

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

けんこうと平和♡

2020
no.342 **11**

特集 2～3 ページ

私がつくる 明日の健康

医療生協さいたまがすすめるヘルスプロモーション

すべての人が豊かな毎日を送るために、新型コロナウイルスとどう向き合うか…。一緒に考えてみましょう。



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

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
平和と暮らしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

つながる笑顔 …… 4 ページ

わたし時間を楽しむ …… 5 ページ

けんこうナビ「不眠症」 …… 7 ページ

 医療生協さいたま

私がつくる 明日の健康

特集

医療生協さいたまがすすめるヘルスプロモーション

「ヘルスプロモーション」とは？

ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機関）が提唱する新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようになるプロセス」と定義されています。すべての人が豊かな人生を送るためには、一人ひとりが健康になるための知識や方法を身につけるとともに、健康を支援する環境づくりをすすめることが大切です。これは、医

療生協がすすめる「健康づくり」と「明るいまちづくり」の活動そのものです。

このヘルスプロモーション活動を積極的にすすめる病院や診療所を、HPH（Health Promoting Hospitals and Health Services）といいます。医療生協さいたまの全事業所は、患者、職員、地域住民を対象としたヘルスプロモーション活動をすすめる「日本HPHネットワーク」と、欧州やアジアなどとの国際的交流をすすめる「国際HPHネットワーク」に加盟し、積極的に取り組んでいます。

あなたもはじめませんか
お家でできる
ヘルスチャレンジ



健康づくり委員会
委員長
江田直美さん

江田さんのチャレンジ

今年のはたスクワット（ひざの痛みの解消に効果があります！）と、茶トシの肩まわしに挑戦しています！

続けると
自分の体がわかってくる

教員時代、子どもたちには健康や保健の大切さを伝えていましたが、今の自分は、給食のない夏休みは口内炎ができてしまうような食生活でした。

健康づくりに縁遠かった私ですが、ヘルスチャレンジで毎日血圧を測ると、たくさん歩いた日は数値が低くなる、スクワットでひざの痛みが抑えられる：など、自分の体の変化を感じるようになりました。「ヘルスチャレンジっていいな」を実感しました。

ヘルスチャレンジは、9月から2021年3月末までです。自宅で過ごす時間を利用して、チャレンジしてみましょう。

一人だけ
一人じゃない健康づくり

コロナ禍ですが、一人のチャレンジで終わらず、みんなで一緒に取り組むの魅力があります。そんな魅力を見つけていける、そんな魅力です。

ヘルスチャレンジ終了後は、病院や診療所の専門職からアドバイスももらったり、取り組んだ感想を交流したいですね。インターネットを使った交流もいかもしれません。運動や食習慣など、どんな健康づくりが自分に合うのかは人それぞれ。ヘルスチャレンジを活用し、自分にあった健康を改善する方法を見つけ、自分の健康を自分でコントロールする「ヘルスプロモーション」へつなげていきましょう。

新型コロナウイルスとどう向き合おうか

新型コロナウイルスは、2020年、日本をはじめ世界各国で猛威をふるっています。このウイルスのたたかいは、二つの相手があります。一つは「ウイルス」そのもの。もう一つは「不安と恐怖」です。

「ウイルス」とたたかうために、専門家によって治療薬・ワクチンの開発が行われています。一方でわたしたちがたたかうのは新型コロナウイルスによって駆り立てられる「不安や恐怖」です。そして、それらが生み出す「嫌悪・差別・偏見」です。ではどのように対処したらいいのでしょうか。

ひとつは、信頼できる科学的な事実に基づいた対応（手洗いをする、マスクをつける、医療従事者を差別しないなど）をとり、不安が増すような情報から離れることが重要です。そして、自らのストレスをしつ

かりキャッチし、自分にとって役立つ対処法を試してみることも大切です。新しい趣味に挑戦したり、十分な睡眠や運動を取り入れたり、家で一人でもできる健康づくりを意識して取り入れてみましょう。

