

けんこうと平和

2022
no.360 **5**

特集 感染症と公衆衛生

～新型コロナウイルス感染症からみえてきたこと～



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として
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

医療生協さいたまはロシアのウクライナ侵略に
抗議し、軍事行動の即時中止を強く求めます。
核兵器のない平和な世界を希求することは、譲ること
のできない医療生協さいたまの基本姿勢です。



感染症と公衆衛生

「新型コロナウイルス感染症からみえてきたこと」

くらしの学校の講座「新型コロナウイルス感染症と公衆衛生」で講師を務める渡辺繁博さんに、公衆衛生について寄稿していただきました。



埼玉自治体問題研究所事務局長
医療生協さいたま 有識者理事
わたなべしげひろ
渡辺繁博

公衆衛生の役割とは

公衆衛生とは、その字のごとく、「公共」が、「衆」住民・国民」の「生」生命・生活・生産」を、「衛」守る」仕事です。広く地域の人々の疾病を予防し、健康を保持、増進させるため、公共の機関として保健所が設置され、さまざまな衛生活動を行っています。

保健所が設置された当初、大きな比重を占めていた役割は、結核などの感染症の予防でした。その後、役割は生活習慣病の予防などに移行していきました。

しかし、最近では、グローバル化によって新興感染症がパンデミック（世界的な

感染爆発）を引き起こすようになり、再び感染症対策を行う機関としての保健所が必要とされるようになっていきます。

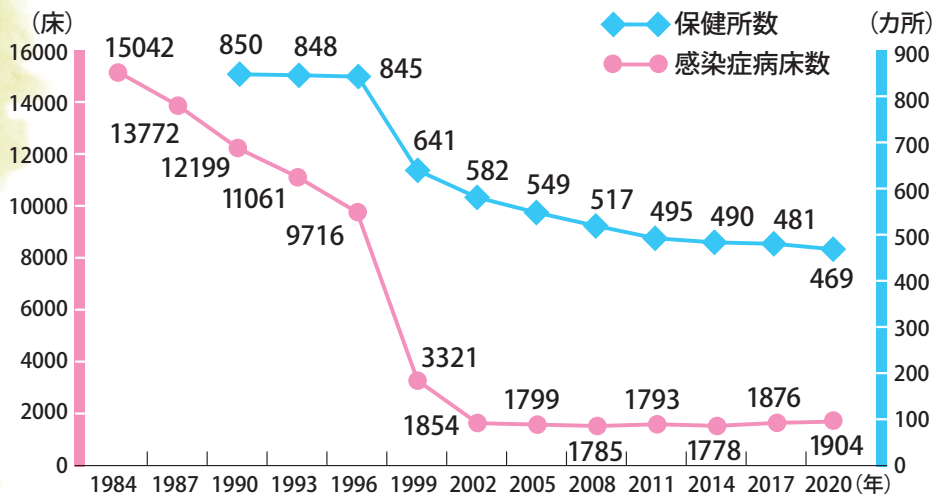
新興感染症は、最近新しく認知され、公衆衛生上の問題となる感染症です。人類がまだ免疫を獲得していない状況で発生するため、まずは感染を広げないために、ウイルスを物理的に封じ込める対応が最も重要になります。国外が発生源である場合は、空港や港などで国外からウイルスを持ち込ませないための水際対策、感染者の隔離などが求められます。ウイルスの物理的封じ込めのために決定的な役割を果たすのが、保健所と都道府県の衛生研究所です。

地域保健法と保健所の削減

保健所は1990年代後半から急激に減少し、現在ではピーク時より半減しています。これは、乳児死亡率の低下や結核など死亡に至る感染症の減少などを理由に、地域保健行政の枠組みが転換されたことによります。

1994年の地域保健法により、保健所機能の多様化が進みました。それまで人口10万人に1か所という保健所法の基準を、原則として2次医療圏（人口20万人〜30万人）に1か所と変更し、母子保健や健康増進、健康相談など身近で頻度の高いサービスは市町村保健センターで

