

なつと平和

2025
No.399

9

特集

大腸がんって、どんな病気？

検診と生活改善のススメ



かみさとまち

収穫を待つ小麦畑(上里町)

上里町は、日本有数の小麦の種子の産地として知られ、小麦の安定供給を支えています。上里産小麦は風味豊かでモチモチとした食感が特長。地元の製粉所や製麺所と連携し、うどんやパンなどの特産品も人気。



国際協同組合年

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

場 所 児玉郡上里町周辺

交 通 JR東日本・湘南新宿ライン・上野東京ライン「じんぼはら神保原駅」下車

日本人のためのがん予防法

科学的根拠に基づくがん予防ガイドライン

5 + 1

生活習慣の改善に加えて、がんの原因となる感染症検査も重要であることが科学的に示されています。

- 1 禁煙する**
たばこの煙を避ける
- 2 節酒する**
アルコール1日23g以下
20gの目安…ビール(5%)500ml
- 3 食生活を見直す**
野菜・果物をとる
塩分6g/日未満
- 4 身体を動かす**
64歳以下…歩行など1日60分
65歳以上…身体活動1日40分
- 5 適正体重を維持する**
太りすぎ、やせすぎに注意
- 6 感染症の検査を受ける**
ピロリ菌・肝炎ウイルス
ヒトパピローマウイルス(HPV)など

資料：国立がん研究センター がん情報サービスを元に作成

こんなときは、すぐ病院へ

次のような症状がある場合は、できるだけ早く受診することが大切です。

Check!

- ☒ 便が細くなった
- ☒ 貧血が続く
- ☒ 残便感がある
- ☒ 便秘と下痢を繰り返す
- ☒ 腹痛やお腹の張りがある
- ☒ 血便がある

**早期発見がカギ
年一回は便潜血検査を**

大腸がんは、早期であれば完治する可能性が高いがんです。早期では自覚症状がほとんどないため、検診が重要です。40歳以上の方は年に1回、便潜血検査を受けましょう。便潜血検査は検査前の食事や薬の制限は不要で、体への負担がなく、自宅で簡単にできます。

陽性の場合は、早めに内科や消化器内科を受診し、大腸内視鏡検査について相談してください。

大腸がんの治療方法は病期(ステージ)により決まりますが、内視鏡治療や外科手術、抗がん剤治療などがあります。

大腸がん検診 (便潜血検査)

病院・診療所で 組合員価格 **1,650円**

自治体のがん検診で、安く受けられることがあります。
職員にお尋ねください。

郵便大腸がんチェック検診

2025 2026
10/1 ~ 2/27 組合員価格 **1,610円**

- 01 電話で申し込む
- 02 料金を振込む
- 03 検体を送る
- 04 結果が届く

検診申し込み 問い合わせ先 医療生協さいたま 本部 けんこう文化部
☎ 048-296-9104

地域や支部、班で大腸がんについて学習したいときは、
お近くの事業所またはけんこう文化部まで！

特集

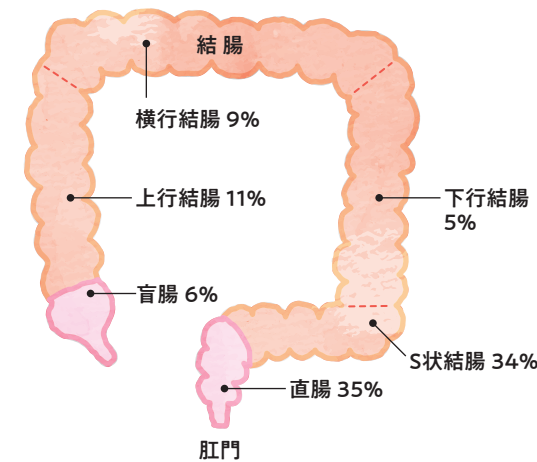
大腸がんって、 どんな病気？

検診と生活改善のススメ

日本人の死亡原因の1位はがんで、国民の2人に1人ががんになることから、
現代は“がんと共によりよく生きる時代”とも言われています。

中でも、大腸がんは近年増加していますが、
検診で早期発見が可能であり、運動と生活習慣の改善でリスクを減らすことができます。
埼玉協同病院(埼玉県がん診療指定病院)の忍院長に話を聞きました。