新型コロナウイルス感染では、アメリカなどの状況を見ても、社会的弱者の感染率や死亡率が高い状態が認められます。それには所得格差や医療体制など社会的要因が大きく関与しており、自助努力、自己責任では解決できません。安心してくらせる社会にするために、格差をなくし、共生できる社会が必要です。そうした社会（環境）をつくるべく、ことごとく「明るいまちづくり」であり、その点でも医療生協の役割はますます大切になってきています。

ヘルスチャレンジで健康づくりを

家に閉じこもりがちな生活が続く中で、高齢者を中心に運動

チャレンジコースと内容例

<p>いきいき快汗</p> <ul style="list-style-type: none"> ●筋力トレーニング（コーナースクワット） ●1日30分以上、週2回以上の運動に取り込む（運動習慣を持つ） ●いつもより「プラス1000歩」のウォーキング <p>※こまめに水分補給を忘れずに</p>	<p>バランスよく快食</p> <ul style="list-style-type: none"> ●すこしお生活 ●1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえる
<p>感染予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1時間に1回の部屋の換気 ●外出時のマスク着用 ●帰宅時の手洗い、こまめなうがい 	<p>お口の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり歯みがき ●よく噛んで食べる ●1日30セットのあいうべ体操
<p>キッズチャレンジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●はやねはやおきをする ●おはようのあいさつをする ●あさごはんをたべる ●おてつたいをする ●ねるまえにはみがきをする 	

ヘルスチャレンジ・キッズチャレンジの取り組み期間

9月から2021年3月末

お問い合わせ先
健康づくり委員会事務局
tel.048-294-6111

用紙は
こちらから



わたし
時間を
楽しむ

お気に入りの写真を友人や家族に送ろう!

自分で撮った写真を家族や友だちと共有しませんか?

妹に写真を送ることができました!



広報委員の鬼澤さんと田口さんが、挑戦してみました。

STEP.1 写真を撮影

パチリ!



すてきな写真が撮れました!

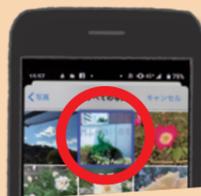
STEP.2 メールで写真を送ってみよう



メールのアイコンをクリック
(押してすぐはなす)



STEP.4 「写真」を選ぶ



STEP.5 「送信」をクリック



送信完了!

STEP.3 メールの準備



間違えると届かないので気をつけて

- ①「あて先 (To)」に相手のアドレスを入力
- ②「件名・本文」を入力
- ③「添付」をクリック

※スマートフォンによって画面のイメージは異なります。

つながる
笑顔

組合員活動委員長 丸山久美子さんに聞く
SDGsと組合員活動

私たちが大切にしている 思いとつながるSDGs

SDGs (エス・ディー・ジーズ) について

「SDGs」という言葉をよく耳にするようになりましたね。自治体や企業の広報などでも使われています。

「SDGs」は、2015年に国連で採択された、2030年までに達成するために掲げた「持続可能な開発目標」のことです。開発目標は、この先10年で世界中が一緒に取り組み、解決していかなければならない国際目標となっています。国連というと遠い国の話のようですが、私たちの身近な生活に大いに関わることです。「持続可能」とは経済活動や資源の枯渇、環境問題などが改善されて、この地球での生活を次の世代にきちんと受け渡すことができるようにすることです。その内容は、

今まで医療生協さいたまが取り組んできたことが多く含まれています。

医療生協さいたまの活動と「SDGs」

「目標3 すべての人に健康と福祉を」で考えてみましょう。当生協では医療・介護・福祉事業に加えて、地域で健康づくりやまちづくり活動などを展開しています。たとえば、差額ベッド代(個室料など)を取らないことや^{※1}無料低額診療事業、^{※2}フードパントリーや健康相談会などは、「すべての人に健康と福祉を」という考えのもと、取り組んでいます。では、組合員は地域の活動の中で「SDGs」の目標をどのように実践しているのでしょうか。次号では、活動を紹介したいと思います。ご一緒に考えてみましょう。



