



コレステロール対策を上手にしましょう！

コレステロールと中性脂肪の役割

コレステロールの運搬役LDL(悪玉)

肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ役割。過剰になると血管の壁に入り込む。

コレステロールの回収人役HDL(善玉)

血管の壁に溜まった余分なコレステロールを回収し、肝臓へ戻す。



参考資料
「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド 2018 年版」

悪玉コレステロールを減らす生活習慣へ

実りの秋。野菜やきのこ、サンマやイワシなど旬の食べ物を取り入れましょう。これからの季節は徐々に気温が下がり、ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動を始めるには最適です。今こそ、悪玉コレステロールを減らすチャンスにしてみませんか。また過度なストレスは、コレステロール値を高める生活習慣に陥りやすくなります。読書の秋、芸術の秋を楽しんで、ストレス対策をしましょう。



みんなの診察室

緊張型頭痛について
教えてください



監修 川口診療所 副所長 医師
たかはし 隆弘

Q. どのような頭痛ですか

A 頭痛には、緊張型頭痛や偏頭痛などの一次性頭痛と、脳腫瘍やクモ膜下出血のように原因が明らかな二次性頭痛があります。緊張型頭痛は、頭のまわりや首の後ろから肩、背中にかけての筋肉が緊張して血流が悪くなることで起こります。

Q. どのような検査をするのですか

A 頭が痛いという病状だけでは、CTやMRIを撮ってほしい」というかもしれません。まずは身体診察で手足の動かしにくさや痺れがないことを確認し、頭や首の筋肉を押したときの痛みを観察します。問診や身体診察などをもとに判断し、必要な場合にはCTやMRIなどの画像検査を行います。

Q. どのような症状がありますか

A 特徴的な症状は、頭の左右両側に締め付けられるような痛みがあることです。人によって痛みや継続時間は異なりますが、「頭をバンドで締め付けられるような痛み」「頭に大きな荷重がかかっているよう」などと表現されることが多いです。首や肩のこりなどにより全身がだるく感じたりしますが、動いても症状が悪化することはありません。個人差はありますが30分から7日間持続します。

緊張型頭痛を診断するために重要な検査は問診です。診断基準

■頭痛が30分から7日間持続
■次の項目のうち2項目があてはまる時

・頭の両側に痛みがある
・圧迫感、締め付け感がある
・軽度(日常生活に支障のない)中等度(痛み止めを飲めば日常生活を送ることができる)の痛みがある

Q. 頭痛が起る原因は何ですか

A 原因の大半は身体的ストレスや精神的なストレスです。パソコンやスマートフォンなどで無理な姿勢を長時間続けていると、疲労物質が筋肉に溜まり、神経を刺激して痛みを引き起こします。

また生活環境の変化や睡眠不足、カフェインの過剰摂取、脱水などが誘因となることもあります。

Q. どのような治療をするのですか

A 発作時の痛みを抑える治療として、軽度の痛みの場合は、痛みを抑える薬を使用します。ただし薬は対症療法であり、根本的な解決をするには、ストレスを溜めないように生活習慣を改善することが大切です。

Q. 自分でできる対策はありますか

A 生活習慣の見直しは基本です。背筋を伸ばし正しい姿勢を心がけましょう。長時間パソコンを使うときは、こまめに休憩し、立ち上がり伸びをしたり、首や肩、腕を回すと筋肉の緊張がほぐれます。また枕が合わない、一晩中悪い姿勢を続けていることにもなります。朝、起きて肩こりを感じる場合は、枕を見直してみましょう。

血流を改善するために、首や肩を冷やさないよう、ぬるめのお風呂にゆっくり入るとよいです。

筋肉をほぐすためには、日頃からウォーキングや水泳など、適度な運動をしましょう。長時間の運転やゲームのやり過ぎにも注意が必要です。

ゆったりとした時間を持ち、心身のストレスを解消することが予防にもつながります。

医療・福祉・介護のご相談は	川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771	川口市中青木 4-1-20	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
	川口市木曽呂 1347	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973	川口市中青木 4-1-24	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
	川口市仲町 1-36	川口診療所	☎ 048-252-5512	川口市木曽呂 1347	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