感染症病床数と保健所数の推移



資料：医療施設（動態）調査・病院報告より 全国保健所長会 HP より作成

行うこととしました。この法改正と、新自由主義的な医療・保健政策によって大規模な保健所の統廃合と削減、衛生研究所の弱体化が進みました。

当時、保健所職員や住民による大規模な保健所統廃合・削減反対の運動が取り組まれましたが、削減は止まりませんでした。大阪市では、24の保健所のうち23

保健所が廃止され1保健所24区保健センター体制となり、新型コロナウイルス感染症拡大での医療崩壊と死者数の全国一増加の要因になりました。

公共の充実と医療生協の役割

社会が持続的に機能するためには、福祉の増進と人権保障を最大の目的とする政府、自治体など「公共」が機能していることが不可欠で、憲法第25条に基づく公衆衛生の機能強化は急務です。それは保健所の増設、保健師などの職員の増員、保健所と保健センターのネットワークの強化、地域保健活動の強化などです。

医療生協は、地域での見守りや健康づくりの活動、住みよいまちづくりやつながり活動などを自主的に広げてきました。自治体との協働を重視し他団体とも協力して、住民のための自治体をつくるために持続的な取り組みが必要です。

一人一人の国民が主権者として学び、発言し、行動していくことが求められています。

※新自由主義
国家による福祉・公共サービスの縮小、
大幅な規制緩和により、経済の活性化を
はかる思想

健康の脅威としての戦争

理事長 ゆきたしんじ 雪田慎二

新型コロナウイルス感染拡大から2年以上がたちました。公衆衛生体制の不備が指摘されてきましたが、そもそも公衆衛生学とは何でしょうか。

ある大学のホームページには「人々の健康を増進し、疾病を減らし、健康格差を是正し、地域、国、地球レベルの健康への脅威に対処するための組織的な活動を実践する学問です」と説明されていました。

感染症などの病気がかりでなく、貧困、差別、暴力、そして戦争、核兵器の使用、気候変動といったことも人々の健康の脅威となります。今、ウクライナで戦争が起きています。多くの命が奪われ健康が損なわれています。医療生協は公衆衛生活動を実践する組織として、地域組合員と職員組合員がともに健康の脅威となる戦争に反対することが求められています。



マスク生活にはしっかり保湿を

(株) クラブコスメチックス 小山 裕美

マスクをしているとなんとなく肌が守られていて、スキンケアは簡単でいいかな、と思っていませんか？
実はマスクを外すときに、マスク内にこもった湿気と一緒に肌の水分も逃げていくのです。つけ外しを繰り返すことでお肌はどんどん乾燥状態に…！
しっかり保湿することが大切です。特に化粧水はたっぷりとつけましょう。

ハンドプレスの方法

手を使ってお肌に化粧水を馴染ませるスキンケア方法です。
化粧水をつけた後、手のひら全体でお顔を包み込むようにしていきます。

どんな効果があるの？

手の温かさと程よい圧力で、化粧水の浸透力が高まります。
また、心地よい手の温もりによって血液の流れもよくなり、
顔色も明るくなります。

簡単

エクササイズ

背のばし体操

監修/ 埼玉協同病院 理学療法士 古山 彰

肩甲骨の間や背中全体が伸びることで血行がよくなり、肩こりや首こり解消にも効果があります。

1 椅子に座り、胸の前で両手を組み、丸太を抱えるように輪をつくる。

2 背中丸めてお腹は引き、顔はおへそを見る。ここから上半身を15秒かけてゆっくり左右に5～10回振りながら、腕を下の方に移動させる。

3 身体をゆっくりひねりながら息を吐く・身体を戻しながら息を吸うを繰り返しながら、上半身を左右に振り、15秒動かし。



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



「新聞ちぎり絵」をきっかけに 支部を知ってもらいたい！

〈所沢市・所沢第二支部〉

気軽に楽しく参加できる

所沢第二支部は、所沢診療所の近隣地域で活動しています。これまではウオーキングや太極拳などに取り組んでいましたが、組合員の高齢化とともに参加が少なくなりました。

「みんなが一緒にできることはないだろうか」と支部運営委員会でも話し合い、所沢診療所に飾ってある「ちぎり絵」をヒントに、支部の活動として取り組みたいと考えました。

支部長の岡部黄陶子さんは「けんこうと平和」に掲載されていた新聞ちぎり絵の作品を思い出し、「講師はこの人しかない！」と、その作者の吉田みよさんに連絡。吉田さんは近くの三ヶ島支部の運営委員で以前から交流があり、講師を引き受けてくれました。

