

けんこうと平和♡

2022 3
no.358

特集

夢も実現!

医療生協さいたまの奨学金制度



びっくりひな祭り
(鴻巣市)
鴻巣市の「人形製作」は、貴重な地場産業として現在に伝えられています。「鴻巣びっくりひな祭り」は、高さ7mで31段あり、日本一高いピラミッドひな壇といわれています。



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ります

夢も実現!

医療生協さいたまの奨学金制度

医療生協さいたまには、医療介護の仕事をめざす学生を支援する奨学金制度があります。現在、約80名の奨学生が利用しています。奨学金制度の概要と、その取り組みについて紹介します。

医療生協さいたまの奨学金制度は、当生協の後継者を育成することが目的です。そのため、医療生協の理念や、組合員とともにつくる医療や介護活動の学びを支援することを大切にしていきます。

せん。歴史も長く、多くの職員が活用してきました。

制度の対象は、医師・歯科医師・看護師・保健師・助産師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・介護福祉士・歯科衛生士です。それぞれの職種で、奨学金の貸付金額が定められています(8ページ下を参照)。当生協の奨学金制度のメリットは、資格取得後の在職期間に応じて貸付金の返済が免除されることです。日本学生支援機構(旧日本育英会)や銀行の教育ローンなどとは異なり、利息が伴いません。

また、医師や看護師などの職種を越えて奨学生同士が交流する場もあり、将来ともに働く仲間としてつながりを深め、学び合っています。コロナ禍により、親が失業した、バイト先がなくなったなど、学生をめぐる生活環境は悪化の一途です。医療生協さいたまでは、そのような中でも夢をあきらめず、一緒に実現しようとして奨学生を応援しています。

奨学生32人と職員15人が参加して開催

第28回 奨学生交流集会

2021年12月29日(水) オンライン開催



学習講演会

※ LGBTQとは、レズビアン(女性同性愛者)、ゲイ(男性同性愛者)、バイセクシュアル(両性愛者)、トランスジェンダー(生まれた時の性別と自認する性別が一致しない人)など、性的マイノリティの人を表す総称のひとつ。

年に一度、職種や学年を超えて「奨学生交流集会」を開催しています。今回は、性的マイノリティの人たちの人権について学ぶことを目的に、*LGBTQをテーマにした学習を行いました。当事者でもある講師から、医療現場でも時折りみられる不利益や、生きづらさについてお聞きし、グループでディスカッション。「自分にはない体験を聞かせられた」「自分にはない体験を聞いて勉強になった」など、多様な意見がふれて学びを深めました。

奨学生になってよかった!

看護師(3年目)

高校生のときに医療生協さいたまの一日看護体験に参加しました。そのときに、いきいきと働いている看護師さんの姿を見て、看護師になりたいと思いました。医療生協さいたまの奨学生になると定期的に「ヘルスケアゼミ」という学習や交流の企画があり、学校とは違う環境や視点で看護について考える機会になりました。特に、専門学校3年目の国家試験対策講座は、看護国試専門予備校の講師から直接学ぶことができる企画で、大変役に立ちました。実習と勉強で忙しい時期はアルバイトができず、奨学金が大きな支えでした。

同期になる仲間と学生るときから交流できるので、就職してからも安心して働くことができます。

医学部5年生

高校2年生で医師体験をした際に医療生協さいたまを知り、勉強会や交流会などの活動が魅力的で奨学生になりました。奨学金は生活費や教科書代に使わせていただいております。現在は月に1回ほどオンラインでの勉強会に参加しています。他の奨学生の意見を聞いたり、自分なりの考えを発信したりして非常に勉強になります。奨学生交流集会では、これから一緒に働く人たちと交流を深められて楽しかったです。将来は腕がいいだけでなく、患者さんに寄り添って医療ができる医師になりたいです。医療生協さいたままで働けることを楽しみにしております。

医療生協さいたま 医学生への平和学習企画。 広島にて (2019年3月)