暮らしの常識

ウソ

ホント

油性のシミはベンジンを使えば水洗いは不要！

● 左巻健男 (東京大学講師・元法政大学教職課程センター教授) ●

シミだけを溶かすスグレもの・ベンジン

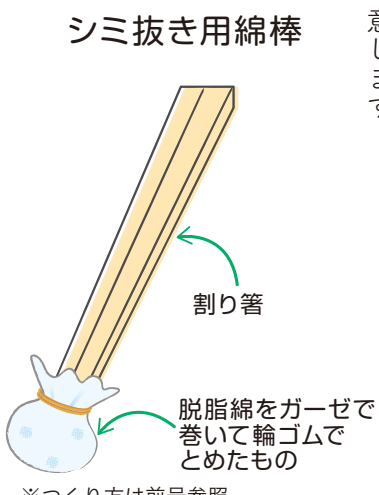
マヨネーズやファンデーションなどの油性のシミにはベンジンを使います。ベンジンは石油からつくられた有機溶剤とよばれる液体です。「ノルマルヘキサン」というガソリンにとっても似ている成分でつくられ、無色透明で石油特有の臭いがあります。ベンジンの仲間

で、ベンジンより揮発が遅いリグロインも使われます。ベンジンには「衣類の繊維を傷めない」「油分をよく溶かす」という2つの性質があり、デリケートな素材の服でもシミだけを溶かすスグレものです。また、揮発性が高いので、汚れを取り除いたあとにすぎ洗いをする必要がないのもメリットです。ただし、コーヒ

ーやジュースなどの水溶性の汚れは落とすことはできません。襟、袖口、ポケット口など、油性(脂肪性)の汚れが直接すり込まれる場所を拭くのによく使われます。

トントん軽く叩いてシミを抜く

前号で紹介したシミ抜き用綿棒を用意します。



※つくり方は前号参照

油性のシミのついた部分を裏にして下からタオルを当てます。上からは、シミ抜き用綿棒にベンジ

ンをふくませ、まわりから内側に向かって渦を描くように、トントんと軽く叩いていきます。そして最後にシミを叩いて、タオルに移します。タオルを新しい面に変えて何度もくり返しま

最後に、シミのまわりにベンジンを薄く広げて塗ることで、輪ジミを防ぎます。

高価な和服、毛皮、ベルベットなどについたシミは専門家に依頼したほうが安全です。

ベンジンを使うときの注意点

■火気の近くで使わない

ベンジンは石油からつくられたものなので引火しやすく、燃え上がりやすいという性質があります。使用時は引火に注意しましょう。



火気厳禁



※薬局やホームセンターで購入できます。

■換気する(窓を開ける)

揮発しやすいので、吸い込まないように換気しておきます。窓を開けて外に追い出しましょう。

■色落ちテストをする

ベンジンはデリケートな素材にも使えますが、水とは異なる特殊な液体なので色落ちテストは必ずしましょう。タオルなどにベンジンをふくませ、目立たない場所を叩きます。数分してベンジンが揮発したあと、色が落ちていなければOKです。

※「暮らしの常識ウソホント」は今号で最終回です。

母の笑顔が私を癒やしてくれます

母の在宅介護をはじめて約2年になります。

2015年に腰痛で動けなくなった母は、要介護3を取得しました。その後、脳梗塞で入院し、退院後は介護老人保健施設に3年弱お世話になりました。その間に母は介護度が5に上がり、自力で歩いたり、食事をすることも困難になりました。

介護老人保健施設を退所したあとは、在宅で母を介護することしか考えていませんでした。で、職場の上司にありのままを話し、時短勤務の許可を得ました。同時に近所のケアステーションうらしんのデイサービスを見学しました。相談員のやさしく丁寧な説明で、不安だらけだった在宅での介護に光が見え、明るい気持ちになったことを今でも覚えています。

現在、母はうらしんに月曜日から金曜日まで通っています。はじめは体力がもつか心配でしたが、規則正しい生活ができ、体力がついたように思えます。また、スタッフが明るく声をかけてくださることが、母により刺激を与えてくれていま

