支援していますので、お困りのときは遠慮なく職員にご相談ください。



埼玉協同病院  
医療社会事業課  
ソーシャルワーカー  
竹本耕造

#### 無料低額診療事業

医療・介護費の自己負担分の減額や免除を行う、社会福祉法第2条に基づく事業。医療生協さいたまの病院・診療所・歯科・老人保健施設の18事業所が行っています。

#### 国保一部負担金の減免等制度(国保法44条)

特別な理由があって医療機関に一部負担金(窓口で支払う医療費や薬代)を支払うことが困難な場合、「減額・免除・徴収を猶予」するものです。市区町村が独自に基準を定めて実施しています。

加入・増資のご相談は	川口市南町 1-1-24	ケアセンターすこやか	☎ 048-299-8000	春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	☎ 048-760-2630
	草加市草加 4-5-1	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 5-10-7	浦和民主診療所	☎ 048-832-6172
	春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	☎ 048-752-6143	さいたま市浦和区北浦和 1-8-12	ケアステーションうらしん	☎ 048-833-7373



監修 おおみや診療所 所長 医師  
やまだ てるちか  
山田晃務

# なくそう！ 望まない受動喫煙

## NO SMOKING

新型コロナウイルスで注目を集めているタバコ。気道や肺の組織を傷つけ、さらに、喫煙は免疫機能にダメージを与えて、肺炎など肺の感染症を増やすと言われています。

### タバコは有害物質のかたまり

タバコの煙には5300種類以上の化学物質が含まれ、発がん性物質は約70種類あることが知られています。

タバコは肺がんを思い浮かべますが、喉頭がんや膀胱がんなど肺以外のがんも増加します。また、がんだけではなく動脈硬化による脳卒中、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）、糖尿病のリスクも高めます。

さまざまな病気による死亡率を高める原因の1つはタバコなのです。

それでもタバコを吸い続けるのは、なぜでしょうか？

### 強いニコチンの依存性

ある研究ではニコチンはヘロイン、コカインに次いで3番目に依存性が強い薬物と指摘されています。脳内報酬系という神経系をニコチンが刺激するとドーパミン（神経伝達物質）が放出され、脳が「気持ちよい」と感じます。

しかし、タバコの火を消した瞬間からニコチンが抜けはじめ、40分くらいで我慢できずに次の1本を吸うこととなります。

1日に20本吸うと、強いストレス状態と気持ちのよいドーパミンの放出が20回繰り返されます。それを毎日繰り返すことにより、より強い依存が形成され、「今日も元気でタバコがうまい！」とやめられなくなるのです。

### タバコの害から子どもたちを守ろう

タバコの健康被害は喫煙者だけでなくありません。自分は吸わなくてもタバコの煙を吸わされる受動喫煙により、毎年、約1万5千人が肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などによって亡くなっています。

特に子どもたちは受動喫煙にさらされ、強い影響を受けます。妊娠中、出産後の受動喫煙は、脳にダメージを与えたり、乳幼児突然死症候群や喘息、将来の肥満や糖尿病の原因にもなっています。

タバコの煙は、無風状態で半径7mまで広がり、ベランダで吸っていても室内に流れてきます。「換気扇の下で吸えば大丈夫」という人がいますが、タバコの煙を完全に室外に出すためには、台風のような強風が必要なのです。また、煙に含まれる有害物質はタバコを吸ったあとも肺のなかに残っており、約45分間は呼吸から出続けます。

### 呼吸から有害物質は出続ける

2020年4月から受動喫煙の防止を目的とする「改正健康増進法」が施行されました。これにより、原則屋内禁煙となりました。

望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、「マナーからルールへ」と変わりました。家族や友人が危険にさらされているということを忘れないでください。



## 川崎病について 教えてください

### 川崎病とはどんな病気ですか

川崎病は、1967年に故・川崎富作博士が、「急性熱性皮膚粘膜リンパ腺症候群」として報告した原因不明の病気です。病名は博士の名前からつけられました。

5歳以下の乳幼児に多い病気です。全身の血管に炎症が起きてさまざまな症状が出ます。特に日本などアジア系の子どもたちには多くみられます。日本では、年間1万5千〜1万6千人が発病しています。

