

けんじと平和

2026
No.407

5

特集 子どもは**遊び**で **ヒト**になり**人間**になる



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロン」

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



狭山茶の茶畑(入間市)

狭山茶は入間市が主産地で、日本三大銘茶の一つです。
茶畑は平地に広がり、寒い気候によりコクのある味わい
のお茶ができます。5月3日には「入間茶祭り」、6月7日
には「狭山茶の日記念イベント」が開催されます。

場所 JR八高線「金子駅」周辺

ヒトになり人間になる



日本体育大学教授／
子どものからだ研究所所長
野井 真吾

追い詰められる子どもたち

日本では近年、経済が最優先された結果、「学力・学歴偏重主義」「貧困・格差」「政治的混乱」「地政学リスク」「気候変動」「コロナ禍」などといった種々の危機が、地域コミュニティや家庭の崩壊、社会の分断を招いています。教育界も、経済界が求める「人材」像を踏まえた「人材」育成と、選別のための「詰め込み」、そして「受験」の仕組みを構築し、子どもたちを追い込んでいます。

その後、「ゆとり」もそこそこに「生きる力」の旗印のもと、子どもたちは「関心・意欲・態度」や「人間性」まで評価されることになりました。

さらに、デジタル環境の強化が子どもたちの生活を束縛しています。気候変動による異常気象の影響も相まって、子どもたちはますます室内に閉じこもる傾向を強くしています。

“からだと心”のおかしさからのメッセージ



幼い頃から競争を要求され、失敗をしたら自己責任が問われる、いつまでたっても先行が見通せない——こうした状況のもとで室内に閉じこもらざるを得ない生活が、子どもの“からだと心”に大きな影響を及ぼしています。

「視力低下」「アレルギー」「疲労」「頭痛」「コミュニケーション能力の低下」「ネット依存」「ADHD傾向」「うつ傾向」「偏食」などに関する問題は、その好例といえます。しかも、「いじめ」「不登校」「暴力」は過去最多、「自殺」も高止まり傾向を示しています。

このうち、「いじめ」はプレッシャーを他者に「転嫁」して起こる問題事象、「不登校」はプレッシャーからの「忌避(回避)」として起こる問題事象、「暴力」はプレッシャーに「対抗」して起こる問題事象、そして「自殺」はプレッシャーを感じる自己を「透明化」しようとして

疲れていて朝起きられない、怒りっぽい、授業中にじっとしてられない——。病気ではないのに、なんだかかようすのおかしな子どもたちが増えていきます。子どもたちにとって、必要なものは？ 日本体育大学の野井真吾先生は、子どもたちの“からだ”にこだわった研究活動を行っています。

『遊び』についてお話ししていただきました。『子どもの、子どもによる、子どものための』。最近では、プレッシャーからの「逃避」といえる「オーバードーズ」や、プレッシャーに応えるための「元気の前借り」といえる「エナジードリンク摂取」が問題になっています。

重なり合うプレッシャーのなかで

人々の健康は、「ポリクライシス」の視点で解釈することが重要です。「複数の世界的な危機が絡み合い、個々の事象の単純な合算以上の大きな影響を及ぼす状況」を指しています。こう考えると、日本における子どもの“からだと心”の問題も、複数の危機の合算以上の影響に直面しているといえます。まさしく、「ポリクライシス」です。

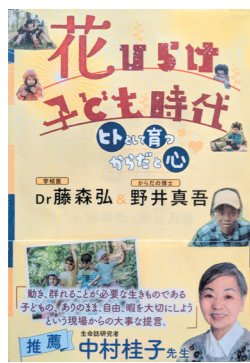
子どもは遊びでできている

私たちおとなや社会には、子どもの“からだと心”の危機を真正面から受け止め、それを改善する義務があります。ただ、改善の必要性は理解できても、あまりに多くの問題が山積していて、どこから手をつければいいのかと戸惑う声も聞こえてきそうです。

私は、その鍵が子どもの、子どもによる、子どものための「遊び」にあると考えています。コロナ禍の経験は、私たち人類が「動いてヒトになり、群れて人間になる」ことを改めて認識させてくれました。その点、「遊び」に



『花ひらけ子ども時代
ヒトとして育つ「からだと心」』
藤森 弘／野井 真吾：著
かもがわ出版(2025年11月発行)



感想と交流

野井真吾先生のお話を聴きました

「子どもは遊びでヒトになり人間になる」(1月25日開催)の企画*に
広報委員が参加して、野井先生のお話を聴きました。

ある小学校で朝の10分、校庭で遊んでから教室に入るようにしたら授業に集中できるようになったという話が、印象的。今の小学校には遊びが少ないです。暑くて校庭で遊べない日は、落ち着きがない子どもが多いと聞きます。

