

けんこうと平和

2023 no.379 12



特集 家で自分らしく 安心して生活するために

定期巡回・随時対応型訪問介護看護



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



埼玉県こども動物自然公園（東松山市）

豊かな自然に包まれた園内には、約160種の動物が暮らしています。
冬には、カピバラたちがお風呂でのんびりくつろぐ姿を楽しめます。

■交通：東武東上線「高坂」駅からバス（鳩山ニュータウン行）に乗車。
「こども動物自然公園」で下車し、徒歩5分



家で自分らしく 安心して生活するために



定期巡回・随時対応型訪問介護看護

定期巡回・随時対応型訪問介護看護（以下、**定巡**）は、要介護の人が家での暮らしを続けることができるよう支えるサービスです。医療生協さいたまでは、11の介護事業所が行っています。

定巡とは

サービス内容

ヘルパー（または看護師）が自宅を訪問し、介護・看護を提供する24時間対応のサービスです。定期的な訪問と、緊急（随時）の対応で生活を支えます。

定期的な訪問は利用者の状況に応じて1日に複数回、1回10〜20分程度です。見守り、服薬の確認、食事準備、水分補給、入浴・排泄・食事の介助などで利用できます。

随時の対応について

利用者の自宅には「ケアコール」と呼ばれる通報装置が無償配布されます。緊急時にボタンを押すと、いつでも職員が対応し、必要に応じて訪問します。



設置型



ペンダント型（持ち運びできる）

緊急で呼ぶときの例

- 転んで起き上がれない
- ベッドから転落した
- トイレを失敗してしまった
- 熱が出て動けない



対象

要介護1〜5で、介護事業所と同じ市町村に住民票がある人です。

こんな方に

- ・退院や退所したばかりで、自宅での生活に慣れるため、短期間だけ利用したい
- ・一人暮らし
- ・認知症で、自宅での生活が不安
- ・見守りが必要
- ・排泄、鼻腔・口腔などの吸引のように、時間ごとのケアが必要
- ・自宅で最期を迎えたいなど

利用料金

要介護度別で、基本的に定額料金になります。

例 要介護3

約18,000円/月

※自己負担額1割の場合。市町村により地域加算が定められています。地域や事業所により違うため、詳しくはお問い合わせください。

定巡を利用するまでの流れ

- 1 ケアマネジャーに相談
- 2 介護事業所を選び、サービス内容・利用料金などの説明を聞く
- 3 契約して、サービスの開始

利用者の声

家で生活できるのが何よりです。転倒や薬の飲み忘れがなくなりました。

朝の訪問で洗濯機のスイッチを押してもらい、その後の訪問で洗濯物を干し、夕方の訪問で取り込んでもらうことがあります。一人ではできないので、とても助かります。

ケアセンターかがやきの定巡

ケアセンターかがやき（川口市）では2017年3月から定巡を開始し、現在28名の利用者に、30名の職員が対応しています。できる限りご自身の持っている力で生活できるようサポートしています。ケアコールによる随時の対応は月平均75件あり、そのうちほとんどを訪問しました（2023年4〜9月）。

1日のスケジュール例（要介護2のAさんの場合）

1日4回のヘルパーの訪問で、食事の配膳や移動の見守り、服薬の確認、シャワー浴、掃除、買い物などを手伝ってもらいます。



ご飯を食べたらお薬を飲みましょう

職員と一緒に服薬を確認します。

9時頃

- 朝食の配膳
- 洗面の見守り
- ポータブルトイレの掃除
※金曜日は買い物・掃除あり

13時頃

- 昼食の配膳
- ポータブルトイレの掃除

17時頃

- 夕食の配膳
- ポータブルトイレの掃除
※週3回はシャワー浴

23時頃

- 体調確認
- ポータブルトイレの掃除
- 火の元のチェック



訪問リハビリの職員が来ない日は、ヘルパーの見守りで体操することもあります。



毎日の晩酌が楽しみ

あらかじめ家族が用意した食事をヘルパーが並べてくれます。

笑顔がひろがる 利用してよかった！

◆Aさんの声

勝手がわかった自宅で、できることは自分でして暮らしたいと思っています。夜の訪問で「体調はいかがですか？」「元気ですよ」「おやすみなさい」と、短くても会話ができることがうれしいです。

