

けんこうと平和♡

2023
no.373

6



特集 慣れ親しんだ人とまちの中で生きる 医療生協さいたまのグループホーム



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



伊奈町制施行記念公園のバラ園
県内最大のバラ園があり、400種・5,000株のバラを楽しむことができます。
春と秋の年2回、美しい花を咲かせます。

■交通
電車：埼玉新都市交通ニューシャトル「内宿駅」より徒歩約10分
車：県道87号線の交差点「寿三丁目」の東側十字路を北方面へ

「～がしたい」に ともに取り組んで…

買い物に行きたい、料理がしたい、散歩したい、お金は自分で管理したい…など、利用者の意思を大切にしています。利用者と職員は、どうしたらできるのかを一緒に考え、一つ一つ希望を実現させていきます。



夢や本音を語り合う

職員はどんなときも、利用者の思いに寄り添うことを大切にしています。入浴介助をしながら、またはお茶を飲みながら利用者の夢や本音を聞いたり、若い頃の仕事や家族の話の聞いたりもします。職員の子育ての悩みに、利用者から励ましの声をいただくこともあります。

最期の瞬間まで、自分らしく生きる

隣接する埼玉西協同病院の医師が定期的に訪問し、健康管理を行います。医療と介護の専門職と、ご家族が連携し、利用者の最期の瞬間まで「その人らしく生きること」を支援します。

グループホームのエピソード

80代後半のBさんは、肺炎などで埼玉西協同病院に入院。最期を病院で迎えるのか、ご家族は悩み、住み慣れたさんとめホームに帰ることを選ばれました。コロナ禍でしたが、ご家族は約1ヵ月をさんとめホームのお部屋でBさんと過ごしました。お亡くなりになったときは、利用者みなさんが玄関まで出て来られ「天国でも元気でね」と語りかけて見送る姿がありました。「ここを選んでよかった。本人も喜んでいると思います」とご家族が話されました。



さんとめホームで 大切に取り組んでいること



これまでのように地域の一員として



小学生の登校の見守りや、お祭りでは町内会の方々と楽しみます。グループホームでは地域に開かれた施設をめざし、市の職員、地域の代表者などが集まり「運営推進会議」を開催します。さんとめホームでは、利用者やご家族も参加し、日々の暮らしでの思いを報告しています。

グループホームのエピソード

Aさんが、顔見知りの近所の方から譲っていただいた渋柿を持って散歩から帰ってきました。「干し柿をつくるのよ」と嬉しそうにベランダに吊るしていました。



特集 慣れ親しんだ人とまちの中で生きる

グループホームは認知症の方が共同生活を送る施設です。認知症対応型共同生活介護と呼ばれ、認知症ケアの専門スタッフの援助のもと、自立した日常生活をめざしています。医療生協さいたまのさんとめホーム（所沢市）は、利用者みなさんが18人。なじみの利用者同士、また職員とともに、慣れ親しんだまちで暮らしています。

〈グループホームへの入居の流れ〉

① 施設を見学して決定



② 申し込む

認知症の診断書などの書類を提出します

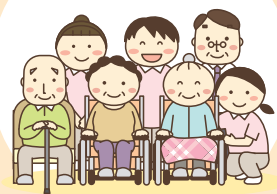


③ 面談

入居できるか検討されます



④ 入居



入居の相談は

- グループホームへ直接
- 居宅介護支援事務所（ケアマネジャー）
- 地域包括支援センター

〈施設の特徴と医療生協さいたまの事業所〉

グループホーム

対象：要支援2、要介護1～5で、認知症の診断があり、グループホームと同じ自治体に住民票がある人

● 入居期間の制限はなく、少人数（9人程度）の家庭的な雰囲気の中で共同生活ができる。

● 生活上の家事全般を職員と一緒にやる。

- ・ さんとめホーム（所沢市）
- ・ ケアステーションかしの木（草加市）〈建設予定〉
- ・ 生協ケアホーム大井（ふじみ野市）
- ・ （仮称）柿沼生協ケアホーム（熊谷市）
- ・ （仮称）かすかべ生協ケアホーム（春日部市）



