



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

かけ声で豆をまき、赤鬼、青鬼が祭りを盛り上げる姿が伝統でした。しかし、コロナ禍以 鬼たちの登場は控えられており、無病息災とともに赤鬼、青鬼の復活が待たれます。

場 所 埼玉県比企郡嵐山町大字川島 1898

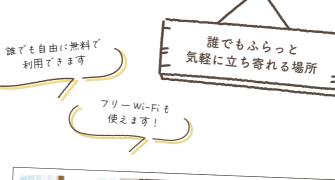
交通 東武東上線「武蔵嵐山駅」東口より徒歩約15分

写真提供:一般社団法人嵐山町観光協会



のんびり 本を読んで 過ごしたい

オシノテラス(行田協立診療所)





ではないでしょうか。なっていくまちづくりができるとよい

参加できる活動を通じて、自然と元気に

地域の住民が楽しみながら、すすんで

とが大切です。

うことです。継続してつながり続けるこ も「健康」を目的とする必要はない、

大切なことは、これらの活動は必ず

とい

い」が大切

こみて NAKAMACHI (川口診療所)



「けんこうと平和」を 配りながら 声をかけ合うのも いいもんだ

近所に、

子どもと遊べる

場所があるといいな

こんな居場所がほしいな、あったらいいな。 ・・・・・・という方は医療生協と一緒につくってみませんか ・・・・・

医療生協さいたま 本部 けんこう文化部 6048-296-8291

医療生協がめざす

人が健康でいるためには、食べる、身体を動かす、そして他の人とのつながりが ある社会参加が大切ということがわかっているんですね。

医療生協は生活協同組合として、みんなで支え合う組織です。永年にわたり、 人々の健康とくらしをみんなで守ろうと努力してきました。だからこそ安心して 楽しく参加(社会参加)できるところを増やしたいですね。

まずは近くの居場所をのぞいてみましょう。近所の人ともっと気軽に話せたら、 もっと幸せな地域になりますね。 まるやま く

,,,,,,,,,,,,,,,,,,

組合員活動委員長 丸山 久美子

つながりづくりは 健康づくりの



誰とも会わない、しゃべらないと気分が落ち込みやすくなる経験、ありませんか? 孤立は個人の問題だけではなく、地域全体で支え合うことが大切です。

「つながりづくりは健康づくりの秘訣」をテーマにした学習会(2024年11月8日開催)の講師、 藤並祐馬さんに、みんなが安心してつながれる地域づくりについて聞いてみました。

スで孤独担当相が任命され、

日本で・

2

8年に世界で初

め

7

1

ギ



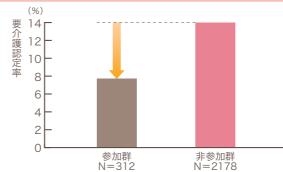
響を及ぼすのでしょうか。 が、孤独・孤立は具体的にどのような影 - イギリスで深刻な社会問題とされていた孤独とを背景に設けられた。



一般社団法人 日本老年学的評価研究機構 事務局長 藤並 祐馬

題がクローズアップされているわけです 指名されました。近年、孤独や孤立の問 2021年に孤独・孤立対策担当大臣が も

(図1)社会参加していると要介護認定率は低い



Hikichi, H., Kondo, N., Kondo, K., Aida, J., Takeda, T., & Kawachi, I. Effect of community intervention program promoting social interactions on functional disability prevention for older adults:propensity score matching and instrumental variable analyses, JAGES Taketoyo study. Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

出典:日本医療福祉生協連合会 虹のブックレットNo.111「つながりづくりは健康づくり」

となどが報告されています。 交流が少ないと、どうなる? これまでに発表された論文では次のこ

義しています。つまり、こうした他者と知人との交流が少ないことを「孤立」と定 の交流が少ないことが、高齢者のさまざ 告されているのです まな健康リスクに影響を及ぼすことが報 これらの論文では、家族や親戚、

社会的孤立は高齢者の抑うつの発生 スクや、死亡リスクを高める

友人

社会参加で幸せを感じる

となども報告されています。(図1参照) せだと感じている高齢者の割合が高いこ 参加している高齢者が多い地域ほど、幸 要介護リスクが抑制されることや、 加して人との関わりを持ったり、またそ 加(社会参加) うした活動ができる地域をつくっ 以上のことから、地域の活動などに参 地域などで行わ いることで、高齢者の れている集ま ツの会や たりす 0 社会) に 参 な



