

けんこうと平和

2024
no.385

6

特集

「通う・泊まれる・来てくれる！」
小規模多機能型居宅介護



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



ふじとあじさいの道（加須市）

玉敷公園と騎西総合公園、騎西文化・学習センターを
結ぶ、約1.5キロの遊歩道。白いアナベルなど約1万
本のあじさいは6月中旬から下旬に見頃を迎えます。

■交通：東武伊勢崎線「加須」駅またはJR高崎線
「鴻巣」駅から朝日バスに乗車。玉敷公園
へは「騎西一丁目」で下車、徒歩約7分。

「通う・泊まれる・来てくれる！」

小規模多機能型居宅介護

どんなところ？

小規模多機能型居宅介護（以下、小多機）は「通う」を中心に、「泊まる」や「訪問」を必要に応じて定額料金で利用できます。家での生活を続けられるよう、利用者と家族の生活に合わせた支援を小多機のケアマネジャーが調整します。



3つのサービスを受けられ、顔なじみの職員で安心！

●対象

原則、要支援・要介護の認定を受け、事業所と同じ市区町村に住民票がある人

●利用料金

要介護度別で、基本的に定額料金

例

自己負担額1割で、要介護3の場合
介護保険利用料約29,000円/月
日常生活費（食費・宿泊費・おむつ代などが別途必要）
・地域や利用方法などによって異なりますので詳細は事業所にお問い合わせください

●利用までの流れ

- ① 担当のケアマネジャー、地域包括支援センターに相談
- ② 見学し、説明を聞く
自分に合うかどうかを見るのも大切
- ③ 面談を行い、契約する
- ④ 小多機のケアマネジャーがケアプランを作成し、利用開始

例

Aさん（要介護3/ 家族と同居）

好きな家でゆっくり過ごしたい



本人

認知症もあるし、日中、一人で過ごすのは心配...



家族

月水金 1日3回、職員が自宅に「訪問」
火木 職員が迎えに行き、一緒に戸締りをして事業所へ
お風呂に入り、お迎えの家族が残業の日は夕食も食べます
土日 家族と一緒に家で過ごします

例

Bさん（要介護2/一人暮らし）

退院したばかり。体力が落ちていて、一人では不安



本人

木金 朝と夕方の2回、職員が自宅に「訪問」。それ以外の日は事業所で過ごし、泊まります
入院していた病院のリハビリ職員と相談し、筋力アップの体操にも取り組みます



3ヵ月後には、「通う」と「訪問」で生活できるようになりました

家で過ごす時間を徐々に増やし、泊まりを減らします

生協花の木ホーム（秩父市）

生協花の木ホームは、2020年にオープン。近くの秩父生協病院と連携し、退院後の在宅生活への橋渡しをしています。利用者が自分でできることを最大限に活かせるように支援しています（生協10の基本ケア）。

介護・看護職の職員は約20名。利用者3名に対し、職員1〜2名でケアを行います。

※利用者の尊厳を護り、自立した在宅生活を支援する介護サービスの実践方法

詳しくはこちら



生協10の基本ケア

- ① 尊厳を護る
- ② 自立を支援
- ③ 在宅を支援

この3つを特に大事にしています

みんなで体操



ボッチャもやりました

花の木支部との交流

利用者が支部の体操に参加します。元気になって、歌まで歌うこともあります。



組合員
私たちの方が元気をもらっています

組合員が花の手入れに来ています。じゃがいも掘りを一緒にしたこともあります。



草刈りしますよ

とれたての野菜をみそ汁に入れて季節を味わいます



利用してよかった

自宅で夫を介護していましたが、私が体調を崩し不安を感じたときに生協花の木ホームを知りました。現在は、「通う」と「訪問」を利用しています。私の外出の予定に合わせてくれるので、気持ちに余裕ができました。夫がいい表情で帰ってくるので、いい時間を過ごしているんだなと思います。

利用者家族 Oさん



小多機をもっと知ってほしい

利用者さんやご家族の生活と生き方を尊重し、家で暮らせる時間を大事にしながら支援しています。地域の方がふらっと立ち寄って交流できる、そんな生協花の木ホームにしたいです。

