

けんこうと平和

2023
no.371

4



特集 埼玉の地から持続可能な社会を発信する

SDGsフォトアワード in 埼玉

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ります

見沼田んぼの桜回廊（さいたま市）
「散策できる日本一の桜回廊」と言われ、見沼代用水の西縁・東縁および見沼通船堀に連なり、総延長は20kmを超えます。埼玉協同病院（川口市）の近くに広がる風景です。





準グランプリ

企業団体部門

埼玉協同病院 産婦人科・小児科
いのちのSAMBA 9条の会

“いのちのSAMBA 9条の会”は2005年に結成しました。赤ちゃんの足型とスタッフの手型をあわせて、平和のタペストリーを作成しています。この子たちが歩む未来が明るく平和であるように、これからも命の尊さを伝え続けていきます。



特集 埼玉の地から持続可能な社会を発信する

SDGsフォトアワード in埼玉

SDGsは医療生協さいたまの基本理念である“平和とくらしを守り健康で笑顔あるまちをつくる”という思いにつながります。

30周年事業で取り組んだ「SDGsフォトアワード in埼玉」では2022年9月～11月までの応募期間に組合員や職員をはじめ、県内の企業団体や学生、子どもたちなどから1,682作品が寄せられました。

グランプリ作品、準グランプリ作品を紹介します。



2月5日、合併30周年記念式典での表彰式。審査委員長の伊藤治郎さんより記念パネルが贈呈されました。



ジュニア部門



流木も遊び道具

倉橋福都さん(12歳)

どこからか流れついた流木はしっかりしていて、3歳の妹が登り棒として遊びました。びっくりするくらい高く登っていたので写真に残しました。こんな流木でも遊び道具になるので、海って偉大だと思いました！表彰式は緊張したけど、すごく嬉しかったです。

準グランプリ



ココロン賞38作品を30周年特設サイトで紹介しています。

ココロン賞

30周年特設サイト



〈ご応募いただいた参加企業・団体部門〉
生活協同組合バルシステム埼玉
生活協同組合コープみらい
株式会社トヨタレンタリース新埼玉
特定非営利活動法人 空家・空地管理センター
リコージャパン株式会社 埼玉事業所 (埼玉支社)



私達の平和

和合美和さん

福島県郡山市にある布引高原で何気なく撮った1枚。平和のシンボルのひまわりがとても綺麗でしたが、ウクライナの現状を想像すると涙が溢れました。子どもたちの未来を想うと、今の平和がいかに幸せなことなのかと改めて感じています。

準グランプリ

一般部門



グランプリ



幸せのおすそ分け

岸本治憲さん

SDGsフォトアワードの話聞いたとき「多世代ふれあい食堂HAPPYくまこの写真を投稿しよう」とすぐに思いました。というのも、HAPPYくまこにはすてきな小学生のボランティアがいて、地域の方々に笑顔を届けているからです。今後も地域の方に笑顔(幸せ)を届けられるよう、ボランティア一同努力していきます。応援よろしくお願いします。

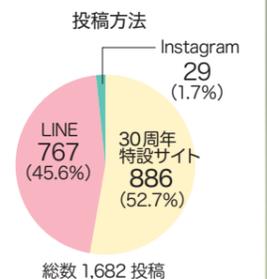
審査委員長
日本協同組合連携機構
常務理事 伊藤治郎さん



写真としてのクオリティと、SDGsに対するメッセージ性を視点に選びました。どの作品も甲乙つけがたく、すばらしい内容でした。これからも、購買生協や農業協同組合など地域の協同組合と連携し、身近な地域課題からSDGsのような地球全体に関わる課題について一緒に取り組んでいきましょう。

「スマホ教室」でチャレンジ!