原因は不明ですが、細菌やウイルスの感染を防ぐために、自己免疫反応が起こり、自分自身の組織を破壊するのではないかと、という説などがあります。

### どのような症状が出るのですか

急性期の主な症状は6つあります。

- 5日以上高熱が続く（38度以上）
- 両方の目が充血する
- 真っ赤な唇と母のようにブツブツの舌になる
- 体に赤い発疹が出る
- 手足がパンパンに腫れる

### 首のリンパ節が腫れる

このうち5つ以上の症状がみられた場合、4つの症状しかなくても冠動脈（心臓に血液を送る血管）に瘤（こぶ）がみられた場合、また症状が揃わなくても、ほかの病気ではないと判断された場合は、川崎病と診断します。

このほかに、BCGを接種した場所が赤く腫れ上がることも、特徴的な症状の1つです。

症状が出てから1週間以内の治療開始が望ましいため、咳や鼻水などの風邪症状がないのに高熱が続いたり、目や手足に普段と違う症状が現れたときは、早めに小児科を受診してください。

### どんな検査・治療をするのですか

必要に応じて、血液検査、尿検査、胸部X線、心電図、心臓超音波などの検査をします。

発熱が10日以上続いた場合は、冠動脈瘤ができやすくなるので、少しでも早く炎症を抑える治療が必要となります。

一般的には、血液製剤の免疫グロブリン製剤治療とアスピリン治療を行います。

免疫グロブリン製剤治療は、静脈に点滴をし、冠動脈瘤がで



監修 埼玉協同病院 小児科科長 医師  
あらかわ ともひろ  
荒熊智宏

### 首のリンパ節が腫れる

点でもっとも効果的な治療法で、日本では95%以上で行われています。免疫グロブリン製剤の効果がない場合や効果がないと予想される場合は、ステロイド剤を併用します。

アスピリン治療は内服する治療で、血管の炎症を抑える効果と、血液を固まりにくくし血栓を予防する効果があります。

どちらの治療もアレルギーや副反応、心臓の冠動脈の異常などを観察しながら行うため、10日前後の入院が必要です。

川崎病は治療体制が確立されているので、早期発見・治療をすれば多くは回復します。

### 退院後の注意点はありますか

まれに冠動脈瘤や冠動脈拡大などの後遺症が残る場合もあります。

退院のときに「川崎病急性期カード」が渡されるので、受診時は母子手帳とあわせて医師に提示することをおすすめします。

後遺症がなければ、運動などの制限は必要ありません。退院後、5年間は定期検診を受けてください。

加入・増資のご相談は



絵手紙

春から大学院の修士課程に進学しました。ただ、新型コロナウイルスの影響で学内への立ち入りが禁止に。また今学期はすべてオンライン授業となり研究活動もできません。アルバイトも勤務先が閉まっているためできません。「暇」とはこんなにつらいものかと、日々感じています。同級生と一緒に就職してしまえばよかったと少し悔やんでいます。本庄市 新島大樹(22)

「暇」がこんなに  
つらいものとは!

新型コロナウイルスで、支部活動はできませんが、連絡を取り合い、結びつきはとも固いです。ほとんどが70代、80代ですが、一人ひとりが責任をもって自分の役割を果たしています。集まると、いつも笑顔で、話が咲きます。これからも楽しく活動していきます!

新型コロナウイルス騒ぎで大変ですが、前向きにがんばろうと思っています。いろいろな行事が中止になり、友人ともなかなか会えず寂しいです。テレビを見たり、本を読んだりしても時間があまりまゝ。家でできる趣味が必要だと痛感。体を少しでも動かすようにしています。朝霞市 佐藤和江(76)

集まらなくても  
固い結びつき

前向きに  
がんばりましょう!

しっかりと感染症対策!



# みんなの声

緊急事態宣言で「ステイホーム」中に寄せられた投稿を紹介しします。



掲載された方に、ココロンのクリアファイルプレゼント!

