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.346
3



特集

3・11から学ぶこと

本当の豊かさとは

・つながる笑顔 …… 4ページ
・けんこうナビ …… 7ページ
「子どもの難聴」

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」

特集

3.11 から学ぶこと

本当の豊かさとは

樋口 英明（ひぐち ひであき）さん
（元福井地方裁判所裁判長）



プロフィール
京都大学法学部卒業。1983年4月福岡地裁判事補任官。2017年8月に定年退官。

東日本大震災は私たちに多大な被害と悲しみを与えました。とりわけ東京電力福島第一原発事故の影響を受けた地域では、農家は先祖代々にわたって耕してきた土壌が汚染され、漁民は豊かな漁場を奪われました。多くの住民が一斉に故郷を追われて、いのちと健康、生活基盤としての財産と環境を失いました。安全よりも経済的利益を優先し、原発の「安全神話」に依存した負の遺産。ここから私たちが学ぶことは何でしょうか。

2014年5月大飯（おおい）原発（福井県）の再稼働差し止め訴訟では、画期的な住民勝訴の判決が出されました。当時の裁判長だった樋口英明さんに、判決に込めた思いを寄稿していただきました。

昨年12月4日、大阪地裁において大飯原発の設置許可取消訴訟で住民側が勝訴した。大飯原発の耐震設計基準が信頼できない、という理由からである。

私は、２０１４年5月21日に同じ理由で大飯原発の運転差し止めの判決を出した。当時、原発の運転を止め、他の発電に切り替えると化石燃料を輸入しなければならなくなり、国富（こくふ）が喪失すると言われていた。これに対し私は、「本件原発の運転停止によって多額の貿易赤字が出るとしても、これを国富の流出や喪失と言うべきではない。豊かな国土とそこに国民が根を下ろして生活していることが国富であり、これを取り戻すことができなくなることが国富の喪失である」と判決文に書いた。真の国富とは単なるマネーのことではないという、当然のことを言いたかったのである。また、福島原発事故によって郷里を離れざるを得なかった人々の気持ちを少しでも代弁できればという思いを判決文に込めた。

原発の仕組みは、核エネルギーを水と電気でコントロールしながら少しづつ解放するというものであり、水または電気が失われれば暴走する。断水や停電が起きる典型的な原因は、地震や津波である。

３・11の時、原子力委員会委員長は「福島第一原発から２５０キロ（横浜市）以遠にも避難区域が生じ、それは除染しなければ数十年続くであろう」と言った。実はこのシナリオが現実のものとならなかったのは数々の奇跡が重なったからである。

大飯原発の耐震設計基準は８５６ガル（地震の強さを示す加速度の単位）であるが、ここ20年の間で我が国では１０００ガル以上の地震が17回もあり、最高は４０２２ガルである。

これらのことを多くの人が知り、「原発は運転してはならない」という世論を起こさなければならない。

―究極の悲劇は悪人の圧政や残酷さではなく、善人の沈黙である。
問題に対して
沈黙を決め込むようになったとき
我々の命は終わりに向かい始める。
キング牧師の言葉―



夜の森桜
福島県双葉郡富岡町夜の森地区の 2.2km にわたる桜並木。夜の森地区は放射線量の高さから「帰還困難区域」に指定され、住民は避難を求められています。ゲートが設けられ立ち入りには許可が必要です。
この桜並木は富岡町のシンボルで、昔から地域の中にとけこみ、住民にとって心のよりどころとなる存在です。

私たちが考えたいこと

今、福島でいくつも裁判が起きています。加害者とされるのは国と東京電力、でも、本当にそれだけでしょうか。原発を容認してきた私たち国民にも、加害者性はあります。

加害者と被害者がいる以上、問題の解決には一定の過程や手続きが必要です。まずは謝罪。次に、被害の救済と再発防止。そして、記憶と教訓の継承です。

私たちにできることは何でしょう。たとえば「救済」では、国や東京電力を訴えた被害者を後押しすること。「再発予防」では、脱原発の声を広げること。「記憶の継承」では、原発事故を忘れない運動を続けることも考えられます。

