

# イナニア平和

2026  
No.403

1

特集

「だいたいおっけー」でいこう

小さな幸せや喜びに 目を向けて



「だいたいおっけー」でいこう

# 小さな幸せや喜びに 目を向けて

認知症や病気、障害があっても、自分らしく地域で生き生きと暮らしたい——  
それが私たちの願いです。そうしたまちづくりや人とのつながりをテーマにお話を伺いたいと思います。

私たちにできることは何でしょうか。前理事長の雪田慎二医師と、地域共生をテーマに研究を続けている堀田聰子さんに語り合っていただきました。

雪田 慎二



堀田 聰子



## コロナ禍で実感 「雑談の大切さ」

雪田 私は精神科医として患者さんたちを診ています。本日はまちづくりや人とのつながりをテーマにお話を伺いたいと思います。

堀田 私は学生時代に自立生活を送る障害者の介助を始め、人間的で持続可能なケアと地域づくりを模索してきました。認知症とともによりよく生きる未来を創るために「認知症未来共創ハブ」という活動を立ち上げています。

雪田 新型コロナの感染拡大時、感染対策のために医療生協でも組合員活動をストップせざるを得ませんでした。ただ、そのなかで、人とのつながりが大事だと再認識することにもなりました。活動を制限しきりてしまつたのではないかと、今は後悔しています。

堀田 大学でも、対面の講義がなくなり、学生が孤独感を高めた時期がありました。学び舎は、ともに学び、語り合い、交流する機会、つまり合間の雑談に本当の価値があると思うんです。

雪田 精神科の診療室でも、日常のさりげない雑談をとても大事にしています。学び舎は、ともに学び、語り合い、交流する機会、つまり合間の雑談に本当の価値があるかもしれません。

堀田 「不要不急」と言わされました。まさに場面で雑談こそ必要と気づかされました。

理事長として初の年越しです。社会保障抑制と大軍拡を進める政治と、現下の当法人の経営課題にどのように臨むのか、責任の重さに身が引き締まる思いです。多くの国民が、実質賃金が上がりませんが、医療機関と介護施設もこの30年で最悪と言つてよいような厳しい経営環境にさらされています。安全保障環境の変化を理由とした防衛費の増など、とにかく費用がかかります。だから社会保障への国の支出を削減しようという政策が進んでいます。その結果、病院や介護事業所が倒産するような状況が発生しております。このままで、必要な医療や介護を受けることができなくなってしまいます。

2026年

年は医療介護を守るために、いのちにこそお金をかける、そういう政治を実現するための大きな運動を組合員とともに創り出す年にしなければなりません。今年もみなさまと一緒に取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

「マッチョな健康観」にとらわれないで  
雪田 診察室で感じるのは、みなさん、認知症になることをとても心配しているということです。

堀田 認知症がまだまだ怖いんですよ。認知症未来共創ハブの一環でインタビューさせて頂いた認知症のある方88人の語りを読み解くと、怒り、嫌悪、恐れ、幸せ、悲しみ、驚きという6つの感情のうち、「幸せ」が一番強く表れていました。ところが、認知症でない人たちに、「認

が上れなくなったり。でも、それでもいいんじゃない? 認知症のある方から教えて頂いたことのひとつは、マッチョな健康観から解放されると、豊かな世界が広がるかもしれないということです。

雪田 患者さんが認知症かもしれない場合、私たち医師は認知症の度合いを数値で評価しますが、その発想がそもそも違うようになります。

少しくらい間違えて、「まあ、いいか」

が上れなくなったり。でも、それでもいいんじゃない? 認知症のある方から教えて頂いたことのひとつは、マッチョな健康観から解放されると、豊かな世界が広がるかもしれないということです。

雪田 患者さんは、どの感情を強く感じていると思うか」と尋ねたところ、「恐れ」が最も多かったのです。実際には、今までの暮らしを諦めることなく、地域で仲間とつながり、幸せを感じて暮らしている人たちがいる。このことを広く伝えていきたいと考えています。

