

けんこうと平和

2024
no.380

1



特集 「人とひと」が つながる まちづくり



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

尾ノ内氷柱 (小鹿野町)

両神山を源流とする尾ノ内沢からパイプを引いてつくられた氷柱。周囲約250m、高さ約60mにも及び、吊り橋から神秘的な光景が眺められます。1～2月にはライトアップも開催。

■交通

バス：西武秩父線「西武秩父」駅から西武観光バス(栗尾または小鹿野車庫行)に乗り、「小鹿野役場」で坂本行に乗り換え、「尾ノ内渓谷入口」で下車、徒歩20分

車：関越自動車道 花園 IC より約100分

写真提供：フォトさいたま

「人とひと」が つながる まちづくり

医療生協さいたまは、誰もが安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。
ハンズオン埼玉 副代表理事、西川正さんの多彩な実体験から、
医療生協さいたまの今後の活動について考えます。

一緒に食べ・遊び・働き
仲間になる

丸山 西川さんを囲んで、組合員・職員でまちづくりについて交流し、これからの活動を考えてみたいと思います。

西川さんが、人が集まる場づくりに取り組み始めたきっかけは何ですか？

西川 私は「人が遊んだり、学んだりする場所をみんなで作るにはどうしたらよいか」、市民参加型のまちづくりをテーマにNPOで活動しています。

娘が保育園に入ったとき、気になることがありました。以前は夏祭りの行事の準備に、親が手伝いで参加していました。でも当時、和歌山毒物カレールー事件（1998年）や大阪の附属池田小学校事件（2001年）などの影響もあって、先生だけが作業するようになっていたんです。サービスを受ける親、サービスを提供する先生に分かれたら、「この園では〇〇はしてくれないの？」といったクレームがくるようになりました。

一緒に作業する機会が減り、親同士の会話が少なくなると、関係性がつくれなくなってきたので、そのために先生はトラブルを起こさないことが優先される状況でした。子どもたちの自由な活動が制限されるようになり、けんかや、ちよつとした怪我すら認められない雰囲気がありました。

栢森 親と先生の関係が、子どもの活動に影響するということですね。

西川 状況を変えるために一緒に食べる、遊ぶ、働く場をつくろうと思いました。例えば、お父さんたちの仲間づくりを目的に始めた「ヤキイモタイム」。みんなで焚き火を囲み、持ち寄ったものを食べることで、顔見知りになります。知り合いが増えていくと「自分はこの町に住んでいる」と実感できて、周りとの関係づくりができるようになります。人の健康や暮らしには、そんなつながりが必要だと感じています。

話を聞いてもらって 元気になる

丸山 私は西川さんの「トークフォークダンス」に参加したことがあります。初対面でも話が弾むのはどうしてですか？

西川 「トークフォークダンス」は大人と中学生が2重の輪になって座り、ペアを替えながら出されたお題で1分ずつ話していくものです。

「昨日、何していましたか？」といった簡単なお題なので、話しやすく、盛り上がりやすい。言いたいことだけを話せばいい

理事長メッセージ

新年あけまして
おめでとう
ございます



昨年は、医療生協さいたまの事業活動や組合員活動において、多大なご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。この4年間、新型コロナパンデミックにより、組合員活動にも大きな制限が加わりましたが、感染対策をとりながらも通常の組合員活動に戻りつつあること、そして様々な困難の中、医療・介護事業を守り抜いたことを皆様と一緒に喜びたいと思います。

その一方で、コロナ禍のもとで様々な社会の問題も明らかになりました。格差は拡大し、生活が脅かされ、人権が尊重されない事態を目の当たりにしました。また世界でも、ウクライナやパレスチナでは戦闘が続ぎ、多くの一般市民、子どもたちが傷つき、命が奪われています。核兵器使用の脅威もなくなっています。日本も防衛費を増やし軍備を拡張するという危険な道を進もうとしています。

私たちは、健康づくりを通して、一人ひとりが大切にされる社会、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会をめざします。そして命の平等を貫き、世界全体が平和で戦争のない社会となるよう、今年も皆様と一緒に取り組んでまいります。

末筆ながら、この新しい年が皆様方にとって健康で穏やかで笑顔あふれる一年となることを心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

