

けんこうと平和♡

2023
no.377

10



特集 ふれあい生協病院 オープン!

在宅での暮らしを支える地域包括ケアの拠点へ



基本理念 私たちのところ

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



藤沢の獅子舞（入間市）

五穀豊稔と無病息災を願い、祖先に感謝を捧げる行事。二頭の牡獅子
が牝獅子を奪い合う戯曲で、金刀比羅神社・不動院・熊野神社に奉納
されます。昭和42年に入間市の無形民俗文化財に指定されました。

■開催日：2023年10月14日（土）、15日（日）

■交通：西武池袋線「武蔵藤沢」駅より徒歩10～15分

写真提供：入間市観光協会



病院前に送迎バスがとまります。



小児科外来の診察室のドアには、動物の親子がデザインされています。



明るい待合室



特集

ふれあい生協病院 オープン!

在宅での暮らしを支える地域包括ケアの拠点へ

ふれあい生協病院が8月14日に開院しました。
病院の特徴と地域で果たす役割について紹介します。

診療科

外来診療は、ふれあい生協病院と埼玉協同病院に分かれています。

ふれあい生協病院

内科、循環器内科、呼吸器内科、
消化器内科、糖尿病内科、脳神
経内科、小児科、外科、呼吸器
外科、消化器外科、泌尿器科、
皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、
訪問診療



ふれあい
生協病院
ホームページ

埼玉協同病院

救急、産婦人科、乳腺外科、
精神科、脳神経外科、ペインク
リニック、整形外科（完全予約
制）、血液内科、麻酔科、透析
科、精神科デイケア、化学療法、
緩和ケア、内視鏡治療

お問い合わせ ☎ 0570-00-4771

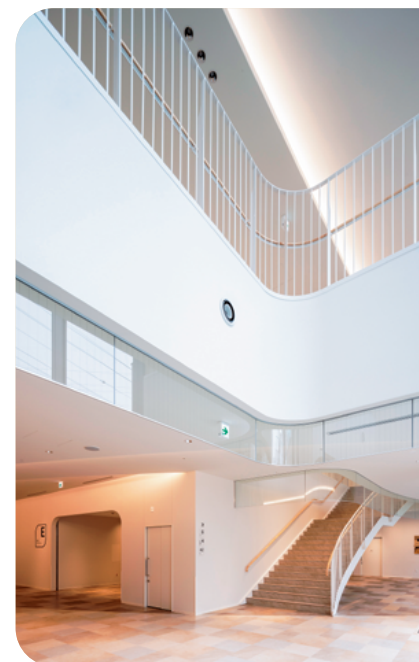


今後はスマホにも通知



受付機に診察券を入れる
と、番号が発行。
診察券は埼玉協同病院
と共通です。

順番が近づく、診察
室前のモニターに番号
が表示されます。



健康づくりの拠点
健康増進センター
スペースを拡充させ、一つの
フロアでスムーズに健診が受け
られるようになりました。
地域の健康づくりをすすめる
拠点をめざしています。



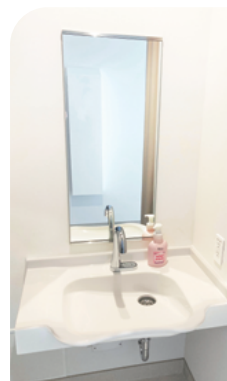
健康づくりの拠点
健康増進センター
訪問診療を広げ、
訪問リハビリも
行います。

在宅での生活を支える拠点
地域包括ケア病棟
訪問診療
ふれあい生協病院には54床
の病棟があり、地域包括ケア病棟
をめざしています。在宅で療養し
ている方の体調悪化時の治療や、
退院後に家へ戻って生活できる
ようにリハビリなどを行います。

誰もが利用できる
「ユニバーサル更衣室」。



ワンフロアで健診が受けられます。

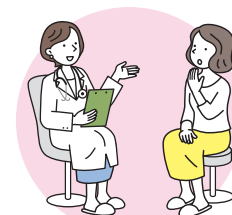


病棟の洗面台。感染対策
を考慮し、つくりました。



ベッドから景色が見えるよう、窓の高さも
考えられています。

かかりやすい
外来診療
埼玉協同病院の外来診療の大半が移行しました。
紹介状の有無にかかわらず受診できます。
医療費のこと、受診のことは、埼玉協同病院1
階の「総合サポートセンター」へ
ご相談ください。誰もが安心して
病院に来られるよう、無料低
額診療事業も行っています。



