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.347
4

特集 障がいを持つ人と介護する家族が安心して暮らすために

秩父市　芝桜の丘（羊山公園）と武甲山

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」

・つながる笑顔 ……4 ページ
・けんこうナビ「入れ歯」 … 7ページ

特 集

障がいを持つ人と介護する家族が安心して暮らすために

障がいを持つ人には、人工呼吸器や痰の吸引を必要としたり、口からの栄養摂取が難しく点滴や胃ろうからとり入れるなど、自宅での医療的ケアが欠かせない人もいます。そうした障がい児・障がい者（18 歳以上）を介護する家族が、休息や外出など一時的な休息を得るために、日中に見守りを行ったり、食事介助や入浴、リハビリなどを行う「**日中一時支援事業**」があります。

医療生協さいたまでは、以下の４つの介護事業所がこの事業を行っています。

・訪問看護ステーション虹（川口市）　・ケアセンターとこしん（所沢市）
・ふじみ野ケアセンター（ふじみ野市）・ケアセンターさきたま（行田市）

都道府県が事業を担いますが、実際に窓口になりすすめていくのは各市町村で、サービス内容が異なります。

元気を取り戻すための制度があることを知ってほしい

利用者家族　荒井則子（あらいのりこ）さん

「虹」の職員とひな祭りの衣装を着た荒井さん親子

重い障がいの子どもを受け入れる施設は、とても少ないので、みなさん大変な思いをしています。「虹」で日中一時支援事業が始まると聞いたときはとてもうれしかったです。週５回の訪問看護で子どもの状況をよく知ってくださり信頼していたので、安心感がありました。

子どもの介護のために、私がまとまった睡眠時間をとれるのは長くて３時間ほどで、眠れない日もあります。自分に余裕がないとどうしても暗い顔になってしまいますが、この制度を利用して休養できれば、元気を取り戻せます。私の体調が悪いときには、看護師さんが「お母さんは病院に行って来て」と言って子どもをみてくれました。感謝しています。

子どもの成長を一緒に喜んでくれる人がいることも、心の支えになっています。私と同じような境遇のお母さんはまだまだいると思います。「一人で悩まないで」と伝えたいです。地域のみなさんには、医療的ケアが必要な子どもと介護する家族を支えてくれる事業があるということを知ってもらえたらうれしいです。

いっぱいいっぱいの家族を支える専門職としての役割

訪問看護ステーション虹 看護師　野内浩子（やないひろこ）さん

障がいを持つ子どもの家族は、医療的ケアなど介護の時間が大きくとられるため、父親は仕事に専念し、母親が子どもの介護に集中するというように明確な役割分担をしているご家族が多くおられます。母親は、24 時間 365 日の切れ目ない介護に加え、さまざまな判断を任される責任感や、障がいが重い人ほど自分では体調の悪化をうまく表現できないため気をゆるめられない緊張感で、毎日いっぱいいっぱいの状態です。そのような家族を支える日中一時支援事業に関わる職員は、専門的な視点で身体の変化を適確に把握し、母親と共有し、少しでも早く対応することが重要な役割となっています。

また、日中一時支援事業と訪問看護を組み合わせながら利用してもらうことで、お母さんは少しでも子どもから離れて時間を過ごすこともできます。障がいを持つお子さんも地域で暮らせるようにという社会の動きがあり、私たちはその家族が安心して暮らせるように支援することが大切だと考えています。

「虹」のスケジュール例

9:30	入室
	体温・体調などの健康チェック
10:30	水分補給（経口・胃ろうから）
11:00	入浴
11:45	入浴後の処置
	服薬（経口・胃ろうから）
	食事（胃ろうから）
13:00	休息・散歩・体操
16:00	水分補給（経口・胃ろうから）
17:00	退室

