



### 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



ムーミンでおなじみのトーベ・ヤンソンが生まれた、北欧の童話をモチーフにした公園。緑あふれる園内には、個性的な建物が点在します。入園料は無料。

- 場所 飯能市大字阿須893番地の1
- 交通 西武池袋線「元加治駅」から徒歩20分
- 休園日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌平日)、年末年始(12月28日~1月4日)

# トレーニングで大事なこと

### 常時装用する

朝起きてから寝るまでの間 常に補聴器をつけて音を聞き ます。装用時間が短いと脳が 変化していきません。

※補聴器は電子機器のため、入浴 の際ははずしてください。



# 2ヵ月 1ヵ月

●堤内先生による市民公開講座を行いをよりのとします。 「「インフォ&ニュース」をご覧をおいい。

補聴器助成制度は、P6「医療生協さい

# 3ヵ月続ける

使い続けることで「難聴の脳」 が変化します。調整された補 聴器でトレーニングを続けれ ば、何歳でも脳は確実に変化 します。

く必要があるでしょう。

るための設備機器が整っているお店です。※認定補聴器技能者が在籍し、補聴器を合わせ

補助を出すなど、社会も変わって 以上の難聴者には年収にかかわらず 要です され

高齢化が進むと、難聴の人も増え

いきます。イベント

や会議は方法

の状態を診てもらい、

難聴と診断

~2年に1回、耳鼻咽喉科で耳

たら早めに対応することが

を工夫することが必要です。中等度

6月に行われた学習会(浦和南東支部)では、 組合員からたくさんの質問がありました。

# Q. つけてくれないのですが…。

補聴器に慣れるのが困難な場合もありますが、補聴 器を使わないと、脳機能の低下は進んでしまいます。 脳機能が低下すると、ますます補聴器の調整が難し くなります。基本的な調整機能は、価格帯によって ほとんど変わりません。

## 加齢性難聴の進行は 止められますか?

加齢により減ってしまった神経細胞を増やす というのは、最先端の再生医療でも不可能です。 難聴が進行し、認知機能が低下してしまう前に、 早い段階で補聴器に慣れることが大切です。

まずは医療機関で相談を。症状や生活に適した対応を一緒に考えていきましょう。

# NIII 補聴器に慣れる

# 

脳が補聴器の音に慣れて、「聞こえる脳」に変わ るためには、3ヵ月ほど地道なトレーニングを 続ける必要があります。最初の1~2週間は不 快感を強く感じるかもしれませんが、しだいに 脳が補聴器の音に慣れていきます。

トレーニングには補聴器の技術者や耳鼻咽喉 科医に相談することのほか、家族や周りの人の 協力も大事です。

補聴器を上手に使って、社会とのつながりをた もつようにしましょう。

# 補聴器を購入する

入せず、普段過ごしている環境で 補聴器専門店もあるので、 めします。無料で貸し出してく 門店で相談・購入することをおすす です。耳鼻咽喉科や、認定補聴器専 補聴器は カ月ほど試聴することが大切です 人ひとりの聞こえや すぐに購 必要 'n る

# 教えて

堤内失生

# 加齢性難聴は

# о D

年齢とともに聞こえが悪くなることは、誰にでも起きる可能性があります。 加齢性難聴と補聴器の使い方、そして認知症との関係について学んでいきましょう。

次のような「症状」、思い当たりませんか。

テレビの音量を上げて、 家族にうるさいと言われる。

相手が大きな声で話しても、 音が割れて聞き取りにくい。

聞き返すのが面倒になり、 あまり会話しなくなってしまった。

1つでもあてはまるなら 病院で聴力検査を受けましょう



数えてくれたのは... /.

耳鼻咽喉科 部長

堤内 亮博

特集

# なぜ、加齢性難聴になるのか

加齢性難聴とは、年齢とともに音を伝える 神経細胞が減っていくタイプの難聴です。 若い頃の生活や職業、生活習慣病なども関 係するので、個人差があります。

難聴が進むほど、聞こえる音の幅が狭くな り、特に高い音や早口が聞き取りにくくな ります。大きな音が調整されずに脳に伝わ るため、音が割れたり、ガンガン響いて聞 こえます。

脳」になっています。 で、脳は聞こえにくい状態に慣れて、「難聴 加齢性難聴は、年齢とともに徐々に進むの

 $\tilde{\mathcal{O}}$ 

うるさく不快な音と感じてしまいます。 人ってくるので、日常生活の音でも、 大切なことは、不快だからと諦めてしまわ 補聴器のつけ始めは、急にたくさんの音が 難聴に慣れた脳

