

けんこうと平和

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



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として
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



秩父ミュージアム展望台(秩父市)

雲海と日の出の絶景で知られています。雲海は、湿度や気温などの条件がそろったときにしか見られない希少な自然現象です。雲海の下には秩父の町が静かに広がります。

場 所 埼玉県秩父市寺尾4169

交 通 ・西武鉄道「西武秩父駅」から循環バスで20分
・秩父鉄道「秩父駅」から循環バスで15分

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のために必要なこと、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聡子さんに語り合っていました。

ゆきた しんじ
雪田 慎二



埼玉協同病院精神科部長。群馬大学医学部卒業。2025年6月まで医療生協さいたま生活協同組合理事長を務めた。一般診療のかたわら、被爆者や福島第一原発事故被害者のケアに取り組む。

ほった さとこ
堀田 聡子



慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授、認知症未来共創ハブ代表。博士(国際公共政策)。2019年より医療福祉生協連理事。ケアリングコミュニティを探究しながら対話と活動続ける。

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の「認知症未来共創ハブ」という活動体も立ち上げています。

雪田 新型コロナウイルスの感染拡大時、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なりました。活動を制限しすぎてしまったのではないかと、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。

堀田 「不要不急」と言われましたが、さまざまな場面で雑談こそ必要と気づかれました。

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感じます。

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感じます。

堀田 認知症のある方88人のエピソードには、例えば「散歩は犬と一緒に行く。道がわからなくなってもついていけば犬の帰巢本能で家に帰れるから」「道で会った人からあいさつされて、名前がわからなくなつて、「ごんにちは、〇〇さん」って言わなきゃいいの。ごんにちは「ただでね」というものがあります。

雪田 「シャンプーと間違えてボディースープで髪を洗ったって、ごわごわするけど、まあ洗ってるからいいか」という声も。これまでの考え方ややり方にとらわれず、ときに発想を転換して、代替できる方法を編み出し「だいたいおっけー」と思える、新しい可能性を拓いているように思いました。

※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心・中核のこと。

今年も
みなさまと
一緒に

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、実質賃金が上がらないなかで物価高騰に苦しんでいます。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倍増などで、とにかく費用がかかる、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められています。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、このま

までは、必要な医療や介護を受けることができなくなってしまう。

2026年は医療介護を守るために、いのちこそお金をかける、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一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。

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、本人にとっ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ていて、期待しています。

「しあわせの種」を地域でみつける

雪田 堀田先生は、その人らしいさやかな喜びや、ちょっ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。

※2 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。

※3 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。

※4 本人や地域の困りごとではなく、可能性に着目して、本人とともによりよい環境をつくっていくこと。



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っ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っておけない、なにかせずにいられないといったことは、みなさんも経験があるのではないだろうか。

コンパッションは誰にでも備わっているのに、十分発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っていたりも、なにが助けになるかがわからなければ、声がかけれない。とはいえ、「大丈夫？」と聞くと、人はたいいてい「大丈夫です」と答えます。

もつとも、初めて訪ねてきたヘルパー

に「あなたの楽しみは何ですか？」と聞かれても、答えづらいですよ。やはり、必要なのはともに過ごす時間、そのなかでの観察と雑談。雑談できる関係になって初めて、「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だろうか。

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ランラッ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コンを見せ「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

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、もって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 「困っている人を助きたい」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…。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ない。気持ちも表現できるし、応答もしやすい。

雪田 「助きたい」が前面に出てしまうと、引いてしまう人もいるということですね。

堀田 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。

「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コミュニケーションへの共鳴は、国内でも広がっています。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。

施設で暮らす80代の男性は、食卓の机をドラムに見立ててビートルズを歌ってくださいました。大学時代のバンド仲間が迎えに来てくれて、今でも練習を欠かさない。みなさんは、いろいろなこだわりと知恵を持っておられます。それが誇りでもあるわけですね。

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 しあわせの「種」を地域のなかで見つける。面白いですね。

「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ですが、堀田先生は地域での緩和ケアにどんな関心をお持ちですか？

堀田 「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、支え合いのより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。

そして、可能性指向のアプローチは、認知症のある方を入口にしていますが、全世代で広がっていきたくと考えています。認知症の有無にかかわらず、自分と大切な人のあたりまえにしている習慣や、日々の小さな楽しみ・こだわりを愛おしみ、お互いに大事にしておくこと。みんなのマイクロハピネスを地図情報つきでデータベース化（情報集約）することにも取り組んでいます。小さな幸せのマップづくり、埼玉でも一緒に取り組めたらうれしいです。

雪田 最後に、医療生協の組合員へ一言、お願いします。

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。課題は課題として付き合いつながり、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けそう」という安心の素になるのではないかと思います。