ずっと子どもに付きそう家族を支えたい

訪問看護ステーション虹（以下、「虹」）での取り組みを紹介します。

「虹」の日中一時支援事業は、川口市の委託を受け、昨年2月から開始しました。訪問看護を行う中で、介護する家族が片時も子どもから離れられない現実を目の当たりにしてのことでした。就学しても特別支援学校では、医療的ケアの必要な子どもには家族の同行が求められ、親子は学校でも家でも24時間ずっと一緒にいることになります。親が体調を崩したときも、医療行為の認められない介護ヘルパーに依頼することはできません。こうした現状から、看護師のいる「虹」が子どもを預かることで、家族の負担を少しでも軽くしたいと考えたのです。

専門職がチームでサポート

「虹」では、利用者の体調確認から始まり、それぞれの利用者に必要な医療的ケアと、入浴などを夕方まで行います。看護師だけでなく、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がチームを組んでケアに当たることでより専門的な支援が可能となります。また、学校の先生とも連携し、人工呼吸器を使う子どもが登校する場合はあらかじめ状況を伝えるなどしています。さまざまな専門職の視点から子どもに寄り添うとともに、障がいを持つ人も自宅や地域で過ごせる環境づくりに努めています。

部屋の名前は、十人十色の意味を込めて「クレヨン」とつけました

つながる笑顔

フレイル・コロナに負けない秋の健康ウオーク

みんなで楽しめることを

昨年は新型コロナウイルス感染拡大のため、秋に予定していた健康まつりが中止になりました。6月、さいたま地区Aブロックの組合員と職員は、それに代わる企画として「みんなで楽しめることを」と、外でできるウオーキングはどうかと話し合いました。

同じ時期、運営委員は、組合員293人に「お元気ですか」と電話をかけ、自粛中のようすを聞きました。すると、歩くことで健康づくりをしている人やコロナ禍が落ち着いたら、外歩きや友人とのおしゃべりを楽しみたい人が多いとわかり、ウオーキング企画の後押しとなりました。支部長会議や運営委員会で検討を重ね、フレイル予防と交流を目的に「秋の健康ウオーク」を11月に開催することになりました。

運営委員と職員が一緒に準備

感染予防のため、さいたま地区Aブロックの7支部それぞれが地元でウオーキングコースを設定し、運営委員と職員は、下見をしたり安全に実施できるよう準備をすすめました。組合員からの「参加したい！」と楽しみにしている声が日ごとに増え、準備の原動力へとつながりました。

五泉（いずみ）支部は、西浦和駅から地元の名所巡りをして、いくつかの神社を訪れました

医療生協さいたまのつながりを再確認

当日は絶好の天気に恵まれ、県央地区の上尾東支部、伊奈支部も加わり、186名が参加し、笑顔で歩くことができました。参加者からは「楽しみながら歩けた」「これからもウオーキングを続けたい」「組合員と職員の交流ができてよかった」という感想がありました。運営委員からも「みんなで集い、つながりを持つことの大切さを改めて感じた」と、9支部が取り組んだことで、医療生協さいたまのつながりも再確認できました。

「また企画してほしい！」の声が多数あり、今後も感染状況をみながら、各支部でウオーキング企画に取り組んでいきます。

SDGs

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

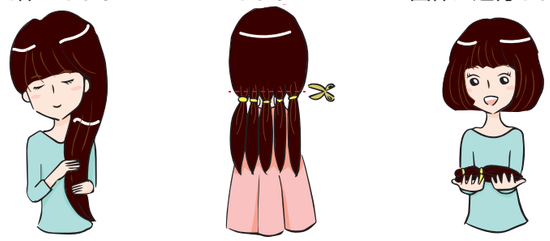
17 パートナーシップで目標を達成しよう

わたし時間を楽しむ

ヘアドネーションってなあに？

ヘアドネーションとは髪を寄付することです。寄付した髪は、病気や事故が原因で髪を失った人や子どもたちのためのウイッグ（かつら）になります。

1 指定の長さにカットできるまで伸ばします ＞ 2 美容院でカットします ＞ 3 ヘアドネーションを受け付けている団体に送付します



○髪の長さの目安は31cm以上です。寄付が可能な髪の色、白髪、くせ毛、年齢、性別などは、寄付をする団体によって異なります。事前に調べ、信頼できる団体への寄付をおすすめします。