症を遅らせることも期待されます。聞こえづ 査を受けましょう。 らいと感じたら、まずは耳鼻咽喉科で聴力検 う研究もあります 補聴器の適切な活用で、認知症を予防・発

につながり、認知症が進みやすくなる、 ニケーションの機会が減少→社会的に孤立》 のがおっくう→聞き返しにくくなる→コミュ 響を与えると考えられています。 また、難聴があると《聞こえない き返す

いことで、脳の活動が低下し、認知機能に影 およそ2倍上昇するというデー に難聴があると、老年期に認知症のリスクが 近年、難聴と認知症との関連が注目を集め ます。海外の研究で、 難聴により音の情報が入ってこな 中年期(45 夕が発表され 60

# 聴と認知機

# 埼玉まるごと ヘルスチャレンジ 2024

ヘルスチャレンジは、埼玉県にお住まい、お勤めであれば だれでも参加できます。

気軽に楽しく健康づくりに取り組んでみませんか?





# 取り組み期間 2024年9月~12月の間の30日間 締め切り 2025年1月31日(金)

1 コースを選ぶ

取り組む

記録する

提出する

ホームページ、または 専用用紙についている ハガキから。

# チャレンジコースと取り組み例

キッズチャレンジ

- ●毎日歯みがきをする
- ●お手伝いをする など

# すこしおトライ

●ラーメンやうどんのスープは残す など



おいしく"少しの塩分ですこやかな生活"を めざす「すこしお」、普段の食生活をちょっと 工夫して、塩分マイナス2gをめざしましょう。

主催: 埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会

(生活協同組合コープみらい、生活協同組合パルシステム埼玉、生活クラブ生活協同組合埼玉、IA 埼玉県中央会、埼玉県生活協同組合連合会 ほか)

# **肩甲骨を動**かしてきれいな姿勢になりましょう

監修/埼玉協同病院 理学療法士 **戸次 有希** 

肩甲骨をうまく動かせないと、体幹の動きが制限されて猫背や肩こりの 原因になります。

肩甲骨まわりの筋肉を動かしてきれいな姿勢になりましょう。

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。



# タオル上げ下げエクササイズ

- ●背筋を伸ばして椅子に浅く座ります。
- ②両手の間隔を肩幅より広くしてタオルをぴん と張って持ち、頭の上にまっすぐ持ち上げます。
- ❸頭の後ろを通すようにタオルをおろします。 頭を動かさないように気をつけましょう。
  - ②と③を10回繰り返します。1日2~3回 行いましょう。