私たちが

学生生活をサポートします

奨学生担当の職員より

「誰かの役に立ちたい」「人に寄り添う仕事がしたい」という学生さんが夢を実現できるよう、学費負担の軽減だけでなく、学びを支え卒業資格取得に向けてサポートしています。感染予防対策により、病院などでの実習が制限されることが多くあります。医療生協さいたまでは、オンラインで高校生の医師一日体験や、就職前の病院見学などを行い、現場のあたたかさや医療生協らしさを感じてもらって安心につなげています。夢をあきらめず、私たちへご相談ください。3月・4月は奨学金説明会を開催しています。説明会の詳細やお問い合わせは、8ページインフォメーション「医療生協さいたま・埼玉民医連奨学金説明会を開催します!」をご覧ください。

お気軽に
お問合せください。



奨学金制度の詳細は



わたし
時間を
楽しむ

みつろうラップを作ってみよう!

みつろう（蜜蝋）とは、みつばちの巣から採れる「ろう」のこと。抗菌・保湿の効果があります。みつろうを布に染み込ませて作るみつろうラップの作り方を紹介します。



広報委員の作品

- 〈材料・道具〉
- アイロンとアイロン台
 - クッキングシート 2枚
 - みつろう（粒タイプやシートタイプが便利）
 - 新聞紙
 - 布（綿 100%）
 - ……布の重さの3倍量が目安。10×10cmの布で約3g。購入はインターネットが便利。

- 1 アイロン台に新聞紙・クッキングシート・布の順に重ねる。
※アイロン台が汚れないように、新聞紙は2〜3枚重ね、クッキングシートは布より大きいサイズにします。
- 2 布の上にみつろうを広げる。
- 3 ②の上にクッキングシートを重ね、低温（80〜120℃）のアイロンでみつろうを溶かす。布全体に染み込むようにみつろうを伸ばす。
- 4 みつろうが布全体に染み込んだら、上のクッキングシートを取り外す。完全に熱が冷めるのを待ち、下のクッキングシートを外して完成!

●注意!
・はちみつアレルギーの人や、乳幼児が、みつろうを飲み込まないようにご注意ください。

●使い方
・パンやお菓子を包んだり、お皿代わりにも使えます。
※みつろうは熱に弱いので、レンジには向いてません。

●お手入れ方法
・水洗いで繰り返し使えます。
・よく乾かして保管してください。

つながる
笑顔
合併30年・つないできた笑顔のバトン!

支部に元気を取り戻したい! 配布者のつどいから担い手誕生

〈熊谷市・上之支部〉

2000年に熊谷生協病院が現在の場所に移転し、上之支部は病院に一番近い支部となりました。
「以前は運営委員が20人以上いて、にぎやかでした」と話すのは、支部長の中村今朝男さんです。しかしこの数年は運営委員の減少が続き、今は4人。「医療生協を手伝ってほしい」と声をかけるものの、協力してくれる人は現れず、支部活動がほとんどできない状況でした。

支部と組合員をつなぐ 配布者の役割

上之支部では、約60人の配布者が広報誌「けんこうと平和」を配っています。支部と組合員をつなぐ、橋渡し役です。
組合員活動推進員の伊藤美さんは、今のような時期だからこそ、「配る時に『こんにちは!』と一声かけたい。玄関



配布者のつどい

でピンポンと鳴らすだけでもいい。つながりを意識したいですね」と話します。声をかけ合うことが、老夫婦だけの世帯や一人暮らしのお年寄りなどの見守りの役割も果たします。

配布者のつどいで 学んで交流

支部では、配布者のみなさんとうちわした役割の大切さを確認し、さらに一緒に支部活動をするためにくれる人を探したいと、「配布者のつどい」を開催しました。

たくさんの方が参加できるよう、つどいは3回開催し、12人の配布者が参加。交流だけでなく、熊谷市の「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」についてのミニ学習も行いました。講師は熊谷生協ケアセンターの職員です。「よい制度なので、必要な人がいたら紹介したい」「配布時に、困っている人には積極的に声をかけたい」といった感想が寄せられました。