○ヘアドネーション用のカットができる美容院もあります。関心のある方は相談してみましょう。

あるテレビ番組で、小児がんの子どもたちが人毛のウイッグではないことでいじめられたり、親の経済的負担を考えサイズが合わなくなったウイッグで我慢していることを知りました。
「髪を伸ばすだけなら私にもできる！」と４年かけて伸ばしました。たくさんの方に知ってほしいです。（広報委員　村瀬）

簡単 エクササイズ

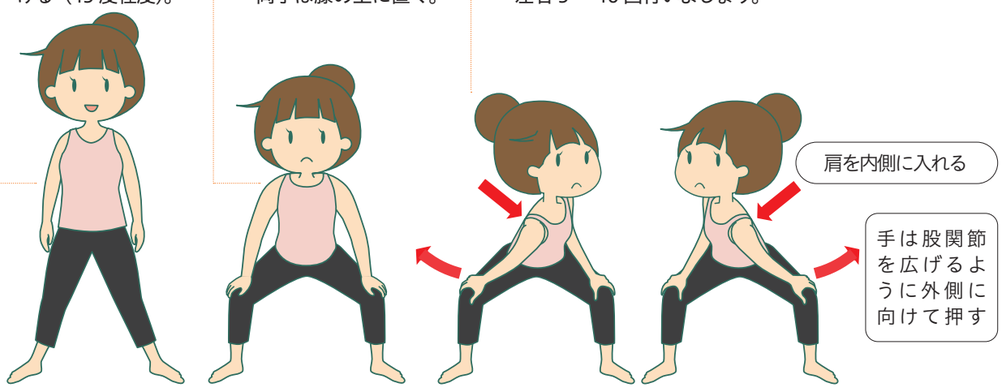
「腰痛・肩こり予防体操」

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 肩幅より広く足を広げ、つま先は外に向ける（45度程度）。

2 開始姿勢から膝を曲げお尻を下に落とし、両手は膝の上に置く。

3 肩を内側に入れ、体と股関節を広げて、10秒間持続させる。
左右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

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

医療生協さいたま NOW

事業や取り組みを紹介します

さいわい診療所（川口市）

地域に頼りにされる診療所をめざして

さいわい診療所は、組合員や地域の人から困りごとなどについて相談されるのを待っているだけではなく、困っている人に自分たちからアプローチしようと、さまざまな取り組みを行っています。

コロナ禍でも健康を増進させるために

昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う自粛要請などもあり、患者さんの減少傾向がありました。その中には、定期通院による治療を中断している患者さんもおり、健康状態の悪化が懸念されました。

そこで高齢で一人暮らしの患者さんと、健康診断結果で精密検査や再検査が必要な600名へ、診察を勧める電話かけを職員全員で行いました。

さらに、電話による診療が続いている高齢者や、感染予防のため送迎サービスを中止したことで通院できなくなった患者さんには、往診へ変更するなどの働きかけを行いました。また、コロナ禍で喫煙機会が増えている人には禁煙外来を積極的に呼びかけ、健診後の保健指導もすべての対象者に勧めるようにしました。

これらの取り組みにより、治療再開や健診後の受診、禁煙外来や保健指導につながりました。

必要な人へ必要なときに支援を

ある50代の患者さんが診察に来ないことが続いたため、職員が電話をかけて診療所に来てもらったところ、仕事がなくなり食べるものにも困っていることがわかりました。これまで私たちは、コロナ禍の生活困窮者を支援するため、フードパントリーを月1回開催してきましたが、それでは間に合わないことに気づかされました。そこで、必要な人へ必要なときにその場ですぐ食材をお渡しできるフードドライブを始めました。衣類が汚れている患者さんが気になり、声をかけ食材をお渡ししたり、隣接する「ケアセンターかがやき」から生活が苦しい人の相談があったときも利用につなげることができました。

食材提供の協力を募るため、待合室に「食品寄付受け入れ箱」を設置すると、多くの組合員さんや患者さんが応えてくれました。職員は「8日は米の日」として、毎月1合のお米や食品などを持ち寄る活動も始めました。