昨秋、新型コロナウイルス感

染症防止策をとりながら活動をスタートしました。

材料は新聞紙と台紙と糊。それだけでカラフルな作品ができていきます。新聞を使ったちぎり絵という初めての活動に興味を持ち、積極的に参加してくれる組合員が増えていきます。「どんな年齢の人でも無理なく続けられる活動が、みんなの楽しみにつながっています」と岡部さんは話します。

所沢診療所のラウンジで和気あいあいと楽しく作るようす



所沢診療所のラウンジで作品作りに熱中するようす

を、診療所に来た患者や他の組合員が目にとめて、「参加したい」という声がかかることもありました。参加者は、「作品作りに没頭できることが魅力ですね」「自分なりの作品が完成したときは達成感があります」と話します。

支部と活動の活性化を

作品は作るだけでなく、支部ニュースで紹介したり、診療所に飾ったりしています。ゆくゆくは支部で作品展を開催したいという気持ちが出てきました。
現在、支部の活動は3人の運営委員を先頭にすすめています。新聞ちぎり絵を通じた出会いから、所沢第二支部を知ってもらい支部活動の活性化や担い手増やしにつなげたいという思いが、大きな力となっています。



作品を手にする参加者のみなさん

SDGs

3 すべての人に健康と福祉を



17 パートナリープで目標を達成しよう





行田協立診療所 (行田市)

地域に開かれた事業所で
自宅での療養を支える

医科・歯科・介護が連携する 診療所

行田協立診療所は2020年5月にリニューアルし、新たに小規模多機能型居宅介護、通所リハビリが併設され、昨年には地域交流スペースもオープンしました。建物の外観は、隣接する忍城の景観に合うよう、屋根は杉板の黒一色で塗装したデザインです。地域に開かれた事業所として、地元の人たちからも注目されています。

医科・歯科・介護事業が同じ建物にあり、患者情報や治療方

針が即座に共有できます。私たちの「強み」を活かし、「その人らしい生活」を支えるため、一体的にサービスを提供していきたいと考えています。

その人らしい生活を支える

行田協立診療所の訪問診療は、診療所が開設した1953年に始まり、70年近くになります。訪問診療を積極的に実施している事業所として、2006年には「在宅療養支援診療所」の届出をしています。

また、歯科の訪問診療を行っており、歯科衛生士が単独で訪

問する「口腔ケア」も実施しています。

毎月開催しているフードパントリーでは、100人以上の食料と日用品をお渡ししています。昨年から、医師や歯科衛生士、ケアマネージャーなどによる健康・口腔・介護の相談も行うようになりました。

健康相談の中で、毎月利用されている70代のAさんにひどい手荒れがあることを看護師が発見し、軟膏をぬりながら近況を聞くと長年、歯科に行っていないことがわかりました。受診することができ、「相談してよかった」とおっしゃっていました。Aさんは独居で身寄りもないため、介護サービスの利用も相談しています。

子どもからお年寄りまで 交流の場を

地域交流棟「オシノテラス」は月々土曜日の間、誰でも利用できる開放スペースです。建設前から組合員と地域住民、職員が運用方法について検討を重ね

オープンしました。

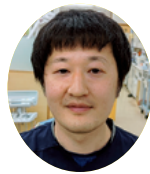
こども学習塾やヨガ教室など、地域で交流できる場を想定していましたが、新型コロナウイルスの影響で組合員活動の制限中は、主に小学生から大学生の自主学習の場として利用されています。Wi-Fiが利用できるのも、オンライン授業を受ける学生もいました。「近くに勉強する場所がないのでオシノテラスがあつてよかった」と、感謝の投書をいただいたこともあります。現在は、勉強を教えてくれる学習支援ボランティアを募集しています。



オシノテラスは日当たりがよく、木のぬくもりを感じられます

けんこう ナビ

歯周病



生協歯科
歯科医師
よしざき なるとし
吉崎 成俊

どんな病気ですか

歯周病とは、歯肉（歯ぐき）や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の清掃が行き届かないことで、細菌が増え、炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。進行すると膿が出たり、歯がぐらぐらと揺れてきて、歯を抜く場合もあります。

原因はなんですか

口の中にはたくさんの細菌が住んでいます。歯磨きが十分でなかったり、甘いものを多くとることで、細菌がネバネバとした物質の歯垢（プラーク）をつくり、歯の表面や歯と歯肉の間