2024年1月1日

医療生協さいたま生活協同組合 理事長

雪田 慎二

かやもり けいこ
栢森 恵子さん
本部
ヘルスプロモーション
推進課課長 看護師



そた やすのり
曾田 恭基さん
熊谷生協病院
まちづくりコーディネーター
東北地域責任者 事務



特定非営利活動法人
ハンズオン埼玉
副代表理事
にししかわ ただし
西川 正さん



のぐち ひさえ
野口 久恵さん
秩父地区 地区理事



まるやま くみこ
丸山 久美子さん
常務理事
組合員活動委員長



1967年滋賀県生まれ。学童保育所、障害者団体などの勤務を経て、2005年にハンズオン埼玉を設立。2022年4月より岡山県真庭市立中央図書館館長を兼務。著書に『あそびの生まれる場所～「お客様」時代の公共マネジメント』など。

わたし
時間を
楽しむ

体を温めるジンジャーシロップ

管理栄養士 のなか みなと 野中 湊

しょうがの効果で体が内側から温まり、冷え性をやわらげます。シロップを作っておけば、寒い冬にぴったりのドリンクが気軽に楽しめます。



- 材料(作りやすい分量)**
- しょうが …………… 200g 砂糖…………… 200g
 - レモン…………… 1個 水…………… 400ml
- (レモン汁 大きじ2でも可)

作り方

- しょうがとレモンを皮ごとよく洗い、1mmほどの厚さに切る。
- 鍋に①と砂糖、水を入れ、中火にかけます。アクを取りながら30分ほど煮込む。ほどよく冷めたら煮沸消毒した瓶に入れる。



ドリンクレシピ

お湯、水、炭酸水、紅茶、牛乳、豆乳などに入れて飲みます。

ポイント

- 冷蔵庫で1週間ほど保存できます。
- 砂糖の代わりにハチミツや黒糖を使ってもOK。ハチミツを使うと傷みやすくなるので、作ってから2〜3日で飲み切るようにしましょう。
- 辛口にしたい場合は、煮詰めるときに鷹の爪(種は除く)を1〜2本加えます。
- 夏〜秋に出回る新しょうがで作ると、ほんのりピンク色のシロップになり、辛みも減ります。

あなたの暮らしの工夫や知恵・手作り作品などの投稿をお待ちしています 応募先は11ページをご覧ください

簡単

エクササイズ

姿勢を整えるストレッチ

監修/埼玉協同病院 理学療法士 戸次有希

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。



だいたい、大腰筋が硬くなると、体が前屈みになったり、歩幅が狭くなったりします。ストレッチで股関節を伸ばし、正しい姿勢の維持と歩行の改善をしましょう。

- 両手で手すりを持ちます。手すりがない場合は壁に両手をつきます。
- 足を前後に開き、後ろ足のかかとを上げて、膝を伸ばします。
- 胸を張り、天井を見るように上半身を起こします。3秒キープしたら元に戻します。



大腰筋
背骨の下の方から骨盤の前を通り、股関節の内側につながっている筋肉



膝が曲がると体が起きないので、しっかり伸ばす

後ろ足の股関節の前が伸びるのを感じます

反対側も同じように行います。左右1回ずつを1セットとし、5セット行います。
※痛みのない範囲で行いましょう。



- 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



コープいきいき健康ひろば

**市の委託を受けて続く
体操教室**

越谷支部は結成当時の1994年から、体操教室を行ってきました。その実績から2017年、越谷市から「新総合事業B」委託を受け、コープみらいと協同で「コープいきいき健康ひろば」として開催するようになりました。

**体操とおしゃべりで
笑顔の花が咲く**

カウンタに合わせたいろいろなストレッチを行い、足指先までしっかり動かします。約1時間の体操に汗をかき、体操後のおしゃべりも楽しみの一つです。参加者からは「通い続けていたら転びにくくなり、効果を感じます」「みんなに会えることも楽しみ」とうれしい声があります。現在、

市内2カ所で行い、現在は、せんげん台教室23人、南越谷教室20人が介護予防と健康維持のために週1回体操をしています。

**健康づくりに
自信を持つて**

支部では組合員が協力して、支部活動拠点「麦」で毎月定例のおしゃべり会や将棋サークルなどを行い、地域の中であったかい居場所になるよう運営しています。

また、参加する人の要望を聞き、講師を招いて学習企画やレクリエーションなども行ってきました。こうした活動の積み重ねが、支部の団結につながり、今年度の仲間増やし目標を早いうちに達成しました。「健康づくりには自信がある」と30年続く支部活動に誇りを持っていきます。医療生協の魅力を伝えながら体操教室