川柳  
新コロを イチコロにする  
薬イツゴロに  
桶川市 桶川ジョー(67)

登校時 メジャー持参の  
子どもたち  
所沢市 鈴木啓造(81)

渋滞の車も  
ソーシャルディスタンス  
春日部市 福家駿吉(81)

毎月クロスワードパズルを楽しみに  
しています。休校中だった子ども  
たちも、時間を忘れて熱中!  
春日部市 M・M(47)

子どもたちが  
パズルに熱中!

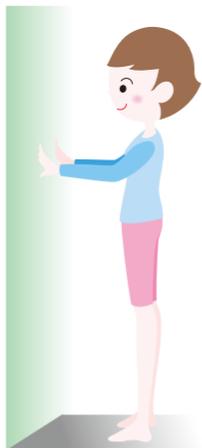
川口市 夏林和子(67)  
感染症対策の手洗い、咳エチケット、体温測定、こまめな換気など、毎日しています。買い物は、使い捨てのビニール手袋をし、帰ってきたら外で捨てます。時間があるので、『けんこうと平和』の簡単エクササイズもしています。

## 簡単エクササイズ

## おうちで運動不足解消!

監修:リハビリ部会

### 脚の屈伸運動(スクワット)



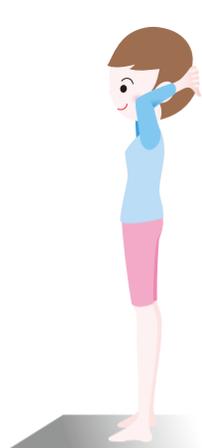
負荷が小さめ

①壁に両手をつき、足の指先と膝を正面に向け、足を肩幅に開きます。



膝がつま先より前に出ないように!

②ゆっくりと膝を60度くらいに曲げて腰を落としていきます。ゆっくりと膝を伸ばして元の状態に戻ります。これを10回程度繰り返します。



負荷が大きめ

①背筋を伸ばして両手を頭の後ろで組み、足を肩幅に開きます。



②正面を見て、お尻を突き出すようにして、膝が90度くらいになるまで腰を落としていきます。ゆっくりと膝を伸ばして元の状態に戻ります。これを10~15回程度繰り返します。イスに座るようなイメージで行います。

### カーフレイズ(つま先立ち)



ふらつく人は、イスの背もたれや壁に手を添えて

①両手を腰に添え、両足を肩幅くらいに開きます。  
②ゆっくりとかかとを持ち上げて、つま先立ちの状態にします。しっかりかかとが持ち上がったら一旦止めて一呼吸おき、持ち上げたときと同じペースでかかとを下ろします。10回を1セットにし、少し休んだらもう1セット行います。

### 座ってできるストレッチ

足をそろえて腰をひねる

両足をそろえてイスに座り、ゆっくりと上体が後ろを向くように腰をひねり、ひねった方の手でイスの背をつかみ、上体を支えます。この姿勢を3秒間保ち、ゆっくり元の状態に戻します。この動きを左右交互に3~5回繰り返します。



※運動中も呼吸を止めないようにしてください。途中で痛みが発生したり、気分がすぐれないときには運動を中止してください。

加入・増資のご相談は	所沢市中富 1622	さんどめホーム	☎ 04-2941-6358	所沢市宮本町 2-23-34	介護付有料老人ホーム桂の樹	☎ 04-2923-3695
	所沢市中富 1617	ケアセンターとみおか	☎ 04-2942-0360	所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
	所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	☎ 04-2924-0121	飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622

医療生協  
さいたまの

今月の

# 見聞

## 行田協立診療所は、5月にリニューアルオープンしました!

これまでの内科・歯科・介護の事業に、新たに小規模多機能型居宅介護、通所リハビリ、地域交流スペース(建設中)が併設されました。

1階

### 診療施設

内科・歯科の外来診療をはじめ、訪問診療・歯科訪問診療も行っています。

### 地域交流スペース

(2021年春頃に完成予定)  
地域の人たちが気軽に立ち寄り、子ども食堂や学習支援など、地域の活動に利用できます。

### 交通案内

所在地:行田市本丸18-3  
TEL:048-556-4581(代表)  
■公共交通機関  
秩父鉄道行田市駅より:徒歩10分  
JR吹上駅より:「前谷(まえや)」経由「行田折返し場」行き「忍城前」下車  
■無料個別送迎  
足が不自由な方、通院が困難な方はご相談ください。  
■駐車場あります



