

けんこうと平和♥

2021
no.352 9

特集 健康づくりを学ぶ

新しい保健教室はじめました



見沼たんぼ（さいたま市）

やまだ
山田の中（見沼たんぼ）の
かかし
案山子は秋の風物詩のひとつ。
稲穂は、凛とたたずむ案山子に
守られ、黄金色に輝きます。



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れます

保健教室 4つのコース

～すくすく育て、いのち！～ 地域子育て応援教室

対 象 乳幼児とその父母・祖父母など

- 1日目**
- 手遊び歌でスキンシップしよう
 - 子どもに「ダメよ」を伝える方法
 - みんなで子育て
- 2日目**
〈選択制〉
- 子どもの事故を予防する
 - これでいいのかな？子どもの食事
 - 子どものむし歯を予防する



～大切なぼく・わたし・みんな～ 子ども保健教室

対 象 小学校低学年の児童・保護者など

- 1日目**
- 健康と子どもの権利
 - いのちの授業
「いのちの始まりから誕生まで」
 - 食べて元気！食事と健康
- 2日目**
〈選択制〉
- 子どもロコモをやっつけろ！
 - なぜ？なに！？むし歯予防
 - 暮らしと健康



～医療生協とともに健やかに生きる～ 健康づくりデビュー教室

対 象 60代からのセカンドキャリア層

- 1日目**
- 健康と医療福祉生協
 - 生活習慣病とがん
- 2日目**
- 薬と上手につきあう
 - 健康チェック
- 3日目**
〈選択制〉
- フレイルについて学ぼう
 - すこしお料理教室（実習）
 - シェイプアップエクササイズ
- 4日目**
- 健康ひろば、安心ルームなどに参加！



～みんなでいきいき健康づくり～ だれもが健やか“百寿”教室

対 象 多世代、どなたでも参加 OK

- 1日目**
- 認知症サポーター養成講座
- 2日目**
- 健康と医療福祉生協
 - 生活習慣病とがん
 - 健康チェック など
- 3日目**
〈選択制〉
- フレイルについて学ぼう
 - 運動習慣のつくり方、高齢者と転倒予防
- 4日目**
- オレンジカフェ、子ども食堂などに参加！



特 集

健康づくりを学ぶ

新しい保健教室はじめました

いつまでも健康に過ごしたいというのはだれもが願うことです。「保健教室」は、自分らしく生きるための健康づくりについて学ぶ場です。2019年にリニューアルした保健教室では、子どもから年配の方まで多世代に役立つ4つの教室ができました。

保健教室は、健康の基礎知識を学ぶ教室です。

私たちの周辺には健康に関する情報があふれています。どの情報を選んだらよいかわからないことはありませんか。

健康づくりには、「自分に合った健康情報を探し、理解し、自らの健康づくりに活用する力（ヘルスリテラシー）」を身につけることが大切です。

保健教室では、医師や看護師、栄養士や理学療法士などの専門家が講師となり、健康についての基礎的な知識と、自分や家族などの健康をチェックする方法を学びます。少人数で行うので、質問をどんどんできることが魅力のひとつです。

また、保健教室は、仲間づくりとまちづくりを大切にしています。

健康についての知識を身につけて努力しようとしても、健康であり続けることが難しい場合があります。

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

参加したいと興味を持ったら、お近くの支部運営委員、まちづくりコーディネーター（職員）、または左記の問い合わせ先までご連絡ください。

保健教室では、一緒に学んだ仲間同士が互いの健康づくりを支え合う力を高めることも大切にしています。

4日目には、支部の健康ひろばなどに参加し、医療生協の健康づくりに継続して参加できるような企画も準備されています。

広報委員・宮沢さん三芳支部の「保健教室」体験レポート



その昔、保健教室は「保健大学」と呼ばれ、10科目を半年間かけて学んでいた歴史があります。卒業後は保健委員として「地域まると健康づくり」を担う役割がありました。その後、カリキュラムが変更され、現在の新しい保健教室へとつながっています。