地域では若い職員や学生ボランティアが講師となって組合員向けに「スマホ教室」を開催。SDGsの学習とともに投稿にチャレンジしました。





アジサイで楽しむ1年

園芸ライター かきた やすし

鉢植えのアジサイは、室内で育てるには向かない花。ベランダなど外での管理がおすすめです。コツがわかると楽しみ方が広がります。



来年も咲かせるには

花を楽しんだ後、7月になったら剪定しましょう。花の下の2節もしくは3節目の葉と芽を残して切り、一回り大きめの鉢に植え替えると、来年も花が楽しめます。

アジサイの剪定方法



秋色アジサイを楽しもう



秋色アジサイ。切り花にすればおしゃれなインテリアに

アジサイの中には、花を剪定せずにおくと「秋色」を楽しめるものがあります。夏には白や緑に、秋にはアンティーク調に変化します。季節を越えた秋色には、独特の魅力があります。きれいな秋色に挑戦しませんか。

秋色アジサイに適した品種

「西安」「フェアリーアイ」「霧島の恵」「マジカル」シリーズなど

ベランダで育てるコツ

- ・直射日光と雨に当たらないこと。雨に当たると花が傷みます。
- ・株元への水やりはしっかりと。



支部テーマは「出愛 ふれ愛 ささえ愛」

3年ぶりに企画を再開

三芳支部は、三芳町全域を対象に、運営委員の9人が日頃から意見を出し合い、とことん話し合っ活動してきます。支部長の宮沢智子さんは「できない理由を探すより、できる方法を考えてきました」と話します。

2022年度は感染予防に努めながら3年ぶりに健康まつりやバス旅行と、みんなで集まる企画を再開してきました。1月には、11年ぶりに「くらしの学校」を開催。第1回目は60名が参加しました。

声をかけあって目標達成!

秋の「仲間増やし」の取り



バス旅行で城ヶ島(じょうがしま)を散策

組みでは、「健康のために貯金しよう!」と呼びかけ、健康まつりで30万円の増資目標を達成。ヘルスチャレンジでは100名以上に声をかけ、51名が参加し、6年連続で支部30名以上の目標を達成しました。難しいのは参加者が、1カ月継続してチャレンジする

一人ひとりの声を取りこぼさない

活動エリアが広いことへの悩みもあります。一つは、広報誌の配布率を高めるためにより多くの配布者が必要であること。次に、班としてまとまりにくいことです。組合員の訪問を計画的に行い、さまざまな要望の聞きとりを強めて、支部のつながりを広げていきたいと取り組んでいます。一人ひとりの組合員の声を取りこぼさず、活動への参加を促すことが大切です。町の中心から離れた地域には、医療生協さいたま合併前は、医療生協さいたま合併前



運営委員のみなさん。くらしの学校の講師と一緒に

簡単

エクササイズ

股関節の柔軟性で転ばない身体づくり

監修/おおみや診療所 理学療法士 遠藤正夫

関節の柔軟性が低下すると、バランスを崩しやすく、転倒につながります。股関節のストレッチで柔軟性を維持しましょう。

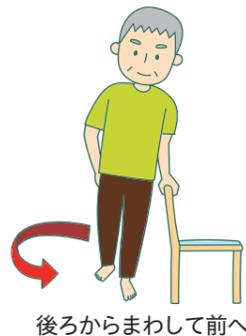
- 1 壁や椅子の背もたれなどにつかまり、足を前に出します。
- 2 前まわし 前から後ろへ地面に円を描くようにゆっくり5~10回、まわします。
- 3 後ろまわし 足を後ろに出し、後ろから前へ地面に円を描くようにゆっくり5~10回、まわします。



前に出して



横にまわして後ろへ



後ろからまわして前へ

立って行うのが難しい場合は座って行います。椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかります。片方の膝を伸ばし、円を描くようにまわします。右まわしと左まわしをそれぞれ5~10回行います。



②③ともに5~10回を1セットとし、1~2回行いましょう。

医療生協さいたまのホームページで、過去に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 パートナリーシップで目標を達成しよう
----------------------	--------------	-------------------	-----------------	------------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------	-----------------------

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



熊谷生協 ケアセンター(熊谷市)

つながりを大切にした
レインボーフェスタ



レインボーライブには地元の子どもたちも
ステージに立ちました



手作りの作品も並びました

多様性の理解に つながりたい

た。熊谷市と熊谷市教育委員会の後援をもらい、小学校や保育園にもチラシを配布。フェスタには利用者さんを始め、子ども連れの方々、お世話になっている企業など200人以上が来場し、にぎわいました。事業所の中庭では、色とりどりの傘を装飾したステージで「レインボーライブ」を開催。地元のキッズダンスクラブや、シニアチアダンスなどがステージを盛り上げました。ワークシヨップでは、地元企業などの協力で紙飛行機大会、アイシングクッキー作りなど、子どもから大人までたくさん笑顔が見られました。