もうひとつ、認知症になることが怖い背景には、「早く、正確に、たくさん。できるだけ高く、遠くまで」がすばらしいという価値観が横たわっているかもしれません。私はこれをマッチョな健康観と言っていますが、認知症になることは、そこから離れていくことと思われています。

私たちにはみんな、老いていきます。予

期しないアクシデントもあるかもしれません。30分でできていた食事の準備に1時間かかったり、駆け上がっていた階段

※1 認知症のある人の想いや体験、知恵を起点に、本人同士、本人と家族・支援者、地域住民、医療介護福祉関係者、企業・自治体、研究者などが出会い、学び合い、協働する活動体。「ハブ」とは、複数のものをつなぐ中核のこと。

2026年1月1日

医療生協さいたま生活協同組合

理事長 増田 剛

雪田 私も患者さんに生活の知恵を教えてもらうことが多いです。教えたり教えてられたりの関係性、それが豊かな人間関係をつくる気がします。

堀田 医師が「患者さんから教わることもある」という水平な関係性、本人にとつても、家族の学びとしても、大切ですね。

雪田 若手の医師たちには、「自分の知らないことを患者さんから教えてもらいなさい」とアドバイスしています。

堀田 さらに、認知症の診断後の支援として、認知症のある方や家族等が出会い、学び、支え合うピアサポート活動を支援する医療機関も増ええていて、期待しています。

## 「あわせの種」を地域でみつける



認知症のある方の小さな幸せに耳を傾ける

堀田 他者と苦しみを分かち合い、その苦し

みからの解放を願つて具体的な行動が生みだされる。苦しんでいる人がいたら放つておけない、なにかせずにいられないといつたことは、みなさんも経験があるのではないでしょうか。

コンパッションは誰にでも備わっているのに、十分發揮できていないようにも思います。例えば、道端で人がうずくまつていても、なにが助けになるかがわからなければ、声がかけられない。とはいえ、「大丈夫です」と聞くと、人はたいてい「大丈夫です」と答えます。

雪田 認知症の本人や家族による、同じ立場にある人の相談支援。

※2 本人らしい日課、本人の気持ちがほころぶこと、小さな幸せ・楽しみ・こだわり。  
※3 本人や地域の困りごとではなく、可能性に着目して、認知症のある方とともにによりよい環境を作り出していくという可能性指向のアプローチを広げていきたいと考えています。まず、本人の声を聴き、それを肯定し、一緒にやってみる。

雪田 堀田先生は、その人らしいささやかな喜びや、ちょっととしたこだわりなどを「マイクロハピネス」と名付けておられますね。

堀田 個人や地域の困りごと(生活課題)に着目するのではなく、可能性に着目して、認知症のある方とともにによりよい環境を作り出していくという可能性指向のアプローチを広げていきたいと考えています。まず、本人の声を聴き、それを肯定し、一緒にやってみる。

もつとも、初めて訪ねてきたヘルパーに「あなたの樂しみは何ですか?」と聞かれても、答えづらいですよね。やはり、必要なのはどもに過ぎない時間、そのなかでの観察と雑談。雑談できる関係になつて初めて、「実は…」と気持ちが出てくるのです。

例えば、毎日の習慣で、朝起きたらまずは豆を挽いてコーヒーを飲む、このことは、本人に「こだわっている」という自覚はないかもしれない。でも、日々の些細な営みの積み重ねが、その人らしさを作っているのではないか。

ある一人暮らしの90代の認知症の女性の家では、あちこちから、トイレットペーパー・やサンランプの芯などに輪ゴムをぐるぐる巻いた「輪ゴムアート」が出てきました。物入れなどに使うそうです。宅配弁当の輪ゴムを使わずにいられない。竹楊枝を配置して輪ゴムで留めたりモモンを見せ「モダンでしょ」と笑いかける。



