## けんこうと平和

2020 no.343

特集 2~3ページ

# 健康に暮らせるまつながりと助け合

**私たちができることを考えてみませんか。生きる糧としての「食の支援」について社会環境が生みだす健康と経済の格差。** 

を療生協さいたまの 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 平和とくらしを守り 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「便秘」…… 7 ページ

り取り残さな

0

2

### 食品・食材"おすそわけ"

熊谷生協病院・熊谷生協ケアセンター 多世代ふれあい食堂 HAPPY くまここ実行委員会

### "おすそわけ"が 健康格差を解消する 活動の一歩に

5月から月1回のフードパン トリーとして「食品・食材の"お すそわけ"」を始めました。9月 30日に開催した"おすそわけ は、事前に熊谷市内のハローワー ク前でチラシを配布。当日は、 健康や暮らしについての聞き取 りを行いながら、一人ひとりの



手渡しする食材を準備するボランティア・職員

困りごとに対応できるようにしました。

"おすそわけ"を利用した人からは、「コロナの影響で、決まっていた就職先から断られま した。切り詰めて生活していたときこの取り組みを知り、本当に命拾いしました」「家にずっ と引きこもりがちで、ここに来ることにも勇気がいりました。話を聞いてもらえてよかった」 などの声が聞かれました。

相談員の社会福祉士は、「食べものの支援からつながりをつくりたい」「人々のネットワー クに加え、不足している社会保障制度を整備していくことが大事だと思います」と、相談活 動から健康格差をなくしていく取り組みの必要性を語ります。



地域総合サポートセンターは、看護師、組織担当職員、 相談員(社会福祉士)が連携して、患者さんや地域のみ なさんの困りごとに対応しています。

### 地域の人たちの健康を高める 安心のネットワークづくりへ

常務理事の高橋順子さんは、「こういう取り組みが なくても、食べものに困らないような社会にしたい ですね。でもこのような誰でもできる支え合いの活 動も大切です。みなさんに関心を持ってもらい、一 緒に取り組んでいきたいです」と話します。

組合員と職員、そして地域の人々とともに「困った」 を解決につなぐことが、安心のネットワークづくり になっています。

## 目の前にあらわれた貧困 コロナ禍で

影響で、 らしが成り立たない人が地域で目 ってきました。 減収や失職などにより、

ました。 ども 料を無料で配布するための地域の拠点 親世帯や生活に困っている人たちへ食 ども食堂が開催できない状況となり、 どもの貧困対策」 食材を無料で提供する「フードパン これまで「地域交流の視点」と ラ ij / 一活動」 (多世代) 食堂に取り組んでき しかし、 パント へと切り替えをすすめ 感染防止のため子 などを目的に、 とは、 ひとり

determinants of health) |

٤

ζ,

4

康の社会的決定要因

S D H

とがわかってきました。これを「健

にお届けする活動を行っています。 まった食品を受け取り、 そこでは個人や企業などからあ

処すべき課題とした、

つながりと助

とせず、

社会的に対

の取り組みが広がっています。

されています。

それを「個人の問題」

のちを維持するための食事さえ事欠

経済的な格差が拡大する中で、

く子どもや大人が増え、健康が脅か

支え合うまち 「困った」 の声にこたえ

境が

健康格差につながっているこ

ながる教育や栄養、

人とのつながりとい

った社会的な環

態や所得、

失業、

子どもの発達につ 家族・友人など

て決まると考えがちですが、

雇用形

健康は、

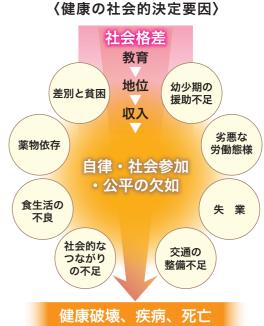
遺伝子や生活習慣によっ

健康で安心して暮らし続けられるま 地域の「困った」の声をひろい、 ぐ支援なども重視してすすめます ることです。 や生活についての相談会を行ってい の特徴は、 ひとり取り残さない取り組みです。 当生協の 人々のつながりと助け合いによる、 看護師や社会福祉士などが健康 食品を提供することに加 「フードパントリ 公的制度の利用につな 活動 誰