小物作りの材料は百円ショップでも手に入ります。 流行りはくすみカラーのスズランテープ。特にバッグは大好評。 友達とおしゃべりしながらでもいつでも作れるように、 手軽なこの材料を持ち歩いてます。 丈夫なのでなんでも入れることができます。



丈夫、防水性があり、発色が良いのが特徴です。包装 や農業用資材など広く使われており、編み物やDIY



写真や作品を お寄せください。

本部けんこう文化部 広報室

ミニトート バッグ

花飾りもつけました。

TEL 048-296-5612 (直通)

x-w kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



クササイズ 首のストレッチをして猫背を防ぎましょう

とつく ゅうき 監修/埼玉協同病院 理学療法士 戸次 有希

首のストレッチをすることで首への負担を減らし猫背にならないように 気をつけましょう。

反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めないように行いましょう。

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。





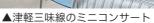
- 2頭の重さで倒すように意識して頭を前 に倒します。無理に両手で押え込まない、 背中が丸くならないようにします。
- 3 15 ~30秒キープしてから、両手をはな します。



※スズランテープは、平たいビニールひもで、軽くて 素材としても人気があります。









▲管理栄養士(左)による「役に立つ健康講座」にて、握力測定のようす

レイル予防のための食生活について」は埼玉協同病院の管理栄養士から「フ 「またやってほしい の食生活を見直すよいきっかけになり 学びました。35人ほど参加して、日頃

けると多くの人が集まります など、日ごろのつながりから、のミニコンサートには75人も参 また、一昨年に開催した、 トには75人も参加 津軽三味線 呼び す

支部ニュ・ ースが大活躍

りやすく告知しています。 行し、開催されるイベントなどをわ 支部ニュ 安行は地域が広く、 ース「みどりの風」を毎月 区画整備されて

参加で、

多いときは20人にも。

参加者

館で行っています。

いつも10人ほどの

「通常は公園で、夏や冬は安行東公民

時間たっぷりと体を動かします。

おしゃべりするのも楽しみのひとつ

つながりから参加者多数

年に数回は学習会を行って

『員から「介護保険について」、11月に「年7月には地域包括支援センターの

さん顔なじみです。

食事会を

支部長の海老塚さんは言います。

合い

ながらやっています」と

もう10年以上続いているので、

みな

がら、1

ンド、脳トレラダーなど、音楽をかけな言葉に、ラジオ体操、ストレッチ、セラバ「みんなで楽しく体を動かそう」を合

みどりの広場」を開催。体力維持とフ

ル予防のために、運動しています

「安行みどりの広場」足踏みラダーで楽しく体力づくり▼

!は、緑豊かな地域です。そこで活動

毎週土曜日に「安行

「植木の町」として有名な川口市の安

合言葉は「楽しく体を動かす」

います。 変です。広い地域を回るのは かったね」と言われるように、地域の せよう」です。「医療生協があってよ 護・健康づくりを学び、地域に定着さ 輪を広げるという大きな役割を担って スを見て参加する人も多く いう問題も出ていますが、 いないので、広報誌を配布す 安行支部のスロ ガンは「医療・ 、支部ニュージは難しいと 者 介 の 大

!」という声もあり か発 る



つながる

川口市・安行支部〉



8

けんこうす

だるさ、

どんな人がなりやす

尿病やステロイド治療などで免疫が低下 むくんでいる人は蜂窩織炎になりやす している人や、 水虫や皮膚の乾燥、湿疹がある人、 リンパ浮腫などで下肢が 糖

医師 飯島 孝四郎 埼玉協同病院 皮膚科 医長

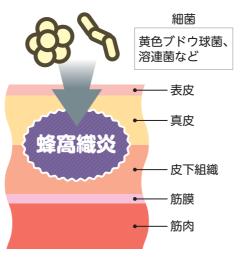
蜂窩織炎つてなに?症状や原因は?

起こる細菌感染症です。患部に赤み、腫れ 痛みなどが出ます 窩織炎は、足などの皮下脂肪組織に

などが一般的です。 原因となる菌は、連鎖球菌やブドウ球菌 部から細菌が侵入することで発症します の他の皮膚病によってできた小さな開口 小さな擦り傷や、 虫刺され、 やけど、そ

受診しまし 疑ったら早めに医療機関、特に皮膚科を に治ることはありませ 症化することもあります。基本的に自然 蜂窩織炎を放置すると、発熱や寒気 関節の痛みなどの症状が出て重 よう。 ん。 蜂窩織炎を





あります。

また、培養検査や画像検査を行 の程度を調べるため血液検査を行い

うことも

ます。

診察をします。症状がひどい場合は炎症

まずは病歴をお聞きし、

患部や全身の

治療方法は?

