

けんこうと平和

2021
no.345 **2**



認知症も ひとつの「個性」

特集

2～3 ページ

わたしがわたしとして、生きるために

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



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

わたし時間を楽しむ…… 5 ページ

けんこうナビ「口内炎」…… 7 ページ

認知症もひとつの「個性」

わたしがわたしとして、生きるために

人生100年時代。いつまでも元気にいきいきと暮らしていきたい…。それは、誰もが願うことでしょう。今、急速に増えている「認知症」は、もはや身近な病気であり、いつ誰がなってもおかしくありません。ところが、認知症は「何もできなくなる」「気の毒」「かわいそうな人」など、社会にある偏見や誤った認識が、多くの人の将来への不安となっています。また、認知症の人の力を奪い、生きる希望を失わせてしまうという現実にもつながっています。

若年性認知症の人とそこそご家族の貴重な体験から、認知症をどのようにとらえ、どう向き合ったらいいのか、考えてみたいと思います。

寂しさと不安を抱えた日々

三村博寄さんは59歳の時に、通勤途中に転倒して頭を負傷し、特発性正常圧水頭症になりました。体の状態は回復し、職場復帰を果たしますが、その後、記憶障害が出現し、職場のすすめもあり、定年退職。そして63歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。

「思うように頭も体も動かず、不安で不安で…どうすればいいのだろうと考えるばかりでした。落ち込んでばかりもいられないと、何かしようと思いました。でも、助けてもらわなければできないことも多く寂しかったです」と博寄さん。

妻の富士子さんは、「今はこのように話せませんが、当初は『なんで覚えられないの?』と夫婦でかなりやり合いました。それが認知症による物忘れだったとわかり、治ることはないのだと、沈み込む日々が続きました」と振り返ります。

仲間と一緒に笑顔で今を生きる

二人の転機は、認知症を通じた「人」との出会いでした。特に若年性認知症支援コーディネーターとの出会いは、認知症とともに生きる

る人生を力強く支えてくれました。障害者手帳の取得や介護保険の申請、リハビリを専門とするデイサービスにも通うようになりまし。そして「認知症の人と家族の会」の活動を知り、当事者や介護者の仲間との交流が始まったのです。

あるとき、二人に講演依頼がありました。迷いながらも「当事者だからこそ話せることがある」と引き受けることに。準備するなか、「私たちには本音で心のうちを分かち合える仲間がいるんだ」「仲間と一緒に、今を笑顔で楽しく過ごしていきたい」という思いが強くわきあがってきました。そう思ったら、「自分の中にある何かが吹っ切れました」と富士子さん。認知症であることは「夫に何かあったときのために」と近所の人にも伝えました。近所の人たちは「これまでと違いがないように見えるよ」と驚きつつも、「何かあれば手伝う」と理解をしてくれました。

「認知症は怖い、何をするかわからないなどの偏見から、認知症になったことを周りに知られたくないという人もいます。自分が認知症になつたらどうしたいか、どうしてほしいかを想像してみてください」と富士子さんは言います。

若年性認知症支援コーディネーターとは…

若年性認知症の人や家族などからの相談に対応し、支援する専門職。



埼玉県さいたま市若年性認知症サポートセンター
☎048-814-1212 (月～金、9:00～16:00)

若年性認知症とは…

65歳未満で発症する認知症。日本で約4万人の患者がいると推計されています。働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。

認知症の人と家族の会

正式名称は「公益社団法人認知症の人と家族の会」。認知症になっても安心して暮らせる社会をめざして全国で活動しています。認知症の人同士が悩みなどを交流するほか、介護家族のつどいも開催。埼玉県支部では、県の委託を受け、若年性認知症支援コーディネーター事業も行っていて、本人、家族、支援者が自由に過ごせる「リンカフェ」を毎週実施しています。

認知症の人と家族の会 電話相談
☎048-814-1210 (月～金、10:00～15:00)

認知症でも役に立てることはある

博寄さんが週に一回足を運ぶのが、若年性認知症の人や家族が集う「リンカフェ」。おしゃべりやゲーム、工作など自由に過ごします。「若年性認知症の人と家族のつどい」には夫婦で参加。心にたまったものを吐き出し、思いっきり泣くことで前に進む力をもらえる場所です。

学生時代にギターの経験がある博寄さんは、作業療法士や若年性認知症の人などで構成する「これでいいのだバンド」にも参加しています。最近のお気に入りには、さだまさし。「できることはまだあるのに生かせる場や機会が少ないのは寂しいですね。自分が役に立てるということが、認知症の人にとって大きい意味をもつのです」と二人は言います。