介護付有料老人ホーム

対象：要支援1～2、要介護1～5の人

● 入居期間の制限はなく、介護サービスや日常生活全般（掃除・洗濯など）に援助が受けられる。

・ 介護付有料老人ホーム桂の樹（所沢市）

介護老人保健施設

対象：要介護1～5で、家に帰って生活することをめざす人

● リハビリ体制が充実している。

- ・ 老人保健施設さんとめ（所沢市）
- ・ 老人保健施設みぬま（川口市）

わたし
時間を
楽しむ

梅干しでおいしく減塩

管理栄養士／減塩料理家 若子みな美

さっぱりとした酸味や塩気がおいしい梅干し。選び方や使い方を工夫することで減塩できて、日々の食卓にも活用できます。

梅干しの選び方

梅干しは商品によって塩分量が大きく異なります。例えば、食品成分表では、塩漬けの梅干しは10gあたり食塩相当量が1.8gですが、調味漬け（はちみつ梅干しなど）は0.8gと半分以下に。スーパーなどで購入するときは食品表示を確認し、できるだけ塩分量の少ないものを選ぶのがおすすめです。



ドレッシングやたれに

梅干しをドレッシングにして夏野菜と食べる、たれにして肉や魚を焼くなどアレンジができます。梅干し1個を食べるよりも、減塩しながら梅の酸味や風味を楽しめます。さっぱりとした味わいで、暑くなる時期におすすめ。

●梅ドレッシング（2人分）

たたいた梅干し …… 1/2 個
オリーブ油 …… 小さじ1
レモン汁または酢 …… 小さじ1
はちみつ …… 小さじ1

●梅だれ（2人分）

たたいた梅干し …… 1/2 個
酒 …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1
みそ …… 小さじ1/2



豚肉や切り身魚に梅だれをかけて15分ほどおき、グリルやフライパンで焼く

簡単

エクササイズ

座ってできる膝のストレッチ

監修／おおみや診療所 理学療法士 遠藤正夫

膝をゆっくり動かし、太ももやお尻の筋肉を刺激することで、膝痛や腰痛予防になります。痛みが出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、過去に掲載したエクササイズを紹介しています。



ストレッチ①

椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかります。片手は膝、もう片手は足首に添え、股関節・膝関節を曲げ、膝を胸に、かかとを太ももに近づけます。10秒たったらゆっくりと足を戻します。左右各1～3セット行います。



ストレッチ②

1 椅子に浅く座り、片足を前に出します。膝を伸ばし、つま先を上に戻します。



2 体をまっすぐにした状態で前方に倒し、膝の裏側の伸びを意識しながら、つま先に向けて手を伸ばし、10秒キープします。



①②を左右各1～3セット行います。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標



つながる
笑顔

リフォームから生まれる つながりと安心

〈伊奈支部 リフォームの会〉

医療生協の仲間
楽しみたい

リフォームの会は、地域で開催されたリフォーム教室の参加者を中心に「医療生協で、ものづくりを楽しむ居場所をつくらう」と始まりました。支部の「安心ルーム」として2016年から続いています。



自慢の作品を身につけて

みんなで作る
豊かな作品

「この生地で何ができるかな」「こんなデザインがいいんじゃない」「この生地なら、裏地を付けたほうがいいよ」など、アイデアを出し合ったり、教え合ったりします。ものづくりは一人でもできるけど、知恵を出し合うことで、より

毎月1回、町の集会所に集まると、まずはラジオ体操から始まります。体をほぐすと裁断ミスも減るそうです。そのあと、いろいろな人と交流できるような席をくじ引きで決め、思い思いに布を広げます。着物を洋服にリメイクしたり、ジーンからバッグをつくったり、それぞれがやりたいものをつくって楽しみます。



カメラを前にファッションショー

豊かなものができあがるのが魅力です。完成したら自分で着たり、友人にあげたり、ファッションショーや作品展を開いたりしてきました。

組合員がつながり
安心できる場所に

参加者は「月に一度、この場所にきて、おしゃべりできるのが楽しい」「人と話をするのが、心身のリフレッシュになっている」と話します。



着物をほどこして作品に

※人と人との結びつきをつくることを目的とした、ほっと安心できる居場所です。支部が運営しています。

これを楽しもうという決まりはなく、一人ひとりが好きなことを大事にしながら、お互いを尊重し合う雰囲気、長年続いてきた秘訣です。「安心ルーム」として、地域の人が気軽に集まって交流し、健康とくらしの安心を育む場になっています。