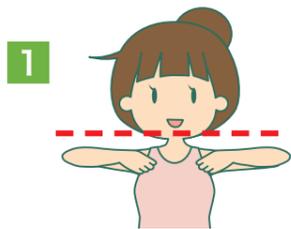
すべての人に健康と福祉を

簡単

エクササイズ

「肩こり解消ストレッチ」

監修/老人保健施設さんとめ リハビリテーション科 高橋真一



1 立位もしくは座位でもよいので、両肘を肩の高さに挙げ、手は鎖骨のあたりに置き軽く握る。



2 開始姿勢から肘を肩より少し上げ3~5秒止める。体は丸まらず胸を広げ呼吸は止めないようにする。

肘~腕がVの字になるように



3 肘を3~5秒止めた後、ストンと肘を下ろして脱力する。
5回ずつ行ってみましょう。

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は運動を中止してください。

医療生協さいたまのホームページで、過去掲載したエクササイズを紹介しています。



2018年さいたまスーパーアリーナで開催された健康フェスタ



5月に埼玉協同病院で行われたフードパントリー。看護師による血圧測定や健康相談会も行いました。

※1 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。
※2 フードパントリー
寄付などで集まった食材を無償で提供する取り組みです。



かすかべ生協診療所

地域の健康づくりの拠点として…



健診ボランティア。
フェイスシールドをつけて、ソーシャルディスタンスをとって



健診結果から始まる健康づくり

かすかべ生協診療所は開設当初から、地域の健康づくりの拠点として、元気な人も病気の人も気軽に立ち寄り、健康と健康増進に役立つ診療所をめざしてきました。

健康づくりは健康診断（以下、健診）から始まるとも言われています。かすかべ生協診療所の健診は、2019年度には年間7,300人のご利用がありました。健診を受けた後の健診結果学習会や、看護師が出向いての健診結果説明会などにも積極的に取り組んでいます。健診の結果を健康づく

りに活かすための機会として役立てていただきたいと思います。

コロナ禍での新しい健診スタイルへ

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で4月の緊急事態宣言の発令後、健診事業を自粛せざるを得ない状況となりました。緊急事態宣言が解除となった6月からの健診再開にあたり、手指消毒・マスク着用の徹底など感染対策を強化し、「3密」を避けた健診へと検討を重ねてきました。

7月からは組合員による健診ポ

ランティア活動も再開しました。綿密な打ち合わせを重ねて、日曜健診に臨んでいます。

受診者、組合員とともにすすめる

感染対策には受診者の協力も欠かせません。日曜健診では、感染防止の協力を手紙でお願いしています。例えば、健診を受けるみなさんに予約時間を守っていただくことで、混雑を避けることができます。結果として受診者間の「密集」「密接」を防ぐことにつながるのです。検査もスムーズにすすみ、「いつもより早く終わった」という

うれしい感想をいただいています。

春日部市特定健診は、今年は例年より2か月遅れて8月からの開始となりました。組合員さんの協力で「けんこうと平和」に「春日部市特定健診のご案内・申込書」をそえて組合員5,800世帯に届けることができました。

「診療所ががんばれ！」コロナにまけるな。組合員にできることはなんでもするから」との応援が職員にとって大きな励みになっています。組合員・職員が力を合わせて引き続き、健診事業に取り組んでいきたいと思えます。

けんこうナビ

不眠症



さいわい診療所
所長
せきぐち ゆきひろ
関口由希公

どのような症状ですか？

眠れないことが続いた結果、日中に倦怠感、意欲低下、集中力低下などの不調を自覚する疾患です。不眠は4つのタイプがあります。

1. 入眠障害…寝付けない
2. 中途覚醒…夜中に何度も目が覚める
3. 早朝覚醒…朝早く目が覚める
4. 熟眠障害…深く眠った感じがしない

不眠症の原因は？

主な原因は、ストレス、カフェイン、アルコール、うつ病、勤務シフト（夜勤など）のほか、何らかの疾患が背景にある場合があります。頻度が高い疾患は神経症性不眠症で、眠れないことに対する過度の恐れが