・フードパントリー
寄付などで集まった食材を必要な人に無償で提供する取り組み。
・フードドライブ
家庭などで余っている食材を寄付してもらう活動。

地域の寄りどころとしての診療所をめざして

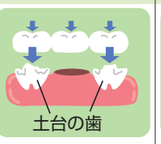
職員は今、フードドライブのチラシを診療所周辺に配布したり、ネットカフェへ「無料低額診療事業」のパンフレットを持って訪問するなど、積極的に外に出向いて働きかけています。

さいわい診療所は2021年冬に新築移転します。さらに地域から頼りにされる診療所をめざして、職員がひとつになって取り組んでいきます。

けんこうナビ

「入れ歯」

埼玉西協同病院
歯科医師
荒木拓道（あらきたくみ）



	入れ歯	ブリッジ	インプラント
周りの歯への影響	両隣の歯を少し削って金具をかけるため、歯に負担がかかる	両隣の歯を細く削る	影響はない
手術の有無	なし	なし	外科手術が必要
保険の適用	原則、適用される	適用外	適用外

入れ歯には、どんな素材が使われていますか？

一般的に使われているのは、アクリルレジンというプラスチック素材です。その特長は、衝撃をやわらげる効果と、歯色を再現しやすいこと。入れ歯と言われてみなさんが思い浮かべるものは、これが多いです。最近は、熱可塑性樹脂（ねつかそせいじゅし）も使われます。これは割れにくいので、噛む力が強い人におすすめです。

このほかにも、歯の根元部分に鉄板を入れ、入れ歯に磁石をつけてくっつくようにしたり、インプラントの上に入れ歯を入れたりする方法もあります。

入れ歯の調整が必要になるのはなぜですか？

つくったばかりの入れ歯は、完全ではありません。何度か通院して、少しずつ調整を重ねることが大切です。調整は、2、3回で終わる人もいれば、長くかかる人もいます。一人ひとりの状態に入れ歯を合わせるのは、とても繊細な作業なのです。

入れ歯をしばらく使わなかった場合も、調整が必要になります。使わなかった間に、歯が動いたり歯ぐきがやせたり、口の中は変化していくからです。保管方法によっては、入れ歯が劣化している場合もあります。

どんなに素材がよくなっても、入れ歯は「モノ」であり自分の歯ではありません。身のまわりの道具と同じように、こまめな調整やメンテナンスが不可欠だと考えましょう。

入れ歯以外の治療法は？

歯が欠損した場合、人工的に補う方法として入れ歯以外にも、ブリッジ、インプラントなどがあります（上図を参照）。口の状況や生活スタイルなど、最適な方法を医師とじっくり相談しましょう。

健康な生活を送るためには、食べ物を自分で噛み、食事をおいしくとることが大切です。自分の歯を守るために、定期的に歯科検診を受けること、歯科のかかりつけ医をもつことをおすすめします。

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート

NO.115

戦後の苦しい時代を生き抜いた青春時代

川口市・深沢三郎（ふかざわさぶろう）さん（91）

学徒動員の夏

十六歳の私は青春の入り口。召集令状がくるまでまだ四年ほどあり、自らすすんで軍人の学校を志願しない限り、実戦とはあまり縁がなく、旧制中学で学徒動員として働いていました。

一九四五（昭和二十）年八月十五日、私は軍需工場の広い庭で他の学校の生徒や工員など五百人ぐらいの人と、玉音（ぎょくおん）放送を聞きました。並んで聞いていた工員が「勝ったのか負けたのか」と聞いてきましたが、音声に雑音が入りよく聞き取れませんでした。

その夜、電灯にかぶせた笠をはずしたときの明るさは今でも忘れられません。翌日、全生徒が家族のもとへ帰りました。

食糧難と食糧よこせデモ

占領軍は、東京のお堀端（ほりばた）近くの第一生命館に入り、日本中を支配しました。当時一番の問題だったのが食糧難です。モノはすべて配給制でキップがなければ買えませんでした。どこの鉄道も駅前はヤミ市があり、そこが日本人の生活を支えていたのです。毎日のように「食糧よこせデモ」が起こり、マッカーサーはトルーマン大統領に「食糧か軍隊のどちらかを送れ」と電報を打ったといいます。ある裁判官は国が決めたものしか買わなかったので餓死してしまったそうです。

