一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

医療生協さいたま

けんこうと平和

2023
no.378
11



特集 子どもロコモをやっつけろ！

丈夫でしなやかな、からだづくり

だいすき埼玉



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

月の石もみじ公園（長瀞町）
明治～昭和の俳人・高浜虚子の俳句「ここに我 句を留むべき 月の石」にちなんで名付けられた公園。荒川に映りこむ紅葉と、国指定名勝・天然記念物の岩畳などの絶景が楽しめます。11 月には夜のライトアップが行われます。
■交通：秩父鉄道「上長瀞」駅より徒歩 5 分

特集

子どもロコモをやっつけろ！

丈夫でしなやかな、からだづくり

「疲れやすい」「転んだときに手が出ず、けがをしやすい」「姿勢が悪い」、
まわりにこのような子どもはいませんか？
スマホやゲーム機、教育の場でのタブレット活用など、
子どもを取り巻く環境の変化とともに、子どもの身体能力の低下がみられます。
子どもは本来、自ら遊び、さまざまな心の動きを経験して健やかに育っていくと言われています。
遊びを通して、しなやかなからだをつくりましょう。

（取材協力：埼玉協同病院 理学療法士 戸次有希）

子どものロコモって？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、年齢とともに骨や筋肉、関節、神経などの働きが弱くなり、立つ・歩くといった動きがしにくい状態のことです。

高齢者の問題とされていましたが近年、社会的・家庭的な理由により子どもにも、このような状態がみられ「子ども口コモ」と言われています。

子どもを取り巻く環境の変化

社会的要因

- ゲーム機の普及
- 車社会で危険が増えた
- 多くの公園でボール遊びが禁止
- 外の遊び場が少ない
- 一緒に遊ぶ友達がいない
- 塾や習い事が多い など

家庭内要因

- 歩くこと・走ることをしない
- 親も子も遊び方がわからない
- 小さい頃からスマホやゲームをしている など

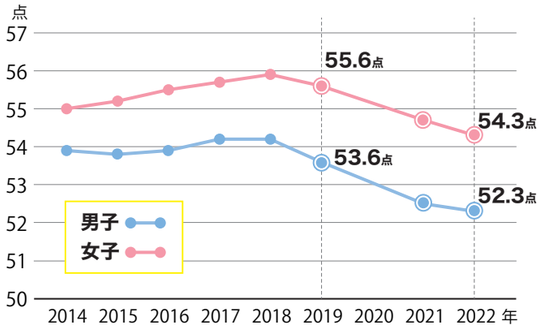
＋

コロナ禍・猛暑の影響

体育の授業や外遊びの制限が続いている → テレビやスマホ、ゲーム機に接する時間の延長

小中学生の体力低下が明らかに！

スポーツ庁が公表した2022年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、「小中学校の男女ともに、体力合計点（実技8種目）は2019年度から低下している」という結果が出ました。



※2022年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（概要）について」（スポーツ庁）を参考に作成