確実に、着実に一歩ずつ

参加者には支部活動に対するアンケートも行い、「広報誌の仕分けを手伝います」「医療生協の企画に家族や友人を誘って参加します」など、うれしい回答がありました。
つどいから1週間後、参加してくれた配布者に伊藤さんと地区理事が訪問し、「仕分けのお手伝いに協力してもらえない

上之支部 配布者のつどい

日時

- ① 11/6 (土) 10:00~12:00
- ② 11/10 (水) 10:00~12:00
- ③ 11/10 (水) 13:30~15:30

会場

- ① 上之荘 (定員10名)
- ② 星宮公民館 (定員10名)
- ③ 上之荘 (定員10名)

内容

ミニ学習と配布さん様同士の交流
学習「定巡ってなあに?」

か」と相談。「協力します」と、1月から仕分けに参加してくれるようになりました。「とにかく第一歩。大成功だと思いません」と伊藤さんは話します。
今回の「配布者のつどい」は配布者全員をお誘いして、30人から出欠の返事が届きました。関心はもっていただけたと考え、参加できなかった人に向けて次の企画を考えています。
今あるつながりを大切にしながら、新しいつながり、担い手を生み出す取り組みが始まっています。

簡単

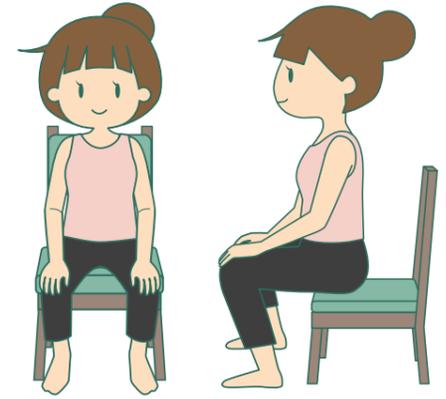
エクササイズ

腰痛の重症化を防ごう③「腰をかがめる」

監修/埼玉協同病院 理学療法士 古山 彰

こんな時におすすめ
・長時間立ったり歩いたりして腰に負荷がかかったとき
・ヒールが高い靴を長時間履いたとき

- 1 足は肩幅より広めに開き、椅子に浅く腰をかける。背中を伸ばし、膝に手を当てて深く呼吸する。
- 2 腕を足もとに垂らしてフーと息を吐きながらゆっくり背中を丸める。この姿勢を3秒間キープし、①の姿勢に戻す。1〜2回繰り返す。毎日こまめに行うといいでしょう。



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 陸の豊かさを守ろう	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
----------------------	--------------	-------------------	-----------------	------------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------	----------------------

SDGs

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



医療生協 さいたま

事業や取り組みを
紹介します



老人保健施設みぬま (川口市)

その人らしい暮らしを支える
～老健のリハビリテーション専門職の役割～



台を利用し、しり上げ体操をして立ち上がりの正しい姿勢を身につけ、自分で立ち上がることができるよう訓練します。

には、身体機能面を中心に訓練を行う理学療法士、日常生活動作や認知機能面などの訓練を行う作業療法士、食事の飲み込みや言葉の訓練を行う言語聴覚士の3つの職種があります。みぬまでは、この3職種が協力して働いています。

けるように訓練を行います。また飲み込みが悪い、むせるなどで食べることの消極的な利用者に寄り添い、自らの口で食べられるよう、食事や水分の飲み込みのようすを科学的に評価し、利用者にあつた食事の形態(細かく刻む、とろみをつけるなど)を判断しています。

人生のあらゆる段階に 寄り添い続ける

老健には急性期後のリハビリテーションの維持から人生の最終段階までさまざまな利用者があり、リハビリテーションには幅広い視野が求められます。多くの利用者は退所後もみぬまの通所リハビリテーションに通い、長期間その方と関わり支援ができるので、やりがいがあります。これからも、その人らしさを大切に、利用者やご家族が望む生活に近づけることができますよう取り組んでいきます。

※ユニットケア
福祉施設のスケジュールに利用者の暮らしを方を合わせるのではなく、利用者本位の個別ケアを提供するための体制。利用者を小規模単位に分け、担当の職員が細やかに対応することで個人を尊重したケアを実現する。