管理者・ケアマネジャー
むとうなおき 武藤直輝さん

※医療生協さいたまで小多機を行っている事業所は、10〜11ページをご確認ください。利用については病院や診療所、介護事業所の職員にお気軽にご相談ください。

わたし
時間を
楽しむ

酢スプレーでスッキリ！

ナチュラルホームアドバイザー 原口佐奈

酢に含まれる酢酸はアルカリ性の汚れを取り除き、雑菌の増殖を抑えます。
酢スプレーで梅雨の季節に、水回りをスッキリ掃除しましょう。



注意点…酢・クエン酸が塩素系洗剤と混ざると、有害ガスが発生します。一緒に使わないようにしましょう。
また、鉄やアルミ、大理石に使うとサビなどの原因になるので、避けましょう。

酢スプレーのつくり方

酢：水＝１：１を
スプレーボトルに
入れて混ぜます。



- ・すし酢や果実酢などは砂糖やうまみ成分が含まれ、べたつきやにおいが残ることがあるので避けましょう。
- ・酢のにおいが苦手な人は、水200mlにクエン酸小さじ１を溶かしたのもでもOKです。
- ・酢スプレー・クエン酸スプレーともに、１週間程度で使い切りましょう。

使い方

汚れに吹きかけ、スポンジや歯ブラシなどでこすり洗います。
頑固な汚れには、吹きかけてからキッチンペーパーを貼り付け、しばらくおいてからこすり洗いしましょう。



キッチン

- ・シンクや蛇口の水垢
- ・三角コーナーのぬめり

お風呂

- ・蛇口やシャワーヘッドの水垢
- ・鏡の水垢
- ・浴室の壁

トイレ

- ・便器
- ・タンクの手洗い管やボウル
- ・床に散った尿

排水口やまな板など、においが気になるところにかけて水で洗い流すと、消臭にもなります。

簡単

エクササイズ

体幹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

ようついで
腰椎をストレッチし、背筋を強化することで、いい姿勢を保つことができます。
しっかり歩くために、体幹を伸ばしましょう。

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。

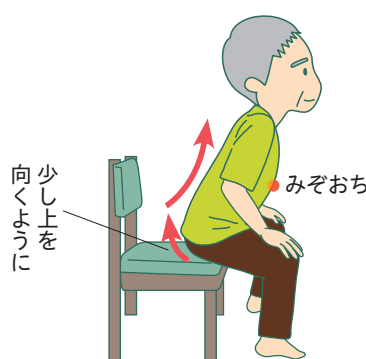


- 椅子に浅く座ります。
両手を膝の上に置き、体幹をやや前屈みにします。



少し前屈みに

- お尻が上を向くように力を入れつつ、みぞおちを前方に出すようにして腰を反り、3秒キープします。



少し上を向くように

まずは１回から始めて、身体の負担にならないかを確認しながら、回数と頻度を増やしてください。
※痛みのない範囲で行いましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標



つながる
笑顔

みんなの事業所で ワクワクをつくりたい

〈春日部市・５つの支部〉

経験を活かして

かすかべ生協診療所の隣に開設した生協ケアホームひだまり。組合員と職員で構成される建設委員会に、組合員代表として春日部市にある５支部（春日部中央・春日部東・春日部南・春日部北・庄和）の支部長などが参加しました。



昨年６月の建設まつりでは、組合員の出し物やポッチャ体験などで盛り上がりました

５人の支部長は、１９９７年に開設したかすかべ生協診療所の建設から一緒に活動しています。「私たちがつくった診療所」という思いと当時の経験が、生協ケアホームひだまりの建設にも活かされました。訪問行動や春日部市１６公民館合同フェスティバルに参加するなど、事業所のお知らせを積極的に行いました。組合員や地域の方から「介護の相談場所ができるのは心強い」「いつも楽しいお知らせがありがとう」と声をかけていただきました。

顔が見える距離を大切に

それぞれの支部では、健康ひろばやウォーキング、安心ルームの手芸など、定期的に活動して組合員との関わりを

大切にしています。支部合同での活動も盛んで、健康まつりやクリスマスコンサートを開催するなど、お互い相談しながら助け合っています。

ほっとできる「やわらテラス」

生協ケアホームひだまりでは、地域交流スペース「やわらテラス」を開設。地域の人たちともつながりを深めて、事業所に用事がなくても立ち寄りたくなる場をめざしています。「組合員ボランティア主催の『カフェはなみずき』を開きたい」「子育て世代にも気軽に利用してもらえる企画を行いたい」など、アイデアが広がります。オレんじカフェの開催に向けて、地域包括支援センターとの打ち合わせが始まりました。

