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

2022
no.359
4

特集

医療生協さいたまの未来をカタチに！

埼玉協同病院リニューアル&新病院建設

だいすき埼玉

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

国営武蔵丘陵森林公園のネモフィラ
（比企郡滑川町）

1974 年に開園した全国初の国営公園。
雑木林を中心に、池沼、湿地などには貴重な動植物が生育・生息しています。
森の妖精のような澄んだブルーのネモフィラで、心穏やかなひとときを過ごすことができます。

特集

医療生協さいたまの未来をカタチに！

埼玉協同病院リニューアル&新病院建設

1992年、6つの医療生協が合併して誕生した医療生協さいたまは今年4月、30周年を迎えました。
昨秋から医療生協さいたまのセンター病院である埼玉協同病院のリニューアルと新病院建設が始まっています。
この建設は、医療生協さいたまにとって大きな意義を持ちます。
建設計画への思いと、埼玉協同病院がめざす4つの役割について、埼玉協同病院院長の増田剛医師に伺いました。

埼玉協同病院
院長　増田（ますだ）　剛（つよし）

合併30年 これまでの歴史を胸に

医療生協さいたまは1992年、6つの医療生協が「思い」を一つに重ね、生まれた医療生協です。

医療・介護・くらしを取り巻く情勢が厳しさを増す中で、それまで各地域で活動してきた組合員や医療者のよりよい医療、介護への思いを実現するためには、しっかりとした組織をつくることが必要になっていました。また、それぞれの医療生協の活動にとどまらず、埼玉県全体を見据え、すべての自治体や地域で医療生協運動を進めたいという願いが、医療生協さいたまの誕生につながったのです。

「一番困っている人が立ち上がらなければ、事態は変えられない、だから埼玉は医療生協を選んだ」、埼玉協同病院初代院長の肥田舜太郎（ひだしゅんたろう）医師は生前に繰り返し強調していました。この考え方は私たちの運動の原点です。弱い立場の人が声を上げるということは難しいことです。だからこそ仲間を作って、組織全体で大きな声にして事態を変えていく、それが医療生協さいたま設立以来、貫かれてきた姿勢です。

※掲載 CG は計画段階のものであり、施工上等の理由により変更となる場合があります。提供：竹中工務店

きょうどうプラザ　組合員がバザーを行うマルシェや、健康ひろばとしても活用できます。

医療生協さいたまの継続・発展のために

埼玉協同病院は合併前の1978年に開院しました。当時は、「患者が集まらない、医師も集まらない悪循環で倒産する」と、建設には多くの懸念の声がありました。それでも建設をすすめた理由には、高難度の手術や最新の医療を求める組合員の声が大きくなってきたこと、後継者になる医師や看護師などの職員を育てるには病院が必要であることがありました。

さまざまな論議を経て開院した埼玉協同病院は43年が経過し、施設の老朽化や、医療安全、感染対策上の問題などが出てきています。また、埼玉県は高齢者人口の増える速度・割合が全国一であり、医療や介護、福祉の必要性が今後ますます大きくなることが予想されます。今回の建設計画は、現在の埼玉協同病院のリニューアルと、隣接地に新たに病院を建設して、2つの病院をつくることです。この成功は、医療生協さいたま全体の事業を継続・発展させていくうえにも必要不可欠です。

ぜひとも23万人組合員の力を結集してこの大事業を成功させようではありませんか。「すべての人が平等に医療を受けられる地域社会をつくる」という医療生協さいたまの運動を、組合員の力でつくりあげていきましょう。

埼玉協同病院のあゆみ

- **1976年** 病院建設地に生協診療所開設

- **1978年** 埼玉協同病院開院

- **1983年** 新館南棟竣工（現 A 館）

- **1992年** 医療生協さいたま誕生
- **1996年** C館増改築完成

- **2009年** F 館（新手術室・化学療法室）竣工

埼玉協同病院がめざす4つの役割

医療生協さいたまのセンター病院として

1 医師確保と教育研修機能を高め、医師養成や医療の質の総合的確立

1978年の開院当初より医師養成に取り組み、1994年には厚生省（当時）から臨床研修病院に指定されました。2011年には教育研修センター（SKYMET（スカイメット））を発足させ、医師を中心に職員の生涯研修をサポートしています。医療生協さいたまの特性を知ってもらおうと「開かれた研修」を掲げ、学習会や研修を地域の開業医などにも公開しています。

