

けんこうと平和♡

2023
no.369 2



医療生協さいたま 30周年企画

2022年10月、多世代型子ども食堂・さんともキララ(所沢市)では秋空の下で食育体験会を開催。野菜の収穫から料理まで、非日常の体験に大満足でした。



さつまいものマフィン

医療生協さいたま合併30周年記念特集

未来につながる組合員活動



未来につながる組合員活動

1992年、県内の医療生協が合併し医療生協さいたまが誕生。すべての組合員を対象とする支部をつくり、医療生協を身近に感じてもらえる組合員活動をすすめてきました。地域で求められている声から活動をつくってきた2つの支部を紹介します。

暮らしの願いから生まれた 組合員活動

こども
児玉支部（本庄市・美里町・神川町）

地域になじみ、暮らしたい
よりよい生活を求めて運動

児玉支部は県の北部、群馬県との境にあります。30年程前はこの地域に土地を購入し移り住んだ人が多く、古くからの住民と新しい住民とがつながるまちづくりが求められていました。子育て世代の移住者から「地域になじんで子育てをしたい」と、保育や教育を考える学習や充実を求める活動が生まれました。



児玉支部運営委員のみなさん

の運動がおこり、住民への訪問行動を行い要望の声を総代会に届けました。しかし、医師配置が難しいなどで断念せざるを得ませんでした。

代々引き継がれた
健康づくり活動

事業所が近くにないのなら、これまで以上に組合員が中心になって、医療生協の魅力である健康づくりを地域にアピールしようと活動を活性化させてきました。

保健大学を開き、健康器材も支部が自前でそろえ、代々の支部長に引き継がれて現在も活用されています。直売所で行われていた地域のお祭りには健康チェックで参加し、簡易の骨密度測定、血圧測定、体脂肪チェックなどを行い、医療生協を知ってもらう機会としてきました。体操やうたごえなどの活動は、「減らせ体脂肪教室」へと発展し、現在も続いています。



支部のウォーキング



減らせ体脂肪教室

りの職員が「減らせ体脂肪教室」の講師となったり、家族の介護で困ったときには介護事業所の職員が相談に応じてくれるなど、組合員の健康な暮らしをサポートするために連携しています。

声をかけ合い
地域に根を下ろした活動

組合員同士の声かけを絶やさず、途切れず活動してきた児玉支部。思うように活動できないコロナ禍でも、昨年度は仲間増やし、増資、加入の目標を達成しました。支部のみなさんが地域に根を下ろし、まちづくりや健康づくりでつながり合うための大切な役割を担っています。

何世代にもわたる子育て支援から 支部活動をつくる

ひとりぼっちの子育てから
ここに子育てへ

差間支部は2013年、神根東支部が分割して誕生しました。川畑さんは10年程前に引っ越してきて、昼間は赤ちゃんと過ごす日々でした。郵便屋さんがポストに配達してくれるだけでうれしさを感じるほど孤独だったそうです。そんなときに公民館で知り合った和久利さんに誘われて、「ここに子育て会（以下、ここにこ班）」に参加。その後、医療生協に加入し、毎週「班」に入ってから毎月誰かに会える喜びを感じ、外に出るきっかけに



差間支部運営委員のみなさん

なりました」と語ります。当時の支部長さんは、ご自身の子どもが小さいときに班活動をしていたことがあり、若い人だけの運営は大変だろうと、手遊びや絵本の読み聞かせなどの手伝いをして班会を支援していました。川畑さんと和久利さんは支部長さんに会うたびに「運営委員会に顔を出してみない？」と何度も声をかけられ、「できる範囲で協力しよう」と、運営委員を引き受けました。

支部で子育てを支援する

この地域には20年程前から、埼玉協同病院で出産した人たちが地域の人に加わってきた班があり、支部全体で子育てを支援しようという基盤がありました。2016年、ここにこ班もそうした人たちが集まって結成され、公民館や公園などで知り合った未就学児の親同士が誘い合って活動を続けています。