◆Aさんのご家族の声

母は定巡を利用して、最期まで家で過ごすことができました。それもある、父が自宅で倒れた状態で見つかったとき、週1回の訪問介護から定巡に変更しました。定期的に来て体調を確認してもらえるので、離れて生活していても安心です。



後列左より、ケアセンターかがやきの介護福祉士 高橋勇樹さん、川崎祐子さん
前列左より、利用者のAさんと、そのご家族

※定巡を行っている介護事業所は、10〜11ページをご確認ください。

身近なもので楽しむ入浴剤

広報委員 みやざわともこ
宮沢智子



季節を楽しむ入浴剤はいかがですか。柚子湯や
菖蒲湯以外にも、ヨモギや菊の葉、桃の葉など、
庭や道端にある草、野菜や果物の皮などで1年
中入浴剤をつくることができます。
今回はドクダミを使った入浴剤を紹介します。

ドクダミの効能

湿疹・あせも・水虫、皮膚トラブルや血流の改善 など

- 多くの薬効を持つことから「十薬」とも呼ばれています。
- 花が咲く5月頃は一番薬効があります。そのときに摘み、干しておくのもおすすめ。
- 袋の中の成分を揉み出しながら入浴するとより効果的。

ドクダミの入浴剤のつくり方



①ドクダミを洗い、
数本を束ねて吊
るし、天日干し
にする（新聞紙
の上に広げて干
してもOK）。



②乾燥させたドクダミを細かく刻み、
お茶パックなどに入れる。
お風呂の湯を張るときに入れる。

感想

匂いも色もあまりなくて、
サラッとしてよかったです。

秋にはりんごや
みかんの皮を干して、
入浴剤にしています。
香りに癒されますよ。



※皮膚にかゆみや発疹などの異常が出た場合は、使用を控えてください。

簡単

エクササイズ

肩甲骨まわりのストレッチ

監修／おおみや診療所 理学療法士 えんどうまさお
遠藤正夫

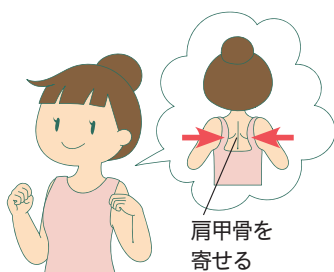
肩甲骨まわりの筋肉を動かさずにいると、血行不良や猫背につながります。
肩こりや首こり、腰痛などの原因になるので、こまめに動かしましょう。

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。



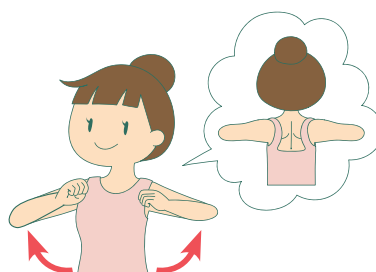
ストレッチ①

①ひじを曲げ、左右の肩甲骨を近づけるように、腕を後ろに引きます。



肩甲骨を寄せる

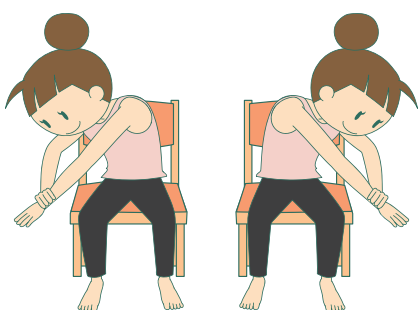
②ひじで半円を描くように、腕を上下にゆっくり動かします。10回を1セットとし、1～3セット行います。