にくつつきます。

この歯垢の中にある細菌が歯肉に炎症を起こし、歯周病の原因になります。

どんな人が なりやすいですか

ほぼ100%の人が、歯垢が原因による歯肉炎（歯周病の初期段階で、歯肉が炎症を起こしている状態）にかかると言われています。

喫煙習慣や、不規則な食生活、糖尿病や骨粗鬆症をはじめとした全身疾患などは歯周病になりやすい危険因子となります。また、個人が持つ、感

セルフチェック

口の中全体

- ☐ 口臭を指摘された・自分で気になる
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある

歯肉の症状

- ☐ 歯肉が赤く腫れてきた
- ☐ 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする

- ☐ 歯肉を押すと血や膿が出る

歯の症状

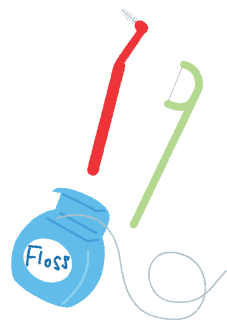
- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- ☐ 歯が浮いたような気がする
- ☐ 歯並びが変わった気がする
- ☐ 歯が揺れている気がする

日本臨床歯周病学会の資料参照

予防方法はありますか

歯周病を予防するには、正しい歯磨きと定期的な歯科検診が大切です。

歯磨きは、歯垢を取ることが重要です。歯ブラシは奥歯用や歯間用など歯の場所に合わ



せたものを2〜3種類と、歯間ブラシやデンタルフロスとの併用がおすすめです。

歯磨きで取り除けなかった歯垢は固まると歯石と呼ばれる状態になります。歯石は、自分では取り除けないので、歯科で除去してもらいましょう。歯科では歯磨き指導も受けられます。

歯周病は見た目に変化がなかったり、痛みが伴わない場合もあり、気がついたら進行していることがあります。歯科でのレントゲン撮影で歯周病の状態や進行がわかるので、かかりつけの歯科で、定期的に検診を受けましょう。



満洲からの逃避行

春日部市・^{はら ゆ み こ}原由美子さん (73)

单身満洲へ渡った義母

3年前に93歳で亡くなった義母から聞いた話です。かなり前に聞いたので記憶があいまいなところもありますが、戦後生まれの私には、想像もできないような体験を話してくれました。

義母は幼い時に両親を亡くし、親戚に預けられましたが居心地が悪く、17歳で单身満洲に渡りました。関東軍（満洲に駐屯していた日本の陸軍部隊）でタイピストとして働き、戦争が激しくなつてからは、看護助手のような仕事をしていました。

必死の思いで引き揚げ船に乗り込む

昭和20年8月、ソ連の参戦で、開拓団の人たちと一緒に南へ逃げました。

頭を坊主にし、顔に炭を塗り日中は隠れて、夜の闇

の中を進んで行きました。

同行の若い母親の幼子が病気になるたびに、義母は朝鮮人の医師に自分の指輪と薬を交換してもらったそうです。八路軍（日中戦争時、中国北部地域で活動していた中国共産党軍の通称）の捕虜になり「八路軍のために働け」と、空に向けて銃を撃つて脅されましたが、気丈な義母は「撃つなら撃て、あなた達のために働けない」と言ったから早く解放されたそうです。

腰を撃たれ重傷をおった軍属の男性の看護をしながら、九死に一生の思いで葫蘆島（満洲から日本への引き揚げ船の出発地）に辿り着き、日本への引き揚げ船に乗船。やつと佐世保の港が見えたときは、どれほどホッとしたことでしょう。なぜか、船は何日も佐世保湾に停留させられ、なかなか上陸させてもら

えなかったそうです。重傷の男性を長野の自宅まで送り届け、焼け野原の東京に辿り着いたとき、義母は20歳でした。その方からは、命の恩人と言われ、生涯家族ぐるみのお付き合いをしていました。

戦争の終結を祈って

今、ロシア軍の攻撃でウクライナの人々が国外へ避難しています。この映像を、同じような体験をした義母が見たらどんな思いがするだろうか、胸が締め付けられます。1日も早く戦争が終結するのを願うばかりです。

『へいわノート』
第3巻
できあがりしました



407円(税込)