人が人として大切にされる社会をめざし、多くの利用者やそのご家族との出会いを大切に、地域の人と一緒にまちづくりを進めていきたいと思えます。

「熊谷生協ケアセンター」は1998年に訪問看護の事業でスタートしました。2017年に小規模多機能型居宅介護くまここ、2021年に定期巡回・随時対応型訪問介護看護を開設、職員は約80名です。熊谷生協病院と連携して、地域の方が住み慣れたまち・自宅で最期まで暮らしていただけることを支援しています。

子どもから大人まで

昨年10月、障がい者・ジェンダー・年齢層などの多様性を

受けとめ、助け合うための未来への懸け橋になっていこうと、「レインボーフェスタ」人と人とのつながり」を開催しまし

た。熊谷市と熊谷市教育委員会の後援をもらい、小学校や保育園にもチラシを配布。フェスタには利用者さんを始め、子ども連れの方々、お世話になっている企業など200人以上が来場し、にぎわいました。事業所の中庭では、色とりどりの傘を装飾したステージで「レインボーライブ」を開催。地元のキッズダンスクラブや、シニアチアダンスなどがステージを盛り上げました。ワークシヨップでは、地元企業などの協力で紙飛行機大会、アイシングクッキー作りなど、子どもから大人までたくさん笑顔が見られました。

けんこう ナビ

ふう 痛



埼玉協同病院
医師
久志本 舞衣子

どんな病気ですか？

痛風は、足の親指などの関節が腫れ、激痛が発作的に起こる病気です。「痛風発作」とも呼ばれ、靴やスリッパが履けず、歩けないほどの激しい痛みがあります。男性に多く、尿酸値が高い・飲酒量が多い・肥満の人に起こりやすいとされます。

原因はなんですか？

血液中の尿酸値が高いと尿酸が結晶化し、関節で炎症を引き起こして痛風になります。尿酸は、プリン体が体内で分



解されてできる代謝産物です。体内で尿酸が過剰生産されたり、体外への排泄量が低下すると、尿酸値が上昇し痛風になりやすくなります。「プリン体の多い食べ物をとりすぎると痛風になる」と言われるのはこのためで、食生活と運動習慣が大きく関わっています。

どんな検査と

治療をしますか？

診察では足の親指の付け根が腫れているかを確認するので、くつ下を脱いで診察を受けてください。血液検査で尿酸値を

治療をしないと どうなりますか？

自然と痛みが治まることもありますが、尿酸値が高い状態を放置してはいけません。尿酸値が高いままですと、痛風関節炎、痛風腎、尿路結石、心疾患を発症することがあります。健康診断を毎年受け、尿酸値を測定しましょう。尿酸値7mg/dL以上でしたら、内科を受診してください。

毎日の生活で 気をつけたいこと

痛風は生活習慣病の一つです。次のことに気をつけましょう。

- ① アルコール摂取を控えるために、脂質の多いものは食べすぎないなど、食生活の習慣を整えましょう。
- ② 健康的な体重を維持するために運動習慣を取り入れましょう。
- ③ 尿酸の排出を促すために、水やお茶など水分を十分にとりましょう。

プリン体が多い食品



※1 利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるように、施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」や自宅への「訪問」を組み合わせる日常生活上の支援や機能訓練を行う介護保険サービス。
※2 定期的な巡回や依頼への随時対応など、利用者の心身の状況に応じて、24時間365日必要なサービスを必要なタイミングで柔軟に提供するサービス。
※3 出生時の体の性と、本人が感じる心の性が一致しない人のこと。



東京大空襲の記憶

さいたま市・片田操さん (93)



私の家は本所区(現墨田区)堅川町であったが、昭和20年2月23日、大雪の降った日に空襲で家は焼かれ、親戚の家も焼かれた。

3月9日、あの東京大空襲のとき、親戚と私たち母子は日本橋区(現中央区)堀留町に仮住まいをしていた。普段から家族で「空襲に遭遇したときは、神田川に面した防空壕に避難すること」と決めていた。

大空襲を逃げ延びて

その日は朝から風が強かった。敵機襲来が報じられたあと、親戚の指示で神田川に行くことになった。私と親戚の子はリヤカーに荷物を積み、あとから行くことになっていった。家を出たとき、炎はすぐそこまできており、神田川の方角は火の海のような状態。大風に煽られた炎が道路をな