「認知症をひとつの『個性』として受け止めてほしい」、「みんな一緒に笑顔で暮らしていきたい」、「認知症だということをもっとオープンにした方がいいと思う」。お二人の「願い」から、地域全体が互いの個性を認め合い補い合う、認知症の人にやさしいまちづくりの課題が見えてきました。

三村博寄さん 富士子さん

わたし
時間を
楽しむ
3

班のみんなとおうちで小物づくり

深谷西支部 班・ベリーの会

班では感染予防のため、自宅でできる簡単な小物づくりに挑戦しています。できあがった作品は、お互いにLINE(ライン)で写真を送り、品評会。それぞれ個性が表れておもしろいです。



材料は、毛糸・クラフトテープ・布地の端切れなどなど。おうちにあるもので



壁掛けは割り箸でできています。30分くらいでできるので、孫たちと作ったこともあります



夜、ついつい時間を忘れて日付が変わってしまうこともしばしば…



雑誌や手芸屋さんに展示してあるものを参考にアレンジしたり、友人に教えたり教わったり、いつの間にかレパートリーが増えていきます。

簡単

エクササイズ

「腰痛予防体操」

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 開始姿勢は仰向けになります。

2 両手で片方の膝を抱え、胸にゆっくりと引き付けます。右膝、左膝それぞれ10秒間キープし、5~10回行いましょう。膝が外や内側に向かないよう、真っすぐに引き付けます。



*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。



膝の痛みがある人や、両手が膝のところまで届かない人はタオルを準備します。膝の後ろにタオルを引っ掛けて引き付けましょう。

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。



※コグニサイズ
国立長寿医療研究センターが開発した認知機能の維持、向上に役立つ運動。運動に頭の体操を加えたもので、どこでも簡単にできる。



「コグニサイズ体験会」は笑いが絶えません。

67年前、地域の住民や鋳物工場で働く人などが1口100円の出資金を出し合って、川口診療所が誕生しました。当時は戦後の混乱は収まりつつありましたが、お金がなければよい医療は受けられない時代でした。そのような中で、全国では労働者や貧しい人が中心となって「自分たちの医療機関をつくろう」という運動が広がっていきまし。川口診療所もそのひとつです。

建設運動を支えた周辺地域の組合員活動は、診療所とともに発展してきました。時代の流れの中で今は支部活動を休止していますが、「けんこうと平和」の配布だけは続けています。



参加者と一緒ステップをする組合員活動推進員の坪井さん

住民の願いから誕生した診療所とともに

支部再開に向けて新しい活動を始動

この歴史ある地域に「支部を復活させたい!」と、2020年7月に支部の立ち上げプロジェクトが発足しました。10月には、楽しみながら取り組める活動をつくろうと「コグニサイズ体験会」や「荒川の土手ウォーキング」を開催。会場周辺の組合員200名へ電話、チラシ950枚を配布しました。当日は、初めて医療生協の活動に参加した人もたくさんいました。

組合員を主人公に

体験会を重ねていくうちに、参加者から「楽しいから定期的に続けたい」という声がかれました。そこで、自主開催を投げかけると、5人が運営の手伝いを申し出てくれました。

このメンバーを中心に「さざんかの会」を発足。まずはウォーキングで地域に健康づくりの輪を広げる活動が始まりました。支部活動の再開をめざして、更に新しいつながりを広めていきます。

つながる
笑顔

新しいつながりで
支部再開をめざして
西川口の支部立ち上げプロジェクト

SDGs

3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



11 住み続けられるまちづくりを



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
貧困をなくそう	飢餓をゼロに	すべての人に健康と福祉を	質の高い教育をみんなに	ジェンダー平等を実現しよう	安全な水とトイレを世界中に

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリーシップで目標を達成しよう
エネルギーをみんなにそしてクリーンに	働きがいも経済成長も	産業と技術革新の基盤をつくろう	人や国の不平等をなくそう	住み続けられるまちづくりを	つくる責任つかう責任	気候変動に具体的な対策を	海の豊かさを守ろう	陸の豊かさも守ろう	平和と公正をすべての人に	パートナーシップで目標を達成しよう



医療生協 さいたま

事業や取り組みを
紹介します



浦和民主診療所 (さいたま市)