私は「国富とは、国民のいのちと暮らしが守られ、希望が持てる社会をつくること」ととらえ、医療生協さいたまとしての役割を果たすことが大切だと思っています。

みなさんもそれぞれにできることを考えてみませんか。

医療生協さいたま生活協同組合 理事長　雪田慎二

大飯原発について

大飯原発は、若狭湾国定公園内に属し、周囲を壮大な自然に囲まれており、美しい海や緑など自然豊かな土地に設置されています。

2011 年の福島第一原子力発電所事故以降、原子力発電の安全性が問われ、一時、国内すべての原子力発電所が運転を停止していました。これを打ち破り、2012 年に大飯原発が運転を再稼働。大飯原発 3、4号機の運転差し止めを求めて、住民189人が福井地裁に提訴。2014 年、「地震対策に構造的欠陥がある」として東日本大震災後、初めて差し止め判決が出されました。

つながる笑顔

健康で居心地よい暮らしを
くらしサポーター制度

困りごとがある人をサポートします！

「これまでできていたことができなくなってきた」「少しだけ手伝ってほしい」など、暮らしの中のちょっとした困りごとがある人を有償ボランティアがサポートします。

依頼内容は、医療生協さいたま本部のくらしサポーター事務局が受け付けます。その後、各地域のコーディネーターが依頼内容に適した「くらしサポーター」（以下、くらサポ）を探し、依頼者に対応します。

相談は、市町村の地域包括支援センターや福祉課などからも寄せられます。

「コロナ禍で、産前産後を実家で過ごせない方のお手伝いをお願いできないか」との依頼が行政から届き、サポーター3人でチームを組み、お伝いができたこともあります。支援期間が終わっても「元気ですか」と、声かけを続けているそうです。

安心できる助け合い

現在、16の自治体で478人の組合員がサポーターとして登録・活動しています。くらサポを知って加入する人もいます。

利用者もサポーターも、医療生協さいたまの組合員同士。だからこそ、初対面でも困ったときに安心して援助を求め、助け合うことができるのです。誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりのひとつになっています。

利用料金

60分 700円

実施自治体

川口市・さいたま市・所沢市・富士見市
ふじみ野市・川越市・熊谷市・上尾市
草加市・桶川市・秩父市・朝霞市・飯能市
狭山市・三芳町・深谷市

お問い合わせ

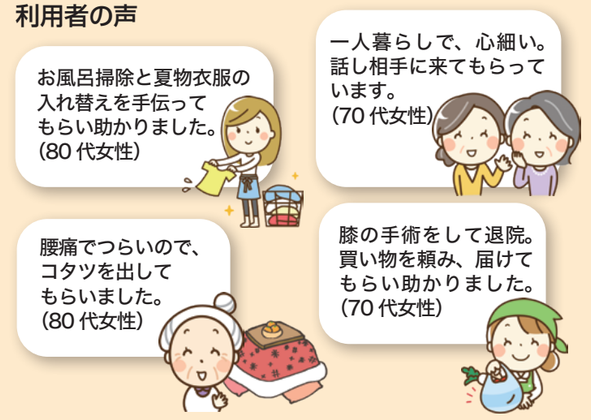
医療生協さいたま　本部
くらしサポーター事務局
☎048-296-8692
（月～金　9:00～17:00）

サポーターを募集しています。利用についてもお気軽にご相談ください。

コーディネーターの声

地域包括支援センターやケアステーションかしの木から家事のお手伝いなどの依頼を受けています。利用者に寄り添い、私なりにできることは精いっぱいやりたいです。
「助かった」と言ってもらえることがうれしいです。
（草加市　塚原さん）