子どもロコモチェック

基本動作4項目のうち1つでもできなかったら、子ども口コモの疑いがあります。



1 片足立ち
片足で5秒以上、ふらつかずに立つことができる。



2 両手上げ
両手を耳の後ろまで垂直に上げることができる。



3 しゃがみ込み
途中で止まらず、かかとが上がらないよう、しゃがむことができる。



4 体前屈
ひざを伸ばしたまま、指を楽に床につけることができる。

埼玉県ではコロナ禍前の2010～2013年に、幼稚園から中学校の約1,300人に子ども口コモチェックを行ったところ、1つでもできない子どもが約4割いました。

ロコモ知らずの元気なからだに！

日常生活で予防や改善

親子で遊んで からだを動かそう

ひざタッチ

❶左手どうしをつなぎ、向かい合います。



❷右手で相手の右ひざに、先にタッチしたほうが勝ちです。足は床につけたまま、1分間続けましょう。



❸右手に変えて、同じように行います。

手おしぐるま

ひざをもってもらい、歩いてみましょう。



チャレンジ編
足首をもってもらい、歩いてみましょう。

よい姿勢を身につける

猫背になっていないか、顎（あご）が前に出ていないか、チェックしてよい姿勢を身につけましょう。

悪い姿勢



よい姿勢



ちょこっとトレーニング

おふろ編
タオルで背中を洗うときは、上下に大きく腕を動かしましょう。
10回こすったら手をもちかえます。



いすを使わず、かかとが上がらないよう、しゃがんで頭を洗ってみましょう。



そうじ編 フローリングワイパーを使わず、ぞうきんがけをしてみましょう。

からだの柔軟性やバランス能力を高めよう

1週間に2日は、30分以上のからだを動かす遊びやスポーツを心がけましょう。

「子ども保健教室」を開催しませんか

～大切なぼく・わたし・みんな～

対象：小学校低学年の児童・保護者など
講師：助産師、リハビリ専門職、栄養士など

内容

1日目
- 健康と子どもの権利
- いのちの授業「いのちの始まりから誕生まで」
- 食べて元気！食事と健康

2日目 選択制
- 子ども口コモをやっつけろ！
- なぜ？なに!? むし歯予防
- 生活と健康

地域や支部で取り組みたい、参加してみたい方は、お近くの事業所のMC（職員）、または下記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 けんこう文化部
☎ 048-296-8291

差間（さしま）支部 「子ども保健企画」春休み・夏休みに開催！

かけがえのない自分たちの命、からだのしくみなどを学んだ後、からだを使った運動を行い、汗をかいて楽しみました。

親子で一緒にからだを動かして、盛り上がりました！



親子で「人間ツリー」。大人はツリー（木）になり、子どもが大人のからだにしがみついて、1周まわる遊びです。

つながる笑顔

多くの人に「けんこうと平和」を届けたい！

〈声の新聞制作委員会〉

仲間とともに30年

声の新聞の活動は1995年に始まりました。視覚障がいなどで情報を得ることが難しい人にも「けんこうと平和」の音声版を届けたい、という広報委員の思いから活動がスタートし、30年近く続いています。さいたま市の広報誌などでボランティアを募集し、現在は8名で毎月3回、埼玉県障害者交流センターで活動。ミーティングの後に録音し、CDやカセットテープにダビングして利用者へ送っています。


録音した音声はパソコンで編集します

生活に彩りを

ミーティングでは、どんな言葉で表現するかを打ち合わせます。写真やイラストはどこまで表現するのか、音だけで聞いたときにどうすればわかりやすく伝わるのか。聞く人の気持ちになって言葉を選びます。

特に難しいページは、読者からのお便りを紹介する「みんなの声」。例えば絵手紙は、花の名前などの正確な情報がわからないため、描いた人の思いと違う紹介にならないように心がけて表現しています。「聞く人の日々に彩りを添えたい」という思いが、表現の一つ一つに込められています。

オンラインで活動継続

コロナ禍で緊急事態宣言が出て、みんなで集まることができなくなったとき、「こういうときこそ、情報が入らず困っている。私たちは録音して届けたい」と、ミーティングはスマホのLINEで、録音は自宅で行いました。集まらなくても活動できる方法を考え、チャレンジしてきました。

ボランティアの組合員は「いい仲間と出会い、活動が楽しい」「コロナ禍で利用者さんの『いつもありがとう』の言葉を聞き、元気をもらえた」と話します。

「けんこうと平和」音声版は、医療生協さいたまのホームページからも聞くことができます。今後は一緒に活動する人を増やし、文字が読みにくくなった人や作業の合間にラジオ感覚で聞くなど、幅広い層に活用してもらいたいと考えています。



◀「けんこうと平和」9月号 デイジー録音版

問い合わせ先　医療生協さいたま 本部 広報室
☎ 048-296-5612
（活動に関心がある方もこちらまで）

今月のSDGs



わたし時間を楽しむ

ヘルスチャレンジをやってみよう



今年も「埼玉まるごとヘルスチャレンジ」が始まっています。自分でコースを選び、具体的なチャレンジ内容を決めて30日間、取り組みます。気軽に楽しくチャレンジしてみませんか（詳細は9ページのインフォメーションへ）。