大腸の構造と部位別の発生率

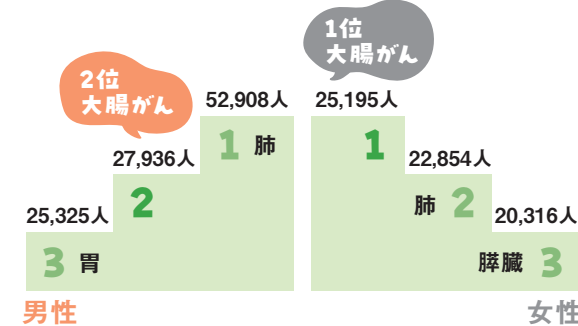


教えてくれたのは…
埼玉協同病院 院長
しのび てつ や
忍 哲也

日本消化器病学会消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医

大腸は全長約1.5～2m、直径約5～7cmで、小腸を囲むように位置し、盲腸・結腸・直腸に分かれます。大腸には水分を吸収して便を作る役割があり、便には食べ物のかすや腸内の細胞、細菌が含まれます。

部位別がん死亡数



資料：国立がん研究センター
がん情報サービス「がん登録・統計」

男女とも増加傾向

大腸がんは主に結腸や直腸、肛門に発生します。特に便が長くとどまるS状結腸や直腸にできやすいとされ、腺腫という良性腫瘍ががん化する場合や、正常な粘膜から直接発生する場合があります。大腸の壁の深くにがんが侵入して周囲の臓器へ広がったり、リンパ液や血液を通じて転移することもあります。

がんによって亡くなった人のうち、部位別で見ると大腸がんによる死亡数は、男性で2位、女性では1位で、年間5万人以上が亡くなっています。

胃がんの死亡率は低下する中、食生活の欧米化などにより、大腸がんは増えています。大腸がんの予防に重要なのは、運動・生活習慣の改善です。

腸が喜ぶこと、はじめませんか

浦和民主診療所 管理栄養士 ほんだ あきこ

腸内環境は食事、生活、運動などを見直すことで多くの場合、改善できます。個人差はありますが、腸内環境を改善するには2週間から3ヵ月間かかると言われています。急がず腸と向き合う時間が大切です。毎日の積み重ねで腸内環境を整えましょう。

腸を整えるとどんな効果がある？

便秘・下痢が改善する

免疫力が高まり病気になりにくい

血流が改善する

自律神経が安定する

腸内細菌を活性化！

腸内には100兆個もの多種多様な細菌が存在し、善玉菌・悪玉菌・日和見菌(善悪どちらにも傾く中立的な菌)の3つのグループに分けられます。それらの腸内細菌は便秘や下痢の改善、体調のコントロールに役立ちます。

善玉菌を増やすもの

善玉菌：体によい働きをする

①発酵食品

納豆・ヨーグルト・漬物・キムチなど



②食物繊維

野菜類(海藻、キノコ類を含む)



③オリゴ糖

大豆食品・玉ねぎ・ごぼう・バナナなど



悪玉菌を増やすもの

悪玉菌：免疫により刺激もあるが、有害物質をつくる

糖分の多い菓子、菓子パン、ジュース、インスタント食品、加工食品など

「たんぱく質」「脂肪分」「糖分」「食品添加物」の摂り過ぎは悪玉菌を増やします！

腸内細菌を元気に！ 生活のPOINT

- ① 朝起きて1杯の水を飲む
- ② 朝食をとる
- ③ 朝食後、トイレに行く(習慣にする)
- ④ 3食、時間を決めて食べる
- ⑤ 入浴し、お湯にゆっくりつかる
- ⑥ 24時までに就寝する(22時～26時が腸のゴールデンタイム)