患者さんが主体となって
すすめる医療

健康になるために 自ら考え取り組む

浦和民主診療所では、「一人ひとりが健康について学習し、健康であるために何が必要かを自覚し、健康になるために主体的に取り組んでいく」という考えを基本に日々の診療を行っています。

高血圧症、糖尿病、心・脳血管疾患などの「慢性疾患」は、患者さんの生活環境や働く時間、働く場所などの労働環境に強く結びついています。日々の身体の状態を把握し、悪化しないように医師、看護師などと生活改善に取り組み、職場とともに労働環境をより

よくしていくことが大切です。また、医療費の負担で治療を中断する人もおり、医療制度の充実に向けた社会環境への働きかけも重要です。

診療所では、慢性疾患の患者さんにオーダーメイドの検査計画を立てています。定期的な検査によって治療効果の評価を行い、検査結果や毎日の血圧測定値を患者さんと共有しています。

たとえば糖尿病の場合は、血液検査で血糖値やインスリンの分泌能力などを毎月評価し、動脈硬化の程度を調べる頸部の超音波検査や心電図などは年間計画を立てて実施しています。また、糖尿病

の患者さんの誕生日に看護師が問診で神経症状や眼科などの通院状況の聞き取り、インスリン注射の打ち方などの確認を行います。

今年度は「世界糖尿病デー」の企画として、血糖自己測定や、食べたい料理をバイキング形式でトレーにのせて栄養相談を受けるなど、体験型の学習会を行いました。「食事のバランスはよいと思っていましたが、塩分の摂りすぎという落とし穴があった」などの気づきがあり、好評でした。第2弾も開催します。

コロナ禍だからこそ 治療の継続を

昨年の緊急事態宣言中は、外来での「三密」を避けるなどの目的から受診間隔を延ばしたり、来院時の滞在時間を短くしたりするよう配慮しました。それらの対策は患者さんの受診による負担の軽減としては有効でしたが、マイナズ面もありました。

滞在時間の短縮のため、糖尿病患者さんの誕生日の問診を今年度

は見合わせることにしたことで、インスリン注射の手法が不十分であったことに気づくのが遅れ、血糖値の上昇に至った事例はその一つです。

現在は新型コロナウイルスの特徴が明らかになり、感染防止対策を講じているので、従来の診療の流れに戻っています。コロナ禍で健康不安が高まっている今こそ、適切な疾患管理が大切です。専門職がそれをサポートします。ぜひ定期的に受診してほしいと思っています。

また、コロナ禍によって経済格差も拡大し、病気になるっても医療を受けられない深刻な状況があります。医療費の支払いなどの心配も気軽に相談してください。健康づくりに必要な社会環境の改善にも引き続き取り組んでいきます。



薬剤師による薬の相談



口内炎



あさか虹の歯科
所長
歯科医師
はやた ゆきお
早田 幸夫



口内炎って何ですか

口の中や周辺の粘膜にできる炎症の総称です。潰瘍や水疱などができ、食べ物がしみたり、歯が磨きにくいなどの不快な状態が続きます。

口内炎には、アフタ性口内炎、カタル性口内炎、ヘルペス性口内炎などいくつかの種類があり、できる場所によって歯肉炎、口唇炎、舌炎、口角炎など、呼び方が違います。

症状と原因を 教えてください

●アフタ性口内炎
白っぽい潰瘍ができ、周囲との境目がはっきりしており、刺激痛があります。原因は、ストレスや疲れ、睡眠不足などによる免疫力の低下、ビタミンB₂の欠乏などと考えられています。

1〜2週間で自然に治るの
で、放っておいても問題はあり
りません。症状が長引く場合は
は歯科を受診し、抗炎症薬の
副腎皮質ステロイドの軟膏で
炎症を抑えます。

●カタル性口内炎
炎症の境界線がはっきりせず、口の中が焼けるような熱さを感じます。口の中の傷、合わない歯の被せものや矯正装置などによる刺激、虫歯や歯周病などが原因と考えられています。

●ヘルペス性口内炎
乳幼児に多くみられ、水疱や歯ぐきの炎症、発熱などがあり、激しい痛みを伴います。ヘルペスウイルスの感染が原因です。感染した場合、体の中にウイルスが残り、大人になつて疲れたりして抵抗力が低下すると再発することがあります。