※2022年にチャレンジした人の感想です。

簡単 エクササイズ

骨盤まわりを鍛えて腰痛を予防

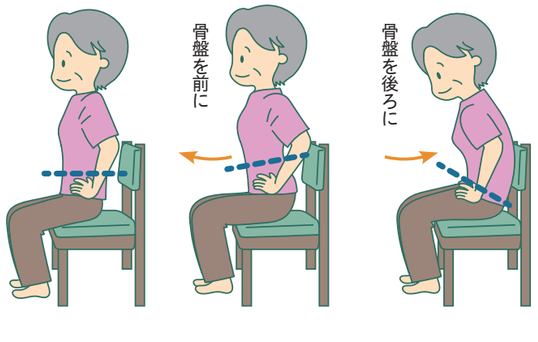
監修／おおみや診療所　理学療法士　遠藤正夫（えんどうまさお）

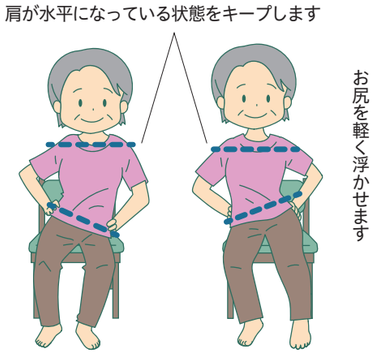
医療生協さいたまのホームページで、過去に掲載したエクササイズを紹介しています。

悪い姿勢や筋肉の衰えなどで骨盤がゆがむと、腰痛の原因の一つになります。骨盤周辺の筋肉をほぐし、骨盤を正しい位置に戻しましょう。

1 椅子に浅く座り、手を骨盤にあてます。背筋を伸ばし、骨盤を前にゆっくり傾けます。次に、骨盤を後ろにゆっくり傾けます。前後10回を1セットとし、1～3セット行います。

2 背筋を伸ばし、骨盤の左側をゆっくり持ち上げます。次に骨盤の右側をゆっくり持ち上げます。左右10回を1セットとし、1～3セット行います。





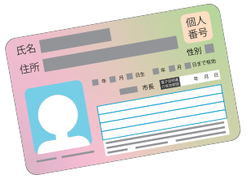
※1 2 ともに骨盤にあてた手で、骨盤が動いているのを確認しながら行ってください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標





マイナ保険証について



行田協立診療所 事務長　紀田（きだ） 嘉彦（よしひこ）

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを医療機関や調剤薬局で「健康保険証」として利用することです。本人の同意があればその医療機関で、他での受診歴・服薬歴・健診結果などを見ることができます。

マイナ保険証をめぐるトラブル



2023年4月、すべての医療機関にマイナンバーカードを健康保険証として認証するシステムの導入が「義務化」されました。一見便利なマイナ保険証ですが、持参した患者さんと医療機関でさまざまな問題が発生しています。

医療生協さいたまの病院・診療所では、マイナ保険証を利用したら「負担割合が違っていた」「システムが正常に作動せず、マイナ保険証が使えなかった」などのトラブルがあり、最終的にはこれまでの健康保険証を患者さんから確認しています。

また、生活保護や重度の心身障がい、乳幼児など公費の医療費助成を受けている方は、マイナ保険証の提示だけでは公費の助成が受けられません。公費の受給者証もマイナンバーカードと一体化することが検討されていますが、しばらくは公費の受給者証の提示が必要です。

今後の動きは？

このように不備だらけのマイナ保険証ですが、それでも政府が推しすすめたい理由には、「個人の健康や医療にかかわる情報など、さまざまなデータをAIや企業などへ集約・分析し、社会保障費削減や企業ビジネスに利用し、活用する」狙いがあると言われています。しかし、万が一マイナンバーカードの個人情報が漏洩（ろうえい）したり、紛失などで不正利用されたとしても、責任の所在は原則、マイナンバーカードの所持者自身とされています。