めていた。私たちは逃げ場を失いかけていた。火の粉は横殴りに飛んでいて、「危ない、衣服が火の粉で燻っている」と、防火用水で衣服を濡らした。危険が迫り、炎の反対方向に走りかけたとき、爆弾であるう激しい轟音がざく裂し、同時に私はU字溝に身を隠した。衣服が張り裂けるような爆風が背の上を走った。気づくと親戚の子はいなかった。

「もうだめだ」と思いつつ、少しでも火がない暗い方向をめざして走り去った。どこをどう走ったかは記憶にない。気づいたときは、学校の校舎の廊下で横になっていた。「明治座は焼け、大勢の人が死んだ」「本所あたりは火の海、犠牲者はかなり多いであろう」と、人が話していた。私は疲労が身に伝え、目が痛くて人々の姿がかすんで見えた。

これが戦争だ

神田川に着くと、親戚の家族はみんな集まっていた。母と妹もいた。「お前生きていたか、お前だけがない、死んだと思った」と母に言われ、思わず涙があふれた。防空壕には米や食材があり、親戚の娘が逃げ延びた人たちに握り飯を差し出していた。親戚は焦げた衣服を身につけた人と話していて、「地上の人はみんな死んだと思う。私は堅川に入っていたので助かった。しかし、そこかしこに遺体が浮いていて三途の川であった」と聞こえてきた。親戚が「これが戦争だ」とぼつんと言った。

翌日、親戚と別れ、亡き父の田舎の宮城県に行くことになった。それが私の放浪の始まりであった。私は16歳であった。

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

暮らしの中の憲法

NO. 39

憲法 第20条【信教の自由】
①信教の自由は、何人に対してもこれを保障する。いかなる宗教団体も、国から特権を受け、又は政治上の権力を行使してはならない。
②何人も、宗教上の行為、祝典、儀式又は行事に参加することを強制されない。
③国及びその機関は、宗教教育その他いかなる宗教的活動もしてはならない。

政治と宗教のかかわり 政教分離の原則

なぜ「政教分離原則」?

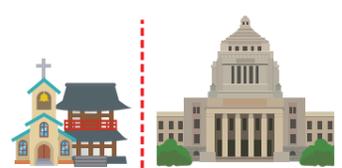
政教分離の原則とは、政治権力と宗教とが結びついてはいけないというルールとして、一般的に知られている言葉です。

日本国憲法20条1項後段の「いかなる宗教団体も、国から特権を受け、又は政治上の権力を行使してはならない。」などの規定は、政教分離と言えます。

でも、なぜ政治権力と宗教は結びついてはいけないのでしょうか。この謎を解明するヒントは、近代憲法のふるさとであるヨーロッパの歴史にあります。

政教分離原則の誕生

キリスト教文化圏である欧



州では、カトリック教会に代表されるように、宗教勢力が政治権力の優位に立っていました。強大な力を持つ宗教は、政治権力を操って市民を支配しました。

このような体制は、やがて度重なる宗教戦争を引き起こし、多くの犠牲を生みました。宗教勢力は税負担を免れる特権階級でもあったため、重税に苦しむ市民の不満が次第に大きくなりました。

革命が起き、新しい政治体制を作る際に、権力の暴走を防いで人権を守るために、政治と宗教の一体化を禁止したのです。こうして、政教分離の原則が生まれました。



埼玉総合法律事務所 弁護士 深谷 直史

日本における 政教分離原則の受容

他方、日本では江戸幕府成立以降、政治権力の支配の道具として宗教が利用されました。明治時代になると、国家神道の名の下で、神の子孫である天皇に仕えるという意味で人々は「臣民」と呼ばれるようになりました。その結果、潜伏クリスチャンの迫害や治安維持法による思想弾圧などの非情な人権侵害が行われてきました。そのような歴史を反省し、日本国憲法に政教分離原則が導入されたのです。政教分離原則は、暴走する権力による人権侵害を防ぎ、「個人の尊重」を実現するために必要不可欠な存在なのです。