栄養についての学習会

取材に参加して
体操教室の参加者は「私はもう10年よ」「私は入ったばかり」といろいろ。みんなが笑顔で集まれる場所があるっていいなあと思いました。(広報委員坂村)

室や「麦」の参加者を増やして、支部の活動につなげていきたいです。

- *1 ボランティアや住民主体で、要支援者を中心に通所型での体操、運動などの介護予防や交流の居場所づくりを行う事業。
- *2 「地域の居場所」として、医療生協の活動を知らせる、地域住民との交流の場。

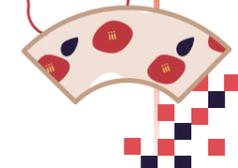
購買生協と協同で 地域の健康づくり 〈越谷市・越谷支部〉

今月のSDGs

3 すべての人に健康と福祉を

17 パートナリシップで目標を達成しよう

- 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



戦争への教訓

草加市・澤口幸人 (76)

8月15日に 終わらなかつた戦争

1945年8月15日が終戦日ですが、軍からの「樺太死守せよ」の命令で、樺太では8月15日から1週間、本格的な戦争が始まりました。民間人、約4000人が犠牲になりました。

私は戦後の1947年に生まれ、10ヵ月ほどの赤ちゃんのとき、樺太から引き揚げてきました。

たり、肉が飛び散り、血だらけで亡くなる姿を見て恐ろしくなり、なんとか森に逃げた」とのこと。

叔父や叔母からは「知人の一家が青酸カリや手榴弾で死んだ」「道端に赤ちゃんが置き去りにされていたが、どうすることもできなかつた」とのこと。

15日に戦争が終わっていれば、そんな悲しい犠牲も出なかつたのに、軍の「樺太死守せよ」の命令は何だったのか。戦後、軍の司令官の「軍の指令で行ったもので、自分に責任はない」との話には怒りを感しました。

引き揚げ後の日々

引き揚げで親の実家に居候しましたが、食べ物がなく、いつも腹を空かせていました。米飯は少なく、素うどんやかぼちゃ、じゃがいもに塩をまぶして食べたものです。一番身にこたえたのは、学校で「引き揚げ者は帰れ」という差別を受けたことです。戦争は絶対にいやです。

くり返さないために

ウクライナではロシアの無差別攻撃が続き、今ここに生きていた何の罪もない市民が犠牲になり、「生き地獄」そのものです。市民への攻撃をしないことは、戦時下でも守られるべき国際人道法の大原則です。ロシアの侵略戦争は絶対に許されるものではありません。

「戦争は、自衛のため」と言つて始まる」という歴史の教訓を忘れずに、多くの国と平和友好関係をつくる外交こそ、最も必要だと思えます。

平和の時代しか知らない我々にできることは、戦争体験者の話を次世代に伝えていくこと。戦争の残酷さや愚かさ、理不尽さを自分の子や孫、後世に伝えていかななくてはと思っています。

※武力紛争による不必要な犠牲や損害を防ぎ、人道を基本原則として、負傷者や病人などの保護を目的とする国際的な条約の総称。

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

憲法 第27条【勤労の権利と義務、勤労条件の基準及び児童酷使の禁止】

- ①すべて国民は、勤労の権利を有し、義務を負ふ。
②賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定める。
③児童は、これを酷使してはならない。



暮らしのなかの憲法

NO. 48



最低賃金は どのように決められるのか

最低賃金とは？

最低賃金とは、使用者が労働者に支払わなければならない賃金の最低額を定めた制度です。最低賃金は、「最低賃金法」という法律で決められています。

最低賃金額より低い賃金で契約した場合は無効とされ、最低賃金額で契約したものとみなされます。

また、使用者が最低賃金以上の賃金を支払っていない場合、使用者は労働者にその差額を支払う必要があるとともに、罰則が適用されることもあります。

最低賃金が必要な理由

そもそも、雇用契約は、使用者と労働者の私人間の契約であり、当事者間で合意ができるのであれば雇用条件も自由に決めることができるのが原則です。

しかし、これをそのまま認

めてしまつと、不利な立場にある労働者が不当な条件で働かされてしまう危険があります。

そこで、憲法27条2項は「賃金：その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定める」と規定し、「賃金の低廉な労働者について、賃金の最低額を保障することにより、労働条件の改善を図り、もつて、労働者の生活の安定、労働力の質的向上及び事業の公正な競争の確保に資するとともに、国民経済の健全な発展に寄与すること」を目的として、最低賃金法が定められています。