また、2024年秋頃には健康保険証を廃止し、さらには運転免許証をマイナンバーカードに一体化する議論がすすんでおり、任意のはずのマイナンバーカード取得・利用を、実質「マイナンバーカード強制」に導こうとしているのは明らかです。



これまでの健康保険証も使えるように

医療生協さいたまでは、障がい者や高齢の方など申請手続きができない人たちが無保険状態にならないように、請願署名「現行の健康保険証を残してください」に取り組んでいます。お近くの事業所に署名用紙をご用意しています。ご協力をお願いします。

医療機関に受診の際は、これまでの健康保険証もお持ちください。

けんこうナビ

1型（いちがた）糖尿病



埼玉協同病院
内科
医師
白藤（しらふじ） 拓也（たくや）

糖尿病は、主に1型と2型に分けられます。今回は1型糖尿病についてお話します。

どんな病気ですか？

1型糖尿病は、膵臓の機能が低下し、インスリンが分泌できなくなる病気です。膵臓のインスリンを出す細胞（β（ベータ）細胞）が壊されてしまうことにより起こります。

2型糖尿病は遺伝や生活習慣が影響し、インスリンの分泌が不足するために起こります。

2つは原因・治療が大きく異なり、1型糖尿病は若者を中心に幅広い年齢で発症します。

1型糖尿病はβ細胞の破壊の速さにより、3つのタイプに分類されます。

①劇症…高血糖症状が出現後、1週間前後以内で「※1糖尿病ケトアシドーシス」を発症し、ただちにインスリン投与が必要。

②急性発症…糖尿病の発症から約3ヵ月以内で「糖尿病ケトアシドーシス」を発症し、ただちにインスリン投与が必要。

③緩徐（かんじょ）進行…糖尿病の発症時もしくは診断時に「糖尿病ケトアシドーシス」はないため、すぐにはインスリンが必要でない。

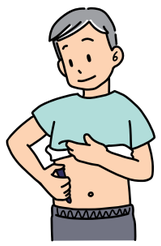
※1 インスリンがうまく分泌できず、体内に多くのケトン体（脂肪が変化してつくられる物質）がたまり、腹痛・嘔吐などの消化器症状や意識障害があらわれること。

症状や原因は？

症状は、高血糖に伴う多尿・口の渇き・多飲、体重減少などがあります。原因はよくわかっていませんが、免疫反応が正しく働かないことで、自分の細胞を攻撃してしまうことが関係すると考えられています。

どんな治療をしますか？

インスリンを膵臓から分泌できないので、食前のインスリン投与が必須です。インスリンの投与方法には、ペン型の注入器でインスリン製剤を皮下に注射する「頻回インスリン注射法」と、小型ポンプを使用してインスリンを持続的に補う「持続皮下インスリン注入療法」があります。患者の嗜好やライフスタイルに応じて、その人に合ったものを選択します。



生活で気をつけることは？

インスリンを投与していれば、糖尿病のない人と同じ生活を送ることができます。ただし、※2インスリン投与による低血糖には常に注意が必要です。自己血糖測定や持続血糖測定を活用して、低血糖の予防を行います。また、体調不良により食事摂取ができない場合も、自己判断でインスリンは中止せず、かかりつけ医に相談することが大切です。

小児や成長期の1型糖尿病では、その時期の成長に見合う十分なエネルギー摂取が必要です。インスリン療法と食事の量や内容・タイミングがうまく合うようにします。体育の授業や運動をするときは、インスリン量の調節とともに、補食によって低血糖を予防することが大切です。