「地域の医療要求に応えられる、医師や医療者を育てる」という医療生協さいたまの理念のもとに育った医師や職員は、全県の事業所で幹部として活躍しています。

2 救急医療、がん診療を重点に急性期病院としての力量を向上

医療サービスの質の向上は、地域医療を守る事業として必須条件です。1998年、「第三者からも評価してもらい、患者サービスの向上に役立てよう」と、日本医療機能評価機構（※）の審査を受け、全国で28番目の「認定病院」となりました。

医療の分野では、埼玉県からがん診療の病院として指定を受けています。また、糖尿病、消化器など各分野の学会の認定教育施設になっています。

医療安全や感染対策など、埼玉協同病院を中心に確立された基準は、医療生協さいたま各事業所で共有され活用されています。

※日本医療機能評価機構
病院の医療サービスや運営管理について、中立的・科学的な見地から評価する第三者機関。

3 貧困による健康格差に対する社会的役割の発揮

医療生協さいたまは、社会的な困難を抱えた患者の人権を守ることを理念の一つとして掲げています。その理念の実現のために、社会福祉士を先頭に多職種が協働し、さまざまな困難に対応して取り組んできました。現在、埼玉協同病院には14人の社会福祉士がいて、年間23,500件を超える医療相談を受けています。経済的な問題などにより重症化してから受診される患者さんや外国籍の患者さんなどのケースにも対応しています。

組合員のみなさんの見守り活動などから困っている人の情報が寄せられ、受診や利用につながることもあります。

4 安定的黒字体質の確立

医療生協さいたまの事業収益のほぼ半分は埼玉協同病院が担い、2018年度以後は毎年度100億円を超えています。医療や介護の質の向上も、社会的な役割の発揮も、事業を継続していくことができてこそ成り立つものです。

2020年度、2021年度は新型コロナウイルス感染症拡大に対して地域で期待される役割と責任を果たすことで補助金を受け取ることができました。当期剰余での黒字を確保し、生協全体の経営に貢献しています。

つながる笑顔

合併30年・つないできた笑顔のバトン

地域は小さくても支部活動は大きく！

〈蕨市・蕨塚越支部〉

蕨塚越支部は、蕨支部が2つに分かれ約6年前に立ち上がった支部です。組合員530人程の小さい地域なので、お互いの顔がわかるくらい組合員同士のつながりが強く、みんなで一体となって活動を行っています。

松ぼっくりで色とりどりのクリスマスツリー作り。日頃の感謝を込めて、配布者や診療所の職員へプレゼント。

支部ニュースでコミュニケーション

広報誌や支部ニュースの配布率は100％の支部です。町会にも協力を呼びかけ支部ニュースを掲示してもらい、地域の中でよく読まれています。ケアセンターすこやかで使うウエス※の募集を載せると、すぐに提供があるなど、支部ニュースに対する反応がすばやく届きます。ニュース担当の運営委員は、そういったコミュニケーションを楽しみに作っています。

4年越しに実ったくらしサポーター制度

昨年12月、蕨市で待望のくらしサポーター制度が始まりました。蕨市では4年前からくらしサポーター制度を立ち上げるための話し合いが行われていましたが、コーディネーターがみつからないなどで、開始することができませんでした。

行き詰まった状態が一転したのは、地域包括支援センターも参加して昨夏に行った学習会。本部のくらしサポーター事務局を講師に、具体的な活動事例を聞いて、「自分たちでも取り組めそう」と、立ち上げにはずみがつきました。

制度がスタートして、始まるのを心待ちにしていた組合員から早速依頼がありました。窓ふきと床掃除を1時間行い、とても喜ばれました。お手伝いをしたサポーターは「少しでも困っている人の手助けになれば」というあたたかい気持ちで活動しています。

医療生協活動を地域に広げるために

「医療生協の取り組みを市民にも知ってもらいたい」と、蕨西支部と合同で行政区会議を行い、自治体とどう関わっていくか話し合っています。まずは地域を観察し、改善が必要なことを市民の声として市役所に届けています。市の担当者からの「市民の声を直接聞ける機会になっている」という言葉が活動に張り合いを与えています。

最近では、古くて利用しづらい公園のトイレの改善を求め、2カ月後にはペンキが塗りかえられて、とても明るくなりました。届けた声や、改善された成果も支部ニュースで組合員にお知らせしています。