私たちの大切な4つのハート

- 人権を尊重します
- その人らしさを大切にします
- 利用者様・ご家族様の生活を守ります
- 平和活動に取り組みます

四つ葉のクローバーで、利用者様・ご家族様・組合員さん・職員のハートが集まる施設をイメージしています

てきた心を、現在も受け継いでいます。

リハビリテーションに こだわって

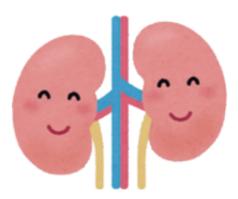
リハビリテーションの専門職



慢性腎臓病



埼玉協同病院
透析科科长
医師
ひだ 肥田 とおる 徹



腎臓には、血液中の老廃物を体外に排出し体液を一定に保つ働きや、各種ホルモンのつくり出す役割があります。

どのような病気ですか？

慢性腎臓病は、腎臓の働きが徐々に低下していく腎臓病の総称です。日本では成人の約8人に1人が慢性腎臓病で、患者数は約1,330万人と推計されています。

慢性腎臓病の発症や進行には、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が強く関係しています。肥満、食塩の過剰摂取、過度の飲酒、喫煙など

の生活習慣も強く関係します。

慢性腎臓病になると、脳卒中や心筋梗塞などを発症しやすくなるのがわかっていきます。進行すると、全身のむくみや食欲低下などの症状が現れます。しかし、これはかなり進行した後に現れるため、健康診断などで、できるだけ早くに診断されることがとても大事です。治療せずに放置すると、腎臓の機能回復が見込めない末期腎不全となり、腎移植や人工透析が必要になります。

医療の進歩により、生活習慣を改善したり、早期から適切な治療を受けることで、その

発症や末期腎不全への進行を減らすことができます。

日常生活で 気をつけることは？

慢性腎臓病と診断された人は、毎日の生活で次のことに気をつけましょう。

① 食事

高血圧は、慢性腎臓病発症の高いリスクとなります。食塩摂取量を減らすことで、高血圧を改善し、慢性腎臓病の進行を防ぎます。1日3〜6gの食塩摂取がおすすです。ただし、高齢になると減塩による影響で食事の摂取量が低下し、それに伴い筋力が低下することもあります。

また、慢性腎臓病は、低たんぱく食やカリウム制限食が大事ですが、個人により必要量が異なります。一般的に健康によいとされる食品、ビタミン剤やサプリメントが有益ではないこともあります。

医師に確認したり、栄養相談を受けたらいいです。

② 運動

運動は内臓脂肪の蓄積が減少するので、慢性腎臓病患者の予後の改善が期待されます。ただし、進行した慢性腎臓病では、過度の運動が悪影響を与えることがあるため、医師に相談しましょう。

③ 禁煙

喫煙は慢性腎臓病を進行させます。禁煙して、進行を予防しましょう。禁煙外来を受診することで成功率が上昇します。

医療生協さいたまの組合員が長年取り組んでいる減塩活動は、慢性腎臓病の発症や進行を防ぐことにつながります。これからも私たちと一緒にさまざまな取り組みをして、健康な腎臓を保ち続けましょう。

※予後 病気の将来的な見通し
参考文献：日本腎臓学会、エビデンスに基づくCKDガイドライン2018



兄の形見で知った 日章旗返還活動

羽生市・川辺敏雄さん(83)

帰ってきた兄の形見

2020年5月、突然、兄の「寄せ書き日の丸」が米國で見つかり、返還活動をしている民間団体から、現物の写真が送られてきました。そこには「経費はかかりませんが受け取る意思はありますか」と書かれていました。

私と兄は17才離れており、兄が出征したとき私は3才半でした。ほとんど記憶がありません。

敗戦後、次々と日本兵の帰還が始まりました。しかし兄については、何ら連絡がないままでした。父母は、心配して当時の厚生省まで出向き調べましたが、わかりませんでした。約3年後、戦死の知らせがあり、遺骨として10cm程の立方体の箱が届きました。この頃、母は毎日泣いていました。父母とも途方に暮れていたようでした。

