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

医療生協さいたま

けんこうと平和

2021
no.344
1

特集

新春インタビュー 鎌田 實さん

コロナ時代をしなやかに生きるヒント





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
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

理事長 新春メッセージ …… 5ページ
つながる笑顔 ……6 ページ

シトラスリボンで思いやりの輪を



写真：露木聡子

コロナ時代をしなやかに生きるヒント

医師 鎌田 實（かまた みのる）さん

プロフィール◉東京医科歯科大学医学部卒業。
諏訪中央病院名誉院長、日本チェルノブイリ連帯基金理事長、
日本イラクメディカルネット代表、地域包括ケア研究所所長。

長年にわたって地域医療に携わり、「地域包括ケア」[※1]の先駆けをつくった医師であり作家の鎌田實先生。そのかたわらチェルノブイリ、イラクへの国際医療支援や、東日本大震災以降は全国の被災地支援にも力を注いでこられました。『鎌田式[※2] スクワット』や『かかと落とし』などの普及活動に力を尽くすなど、チャレンジ精神を携えて歩み続ける先生から、コロナ時代をしなやかに生きるヒントについて教えていただきました。

困っている人を助ける医師に

私は病気がちな育ての母の姿を見てきたこともあり「将来は医者になろう」と思いました。大学を卒業後「医者がいなくて困っている」という長野県の諏訪中央病院へ赴任しました。困っているところに行ったほうが人の役に立てるだろう、そう思ったからです。医療生協がめざすものと、そういう部分では似ているところがあるかなと思いますね。

困難の中にいる人たちにどうしたらもっと自分は手を差し伸べられるか考えていたとき、1986年にチェルノブイリ原子力発電所事故が起こりました。放射能の汚染地域で暮らす子どもたちが白血病や甲状腺がんになっても、まともな医療が受けられない。そんな自国の状況に現地の人が「子どもをなんとか助けてくれないか」と、日本のいくつかの病院に声をかけました。「鎌田なら行ってくれるかもしれない」と私に白羽の矢が立ち、チェルノブイリへ医療支援に行くことに。それ以来現在まで、放射能汚染地域の子どもの治療活動をしています。



イラクの子どもたちの支援

戦争で苦しむ子どもの命を支援する

医療生協さいたまの広報誌は『けんこうと平和』というタイトルですが、私も同じように「健康」と「平和」に命をかけてきたつもりです。どんなに立派な理由があっても戦争はいけないと思い反対しますが、それでも戦争が起きてしまう。私は自分が反対した以上は戦争で苦しむ人たちのために何かしなくてはいけないと思い、せめて子どもの命を助けられないかと、支援活動をするようになりました。

2003年のイラク戦争以降、支援団体を立ち上げ、難民キャンプで5つの診療所をつくり、そこで治療を行うイラクのドクターや看護師さんたちへ薬や医療機器を提供しています。

体を動かし体と心に刺激を

新型コロナウイルス感染拡大が続くなか、病院の外来で感じるのはウイルスとのたたかいが長くなってきて、自分で健康を守る人と、フレイルになってきている人と二極化しているということです。つまり、ちょっと歩くときにフラフラする、立つとき何かつかまないといけない、認知機能が少し低下している人が出てきているように感じます。それから「コロナ疲れ」とか、「コロナ鬱（うつ）」といってもいいような、非常に悲観的に物事を考えてしまう人が見られるようになってきています。

こういった状態が続くと、介護保険のお世話になる人たちが増えてくるの

※1 地域包括ケア
重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるケアシステムのこと。

※2 鎌田式スクワット　かかと落とし
鎌田先生が考案した、効果的に筋肉に刺激を与えるよう工夫を加えた運動。

ではないかと危惧（きぐ）しています。それを防ぐ意味でも、やっぱり今こそ健康づくりに取り組みたいですね。コロナと慎重にたたかいながら体を動かしたり、頭を使ったりすることが重要です。

普段から健康づくりを意識している人は、こういう状況になっても自分で時間をみつけてはスクワットをやったり、かかと落としをやったりしているんですね。筋肉量や俊敏性を見ても、全然落ちてない、むしろ改善して良くなっています。反対に運動をする機会が減っている人たちは、かなり落ちているんじゃないかなという気がします。

