

けんこうと平和

2025
No.397

6

特集

思春期のモヤモヤ どう向き合う？



桂木観音の紫陽花(毛呂山町) もろやままち

奈良時代に行基が創建した寺院。海拔約300mの境内には展望台があり、都心の夜景や初日の出が楽しめるほか、紫陽花の名所としても知られます。また、周辺は柚子の栽培が盛んで、「ゆずの散歩道」という散策路もあります。



「けんこうと平和」7月、8月号は合併号です

場 所 入間郡毛呂山町滝ノ入 817

交 通 東武越生線「東毛呂」駅より車で15分、JR八高線「毛呂」駅より車で12分

「私」メッセージを考えてみましょう

ケース1

リビングが子どものモノであふれている。

あなたメッセージ

片付けなさい！
あなたのものばかりだよ！
何でいつも片付けられないの！

ケース2

子どもが学校に行く準備が遅く、遅刻しそうになっている。

あなたメッセージ

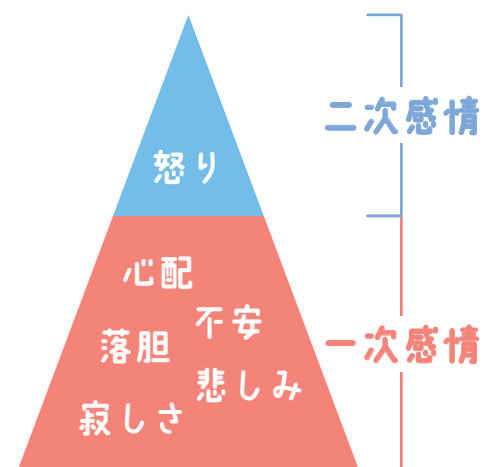
早くしなさい！
いつもあんたは遅いんだから！

私メッセージ

あなたの物が出っぱなしで困ってるんだ。みんなで使う部屋だから片付けてほしい。今お願いできる(かな)？

私メッセージ

あなたが学校に間に合うか、忘れ物しないか心配だよ。夜のうちに準備するのはどう？(タイミングをみて)



④「べき」「ねば」をゆるめる

人が怒りの感情を持つときは、「○○すべきだ」「絶対○○させなければ」という強い信念があります。それが裏切られたときに怒りが湧きやすくなります。

この「べき」「ねば」をゆるめると気持ちが楽になります。「必ずしも○○とは限らない」「これは誰が決めたルール？」と自問したり、「まっいいか」「こんな日もある」と楽観的にとらえることで、怒りは減っていきます。

「子どもは親の言うことを聞くべき」の気持ちを抑えて、親子であっても人間として対等な関係と考え、接することが大切です。

子どもは親の信頼が欲しい

思春期の子どもは、「自立したい」と「親に頼りたい」という両方の感情があり、大人への依存と反発の中で揺れ動きます。思春期の子どもにとって、安心・信頼できる親(大人)の存在が、心の安心につながります。

子どもの話に耳を傾け、考えや感情を理解し、ひとりの人間として尊重する。それによって、親子の信頼関係が生まれます。

思春期は子どもも親も今まで以上に悩み苦しむ時期だと言われます。この時期に、もう一度お互いの関係性を見つめ直してみましょう。子どもとの関係は、思春期を過ぎててもいつでも何度でもやり直せます。

参考資料

「思春期の子のこころがわからなくなったときに読む本」渡辺久子 著 / カンゼン
「思春期のトリセツ」黒川伊保子 著 / 小学館新書

市民公開講座を開催！

日時 7月19日(土) 10:00～11:30

会場 埼玉協同病院 大会議室
(ふれあい生協病院入口から入ります)

問い合わせ・申し込み先

ふれあい生協病院健康まちづくり課

☎070-2154-7348



親も疲れていたり体調が悪いとイライラしやすくなります。自分自身の時間も忘れずに。親が元気であることが大切です。

講師 丸岡京子さん

参加者の感想 (2024年・熊谷生協病院)