インフォメーション & ニュース

第43回臨時総代会、全議案が採択されました



増永 哲士 専務理事

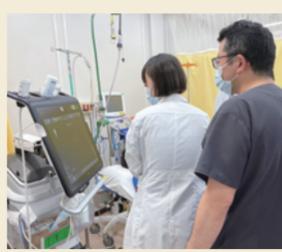
2月22日(水)、RaiBoC Hall(さいたま市民会館おおみや)において第43回臨時総代会を開催しました。今回は4年ぶりに実出席の規模を拡大して開催することができました。理事会より4つの議案について提案があり、全議案が賛成多数で採択されました。

第1号議案	(仮称)かすかべ生協ケアホーム建設基本構想決定の件
第2号議案	(仮称)柿沼生協ケアホーム【熊谷市】建設基本構想決定の件
第3号議案	総代会運営規約の改定承認の件
第4号議案	総代選挙規約の改定承認の件



医学生の実習・見学を行っています

医療生協さいたまの病院・診療所では、医学生の見学や実習を随時受け入れています。医学部に進学した新1年生も大歓迎です! 医療生協さいたまの地域に根差した医療を体感してみませんか?



問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 埼玉協同病院・教育研修センター
☎ 048-296-5822
メール: skymet@mcp-saitama.or.jp



3・1ピキニデー開催

3月1日、静岡県で3・1ピキニデーが開催されました。前日には日本原水協の全国集会も行われ、医療生協さいたまからは2日間で組合員5名、職員11名が参加しました。参加者からは「原爆は形を変え威力を増して私たちに近づいており、決して他人ごとではないと感じた」「被爆当時の映像を見て、二度と繰り返してはいけないと思った」などの感想が寄せられました。



母ちゃん!

クロスワードで知らなかった言葉を学ばせてもらっています! 慣用句とか、わからなくて「母ちゃん! 教えて!」が口癖になるほど毎回言いまくっています。いつも新しい学びをありがとございます。

横瀬町・若林麻衣(11)

本物みたい

孫が小学校3年生に進級したときの作品です。折り紙で握り寿司を作り、お皿に入っています。マグロ・玉子・えび・いくらと手の込んだ工作をしていました。



蕨市・浅名スミ(76)



川口市・中野正好(73)



久喜市・枝松祥子(65)



秩父市・原嶋とく子(78)



秩父市・豊田日出子(72)

子どもたちを守るために

1月号へいわノートはとも考えさせられました。よく子どもたちだけで引き揚げができましたね。引き揚げの混乱で生き別れや放置などがいっぱいあったと聞いています。戦争は子どもに必ず犠牲が伴います。戦争は絶対だめだと声をあげなくてははいけませんね!

深谷市・大谷尚史(69)

埼玉協同病院はわが家の歴史

合併の特集を読み、改めてわが家の歴史を感じました。第一子は1985年に埼玉協同病院で出産。自分も出産時に立ち合い、感動したことを思い出しました。上尾市・歩く協同(66)

介護7年目

夫を介護して早や7年目に突入。昨年胃ろう手術をしましたが、何とか口から食べられたらと、喉のリハビリさんにぎっていたいです。好転すればいいなと期待しております。せめて一食だけでも口からとれるようになり、療養型病院にお願いする...ということも視野にあり

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~F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

- ♪○○○踊るなら チョイト東京音頭
- 人として守るべき道義。国家・君主への忠義、親への孝行など
- 数量が多くても、値段がぐく安いこと
- 人の悪夢を食うという動物
- 富士山も活○○○です
- 絵画コンクールで○○○に選ばれた
- 生麩(なまふ)にグルテンや小麦粉を加え焼いて乾燥した麩
- 吹かば匂ひおこせよ梅の花。東風
- 辛子と醤油を混ぜたもの
- こまかい部分。○○○にわたって検討する
- 海洋の表面に起こるいろいろな波。風浪・うねり。○○○注意報

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

答え

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

パズル作成 / 新座市・佐倉咲

- ## タテのカギ
- 老婆の姿をした鬼
 - 履物をはいたままの足。○○○
 - 厳禁
 - 地表の水におおわれていない部分。地球表面の約30%
 - 和歌・俳句などを書くための細長い料紙
 - 災害・病気で苦しんでいる人などを見舞うこと
 - 五輪2位のメダルの色
 - 千円札の裏を見てください
 - 渋柿の青い果実からしぼりとった液。赤褐色で、防腐・防水材料として紙・木などに塗る
 - 物事に熱中して我を忘れること。無我○○○○
 - 竹などを粗く切り組み合わせた仮囲い
 - 船舶や航空機が通行する一定の経路
 - 雨の時 必要です
 - 台風の○○○で海は荒れています

3月号の答え

A	B	C	D	E	F	G
ソ	ツ	ギ	ヨ	ウ	シ	キ

「卒業式」

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!