よりそう介護



介護の現場からひと言

お母さまの介護にあたっては、職場の協力をいただながら準備をすすめてこられたのです。仕事をしながらの介護は、時間がいくらあっても足りないくらいではないでしょうか。そんななか、お母さまの笑顔に花が咲くようすが目に浮かびます。

介護職員もお母さまの笑顔に癒やされる毎日です。ときどきのケンカはスパイスでしょうか。お二人の笑顔がこれからも続きますように。

生協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。

ボランティア活動を一緒にしている友人に「くらしサポーターのコーディネーターをやってみない？」と誘われたことがきっかけで、医療生協さいたまを知りました。

医療生協は、困っている人のためにいろいろな活動をしていて、そこに関わる方々はとてもやさしく行動力のある方ばかりだと感じました。そのようなところで、コーディネーターとして働けるご縁をいただけたことを、とてもうれしく思いました。

くらしサポーターを必要とする利用者さん、ボランティア精神の高い

サポーターさんたちと関わるなかで、学ぶことがたくさんあります。

医療生協と出会ってから、健康関連の講演会やキャップバッグ体操、子ども食堂、オレンジカフェなど、いろいろなことを学ぶ機会が増え、自分の世界が広がりました。そして多くの人との交流が、何より楽しいです。コーディネーターになって1年足らずですが、医療生協とくらしサポーターの認知度は、まだ低いように感じています。もっとたくさんの方の力になれるように、活動を広めがばっていきたいです。

医療生協と出会って



医療生協と出会い、
自分の世界が広がりました



川越比企地区川越東支部(川越市)
内田則子

医療生協
さいたまの

今月の

見聞

県西地域

フードパントリーを合同開催！

県西地域の3つの多世代食堂「さんとめキララ」「桂の食卓～桂ん家」(所沢市)、「おーいココロンくらぶ」(ふじみ野市)は、コロナ禍で食堂が開催できなくなり、フードパントリーを行ってきました。

7月18日(土)には、「桂ん家」「さんとめキララ」が合同で開催しました。

Q. フードパントリーの目的は？

フードパントリーは、フードドライブで集まったり企業などから寄付された食品などを、必要な人に無料配布する活動です。今回は医療生協さいたまつながりがない人たちにも声をかけ、コロナ禍で仕事を失うなど、生活に困っている人々への支援をめざしました。

Q. 食材はどのように募ったの？

コロナ禍で学校給食がなくなり、使われなかった食材が「埼玉県子ども食堂ネットワーク」を通して、県内の子ども食堂に提供されました。そのほか地元企業やJAからの提供もありました。

Q. 開催にあたり気をつけたことは？

密にならないように完全予約制にして、案内をしました。

Q. お知らせの方法は？

6月下旬から4回、組織担当の職員がハローワークの前でチラシを配布しました。毎回配った100枚のチラシは約1時間でなくなりました。予約があった34組のうち10組はハローワークで配ったチラシを見た人でした。そのほか地域包括支援センター、社会福祉協議会、子ども相談センターにもチラシを置かせてもらいました。

Q. 今後の抱負は？

今回は地域包括支援センターの所長、ケースワーカー、民生委員の見学がありました。支援の輪を広げるために、地域、行政、各団体と連携していきたいと考えています。



組合員は食材の袋詰め、受付や食材の手渡しをはじめ、必要に応じて相談窓口への案内を担当。また、来られない人のために食材をお届けしました。

利用者の背景

60代夫婦

飲食店を経営していたが、コロナの影響で客足が途絶え収入がなくなり、生活が困窮している。

30代女性

夫が脳出血で働けなくなり収入が途絶えた。小さな子どもにも食べさせられない厳しい状況。

30代外国籍女性

民生委員と来訪。病気がきっかけで働けなくなり生活が苦しい。言葉も通じず不安を抱えている。

お知らせ

「桂の食卓～桂ん家」と「おーいココロンくらぶ」は、お弁当のテイクアウトで再開しました。
問い合わせ先: 桂の食卓～桂ん家 ☎070-2154-7355(清水)、おーいココロンくらぶ ☎04-267-1107(伊藤)