人間は体と心がつながっています。体を動かすことで心に刺激を与えると、心が強くなると思います。健康づくりを続けている人は、コロナ禍でも弱気になってないんですよ。

自粛要請や、感染が怖いから病院に行かないという状況も、脳卒中や、心筋梗塞、糖尿病の患者が増えることになるのではないかと心配しています。

診察が必要な人はきちんと受診し、そして健康指導を受けてほしいですね。フレイルや認知機能が低下しないようにするための力を、患者が身につけることも大切です。

家やまちの中をジムに「ながら健康づくり」のすすめ

私がオススメしているのは、「家や職場をジムにしよう」です。たとえば電車に乗ってつり革につかまったら、そこでかかと落としをやってみる。駅まで歩くとき、私は3分早歩きして3分ゆっくり歩き、その間に腹式呼吸をしたりします。

家の中でも料理を作っているときに、台所の流し台のふちにつかまってかかと落としをするとか、テレビ番組がCMに入ったら、立ち上がって運動をするとか、要するに家やまちの中がジムになるんです。

「運動は大事とわかっていてもなかなか続かない」という人も多いでしょう。続けるコツは、「ながら健康づくり」を上手に取り入れることです。また、小さな目標をたてて、それを達成する喜びを繰り返すことも、健康づくりを続けるうえでとても大事なことです。

今、厳しくても必ずいい時代が来る

患者さんたちには「笑いが大事だよ」と私たち医療関係者はよく言うのですが、医療人が率先して明るくしていると、患者さんにとってはものすごく勇気を与えてもらえることになります。私たちが前向きで、必ずいい時代が来るという自信をみなぎらせることはとても大事なことだと思いますね。

これまでも、ペストやスペイン風邪など感染症とたたかう厳しい時代がありました。今は新型コロナウイルス感染症の猛威（もうい）に加えて経済も厳しさを増しています。なかなかその夜明けが見えない状態です。

でも、ウイルスは人間がいないと生きていけないですから、どこかで拮抗（きっこう）状態になり、バランスがとれてくるのではないかと考えています。いつのまにか、予防が可能な「コロナ風邪」となる時代が来るんじゃないかと思います。今、厳しい状況があっても、またきっとそこから上向きに変えていけるんじゃないかと考えたいです。

これから「自分や、自分たちの組織は何をしたらいいのか」という年単位の構想を描いていけば、この大変な時代を乗り越えていくことができるのではないかと思いますね。



鎌田式スクワット・かかと落としの詳細は、こちらから

新年あけまして おめでとうございます



昨年は、医療生協さいたまの事業活動や組合員活動、新型コロナウイルス感染対策等において、多大なご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございました。

新型コロナウイルス感染拡大は一年近くたった今も終息の見通しが立たず、長期的な視野で対応することが求められていますが、国の対応の遅れが困難を更に拡大させており、対策の抜本的な見直しが求められています。

さらに、コロナ禍のもとで、これまでの政治の矛盾も明らかとなりました。格差や貧困の拡大、非正規雇用の増加、公衆衛生や医療福祉など社会保障が後退する社会は極めてもろい社会です。感染対策だけではなく日常の政治のあり方そのものを見直し、変えていく必要があります。

また、組合員、職員の多くが、新型コロナウイルスに揺れる社会に対して、怖さや不安、気分が沈むといった心の辛（つら）さを体験しました。しかし、私たちはこの体験をとおして、人と人とのつながり、相手を思いやる気持ちの大切さなどを再確認することができました。地域の中でおなじみの仲間と直接顔を見ながら交流し、一緒に体を動かすという当たり前の日常の営みがいかに大切だったかを実感しました。そして、「安心して暮らし続けられるまちづくり」という医療生協の目標や役割もゆるぎないものになったと思います。この気持ちを大きなエネルギーに変え、地域になくてはならない存在として、医療生協の活動をさらに一回り大きく広げていきましょう。

新型コロナウイルスを体験した後の世界はどうあるべきでしょうか。平和な世界のもとで、格差や差別がなく一人一人が大切にされる社会を作ることが、多くの人々の願いです。被爆者をはじめ多くの人々が求めてきた「核兵器禁止条約」が今年１月２２日に発効します。実現は無理だと思われていたことも市民の力で変えることができます。医療生協さいたまは、そういった願いを実現し、新しい時代を切り開くために、今年も皆様と一緒に取り組んでまいります。

末筆ながら、この新しい年が皆様方にとって健康で笑顔ある一年となることを心より祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