※5 他者の苦難や苦悩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、より建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力。

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えてしまった結果、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はないことから、機能障害を起した場合、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は、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）がたまっ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、破綻してしまふと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連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、心窩部（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？

指で指し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こるのでしょうか。それは、これらの疼痛感覚神経と心臓の疼痛感覚神経が、同じ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、実際に歯や下あごなどが心筋梗塞によって障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。

元看護師や元介護士の組合員もいて、安心して参加できます



手作りのごはんをみんなでいただきます

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、食べ物とうちについてのお話。

地域医療を支える診療所が近くにある安心

「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きます。

もうすぐ90歳！みんなで歌ってお祝いしました



簡単エクササイズ
NEWセラバンド体操

よしだ ともゆき
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ヒビが入っていないか確認しましょう。
 - 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。

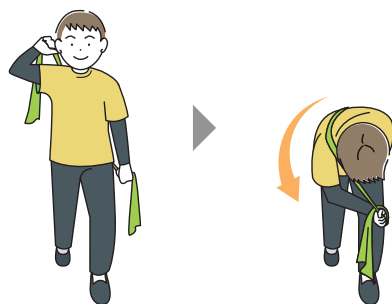
1 体を起こす運動
(二の腕と猫背改善のトレーニング)

- 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けます。
※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。



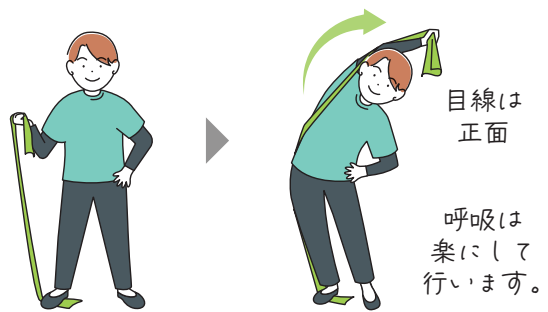
2 体幹筋の運動
(腹筋のトレーニングと腰痛予防)

- 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



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。

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、加世田尋常小学校に入学。
『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、
天皇人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。

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。

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。たまたま籤に当たって配給でもらっ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だものです。
砂糖など甘いものはなくなつてきて、ズルチン、サッ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は』と我慢の毎日でした。

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す。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

※1 明治期から昭和初期にかけて設けられた初等教育機関で、義務教育の中心を担った。修業年限は6年。
※2 1941年に尋常小学校を改称して設立。戦時体制下で国家への忠誠や勤労精神を重視し、軍事的色彩の強い教育が行われた。
※3 天皇の意思を公に発する文書や言葉の総称。

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 2-15-2 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

インフォ & ニュース

医療・介護事業の経営を支えるため
出資金のご協力をお願いします

医療・介護
経営の危機！

〈増資方法〉

①事業所窓口や支部で申し込み

②口座振替

ご自身の預金口座から、医療生協の口座に振替えて増資

③郵便振込

郵便局、ゆうちょ銀行の窓口で増資

※②③は専用紙をお送りします。

問い合わせ先 医療生協さいたま 本部
☎ 048-294-6111 (代表) または最寄りの事業所

3・1ピクニデー集会に参加しませんか

核兵器のない世界の実現をめざし開催されます。

日時 2月28日(土)～3月1日(日)

会場 静岡県コンベンションアーツセンターなど

参加費 7,500円

対象 平和活動に関心のある方、取り組んでみたい方

締め切り 1月20日(火)

※参加ご希望の方はお問い合わせください。

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

広報委員になりませんか



2026年度広報委員を公募します。月1回の広報委員会で「けんこうと平和」の紙面づくりに参加するほか、取材同行することもあります。

任期 2026年4月～2027年3月

人数 4人程度

広報委員会 毎月第4火曜日

Zoom 参加も可

10:00～12:00

本部 ふれあい会館(川口市)

締め切り 2月27日(金)

応募方法 メール、電話のいずれかでご連絡ください。

「けんこうと平和」読者モニターを募集しています

2026年度「けんこうと平和」読者モニターを募集します。4月号のモニターアンケート発送(3月末)をもって、決定通知とします。

活動内容 毎月「けんこうと平和」を読んで、感想や意見をお寄せください。

モニター期間 2026年4月号～2027年3月号

募集人数 60人程度 ・年度末に謝礼あり。

締め切り 3月6日(金)

応募方法

「読者モニター希望」の旨と下記①～⑤を書いて、メール、はがき、電話のいずれかで応募ください。

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤アンケート返送方法(Web、郵便、FAXの中から1つ選んでください)。 Webモニター増やしています！

応募先 医療生協さいたま 本部 広報室

☎ 048-296-5612 FAX: 048-294-1601

メール: kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



川口市・中野 正好(70代)