〈食材提供などのお問い合わせ〉 医療生協さいたま本部けんこう文化部 **☎**048-296-8291

健康格差をつくる社会環境が

医療生協さいたまの事業所では 新型コロナウイルス感染症拡大 暮



広げて

きたいです

ね。

S D G s は、

世界中の

人々がこの

けない活動を、

若者から高齢者まで

さが深刻化しています。

コロナに負

## 組合員活動委員長 丸山久美子さんに聞 切 る

る

S

GS

の進行、

生活の苦しさや暮らしにく

影響で、心や身体の虚弱

新型コロナウ

ルスの感染拡大の

S D G s む健康づくり、

の目標につながって

居場所づくりなどは

たまが地域で取り組

### ライン LINEグループでおしゃべりしよう

LINE を活用してグループをつくり、みんなで交流してみませんか?

LINEグループできること

1) メッセージで話題の共有

時間を

- 2) グループ通話 (複数で一度に通話できる)
- 3) グループでのビデオ通話

メッセージ



グループでビデオ通話 をすれば、離れていても 一緒に歌ったり、 ピアノのレッスンも できます ビデオ通話





※スマートフォンによって画面のイメージは異なります。

簡単



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

座った姿勢で 腕を前に挙げ、 肘を曲げる。

2 肘が反対側の 挙げた膝に つくように、 上半身をねじる。





交互に5回ずつ 計 10 回行う。 (左肘と右膝・ 右肘と左膝)

3

膝を挙げ身体をねじることで、つまずきを予防することにつながります。 歩幅が広がる効果もあります。

\*腰や股関節の痛みが強い人は行わないようにしましょう。



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。

### いのちの相談所

守ることを第一とする社会をつく

ながら、

いのちを

。私たちは、

未来につながる活動へ、



医師による駅前での健康相談 会など、地域に踏み出した相 談活動を展開しています。

地球が持続

个可能になってしまうと まの生活を続ければ、



### 健康づくり





感染拡大防止につとめながら、 ウォーキングや野外での健康体 操などには、多く<mark>の人が参加し</mark> ています。

ウォーキング

### くらしサポーター



日常生活の中でのちょっとした こと、以前はできていたのに年 をとったり病気をしたりしてで きなくなったことなどを、組合 員の助け合いでサポートします。















































と組合員活動



大井協同診療所 副所長 医師 なかむら 中村 しんや真也

と便が硬くなり、便秘になります。 ことができなかったり、便中の水分が不足する して排泄されます。しかし腸の中をうまく進む 食事をとり、 消化吸収しなかったものは便と

便秘が起きる原因を教えてください

後の影響、 することも原因のひとつです。糖尿病や甲状腺 にも下痢にもなります。運動不足や排便を我慢 過度なストレスで腸の動きが乱れることで便秘 ます。加齢にともない腸の動きが弱まることや、 止まったり有効な動き方ができないことがあり が乱れます。 機能低下症、 腸の中を進めなくなる原因には、腸の動きが 一部の薬剤の影響などでも腸の働き 腹部の腫瘍などの病気や腹部手術

腸を通過する過程で水分が吸収されます。 便は小腸の中ではほぼ水のような状態で、 体内 大

過敏性腸症候群などの病気や体質によっては腹

腸内環境を整えるため乳酸菌を含む発酵食品

ためには1日3回の食事でとるとよいでしょう。

オリゴ糖などはよいとされています。

ただし、

痛や下痢につながることもあります。

維を適度にとっていると腸が便を運びやすく、 便の量は食物繊維の量によって変化し、食物繊 てしまうと水分が失われすぎて硬くなります。 に水分が少なかったり、便が腸の中に長く留まっ