- 自分が疲れていると、子どもに八つ当たりしたり、怒り過ぎたり、自分の思い通りにしようとしていました。思春期は親自身を育て、子育てを変えるチャンスだと未来が明るくなった気がしました。
- 思春期の悩み苦しむメカニズムを知り、子どもに「がんばれ！」と思えるようになりました。



特集

思春期のモヤモヤ

どう向き合う？

アドラー心理学 ELM勇気づけトレーナー

埼玉協同病院 つくし保育所

保育士 丸岡 京子

素直だった我が子が反発したり、何も話さなくなったり、部屋にこもってしまったり…。思春期は子どもも親も悩む時期です。思春期のメカニズムや親の感情のコントロール法を学んで、子どもとの向き合い方を見つめ直してみましょう！

脳・感情の特徴

12歳までは子ども脳、15歳からは大人脳。
13～15歳は脳の移行期で最も不安定。

ストレスを感じやすい

常にイライラし、苦痛を感じる。

キレやすい

怒り、悲しみが活発になる扁桃体が発達し、感情を制御する前頭前野の発達は遅れる。

価値観が変化

親の価値観より友達の価値観が大事。
秘密が増える。
自己評価が低い。

眠い

移行期の脳は眠く、眠っている間に発達する。

急激に脳が成長 不安定な感情

思春期は、11歳前後～18歳前後の心身ともに大きな変化が起こる時期です。人間の脳は、胎児期、乳幼児期、思春期と3度にわたって急激に成長し、特に思春期の脳の成長は顕著です。成長ホルモンと性ホルモンが大量に分泌される影響もあって、心はより敏感になり、新たな思考も生まれ、感情は不安定になります。

子どもの変化に親は戸惑いますが、親の話し方で関係性が悪くなったり、よくなったりします。周りの大人は、感情を上手にコントロールして、程よい距離感で子どもと向き合うことが大切です。

感情はコントロールできる

子どもが親に反抗すると、親はイライラして怒りの感情が湧き上がります。

①「怒りの目的」を自覚する

怒りの感情が湧き上がったとき、「私はどんな目的で怒っているのか」と少し立ち止まって考えてみましょう。目的を意識することで、冷静になります。

②「一次感情」を把握する

怒りの根底には、心配、不安、寂しさなどの感情が潜んでいます。これが一次感情です。一次感情が満たされないうちに、「怒り」の二次感情が現れます。

まず、自分の怒りの元の一次感情を把握しましょう。

③「私」と「あなた」、2つのメッセージ

次に、一次感情を「私は」と感じる」と表現し、伝えましょう。これを「私」メッセージといいます。相手を非難せず、相手の行動とそれに対する自分の感情を伝えます。

一方、「あなた(相手)」を主語にした表現を「あなた」メッセージといいます。命令口調になりがちで、相手は攻撃されたと思われがちです。命今口調に「私」メッセージを使うと、本当の気持ち相手が伝わりやすくなります。

絵本の読み聞かせて 言葉のシャワーを！

※JPIC読書アドバイザー（広報委員） さいとう なお こ
齊藤 菜穂子

私が楽しんでいる絵本の読み聞かせ活動は、地元の学習教室からスタートしました。
JPIC 読書アドバイザーとして読書推進活動と、保健センター、幼稚園、
小学校など地域での読み聞かせ活動も続けています。
子どもたちが本を通じて読む力を伸ばし、自分で考えて行動する「生きる
力」を育めるよう、応援を続けたいと思います。