利用者の声



わたし時間を楽しむ 4

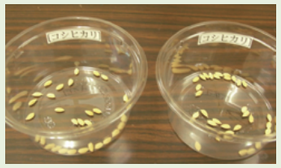
自宅でお米を育ててみませんか？

JA埼玉県中央会より

JAグループでは、日本の稲作や農業を身近に感じてもらいたいと、
「バケツ稲づくり」を紹介しています。
稲の成長、収穫の喜びを体験してみませんか。

1 芽出し

水を入れたカップに種もみを入れます。白い芽が1mmくらい見えたら種まきができます。



2 種まき

水とよく混ぜて泥になった土をバケツに入れます。1の種もみを深さ6～7mmほど指で押し込み土をかぶせます。



3 苗の移しかえ

葉が3～4枚に増えたら、根ごとやさしく苗を抜きます。茎が太く育ちのよい苗を4～5本にまとめ、バケツの中心に2～3cmの深さで植えます。



4 中ぼし

稲の茎数が20本、草丈が40～50cm程度になったら、1～2日ほど水をぬき、雨の入らない軒下などに移動させます。



5 お米になる

もう一度水をはります。幼穂（穂の赤ちゃん）ができると、茎がふくらみ、約20日で穂が出ます。



6 稲刈り

稲刈りの目安は、穂が出てから40～45日頃、穂の約90%が黄金色になった頃です。その10日くらい前に水を抜き、かわかしてから刈ります。

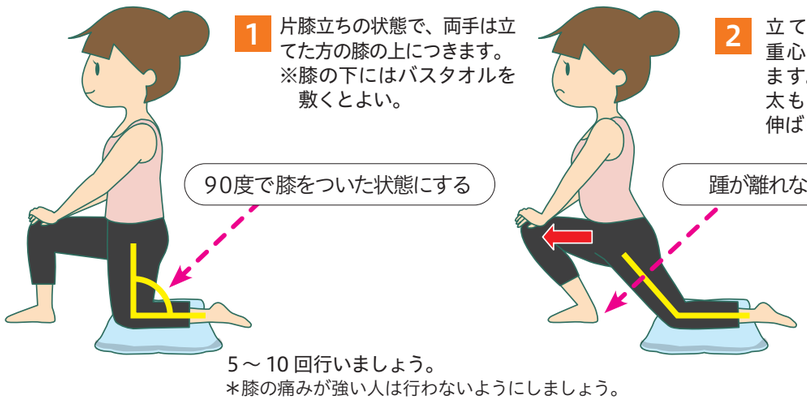


埼玉県内のJA直売所では、3月から種もみ・肥料などが入った「バケツ稲づくりセット」を配布しています。JA直売所の場所は「JAグループさいたま」ホームページでご確認ください。

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 片膝立ちの状態で、両手は立てた方の膝の上につきます。
※膝の下にはバスタオルを敷くとよい。

2 立てている膝を曲げ、重心を前方へ移動させます。膝をついている太ももの前面を5秒間伸ばします。

5～10回行いましょう。
＊膝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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

医療生協さいたま NOW

事業や取り組みを紹介します



熊谷生協病院（熊谷市）

医療生協の安心を広げて

地域総合サポートセンターがスタート

熊谷生協病院では2020年4月、地域総合サポートセンターを立ち上げました。医療・介護事業と組合員活動の連携で患者や家族、地域住民が抱える健康や暮らしの中の困りごとの解決をサポートすることが目的です。看護師、相談員（社会福祉士）などが支援します。

支援は猫の世話から始まった

すぐに入院が必要と診断された患者さんは、独身で多くの猫を飼っていました。猫の面倒をみてくれる人がおらず、入院を頑（かたく）なに拒んでいました。病状は悪化していく一方、待ったなしの状況でした。



地域総合サポートセンターでは「くらしサポーター制度」（4ページ参照）の活用を提案。猫の世話ができるサポーターが見つかり、入院につなぐことができました。

また、患者さんと話をする中で、コロナ禍で仕事を失い収入がなく、自暴自棄になっていたこともわかりました。相談員は「国民健康保険法第44条（一部負担金の減免）」の制度を紹介し、市役所への申請をサポートすることにしました。この制度は昨年度、熊谷市で8世帯しか適用されていないものですが、この患者さんには適用されることが決定。今後の医療費の心配はなくなり、安心して治療に専念することができるようになりました。