完全リニューアル後のイメージ図



外壁の素材やデザインは忍城のある地域景観に合わせ、落ち着いた外観になっています

2階

### 小規模多機能型居宅介護施設

施設への「通い」「泊まり」、自宅への「訪問」を組み合わせ、365日24時間切れ目のない介護サービスを利用していただけです。同じ職員が対応することで、利用者や家族の安心につながります。



忍城を望めるヒノキのお風呂

1階

### 短時間通所リハビリステーション

要支援・要介護1・2の人向けに、短時間(2時間程度)での個別リハビリを提供する介護サービスです。

2階

### ケアセンターさきたま

居宅介護支援(ケアプラン作成)、訪問看護、訪問介護を行っています。

## インフォメーション & ニュース

### お知らせ

#### ● 2020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、2020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] 2020年5月31日現在、組合員名簿に登録されている方

[任期] 2020年9月1日(火)~2021年8月31日(火)

[選挙区・定数] 11カ所の地区選挙区から組合員総代500人、4カ所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] 6月30日(火)~7月15日(水)

[問い合わせ先] 本部事務局 ☎048-294-6111(代) FAX: 048-294-1490

#### ● 通信教育で学びませんか

医療福祉生協連では毎年、通信教育を開講しています。「支部運営委員・班長」「明るいまちづくり」「高齢期のいきいき生活」「地域包括ケア」「憲法」「地域まるごと健康づくり」など、12のコースがあります。パンフレットをご希望の方は、ご連絡ください。

[開講] 9月1日(火) [申し込み締切] 7月末

[連絡先] 組織担当職員または本部けんこう文化部 ☎048-296-8291

### 参加しませんか

#### ● 組合員活動推進員を募集しています

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と考えている方、あなたの力を地域への貢献に発揮してみませんか。お住まいの地域で、理事や職員とともに、人や地域のつながりをつくり、組合員活動の企画・運営をサポート・推進します。

・活動時間 月に50時間程度(目安)

・活動期間 2020年7月~2021年6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] 地区ごとに1名~数名 ※定員になり次第、募集終了

[応募資格] 埼玉県内にお住まいの方

[問い合わせ先] 本部けんこう文化部 ☎048-296-8291

すでに16人が  
活動中!



応募用紙や応募先はこちらから

### ニュースファイル

#### ● ようこそ、医療生協さいたまへ! 新卒81人が入職しました

4月1日に2020年度入職式を執り行いました。医師8人、歯科医師2人、薬剤師2人、保健師7人、助産師3人、看護師24人のほか、介護福祉士、社会福祉士、臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、調理師、事務総合職が入職しています。ともに学び、交流し、明日からの意欲を高めることができました。



入職の決意を表明する新入職員代表

#### 奨学金制度のご紹介 夢をあきらめないで!

新型コロナウイルス感染拡大で、アルバイトができなくなったり、親の収入が減ったりして、学費が払えず生活に困窮する学生が急増しています。医療生協さいたまには、奨学金制度があります。困っている人がいましたら、ご紹介・ご相談ください。

▷奨学生募集職種

医師・看護師・薬剤師・歯科医師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・歯科衛生士

▷問い合わせ先

本部総務部人事課

☎048-294-6111(代)

FAX: 048-294-1490

Email: ikuseisienka@mcp-saitama.or.jp



QRコードからも  
アクセスできます!