日章旗の返還を父母はどう思うのだろうか。親の気持ちを考えると複雑でしたが、遺品と考えて受け取ることにしました。

日章旗返還活動を知ってほしい

兄の「寄せ書き日の丸」とともに、日章旗返還運動を行っているOBONSソサエティの活動方針等の資料が入っていました。多くの人に知ってほしいと思い、原文の要約を紹介します。

戦争で失われた尊い命。そして多くの場合、海外で戦死した兵士たちの遺骨や持ち物は、家族に届くことはありませんでした。そんな中、日章旗は戦争で亡くなった兵士たちと家族をつなぐ、唯一の魂の証でもあるのです。

アメリカには亡くなった日本兵を心から想い、日章旗を返還することによって、過去の歴史と心のわだかまりに終止符をうち、未来の平和、そして友好を築いていこうと願われている退役兵、家族がたくさんいます。

一枚一枚の日章旗返還を通して、「平和」と「友好」の輪が世界へ広がってほしいと願っています。

「OBONSソサエティ活動概要資料」より抜粋

岸田内閣になり自民、維新など競って目立とうとしている嫌な予感。日章旗返還に込められた思いを胸に、平和を願う毎日です。



中央が川辺さん

暮らしのなかの 憲法

NO. 27

18歳から「大人」に 成年年齢引き下げと 消費者保護

4月1日からの成年年齢の引き下げと憲法の関係は？
成年年齢引き下げによって気をつけることはあるのでしょうか。



埼玉総合法律事務所
たけうち かずまさ
弁護士 竹内 和正

成年年齢と憲法の関係

成年年齢については、民法第4条に「年齢二十歳をもって、成年とする。」と規定されていますが、民法が改正されたことにより、今年(令和4年)4月1日から「年齢十八歳をもって、成年とする。」とされます。改正の趣旨は、若者にも国政に参加してもらう政策をすすめるため、また世界の成年年齢の主流が18歳であるためといわれています。

憲法は、成年年齢について直接規定していませんが、この民法改正は、憲法上の権利や義務と非常に大きく関わります。憲法第15条3項は「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。」と規定しています。そのため、民法改正により、18歳から選挙権を持つこととなります。なお、飲酒や喫煙、競

若者の消費者被害を防ぐために

馬などの公営ギャンブルは、民法改正後もこれまでと同じで20歳未満は禁止です。

成年年齢引き下げは、今後問題となりうる各法律との整合性や、「お酒が飲めない成人式なんて!」といった素朴な懸念等について議論が尽くされないまま進められてしまいました。消費者問題を担当することが多い弁護士としては、非常に強い危惧を抱いています。

民法第5条は、「未成年者が法定代理人の同意を得ずにした法律行為は、取り消すことができる。」と規定しています。これは「未成年取消権」といい、社会的な経験が乏しい未成年者を保護するための権利です。未成年者の消費者被害を抑止する役割を果たしています。しかし、

この改正により、高校生であっても18歳になったら「未成年取消権」を使うことができなくなりますが、成年年齢が18歳になると、本当に保護の必要性がなくなるというのでしょうか。

ここ数年、埼玉県でも、20歳になったばかりの大学生を標的にした悪質な詐欺事件やマルチ商法被害が頻発しています。詐欺業者等は、大学生に近づいて年齢を確認した上で、「未成年取消権」が使われないことを前提に言葉巧みに勧誘し、学生ローンを組みませ、時には親のクレジットカードを使用させ、そのまま行方をくらましてしまいます。成年年齢引き下げによって18歳になりたての「新成人」が標的にされることは目に見えています。

そもそも、成年年齢引き下げの適否についても疑義がありますが、ぜひ、新成人が食い物にされないように、周囲の成人が気を配り注意をしてあげてください。トラブルに巻き込まれた場合は、消費者ホットライン「1888」や弁護士会に相談してください。

インフォメーション & ニュース

ケアステーションかしの木 移転してリニューアルオープン!