インフォメーション & ニュース

お知らせ

● 住所変更時は、届け出をお願いいたします

住所が変更になったときは、組合員情報の登録変更をしますので、手続きをお願いいたします。お近くの事業所または本部まで、お知らせください。

今年度は出資金明細のお知らせを中止いたします

出資金明細をご希望の場合は、本部までご連絡ください。組合員のみなさまにはご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

【問い合わせ先】 医療生協さいたま本部

☎048-294-6111(月～金曜日 9:00～17:00、土曜日 9:00～12:00)

参加しませんか

● 組合員活動推進員募集

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、組合員活動の企画や運営をサポート(推進)しませんか。

- ・活動時間 月に50時間程度(目安)
- ・活動期間 2021年6月まで ※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



応募用紙や応募先はこちらから。または電話でご連絡ください。

● 24時間蓄尿塩分調査を行います

1984年から約5年に1回、全国の医療生協で実施している調査で、尿から1日の塩分摂取量を調べます。この機会にご自身の塩分摂取量を再確認してみませんか。

「すこしお」に取り組んできた医療生協さいたまでは、200人の参加をめざしています。

・実施日 2020年11月23日(月・祝)朝から24時間

・方法 実施日の尿を専用容器に入れて提出します。

参加者には3月頃に結果をお知らせする予定です。

・参加対象者 最寄りの病院または診療所へ事前に容器などを取りに行き、11月24日(火)午前中に尿を届けることができる組合員

※ただし、高血圧・心疾患・腎臓疾患のために薬を服用している人は参加できません。

【申込み・問い合わせ先】 本部けんこう文化部 ☎048-296-8291

ニュースファイル

● 原水爆禁止世界大会オンライン視聴会、3会場で開催

原水爆禁止2020年世界大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンライン開催となりました。医療生協さいたまは広島デー集会が行われた8月6日に、ふれあい会館、埼玉西協同病院、熊谷生協病院付属施設くまこの3会場で視聴会を開催しました。3会場合わせて、37人(組合員16人、職員21人)が参加しました。参加者からは、「日本だけでなく、世界各国で原水爆禁止を望んでいることを学んだ」「日本は被爆国としての役割と発信が必要だと改めて感じた」「コロナ禍から命を守る政策にお金を使ってほしい。軍備、核兵器にお金を使っている場合ではない」「これからを担う若い世代への呼びかけや平和教育が大切だと感じた」などの感想が寄せられました。



ふれあい会館会場のようす



埼玉協同病院の増田剛院長(全日本民医連会長)が司会を務めました

『けんこうと平和』は 11月号からリニューアルします!!

▷ A4サイズ・12ページ・オールカラーに変わります

行政、社会福祉協議会など外部の団体に広報紙をお渡しする機会が増えました。

サイズを変えることで、設置する際など、見せやすくなります。

▷ 組合員活動を紹介します

毎月、組合員活動を掲載することで、より広く活動をお知らせします。

医療・福祉・
介護の
ご相談は

さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	☎048-624-0238
さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	☎048-620-2236
さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	☎048-810-6100

上尾市分財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	☎048-778-5030
所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	☎04-2942-0323
所沢市中富 1617	老人保健施設さんとも	☎04-2942-3202

緊急事態宣言中の
明るいニュース！

緊急事態宣言中の4月に、若者81人が医療生協さいたまに入職したというニュースに心が明るくなり、元気になりました。

さいたま市 E・Y(66)

戦争を体験した
親への思い

私は昭和15年生まれです。7月号の「へいわノート」を読み、私も同じ思いを抱いています。親を思い、何もわかってあげられなかった申し訳なさでいっぱいです。

川口市 Y・I(79)

コロナ禍で
大学に行けない不安

大学1年生ですがコロナ対策でオンライン授業が続いていまず。設備も使えず学費の返還もなく、親に申し訳ない気がします。この状況は2年生、3年生になっても変わらないかもしれせん。休学・退学して別の道に行くのもアリなのかなと思ってしまします。