若い世代へ活動を継承していくためにも、つながりづくりやコミュニケーションを大切に取り組んでいきます。

※ウエス　汚れを拭き取るための布切れ

レインボーいきいき体操
支部活動のメイン企画として、運営委員を中心に月2回行っています。

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

わたし時間を楽しむ

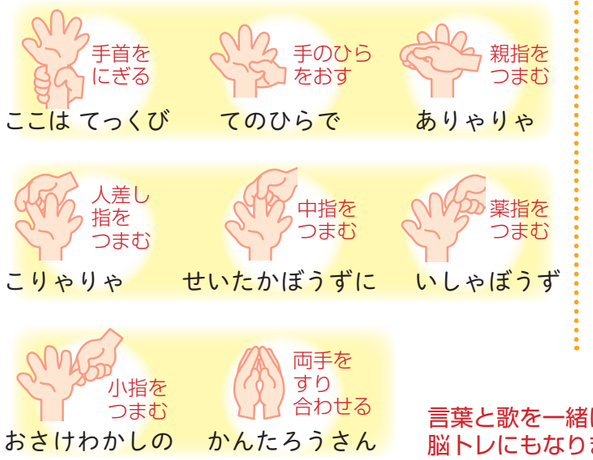
わらべ歌を歌ってみよう

音楽あそび研究家　北川敦子

わらべ歌は、子どもたちの暮らしや遊びの中で伝わってきた日本の伝承文化です。
メロディーのない“となえ歌”といわれる歌もたくさんあります。
今回紹介する2曲は、自分で節をつけて自由に歌うことができます。

♪ここは　てっくび

手や指先を言葉とともに刺激して達成感を得るわらべ歌です。
片手ずつつまんで最後に両手で手をすり合わせましょう。



♪たんぽぽ

風に揺られる綿毛の気持ちになって、↑でやわらかくゆったり足踏みをします。最後の「とーんでけ」では風にのって飛んでいく綿毛のようにその場でジャンプしてみたり、綿毛を飛ばすように息をふきかけてみましょう。

言葉と歌を一緒に楽しむことで、脳トレにもなります。

紹介した2つの歌の動画はこちら▶

簡単 エクササイズ

首と肩まわり全体の血液の流れをよくする「肩こり解消運動」

監修／埼玉協同病院 理学療法士　古山 彰

長時間パソコンやテレビを同じ姿勢で見ていると肩がガチガチにこり、頭痛が発生することもあります。
肩甲骨をしっかり動かして、肩こりを解消しましょう。

1 イスに浅く座って前傾姿勢になり、背中を真っすぐに伸ばす。
肘を曲げて前回りに肩を回す。
数十回繰り返したら、今度は後ろ回りに肩を回す。

2 反対側の肩も1と同じように回し、肩をしっかりほぐす。

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。

★腕を大きく回すことがポイント！こりが取れるとリラックスできます。
首と肩まわり全体の血流がよくなり、肩こり、首こり、猫背も解消できます。

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

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート

NO.127

父から聞いた戦争

さいたま市・渡辺美津枝（わたなべ みつえ）さん（72）

私は幼少の頃、夕食時にお酒のおつまみとして、今は亡き父より戦時中の話をよく聞かされて育ちました。父から聞いた話を書きます。

爆弾が黒い雨のように

夜でも食事中でも、敵の爆撃機より爆弾が投下されると、家の中の明かりを消し、防空頭巾を被（かぶ）り、防空壕に命からがら飛び込む日常生活でした。空を見上げると爆弾が大量の黒い雨のように降り、大空を覆いつくしてしまうような恐ろしさでした。

二度と日本の地を踏まない覚悟で出征

男子はある年齢に達すると赤紙（召集令状）が手元に届き、若者達は軍服を身に付けて千人針（出征兵士の無事を祈るため、千人の女性が一針ずつ赤い糸で布きれに縫いだまを作って贈った物）を持って戦地へ向かいました。中には二度と日本へ戻ることができないと覚悟を決め、どうせ死ぬなら最初から特攻隊（太平洋戦争中、日本軍が飛行機などで敵に体当たりする自殺的な攻撃を行った部隊）へと志願する者もいたそうです。「行ってくるぞと勇ましく、誓（ちか）って国を出たからにゃ手柄たてずにや帰らにょか」※進軍ラッパを聞くたびに涙に浮かぶ母の顔」という歌をよく耳にしたと話してくれました。

