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 12
no.355

だいすき埼玉

秩父夜祭（秩父市）

日本三大曳山祭の１つで、毎年12月に秩父神社で行われます。
山車の曳き回しや花火大会など一連の行事はユネスコ無形文化遺産にも登録されています。
※2021年の曳き回しと花火大会は中止となりました。

特集

「お互いさま」で支え合う くらしサポーター制度

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ります

特集

「お互いさま」で支え合う くらしサポーター制度

暮らしの中の困りごとを組合員どうしで助け合う、医療生協さいたまの「くらしサポーター制度」は、2012年12月に川口市でスタートした有償ボランティア制度です。

2020年以降に4つの自治体で新たにスタートし、現在、県内18市町でくらしサポーターが活動しています。「近所の組合員に紹介されて」「仕事が休みの日に何かできると思って」「病院でチラシを見て」などがきっかけでサポーターになり、「お互いさま」の気持ちでサポートしています。

ちょっとした困ったをサポート

くらしサポーターの活動内容は、家事援助、日常生活支援、外出支援などがあります(図)。

一人暮らしの人からは「入院するので、庭の水やりをしてほしい」、高齢の人からは「電球を取り換えてほしい」など依頼はさまざまです。

買い物をお手伝い

最近増えているのは買い物のサポートです。「買い物に行きたいけれど、足腰が弱くなって不安なので一緒に行ってほしい」という願いには、安心して買い物が楽しめるよう、くらしサポーターが付き添います。

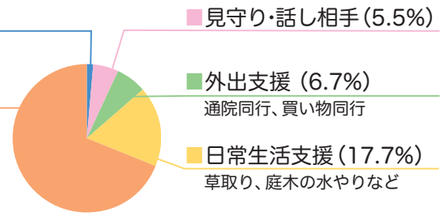
また、体調を崩したり、けがや病気で外出が難しいという困りごとには、食品や日用品を購入し自宅へ届けるなど、サポートをしています。

2020年度実績

(2020年4月～2021年3月)

	年間計	月平均
サポート回数(回)	2126	177.2
サポート時間(時間)	2746	228.8
利用者数(人)	615	51.3

2020年度サポート内訳



自治体や介護事業所から紹介されて利用する人も増えました。富士見市では、母子手帳の交付時に行政の窓口でお知らせするなど、行政とくらしサポーターが連携する活動も始まっています。

コロナ禍ゆえの依頼もあり、新型コロナワクチン接種における問診票記入の補助や予約のお手伝い、接種会場への同行、買い物の代行などもありました。サポーターは、長引くコロナ禍でも感染症対策をとりながら活動を続けています。

「困った」、「力になりたい」という双方の思いがつながって、地域で支え合う輪が広がっています。

実施している自治体

さいたま市、上尾市、桶川市、川口市、蕨市、草加市、朝霞市、新座市、ふじみ野市、富士見市、三芳町、川越市、所沢市、飯能市、狭山市、熊谷市、深谷市、秩父市
行田市は開設の準備中です。

お問い合わせ・お申し込み

「利用してみたい」「お手伝いをしたい」方は、お気軽にお問い合わせください。

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

利用料金 1時間700円
(交通費や材料費などは別途実費がかかります)

産後の家事をお手伝い

「コロナ禍で親が実家から来られない」という家族から、産後のお手伝いの相談があり、サポーター4人でチームを組んで家事援助を行いました。

コロナ禍で両親が日本に入国できず、異国で子育てをしている私にとって、サポーターのみなさんは日本の家族のような存在です。
産後の食事作りをお願いし、おいしい料理を作ってもらいました。
丁寧で親切なサポーターさんにとても感謝しています。

私たちサポーターはいろいろ工夫して食事のメニューを考えています。買い物は事前に済ませて、昼食・夕食を作りました。サポートが終了してもお付き合いしています。
引き続きかわいい赤ちゃんとママを応援します。
(くらしサポーター)