腕を動かす時、左右の肩甲骨が開かないように

ストレッチ②

右手で左の手首をつかみ、右斜め下に腕を伸ばします。10秒キープしたら元に戻します。反対側も同じように行います。



肩甲骨の内側が
伸びているのを意識する

左右1回ずつを1セットとし、1～3セット行います。

美しい音色を聴きながら平和について考えました



2支部で平和コンサート

2023年8月20日、行田東支部と見沼支部が合同で平和コンサートを開催しました。
きっかけは、行田東支部支部長の座間文子さんが、311をテーマにしたアルパ奏者の曲を聴いたこと。「3・11を忘れてはいけない」「アルパの音色でみんなに癒されてほしい」という思いから、支部で平和コンサートを計画。「多くの人に聴いてほしい」と、隣の見沼支部にも声をかけ、一緒に開催することにしました。

今まで築いてきたつながりで市と教育委員会の後援をとり、市報でもお知らせしたことで、当日は62人が参加。演奏のほか、「高校生が描いた原爆の絵」の展示や詩の朗読、署名コーナー、支部の紹介コーナーも準備して、豊かな企画になりました。

成功のカギは 日頃からの協力関係

見沼支部の支部長、伊藤直美さんは「1つの支部で取り組むには大きなテーマでしたが、協力し合うことで実

地区全体で 楽しく取り組めたら

運営委員が少なくなっている支部がある中、支部合同の企画も必要だと感じています。今後、秩父線を利用した企画ができないかと話してい

現できた」と言います。「平和があつてこそその健康づくりなのだ」と地域の人へ知らせる機会にもなりました。コンサート後には、参加者にお礼のはがきを出し、医療生協がいたまを紹介して次の活動につながるようにしています。



10年以上続く、安心ルームのうどん会（見沼支部）



定期的に行っている健康チェック（行田東支部）

ます。地域のみなさんを巻き込み、組合員が元気になる活動を、支部が協力して広げていきたいと考えています。

※撥弦楽器の一種で、スペイン語でハープの意味。日本では特にラテンアメリカの民族音楽などで用いられる楽器を指す。



子どもの肥満



熊谷生協病院 副院長
埼玉協同病院・ふれあい
生協病院 小児科 副部長
医師
ひらさわ かおる
平澤 薫

下記の式で計算します。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

$$\text{肥満度 (\%)} = \frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

最近、肥満の小児をよく見かけるようになりました。2023年度の学校保健統計では、肥満児の割合は男女ともに小学校高学年が最も高く、男子においては9歳以降の肥満児の割合は10%を超えています。

子どもの肥満とは？

肥満とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、成人では体格指数（BMI）が25以上のものを指します。小児は肥満度を用いて評価し、6歳以上では肥満度が+20%以上を肥満と判

どんな影響がありますか？

成人肥満は脂肪肝、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こすことが知られています。生活習慣病は長年かけて脳卒中、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を引き

の第一歩になります。

肥満の予防・治療は、主に食事習慣の是正と運動です。肥満児の多くは糖質・脂質摂取が過剰です。つまり、主食のおかわりや間食が多い、ジュースの過剰摂取などです。これらをできる限り減らすよう促します。また、体を動かすことを習慣化します。友達との外遊びや親の手伝いも効果的です。体を動かすことが苦手な肥満児にとって、風呂掃除などの手伝いが運動への第一歩になります。



予防・改善するには？

起こします。小児肥満は人生における罹病期間が長くなる分、これらのリスクが高くなります。

毎週、体重を計測しグラフに記録するのも効果的です。グラフ化することで、体重の推移を可視化でき、それ自体に肥満改善効果があると言われています。ただし、小児は成長期で身長も伸びるため、体重を過剰に増やさなければ肥満は改善します。体重を減らすとすると、成長障害をきたすリスクもあるので推奨しません。