加入・増資の  
ご相談は

朝霞市浜崎 724-2

あさか虹の歯科

☎048-476-8241

川越市砂新田 4-1-4

ケアセンターたかしな

☎049-291-6001

ふじみ野市ふじみ野 1-1-15

大井協同診療所

☎049-267-1101

秩父市阿保町 1-11

秩父生協病院

☎0494-23-1300

ふじみ野市上福岡 3-3-7

ふじみ野ケアセンター

☎049-267-1104

秩父市阿保町 1-11

生協ちちぶケアステーション

☎0494-22-9902

おいしい!  
すこしおしシピ

### 新じゃがの肉みそあんかけ



調理時間	カロリー	塩分
約10分	約172 kcal	約0.9g

※カロリー、塩分は1人分です。



#### 材料 (2人分)

新じゃがいも..... 1個(100g)	A	水..... 大さじ2 30g
豚ひき肉..... 50g		みそ..... 小さじ1と1/3
長ねぎ..... 10g		みりん..... 小さじ1と1/3
しょうが..... 10g		しょうゆ..... 小さじ1と1/3
油..... 小さじ1と3/5		水溶き片栗粉..... 適宜
		万能ねぎ..... 5g

#### 作り方

- 1 新じゃがいもは洗って、皮つきのまま食べやすい大きさに乱切りにする。長ねぎ、しょうがはみじん切りに、万能ねぎは小口切りにする
- 2 耐熱容器に新じゃがいもを入れてラップし、600wの電子レンジで約2分加熱する
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、長ねぎとしょうがを加えて炒め合わせ、香りが立ってきたらAを加えて味をととのえる。煮立たせたら水溶き片栗粉でとろみをつける
- 4 器に新じゃがいもを盛りつけ、③をかけて万能ねぎを散らす

#### ワンポイントアドバイス

新じゃがいもをレンジにかけるときは、ラップをふんわりとかけてサイドをぴったり閉じると水分が抜けるのを防げます。ひき肉は、弱火で炒めると肉の水分と油分が引き出され自然にほぐれます。

企画/食養部会 担当/埼玉西協同病院 管理栄養士 吉田昭子  
調理/もりたとしこ

### 食品豆知識



しょうゆ

しょうゆのルーツは、古代中国から伝えられた「醤(ひしお)だといわれています。室町時代の中頃には、現在のしょうゆに近いものがつくられるようになり、江戸時代に発酵食品のしょうゆが完成しました。しょうゆは原料の大豆、小麦、食塩が互いに作用し合い、じっくり時間をかけて発酵・熟成されます。関東で一般的に使われているのが「濃い口しょうゆ」。関西で使われることが多い「薄口しょうゆ」は塩の量を増やして発酵の速度を抑え、淡い色に仕上げられています。濃い口しょうゆの普及で、すし、そば、天ぷら、蒲焼きなどの江戸料理が生まれました。しょうゆには、消臭効果、香りや照りを出す加熱効果、殺菌効果、甘味を引き立てる対比効果、塩辛さを抑える抑制効果があります。時間が経つと色が濃くなり、風味が落ちます。開封後はきちんと栓をして、冷蔵庫で保管し、1カ月以内に使い切るようにしましょう。

### 緊急事態宣言

#### 緊急事態宣言と「国民の自由・権利」の制約

新型コロナウイルス感染拡大防止のために出された緊急事態宣言は、功を奏したように見えますが、その代償として多くの人々の憲法上の自由や権利が制約されました。

集会場や会議室を貸し出す施設が休業した結果、人々は集会ができなくなり「集会の自由(憲法21条1項)」が制約されました。飲食店をはじめ、多くの業種で働く人々が休業を余儀なくされ、「営業の自由(憲法22条1項)」が制約されました。学校は休校となり、子どもたちの「教育を受ける権利(憲法26条)」が制約されました。

このように緊急事態宣言によって制約された人権は多く、挙げたものは一例にすぎません。しかし、緊急事態宣言が、直ちに違憲といえるわけではありません。

憲法12条では、国民は、憲法が保障する自由や権利を「常に公共の福祉のためにこれを利用する責任を負う」と定められ

### 暮らしのなかの憲法



埼玉総合法律事務所 弁護士 鈴木満

ています。国などが、ある憲法上の自由や権利を守るために行動した結果、他の憲法上の自由や権利が制約されることがあります。このように複数の自由や権利が衝突する場面では、その制約は直ちに違憲にはなりません。その制約が不必要なものであったり、過度に厳しすぎるようなものであったりする場合、一定の場合に違憲なものと考えられます。