※医療・介護費の自己負担分
の減額や免除を行う事業。
医療生協さいたまの病院・
診療所・歯科・老人保健施
設が行っています。

ふれあい生協病院は、急性
期医療を中心とする埼玉協同
病院とは違った役割を持って
います。地域包括ケア病棟、
訪問診療の強化、訪問リハビ
リテーションなどによりみなさまの暮らしの支
えになります。また、コンパクトな明るい建物に、
開かれた外来と健康増進センターをつくりました。
ふれあい生協病院と埼玉協同病院は、隣接する老人
保健施設みぬま・ケアセンターきょうどうと力を合
わせ、医療と介護の複合体として地域のみなさまの
期待に応えます。どのような困りごとでも、まずは
ご相談ください。
さらに、ふれあい生協病院と埼玉協同病院は「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、全県の事業
所を担う職員を育成していきます。地域の健康を支
え、組合員とともに健康づくりに取り組みます。

ふれあい生協病院
しのび
忍 哲也 院長
ご挨拶



わたし
時間を
楽しむ

子どもと簡単おやつづくり

栄養士・フードコーディネーター 伊藤幸枝



ハロウィンのおやつ
スイートパンプキン

材料(直径約4cm / 6個分)

かぼちゃ……………約300g
バター……………20g
A { きび砂糖……………大さじ1
シナモンパウダー…少々(お好みで)

作り方

① かぼちゃは種を除き、一口大に切ってから皮を切り取る。数枚の皮と一緒に耐熱器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱する。



② 皮を取り出し、Aを加える。熱いうちにマッシャーでつぶし、よく混ぜる。



③ 6等分にして形を整える。アルミホイルにのせ、オーブントースターで約10分焼く。皮をキッチンバサミで切り、目、口、ヘタを作ってつける。



アレンジ

中にクリームチーズやチョコレート、マシュマロなどを入れてもOK。さつまいもで作れば、スイートポテトになります。

①でかぼちゃが切りにくい場合は、かぼちゃの種とワタを除きラップに包み、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱すると切りやすくなります。

簡単

エクササイズ

足を鍛えて元気な体をキープ

監修／おおみや診療所 理学療法士 遠藤正夫

歩かない、動かないことで筋力が低下し、心肺機能や噛む力なども衰えます。立ち上がりの筋力トレーニングで足腰を鍛え、元気な体をキープしましょう。

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。



① 椅子に浅く座り、足を少し後ろに引いた状態で体をまっすぐにします。

② 背筋を伸ばしたまま、前方にゆっくり倒します。足にしっかり体重をかけ、お尻が椅子から離れた状態で1秒ほど止めます。

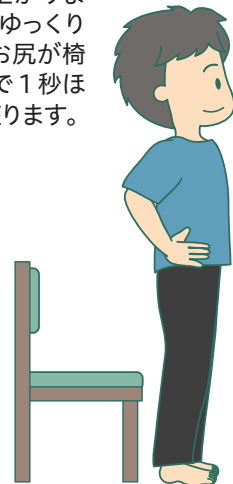
③ 太ももの力を使って、ゆっくり立ち上がります。戻るときもゆっくりと膝を曲げ、お尻が椅子に着く手前で1秒ほど止めてから座ります。



手は腰、太もも、膝のどこでもOK



立ち上がりが大変な場合は、手で椅子を押しながら立ち上がってください



②③を3～5回繰り返します。これを1セットとし、1～3セット行いましょう。
※痛みのない範囲で行いましょう。膝が痛い場合は立ち上がり、両足に体重をかけるだけにします。

つながる
笑顔

社交ダンスと「おしゃべり会」で健康づくり

〈さいたま市・尾間木北支部〉

いきいきと元気な身体に

2006年に生協歯科が新築移転する際、「社交ダンスができるぐらいの広さを」と組合員が声を出し、できあがった組合員活動ルームで社交ダンスを始めました。当初



みんなで踊り、気持ちもリフレッシュ

は30人ほどが集まって、踊るのも大変なぐらいにぎわっていました。現在は月に3回開催し、毎回7～8人で体を動かしています。「社交ダンスをすると気持ちがパツと切り替わって、足もスツと出せるようになるんですよ」と話す支部長の米岡淳夫さんは現在91歳。参加している人は背筋が伸びていて、社交ダンスの効果を感ずります。

