一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

医療生協さいたま

くらしと平和

2025
No.395
4

特集

膝・股関節痛にお悩みの方は
埼玉協同病院へ



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



幸手権現堂桜堤（4号公園）（幸手市）

約1,000本のソメイヨシノが1kmにわたって咲き誇り、毎春たくさんの花見客で賑わいます。今年は3/26～4/9に「桜まつり」を開催しています。

場　所　幸手市内国府間887番地3
交　通　東武日光線「幸手駅」より朝日バス「五霞町役場」行きバスに乗車、「権現堂入口」下車（乗車時間：約10分）

特集

膝・股関節痛にお悩みの方は
埼玉協同病院へ

埼玉協同病院の整形外科・関節治療センターは、
人工関節手術において国内でも有数な症例数を誇り、
県外からも患者さんが訪れています。
患者さんの痛み、悩みに寄り添う桑沢医師にお話を聞きました。

我慢せずに「今」手術を

膝や股関節が痛いと、外に出るのもつらくて、友だちとの食事や旅行を諦めてしまう人が多いと思います。地球には重力があり、二足歩行している人間の関節には負担がかかります。80代でみると、女性で8割、男性で6割の人は膝が変形してきます。

日本人は我慢強くて、歩けなくなる寸前まで、耐えている人が多いのですが、少しでも若くて筋力があるうちに手術をしたほうが、早く元気になりますす。今日が一番若く、明日の方が年を取っているわけですから、我慢しないで「今」手術をしたほうがいいのです。

よく「人工関節にすると運動ができなくなるのでは…」と心配する人もいますが、人工関節でも運動はできます。人にもよりますが、人工関節で軽いテニスやゴルフをしている人もいます。



教えて

桑沢先生！

Q. 手術すると、痛みはなくなるのですか？

A. 人工関節にした後、痛みがゼロになるわけではなく、10の痛みが１くらいになる感じでしょうか。
でも、1、2年たつとほとんど痛みを忘れてしまう人が多いようです。

Q. 手術費用はどれくらいかかるのでしょうか？

A. 高額療養費制度を利用すれば、自己負担を抑えた金額で手術が受けられます。
年齢や所得によって、1月あたりの自己負担限度額が決まっています。
詳しくは病院の受付窓口へお問い合わせください。

桑沢 綾乃（くわさわ あやの） 医師
埼玉協同病院　関節治療センター副センター長
整形外科部長



手術の精度が向上

この10数年で「人工関節手術といえば埼玉協同病院」と言われるようになりました。

2018年には手術支援ロボットを導入し、今は4台あります。ロボットを使うことで、手術の精度も一段とよくなりました。ロボットの導入を検討する病院の教育施設にもなっていて、今では週1回、全国の医師たちが私たちの手術を見学に来ています。

2021年に導入した手術支援システムとロボット。
角度や位置などを0.5度、0.5mmという細かい単位で手術中に微調整することができます。より正確な手術が可能になりました。



左は、仁平（にへい） 高太郎（こうたろう） 医師（関節治療センター センター長／整形外科主任部長）

患者さんの生活スタイルを守る

手術後に痛みが出にくいよう、手術前後に局所麻酔で痛み止めを使うなど、患者さんがつらい思いをしないように、工夫をしています。

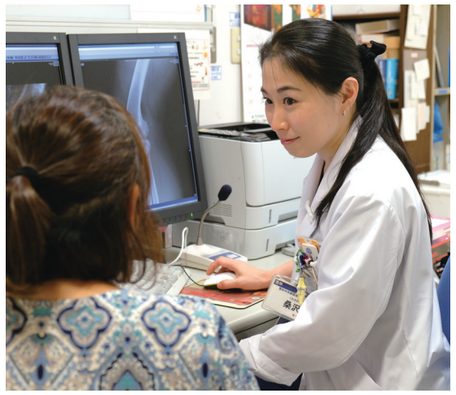
入院期間は10～14日前後ですが、手術後は早く退院できるのがいいのではなく、患者さんの状態に合わせてリハビリを行います。大丈夫というところまで診るのが医療だと考えています。

筋力が落ちている高齢な方は、1日寝ると回復するのに3日かかってしまいます。筋力はすぐに回復するものではないので筋力のない方は退院まで時間がかかります。

手術を希望する患者さんが増えて、手術ができるまでお待たせしておりますが、できる限り患者さんを待たせないよう、「いつまでも元気に過ごしてほしい」とスタッフとともに取り組んでいます。