蕨市 Y・S(19)

税金は暮らしや
未来のために使って！

イージス・アショアもF35も「新型コロナウイルス」にはまったく無力。私たちの税金は暮らしや未来のために使われるべきでは。福祉・教育はもちろん、医療制度の充実や災害対策などに税金が使われる政治を求めます。

川口市 K・K(63)

毎日テレビとお友だち

不要不急の外出禁止で毎日がテレビとお友だち。1日がグラグラと過ぎます。人間って、楽なほうに流れるって、ほんとですね。

所沢市 らぶりん(80)

亡き父が植えたみかんの木

30年前に他界した父が植えたみかんの木が3m近くになりました。数年前から5、6個の実をつけるようになり、毎年その木にアゲハチョウが卵を産みに来ます。数ミリの幼虫から成虫へと変化するのが楽しみです！

さいたま市 金子直子(70)

ステイホームで
会話の大切さを痛感

3月に退職。さて！と思いきやステイホーム。自粛で運動不足にならないように、今までのエクササイズを活用。それにしても、会話がいかにか大事かを痛感。散歩途中の何げない会話が励みになりました。

久喜市 岡部千津子(65)

世界史に
刻み込まれる 厄災を
二度体感す 戦争、コロナ

所沢市 初見千恵子(92)

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、下記までお電話ください。
くらしサポーター事務局
☎048-296-8692

川柳

原爆を
禁止しようと
願う筆
さいたま市 小泉祥子(63)

耳たりぬ
マスクにめがね
補聴器も
越谷市 斎藤光子(82)

コロナより
前から戸外で
立ち話
さいたま市 荻原俊男(79)

緊急事態宣言中の
明るいニュース！

緊急事態宣言中の4月に、若者81人が医療生協さいたまに入職したというニュースに心が明るくなり、元気になりました。

さいたま市 E・Y(66)

戦争を体験した
親への思い

私は昭和15年生まれです。7月号の「へいわノート」を読み、私も同じ思いを抱いています。親を思い、何もわかってあげられなかった申し訳なさでいっぱいです。

川口市 Y・I(79)

コロナ禍で
大学に行けない不安

大学1年生ですがコロナ対策でオンライン授業が続いていまず。設備も使えず学費の返還もなく、親に申し訳ない気がします。この状況は2年生、3年生になっても変わらないかもしれせん。休学・退学して別の道に行くのもアリなのかなと思ってしまします。

蕨市 Y・S(19)

税金は暮らしや
未来のために使って！

イージス・アショアもF35も「新型コロナウイルス」にはまったく無力。私たちの税金は暮らしや未来のために使われるべきでは。福祉・教育はもちろん、医療制度の充実や災害対策などに税金が使われる政治を求めます。

川口市 K・K(63)

毎日テレビとお友だち

不要不急の外出禁止で毎日がテレビとお友だち。1日がグラグラと過ぎます。人間って、楽なほうに流れるって、ほんとですね。

所沢市 らぶりん(80)

亡き父が植えたみかんの木

30年前に他界した父が植えたみかんの木が3m近くになりました。数年前から5、6個の実をつけるようになり、毎年その木にアゲハチョウが卵を産みに来ます。数ミリの幼虫から成虫へと変化するのが楽しみです！

さいたま市 金子直子(70)

ステイホームで
会話の大切さを痛感

3月に退職。さて！と思いきやステイホーム。自粛で運動不足にならないように、今までのエクササイズを活用。それにしても、会話がいかにか大事かを痛感。散歩途中の何げない会話が励みになりました。

久喜市 岡部千津子(65)

世界史に
刻み込まれる 厄災を
二度体感す 戦争、コロナ

所沢市 初見千恵子(92)

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、下記までお電話ください。
くらしサポーター事務局
☎048-296-8692

川柳

原爆を
禁止しようと
願う筆
さいたま市 小泉祥子(63)

耳たりぬ
マスクにめがね
補聴器も
越谷市 斎藤光子(82)

コロナより
前から戸外で
立ち話
さいたま市 荻原俊男(79)