宅配弁当の輪ゴムを活かした物入れ

## 「ゆるやかで楽しい関係」を広げていこう

雪田 私は緩和ケア病棟も受け持っているのマイクロハピネスに目を向けることを通じて、個別支援と地域づくりに展開するプログラムを開発中です。

雪田 あわせの「種」を地域のなかで見つけます。面白いですね。

自分と身の周りの人、認知症のある方のマイクロハピネスに目を向けることを通じて、個別支援と地域づくりに展開するプログラムを開発中です。

雪田 あわせの「種」を地域のなかで見つけているのではないでしょうか。

ある一人暮らしの90代の認知症の女性の家では、あちこちから、トイレットペーパー・やサンランプの芯などに輪ゴムをぐるぐる巻いた「輪ゴムアート」が出てきました。物入れなどに使うそうです。宅配弁当の輪ゴムを使わずにいられない。竹楊枝を配置して輪ゴムで留めたりモモンを見せ「モダンでしょ」と笑いかける。

やや弱さに応答することで、支え合いのようどころが築かれる地域の在り方です。

雪田 私は緩和ケア病棟も受け持っているのマイクロハピネスに目を向けることを通じて、個別支援と地域づくりに展開するプログラムを開発中です。

雪田 「コンパッション」に支えられたコミュニケーションの理論と実践です。死にゆくこと、死、喪失、ケアはすべての人にとって避けがたい自分ごと。お互いの苦しみ、悲嘆や弱さに応答することで、支え合いのようどころが築かれる地域の在り方です。

雪田 当事者が苦悩を表出して、そこに耳を傾けてどう反応していくか、ということですね。

雪田 医療生協では、「困っている人を見つけたら何かしなければ」という思いを大事にしています。一方で、現在は個人情報の保護も必要で、もつと地域で気軽に声をかけ合えればと思いますが、苦戦しています。

堀田 「困っている人を助けたい」だけが前面に出過ぎると、逆に助けを求めにくくなることもあります。お互いさまの関係性があれば、個人情報も問題になりにくい。そのためにも、小さな幸せを手がかりにするつながりが、地域のなかでゆるやかに、多層に張り巡らされているのがいい状態といえるのかもしれません。気持ちも表現できるし、応答もしやすい。

雪田 「助けたい」が前面に出てしまふと、引いてしまう人もいるといつことですね。困難に直面したときに、助け、助けられる準備ができた状態にしておくこと、地域住民が、コンパッションをスキル(技術)として身につけておくことも不可欠です。

堀田 組合員さんを中心とする地域に根差すつながりは、ほんとうに大切です。活動するうえで、今すぐにはどうにもならない課題も多いはずです。課題は課題として付き合いながら、幸せや喜びに目を向けて、課題を相対的に小さくしていく。楽しみや幸せでつながることも、「このまちで暮らしていくぞう」という安心の素になるのではないかと思います。

## 「小さな幸せ」のマップづくり

雪田 今後の研究課題や展望を教えてください。

堀田 コンパッションに支えられた「ミニユニティ」への共鳴は、国内でも広がりつつあります。生老病死を地域住民の手に取り戻すためのライフスキルと学びの模索も続けていきます。

※5 他者の苦難や苦惱に突き動かされる人間的な応答、柔らかな反応。

※6 日常生活に生じるさまざまな問題や要求に対しても、より建設的かつ効果的に対処するためには必要な心理的能力。

# けんこうナビ

## 心筋梗塞①

どのような病気ですか？

心筋梗塞とは、心臓の栄養血管である冠動脈に問題が生じることで、心筋に対する血流が完全に途絶てしまつた結果、心筋が壊死してしまう疾患です。心臓疾患の中でも特に緊急性が高く、致死率は約10%に上ります。また、一度壊死した心筋の障害は元に戻ることがないことから、機能障害を起こした場合、長く心不全状態に陥ってしまったり、致死的な不整脈を起こす可能性があります。

心筋梗塞を発症する冠動脈の問題は、動脈硬化の割合が最も高いです。動脈硬化の主な原因是、脂質異常症（高LDLコレステロール血症など）です。冠動脈の壁にプラーク（脂質の塊）がつぶられて徐々に蓄積することで、やがてその被膜は薄くなります。プラークは高血圧などにより、破綻してしまって急激に血栓が形成され、冠動脈は完全閉塞してしまいます。