カタル性口内炎やヘルペス性口内炎は、その原因を取り除くために早めの歯科受診が必要です。

日常生活で 気をつけることは

免疫力を高め、抵抗力をつけるためには、バランスのとれた食生活が欠かせません。皮膚の粘膜を守るビタミンB₂が豊富な納豆・レバー・青魚などを意識してとりましょう。また、口の中が乾燥すると細菌が繁殖しやすくなるので、こまめな水分補給も大切です。口の中を清潔に保ち、定期的に口腔内をチェックすることをおすすめします。





戦時下での学生生活

せきねひろこ
川口市・関根博子さん(89)

校庭で薙刀の練習 防空壕で試験勉強

昭和十九年三月に、都内の国民学校を卒業した私は、文京区の都立高等女学校に入學しました。
入学して何か月かは好きな運動部に入り楽しんでいましたが、途中から薙刀を買い、校庭で「エイツ、トウ」とやらされました。

ある日いつものように練習していると、警報が鳴り、急いで下校。いつもの坂を降りていると、パンパンと高射砲の炸裂音が響き、慌ててそばの防空壕にとびこみました。息をひそめ「ここで死ぬのか」と恐怖に襲われました。その後、空襲はますます激しくなり、期末試験の勉強も自宅の防空壕の中で、コオロギと一緒にやりました。

疎開先の学校が全焼 そして終戦

正月の着物も用意した年の暮れ、上野方面が大空襲を受け、我が家の近くの町も真っ赤に燃えました。夜空が夕焼けのように染まり、「ここで爆弾を落とされたら…」と恐ろしい思いをしました。敵機は頭上を通り過ぎていききました。次はこの町がやられると、このことで強制疎開をすることになり、家族は父を残して母の実家の水戸へ転居しました。

しかし、二年生の新学期から通い始めた水戸の女学校は、八月二日に爆撃を受けて全焼。私たちは毎日炎天下の中、焼跡整理に追われ、十五日に終戦を迎えることになったのです。

兵舎の庭で 大好きなバスケットを

新学期になると駅から一時間近くの兵舎が校舎になりました。机も椅子もないので床



バスケットゴール前で

「けんこうと平和」に 思いを託して

私の青春とも言える女学生時代は戦争に翻弄され続けました。私は八十九才になり、平和な日本を孫たちに残していきたいと、毎月「けんこうと平和」を配っています。

の上へ座らされての授業。足のしびれとノミとのたたかいでした。しかし庭だけは広く、はだして夢中になってバスケットの練習をしました。疲れてお腹がすいて車で帰ることもあり、栄養不足で黄疸にもなりました。
こうして、女学校五年が終わるまで、水戸の学校で過ごしました。

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、応募先は11ページをご覧ください。

暮らしの中の 憲法

納税の義務を考える

憲法では、納税は国民の三大義務の一つと定めています。納税者である私たち国民は、税金を納めることも大切ですが、税金の使いみちに関心を持つことも大切です。

課税には国会の承認を

近代議会制の発達は、国会(国民の代表)による、財政への監督の歴史でもあります。

イギリスの憲法を構成する法律の一つ、マグナ・カルタ(1215年)では、国王による課税に対して、王国の一般評議会の同意が必要だと定めています。また、18世紀前半、アメリカで生活していたイギリスの人々は、イギリスから税金を課せられながら自ら選出した議員をイギリス議会へ送ることが許されていませんでした。これに対する不服がアメリカの独



埼玉総合法律事務所
弁護士 鴨田 譲



立へとつながりました。この独立運動のスローガンは「代表なくして課税なし」です。

これらの歴史から、「国民自ら選出した議員による国会の承認がなければ課税されない」という原則が、日本国憲法30条「法律の定めるところにより」の意味なのです。

税の使いみちに民意を

私たち国民が選んだ国会議員が、課税と税の使いみちを決めています。そこに私たち納税者の意思は適切に反映されているでしょうか。

地方公共団体が違法な支出

を行った場合は、住民監査請求や住民訴訟によって違法な支出の是正を求めることができます。

しかし、国レベルではこのような制度はありません。日本弁護士連合会は約20年前から「公金検査請求制度」(財務会計上の問題があると思われる行為について国民が監査請求したり、訴訟できる制度)の創設を訴えています。まだ実現されていません。早期にこのような制度の創設が望まれます。
国が納税者である国民の声を聴くよう、求めていきましょ