症状によってその期間は異なります。 抗生剤の投与期間は5~ 水などで冷やすことも効果的です。通常、 安静にして、患部を高く上げること、 治療としては抗生剤の内服や点滴です。 14日程度ですが 氷

保湿などで皮膚のバリア機能を高めるこ をうまくコントロ きた場合は、清潔にして適切に処置を行 とも効果的です。また小さな擦り傷がで 燥した皮膚は感染のリスクを高めるため、 ら皮膚を清潔に保つことが重要です。 のリスクを減らすことができます 気をつけることは? 手洗いや入浴をこまめにして、日頃か しょう。糖尿病がある人は、 ルすることで、 発症

沖縄から平和を考える

本部 健康まちづくり推進課

一辺野古支援・連帯行動に参加して一

てしま ことみ **手島 琴美**





沖縄で起きていること

全国の米軍専用施設のうち7割が沖縄県に集中 しています。しかし政府は、現在も沖縄の住民の思 いを無視して、「世界一危険な飛行場」と言われる 普天間飛行場の移設に伴い、米軍が新たに使う飛行 場として、名護市にある辺野古の海を埋め立てる新 基地建設工事を進めています。この新基地建設の影 響で、沖縄のきれいな海や豊かな自然が壊されるほ か、米軍による犯罪やオスプレイの墜落など、事件・ 事故も続いています。また、工事には多くの税金が 使われています。さまざまな面から生活が脅かされ、

平和を願う多くの人たち が「基地はいらない」と反 対の声をあげています。



辺野古支援・連帯行動とは

「平和や民主主義、人権を尊重し、一切の戦争政策に 反対する」という視点から、全日本民医連^{*}は、全国に沖 縄への支援と連帯を呼びかけています。2004年から辺 野古支援・連帯行動が始まり、医療生協さいたまの職員 も毎年3回、この行動に参加しています。参加後は職場 や組合員向けに体験し、学んだことを報告しています。



住民の声をきいて

実際に沖縄に行った(10月23日-25日)ことで、テレビでは報道され ていない真実が多く見えました。参加した日は、あいにくの暴風雨でし たが、住民の方々は雨でも嵐でも辺野古前で反対行動をしていました。 現地の方の「若い人たちは学校や仕事で忙しく、声をあげるこ

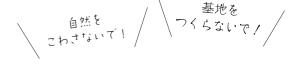
とができないので、その人たちのためにも私たちが行動しなけれ ばならない」という言葉が印象的でした。

沖縄の基地問題は他人事のように感じているところがありま したが、これは日本全体、私たち全員の問題です。軍事機能の強 化を進める政府の姿勢は沖縄だけにとどまるものではありませ ん。今は感じないかもしれませんが、沖縄以外の地で米軍の存在 を身近に感じるようになったら、その時は取り返しのつかないこ とになります。私たちがこの反対行動を全国に呼びかけ、平和を 広めていくことが重要だと思いました。



第53次辺野古支援・連帯行動 全国から31人が集まりました。

全国の病院、介護施設など1,700以上の事業所が加盟。社会保障を充実させる運 動や、無差別で平等の医療・福祉の実現と平和を求める活動なども行っている。 医療生協さいたまの全ての事務所も加盟



医療生協さいたまでは、「代執行による辺野古新基地建設工事の中止と普天間基地の無条件撤去を求める 請願」署名に取り組んでいます。

問い合わせ先 医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課 ☎048-296-4768

7

語り継ぎたい戦争体験



ボカじま てるこ 川口市・中島 照子 (89)

聞き取り さいわい診療所 看護師 清水 紀美、事務 北村 真希

0

疎開や空襲を乗り越えた戦時の思い出を語る中島さん(右)

通りを境に実家は燃えずにすんでいま さまってから赤羽を訪ねると、大きな 大空襲の日は、川口から見た東京の空1945(昭和20)年3月10日の東京 かったのを覚えているそうです。 は真っ赤に燃えていました。空襲がお 東京大空襲と戦後の飢え

と聞き取りをする清水さん

さんと見ました。 りの駅舎だった赤羽駅は空襲で焼けてした。しかし、実家の近くのレンガ作 しまい、何もなくなっていたのをお母

た

戦中のランドセルと教科書

あっという間になくなっていたようです。 した。闇市でお芋をふかしたのが出ると 空襲によって火災が周辺に広がるのを防ぐ

薄い皮を張ったような、なんだか寂し供給のため、ランドセルも段ボールに

さんの実家がある川

口市に疎開しま.