反応を楽しむ

子どもの表情や反応を見なが
らゆっくり楽しむ。ゆとりが大
切。子どもが気に入った場面は
繰り返し読むのもいいですね。

読み聞かせの Point

読み手も 楽しんで

自分も一緒に楽しみながら
読むことで、その気持ちが自
然と子どもにも伝わります。

乳幼児には

絵本の中の「音」や身体を動
かして読むと赤ちゃんも喜
びます。

文字を 覚え始めた子には

親子で交互に読み合うことで、
子どもも飽きずに楽しめます。
「上手～」と褒めることで子ど
もの自信にも。



就学前にたくさんの言葉のシャワーをあびることで、
「話を聞く力」が自然に身についてくることでしょう。



※公益財団法人JPICが認定する、読書推進の専門家。
本の紹介や読書活動の企画・支援を行う。

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



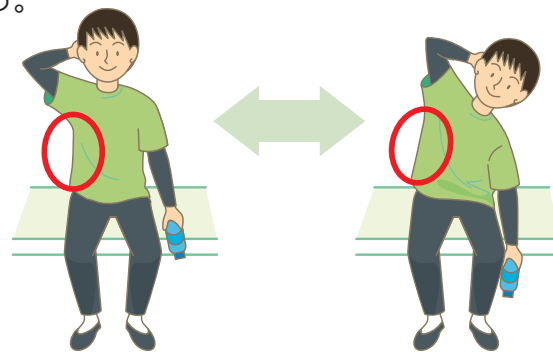
簡単エクササイズ ペットボトルで体幹トレーニング①

監修／老人保健施設さんとも 作業療法士 河野 裕敏

体幹の筋力をつけることで、腰痛予防やバランス能力の向上につながります。
ペットボトルを持つことで重りの代わりになるため、より効果的にトレーニングすることができます。
ご自身の筋力に応じて水の量や大きさを調整してみましょう。

側腹・腰部のトレーニング

- ① いすに座り、右手を頭の後ろにつける。
左手はペットボトルを持って下におろす。
- ② 背筋を伸ばしてゆっくりと左に上半身を傾けていく。
※前に倒れない。わき腹を縮めるように。
- ③ 傾けたところからゆっくりと上半身を戻す。
- ④ 左右交互に10回行います。



※脇の筋肉を意識しましょう

運動中に痛みが生じたり、気分がすぐれない場合は運動を中止してください。

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。



今年「国際協同組合年」 協同組合のよいところ



国際協同組合年

国際協同組合年って？

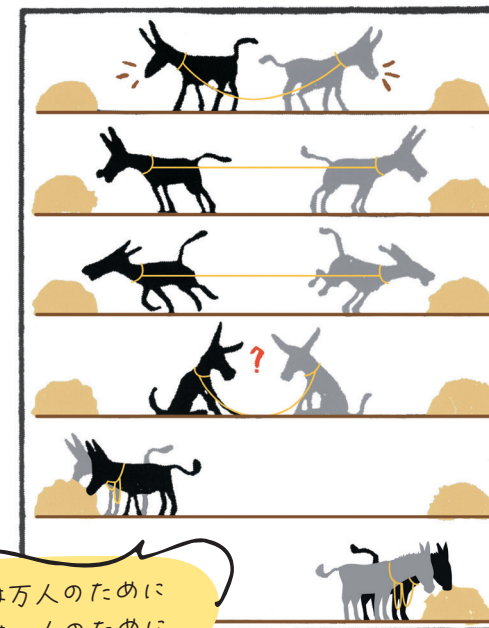
国連は2025年を「国際協同組合年」と定めまし
た。協同組合が選ばれたのは、2回目です（前回
は2012年）。「協同組合はよりよい世界を築きま
す」をテーマに、世界中の協同組合がその魅力を
伝える1年です。

協同組合って何？

協同組合は世界各国にあります。生活協同組合
（生協）もその一つで、日本では他に、農協・漁協・
森林組合・信用金庫などさまざまな協同組合があ
ります。また、生協の中にも医療生協・購買生協・
共済生協・大学生協などがあります。

それぞれに組合員がいて出資し、利用し、事業
や活動の運営に参加しています。そして、組合員
が力を合わせて共通の願いを実現し、地域課題の
解決に向けて取り組んでいます。

COOPERATION!