今月の
SDGs



75歳以上の医療費負担増加

配慮措置の 手続きはお済みですか？

医療生協さいたま組合員への
アンケート結果から

本部 健康まちづくり推進課 たかはしたくや 高橋卓哉

2022年10月1日から、75歳以上の人で一定以上の所得がある場合、医療費の窓口負担割合が1割から2割に変わりました。2割になる人には、負担増加額を抑える配慮措置が3年間設けられています。

医療生協さいたまでは、医療費が増えることでの生活への影響や、配慮措置の手続き状況を把握するため、今年の2～3月に『75歳以上医療費2割化アンケート』に取り組み、1,363人の組合員に回答をいただきました。全回答者のうち75歳以上は967人、そのうち窓口負担が2割になった人は410人(42.4%)で、多くの人が配慮措置の「手続きをしていない」「手続きの方法がわからない」状況でした。

2割負担に該当する人

年齢 **75歳以上**

年収

単身世帯…**200万円以上**

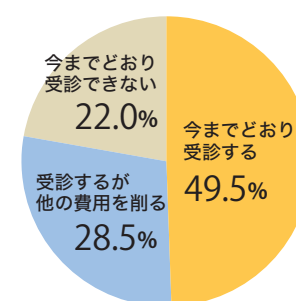
複数世帯…合計**320万円以上**

※現役並み所得者は、引き続き3割負担です。



半分以上の人が「受診しにくくなる」と回答

医療費の増加に伴い、受診はどのようにしますか



2割になった人のうち「医療費の増加に伴い、受診はどのようにしますか？」という質問では、「今までどおり受診する」203人(49.5%)、「今までどおり受診するが、食費など他の費用を削る」117人(28.5%)、「今までどおり受診できない」90人(22.0%)で半数以上の人を受診に何らかの影響があり、対応していることがわかりました。

対応方法としては、多い順に「貯金を切り崩す」62人、「受診回数・薬を減らす」59人、「交際費を削る」49人でした。

負担増加額を抑える配慮措置とは？

窓口負担が2割になった人を対象に、2025年9月30日までの3年間、1ヵ月の負担増加額を3,000円までに抑制できる制度です。超過した分は後日、登録の口座に払い戻しされます。

対象者には市区町村から申請書が郵送されています。必要な書類を持参し、お住まいの市区町村の役所・役場の窓口で手続きをしましょう。

問い合わせ先

被保険者証に記載されている
後期高齢者医療広域連合、
またはお住まいの市区町村の
担当窓口まで。

埼玉県後期高齢者医療広域連合
☎048-833-3120

医療生協さいたまは、すべての人が安心して医療を受けられる社会になるように、医療費2割化の撤回や社会保障制度の拡充を、国や自治体に求めています。

現在は『75歳以上医療費窓口負担2割化の中止を求める請願署名』に取り組んでおり、お近くの事業所に署名用紙をご用意しています。

けんこう ナビ

ドライマウス



あさか虹の歯科
医師
あおやぎ 多恵子
青柳

どんな病気ですか？

ドライマウスは、口の中が乾燥する病気で、口腔乾燥症とも言われています。口の中がネバネバする、乾いたものが食べづらい、舌がひび割れて痛むなどの症状が起こります。

口が乾燥して唾液が減ると、口の中の細菌が増え、虫歯や歯周病、口内炎、味覚障害などにつながる恐れがあります。

原因と治療法は？

ドライマウスの原因はさまざまです。シェーグレン症候群

や糖尿病などの病気の影響で口が乾く人もいます。また、飲んでいる薬の副作用、日常のストレス、唾液を分泌する「唾液腺」の機能低下なども原因になります。

特に女性は年齢を重ねると、女性ホルモンの減少に伴い、唾液分泌量も減ります。50代以上のドライマウス患者の9割が女性だと言われています。

また、マスクをしていると鼻呼吸がしづらく、酸素を取り入れるために口呼吸になり、口が

原因	対処法
病気	病気の治療やケアを進める
薬の副作用	同じ効果で副作用のない薬に替える
ストレス	リラックスする時間をつくる
唾液腺の機能低下	唾液腺マッサージをする

