

なみと平和

10

2025

おかげさまで
四〇〇号

特集

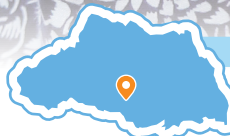
子どもから大人まで！ オーラルフレイル予防



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
様々な人々と手をつなぎあい
平和とくらしを守り健康で笑顔あるまちをつくります



いすい 泉井ささら獅子舞(鳩山町)

約560年の歴史を持ち、3頭の独り立ちの獅子が舞う町の伝統芸能。毎年10月に奉納されます。笛や太鼓の音に包まれた境内では、世代を超えた演じ手たちが舞いを披露します。

開催日：2025年10月11日(土)～12日(日)

場所 比企郡鳩山町泉井320(泉井神社周辺)

交通 JR八高線「明覚駅」から町内循環バスに乗りし「泉井」で下車、徒歩5分程度

オーラルフレイル予防

口の衰えは身体の虚弱(フレイル)に深く関係します。病気や加齢によって口の機能が低下することを「オーラルフレイル」(口腔機能低下症)と言います。あなたの口の健康状態をチェックしてみましょう！

監修 行田協立診療所
歯科衛生士 黒滝 綾乃



口も筋トレを

舌は筋肉でできています。飲み込む力を維持するためには、筋トレが必要です。「あいうべ体操」をはじめ、口の乾燥を防ぐための「だ液腺マッサージ」や、口周りのトレーニング(5ページ参照、舌の筋力アップのための「べ口回し」は有効です。これらは、二重あごやほうれい線にも効果的です。



あいうべ体操

定期的に歯科へ

普段から丁寧な歯みがきに加えて、歯間ブラシやフロス、舌ブラシを使ったケアも大切です。

「むせやすくなった」「飲み込みにくい」「滑舌が悪くなった」など変化を感じたら、気軽に歯科を受診してください。定期健診も忘れずに。
みんなで口の健康づくりに取り組みましょう。

オーラルフレイルを早期発見

歯科で検査できます

オーラルフレイルの検査は、原則として50歳以上であれば、健康保険で受けられます(口腔機能精密検査)。舌の筋肉の力、噛む力、嚥下機能などを検査します。所要時間は30分程度。
気になる方は歯科でご相談ください。

オーラルフレイル・セルフチェック表

	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	☐ 0～19本	☐ 20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	☐ はい	☐ いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	☐ はい	☐ いいえ
口の渇きが気になりますか？	☐ はい	☐ いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	☐ はい	☐ いいえ

➡ 該当 が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

出典：一般社団法人 日本老年歯科医学会

子どもの お口ポカン³に注意！

オーラルフレイルは幼少期から

子どもの口が開きっぱなしになっていませんか？

近年、コロナ禍によるマスク生活や運動量の減少で、唇を閉じる筋力が弱く、開きがちになってしまっ「お口ポカン」(口唇閉鎖不全症)が注目されています。ある疫学調査では、子どもたちの30・7%にみられたと報告があります。口の中が乾燥し、噛み合わせや歯並び、集中力の低下を招くこともあります。「口・体を使う機会」を意識して取り戻すことが大切です。

口笛やシャボン玉、風せん、早口言葉で遊ぶのもいいですね。



Pick Up!

歯科衛生士がオーラルフレイルや歯周病、歯のケアなどをテーマに学習会を行います。

地域でご希望があるときは、ご連絡ください！

医療生協さいたまで歯科診療を行っている事業所は、8～9ページに掲載しています。歯科では訪問診療も行っています。



お問い合わせ：けんこう文化部 048-296-9104

オーラルフレイルのはじまり

食事をおいしく食べるためには、「噛む力」、「飲み込む力」、「唇を閉じる、滑舌よくしゃべる力」、「唾液を出す力」が大事です。また、厚生労働省と日本歯科医師会が推進する8020運動のように、80歳で自分の歯が20本以上あることも大切です。

これらの力は、40代から衰え始める人もいます。半年前と比べて柔らかいものばかり食べるようになった、食事中にむせやすくなった、食べこぼしが増えた、滑舌の悪化を感じる人は、舌や唇の筋力低下が疑われます。つがいの際にむせてしまつのも、**オーラルフレイルのサイン**かもしれません。

