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.351
8

だいすき埼玉

長瀞船玉まつり（長瀞町）

灯篭が荒川へ流され、ちょうちんをつけた船が行き交います。水上の安全を祈願して毎年 8 月に行われます。

※ 2021 年の長瀞船玉まつりは中止となりました。

特　集

コロナ禍だって笑顔でつながる

みんなで子育て

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

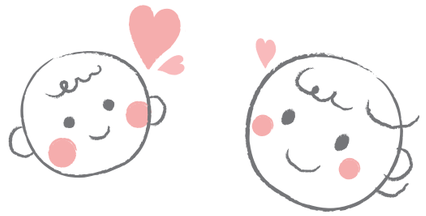
医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

特集

コロナ禍だって笑顔でつながる

みんなで子育て

埼玉協同病院の小児科では、20年ほど前から、子育て世代のサポートに取り組んできました。昨年からはオンラインで交流する「巣ごもりカフェ」やLINE（ライン）での情報発信を行っています。



親子のつながりづくりから、不安を話せる場づくりへ

子育て支援チームは、小児科の医師や看護師、助産師、管理栄養士、保育士など、子どもの健康の専門家で構成されています。これまで、埼玉協同病院で出産したお母さんたちの「赤ちゃん同窓会」や、子育て世代が自主的に運営する「わいわいサークル」などに取り組んできました。

しかし、そういう場に加わることができない人や、個人的に相談できる場を求める人も増えてきました。

小児科外来では、看護師が「診察とは関係ないんですがちょっといいですか？」と声をかけられることもしばしば。離乳食の相談から子育ての不安や、お母さん自身のからだの不調の話につながることもありました。

そこで、少人数のママやパパと子育て支援チームが交流する「子育てカフェ」を6年前に始めました。小児科の平澤薫（ひらさわかおる）医師は「外来診療では話しきれない不安や相談ごとが親にはあると思います。じっくり話してもらえる場をつくり、一緒に取り組む仲間がいると救いになるのではと考えました」と話します。

「子育てカフェ」
2018年

コロナ禍だからこそ、不安に寄り添う

昨年からはコロナ禍のため、子育てカフェが中止となり、集まって交流できる機会が少なくなりました。

コロナ禍だからこそ「子育て中の悩みが交流できる場をつくりたい。他の人がどんな気持ちでいるのかを知るだけでも役に立つのでは」。そんな思いで、平澤医師を中心にインターネットを利用したオンラインでの「巣ごもりカフェ」を昨年8月にスタートさせました。離乳食前のお子さんをかかえるママやパパが対象で、話しやすいように少人数の企画です。

第一回目は、平澤医師がコロナ禍の感染対策について説明。画面の向こうからは、「こうすればいいんだ…」という安心の声が聞こえてきました。その後、保育士が発達を促す子どもとの関わり方を、管理栄養士が離乳食の作り方などを紹介しました。

6月以降は対象月齢を少しずつ広げ、要望の多い離乳食の悩みなどにもお応えしています。

オンライン交流「巣ごもりカフェ」

LINE（ライン）でも情報発信 動画の配信も

子育て支援チームのもう一つの取り組みが、昨年4月から始めたLINEによる情報発信です。

「子育てワンポイントアドバイス」「巣ごもりカフェへのお誘い」「予防接種・診療案内」など幅広いテーマを取り上げ、動画も配信しています。登録者は600人を超えました。参加者からは「楽しみにしています」「自分に語りかけてもらっているよう」といった感想も寄せられています。

「いつでも頼って！」と伝えたい

子育て支援チームは、コロナ禍であっても、心の距離をできるだけなくして、親子や親同士、子ども同士など、たくさんの関わりを大切にしてほしいと願っています。この状況が終息したら、巣ごもりカフェと並行して、直接会って支援できる子育てカフェも再開したいと考えています。

今、いちばん伝えたいのは、「職員にはいつでも頼ってください」「子どもの元気に育つ力を信じて、肩の力をぬいていいんですよ」ということ。

子どものすこやかな成長とそれを願うママやパパの安心できるつながりづくりを今後もすすめていきます。

埼玉協同病院
子育て支援チーム
中央が平澤医師

埼玉協同病院
小児科LINE
登録は
こちらから

■巣ごもりカフェの
問い合わせ先
埼玉協同病院（代表）
☎ 0570-00-4771

つながる笑顔

活動の担い手を増やして安心のまちづくりを

〈県中地域　さいたま地区Cブロック〉

活動を休止している支部へ広報誌を届けました

「けんこうと平和」を届けよう

さいたま地区Cブロックでは、組合員が高齢化する中、組合員活動を継続させるためには、「医療生協の活動や考え方を知らせる広報誌の配布者を増やすことが大切」と2019年度から配布者増やしに取り組んできました。