2021 年1月1日

医療生協さいたま生活協同組合 理事長

雪田慎二（ゆきたしんじ）

つながる笑顔

シトラスリボンで思いやりの輪を

新型コロナウイルス感染者への差別や偏見をなくそう



地域を騒然とさせた未知のウイルス

秩父地域は、埼玉県で最も高齢化がすすんでいる地域で、「となり組」といった地縁も残っています。そんな地域で、初めて新型コロナウイルスの感染者が出たとき、地域全体が大騒ぎになりました。回復しても同じまちで暮らすことができなくなったと聞いています。

秩父生協病院の山田昌樹院長は、出演したちちぶエフエムのラジオ番組で「新型コロナウイルス感染症への対応は、病気そのものと、感染者や医療従事者などへの偏見にどう立ち向かっていくのかが大切だ」と話しました。

山田院長

ある日、愛媛県松山市で始まった〝シトラスリボン運動〟を知り、「これが、コロナへの差別や偏見を考えるきっかけになって、ひいては人のつながりや地域づくりにつながらないだろうか」と考えました。↘

明るく楽しいシトラスリボンに託した思い

その提案に共感した総看護長の新井さとみさんは、シトラスリボンを身につけることで「これ何?」と話のきっかけにしたい」と、病院での取り組みにつなげていきました。シトラスは愛媛県特産のかんきつをイメージしたカラーですが、明るい色を、そして選べる楽しみがあっていいと、さまざまな色のリボンをつくることにしました。病院の受付には、きれいな色合いのシトラスリボンが並んだ棚があり、患者さんや利用者さんが自由に持ち帰れるようになっています。連携先の施設や地域の病院、看護学校にも、取り組みを紹介してリボンを配りました。



新井総看護長



シトラスリボン運動とは

シトラスリボンを身につけて新型コロナウイルス感染者や医療・介護従事者を受けとめ、「ただいま」「おかえり」と言い合えるまちづくりをすすめていく取り組みです。

リボンは、「地域」「家庭」「職場（または学校）」を象徴する３つの輪をかたどっていて、ひとつのヒモでつながっています（叶結び）。

つくり方は
こちらの動画で



利用者が参加するリボンづくり

秩父生協病院に隣接する通所リハビリCoCoLo（ココロ）でも、指先のリハビリをかねて、利用者さんもシトラスリボンをつくっています。麻痺のある人には難しいリボンづくりですが、職員と一緒に、利用者さんどうしが教え合いながらつくります。杖や鞄につけるだけでなく、家族や友人にもプレゼント。「感染した人にやさしいまちであってほしい」「リボンをとおして、この運動に参加できることがうれしい」という声も聞かれます。「リボンをもっと多くの人に贈りたい」という声が上がり、近くにある同じ生協の事業所、生協花の木ホームに届けました。

「多くの人に届けたい、伝えたいという利用者さんの気持ちがうれしいです」と施設主任の中西康博さんは言います。



中西主任

あるがままを受け入れるあたたかいまちづくり

シトラスリボンは、医療生協の支部や班の活動にも広がっています。「感染した人を『ただいま』『おかえり』とあたたかく迎えたい。そんな気持ちを、リボンをつけることで表現したい」と組合員理事の飯塚公子さん。「びっくりするくらい広がり、いくらつくっても足りないくらい!」と笑います。ＪＡ（農業協同組合）のお店の前では、この取り組みを紹介しながら配布も行っています。



班でのシトラスリボンづくり



飯塚組合員理事

秩父生協病院と組合員の取り組みに、賛同の声が集まり市を動かし、後援を受けることができました。公民館や保育所、ＪＡ、行政でもリボンをつける人がどんどん増えています。

秩父生協病院の思いから始まったシトラスリボンの取り組みは、思いやりの輪となって秩父地域ののびやかなまちづくりへと広がっています。

亡き父と母への思い

久喜市・清野芳子（きよのよしこ）さん（77）

封印された父の記憶

父は、戦争のことを決して語らない人でしたが、私の嫁入り前夜にほんの少しだけ語ってくれました。

太平洋戦争に行ったとき、全員並んで点呼をとっているときにハエが顔にとまり、かゆくて動いたら倒れるまで殴られたこと。敵が前から来そうなときは最前列に、後ろから来そうなときは最後尾に行け、と言われていたこと…。「兵隊はつらい」と言った父。何度も殴られて顔に傷が残っていました。

マラリアに侵され高熱のまま日本に帰されましたが、生きて帰ってきました。「亡くなった人に申し訳なくて話せなかった」と言っていました。だから、何があっても嫁ぎ先でがまんするのだと私も心に誓ったことを覚えています。