肩甲骨が 動いているのを 意識します

小学生以下と75歳以上の人には 無料で提供しています。



吹き飛ぶほどうれ

しいです」と、ボランティ

、歴8年の竹部さん。友人がここのボラン

たよ』『また来月ね』と言われると、疲れ

か

が つ の方が利用し、

待機列ができるほどにぎわ

子どもから高齢者まで、さまざまな

年代

キッチンでは、ボランティアが忙しいなかでも 笑顔で協力し合い、活気に満ちています。

# /らぶ へふじみ野市

つながる

5年ぶり

の再開は大盛況

委員会を立ち上げ、

翌年に子ど

食

ココロンくらぶ」は20

· 5 年 に

今月のSDGs



過ぎて、元気に続けている方もいて、私もま

すばらしい仲間に巡り会えたこと。80歳を



「ボランティアをやってよかったことは

# 局校生のボランティアも

だまだがんばろうと思います」

前の道を通る人にも協力を呼び したい」と高校生2人がボラン テか

人ってくれました。 イアに が、「参

協ケアホ

ム大井で、

多世代コミュニテ

今年5月に開設

かり

Ō 止 も

生

コロナの影響で

キッチンとして再開。月1回開催し、

毎回

人の利用があります。

陶器の

食器を使うなど、

家で食べる雰囲気

家庭的なメニュ

ーにしています。ほかにも

こ、準備、調理、配膳まで行っています。話 し合って、使える食材などからできるだけ

12人の組合員ボランティアが中心になっ

をつくって

へとのふれあいが楽し

見るとうれしくなる」と話してくれました。お年寄りの方が楽しそうに食べているのを「子どもが『ありがとう』と言ってくれたり

ています。興味のある方はぜひきたので、若い人の参加も広げ

お立ち寄り

人の参加も広げたいと考え,の年齢がだんだん上がって

配置など食堂再開に向けての意見を出 井の建設委員にも自ら立候補 したのがきっかけです。 チン しまった人大

# けんこう

と、インフルエンザの1

~3日に比べ長

り、発熱期間の短縮が期待できます。ただ、 で、重症化や合併症の発症が抑制された 期に抗インフルエンザ薬を投与すること りません。発症から48時間以内の早い時

検査について教えてください

与するかは、

、医師との相談になります。

然に治ります。抗インフルエンザ薬を投

65歳で基礎疾患のない方の多くは自

症状だけでインフルエンザとCO

4割程度発症することがあります。

く、ほかに味覚障害・嗅覚障害の症状を

ろです。

C O V

D

19は潜伏期間が

7

白

痛・関節痛など、全身の症状、が出るとこ

症状が1週間ほど続きます。

かぜとの違いは、急激、に、

発熱・筋肉

咳、咽頭痛、頭痛、倦怠感、関節

痛などの

子どもと大人の治療法の違い

は?

基本的に子どもと大人で治療法は変わ

す。

る薬剤は使わないよう、

市販薬でも注意

ど急性脳症などを引き起こす可能性のあ

ンフルエンザは突然の高熱で始まり

インフルエンザの特徴は?

しょう。 特に、発症24時間以内では検出率が低下 染していても4割程度は陰性になります 症状が出た時点で、 査やPCR検査で調べる必要があります D-19を見分けることは難しく、 インフルエンザの迅速抗原検査は、感 先ほど述べたインフルエンザのような たとえ検査が陰性でも、 内科外来を受診 流 、抗原検 派行期で、

# 抗インフルエンザ薬

### 内服薬

・オセルタミビル(タミフル®)

しま

・バロキサビル(ゾフルーザ®)

## 吸入薬

・ラニナビル(イナビル®)

## 点滴薬

・ペラミビル(ラピアクタ®)

第一選択はオセルタミビル (タミフル®)です。

商標登録済みの商標であることを示すマーク。ウイルス感染症の正式名称。コビッド19と読む。世界保健機関(WHO)が名付けた新型コロナ



内科 医師 あおと こうすけ **青砥 航介** 

ても高いです。 歴があればインフルエンザの可能性はと それらしい症状があり、感染者との接触

埼玉協同病院

# 楽の注意点は?

がりました。しかし、2007年の厚生ザ薬の副作用ではないか」との懸念が広ザによる異常な言動が「抗インフルエン子どもにおいては以前、インフルエン ミノフェン(カロナー 解熱薬として、特に子どもではアセ 労働省研究班により、薬の使用の 常な言動の症状が認められま かかわらず、感染した小児の約1割に異 ロキソプロフェン(ロキソニン®) ル®など)を使 した。また、 有無に

# 知っていますか?

# 補聴器助成の制度について

本部 健康まちづくり推進課 高橋 卓哉



65歳以上の3人に1人が加齢性難聴に悩んでおり、聞こえにくいことでコミュニケーションの障害や 引きこもり、さらには認知症やうつ病のリスクが高まると言われています。

# 補聴器は高額!助成の重要性

補聴器の値段は片耳が平均15万円と高額で、 費用の助成は重要な課題です。

近年、補聴器購入の助成を行う自治体が急増し、 全国では237の自治体(全体の13.5%)が助成制 度を導入しています(2023年12月時点)。

埼玉県では、今年7月に川越市で助成制度が導 入されて15自治体(全体の24%)になりました。 自治体により、助成金額は上限2万~5万円と幅 があり、年齢、難聴の程度、住民税非課税世帯な ど対象者の条件が異なります。