埼玉協同病院で人工関節手術を受けた患者さんが、自主的にフラダンスサークルを始めました。手術で痛みや脚長差も改善し、体を動かす喜びを感じているようすを見ると、本当によかったと思います。





患者さんとともに歩む医療

私は学生のとき、医師である親のすすめもあり、リウマチ内科医をめざしました。内科には末期の患者さんも多く、患者さんと親しみをもって接する私にとって、患者さんが亡くなるのは本当につらいことでした。

リウマチは関節が壊れる病気です。あるとき、人工関節手術をしている医師と一緒に仕事をして、歩けなかった患者さんが元気に歩くようすを見て、とても刺激を受けました。もともと手先が器用だったこともあり、リウマチ関節外科への転向を考え始め、整形外科の研修で「ここが私の住む世界だ！」と、整形外科医になることを決めました。

はじめの指導医が、人工関節の名医として著名な仁平医師でした。その後、仁平医師が埼玉協同病院に移り、私も一緒に当院に来ました。

15年前に来た当初は、手術の件数も少なく、人工関節の手術をするのも困難な状況でした。しかし、少しずつ手術が増えるにつれて口コミで評価され、患者さんも増えてきました。

その根本にあるのは、指導医を筆頭に「自分たちが必ずよくする」という強い信念を抱き、最後まで責任を持ってみる姿勢にあると思います。仁平医師の口癖は「120％の手術ができなければ、手術はしてはいけない」です。100％の実力を出し切ろうと思っても、95点になることもある。そういうことがないよう全力を尽くしています。

「膝が痛い」「股関節が痛い」と外出もできなかった患者さんたちが、「手術をして旅行に行けました」と喜ぶ姿を見るのが、とてもうれしいです。地域の患者さんのために力になりたい！というのは変わらないスタンスで、それが私たちの誇りです。



埼玉協同病院
整形外科・関節治療センター

手術実績（2024年）

人工膝関節手術	人工股関節手術
596件	587件

計 約1200件

埼玉協同病院を受診する方法

整形外科・関節治療センターは**完全予約制**です。
事前に予約のうえ、ご来院ください。

TEL.0570-047-489



差額ベッド代＊のない病院です。

3月1日から、初めて埼玉協同病院の外来を受診する際、紹介状がない場合は初診時選定療養費500円をご負担いただいています（対象外の場合もあります）。

＊入院時に個室など特別な病室を利用するときの料金で、全額自己負担です（健康保険適用外）。いのちの平等を理念にしている医療生協さいたまの病院では、差額ベッド代は徴収していません。組合員のみなさまの出資金に支えられています。

わたし時間を楽しむ

自然の力で作る！ 自家製・梅酵素ドリンク

大谷口（おおやぐち）支部（さいたま市）　門間（かどま）／鴻巣（こうのす）

健康志向の飲み物として注目される「酵素ドリンク」。今回は、梅と砂糖だけで簡単に作れる自家製酵素ドリンクを紹介します。

材料と準備



用意するのは梅と砂糖だけ。分量の目安は、梅1に対して砂糖1.1倍。梅はしっかり洗って水気を拭き取り、ヘタを取ります。砂糖は白砂糖でも氷砂糖でもOK。

瓶に入れる



瓶はアルコールor煮沸で消毒。瓶に梅と砂糖を交互に入れ、層を作ります。毎日数回、かき混ぜます。

発酵を待つ



10日程混ぜて梅が浮いてきたら、梅を布巾で絞り、取り出したら完成。残った梅で、梅ジャムも作れます。

飲み方



酵素ドリンクは水や炭酸水で薄めます。
瓶のふたは密閉せず、ゆるくしめます。常温または冷蔵庫で保存し、1〜2カ月で飲み切りましょう。

自然の力と発酵の魅力を味わえます。夏場は熱中症対策として持ち歩くのもおすすめです。ただし、糖分が多いため飲み過ぎには注意してください。

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
TEL 048-296-5612（直通）
メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