新加入の組合員と学ぶ

取材でお邪魔した岩槻西支部では、4日間コースの「だれもが健やか百寿教室」を6月に開講。コロナ禍で思うように組合員活動が進まない中、「新しく加入してくれた人に医療生協の良さを伝えたい」と企画されました。プログラムは、認知症を理解する基礎的な講座や脳いきいきゲーム、健康チェックなどから構成されています。組合員活動デビューの4名を含む10名の受講生と、運営委員が参加していました。

自分たちでもできる！

医療生協では医師をはじめ多くの専門家が組合員の側にいて、一人ひとりの健康づくりに力を貸してくれます。保健教室のイチオシは何と言っても健康チェックです。尿チェックでは、「ハイ！イチー、ニー！、ハイ引いて！」などの看護長のかげ声に合わせて試験紙を引き上げ、「あ、できた！感激！」とあちこちで歓声があがりました。便潜血チェックも思う以上に簡単で「これなら我が支部でもできる」と自信を持ちました。



さっそく役立つ

4日目の卒業式では、受講生から「道に迷っていた認知症と思われる方を見つけて、不安にならないように声をかけながら交番に付き添った」との報告があり、「保健教室で学んだことがさっそく活かされたわね」とみんなで喜び合い、拍手を送る場面もありました。

岩槻西支部の挑戦を参考にして、各支部で保健教室を企画し、コロナ禍でも多めに学ぶ機会をつくりたいと思いました。

医療生協 さいたま

事業や取り組みを
紹介します

NOW

緩和ケアとは、病気による体
と心のつらさを和らげ、患者さん
やそのご家族が自分らしく過ご
し、よりよく生きることをめざす
医療です。緩和ケア病棟には、通
院や訪問診療では症状の緩和が困
難ながん患者さんの入院や、介護
者の休息を目的とした短期入
院などがあります。



また埼玉協同病院の緩和ケ
アチームでは、がんに限らず、
一般病棟に入院している患者
さんの痛みなどの身体症状の
緩和や、不眠や不安感の改善
、不安なくケアが受けられるよ
う、仕事や収入減などの経済
的な相談も受けています。

日常を大事にする

緩和ケア病棟では、患者さん
がこれまで慣れ親しんでいた生
活を大切にしていきたくと考え
ています。そのため、病室は自
宅と同じようにベッドやソファ
などを配置し、朝はひきたての
コーヒーをい
れ、豊かな時
間が送れるよ
うにしていま
す。ご飯は食
べられなくて
もコーヒーだ
けは味わえる
患者さんとい
ます。また、

埼玉協同病院 (川口市)

緩和ケア病棟で地域を支える

コロナ禍での工夫

2年前からは病院の売店による
移動販売をスタート。自分で好
きなものを選んだり、家族のた
めに、ちょっとした好物を買う
ことができるようになりました。
誕生日にはスタッフ手づくりの
誕生日カードと記念写真でお祝
いします。夏はかき氷、クリス
マスはサンタに扮した医師がプ
レゼントをお渡しするサブライ
ズ企画など、限られた時間が価
値ある時間になるよう心がけて
います。

患者さんに支えられて

肺がん入院したOさんは
ショートカットがお似合いで、い

これからの 緩和ケア病棟

埼玉協同病院の新築移転に
伴い、緩和ケア病棟はすべて個
室になります。病棟の窓から望
む庭園には、いつでも休めるベ
ンチが配置されるなど癒しの空
間が計画されています。今年度
からは新しく、緩和ケア医が配
属されました。体と心のつらさ
を和らげるため、チームがひと
つになって患者さんの人生を支
えていきたいと思っています。



「ナンバーワン！」
ご家族とスタッフで誕生日をお祝いしました

感染予防策の徹底をお願いします

「ワクチン接種したからもう大丈夫」ではありません！

ワクチン接種後であっても新型コロナウイルスに感染する可能性はあり、自分では気づ
かないまま他者に感染させる可能性もあります。ワクチンの効果を過信してはいけません。
ワクチン接種の有無にかかわらず、これまで通りの感染対策を行いましょう。