勤労学生時代の苦しさ

私の親は商売をしていて財産などはありませんでした。長男はインドネシアでオランダの捕虜に、次男はインパール作戦で戦死しており、私が大学へ行くには働くしかありません。昼間働いて通える夜間部へ入り、四年になるときに「夜間部では就職できない」と言われ、昼間部へ移りました。夏休みに二か月米軍基地で働き、帰りに学校へ寄って学費を全部払ったときは涙が出ました。

終戦の日から五年ほど、世界中で「一番悪いのは日本人だ。一億総懺悔（ざんげ）せよ」と言われ続け、その間「なぜ日本は戦争を始めたのか」と問われ続けました。一九五〇年に起きた朝鮮特需でなんとか国を立て直しました。

「きけわだつみのこえ」に思う日本の平和

社会人になってから鹿児島県の知覧（ちらん）で元特攻隊の基地を見学したとき、『きけわだつみのこえ　日本戦没学生の手記』が展示してありました。戦後七十五年、戦争を放棄した今の日本の平和はこの人たちのおかげだと思ったものです。

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. 17

暮らしのなかの憲法

高齢者ドライバーの事故と人権保障

高齢者ドライバーの交通事故をニュースでよく目にするようになりました。事故によって被害者がけがをしたり亡くなったりすると、警察に逮捕されることもあります。逮捕された場合、被疑者・被告人にはどのような権利が保障されるのでしょうか。（「被疑者」は起訴されるまでの、「被告人」は起訴された後の呼び名）

埼玉総合法律事務所
弁護士　古城 英俊（こじょう ひでとし）

人権の制限は最小限に

逮捕された後、勾留（こうりゅう）されると最長23日間の身体拘束を受けることになり、警察署などに拘束されます。身体拘束を受けると、それまでの社会生活を送ることはできず、その人の人権が大きく制限されます。そして、裁判を経て刑罰を受けることになると、たとえ執行猶予がついて社会に復帰できたとしても、大きな不利益を受けます。

明治憲法下では、刑罰や刑事手続が濫用（らんよう）され国民の人権が大幅に制限されることがありました。日本国憲法では、それを反省し、刑事手続についてたくさんの規定を設け、まず、憲法31条は、人権制限は必要最小限にしなければならないということを定めました。

身体拘束された人の権利

逮捕された人には弁護人を依頼する権利が保障されています（憲法34条）。貧困などが理由で弁護人を選任できない場合は、国選弁護人を選任することができます。弁護人が迅速に対応することで、身体拘束からの早期の解放が実現することもあります。

起訴された場合は、被告人には、公平な裁判所の迅速な公開裁判を受ける権利が保障されています（憲法37条1項）。

昨年春の緊急事態宣言が発令されていた期間、裁判所は刑事事件についても裁判の期日を変更する例があったようですが、身体拘束を受けている被告人の事件で執行猶予が見込まれる場合は、被告人の人権保障（早期の社会復帰）の見地から期日は変更すべきではなかったのではないか、と思います。

ご家族やお知り合いが事故を起こすなどしてお困りのときは、早めに弁護士に相談することをおすすめします。

インフォメーション＆ニュース

埼玉協同病院 小児科LINEの紹介

埼玉協同病院の小児科では、医師や保育士による子どもに関する情報を LINE（ライン）で配信しています。QR コードを読み取って登録が必要です。ぜひ、登録や紹介をしてください。

登録はこちらから

内容
- 子どもが病気のときの家でのケアを YouTube 配信
- 子育て支援の方法
- 感染症流行などリアルタイムでホットな情報
- 埼玉協同病院小児科の企画

かわぐち コロナこまりごと相談会

コロナ禍で、仕事・食事・住まいなどに困っていませんか。気軽に相談に来てください。

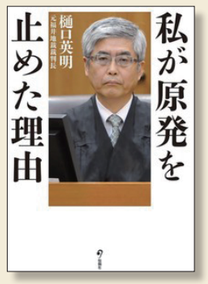
日時　5月9日（日）　12：00～14：00
会場　川口駅東口　キュポ・ラ広場
内容　・専門家による無料相談コーナー
・食材の配布
主催　かわぐちこまりごと相談会実行委員会
後援　川口市・川口市社会福祉協議会
問い合わせ　埼玉協同病院 組合員活動課
☎ 048-296-8180