母の苦労を見ながら

一方、母は二歳の私を連れて羽生の実家に疎開しました。川越から乗った電車は混んでいて、途中、車窓から見た熊谷の町はまっ赤に燃えさかっていたそうです。

ようやく実家に着いた次の日から、母は田や畑を耕す手伝いを容赦なくさせられました。兄嫁は自分の子どもたちには畑に行く前におにぎりを一個ずつ渡していましたが、私の前に来ると「あなたのはないよ」と言いました。どんなに悲しかったか。祖母がおにぎりとしなびたりんごをみんなに内緒で持ってきてくれました。母の笑顔が忘れられません。祖母は弟も生まれ、家をたてました。母は着物を売って米にしていましたが、その姿を見ると悲しくなりました。

その後、父は東京都で働き、カメラやバイオリンを趣味にし、私にピアノを習わせてくれました。

今、両親の大変さを知っている私は墓前に参り「幸せです」と言って帰ってきます。

平和を大切に、人との交流を広げ、思いやりのある人生を送っていきたいと思います。

両親への感謝を胸に

父が帰ってきてからは弟も

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。
応募先は11ページをご覧ください



熊谷空襲の慰霊碑
『戦災者慰霊之女神』

インフォメーション & ニュース

医療生協さいたま 第15期地区理事推薦希望の申し出のお知らせ

「役員選任規約」第６条第３項に基づき、下記の通りお知らせいたします。地区理事として推薦を希望される方は、要綱に基づき、お申し出ください。詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。

任期　2021年度通常総代会～2023年度通常総代会
資格　2021年１月までに加入している組合員
受付方法　総代会事務局にご連絡ください。
受付期間　2021年2月1日（月）～2月15日（月）
役員選任を行う総代会の日程　2021年6月26日（土）予定
問い合わせ先
医療生協さいたま　本部　総代会事務局　☎048-294-6111

組合員活動推進員を募集しています

組合員活動推進員は、組合員活動の企画・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。
詳しくは、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

活動を通して、組合員のみなさんが地域で楽しく健康でいられるようにお手伝いをしたいと思っています。
（県中地域 組合員活動推進員 柿添さん）

問い合わせ先
医療生協さいたま
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

簡単 エクササイズ

監修／生協歯科　歯科衛生士　加藤理香

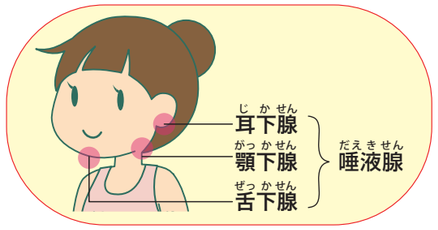
オーラルフレイル予防で元気においしく食べよう

　オーラルフレイルとは、加齢などにより口腔の「かむ力」「飲み込む力」「唾液を分泌する力」などの機能が低下しつつある状態で、適切に対処すれば改善できます。
　お口の健康を保つことは豊かな人生につながります。いつまでもおいしく食べられるようにしましょう。

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

1 唾液腺マッサージ

お口の中がカラカラ（乾燥）、ネバネバしていませんか？
食事の前に行うと効果的です。



1 耳下腺マッサージ
親指以外の４指をほおに当て、上の奥歯あたりを後ろから前へ、10回まわす。



2 顎下腺マッサージ
親指を下あごの骨の内側の柔らかい部分に当てる。耳の下からあごの下まで５か所を、５回ずつ押す。



3 舌下腺マッサージ
両手の親指で、あごの真下から舌を押し上げるように10回押す。



2 あいうべ体操

食べるときには口の周りの筋肉、舌と舌を支える筋肉、喉の周りの筋肉を使います。
これらの筋肉を鍛えることは、かむ力、飲み込む力につながります。食事の前に10回行いましょう。

1「あー」
と口を大きく開く



2「いー」
と口を大きく横に広げる



3「うー」
と強く前に突き出す



4「べー」
と舌を突き出して下に伸ばす



発熱時などの医療機関への受診・相談方法

発熱などの症状がある場合は、受診前に指定の医療機関への電話相談が必要となります。
埼玉県では新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療ができる医療機関として「埼玉県指定診療・検査医療機関」を指定、公表しています。医療生協さいたまの４病院・８診療所はこれに登録しています。定期的に受診している方や組合員は、お近くの事業所へ事前に電話相談してください（10～11ページ参照）。