簡単エクササイズ 腸のぜん動運動を促す腸トレ

老人保健施設みぬま 理学療法士 みどりかわ しょうじ 緑川 昭司

腸は振動により、ぜん動運動を始めます。お風呂で体を温めてリラックスしてから行うと効果アップです。

※腸が波のように動いて内容物を送る動き

かいせん 体幹回旋

- ① 仰向けに寝て、立て膝の姿勢をとる。
- ② 両膝を左へ倒し、深呼吸3回
- ③ 両膝を右へ倒し、深呼吸3回
- ④ ②③を5～10セット繰り返します。

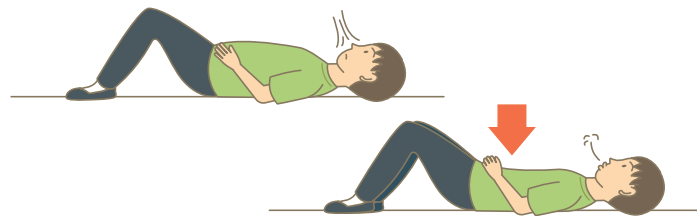


背中
は床に
つけたまま



腹圧をかける(腹式呼吸)

- ① 仰向けに寝て、立て膝の姿勢をとる。
- ② ゆっくり鼻から息を吸って腹部をふくらませる。
- ③ ゆっくり口から息をはき、腹部がへこむように力を入れる。
- ④ ②③を5～10セット繰り返します。



どちらの運動でも、息をはくタイミングで腹部がへこむように意識しましょう。運動中に痛みが生じたり、気分がすぐれない場合は中止してください。

班会で、 楽しみも学びも広がる！

〈県西地域〉

南西部地区
たっくん班

犬の散歩がきっかけで
班ができた

毎朝の犬の散歩で知り合った40～80代の8人が、井戸端会議やカラオケを楽しむようになりました。

あるとき、医療生協や班のことを伝えたら、みなさんその場で加入してくれたので、班をつくりました！班名は犬の名前をとって、「たっくん」としました。

みんなでカラオケに行くこともあります。声が出にくかったという80代の女性は、カラオケで声が出るようになり、話し相手もできたと喜んでます。



犬のおかげで、世代の異なる人たちと仲良しに

カラオケでは、
昭和歌謡で大盛り上がり！



井戸端会議でちょっとした
生活情報の共有や相談も

西部地区Aブロック
きらく第3班

団地の住人7人で
楽しむ

毎月2回、団地の集会所で詩吟(しぎん)をしています。それぞれが太極拳や体操など、さまざまな活動をしているなかで知り合いました。詩吟の師範の資格を持った人が教えています。

詩吟はお腹から声を出すので意外と疲れますが、発声することでストレス発散になり、リフレッシュしています。漢詩から中国の歴史を学べることも興味深く、詩吟を知らなかった人も、参加するうちに上達しています。

大きな声を出すので、
健康にもよいですね



詩吟コンダクター (電子邦楽器) を使って練習します。

ここでみんなと会えるのが、
一番の楽しみです



班づくりキャンペーンのお知らせ

対象期間 2025年9月～12月末

班をつくり期間内に登録すると、
クオカード1,000円分プレゼント(先着50件)

詳しくはこちら



11 住み続けられる
まちづくりを



理事長交代のご挨拶

新理事長 増田 剛

前任の雪田慎二先生からバトンを引き継ぎ、理事長に就任致しました。6単協合併による現法人設立から33年、それ以前の歴史もあわせて70年以上に及ぶ地域住民と医療介護従事者による「共同のいとなみ」としての不屈の実践に想いをめぐらし、身を引き締めてこの重責を担う決意です。