口の渇きにも注意が必要です。噛む回数が減り、だ液が減ると、むし歯や歯周病、口臭の原因にもなります。

口の中は全身に影響

しっかりと噛んだり飲み込めなくなると、食欲低下から栄養不足になり、身体の機能低下につながります。

また、オーラルフレイルの原因の一つである歯周病は、糖尿病や心疾患、認知症などあらゆる病気と関係します。歯周病と糖尿病は相互に悪影響を与え、重度の歯周病は心筋梗塞のリスクが高まると言われています。

ホワイトニング

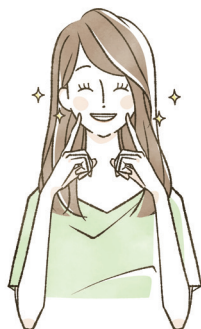
あさか虹の歯科 歯科衛生士 古川 美由紀

茶渋やタール、加齢などにより色素が沈着あるいは変色してしまった歯を白くするのがホワイトニングです。医療生協さいたまの歯科でも行っています。

	ホームホワイトニング	オフィスホワイトニング
方法	自宅で専用の薬剤を使い、マウスピースを装着	歯科医院で専用の薬剤を使用
薬剤	低濃度の過酸化水素	高濃度の過酸化水素
治療期間	2週間～1ヵ月程度	1回の施術でも効果あり。短期間で効果が実感できる
持続期間	6ヵ月～1年程度	6ヵ月～1年程度
年齢	おおよそ18歳以上	おおよそ16歳以上
価格	組合員：16,500円(税込) 未組合員：19,800円(税込)	組合員：33,000円(税込) 未組合員：39,600円(税込)

※妊娠中や授乳期の女性、重度の歯肉炎や歯周病のある人、知覚過敏症の人などには施術できません。また、かぶせ物やつめ物は白くなりません。

「見た目の清潔感」への関心は高く、結婚式前や就活以外でもやる人が増えています。



簡単エクササイズ パタカラ体操

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。



監修／行田協立診療所 歯科衛生士 黒滝 綾乃

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。滑舌の改善や顔のたるみ予防など美容にも効果的です。それぞれの運動の意味を理解すると、より効果的にできるでしょう。



組合員同士の助け合い

くらしサポーター制度

〈秩父地区〉

困りごとのお手伝い

「くらしサポーター制度」は、くらしのなかのちょっとした困りごとを組合員同士で助け合う活動です。依頼を受けた事務局（本部）が、地域のコーディネーターにつなげます。コーディネーターは受けられる内容かどうか判断し、条件に合うサポーターを探します。

コーディネーター歴7年の森田さんは、退職をきっかけにその役を引き受けました。昨年度の秩父のサポーターは26人、利用者は月平均9人ほどです。

高齢化が進み、掃除や草取りの依頼が多くなってきました。この夏はツバメの巣の除去の依頼もあり、いろいろな人に聞きながら対応しました。

信頼がやりがいに

森田さんは、サポーターの小池さんと一緒に月1回、利用者Aさん（90代）の自宅の掃除を7年ほど続けています。初めは「掃除機が重くて持てなくなっていたから、お願いしたい」と依頼があり



掃除のやり方も任せてもらえるようになりました。

きれいにすると気持ちいいですね。



コーディネーターの森田さん(左)とサポーターの小池さん(右)

ました。部屋や窓のサッシ、家まわりなど1時間かけてきれいにしています。Aさんは掃除後のゴミの量を見て、「こんなにあったのね。いつも気持ちよくやっていただいていたありがたい」と毎月、2人が来るのを心待ちにしています。

掃除が終わってから、3人でおしゃべりするの楽しい時間です。利用者さんに信頼されて喜んでもらえることが、くらしサポーターの一番のやりがいです。

新しいつながりも

秩父地区は広範囲にわたる山間地域です。庭も広いので草取りの依頼には、1回に3人以上のサポーターが必要です。

くらしサポーターを利用したいという理由で、新しく組合員になった方もいます。

「利用してみたい」「お手伝いしたい」という方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



問い合わせ先

医療生協さいたま 本部 くらしサポーター事務局
TEL.048-296-8692 月～金曜日 9:00～17:00

現在、20自治体で実施しています。



けんこうナビ

※病気の原因をのぞくのではなく、現れている症状を和らげる治療法。

どんな治療法ですか？

舌下免疫療法とは、アレルギー（アレルギー）を起す物質を含む治療薬を一日一回服用し、そのアレルギーに対して体がアレルギー反応を起こさないようにする治療法です。

現在、日本ではスギ花粉症とダニアレルギーが対象で、保険診療で治療できます。一般的なアレルギー薬がアレルギー反応を抑える対症治療であるのに対して、舌下免疫療法はアレルギー体質そのものを治すことができる可能性があります。