受診先の確認・受診を迷う場合

埼玉県受診・相談センター
TEL 048-762-8026
受付時間　9:00～17:30（日曜休）

受付時間外は、県民サポートセンター
TEL 0570-783-770
（24時間 無休）



埼玉県指定診療・検査医療機関

みんなでつくる交流のページ みんなの声

自分なりに

何をやっても続きませんが、できることを、ほんのわずかでもやれたらいいかな。あいうべ体操、診療所のお便り配布など私なりにガンバっています♥

春日部市・Y・H（62）

おうち時間を楽しむ

新型コロナウイルスとどう向き合うか。新しい趣味に挑戦してみます。息子が畑を借りたので、そこで楽しく1時間くらい過ごしています。

川口市・夏林和子（なつばやしかずこ）（68）

マスクを出すマジック

タラララララ～　手品師みたいに、マスクが出てきます。「マスクはありますか？」「え！お店に入れないの！」そんな体験から、バッグや、ポケットなど、いたるところにマスクを入れています。「ん！我ながら手品師さながら」と苦笑い！

川口市・中野育子（なかのいくこ）（66）



秩父市・原嶋（はらしま）とく子（76）



蕨市・横山美津子（よこやまみつこ）（66）

日々のこと

〝日記をつける〟を今年の目標に3年日記をつけ始め、なんとか続いています。が、外出もせず、何もしないで1日が過ぎた日は、日記を前にして書くことがなく〝にらめっこ〟です。ヘルスチャレンジをしてみようかなと思いつつも、連絡する勇気が出ず…。

所沢市・建部初美（たけべはつみ）（71）

おはよう

毎朝、町内の広場に集まってラジオ体操をしています。高齢者ばかりで、みんなマスクをしています。距離はとりながらも顔馴染みとあいさつし、1日が始まります。晴れていれば、途中で富士山が見えます。

さいたま市・Y・O（70）

戦争を知る、そして考え続ける

「へいわノート」を欠かさず拝読しています。戦争を知らない私には、戦争のことを知る貴重な機会です。先日、亡き父の古い生家を片付けたところ、軍事郵便や兵隊さんの帽子が出てきて、戦争を初めて身近に感じました。戦争を体験された方々が年々減り、それに伴い投稿できる方も減ってしまうと思いますが、戦争を知らない世代のために、長く続けてほしいコーナーです。

秩父市・T・K（58）

短歌

老健に　やっと行けた日
母との会話
話が合わず　歌に変える

さいたま市・小泉祥子（こいずみやすこ）（63）

俳句

富士山に　ベールをかけて
冬化粧

さいたま市・渡辺美津枝（わたなべみつえ）（70）



美園支部・折り紙班

声の新聞を聞いてみませんか　声の新聞制作委員会は視覚障害のある組合員さんに、毎月、音声版『けんこうと平和』を届けています。〔申し込み先〕医療生協さいたま本部　広報課　☎048-296-5612　メール：kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

お詫びと訂正：12月号みんなの声で、名前の誤りがありました。正しくは埜邑千枝子（のむらちえこ）さんです。お詫びして訂正します。

頭の柔軟体操！ クロスワードパズル

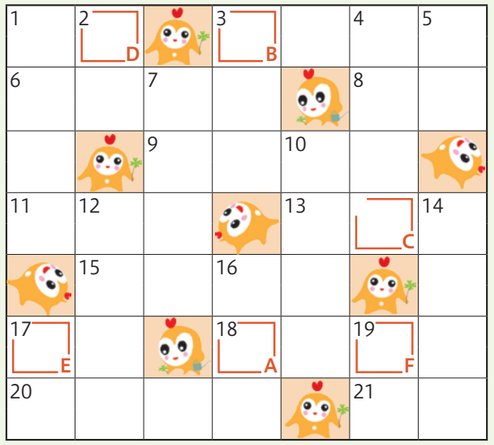
タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。
A～Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

タテのカギ

1 普通と違っていて変だ。不審な感じ。「□□□□人影」「□□□□物音」形容詞。
2 植物を支え、葉や花、実に水などを運ぶところ。軸のようになっている。
3 夜、行動することが多い小型の動物。敵に襲われると臭いにおいを出す。「□□□の最後っ屁」
4 （相撲界で）真剣勝負のこと。
5 英語でホーム。人が住むための建物。
7 赤ちゃんが立てるようになる前にすること。手と膝をついて前に進む。
10 机、バスタブ、膳などの脚の下が、内側に向いて丸くふくらんでいるもの。
12 フランス中部を流れる、フランスで一番長い川。ビスケー湾に注ぐ。「□□□□川」
14 北アメリカ大陸西部にある、アラスカ～カナダ～アメリカに連なる山脈。最高峰はエルバート山。
16 物事の始まり。すべり出し。「□□は好調だったが…」
17 「人生の□□をのぼりつめる」「四十の□□にさしかかる」
19 お正月に飾る樹木。「門□□」「たい□□」