② 運動

ます。

なかの「の」の字マッサージは腸の動きを促し ウォーキングなどの運動習慣が効果的です。お

排便習慣

## 起こる症状はありますか? 便秘のときに並行して

④ 子どもの便秘

排便を我慢しないことが重要です。

決まった時間にトイレに行く習慣を身につけ

また便に水分を蓄えやすくなります。

時に肛門を傷つけ、痛みや出血、痔の悪化に の肌荒れの原因や、 き気などを引き起こします。便が硬いと排便 た精神状態にも影響します。 つながります。腸内環境の乱れはにきびなど まり、腹痛や膨満感、 便秘になると腸内環境が乱れ便やガスがた いらいら、「うつ」といっ ひいては食欲低下、 吐

> などのトレーニングで改善することもあります。 同じように水分や食物繊維の摂取、トイレの姿勢 食事の量や質、環境の変化などが原因です。大人と

## 便通改善のために気をつけることを

内科・消化器内科・小児科の受診をおすすめします。

以上のことを心がけても便秘が改善しない場合 ほかの病気による便秘の可能性もあるため、

1

水分摂取と食生活

教えてください

食物繊維の目安量

海藻類などに多く含まれ、目標とする量をとる

トル。食物繊維は穀物、豆類、きのこ、果物、

こまめに水分をとりましょう。目安は1日12リッ

(目標は 1 日あたり男性 20g 以上、女性 18g 以上)			
食品名	目安量	目安量に含まれる 食物繊維量	
さつまいも	1/4本 (80g)	1.8g	
納豆	1 パック (45g)	3.0g	
ひじき(乾)	大さじ1 (5g)	2.2g	
えだまめ 🎒	4さや (20g)	1.0g	
ごぼう	1/4本 (45g)	2.6g	
アボカド	1/4個 (50g)	2.7g	
なめこ 🐾	1/5 袋(20g)	0.7g	

※日本食品標準成分表より

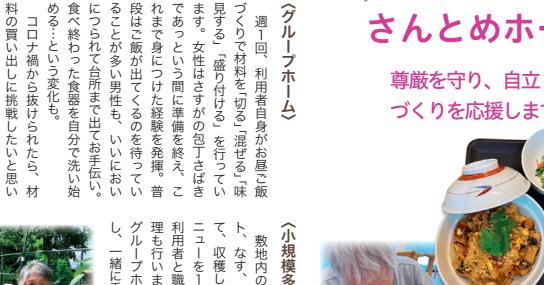
## 医療生協 さいたま

事業や取り組みを 紹介します



### さんとめホーム(所沢市)

尊厳を守り、自立した暮らし づくりを応援します



〈グループホーム〉

理や後片付けの役割をもつことは、

する効果が期待されます。

また、

調

五感を刺激し、

認知機能を維持

める…という変化も。

利用者が尊厳ある生活を送ること

ます。そんな日が待ち遠しい思い

にもつながります。

ます。「あたたかい食事をする」こ 『できること』 にチャレンジしてい

ることが多い男性も、

生活のリズムを整えるととも

## 〈小規模多機能型居宅介護〉

利用者と職員が相談して決め、 ニューを一品プラス。メニュー て、収穫した野菜でお昼ご飯のメ 敷地内の菜園で、 一緒に季節を味わっています。 います。 紫蘇、 ムにもおすそわけを 採れたての野菜は 里芋など)を育 夏野菜(トマ

小多機)として 2017 年5月に

4年目を迎えました。

ます。

見する」「盛り付ける」

「生協10の基本ケア」※の「あたたか い食事をする」に沿って、利用者の

今年度、

新たなチャ

レンジとして、

小規模多機能型居宅介護(以下、ム(認知症対応型共同生活介護)、

さんとめホ

ムは、グループホ-

①換気をする ②床に足をつけて座る ⑤家庭浴に入る ⑥座って会話をする ⑦町内にお出かけをする ⑧夢中になれることをする ⑨ケア会議をする

利用者の尊厳を守り、自立した在宅生活を 支援する介護サービスです

ますが、 認知症が進行すると、 地域密着型サービスは、これまで でこれまでの生活を続けられるこ 自宅で生活することが難しくなり 生活が送れるよう支援していくこ のご自宅での暮らしと変わらない とも少なくありません。 とが役割です。年を重ね、 グループホー ケアの方法を変えること ムや小多機などの 同じように 持病や