※2 血糖値が正常の範囲より下がった状態。冷や汗や手足の震えなどの症状があらわれ、重症化すると意識障害などを起こす。

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート

NO.146

長崎原爆の痛みと悲しみ①

さいたま市・中山房子（なかやまふさこ）（80）



※長崎市の山王神社にある、右半分だけの鳥居。もともとは4つの鳥居があったが、原爆や事故により倒壊し、現在は一本柱鳥居だけが立っている。

突然の光と爆風

昭和20年8月9日午前11時2分、長崎へ原爆投下、炸裂。原爆投下地（松山町）の半径3・5キロ以内で85％の家や人などが焼失したと聞いている。

それは爆心地から5キロほど離れた病院の空き部屋で、臨月の母と兄2人（12歳と8歳）と私（2歳10ヵ月）の4人が疎開していたときだった。私は土間の端近くで遊んでいて、爆風に飛ばされて転がり、向こうの端の戸口にぶつかり、止まった。幸い怪我もなくすんだ。

兄たちは海へ遊びに行っていた。「ピカーッとものすごい光のすぐ後、大音響に驚き、海にもぐった。息つぎで顔を上げると、空は真っ黒い雲に覆われ、黒い雨が降ってきた。大急ぎで黒い雨の中を、母の元へと帰った」と言っていた。

しばらく経って、髪も服もボロボロで両手を前に出した、おばけのような人たちが逃げてくる悲惨なありさまを見た。長崎の中心付近のようすを伝える人もいて、母もみんなもただごとではないことが起きていると感じた。

父に会うため山を越えて

爆心地に対し、我が家は疎開先とは反対方向にあった。爆心地から5キロほど離れたところに父は1人で住み、三菱重工に通勤し、ときどき私たちのところへも訪ねてきていた。2、3日しても父が来ないことや、家がどうなっているのかを心配した身重の母は、長兄に家を見に行くように頼んだ。長兄が松山町から線路沿いに家へ行こうとしたら、知らない大人から「松山町付近は、がれきの山と人の生き地獄だ。山を越えて行った方がいい」と教えられ、よううやく長兄が家に着くと、「父は寝ており、家も無事でホッとした」と話してくれた。

壊された日常

私の伯母（母の姉）は爆心地から800メートルの一本柱鳥居※の近くに住んでいた。いつもなら伯母は朝早くに次男を連れて、買い出しに行くのだが、その日は伯母の町内会が長引いたこと、次男の勤労動員の帰りが遅かったことで、2人はいつもより遅く出かけた。

帰らない2人を心配し、伯母の夫や親戚が雨戸をはずし、担架代わりに持って迎えに行った。倒れ、変わり果てた2人を見つけ、雨戸に乗せようと持ち上げると、皮膚がずるっとむけた。家に帰り、薬をつけて包帯でぐるぐる巻きにして寝かせた。「痛い、痛い」「水をくれ」と言う以外はうめき続け、うじ虫がわき、しばらくして亡くなった。

伯母の長男は特攻隊で知覧に配属されていたが、島根に異動となり、助かった。その長男は戦後、長崎の被爆の会の立ち上げに尽力した。

次号に続きます。

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

看護職員（正職員・パート）を募集しています

お近くの病院で働きませんか？

埼玉協同病院、ふれあい生協病院、
埼玉西協同病院、熊谷生協病院、
秩父生協病院



患者・地域住民、一人ひとりに寄り添い、地域に根差した看護をご一緒に。診療所・介護老人保健施設・訪問看護ステーションも募集しています。見学もできます。お気軽にご連絡ください。

募集要項など詳しくはこちら▶

問い合わせ先
医療生協さいたま 本部 保健看護部　☎ 048-296-4706

2024年度 社会貢献資金の助成団体を募集します

医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」は、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、資金を助成するものです。

募集要項や申請書類など詳しくは、医療生協さいたまのホームページをご覧ください。

申請締め切り　12月31日（日）

問い合わせ先
医療生協さいたま 本部 事務局
☎ 048-294-6111（代表）

ホームページはこちら

NO. 46

暮らしのなかの憲法



こども基本法と子どもの権利



埼玉総合法律事務所
弁護士 鈴木（すずき） 満（みつる）

こどもの権利を守るために

こども基本法1条には、この法律が「日本国憲法及び児童の権利に関する条約の精神にのっとり」つくられたものであることが明記されています。例えば、こども施策の基本理念を定めた同法3条の第1号は、憲法11条の基本的人権の保障、同13条の個人の尊重、同14条の法の下の平等、さらには、児童の権利に関する条約第2条の差別の禁止を踏まえて規定されています。