治療期間は3～5年間が推奨されています。早い人では治療開始後、最初のスギ花粉シーズンに効果を実感できることもあります。

舌下免疫療法

どんな人にお勧めですか？

舌下免疫療法は、一般的なアレルギー治療薬（内服薬、点鼻薬）では十分な治療効果が得られない方、治療効果は得られても眠気などの副作用が強く困っている方には、試してみることをお勧めします。

子どもは治療できますか？安全性は？

小さな子どもには安全性が確認されていませんが、5歳以上から治療を検討できます。ただし、次のことを守る必要があります。

- ① 毎日欠かさず服用する
- ② 治療薬をきちんと1分間、口に含んだままにする
- ③ 服薬後、一定時間は飲食をしない

子どもの重篤な副作用の報告はないので、安全な治療だと考えられるでしょう。基本的には既存の内服抗アレルギー薬や点鼻薬などの治療効果が不十分な場合に検討します。

舌下免疫療法を行っている病院・診療所

- ・ふれあい生協病院
耳鼻咽喉科・小児科アレルギー外来
- ・熊谷生協病院
小児科アレルギー外来

何科で治療できますか？費用は？

舌下免疫療法薬は、講習を受けて資格を持った医師が処方できます。アレルギー性疾患を診ることの多い耳鼻咽喉科、皮膚科、眼科のほか、内科やその他の診療科でも治療できる場合があります。事前に確認してから受診しましょう。

費用は、健康保険が適用されます。3割負担の場合で、初回は検査などを含めて約4千～5千円、その後は毎月約2千～3千円程度です。



ふれあい生協病院
耳鼻咽喉科 部長
つつみうち かつひろ
医師 堤内 亮博



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます



地域に医療生協を広げよう 生協強化月間がスタートしました

生協強化月間は、1948年10月1日に「消費生活協同組合法（生協法）」が施行されたことをきっかけに始まりました。月間である10・11月には全国の生協で、組合員と職員と一緒に生協を大きくするため、出資や組合員活動への参加を広げることに取り組みます。

医療生協さいたまは、みんなで支え合い、地域の健康とくらしを守り、安心して暮らせるまちづくりをすすめています。出資金のご協力をよろしくお願いいたします。

Q. 出資金って？

A. 出資金は自己資本金の一部として、医療生協の事業と組合員活動の安定した基盤を支えています。出資することで組合員になり、医療生協の運営や活動に参加して意見を言うことができます。寄付や会費ではありません。脱退の時は全額お返しいたします。

Q. 出資金は
何に使われるの？

A. 組合員活動、病院・診療所・介護事業所などの運営、建物の新築・修繕、医療機器の購入などに利用されています。

出資金増資申込書が新しくなります
10月から順次、申込書を変更しています。これまでの4枚複写から3枚複写になります。

医療生協を体験する企画が盛りだくさん

健康まつりなどのイベントを紹介します。みなさまのお越しをお待ちしています！



開催場所は、所沢航空記念公園。市民フェスティバルに出展します。

日時	開催事業所
10/18 (土) 9:30～12:00	ケアステーション かしの木
10/25 (土) 10:00～14:00	ふじみ野ケアセンター
10/25・26 (土・日) 10:00～16:00	埼玉西協同病院・老人保健施設さんとも・さんともホーム
11/2 (日) 10:00～14:00	あさか虹の歯科
11/2 (日) 10:00～13:00	利根北地区・行田協立診療所・ケアセンターさきたま
11/9 (日) 10:00～14:00	大井協同診療所・生協ケアホーム大井
11/16 (日) 10:00～13:00	川口診療所・ケアセンターすこやか
11/16 (日) 10:00～14:00	所沢診療所・ケアセンターとしん・桂の樹
11/16 (日) 10:00～14:00	秩父生協病院・生協ちちぶケアステーション \ 70周年 /
11/23 (日・祝) 10:00～14:00	埼玉協同病院・ふれあい生協病院
11/23 (日・祝) 10:00～14:00	かすかべ生協診療所・ケアセンターひだまり
11/23 (日・祝) 11:00～15:00	おおみや診療所・おおみやケアセンター \ 30周年 /
11/30 (日) 10:00～14:00	さいわい診療所・ケアセンターかがやき

問い合わせ先

事業所、または
医療生協さいたま 本部 けんこう文化部 ☎ 048-296-8291 まで。

事業所の連絡先は
8～9ページに掲載しています。



80回目の 終戦記念日を迎えて

さいとう ひろこ
秩父市・齋藤 弘子(82)