出すケアで、豊かな時間を過ごす ための応援は続きます。 利用者の『できること』を引き

③トイレに座る ④あたたかい食事をする ⑩ターミナルケアをする

### ※「生協 10 の基本ケア」

## 大切にする福祉をいつもの暮らしを

7

### 憲法第二十八条【勤労者の団結権】

勤労者の団結する権利及び団体交渉その他の団体行動 をする権利は、これを保障する。

のはなぜでしょうか。 にある労働者は団結することで のみならず、 働者個人の自由という側面もあ 項 労働者が団結をするのは、 「結社の自由」 憲法があえて と共通性があります。 まで守ることに. 「団体交渉権」、「団 (憲法第21条 弱い立場 「団結権」 労

必要不可欠な権利 働者を守る

ます。 憲法28条は勤労者 の労働基本権を定めてい 「団体交渉権」、 の3つをいいます。 労働基本権とは、 「団体行 (=労働 「 団 結

等に応じる義務が課せられてい 範囲で便宜をはかり、 の介入や妨害を行ってはなら 団体の活動に必要不可欠な 団体交渉

使用者は、 団体の結成・運営

る程度、 ができ、 ことができるからです。 働条件等の決定に 権を認めることではじめて、 対等の立場に立

### 対等な立場 労働者と使用者は

要です。 るためには、 次の視点 も

そのことを現実的なものに

権の正当な行使と評価される行

刑法上も原則罰せられな

なければなりません。

労働基本

インフォメーション & ニュース

郵便大腸がんチェック検診(便潜血2回法)受付中

活かしていきましょう。 大事な権利。 いとされています 弱い立場にある労働者を守る

コロナ禍の今こそ

はじめて使用者(雇い主)とあ 団体交渉権や団体行動 「関与」 つこと する

者が処分されることはないので することをできるだけ差し控え 労使関係に刑罰権を持って介入 な行使と評価される限り、 ストライキが労働基本権の正当 えばストライキは、 さらに、 (民事免責)。 国家は、 このような 労働

※争議行為:ストライキなど集団行動のこと

(刑事免責)。

### 14 暮らしのなかの 硫黄島からの手紙 憲法 東松山市・細野和子さん (75)

帰還し逆縁しました。 たね」と言ってくれたような気が 抱くこともかなわなかった思いは 初産で長男を授かり抱き上げた をしたと聞いています。 いゼロからの出発に大変な苦労 かばかりか。 私も成人し、 を抱えた母の元に、 ふと父を思い涙があふれま 生まれた孫を見ることも、 天国から「よかっ 人並みに結婚 田畑を失 父の弟が

ちに、「実のおじいちゃんの物だか

ら絶対に忘れないで」と話すとびっ

預けることにしました。

子どもた

でき、多くの人に見てもらえたらと

平成になり市内に平和資料館が

戦争の語りべとして

いつしか平和ボケになって

てくれたようです。

投稿をお待ちしていま体験談や聞き書きの

文字数は約800字です。

11ページをご覧ください応募先は

くりしつつも、

しっ

かり受け止め

弁護士南木ゆう

## 第 28 条 「労働基本権

NO.

働者を守ってくれる憲法28条「労働基本権」 についてお話しします。 払いの問題が多数寄せられています。 新型コロナウイルスの感染拡大で、 大変胸が痛みました。 真っ先にクビを切られそうになっているという相 法律相談では、 今日は、 特に、子育て中で時短勤務の さまざまな社会活動に影響 そんな弱い立場にある労 解雇や退職勧奨、 給料不

が出ています。

この間、

ママさんたちが、

活動・\*争議行為によって損害 懲戒をすることはできません。 集団で労働を行わないことです け入れなければなりません。 るということです。 を受けても一定範囲でそれを受 また、 ストライキ参加者の解雇や 使用者は、