健康マージャンで

最近、新しい参加者が増えて盛り上がりつつあるのが、健康マージャンを取り入れた「おしゃべり会」です。くじ引きで席を決めて、いつも違ったメンバーでおしゃべりできるようにしています。初めてマ

多世代で活動を支える

こうした企画をまとめるのは運営委員です。昨年、仕事を休職していた時期に声をかけられたことがきっかけで40代の人が加わり、5人になりました。その方は、「いつも私のほうが元気をもらっています。これからもっと広く、組合員への声かけをしていきたいですね」と言います。

今年、は、「ボッチャ」をやってみようと、運営委員会で話

し合っています。多世代での交流がよい刺激になり、新しい活動が始まりそうです。



マージャンをしながら話が花が咲きます

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

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
-----------	----------	----------------	---------------	-----------------	-----------------

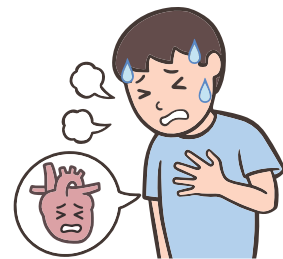
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう
----------------------	--------------	-------------------	-----------------	------------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------	----------------------



不整脈



埼玉協同病院
循環器内科 科長
医師
かねこ ふみと
金子 史



どんな状態ですか？

心臓は全身に血液を送り出すポンプのような役割をします。ポンプを動かしている電気刺激によって、心臓は収縮と拡張を繰り返しています。電気刺激が心臓の内部に正常に伝わらないと、不整脈があらわれます。不整脈には脈が速くなる頻脈、脈が遅くなる徐脈、脈拍の間隔が乱れる心房細動や期外収縮などがあります。

なぜ起こるのですか？

不整脈が起こる原因はさまざまですが、加齢による心臓の変化により起こることがあります。また、若い方でもストレス・睡眠不足や過度の飲酒などで不整脈が起きやすくなるといわれています。不整脈には、心臓弁膜症や心筋梗塞などの心臓病や、甲状腺の病気・貧血など、他の病気が隠れている場合があるので注意が必要です。

自覚症状はありますか？

動悸・息切れや、めまい・立ちくらみなどの症状がみられることがあります。脈が飛ぶような感じを自覚する場合もあります。不整脈があっても症状がなくて気づかず、健康診断の心電図検査で初めて不整脈がわかることもあります。

どんな検査をしますか？

不整脈が疑われるときは、まず心電図検査をします。さらに詳しく調べるときは、24時間小型の心電計を装着するホルター心電図検査を行います。最近は体内に小型のチップを埋め込んで、3年間心電図を記録する検査も行われるようになってきました。

どんな治療をしますか？

不整脈には、治療の必要が

日常生活で気をつけることは？

きちんと休養をとり、飲酒も控えめにするなど、まずは日常生活習慣に気をつけることが大切です。普段から血圧と一緒に脈拍を測ったり、定期的に健康診断で心電図検査を受けることで、不整脈の早期発見につながります。

※ 不整脈を起こす、心臓内の異常な局所を焼くことで、正常なリズムを取り戻す治療

医療生協を知ってもらい、広げる 生協強化月間が始まりました (9/25～11/30)

医療生協
さいたま
事業や取り組みを
紹介します



生協強化月間では生活協同組合の根拠法である生協法が施行された10月1日を記念して、全国の生協が組合員や地域へ広く活動を知らせ、組合員と出資金を増やすための取り組みを行います。医療生協さいたまでは、多くの方の参加と出資金により、健康づくりやまちづくりをすすめています。