その後もこの経験を活かし、新たな依頼にもチームを組んで、産後の家事援助を続けています。

つながる笑顔

コロナ禍でも前向きに！楽しめる活動を広げたい

〈鴻巣市　吹上支部〉

みんなで待ちわびるバスハイク

吹上支部のある県央地区では、10年ほど前から各支部の見どころを歩く企画、「おいでよ！私の町ウオーク」が行われていました。その後も支部が独自で計画して、県を越えてレインボーブリッジを歩いて渡ったり、王子の飛鳥山を散策したり、ウオーキングは組合員に根づいた恒例行事です。支部ニュースで企画を知り「ここに行ってみたかったの」という人や、普段からウオーキングをしている人が多数参加しています。

足の不自由な人も楽しめるように、2017年からはバスハイクも始めました。「おいしいものをみんなに食べてもらいたい」「景色のよいところや歴史のある場所にも立ち寄りたい」などをポイントにコースを組み立てます。これまでに実施したのは、「海の幸とひたち海浜公園」「三浦半島と三崎マグロの旅」「かかしの里・贄川宿（にえかわじゅく）と三峯神社」など。

魅力的なバスハイクにしたいとがんばっているのは、6人の運営委員。それぞれが得意なことを活かして、企画やツアーの下見、会計などを担当しています。

支部には「今度はいつ行けるかな？」「みんなとおしゃべりできないから、草むしりして、草としゃべってるのよ」といった声が寄せられ、コロナの終息をみんなで待ちわびています。

熊谷市の星川通りと星溪園散策（今年５月）

心と身体を動かす「ココロンさろん」

ココロンさろんが始まったのは、2013年。団地の集会所を会場に、毎月一回開催、10人程が参加します。

ストレッチやキャップバッグ体操、フレイルチェックも行い、80代の組合員で片足立ちを前年より長くできるようになった人もいます。

高齢化がすすむ団地では、自宅から出てこない人も増えており、「サロンをやっています。ぜひ参加してください！」とチラシを配布してお誘いしています。

コロナ禍で活動ができない期間は、「参加していた人が寂しい思いをしないように」「家にいても頭を使えるように」と、運営委員がクイズをいくつも用意して参加者に手紙を出しました。

みんなで教え合ってかご作り

若くなくても参加できる活動を

支部では、数年前から参加者を広げるため、新しいサロンを検討してきました。そして今年6月から、「手作りサロン」をスタート。裁縫の得意な組合員を中心に、折り紙やかご作りに取り組んでいます。

「若くなくても大丈夫、支部の活動や運営委員会に参加して楽しんでほしい」そんな運営委員の前向きな気持ちが、支部活動の支えになっています。

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

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

わたし時間を楽しむ

子どもと簡単おやつづくり Part2

栄養士・フードコーディネーター　伊藤幸枝（いとうゆきえ）

クリスマスにもぴったり♪ レンジでできる

フルーツグラタン

1個あたり　311kcal・塩分 0.2g
調理時間　約 10 分

材料（直径約12㎝の耐熱皿　2個分）

A【卵１個、砂糖大さじ２、薄力粉大さじ２】
B【牛乳……100ml、生クリーム……50ml】
あればバニラエッセンス …… ２～３滴
お好みのフルーツ（りんご、キウイフルーツ、バナナ、みかん缶など合わせて）……200g
粉砂糖 …… 適宜

❶ 混ぜ合わせる
ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜる。

❷ さらに混ぜ合わせる
Bも加えて混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。

❸ レンジで加熱する
❷を耐熱皿に流し入れ、切ったフルーツを並べ、ラップをして電子レンジ（500W～600W）で3分加熱する。粉砂糖を振りかける。

⚠熱くなっているので気をつけて

POINT
なめらかになるまで、よく混ぜましょう。

アレンジ
刻んだ板チョコを加えたり、冷蔵庫で冷やしても美味しいです。

簡単 エクササイズ

「背骨ほぐしひじまる体操」

ちちぶお茶のみ体操より

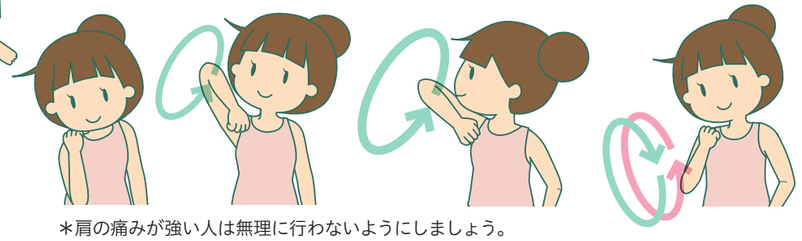
監修／渡會公治（わたらいこうじ）　山田昌樹（やまだまさき）　作成／ちちぶ医療協議会