「原発ゼロ基本法の制定を求める請願署名」にご協力を

東京電力福島第一原子力発電所の事故から 10 年が経ちましたが、事故原因は究明されずいまだ収束していません。しかし政府は原発事故被害者への賠償打ち切りや、放射能汚染水の海洋放出の検討などを行っています。

署名用紙はお近くの事業所でご用意しております。「原発ゼロ基本法」の実現に向けた署名へのご協力をお願いいたします。

「私が原発を止めた理由」　樋口英明　旬報社



「福島原発事故からの教訓はもう二度とこのような事故を起こしてはいけないこと…。」
「けんこうと平和」３月号の特集「3.11 から学ぶこと」で寄稿いただいた樋口英明（ひぐちひであき）さんが本を出版されました。大飯（おおい）原発運転差し止め判決を出した福井地裁元裁判長です。福島第一原発事故から 10 年。今もなお多くの人が避難を続け、ふるさとに帰れない現実があるなか、「事故から学ぶもの」を鋭く問いかけています。ぜひご購読ください。

みんなでつくる 交流 のページ

みんなの声

2月号特集を読んで

認知症もひとつの「個性」。誰もが自分は関係ないと思いたいけれど。身近な向き合い方がなんとなく理解できる、やさしい表現は、「心の平和」への安定剤になりました。人と人の間で人間になる、ですね。

川越市・田村道子（75）

欠かさず読んでいます

へいわノートを毎号、必ず読ませていただいています。亡くなった父母からは、断片的な戦争の話しか聴いていないので、もっとたくさん聴いておきたかったなと思います。

川口市・齊藤マサ子（72）

旬の食材で挑戦！

すこしお・らくらくcooking、さっそく作ってみました。今が旬の白菜・鮭。塩分控えめで、血圧が高い主人に大変喜ばれました。

越谷市・晋道晶子（75）

上尾市・有馬玲子（74）

川口市・中野正好（71）

所沢市・青木功（71）

春を告げる使者

「けんこうと平和」を配布していたら、梅の木にメジロが止まっていました。「ああ、春はそこまで来ているな」と感じました。

鴻巣市・森岡美代子（73）

菱餅に願いを込めて

孫むすめの家にひな人形が飾ってありました。ひな祭りには欠かせない菱餅について解説をしました。「下から白は雪、緑は広大な地、ピンクは桃。足元は冬の雪、やがて緑いっぱいの大地、見上げてみるともう桃の花。あなたの成長がこんなふうに自然とともに、平和な世界を願って活動できるように…と、おじいは想っているよ」と。

久喜市・大貫康夫（74）

当たるといいな！

いつもクロスワード楽しみにしています！図書カードが当たったら最近趣味で始めたギターの教本を買いたいです！

富士見市・砂川真名美（36）

川越市・伊藤善子（81）

川柳

国民を　だます舌の根
柔らかい
川口市・加藤レイ（98）

短歌

ストレッチ
続けることが　大事なり
仲間と共に長寿目指して
越谷市・恩田恭子（75）

俳句

神経痛　少しありとて
春立ちぬ
久喜市・清野芳子（77）

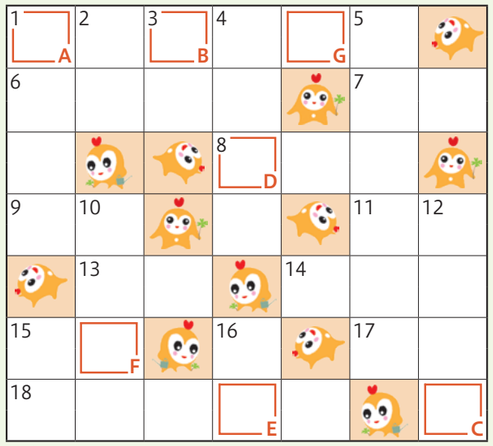
事業所案内　医療・福祉・介護のご相談は下記までお電話ください

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

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～G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 笹の葉で作った舟
2 足が10本ある魚介類
3 主に山や森にくらす動物。はちみつやどんぐりが好物で、冬は冬眠する。
4 現在の宮城県の旧国名。岩手県の一部も含む
5 白雪姫、赤ずきんなどがある
10 後の世のこと
12 まつげを濃く長く見せるための化粧品
15 夜があけて〇〇になる
16 佐渡島と言えば「佐渡〇山」