支部の組合員に配布者を増やす意識を持ってもらうために、工夫をこらした「配布者募集」のチラシをつくり、毎月のように「けんこうと平和」と一緒に配りました。配布者がいない地域へは、理事・運営委員・職員が組合員を訪問して協力をお願いしました。

はじめは「そんなことをしても増えないよ」という声もありましたが、ねばり強く続けていくと配布者が少しずつ増え、運営委員のモチベーションアップへとつながっていきました。

コロナに負けず配布者増やしを達成！

昨年度は、組合員活動推進員が運営委員会に参加し、訪問行動を提起するなどの変化がありました。運営委員もその思いに応え、一緒に配布者増やしを広げていこうと好循環が生まれました。そして、コロナ禍にあっても2019年度の35名を超える、37名が新たに配布者になりました。その中から、若い世代の運営委員も誕生しています。

目標を持って活動をすすめる

今年度はすべての支部で、配布者に加えて広報誌の仕分けの協力者、運営委員、くらしサポーターを増やす目標を立てました。毎月、支部長会議や運営委員会で進捗状況を確認し合い、どのような方法で何人増えたのか、経験を共有しています。組合員活動の担い手を増やすという意識を持つこと、あきらめないで声をかけ続けることが大切だと学びました。

医療生協の担い手が増えることは、地域の困った人をサポートすることにつながっています。「安心のまちづくり」をすすめるためにも担い手増やし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

子どもと簡単おやつづくり

栄養士・フードコーディネーター　伊藤（いとう） 幸枝（ゆきえ）さん

マシュマロコーンフレークボール

1個あたり　40kcal・塩分 0.06g　　調理時間　約10分

材料（直径約3cm　8個分）

- マシュマロ …… 30g
- コーンフレーク（プレーンタイプ）…… 30g
- ミックスナッツ（無塩）…… 20g
- トッピングシュガーなど …… お好みで
- オーブンシート

❶ レンジで加熱する

耐熱容器にマシュマロを入れ、軽くラップをして電子レンジでマシュマロがふわっと溶けるまで加熱する。500W、600Wの場合は30秒程度が目安。

⚠熱くなっているので気をつけて

❷ 混ぜ合わせる

コーンフレークと刻んだナッツを❶に加えて、よく混ぜ合わせる。

❸ 丸めて冷蔵庫で冷やす

冷めきらないうちに、指先を水で濡らし8等分にして丸める。オーブンシートに並べて、お好みでトッピングシュガーなどを振り、冷蔵庫で冷やす。

POINT

マシュマロが熱いうちにコーンフレークを加え、手早く混ぜましょう。

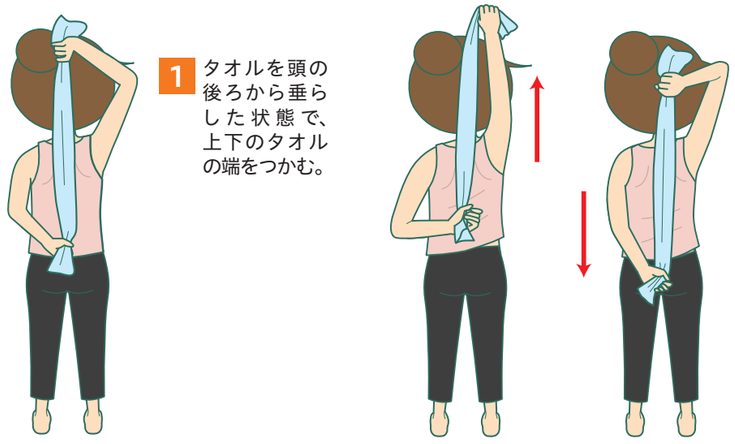
アレンジ

ドライフルーツを混ぜたり、ココアパウダーを振ってもよいでしょう。

簡単 エクササイズ

「タオルを使った肩関節周囲のストレッチ」

監修／老人保健施設さんとめ リハビリテーション科　高橋（たかはし） 真一（しんいち）



1 タオルを頭の後ろから垂らした状態で、上下のタオルの端をつかむ。

2 背中を洗うような動作でゆっくりと上下に5～10回動かす。タオルを持つ手を上下入れかえて繰り返す。

＊肩の痛みが強い方は無理に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
持続可能な開発目標

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

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 パートナーシップで目標を達成しよう

医療生協さいたま NOW

事業や取り組みを紹介します

老人保健施設 さんとめ（所沢市）

その人らしさを大切に 安心と楽しみを提供し続ける

全国の高齢者施設や病院では昨年から、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため利用者さん・患者さんと、そのご家族との面会を制限しています。そのような状況でも、さまざまな工夫をしながらご家族とのつながりを保とうと努力してきました。