一人は万人のために
万人は一人のために

※協同組合のシンボルイラスト

埼玉県にある協同組合

- ・医療生協さいたま生活協同組合
- ・生活クラブ生活協同組合
- ・生活協同組合コープみらい
- ・さいたま住宅生活協同組合
- ・生活協同組合パルシステム埼玉
- など

医療生協のよさを伝える

日本以外の国にも協同組合や共同体による医療サービスはあります。しかし、患者・利用者である住民と、
医療や介護の専門職と一緒に運営している「医療生協」は、世界中で日本だけの組織です。

医療生協さいたまには24万人近くの組合員が
いて、日ごろ地域のウォーキングや体操、学習会
など健康づくりやまちづくりの活動に参加した
り、病院や介護サービスを利用したりしています。
出資していただいているみなさんが医療生協の
一員です。

医療生協は協同組合として、みんなで支え合う
組織です。地域の健康とくらしを守るため、これ
までたくさんの努力をしてきました。これからも、
みんなで力を合わせて協同組合を大切にしてい
きましょう。



真夏の暑い日に、「80歳の男性がお店の前で倒れている」と、通行人から119番通報がありました。病院に搬送されると、意識はもうろうとしており、全身汗びっしょりで、体温は40度超え！血圧は低下し、脈も速くなっていました。すぐに、全身の服を脱がし、扇風機で涼しい風をあて、冷やした点滴をたくさん行い治療しました。徐々に意識も回復し、一命をとりとめました。

その日は役所の手続きと銀行の振り込みに出かけて、1時間近く市内を歩いていたようです。真夏なのに、シャツは吸湿発熱性のインナー、ズボンは厚手のジーンズでした。一人暮らしで娘さんは遠方です。高血圧と糖尿病の薬をたくさん飲まれています。毎晩お酒も少々召されていたようです。

このケースから考えてみます。

熱中症の事例

熱中症



埼玉協同病院 副院長
救急科部長
ごとう けいたろう
医師 後藤 慶太郎

暑い、熱い、アツい季節がやってきました。今回は、熱中症の予防と対応についてお話しします。

予防と対応

ニュースでよく聞く「熱中症警戒アラート」が出ている日は、不要不急の外出はやめましょう。炎天下のノーガードの外出は命とりです。つばの広い帽子や日傘、保冷材、冷やしたタオルなどを使いましょう。

衣服は、薄手で通気性のよいものにしましょう。水分は、家を出る前、外出中、帰宅後、こまめにたくさん飲んでください。おしっこが出ないのは脱水のサインです。糖尿病のある方は、スポーツ飲料には糖分がたくさん入っているので、注意してください。汗をかいたら塩分も出ていくので、塩分摂取も忘れずに。

アルコールやカフェインが多い飲料（コーヒー、紅茶、エナジードリンクなど）は、水分の代わりにならないので控えましょう。利尿剤と一部の糖尿病の薬には、尿量（おしっこ）の増える作用があります。夏場は脱水傾向になるので、そうした薬を飲んでいたら、主治医の先生と相談しましょう。

こんな時はすぐ救急を！

意識がもうろう、水分がとれない、熱が下がらない、こういった時は速やかに病院を受診してください。

ご家族や周りの方と声をかけあって、熱中症を予防しましょう。

軽症	中程度	重症
症状(サイン) - 目まい 立ちくらみ - 汗が止まらない - こむら返り - 手足のしびれ 対処 ●冷やした水分・塩分の補給 ●涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる) ●安静 0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適	症状(サイン) - 頭痛 - 集中力や判断力の低下 - 吐き気 - 体がだるい(倦怠感) 対処 ●涼しい場所へ移動 ●十分な水分・塩分の補給 ●衣服を緩め体を冷やす ●安静 ●自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診	症状(サイン) - 意識がない - 呼びかけへの返事がおかしい - けいれん - 体が熱い - 普段通りに歩けない 対処 ただちに救急車を呼ぶ 119 ●涼しい場所へ移動 ●衣服を緩め体を冷やす ●安静 ●無理に水を飲ませない