組合員や地域のみなさんとともに

コロナ禍により、生活が苦しくなった人からの相談が増えています。その中には、組合員同士の助け合いや医療・介護の諸制度などを活用して解決できることが少なくありません。

地域総合サポートセンターに「困りごと」をよせていただき、解決の一歩になればと思います。これからも地域に「医療生協があって安心」を感じてもらえるように取り組んでいきます。



話をきく相談員（社会福祉士）

けんこうナビ

「子どもの難聴」



埼玉協同病院
耳鼻咽喉科 部長
医師
越智（おち） 篤（あつし）

早期発見するにはどうしたらいいですか？

およそ1000人にひとりの赤ちゃんが難聴をもって生まれてくると言われています。一昔前は両親や教師が気づいた時点でこども病院などで検査し、ろう学校などで療育が行われていました。しかし近年では、なるべく早く難聴を診断して補聴器や人工内耳などの使用を開始すると、高度な難聴の子どもでも正常な聞こえの子どもに近いレベルで会話ができるようになることがわかってきました。2000年代以降は出生直後に自動化聴性脳幹反応検査（A-ABR）などの検査が広がり、今ではほぼすべての病院・産院で新生児聴覚スクリーニングを行っています。当院産科でも2000年代前半からA-ABR検査を原則全員に行っています。注意点として、スクリーニング検査で「難聴の可能性あり」と言われたお子さんでも、詳しい検査の結果、難聴ではないことがよくあります。必ず生後6か月以前にこども病院や大学病院を受診しましょう。

どんな治療をするのですか？

詳しい検査で難聴の程度と原因がわかったら、軽度から中程度の難聴の場合は補聴器をかけたうえで、言語聴覚士によるリハビリや、聞こえとことばの教室・ろう学校などでの療育を受けます。高度の難聴の場合は「人工内耳」という器械を耳の骨の中に埋め込む手術をして、同じくリハビリ・療育を根気よく受けることで、手話や筆談ではなく話し声を聞き取れるようになります。

後天性の難聴を見過ごさないために気をつけることは？

出生時に難聴がないお子さんでも、その後、徐々に難聴になることがあります。数が多いのは中耳炎による難聴です。かぜをひいた後などに中耳炎になり（痛みを伴うことも伴わないこともあります）、軽度の難聴が月単位で継続することがあります。数が少ないものとしては遺伝性の病気で10歳ごろまでに少しずつ高度の難聴が進むものや、おたふくかぜのあとに難聴になることがあります。このような後天性の難聴はご両親が変化に気づくことがほとんどです。大きな音に反応しなくなった、聞き返しが多くなったなどの変化が1か月以上続く場合は、耳鼻科受診をおすすめします（5歳以上の子はゲームなどに集中しすぎて呼びかけに応じなくても、聞こえには問題ないことがよくあります）。



ロングスカートのご婦人との出会い

所沢市・松樹偕子（まつきともこ）さん（86）

親子三人で焼け跡巡り

当時、私は新宿区に住んでいました。いよいよ我が家にも戦禍の危機が迫っていました。岩手の親戚を頼って疎開することが決まり、疎開前に父と姉と私の三人で空襲の焼け跡を巡ることになりました。私は父の自転車の荷台に乗せられ、出発しました。「戦争の爪痕（つめあと）を娘たちに見せておきたい」という父の思いの中には、反戦の気持ちがあったのではないかと思っています。

宝物のような豆粕（まめかす）のおにぎり

都庁で働く父の友人に挨拶するため、都庁前で休憩。そのおじさんは、職員の昼食として少しだけ支給された豆粕入りのおにぎりを新聞紙に包んで持って来てくれました。湯気（ゆげ）の湿り気と香ばしいにおいは、宝物に思えました。その頃は、水ばかりの雑炊が日常だったのです。