ここにこ班は毎月一回、メンバーが順番で企画を考え、子どもと公園で

さし
差間支部（川口市）

かくれんぼや落ち葉拾いをして遊び、親同士も交流します。12月はクリスマスパーティーをしました。コロナ禍で外出することもままならなかった時期は、家にある絵本や塗り絵を玄関先に置いてまわしたり、親だけが立ち話で近況報告や情報交換をしました。ちょっとした交流が、不安などの解消につながりました。

子どもの成長と一緒に
班も成長して

昨年は、ここにこ班から小学校に進級した親同士で新しい班「Team☆Miss」を結成。味噌づくりをしながら親のつながりを継続させています。現在は川畑さんがここにこ班の班長、和久利さんがTeam☆Missの班長です。

一昨年から支部長が不在になり、地区の支部長会議には3人の運営委員が交代で参加。子どもを連れて参加することもあり、「雰囲気明るくなる」と言われます。



ここにこ班の
クリスマスパーティー



子どもと作った
チャリティーウォーク
のWFP募金箱

まちづくりを多世代で

支部では昨年11月、医療生協さいたま30周年企画としてWFPウォーク・ザ・ワールド(チャリティーウォーク)を開催。33人が参加し、約半数が親子連れで大盛況でした。今年は、子ども保健教室やいのちの授業を開催したいと考えています。差間支部の誕生から10年。子育て世代の「人となりがたい」という願いを支部が支援し続ける活動から、支部発展のヒントが見えてきます。

わたし
時間を
楽しむ



心身ともにスッキリ！思考もクリアになる カパラバーティ呼吸法

*日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 小原 洋子

サンスクリット語（インドなどの古代語）でカパラは「頭蓋骨」、バーティは「輝く」という意味。寒いこの時期にぜひ取り組んでほしい呼吸法です。

- 体内の酸素量を増やすことで、頭をスッキリとクリアに。集中力を高めます。
- 肺や腹筋、横隔膜を動かしてインナーマッスルを鍛え、お腹周りを引き締めます。
- 消化器の動きを改善し体を温めます。

- 注意点
- 空腹時に行いましょう（食後3時間以上はあける）。
- 妊娠中、生理中、高血圧や心臓疾患、腰痛のひどい方は行わないでください。

- 1 あぐらや正座、もしくは椅子に腰かけて、背筋を伸ばし首や肩の力を抜く。
- 2 鼻から3秒息を吸い込んでお腹を膨らませ、鼻から3秒かけて息を吐き出してお腹をへこませる。10回ほどくり返し、お腹を膨らませたり、へこませる練習をする。
- 3 慣れたら②を1回1秒のペースで行います。鼻からフツと強く吐いてお腹をへこませ、自然に息が入ってくるようにします。これを30回くり返します。
- 4 お腹に手をあてて目をつぶり、お腹の周りが内側から温かくなっているのを感じてみましょう。

※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ます。

簡単

エクササイズ 腰回りの力をつけて元気に動きましょ

監修/おみや診療所 理学療法士 遠藤正夫

足を開いて中殿筋を鍛える運動

- 1 横向きに寝ます。下の足の膝は曲げ、上の足の膝は伸ばします。
- 2 足はできるだけまっすぐ上に持ち上げていきます。肩より少し高い位置までゆっくり持ち上げてください。足を上げたところで一度止めたら、ゆっくりとおろします。3～10回を1セットとし、1～2セット行いましょう。



※中殿筋は殿部を形成する殿筋のうちの1つです。歩くときや走るとき、身体を支える重要な役割があります。

※無理のない範囲で行いましょう。

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。



つながる
笑顔
合併30年・つないできた笑顔のバトン

花を愛で、地域を歩いて 健康づくり

〈さいたま市・大谷口支部〉



10月31日に行われた地区ウォーク。秋晴れのなか、北浦和公園をみんなで出発

支部活動の中心、花葉会
健康ひろばの花葉会は、「少人数でも活動できるウォーキングがしたいね」という会話から始まりました。活動開始から10年程たちます。



月に一度、季節の植物を楽しみながら歩き、10名前後の組合員が参加しています。自然豊かな見沼田んぼなど地域の散策から、高尾山や代々木公園などへも足をのびします。

「今では花葉会のメンバーが支部でも中心になって活動しています。健康チェックや企画の参加なども、メンバーが積極的に声をかけ、そこから活動が広がることも多いです」と支部長の門間克子さんは話します。