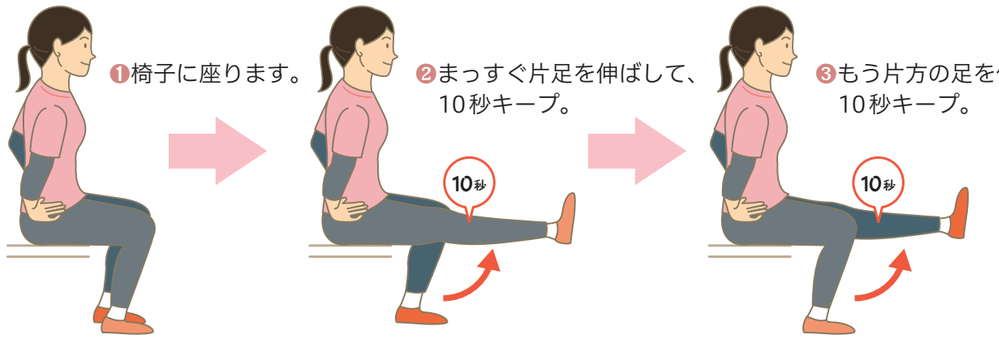
簡単

エクササイズ 簡単にできる！大腿四頭筋（だいたいしとうきん）を鍛えよう

監修／老人保健施設みぬま　作業療法士　河野（こうの）裕敏（ひろとし）

股関節や膝関節を守るには、太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが大事。テレビをみながらでもできます。
1セット10回、これを1日3セットやってみましょう。

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。



組合員活動推進員 募集！

医療生協さいたま NOW 事業や取り組み

新しいことにチャレンジしたい方、地域のために何かしたい方、医療生協さいたまの活動を通して、地域に貢献してみませんか？ 4月に県内各地で説明会を開催します。

組合員活動推進員とは

お住まいの地域で、組合員活動の企画・運営をサポートします。組合員や職員と一緒に健康づくり・まちづくりを考えながら医療生協活動の仲間を増やします。

医療や社会の知識が増える！

嬉しかったことは、たくさんの方に出会えたことです。私の関わっている支部のみなさんはすてきな方々で、組合員活動のことや生活の知恵など、たくさん教えていただいています。
推進員になってから研修で習った体操などを支部のみなさんに伝えることができるようになりました。また、医療や社会について学習する機会も多く、得た知識を支部に伝えています。
「楽しかった」「ありがとう」と言われると、とてもやりがいを感じます。

東部地区　組合員活動推進員
星田（ほした）みさ子さん

人間関係が広がる！

「組合員活動推進員をやらない？」と知人に声をかけてもらい、関心があったので応募させていただきました。支部の運営委員会に出席させていただくようになり、知り合いが増えました。
運営委員さんに日々の子育ての悩みを聞いてもらうこともあります。今は自分の身近な地域で、医療生協の仲間になってくれる人をどのように増やそうか、支部のみなさんと考えています。
推進員になって、人間関係が広がったことがなによりもうれしいです。

さいたま地区Cブロック 組合員活動推進員
景井（かげい）恵子（けいこ）さん

興味のある方は、お気軽にご連絡ください！

活動内容	・組合員活動の推進 ・月に50時間程度（目安） ・活動期間は1年ごとに更新
応募資格	・埼玉県内にお住まいの方 ・年齢は応相談
問い合わせ先	本部 けんこう文化部 healthy-town@mcp-saitama.or.jp 048-296-5408
活動費	月額4万円（交通費、別途支給）
選考方法	①書類選考　②面接

説明会の日程、応募フォームはこちら▶

つながる笑顔

推進員って楽しい！

北部地区Aブロック（10支部で活動中）
組合員活動推進員・梅沢（うめざわ）里美（さとみ）さん

今月のSDGs
3 すべての人に健康と福祉を
17 パートナーシップで目標を達成しよう

「けんこうと平和」のファン

梅沢さんは組合員活動推進員（以下、推進員）になって4年目です。推進員になったきっかけは、以前、熊谷生協病院にお子さんが入院していたことから始まります。このときに組合員になり、毎月届く「けんこうと平和」を熟読していました。組合員活動のようすがわかり、「健康な人でも、病院へ行っていいんだ！」と知りました。
コロナの影響によって、在宅時間が増えたことで、「ボランティアがしたい」という思いがつのり、推進員に応募しました（前ページ参照）。
まずは支部長さんたちと親しくなるために、とにかく話をよく聞くようにしたそうです。「今では『梅ちゃん』と呼んでくれて、うれしいですね」と梅沢さんは言います。