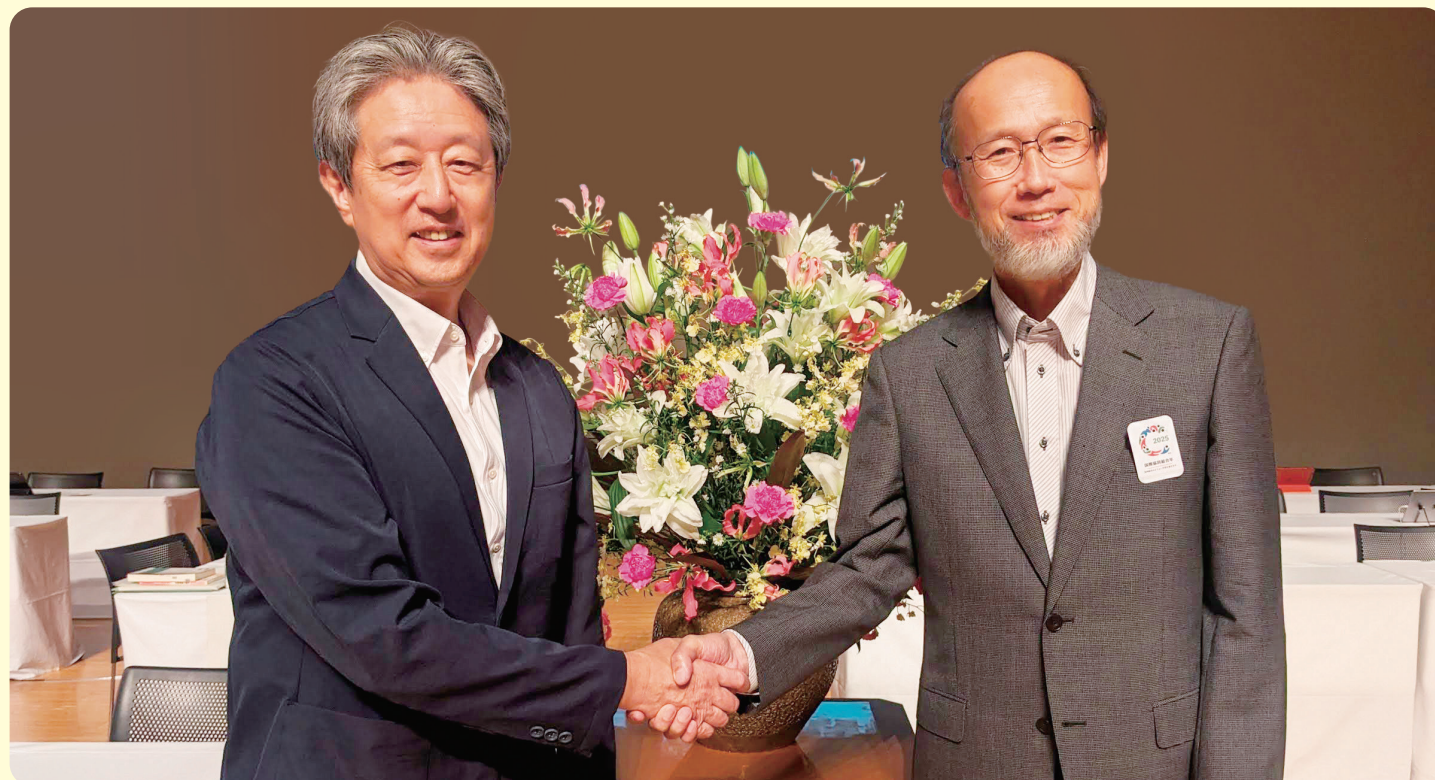
世界では国際法に背く凄惨な人権侵害が止まらず、日本ではタガが外れたような大軍拡と社会保障抑制策が続いています。「人が人として大切にされる」「平和とくらしを守る」という私たちの理念に沿い、平和や人権を脅かすものに毅然と対峙し、ケアが大切にされる社会の実現をめざし奮闘してまいります。

前理事長 雪田 慎二

本年6月をもって理事長を退任いたしました。在任中の10年間、多大なご支援と励ましをいただいたことに深く感謝を申し上げます。特に、コロナ禍のもとで感染対策にご協力いただいたことにも感謝を申し上げます。

退任後は、これまで学んだことを診療に生かしながら、核兵器廃絶、平和、脱原発などこれまで取り組んできた課題にも皆様と一緒に考え行動していきたいと考えております。平和で安心して暮らせる地域社会を作るために、一臨床医として一組合員として引き続き全力を挙げて取り組んでいきたいと考えております。