#### 緊急事態宣言が恣意的に運用されないために

今回の緊急事態宣言は、国が「公衆衛生の向上及び増進に努める」という義務(憲法25条2項)を果たし、「人々の健康に生活する権利(憲法25条1項)」を守るために行われたものであり、緊急事態宣言の下では、この健康に生活する権利と、先ほど列挙したような自由や権利が衝突したといえます。今回の緊急事態宣言が違憲かどうかについては、現段階で明言することはできません。



### 緊急事態宣言

ただ、緊急事態宣言は新型コロナウイルスの感染拡大を防いだものの、その結果として多くの人々の自由や権利が制約されたのは事実です。緊急事態だからといって国に国民の権利を過度に制約する自由を認めるべきではありません。今後、緊急事態宣言が恣意的に運用されるのを防ぐためにも、私たちは今回の緊急事態宣言による自由や権利の制約が必要なものであったのか、その制約の程度は適切なものであったのか、注意深く検証していかなくてはなりません。

熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841	行田市本丸 18-3	行田協立診療所	☎ 048-556-4581
熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030	行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	☎ 048-556-4612
深谷市東方町 2-7-2	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 3556-4-102	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271

加入・増資のご相談は



戦争を語り継ぐ

「お腹がすくでしょう」と、若い人たちの食事を優先していた母

さいたま市 岸浩子さん(80)

私は昭和15(1940)年

生まれです。幼い頃は、北海道の太平洋側にある苦小牧市で過ごしました。北海道でも砲撃があり、市内にあった王子製紙の高い煙突をめぐって、海からバンバン、バンバンと艦砲射撃の砲弾の音が町全体に鳴り響き、恐ろしい毎日でした。

と覚えていています。

まだ幼かった私は戦争の記憶というより艦砲射撃の記憶が強く残っています。母から聞いた話では、女性だけの竹槍の訓練があったそうです。町の女性が集まり、敵に見立てた藁に向かって、先の尖った竹槍で「ヤーツ！ヤーツ！」と大きな声を出しながら、突いたそうです。声をしっかりと出さなければ軍人に叱られたとのこと。母は「こんな訓練をしても鉄砲でバンツと撃たれたら、おしまいなんだけどね」と鉄砲のポーズをしながら、私と娘に笑って話してくれたのを思い出します。

ひとりっ子だった私は、戦争中にひもじい思いをしたことはありませんでした。こんなことを夫に言うとうと、「おれは、明日食べる物もないくらい生活だった」と怒られてしましますが……。

当時、工場には若い人たちが

が多く、力仕事をしていたので、母は自分の食事はいつも後回しで、「お腹がすくでしょう」と、みんなの食事の準備を先にしていたのを覚えています。子ども心にも、そうした両親の大変さやつらさを感じることもあったのか、今でもそうした光景が蘇り、涙がポタポタと流れ落ちることがあります。

現在は、幸せすぎるくらい食べ物があふれていて、当時を考えるとバチが当たりそうな気がします。今の幸せを大切に、人を思いやる気持ちを忘れず、これからの人生を生きていきたいと思っています。

には、背の高い煙突と広い庭がありました。植物が好きだった父は、敷地内に小高い山をつくり、まわりに松の木やグミの木を植えていました。父はその庭に外からわかないように防空壕をつくっていました。「敵機来襲！」の音が聞こえると、すぐに近所の人たちが「入れて、入れて！」と次々に集まってききました。幼かった私はそれを見て、空襲や艦砲射撃の恐ろしさよりも、近所の人たちが集まってくることがうれしかったのを、今でもはつきり

と覚えていています。まだ幼かった私は戦争の記憶というより艦砲射撃の記憶が強く残っています。母から聞いた話では、女性だけの竹槍の訓練があったそうです。町の女性が集まり、敵に見立てた藁に向かって、先の尖った竹槍で「ヤーツ！ヤーツ！」と大きな声を出しながら、突いたそうです。声をしっかりと出さなければ軍人に叱られたとのこと。母は「こんな訓練をしても鉄砲でバンツと撃たれたら、おしまいなんだけどね」と鉄砲のポーズをしながら、私と娘に笑って話してくれたのを思い出します。