最低賃金の決められ方

最低賃金の金額は、都道府県ごとに設置されている、最低賃金審議会による審議を経て毎年改定され、「地域における労働者の生計費及び賃金並びに通常の事業の賃金支払能力を考慮して定められなければならない」と最低賃金法



埼玉総合法律事務所 弁護士 竹内 和正

で定められています。

そして、2007年の法改正では、「労働者の生計費を考慮するに当たっては、労働者が健康で文化的な最低限度の生活を営むことができるよう、生活保護に係る施策との整合性に配慮するものとする」との条項が設けられました。その結果、最低賃金の水準が、少なくとも生活保護の水準を下回らないことが求められることになっています。

生存権との関係

最低賃金は、雇用形態に関係なくすべての労働者に適用のある制度であり、生存権(憲法25条)に関わる問題です。すべての労働者が健康で文化的な最低限度の生活を営むことができるよう、適切な金額が設定されなければいけません。

※金額が少ないこと

インフォメーション & ニュース

3・1ビキニデー集会 参加者募集!

核兵器のない世界の実現をめざし開催されます。

日時 2月29日(木)~3月1日(金)

会場 静岡県コンベンションアーツセンターなど

参加費 5,000円

対象 平和活動に関心のある方、取り組んでみたい方

締め切り 2月19日(月)

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



組員活動にあなたのキャリアを活かしてみませんか

組員活動推進員は、組員の自主的な活動の企画や運営をサポートします。

・活動費 月額4万円 ※交通費別途支給

・活動期間は1年ごとに更新します。

(募集地域) さいたま市、川口市、春日部市、草加市、越谷市、川越市、所沢市、飯能市、日高市、入間市、狭山市、行田市、羽生市、加須市、熊谷市、深谷市、秩父市、皆野町 など

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

詳しくはこちら▶



広報委員になりませんか

2024年度広報委員を公募します。月1回の広報委員会で「けんこうと平和」の紙面づくりに参加するほか、取材同行することもあります。

任期 2024年4月~2025年3月

人数 4人程度(公募枠)

広報委員会 毎月第4火曜日 Zoom参加も可

10:00~12:30

本部ふれあい会館(川口市)

締め切り 3月1日(金)

応募方法 電話、FAX、メールのいずれかでご連絡ください。

応募先 医療生協さいたま 本部広報室 ☎048-296-5612 FAX:048-294-1601 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

「けんこうと平和」読者モニターを募集しています

2024年度「けんこうと平和」の読者モニターを募集します。4月号のモニターアンケート発送(3月末)をもって、決定通知いたします。

活動内容 毎月「けんこうと平和」を読んで、感想や意見をお寄せください。

モニター期間 2024年4月号~2025年3月号

募集人数 60人程度 ・年度末に謝礼を進呈しています。

締め切り 3月8日(金)

応募方法 「読者モニター希望」の旨と下記①~⑤を書いて、はがき、電話、FAX、メールのいずれかでご応募ください。

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤毎月のアンケート

返送方法(郵便、FAX、Webの中から1つ選んでください)



みんなの声



クロスワードであたらたら
図書カードがもらえたら、折り紙の本を買います。

川口市・山之内恒輔(7)

今後も楽しみ
表紙の写真が大好きで、いつもお出掛けの参考にしています。8月号の塚越稲荷神社は、おかげさまでいい縁になっていきます。

川口市・水野かおる(53)

興味深い

今までこの冊子を知らなかったこと、損した気分になるくらい興味深い内容ばかりで、読んだら安心しました。今後も拝見させていただきます。

熊谷市・小西彩乃(26)

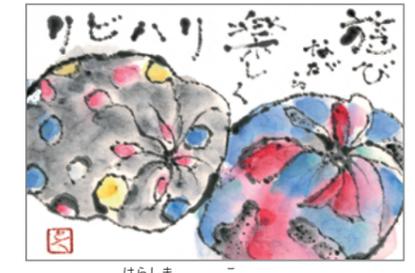
声を出すっていい!