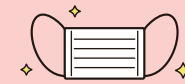
新型コロナウイルス感染症の急拡大で特徴的なことは、ワクチン接種後の感染や、パー
ティーや会食など食事を伴う場を介しての感染が後をたたないことです。

また、政府は8月2日に「重症患者や重症リスクの高い方以外は自宅での療養を基本と
し、症状が悪くなれば入院できる体制を整備する」との方針を表明しました。全国の新規感
染者の増加により、病床ひっ迫が強まっており、症状悪化に伴う入院ができるとはいいがた
い状況です。今一度「感染しない」「感染させない」の取り組みを強化し、自分と他者のい
のちと健康を守るための行動をお願いします。熱中症にも十分、気をつけてください。

■次の4つの感染予防策を強化・徹底しましょう

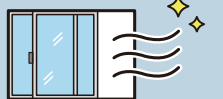
1. マスクの着用

マスクは感染予防対策の基本です。
人と対面するときには必ず着用しましょう。
また、マスクの効果としては不織布マスク
が最も効果があるといわれています。
組合員活動を行うときには
不織布マスクの着用をおす
めします。



2. 定期的な空気の入替え

換気が不十分な空間では、空気中のウイルス
濃度が増し、感染のリスクが高くなります。
エアコンを使用中も、窓を開放しての換気
が必要です。複数の窓、または窓とドアを
開けて、空気の流れをつくります。
30分に1回、5分程度、
行いましょう。



3. 手洗い

手洗いはタイミングが重要です。
こまめに行いましょう。
①外出の前後
②人と共有する物(ドアノブ等)に触れたとき
③咳やくしゃみ、鼻をかんだあと
④トイレのあと
⑤マスクに触れたあと
⑥食事前

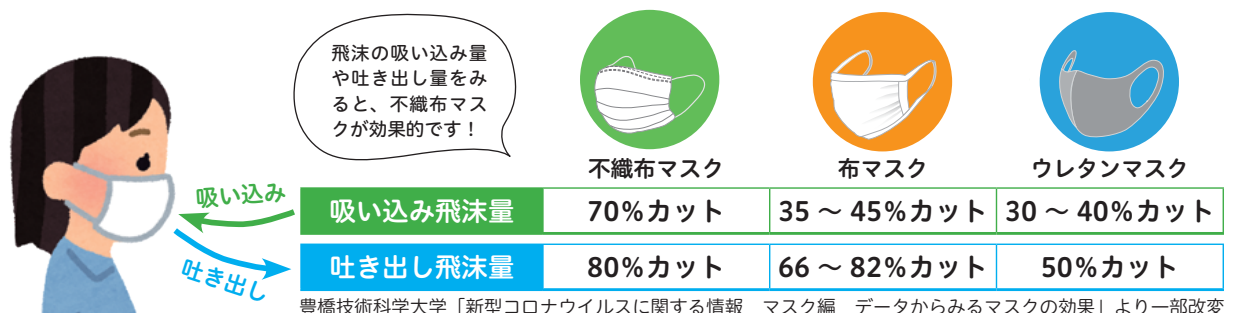


4. 会食はしない

マスクを外しての会話は飛沫感染のリスク
が高くなります。
家族や同居者との食事、会話や互いの距
離に注意しましょう。それ以外の人との食
事は少人数であっても
も控えましょう。



マスクの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)



わたし
時間を
楽しむ

呼吸法のススメ

※日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 小河原 洋子

コロナ禍により、緊張や不安を感じながら生活している人もいるのではないのでしょうか。簡単な呼吸法を行うことで気持ちをリセットして、ストレスフルな日常を上手に乗り切りましょう。

【座り方】あぐらや正座、椅子に腰かけて行います。背筋を伸ばして、肩の力を抜いて座ります。始める前に、ため息をつくような感じで一度ハーッと息を吐き出してみましょう。