疎開が始まりました。中島さんはお父 の2学期になると戦争が激化したため、 が国民学校(現在の小学校)入学の年で

した。開戦までは皮の立派なランドセ

9

4(昭和19)年、

小学校3年生

もなく、よく柿の皮を干して食べていま

にお腹はすいていました。甘いものは何 も食料、衣類の不足が1年以上続き、

終戦は小学校4年生の時でした。戦後

常

が一般的でしたが、戦争の物資への

お父さんは軍事工場に勤めていました。

がつくった下駄を履いていました。

家族への想い、空襲下の帰路

開で間引きした家の材木からお父さん ので、中島さんは、空襲に備えて建物疎 ラス50人に2足しか配給されなかっ

太平洋戦争が始まったのは中島さん

中島さんは東京都の赤羽の生まれで

売る露店が集まった市場のこと。経済統制を無視して生活必需品や飲食物をため、あらかじめ建物を取り壊す作業のこと。

聞き手より

戦争を繰り返さないために、一人でもできない戦争の恐ろしさを感じました。 多くの人にこの証言が届くこと、平和 が紡がれていくことを願います。 私たちが生きている現代では想像

所沢市中富 1617

所沢市中富 1622

川越市砂新田 4-1-4

朝霞市浜崎 724-2

章でしたが全く変わり、「ヒノマル サイタ、サクラがサイタ…」と始まる文

カイ…」で始まるようになりました。

衣料品も配給でした。運動靴は1

いませんでした。ただ、銀の機体に星模 思ったそうですが、誰一人、町には人が 前を通るので怒られるのではないか、と ある赤羽まで歩いて行きました。交番の 一心で空襲警報のなか、川口から実家の 見つからなかったそうです。

年生の教科書はそれまで「サイタ、

うですが、皮のランドセルはどこにも

地方のお寺などに疎開していました。 たちは集団疎開といって、学校ごとに た。親戚などが東京以外にない子ども

一度だけ、どうしても両親に会いたい

一生懸命いろんな店舗を探し回ったそ いものになっていました。お父さんが

国民が定めたルー しました。国民は、憲法をつくること ルのこと」、と説明

いったように、です。 「軍などの戦力は保持しないでね」と めているのです。例えば、「表現の自 で、国や政治家が守るべきル 力を保持しないこと(=平和主義)な ること(=基本的人権の尊重)、軍の戦 の権利を侵害しないよう国を運営す 由を制限する法律はつくらないでね」 なので、憲法で保障されている国民 ·ルを定

不断の努力で注視する必要があります がきちんと守られているかは、国民が におかしいものになります。 もっとも、国や政治家に課した義務

誰か、について考えてみます。

それはなぜか、憲法を守るべき人は

自由を守るために、国の活動について先月号では、「憲法は、国民の権利や

政治家(公務員)の義務

れはものすごくトンチンカンな主張 治家が主張することがありますが、こ

多く課そうとする政治家の主張は、

ます

まざまな国民の権利が保障されてい 表現の自由・思想良心の自由…などさ と聞かれたら、わからない人も多いで 民の権利は、どのくらいありますか?」

しょう(私もわかりません)。実際には

務はない、ということです。

どの義務が課されているのは、

、あくま

で政治家などの公務員たちなのです。

ということで、憲法に国民の義務を

ことです。もう一つは、国民にはその 員は憲法を尊重し擁護する義務がある ントは二つです。一つは、政治家や公務 義務を負ふ。」とあります。重要なポイ 公務員は、この憲法を尊重し擁護する び国務大臣、国会議員、裁判官その他の

正解は、納税・勤労・教育です。

しかし、「憲法で保障されている国

と思いつく人が多いかもしれません。 務は何ですか?」と聞かれたら、パ 国民の義務と国民の権利

その義務を負っている人は誰?憲法を守るべき人、

「憲法に書かれている国民の三大義

ッ

憲法の第99条では、「天皇又は摂政及

民の義務は三つしかないのはおかし

「国民の権利はすごく多いのに、国

義務?