▲大好きな折り紙を紹介



▲支部の企画で熊谷市立荻野吟子記念館へ



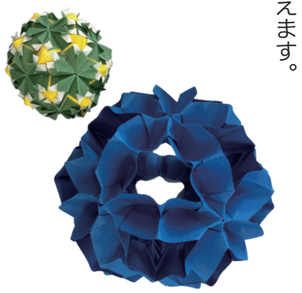
▲梅沢さんの畑で。採れたてのじゃがいもは格別のおいしさ！

好きなことができる

「梅ちゃんの好きなことをしていいんだよ」と地区理事に言われ、大好きな折り紙を支部に紹介しました。梅沢さんを中心に、みんなで夢中になって折り紙を折り、会話も弾んで、和やかな雰囲気になりました。
交流の場は、梅沢さんの畑からも広がっています。じゃがいもやさつまいもの栽培から収穫体験まで、子どもたちと一緒に行い、それがきっかけで若い世代の参加も増えてきました。

いつも笑顔でいられる

地域のことをよく知る梅沢さんは支部にとって、なくてはならない存在です。「多才なアイデアマンでみんな明るくなる。今度、いつ来るんだろうね」と支部の人たちは楽しみにしています。
「私は人と接するのが好き。自分が笑顔でいられるから、推進員になって本当によかった」と梅沢さんは言います。楽しいことをしながら、つながりを広げていきたいと考えます。



▲折り紙は手先を動かすので、脳の活性化にもなります

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート No.160

広島の悲劇を語り継ぐために②
～父の命を蝕んだ原爆症～

草加市・長岡源司（88）

瀕死の父との対面

学校近くの川に泳ぎに行っている私の元に、看護婦さんが「お父さんが瀕死の状態なので、すぐに帰ってくるように」と呼びに来ました。

帰ってみると父は布団に横たわっていて、私に「こっちに来い」と呼ぶのですが、顔はどす黒く、首筋には厚さ2㎝の大きな水泡があり、顔は腫れあがって薬と包帯の白と火傷の赤黒い色で、だんだら模様のお化けのよう。足は大腿骨の肉がなくなり、骨に皮膚がぶら下がっている状態。四谷怪談のお岩さんを見ているようで、私は泣きながら母の背中に隠れていたそうです。

その時の父の気持ちはどのようなものか。いまだに深い後悔に駆られます。

治療法のない5年間の闘病と最期

父は咳をすると血痰が出て食欲も減退し、唾液を飲み込むのも困難でした。被爆後2週間頃には、父の頭髪は脱毛し、全身の皮膚には※2散在性小出血斑などが見られました。けれどもこれらの治療法はわからず、薬も当時は入手困難でした。さらに物資もなかったため、白大豆がよいと言われれば田舎に行って分けてもらったり、※3ゲンノショウコを飲ませたり、豆乳を分けてもらったりして療養に専念したそうです。原爆が投下された年の9月上旬頃より歯茎から出血。脱毛や※4血斑も増えて、肝臓も肥大しているようでした。ビタミン剤・補血剤・ブドウ糖の注射をして、強壮剤・消化剤を飲ませましたが、顔色は黄色く薄黒く栄養失調の病状を呈していました。

その後、咽頭がんを発症。自分が医師であるだけに寿命がわかり、精神的にも肉体的にも苦しむ日々が続きました。

1950（昭和25）年の夏に一段と体の衰弱が目立ってきて、母は苦しむ夫を見かねて手術することを決めました。しかし、手術前日に咽頭がんが大きくなって痰が絡み窒息して、父は亡くなりました。

※1 色や幅が不規則に交差した縞模様の一種。日本の伝統的な柄。
※2 皮膚や粘膜に小さな点状の出血が散らばって現れる症状。
※3 伝統的な薬草として利用されている多年草。整腸、下痢止めなどの作用がある。
※4 毛細血管の破綻により、皮膚や粘膜にできる赤紫色の出血。外傷や血小板異常などが原因。


ゲンノショウコ

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。

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

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

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
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

暮らしのなかの 憲法 NO.63

憲法で守られている権利って何？

「基本的人権の尊重」という言葉は聞いたことがあっても、それが何を指すのか今一つわからない方も多いかもしれません。今回は、憲法で守られている人権について解説します。特に高校受験を控えている方は、日本国憲法の用語を理解しているだけでも、社会科の成績アップにつながるかもしれませんので、ご熟読ください。