基本の腹式呼吸法

自分の呼吸を感じて気持ちを落ち着かせます。

- ① 目を閉じ、おへその下に両手を当てます。
- ② 4秒かけて、お腹をふくらませながら息を吸います。
- ③ 4秒かけて、お腹をへこませ息を吐きます。
②～③を10回ほど繰り返します。

1：2の呼吸法

吐く息を意識することで、自律神経のバランスを整えます。

- ① 目を閉じ、両手は太ももの上に、手のひらを上に向けて置きます。
- ② 吸う息1に対して、吐く息2で鼻で呼吸します（例えば、4秒間吸ったら8秒間吐く）。吸う、吐くを10～20回繰り返します。自分が無理なくできる1：2の長さで行います。

呼吸法が終わったら、目を閉じたまま自分の血流や心拍、心のようなすなどの感覚をよく感じてみましょう。自律神経のバランスが整い、ストレスの緩和などの効果が期待できます。

※日本ヨーガ療法学会
ヨーガ療法は、科学的な研究をもとに、伝統的なヨーガを一般の人や疾患を持つ人でも安全にできるように改良してつくられたもの。学会では、ヨーガ療法の研究と普及活動を行っている。

簡単

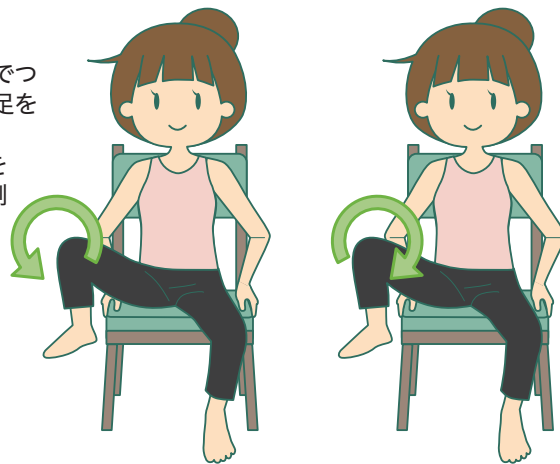
エクササイズ

「股関節周囲の運動」

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

股関節を動かすことで、立ち上がりやしゃがむ動作を安定させ、転倒予防につながります。

- 1 座った状態で、座面を両手でつかみ体を安定させ、片方の足を大きく開く。
膝を持ち上げた状態で円を描くように大きく回す（内側から外側、外側から内側）。



- 2 左右（内回し・外回し）それぞれ5回繰り返す。

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。



※股関節疾患をお持ちの方や強い痛みがある方は行わないようにしましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標



つながる
笑顔

「自分たちの地域を何とかしたい！」 森のウォーキングから 支部活動再開へ

かわこえたかしな
〈川越高階支部〉

活動休止中にも
続いていた思い

川越高階支部は組合員1400人。運営委員が不在のため、2年間に渡り、支部活動を休止しています。しかし、毎月650部の「けんこうと平和」の配布を続け、隣の支部のストレッチ体操に参加している人や、くらしサポーターのコーディネートとして活動している人もいます。そのような



な中、「自分たちの地域を何とかしたい」「誰かがやらない」と、4人の組合員が地区理事や組合員活動推進員、職員と一緒に支部活動の再開に向けて話し合いを重ねてきました。そして、支部活動に協力してくれる人を増やそうと、近くの武蔵野ふれあいの森のウォーキングを計画しました。

参加を募るため、組合員を訪問すると、「最近、活動の誘いが無いと思っていたよ」「コロナで運動不足なの」などの声が返ってきました。「集まりたい」「つながりたい」という思いを知ることができました。

「高階ウォーキング」と命名

人もいて、「やっぱりみんなと歩くのは楽しい」と実感。その後は「高階ウォーキング」として、新型コロナウイルスの感染拡大の状況をみながら毎月、最終月曜日に継続して取り組みことにしました。毎回20名程が参加しています。

活動を豊かに
担い手増やし

7月は猛暑のため、公民館でキャップバッグ体操を行いました。17名が参加して、笑いに包まれながら大いに盛り上がりました。参加者に「支部活動再開に向けて協力してくれる人を募集しています」と呼びかけると、「趣味や特技なら教えられるよ」という人や、増資に協力してくれる人も多数あり、励まされました。