進軍ラッパと平和への思い

戦地では、消灯時にラッパが鳴ります。その音は、「新兵さんはかわいそうだね。また寝て泣くんだよ」と言っているように聞こえて、兵隊さんは夜を思い忍んだそうです。また、夜中にラッパが鳴り響くと、兵隊さん達は慌てふためき起き上がらなければなりません。皆と同じ行動がとれなかったり、もたもたしていると、スリッパを持った上等兵に顔を往復ビンタされたといいます。今の時代では考えられないことです。

今は、再び戦争を想像させるような歴史の転換期にさしかかり、一人ひとりの行動が考えさせられる世の中です。これからの時代を乗り切るにはつくづく大変なことだと思います。コロナ禍での生活を送りながら、平和を強く願います。

※ 進軍ラッパ
進軍の合図に吹くラッパのこと

NO. 28

暮らしのなかの憲法

憲法　第26条　2項

すべて国民は、法律の定めるところにより、その保護する子女に普通教育を受けさせる義務を負ふ。義務教育は、これを無償とする。

子どもたちに等しく教育を

憲法26条2項は、全ての子どもが健やかに学び育つ機会を保障するため、義務教育を定めています。子どもには就学の機会が保障されている一方、何らかの理由で学校に行けない、いわゆる不登校の子どもがいます。

埼玉総合法律事務所
弁護士 谷川（たにかわ） 生子（せいこ）

学校以外でも学べる場を

文部科学省の調査によると、2020年度の不登校児童生徒の割合は、小学校で100人に1人、中学校で24人に1人で、年々増加傾向にあります。以前は怠け者のレッテルを貼られることもありました。近年では不登校になる要因には、いじめや教師の言動、その他心理的、身体的あるいは社会的要因等さまざまなものが考えられることから、文部科学省は「不登校は誰にでも起こりうる」と認めました（1992年通達）。また、2016年には、いわゆる「普通教育機会確保法」が成立し、休養が子どもにとって必要であること、学校以外の教育の場も重要であること等が確認されました。

広がる学びの場

不登校に対する社会の理解が少しずつ進み、不登校の子どもにも教育の機会を確保するため、学びの場は学校外に広がっています。教育支援センター、不登校特例校、民間のフリースクールや※ICTを利用した学習支援等があります。特にコロナ禍の中、ICTを利用した学習の普及は以前よりも加速しました。

どこで学習するにしても、指導内容が適切であることや、施設と学校関係者、家庭との連携が図られていること等、一定の要件を満たせば、※指導登校しなくても、校長が指導要録上、出席扱いとすることも認められています。

多様な学びに支援を

このように不登校の子どもに対する支援は広がっていますが、公的機関である教育支援センターの設置数は少なく、民間のフリースクール等は費用がかかります。「普通教育機会確保法」は、政府に必要な経済的支援を行うよう求めていますが、まだまだ経済的支援は不足しています。また、学外の施設にも通うことができない子どもにとっては、パソコン等家庭内で学習できる環境の整備が必要です。

通学により得られるものは多く、登校への途（みち）を模索することは必要ですが、不登校の間にも子どもが日々成長することを考えれば、義務教育の理念の元、学校外での学びの機会を確保するため、より踏み込んだ施策が求められます。

※ICT　情報通信技術。パソコンやタブレット端末などを活用すること
※指導要録　児童、生徒の学習及び健康の状況などを記録した書類の原本。進学や就職時の証明になる

インフォメーション＆ニュース

お詫びとご紹介

2022年3月号 特集「夢を実現！医療生協さいたまの奨学金制度」の中で、第28回奨学生交流集会のようすとして講師のお名前の掲載をせずに講師写真を掲載しておりました。
講師の方は性的マイノリティへの理解を広げるという意義と共に性的マイノリティー一人ひとりの個別性を大事にしてほしいという考えのもと、匿名でなく氏名を公表し活動をしてきました。その考えを十分に理解せずに写真のみを掲載したことをここにお詫びしてご紹介いたします。

伊藤　悟（いとう さとる）氏

NPO法人すこたんソーシャルサービス創設者。
ゲイであることをカミングアウトし当事者として日本のLGBT草創期から運動に関わり講演活動などを展開する。作家としても民医連月刊誌「いつでも元気」にひょうたん島便りを連載中。