ストレスとなって不眠症を引き起こします。また、肺気腫・心不全（呼吸苦）、泌尿器の疾患（夜間の頻尿）、睡眠時無呼吸症候群（いびきや呼吸停止）などが不眠の原因になることがあります。

受診する科と治療について教えてください

もし不眠が気になれば、かかりつけ医に相談しましょう。

治療は、まず睡眠の質に影響する生活習慣を整えます。それでも改善しない場合は、薬物療法を相談します。ただし、睡眠薬にはふらつきや記憶障害などの副作用があり、服用すると危険な人もいます。睡眠薬を習慣的に使うと不眠が悪化することがあるので、数日以上は使い続けないようにしましょう。

質のよい睡眠のためには

どのような生活習慣がよいですか？

睡眠の時間は人それぞれ

年をとると必要な睡眠時間は短くなります（65歳で6時間程度）。睡眠時間にこだわらないことが大切です。

早起きと朝の日光

早起きが早寝に通じます。毎日、同じ

時刻に起床することを心がけましょう。

眠くなってから床につく

眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くします。

昼寝は15時まで、20〜30分程度

長い昼寝はかえってぼんやりのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響です。

適度な運動習慣

散歩やストレッチなどで軽く汗ばむ程度の運動がよいです。

自分なりのリラックスマETHOD

就寝前のカフェインやアルコールの摂取、喫煙は睡眠が浅くなります。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング（体に力をいれて一気に抜く）などが有効です。

コロナ禍でのアドバイスを お願いします

新型コロナウイルスの流行で外出を控えている人もいます。よい睡眠のために、朝日を浴び、身体を動かし、心をリラックスさせて、健康的な睡眠を心がけましょう。





青空のかなたへ

所沢市・安東彰義さん (87)

旧制中学一年生の夏、戦争は終わった。

近くに宇佐海軍航空隊があり、当然米軍の攻撃目標の一つになっていた。ある日、下校中、空襲警報のサイレンが鳴り、やがて西の方で「パンパンパン」「ドーン・ドーン」「バリバリ」と、音がした。対空の機関砲や高射砲と、機銃掃射と爆弾の破裂した音がまじりあっている。立ち止まった国民学校分校（分教場といっていた）の校庭からは、宇佐の空が見渡せる。グラマンだ。編隊というより、縦に一列に並んで一機また一機、山の方から急降下攻撃し、海面すれすれに逃げる形で攻撃を繰り返している。「味方」の機関砲は全く当たらない。白い小さな煙の塊があちこちに浮いて、その数を増やしていたが、やがてそれも沈黙。

黒煙が立ち上がり、やがて幕町の大人たちの話では死者もかなり出たという。

B（ビー）だ！（当時B29爆撃機のことをこう呼んだ）。白い飛行機雲を真っすぐ引きながら飛んでくる。普通なら三機一組でやってくるのに、どうもハグレてしまったように一機だけだ。しかも何か気ぜわしい感じだ。あつ！そのB29の真下から急上昇し、敵の上方に駆け上がったゼロ戦一機。とたんに急反転し、B29目がけて真っ逆さまに急降下。そして馬乗りになったように見えた。「やった！」やがてB29の下方にバラバラ、ヒラヒラと数片の機体落ちていく。ゼロ戦である。「体当たり」をこの目で見たのだ。しかし、B29はほとんど何事もなかったように、方向を転ず