### 補聴器助成の状況〈埼玉県〉

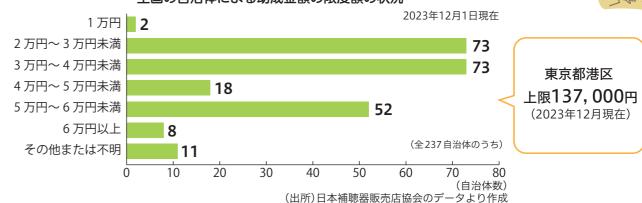
助成金(補助金)額(限度)	お問い合わせ先
20,000円	保健福祉センター・福祉課
20,000円	長寿支援課
30,000円	高齢者いきがい担当
40,000円	健康福祉部介護保険課ケア課
30,000円	地域共生部地域包括
20,000円	長寿支援課 相談支援係
20,000円	高齢者介護課
市民税非課税世帯の方:50,000円 市民税課税世帯の方:20,000円	健康長寿課
40,000円	健康長寿課
20,000円	地域包括支援センター
20,000円	役場高齢者支援課
20,000円	福祉課
20,000円	長寿福祉課 福祉係
20,000円	長寿生きがい担当
40,000円	健康長寿課 長寿支援係
	20,000円 20,000円 30,000円 30,000円 30,000円 30,000円 20,000円 20,000円 市民税非課税世帯の方: 50,000円 市民税課税世帯の方: 20,000円 40,000円 20,000円 20,000円 20,000円 20,000円 20,000円

2024年5月更新。インターネットによる独自調査のため、変更されてい る場合があります。

# だれもが使える制度に

今年7月の自治体要請キャラバンでは県内全ての63自治体に、加齢性難聴者への 「補聴器助成制度」の創設を県、広域連合、国に求めてほしいと要望しました。

## 全国の自治体による助成金額の限度額の状況



# 補聴器で社会とつながる

ある80代の女性は、助成制度ができたことをきっかけに補聴器を使い始め、「友達と会話や趣味を楽しめる ようになった」と話しています。このように、補聴器助成制度の充実と情報が広がれば、多くの人が社会とつな がり続けることができます。「社会参加」はフレイル予防の3つの柱の1つです。

医療生協さいたまは、健康づくり・まちづくりの視点から補聴器助成制度を自治体に要請しています。 12月には市民公開講座「難聴と認知機能低下」を行います。詳しくは P11「インフォ &ニュース」をご覧ください。

※社会保障の拡充を求めるため、埼玉県社会保障推進協議会が行っている行動。さまざまな分野の団体が同じ要望をかかげて、 自治体に働きかける。医療生協さいたまの組合員・職員も参加している。

7

# 夫婦別姓を認めない民法の規定は

# 「合憲」なのか?

埼玉総合法律事務所 弁護士



憲という結論でした。

一方で、「憲法24条に違反し、婚姻の

年の最高裁判決では、夫婦同氏制は合 われ、現在も続いています。2022 る憲法2条に違反するとして裁判が行

暮らしのなかの

59%は妻の方が夫の氏に変更して 務付けています。実際には、夫婦のう の氏を選んで同じ氏を用いることを義 氏を称する。」と定め、夫婦がどちらか

この民法の規定が婚姻の自由を定め

に定めるところに従い、夫または妻の民法750条は、「夫婦は、婚姻の際

夫婦同氏制を巡る裁判

かもだ **鴨田** 

更は、個人の識別機能や人格を否定 深まるものです。婚姻による氏の変 徴で、人生経験と共にその重要性が 「氏名」は個人の識別機能や し、個人の尊厳を侵害する可能性が 人格の 象

# 憲法 第24条

- ①婚姻は、両性の合意のみに基いて成立し、夫婦が同等の権利を 有することを基本として、相互の協力により、維持されなけれ ばならない。

■問題点をわかりやすく党月ノいへい、、違反するとの意見です。夫婦同氏制の姻の自由を不当に制約し、憲法24条に

# 違憲とした理由

もいました。次のような理由からです 自由を侵害している」と述べた裁判官

①氏名の重要性と個人の尊厳の侵害

# 【家族関係における個人の尊厳と両性の平等】

- ②配偶者の選択、財産権、相続、住居の選定、離婚並びに婚姻及

び家族に関するその他の事項に関しては、法律は、個人の尊厳 と両性の本質的平等に立脚して、制定されなければならない。 ないことがあります。

これらの理由から、夫婦同氏制が婚 の福祉に反するものではありません あります。夫婦別氏は、必ずしも子

②憲法24条の目的と婚姻の自由の保障

あります。

ら個人を解放し、婚姻の自由と平等 憲法24条は、旧憲法下の「家」制度か

な意思決定を保障するもの

で す。

> ③夫婦同氏制による婚姻の自由の制約 を制約しています。 更するか、法律婚を断念するか、二 夫婦同氏制は、婚姻する際に氏を変 者択一を迫るものです。婚姻の自由 分に保障されるものです