一番のポイントは、少しがんばればできそうな小さな目標を設定することです。そして、少しでもできたことは、すかさず褒めることです。認めてもらえたという事実が自信になり、がんばり続ける原動力になります。褒めて健康な体になることができますといいですね。

※ 病気や薬の副作用などが原因で起きる肥満。原因となった病気の治療が重要になる。

歯科治療の変化

「食べるを維持する」治療へ

「おいしく口から食べる」ことは人生の楽しみの1つです。

従来の一般歯科治療は、虫歯の治療など、形態の回復に重点を置いてきました。

現在は食べものを噛み、十分な栄養として取り込めているかを重視する

「食べるを維持する」治療へと見直されています。

医療生協
さいたま

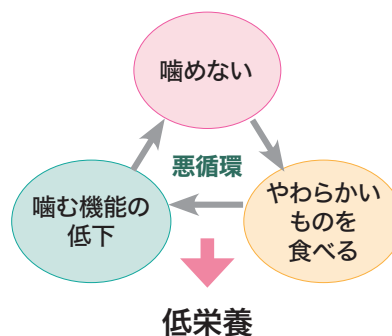
事業や取り組みを紹介します



生協歯科 歯科医師
さとう なおこ
佐藤 尚子

そしゃく

咀嚼力の低下が全身の不調へ



噛んで飲み込む動作は、さまざまな筋肉の活動と呼吸、反射の連動によって行われています。全身の筋力低下は50歳頃から始まり、口周りの筋力も同じように低下します。加齢による生理的な口腔機能の低下を「オーラルフレイル」と言います。

オーラルフレイルが進行すると、噛む力、飲み込む力の衰えた状態が普通になり、全身的な健康が損なわれていきます。「食べづらい」「飲み込みづらい」などの症状があると、食べやすいものを選ぶようになり、栄養の偏りや食事摂取量が低下し、低栄養につながります。その結果、全身の筋力の低下がすすみ、フレイルへ移行します。

※1 無意識のうちに起こる体の活動
※2 加齢により心身が老い衰えた状態

オーラルフレイルを感じたら早めに相談を

歯科の保険診療では2018年から「口腔機能低下症」という病名が新設されました。簡単な診査の結果で、個別の指導が受けられます。

気になる症状があれば
かかりつけの歯科医に
相談しましょう。

7つの症状のうち、3つ以上該当する場合に「口腔機能低下症」と診断されます。



口腔機能低下を予防するために、口腔機能の検査と口腔管理の指導を歯科で受けましょう。機能を維持・回復するための口周りの筋力トレーニングなどを行うと、機能低下が最小限に抑えられ、長い期間、口から食事がとれるようになります。



あいうべ体操
食事前に
10回行うと
いいでしょう。

出典：日本老年歯科医学会「口腔機能低下症患者向けリーフレット」より



11月号からの続きです。

長崎原爆の
痛みと悲しみ②なかがまふさこ
さいたま市・中山房子 (80)

原爆の傷跡が残る日々

^{※1} GHQのアメリカ兵が子どもたちにアメ、ガム、チョコレートなどをよく配っていた。ある日、兄がバター缶をもらってきたことがあった。そのバターのおいしかったこと。長兄は「こんなおいしいものを毎日食べているんじゃない、日本が勝つわけがない」と言った。日本は戦時中も食糧の配給は少なかったが、戦後はもつと少なかった。

下痢が続いていた父は、長崎のABC^{※2}に10年以上通い、診てもらっていた。ものが何もない当時、父が持ち帰るABC^{※2}からのちよつとしたおみやげを、私と妹は心待ちにしていた。長兄が20歳を過ぎたとき、「ABC^{※2}はいろんな資料がほしかったんじや

ないか。父の通院はモルモットだったんだよ」と言った。忘れられない言葉であった。父がのちに長兄の子に「人間の死体は片づけられてほばなくなっているが、馬の死体は放っておかれた。その強烈なおいがいつまでも鼻に残っている」と当時のことを語ったという。父は87歳で、長兄は80歳で、次兄は70歳のときにがんで亡くなり、母は90歳まで生きた。