出典：環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

被爆・戦後80年

広島・長崎で平和について

考えてみませんか？

本部 健康まちづくり推進課

てしま ことみ
手島 琴美



多世代で交流を深め、さまざまな視点から平和を考えます

※原水爆禁止世界大会については、2024年6月号「けんこうと平和」をご覧ください。



今年は被爆・戦後80年です。現在、被爆者の平均年齢は85歳と言われています。戦争の悲惨さを伝える人の声を直接聞くことが難しくなっています。こうしたなかで、私たちに何ができるのかを考え、平和の取り組みを継承していくことが求められます。

現在もロシアによるウクライナ侵攻など、世界情勢は本当に厳しい状況です。昨年10月に日本被団協がノーベル平和賞を受賞しましたが、唯一の戦争被爆国である日本はいまだに核兵器禁止条約に批准・署名していません。被爆者をはじめ、平和を願う多くの人たちが核兵器廃絶を願っています。核兵器が存在する限り、核兵器廃絶に向けて取り組みを続けていかなければなりません。

医療生協さいたまでは、被爆・戦後80年の取り組みとして、今年の原水爆禁止世界大会は広島と長崎、それぞれに参加者を募集します。組合員と職員が医療生協さいたまの代表団として参加します。気になる方は、ぜひ下記までお問い合わせください。

原水爆禁止2025年世界大会 平和に関心のある方、大歓迎!!

日時	広島大会 8月4日(月)~6日(水) 長崎大会 8月7日(木)~9日(土)
参加費	1大会につき1万5千円(交通費、宿泊費は組合員と職員が集めた社保カンパでまかなわれます) ※小学4年生以上を参加対象とします。 ※参加後は地域の報告会などで参加報告していただきます。
締め切り	6月30日(月)
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 電話 048-296-4768 メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

申込フォームは
こちら



あずかしい言葉が多かったけど、核兵器はつくってはいけないとわかった

核兵器も戦争も、どちらもなくしたい



昨年は小学生3人も参加しました

※熱中症の危険が特に高まると予測された際、気象庁と環境省から発表される警報。

語り継ぎたい戦争体験

へいわハート No.162

戦争と向き合った父とともに

さいたま市・吉原 恵美子(73)

戦争中の父の足跡

父からは戦争中の話をあまり聞きませんでした。終戦前、秋田で大きな空襲を経験しています。

1926(大正15)年生まれ。父は、国鉄で働いていました。上野から青森を走る夜行列車の車掌さんでした。しかし、戦時中は海軍に配属され、1945(昭和20)年7月下旬に秋田の土崎に行くことになりました。

終戦前夜の土崎空襲

そこには日本石油の精製工場があり、父は松ヤニから松根油という軍用用の油をとる工場に働いていました。

この土崎に終戦前の8月14日深夜、B29の爆撃がありました。これが熊谷空襲とともに日本最後の空襲と呼ばれる「土崎空襲」です。軍人だけでなく多くの市民も亡くなりました。夜が明けて正午には敗戦宣言がありました。父は「もう1日終戦が早ければ、この悲惨な状況が回避されたのでは」と、残念に思っていたようです。



父が託した平和への思い

父はこの経験を今に伝えようと仲間との消息を訪ね、海軍兵の会をつくりました。毎年秋田を訪問して平和活動をしていたことを私が知ったのは、ずいぶん後になってからでした。

私は母から「父を一人で秋田へ行かせない。私たち大人には大きな責任がある。子どもたちの将来に対して、大きな夢と希望の持てる社会づくりに最大限努めなければならぬ」と言っていました。当時海軍の宿舎として使われていた土崎の小学校に1996(平成8)年、「土崎空襲」で亡くなった名前がわからない海兵隊のための慰霊碑が建てられました。父はその記念式典の挨拶で秋田のみなさんに感謝を伝え、平和活動の旅を終わりにしました。