川越高階支部は、組合員活動に利用できる豊かな自然や公民館などに恵まれており、さらに魅力ある取り組みが生まれそうです。支部活動に協力してくれる人を増やしながら、2022年4月に支部活動の再開を目指してがんばります。

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 パートナースhipで目標を達成しよう





家族への感謝

おぎわらとしお
さいたま市・荻原俊勇さん(80)

防空壕で震えていた 小さな私

私は小さい頃、家族で東京府下谷万年町（現在の台東区）の借家に住んでいました。当時は、爆撃が始まると、母から行火を持たされて、台所に掘られた防空壕に一人が入っていました。冬だというのに、壕の壁には、脚の長いキリギリスのよな虫が張りついていて、遠くの爆撃の地響きで、その虫が滑り落ちるのを横目で見ながら、震えていました。爆撃が終わると母が手を差し伸べてくれて、外に出ます。近所のおばさんが来て、「何々さんの家は灯火管制に非協力的で困る」とか「電線に人の手がひっかかってた」などの会話が子どもながらに聞こえてきました。

軍需産業に翻弄された家族

父はニコンのレンズ技師でした。望遠鏡や潜望鏡は軍需品の



日本光学勤務時の父、亘(わたる)さん

ため父は兵隊に行かず、生産現場にいました。ある時、父と技師ら数人は、横須賀らしいところまで目隠しで連行され、小さな船に潜望鏡を敷設させられたそうです。戦争が始まって、それが真珠湾に行った特殊潜航艇だったと気づいたといっています。父は技術指導していた青年たちに、「今給料が10円だが、そのうち何百円になるぞ!」と励ましたそうです。ある日、月給袋に債権が入っており、母は「そのまま貯金すべき」と言いましたが、父は「こんなもの」とすぐ現金化して使ってしまうました。後では、ただの紙切れになってしまったとのことでした。

疎開した秩父で永らえた命

空襲が激しくなると、父は母に「実家のある秩父に疎開しよう」と迫ったそうです。母はなじみのない秩父などにはゆき

※タケノコの皮を1枚ずつはぐように家財などを少しずつ売って食いつなぐ生活

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

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



くらしサポーター制度を利用しませんか

組合員どうしがくらしの困りごとを助け合う有償のボランティア制度です。支援内容は、食事づくり、掃除、通院の付き添い、産前・産後のお手伝いなどです。利用したい方は、下記までお電話ください。また、援助を行う「くらしサポーター」も募集しています。



問い合わせ先

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

暮らしの中の 憲法

水道の民営化 （コンセッション方式） について

2018年12月6日、水道法の一部を改正する法律が成立し、水道施設の所有権を地方自治体が所有したまま、水道事業の施設運営権を民間に譲渡する、いわゆる「コンセッション」と呼ばれる方式の導入が可能になりました。その法改正の妥当性とコンセッション方式の問題点について考えてみたいと思います。



埼玉総合法律事務所
弁護士 南木 ゆう

憲法25条で保障された権利

人は、水なしでは生きていくことができません。憲法25条は、「生存権」とともに「公衆衛生の向上・増進」を国の責務と規定していますので、水道の布設及び管理は、生存権や公衆衛生の向上に欠かせないものとして、憲法25条で保障されています。