# ④家族の一体感と氏の変更強制の問題

体感は期待できません。 増えており、同氏制による家族の が氏変更の強制を正当化する根拠に るという価値観もありますが、それ 夫婦同氏制が家族の一体感を促進す はなりません。現在、 離婚や再婚は

は変更後の氏を使用しなければなら の制約が軽減されても、法律的手続で 旧姓を使用(通称使用)し、婚姻の自由 5旧姓の使用による制約の問題

⑥夫婦別氏と子どもの福祉 親と子の氏が一致しない場合も多く 離婚や再婚、外国人との婚姻などで 夫婦別氏は、子に悪影響が及ぶと 懸念もあります。しかし、 現在は

# 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
川口市木曽呂 1302-1	ふれあい生協病院	0570-00-4771
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
ĺ	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
ĺ	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

小学1年生の頃の 髙橋行子さん(右) と妹さん。



# 疎開先での困難と戦争の教訓

ました。 ていました。 られ、怖くて妹と2人で帰るようにし るんだ」と、ほうきを持って追いかけ 開もの、なんでこんなところに来て そんな人が多くいました。学校では「疎 はシラミと垢だらけでしたが、当時は ど洗えませんでした。そのせいで、 たちの体を洗い、ほとんど自分の体な 呂に入るときは家の外の暗い場所で弟 りから夕飯の支度までなんでもやり 弱かったため、長女である私は、子守 ました。兄弟が多いうえに母親の体が お腹が空いてフラフラすることもあり 疎開先の人たちにも気を遣い、お風

頭

なんとか食べていました。 なく、母と肥たごを担いで畑を耕し、 父は40歳で兵隊にとられ、食べ物は

受け継ぎ、二度と愚かな戦争が起こら

ないよう、自分にできることをしてい

こうと思いを新たにしました。

体験を伝えてくれる方々の思いをと、感情が高ぶって涙を流したそうです。

英夫さんは当時のことを話し始める

# 弟を背負って暗くなるまで麦踏みをし 載せたリヤカーをひいて疎開しました。 の実家がある埼玉県内の町に、荷物を として生まれました。小学生のとき、母 んでいた両親のもと、7人姉弟の長女 疎開先での暮らしは大変で、小さな

私(髙橋行子)は、池袋で八百屋を営 いたそうです。がり、その皮膚を腕にぐるぐる巻いて 死体につまずきながら逃げ回り、どう 姉さんの腕は大やけどで皮膚がぶら下 にか家族に会うことができました。 京大空襲にあいました。道路に重なる いて、小学校の卒業式を目前にして東 私の夫の英夫さんは墨田区に住んで **嵊開先での苦労** 

戦火を生き抜いた夫の体験

戦争体験を伝える

い」と涙しながら子どもたちに伝えていを受けて、「戦争を繰り返してはいけな鳩ケ谷(川口市)の小学校5校から依頼夫は、戦争体験を話してほしいと ました。子どもたちからの感想文には がんばります」と書いてあったそうです 「戦争のない日本をめざして、私たちは

※1 晩秋~冬季に麦の幼い茎葉を上から踏みつける作業。 ※2 ふん尿を入れて運ぶ桶

は、民衆の生活と生命が脅かされてい昨今のロシアのウクライナ侵略で

聞き手より

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています(約800文字)。応募先は11ページをご覧ください。

所沢市中富 1617 老人保健施設さんとめ 04-2942-3202 さんとめホーム 04-2941-6358 所沢市中富 1622 所沢診療所 04-2924-0121 所沢市宮本町 2-23-34 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 ケアセンターたかしな 049-291-6001 川越市砂新田 4-1-4 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

お

# インフォ & ニュース

# PFAS汚染問題オンライン学習会

日時 11月25日(月)14:00~16:00

講師 蓮池 安彦 氏(東京民医連) ※オンラインでお話しされます

会場 ふれあい会館(事前申し込み/定員あり)、 オンライン(申し込み不要)

Zoom ID:950 4908 9113 パスコード: 2946111

# 市民公開講座

# 「難聴と認知機能低下〜聴こえを守る補聴器の大切さ〜

日時 12月7日(土) 14:00~16:00

講師 ふれあい生協病院 耳鼻咽喉科 部長 医師 堤内 亮博

定員 50人(会場)、100人(オンライン)

会場 さいたま共済会館505会議室 浦和駅西口より徒歩約10分



参加費無料

申し込みはこちら

### 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

# 組合員活動を広げるお手伝いをしませんか

組合員活動推進員を募集しています。組合員と一緒に 健康づくり・まちづくりの企画を考えたり、ニュース を作ってお知らせするなど組合員の活動をサポート します。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