労働組合の 労働者が 例

### ヘルスチャレンジ・キッズチャレンジに参加してみませんか

医療機関へ行かずに、自宅で便を取って郵送する検診です。過 「けんこうと平和」11月号でも紹介しています。 去 1 年以内に大腸がん検診を受けていない方におすすめします。

### 検診の受け方

- ①電話で申し込みます。
- ②ご自宅に容器、振り込み票などが届きます。
- ③料金を振り込み、検体を返送します。
- ④返送後、約1週間で検診結果が届きます。

### 申し込み対象者 組合員

※組合員になっていない方は、加入していただくと実施できます。 2020年12月1日~2021年3月15日

申し込み期間 申し込み先

医療生協さいたま本部けんこう文化部 ☎ 048-296-8291

食生活や生活習慣を改善するための第一歩になります。

### チャレンジ方法

- 30日間取り組み、チャレンジ 用紙に記録する 3 提出する (ホームページからも
- 送信できます) チャレンジ期間 2020年9月1日~2021年3月末

までの間の30日間 問い合わせ先 医療生協さいたま本部 けんこう文化部



チャレンジコースと内容例

いきいき快汗

感染予防

バランスよく快食

### 脱退・減資のお手続きについて

脱退および減資の手続きは、医療生協さいたま定 款第10条(自由脱退)、17条(出資口数の減少) に基づき行っています。

12月29日までに手続きされた方の出資金は、 2021年3月31日に指定の口座にお振り込みいた します。

なお、法定脱退 (死亡や県外転居) の手続きは、 随時受け付けています。

### 申し込み先

医療生協さいたま本部 2 048-294-6111 または最寄りの事業所



## は戦死した父の日章旗が米国か 昭和五十三年の盆に思いがけ それ

巡り とができました。 たころ、「硫黄島からの手紙」 う映画を鑑賞しました。平 拝 団として硫黄島に行くこ 九年十二月には厚労省の慰霊 周囲二十キロ 成

思ったほどです。 よくぞこんな島

久平 和を願

きたいと思っています 私も七十五才。 戦争の残酷さを語 り継

0) で凄まじい戦いができたものと 小さな島で、

祖父母は病弱で早世し、

乳飲み

に、それが今ここに。

「父さんやっ

た。 たが、

何一つ遺品がなかったの

見ると本当に父の物で

と帰って来られたね。

ご苦労さ

までした」。

和から一字取ってつけろとあった から」と、聞かされてきました。

う名は父さんが最後の便りで昭

ら戻ったとのこと。半信半疑で

た人は一人もいない。

和子とい

「硫黄島からは、

生きて帰っ

ない知らせが届きました。

一十八才、

陸軍中尉でした。

母

中は大きれ

細野さんの父、伊藤晴雄さん アメリカより戻ってきた唯一の形見となる日章旗

帰らぬ父の思い

私の父は、

昭

-年三月

七日硫黄島にて玉砕。

享年

硫黄島から届いたもの

### 「STOP! 医療崩壊 10・8 学習会」に 200人参加!

「STOP! 医療崩壊10・8学習会」を開催しました。 埼玉会館と県内9会場をオンラインで結び、約 200人が参加しました。

講師の NPO 法人医療制度研究会副理事長の本田宏

医療問題への関心が高まっている。医療機関の経営危機や医師不足、医師の 長時間労働にストップをかけ、社会を変えるラストチャンス。一緒に声を 上げていきましょう」と呼びかけました。

続いて、埼玉県年金者組合が年金の削減問題について、埼玉県生活と

新武運長久伊藤中村政

ŋ

ぎた

11 戦

争

体

験

NO. ] ] ]

### プロスワード アンゴート 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~Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

7

### ヨコのカギ

- 1年下⇔○○○○
- 4ピアノの練習『〇〇踏ん じゃった』
- 6 パナマやスエズが有名 7漫画「〇〇〇の拳」、星座 「〇〇〇七星」
- 8 2020 年 8 月、18 歳で二冠 となった棋士
- 10人家や商店が集まる、賑や かな所
- 12 ヒット曲では桃色、四字熟 語では青色
- 14正規のルートではなく、 こっそり他の所に売ること 16台風で高波発牛⇒○○○注
- 意報 17 雑草や低木の生えている未 開拓の土地