子どもが自由な発想で遊び、思わぬことに興味を惹かれ、ワクワクドキドキどこまでも突っ走っていく。そうした経験の連続が自分を抑制する気持ち、他人への共感や思いやりを育てていくんですね。「一人ひとりが成長する力」を信じて見守っていききたいです。

こんなことがありました

子どもたちは、ペーゴマを教えてもらうと遊び始めた。それを見た大人はペーゴマ大会を企画する。でも子どもたちは回した後の紐の形が became になったことに興味をわく。回すだけでなく、紐から子どもの遊びはどんどん進化していきました。

遊びをコントロールしようと思うのは間違っているんですね。競うのではなくワクワク楽しむこと。子どもの「やってみよう」を大切にしたいですね。

*主催：埼玉・協同して子育てをすすめる交流会実行委員会

*1 注意欠如・多動症。不注意、多動性、衝動性を特徴とする発達障害。

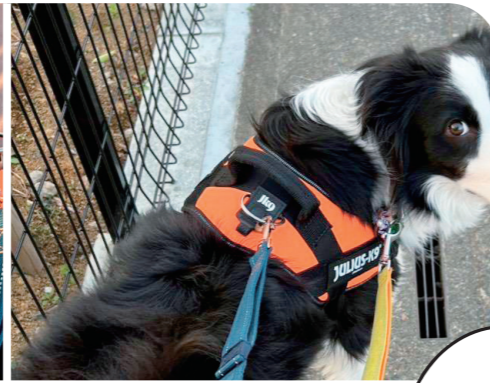
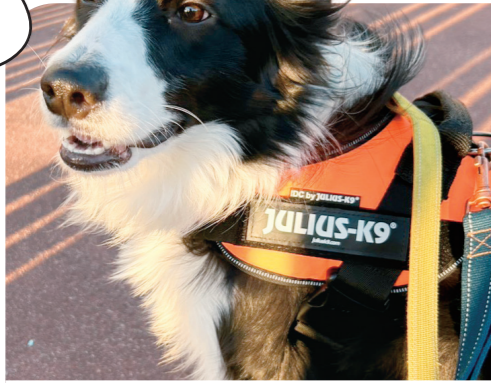
※2 医薬品を、決められた量を超えて過剰に飲むこと。
※3 フランスの哲学者・社会学者であるエドガール・モランによる造語。
polycrisisと表記し、poly(多くの、重なった)とcrisis(危機)を結合したものだ。

愛犬と配付!

安行支部(川口市) もものばあ

愛犬のももくん(ボーダーコリー)と、毎月「けんこうと平和」を配っています。私事です、散歩によって最近履けなかったデニムが履けるようになり、こんなところに影響が! ももくんのおかげです。

この家に来て
もうすぐ2年



すもうが好き。
ドッグランで
遊ぶのも好き

ももくんは大相撲がお気に入り。
決まった行司の「ハッケヨーイ」が聞こえると
テレビ前に陣取り、真剣に見入っています。

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 肩こり予防運動①

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/老人保健施設みぬま 理学療法士 緑川 昭司

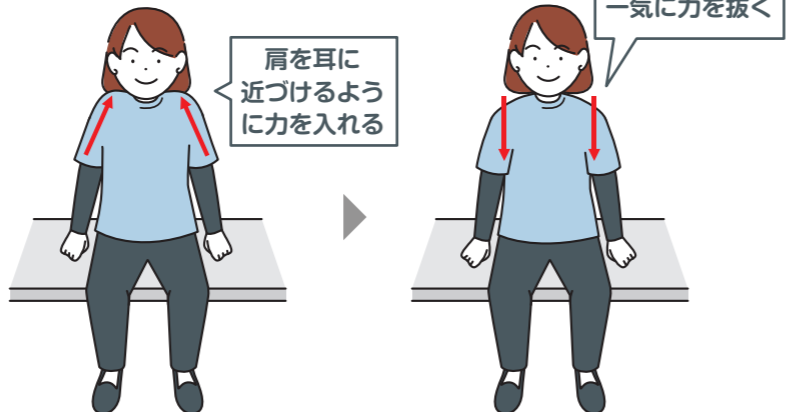
うつむき姿勢で長時間のデスクワークやスマホを使用していると、首や肩回りの血行が悪くなり凝りやすくなります。肩こりがひどくなると頭痛の原因にもなります。時折作業の手を止めて、肩回りの運動をして肩こりを予防・改善していきましょう。

肩の上げ下げ

- ① 背筋を伸ばして息を吸いながら両肩をすくめるように持ち上げて、ぎゅーっと力を入れて5秒間保持する。
- ② 息を吐き出しながら一気に力を抜いて「ストン」と肩を落とす。
- ③ ①②を3~5回程度繰り返す。

座っても立っても行える運動です。

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。



支部設立から
約30年

平和で健康に 生きるってすばらしい!