人権は3つに分けられる

人権とは、簡単に言えば、「個人として尊重されるために必要な権利」のことです。では、憲法で守られている人権には、どのようなものがあるのでしょうか。

人権は、①自由権②参政権③社会権の3つに大きく分けられます。

自由権（国家からの自由）

「国家からの自由」とも言われ、個人の領域に国家権力が介入することを排除する権利が自由権です。国に対し「するな！」と求める権利です。

この自由権も大きく3つに分けることができます。❶精神的自由権❷経済的自由権❸人身の自由、と呼ばれます。❶は、表現の自由や思想良心の自由などがこれに当たります。❷に該当するものは、職業選択の自由・居住移転の自由・財産権などです。❸は、不当な逮捕・拷問の禁止などが当たります。

参政権（国家への自由）

国民が国の政治に参加する権利を保障したものが参政権です。国の政治へのアクセスを確保することから、「国家への自由」とも言われます。選挙権・被選挙権・選挙の原則（自由選挙・秘密選挙など）がこれに当たります。

社会権（国家による自由）

国に対し一定の行為を求める権利のことで、「国家による自由」とも言われます。「するな！」と求める①の自由権とは対照的に、③の社会権は「しろ！」と要求することになります。

生存権・教育を受ける権利・勤労の権利などが社会権に分類されます。

生存権を定めた憲法第25条の「健康で文化的な最低限度の生活」という言葉は、テスト頻出です。



憲法のそもそもについて学ぶシリーズの4回目です。



埼玉総合法律事務所　弁護士
深谷 直史（ふかや なおふみ）

みんなの声

鬼にほっこり

2月号表紙、鬼鎮神社の鬼のイメージがこれまでと違い、小学校の教科書で学んだ「泣いた赤鬼」に出てくる青鬼と赤鬼のようでした。優しさがあり、見ていてとてもホッとしました。

所沢市・アナエル(50代)

クロスワードで脳トレ

たまたま目に入り初挑戦してみました。良い脳トレになりますね！

川口市・ぽむ(20代)

2月号の特集を読んで

現代は社会的孤立になるリスクがかなり高いですね。地域の取り組みが重要ですね。

春日部市・わんこ(50代)



川口市・中島(なかじま) 照子(てるこ)(80代)

健康の大切さ

コロナ禍で敬遠していた健診を、先日ふれあい生協病院で受けました。健康でいることの大切さを改めて実感しました。

川口市・ピーチママ(40代)

今年の抱負

今年の抱負は、次男の出産で辞めてしまったフィットネスインストラクター業に復帰すること、30代半ばにさしかかり健康のために人間ドックを受けることです。お腹が出てきた主人も誘って、一緒に受けようと思います。

草加市・ことし本厄の年女(30代)



秩父市・豊田(とよだ) 日出子(ひでこ)(70代)

すこしおレシピで作ってみました

1月号「かぶと味噌ミルクスープ」を作りました。たまたま材料が揃っていたのでチャンス！と挑戦。色はシチューみたいなのに味噌味が新鮮でサッパリしていて、とてもおいしい。シチューが苦手な孫に作る予定です。グッドサインがでるかも！

川口市・うぐいす餅(60代)

大寒の前に見られた 春息吹

写真撮影日・1月19日(日)いい一句の日



宮代町・三橋(みつはし) 功(いさお)(60代)

沖縄で感じた基地の現実

沖縄に初めて旅行した際、空港に着いて驚いたのは基地と隣接していたことです。我が家も所沢なので基地が近く、その空気感は持ち合わせていたのですが、もう一歩緊迫感のあるものを感じました。

所沢市・呵呵(70代)

母に代わってチャレンジ

このクロスワードパズル、母が毎号楽しみに挑戦していました。そんな母は年明けの元日に力尽きて永眠しました。先日、四十九日の法要が無事に終わり、少しずつ落ち着いてきた娘の私が母に代わってチャレンジしています。

秩父市・ゆみや(50代)

兄から

「背中が丸くなっているよ」と兄に注意されました。兄を見ると私より背が高くまっすぐ上にのびている。ふだんから意識して背すじをのばして歩いているとのこと。私も見習います。

川口市・コトブキ老人(80代)



折り紙作品
さいたま市・国分(こくぶん) 初美(はつみ)(60代)

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!