インフォメーション & ニュース

「フクシマを忘れない! 学習交流会」を開催します

日時 3月10日(水) 14:00~16:00
講師 小出裕章さん(原子工学者、元京都大学助教)
場所 本部ふれあい会館(川口市) 定員20名
老人保健施設みぬま(川口市) 定員15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
ご自宅のパソコンやスマホからZoomで視聴できます。ご希望の方はご連絡ください。
問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408
*新型コロナウイルスの影響で、内容を変更することもあります。



長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理(脱退手続き)を行います。対象者の名簿は、医療生協さいたまの病院・診療所・老人保健施設および本部で閲覧できます。
名簿整理の対象者 2019年3月31日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員
名簿閲覧日 2月1日(月)~2月27日(土)
名簿整理の実施日 3月31日(水)
※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。名簿は、閲覧期間終了後、破棄します。
※名簿整理による脱退手続き後に住所確認ができた方は、組合員として再加入の手続きを行います。
問い合わせ先
最寄りの事業所または医療生協さいたま本部 ☎048-294-6111

2021年度広報委員を公募します

広報委員は、広報委員会に参加して「けんこうと平和」への意見、検討などをするほか、取材同行をすることもあります。
任期 2021年4月~2022年3月
人数 4人程度(公募枠)
広報委員会 毎月第4火曜日10:00~13:00
本部ふれあい会館(川口市)
締め切り 3月1日(月)
応募方法 電話、FAX、メールのいずれかでご連絡ください。

応募先 医療生協さいたま本部広報課 ☎048-296-5612 FAX:048-294-1601 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

「けんこうと平和」読者モニターになりませんか

2021年度「けんこうと平和」の読者モニターを募集します。4月号のモニターアンケート発送(3月末)をもって、決定通知いたします。
活動内容 毎月「けんこうと平和」を読んで、感想や意見を寄せてください。
モニター期間 2021年4月号~2022年3月号
人数 100人程度 謝礼 年度末に図書カードを進呈
締め切り 3月15日(月)
応募方法 「読者モニター希望」の旨と下記①~⑤を書いて、はがき、電話、FAX、メールのいずれかでご応募ください。
①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤毎月のアンケート返送方法(郵便、FAX、Webの中から1つ選んでください) ⑥新規または継続

みんなの声

介護職場の現状

他法人の介護施設で働いていますが、辞める人はいても入職する人はいません。人員不足で各人の仕事が増え、帰りはヘトヘトでマッサージへ。コロナで利用者も増えず経営も厳しいようです。最近ではリーダー中心に仕事を見直し改善中です。(プロジェクトXですね)

熊谷市・H・S (63)

弱者に公助の手を

地元の医療生協のフードパントリーに38組が来訪。非正規労働者、シングルマザー、外国人など。「今日食べるものもない」との訴えも。コロナ禍は、社会的弱者に一層のダメージを与えています。今こそ、「公助」が役割を果たすときです。

川口市・小宮弘之(こみやひろゆき) (68)



秩父市・加藤好江 (72)



川口市・菊池健児 (60)

前へ一歩ずつ

NiziU (アイドルグループ) がデビューした!! 一歩ずつ前へ進もうと歌っている。社会に出て、職場を引退しても、人生の一歩ずつは変わらない。今年は丑の年。小生は年男だ。希望を持って前へ一歩ずつ進んでいこう!!

川口市・中野正好(なかのまさよし) (71)

これからも楽しみに!

先日加入したときに「けんこうと平和」をもらい、さっそくパズルに挑戦しました。ピザ風ポトもおもしろいですね! 作ってみたいと思います。これからも配布を楽しみにしています。

鴻巣市・上田祥生(うへだあきお) (58)

心む表紙

いつもやさしい表紙の写真ですが、12月号も心温まるやさしい手とハートマークの写真にホッと心が和みました。

川口市・S・H (71)



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~Gの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

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

- タテのカギ**
- 1 神棚にあげる酒
 - 2 雨やどりが出来ます
 - 3 昔の本
 - 4 クロ
 - 7 アメリカ航空宇宙局
 - 8 万年筆に入れるもの
 - 9 「料理する」を英語で

- ヨコのカギ**
- 1 女の子
 - 5 □□回生のチャンス
 - 6 飛行機の中の楽しみ
 - 10 クリスマスに来てくれるおじいさん
 - 11 夜、切ると親不孝になるよ
 - 14 古いお宝が眠っているかも
 - 15 フローリングにはこれを使う
 - 17 気持ちの良い1日の始まり
 - 19 日本語で赤茄子
 - 20 酒に漬けると、のどの薬に