かすかべ生協診療所の建設から一緒に活動



春日部５支部・支部長のみなさん
後列左から星さん、石橋さん、吉田さん
前列左から山田さん、高澤さん

生協ケアホームひだまり
２０２４年４月に開設。グループホームと小規模多機能型居宅介護があります。１階の地域交流スペースは、多世代の利用が期待されます。

※認知症の人や家族、地域住民、介護の専門家など、誰でも気軽に集まれるカフェ。認知症について学ぶことができます

５人は「ここからがスタート。年はとつても、『みんなで作る事業所』の思いは変わらない」と、組合員や地域のために事業所を支え、ワクワクする活動をしていきたいと考えています。

今月のSDGs



11 住み続けられるまちづくりを



17 パートナースHIPで目標を達成しよう



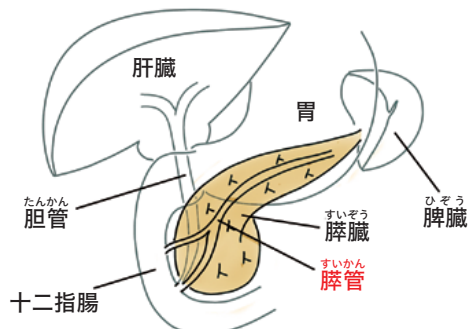
けんこうナビ



すいぞう 膵臓がん



埼玉協同病院・
ふれあい生協病院
外科部長
医師
くりばら ただお
栗原 唯生



©埼玉協同病院

膵臓がんは、一般的には膵管という膵液を流す管に発生する悪性腫瘍（膵管がん）のことを言い、他のがんに比べて進行が早くて治りにくいと考えられています。

近年、生活習慣の変化や人口の高齢化などにより、膵臓がんの発生率が高くなっています。

症状はありますか？

初期には症状が表れにくい病気です。糖尿病の発症や悪化、黄疸、腹痛や背部痛などが初めの症状となることが多いですが、症状が出たときには進行がんになっていることがほとんどです。

どんな検査をしますか？

膵臓がんが疑われる場合、

CTやMRI、超音波検査、血液検査などを行います。それに続いて、組織や細胞を採取してがんを診断するため、内視鏡を使う検査（逆行性胆管膵管造影、超音波内視鏡）を行います。

どんな治療をしますか？

膵臓がんの治療には、手術、抗がん剤、放射線などがあります。

膵臓がんを治すためには、手術でがん組織を摘出することが必要です。手術に加え、目に見えない小さながん組織を消し去るために、手術の後で抗がん剤治療を行います。

膵臓がんの手術は難易度が高く、身体への影響も大きいのですが、近年の進歩により手術の安全性は徐々に向上しています。以前は、膵臓がんと診断されて治るのは1割と

されていましたが、近年は4割程度まで改善してきました。

日常生活で気をつけることは？

膵臓がんになるリスクを減らすためには、禁煙やバランスのよい食生活、適切な体重管理が重要です。

糖尿病や肥満、喫煙、飲酒、加齢、家族に膵臓がんの患者さんがいることなどが、膵臓がん発症の危険因子とされています。

これらに当てはまる方は、特に注意が必要です。

定期的に血液検査や腹部超音波検査などを行うことが、早期発見につながることもあります。毎年、健康診断・がん検診をきちんと受け、病気をもちの方のかかりつけ医と相談しながら定期的に検査を行いましょう。

平和な世界のために 私たちができること



本部 健康まちづくり推進課 てしまことみ 手島琴美

医療生協 さいたま

事業や取り組みを
紹介します

NOW

原水爆禁止世界大会とは

原水爆禁止世界大会は、日本に原爆が投下された8月6日と9日に広島と長崎でそれぞれ開催されます。被爆者、市民、反核平和団体、各国の政府代表らが集まり、核兵器廃絶に向けて取り組んでいることを報告します。

医療生協さいたまでは、平和の取り組みを広げるため原水爆禁止世界大会に参加しています。参加者の連帯を広げ、平和のために私たちができることを考えます。



平和祈念像 (長崎)