コロナ禍で活動に制限があった時期も、組合員同士で電話をかけ合い、つながりが途切れることのないようにしてきました。

た。昨年の夏から本格的に活動を再開しています。

よりよい医療機関を地域に
支部は合併前の埼玉中央医療生協の時代から活動を続けてきました。「埼玉協同病院のお世話になりたい」という思いがきっかけで組合員になった人も多くいます。「45年前は地域に病院も少なく、医療相談や夜間診察を行う埼玉協同病院はとてもありがたかった」と、組合員の立場から医療生協の活動を支えてきました。

また、病院にかかるだけでなく、自分の健康は自分で守ろうと体や病気について学び、健康づくりへの意識を高める活動や学習会にも取り組んできました。そのような活動を

通して「気心知れた友達ができたらいいな」と仲間づくりを広げました。

現在は浦和民主診療所を中心に活動していますが、埼玉協同病院のリニューアルにあたり、どのように新しい病院と組合員活動が結びつけられるか考えています。

支部の課題は世代交代。門間さんは「組合員活動を長続きさせるには、若い人の参加が必要です。私たちの時代と違い、よりよい医療を受けられることが当たり前前の世代に、どうしたら医療生協活動に興味を持ってもらえるのか、みんなで真剣に考えています」と話します。これからも医療生協の活動を地域に伝え続けていきます。

今月の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



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 パートナリーシップで目標を達成しよう



ケアステーション かしの木 (草加市)

利用者がぬくもりと喜びを
感じられるサービスを



育てた野菜で季節を楽しみます

者や入居者も参加していま
す。支部からは「かしの木ひ
ろば」ができて、地域とつな
がる活動が広がった」と、うれ
しい声が届いています。
地域の一員として、お互い
さまで支え・支えられ、笑顔
あふれる地域をめざしてい
たいと思います。



毎月1回「かしの木サロン」を開いています

ケアステーションかしの木
(以下、かしの木)は2022
年3月、新たにグループホー
ムと看護小規模多機能居宅介
護(以下、看多機)、定期巡回・
随時対応型訪問介護看護を併
設しオープンしました。

1階には訪問系事業(居宅
介護・訪問看護・訪問介護)、
地域包括支援センターと看多
機、そして地域交流スペース
「かしの木ひろば」があり、2階
には18部屋のグループホーム
があります。

「生協10の基本ケア」を 大切に

かしの木は「生協10の基本



檜風呂

ケア」を実践する施設として、
いつもの暮らしを感じてもら
いたいと家庭的な雰囲気の大
切にしています。居室や廊下
は柔らかい畳敷き、お風呂は
個浴の檜風呂になっています。
また、リビングの椅子は利用
する方の身長に合わせて、足が
床にしっかりと着く高さのも

のを選ぶよう2種類用意し、
立ち座りを安全に行うことが
できるようになっています。ま
た、食事の用意や洗濯物の片
づけなどは自分で行えるよう、
利用者さんに合わせた生活リ
ハビリも行っています。
入居者の方は、テラスで草
花を眺めたり、コーヒーを飲
みながらお話ししたりして過
ごしています。庭にある「お
ひさま農園」では野菜を種か
ら育てて収穫し、味噌汁など
に入れ味わいます。「畑仕事で
外の空気にふれると気持ち
がすっきりするよ」と喜ばれて
います。