- ※1 1949年に設立された国営の鉄道事業体。分割・民営化されて現在のJRグループとなった。
- ※2 松の根から採れる油。第二次世界大戦中に日本でガソリンの代用品として利用された天然資源。熊谷市には軍用機の部品工場が多く、8月15日0時23分から1時39分にかけてアメリカ軍による空襲があった。
- ※3



その法律は 憲法の精神に沿って つくられている？

憲法の最高法規性

日本国憲法は我が国の最高法規です。憲法に違反するような法律が作られた場合、その法律(条文)は無効になります。国会での議論を経て法律が作られるのだから、憲法に違反する法律が作られることなんてあるの？と思われるかもしれませんが、

実は最高裁判所が憲法違反だと判断した事例がいくつかあります。その中でも、法律や政令などの法令を憲法違反としたケースは13件あります。



憲法13条(幸福追求権)に違反するとされたもの

2024年7月3日の、いわゆる「旧優生保護法違憲判決」では、幸福追求権の侵害を理由に憲法違反と判断されました。

かつて、優生保護法という法律のもと、遺伝性の障がいがあるとみなされた人に対し、強制的に子どもをできなくさせる不妊手術が行われていました。多くの強制不妊手術が実行され、極めて重大な被害を引き起こしました。しかも、その背景には、「障がいのある者は不良である」との思想があり、障がい者の生きる権利・幸せに生きる権利を否定する法律でした。差別的な思想に基づいて制定され、甚大な被害を生じさせた悪法とも言えます。

被害者の方が長年にわたり闘い続け、ようやく憲法違反の法律を作った国の責任が認められたのでした。

憲法14条(法の下での平等)に違反するとされたもの

最高裁が出した法令違憲では、13件のうち半数以上が憲法14条違反を指摘しています。一番著名なのは、3月号でも紹介した「尊属殺重罰規定違憲判決」です。

いわゆる「一票の格差」も憲法14条に違反しないかが問われ、大きな格差が違憲状態であると指摘されたものもあります。

「旧優生保護法違憲判決」は、障がいのある方に対する差別的な取扱いを理由に、憲法14条にも違反するとされました。

※選挙区ごとの有権者数の違いにより、一票の重みに差が生じること。人口の少ない地域の一票が多い地域よりも影響力を持つ不平等な状態。

憲法のそんぽについて学ぶ シリーズの5回目です。



埼玉総合法律事務所 弁護士 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。

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
春日部市谷原 2-4-12	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も	04-2942-3202
所沢市中富 1622	さんともホーム	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

インフォ & ニュース

2025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、2025年度の総代選挙を行います。

選挙権・被選挙権 2025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 2025年9月1日(月)～2026年8月31日(月)

総代立候補・推薦届出期間 6月下旬から(予定)

詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。(ホームページでもご覧いただけます。)

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 9:00～16:00

「教育学習月間大学習会」に参加しませんか

日時 7月19日(土) 14:00～16:00

講師 片山 忍 氏(日本医療福祉生活協同組合連合会 専務理事)

テーマ 国際協同組合年 協同組合の価値・意義を学ぼう
～私たちが地域に貢献できること～(仮)

会場 ふれあい会館(埼玉協同病院の敷地内) ほか

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

☎ 048-296-5408

核兵器禁止条約 第3回締約国会議

3月3日～7日に核兵器禁止条約 第3回締約国会議がニューヨークの国連本部で開催されました。日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞してから初めての締約国会議で、核廃絶を訴える広島・長崎の被爆者の声に注目が集まりました。

原水爆禁止埼玉県協議会の代表として医療生協さいたま さいわい診療所の看護長が核兵器廃絶を願い参加しました。

7月末に報告会を開催します。詳細は次号でお知らせします。



「高額療養費制度」の自己負担上限引き上げの動きについて

政府は医療費が高くなったときに支援を受けられる「高額療養費制度」の自己負担上限を、段階的に約5万円(年収約370万～770万円の場合)引き上げようとしてきました。患者団体や市民の強い反対で8月実施は「凍結」されましたが、今後再び進められる可能性があります。医療は人権です。あきらめずに治療の継続ができるようにするためにも、「白紙撤回」をめざして声を挙げ続けることが大切です。