その宝物を抱えて再度出発。大きな鳥居のある神社の入り口に、丸太を並べたような場所を見つけてほっと一息。微（かす）かな温もりの残る包みを開けたと思ったら、そばにいたご婦人が無言でおにぎりに手をのばしてきました。見ると、当時は珍しいフリルのロングスカートをはいてうっすらと笑い顔をしています。私は包みを手放すまいという気持ちと恐怖で思わず立ち上がりました。

戦災や空腹だけではない戦争の残酷さ

父の話によると、その婦人は外国人と結婚しましたが、戦争が始まると二人の子どもを残して自分だけ日本へ強制的に帰国させられたそうです。

そのとき初めて私は戦争の残酷さを知りました。私たち親子が、異国に残してきた家族と重なって見えたのかもしれません。小六だった私は、心も体も幼く、そのことの意味さえ理解できませんでした。

それから間もなく東京の空襲、そして原爆、半年後の終戦。予想できないことの連続でした。

あれから七十年余。今でも時折ご婦人のことを思い出します。家族のもとに帰れたのでしょうか…と。

戦争とは戦いによる災害や空腹、それだけではない、という思いを語り部として伝えています。


地域の戦争体験を語る会で話をする松樹さん

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

NO. 16
暮らしのなかの
憲法

憲法第二十七条【勤労の権利】

① すべて国民は、勤労の権利を有し、義務を負ふ。
② 賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定める。
③ 児童は、これを酷使してはならない。

働く権利の保障

勤労は国民の権利であるとともに、義務でもあると憲法に定められています。

それは国が国民に強制できるという意味ではありません。「勤労の権利」を国民が持つことの意義は、国民は働く機会を提供する制度を国に要求できる、ということです。


埼玉総合法律事務所
弁護士 鈴木（すずき） 満（みつる）

権利を支える施策

「勤労の権利」を保障するために、職業安定法など労働の機会を確保するための法律が定められています。

例えば職業安定法では「公共職業安定所」（ハローワーク）の役割が定められています。求職者に対して、できる限り、仕事を紹介するように努力しなければならないとされており、職業訓練も実施しています。



働くことの意味

このように、憲法によって「勤労の権利」が保障されているということは、私たちの身近な生活に影響しています。

働いて、その対価として金銭などをもらうことは、生活していくためにとても重要なことです。

また、働くことで、人とつながる場ができ、感謝され、誰かの役に立っているという実感を得られ、精神的にも前向きになれると思います。

コロナ禍での失業への取り組みを

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で経済は悪化し、すでに多くの人が職を失っています。

一方、外国からの労働力が入ってこないなどの理由から、労働力が不足しているところもあります。

国や自治体が雇用を調整する努力をしているようですが、国民の「勤労の権利」が適切に保障され、これ以上、経済的にも精神的にも困っている人が増えないように充実した取り組みが必要です。

インフォメーション & ニュース

組合員活動をサポートしてみませんか？

組合員活動推進員は、組合員活動の企画や運営をサポートしています。これまでの経験を活かしたい、医療生協や地域のために何かしたいと考えている方からのお問い合わせをお待ちしています。

・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

組合員のみなさんや地域の方々と、体操やウォーキング、誰もが集える憩いの場の運営など、地域の健康づくり・安心のまちづくりを推進しています。（県西地域 組合員活動推進員 山口さん）

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

核兵器禁止条約発効を記念してイベントが開催されました

1月 22 日に核兵器禁止条約が発効しました。翌 23 日、Webイベント「核なき世界へスタート！」が開催されました。中満 泉（なかみついずみ）国連事務次長や被爆者からのメッセージ、若い人たちからの活動報告などが行われました。

同条約で核兵器が違法だと認められた意義は、大変大きいものです。しかし条約の発効は核兵器廃絶に向けてのひとつのスタートにすぎません。核抑止論を無効にすることが必要だと思います。
（組合員活動委員長　丸山さん）

企画延期のお知らせ　3 月 10 日（水）「フクシマを忘れない！学習交流会」は、延期となりました。後日、改めてお知らせします。

二次元コードについて

「二次元コード（QRコード）の使い方がわからない」という声が寄せられることがあります。二次元コードの使用方法は、携帯電話の機種や使用するアプリによって異なります。そのため限られた紙面で説明することは難しく、お近くの人にお聞きになることをおすすめします。情報が知りたいというご希望があれば、本部広報課までお問い合わせください。