憲法では、同法11条、13条、14条が適用される対象から、「こども」が除外されているわけではないのですが、あえて、こども基本法は、「こども」にも、これらの保障が及ぶことが明記されています。

児童虐待やいじめ等、痛ましい事件に関する報道がなくならず、「こども」の権利が十分に保障されているとはいえない現状があります。このように、「こども」の権利主体性を明記した法律ができることは、国民の間に「こども」は人格的に独立した権利の主体であるという認識が広まり、実効性ある「こども」の権利保障の促進が期待できます。

こども家庭庁の果たす役割

2023年、こども基本法の施行と同時に、こども家庭庁が創設されました。こども家庭庁には、さまざまな省庁にまたがっていた「こども」に関する政策の司令塔としての機能があります。各省庁においてバラバラに政策が実施されることによる弊害の解消につながり、「こども」の権利保障が現状より進むことが期待できます。

今後の課題は

こども基本法に基づく権利保障の実効性を確保するためには、こども家庭庁が適切に機能しているかなどを監督する機能を含んだ、政府から独立した国内の「こども」の権利の監視機関が必要です。

日本弁護士連合会は、「子※どもの権利基本法案」の中で、子どもの権利に関する独立した監視機関にあたる「子どもの権利擁護委員会」の創設を提案していました。

しかし、実際には、そのような機関は創設されておらず、こども家庭庁が適切に機能しているか、私たち国民が注視していく必要があります。

※2021年に子どもの権利基本法の制定を提言した際に作成した法案

インフォメーション & ニュース

埼玉まるごとヘルスチャレンジ 2023



健康習慣をみつめなおし、できることから少しずつ健康づくりを始めるための取り組みです。

取り組み　9～12月の間の30日間
抽選でプレゼントが当たります。

提出締め切り　2024年1月31日（水）

用紙などはこちら▶

主催　埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会

後援　埼玉県、埼玉県社会福祉協議会、さいたま市社会福祉協議会、さいたま市、川越市、熊谷市、川口市、行田市、秩父市、所沢市、飯能市、春日部市、深谷市、上尾市、草加市、朝霞市、ふじみ野市、上里町

※ 詳しくは、最寄りの事業所または下記まで、お問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 本部 ヘルスチャレンジ係　☎ 048-294-6111（代表）

ピースフォーラム2023を開催します

日時　12月8日（金）13：30～16：30

テーマ　「沖縄を再び戦場にしないために
～私たちにできることを考える～」

講師　三上智恵（みかみちえ）さん
（ジャーナリスト・映画監督）

場所　本部 ふれあい会館（埼玉協同病院の敷地内）
※他事業所へ Zoom 配信予定です。

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

みんなでつくる 交流のページ みんなの声

パズルが楽しみ！

毎月クロスワードが来ると、お母さんと一緒にやっています。むずかしいので頭を使いながら、よーく考えています。クロスワードパズルは楽しいので、毎月来るのが楽しみです。

秩父市・髙野葉月（9）

暑さにびっくり

夏ってこんなに暑かったっけ？がんばっていたグランドゴルフも夏休みで、小学校の夏休みと年配者のサークルも同じ夏休み！負けずに元気のいいところを見せようと思ったのに。

所沢市・木村良行（83）

わらび機まつりへ

8月号の表紙の写真、きれいですね。来年は行ってみようと思いました。

志木市・望月志保（39）



秩父市・逸見信子（71）

閣議決定の影響を感じて

8月号の「暮らしのなかの憲法」を読んで、昨今の情勢はまさにその通りだと思いました。いつの間にか決定されていて、もう既存の事実のようになっています。その現状に怖さを感じながらも、目を背けてしまっていることを改めて反省させられました。