手術のためコロナ感染が心配で休んでいたコーラスを、昨年の6月から参加し始めました。義母と夫の3人暮らしで気づかなかったストレスがあったのか、歌うとスッキリします。

熊谷市・チャコ(65)



さいたま市・みな(12)



秩父市・原嶋とく子(79)

続けることに意味がある

10年以上前からスポーツ吹矢をやっています。長いだけで一向に上達しません。それどころかスランプに陥り、絶不調です。何が悪いのかもよくわかりません。こんなときもある、と思うことにしています。

鴻巣市・中島光知子(71)

11月号の特集を参考に!

「子ども口コモをやっつけろ!」はいいですね。私は猫背なので気をつけようと思いました。

春日部市・藤井真美(32)

息子と外遊びへ

11月号を拝読し、息子が子ども口コモチェックに挑戦しました。結果は口コモ疑い! 思えば私が子どもの時代にはスマホなどはなく、外で遊ぶのが主流でした。今の子どもは家でゲーム遊びが主流です。今回の記事を機に、息子を外に連れ出してみようと思いました。

川口市・コリオりのりこ(39)



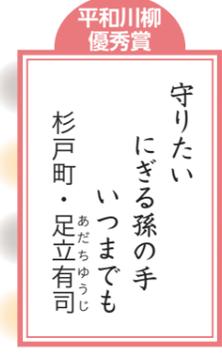
川口市・安達恵美子(51)

ちゃんと着付けできてたよ

娘の長男が七五三を迎えました。先日、娘から着付けを教えてくださいと連絡があり、即席の着付け教室を行いました。後日、晴天の中で撮った家族写真を携帯に送ってくれました。立派な孫の姿をみて、日頃から育児をがんばっている娘や元気に育った孫を思い、胸が熱くなりました。川口市・加藤さゆみ(62)



川口市・菊池健児(63)



川口市・足立有司

タテのカギ

- 1 無色・無臭の不燃性の気体。宇宙ロケットの発射にも使われます
- 2 チームに入団して1年目の選手のこと
- 3 おおよその見通しや目指すところ。「問題解決の〇〇がついた」
- 4 南米のアンデス高原が原産地の赤い野菜。ジャガイモと同じナス科
- 5 ボウリングには10本の〇〇が使われます
- 8 敷地内の中心となる、居住用の建物

タテのカギ

- 14 12 数が同じこと
- 17 14 12 物事を成し遂げるために試行錯誤し、苦勞すること
- 19 17 14 12 テニスなどで、ネットをはさんでボールを打ち合うこと
- 21 19 17 14 12 8本の腕のほか、伸縮自在の2本の触腕を持つ軟体動物。ホタル〇〇、タイオウ〇〇

1	2	3	4	5
6			7	8
9		10		
11		12	13	14
15	16		17	
18	19	20	21	
	22			

答え

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

パズル作成 / 所沢市・結川義明

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~I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 自転車に乗るときにかぶるもの
 - 6 集団の先頭に立ち、引っ張ること
 - 7 地中海にあるメノルカ島の中心都市
 - 9 魚がかかったことを知らせる道具として、釣り糸につけるもの
 - 10 目上の人と同行すること
 - 11 気分や雰囲気のこと。「独特な〇〇がある音楽」
 - 13 おおまかに数えること、大体。「目的地は〇〇1キロ先です」
 - 16 もともと日本が原産の鳥。卵が八宝菜の材料に使われます
 - 18 ヨーロッパの中央部にある国。首都はベルン
 - 20 ローヌ川とソーヌ川の合流点に位置する、フランスの第二の都市
 - 22 アメリカなどの牧場で畜産業に携わる労働者のこと

12月号の答え

A	B	C	D	E	F
コ	ハ	ル	ビ	ヨ	リ

「小春日和」

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!

ム	イ	カ	ム	ル	イ
6	イ	ク	ケ	シ	ヤ
8	ミ	リ	オ	ン	イ
9	ミ	リ	オ	ン	イ
10	ヨ	ビ	チ	シ	キ
12	ケ	ウ	ク	モ	ガ
13	ケ	ウ	ク	モ	ガ
14	タ	ケ	ウ	ク	モ
15	ハ	メ	シ	ツ	カ
16	イ	ロ	カ	キ	リ
17	コ	ハ	ル	ビ	ヨ

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11月号の正解者は、417人(応募者は420人)でした。
●当選者は次の方々です。上尾市/鳥井幸恵、桶川市/石原清二、川口市/浅見幸子、田嶋茂、田中真里絵、堤日出子、柳澤秀夫、行田市/古峰和子、田口則子、さいたま市/古賀茂子、鈴木裕子、関根節子、高橋道子、手塚幸子、森本晴子、秩父市/林直仁、所沢市/川島その葉、平澤明子、ふじみ野市/鈴木きえ子、蕨市/佐藤あゆみ

投稿募集中!

掲載された方にココロ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、そのほかの投稿は、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)を書き、必要な方は写真を添えてお送りください。

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: 1 月末日消印有効

投稿・応募フォームはこちら ▶

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。

※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。

平和川柳 優秀賞

守りたいにぎる孫の手
いつまでも
杉戸町・足立有司

入選・佳作作品はこちら ▶

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

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771	春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143	所沢市中富 1617	老人保健施設さんとめ	04-2942-3202	飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622
川口市木曾呂 1302-1	ふれあい生協病院 (電話番号は同じです)		春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630	所沢市中富 1622	さんとめホーム	04-2941-6358	熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222	さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172	所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121	熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973	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	所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119	行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002	さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100	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	行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
川口市西青木 5-1-40	ケアセンターかがやき	048-252-1321	さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238	ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101	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
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512	さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236	ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104	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
川口市仲町 1-36	ケアセンターすこやか	048-299-8000	上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030	川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001	秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
草加市草加 1-8-13	ケアステーションかしの木	048-942-7533	所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323	朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241	秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902



さっぱり春巻き 2種

1人分(2本)

358kcal・塩分1g

調理時間 15分程度

担当 / 老人保健施設さんとめ 管理栄養士 清水祥代 しみずさちよ

<参考> 材料の食塩相当量の目安

春巻きの皮(4枚) → 0.6g

薄切りロースハム(4枚) → 0.8g

とろけるチーズ(20g) → 0.6g

※製品によって食塩相当量が異なります。

材料(2人分)

春巻きの皮(190×190mm) …… 4枚

揚げ油 …… 適量

【春巻きAの具】

薄切りロースハム …… 2枚

きゅうり …… 1/4本(25g)

しょうが …… 1片(15g)

【春巻きBの具】

薄切りロースハム …… 2枚

ミニトマト …… 4個(40g)

とろけるチーズ …… 20g

作り方

①春巻きA きゅうりは縦に1/4に切り、しょうがは薄切りにしてから千切りにする。春巻きの皮にハム1枚、きゅうりとしょうがを半量ずつのせて巻く。同じものをもう1本作る。

②春巻きB ミニトマトは半分に切る。春巻きの皮にハム1枚、ミニトマトとチーズを半量ずつのせて巻く。同じものをもう1本作る。

③180℃に熱した油に①と②を入れ、色づくまで1分程度揚げる。

素材の味を生かして

ハムやチーズの塩味としょうがの香りで、おいしくいただけます。強火・短時間でカリッと揚げると、きゅうりの色が鮮やかになり、歯ざわりもよくなります。



組織の現況(10月末現在)

組合員数 …… 243,384人 出資金総額 …… 66億2,583万円

当月の加入者数 1,029人 1人当たり平均出資金額 …… 27,223円

班数 …… 1,185班 「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 …… 123,781部

編集雑感 2024年が始まりました。1月は小寒、大寒と、1年で最も寒さの厳しい時期ですが、元気に外に出てみませんか?水仙、ロウバイ、寒椿と、お花も寒さに負けずにがんばっています。私たちにきれいな姿を見せるために。少しずつ外出できるようになり、旅行、温泉、グルメほか、楽しんでみてはどうでしょうか? (広報委員 大森)

けんこうと平和

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 FAX048-294-1601
https://www.mcp-saitama.or.jp



医療生協さいたまの Facebook ページがあります。



no.380 2024年1月1日号

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