1 両足を肩幅くらいに広げて立ち（イスに座ってもOK）、ひざを軽くゆるめる。背筋を伸ばし、片方の肘を曲げ、シャツの肩を指でつまむ。

2 シャツをつまんだまま、ゆっくり肘で円を描く。少しずつ大きく回す。

3 さらに体全体を使って大きな円を描く（背骨の運動になります）。

4 左右片方ずつ、前回し・後ろ回しをそれぞれ５～10回ずつ行う。



＊肩の痛みが強い人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

医療生協さいたま NOW

事業や取り組みを紹介します

秩父生協病院（秩父市）

秩父地域のリハビリテーションを支える

1984年、秩父中央診療所から40床の病院となり、秩父生協病院が開設されました。2000年に現在の阿保（あぼ）町に新築移転。現在は、回復期リハビリテーション病棟と療養病棟を合わせて75床の病院です。

”リハビリ病院“への転換

秩父市は高齢化率が33・8％（2021年現在）で、全国平均よりも早いペースで高齢化が進んでいます。また、埼玉県平均と比較しても脳血管疾患による死亡数が多く、一命はとりとめても何らかの障害が残ってしまう場合が多くあります。

そうした背景から、地域には「急性期」後の「回復期」医療への需要がありました。その期待に応えるため、2009年にそれまであった一般病棟を回復期リハビリテーション病棟へ変更、リハビリを重視した病院になりました。

自宅での生活を意識して

現在は、30名近いリハビリ職員（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）を中心に幅広くリハビリ医療を展開しています。

回復期リハビリテーション病棟では、入院時に、患者さんのご自宅の状況（浴室やトイレ、室内外の段差や手すりの有無など）や、退院後の生活の希望をお聞きして、それに沿ったプログラムでリハビリを進めています。日常生活をよりスムーズに送れるよう退院後も、当院の通所リハビリ施設「CoCoLo（こころ）」の利用をおすすめし、身体機能の維持や改善をはかっています。

フレイル予防の取り組み

地域への健康づくりの情報発信も積極的に行っています。

ちちぶ医療協議会が監修した『ちちぶお茶※のみ体操（通称：茶トレ）』は、どこでも気軽に取り組める運動です。当院の山田昌樹（やまだまさき）院長も監修に携わり、自ら普及活動も行っています。コロナ禍前は職員が、支部の「まちかど健康チェック」や、支部主催の減塩料理教室、町内会の防災訓練、矢尾百貨店の健康フェスタでの健康相談などに参加し、組合員とともに地域の中で活動してきました。

コロナ禍で、外出機会が減り、明らかにフレイルが進んだ人もいます。少人数の集まり、ウオーキングなど屋外の活動、オンラインでの学習会などこの状況でもできる活動を考えています。

「住み慣れたまちで最期まで」を目指し、組合員とともに、この困難を乗り切っていきたいと思います。

※ ちちぶお茶のみ体操
「短時間で気軽にできる運動を習慣的に行う」ことを目標に、ちちぶ医療協議会が作成。近所でお茶を飲みながらでもできるように考えられた体操。
5ページのエクササイズで一部を紹介しています。

詳しくはこちらから

けんこうナビ

大人の気管支喘息（ぜんそく）

埼玉協同病院
呼吸器内科
医師
草野（くさの）　賢次（けんじ）

気管支喘息は、成人（40才以上）になってから発症する人も少なくありません。厚労省の調査によると、患者数は450万人で、日本の人口のうち小児の6％、成人の3％の人が気管支喘息であると言われています。