簡単エクササイズ

こかんせつ
股関節を鍛える体操

監修：リハビリ部会

だいでんきん
◆大臀筋の運動◆

足は肩幅に開いて床につけます

大臀筋

①仰向けになり両膝を立てます。

②8秒間かけて、ゆっくりお尻を持ち上げます。しっかり持ち上げたら8秒間かけて下ろします。10回を1セットに、2セットくらい行います。

ちゅうでんきん
◆中臀筋の運動◆

中臀筋(裏側)

下側の足を曲げて、姿勢を安定させます

足が遠くに伸びていくように

①枕やタオルで高さをつくり、横向きに寝ます。

②上側の足を、膝は伸ばしたまま8秒間かけて持ち上げていきます。8秒間かけて下ろします。10回を1セットに、左右の足を交互に2セットくらい行います。

ちょうようきん
◆腸腰筋の運動◆

いすに手を置いて、腰を安定させます

腸腰筋

①いすに浅く腰かけます。

②8秒間かけて膝をゆっくり持ち上げていきます。8秒間かけてゆっくり下ろします。10回を1セットに、2セットくらい行います。

※最初は、背もたれに背中をついたり、肘かけを手で支えて実施。慣れてきたら背もたれに背中をつけないようにしましょう。

※きつい場合は、回数を減らしてもOKです。ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。
痛みがある場合は、実施しないでください。

医療・福祉・ 介護の ご相談は	所沢市中富 1622	さんとめホーム	☎ 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



新食品表示で知っておきたいこと

消費者問題研究所代表 食品問題評論家 垣田達哉

がよくわかります。

「見える化」が一步進んだ食品表示

食品表示法が、4月1日から完全実施されました。わかりやすい食品表示という点ではまだ不十分ですが、「食品表示の見える化」が少し実現されました。たとえば、お茶飲料の原材料名は、従来は「緑茶(国産)」、ビタミンCでしたが、今は、ほとんど「緑茶(国産)／ビタミンC」という表示になっています。これは「(スラッシュ)」の前が原材料、後ろが添加物という意味です。

栄養成分表示が全面義務化

もう1つの見える化は「栄養成分表示の全面義務化」です。今までも「栄養に関する表示(ビタミンC入り、カルシウム豊富等)」をした場合は、栄養成分を表示する義務はありましたが、対象商品はごくわずかでした。それが新食品表示法では、原則、容器包装されたすべての加工食品に栄養成分を表示することが義務付けられました。

栄養成分表示を省略できる条件の1つに「表示可能面積がおおよそ30cm²より小さいもの」という項目がありますが、これは5cm×6cmの包装紙で包んだ商品になります。そんな小さな商品はほとんどありません。

食品表示法では「原材料と添加物を明確に区別すること」と定められています。スラッシュ以外の方法もありますが、文字数が変わらないうことと目立たないことで、ほとんどのメーカーがこの方法を使っています。私は、これをスラッシュルールと呼んでいます。このルールさえ知っておけば、どこからが添加物か一目でわかります。添加物の安全性はともかく、添加物を多く使っているかどうか

一カ所だけ違います。どこかわかりますか？

旧表示

原材料名	コーングリッツ、植物油脂、砂糖、焼とうもろこし風味シーズニング、しょう油加工品、食塩、スイートコーンシーズニング、たん白加水分解物、調味料(無機塩等)、重曹、カラメル色素、香料、酸化防止剤(ビタミンE)
------	---

新表示

原材料名	コーングリッツ、植物油脂、砂糖、焼とうもろこし風味シーズニング、しょう油加工品、食塩、スイートコーンシーズニング、たん白加水分解物／調味料(無機塩等)、重曹、カラメル色素、香料、酸化防止剤(ビタミンE)
------	---

埼玉県内最大のバラ園「伊奈町制施行記念公園」を楽しもう！(伊奈町)

埼玉県内のほぼ南中部にある伊奈町は、今年11月1日に町制施行50年を迎えます。伊奈町制施行記念公園は町制施行を記念してつくられ、1973(昭和48)年に開園しました。