ることもなく、そのまま真っすぐに周防灘の方へ飛び続けているではないか。白い一筋の煙を吐きながら。

このゼロ戦に乗っていた日本兵はだれだったのか。また、その後のB29はどうなったのだろうか。

戦後、福岡と大分の県境の八面山で落下傘で降りてきた米兵を惨殺したとして、軍事裁判で絞首刑に処された日本兵の記事を目にした。

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。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。
応募先は11ページをご覧ください

暮らしのなかの憲法

憲法53条に基づいた国民の要求なのに…

注：この原稿は、9月に寄稿いただいたものです。



埼玉総合法律事務所 弁護士 佐渡島啓

Q コロナ禍で、新型コロナウイルス感染症拡大への対応が必要と「#国会を開いてください」などの声がツイッターなどで広がっています。野党の国会議員が臨時国会を開くように要求しましたが、数ヶ月経っても開かれていません。どういうことでしょうか。

A 野党の国会議員の要求に対して、内閣は早期の臨時国会召集は考えていないと回答しています。

野党は国会を開き、新型コロナウイルスの感染再拡大に備えた対策（PCR検査拡充の予算措置、医療機関の大幅減収への直接赤字補てん、感染再拡大に向けた病床の確保対策など）のため審議が必要と要求しています。

臨時国会開催の要求は、憲

Q 召集しなければならぬという規定なら、内閣は国会議員の要求を拒めないのですか。

A 憲法53条には、いつまでに臨時国会を召集しなければならないという規定はありません。2017年にも、衆参いずれも4分の1以上の議員が臨時国会の開催を内閣に要求したのに、内閣が98日間も臨時国会を召集しないということがありました。

このように臨時国会を召集

第52条	常会（通常国会）	毎年1回召集。
第53条	臨時会（臨時国会）	1. 内閣が決定して召集。 2. いずれかの議院の総議員の4分の1以上の要求があるとき。
第54条	特別会（特別国会）、緊急集会	衆議院解散後、総選挙から30日以内に国会を召集しなければならない（特別会）。衆議院解散中、緊急の必要があるときは参議院の緊急集会を行なうことができる。

しなかったのは違憲だとして、全国で複数の裁判が提訴されました。今年6月、その裁判の一つで、画期的な判決が下されました。那覇地裁が、内閣の召集義務は「単なる政治的義務にとどまるものではなく、法的義務がある」とし、「違憲と評価される余地がある」と指摘したのです。

内閣や時の首相の都合で臨時国会を召集しないとしたり、国民に対して極めて不誠実な態度と言えます。国会の開催は国民全体の利益であることを押さえておきましょう。

インフォメーション & ニュース

組員活動推進員を募集しています

組員活動推進員は、組員活動の企画・運営をサポートし、活動を推進することが役割です。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のご応募をお待ちしています。くわしくはお問い合わせください。

- 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

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



「地域につながりを広めたい」そんな思いで始めました。誰もが元気に、人間らしくくらせる社会を願って活動しています。（県南地域 組員活動推進員 坪井さん）

ピースフォーラム2020(オンライン視聴会)を開催します

日時 11月14日(土) 14:00~16:00

テーマ 核兵器禁止条約発効後に向けて核兵器のない世界をつくるために

講師 田中照巳氏/日本被爆者団体協議会代表委員 埼玉県原爆被害者協議会会長

- 場所
- 本部 ふれあい会館（川口市） 定員 30名
 - あさか虹の歯科（朝霞市） 定員 10名
 - 埼玉西協同病院（所沢市） 定員 20名
 - 熊谷生協病院（熊谷市） 定員 15名
 - 秩父生協病院（秩父市） 定員 10名

問い合わせ・申し込み先

本部まちづくり推進課 ☎ 048-296-5408

2021年度社会貢献資金の助成団体を募集します

生活困窮者支援および福島第一原発事故後の放射能汚染の監視活動や原発廃止に資する活動を対象に助成します。くわしくは医療生協さいたまホームページを参照してください。

申請期間 12月31日(木)まで
申請書類 助成金の給付申請書、支出予定額内訳書、登記簿謄本ほか

審査・選考方法 第1次審査：書類選考
第2次審査：プレゼンテーション

発表 各団体に通知します

問い合わせ先 本部事務局 ☎ 048-294-6111(代)