医療生協を体験する企画が盛りだくさん

健康まつりなどの企画の一部を紹介します。ぜひ誘い合って参加してください。



日時		開催場所
10/ 8 (日)	10:00～14:00	あさか虹の歯科
10/ 21 (土)	10:00～14:00	ケアセンターはんのう
10/ 22 (日)	10:00～15:00	さいたまスーパーアリーナ (健康フェスタ・詳細は9ページ)
11/ 3 (金・祝)	9:00～12:30	生協歯科
11/ 4 (土)	14:00～16:00	おおみや診療所・おおみやケアセンター
11/ 5 (日)	10:00～14:00	熊谷生協病院・熊谷生協ケアセンター
11/ 11 (土)	10:00～13:00	ふじみ野ケアセンター
11/ 19 (日)	10:00～14:00	所沢診療所
11/ 23 (木・祝)	10:00～14:00	埼玉西協同病院
11/ 26 (日)	10:00～14:00	さいわい診療所



その他の企画は、
ホームページを
ご覧ください。

出資金口座振替キャンペーン

年間3千円以上の「口座振替」お申し込みで
「ココロンせっけん」プレゼント！
(3千円以上の増額でもOK)

天然油脂が原料の
安全性確かな成分を使用した
ココロンせっけん



病院・診療所の
窓口や支部などでの
増資も受け付けて
います！

Q. 出資金ってなに？

A. 医療・介護の事業を行うための資本金の一部になります。寄付や会費ではありません。脱退の場合、全額返金されます。

Q. 出資金ってなにに使われるの？

A. 医療機器の購入や事業所（施設）の建設・修繕・増改築などに利用されています。

問い合わせ先 最寄りの事業所のMC（まちづくりコーディネーター）、または
医療生協さいたま 本部 けんこう文化部 ☎ 048-296-8291 まで。
事業所の問い合わせ先は 10 ～ 11 ページに掲載しています。



戦争が奪ったもの

さいたま市・高橋和夫^{たかはしかずお}(86) 高橋利恵子^{たかはしりえこ}(83)

聞き書き / さいたま市・五味田靖子^{ごみたやすこ}



高橋さんご夫婦に、それぞれの戦争体験を聞きました。

和夫さんのお話 恐怖と苦しみの日々

私は江戸川区で生まれ、育ちました。当時私は7歳、国民学校2年生でした。

1945年3月10日の東京大空襲では火災をまぬがれましたが、墨田区・江東区にB29爆撃機からの焼夷弾^{しょういうだん}がものすごく赤く燃え上がるのが見え、とても怖かったことを覚えています。夜中、着の身着のままたくさん人が行列になって、家の前を歩いていったようすが頭に焼きついています。

3月25日、B29からの焼夷弾で、変電所がある私たちの町が真っ赤に燃えました。近所の人などで原っぱに避難し

ました。

8月15日、電気屋の前にたくさんの方が集まって天皇の話を聞きました。私は疎開しませんでした。町の子どもたちは山形県の湯野浜^{ゆのはま}に疎開していました。戦後、疎開した人がたくさん帰ってきましたが、友達はずらばらになつたまま、元の状態に戻ることはありませんでした。

戦後、父親が行方不明になり、中学生のときはとても生活が苦しかったです。

利恵子さんのお話 多くの命が犠牲に

私は山形県の内陸にある神町^{じんまち}で生まれました。ヤギなどの乳搾りで暮らしを立てていたように思います。まわりにはヤギがたくさんいました。

神町は基地があつたために

焼夷弾が花火のようにたくさん降ってきました。私たちは防空壕がなかったので「倉」に逃げました。川が近く、牛や豚、ヤギなどが流れてきたことを覚えています。焼夷弾で燃えた家はありませんでしたが、動物がたくさん殺されました。私たちは、家畜用のお米を食べることで生き延びることができましたが、白米はお正月にしか食べられませんでした。

今、はつきり言えることは、恐怖と苦しみを与え、多くの命を奪う戦争をしてはいけないこと、核兵器を使わないことです。人生のすべてをダメにしてしまう戦争を、二度と起こさないでほしいです。

※高熱を出して燃える薬剤が詰まった爆弾。「夷」は「皆殺し」という意味を持ち、日本の木造家を一気に焼き払うため、米国が開発した。

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.
45

同性婚を認める？ 認めない？ 割れる憲法判断

法制化をめぐる動き

現在の日本では、同性婚は認められていません。岸田総理が2023年2月8日の国会審議において、同性婚の法制化をめぐる「家族観や価値観、社会が変わってしまう課題」、「極めて慎重に検討すべき課題」などと答弁し、同性婚の法制化に消極的な姿勢を示しました。法制化を求める当事者の方にとっては切実な問題にもかかわらず、法整備がすすんでいないのが現状です。