面積約10haの広い公園の北側には、野球場やテニスコート、多目的広場などがありスポーツエリアとなっています。南側には、シンボルモニュメント、大砂場、水辺の広場、キャンプ場、自然の池、そして埼玉県内最大といわれるバラ園があります。

町制施行20周年を記念して設置したシンボルモニュメント「風の舞奏」は、地域住民が一体となり、21世紀に向かって躍進する町の姿を表現したそうです。

ステンレスの鏡面に、周りの景色が映り込んでとてもきれいでした。水遊びができる水辺の広場は子どもたちに大人気です。キャンプ場に広がる樹林やハンノキが林立する自然の池は、癒やしの空間となっており散策をお勧めします。

バラ園は、敷地面積1.2haに400種類、5000株を超え、バラが植栽されており、見頃は年2回、5月上旬から6月上旬と、10月中旬から11月上旬です。この時期に開催されるバラまつりには毎年10万人以上が訪れます。ゆったりとした園路で、スロープもあるため、車いすで訪れる人もたくさんいるそうです。残念ながら、今年のバラまつりは新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となりました。来年は、咲き誇るバラが見られることを願います。

(4月の取材です)



▲シンボルモニュメント「風の舞奏」



▲ハンノキと林道



▲キャンプ場



▲色とりどりのバラたち(昨年5月に撮影)



だいすき!

埼玉

広報委員レポート

取材

こさかちこ 小阪幸子

伊奈町制施行記念公園

- ▶伊奈町大字小針内宿732-1
- ☎048-721-2111(伊奈町都市計画課公園緑地係)
- ▶JR大宮駅から埼玉新都市交通「ニューシャトル」内宿駅下車徒歩10分
- 車の場合は国道17号「久保」交差点を伊奈方面へ15分、または国道122号「根金」交差点を伊奈上尾方面へ5分
- ▶開園時間/無休、24時間 ※バラ園は9:00~18:00
- ▶入園料/通常は無料
- ※バラ園はバラまつり開催期間のみ有料
- ▶駐車場あり(無料)
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部使用できない施設があります。



医療・福祉・
介護の
ご相談は

朝霞市浜崎 724-2
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15
ふじみ野市上福岡 3-3-7

あさか虹の歯科
大井協同診療所
ふじみ野ケアセンター

☎ 048-476-8241
☎ 049-267-1101
☎ 049-267-1104

川越市砂新田 4-1-4
秩父市阿保町 1-11
秩父市阿保町 1-11

ケアセンターたかしな
秩父生協病院
生協ちちぶケアステーション

☎ 049-291-6001
☎ 0494-23-1300
☎ 0494-22-9902

おいしい!

すこしおしシピ

イワシとなすのトマト煮

調理時間

約50分

カロリー

約316kcal

塩分

約1.8g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料 (2人分)