症状と要因を教えてください

気管支喘息は、気道（空気の通り道）が長期的に炎症を起こし、些細（ささい）なことが引き金となり咳や呼吸困難を起こす疾患です。

喘息の発作が起こると、息切れ、咳、ぜん鳴（めい）（呼吸をしたときにヒューヒュー、キューキューという高い音がする）、胸痛などの症状があらわれます。問診や聴診器で胸の音を聞いて、ほかの病気ではないことを確認し、診断します。

気管支喘息が発症したり悪化する要因には、個体要因（発病しやすい遺伝子を持っていること、アレルギー体質であること、肥満、性別など）と、環境要因（アレルゲン※曝露（ばくろ）、喫煙、大気汚染、急激な温度差・気圧の変化、呼吸器感染症など）があります。

不適切な治療薬の使用、肥満、鼻炎、食物アレルギー、ストレス、喫煙、胃食道逆流症などがあると悪化のリスクが高くなりますので注意が必要です。

どのような治療がありますか

気道の過剰な炎症を抑える吸入ステロイド薬や、気管支を広げる気管支拡張薬を基本に、重症度によってほかの薬剤を併用します。発作が起こった回数や状況、発作時の吸入薬の使用状況を診察で聞き取り、薬剤の調整をします。

不適切な薬の使用方法は悪化する原因になりますので、医師や薬剤師の指示を守りましょう。

日常生活で気をつけることはなんですか

気管支喘息の治療は、医学や薬剤の進歩により劇的に進化しました。しかし、完治する例は一部であり、発作を起こさないよう日頃の薬剤管理や、日常生活での環境要因を避ける工夫などが重要です。

環境要因を避ける工夫とは、

- 禁煙する
- こまめに掃除をする（月1回はしっかり掃除、布団は専用ノズルで掃除機をかけたり、できれば丸洗いする）
- ペットの飼育は避ける
- 花粉症の時期は対策を徹底する
- 温度差や天候悪化の情報をこまめに確認。発作止めの薬を携帯する
- 風邪をひかないように感染予防策を徹底する

などです。

いつもと変わらない日常生活を目標に、かかりつけ医のもとで治療していきましょう。

※アレルゲン曝露　アレルギー症状を引き起こす原因となる物質（アレルゲン）にさらされること。代表的なアレルゲンとしては、ハウスダスト、カビ、花粉、動物の毛・フケ、食べ物などがあります。

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート NO.123

暗闇のなかの空襲

さいたま市・森本寛子（もりもとひろこ）さん（85）

暗闇のなかの空襲

1945年3月10日、いつもとは気配が違う暗がりの中の空襲警報だった。

当時、私は9歳。日ごろから、夜中に何かあれば順序よく着られるように衣服を枕元に畳んでいたので、その日もすぐに着替えて、母のかけ声で外に出た。住んでいた都電の赤羽駅付近は人が溢れていて、荒川方面に急いで向かった。ほかにも、たくさんの人が荒川を目指して歩いていた。母が手作りしたかいまき※を頭から被り、姉と一緒に必死で母の後をついて行った。

たどり着いたのは川口市寄りの荒川の河原だった。落ち着く間もなく、B29の黒い機体3機ずつの編隊が、今来た赤羽方面に焼夷弾を落としながら北上していく。その姿が異様で恐ろしく、母はこのとき、「もうこれで死んでしまうのではないか」と思ったという。この河原に、元気なオジサンがいたのを今でも覚えている。オジサンは随時、状況を報告してくれた。私は怖くて仕方がなくて、かいまきを被って頭を下にして、そのオジサンの報告だけを聞き、子ども心に一喜一憂しながらも、心は晴れなかった。ときには少しだけ外を覗き、またすぐかいまきを被ってその中にこもっていた。外は真っ暗なのに空はアカアカとして、とても怖かった。

空襲を生き延び…平和を祈る

幸いなことに、私たちのいる河原には焼夷弾が落ちることはなかった。朝になり、家へ戻ろうと、赤羽駅方面へ歩いて行った。私の家は、川に近かったからか、戦災は免れていた。近くの赤羽駅の方はどうなったかと見に行ってみると、そこは火事場の跡をみるような感覚だった。子どもであったが、怖いもの見たさで恐れもせずに、焼け野原をじっくりと見渡した。今考えるとなんでそんなことができたのかと思う。