末筆ながら皆様のご健勝ご活躍をお祈り申し上げます。



▲増田理事長

▲雪田前理事長



▲日本女性初の国際連合事務次長 中満 泉さんの発言場面

核兵器禁止条約 第3回締約国会議に参加して

さいわい診療所 看護長 岩隈 望

3月3日からアメリカ・ニューヨークの国連本部で開かれた「核兵器禁止条約 第3回締約国会議」に、日本原水協（原水爆禁止日本協議会）の埼玉県代表として参加する機会をいただき、現地に行ってきました。

想像を超える核使用の危機

初日に「核使用の人類に対するリスクとその壊滅的な人道的影響」の討論がありました。ベストセラー『核戦争：一つのシナリオ』の著者であるジャーナリストは、「2,000発以上の核弾頭が世界ですぐに発射可能だ」「核抑止が失敗した場合どのような影響が起こるか」などを訴えました。核使用の危機にあり、使用された場合の惨状が想像できる内容で衝撃を受けました。

を超えるものでした。船員は、放射性降下物によって汚染された雨水や海水、また、汚染された魚が体内に入り「内部被ばく」の状態だったこと、故郷を奪われ食生活や文化も奪われたこと、若い世代も甲状腺がん、肺がん、白血病などを患い、流産・死産も相次いだことが報告されました。「想像してみてください。これは広島型原爆を8年以上、毎日爆発させたことになります」という言葉は心に響きました。

平和は「誰か」がつくるものではない

各国の大使は、「日本は唯一の戦争被爆国であるのに、なぜ核兵器禁止条約に批准しないのか」と疑問を持たれていました。唯一の戦争被爆国の日本には、核兵器禁止条約に批准することが、今求められています。私も日本が平和へのリーダーシップをとることを求めます。「勝手に平和にはならない、平和な社会をつくるのは誰でもない自分たち」であることを心にとめ、核のない世の中に向けて進まなければならないと強く思いました。

日本被団協（日本原水爆被害者団体協議会）和田征子さんの「平和のための対話を始めてください。被害の事実を知って、感じ、行動してほしい」との言葉があるように、「伝えていく責任」を感じています。

日常会話の中で平和を話題にするなど、感じたことや戦争の悲惨さを発信することが、次のひろがりにつながると信じて実践していきます。自分ができる小さなことから一緒に始めていきましょう。



国連本部 平和のシンボル「Knotted Gun（ノットッド・ガン）発射不能の銃」前で。日本原水協からの参加者と

世代を超える健康被害

1954年のビキニ環礁での水爆実験について、マーシャル諸島政府大使やキリバス共和国大使、高知県ビキニ被ばく船員訴訟の原告団長からの訴えは想像

激戦の地から父帰る
ペリリュー島《後編》

和光市・帆刈静枝（84）

むしろ織りで生活支援

父の帰還を家族では涙ながらに喜びましたが、その後の生活はとても大変なものでした。父は県庁への就職が決まっていたものの、戦争に加担したということで公職追放となり、一家はすぐに路頭に迷いました。

父は何度も商売を始めてみたものの、小作農の三男の生まれで軍人経験しかなかったためか、全く立ち行きませんでした。兄は旧制中学を辞めて働き、一家を支えざるを得ませんでした。

母は農家でむしろを織って生活の足しにしてくれました。しかし、食べるものと言えば大きい鍋にほんの少しの米と大根の葉っぱしか入っていないようなおかげでした。



戦火を越え、今は静かに美しい海が広がるペリリュー島

島の悲惨さを手記に

小さい頃は軍国少年だった父も、終戦後はこの大戦は侵略戦争であつたということを理解し、未だ遺骨回収もされてないペリリュー島の当時の悲惨さを世に伝えるための手記を残してくれました。その手記は、以下のような言葉で締めくくられています。

「ペリリュー島で玉砕した戦友たち、マカラカル島周辺の海上遊撃作戦中に不幸にして戦死された私の部下たちの御霊が永遠に安らかならんことを、そしてこの平和な社会が永遠に続くことを。」