自覚症状はありますか？

心筋梗塞の自覚症状は、①心筋梗塞による症状と、②心筋梗塞に続発した病態に関する症状があります。

①については、「胸痛」が最も頻度が高いです。「絞られるような」「圧迫されるような」鈍痛が、心窓部（みぞおち部分）から左前胸部にかけて起きます。胸を押さえるような状態が多く、まさに手のひらサイズで示される範囲における鈍痛となります。

②は多岐に渡ります。例えば急性心不全状態に陥ると、急激に重度の呼吸不全を来します。また不整脈を引き起こした場合は、十分な血液が全身に送られなくなり（循環不全）、めまいやふらつきから、重度であれば意識が消失し、胸骨圧迫（心臓マッサージ）など心肺蘇生が必要な状態になります。

ときどき下あご付近に刺さるような痛みがあります。関係ありますか？

指で指示されるようなピンポイントの「チクチク」「ズキズキ」という鋭い痛みは、心筋梗塞や狭心症に関連してない可能性が極めて高いです。①の症状には他に「関連痛／放散痛」があります。「歯や下あごが痛む」「痛みが頸部まで放散する」「左肩や肩甲骨付近まで痛む」などで、みなさんも聞いたことがあるかもしれません。なぜ、心疾患の症状とこれらの症状が同時に起ることのでしょうか。それは、「これらの疼痛の感じ方」が、心臓の疼痛感覚神経が脊髄レベルを通過して脳に到達するので、「脳が誤認して」疼痛を自覚するため、と言われています。つまり、実際に害されている訳ではないのです。

次号では、もし心筋梗塞と疑われるときの対応と、検査と治療、予防についてお話しします。



埼玉協同病院  
循環器内科  
医師 三友 悟  
みとも さとし

つながる  
笑顔

## みんなが 居心地よく過ごせる地域へ

〈所沢市・吾妻支部〉

### 団地の中でつながれる場所

約11年続く、団地の中の場所を使った「安心ルーム」は、毎回10人以上が集まる地域の居場所となっています。所沢診療所の受付で「おしゃべりできる場所がほしい」という声があがり、支部で始めました。

体操やボッチャ、歌、折り紙など、内容は多彩。ボッチャは、玉が転がりにくいように、また握りやすいようにお手玉を使うなど、支部で工夫しています。地域包括支援センターや医療生協の職員による、介護保険や健康の学習を行うこともあります。

自分のできること、好きなことを活かし、みんなで安心ルームを盛り上げています。

※パラリンピックの正式種目の一つ。老若男女、障がいの有無を問わず、誰もが楽しめるスポーツ。ボールを投げて、的にどれだけ近づけるかを競う競技。



### 学童で伝える、健康と平和の大切さ・命の尊さ

未来を担う子どもたちが、健康と平和の大切さを心に刻むことを願って、毎年8月に「子ども保健教室」を近くの学童で行っています。

助産師、看護師や歯科衛生士などが健康や命の尊さについてお話しします。平和に関する絵本の読み聞かせや、原爆体験を紙芝居で伝える取り組みも行っています。子どもたちは真剣に耳を傾け、受けとめていると感じています。



▲看護師による、食べ物とうんちについてのお話。

### 地域医療を支える診療所が近くにあって安心

「地域の人たちの健康や生活を支えるために、医療生協は欠かせない存在」と、支部のみなさんは言います。

所沢診療所では、在宅医療や介護にも力を入れています。住み慣れたまちでいつまでも自分らしく暮らせるよう患者さん一人ひとりに寄り添う姿勢は、支部の安心にもつながっています。