セルフチェックの方法は？

舌を鏡で見ても、表面がひび割れている、ツルツルしている、乾いているなどの状態に気づいたら、1～2週間ようすを見ましょう。それでも改善しない場合や、舌が痛い、食べ物が飲み

乾燥します。会話や舌を動かす機会が減ると唾液も減り、ドライマウスにつながります。

根本的な原因の解決には時間がかかることもあります。表にある対処法や保湿スプレーなどを試すことで気持ちに楽になり、症状が和らぐこともあります。

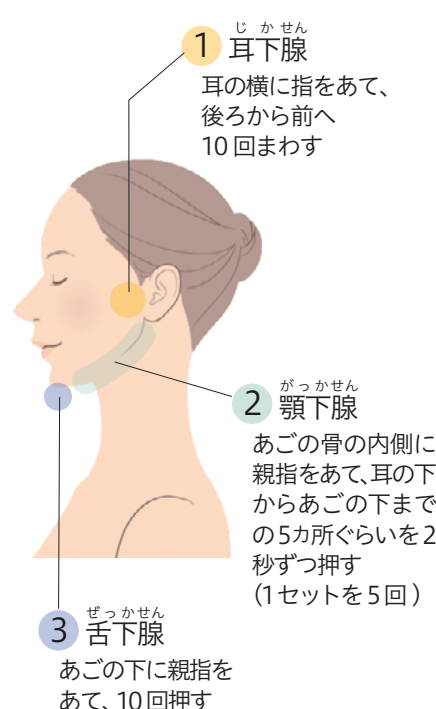
日常生活での予防法は？

こまめな水分補給や、室内の湿度を調節することで潤いを保ちましょう。ガムを食べたり、食事前に唾液腺をマッサージして唾液を出すのもおすすめです。

口を開けっぱなしにしていると乾燥するので、普段から口を閉じる習慣をつけましょう。

※唾液腺や涙腺などの外分泌腺に炎症が起これば、口や目の乾燥や強い倦怠感などにつながる病気。女性に多い。

唾液腺マッサージ





貧しい暮らしを生き抜いて

こまき
行田市・小巻かつ子さん (97)

聞き書き／行田市 座間文子・高橋順子

養女としての生活

私（小巻かつ子）の生みの母は早くに亡くなり、遠縁にあたる小巻家に養女として入りました。養父母はまわりの同年代の親たちより年をとっており、学校に行くのに梅干し1個の弁当を持たされ、裁縫も教えてもらえず、運針^{※1}だけをしていました。

制限のある日々の中で

戦時中は足袋屋に勤めておりました。兵器にするため鉄製の鍋や、お寺の鐘までも出さなければならぬ時代でした。パーマもかけてはダメ、ものは買えない、どこにも行けませんでしたが、配給のある中、農家だったので食べ物はありません。

近所にあったブリキ屋^{※2}さんでは、兵隊に送り出すときにブリキで太鼓をつくり、にぎやかに送り出していました。

それを聞く戦死した身内のいる家庭は、さぞかしつらかったらうと思います。

防空壕と空襲

昭和20年8月14日は熊谷空襲のあった日。私は群馬県館林市方面からB29爆撃機が熊谷に飛んでいくようすを、裏の利根川沿いにある土手で見ていました。

庭に防空壕がありました。庭に防空壕があるとすぐに水が出るので浅い簡単なものでした。照明弾が落とされると、すごい明るさになるので、すぐに防空壕の存在がわかってしまうような状態でした。

なくならない戦争 平和を願う

現在もロシアによるウクライナ侵略が行われています。まわりが戦争をやめるといつてもやめない国で、国民にとつていいことはないと思います。

聞き手より

小巻かつ子さんは、行田東支部の「桜ヶ丘子ども安心ルーム」に來ているA君の曾祖母です。A君からかつ子さんの戦争体験を聞き、ご自宅へ伺いました。とてもお元気に過ごされていて、畑で野菜づくりもしています。