この現状を受けて、同性婚を認めない民法などの規定は憲法違反だとして、全国で訴訟も提起されています。では、憲法では同性婚についてどのような規定になっているのでしょうか。

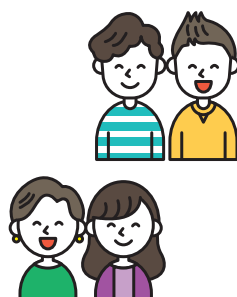
「同性婚」禁止は誤り

憲法24条1項は「婚姻は、両性の合意のみに基いて成立し、夫婦が同等の権利を有することを基本として、相互の協力により、維持されなければならない」と規定します。『両性』と書いていることから、憲法は異性同士の婚姻しか認めておらず、憲法は同性婚を『禁止』している」との主張をたまに見かけますが、その主張は誤りです。

その理由は、憲法24条が規定されるに至った歴史的経緯を見ればわかります。

婚姻制度の歴史と憲法

1947年まで施行されていた旧民法では、当事者の同意だけでは婚姻ができませんでした。家父長制的な家制度が支配的だった日本では、戸主（その家で一番偉いとされ



埼玉総合法律事務所
弁護士 深谷 直史^{ふかや なおふみ}

ている人）の同意もなければ婚姻することができなかったのです。そのため、当事者同士が婚姻をしたくても、身内の反対によってできない、という問題が生じていました。日本国憲法の制定にあたり、個人の尊重に重点を置き、当事者の合意だけで婚姻できることを確認するために憲法24条が制定されました。憲法24条1項の核となる部分は「両性」の部分でなく、「合意のみに基いて成立」の部分なのです。だから、憲法は決して同性婚を禁止しておらず、同性婚を想定していないだけ、というのが正しい理解でしょう。

同性婚をめぐる全国の訴訟では、同性婚を認めないことが「違憲」、「違憲状態」であるとの判決も出ています。今後の動きが注目されます。

インフォメーション & ニュース

健康フェスタ inさいたまスーパーアリーナ

健康チェック、ボッチャ体験、「なりきりナース」「なりきりドクター」に変身できる子ども向けのコーナーなど、“楽しい！ワクワク！元気！”を感じるブースを用意しています。

生活協同組合コープみらいの「コープみらいフェスタ」、埼玉県物産観光協会の「いいものうまいもの物産観光フェア」、埼玉県国際交流協会の「国際フェア」を同時開催します。

日時 10月22日(日) 10:00～15:00

場所 さいたまスーパーアリーナ
コミュニティアリーナ
(JRさいたま新都心駅西口すぐ)



住所変更時は、届け出をお願いします

住所が変更になったときは、最寄りの事業所または本部までお知らせください。

2023年6月までの出資金明細をお送りします。2022年7月以降の1年間に加入・増資いただいた方にはその際に増資額をお知らせしていますので、出資金明細の郵送は省略いたします。

出資金明細をご希望の場合は、最寄りの事業所または本部までご連絡ください。

問い合わせ先

医療生協さいたま 本部
☎ 048-294-6111(代表) 月～金曜日 9:00～16:00

第59回埼玉県消費者大会に参加しませんか

日時 10月25日(水) 10:30～15:30

開催方法 埼玉会館小ホールおよびオンライン

■全体会 10:30～12:30

記念講演 「世界と日本のこれから わたしたちの暮らしを考える～消費者・市民としてどう行動するか～」

講師 寺島美郎^{じつろう}さん

(一財)日本総合研究所 会長/TBS系列「サンデーモーニング」などに出演

■分科会 13:30～15:30 2つの分科会からお選びください。

①食分科会 ②環境分科会

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

平和川柳 入選作品が決定！

「平和川柳」には78人から220作品の応募がありました。審査員の投票により選ばれた最優秀賞作品をご紹介します。

最優秀賞

被爆国

非核宣言

なぜできぬ

(大岩優次^{おおいわ ゆうじ}さん)