ヨコのカギ

1 自転車に乗って旅をする
6 川や潮の流れに逆らって波が巻き上がること
7 自然の出来事や生き物のことなどを調べる教科
8 税金の賦課や徴収に関する行政事務
9 黒・白・三毛・トラ…いろいろな模様がある動物
11 家の中の床をはっていない土のままの場所
13 カウボーイが牛を追うときに乗る動物
14 ネズミを英語で〇〇〇。パソコンの操作に使う機器
15 皮膚から出る水分
17 日本に昔からある5音・7音をもとにしたうた
18 自然科学を英語で〇〇〇〇〇

答え

A	B	C	D	E	F	G

パズル作成 / 飯島貴代美

3月号の答え

A ヒ　B ナ　C マ　D ツ　E リ

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2月号の正解者は、490人（応募者は495人）でした。
●当選者は次の方々です。 春日部市 / 安部和敏、藤本初枝、川口市 / 飯田マキ子、伊東義晃、大伴澄子、馬場澄子、森由紀子、行田市 / 工藤みどり、さいたま市 / 岩﨑茂、金子直子、建部立夫、草加市 / 石丸ハマ子、秩父市 / 石川勝、所沢市 / 柘植和子、和田光明、新座市 / 西守のり子、富士見市 / 豊田澄子、本庄市 / 高橋陽子、松伏町 / 川上もとい、皆野町 / 田野達也

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
- FAX 048-294-1601　● メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
- 締切日：4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。

みんなの声に介護体験の投稿もお寄せください

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

すこしお・らくらく cooking

フライパンひとつでつくる

菜の花の豚肉巻きソテー
～バルサミコソースかけ～

1人分 ＞ 215kcal・塩分0.2g | 調理時間 15 分

担当 / 老人保健施設みぬま　食養部門　調理師　今井博次

材料（2 人分）

菜の花 …… 40g
豚ロース肉薄切り …… 100g
にんにく薄切り ……1 片分
オリーブオイル… 大さじ 1
バルサミコ酢 …… 50ml

作り方

❶ 茹でた菜の花を半分の長さに切って、豚ロース肉で巻く。

❷ フライパンにオリーブオイルをひき、弱火でにんにくが少し色づくまで炒め、❶を入れ両面しっかり焼いて取り出す。

❸ ❷のフライパンにバルサミコ酢を入れ、とろみがつき1/3程度になるまで弱火で煮詰める。

❹ 盛り付けた豚肉に❸のバルサミコソースをかける。

POINT

豚肉に下味をつけなくても、バルサミコ酢を煮詰めてつくるソースでおいしくいただけます。

菜の花はβカロテンが豊富

βカロテンは、体内で必要な量だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護したり、免疫力を高める効果があるといわれています。骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含んでいます。

組織の現況（1 月末現在）

組合員数…… 237,773 人
1 月の加入者数　654 人
班数…… 1,383 班
出資金総額…… 65 億 6,071 万円
1 人当たり平均出資金額 …… 27,592 円
「けんこうと平和」配布者数 …… 9,948 人
「けんこうと平和」配布部数 …122,226 部

編集雑感　今号の「わたし時間を楽しむ」。必要としている子どもたちに無償で良質なかつらを手渡すヘアドネーションは初耳でした。グレイヘア OK の団体も多いようです。ちょうど伸びてきたショートヘアを切る時期ですが、試しに少し伸ばしてみようかなと思いました。（広報委員　坂村）

けんこうと平和
no.347　2021 年 4 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