医療生協さいたま

本部 総務課

☎ 048-294-6111 (代表)

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

憲法 第21条 表現の自由

- 集会、結社及び言論、出版その他一切の表現の自由は、これを保障する。
- 検閲は、これをしてはならない。通信の秘密は、これを侵してはならない。



暮らしの中の憲法

実名報道と憲法

少年への配慮と表現の自由

少年法は、「少年の健全な育成を期し、非行のある少年に対して性格の矯正及び環境の調整に関する保護処分を行う」(1条)ことを目的とし、そのために、表現の自由を制約する推知報道の禁止を規定しています。推知報道とは、氏名容ぼうなど本人であると推知できる記事又は写真の報道のことです。これは一般的に、少年の健全な育成と社会復帰のための刑事政策的な配慮によるものとされています。しかし、社会的に耳目をひく事件では、被疑者となった少年の実名等が報道されることがあります。推知報道の禁止規定は、表現の自由(報道の自由)や知る権利に違反しないかが問われています。

少年事件と犯罪報道

日本では、成人による犯罪報道については当然のように実名でおこなわれています。実名



埼玉総合法律事務所
さとし まけい
弁護士 佐渡島啓

報道を裁判所が違法と判断するケースは限られます。例えば、警察に逮捕された時点で氏名や被疑事実を報道されたものの、その後、不起訴処分となった男性が新聞社に対し、名誉権やプライバシー権の侵害を理由に損害賠償を求めた事案がありました。裁判所は、犯罪報道における被疑者の特定はその基本的要素であること、当該被疑事実が軽微なものではなかったことから、請求を棄却しました。

少年法は、推知報道を禁止してはいるものの、これに違反した場合の罰則規定までは設けていません。裁判所も、推知報道されたことだけでただちに少年側から報道機関への損害賠償請求を認めることはありません。さらに、今年4月施行の改正少年法では、18歳・19歳に犯した罪については、刑事裁判として起訴された場合には推知報道の禁止が解除される特例も規定されました。

これからの実名報道について

このように、犯罪報道における被疑者の実名等の公表については、表現の自由や知る権利をより重視する動きがあります。確かに、報道内容の真実性を担保し、捜査機関の捜査の適正さや恣意的な情報操作を監視するためには、実名等の報道が有効な面もあるでしょう。しかし、実名等を公表された被疑者が職場を解雇されたり、SNSを含めた周囲から執拗な嫌がらせを受けるなど、不相当に過酷な社会的制裁を受ける例も多々あります。インターネット上には半永久的に情報が残ってしまうという現在の状況もあります。

特に少年の場合には、少年法がえて推知報道を禁止した意義を、改めて考えてみる必要があるでしょう。推知報道の禁止解除の特例については、社会情勢などの変化を踏まえて、5年経過後に必要があれば見直すと考えられていますので、今後の動向に注意したいと思います。

インフォメーション & ニュース

定款第50条に基づき 第42回通常総代会を開催します

日時 6月25日(土) 13:30～15:00 (予定)

場所 ふれあい会館

議案 (予定)

第1号議案 2021年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件

第2号議案 医療生協さいたま中期計画、2022年度の事業計画承認の件

第3号議案 川口診療所・ケアセンターすこやか 建て替え建設構想決定の件 他

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策にご協力をお願いします。

憲法改悪を許さない全国署名にご協力ください

5月3日は憲法記念日です。日本政府は憲法9条に自衛隊を書き込むことや緊急事態条項の新設など、戦争する国づくりのための憲法改悪を行おうとしています。その動きを阻止するため、9条改憲NO!全国市民アクションが署名を呼びかけています。

署名用紙はお近くの事業所でご用意しております。「憲法改悪を許さない全国署名」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 健康まちづくり推進課 ☎ 048-296-5408



「くらしの学校」に参加しませんか

社会保障やまちづくりについて学ぶ「くらしの学校」は、昨年リニューアルしました。講座は主催者が選択でき、2～3ページに掲載の渡辺繁博さんの講座も、その中の一つです。興味をお持ちの方は、支部運営委員、まちづくりコーディネーター(職員)、または下記にご連絡ください。