どの国の人々にも平和と幸せを

国を治めていた方々は、なんてばかげたことをしたのでしょうか。どの地域のだれが得をするのでしょうか。戦争は絶対にしてはいけない。これから先、私たち今いる人たちが勉強して平和な世界をつくりたいと思います。どこの国の人々も平和で幸せに暮らしていけるようにと祈るばかりです。

※かいまき
着物の形をした袖付きの寝具。防寒用の夜着の一種。

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. 25

暮らしのなかの憲法

外国人労働者と憲法

埼玉総合法律事務所
弁護士 鈴木（すずき） 満（みつる）

憲法の第3章の表題には「国民の権利及び義務」と記載されています。この記載からすると、憲法上の権利が保障されるのは日本国民だけのように思えます。実際はどうなのでしょうか。

外国人と憲法

外国人については、日本国民と異なり、権利の性質上、適用可能な人権規定については適用されると考えられています。

参政権（憲法15条）、生存権（憲法25条）といった社会権などの権利は、日本国民と同じようには保障されていないと考えられているのです。

外国人労働者の権利

憲法上では前述のように考えられている外国人ですが、法律上の「労働者」である場合には、労働基準法などの労働関係に関する法律は適用されます。

ただし、実質的には日本国民と同様に権利を保護されているとは言い切れない部分もあります。

例えば、外国人が日本に適法に滞在するには、在留資格が必要です。在留資格は約30種類あり、その中には、外国人が日本で行う仕事に基づいて認められるものが多くあります。

そのため、不当に解雇されたとしても、新しい仕事が見つからないと、在留資格を失ってしまったり、仮に新しい在留資格を取得したとしても就労可能な資格でない場合は、日本で生活し続けることができなくなる恐れがあります。

外国人の人権問題に関心をもって

外国人が、不当解雇を裁判で争うにしても次のような理由で躊躇（ちゅうちょ）してしまうことが考えられます。例えば、裁判が終わるまで日本に滞在できるのか、途中で帰国しても裁判を続けることができるのかという懸念です。

また、使用者（雇用主）に未払い賃金を請求したりすると解雇され、最悪の場合、帰国しなくてはいけなくなることを恐れ、声をあげられないこともあります。

これらは一例にすぎませんが、外国人は、日本国民と同様に権利が保障されているとは言えない実情です。

外国人も日本社会を構成する一員です。外国人の権利保障をより充実したものにするには、私たち日本国民が声をあげ、外国人の人権問題に関心をもつ方が増えていくことが必要です。

インフォメーション＆ニュース

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、川越市、東松山市、富士見市、ふじみ野市、三芳町など

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

詳しくはこちら

脱退・減資のお手続きについて

脱退および減資の手続きは、医療生協さいたま定款第 10 条 (自由脱退)、17 条 (出資口数の減少) に基づき行っています。

12 月 29 日までに手続きされた方の出資金は、2022 年 3 月 31 日に指定の口座にお振り込みいたします。
なお、法定脱退（死亡や県外転居）の手続きは、随時受け付けています。

申し込み先
医療生協さいたま 本部 ☎ 048-294-6111(代表)
または最寄りの事業所

郵便大腸がんチェック検診（便潜血2回法）受付中

医療機関へ行かずに、自宅で便を取って郵送する検診です。過去１年以内に大腸がん検診を受けていない方におすすめします。

検診の受け方
①電話で申し込みます。
②ご自宅に容器、振り込み票などが届きます。
③料金を振り込み、検体を返送します。
④返送後、約１週間で検診結果が届きます。

対象者　組合員
※組合員になっていない方は、加入していただくと実施できます。
料金　1,100 円（税込）
実施期間　2021 年 12 月1日～ 2022 年3月 14 日
申し込み先
医療生協さいたま 本部 けんこう文化部　☎ 048-296-8291