地域の「一員」として

「かしの木ひろば」では、地
元の草加支部が中心に地域と
の交流の場「かしの木サロン」
や「やさしい市」を開き、利用



アトピー性 皮膚炎



埼玉協同病院
皮膚科 部長
医師
伊藤 理恵

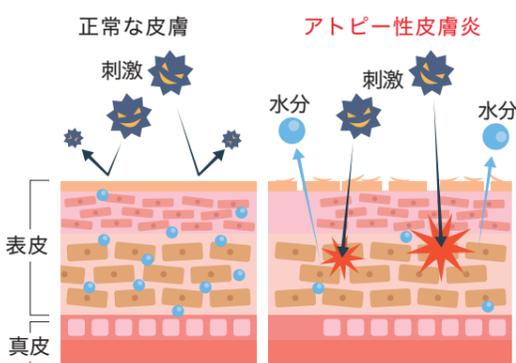


どんな病気ですか？

アトピー性皮膚炎は「湿疹を
繰り返す病気」です。
皮膚の表面から外敵が来た
とき、皮膚の細胞(表皮細胞)が身
を守るために炎症という反応を起
こします。赤くなってカサカサし
かゆくなります。これが湿疹です。
湿疹は皮膚に刺激があれば誰でも
起こりますが、軽い刺激でもすぐ
湿疹になりやすい体質の方達が
おられ、この症状をアトピー性皮
膚炎と言います。

原因はなんですか？

アトピー性皮膚炎はDNA
による遺伝的体質のため①皮膚



が乾燥気味であり、また②外的
刺激(外敵)に対し反応しやす
いです。そのため普通の方では
湿疹にならない軽い刺激(汗、
乾燥、皮膚の曲げ伸ばし)など
で湿疹になります。

食物アレルギーと 関係ありますか？

アトピー性皮膚炎と食物ア
レルギーは別の病気です。食
物で湿疹にはなりません。アト
ピー性皮膚炎は皮膚表面からの
刺激に対する、皮膚上層の表皮
細胞中心の反応であるため、皮
膚はガサガサゴワゴワします。
それに対し食物アレルギーで
は、飲食物は胃腸から吸収され
血液を介して皮膚に来て、皮膚
の下層(真皮)中心の炎症を起
こします。食物アレルギーでは
皮膚がボワツと赤く盛り上がっ
た状態になります。

治療法を教えてください

治療の基本は塗り薬です。湿
疹を治すステロイド軟膏を中
心に使いますが、最近新しい
軟膏も開発されています。アト
ピー性皮膚炎は体質的に湿疹
になりやすいですが、湿疹には
直接原因があるので、その原因
を少なくする生活習慣も大切で
す。通常、夏は汗、冬は乾燥で

重症化の原因と その対処法は？

皮膚がかゆくなり、引っ掻いて
湿疹が悪化します。乾燥には保
湿剤、発汗にはこまめに洗うこ
とが有効です。また引っ掻くこ
とを掻破といいますが、その掻
破が湿疹を作り悪化させるた
め、掻破の習慣をつけけないこ
ともとても重要です。

多くの重症化の原因は掻癢癖
です。掻破が依存的習慣(嗜癖)
になってしまうと非常に難治で
す。ですから湿疹にはすぐ軟膏
をつけ、掻かないようにして早
く治します。一見、治ったよう
に見えても、実は真皮に炎症が
残っていることが多く、長目に
軟膏を塗ることが重要です。湿
疹を早く治しきることによって
習慣にならないようにします。
最近生物製剤やジャック阻害
剤など、高額ですが有効な注射
薬や内服薬が使用できるよう
になりました。治療でお困りの方
は皮膚科を受診しご相談くださ
い。

※1 「通い(デイサービス)」「泊まり(ショートステイ)」「訪問看護」「訪問介護」の
4つのサービスを一体化して、利用者1人ひとりに合わせて柔軟な支援ができる事業。
※2 「生協10の基本ケア」
利用者の尊厳を守り、自立した在宅生活を支援する介護サービスです。



戦後のくらし

さいたま市・宮崎恵子さん (73)

母と戦争

私は、戦後のようやく人々のくらしが落ち着き始めた頃、仙台に生まれ、小学校入学までを過ごしました。仙台も空襲で町が焼かれましたが、幸い焼け残った母の実家で暮らすことができました。夕方にになると一人の子どもをおぶる、一人の幼子の手を引いて来る親子がいて、母がおにぎりを渡していたのを覚えています。

ベビーブームと住宅難が重なり、小学校は4回転校しました。元陸軍の兵舎だった小学校もありました。引越先のある県営住宅は、もともと満州からの引揚者用の六畳一間の部屋でトイレと台所は共同、まるでハーモニカのようでした。