語り継ぎたい戦争体験

へいわノートの記事。淡々と書かれているけど過酷な体験が伝わってきて、平和を享受しているありがたさを実感しました。

川口市・吉田 潔(50代)



さいたま市・成長が嬉しい(40代)

久喜支部主催の健康まつりに参加しました。この年齢になると毎日の健康や将来の健康不安が募ってきます。互いに健康や仲間との交流で学び合い、ゴーギヤスな時間をすごしました。もったりとした雰囲気なかで、結びつきが強められたり広げられたりできるのも、医療生協の大きなテーマだと痛感しました。「毎年年齢が増えてもたおやかに」を合言葉に、組合員のつながりを大切にしたいと思います。

久喜市・大貫 康雄(70代)

医療生協を痛感

みんなの声



さいたま市・祝午年(40代)

広島・長崎から考える

原水禁世界大会に20代の若い方が多く参加していて、真剣に戦争のことを考えてくれている様子がうかがえ、とても頼もしく思えました。これからの日本の平和を彼らに託すことができると思えて、うれしくなりました。

所沢市・のま(50代)

新しい土地、慣れてきました

最近、浦和から引っ越してきて、やっと落ち着き、東川口にも慣れてきました。タ方は「けやき通り」なので、ムク鳥がスゴイですが、買い物便利で駅も近く快適です。

川口市・柳下 佐知子(70代)



さいたま市・ウクレレ(40代)

家族そろってインフルエンザに

子どもが通う保育園でインフルエンザが大流行。これは危ないと手洗い、うがい、マスクに加湿と警戒したものの子ども、妻私の順で罹患。5日間の登園・出勤停止となりました。子どもだけでなく元氣になり、私と妻が伏せていると退屈とばかりに布団に乗っかってきて上下運動。ひたすら耐える時間でした。これからは早めに予防注射を打とうと決めました。会社への詫言の品に頭を悩ませています。

川口市・ちいば(40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

●締め切り:1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(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。

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 昨夜の台風が通り抜けて今朝は快晴
- 7 熱烈に愛すること
- 8 満〇〇ホームラン
- 9 他人や物事に対していただく悪の感情
- 10 〇〇に耳あり障子に目あり
- 11 ナス科の一年生植物。ケチャップの原材料。リコピンが豊富に含まれます
- 14 日本は〇〇国。ゼブラは〇〇馬
- 16 奇数の反対
- 18 〇〇〇・航路・空路
- 20 足が10本
- 21 トカゲに似ている両生類
- 22 〇〇〇⇒いなか

1	2	3	4	5	6
G					
7		E		8	C
9	A			10	
		11	12		13
14	F		16		17
	18	19		20	B
21	D			22	

答え A B C D E F G

パズル作成/
所沢市・山下 祥子

- 1 手品の裏の手
- 2 その場所に住みつく
- 3 気力あり。敢闘心
- 4 〇〇孫〇〇陣
- 5 井戸の水をくみあげるおけ
- 6 集まり。敬老〇〇
- 10 トラ退治で有名な豊臣秀吉の家臣。〇〇〇清正

- 12 お刺身、寿司ダネの代表
- 13 船で海を渡ること
- 15 北海道、阿寒湖の特別天然記念物
- 17 夏の代表。ウリ科の甘い実
- 19 秋の味覚のひとつ。イガイ

12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!

カ B C D E F G
「換気扇」

ウ セ サ ム ラ イ
チ ジ ツ カ ム ツ
デ ツ キ シ ユ ス
ノ キ キ バ ム
コ ヨ イ ナ シ ポ
ツ ム ロ ヲ シ ヲ
チ ヤ シ ス ヲ シ

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11月号の正解者は、291人(応募者は293人)でした。当選者は次の方々です。
春日部市:伊藤照夫/川口市:市川昭子、大畑好美、鈴木貞房、永井美保、矢沼和子/行田市:新井知子/熊谷市:小林愛美、西勝隆男/さいたま市:柿澤浩之、嶋村敏明、谷地田美津子/秩父市:三上章/所沢市:高田智弘、前田カヨ子/新座市:菅谷タ起子/飯能市:戸山ひとみ/深谷市:大谷尚史、鈴木陽一/ふじみ野市:寒河江幸夫

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

ぶりの柚子胡椒味噌漬け焼き

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

うえはら ゆい
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

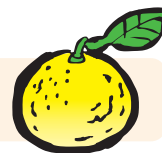
※製品によって食塩相当量が異なります。

作り方(漬けて焼くだけの簡単レシピ)

- ①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。
- ②Aをボウルに入れて混ぜ、ぶり全体にぬる。
- ③②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℃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、平和の大切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。パッ
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