イワシ.....3尾

なす.....100g

玉ねぎ.....50g

セロリ.....20g

しいたけ.....20g

にんにく.....1かけ

オリーブオイル.....大さじ1と1/2

カットトマト缶.....400g

ケチャップ.....大さじ2

砂糖.....小さじ1

白ワイン.....大さじ1

コンソメ キューブ.....1/2個

ローリエ (ない場合は使わなくてよい).....1枚

塩.....小さじ1/10

コショウ.....好みで

薄力粉.....適宜

作り方

1

イワシは手開きにして頭と尾を落とし、縦半分、横半分に切り、塩、コショウで下味をつけて10分おく

2

なすは乱切りに、玉ねぎは一口大に切り、セロリ、しいたけ、にんにくをみじん切りにしておく

3

①のイワシの水分をふき取って薄力粉を両面につける。オリーブオイル大さじ1/2をフライパンに入れて熱し、イワシの両面をこんがり焼き、取り出しておく

4

フライパンに残りのオリーブオイル大さじ1とにんにくを入れ、香りが出たらセロリと玉ねぎを炒める。透きとおってきたら、しいたけとなすを加える

5

なすに油がなじんだらカットトマト、ケチャップ、砂糖、白ワイン、コンソメ、ローリエを加え15分煮込む。イワシを加えて5分煮込んで皿に盛りつける

ワンポイントアドバイス

イワシは煮込む前に焼いておくことで、生臭さがなくなり、魚が苦手な人でもおいしく食べられます。ほかの煮込み料理にも応用できます。

企画／食養部会

担当／埼玉協同病院

管理栄養士

阿部幸子

調理／もりたとしこ

食品豆知識

イワシ

秋空に鰯雲が姿を現わすとイワシが大漁の兆しだといわれます。

イワシにはマイワシ、カタフチイワシ、ウルメイワシがあります。般にイワシと呼ばれ日本人に親しまれてきたのは、側面に黒い斑点が7、8個あるマイワシです。

青魚のイワシには必須脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれています。DHAは脳や目の網膜、神経組織の健康維持の効果が期待され、脳細胞を活性化させ、視力回復に役立つといわれています。EPAは血液の粘度を低下させて血液をサラサラにし、血栓をつくりにくくする効果があるといわれています。DHA・EPAは、残念ながら体内ではほとんどつくることができませんが、食事を通して摂取することができま

す。

さらに、イワシには日本人に不足しがちなカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも含まれています。

鮮度のよいものは目が黒く澄み、エラが赤く鮮やかな色をしています。体が筒状で丸みと厚みがあるものが、脂がつっておいしくいただけます。

暮らしのなかの憲法

⑪

医療生協さいたま生活協同組合 有識者理事 渡辺繁博

憲法第25条

コロナ禍で改めて注目したい第2項「公衆衛生」

日本国憲法第25条

1項

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

2項

国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

日本の社会保障の出発点・25条

日本の社会保障の原型をつくった1950年の社会保障制度審議会(会長 大内兵衛)の勧告は、25条の規定について「これは国民には生存権があり、国家には社会保障の義務があるという意である」とし、社会保障制度については「生活困難に陥ったものに対しては、国家扶助によって最低限度の生活を保障するとともに、公衆衛生及び社会福祉の向上を図り、もってすべての国民が文化的社会の成員たるに値する生活を営むことができるようにすること」と定義し、「このような生活保障の責任は国家にある」と高らかに宣言しています。

25条2項「公衆衛生」とは

ところで、第2項で社会福祉、社会保障と並んで「向上及び増進」が義務付けられた「公衆衛生」とは何でしょう。公衆衛生は、その字のごとく、公衆(公共)が、衆々(住民・国民の生々)生命・生活・生産を、衛(守)る仕事であり、「広く地域社会の人々の疾病を予防し、健康を保持、増進させるため、公私の諸組織によって組織的になされる衛生活動で、母子保健、学校保健、成人保健、環境衛生、産業衛生、食品衛生、疫学活動、人口問題などを対象とする」と定義されています。

医療や介護、各種福祉サービスが疾病や障害を抱えた個人を対象とするのに対して、公衆衛生は社会水準で健康をとらえ、生活習慣病や伝染病・感染症の予防、公害環境対策、上下水道、食品衛生など「病気になる、障害を抱えない環境づくり、地域社会づくり」を課題としています。

公衆衛生の第一線機関として、都道府県、政令市、中核市、特別区に保健所を置いて、総合的な公衆衛生施策を展開しています。また、市町村には健康相談、健康教育、保健指導及び健康診査などの地域保健活動を進める拠点として、保健センターが設置されています。

しかし、財政効率化の名のもとに、保健所は統廃合され、公衆衛生職員は大幅削減され、検査機器や検査専門職員の絶対的不足が長年にわたって放置されてきました。

今回の新型コロナウイルス感染症対策において、保健所と公衆衛生職員がこのような場合に対処するには大幅に不足していることが明らかになりました。

その結果、世界的にも最低レベルにあるPCR検査数、政府の迷走と無策を生み出しているのです。憲法25条の理念を改めて高く掲げ、競争と効率、目の利益を最優先する新自由主義と決別し、いのちと健康、暮らしを支える「公共」の復権を実現したいと思えます。

1994年 847

数が大幅に減少

2020年 469

保健所

※全国保健所長会調べ

医療・福祉・介護のご相談は	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