私の母が二十歳の頃、太平洋戦争が勃発。25歳のときに終戦でした。若くて一番楽し

い時期に戦争です。終戦直後はひどい食糧難で、着物を持って農家にお米と交換してもらいに行くと、子どもらに「ホイド」と呼ばれたそうです。乞食という意味です。

その母は、17年前に83才で亡くなりました。仏壇の引き出しに、文言を書き付けた紙が入っていました。「仙台空襲を思い出します。家内安全を祈ります。おねがいです」「日本に二度と戦争がないように。平和を祈ります」とありました。

忘れられない戦後の情景

生まれも育ちも東浦和の、90歳を超えたEさんに終戦直後の話を聞いたことがあります。Eさんが子どもの頃、さつまいもの取り入れを手伝っていたら、幼い子どもを連れてた母親が、そばに立ち止まったそうです。すると子どもがさつまいものツルを食べ始めたので、Eさんのお父さんは、よっぽどお腹を空かせている

のだろうと、鍼が当たってしまったいもをいくつか渡したそうです。母親は涙をこぼしてお礼を言い、蕨の方向へ帰るのを見て、「うちはまだいいほうなんだなあ」と思ったそうです。今でも忘れられない情景だと聞きました。

平和のありがたさ

仙台や東京には、浮浪児とよばれる親のいない子がたくさんいました。私の父は、夫と妹の二人を残してフィリピンで戦死しました。29歳の若さで子どもを残してどんなにか無念だったろうと思います。お骨と称して渡された骨箱の中には、石ころが一つ。命日は3月20日。お彼岸ということにされたのでしょうか。

こうしてみると、つくづく平和はありがたいです。

※細長い一棟を小さく区切った長屋。ハーモニカの穴を並べた形に似ていることから、ハーモニカ長屋とも呼ばれた。

NO. 37
暮らしのなかの
憲法

ヤングケアラーを考える 家族はお互いに対してどこまでの責任を負うのか

現行法下での「家族」

旧民法には、「家族」の定義がありませんが、男尊女卑、家長優先とする「家」制度を根本とするものでした。そのため現行民法では「家族」という用語は削除され、①六親等内の血族②配偶者③三親等以内の姻族を「親族」と定義し(同725条)、その関係性に依りて、扶養義務の程度を定めています。

扶養義務とは

「扶養義務」は、その程度により「生活保持義務」と「生活扶助義務」の2つに分けられます。

「生活保持義務」とは、扶養義務者と同じ水準の生活を被扶養者にも保障する義務をいい、配偶者間や、未成年の子どもの親権を行う者に限られます(同752条、820条)。これに対して「生活扶助義務」とは、扶養義務者の生活



に余裕があればその余力の範囲内で被扶養者を扶養する義務をいいます。この義務を負うのは、上記以外の親子関係を含む直系血族や、兄弟姉妹とされています(同877条)。後述のヤングケアラーは、この生活扶助義務の問題になります。

ヤングケアラーとは

ヤングケアラーとは、家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うような家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。

ヤングケアラーは、学業に専念できないため学力が低下したり、部活や友達との時間が奪われ、交友関係が希薄になるため、孤独を感じる子どもが多いという指摘もあります。また、介護による昼夜逆転や睡眠不足から健康を害したり、金銭的な負担から進路を変えざるを得ないという



埼玉総合法律事務所 弁護士 南木ゆう

ケースもあります。

「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」とりまとめた報告(令和3年4月12日/厚生労働省)によれば、中学2年生の約17人に1人がヤングケアラーだとのことですが、家庭内の問題であるため実態の把握は難しいです。また、その生活が当たり前になっていくため、自身がヤングケアラーであることに無自覚で、助けを求めにくいということも表面化しづらい理由となっています。ヤングケアラー支援には、福祉、教育など様々な観点からのフォローが必要であり、専門窓口を特設している自治体も出てきています。今後の多角的な支援が期待されます。

埼玉県では2020年に「埼玉県ケアラー支援条例」が制定されました。相談窓口もあります。



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

インフォメーション & ニュース

3・1ビキニデー集会 参加者募集!
核兵器のない世界の実現をめざし、3年ぶりに現地の静岡県で開催されます。

日時 2月28日(火)～3月1日(水)
会場 静岡県コンベンションアーツセンターなど
集合場所 東京駅
参加費 5,000円
申し込み締め切り 2月20日(月)
問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 本部
健康まちづくり推進課
☎048-296-5408