医療生協さいたまが資格取得を支援します



奨学貸付金

医師……月額 8 万円
看護師・保健師・助産師・薬剤師・歯科医師 ……月額 6 万円
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・歯科衛生士・介護福祉士 …月額 4 万円
※返済免除制度：資格取得後に、在職期間に応じて返済が免除されます。

問い合わせ先（医療生協さいたま 本部）
医師…… 医師・医学生課 ☎ 048-296-5822
看護師…… 看護課 ☎ 048-296-4706
その他 …… 人事課 ☎ 048-296-8823

応募用紙や応募先はこちらから

みんなでつくる 交流 のページ みんなの声

さすが父ちゃん

パズルが難しかったです!!父ちゃんと母ちゃんに聞きまくりました。「『考え』って英語で何て言うの?」と父ちゃんに聞いたら「アイデア、じゃない?」と言われました。「父ちゃん天才~!!」

秩父郡・若林麻衣(9)

はじめてづくし!

先月「くらしサポーター」に登録しました。誰かのお役に立てるならうれしいです。年末には初めて「ウォーキング」に参加。指導者について歩くこと歩くこと!!初参加の人が他にもいらして楽しかったです。次回も参加します。

所沢市・柘植和子(69)

支部でヘルスチャレンジ

和光支部では4年連続30名を目指しがんばりました。ウォーキング、テレビ体操、毎日体重計にのる、日記をつける、歯磨きをするなど毎日無理なく続けられることにチャレンジした人が多いように思います。

続けることに意味があります。コロナ禍の中、大変貴重なヘルスチャレンジとなりました。

和光市・本橋昌子(75)



久喜市・坂本洋子(78)



秩父市・逸見信子(70)

パズルに夫婦で挑戦

おかげさまで新しい年を迎えることができました。ありがとうございます。以前よりも少しですが「けんこうと平和」を読むようになりました。クロスワードパズルは毎回夫婦で挑戦しています。

熊谷市・中村守(70)

あいうべ体操始めました

マスクを取った口元のほうれい線が深くなったような気が…。やはり、人とのコミュニケーション不足もあるのかも?慌ててあいうべ体操を始めました!

羽生市・千葉美千代(57)



秩父市・原嶋とく子(65)

小さなことを書いています

3年日記が2年目に入りました。書くことは、

①嫌だったこと、困ったこと
②1日の中でよかったこと、うれしかったこと
③明日これだけはやろうと思うこと

小さなことを思い浮かべて書いています。

熊谷市・ワカメちゃん(66)

コロナ禍だからこそできることを

「けんこうと平和」毎月楽しみです。班会もできない不安な中でも十分気をつけることはして、自分の心の芯をしっかり持ち、こんな中でもできることをして人とつながり、楽しいことを考えていきたいと思います。

吉川市・石倉尚美(80)

俳句

日を置きぬ　川ゆるやかに　いぬふぐり

富士見市・小林隆子(80)

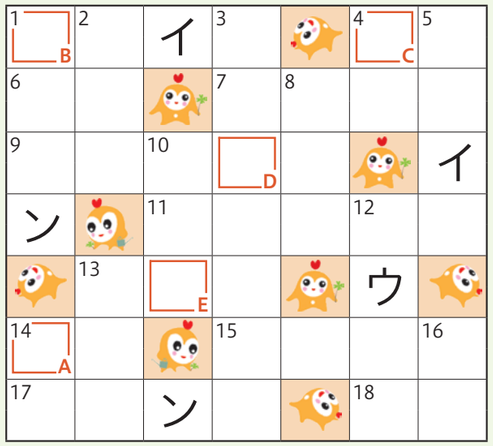
俳句

安達太良よ　変わらぬ姿　冬げしき

川口市・橋本和子(65)