老人保健施設さんとめの取り組みを紹介します。

オンライン面会で明るい表情に

昨年4月、コロナ禍で利用者さんとの面会を制限しましたが、8月からはタブレットを使って画面越しでの「オンライン面会」をスタートさせました。画面越しになるもののお互いのようすがわかり、少しずつやり方にも慣れて喜んでいただいています。耳の不自由な利用者さんには、職員が付き添って会話を伝えていましたが、音量拡大機能付きヘッドホンを購入したことで声がよく届くようになり、職員が同席しなくても面会ができるようになりました。

自宅のようすを聞いて安心したり、お孫さんやひ孫さんと話ができて表情が明るくなった利用者さんもいました。

工夫しながら尊厳ある介護を

感染予防のため、みんなで楽しんでいたカラオケや輪投げなどは控えなければならなくなりました。レクリエーションは、生活に必要な心と身体、認知機能を維持するための機能訓練の一つです。今年からは職員による本の朗読や映画鑑賞などを始め、工夫して楽しんでいただいています。

職員はこれまでの仕事に加え、施設内の手すりや床、ドアノブなどの消毒や換気の回数を増やし、感染防止対策に努めています。

認知症などによりマスクが着用できない利用者さんも少なくありません。入浴時も職員はマスクにフェイスシールド、エプロンを着用し、介助にあたります。

利用者さんと職員、双方の安全を守りながら、その人らしさを大切にした尊厳ある介護を心がけています。

タブレットとヘッドホンを使って面会中

けんこうナビ

「過敏性腸症候群」

埼玉協同病院
副院長
消化器内科
医師
忍（しのび） 哲也（てつや）

症状と原因は？

過敏性腸症候群（IBS）は、持続したり繰り返したりするおなかの痛みと、それに関連した便通の異常（排便回数や便の形の変化）が数か月にわたって続くときに最も考えられる病気です。人口のおよそ10％がこの病気にかかると言われています。男性より女性に多く、年齢とともに少なくなる傾向があります。すぐに命にかかわる病気ではありませんが、症状によっては日常生活に支障をきたすことが少なくありません。

腸の運動や知覚は、脳と腸の間の情報交換によって調節されています。ストレスによって不安状態になると腸の収縮運動が激しくなり、痛みを感じやすい知覚過敏状態になります。この状態が強いことがIBSの特徴です。近年では、細菌やウイルスによる感染性腸炎が治った後に発症するIBSも注目されています。

検査と診断について教えてください

腹痛や便通異常がみられた場合、まずは大腸の腫瘍や炎症などが隠れていないか調べます。血便・発熱・体重減少など危険な症状がないかを確認し、さらに一般的な血液検査や便検査を行い、必要があれば大腸内視鏡検査を行います。悪性腫瘍や炎症性の病気などではないことを確認したのち、診断基準に基づいてIBSと診断します。

日常生活と治療について

IBSと診断されたら、3食を規則的にとり、夜間の大食を避け、睡眠と休養を十分にとるように心がけましょう。高脂肪食、アルコール、香辛料を多く含む食品は控え目にしてください。適度な運動も有効です。食事・生活習慣を改善しても症状がよくならない場合は、腸の運動を整える薬やプロバイオティクス（ビフィズス菌や乳酸菌など生体にとって有用な菌の製剤）などから服薬治療を開始します。

IBSはストレスによっても悪化します。すぐにストレスを減らすことは難しいですが、長期的には働き方や生活の仕方を見直すことが必要です。症状を気にし過ぎることもストレスになりますが、症状が強いときは、体のSOSと受け止めて休養をとるなど、うまく付き合っていきましょう。内科的な治療で改善しない場合は、ストレス対処について精神科での治療も検討します。