くらしサポーター制度を利用しませんか

組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。支援内容は、食事づくり、掃除、通院のつきそい、産前・産後のお手伝いなどです。利用したい方は、下記までお電話ください。また、援助を行う「くらしサポーター」も募集しています。



問い合わせ先 本部くらしサポーター事務局 ☎ 048-296-8692 (月曜～金曜 9時～17時)

みんなの声

久しぶりの読書らしい読書

「けんこうと平和」9月号で伊奈町の公園が紹介されました。その中のハンノキの林立という文章に触れ、田山花袋の『田舎教師』を読んだ時に風景描写の中にハンノキがよく出て、どんな木だろうと長年思っていたことに気づきました。また、旧力ナ遣いの物を一気に読みました。いつか伊奈に行きたいものです。

皆野町 武田節子(71)

参考になります

いつも楽しくクロスワードを解いています。料理のレシピも毎回参考



川口市・村山良子(73)

知人に会える場

お役立情報として楽しく読んでます。たまに知人の名が載っていると懐かしく、お元気でいられるんだなと感じています。

羽生市・おがわさかえ(69)

マスクを忘れないように

スパーやコンビニに入るとみなマスクをしている。コロナで、こんなにマスク着用を言われているのに、なぜか私はまたマスクを忘れる…。年を感じます。着用する上着のポケットに1枚ずつマスクを入れておくようにと考えています。

川口市・大原和夫(84)

健康づくりの話題に

クロスワードパズルが大好きで、難しい問題は考える面白さも感じています。健康面で気をつけること、食べ物やストレッチなどとても参考になっています。家族や職場の仲間との話題になることもあります。

戸田市・M・H(32)

川柳

花曇り首相の顔は本曇り
春日部市・福家駿吉(81)

笹舟にとまりて一服系とんぼ
行田市・妙子(71)

短歌

喜寿迎え学舎かすみあせ道も
なぜ忘れえぬつめえりのかけ
熊谷市・たまき(77)

「けんこうと平和」の制作にかかわる2020年度広報委員のみなさんです!



Facebook ページが
できました。
チェックしてね!

アクセスは
こちらから



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~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 お寿司だけでなく神社のこともある。
 - 4 カラスの鳴き声。
 - 6 お墓参りにいくところ。
 - 7 大きくて怖い音。飛行機の□□□□。
 - 9 演奏がすばらしかったとき、長い拍手で求めるもの。
 - 11 動物の女性。
 - 12 「売る」の反対。
 - 13 食材の名称。舌のこと。□□シチュー。
 - 14 宵の明星が見える方角。
 - 15 給食がないとき、お母さんが作ってくれるもの。
 - 17 ま□□。□□あめ。□□いれ。□□ゆき。
 - 19 □□灯。都市□□。□□管。
 - 20 暗記。暗唱。□□で言える。

1	2	3	4	5	
	B			A	
6			7	8	
9		10			
		11		12	
				C	
		13		14	
15			16	17	18
19			20		

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

パズル作成 / 山木康裕

- タテのカギ**
- 1 両手を挙げて降参。まったくどうにもしようがなくなる。
 - 2 西南アジアにある国。首都テヘラン。
 - 3 裏、逆、反対にすること。オート□□□。
 - 4 □□をかす。□□が広い。□□に出す。
 - 5 冬の味覚。□□□□の吊るし切り。
 - 8 「行く」の反対。事件、問題などについてのひとこと。ノー□□□□。
 - 10 端午の節句のときお供えする□□餅。
 - 12 着物を保管するのに使われる家具。桐の□□□。
 - 13 琴座の首星。織女星のこと。
 - 15 □□も方便。
 - 16 「腐っても□□□□」

10月号の答え

リモートワーク

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!