上里町・村山あつ子（67）



川口市・倉崎キサイ（85）



新聞ちぎり絵
川口市・尾上朋子（80）

自分にできることから

今年の夏は125年ぶりの猛暑。人だけではなく、農作物への被害も深刻でした。これからの食物事情が心配になります。食物を大事に、フードロスをなくしたいですね！

川口市・山崎和恵（69）

あたたかさに感動

介護生活が終わり、母のいない寂しさに心沈む毎日でしたが、やっと少しずつ自分を取り戻し、上を向き始めました。先日、ふれあい生協病院の内覧会に参加し、患者への心配りが至るところに見られ、感動して帰ってきました。誇らしく思います。

さいたま市・伊藤美知子（71）

次世代に平和をつなぐ

母から勧められて、初めて「けんこうと平和」を拝見しました。身近な健康にまつわる話から、平和や憲法に関するコラムまで、すべて目を通しました。特に心に残ったのは「へいわノート」。生々しい当時の記録に思わず鳥肌が立ち、涙があふれました。このような悲しくおぞましい過去を、二度とくり返してはならないと強く思います。今度は私たちが子どもたちへと語り継いでいく番です。

さいたま市・満田萌（34）

短歌

バス旅行
ランチが終わると　一斉に
バッグの中から　食後の薬

川口市・加藤悠平（28）

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

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

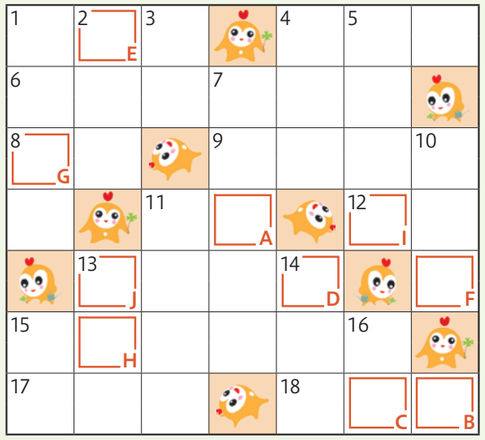
頭の柔軟体操！

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～J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 同じ種類のもの、同類。「クジラは哺乳類の○○○だ」
4 水面に物が落ちたとき、輪のようにひろがる波の模様
6 使い道や値打ちのなくなった、雑多な品や道具類を商う市場。蚤（のみ）の市やボロ市とも言います
8 液体などが服などについて汚れること
9 温かみ。「木の○○○○を感じる部屋」
11 適当な大きさに切って乾燥させた、燃料用の木
12 野のほとりや野原。「美しい○○がひろがる」
13 貧乏そうに見える人相（↔福相）
15 旅先で見聞きしたことや体験の話
17 意見などが対立する二者が歩み寄り、約束を結ぶこと。「交渉が○○○する」
18 日頃から主張している自分の意見



タテのカギ

1 顔を動かさず、瞳だけを横に動かして見ること
2 お酒に酔って言いがかりをつけること。「○○○酒」
3 上映前の舞台に垂らす布
4 短歌は31文字。「5・7・5」の17文字で、季語を使うものは？
5 飛行機に乗るときに、この検査があります
7 刻みねぎと揚げ玉をのせたかけそばを、関東ではこう呼びます
10 都合のいいこと、便利。「交通の○○○性を図る」
11 十五夜に、全体が輝いて丸く見える月
13 小麦色に○○○した肌
14 首の後ろの部分、襟首
15 阿弥陀（あみだ）の略
16 黒の反対の色

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

パズル作成 / 新座市・増田博男（ますだひろお）

10月号の答え

A	B	C		D		E		F	G
ア	キ	ノ		ナ		ハ		ク	サ

「秋の七草」

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！

サ(G)	オ(2)	ミ	ナ(E)	エ	シ
フ	ジ	バ	カ	マ	タ
ア	ナ(7)	イ	ハ(8)	ギ
リ	コ(10)	チ	ア(12)	ン	
クラ(13)	ズ	ツ	ノ(14)	
ア	セ	ナ(D)	デ	シ	コ
キ	キ(B)	ヨ	ウ	マ(19)	リ