名も知らぬ鉄道に乗って

1999年、今から20年以上前。何がきっかけだったか覚えていないが娘とタイ旅行をした。その折、名前だけは聞いたことのある「^{※1}タイ・カンチャナブリ鉄道」に乗った。サトウキビ畑、トウモロコシ畑、田んぼのあちこちには水牛がいる、のどかな風景がどこまでも続くかと思われるようなのんびりした鉄道であった。その鉄道の歴史を知るまでは…。

鉄路に刻まれた記憶

5年程前のお盆中に「死の鉄道」というショッキングなタイトルの特集記事が東京新聞に連載された。

「泰緬鉄道」は第二次世界大戦(太平洋戦争)中、タイからビルマ(現在のミャンマー)の間を物資輸送のために建設された。その建設は、英(イギリ

ス)・豪(オーストラリア)・オランダ軍の捕虜や現地の労働者を動員して「枕木1本・死者1人」と言われた、非常に短期間で行われた過酷な工事だったという。木や竹を伐採して土手を築く、炎熱の中、灼熱の鉄材やレールを運ぶ、クワイ川沿いのジャングルを奥へ奥へと進む、硬い岩盤に突き当たるとツルハシで穴をあけ火薬を仕掛ける。逃げる間もなく発破して体中にがれきが降り注ぐ、マフリアにかかり高熱が出ても休むことを許されず、のどが渇いて水を飲めば殴られる。湿地帯ではヒルが脚から這い上がるなど、飢えと暴力と病が蔓延する中で奴隷のような労働に明け暮れていたという。

そうした中でも木箱と電話線で作った手作りギターをかき鳴らして歌で励まし合い、歌と仲間が心の支えであったという。

映画『戦場にかける橋』はその「泰緬鉄道」のタイ側のみに残るクワイ川にかかる鉄橋が舞台となっている。

今を生きる私たちへ

節目の年を迎え私たちはきちんと近現代史を学んでこなかったことを痛感し、改めて「戦争」の醜さを思い知らされた。この二つの言葉をしっかりとかみしめたい。



映画の舞台となった、タイ・カンチャナブリのクワイ川にかかる鉄橋。

※1 第二次世界大戦中に日本軍がタイとビルマを結ぶために建設した軍事用鉄道。日本軍は連合軍の捕虜やアジア人労働者を動員し、強制的に過酷な労働に従事させた。日本軍の管理のもと、食糧や医療が極めて不十分な劣悪な環境での作業を強いられた結果、多くの死者が出た。

※2 捕虜収容所を舞台とした英兵士と日本軍人たちの対立と心の交流を描く。第30回アカデミー賞(1958年)で作品賞・監督賞など7部門を受賞した名作。



高齢者の人権保障は、 すべての世代の人権保障

「令和6年版高齢社会白書」によると、65歳以上の5割弱が、孤立死を身近に「とても感じる」「まあ感じる」と回答しており、多くの高齢者が不安を抱えながら生活しています。一方で、住み慣れたまち・住まいで健康に暮らし続けたいという願いもあります。今の日本はこうした願いを受け止める社会になっ

てきているのでしょうか。

高齢者の尊厳と権利を守るために

「日本高齢者人権宣言(以下「宣言」)」は、1996年、日本高齢期運動連絡会によって草案が発表され、2023年の日本高齢者大会で制定されました。高齢者の権利保障の必要性が高まるなか、多くの市民運動や調査活動を通じて実現されたものです。医療生協さ

たまでも、草案を地域で話し合い、意見を集めました。

憲法第25条の理念と深く結びついており、すべての高齢者が個人としての尊厳を持ち、健康で文化的な生活を営む権利があることを社会に示しました。孤独死や社会的孤立、高齢者の住まいや介護、生活保障など、多面的な課題に対応する指針として位置づけられています。社会保障制度はその具体的な支えであり、年金、医療、介護、生活保護などを通じて高齢者の生活を守ることをめざしています。