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート NO.119

逃げ惑い、家族はばらばらに 福井大空襲の記憶

さいたま市・戸田英男（とだひでお）さん（80）

長姉（左）に連れられ撮影した家族写真。前列右端が戸田さん

焼夷弾が落ちる中を生き延びる

私は4歳の時、両親の故郷である福井市に疎開していました。私の家族は、男5人、女4人の9人兄弟で11名の大家族でしたが、父と長女、次女は自宅を守るため東京に残っていました。

ある夜、空襲にあい、私は生まれたばかりの五男を背負った母と姉兄と一緒に逃げました。逃げ惑ううちにみんなからはぐれてしまい、泣きながら歩いていると、たまたま家の消火で残っていた長兄（当時13歳）に見つけられて迷子にならないですみました。

そのあと兄に連れられて川のほとりで一夜を過ごした記憶があります。その時、焼夷弾の落ちるようすがまるで花火のように見えました。

翌朝やっと母に会い、無事を喜んだものです。母は背中の赤ん坊と焼夷弾の中を逃げ延び、私のことは死んだものとあきらめていたので、再会した時は目を疑ったと、あとで聞かされました。

母は裸足の私を憐（あわ）れみ、道々の農家を訪ねて草鞋（わらじ）一足を分けてくれるよう再三頼んでくれましたが、断られました。

戦争は決して起こしてはいけない

空襲で疎開先の家は焼失してしまったので、その後は家族ばらばらになり、親戚の家にお世話になりました。

戦後、満員の汽車の窓を出入りし、苦労して東京に帰った覚えがあります。

後年調べてみますと、あの空襲は「福井大空襲」と言われるものでした。昭和20年7月19日の午後11時24分から翌日の零時45分にかけて米軍のB29爆撃機による焼夷弾の投下によって、死者1，500人以上、被災人口85，603人、焼失家屋2万以上の壊滅的な被害を受けたとのことです。

このような悲惨な状況を生み出す戦争は、何が何でも起こしてはいけないとつくづく思います。

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. 21

暮らしのなかの憲法

憲法　第15条3項

公務員の選挙については、成年者による普通選挙を保障する。

18歳選挙権

埼玉総合法律事務所
弁護士 佐渡島啓（さどしまけい）

2016年、選挙権が20歳以上から18歳以上に引き下げられました。翌年の参議院議員選挙では、10代の投票率が20代や30代を上回りましたが、40代以上よりは低く、その後の選挙でも20代と共に低い水準にとどまっています。

選挙権の歴史

今でこそ、憲法15条3項が「公務員の選挙については、成年者による普通選挙を保障する」と規定し、全国民が選挙権を有していることは当然とされていますが、明治憲法時代の第1回衆議院議員総選挙（1890年）では、有権者は「直接国税を15円以上納めている25歳以上の男子」に限られていました。これは全人口のわずか1％強に過ぎませんでした。男性の普通選挙が実施されたのは1925年、女性が選挙権を認められたのは戦後の1945年になってからです。選挙権があることは当たり前ではないのです。

選挙権の年齢が引き下げられたのは

選挙権の年齢が18歳に引き下げられたのはなぜでしょうか。一つは、グローバルスタンダード（世界の標準）に合わせたということがあります。アメリカ合衆国やイギリス、フランス、ドイツなど、多くの国で選挙権が18歳から認められています。

もう一つ重要な理由は、少子高齢社会の中で若者の声が政治に届きにくくなっているということがあります。現在の日本の60歳代の人口は、20歳代の人口の約1.5倍。しかも、高齢者の方が投票率が高いため、若い有権者の絶対数を増やし、若者の意見が政治に反映されるようにしようと、選挙権の年齢が引き下げられたのです。

選挙だけが民主主義ではありませんが、代表制民主主義が採用されている以上、選挙が重要であることは自明でしょう。

若者の主権者教育

選挙権が18歳に引き下げられて以降、小学校、中学校、高校では、選挙の意義や仕組みなどを学ぶ主権者教育が行われるようになっています。若者が投票に行かない理由に選挙に関心がないということがあります。関心をもつ一つのきっかけになることを期待したいと思います。このほかにも、政治報道のあり方やネット投票の解禁など、今後の日本の民主主義のために考えられることはまだまだありそうです。

インフォメーション＆ニュース

第41回通常総代会、全議案が採択されました

開会のあいさつをする
雪田慎二理事長

6月26日（土）、川越プリンスホテルにおいて第41回通常総代会を開催しました。516人の総代が議決に参加（本人出席16人、委任1人、書面499人）。「2020年度のまとめ」、「2021年度の事業計画」、「役員選任」など5議案について提案があり、全議案が賛成多数で採択されました。3人の総代から発言があり、理事会を代表して齊藤民紀（さいとうたみき）専務理事がまとめを行いました。