ロシアのウクライナへの軍事侵攻に抗議声明を出しました

3月5日、医療生協さいたまの雪田慎二理事長と、埼玉民医連の宮岡啓介会長は、「ロシアによるウクライナへの軍事侵攻に抗議し、ただちに軍事行動の中止を求める」共同声明を出しました。

私たちは、核兵器のない平和な世界の実現を求める人々と連帯し、人の命を奪い環境を破壊する あらゆる戦争に反対してきました。いのちと健康、暮らしを踏みにじるロシアの軍事侵攻と核兵器による 威嚇に断固抗議し、この暴挙を一刻も早くやめさせるために国際社会に向けて声を発していきます。（声明文より抜粋）

声明は医療生協さいたまのホームページに掲載されています。

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。

医療生協さいたま 本部 総務課
☎ 048-294-6111（代表）

『へいわノート』第2巻 販売中
407円（税込）

みんなでつくる 交流 のページ みんなの声

末永く幸せに

長男29歳、コロナ禍で結婚式ができずに1年8か月がたちました。子どもも1歳になりました。待たされ続けてやっと結婚式。なのに花形はリングガールの孫でした。「わぁ、かわいい!!」スター誕生の瞬間でした。主役のはずのカップルは、ちびっこスターのわき役でした。ま!!和やかな披露宴でとても楽しかったですけどね。二人の門出を幸多かれと祈ります。

川口市・中野正好（72）

小さすぎた…今年の節分

新型コロナに豆をぶつけて追い出したいけど、ウイルスが小さすぎてあまり効果がなかったようです。クヤシイ！

秩父市・三上和枝（69）

昨年みんなの力で市内に建てた「春日部憲法９条の碑」。その１周年記念で作りました。戦争反対、平和が一番。

春日部市・坂村礼子（66）

蕨市・横山美津子（67）

医療生協と出会って

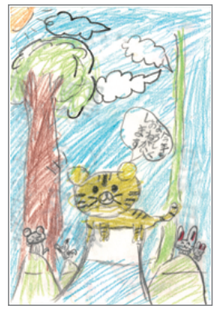
私は、夫のケアマネを通して、医療生協と関わるようになりました。この関わりが、夫のデイサービスとの良いつながりや健康維持にどれほどの役割を果たしているかを、いつも強く実感しながら生活しています。加えて、「けんこうと平和」が、私の脳の活性化につながっていて、ありがたく読んでいます。

児玉郡・村山あつ子（66）

出題者にありがとう！

ママと一緒に「けんこうと平和」を配るお手伝いをしています。配っているときにお家の人から「ありがとう」と言ってもらえると嬉しい気持ちになって、またがんばろうと思います。配り終わってからクロスワードをやります。わからないときはママにヒントをもらうけど、できるだけ自分でやります。毎月クロスワードパズルの問題を考えてくれる人みんなにありがとうと言いたいです。

所沢市・金原悠真（10）



川越市・宮沢日和（9）

我が家の世界一

次男はぎょうざを焼くのがとても上手です。焼くコツを教えてから、次男は私の手作りぎょうざをおいしく焼けるようになりました。入院していた夫が退院したとき、食欲がないのにペロッと食べました。次男が焼いたぎょうざは、我が家では世界一です。

羽生市・柳沢礼子（68）

塗り絵作品
上尾市・松浦よし子（72）

産休中の楽しみ

産休で実家に帰ってきて、はじめて「けんこうと平和」を読みました。クロスワードが好きなのでとっても楽しかったです！

北本市・佐藤百合絵（27）

俳句

小春の日　猫に添い寝の　廊下かな

春日部市・福家駿吉（83）

川柳

ウオーキング　「森の熊さん」　口ずさむ

富士見市・岩内光子（72）

頭の柔軟体操！ クロスワードパズル

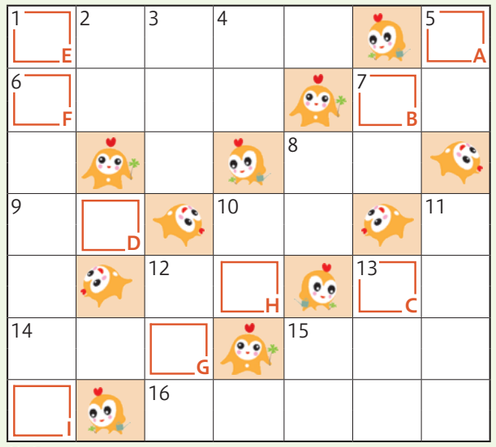
タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。
Ａ～Ｉの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