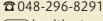
- ·活動費 4万円/月 ※交通費別途支給
- ・活動時間の目安 50 時間/月
- ・活動期間は1年ごとに更新

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



メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp <sub>詳しくはこちら</sub>



# 埼玉まるごとヘルスチャレンジ 2024

健康づくりを始めるための取り組みです。 取り組み期間、提出方法などはP5をご覧ください。

詳しくは、最寄りの事業所または下記まで。

### 問い合わせ・申し込み先

11

医療生協さいたま 本部 ヘルスチャレンジ係 ☎ 048-296-8291



った落花生の花。 初チャレンジの落花生が どれだけ実るか楽しみ。

深谷市・中村 百合子(83)

な

井戸

ノ端会議

大

騒

ぎ

さいたま市・

田<sub>t</sub>

中为

やす子(80)

んこうナビ「卵巣のう腫」 歳の時、 心に感謝 歳。 た時に手術 も 検診を たま市 命びろ お す Ŋ 字。 分ま・ ま そ 長 の し 子女た す た

先日

私

の

が 私

も 体 が

周年記念の増資しまし

浦和民主診療所にお世話にな 週2回 60周年記念の増資を. 健 康法 ける間は続けてい 0) 演奏など、 ボランティ は 食 事 3 多くの人と楽し やデ 食、 してきま. で きます 伊藤 週 2 回 ソコン作品 ロの つ 15 業 卓 年

へいわノート、 クロスワードパズル、 みんなの声(150文字以内) 掲載された方に ココロンのクリアファイル 絵手紙、お気に入りの プレゼント!

写真などもお待ちしています!

ま

たま市・

#### 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

■ 〒333-0831 川口市木曽呂1317 医療生協さいたま広報室

FAX 048-294-1601

∠¬¬¬¬¬ kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

### ●締切日:11月末日消印有効

※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

※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。

# 命びろ 61 しました

# 白菜の赤ちゃん もうすぐ運動会なのでタイミングよく子 月号の「子どもロコモ」 百日草

百日草は仏さまと玄関に飾りました。

白菜は、豚肉入りのミルフィーユ鍋がおすすめ。 熊谷市・なぁちゃん(65)

# 戦争を生き抜 61

た母

言って 誕生日が勤労感謝の日。ずっと働 「食べ物に困るほどの苦労はなか していますが、ネズミ年生まれのせいか. 戦争を生き抜いてきた母、 0 0 の母は大正 歳になり ます。 13 年 生まれ。 ネズミ年生まれで 身体の弱か った!」と 月23日で いて苦労

秩父市・加藤 好江(76

子どもと口コモ体操をして、

かけっこのス ドを考えて、

ひと休

ッチをして、

クロスワ

を過ごすことができました。

いたま市・さやたか

してい

まし

た。迷惑にならな

ように

子どもと病院を受診したとき、

9

7月号を

んこうと平和」で

LI

LI

# 頭の柔軟体操「フロス・フートートードー

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~Hの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

平泳ぎはひとかき、

、 ひ と の の

18

5 4 2

この上なら鯉はおとな

15 14

これでやるのは難

しい。や

17 16

南手

Qu タテのカギ

スマスに大活躍・真っ赤なお鼻のな

。 ク ロ

12

漢字の意味や読み方が推

10

### O<sup>11</sup>3コのカギ

きま

かけっこ

次は ゲ

つで

L

ょ

やる気に

かありません。

まだまだ長生きしてほ

しい

蕨市・辻

美み

由は記さ

67

た父の代わりに働い

て苦労した母。

感謝

どもにかけ

ここ

のや

り方を見せることがで

うか。夏休みも暑す

ぎて、 教室、

ムや

スマホ

クロスワ

パズル、ちょっと楽し

める

感じが、毎回やる気にさせ

英成

で家から出ない子が多かったです

ごっ

- 1 真っ赤な夏野菜、リコピンが豊富
- 3 「かつおぶし」のこと。室町時代の宮 中の女官が使っていた言葉だそう
- 6 「いち、に、さん、し、ご、ろく、しち、 はち、きゅう、じゅう」。「じゅう、 きゅう、はち、○○…」あれれ?
- 8 「唄」、「詩」、「唱」、「歌」。ぜんぶ同じ 読みです
- 9 代金の支払い
- 11 ヨーロッパにある長靴型の国。ピザ やパスタが有名
- 13 アイロンで〇〇をのばす
- 15ピース、〇〇〇の鳩
- 18 約束するときに使います
- 19病人や負傷者などを乗せて、人が前 後から支えて運ぶ道具