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～E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 人生100年時代。みんなこうであってほしい
4 女子フィギュアスケーター「浅田〇〇」
6 じゃんけんは、紙とはさみと…
7 「アイマスク」とも
9 骨接ぎのお医者さん
11 年を取ると、こういうことが多くなるとも
13 漫画・アニメ『美味しんぼ』の原作者。「〇〇〇哲」
14 洗練された佇まいや装いは、これがあると
15 桶狭間の戦いで織田信長軍に敗れた「〇〇〇〇義元」
17 木琴に似ている鍵盤楽器
18 81通りあるもの

タテのカギ

1 電話料金が無料。別名「私設電話」
2 美しい画像→「〇〇〇」が向上
3 竈門炭治郎が大活躍
4 芝居が終了。「〇〇」が下りる
5 布団などをしまう場所
8 相手とこれが続かないと困ることも
10 『ねむれ　ねむれ　ははのむねに…』はシューベルトの「〇〇〇歌」
12 小学生は算数。中学生は?
13 マンション運営は「〇〇〇会社」が担当
14 何もすることがなく持て余す人もフレームのこと
16 はは

答え

A	B	C	D	E

パズル作成 / 岩見 沢男

2月号の答え

A	B	C	D	E	F	G
コ	ロ	ナ	タ	イ	サ	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!



●クロスワードパズル1月号の正解者は、393人(応募者は395人)でした。

●当選者は次の方々です。上尾市/鈴木元美、春日部市/堀勇雄、川口市/大嶋薫、大関小梅、岡田薫、西山幸子、久喜市/白石玲子、鴻巣市/阿部百合子、さいたま市/岡山佐和子、木下智子、國井富恵、水津佳紀、手塚幸子、長島敏昭、所沢市/西尾茂子、蓮田市/長谷川栄子、日高市/佐藤すみ子、ふじみ野市/寒河江幸夫、本庄市/黒澤潔、三芳町/若佐谷文

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:3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。

介護体験の投稿をお寄せください

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



包丁を使わない！

グリーンピースとあさりの炊き込みご飯

1人分 ＞ 425kcal・塩分1.5g　調理時間 15分〈炊飯時間を除く〉

担当 / 老人保健施設みぬま　食養部門　調理師　髙橋恵

材料（4人分）

米…… 2合
A［白だし（16倍濃縮）…大さじ2
　料理酒 ……小さじ2
あさり缶（水煮缶）… 1缶（120g）
グリーンピース …… 60g
にんじん …… 20g（1/6本）
〈炒り卵〉
　卵…… 2個
　サラダ油…… 小さじ5（20g）

作り方

1. 米は研いでザルにあげ、にんじんはすりおろす。
2. 炊飯器に、1、A、あさり缶を汁ごと、グリーンピースを入れ、目盛りまで水を注いで炊く。
3. 炊きあがったら、茶碗によそい、炒り卵をちらしてできあがり。

POINT

・包丁を使わないので、子どもでもつくれます。
・多めに炊いて、おにぎりやお弁当にも。

グリーンピースの楽しみ方いろいろ

グリーンピースは、豆類特有のデンプンやたんぱく質、糖質のほか、ミネラル類や、ビタミン類を多く含みます。食物繊維の量は、野菜類の中でもトップクラスです。
乾燥に弱いのでビニール袋に入れて野菜室で保管。塩ゆでして冷凍しておくのもおすすめです。

組織の現況（12月末現在）

組合員数…… 237,282人
12月の加入者数 1,111人
班数…… 1,387班
出資金総額…… 65億5,023万円
1人当たり平均出資金額 …… 27,605円
「けんこうと平和」配布者数 …… 9,945人
「けんこうと平和」配布部数 …121,907部

編集雑感　あの恐ろしい地震から10年。その日は外出から戻ると食器の半分以上が割れ、あらゆる物が散乱。しばらく呆然、靴のまま片付けました。初めこそまめにしていた防災用品の点検。今一度きちんとすると共にあの日の記憶をしっかりと心に刻み直そうと思います。（広報委員　村瀬）

けんこうと平和
no.346　2021年3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▲

声の新聞をご紹介ください
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