**埼玉県生活協同組合連合会は
創立50周年を迎えました**

埼玉県生活協同組合連合会は、よりよい暮らしを実現していくために、医療生協さいたまをはじめ、県内14生協が加盟する生協の連合会です。

2022年6月に50周年を迎えました。各生協の活動交流や共通するテーマでの研修など、地域課題の解決に向けて、行政や諸団体との幅広い連携で、豊かな地域社会をめざして取り組んでいます。



広報委員になりませんか

2023年度広報委員を公募します。月1回の広報委員会、「けんこうと平和」の紙面づくりに参加するほか、取材同行をすることもあります。

任期 2023年4月～2024年3月
人数 4人程度(公募枠)
広報委員会 毎月第4火曜日10:00～12:30
本部 ふれあい会館(川口市)
締め切り 3月1日(水)
応募方法 電話、FAX、メールのいずれかでご連絡ください。

「けんこうと平和」読者モニターを募集しています

2023年度「けんこうと平和」の読者モニターを募集します。4月号のモニターアンケート発送(3月末)をもって、決定通知いたします。

活動内容 毎月「けんこうと平和」を読んで、感想や意見をお寄せください。
モニター期間 2023年4月号～2024年3月号
人数 60人程度 謝礼 年度末に図書カードを進呈
締め切り 3月10日(金)
応募方法 「読者モニター希望」の旨と下記①～⑤を書いて、はがき、電話、FAX、メールのいずれかでご応募ください。
①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤毎月のアンケート返送方法(郵便、FAX、Webの中から1つ選んでください)



応募先 医療生協さいたま 本部広報室 ☎048-296-5612 FAX:048-294-1601 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

みんなの声

A先生がいれば病院も平気!

娘は、埼玉協同病院のA先生が大好き。「A先生いるかな?」と受診の時は確認してから行きます(笑)。病院は痛いことがあって怖いイメージがあるけど、大好きな先生がいることで安心できるのは素敵だなんて思います。

さいたま市・いそがいちえ(40)

新しい病院が楽しみ

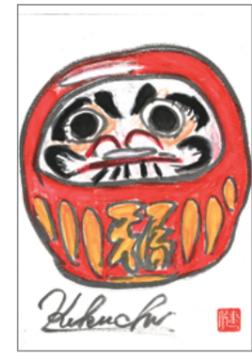
新病院「ふれあい生協病院」(川口市)の完成が楽しみです。今年の健康診断は新しい健診センターで受けるぞ!

さいたま市・加藤純子(55)

サンタクロースで交流

12月はサンタクロースの役員、コロナ前は4、5回頼まれたのに、一昨年から一度だけ。純真な幼児との貴重な機会です。

川口市・河津哲寛(73)



川口市・菊池健児(62)



新生活に向かう仲間を応援

最近、座禅会のひとりぐらしの仲間が、高齢になったので娘さんの家族と同居することを決めました。「元氣なうちに新しい環境に慣れ、新しい友人をつくるのは今でしょ!!」と、「娘に座禅をやっているお寺を探してもらいます。人生のしまいは人それぞれですね」と自分で決められました。素敵な仲間でした。ちよつと寂しいです。

禅寺の 素足の作務や 冬木立

行田市・伊藤直美(71)

ご夫婦のようすにほっこり

久喜市の大貫さんの「お酒の力を借りても...」の投稿、ご夫婦のようすが目に浮かび、一人で笑ってしまいました。すばらしい川柳です!

朝霞市・クラシックアサカ(70)



所沢市・吉田みよ(67)



秩父市・原嶋とく子(78)

寒さにまけず健康づくり
寒くなってきました。外での運動も躊躇してしまふ季節、簡単エクササイズがとってもあります。

横瀬町・森田透(54)

発声練習で友だちに

綾瀬川に面した広い公園で発声練習。朗読・謡曲・紙芝居など、なんでもござれ! 紙芝居はたまたま遊んでいた子どもたちが寄ってくる。朗読もベンチで聞いていた方が、しんみり「私の故郷です」って。いや〜友だちが増えそうです。

草加市・乾ひろし(77)