【理由】 次の世代に継承するために残しておきたい一句です。

みんなの声

一日のスタート

太陽が東の空から顔を出す少し前に起き出して、ロードレーサー（自転車）で20キロ走るのが日課です。その後、子ども5人と大人50人ほどでラジオ体操です。さいたま市・小島省三（84）

来年は！

毎年の健康診断は埼玉協同病院でした。今年はもう受けたので、来年は新しい病院で受けてみたいと思いました。川口市・鈴木敏雄（58）

夏休みの過ごし方

夏の暑さで、熱中症警戒アラートが発表され、学校のプールはもちろん、保育園もプールや水遊びができなくてかわいそうでした。毎朝、ラジオ体操に行き、宿題をして学校のプールに行き、お昼ご飯の後はお昼寝が当たり前だった昔がなつかしいです。川口市・加藤さゆみ（62）



秩父市・
深田澄子（69）



川口市・
中野正好（73）

定年後を楽しむ

60歳で定年し、嘱託↓非常勤で働いていて、年金の都合上、月8日と仕事を減らしました。コロナの影響で友人と会えないなどはありませんが、なんともお気楽。家事を仕事と思い、好きなことに没頭し、楽しい毎日です。定年のみなさま、何かやっていますか？ 教えてくださいませ。さいたま市・ただこ（62）

平和な世の中に

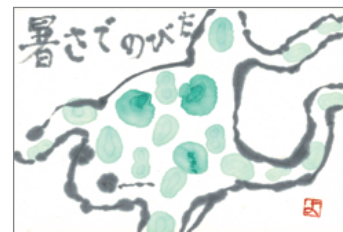
8月号「へいわノート」の小倉様のお話がとても胸に刺さりました。戦争という愚かな行為が世界から、一刻も早く、なくなることを望みます。戸田市・植野輝幸（39）

一緒に過ごす時間を大切に

84歳で一人暮らしの叔父の、生活の細々としたことを手伝っています。時々、脳トレをするのですが、あまり好きではないようです。私の両親は早くに亡くなってしまったので、叔父には長生きしてほしいと思っています。所沢市・永山みどり（53）



秩父市・
豊田日出子（72）



久喜市・坂本洋子（80）

クロスワードでリフレッシュ

面白かったです。二児の母で子育て奮闘中ですが、息抜きになりました。川口市・井上友香（34）

「続 地域とともに産み・育み・看とる」を読んで No.5

電車で読み始めましたが、涙が出そうになり、電車の中では読めない本でした。

職員の前向きな姿と、コロナ禍でも地域のためにすすむ姿にありがたいと思うとともに、その人達と関われるようになった自分に幸せを感じる本でした。若い人達に読んでもらい、医療生協さいたまに入職してほしいと思いました。さいたま市・ケロちゃん（65）

引き続き、本の感想をお待ちしています。

川柳

電気代 上がり血圧

尚上がる

川口市・蟹一郎（72）

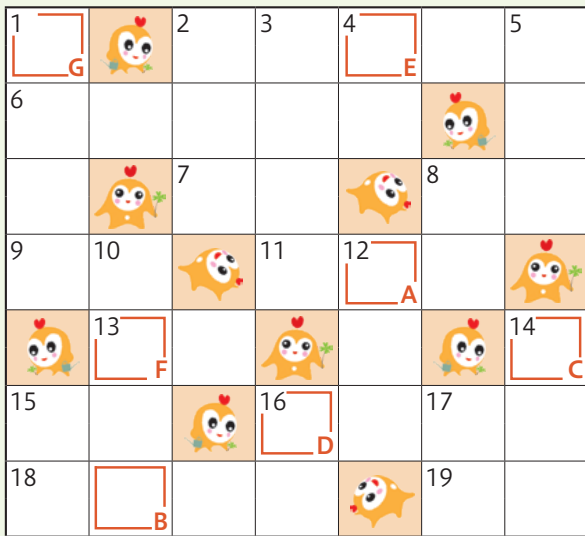
※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。いただいた原稿などは原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。

※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送り出す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。