事業を充実・発展させるため増資にご協力をお願いします

医療・介護の充実に向け、診療所や介護事業所の建設計画、埼玉協同病院リニューアルおよび新病院建設などがすすめられています。

生協強化月間は 12 月 20 日までです。
加入・増資の口数に応じて、ココロンボールペンを進呈中（なくなり次第終了）。
事業を支える増資にご協力をお願いいたします。

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

みんなでつくる 交流 のページ

みんなの声

励まされたニュース

真鍋淑郎さんのノーベル物理学賞の受賞は、うれしいニュース。90歳の先生のがんばりに、私もまだまだ…と思いました。今の仕事（サービス業）は客足が少なく落ち込むときもありますが、がんばります。

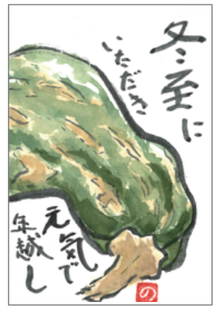
熊谷市・塚本俊子（73）

我が家は餃子屋さん

友人宅でできた食べきれないほどのシソの葉が届いた。「何にするの？」と聞かれたので「シソ餃子を作るんだ」と言うと「食べたことないよ、ちょうだい」ということに。え～作るの！お宅の分も…。エイヤーと妻と二人で50個作って届けた。おかげで「旨い」と大好評でしたが、我が家は餃子屋さんさながらでした。

川口市・中野正好（72）

草加市・椎木しづ（82）



秩父市・逸見信子（70）

スマホで初応募

初めてスマホで応募してみました…が、大変でした。操作に手間どり、暑くもないのに汗びっしょりに。早く慣れるようがんばってみます。

秩父市・新井規子（73）

私も配って体力づくり

体力づくりの一環に「けんこうと平和」を配っています。今日も配り、約2000歩でした。目標は3000歩なので、夕方、近所を少し歩きました。コスモスがきれいに咲いていました。

川口市・夏林和子（69）

おばあちゃん家に！

今年の冬休みこそ、おばあちゃん家に行きたいです。おばあちゃん家のコタツに入りたいです。コロナもう終わりがいいな。

さいたま市・佐藤源起（10）

久喜市・ぎふと（64）

よい歯で食事もおいしく

埼玉西協同病院の歯科に通い、歯がよくなりました。入れ歯の調子もよく、食事もおいしくいただけます。病院の送迎車を待っている間にクロスワードに挑戦！初めて応募します。当たるといいな！

所沢市・平間清司（94）

安心ルームの仲間と作りました
川口市・柴原節子（73）

川柳

コロナ禍に　晩酌旨し
恵比寿顔
草加市・小島久（81）

祖母の身を　なでさすりする
もみぢかな
川口市・渡辺靖子（93）

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

頭の柔軟体操！

クロスワードパズル

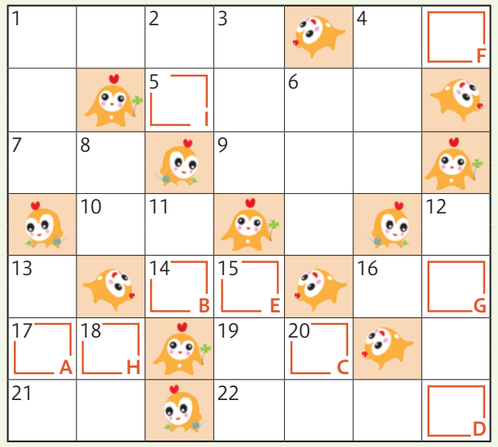
タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。
A～Hの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

ヨコのカギ

1 みんな大好き、豚の○○○○
4 お母さんにすると喜ぶよ「○○もみ」「○○たたき」
5 耳を掃除すること
7 簡単なこと。○○をする
9 天気雨のことを「○○○の嫁入り」といいます
10 花びらが開くこと。花が○○
14 ひまわりの種が大好きな小動物エゾ○○
16 木こりの仕事道具といえば？
17 髪をとかします
19 机とセットのものは？○○取りゲーム
21 高級な美しい花。コチョウ○○
22 ○○○○の言う通り