問い合わせ先

医療生協さいたま 本部

健康まちづくり推進課 ☎ 048-296-4768

医療生協さいたま 30周年記念グッズ つくりました



反射リストバンド

「けんこうと平和」の配布者のみなさまへ、日頃の感謝を込めてお贈りしています。ライトの光に反射するので、薄暗い中でも安全に配布できます。手首やカバン、自転車などに巻きつけて使ってください。

ココロシール

30周年に関連した企画の参加者にプレゼントとして準備しています。

新しい挑戦にワクワク

初めて投稿します。「けんこうと平和」の配布のお手伝いもさせていただいています。いろんなジャンルに挑戦させていただきます。ワクワクしています。

秩父市・江田美智子 (67)

民話から伝わる温もり

図書館でウクライナ民話「てぶくろ」を読みました。寒い国の温もりを感じました。そしてロシア民話「おおかなかぶ」。共通する温かさを感じました。そんな国に戻ってほしいロシア。一日も早い解決を祈るばかりです。

草加市・乾ひろし (76)



川口市・尾上朋子 (78)



川口市・斉藤尚子 (75)



秩父市・神田喜美子 (74)

月に一度のおたのしみ

ばあばが毎月もってきてくれます。クロスワードはかぞくでたのしみにやっています。

秩父市・高野葉月 (7)

医学の道を照らすもの

子どもが医学の道を志して大学に通っています。塾の学費や受験料、入学金、授業料など、他の学部とは比較にならない費用がかかり、庶民にはとても厳しい道だと痛感しています。それでも勉強を続けることができているのは、奨学金制度やさまざまなサポートのおかげです。学生さんが制度を活用して、学ぶ方のすそ野が広がり、日本の医療がさらに充実することを願っています。3月号特集ありがとうございました。

所沢市・かのま (50代)

おひなさまを出すこと...

娘のひな人形も40歳、箱から出すと寝ぐせばかり。自分は寝ぐせもない髪の毛の少なさ。ひな祭りも時を感じます。

川口市・河津哲寛 (72)

タテのカギ

1 イソップ童話「○○とキリギリス」。
2 リレーで次の人に手渡すもの。○○タッチ
3 今年の干支。ネコ科最大の動物
4 物事を感じや味わいを悟る感覚
5 ○○○がよい。ハイ○○○
6 危険・不幸などが起こらないこと。
7 他人のものは何でも良く見えること。○○○○の若者は青く見える
8 地形が似通っている、同じ性質を持つている等からひとまとめにされる土地のこと。○○○○の住民
9 家督を継ぐこと。またはその人
10 最近はお少なくなっている。
11 ○○○○娘
12 嘘偽りでないこと。本当
13 ○○○をつくす
14 生物やウイルスが変化すること。突然○○○
15 岩石のうち大きなもの。表面がゴツゴツしている。○○登り
16 バラやゆず・ぼけ等の茎についている硬くて先がとがったもの

17 地形が似通っている、同じ性質を持つている等からひとまとめにされる土地のこと。○○○○の住民
18 家督を継ぐこと。またはその人
19 最近はお少なくなっている。
20 ○○○○娘
21 嘘偽りでないこと。本当
22 ○○○をつくす
23 生物やウイルスが変化すること。突然○○○
24 岩石のうち大きなもの。表面がゴツゴツしている。○○登り
25 バラやゆず・ぼけ等の茎についている硬くて先がとがったもの

クロスワードパズルの問題募集中!

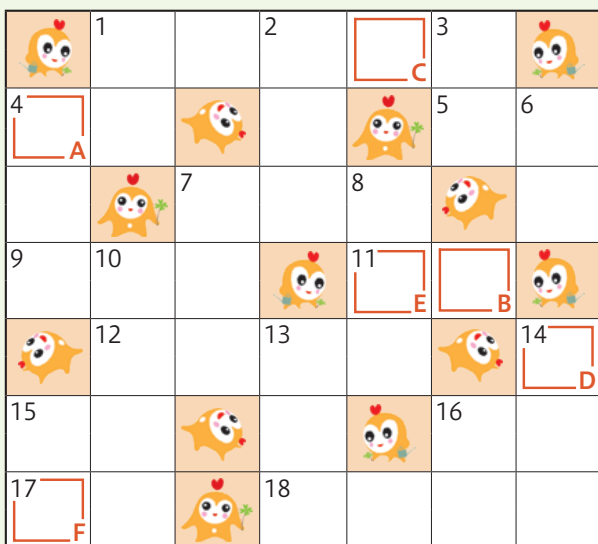
7×7のマス目で考えて編集部にお送りください。誰でも解きやすい問題をお願いします。難しい場合は、編集部で変えることがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