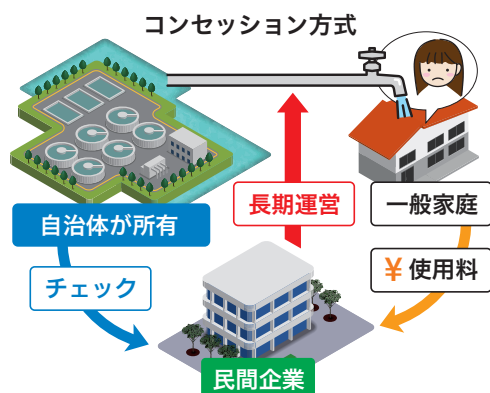
法改正の理由及び その立法事実の妥当性

法改正の理由は、人口減少による水需要の減収、老朽化する管路の取替に要する膨大な経費、水道事業に携わる人材の不足

等により赤字経営が見込まれ、民間資金の活用と創意工夫でこれに対処するためです。

しかし、コンセッション化は、施設の所有権は地方自治体に残るため、大規模な費用のかかる管路の取替は依然として地方自治体の負担となります。

また、水道事業は、莫大な資本投下や、高度の専門性を持った人材の確保が不可欠なため、応募できる業者がわずかに限られることや、20年超の長期契約が予定されていることから、そもそも競争原理は働きにくいという指摘もあります。



コンセッション方式の 問題点

民間企業は本質的に営利を目的とするため、水道料金が高額になることは避けられませんが、水は、富裕層も庶民も変わりなく使用するため、水道料金の値上げは、富裕層以外の多くの庶民の生活に打撃を与えます。

また、仮に企業が地方自治体と同程度の水道料金を維持した場合には、民間企業が利益を生み出すために徹底的な効率化を図らざるを得ず、水質の確保など水の安全性を犠牲にしたり、不採算な地域への供給が疎かになるのではという不安も叫ばれています。

※立法事実 その法律が存在する根拠となる社会的事実

インフォメーション & ニュース

スマホ教室 開催します

予約制

日時 9月27日(月) ① 10:30～11:30「災害にそなえよう」
② 13:30～14:30「健康管理しよう」
10月25日(月) ① 10:30～11:30「マップを使いこなそう」
② 13:30～14:30「アプリを使いこなそう」

場所 熊谷市立老人福祉センター上之荘（熊谷市上之 3022-1）

参加費 無料 定員 10名

問い合わせ・申し込み先

熊谷生協病院 地域総合サポートセンター

担当 曾田 ☎ 070-2154-7357（平日9時～16時）

メール：y-sota@mcp-saitama.or.jp

原水爆禁止世界大会 オンラインで開催しました！

医療生協さいたまは8月6日、「広島デー集会視聴会」を開催し、3カ所の視聴会場と個人参加を合わせて約60名が参加しました。



参加者からは、「全ての軍事行動は環境破壊という言葉が印象に残った」、「日本政府が早く核兵器禁止条約を批准するよう、自分ができることをやっていきたい」などの感想が寄せられました。

みんなの声

これからの生き方を考える

丸10年間、義母の介護と看取り、子ども達2人の結婚と独立など、人並みに人間のマイナス成長とプラス成長の両方を体験して今の私がある。これからは遠方で暮らす現在90歳で自立している母を目標に、夫と2人健康に留意して気楽に明るく歩んでいきたいと思う。

久喜市・花めぐりん (63)

コロナ禍でも前向きに

コロナ禍でニュースも世の中も毎日大変ですが、落ち着いたら何をしよう：日帰りバス旅行、温泉など、やりたいうことを書きだして案をふくらませていきます。お小遣いもためないと…

川口市・安達恵美子 (48)

編集雑感 読んでいます

とても心に響きます。毎月読者の方々のためにありがとうございます。感謝です。

所沢市・青木 功 (72)



「7月号特集」に寄せる思い

いつも『けんこうと平和』を、ご惠贈たまわり、ご厚情に感謝します。

私は埼玉大学教育学部の教員時代、肥田舜太郎先生にゲスト講話をしていただいたこともございます。7月号の「唯一の戦争被爆国に生きる 私たちができること」、深く心を打たれました。今後とも、心と力を合わせて参りたく存じます。

さいたま市・清水 寛 (85)

すこしお・らくらく Cookingに挑戦

カジキのマスタードソースかけにチャレンジしてみました。カジキの代用でカレイの切身で作りました。自分でも感心するくらいよくできました。カミさんの分も含めて作り喜ばれました。

深谷市・大谷尚史 (67)



川口市・中野正好 (72)



久喜市・坂本洋子 (78)



川口市・菊池健児 (61)