2021年1月に核兵器の開発・保有・使用・威嚇など、核兵器を全面的に禁止する核兵器禁止条約が発効されましたが、日本はいまだに批准・署名していません。

唯一の被爆国として核兵器廃絶の先頭に立つことを、世界中の人々から期待されています。

原水爆禁止2024年世界大会 in 広島へ参加しませんか？

日本に原爆が投下されてから79年の今年は、広島で開催される世界大会に参加します。現在、世界ではウクライナ、ガザなどで戦争状態はおさまらず、日本でも軍備増強がすすめられています。組合員と職員と一緒に核兵器をめぐる世界の流れを学び、平和な世界に向けて行動していきましょう。



原爆ドーム (広島)

日時 2024年8月4日(日)～6日(火)
参加費 1万円
(交通費、宿泊費は社保カンパでまかないます)
対象 平和活動に関心のある方
初めて参加する方大歓迎！
締め切り 6月28日(金)

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
☎ 048-296-4768
メール: healthy-town@mcp-saitama.or.jp

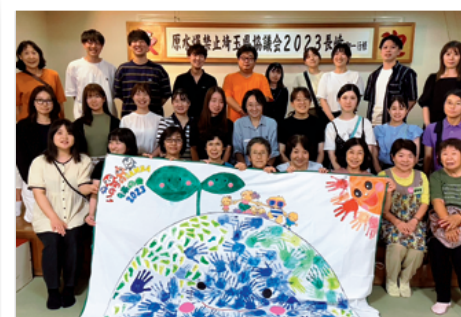
昨年の参加者からの感想

組合員

世界各國の代表者からの発言を聞き、核兵器の保持や再び戦争が引き起こされるなど、平和が脅かされていることに恐怖を感じました。

職員

被爆者の平均年齢が85歳以上になったなかで、これから私たちが核兵器廃絶に向けて、平和の取り組みを継承しなければいけないと思いました。



原水爆禁止2023年世界大会 in 長崎
台風の影響で1泊延長するハプニングも



父の出征の記憶

小川町・田邊セイ子^{たなべ} (87)

聞き取り／寄居花園川本支部・鈴木和子^{すずきかずこ}

暑い夏の口

父の出征は、昭和18年の夏だった。家の庭には、朝から暑い日差しの中、「出征」と書いたのぼりが立てられ、たくさんの人がいたのを覚えている。

父が、近くの神社に入営^{※1}の挨拶を終えると「バンザイ」「バンザイ」という声が続いた。父の酒杯に次々とお酒が注がれ、軍服姿の胸はぐつしよりと濡れていた。父は「行つてまいります。しっかりと戦ってきます。みなさんありがとうございます」と挨拶していたが、その姿を祖母と母はどんな思いで見ていたのか：想像できなかった。2人は見送りの駅で「体に気をつけて、がんばつてきてね」と別れの挨拶をしていた。父は見送りの人たちに電車の窓から手を振り、「行つてきます」と別れを告げた。

残された家族

弟と妹たちは何もわからず、近所の友達と夕方まで遊んでいた。当時の遊びは、余り布を丸めて作ったボールの投げ合いや、ゴムひもをつないで長くした縄跳びだった。

祖母は子どもたちのお風呂などの世話をし、母は昼間は畑仕事、夜はむしろを編んでいた。暗い家の中には、笠をかぶせた電燈がたった一つだけあった。

朝は子どもたちも庭や家の掃除、鶏・やぎの世話などをしてから朝食だった。戦争中なのでサイレンが鳴ると、どんなところにおいても木の陰や塀の中に隠れた。

最後の別れ

父は入隊して数日後に満州の配属が決まった。行く前に家族と会えることになり、私は祖母、叔父と上野の森まで行つた。東京が初めての私は、父に会える喜びでいっぱいだった。「おーい、どこにいる？」という父の声に、「父ちゃん」と駆け寄り、抱きつ

いた。あのときの感動は忘れられない。母が作った赤飯やお寿司などを食べながら話していると、すぐ別れの時間になってしまった。私の頭に手をのせ「よく来てくれた、うれしい」と言う父に、泣き崩れてしまった。

その後は、父の帰りを待ち続ける毎日だった。ある日大きなリュックを背負った男の人を家の前で見つけ、「父ちゃんが帰ってきた」とみんなで庭へ飛び出したが、叔父だった。叔父は下を向いたまま家に入り、「実は、兄ちゃんは亡くなってしまった」と言い、次の言葉は出なかった。