1	2	3	工	<b>*</b> *	4A	5
6				7		
8			9	ウ		<b>(6)</b>
<b>(5)</b>	ダ	*	10	LE		11
12		13 F			*	ン
		14			15	
16 D			*	17	ШВ	

5 4 3 219

1 木綿や絹ごしと言えば2 平成から令和に。何か変わるかな? 英語では a new age は a new age にする双子姉妹の物語にする双子姉妹の物語にする双子姉妹の物語にする双子姉妹の物語にする双子姉妹の物語にする双子姉妹の物語

15 13 12 11 9 12 困難な道や長い道のりを歩き通すこと す人。「〇〇〇貧乏」とす人。「〇〇〇貧乏」と す人。「〇〇〇貧乏」と も に、2人に1人はかか に、2人に1人はかか 本 的 要 素。 エ レ

### 11 月号の答え

### 

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!

					Ш.
ラ		7バ	<sup>8</sup> ク	オ	ン
ン	10	-	ル		コ
	<sup>11</sup> 火	ス		<sup>12</sup> カ	ウ
<sup>13</sup> 夕	ン		14	シ	
ン	١	<sup>16</sup> ウ		<sup>17</sup> ワ	18夕
ス		<sup>20</sup> ソ	ラ		1
	ラン タレス	ラ ンコ リメ シ ント ス	ン 11 -	ン コール 13 ス 2 ン ニ ン ト ヴ	ン <sup>1</sup> コ - ル <sup>1</sup> カ <sup>1</sup> タ ン <sup>1</sup> <sup>1</sup> シ ン ト <sup>1</sup> ウ <sup>1</sup> フ

クロスワードパズル 10 月号の正解者は、 265人(応募者は268人)でした。

パズル作成 / 政宗秀明

当選者は次の方々です。川口市/浅沼正子、 飯嶋広子、影澤ヨシ子、沢田敏一、下田こつ ぶ、中村葉子、夏林れん、松崎明子、山中光 子、行田市/中林明美、さいたま市/金子哲夫、 斎藤久美子、玉川キクエ、都築正雄、戸田英 男、草加市 / 圷ハナ、高橋美幸、秩父市 / 小 久保好子、所沢市/高橋優介、三好みどり

### 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、みんなの声は文章 (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。 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。
  - クロスワードパズルの解答応募は、①答え、②氏名(ふりがな)、③郵便番号、 ④住所、⑤年齢、⑥電話番号を書いてお送りください。
  - クロスワードパズルの問題、みんなの声への投稿は、①氏名(ふりがな)、②郵 便番号、③住所、④年齢、⑤電話番号、⑥実名掲載不可の方はペンネームを 書いてお送りください。
- 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
  - 締切日:12 月末日消印有効
- 投稿・応募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。

### んなでつくる んなの 啬 のペ

ジ

## 支払いで気が付いたこと

声

日から後期高齢者の仲間入り。 しさも中ぐらいな秋時雨でした。 つもより額が少ない。 支払いをす か月ごとに通院するク 答えは簡単でした。 ませて「あれ~?」 「どうして 10 月 1 リニ う (75)ħ

61

### 乾ひろし

コ

ロナで気ままな外出は制限され

7

草加市・

ンスタ、

ネッ

オン

ラインヨガも始めまし

た。

せ

んで

た!毎回とても楽しいです

さいたま市・深澤花菜

(12)

クロスワ

ドはかんたんにで

き

に新し

世界が広がり、

今までと

はけ

まい

ましたが、

コロナをきっか

ちがう楽しみが増えました。

富士見市・K

Κ

(63)

川柳

反差別

想

いをマ

ス

クに

桶川市・

Ε

67

七連勝

月楽.