答え

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

パズル作成 / 遠藤喜与子

ヨコのカギ

- 1 女の子
- 5 □□回生のチャンス
- 6 飛行機の中の楽しみ
- 10 クリスマスに来てくれるおじいさん
- 11 夜、切ると親不孝になるよ
- 14 古いお宝が眠っているかも
- 15 フローリングにはこれを使う
- 17 気持ちの良い1日の始まり
- 19 日本語で赤茄子
- 20 酒に漬けると、のどの薬に

1月号の答え

A	B	C	D	E	F
ダ	イ	コ	ク	サ	マ

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	2	3	4	5
ア	ク	イ	キ	ガ
6	7	8	9	10
ヤ	キ	ハ	タ	チ
11	12	13	14	15
シ	イ	チ	ネ	ン
16	17	18	19	20
イ	ロ	ハ	コ	ロ
21	22	23	24	25
ア	イ	テ	ア	ツ
26	27	28	29	30
サ	ー	ダ	シ	マ
31	32	33	34	35
カ	ル	イ	シ	ツ

●クロスワードパズル12月号の正解者は、353人(応募者は356人)でした。
●当選者は次の方々です。朝霞市/蝶間林きよ子、川口市/相川富満夫、飯田朗、太田明彦、恩田ちえ子、門倉佳弘、狩野和男、菊川崇一、原武敏、鴻巣市/市川きよみ、さいたま市/佐野正和、瀬下文男、吉川雅美、秩父市/小島貴子、所沢市/齊藤絹子、中村和子、新座市/菅谷夕起子、長瀬玲子、ふじみ野市/木村禮美子、八潮市/石井美津江

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。

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: 2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送り出す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。

俳句

竹馬に 温みありけり
羽生市・小川正志 (68)

川柳

答弁を 黒子のメモを 頼りにし
春日部市・福家駿吉 (81)

ふじみ野市・木村れみ子 (72)

パズルで楽しいひと時を

クロスワードは職場の友4人とワイワイガヤガヤ頭を使い、ようやく解きました。とても楽しく心のモヤモヤが消えました。今日の一日が忘れられない大切な思い出になりました。

所沢市・佐々木千春 (52)

広報誌を通じて安心感を

所沢市に越してきて1年と8か月。まだまだ慣れておりません。が、「西協同だより」「けんこうと平和」を読むと元気づけられ、安心感が持てます。持ってきていただく方にお会いできておりませんが、いつもありがたく思っています。

12月号の特集「つながりと助け合いで健康に暮らせるまちへ」、まさに安心につながる内容でした。

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	さんとめホーム	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
春日部市谷原 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め	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

白菜と鮭の豆乳スープ

1人分

234kcal・塩分 1.6g

調理時間 20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)

鮭の水煮缶	1缶
白菜	120g
アスパラ	2本
豆乳	200ml
コンソメ	4g
水	100ml

アスパラの代わりに、
ブロッコリーなどでも
OKです

作り方

- ① 白菜は 2cm ぐらいの大きさに切る。アスパラは茎の根元側のかたい部分を切り落とし、6等分に切る。
- ② フライパンに白菜、アスパラ、鮭の缶詰の汁、水 100ml、コンソメを入れて蓋をして、弱火で蒸す。
- ③ 煮汁が 3分の1ぐらいに減ったら鮭を入れ、一度沸騰させて豆乳を加えてでき上がり。

POINT

- ・水分をなるべく使わずに、フライパンで蒸し煮にしました。食材の味が凝縮され、少ない塩分でおいしく食べることができます。
- ・豆乳を使うことで、ヘルシーに仕上げました。

魚の水煮缶を上手に使う！

魚の缶詰は、骨までやわらかく加工されているので、カルシウム摂取も期待できます。

組織の現況 (11月末現在)

組合員数	236,387人	出資金総額	64億9,876万円
11月の加入者数	1,158人	1人当たり平均出資金額	27,492円
班数	1,387班	「けんこうと平和」配布者数	9,960人
		「けんこうと平和」配布部数	121,592部

編集雑感

「これから50分、紙面を読んでください」委員全員が目と頭を紙面に集中！こんなに真剣なのは受験以来？広報委員一年生の私は読者に一番近いので、素人としての意見が言えればと。皆さまの琴線に触れられるように、一生懸命をモットーにやっています。(広報委員 池田)

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>



医療生協さいたまの
Facebook ページが
あります。



no.345 2021年2月1日号

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▲

アクセスはこちらから▲

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