平和・憲法川柳 入選

日本のはらしま
未来を背負う子は宝
所沢市・あいこ

電気代
値段高騰 諭吉去る
ケアセンターさきたま・川村和美

4年振りの再会
介護施設暮らしの私の所に、4年振りに「けんこうと平和」が届くことになりました。久しぶりで旧友に会った気分です。これからはずっと読み続けていこうと思っています。
熊谷市・柴田董(90代)



所沢市・青木 功(70代)

すこしおチャレンジ続行中

毎日のお味噌汁やおかずの塩分を気にして薄味にしています。たまに外食をすると塩分を強く感じます。家では薄味に一味を加える工夫で、すこしおチャレンジ続行中です。
さいたま市・イトミ(70代)

投稿募集中!
掲載された方に
**ココロシのクリアファイル
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おります!

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

〒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



投稿・応募は
こちらから

●締切日:6月末日消印有効

※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。

みんなの声

はまっています

最近、雨の日が多く外に出にくくなっていたので、もっぱら週末はクロスワードにはまっています。わからない時は、ノートに書いておきます。そしてはがきに書いて、何げない日常のことも加えています。書くことの少なくなったこのごろ、自分のことばを書くのは楽しいですね。

越谷市・飯野節子(70代)



秩父市・原嶋 とも子(70代)

蛇の道、我が道

クロスワードで『蛇の道は蛇という言葉を知り、思わず納得しました。専門的な世界ほど、外から見えないルールや感覚があるもの。だからこそ、その道を極めた人しか見えない景色があるのだと思います。私も、日々の経験を重ねて、自分なりの道を歩んでいけたらと思います。

和光市・田中花歩(20代)



熊谷市・なあちゃん(60代)

ウクライナへ想いを

毎月、小遣いを節約し、ユニセフを通して、ウクライナの子どもたちのために、1万円以上を寄付しています。寄付金を振り込むたびに、ロシアの侵略を早く止めてほしいと願っています。

所沢市・アラキタ(70代)

4月号の特集を読んだ

股関節が痛くて悩んでいるので今回の記事で手術を考えてもいいんだと思いました。ジム通いやダイエットで少しでも痛みを和らげようとしても思うようによくならず、動くたびに痛みのことばかり考えてしまう。手術してしまいたいと思ってても、まだ我慢できるし、まだ早いかもと悩んでいるところでした。

川口市・茶葉(50代)



川口市・菊池 健児(60代)

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～G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 水が100℃になるとこうなる。
- 4 信号機の色は、青と黄色と〇〇
- 6 白くて細長く、シャキシャキした食感のキノコ
- 7 オートバイをこう呼ぶことも
- 8 カラスの鳴き声はこう聞こえる
- 10 アメリカでは最も多い人種で、肌の色が薄い人達を言う
- 11 屋外に建てられた物置小屋
- 12 病気の診察や治療、投薬を行う職業
- 13 地獄の〇〇も金次第?
- 14 要領、ポイント、要点。〇〇をつかむ
- 15 平安貴族の遊び〇〇合わせ。〇塚、〇〇柱
- 16 液体や粉体を口の小さい容器に移し替える道具。じょうごとも言う
- 17 仏教の僧侶が着る布状の衣装。「坊主僧けりゃ〇〇まで憎い」

1	2	3			4	5
6				7		
	8		9			
10					11	
12			13			
					15	
16				17		

答え A B C D E F G

- 1 タテのカギ
竹、木、金属などの管状の物に穴を開け息を吹き込んで鳴らす楽器
- 2 和装の婚礼衣装で、花嫁が文金高島田に結った髪の上にかぶる白い帯状の布
- 3 4～8月に五島・対馬海域で採れる100g以上のアジ
- 4 動き者の代名詞の虫
- 5 サンクスギビングと呼ばれる外国の祝日
- 7 ミス、ペン、サイド
- 9 夏休みの宿題の定番? 朝顔の〇〇〇日記
- 10 グレーを日本語で言うと日本の伝統楽器七絃一枝などいろいろ種類がある
- 15 雨に濡れないために使うもの