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～Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

頭の柔軟体操! クロスワードパズル

ヨコのカギ

- 正社員でなく本業のかたわら短時間働くこと。学生もよくやっている
- 春の七草のひとつで湿地などに生えていて根も食べる
- 恋愛・恋人を英語で言う。○○レター
- 機に応じてすぐに働く知恵。機知
- 動物が生活したり避難したりするために掘った所
- 足が10本ある海の軟体動物
- 人にまわりついて機嫌をとること。またはその人
- ウールや麻、絹などを原料に、繊維を引きのばし、よりをかけたもの。たこ○○。毛○○
- 質量の単位。1000kgのこと
- 比率、または歩合の単位。○○算。○○勘
- 粘土を成形して高温で焼いて焼き物を作ること



答え

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

パズル作成 / 鴻巣市・杉山亜矢子

4月号の答え

A	B	C	D
ト	モ	ダ	チ
E	ヒ	ヤ	ク
ニ	ン	ン	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3月号の正解者は、381人(応募者は384人)でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市 / 相田道子、白田誠一、川口市 / 大谷英樹、柳澤國夫、川越市 / 小川友里江、熊谷市 / 奥野英雄、さいたま市 / 加納えみ子、宮澤ひとみ、村松良子、志木市 / 石塚洋子、谷川浩、秩父市 / 磯田潤一、笠原朝子、所沢市 / 泉育雄、酒井千恵子、深谷市 / 小作孝治、富士見市 / 藤原正子、ふじみ野市 / 笹原政雄、蕨市 / 小林浩子、宮代町 / 池田美代子

投稿募集中!

へいわノート、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: 5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、冊子「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。

川柳

赤信号

かかと落としでストレッチ
所沢市・田中雪江 (73)

勉強になった読者モニター

以前は好きなところだけ読んでいたから、こんなに読み込んだのはモニターになったこの一年でしょうか。みなさんの意見を読んで勉強にもなりましたし、いろいろな考え方の人がいると思いました。これからはしっかりと読んでいこうと思います。モニターをやめるのも寂しいですが、いつまでも老人がやっているより若い人の意見を吸い上げたらと思っています。私は今、ピアノを弾き、俳句づくりの日々です。

久喜市・清野芳子 (79)



さいたま市・江田直美 (63)

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



たけのことさやえんどうの卵とじ

1人分

96kcal・塩分 0.8g

調理時間 15 分程度

担当 / 埼玉西協同病院 食養科 管理栄養士 吉田昭子

材料 (2 人分)

ゆでたたけのこ (または水煮)
..... 80g
さやえんどう 20 枚
卵 2 個
だし汁 300cc
砂糖 小さじ 1 と 1/2
しょうゆ※ 大さじ 1/2

※薄口しょうゆを使うときれいな色に仕上がります。

作り方

- ① たけのこは短冊切りにする。
- ② だし汁に砂糖、しょうゆ、①とさやえんどうを入れて煮る。
- ③ 材料が煮立ったら溶き卵を流し、ふたをする。約 10 秒加熱してから、火を止める。



タケノコの「白い粉」は脳を活性化

タケノコを切ると、中心部に白い粉のようなものが出てきます。これはチロシンといい、アミノ酸の 1 種で、脳を活性化させる働きがあります。洗い落とさずに、そのまま食べましょう。

組織の現況 (2 月末現在)

組合員数..... 239,986 人	出資金総額..... 66 億 3,831 万円
当月の加入者数... 884 人	1 人当たり平均出資金額 27,661 円
班数..... 1,281 班	「けんこうと平和」配布者数 8,580 人
	「けんこうと平和」配布部数 ... 123,249 部

編集雑感

どちらもアラームが点滅。COVID-19 と、プーチンによるまさかの侵略戦争が。何でも無い当たり前の日常を取り戻すために、私たちは何が出来るのかを考え、声をあげ、出来る事から取り組んでいこうと思う。(広報委員 鬼澤)

けんこうと平和

no.360 2022 年 5 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』(デジ録音)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