左からA君、かつ子さん、座間さん（2023年4月）

- ※1 手縫いの基本的な縫い方の一つ、並縫いのこと。
- ※2 薄くのばした金属の板を加工する板金屋の愛称。
- ※3 夜間の攻撃や探索、合図などに使われる照明用の弾丸。

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

NO.
41

暮らしのなかの 憲法

マイナンバーカードと憲法 個人の自由と、個人情報の管理 これって大丈夫？

マイナンバーの 目的と懸念点

「マイナンバー」とは、2015年10月から、住民票をもつ日本国内の全住民に付与されている、一人ひとり異なる12桁の番号です。

マイナンバーは「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律（番号法）」を根拠としており、その目的は、国民の利便性の向上、行政運営の効率化、公平・公正な社会の実現にあるとされています（同法第3条1項）。

他方、マイナンバーに多くの個人情報（預金情報、医療情報、資格等）が紐付けされることで、個人のプライバシーが侵害されるおそれがあります。例えば、マイナンバーを利用して各行政機関が有する個人情報を集約し、個人を分析し、プロファイリングすることも可能となります。

個人情報のめぐる 住民の訴えと裁判



憲法上、個人のプライバシー権を明示した条文はありませんが、憲法13条の保障する「幸福追求権」の一つとして、個人情報の取り扱いを自ら決定する権利が認められています。これまで、マイナンバー制度は個人のプライバシー侵害に当たるとして各地の住民がマイナンバーの利用差し止めを求めて提訴しましたが、住民側の敗訴が続いてきました。そして2023年3月9日、最高裁判所第一小法廷は、「マイナンバー制度は個人のプライバシー権を侵害せず、合憲である」という初の判断を下しました。

その主な理由として、マイナンバーは前述の正当な目的を有するものであり、マイナンバーの利用範囲は社会保障、税、災害対策の分野に限られていること、利用には厳格な規制があり、漏洩や目的

プライバシーを守るために

今回の最高裁判所判決は、あくまで利用範囲の限定や厳格な規制を理由にマイナンバー制度を合憲とするものであり、今後、いたずらに利用範囲が拡大されたり、個人情報漏洩の事例が発生した場合には、違憲と判断される可能性もあります。私たちは自己のプライバシーを守るために、政府の動向を注視していかなければなりません。

- ※1 対象者の年齢や性別、職業や行動などを推測すること。
- ※2 美容師や建築士など。

インフォメーション & ニュース

2023年度総代選挙のお知らせ

定款および総代選挙規約に基づき、2023年度の総代選挙を行います。詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。

選挙権・被選挙権 2023年5月31日現在、組合員名簿に登録されている方

任期 2023年9月1日（金）～2024年8月31日（土）

選挙区・定数 18カ所の選挙区から組合員総代500人、医療生協さいたまの職員から職員総代30人の計19選挙区・定数530人

総代立候補・推薦届出期間 2023年6月30日（金）～7月7日（金）

問い合わせ先 医療生協さいたま 本部 総代選挙事務局
☎ 048-294-6111（代表） 月～金 9時～16時

原水爆禁止世界大会・長崎大会に参加しませんか

長崎大会への参加者を募集します。

日時 8月7日（月）～8月9日（水）
オンラインでも視聴できます。

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
メール：healthy-town@mcp-saitama.or.jp



声の新聞を一緒に作りませんか

声の新聞制作委員会は、視覚障がいのある組合員に毎月「けんこうと平和」の音声版（デジータ録音）を作成しお届けしています。一緒に活動できる方を募集しています。見学もできます。