5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 サ B ツ C キ D バ E レ

「五月晴れ」

サ W ヤ カ ツ レ
ク マ シ ロ キ
シ リ ア マ ボ
ア イ サ ン
リ イ ス オ
ス カ ン サ ド
ラ ム ネ ツ ワリ

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4月号の正解者は、352人(応募者は356人)でした。当選者は次の方々です。
川口市: 今井智子、早坂やよい、早船千江子、堀内俊男、元木洋子/行田市: 新井靖夫、小松原節子/越谷市: 真木裕子/さいたま市: 小林玉江、高山秀子、水本美紀枝、師岡京子/所沢市: 安藤朋子、高橋正二、安室恵/戸田市: 草薨広子/深谷市: 板垣美佐子/ふじみ野市: 大林周逸/蕨市: 浅名スミ/三芳町: 岩田多美子



アスパラの肉巻き梅ソースかけ



おっぱち え
乙幡 千恵

1人分 / 339kcal 塩分 2.0g 調理時間 15分程度

担当 / 埼玉協同病院 食養科 管理栄養士 乙幡 千恵

材料(2人分)

- ・アスパラ……………10本
- ・豚バラ肉……………150g
- ・塩・こしょう……………少々(各0.2g)

＜梅肉ソース＞

- A
- ・にんにくみじん切り…小さじ1/3(1.5g)
 - ・醤油……………大さじ1(18g)
 - ・みりん……………大さじ1(18g)
 - ・酒……………大さじ1(15g)
 - ・梅干し……………1個(10g)

＜参考＞材料の食塩相当量の目安

- ・豚バラ肉(梅肉ソース): 0.1g/150g
- ・醤油: 1.3g/18g 酒: 0.2g/15g
- ・梅干し: 0.4g/10g

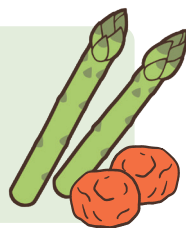
※製品によって食塩相当量が異なります。

作り方

- ①梅干しは包丁でたたいてAを混ぜ合わせ梅肉ソースをつくる。アスパラはピーラーでさっと皮をむく。
- ②アスパラに肉を斜めに巻いていく。
- ③フライパンに②の肉の巻き終わりを下にして並べ、軽く塩・こしょうをふり中火で蓋をして焼く。焼き色がついたら返して再度、蓋をして焼く。
- ④アスパラが好みの軟らかさに焼けたらフライパンの余分な油を拭き取り、梅肉ソースを入れて強火にして絡めてできあがり。

ポイント

アスパラと梅には疲労回復効果があり、体調を崩しやすいこの季節にもってこいの食材です。
調理時間を短縮させたい場合は、おろしにんにくのチューブタイプでもOK。にんにくの香りや梅干しの酸味で、醤油の量を減らすことができます。



組織の現況(3月末現在)

組合員数……………	235,439人	当月の加入者数……………	701人
班数……………	1,055班	出資金総額……………	64億7,109万円
1人当たり平均出資金額……………	27,485円		
「けんこうと平和」配布者数……………	8,132人		
「けんこうと平和」配布部数……………	119,279部		

編集雑感

「思春期」について考える機会になりました。大人になる過程で思い悩む時期、この時に高校受験が立ちはだかり、自分を見つめることよりも競争に巻き込まれ自己を見失う、寄り添うべき親も競争原理に振り回される現実。日本の教育制度についても考えてみたい。

(広報委員 竹内)

けんこうと平和

No.397 2025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

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などに障がいのある組合員さんへ、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