憲法川柳 入選作品

この窮状(9条) 生存権の出番かな
松本浩一(熊谷生協病院)
平和主義 守れば他国の 九条(苦情)なし
高三由加里(東富士見支部)

タテのカギ

- 1 忠犬ハチ公は国立科学博物館で○○○○になっています
- 2 ○○○夜道は危険です。注意して
- 3 そんなことをしても○○○○に水だよ
- 4 燃えるゴミは○○○○です
- 5 お正月によくみられます。○○あげ
- 7 お盆で帰省した兄の○○○○○○は面白かった
- 9 財産の多い人または家。金満家
- 11 国連安保理とは、国連安全保障○○○○です
- 12 日の出から日没まで。日中
- 14 灰汁と書きます
- 15 春夏秋冬。これを○○と呼びます

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

答え

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

パズル作成 / 新座市・秋田 寧

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 主に医療や衛生、調理従業者が着用するもの
- 3 ♪野崎参りは○○○船でと東海林太郎は唄っています
- 6 川越一番街は古い商家が立ち並ぶ商店街で○○造りの町並みと呼ばれています
- 7 3という数字が、縁起が良いとされていることから招き猫のモデルは○○○○とされています
- 8 働き方でこれよりもパートを選ぶ人達もいるようです
- 10 相場が下落しそうで下落しないこと
- 12 めすうま。牝馬
- 13 道路が十字形に交差しているところ
- 14 あるかないか分からないほどに、わずかな差
- 16 目の下の○○、血行不良
- 17 色。いろいろ。あざやかな○○○○

1月号の答え

A	B	C	D	E	F	G
オ	セ	チ	リ	ヨ	ウ	リ

「おせち料理」
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

●クロスワードパズル12月号の正解者は、431人(応募者は438人)でした。
●当選者は次の方々です。
入間市/齋藤文子、春日部市/平川洋子、川口市/川部悦郎、高橋博詩、並木吉和、牧野真知子、行田市/下裕子、熊谷市/西勝隆男、長谷川義雄、さいたま市/荒谷公博、大倉みゆき、金子房子、岸浩子、黒田礼子、豊田明美、橋爪尚子、秩父市/岡野恒子、所沢市/深澤満、日高市/佐藤すみ子、蕨市/山本美子

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、編集部で変更ことがあります。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!

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: 2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。

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	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

すこしお・らくらく cooking

めざそう塩分1日6g



電子レンジで簡単に

フォンダンショコラ

1個分

150kcal・塩分 0.3g

調理時間 5 分程度

担当 / 老人保健施設みぬま 調理師 いまいひろし 今井博史

材料 (2 個分)

ホットケーキミックス …… 40g
ココアパウダー …… 10g (大さじ 1)
板チョコ …… 10g (4 かけ)
牛乳 …… 30cc (大さじ 2)
サラダ油 …… 5cc (小さじ 1)
粉糖 …… 適量

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスとココアパウダーを入れ混ぜ合わせる。
- ② ①にサラダ油と牛乳を加えさらに混ぜる。
- ③ ②をココットなどの耐熱容器 (直径 8cm) に入れ板チョコを中央に入れる。
- ④ 電子レンジ(500W)で30~40秒加熱する。
- ⑤ 粉糖をかけて完成。

カンタン・時短

バレンタインに
ぴったりのスイーツ。
電子レンジを使い、量って混ぜて
焼くだけの簡単・時短レシピです。
子どもと一緒に楽しみながら作っ
てみてください♪

組織の現況 (11 月末現在)

組合員数 …… 240,903 人	出資金総額 …… 66 億 1,699 万円
当月の加入者数 …… 994 人	1 人当たり平均出資金額 …… 27,467 円
班数 …… 1,255 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,495 人
	「けんこうと平和」配布部数 …… 123,564 部

編集雑感

2月14日はバレンタインデーです。日本ではお菓子メーカーが、女性から男性に愛の告白のチョコレートを贈ると宣伝して慣習になりました。欧米では小学生はカードを交換する、男性が女性にプロポーズしたり贈り物をする日だそうです。(広報委員 三沢)

けんこうと平和

no.369 2023年2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』(デジター録音)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