ヨコのカギ

1 食品を煮たりしたときに出る苦み、えぐみなど。「たけのこの□□を抜く」
3 生きていることの喜びや張り合い。「人生には□□□□が必要だ」
6 草地・林などを焼いた跡に作物を植えて収穫する方法。
8 物事を適切に判断し、正しく対応する能力。「よい□□が浮かばない」
9 一筋に思うこと。「□□□□岩をも通す」強い信念があれば、どんな困難なことでも成し遂げられる。
11 □□□ニホヘト。□□□モミジ。
13 気持ち、感情、分別、感性など。「□□□の広い人」「□□□ある人」
15 思いつき。着想。「よい□□□□が浮かぶ」
17 沖縄県の揚げ菓子の一種。「□□ターアンダギー」
18 甘くない柔らかく仕上げた卵焼きの定番。ねぎを入れることもある。「□□□□卵」
20 小さな穴がたくさんあいた、しばしば水に浮く火山砕屑物の一つ。あかすりにも使う。
21 英数字。ワン、□□、スリー。



答え

A	B	C	D	E	F

パズル作成 /A・S

12月号の答え

ネンガハガキ

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！

1トト	2シ	3ウ	エ		4ネA	5コ
6ウ	ン	ガC		7ホ	ク	ト
8フ	ジ	イ	9ソ	ウ	タ	
	ダ		10シ	ガE	イ	11チ
12ト	イ	13キF		ン		ン
ウ		14ヨ	コ	ナ	15ガ	シ
16ハB	ロ	ウ		17ゲ	ンD	ヤ

●クロスワードパズル11月号の正解者は、228人（応募者は229人）でした。

●当選者は次の方々です。川口市/桑原喜一、小林正男、島野幸子、高橋才雄、森亜美、川越市/古川千恵子、熊谷市/田島はつ江、さいたま市/斉藤智恵子、島田洋子、永田とし子、藤木芳江、志木市/谷川啓子、白岡市/大友雄矢、所沢市/松本充、若槻ひでみ、戸田市/長畑郁子、深谷市/上野久美子、富士見市/押見智恵子、加藤静枝、吉川市/中島明子

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、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回答応募は、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
- FAX048-294-1601　● メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
- **締切日：1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す。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
春日部市浜川戸2-13-17	ケアセンターひだまり	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



すこしお・らくらく cooking

寒ブリの香味野菜さっぱり和え

1人分 | 222kcal・塩分 1.1g | 調理時間 30分

担当 / 老人保健施設みぬま　食養部門　調理師　櫻井一之

材料（2人分）

寒ブリ……　2枚（120g）
片栗粉……　小さじ2
サラダ油……　適量
玉ねぎ……　1/2個
人参……　10g（約1cm分）
セロリ……　5g（約3×5cm分）
きゅうり……　10g（約4cm分）
かいわれ……　5g（1/10パック）
A ポン酢……　大さじ2
A わさび……　少量

作り方

❶ 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。人参、セロリ、きゅうりは千切りに、かいわれは3cm幅に切る。
❷ ブリに片栗粉をまんべんなくまぶし、フライパンに油をひき、揚げ焼きにする。
❸ 器にブリをのせて野菜をその上にのせる。Aを合わせたたれをかけてできあがり。
お好みでミニトマトを添えて。

POINT

・ポン酢とわさびを合わせることで塩分を少なくしました
・わさびの量はお好みで調節してください
・野菜がたっぷりとれるので、お正月料理にもおすすめです

けんこうと平和 no.344　2021年1月1日号

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

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▶

Facebook 医療生協さいたまの Facebookページがあります。
アクセスはこちらから▶

組織の現況（11月末現在）は、2月号に掲載します。

編集雑感「数年ぶりのリニューアル」と聞いて興味を持ち広報委員になりました。会議では記事の中身はもとより表紙やレイアウト、言葉遣いまで議論沸騰です。ときには理事による貴重な学習もあります。何でも舞台裏はおもしろいです。次はあなたも広報委員に参加してみませんか。（広報委員 宮沢）