ヨコのカギ

1 放牧された羊の世話をする人
6 串に刺し、炭で焼かれた、いい匂いを漂わせている食べ物
7 春に、ピンクや白の花を咲かせる木。ひなまつりに飾る
8 ○○年生、入学おめでとう！
9 ○○のある絵画
10 ○○を越え行こうよ～♪
12 お兄さんのこと
13 数量が大きいこと。小の反対
14 ハンバーガーを○○○アウトする
15 編み物に用いられる
16 挨拶の基本

タテのカギ

1 あらゆる分野の事柄が載っている本
2 満ち欠けする空に浮かぶ黄色いもの
3 「泣く子と○○○には勝てぬ」
4 本当のものではないこと ○○の姿
5 良き○○に恵まれる
7 節句や祝い事に食べる
8 ダイオウ○○
10 角がある日本の怪物
11 遠足にはお弁当と○○○○
12 水族館を英語でいうと ○○○リウム
13 北京の古い呼び名
15 ○○しないように気を付けて



答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I

パズル作成 / 朝霞市・Senko

３月号の答え

A	B	C	D	E	F	G
ハ	ル	マ	ツ	サ	ク	ラ

「春待つ桜」

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、539 人（応募者は 541 人）でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市 / 馬場美智子、川口市 / 川島健次、榧場千恵子、菊池和行、関とき、其田瞳、乳井孝憲、藤澤厚子、川越市 / 沖村恵子、久喜市 / 植竹博、熊谷市 / 鈴木啓子、森田春江、さいたま市 / 大平直行、風間豊彦、所沢市 / 木村良行、播磨屋博美、富士見市 / 和田智男、ふじみ野市 / 杉本裕美、鳥前吉孝、本庄市 / 伊藤千秋

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
- ＦＡＸ048-294-1601　● 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。
※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。

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	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

すこしお・らくらく cooking

ツナと春野菜のパスタ

1人分 468kcal・塩分 1.8g※1 調理時間 15分程度

担当 / 老人保健施設みぬま　調理師　今井博史（いまいひろし）

材料（2人分）

スパゲティ …… 160g
トマト …… 1個
ツナ缶（油を切った状態のもの）…… 50g
キャベツ …… 30g
水 …… 400cc
A 塩 …… 適宜※2
A 油 …… 小さじ 1/2
B 塩 …… 小さじ 1/2
B こしょう …… 少々
B おろしにんにく …… 少々
乾燥パセリ …… 適宜

作り方

1. トマトはへたを取り一口大に切る。ツナはほぐす。キャベツは一口大に切り、電子レンジで1分加熱する。
2. スパゲティを半分に折り、耐熱容器に入れ、水とAを加える。電子レンジで、指定のゆで時間＋3分加熱する。
3. 加熱したスパゲティは水気を切り、ツナとBを入れ、混ぜ合わせる。
4. トマト、キャベツを飾り、乾燥パセリをちらす。

※1　パスタをゆでる際の塩分は除く
※2　「すこしお」にする場合はいれない

キャベツ

キャベツには色々な品種があり、季節に合わせて栽培・出荷されています。春キャベツは、秋に種をまき春から初夏にかけて収穫される品種のことです。巻きがゆるやかで葉がやわらかく、中まで黄緑色です。甘みがありシャキシャキした食感が特長です。

組織の現況（1月末現在）

組合員数…… 239,507 人
当月の加入者数… 778 人
班数…… 1,319 班
出資金総額…… 66 億 4,628 万円
1人当たり平均出資金額 …… 27,749 円
「けんこうと平和」配布者数 …… 8,582 人
「けんこうと平和」配布部数 …123,282 部

編集雑感

久々にコンサートに足を運びました。好きなことに没入する時間は貴重でした。「好き」や「喜び」が健康を支えるという説があります。このご時世に気軽に旅行や会食とはいきませんが、日常に小さな生きがいを見いだすことが健康に暮らす秘訣かも知れませんね。　（広報委員　竹内）

けんこうと平和
no.359　2022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▲

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