戦争の被害者たち

戦争中、長崎の山の斜面のいたるところに防空壕が掘ってあった。戦後、その中にたくさんの人々が住み着いた。家を焼かれ、すべてを失った人たちが肩を寄せ合って暮らしていた。ケロイドの人もたくさんいた。見てはいけないと思いながらも、子どもだから見てしまう。本当にかわいそうだった。

近所の左官屋の長男は中学卒業後、父親の仕事を助けていた。真面目でよく働き、父

親と一緒に爆心地近くまで働きに行っていた。青年になって結婚し、子どもができる頃に亡くなってしまった。長崎の実家のまわりには、悲惨な話がたくさんあった。

私自身は原爆のことを思い出したくない。悲しくなり、身につまされ、涙が出るし、世間の冷たい目に合うときもあるから。実際、私が結婚するとき、夫の父親から「あなたはそのとき、どこにいたのですか？」と聞かれたことがあった。

^{※3} 今、敵基地攻撃能力の話が出ているが、やめてほしいと強く思う。戦争になると、一番被害を受けるのは庶民なのだ。そんなことから、長崎原爆のことも伝えていかないといけないと思い、話すことにした。

^{※1} General Headquartersの略称。第二次世界大戦後に日本に置かれた、連合国軍の最高司令部。日本の民主化にまつわる諸改革を主導した。
^{※2} Atomic Bomb Casualty Commissionの略称。アメリカが設置した、原爆傷害調査委員会のこと。現在は放射線影響研究所として、原爆放射線の健康への影響についての調査や研究などを行っている。
^{※3} まだ攻められていないが、攻められそうだと判断して攻撃すること。

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. 47
暮らしのなかの
憲法

健康に生きるための権利と保障

マイナ保険証がもたらす弊害

健康権の保障

健康に生きる権利(健康権)は、すべての国民に等しく全面的に保障され、誰からも侵害されず、また、国・地方公共団体に対し積極的にその保障を求めることのできる権利です(日本国憲法第13条、第14条及び第25条等で保障)。

日本も批准している「経済的、社会的及び文化的権利に関する国際規約」においては、「すべての者が到達可能な最高水準の身体及び精神の健康を享受する権利を有する」(同12条1項)と認められています。

健康権と国民皆保険

戦後、日本は高度経済成長を遂げた一方、公害、労働災害など、多くの国民の健康が害される事態を招きました。健康権の理念の元に、すべての国民が平等に医療を受けられるようにと、1958

年に国民健康保険法が制定され、1961年に国民皆保険が実現しました。しかし、1980年代に入り、国は徐々に被保険者の負担を増やし、社会保障水準は切り下げられる一方です。国民間に格差がひろがり、健康保険料を滞納し、健康保険証を持つことができず、病院に行くことを諦めてしまう事態が問題となつています。すべての国民に等しく医療を受ける権利が保障されているとは言えない状況です。

医療にアクセスする権利と
マイナ保険証

このように国民の健康権の保障が十分とは言えない中、政府は、マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、2024年秋に現行の健康保険証を廃止する方針です。マイナ保険証を持たない国民には、期間限定で保険証に代わ

る資格確認書を発行することですが、申請手続の煩雑さ等を考えれば、従来の健康保険証を廃止しなければいいのではと、誰もが思うところでは。政府は、マイナ保険証を利用する場合よりも従来の健康保険証で受診した場合の医療費を高く設定したり、マイナンバーカードを普及させるために健康保険制度を利用しています。

他方、医療機関の窓口でマイナ保険証を提示し、該当資格なしと表示され、一旦全額負担を求められたり、別人の情報登録されていた等のトラブルが起きており、将来にわたり、適切な医療を平等に受けられるのかどうか、国民の不安感は増しています。