人権を支える社会の実践とは

宣言では、「日本社会が高齢者を単なる福祉の対象ではなく、尊厳ある主体として捉えるべきである」と主張して



います。孤独死防止ネットワークの創設や地域包括ケアの推進などまだまだ課題はありますが、宣言に基づいた実践も広がりつつあります。

高齢者の人権が尊重される社会は、

障害のある人や子ども、女性、若者などすべての人の人権が大切にされる社会につながります。

「ひとりぼっちをなくそう」と
始まった日本高齢者大会。
今年は11月に大宮で開催します。
インフォ&ニュースをご覧ください。



本部 健康まちづくり推進課
たかはし たくや
高橋 卓哉

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

※ピンク色の事業所では歯科診療を行っています。

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

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

みんなの声

母校の祈り、広島で出会う



4月に広島を訪れた際、母校の小学校名と8人の似顔絵の千羽鶴を発見。ビックリして母校に手紙を添えて写真を送ったら、昨年の戦争の授業で平和のために、広島に届けたそうです。子どもたちが平和について学んでいることを頼もしく、早く世界から戦争がなくなることを強く願っています。

さいたま市・野村京子(70代)

暮らしの中の小さな楽しみ

毎回「けんこうと平和」が楽しみです。今社会問題になっている事や健康に関する事、料理、みんなの声などコンパクトにまとめられています。今度どんな情報がのっているのかワクワクして届くのを待ち望んでいます。

さいたま市・かい

備える夏

高校1年生です。クロスワードの答えは「アツサタイサク」。難しいところもありましたが、調べると楽しかったです。私の暑さ対策は、こまめな水分補給です。部活の時は特に気をつけています。

川口市・poniponi(15歳)

「知る」から始まる平和への一歩

第五福竜丸のことは教科書などで事件の名前は知っていたけれど、こんなにもやりきれなく、世界中にさまざまな影響があった事件だとは知りませんでした。忘れないためにも、実際に展示されている第五福竜丸を見に行ってみました。

所沢市・岩波宇美(19歳)



作り方を教わった「プルタブで作るヘビ」です。かわいくできたかな？(タブ:缶を開けるための引き金具(引っ張る部分))

深谷市・中村百合子(80代)

多くの人の心へ

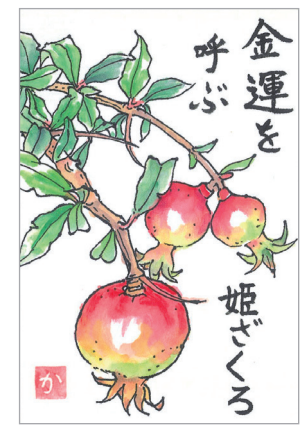
表紙にある、基本理念私たちのこころを1人でも多く、心に持っている世の中になるように願います。

横瀬町・浅見啓子(80代)

配付を通して知ったぬくもり

「けんこうと平和」の配付のお手伝いを始めました。今まで何気なく読んでいましたが自分が各家庭を回ってポスティングすることになり、今まで配付してくださった方に改めて感謝です。

行田市・ヒーコ



秩父市・加藤好江(70代)

平和・憲法川柳 入選

軍拡の煽りで暮らし底をつく
春日部市・福家駿吉
平和の灯 子々孫々にリレーする
さいたま市・水野進

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
048-294-1601
kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

締切日:10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。
※個人情報取り扱いについて…投稿・応募で得られる個人情報(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。

インフォ & ニュース

第61回埼玉県消費者大会に参加しませんか

日時 10月30日(木) 10:30～15:30
参加方法 ①さいたま市文化センター小ホール(南浦和駅西口から徒歩7分)
②オンライン(YouTube配信/Zoom)
■全体会 10:30～12:30
記念講演 「今わたしが伝えたいこと」
講師 さいとう 斉藤 とも子さん(俳優)
■分科会 13:30～15:30
2つの分科会からお選びください。
①環境 ②消費者課題
申込締切は10月20日(月)まで。申し込みはこちら

第38回日本高齢者大会inさいたまに参加しませんか

日時 11月11日(火)・12日(水)
参加方法 大宮ソニックシティほか(大宮駅西口から徒歩5分)一部オンライン
■1日目 分科会 13:00～
■2日目 全体会 10:30～13:00
申込締切は10月31日(金)まで。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
healthy-town@mcp-saitama.or.jp

市民公開講座「難聴と認知症について」

日時 11月15日(土) 10:00～11:30
講師 ふれあい生協病院 耳鼻咽喉科 部長 医師 堤内 亮博
会場 ふれあい会館(埼玉協同病院敷地内)/定員あり
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
070-2154-7347
または 090-6325-2982
申し込みはこちら

『事務総合職員』募集中!