ワ	ニ	カ	ワ	ウ	ソ
イ	サ	キ	シ	ク	
ロ	セ	ツ	ハ	イ	
カ	イ	ギ	シ	ツ	
ヨ	タ	キ	ン	ピ	ラ
ボ	ン	チ	ン	ヤ	ク
ウ	ソ	カ	エ	ク	ダ

●クロスワードパズル2月号の正解者は、426人(応募者は429人)でした。
●当選者は次の方々です。
川口市/加藤澄江、川口直子、益田覚美、行田市/片山侑子、小林良次、さいたま市/岡幸子、風間元子、木下智子、竹部宏、三木佐智子、横川淑子、草加市/玉水玲子、秩父市/浅海智恵理、林祐美子、所沢市/天野広子、大山映子、戸田市/大石里子、富士見市/小林弘子、三郷市/板谷幸子、皆野町/杉山昌子

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!

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: 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、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

雲のような 煮大根
母の思い出 深くする
川口市・加藤レイ(100)

俳句

桜前線 真つ盛り
さいたま市・渡邊美津枝(72)

「けんこうと平和」読者モニター
とても自分のためになり、世の中を見つめるチャンスをお送りしております。今年度もお世話になります。
川越市・遠藤喜与子(75)

星が澄むまち
冬の星座オリオン座がきれいな季節。24年前、大宮から羽生に越して来た時なんてきれいな空だろうと思いましたが、空気のきれいなところは最高です。
羽生市・ちびわ(69)

ます。でも家で過ごしていることに夫はとても満足しているように思え、迷うところ。 新座市・藤田美代子(71)

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	生協ちびケアステーション	0494-22-9902

すこしお・らくらく cooking

めざそう塩分1日6g



あじ 鱈の春巻き

1本分

350kcal・塩分0.9g

調理時間 30分程度

担当 / 老人保健施設みぬま 食養部門 調理師 さくらいかずゆき 櫻井一之

材料 (2本分)

玉ねぎ…………… 1/4 個 (20g)
 人参…………… 1/8 本 (10g)
 パプリカ…………… 1/4 個 (10g)
 竹の子(水煮) …… 20g
 春巻きの皮 (190×190mm) …… 2 枚
 大葉 …… 2 枚
 鱈(刺身用) …… 切身 2枚 (約40g)
 カレーパウダー …… ひとつまみ
 サラダ油…………… 適量
【つけだれ】
 ノンオイル中華ドレッシング …… 大さじ 1
 ごま油…………… 小さじ 1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参・竹の子は千切り、パプリカは細切りにする。
- ② 春巻きの皮に大葉をしく。その上に鱈をのせ、カレーパウダーを振り、①をのせ巻く。
- ③ フライパンの底が隠れるくらいの量の油を入れ、表面がカリカリになるまで両面焼く。
- ④ つけだれを合わせてできあがり。
 ※お好みでコチュジャンなどを入れても。
 ※写真は3本です。

カレー粉とごま油で おいしく減塩

- ・カレー粉を使い減塩。魚のくさみも少なくなります。
- ・ドレッシングにごま油を合わせることで、コクと香ばしい風味を加えました。

組織の現況 (1 月末現在)

組合員数…………… 240,935 人	出資金総額…………… 66 億 414 万円
当月の加入者数… 825 人	1 人当たり平均出資金額 …… 27,410 円
班数…………… 1,250 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,489 人
	「けんこうと平和」配布部数 …… 123,511 部

編集雑感

色とりどりの花が咲き競う季節になりました。植物には邪気を吸い、良い気を集めるパワーがあるとされているそうです。幸い私の家の周りには自然がたくさん！お天気の良い日にはそんな植物たちからパワーをいただきウォーキングに励んでいます。
 (広報委員 横田)

けんこうと平和

no.371 2023 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