マイナンバーカードの普及よりも先に、すべての国民が平等に医療にアクセスできる状況をつくるのが国の責務です。

埼玉総合法律事務所
たにかわ せいこ
弁護士 谷川 生子

インフォメーション & ニュース

郵便大腸がんチェック検診(便潜血2回法)受付中

医療機関へ行かずに、自宅でご自分で郵送する検診です。
過去1年以内に大腸がん検診を受けていない方におすすめします。

検診の受け方

- ①電話で申し込みます。
- ②ご自宅に容器、振り込み票などが届きます。
- ③料金を振り込み、数日経ってから検体を送ってください。
- ④約1週間で検診結果が届きます。

対象者 組合員 ※組合員になっていない方は、加入していただくと実施できます。

料金 1,100円(税込)

実施期間 2023年12月1日～2024年2月29日

申し込み先

医療生協さいたま 本部 けんこう文化部 ☎ 048-296-8291

くらしサポーター制度を利用しませんか

組合員同士がくらしの困りごとを助け合う有償のボランティア制度です。支援内容は、買い物代行、掃除、通院の付き添い、産前・産後のお手伝いなどです。利用したい方は、下記までお電話ください。また、援助を行う「くらしサポーター」も募集しています。



問い合わせ先

医療生協さいたま 本部
くらしサポーター事務局 ☎ 048-296-8692
(平日9～17時)

健康フェスタを開催しました

10月22日、さいたまスーパーアリーナ(さいたま市)で健康フェスタを開催しました。生活協同組合コープみらい「コープみらいフェスタ」、「埼玉物産観光フェア」、「国際フェア」



看護師になりきって注射体験

と同時開催でした。全体で約25,000人、健康フェスタには約5,000人が来場しました。

医療生協さいたまでは「ベジチェック」「握力選手権」などの健康チェック、「こどもロコモ・おとなフレイルチェック」や専門職の体験コーナー、「救急車乗車体験」などが大人気でした。

「けんこうってなあに?」ではシール投票

脱退・減資のお手続きについて

脱退および減資の手続きは、医療生協さいたま定款第10条(自由脱退)、17条(出資口数の減少)に基づき行っています。

12月29日までに手続きされた方の出資金は、2024年3月29日に指定の口座にお振り込みいたします。

なお、法定脱退(死亡や県外転居)の手続きは、随時受け付けています。

申し込み先

医療生協さいたま 本部 ☎ 048-294-6111(代表)
または最寄りの事業所



みんなの声

応援しています

クロスワードパズルが当選し、図書カードのプレゼントが届きました。現金を足して、藤井聡太が表紙の『将棋世界』を買いました。楽しんでいきます。

行田市・島崎弘明(66)

近くにある安心

朝晩の冷えから秋を感じる今日この頃。近くに生協病院がある安心ついているものです。

川口市・伊藤ねね(49)

こころで宣言！

姉に「体重を減らせば何の病気にも勝てる」と言われ、ただいま減量中。なかなか減らない体重に、決意がため息に負けそうです。人目につくことで、また一段ギアをあげていこうと筆をとりました。目標50キロ！

羽生市・えりこ(61)



久喜市・メリクリ(66)

必要としている方へ

家庭で食べきれないものなどを人に差し上げると、お返しなどで気を遣わせてしまうのが心苦しかったのですが、フードドライブなどに持っていくようになり、気が楽になりました。

ふじみ野市・丸山節子(63)

すこしおクッキングを楽しむ

10月号の「さつまいもとじやこのかき揚げ」がおいしそうなので、ぜひ作ってみたいと思いました。

川口市・武田秀雄(56)