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)
絵手紙、お気に入りの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答え(問題)、みんなの声、そのほかの投稿は、下の①～⑤を書いてお送りください。コメントなどがある場合、みんなの声に載ることがあります。
  ①氏名(ふりがな)実名掲載不可の方はペンネーム(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、または「掲載不可」と記載、⑤電話番号

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:4月末日消印有効

投稿・応募はこちらから

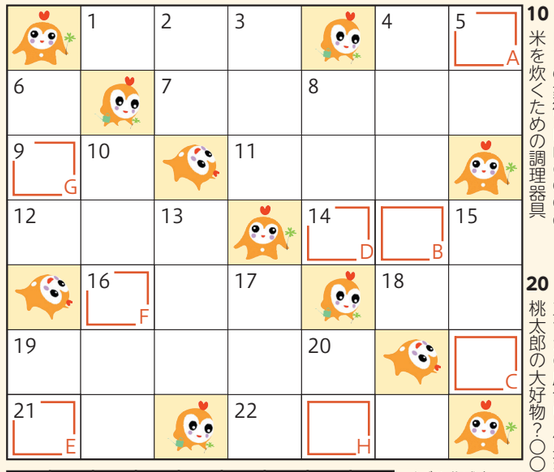
※いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがあります。また、ご本人への確認なく掲載させていただきますので、ご了承ください。本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。原稿などは原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。
※へいわノートに掲載された方は、冊子「へいわノート」発行時にも掲載させていただきます。
※個人情報の取り扱いについて…投稿・応募で得られる個人情報は、氏名、住所(自治体名)と年齢の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。電話番号はお問い合わせの際に利用します。

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～H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 恐竜たちが繁栄し、そして絶滅した中生代の最後の時代。〇〇〇紀
4 掃除・洗濯・食事の支度・育児など、家庭生活に欠かせない仕事
7 日本で食べられるイカの中で最も漁獲量、消費量が多いです
9 化学反応における総熱量不変の法則を〇〇の法則という
11 犬が西向きゃ尾は〇〇〇
12 互いに勝ち負けや損得のないこと。五分と五分
14 手首や首筋に触れて測ります
16 二十四節気の15番目の節気で、露が降り、白く輝くように見える頃
18 ♪花咲く森の道～、〇〇さんに出会った～
19 水分を除いて乾燥させる装置
21 自分のことをよく理解してくれている人。親友
22 花を生ける、壺形や筒形をした容器



答え A[ ] B[ ] C[ ] D[ ] E[ ] F[ ] G[ ] H[ ]

パズル作成/所沢市・結川(ゆいかわ) 義明(よしあき)

タテのカギ

2 トトロが住んでる？〇〇ノキ
3 ♪〇〇〇～、森の中～、【ヨコ18】さんに出会った～
4 言葉や文章の意味・内容を解きほぐして明らかにすること
5 その時の商品としての価格
6 アンゴラヤギの毛。または、それで織った毛織物
8 NYの象徴。自由の〇〇〇
10 米を炊くための調理器具
13 訴えてやる！裁判所になら提訴。警察になら〇〇〇。
15 南部と三重県南部からなる地域。〇〇〇古道は世界文化遺産の一つ
17 長いと雑巾がけが大変！その事物がどのくらい役に立つかの度合い。値打ち
19 紀伊半島南端部の和歌山県
20 桃太郎の大好物？〇〇団子

3月号の答え

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!

A	B	C	D	E	F	G
サ	ク	ラ	ゼ	ン	セ	ン

「桜前線」



クロスワードパズルの問題募集中!

7×7のマス目で考えてお送りください。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、図書カードをプレゼント。

●クロスワードパズル2月号の正解者は、413人(応募者は422人)でした。●当選者は次の方々です。
春日部市:古橋敏子、堀内真紀子/川口市:秋元佐知子、市川昭子、染谷知賀子、平野恵子/行田市:藤野吉正、横須賀房子/さいたま市:伊藤剛敏、今泉則子、原田英子、長島敏昭/秩父市:林祐実子/所沢市:石田洋子、大山映子、黍野陽子/深谷市:中村百合子/ふじみ野市:尾川澄子/三芳町:工藤浩美/寄居町:荻原久子