勤務地は埼玉県内にある、医療・介護事業所です。
対象
・2026年3月に4年制大学または短期大学を卒業する方
・4年制大学卒業の35歳ぐらいまでの方
問い合わせ・申し込み先
本部 総務部 人事課 048-296-8823
詳しくはこちら

組織の現況(6月末現在) 7・8月合併号に伴い、今号は2ヵ月分掲載します。
組合員数……… 236,726人 当月の加入者数……… 734人
班数……… 1,057班 出資金総額…64億2,642万円
1人当たり平均出資金額………27,147円
「けんこうと平和」配布者数……… 8,122人
「けんこうと平和」配布部数………119,746部

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～K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 イワシなどを、目に竹串やわらを刺して数匹ずつ連ね、干した食品
3 松茸、椎茸などたくさんありますが、毒○○○もあります
5 剣・弓・馬・槍・鉄砲など、武道に関する技芸
7 梅干しの着色などに使い、実は塩漬けにして食する
9 クワ科の植物。「無花果」なんて読む?
11 ウスバカゲロウ類の幼虫。地面をすり鉢状に掘って巣を作り、底にひそんで落ちたアリなどを捕らえる
13 ○○○○喝采
14 一年で雨がもっとも多く降る時期
16 ○○○のクローバーは幸福の象徴
18 苦しみと楽しみ。「○○○を共にする」
19 ○○○して学校に遅れる

タテのカギ
1 自分の名前、勤務先、肩書などを印刷したカード
2 甘柿、○○柿
3 ラズベリー、ブラックベリーなどのこと
4 地質時代の樹脂の化石。「琥珀」なんて読む?
6 読書の秋?スポーツの秋?それとも、○○○○の秋?
8 粗末で質が悪いこと。「○○○な品」
10 時間と空間。「○○○を超越する」
12 職を離れること
13 五七五七七七は短歌、五七五は?とりこし苦労
17 15 発表、スプリング

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

答え A B C D E F G H I J K

パズル作成/ 新座市・秋田 小町

9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!

ロ	カ	チ	ミ	ツ
ハ	シ	カ	セ	ツ
ク	ン	シ	シ	ン
ブ	ン	シ	カ	ネ
シ	コ	ク	ミ	テ
シ	ウ	チ	キ	ウ
ウ	ゴ	ン	ス	

「戦後80年」

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7・8月号の正解者は、335人(応募者は341人)でした。当選者は次の方々です。
上尾市: 佐藤妙子/春日部市: 吉田圭太/川口市: 浅見幸子、安達恵美子、齊藤マサ子、高橋由紀子、柳澤國夫/北本市: 新田厚子/行田市: 川村和美、横須賀健治/鴻巣市: 服部利子/越谷市: 大矢スエ子/さいたま市: 加藤縣、梅本陽子、島田洋子、森千代子/所沢市: 小山和子/飯能市: 今野和子/深谷市: 山田頼子/富士見市: 齋藤美和子



ぶどうのしゅわしゅわゼリー

1人分/75kcal 塩分0g 調理時間🕒/10分程度(冷やす時間除く) 担当/埼玉西協同病院 管理栄養士 志和 千恵

材料(2人分)

- ・ぶどう……………30g
- ・常温のサイダー……………250ml
- ・レモン汁……………2g
- ・粉ゼラチン……………5g
- ・水……………少量

作り方

- ①ゼラチンを少量の水でふやかし、200Wのレンジで1分温めた後(ふきこぼれに注意)、ダマが残らないように、しっかり混ぜる。
- ②常温のサイダーにレモン汁と①をゆっくり加え、炭酸が抜けないよう、混ぜすぎに気をつけて静かに混ぜる。
- ③②に半分に切ったぶどうを加え、上部の泡を取り除きグラスに入れてラップをして、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。途中、固まりかけたら軽くかき混ぜると泡の気泡が出てきれいです。

ぶどうの甘みとレモン汁の酸味、サイダーの甘さと炭酸で味にメリハリのあるデザートです。



組織の現況(7月末現在)

組合員数……………	237,220人	当月の加入者数……………	716人
班数……………	1,037班	出資金総額……………	64億4,133万円
1人当たり平均出資金額……………	27,153円		
「けんこうと平和」配布者数……………	8,116人		
「けんこうと平和」配布部数……………	119,859部		

11月号特集では生協ケアホーム柿沼を紹介します。

編集雑感

お口の健康、本当に大事です。老人ホームに入っている91歳の母が、入れ歯を嫌がってお粥、刻み食になっています。それでも口から食べられるので幸せです。食べることが楽しみになっていてよかったと思います。(広報委員 相沢)

けんこうと平和

No.400 2025年10月1日号

医療生協さいたま生活協同組合

〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂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