※1 第二次世界大戦後にGHQ（連合国軍）は、日本の軍国主義をなくすために、政治家や軍人などが公の仕事につくことを排除した。フラ・イグサ・竹などを編んで作った敷物。玉が砕けるように、大義・名誉などのためにいさぎよく死ぬこと。太平洋戦争における日本軍部隊の全滅・壊滅を表現する言葉として大本営発表などで用いられた。



ペリリュー島に今もなお放置されている旧日本軍戦車

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。



やっぱり今こそ
平和主義

国民の決意が述べられた憲法前文には、「日本国民は、……政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、……この憲法を確定する」とあり、平和主義を宣言しているといわれています。

戦争の放棄

平和主義を具体化した9条は、戦争の放棄（1項）、戦力の不保持・交戦権の否認（2項）の3つを規定しています。

1項は、戦争・武力による威嚇・武力の行使（3つをまとめて「戦争」と考えてください。）を永久に放棄するとしています。が、あくまでも、「国際紛争を解決する手段としては」としています。このような限定がつけられているため、日本が放棄したのは、自国の主

張を通すために他国を侵略すること（＝侵略戦争）のみであつて、他国から侵略された場合に、自国を守ること（＝自衛戦争）は可能であるとされます。しかし、「自衛のため」の侵略戦争が正当化されてしまい、「戦争の惨禍が生じてしまう危険があります。そこで、2項（戦力の不保持・交戦権の否認）が戦力の不保持を規定し、日本国は自衛戦争を行う権限はあるけれども、平和主義を徹底するために、一切の「戦力」を持たないことで、戦争を放棄しているとしています。

禁止される「戦力」

この「戦力」の意味をめぐって、見解が対立してきました。現在の政府は、自衛のための必要最小限度の実力を超えるものを「戦力」と考え、自衛隊は「戦力」に該当しないとします。この考えは、

……憲法のそともについて学ぶシリーズの7回目です。



埼玉総合法律事務所 弁護士 本間 啓誉

技術の発展や国際情勢にに応じて、何が必要最小限度かが変化するため、無限定に規模や装備が増えてしまう危険があるとされます。

学問上は、一定の武力や強制力を有する組織（＝実戦組織）のうち、警察力（＝国内の治安維持を目的とするもの）を超えるものを「戦力」と考えています。そのため、大規模な破壊兵器を所有する組織は、9条に違反するとしています。

なお、自衛隊違憲論は、決して、国防や自衛隊が不要であると主張しているわけではありません。国家権力が「憲法を守らなくてもよい」ということを防止することに意義があるとされています。



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 3-10-4	ケアステーションうらしん	048-711-8755
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おめ	04-2942-3202
所沢市中富 1622	さんとおめホーム	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

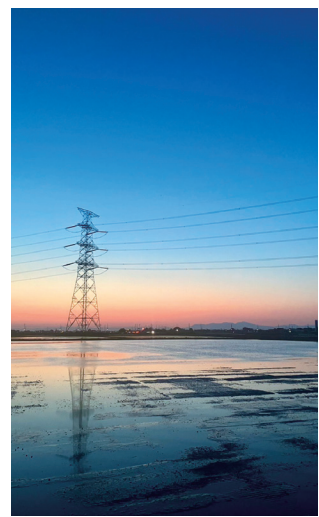
飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622
熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
深谷市東方町 2-7-2	深谷生協訪問看護ステーション	048-501-8170
児玉郡上里町七本木 3556-4-102	生協介護センターこだま	0495-35-3271
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

みんなの声

検診の大切さを実感

9月号のテーマは大腸がんですね。私は昨年、市の検診で初めて便潜血が陽性になりました。すぐに内視鏡の検査を受け、3時間の手術で、1週間入院しました。退院後の定期検査では、半年後も1年後の検査も転移はなく、安心して生活しています。検診の大切さを実感しています。

深谷市・北のグランマ(70代)



家の前に広がる田んぼ。夕方のこの景色を見るために、早く帰りました。

加須市・じゃすと30(30代)