娘が1歳を迎えました

どんどん手先が器用になっています。絵本好きは相変わらずで、これまではページをめくることに集中していましたが、最近は絵を指さすようになりまし



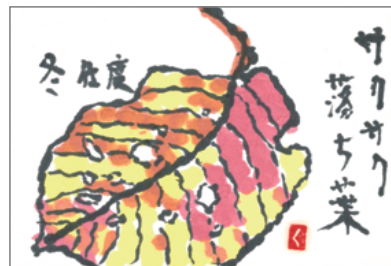
た。小さな野菜やボーロも上手に口に運べます。「ママ」「パパ」「ばあば」も言えるように！「じいじ」は難しいようで、呼べるまでもう少しかかるかもしれません(笑)

富士見市・金子麻理香(32)



10余年前にモロッコに行った折の思い出の一枚

やまだ みちえ
杉戸町・山田路枝(76)



くろさわ みなえ
入間市・黒澤美苗(73)

私のお正月の過ごし方

元日の朝食は夫と、お雑煮(夫の出身地の岡山風)で新年を祝い、分厚い朝刊と年賀状にのんびり目を通します。2日か3日は家族全員(9人と犬1匹)が集合し、にぎやかに食事をして、3人の孫達にお年玉を渡した後は、トランプやゲームで思い切り遊びます。夕方には子ども達家族は帰路に。翌日は夫と歩いて小さな神社へ初詣。毎年家族が元気で平穩に過ごせることは、幸せなことだと改めて感じます。孫は来てよし、帰ってよしも…。

久喜市・モミジ(66)

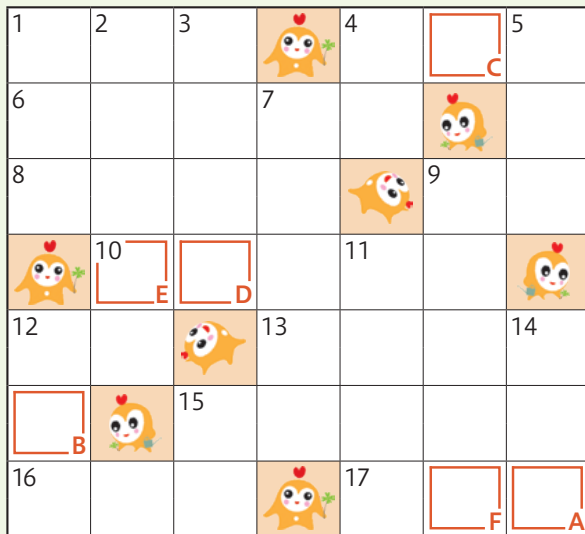
平和川柳優秀賞

鶴置いた
孫と禎子は 同い年
行田市・高橋順子

入選・佳作作品はこちら▼



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。



答え

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

パズル作成 / 新座市・冬野 元

- タテのカギ**
- 意味のないこと
 - 飲むための液状のもの。飲み物
 - 男性用の正式な帯。厚手に織られているのが特徴
 - 一寸の〇〇にも五分の魂
 - 人に不快感を与えるような言い方をすること。あてつけや皮肉
 - 建築物の設計や工事監理などに従事する資格
 - 物事が進行していて、手を引くことができない状態にあること
 - 旧暦の11月の呼び名
 - 漠然と感じられる、物事のようす
 - 打楽器の一つ。木製などの胴に張った皮を打ち鳴らすもの
 - 「メカニック」「メカニズム」の略語。「あの人は〇〇に弱い」
 - 12 11
 - 9

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10月号の正解者は、432人(応募者は434人)でした。
●当選者は次の方々です。
朝霞市 / 杉山賢治、春日部市 / 関ミドリ、川口市 / 大塚浅子、近藤八重子、杉村佳与子、平野恵子、本間中子、中村とみ子、野村玲子、熊谷市 / 花岡久子、さいたま市 / 飯島亮子、岡村のり子、芳賀和夫、草加市 / 大竹善一朗、所沢市 / 占部耕三、秩父市 / 大嶋徳子、彦久保七春、富士見市 / 小菅芳子、千葉洋子、本庄市 / 新島善弘