昨年に引き続き、感染対策上、規模を縮小して開催。オンラインで15事業所に配信し、47人の総代と70人の組合員・職員が視聴しました。

自治体要請キャラバンを全市町村で行いました

埼玉県社会保障推進協議会が主催する、自治体要請キャラバンが6月22日～7月5日に埼玉県内63市町村のすべてで行われました。諸団体が統一の要望書を各自治体に提出し、改善を働きかけることが目的です。

コロナ禍で昨年は中止となりましたが、今年は参加人数を縮小して実施し、医療、介護、障害者福祉、子育て支援、生活保護の問題などについてさまざまな意見交換を行いました。

組合員活動にあなたのキャリアを活かしてみませんか

組合員活動推進員は、組合員の自主的な活動の企画や運営をサポートします。これまでの経験を活かしたい、定年したけどエネルギーが余っていると感じている方、まずはお問い合わせください。

・活動費　月額4万円　※交通費別途支給
・活動期間は1年ごとに更新します。

募集している地域
さいたま市、川口市、宮代町、杉戸町、幸手市、蓮田市、白岡市、久喜市、所沢市、川越市、東松山市、富士見市、ふじみ野市、三芳町、熊谷市など

詳しくはこちらから

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

お知らせ
7月号の特集の文章を訂正いたします。
正）当生協の創設に尽力された肥田舜太郎医師
誤）当生協の創設者である肥田舜太郎医師

みんなでつくる 交流 のページ

みんなの声

コロナ禍でみつけた夢

医療関係者の皆さま、いつも私たちの健康を守って下さりありがとうございます。私は新型コロナウイルスの影響もあり、医療というものに興味を持ちました。将来の夢は医療従事者になることです。私も早く皆さまのように地域の方々を守れるようになりたいです。頑張ります！

川口市・早川綾音（15）

ワクチン接種に希望を

紫陽花が日に日に美しく色づいてきました。湿度が上がったり、気候が不安定だと、あちこち痛くなったりしがちですが、コロナに気をつけつつも気分転換にと、散歩やストレッチをしています。どうかワクチンによってこの災害がおさまり、すべての人が明るい気持ちで外出できる日が来るようにと、願ってやみません。

さいたま市・市川わかな（51）

春日部市・徳重京子（80）

久喜市・ヨッチャン（63）

川口市・岡田薫（51）

ステイホームでクロスワード

毎回楽しくやってます！クロスワードのおかげで知らない言葉も覚えられるのでとても役にたっています。難しくてわからない時はおばあちゃんが教えてくれるので楽しく答えをみつけることができます。STAYHOMEでも、クロスワードがあると楽しくすごせます！はがきを書くようになってから、字をていねいにと意識するようになりました。

さいたま市・深澤花菜（12）

活用したいオンライン

”おっとり刀“で学んだオンライン。使えば便利、慣れれば重宝。使い方ひとつで武器にもなります。

挑戦！挑戦～（していま す）。

草加市・乾ひろし（75）

口の中の健康

脳梗塞のおばの世話のため、しばらく寝泊まりで介護しました。右側がマヒで力が入らず歯みがきもできず口をすすぐのも大変でした。歯と口の健康は大切と思いました。訪問診療もあるのですね。

新座市・長嶺玲子（65）

秩父市・逸見信子（70）

元気の秘訣は

昨年から「けんこうと平和」を配るお手伝いをしています。我が家へ届けて下さる方との出会い、配布先の方とのおしゃべりで元気をいただいています。「けんこうと平和」は、健康に関する大切な情報源です。

さいたま市・荒井つや子（68）

梅の季節になりました

梅仕事の時期に入って、忙しくなりました。最初は青梅で梅シロップ作り。子ども達にあげる分も含めて4kg漬けました。その後は梅ジャム作り。これから梅を選んで3kg作りたいと思っています。今年は初めて梅干しにも挑戦したいのですが、道具が増えてしまうのが悩みです。