ケアステーションかしの木は、草加市草加1丁目に移転・リニューアルし、3月1日(火)から新施設でサービスをスタートしました。新たにグループホーム、看護小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護の3つの事業が始まりました。地域交流スペース「かしの木ひろば」は、利用者や地域のみなさんが利用できます。いつでも気軽にお立ち寄りください。

※新しい住所は11ページをご覧ください(電話番号は変更ありません)。

介護事業所の職員を募集しています

医療生協さいたまの介護事業所では、新たな施設計画などがすすめられています。介護に係る資格(介護福祉士、介護実務者研修修了、介護初任者研修修了)がある方、無資格や未経験の方も募集しています。「誰かの役に立ちたい!」そんな思いをお持ちの方、ご連絡をお待ちしています。



問い合わせ先
医療生協さいたま 本部 事業部 介護事業支援課 山田
☎ 048-296-4881 FAX 048-294-1601
E-mail kaigo-saiyo@mcp-saitama.or.jp

医療生協さいたま・埼玉民医連奨学金説明会を開催します!

医療や介護の資格取得をめざす学生向けに奨学金制度があります。参加ご希望の方はお気軽にお申し込みください。

めざす職種	奨学貸付金(月額)	日程(すべて土曜日)	問い合わせ・申し込み先(医療生協さいたま 本部)
医師	8万円	3月5日、4月2日	医師・医学生課 ☎ 048-296-5822
看護師・保健師・助産師	6万円		看護課 ☎ 048-296-4706
薬剤師・歯科医師	6万円	3月5日、3月19日	人事課 ☎ 048-296-8823
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	4万円	4月16日	

オンライン参加も可能です。詳しくはこちら



へいわノートに投稿しませんか

戦争体験の聞き書きの投稿を募集しています(親や祖父母から聞いた戦争体験も可)。
・文字数は約800字
・写真があればお送りください。
・応募先は、11ページをご覧ください。
『へいわノート』
第2巻 販売中
407円(税込)
医療生協さいたま 本部 総務課
☎ 048-294-6111(代表)



無理のない大掃除を

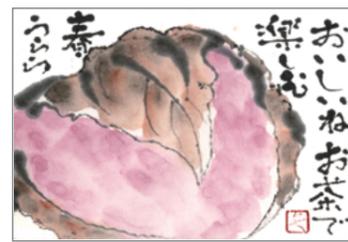
大掃除は1時間が限度。腰が伸ばせなくなり、「いてて」と横になって、自分自身が部屋のゴミになる。それでも3日間かけて終わりました。来年は6日間かな。

川口市・河津哲寛 (72)

亡き母への思い

昨年3月、桜が満開のなか母が旅立ちました。101歳と7カ月でした。2年前「けんこうと平和」の1月号に100歳のお祝いの記事を書いていたが、励みにもなったと思います。ありがとうございました。

さいたま市・岩崎茂 (72)



秩父市・原嶋とく子 (78)



川崎市・池上静江 (74)



箱のふたをあけると…

大宮東支部 折り紙作品「からくりひな人形」

川口市・柿原直美 (40)

クロスワードでコミュニケーション

今年正月、50代の息子からお年玉をもらいました。子どもの頃、正月ごとにあげていたのとお返しだったのかな？うれしかった。

草加市・小島久 (81)



上尾市・有馬玲子 (75)



久喜市・春待ち人 (64)

埼玉協同病院建て替え準備中

先日20歳の息子が腹痛で救急搬送され、久しぶりに埼玉協同病院のお世話になりましたが、見違えてしまうほど大きくきれいになっていました。近々建て替えとのこと、応援しています。

さいたま市・加藤純子 (55)

川柳

レキ今は 転ばぬ先の杖となる
新座市・池上安恵 (86)
※レキ スキーや登山用の杖をつくるメーカー

信じた 10才若く出る 体組計
所沢市・田中雪江 (72)

改憲は 意見聞くほど 違憲かな
桶川市・桶川のジョー (68)