い!憲法は改正するしかない!」と政

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					
ĺ	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
	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
ĺ	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
	所沢市中宮 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323

夢らしのなかの

NO.61

は誰が守るもの?

憲法のそもそもについて学ぶ

シリーズの2回目です。

埼玉総合法律事務所 弁護士 ふかや なおふみ 深谷 直史

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。

あさか虹の歯科

老人保健施設さんとめ 04-2942-3202 さんとめホーム 04-2941-6358 所沢診療所 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 介護付有料老人ホーム桂の樹 04-2923-3695 所沢市宮本町 2-23-34 ふじみ野市ふじみ野 1-1-15 大井協同診療所 ふじみ野市上福岡 3-3-7 ふじみ野ケアセンター

04-2924-0121

04-2924-1119 049-267-1101 049-267-1104 ケアセンターたかしな 049-291-6001

048-476-8241

行田市本丸 18-3 行田市本丸 18-3 深谷市東方町 2-7-2

飯能市双柳 150-23

秩父市阿保町 1-11

熊谷市上之 3854 熊谷生協病院 熊谷市上之 3851-1 熊谷生協ケアセンター ケアセンターさきたま 深谷生協訪問看護ステーション 048-501-8170 生協介護センターこだま 0495-35-3271 児玉郡上里町七本木 3556-4-102 秩父市阿保町 1-11 秩父生協病院

ケアセンターはんのう

8

様の飛行機が上空を通過したときは

042-983-8622

048-524-3841

048-524-0030

048-556-4581

048-556-4612

0494-23-1300

生協ちちぶケアステーション 0494-22-9902

インフォ&ニュース

長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明 の組合員について、名簿の整理(脱退手続き)を行いま す。名簿は、医療生協さいたまの病院・診療所・老人保 健施設・本部で閲覧できます。

対象者 2023年3月31日以前に住所不明組合員とし て登録され、その後も不明である組合員

2月1日(土)~2月28日(金)

実施日 3月31日(月)

※閲覧は組合員に限られます。組合員証の提示をお願い します。名簿は、閲覧期間終了後、破棄します。

※名簿整理後に住所確認ができた方は、組合員として再 加入の手続きを行います。

(問い合わせ先) 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

熊谷戦跡めぐりに参加しませんか?

地元ガイドの案内で、熊谷市 内に残る戦跡を訪ねます。 歴史を学び、平和の大切さに ついて考えてみませんか?

日 時 3月29日(土) $9:30 \sim 12:30$

※9:15 JR熊谷駅改札前に集合 ガイド 熊谷空襲を忘れない市民の会

定 員 30人

申し込み締め切り 3月18日(火)

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

a 048-296-4768

w-w healthy-town@mcp-saitama.or.jp

医療生協さいたま・埼玉民医連の 奨学金制度説明会を開催します!

医療や介護の資格取得をめざす学生を 応援する奨学金制度です。

※資格取得後、在職期間に応じて返済が免除されます。

めざす職種

医師·歯科医師·看護師·保健師·助産師 薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴 覚士・歯科衛生士・介護福祉士



お申し込みは こちら

🔐 🛚 🐣 事業と組合員活動を支える増資に ご協力をお願いします!

〈増資方法〉

①事業所窓口や支部で申し込み

②口座振替

ご自身の預金口座から、医療生協の口座へ振替えて増資

③郵便振込

郵便局、ゆうちょ銀行の窓口で増資

※②③は専用用紙をお送りします。

(問い合わせ先) 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



川口市・尾上 朋子(82)

雪の コ 口 磐梯 去 露 天風 春日部市・村田 呂(玉子湯にて) 千ヵ恵え 子

掲載された方に

り、戦争は絶対にあってはならないと改め めに、人生を苦しめられた人のつらさを知

た(10代の娘の感想です)

戦争の体験談を読んで、戦争があ

つ

たたた

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)

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!