父は終戦直後の8月31日に病に倒れ、31歳の若さで亡くなった。私は小学3年生だった。祖母・母・子ども3人の家族を残して亡くなった父。18歳で志願兵だった叔父が、「父の代わりに死ねばよかった」とずっと悔やんでいた。戦争は絶対にやってはいけない。

※1 軍務に就くため、兵営に入ること
※2 藁わらやいぐさなどで編んだ敷物

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.
53

暮らしの中の 憲法

憲法と「親権」

親権とは

親権には、未成年の子に対する「監護及び教育に関する権利義務（身上監護権）」と「財産管理や法定代理に関する権利義務（財産管理権）」の2つの権利義務が含まれています。離婚後は夫婦のどちらか一方が親権を行使することとなります。民法第819条2項では、「裁判上の離婚の場合には、裁判所は、父母の一方を親権者と定める」とされています。

離婚後の親権をめぐる

親権と憲法との関係性について、民法第819条2項が憲法違反かどうか争われた裁判の東京地方裁判所の判断を、ご紹介いたします。

この裁判の原告は、民法819条2項に基づいて、子の親権を失いました。原告は、自らの子の成長と養育に関与することが親の人

格的な生存にとって不可欠であるなどの理由から、親には、憲法13条（幸福追求権）により親権が保障されていると主張しました。しかし、東京地方裁判所は、民法上の親権は、「子の利益」のために行使しなければならぬという制約があり、親自身の義務にもなっていることから、権限ではあるものの、その行使をするか否かについての自由がない特殊な法的な地位であり、憲法が定める他の人権とは異なるなどとして、原告の主張を認めませんでした。

また、原告は、子との関係でも親権が憲法13条で保障されることや、夫婦の間で親権を行使できる者でない者を生む点などを指摘して憲法14条1項（平等原則）違反であることを主張しました。そして、子の成長に関わることで感じる幸福が父母について平等なものであるから親権は憲法24条2項（両性の平等）

によって保障されていると主張しました。しかし、東京地方裁判所はいずれも認めませんでした。

この裁判の原告の請求は、控訴審でも上告審でも認められませんでした。

慎重な議論を

しかし先日、離婚後の共同親権も認められるようになるという民法の改正案が国会に提出されました。離婚後の共同親権を認めると、離婚後もモラルハラスメント等の被害を受けるリスク、教育など子に関する事項について意思決定が滞るリスクなども指摘されており、この改正には賛否両論あるようです。

未成年の子の利益が守られるために、適切に親権が行使されるような制度がつけられるように動向を注視していく必要があります。

※未成年の子どもに対して、父と母の双方が共同して親権を行使する制度



埼玉総合法律事務所
弁護士 鈴木 満

インフォメーション & ニュース

2024年度総代選挙のお知らせ

定款および総代選挙規約に基づき、2024年度の総代選挙を行います。詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。

選挙権・被選挙権 2024年5月31日現在、組合員名簿に登録されている組合員

任期 2024年9月1日(日)～2025年8月31日(日)

選挙区・定数 18カ所の選挙区から組合員総代500人、医療生協さいたま職員の選挙区から職員総代30人の計19選挙区・定数530人

総代立候補・推薦届出期間

2024年6月28日(金)～7月8日(月)

問い合わせ先 医療生協さいたま 本部 総代選挙事務局
☎ 048-294-6111(代表) 月～金曜 9～16時

「いのちの章典」を学び実感しよう！

医療生協さいたまは「いのちの章典」を掲げ、憲法をもとに人権が尊重される社会をめざしています。

日時 6月15日(土) 14～16時

講師 高橋 淳 氏^{たかはし じゅん} (日本医療福祉生活協同組合連合会 会長理事)

会場 ふれあい会館(川口市) オンラインもあります

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

またはお近くの事業所

まちづくりコーディネーター(MC)

「いのちの章典」は
こちら▶



あなたのキャリアを活かしてみませんか 組合員活動推進員を募集しています

組合員活動推進員は、組合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▶



社会貢献に係る助成を行う団体が決まりました

医療生協さいたまでは、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、活動資金を助成しています。

2024年度は、下記の団体に決定しました。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

□ 特定非営利活動法人 NPO くまがや
(熊谷市)