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。

ヨコのカギ

- 1 道にある下水道などの管理のための出入り口
- 4 白と黒の石で競う
- 5 実は漬けたり干したり、果実酒に
- 7 海の大物エイ
- 9 日本髪を結うときに使うもの。または和船のへさきの飾り
- 11 海の波打ち際
- 12 減ると歩みにくくなる
- 15 決着をつけること。○○○○つける
- 16 焼き肉にすると美味しい。由来は「ハート」
- 17 木材などで作った囲い
- 18 目にできる「ものもらい」のこと

1	2	3	4	5	6
4	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18					

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

パズル作成 / 春日部市・徳重京子

タテのカギ

- 1 娘や息子の子ども
- 2 大きなラップパットの吹奏楽器
- 3 シチューやカレーの素
- 4 小型くじらを称して
- 5 月を英語で
- 6 手品や奇術
- 8 打つところに皮をはった打楽器
- 10 文物や物の品目を記したもの
- 13 同じ数字が並ぶこと
- 14 お腹の上で目を割って食べる動物
- 15 それとなく指し示すこと
- 16 花の蜜を好み、刺されると大変

2月号の答え

A	B	C	D	E
フ	ク	ハ	ウ	チ
オ	ニ	ハ	ソ	ト

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!

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

●クロスワードパズル1月号の正解者は、474人(応募者は475人)でした。
●当選者は次の方々です。
上尾市/松浦よし子、川口市/北島イセ、栗原隆、篠原洋介、菅原育子、森田薫、川崎市/千葉幸子、久喜市/枝松祥子、熊谷市/久保田美和子、鴻巣市/金子武雄、さいたま市/田中澄江、備前市/横山佳奈恵、所沢市/白石洋子、仲川光正、蓮田市/中村幸子、深谷市/田中はるみ、富士見市/川村徳孝、ふじみ野市/斎藤美智子、長瀬町/関根みづの

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。

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 川口市木曾呂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: 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。
※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送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。

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

※ケアステーションかしの木は、3月1日から移転先での営業となります。

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002
川口市西青木 5-1-40	ケアセンターかがやき	048-252-1321
川口市中青木 4-1-20	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 4-2	ケアセンターすこやか	048-299-8000
草加市草加 1-8-13	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	生協ちびケアステーション	0494-22-9902



サバトマトカレー

1人分

290kcal・塩分 2.5g

調理時間 10分程度

担当 / 埼玉協同病院 管理栄養士 廣澤教子 ひろさわきょうこ

材料 (2人分)

サバ味噌煮缶… 1缶 (150g)
カットマト缶 (汁ごと)
…………… 400g
カレールー …………… 30g
インスタントコーヒー …… 少々

作り方

- ① 耐熱容器に缶詰めのサバを入れて軽くほぐし、その上に材料をすべて入れる。
- ② ①にふんわりとラップをして、600wの電子レンジで3分半加熱する。
- ③ 取り出したらラップをはずし、とろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ④ 皿にごはんとカレーを盛り付ける。

サバまると!「サバ缶」

DHA や EPA を多く含むサバ缶。DHA は主に脳の働きを高め、EPA は血液をサラサラにする役割があります。骨ごと調理するためカルシウムたっぷり、さまざまな栄養を含んでいます。手軽に利用しましょう。



組織の現況 (12月末現在)

組合員数 …… 239,121 人	出資金総額 …………… 66 億 3,331 万円
当月の加入者数 … 891 人	1 人当たり平均出資金額 …………… 27,740 円
班数 …………… 1,338 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,567 人
	「けんこうと平和」配布部数 … 122,435 部

編集雑感

今月号の特集は、医療生協さいたまの奨学金制度やその取り組みを紹介。医療だけでなく、広く社会の事についても勉強会や交流会もあるという。「フレッシュマンさんたち!! 厚い心で本当に人の痛みがわかる医療従事者にぜひなってほしい」。コロナ禍で、強くエールを送ります。(広報委員 池田)

けんこうと平和

no.358 2022年3月1日号

医療生協さいたま生活協同組合
〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂 1317
☎ 048-294-6111 FAX 048-294-1601
<https://www.mcp-saitama.or.jp>



医療生協さいたまの
Facebook ページが
あります。



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▲

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