さいたま市・牧野弥生（58）

俳句

違えても　愛敬村の　盆踊り

春日部市・福家駿吉（82）

さりげなき　介護の話　柿若葉

久喜市・清野芳子（78）

川柳

飲む　飲まぬ　コロンだ五輪　泡を喰う

さいたま市・荻原俊勇（80）

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

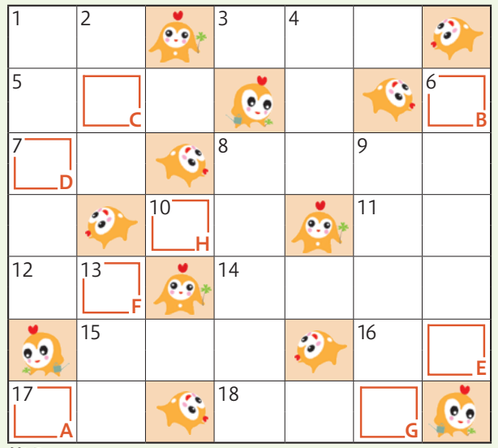
タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。
A～Hの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

ヨコのカギ

1 イネからとれる主食
3 イースター島にある巨大な石像
5 ○○○ケーキ。○○○キャベツ
7「○○は千年、亀は万年」
8 インド独立の父。○○○○
10 スニーカーやハイヒールの総称
11 地位・能力・性格などにふさわしくないことを「○○にもない」と言う
12 動物を入れておく堅固なかこい
14 アニメの○○○○公
15 昔の中国で行われていた官吏登用試験
16 新潟県の北西にある、○○金山
17「○○も甘いも」
18 別名ターメリックというショウガ科の多年草

タテのカギ

1 イタリアにある円形競技場
2 パソコンや携帯電話などで送るメッセージ
4 マリモが養殖されている北海道の湖。○○○湖
6 ショパンが生まれた国。首都はワルシャワ
8 多人数が声をそろえて歌うこと
9 自分がしたことに自分でほめるという意味の四文字熟語
13 物事の道理がわかること



答え

A	B	C	D	E	F	G	H

パズル作成 / 鈴木悠人（20）

7月号の答え

A	B	C	D	E	F	G
タ	ナ	バ	タ	マ	ツ	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6月号の正解者は、317人（応募者は324人）でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市 / 沢崎教子、川口市 / 浅香律子、五十嵐操、黒沼洋子、近藤ゆみ子、髙橋松代、野崎耕平、熊谷市 / 塚田利江、増田とし江、さいたま市 / 鎌田理子、岸浩子、鈴木大義、土橋明、秩父市 / 木村佐代子、所沢市 / 小林正之、武田実華、千田麗、ふじみ野市 / 平道美代子、三郷市 / 三橋勝美、八潮市 / 大畑和子

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（ふりがな）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室
- FAX 048-294-1601　● メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
- 締切日：8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

蒸し鶏となすの赤じそ和え

1人分 133kcal・塩分1.1g 調理時間 20分

担当 / 熊谷生協病院　食養科　栄養士　新井健之

材料（2人分）

- なす……1個
- サラダ油……小さじ1
- 鶏ムネ肉……60g
- 水菜……40g
- A
  - めんつゆ（3倍希釈）……小さじ1
  - 赤じそふりかけ……1g

作り方

1. なすは乱切りにし、水につけアクを抜く。キッチンペーパーで水気を拭き取り、油となじませて電子レンジ（500W）で50秒加熱する。
2. 鶏ムネ肉は耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ（500W）で60秒加熱し、粗くほぐしておく。
   ※加熱時間を加減して、鶏肉に完全に火を通す。
3. 水菜は3cm程度に切る。
4. すべての材料をボウルに入れ、Aで味つけする。

なす

味にクセがないので、油と一緒に炒めたり、天ぷらにしたり、ぬかづけにしたり、いろんな料理に使われます。水分を多く含むので、夏に食べたい食材です。
皮の黒むらさき色は、アントシアニンという色素によるもの。目に良い色素として、注目されています。塩分の摂りすぎを調節するカリウムも含みます。

組織の現況（5月末現在）

組合員数	237,169人	出資金総額	65億5,282万円
5月の加入者数	749人	1人当たり平均出資金額	27,629円
班数	1,342班	「けんこうと平和」配布者数	8,992人
		「けんこうと平和」配布部数	122,542部

編集雑感　広報委員の取材で岩槻西支部の保健教室にお邪魔した。自分の支部で開催したのはいつだっただろう。看護長の講義はユーモアに溢れ改めて自らの生活を見直さなければと思い知らされた。久しぶりの便潜血チェックと尿チェックには医療生協あるあるだと感動した。9月号で紹介します。乞うご期待！　（広報委員　宮沢）

けんこうと平和
no.351　2021年8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▲

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、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　広報室　☎048-296-5612　メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp