

# けんこうと平和♡

2024  
no.383 4



## 特集 家庭医

～家族・地域をまるごと健康に～



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



深谷グリーンパーク(深谷市)

芝生広場や屋内施設などを有する公園です。園内には約350坪の大きな花壇があり、春はチューリップ、夏はユリ、秋はコスモスなどが見頃を迎えます。深谷市のチューリップの産出額は全国トップレベルを誇ります。

■交通

バス：JR高崎線「深谷」駅より無料シャトルバスに乗車  
車：関越自動車道花園ICより約15分

# 家庭医と家族・地域をまるごと健康に

家庭医は病気を治すだけでなく、患者の困りごとを聞いて、暮らしをサポートします。川口診療所の高橋慶所長、瀧井未来医師に、広報委員がお話を聞きました。

## 家庭医って？

**広報委員** 家庭医は、多くの人はまだ聞き慣れていないと思いますが、どんな医師ですか。

**瀧井** 特定の臓器に着目するのではなく、あらゆる年齢の人のさまざまな健康問題に向き合って、治療を行う医師です。いつも身近にいて、必要なときにサポートする存在をめざしています。

診察などで私は、その人がどのように生活しているのかを聞くようにしています。例えば高血圧の患者さんは、血圧の数字だけが問題ではありません。病気は、その人の生活の一部なのです。家族や仕事、趣味のコミュニティなどを知り、その人の価値観や人生の物語を教えてください。それが病気をみる上でも役に立つのです。



乳幼児の予防接種前の診察

**広報委員** 能登半島地震のニュースを見て、家族や地域とのつながりが途切れてしまうことが、健康に影響すると感じました。

**瀧井** 病気だけでなく、心の健康や社会のつながりにもアプローチすることが求められる、まさに家庭医が必要とされる場だと思います。

**高橋** 診療所のある川口市には医療機関が多く、みなさんいろんな科に通院しています。「これは〇〇科でみてもらうといいですね」と科のつなぎを調整したり、退院してくる人がいたら入院先の病院と、在宅での暮らしを調整する役割もあります。

**広報委員** 医療生協は当初から病気だけではなく、その人の暮らしをみることを大切にしてきました。医療生協らしい医師の姿ですね。

**高橋** 以前は、「まち医者」と呼ばれる、何でもみる医師がいました。その後、過度に専門化した医療に弊害も出て、家庭医ができました。それもまだ10年ほどです。

※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、さいわい診療所、川口診療所、おのみや診療所、大井協同診療所

## 川口診療所の取り組み

### 地域にひらかれた居場所づくり

地域交流スペース「こみつNAKAMACHI」はキッズスペースもあり、ちょっとした休憩や勉強、親子で絵本を読んだり、放課後に小学生が遊びに行くなど、誰でも気軽に立ち寄ることが出来ます。

職員同士で「寝っ転がれるスペースがあったら面白いよね」「冬はこたつを置いて、憩いの場をつくりたい」など、居心地のいい場づくりのアイデアを出し合っています。

クリスマスやひな祭りなど、季節のイベントなども開催されています。もちろん、組合員の取り組みにも活用されています。



利用時間は月～金＝9時～18時半、土＝9時～16時。WiFiを使って勉強や仕事をするなど、幅広い年代の人が訪れます



イベントで窓に絵を描く小学生

こたつのある診療所

**まち歩きで地域とつながる**  
家庭医と職員と一緒に、診療所の周辺のまち歩きをしています。商店街や社会福祉協議会などをまわり、顔を合わせることで、「このようにときに協力してほしい」と声をかけ合える関係をつくっています。



診療所の隣の花屋さん



近所の肉屋さん

うちの親父がかかってたんだよ

今日、診療所に行ってきたよ  
きれいなお花ですわ

- 広報委員の感想**
- 若い先生のエネルギッシュな思いを感じました。
  - 夕方の「こみつNAKAMACHI」には、保育園帰りの子とおばあちゃん、小学生の子どもたちが遊んでいました。時間が許す限りゆったり過ごせていいですね。
  - 2人の先生の雰囲気が穏やかで、私たちを和ませてくれました。こんな場所が近くにあってうれしいですね。



地域全体をみる



家族・生活背景までみる



患者を多角的にみる

子どもの頃、喘息で埼玉協同病院に通院していました。担当医は病気だけでなく、一人の「人」としてみてくれて、進路の相談にもなってくれました。私も人のくらしに併走する医師になりたいです。

医師 瀧井未来



日本の家庭医は、医師全体の0.3%。瀧井先生のような家庭医が育ち、地域で活躍してくれるよう、今後は育成にも力を入れていきたいですね。

所長 高橋慶

取材後に広報委員と。左端が鹿野(か)の事務長、中央が瀧井医師、右端が高橋所長



# 野菜の上手な保存方法

暮らし空間オーガナイザー 森 麻紀

簡単にできる野菜の保存方法です。少しずつ使いたいときや、頻りに買い物に行けない人には特におすすめです。



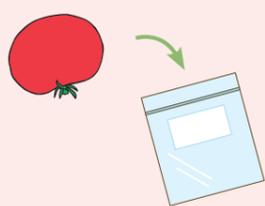
## 小松菜



### 冷凍の場合

洗って水気を切り、使いやすいサイズにカットしたら、1回分ごとにラップして保存袋に入れます。ラップに包まない場合は、しっかり空気を抜きます。調理するときは解凍せず、冷凍のまま使います。

## トマト



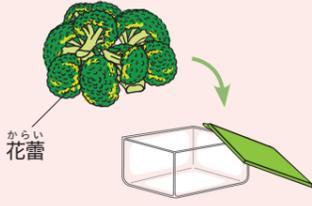
### 冷蔵の場合

保存袋に入れ、ヘタを下にして野菜室へ(冷蔵室だと低温障害を起こすので注意)。保存期間は1週間。

### 冷凍の場合

丸ごと、またはカットして保存袋に入れ、冷凍。冷凍したトマトは流水につけるだけで簡単に皮がむけ、加熱調理に重宝します。

## ブロッコリー



### 冷蔵の場合

最適な保存温度は0℃なので、冷蔵庫のチルド室がいいでしょう。

### 冷凍の場合

冷凍保存すると、栄養価の低下を防げます。使いやすいようカットして、花蕾が崩れないよう保存容器に入れるとよいでしょう。

●冷凍保存した場合…小松菜は2~3週間、トマトとブロッコリーは1ヵ月以内に使い切りましょう。



アコーディオンを弾く五味田さんはどんなリクエスト曲にも応えます

## 歌って元気に

浦和西支部の安心ルーム「うたごえ喫茶」は、「みんなで歌いたい」という声を聞いた運

# みんなで歌う「うたごえ喫茶」

〈さいたま市・浦和西支部〉

営委員の発案で、2011年3月にスタートしました。直前に東日本大震災が発生し、活動開始に戸惑う声もありましたが、「こんなときこそ歌って元気を出そう」と始めました。計画停電の中、窓から入る光を頼りに歌ったこともありました。現在は、毎回25人程が参加する人気の支部活動です。

## 生演奏で広がるハーモニー

うたごえ喫茶は、歌の準備体操から始まります。替え歌「パタカラなら手をたたこう」で口や舌を動かし、「たき火」に合わせて肩たたきでリラックス。次に、季節の歌や参加者からのリクエストを組合員によるアコーディオン、オカ



オカリナの演奏に合わせて歌います

リナ、三線の生演奏で歌います。94歳の車椅子の組合員は家族の送迎で参加し、のびのびと歌い上げていました。参加者は、「みんなで歌うと元気になる」「おしゃべりもして、健康の秘訣だ」と言

## 心と体の元気が一番

支部では、健康ひろば「レジェンド西 脳いきいきサロン」や、「ハッピーウオーキング」も月1回行っています。うたごえ喫茶の参加がきっかけで、医療生協の加入やウォーキングの参加につながった人もいます。

うたごえでみんなをリードする運営委員は、「昨年からは、みなさんがあたたかく声をかけてくれました」と話します。支部長の井澤美佐子さんは、「心と体の元気が一番。人や社会とつながる場を大切にしていきたい」と、楽しい活動で、地域とのつながりづくりをめざしています。

## 簡単

# エクササイズ

## 膝の柔軟性を高めて姿勢をよくしよう

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。



膝が伸びると、しっかり歩くことができます。日頃からこまめにストレッチをしましょう。

### ストレッチ①

右膝を伸ばして座ります。膝がしっかり伸びるよう、太ももに3~5秒力を入れます。5回行います。



つま先は上に向けます

反対側も同じように行います。

※足裏が床につく高さの椅子を使いましょう。痛みのない範囲で行ってください。

### ストレッチ②

①椅子に深く座ります。右膝を曲げ、かかとができるだけお尻に近づくようにします。3秒キープします。



一番深いところまで膝を曲げます

手の位置はあてやすいところでもOK

左足は床につけます

②右膝を伸ばし、かかとを床につけます。太ももを両手で上から押して、膝をしっかり伸ばして3秒キープします。



①②を5回繰り返します。反対側も同じように行います。



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 陸の豊かさも守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリーシップで目標を達成しよう
----------------------	--------------	-------------------	-----------------	------------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------	-----------------------

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



## さいわい診療所 (川口市)

地域に愛される診療所に

### 家庭医がいる診療所

診療所は2022年1月、現在の場所に移転しました。建設に向けて、「人として大切にされ 安心して笑顔で暮らせる地域を」ともにつくりま

地域住民の健康をみる診療所です。ケアセンターかがやきと同じ建物になり、医療と介護の連携がよりスムーズになりました。昨年の創立70周年を記念した「わいわいまつり」には、550人を超える来場がありました。コロナ禍の発熱外来で子どもの発熱をきっかけに受診した親子がリピーターになって、「わいわいまつり」にも遊びに来てくれました。

### 虹のテラスは交流の場

1階にある地域交流スペース「虹のテラス」は、地域と組合員、医療・介護をつなぐ場所として活用されています。毎日のように人が集まり、ちぎり絵、絵手紙、囲碁・将棋、ヨガ教室、折り紙教室などが行われ、多彩な交流と趣味の場所になっています。また、子ども食堂を開催する場所としても地域に開かれています。患者さんは呼び出しベルを持って「虹のテラス」でお茶をしたり、おしゃべりをしたりしながら診察を待つこともできるので、「折り紙教室で教



子どもも大人も楽しめる場に

えてもらえますよ」「地元支部活動にも参加したら」と、会話が生まれています。診察の後に立ち寄って囲碁をする患者さんは、主治医に「囲碁を始めたよ」と楽しそうに話していたそうです。

地域を健康にして、地域から愛され頼りにされる診療所づくりをしていきます。

※診察の順番が来ると、音で知らせるベル。



囲碁に熱中

さいわい診療所 JR西川口駅東口より徒歩約20分

2022年、川口市西青木に新築移転し、新たに通所リハビリテーションを開設。家庭医のいる診療所として、子どもから大人までみえています。

# けんこうナビ

## 脂肪肝



ふれあい生協病院  
院長  
医師  
しのび 忍 哲也

### どんな病気ですか？

肝臓に過剰な中性脂肪が蓄積する病気です。アルコールの過剰摂取が原因のアルコール性と、主に過食が原因の非アルコール性脂肪性肝疾患に分類されました。

### 肝臓の役割

代謝	消化され、吸収された栄養素を、肝臓で利用しやすい物質に変えて貯蔵する。必要に応じて分解し、エネルギーをつくる。
解毒	摂取したアルコールや薬物などの有害物質を分解し、毒性の低い物質に変えて尿や胆汁の中に排泄する。
胆汁の生成・分泌	胆汁は肝臓の中で分泌され、十二指腸に送られる。脂肪の消化吸収を助ける。

### なぜ過食や飲酒が原因に？

過剰に摂った脂肪分はもちろん、過剰な糖分やたんぱく質も脂肪に変換され、肝臓にたまります。摂ったカロリーが消費分を上回ると、肝臓で中性脂肪が多くなります。アルコールを分解するとき、中性脂肪がつくられやすくなるので、お酒の飲み過ぎも脂肪肝の原因になります。

### 自覚症状は？

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、

### どのように進行しますか？

アルコール性では、飲酒を継続すると肝硬変に進む可能性が高いです。非アルコール性では10〜20%の人が徐々に悪化し、肝硬変に進行します。両者ともに肝がんを発症することがありますが、MASLDでは肝臓以外の臓器の発がんリスクも高くなります。

### どんな治療がありますか？

また脂肪肝患者の死因の第一位は肝臓の病気ではなく、心筋梗塞や脳卒中などの心臓や血管の病気であることに注意が必要です。寿命に関わる危険な脂肪肝は、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などと密接に関連しています。食事療法と運動療法でこれらを是正することが大切です。

### 予防するには？

毎年健康診断を受けて、健康状態を確認することが予防につながります。体重が20歳の頃より10キロ以上増えていたり、へその高さの腹囲が増えているときは要注意です。

特に血液検査で異常があったときは、放置しないようにしましょう。早期に発見し治療を始めれば、進行を抑えることができます。

その上で必要に応じて薬物療法を行います。肥満がある場合は7%の体重減少を目標に、徐々に標準体重をめざしましょう。脂肪を燃焼させるため、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を行い、さらにスクワットなどの筋力トレーニングを取り入れるとよいでしょう。

脂肪肝そのものへの薬物療法はまだ確立されていませんが、抗酸化作用があるビタミンEや、インスリンの効きをよくする作用のある糖尿病薬などが有効ではないかと考えられています。

※1 肝臓が固くなり、肝硬変に向かうこと。  
※2 肥満、前糖尿病/糖尿病、高血圧、脂質異常症、低 HDL コレステロール。  
※3 metabolic dysfunction associated steatotic liver disease の略。日本語訳は仮称で、2023年9月現在、学会で検討中。



# 私の戦争体験

草加市・酒井 育 (85)



## 焼け野原となった浅草

昭和13年、浅草で生まれた私は、今年8月で86歳です。戦時下、軍需工場に勤めていた父の指示で昭和20年2月、浅草から千住に突然引っ越しました。3月10日、東京の下町一帯が大空襲に見舞われたのです。

千住に住んでいた私たちもその夜は、あのB29独特の爆音におびえながら逃げ回りしました。浅草方面は夜中にもかかわらず昼のように明るく、母は父の工場や知人のいる浅草を心配していました。

翌朝、我が家は無事でした。母と一緒に工場で父の無事を確認し、その足で浅草に向かいました。近づくにつれ、今まで見慣れた景色は跡形もなく焼け野原となっていました。まだ家財を残していた浅草の我が家やご近所は、全部焼失していました。

## 空襲から逃げ続ける日々

公園に向かう道の真ん中には、空襲で焼け死んだと思われる黒焦げの遺体が、まるでゴミを捨てるかのごとく山のように積み上げられています。その中を淡々と歩きました。まるで生きていくかのようにはきれいな遺体が、私が入学するはずだった小学校の校庭や公園に所狭しと並べられていました。熱さを逃れるためにプールに入って亡くなったと聞きました。これらの光景から6歳の私にも、空襲で人が死ぬということがわかりました。

その後、引っ越し先の千住でも毎晩、空襲がありました。そのたびに「僕もいつかはあのように死ぬんだな」と浅草の光景を思い出しながら、ただただ逃げていました。

## 突然の射撃音への恐怖

空襲は夜だけだと思って、昼間に家から少し離れたところで遊んでいたある日、突然、

空襲警報が鳴り、とっさに建物の軒下に避難しました。いつものB29の爆音とは違う、キーンというものすごい音で、上を見たら小さい飛行機が見えました。初めて聞く連続した射撃音の迫力に、固まってしまいました。偶然そばにいた、知らないおじさんが「グラマンの機銃掃射だ」と話し、それからグラマンという機名が耳から離れませんでした。まもなく、心配して探しに来た母と会ったとき、思わず怖さがよみがえり、涙が止まりませんでした。

空襲とはいえ、戦争の恐ろしさを身をもって体験した世代は残り少なくなりました。今こそ次世代に語りつなぎ、戦争の悲惨さを訴えなくてはと痛感しています。

※グラマンが開発した、アメリカ海軍の艦上戦闘機。2000馬力級の強力なエンジンを持ち、日本の戦闘機を圧倒した。

# 暮らしの中の憲法

## 「異次元の少子化対策」と憲法

### 少子化をめぐる課題

少子化の主な原因は次の6点といわれています。

- ① 子育てや教育に伴う経済的負担が増加している。
- ② 働く人がワークライフバランスを確保しにくい労働環境。
- ③ 育児休暇や仕事への復帰支援が不十分である。
- ④ 育児と仕事の両立を支援するための保育施設や学童保育の整備が不足している。
- ⑤ 父親の育児参加を促進するための施策や、子育てにおける男女平等の意識が不足している。
- ⑥ 少子化と同時に高齢化がすすんでおり、親世代の介護も懸念される。

### 異次元の少子化対策とは

この問題に対処するため、昨年、岸田内閣は「異次元の少子化対策」と呼ばれる「子ども・子育て政策」を発表しました。その内容は、児童手当の拡充／出産等の経済的負担の軽減／高等教育費の負担軽減／住宅支援の強化／幼児教育・保育の質の向上／保育園利用の拡充／障害児等の支援基盤強化／男性の育児取得率85%へ上昇／育休手当の給付率を手取り10割へ上げる／時短勤務への新たな給付創設など、約3兆円の予算規模とされています。

### 出産・子育てをしやすく

憲法には子どもを産む権利について明文はありませんが、憲法13条「幸福追求権」に基づいて認められていると



埼玉総合法律事務所 弁護士 鴨田 譲

理解されています。仮に子どもを産みたいと思っても、それが経済的理由により断念せざるを得ない状況が生まれているとすれば、今回の出産子育てに対する経済的支援策は子どもを産む権利の実現に役立つものといえます。

また、今回の政策のうち、男性の育児取得率や育休手当給付率の上昇は、これまで女性に偏っていた子育ての負担解消に役立つものであり、「夫婦の同等の権利」を定めた憲法24条の要請を実現するものといえます。

さらに、仕事と家庭を両立しやすくする社会環境の整備は、ワークライフバランスの改善に役立つもので、「健康で文化的な生活を営む権利」を認めた憲法25条に沿うものともいえます。

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

## インフォメーション & ニュース

### 4/1 生協ケアホームひだまりオープン

生協ケアホームひだまり(春日部市)が、かすかべ生協診療所の隣にオープンしました。小規模多機能型居宅介護、グループホーム、通所リハビリテーションがあります。1階の地域交流スペース「やわらテラス」に、お気軽にお立ち寄りください。



お近くに住むご家族やお知り合いで介護が必要な方がいましたら、ご相談ください。介護職員も募集しています。

### 4/30 生協ケアホーム大井オープン

生協ケアホーム大井(ふじみ野市)が大井協同診療所の隣にオープンしました。小規模多機能型居宅介護とグループホームがあり、1階の地域交流スペース「コロロひろば」は利用者や地域の方が利用できる場所です。



### 3・1ビキニデー開催

3月1日、静岡県で3・1ビキニデーが開催されました。前日には日本原水協の全国集会も行われ、医療生協さいたまからは2日間で組合員7名、職員2名が参加しました。



焼津市から見える駿河湾

焼津市のマグロ漁船「第五福竜丸」など1,000隻以上の漁船や住民らが、米国による水爆実験で被ばくしてから、今年で70年を迎えました。墓参行進では、全国から集まった約900人の参加者が核兵器廃絶や世界平和を祈りながら歩きました。



みんなで墓参行進

### 広報誌「けんこうと平和」配布のボランティア募集

毎月、広報誌「けんこうと平和」などの配布にご協力いただける方を募集しています。配布先は、お近くの組合員さんのご自宅です。配布部数はお気軽にご相談ください。

### 問い合わせ先

最寄りの病院・診療所のまちづくりコーディネーター(MC)まで。10～11ページの事業所案内をご覧ください。

2月号

「口からもっと健康に」を読んで

普段、歯みがきをチャッチャと済ませていますが、これではダメだと感じました。病気にもなりやすく、脳にも影響を及ぼすと思うと、歯みがきの重要性を考えさせられますね。死ぬまでおいしいものを食べ続けたいので、これからはしっかりとみがきます。

所沢市・高田智弘(50)

配布日の楽しみ

「けんこうと平和」を配り始めて数年経ちますが、なかなか家の方と会えず、お話もできていません。お庭や玄関周りのお花たちとは…大きな声では言えませんが「かわいいね、きれいな色ね、すてきね」なんて声をかけてまわっています。あと1週間したら配布日がやってきます。お花たちに会えるのが楽しみです。

川口市・栗谷川輝子(67)



秩父市・加藤好江(74)



川口市・倉崎キサイ(85)



川口市・尾上朋子(80)



川口市・河津哲寛(74)

すしおクッキングをアレンジ

1月号「さっぱり春巻き」を、油を減らして揚げ焼きでつくってみました。さっぱりとおいしくいただきました。

さいたま市・中島映里(33)

募金で支える

能登半島地震で友人の民宿も被災し、心配しています。何もできないので募金に協力し、さらに呼びかけます。

上尾市・田中裕久(73)

体験者の声を胸に

戦争を生き抜いた方々が少なくなる中、「へいわノート」を毎回大切に読んでいます。2月号では笠置シズ子さんのお話が出ていて、朝の連続テレビ小説で見た通りのことがあったのだと思うと同時に、戦争のない世の中をつくっていかねばならないと強く感じました。

秩父市・小島貴子(61)

母もドキドキ

今週から娘が看護実習です。初めてなので親の方が緊張しています。

所沢市・沼田真奈美(52)

めざすは400号

60歳から「けんこうと平和」を配布しています。長崎原爆忌に行ったり、思い出いっぱいです。400号までがんばれたら、我が人生悔いなし(?)。「けんこう」と「平和」が指一本(二番)です。

所沢市・なまけもの(90)

平和川柳入選

平和かな  
寝起きにぎわす  
翔タイム  
生協本部・薫太

入選・佳作  
作品はこちら



**タテのカギ**  
1 人に飼育される牛・馬・豚・鶏など  
2 仏教語で「過去世・現在世・未来世」を表します  
3 船舶職員の一種。船長を助け、操船乗組員を指揮したり、船の位置測定や荷役の監督などを行う  
4 信用や権力があり、無理を聞いてもらえないこと。「顔が〇〇」  
5 江戸時代、將軍直属の家臣のうち、知行高が1万石未満の直参で、御目見(おめみえ)以上の格式があった者

**タテのカギ**  
6 絶対に失敗しないことを「〇〇〇〇に植(う)ち」と言います  
7 歴史上の出来事や事件を年代順に並べ、まとめた表  
8 全体を広く見通すこと。大観  
9 野球で、打者のバントによって塁根に積もった雪がひさしの方へ押し出され、垂れ下がったかたまりのこと  
10 品物などを納入する時期や期限液体に含まれる沈殿物や不純物をこす、多孔質な紙

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、編集部で変更することがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

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~Kの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

1	2	3	4	5	6
7	G		8	H	F
		9	B		10
	11		A		
13					14
15		D		16	17
18				19	

答え

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

パズル作成 / 新座市・かんだおさむ

●クロスワードパズル2月号の正解者は、536人(応募者は542人)でした。  
●当選者は次の方々です。  
桶川市 / 小野初江、春日部市 / 興津恵美子、高橋美和子、川口市 / 加地修、勝山柳蔵、関根貞浩、田邊隆夫、土淵光子、筒井貴史、永瀬政子、行田市 / 川村和美、星野勇、久喜市 / 原郷子、越谷市 / 田口とし子、さいたま市 / 櫻本喜一、小林玉江、秩父市 / 種村靖子、ふじみ野市 / 瀬野みね子、宮代町 / 吉田時江、三芳町 / 若佐谷文

ヒ	ナ	ン	カ	ナ	ウ
マ	ツ	ウ	キ	ワ	
ワ	ギ	リ	ト	キ	
リ	ハ	ツ	キ	ビ	ン
ダ	ク	オ	ン	ヨ	
ハ	カ	リ	シ	ナ	ウ
ナ	ギ	ク	キ	ク	ビ

3月号の答え

A	B	C	D	E	F
ハ	オ	リ	ハ	カ	マ

「羽織袴(はおりはかま)」

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!

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、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: 4月末日消印有効

投稿・応募フォームはこちら ▶

※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

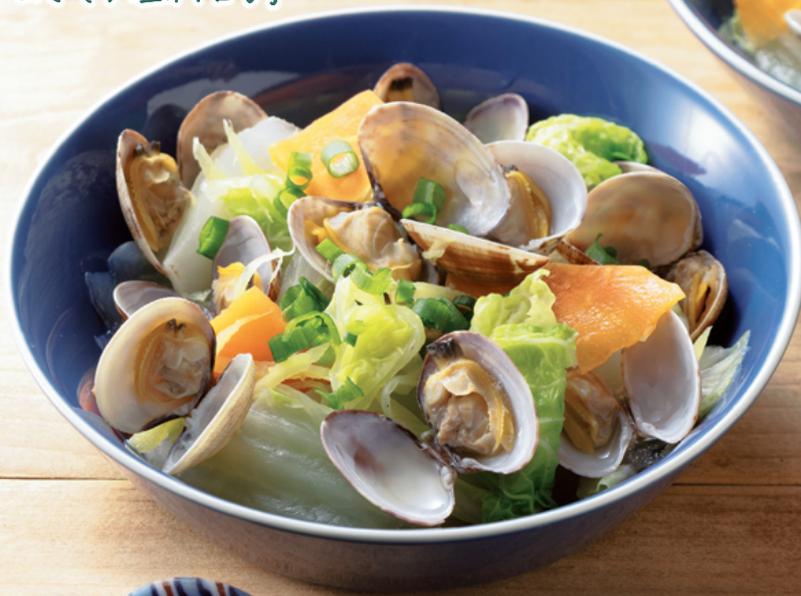
●春日部市、ふじみ野市に事業所がオープンしました

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
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)
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曾呂 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

春日部市谷原 2-4-7	生協ケアホームひだまり	048-812-8270
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
ふじみ野市ふじみ野 1-1-12	生協ケアホーム大井	049-265-7474
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



## あさりと白菜のレンジ蒸し

1人分

41kcal・塩分0.9g

調理時間 10分程度 (砂出しの時間は除く)

担当 / 老人保健施設さんとめ 管理栄養士 清水祥代

<参考> 材料の食塩相当量の目安

あさり(殻付き 200g) → 1.8g

※商品によって食塩相当量が異なります。

### 材料(2人分)

あさり(殻付き)…………… 200g  
白菜…………… 約2.5枚(200g)  
にんじん…………… 1/5本(30g)  
しょうが…………… 1片弱(10g)  
万能ねぎ…………… 少々  
酒(もしくは塩分不使用の料理酒)  
…………… 小さじ2(10g)

### 作り方

- あさはりは砂出しをした後、殻どうしをこすり合わせ、流水でよく洗う。白菜は軸の部分はそぎ切り、葉の部分はざく切りにする。にんじんは薄切りにして、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。しょうがは薄切りにして千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 耐熱ボウルに白菜、にんじん、しょうが、あさりをいれて酒をふる。電子レンジ(600W)で、あさりの口が開くまで6分ほど加熱する。
- 器に盛り、万能ねぎをちらす。

### あさりのうま味たっぷり

薄味でもあさりのだしでおいしく食べられます。あさりのだしはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富で、貧血予防などに役立ちます。

### 組織の現況(1月末現在)

組合員数…………… 242,835人	出資金総額…………… 66億2,097万円
当月の加入者数… 647人	1人当たり平均出資金額…………… 27,265円
班数…………… 1,161班	「けんこうと平和」配布者数…………… 8,344人
	「けんこうと平和」配布部数…………… 122,986部

### 編集雑感

欧米では、健康に不安があるとならずには家庭医に相談するのが一般的だそうです。自分の生活や健康などを、一番に理解してもらえる家庭医。そんな欠かせない存在を。そして大きな安心を。医療生協さいたままで手に入れてみませんか? (広報委員 粕谷)

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.383 2024年4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』(デジレ録音)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