秩父市・豊田日出子(70)

の

9

な

三密は

吾子の会話を

急せり

短き言葉も

身に届きぬ

草

加市

埜村千枝子

<del>75</del>

熊谷市

・名倉誠

### ーけ から

負け

は い

谷で昭和20年3月10日の東京大空襲 かったと今になって思います。 もっと戦争のことを聞いてお 身近に感じます。 ます。 とき、 弾のようすなどを聞 必ず読んで 熊谷が空襲にあったときの 会話も難しくなってきました。 聞 こうと平和」を毎月読 東京方面の空が赤く見えた その中で「へ 61 た戦争体験 東京から疎開した熊 ſ١ ます。 実母も寝たきりに いているので、 L١ 実母 (現 わ けば ĥ 焼 在 で

### が 今 までのように、 見守り活動、

こんなときだからこそ

をか できなくなっている今だからこそ、 けあうことの大切さを感じ ほっとテレフォ 集まって話すこと ま

娘たちに教えてもらいなが 世界を楽しむ トフリックスなどに挑 鴻巣市・ Н b Ν (65)スクを 助

## クなしでできる運動を

中症を心配し、 グを一日2回30分程やっています。 世の中はコロ した。 してやる状態。 今はひとりサイク 熊谷市 なかなか始められ ナ 高齢の私は熱 禍で運動 福島幸子 もマ (80) ま

診察を訪問診療にしてもらいとて も看護師さんもとても親切です。 か コロナの流行で、 つ 7 います。来てくださる先生 川口市 病院へ通う定期 T 0 (87)ŧ





10

訪問診療に感謝

### Facebook ページがあります。 アクセスはこちらから

### 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

川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曽呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
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 4-1-20	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
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 1-36	ケアセンターすこやか	048-299-8000
草加市草加 4-5-1	ケアステーションかしの木	048-942-7533
春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143

**************************************	/ = 1 > 6 = 3 + 5 + 6	040 7/0 0/00
春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひたまり	048-760-2630
さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
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
さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100
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
上尾市弁財 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	0570-010-323
所沢市中富 1617	老人保健施設さんとめ	04-2942-3202

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	所沢診療所	04-2924-0121
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	介護付有料老人ホーム桂の樹	04-2923-3695
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101
ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104
川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001
朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241
飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622

熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
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	行田協立診療所	048-556-4581
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
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

11



### チキンのクリーム煮

1人分 /

437kcal・塩分 1.4g

調理時間 🕓 30 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)

### POINT

- ・えのきだけはくせがないので、さまざまな料理で活躍します。不溶性の食物繊維が多く含まれているので、腸を刺激し便通を促進する効果があります。
- 他のきのこをミックスしてもおいしくできます。

### 作り方

- ①鶏肉は肉の繊維を断ち切るように切り込みを入れ、塩・こしょうをする。えのきだけは半分に、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に切って、電子レンジで3分加熱する。
- ②フライパンにサラダ油を入れ鶏肉を中火で両面焼く。焦げ目がついたらワインを加え、ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- ③鶏肉を取りだし、余分な油を拭き取ったあとにバターを入れ、えのきだけと玉ねぎを炒める。しんなりしたら生クリームを加えてひと煮立ちさせ、鶏肉を戻してソースと絡め火を止める。
- 4器に盛り、ブロッコリーとくし型に切ったレモンを添える。

### 組織の現況 (10 月末現在)

組合員数…… 235,428 人 出資金総額…………… 64 億 7,666 万円 10月の加入者数 …1,223 人 1 人当たり平均出資金額 ……… 27,510 円 班数………1,389 班 「けんこうと平和」配布者数 …… 9,957 人「けんこうと平和」配布部数 …121,054 部

**編集雑感** もうすぐガラケイが使用できなくなると、ケイタイ会社からのおどし(笑)のメールもなんのその。その時はケイタイの携帯をやめようと考えていた。だが、コロナ禍で会えない娘や孫の熱心な誘いに負けてスマホにかえラインを始めた。現在は花の撮影にはまっている。(広報委員 田中)

けんこうと平秒

医療生協さいたま生活協同組合

〒 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