ひとりっ子だった私は、戦争中にひもじい思いをしたことはありませんでした。こんなことを夫に言うとうと、「おれは、明日食べる物もないくらい生活だった」と怒られてしましますが……。

当時、工場には若い人たちが

が多く、力仕事をしていたので、母は自分の食事はいつも後回しで、「お腹がすくでしょう」と、みんなの食事の準備を先にしていたのを覚えています。子ども心にも、そうした両親の大変さやつらさを感じることもあったのか、今でもそうした光景が蘇り、涙がポタポタと流れ落ちることがあります。

現在は、幸せすぎるくらい食べ物があふれていて、当時を考えるとバチが当たりそうな気がします。今の幸せを大切に、人を思いやる気持ちを忘れず、これからの人生を生きていきたいと思っています。



体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

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。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 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報課 FAX / 048-294-1601

転居のご連絡はお忘れなく

転居等により、住所が変わった場合は、お知らせください。医療生協さいたま本部 総務部 ☎048-294-6111 電話番号のかけまちがいにご注意ください。



「いいとこ川柳」コンテスト

入賞

医療生協さいたまのいいところをアピールするために実施した「いいとこ川柳」コンテスト。今月号も入賞した句を紹介します。

入賞

憲法を医療に活かす 先駆者 さいたま地区Aブロック 出町正俊

地域訪問はげますつもりが はげまされ 利根北地区 伊藤直美

困ったなと つぶやくだけで 人が寄る 熊谷生協病院職員 松本浩一

組織の現況(5月末現在)

組合員数 232,101人 5月の加入者数 456人 班数 1,396班 出資金総額 63億3,818万円 1人当たり平均出資金額 27,307円 「けんこうと平和」配布者数 10,095人 「けんこうと平和」配布部数 118,907部

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地獄の〇〇も金しい ③惑星の名前に付けられている神々の話は〇〇〇〇神話 ⑥確かに悪かったが、そんな〇〇〇〇はないでしょ ⑧上は天井、下は? ⑨酵母も東も英語では? ⑪「妹背」は夫婦の古風な言い方 ⑬子どもを〇〇〇所に預ける ⑮月は地球の〇〇〇〇 ⑰ガリレオが物体の落下速度を実験したとされる〇〇の斜塔 ⑱アラビア語で権力者のこと ⑳燃えた木を消してつくった柔らかい炭 ㉑サバンナなどにいます。〇〇ウマ

7x7 crossword puzzle grid with numbers and clues.

答え A B C D E

パズル作成/古川正樹

- タテのカギ ①木星は惑星のなかで、〇〇〇〇級 ②腐っても魚の王者 ③クラシック、アコースティック。一番ポピュラーな弦楽器 ④資格などを手に入れること ⑤木星の表面に現れる大赤斑、その名の通り色は〇〇 ⑦星の観測に適した天気 ⑩やはりモデルさんは抜群 ⑫まだ消えずに火が残っている。マッチの〇〇〇〇 ⑭板ばさみで〇〇〇〇に陥いる ⑯英語でゴマのこと ⑰労働争議で敵を入れないように張るラインの略 ⑱少ないですが何かの〇〇にしてください

クロスワードパズルの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!

クロスワードパズルの問題募集中!

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。難しい場合は、編集部で変更することがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

4月号の答え grid with words like カ、ウ、マ、ミ、テ、ン、イ、ン、ホ、ン、コ、ス、ル、タ、ル、ク、マ、テ、イ、ー

答えは「ゴールデンウィーク」でした。

投稿募集中!

みんなの声 クロスワードパズルなど

クロスワードパズル問題、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。 氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、下記へ 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(クロスワードパズル応募の場合)、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書きお送りください ●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 川口市木曾呂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:7月末日消印有効



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。



『へいわノート』第2巻 好評販売中! 第2巻 407円(税込) ご注文は、お近くの事業所または、本部(☎048-294-6111)へ。