• 6 9.9 10 0.0 12 ( Se . . 13 14 9.0 9.0 18 17 16 8 ... パズル作成/ 答え

一愛より淡くて切ないです綴られる日本の古典詩で、5・7・5・7・9 31文字 「陽」と対になる もて」とも「したて」とも 検索も

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9月号の正解者は、443人( 応募者は445人)でした。●当選者は次の方々です。 上尾市 / 長照代、朝霞市 / 今村明美、春日部市 / 伊藤育美、川口市 / 新居葵、川口市 / 沖田恵津子、 川口市 / 小野沢和江、川口市 / 上村裕子、川口市 / 田本久子、行田市 / 及川美希、さいたま市 / 二宮佐知子、 さいたま市 / 丸谷弘子、草加市 / 近藤加津、秩父市 / 小島貴子、秩父市 / 種村弓子、所沢市 / 佐藤美智子、 所沢市/豊田翔乃、所沢市/吉田文枝、新座市/石井一枝、杉戸町/安藤由記子、皆野町/関根さつき

#### クロスワードパズルの正解者の中から | | ヒ | ヨ コ <mark>@</mark> カ モ | メ <sup>^</sup>ツ ル 🧼 <sup>^</sup>ア キ 🙆 ガ

ジ 🦄 📉 シ 💖 ス ネ

モリ 🤙 タ イ 🙋 ア

🦸 🗓 ロ ゥ 🧕 🗀 シ

🎪 🖔 シ 🧳

抽選で20人に**図書カード(500円分)**を プレゼント!

10月号の答え

夕 <sup>"</sup>カ|

「秋は空が高い」

投稿・応募は



1 人分 / 86kcal 塩分 0.6g 調理時間 ❤ / 15 分程度

担当/埼玉協同病院 食養科 管理栄養士

## ●材料(3人前)

・白菜····································	150g
・コーン(缶詰)	··40g
・ベーコン	··10g
<ul><li>・有塩バター</li></ul>	··10g
·水······1	50ml
·牛乳······1	50ml
·顆粒コンソメ小さし	ブ1杯
・こしょう	··少々
<参考>材料の食塩相当量の目安	
ベーコン(10gあたり)	·0.3 g
有塩バター(10gあたり)	·0.2 g
顆粒コンソメ(小さじ1)	

### ●作り方

- ①白菜、ベーコンを1cm幅の細切りにする。コーンの水気を切る。
- ②鍋を中火にし、バターを溶かす。白菜を加え、焦げないように炒める。
- ③白菜がしんなりしてきたら、コーン、ベーコンを加え、軽く炒める。
- ④水、牛乳、コンソメを加え、弱火で5分煮る。
- ⑤お好みでこしょうを加え、完成。

### ●減塩のコツ

- ・ミルクの風味を生かす。
- ・汁の量を減らし、具だくさんにする。

白菜には、ビタミンCや葉酸などのビタミン、カリ **白菜は** ウムやカルシウムなどのミネラル、そして食物繊維 栄養豊富 が含まれます。特にカリウムは豊富で、高血圧を起 因とする生活習慣病の予防にもつながります。



#### 組織の現況(8月末現在)

※製品によって食塩相当量が異なります。

組合員数…… 239,524人 当月の加入者数… 752人 班数……1,079班

出資金総額 ……65億4,729万円 1人当たり平均出資金額……27.334円 「けんこうと平和」配布者数…… 8,252人 「けんこうと平和」配布部数…121,725部

#### 編集雑感

お気づきになりましたか?表紙の「けんこうと平和」がウインクとハート文 字に!各コーナーのロゴも一新!広報委員は、毎回、意見交換を繰り返し ながら紙面作りに参加しています。私たちの暮らしの中で、今必要なこと、 知りたいこと~広報誌を通じて読者のみなさんとつながりながら「医療生 協さいたま」の輪を広げていけたらと願っています。 (広報委員 斉藤)

114526ナイ

### 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 TEL 048-294-6111 FAX 048-294-1601 https://www.mcp-saitama.or.jp

ホームページはこちら バックナンバーも見られます▶







No.390 2024年11月1日号

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