タテのカギ

1 開いたり閉めたりするもの
2 これに字を書きます
3 木でつくられたおもちゃ。重ねたり組み合わせたりして遊びます
4 木でできた囲い。庭の○○○
6 春と夏が旬の魚。○○○のたたき
8 牛やバッタが大好きな食べ物
11 秋の味覚。英語で「マロン」
12 昔の偉い人。○○○○バッタ
13 サケやマスの卵。○○○丼
15 外は緑と黒の縞模様　中は赤い食べ物、なんだ？
18 鉛筆の中心に入っているもの。削ってとがらせ、字や絵をかきます
20 習字で使います。イカ○○



答え

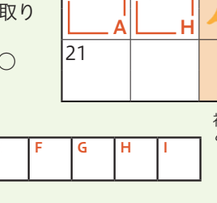
A	B	C	D	E	F	G	H	I

初めてクロスワード作りにチャレンジしました。とても難しかったけど楽しかったです！

パズル作成 / 本村京大朗（9）

11月号の答え

A	B	C	D	E	F	G	H
エ	イ	ヨ	ウ	バ	ラ	ン	ス
I	J	K	L	M			
ト	ゲ	ン	エ	ン			



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10月号の正解者は、400人（応募者は400人）でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市 / 古橋敏子、川口市 / 石井昌行、澤田敏一、武田秀雄、田辺百合子、福田節子、川越市 / 古川千恵子、行田市 / 佐藤正剛、熊谷市 / 田島はつ江、中山達子、さいたま市 / 井上和也、古賀茂子、中島麗子、白岡市 / 大友雄矢、所沢市 / 板里育美、杉山昭夫、高橋優介、新座市 / 内海邦子、米持信子、ふじみ野市 / 志茂申子

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：12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。
※へいわノートに掲載された方は、「へいわノート」発行時にも掲載させていただきます。
※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。

栗入りカラフル豆腐ハンバーグ

1個分 ＞ 264kcal・塩分 0.6g　調理時間 20 分程度

担当 / 秩父生協病院　食養科　管理栄養士　島﨑美和子（しまざきみわこ）

材料（8 個分）

木綿豆腐 …… 1丁（300g）
パン粉…… 1カップ
A
- 合挽き肉 …… 600g
- 卵 …… 1個
- 顆粒コンソメ … 小さじ 2
- 塩 …… 2g
- コショウ …… 少々

B
- ミックスベジタブル（解凍する）…… 200g
- むき甘栗（細く割る）… 35g

サラダ油…… 少々

作り方

❶木綿豆腐をボウルに入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
❷❶にパン粉を入れ、5分程度おいて水分を吸わせる。
❸❷に A を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、B を入れて、さらに混ぜる。
❹❸を小判型に形を整える。
❺熱したフライパンにサラダ油を入れ、❹の両面に焼き色をつけたら、フライパンに水（50cc 程度）を入れ、蓋をして5分程度、蒸し焼きにする。中まで火が通ったらできあがり。

・半分の量で作っても OK、焼いてから冷凍もできます。
・ソースがなくても美味しく食べられます。

むき甘栗

甘栗は栄養が豊富な食べ物で、ビタミン・鉄分などをバランスよく含んでいます。特に注目されるのは、「食物繊維」と「葉酸」です。そのまま食べても美味しいですが、お料理に使うのもおすすめ。定番の炊き込みご飯のほか、お菓子づくりなどにも幅広く使えます。

組織の現況（9 月末現在）

組合員数……	239,770 人	出資金総額……	66 億 440 万円
9月の加入者数 …	1,002 人	1 人当たり平均出資金額 ……	27,544 円
班数……	1,339 班	「けんこうと平和」配布者数 ……	8,597 人
		「けんこうと平和」配布部数 …	123,429 部

編集雑感

くらサポさんの取り組み、頼もしいです。妊娠・出産・育児はただでさえ不安なのに、このコロナ禍ではなおさらです。昨年出産した私の娘は県外在住のため思うようにサポートできず心配しました。組合員どうしの助け合いの輪、もっともっと広げたいですね。（広報委員　岡田）

けんこうと平和
no.355　2021 年 12 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、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