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

∠¬¬¬¬ kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

●締切日:2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。

平和の尊さに気づく

何不自由なく暮らせてい ことで弱音を吐いて あたりまえではない 様の投稿に、戦争の教訓を学ばせて た。平和な暮らしができてい い わ トとみん いる自分が情け んだなぁと。ささいな なの ることの · 菊《 田 声 千恵子(62) の 辻 ることは 美 もら らい紀

ま



かた 川口市・中野 正好(74)

知 症はこわくな い」を読ん

勉強になりました。記憶を忘れます がとうございました。 情は残りますね。 認知症はこわくないシリ 株父郡小鹿野町・東 全くその通りです。 ズはとて 敬治 が、 あり 63 感

3日後 7

真白で雄大な富士山に! 所沢市・斉藤 つな子(78)

も参考にしています。

春日部市

· 高たかはし

美和子(58)

しくなりました。すこしおレシピをいつだんだんと気温が下がり温かい食べ物が

だんだんと気温が下

すこしおレシピを参考に

春日部市

みっくんバーバ(67)

タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。

5 4

「灰汁」、なんて読む。

、怒り、哀

しみ、楽しみ

15

3

2 1

タテのカギ

キュウリのお兄さんのよう・ 浦島太郎が助けたのは?

も

を

10

O=3コのカギ

秩父市・原嶋 とく子(79)

- 1 にしんの卵。お正月のおせちの一つ
- **4** スポーツの〇〇、食欲の〇〇
- 6 はがれると劣化してしまいます
- 7 スピード
- 8 文章の構成法。〇〇〇〇転結
- 10 最高時速は110 km!? 最も速く走 る動物
- 11 絶滅危惧種の大型の草食動物。頭の 角は骨ではなく、実は爪や髪と同じ 成分だそうです
- 12松〇〇。目〇〇
- 13 自由に使える時間
- 14 英語で自動車は?
- 15 損して取るもの 16 住居のこと
- **17** まちがい

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!

「成人の日」

ス゚ン ゚ンプゥ <u>♠</u> 📆 ミ ₫゚ウ | リ ゚ボ | ウ | ヾ[イイ] カ 🛕 ツ 🥻 🖰

ア ケ ビ 🌾 🄁 イ イ

0,0 6 0.0 10 6 12 13 9.9 . 00 14 15 17 60

のセッ

して遊ぶ物 巻き さり、

14 10

み、あ

・載一遇の

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12月号の正解者は、279人(応募者は295人)でした。●当選者は次の方々です。 朝霞市: 蝶間林きよ子 / 春日部市: 相田道子、大貫法子、沢崎教子 / 川口市: 飯田朗、川島健次、 小宮敬子、東海林忠良、髙橋松代 / 久喜市: 大貫康雄、小林玲子 / 鴻巣市: 杉山亜矢子 / さいたま 市:石川世奈/白岡市:大友雄矢/秩父市:根岸朋代/所沢市:下脇敏、前田カヨ子/戸田市:長畑 郁子/飯能市:戸山ひとみ/ふじみ野市:鈴木きえ子

11



1人分/ 260kcal 塩分0.8g 調理時間 ❤ / 30分程度

担当/秩父生協病院食養科 管理栄養士 乾 幸巳

材料(2人分)

<参考>材料の食塩相当量の目安

- ·ぶり: 塩分0.1/100g
- ・ポン酢醤油:塩分8.3g/100g ※製品によって食塩相当量が異なります。

作り方

- ①ぶりの両面に酒をふり5分おく。水気をキッチンペーパー等でしっかりと拭く。
- ②白菜は繊維をきるように1cm程度に切る。しいたけは石突きを落として5mmの厚さに切る。昆布はキッチンばさみで細切りに、しょうがは薄切りにする。
- ③フライパンに生姜を並べて①のぶりをのせ、周りに②を並べ、Aを注ぐ。中火にかけ、煮立ったら火を弱め、8分ほど蒸し焼きにする。
- ④汁気を切って器に盛り、Bを混ぜ合わせたものをかける。

ポイント

ぶり

血合い肉は、鉄を豊富に含んでいるので貧血予防になります。また、脂には不飽和脂肪酸のDHA・EPAを含み動脈硬化の予防、脳の活性化が期待できます。

【しょうが】

辛味成分であるジンゲロンとショウ ガオールは、発汗作用の他、胃液の分 泌を促進して食欲を増進させたり、殺 菌の繁殖を抑える抗菌・抗酸化作用 があります。

組織の現況(11月末現在)

編集雑感

広報委員会では、ひとつひとつの記事について検討していきます。自分では気づけない点が指摘され、みなさんの意見を聞くのはとても新鮮です。話し合うことは、民主主義の基本だ、と実感します。

(広報委員 相沢)

けんこうとデチの

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 (ELL) 048-294-6111 (EAL) 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.393 2025年2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