強い意思で核兵器反対を

日本は被爆国として「核兵器の悲惨さ・残酷さ」をもっと強く世界に発信していくべきであり、日本政府も、自立した国家としての強い意思をもって、率先して世界への働きかけをすべきですね。

今回は、日ごろから関心のある事柄について特集記事が掲載されていたこともあり、いつも楽しみにしているクロスワードパズルの答えを初応募するとともに、感謝をお伝えします。

新座市・根本秀樹 (52)

川柳

いいかげん 下火になって
イイコロナ
さいたま市・的場敦子 (83)
夕食に お米をやめて
オヤツ食べ？
所沢市・雪だるま (72)

※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。

みんなの声に介護体験の投稿もお寄せください

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。



答え

A B C D E F G H

パズル作成 / 古賀 茂子 (59)

タテのカギ
1 品種「とちおとめ」
2 ○○○焼き、炭火を使うのが本格的
3 東欧の総菜パン
4 長崎県の離島
7 長野県のわさびの産地

9 居酒屋のメニュー、焼き鳥はこの一種
12 コメディアン高木○○
13 妻を英語で
14 木曽二川の一つ
15 劇作家平田○○○
17 カトリック教会の典礼

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できます。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

●クロスワードパズル7月号の正解者は、345人（応募者は347人）でした。
●当選者は次の方々です。
朝霞市 / 本村京大朗、春日部市 / 副島正子、原和代、川口市 / 青木由希夫、布施真寿美、川越市 / 廣川友紀絵、久喜市 / 高垣ミサ子、熊谷市 / 大池能里、塚本俊子、さいたま市 / 木下智子、田中朱美、築地弘子、小日向裕子、小峰富久江、秩父市 / 彦久保七春、所沢市 / 瀧澤久美子、中原佐代子、広瀬亜希、深谷市 / 酒井のり子、ふじみ野市 / 古井年子

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：9月末日消印有効

投稿・応募フォームはこちらから

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おめ	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



トースターで さつまいもクッキー

1枚 (15枚作った場合)

38kcal・塩分0.03g

調理時間 45分

担当 / 秩父生協病院 食養科 管理栄養士 乾 幸巳

材料 (15~20枚)

さつまいも
(皮をむいた状態) 150g
水 大さじ1
有塩バター 20g
砂糖 大さじ1
薄力粉 50g
黒ごま 適量

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、小さめの一口大に切る。耐熱容器に入れて水を加え、ラップをふんわりとかけて電子レンジ (600W) で4~5分加熱する。
- ② ①が温かいうちにバターと砂糖を加えて、さつまいもをつぶしながらよく混ぜる。
- ③ 薄力粉を加えて手でこねる。生地を棒状 (直径約3cm) にし、ラップで包み冷蔵庫で15分ほど冷やし固める。
- ④ ③を包丁で約5mm厚に切り分け、黒ゴマを中心にのせる。
- ⑤ トースター (1200W) にアルミホイルを敷いて並べ、10~15分焼く。ほんのり焼き色が付いたらできあがり。

さつまいも

ほっくりとした甘さの主成分はデンプンで、加熱によって一部が糖質に変わり、甘みが増します。食物繊維がたっぷりで、便秘解消や美肌に効果があるといわれています。さらにポリフェノールや、加熱にも強い性質を持つビタミンCも含まれています。

組織の現況 (6月末現在)

組合員数..... 237,716人	出資金総額..... 65億5,855万円
6月の加入者数... 789人	1人当たり平均出資金額..... 27,589円
班数..... 1,339班	「けんこうと平和」配布者数..... 8,706人
	「けんこうと平和」配布部数... 123,281部

編集雑感

家の周りにも案山子を見かけます。どの案山子も個性的でとても可愛い! 規制の多い昨今ですが、花を愛で鳥や虫の声に耳を傾け、季節の移り変わりを感じます。人生100年!! 健康で笑顔ある毎日を過ごしたいですね。まずは、「健康づくりを学ぶ」ことから始めませんか。(広報委員 小阪)

けんこうと平和

no.352 2021年9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