「けんこうと平和」7月、8月号は合併号です

「けんこうと平和」は組合員さんのご協力により仕分け、配布をしています。近年の猛暑により、熱中症のリスクが高く危険であることから7月、8月号は合併号(7月1日発行)になります。
合併号の次は9月号(9月1日発行)です。

「けんこうと平和」配布のボランティア募集

毎月「けんこうと平和」などの配布をしていただける方を募集しています。配布先は、お近くの組合員のご自宅です。10部でも20部でも、ご協力いただける方は、ご連絡ください。

問い合わせ先
最寄りの病院・診療所のMC(まちづくりコーディネーター)まで。
8～9ページの事業所案内をご覧ください。

大募集!! 「平和を守る」デザインコンテスト

へいわ

今年は被爆・戦後80年の節目の年です。
平和の取り組みを広げていくため、「平和を守る」をテーマにデザインを募集し、缶バッジを作成します。
缶バッジは販売して、学習会などの財政に活用します。

【応募条件】組合員 1人2点まで
(18歳未満は、ご家族が組合員であること)
【応募期間】5月1日(木)～6月30日(月)
【 賞 品 】最優秀賞3作品にカタログギフト(予定)1万円分プレゼント ※入選された方のみ通知します
【応募方法】手書きまたはパソコンで作成したデザイン(絵・イラスト・文字など)や写真を、下の①～⑤を記入して、メールまたは郵送してください。

①氏名(ふりがな) ②年齢 ③住所 ④電話番号
⑤作品に込めた思い、解説など

【留意事項】・缶バッジのサイズは57mmを予定
・著作権法違反(複製などの盗作)となる行為は禁止します

応募先 **医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課**
〒333-0831 埼玉県川口市木曽呂1317
healthy-town@mcp-saitama.or.jp
048-296-4768

3・1ビキニデー集会



3月1日、静岡県で3・1ビキニデーが開催され、組合員4名、職員11名が参加しました。参加者からは「唯一の被爆国である日本は、核廃絶のためにすぐにでも行動するべき」などの感想がありました。

すこしお・らくらく COOKING
めざそう 塩分1日6g



長いもの牛肉巻き

塩と上手におつきあい すこしお

1人分／298kcal　塩分1.0g　調理時間／20分程度

担当／老人保健施設 みぬま 食養部門 管理栄養士　羽染（はぞめ） 知子（ともこ）

材料（2人分）

・長いも……120g
・牛肩ロース うす切り……150g
・粉わさび……小さじ1
・水……小さじ1
・サラダ油……小さじ2
（調味料）
・酒……小さじ2
・みりん……小さじ2
・しょうゆ……小さじ2
・砂糖……小さじ2
（付け合わせ）
・レタス……2枚
・ミニトマト……4個

＜参考＞材料の食塩相当量の目安

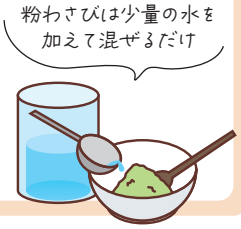
・牛肩ロース：塩分0.1g/100g
※製品によって食塩相当量が異なります。

作り方

①長いもは皮をむいて長さ5cmの千切りにする。
②粉わさびに水を加えてよく練る。
③牛肉を広げてわさびをぬり、長いもをのせて巻く。
④フライパンに油をしき、③の巻き終わりを下にして並べ、
　巻き終わりが焼き固まったら、少しずつ転がしながら焼く。
⑤全体に焼き色がついたら、調味料を加え味が馴染むようにからめる。
⑥器に盛り、付け合わせのレタス、ミニトマトを添える。

ポイント

長いものシャキシャキ感を大切に。お肉に火が通ったら手早く仕上げましょう。
わさびの辛味と香りがアクセントです。チューブタイプのわさびには、塩分や添加物が多く含まれているのでご注意を。



組織の現況（1月末現在）

組合員数…… 239,546人　　当月の加入者数…… 759人
班数…… 1,085班　　出資金総額…65億4,767万円
1人当たり平均出資金額……27,333円
「けんこうと平和」配布者数…… 8,185人
「けんこうと平和」配布部数……121,141部

編集雑感

４月は新しい生活を始める人が多い時期ですね。
気持ちを新たにして。
心も晴れやかに。心から応援しています。
（広報委員　坂田）

けんこうと平和
No.395 2025年4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
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▶

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