当たるかな？

ぼくはこんど二年生です。バーバといっしょにクイズにちようせんしました。飯能市・入戸野岳(7)

4月号を読んで

さいわい診療所の「家庭医のいる診療所として、家族まるごと、地域住民の健康をみる」という文に、たまらないうらやましさを感じました。私の住む伊奈にも、いつかこんな診療所をひらけるよう、組合員を増やし、力をつけたいと思います。

伊奈町・夢抱人(78)

趣味に夢中です

今まで都内の学校で音楽指導をしてきましたが、今年度は自分の趣味にまっしぐら。毎日バレエのレッスンに行き、頭と身体を鍛えています。

川口市・羽賀徳子(73)



秩父市・原嶋とく子(79)



久喜市・おり姫(66)

孫の入学式が楽しみ

今年は桜満開の中で、ピカピカのランドセルを背負ったかわいい新一年生を見て、孫の将来を想像し、ほほえましく思っています。

さいたま市・渡辺美砂江(68)

4月号のすこしおクッキング

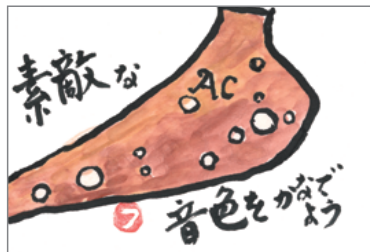
あさりも電子レンジで調理できると知ることができて、よかったです。火を使わないので、小学生の子どもと作ってみたいです。

川口市・こだま(36)

親子でチャレンジ

久しぶりに母と一緒に、楽しくクロswordパズルができました。

川越市・海老澤佑華(27)



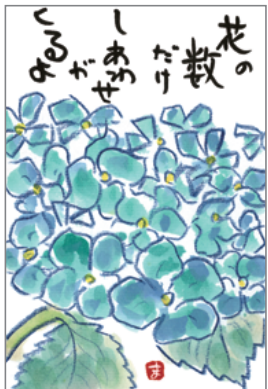
さいたま市・越塚文子(75)

平和川柳入選

民医連
平和を守り 70年
所沢診療所・小林曜子
何語なら
平和の願い 聞けますか
さいたま市・東静子



◀今年も募集しています



川口市・中野正好(74)

クロスワードに挑戦

がんばったら、解けました。

さいたま市・うらうさぎ(11)

うれしい再会

医療生協の学習会に行くと、すてきな青年が準備していました。一区切りついたとき、「先生、僕のことを覚えていますか？」とそばにきました。じつと顔を見ると、卒園児のSちゃんでした。いたずら大好きで甘えん坊、納得いかないと、てこでも動かないSちゃん、職員として働いていました。その日は、彼の小さかった頃のことばかりが頭に浮かび、勉強に身が入りませんでした。

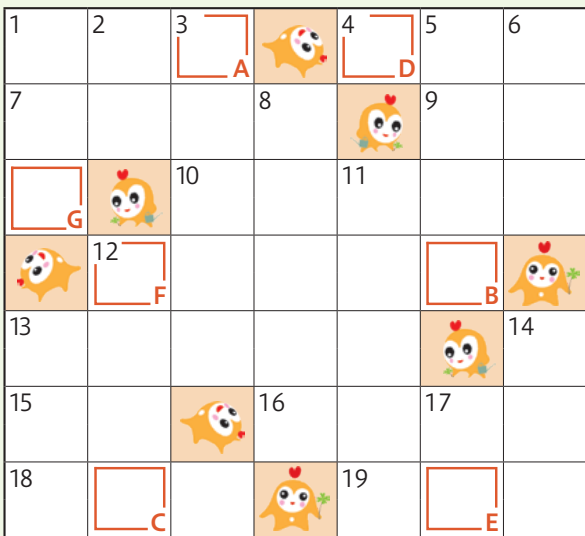
所沢市・牧裕子(83)

※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。



答え

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

パズル作成 / 新座市・山田四郎

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。

●クロスワードパズル4月号の正解者は、403人(応募者は404人)でした。
●当選者は次の方々です。
朝霞市 / 森田直江、春日部市 / 安部和敏、伊藤照夫、永田正明、川口市 / 大嶋薫、川原洋子、木村雅晴、豊島久美子、中竹康博、北本市 / 新田厚子、熊谷市 / 平田節雄、鴻巣市 / 中村啓二郎、さいたま市 / 大林容子、小坂美代子、草加市 / 澤口幸人、秩父市 / 加藤静江、若林留美子、蓮田市 / 木村由利子、ふじみ野市 / 内海サト子、蕨市 / 村山明雄



頭の柔軟体操!