ヒ	マ	ワ	リ	ミ	ソ
ヤ	ク	ス	ズ	ン	
ク	モ	ザ	イ	ク	
ニ	ッ	ケ	ル	マ	ク
チ	ッ	サ	リ		
ソ	フ	ト	ク	リ	ム
ウ	タ	キ	一	ト	

●クロスワードパズル9月号の正解者は、238人(応募者は244人)でした。

●当選者は次の方々です。春日部市/藤井真美、川口市/大谷英樹、菊池崇史、佐藤優子、高田亜希子、塙阪舞、持田つばさ、行田市/小松原節子、根岸昭之、久喜市/小井土和子、熊谷市/久保田正男、さいたま市/小川洋子、風間元子、加藤千代子、羽田かよ子、谷地田美津子、秩父市/加藤好江、齋藤武夫、彦久保朝光、所沢市/黍野陽子

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。

投稿募集中!

クロスワードパズル問題、みんなの声(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。
掲載された方にココロンのクリアファイルプレゼント!

- 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(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、電話番号を書いてお送りください。
 - 本紙の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: 11月末日消印有効
- 投稿フォームはこちらから

※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。

※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。電話番号はお問い合わせの際に利用します。

事業所案内 医療・福祉・介護のご相談は下記までお電話ください

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771	春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630	所沢市中富 1622	さんともホーム	04-2941-6358	熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222	さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172	所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121	熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973	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	所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119	行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
川口市中青木 4-1-20	さいわい診療所	048-251-6002	さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100	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	行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
川口市中青木 4-1-24	ケアセンターかがやき	048-252-1321	さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238	ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101	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
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512	さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236	ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104	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
川口市仲町 1-36	ケアセンターすこやか	048-299-8000	上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030	川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001	秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
草加市草加 4-5-1	ケアステーションかしの木	048-942-7533	所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323	朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241	秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902
春日部市草原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143	所沢市中富 1617	老人保健施設さんとも	04-2942-3202	飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622			

フライパンひとつでつくる

すこしお・らくらく

cooking

ピザ風ポテト

1人分

203kcal・塩分 1.2g

調理時間 25分

担当 / 埼玉協同病院 食養科 管理栄養士 吉田順子

材料 (2人分)

じゃがいも(中) …… 2個 塩・こしょう …… 少々
トマト(小) …… 1個 ピザ用チーズ …… 30g
玉ねぎ …… 1/2個 バジル …… 3枚
ハム …… 2枚 サラダ油 …… 小さじ1

POINT

- ・バジルが手に入らなければ、大葉やピーマンでも OK です
ピーマンを入れる場合は②の野菜を入れるタイミングで一緒に入れるとよいです
- ・崩れやすいので、フライパンの中でフライ返しで切り分けるとよいでしょう

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき5mm幅に切り、耐熱容器に入れラップをかけて600Wの電子レンジで2～3分加熱する。トマトと玉ねぎは薄切りにする。ハムは短冊に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、じゃがいもを全体に広げ、トマト、玉ねぎ、ハムとピザ用チーズをのせて塩・こしょうを振る。ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ③チーズが溶け、野菜がしんなりしたら、バジルをのせる。

組織の現況 (9月末現在)

組合員数 …… 234,493人 出資金総額 …… 64億5,519万円
9月の加入者数 …… 837人 1人当たり平均出資金額 …… 27,528円
班数 …… 1,385班 「けんこうと平和」配布者数 …… 9,975人
「けんこうと平和」配布部数 …… 120,357部

編集雑感 「けんこうと平和」は、みなさまが手に取りやすく、読みやすく、より広く組合員活動をお知らせできるようサイズと内容を変更しました。今後もみなさまに役立つ情報等をお届けするよう努めます。ご意見・ご感想をお待ちしております。(広報委員 小阪)

けんこうと平和

医療生協さいたま生活協同組合

〒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▼

no.342 2020年11月1日号