頭の柔軟体操！

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- 6つの日の数。もしくは月の初めから6番目の日
- 比べるものがなく、最も優れていること。「〇〇〇の猫好き」
- インクによる文字を消すための薬品
- 英語で「100万」という意味
- 言葉や記号などが示す内容や情報のこと。「辞書で英単語の〇〇を知る」
- 物事を行う前に、あらかじめ知っておくべき知識
- とても珍しく、めったにないこと。「〇〇な才能の持ち主」
- 空にたなびく雲の形。また、それを描いた模様
- 主人の身のまわりの世話や雑用などをする人
- 美しくあでやかな女性の容姿。「彼女の〇〇〇に惑う」
- ガラスの表面をカットし、模様をつけること。「江戸〇〇〇」

11月号の答え

A	B	C	D	E	F
キ	ン	ロ	ウ	カ	ン
G	ハ	ヤ	ノ	ヒ	

「勤労感謝の日」

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！

ナ	カ	マ	ハ	モ	ン
ガ	ラ	ク	タイ	チ	リ
シ	ミ	ヌ	ク	モ	リ
メ	マ	キ	ノ	ベ	
ヒ	ン	ソ	ウ	ン	
ミ	ヤ	ゲ	パ	ナ	シ
ダ	ケ	ツ	シ	ロ	ン

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：12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

●オレンジ色の介護事業所が定巡を行っています(2～3ページの特集を参照)

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



揚げダラのケチャップあんかけ

1人分

196kcal・塩分 1.1g

調理時間 20分程度

担当 / 熊谷生協病院 管理栄養士 矢野麗奈

材料 (2人分)

タラ切り身 …… 2切れ
料理酒 (下味用) …… 小さじ 1
もやし …… 1 袋 (200g)
パプリカ …… 1/2 個 (60g)
小麦粉 …… 適量
ごま油 …… 小さじ 1 (4g)
揚げ油 …… 適量

A { ケチャップ …… 大さじ 1 と 1/2 (20g)
しょうゆ …… 大さじ 1/2 (6g)
砂糖 …… 小さじ 1 (3g)
酢 …… 小さじ 1 (5g)
おろしにんにくチューブ …… 3cm (1g)
水 …… 1/2 カップ (100ml)

B { 片栗粉 …… 小さじ 1 (3g)
水 …… 小さじ 1 (5ml)
※タラ以外の白身魚で作るのもおすすめです

< 参考 > 材料の食塩相当量の目安

ケチャップ (大さじ 1 と 1/2) → 0.6g
しょうゆ (大さじ 1/2) → 0.9g
※製品によって食塩相当量が異なります。

作り方

- ① タラに料理酒をかけ、しばらくしたら水分を拭き取る。パプリカは種とわたを取り、4～5cm の千切りにする。
- ② タラに小麦粉を薄くまぶし、中温 (170～180℃) の油で 3～4 分揚げます。
- ③ フライパンにごま油を熱し、もやし、パプリカを炒め、ややしんなりしたら A を加える。煮立ったら混ぜた B を入れ、とろみをつける。
- ④ ② を器に盛り付け、③ をかける。お好みでサラダ菜などを添える。

酸味で味わい豊かに

ケチャップと酢の酸味で、すこしおでもおいしい一品に。にんにくを加えることで味にアクセントが付き、主菜として満足感も得られます。

組織の現況 (9 月末現在)

組合員数 …… 242,840 人
当月の加入者数 …… 721 人
班数 …… 1,185 班
出資金総額 …… 66 億 1,870 万円
1 人当たり平均出資金額 …… 27,255 円
「けんこうと平和」配布者数 …… 8,339 人
「けんこうと平和」配布部数 …… 123,110 部

編集雑感

人と人が互いに支え合い、助け合うことで「自分らしくいつまでも家で生活する！」を医療生協を通して多くの方に実感していただきたいと思います。新しい年も健康で迎えることができるように…と願う師走です。

(広報委員 斎藤)

けんこうと平和

no.379 2023 年 12 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がい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