●クロスワードパズル9月号の正解者は、384人（応募者は387人）でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市／馬場美智子、古橋敏子、星京子、前田ハツエ、川口市／片渕紀久雄、川野弘一、中竹久美子、平藤栄子、山口孝典、久喜市／清野芳子、行田市／利根川博子、鴻巣市／木崎節子、さいたま市／秋葉美佳、大久保千代子、田中恵子、長島敏昭、萩原純子、秩父市／三上和枝、富士見市／小川広樹、ふじみ野市／須藤京子

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！

掲載された方にココロンのクリアファイルプレゼント！

へいわノート、クロスワードパズル、みんなの声（文章150字以内）等。絵手紙、手作り作品の写真を撮って、下記の投稿・応募フォームからも送ることができます。

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：11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

川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771（電話番号は同じです）
川口市木曽呂 1302-1	ふれあい生協病院	
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



すこしお・らくらく cooking

めざそう 塩分1日6g

ほうれん草とかぼちゃの豆乳グラタン

1人分 | 315kcal・塩分 1.3g | 調理時間 30分程度（焼き時間は除く）

担当 / 熊谷生協病院 食養科 管理栄養士 松本紀美子（まつもときみこ）

材料（2人分）

かぼちゃ…約1/12個（120g）
ほうれん草……1/3束（60g）
玉ねぎ…… 1/2個（100g）
鶏もも肉…… 80g
小麦粉……大さじ2（18g）
オリーブオイル……大さじ1
こしょう …… 少々
無調整豆乳…… 300ml
白だし ……大さじ1（18g）
パン粉……大さじ2（6g）
粉チーズ……大さじ2（12g）

作り方

❶ かぼちゃは種とわたを除いてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分加熱し、薄切りにする。ほうれん草は5cm幅に切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で1分加熱し、冷水にとって水気をしぼる。玉ねぎは薄切り、鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
❷ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎを炒める。少ししんなりしたら、鶏肉・かぼちゃを加え、こしょうをふって軽く炒める。水大さじ1を加えて蓋をし、2分蒸し焼きにする。蓋をとり、水分が飛ぶまで炒めていったん火を止める。
❸ 小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
❹ 豆乳の1/4量を注ぎ、静かに混ぜたら弱火にかける。小麦粉がなじんだら残りの豆乳を2～3回に分けて注ぎながら混ぜる。
❺ 白だしを加えて、とろみがつくまで煮詰め、ほうれん草を加えて火を止める。
❻ 耐熱皿に盛り付け、パン粉・粉チーズをかけ、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

＜参考＞材料の食塩相当量の目安

白だし（大さじ1） → 2.2g
粉チーズ（大さじ2） → 0.5g
※製品によって食塩相当量が異なります。お使いの製品の表示をご確認ください。

豆乳でヘルシーなおいしさに



豆乳のコクとパン粉・粉チーズの香ばしさで、すこしおでもおいしい仕上がりに。1つのフライパンでホワイトソースまで作れるのも魅力。

組織の現況（8月末現在）

組合員数…… 242,422人
当月の加入者数… 753人
班数…… 1,183班
出資金総額…… 66億2,224万円
1人当たり平均出資金額 …… 27,316円
「けんこうと平和」配布者数 …… 8,363人
「けんこうと平和」配布部数 …123,249部

編集雑感 ある日の午後8時すぎ、ビニール傘を杖代わりにし、よろよろと歩いている初老の男性がいた。「危ない！」と思った瞬間、目の前で倒れてしまった。聞くと、「ホームレス生活で食べ物もなく、水しか飲んでいない」とのこと。差し出した調理パンを喜んで古びたバッグに入れていた。つらい生活をしている人が近くにいる。世間で話題にあがる「ひとり親」「ヤングケアラー」にも関心を持たなければと思った。（広報委員 三村）

けんこうと平和
no.378 2023年11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がいのある組合員さんに、音声版『けんこうと平和』（デイジー録音）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