活動日 毎月 第1木曜、第2火・木曜

活動場所 埼玉県障害者交流センター（さいたま市）
JRさいたま新都心駅から送迎バスあり、駐車場あり

問い合わせ先

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

ホームページから
聞くことができます▼



きょうされん 第46回 全国大会 in 埼玉 ～ボランティア募集～

きょうされんは、全国の障がい者支援をしている事業所が加盟している団体です。

今年は全国大会を埼玉県で開催します。大会の運営ボランティアを募集しています。

日時 8月30日（水）・31日（木）

会場 大宮ソニックシティ

内容 会場案内・誘導、受付など
後日、ボランティア説明会があります。

問い合わせ先

つばさ共同作業所 酒井 ☎ 048-854-8000

詳しくは
こちら▼



みんなの声

本当は仲良し

兄が熱のため保育園をお休みした日。妹を迎えに行くと、「ゆうと、お熱だから」と、お散歩でお花を摘んだ妹。兄は照れながら「ありがとう」と。いつもはケンカばかりだけど、気持ちはずながつているんだなと感じた日でした。

春の喜びがいっぱい

さいたま市・ちえのかあちゃん(41) たけのこをいただいた、たらの芽もいただいた、庭にはボタンも咲いた。本当に美しい季節!!

工作も運動も

3月号「ひとだま飛行機」は、見たことがなかったので作ってみようと思いました。エクササイズは、猫背気味なのでやってみます。

さいたま市・大久保千代子(72)



川口市・中野正好(73)



所沢市・青木功(72)



川口市・安達恵美子(50) 4月号の表紙は見沼の桜でした。少し前に友人とバイクで走りましたが、幸せな気持ちになりましたね。桜は癒されます。



久喜市・坂本洋子(80)

花咲く季節が楽しい

春は忙しい。毎年見たい花が増えて、この季節、一日もじっとしてられない。このまま100歳まで生きられそうな気がする。

所沢市・村山優子(71)

クロスワードで父を応援

95歳の父は、クロスワードパズルをいつも楽しんでいました。年末に心不全などで救急車で運ばれ、いくつか病院を転院し、今は療養型の病院で過ごしています。まだまだがんばると話していますので、回復の願掛けを兼ねて、家族で代わりにクロスワードパズルを解きました!お父さん、いつも無事を祈っているからね。

所沢市・小池朋子(58)

「続 地域とともに産み・育み・看とる」を読んで No.1

エピソードはそれぞれに、人が地域で暮らすってこういうことが、支え合っているいいな、誰もが健やかに生きられる社会は居心地がよさそうだと、次々に押し寄せる感動がありました。そこで働く職員さん、組合員さんも素敵だと思いました。医療生協っていいですね。

志木市・まるくみ(66)

泣けました。新型コロナウイルス感染症との闘いと、合併30周年の取り組みが続けられる嬉しい中、この貴重な実践記録を残してくれたことに驚きとともに、心からのエールを送りたいです。誰もが経験したことのないコロナウイルスの最前線に置かれ、傷つきながらも医療人としての使命感と、弱い立場にいる人達に寄り添う温かい思いがあふれた現場での看護が伝わり、感動しました。組合員として、職員とともに協同で健康づくり、住み続けられるまちづくりに関わることを誇りに感じます。

行田市・じゅんちゃん(68)

投稿をお待ちしています。

川柳

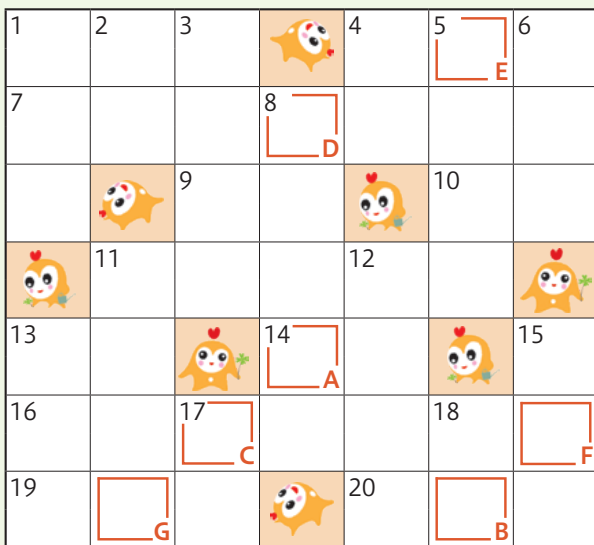
くせついて 値引品さがす 目の動き
我が国は 無い袖ふっても 武器を買う
熊谷市・川端じゅん(78)
川口市・尾花久江(72)