すずめの砂浴び日和

庭の花壇を何も植えずに放っておいたら、小さな穴がいくつも空いていました。あるときふとみたら、すずめが掘って砂遊びをしていました。ネットで見たら、砂浴びという習性らしいですが、かわいらしく、少し癒されました。

さいたま市・H・O



ケアステーションうらしんの通所介護事業が6月30日をもって廃止のお知らせを受けました。「年金浦和ハーモニカクラブ」は、演奏と歌で卒業式をして、元気に楽しんでいこうと話しました。

さいたま市・伊藤 隆(80代)

「へいわノート」を読んで

7・8月号「へいわノート」、激戦の地から父帰るペリリユー島(前編)を読ませていただきました。私の伯父もペリリユー島に援軍として赴任。残念ながら帰れませんでした。お父様はお帰りになれて本当によかったです。

戦争は人々から何もかもを奪ってしまいます。もう二度と、決して起こしてはならないと強く願ってやみません。

鴻巣市・杉山 亜矢子

孫の成長に涙

孫の小学校最後の運動会があり、成長に涙することしばしば(笑)。暑い日だったので暑さ対策万全で楽しく見ることで、最高の1日でした。

ふじみ野市・鈴木 ぎえ子(60代)

思春期の孫

孫が思春期になります。兄弟で性格も違うので、思春期も親との接し方が違うようです。中学生になると、反応が薄くなりました。私がとやかく言うとな余計態度が悪くなるので、何も言わないようにしています。たまに我が家に遊びに来てくれるだけで私はうれしいです。

川口市・福田 恵美子

平和・憲法川柳入選

ヒロシマの
子らの眼を見ず読む虚文

川口市・柴山 祐子



秩父郡・
くりはら みゆき
栗原 美幸(70代)



行田市・
あいがみ こはる
相上 小春(10歳)

インフォ & ニュース

第46回通常総代会を開催しました

6月25日(水)、ウェスタ川越において第46回通常総代会を開催し、総代523人中、516人(本人328人、書面184人、委任4人)が出席しました。「2024年度のまとめ」「2025年度基本方針、事業計画」「役員選任」など4つの議案提案があり、会場内で12人の総代から発言がありました。全議案が賛成多数で可決・承認されました。



ますながてつし
まとめの報告を行う増永哲士 専務理事

ピースフォーラム2025を開催します

日時 9月13日(土) 14:00～16:30
＜第1部＞対談企画
田中熙巳さん、栗原俊雄さん、田中美穂さん
＜第2部＞原水爆禁止世界大会の参加報告会
場所 埼玉県民健康センター
(浦和駅西口から徒歩約15分)
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
✉ healthy-town@mcp-saitama.or.jp



健康フェスタ inさいたまスーパーアリーナ 開催します

健康チェック、体力測定、子ども向けのお仕事体験や救急車の乗車体験などがあります。生活協同組合コープみらい・コープデリ連合会の「コープみらいフェスタ」を同時開催します。
日時 10月5日(日) 10:00～15:00
場所 さいたまスーパーアリーナ
(さいたま新都心駅西口すぐ)

歌い手大募集 日本高齢者大会 in さいたま

今年の日本高齢者大会はさいたま市の大宮ソニックシティで開催します。オープニングを飾る大合唱に参加しませんか？
演奏曲(予定) いのちの歌、いつでも夢を、折り鶴
合同練習会 10月29日(水)
大合唱本番 11月12日(水)
埼玉のうたごえ協議会
☎ 048-883-1634
✉ peacesaiuta@gmail.com

住所変更時は、届け出をお願いします

住所が変更になったときは、最寄りの事業所または本部までお知らせください。
問い合わせ先
医療生協さいたま 本部
☎ 048-294-6111(代表)月～金曜日 9:00～16:00

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

✉ kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

締切日:9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。

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～Jの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	
10	11	12		
13	14	15	16	17
18	19	20	21	