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。

- タテのカギ**
- 野生動物を放し飼いにしている動物園「○○○○パーク」
 - 秋の七草の一つで、スキのこと
 - まだ開拓されていない、自然のままの土地
 - 食べ物などを煮たり焼いたりしていないこと
 - 肌に直接着る衣類、肌着
 - 二つに分けたうちの片方「○○分」
 - 特定の国の国民であるという身分・資格「日本○○○○」
 - 紙・布・陶器などの地が厚いこと（↓薄手）
 - ものには柄があります
 - 日本の四季は春、夏、○○、冬
 - 「○○」のことを英語では「○○」と言います
 - 日本は「○○国」です
- ヨコのカギ**
- 秋の七草の一つで「女郎花」と書きます
 - 秋の七草の一つで「藤袴」と書きます
 - 「何も○○」「家○○」「社○○」に共通で入るのは？
 - 秋の七草の一つで「萩」と書きます
 - 自分の利益だけを考え、他人のことは顧みないこと
 - 社会の秩序・安寧が保たれていること、「○○維持法」
 - 秋の七草の一つで、葛湯の材料になります
 - 手に○○を握る、激しいレース
 - 秋の七草の一つで「撫子」と書きます
 - 秋の七草の一つで「桔梗」と書きます
 - 遊びやスポーツに用いる球



答え

A B C D E F G

パズル作成 / 新座市・秋野モナカ

9月号の答え

A B C D E F
フードロスヲ
G H I J K L
ナクシタイ

※「お」は「を」に変えて入れてください
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8月号の正解者は、413人（応募者は415人）でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市 / 北原康孝、真島三恵子、川口市 / 荒井敏江、大関小梅、武田秀雄、横倉龍一、行田市 / 島崎弘明、久喜市 / 小林玲子、熊谷市 / 望月かおり、越谷市 / 恩田恭子、鈴木重徳、さいたま市 / 岡山佐和子、湊見三和子、細山博子、所沢市 / 沖田敬子、木原明美、小山修一、花田文人、ふじみ野市 / 横家直美、三芳町 / 梅原一真

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!

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: 10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 1302-1	ふれあい生協病院	(電話番号は同じです)
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
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 1-36	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



さつまいもとじゃこのかき揚げ

1人分

229kcal・塩分 0.9g

調理時間 15 分程度

担当/熊谷生協病院 食養科 管理栄養士 清水邦代 しみずくによ

材料 (2人分)

さつまいも … 約1/2本 (100g)
ちりめんじゃこ …………… 10g
小麦粉…………… 大さじ3 (27g)
水……………大さじ2 (30ml)
揚げ油…………… 適量

【天つゆ】

しょうゆ …………… 小さじ1 (6g)
みりん …………… 小さじ1 (6g)
だし汁……………大さじ1強

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま、5cm くらいの細めの棒状に切る。さつまいもをボウルに入れて水にさらす。
- ② ①の水を切り、ペーパータオルで水分を拭き取る。軽く小麦粉 (分量外) をまぶしておく。
- ③ 小麦粉を水で溶いて衣をつくり、ちりめんじゃこ、さつまいもにからめる。
- ④ ③をスプーンで一口サイズにまとめ、中温 (約180℃) に熱した油で2～3分揚げ。小鍋に天つゆの材料を入れ、煮立ったら火を止める。
- ⑤ かき揚げをお皿に盛り、天つゆを添える。

※じゃこの風味で、天つゆがなくてもおいしく食べられます。

<参考> 材料の食塩相当量の目安

ちりめんじゃこ (10g) → 0.7g
しょうゆ (小さじ1) → 0.9g
※製品によって食塩相当量が異なります

カラッと揚げて満足度UP

揚げることによって、香ばしい油の風味とさつまいもの自然な甘味が引き立ち、塩分が控えめでもおいしく食べられます。さつまいもの太さを変えれば、食感の変化が楽しめます。



組織の現況 (7 月末現在)

組合員数 …… 241,920 人	出資金総額 …………… 66 億 1,578 万円
当月の加入者数 … 734 人	1 人当たり平均出資金額 …………… 27,346 円
班数 …………… 1,183 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,371 人
	「けんこうと平和」配布部数 … 122,923 部

編集雑感

「ふれあい生協病院」が新しくできました。隣接する埼玉協同病院と、「急性期から在宅医療まで」の安心を私たちに提供してくれるという。必ずやってくる老後の不安。少しでも取り除き、「自分らしく最後まで」をめざしながら、ともに“成長”していきたいものですが…。 (広報委員 池田)

けんこうと平和

no.377 2023年10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