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～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 ○○○ハウス、○○○オフィス、○○○ウェア
- 4 ユズの近縁種。果実は酸味が強く、独特の風味がある。果皮は緑色で、熟すと黄色になる
- 7 一定の事柄について相談・助言・指導を行う専門家
- 9 花咲か爺さんは○○で枯れ木に花を咲かせました
- 10 ○○の方舟
- 11 人民の生活の実情、民間の事情
- 13 ○○外れのことを言わないで
- 14 こうなったら○○でも動かないぞ
- 16 建築で、釣木(吊木)や釣金具を用いて吊っている天井
- 19 調子○○○、仲間○○○、○○○くじ
- 20 車輪を回転させて進むもの



答え

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

パズル作成 / 新座市・榎山車老

タテのカギ

- 1 お相撲さんの呼び名
- 2 ○○は異なる味の味なものの朝食をこつ言う地域もあり
- 4 早く仕事の○○をつけて帰ろう
- 5 人間には108の○○○がある
- 6 ドラッグ○○○
- 8 似かよっている部分
- 11 この名前のお笑いコンビもいます
- 12 グラフでYが縦軸ならxは○○○
- 13 ○○○数1は音速と等しい馬の子ども
- 15 ○○○シヨップ、「テレホン」「テレビ」の略
- 17 一日は昼間と○○がある

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。

●クロスワードパズル4月号の正解者は、391人(応募者は394人)でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市/安部和敏、川口市/浅沼正子、堤日出子、齊藤マサ子、早坂やよい、福田節子、森田薫、川越市/代田明美、久喜市/原郷子、熊谷市/納見哲也、鴻巣市/原口恵美子、さいたま市/白石芳子、松浦裕子、草加市/松崎美津子、秩父市/木村佐代子、深谷市/林敦子、富士見市/船橋典子、ふじみ野市/尾川澄子、佐治美音子、上里町/村山あつ子

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: 6月末日消印有効



投稿・応募フォームはこちらから

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



オクラのガーリックしょうゆ唐揚げ

1人分

143kcal・塩分 0.65g

調理時間 20 分程度

担当 / 熊谷生協病院 食養科 管理栄養士 松本紀美子

材料 (2人分)

オクラ …………… 約1パック (100g)
おろしにんにく …………… 小さじ 1/2
またはチューブの場合は 1.5cm (2.5g)
しょうゆ …………… 大さじ 1/2 (9g)
片栗粉…………… 大さじ 2 (18g)
揚げ油…………… 適量
※かぼちゃ・にんじんなどでも
おいしく作れます。

作り方

- ① オクラは入っていたネットに入れたままこすり合わせ、うぶ毛を取り除く。へたの硬い部分を切り取り、斜め半分に切る。
- ② 蓋付き容器にオクラ、しょうゆ、おろしにんにくを入れる。蓋を閉めて振り、しっかりしみ込ませ、10 分ほど置く。
- ③ ビニール袋に②と片栗粉を入れ、シャカシャカとよく振って片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ④ 中温 (約170℃) に熱した油で1分～1分30 秒ほど揚げ、油を切ってできあがり。

旬のにんにくで食欲もアップ

夏に旬を迎えるにんにくを使うと、料理に豊かなコクと香りが加わり、塩分控えめでも満足感が得られます。体調をくずしやすい梅雨の時期に、食欲増進を促します。



組織の現況 (3月末現在)

組合員数 …… 239,895 人	出資金総額 …… 65 億 8,102 万円
当月の加入者数 … 901 人	1 人当たり平均出資金額 …… 27,432 円
班数 …… 1,196 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,484 人
	「けんこうと平和」配布部数 … 123,020 部

編集雑感

さんとめホームを取材で訪ねました。内覧会以降、初の見学だったので興味津々でした。利用者さんも職員も、私たち広報委員を温かく迎えてくれました。後日、私の店の子ども食堂で見学した話をする、なんと毎月来ているママの職場でした。縁とは異なるものです。(広報委員 宮沢)

けんこうと平和

no.373 2023 年 6 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>



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