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- 1 沖縄では「パンシルー」とも呼ばれる果物
- 4 室町時代に活躍した能役者。能楽の礎を築いた人物
- 7 キャンプなどで使う寝袋
- 9 情勢は〇〇刻々と変化していきます
- 10 パラシュートの別名
- 12 キリスト教の教会で、礼拝などのときに聖歌を歌う合唱団
- 13 相撲で、対戦する力士の得意な差し手が異なること
- 15 芥川龍之介の短編小説「蜘蛛の〇〇」
- 16 学校や会社で、診察や手当てなどを行う部屋
- 18 グリーンやゴールドなどの種類がある果物
- 19 首やわきの下などにある〇〇〇節

5月号の答え

A	B	C	D	E
ゴ	ー	ル	デ	ン
F	ウ	イ	ー	ク

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!

1	ア	シ	カ	セ	ト	カ
2	ニ	ホ	ン	マ	リ	ク
3	メ	ビ	ツ	チ	ユ	ウ
4	ロ	ク	ニ	サ	ー	フ
5	リ	ク	ル	ニ	ト	ウ
6	カ	ド	ジ	イ	シ	キ
7	カ	ウ	チ	ツ	イ	デ

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: 6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小多機を行っています(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	生協ちびくアステーション	0494-22-9902
(秩父市上町 1-12-11	生協花の木ホーム	0494-25-2000)



すこしお・らくらく cooking

めざそう 塩分1日6g

新じゃがとぜんまいの炒め煮

1人分

118kcal・塩分 0.6g

調理時間 10 分程度



塩と上手におつきあい

すこしお

担当 / 埼玉協同病院 管理栄養士 廣澤敦子
ひろさわきょうこ

材料 (2 人分)

新じゃが…………… 中 1 個 (100g)
ぜんまい (水煮) …………… 60g
油…………… 小さじ 2 と 1/2 (10g)
だし汁…………… 80ml
〔酒 (もしくは塩分不使用の料理酒)
…………… 小さじ 1 強 (6g)
A みりん …………… 小さじ 1 (6g)
砂糖 …………… 小さじ 2/3 (2g)
しょうゆ …………… 小さじ 1 と 1/3 (8g)〕

作り方

- ① 新じゃがは洗って皮をむき、短冊切りにして水につける。ぜんまいは食べやすい大きさに切る。
- ② 新じゃがとぜんまいの水気を切る。
- ③ 鍋に油を熱し、新じゃが・ぜんまいの順に炒める。だし汁と A を入れ、強火でさつと煮含める。

< 参考 > 材料の食塩相当量の目安

しょうゆ (小さじ 1 と 1/3) → 1.2g
※製品によって食塩相当量が異なります。

食材の組み合わせですこしおに

じゃがいもは、ぜんまいのような味のしみやすい食材と組み合わせると、薄味でもおいしくなります。じゃがいもを薄い短冊切りにすると、調味料がからみやすく、だし汁と少量のしょうゆで十分おいしさを感じられます。

組織の現況 (3 月末現在)

組合員数………… 237,128 人	出資金総額………… 65 億 7,282 万円
当月の加入者数… 710 人	1 人当たり平均出資金額 …… 27,718 円
班数…………… 1,111 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,286 人
	「けんこうと平和」配布部数 …… 120,910 部

編集雑感 ジメジメ、いやな季節に突入。心までもそうならないように。次月、特集は沖縄のお話。ある日突然、軍事施設がつくれ、自分たちのささやかな生活、平和なくらしや文化が崩されていく。そのことを映画化した監督へのインタビュー。今なお日本中で続く、民・無視、官・中心の変わらない日常をカラッと笑い飛ばし、勇気をもらえるお話が出てくることを期待して…。せめて今一度、頭の中を虫干しして、目の前をくもらせないでいきたいものです。
(広報委員 池田)

けんこうと平和

no.385 2024 年 6 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



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