吾妻支部はこれからも支えあえる地域づくりを進めています。



# 簡単エクササイズ NEWセラバンド体操

埼玉協同病院 理学療法士 吉田 知行

## セラバンド体操とは？

伸縮性のあるゴムバンド（セラバンド）を使った筋力トレーニングやストレッチのことです。関節に優しく、自分に合った強度で全身を鍛えられるため、リハビリや運動不足解消におすすめです。  
組合員の声を聞いて埼玉協同病院のリハビリ科の職員が、新しいストレッチ・セラバンド体操を考案しました。

**注意事項**

- ①膝や腰などに障害がないことを確認します。事前に必ずストレッチをしましょう。
- ②セラバンドが古くなっているか確認しましょう。
- ③呼吸を止めないように行いましょう。
- ④運動中に腰や股関節に痛みが生じる場合は中止しましょう。

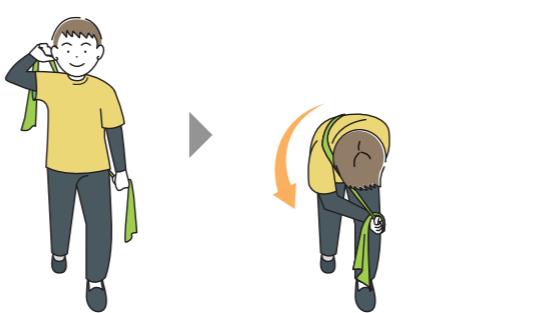
## 1 体を起こす運動 (二の腕と猫背改善のトレーニング)

- ①セラバンドを肩幅よりも少し広めに持つ。
- ②左手は左太ももにおいたまま、右手は大きく上方に。振り上げた手の方へ目線と首を向きます。  
※体もしっかりと起こしましょう
- ③4秒かけて伸ばし、4秒かけて元の姿勢にゆっくり戻ります。反対側も行います。



## 2 体幹筋の運動 (腹筋のトレーニングと腰痛予防)

- ①セラバンドは背中へ。左手が下、右手が上の斜め掛けにする。
- ②左足を一步前へ出すのと同時に4秒かけて右手を左太ももへ、背負い投げをするようにゆっくりもっていく。  
※腕だけでなく全身を使って運動しましょう。
- ③4秒かけて元の姿勢にゆっくり戻ります。反対側も行います。



## 3 体を横に曲げる運動 (脇腹のストレッチ)

- ①右手でセラバンドの端を持ち、もう片方の端を右足で踏む。
- ②左手は腰にあてる。
- ③体の横を伸ばすように、4秒かけて腕を大きく振り上げる。
- ④4秒かけて元の姿勢にゆっくり戻ります。反対側も行います。



セラバンド(緑色・標準タイプ)

850円(税込)で販売しています！ 黄色は740円(緑色より柔らかく、伸びやすい)

購入は、お近くの事業所または本部 総務課まで

048-294-6111

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

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1302-1	ふれあい生協病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市木曾呂 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と5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
さいたま市浦和区北浦と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



地元の小学校で「ふるさと先生」として10年間、体験を語ってきました。  
この写真はふるさと先生を振り返って講演したときのようすです。

語り継ぎたい戦争体験



全3回  
シリーズ 私の戦争体験記①

ありむら かんじ  
鹿児島市・有村 寛治

むらさき いくこ  
提供/さいたま市・村崎 郁子(娘)

戦火の時代に生まれて

私(有村寛治)は1933(昭和8)年10月19日、今の鹿児島県南さつま市加世田に生まれました。

歴史を振り返ると、柳条湖事件(満州事変)が1931(昭和6)年9月18日、南満州鉄道の奉天駅(現瀋陽)の線路を爆破して起こっています。1937(昭和12)年7月7日には盧溝橋事件(支那事変)が起こり、日中の全面戦争が始まりました。

私の戦争体験は、この日中の全面戦争から始まりました。  
尋常小学校入学

1940(昭和15)年4月、加世田尋

常小学生に入学。  
『日本は神国』であり、『国民は天皇の家来一臣民(家来・臣民の一人)』だ、天皇神様がすることは正しい、この正しい戦争でアジアの人を救うのだ」と、アジアの侵略戦争に全面協力させられていきました。この年の9月、日独伊三国同盟が結ばれています。