ヨコのカギ

- 液体をこして混じり物をのぞくこと
- 細かいところまで注意が行き届いて、手落ちのないこと
- 小児に多い発疹性の急性感染症。麻疹
- 自然界を支配している法則。「自然の〇〇〇」
- 黒板の字が見えづらい。眼鏡がいるね
- トウモロコシ・ライ麦などの発酵液に、ジュニパーベリー(ネズの実)の香りをつけた蒸留酒
- 複数の事業を持つ企業が、事業の一部を切り離して独立した会社を作ること
- 遭遇したくないです
- 柔道や相撲で、相手との組み方
- 地球を球体によって表現した模型
- 乗用車の一種で、人や荷物を多く乗せることができる自動車
- 尺貫法における長さの単位の一つ

タテのカギ

- 無料のこと
- 金融機関が保管スペースを有償で貸し付けるサービス。品物をならべて商売をするところ。
- 春の花。「蹄躰」なんて読む？
- 人の動きなどを見張ること
- 命あるものが何度も生まれ変わり続けるという思想
- 金のこと。「鑒金」なんて読む？
- 軍事に従事する人。軍人。武士
- フランスの小説家。代表作「異邦人」「ペスト」など
- 人手が少なくて不十分なこと
- ちのみこ。赤ん坊。幼い子
- 銅族元素の一つ。金と並び称される貴金属。単体は白色で金属光沢がある

答え: A B C D E F G H I J

パズル作成/所沢市・結川 義明

7・8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!**

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6月号の正解者は、368人(応募者は371人)でした。当選者は次の方々です。
上尾市: 鳥井幸恵/春日部市: 田原基経、中山やよい、村松智子/川口市: 白倉真樹、高橋正子、田嶋茂、野地三和/川越市: 吉原廣子/行田市: 栗原美枝子/久喜市: 武田康江/越谷市: 浦本早苗/さいたま市: 長島敏昭、檜山陽子、森本晴子/幸手市: 塚田光子/秩父市: 新井和子、中野文代/新座市: 森田秀子/蕨市: 山本美子

すこしお・らくらく
COOKING

めざそう
塩分1日6g



塩と上手におつきあい
すこしお

さつまいものサラダ

1人分/266kcal 塩分1.0g 調理時間🕒/20分程度

担当/埼玉西協同病院 管理栄養士 吉田 昭子

材料(2人分)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ・さつまいも……………小2本(200g) | ・塩……………少々(0.3g) |
| ・マヨネーズ…大さじ2(20g) | ・ツナ缶(水煮缶) ……40g(1/2缶) |
| A { ・醤油……………小さじ1(6g) | ・きゅうり……………1/4本 |
| ・こしょう……………少々 | |

<参考>食塩相当量の目安

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ・マヨネーズ(20gあたり)……………0.4g | ・ツナ缶(水煮缶)(40gあたり)…0.3g |
| ・醤油(6gあたり)……………1g | ※製品によって食塩相当量が異なります。 |

作り方

- ①さつまいもは水にくぐらせ耐熱性容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②きゅうりは薄切り、塩少々を入れてしんなりさせ、水気をよくしぼる。
- ③①を皮ごと粗くつぶし、②と水気を切ったツナ缶を混ぜる。
- ④③にAを入れて全体を混ぜ合わせる。

ポイント

さつまいもには不溶性・水溶性両方の食物繊維が含まれており、便通の改善や腸内環境のサポートに役立ち、「整腸」が期待できます。ツナのだしがアクセントのサラダです。



組織の現況(5月末現在)

組合員数……………236,224人	当月の加入者数……………663人
班数……………1,060班	出資金総額…64億3,602万円
1人当たり平均出資金額……………27,245円	
「けんこうと平和」配布者数……………8,118人	
「けんこうと平和」配布部数……………119,524部	

10月号特集はオーラルフレイルについてです。

編集雑感

「暑さ寒さも彼岸まで」と昔は言われてましたが、このような言葉は消えていくのではと思います。ただ、いつも不思議に思うこと。彼岸花は必ず彼岸のお中日になると咲きます。蕾で咲かないだろうと思っていても、きれいに赤く染まります。暑さ対策して出かけましょう。

(広報委員 大森)

けんこうと平和

No.399 2025年9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』(デジター録音)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