国民学校となる

1941(昭和16)年から国民学校となり、私は2年生になりました。この年の12月8日、太平洋戦争が勃発しました。米、英に対する天皇の宣戦布告詔勅を鮮明に覚えていました。ハ

ワイの真珠湾(パールハーバー)奇襲攻撃、ジャワ、スマトラなど次々と陥落、日本は強いと胸を躍らせる毎日でした。

配給制で我慢の日々

この頃から着るもの、食べるもの、スポーツ用品が少なくなつて、配給になりました。たまたま籠に当たつて配給でもらつたゴムまりを手にしたときは嬉しくて嬉しくて毎日友達と遊んでいました。たまたま籠に当たつて、砂糖など甘いものはなくなつてきて、ズルチン、サツカリンという人工甘味料が配給になりました。学校に着ていく服も配給、かまげふせ(つぎあて)をして着たものです。「欲しがりません勝つまで」と我慢の毎日でした。

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1302-1	ふれあい生協病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市木曾呂 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と5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
さいたま市浦和区北浦と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 2-15-2 B棟	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



すこしあ・らくらく  
COOKING  
めざそう  
塩分1日6g



# ぶりの柚子胡椒味噌漬け焼き



塩と上手におつきあい  
すこしあ

うえはら ゆい  
上原 唯

1人分／187kcal 塩分1.7g 調理時間●／15分程度

担当／埼玉協同病院 管理栄養士 上原 唯

## 材料(2人分)

・ぶり………140g程度(切り身2切)  
A  
・味噌…20g(大さじ1と小さじ1/3)  
・柚子胡椒……………3g  
・砂糖……………5g(大さじ1/2)  
・小ねぎ……………適量

## 参考>材料の食塩相当量の目安

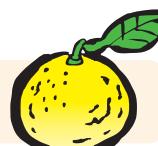
・ぶり(140gあたり)………0.1g  
・味噌(20gあたり)……………2.4g  
・柚子胡椒(3gあたり)……………0.8g  
※製品によって食塩相当量が異なります。

## 作り方(漬けて焼くだけの簡単レシピ)

- ぶりをキッチンペーパーで軽く押すようにして水分をよくとる。
- Aをボウルに入れて混ぜ、ぶり全体にぬる。
- ②をラップに包んで15分ほど冷蔵庫で漬けておく。
- ④【オーブンの場合】天板にクッキングシートを敷き、200°Cで予熱したオーブンで15分焼く。
- 【フライパンの場合】フライパンに油を適量入れて熱し、ぶりを入れて中火で焼き、焼目が付いたらひっくり返し片面も同じように焼く(片面4分ほど)。
- 【魚焼きグリルの場合】魚焼きグリル内を強火で2~3分予熱し、ぶりを入れ弱めの中火で、両面焼きグリルなら7~8分、片面焼きグリルなら片面を6分ずつ焼く。
- ⑤皿に盛り付け、小ねぎを散らしたら完成。

## ポイント

- 旬の脂がのったぶりと、ピリッとした柚子胡椒の味噌が合うレシピです。
- フライパン用アルミホイルを使うとぶりがくっつかず、洗い物も楽になります。



## 組織の現況(10月末現在)

組合員数………238,432人 当月の加入者数………1,025人  
班数………1,045班 出資金総額…64億4,041万円  
1人当たり平均出資金額……………27,011円  
「けんこうと平和」配付者数……………8,070人  
「けんこうと平和」配付部数……………119,718部

2月号は増田剛理事長が地域医療の現状についてお話しします。

## 編集雑感

昨年は「戦後・被爆80年」の節目の年。戦争は、個人や家族の命を奪い、街を焼きつくし、私たちに耐えがたい苦しみをもたらします。「けんこうと平和」では、平和の企画が多く取り上げられ、人権の尊さ、平和の大さを深く考えさせられます。「へいわノート」を読んで思うのは「もう二度と戦争はしてはならない」ということです。(広報委員 岩本)

けんこうと平和

No.403 2026年1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