はつかり
〈川越初雁支部〉

安心ルームで「10歳若返る」!?

支部ができてから、もうすぐ30年。支部では、ミニコープ仲町店でのセラバンド体操、北公民館での安心ルーム“桃笑会(とお・わかい=十・若い!)”を毎月行っています。桃笑会では、読み方のおと、 「10歳若い!」をテーマに活動しています。最近は料理を作ることが多く、みんなで一緒に作って食べるのがなよりの楽しみです。



これまで餃子、
おまんじゅう、
人参ケーキなどを
作りました



年1回のお楽しみ「バスハイク」

毎年、春から初夏のどこかでバスハイクを行います。昨年は「宇都宮の旅」で、40人ほどの参加でした。今年は暑くなる前に千葉に出かける予定です。

3年連続開催「くらしの学校」

『くらしの学校』は、3年連続で開催しています。昨年度は4講座を行い、「広報川越」で市民のみなさんにも呼びかけ、50人ほど参加しました。

「今どきのお葬式事情」では、
ペットの葬儀についての
質問も飛び出しました



2025年度のくらしの学校のテーマ

- ①「介護保険が使えなくなるかも」
- ②「それって詐欺かも」
- ③「今どきのお葬式事情」
- ④「認知症の人やその家族、高齢者を支える医療や介護の制度」

支部主催で「フードパントリー」

「支えられて生きてきたからその分返すんだ」という思いで、他団体とフードパントリーを行っています。その利用から、医療生協の無料低額診療の利用につながった人もいます。

これらの活動は、知り合いを誘うよいきっかけにもなっています。活動を通して「病気になったから病院へ」ではなく、「病気にならないように健康であるためにはどうすればよいか」を学ぶことが、大きな魅力です。新しい参加が少ないなどの悩みもありますが、工夫しながら活動しています。

地区理事

運営委員の2人

地域の団体と協力して
活動することも
大事にしています



けんこうナビ

感染した人のせきやくしゃみなどを吸い込む飛沫感染や、トイレやおむつ交換後の手を介して感染する接触感染などがあります。保育施設や幼稚園などで発症

どのように感染するのですか？

原因となるウイルスは1つではなく、夏風邪のエンテロウイルスの中のコクサッキーウイルスA6、コクサッキーウイルスA16などいくつかあります。一度ウイルスに感染すると、抗体ができて再度感染しないというのが一般的ですが、手足口病は複数のウイルスが原因であるため、何度も発症することがあります。

口の中の水泡が破れて口内炎になると痛みが出て食事や水分が摂りにくくなります。味付けが濃いもの、刺激が強いものなどは避け、おかゆや雑炊など飲み込みやすく、消化がよいものを食べましょう。水分補給も大切です。

治療法を教えてください

手足口病には今のところワクチンや抗ウイルス薬はなく、特異的な治療はできません。軽い症状の病気なので、経過観察をして症状に応じた対症療法をします。

どのような病気ですか？

ウイルスによる感染症で、子どもを中心に、主に夏に流行します。感染した人の90%前後は5歳以下の乳幼児が占めています。



埼玉協同病院・ふれあい生協病院 小児科 部長 医師 荒熊 智宏

手足口病

症状は？

すると、集団感染が起こりやすい病気です。

ウイルスに感染してから3〜5日後に、手の平・甲、足の裏・甲、口の中や周りなどに2〜3mmの発疹が出ます。かゆみやお腹の調子が悪くなることもあり、発熱はほとんどなく、発熱しても微熱程度です。ほとんどの人は数日間ですぐに治ります。

日常生活で注意することは？

大切なことは、日頃からうがいと手洗いをしっかり行うことです。大人も感染する場合があります。感染予防が重要です。飛沫感染を減少させるにはマスクも有効です。接触感染を予防するために、特別におむつ交換後や食事前は、石けん手指を洗い流しましょう。感染しても発症しないウイルスを排せつしていることもあります。

体を拭くときに水泡がつぶれると、接触感染につながるため、タオルを共用しないなどの注意も必要です。

治った後も数週間は便などからウイルスが排せつされることがありますが、全身状態が安定し、ご飯が食べられて普段通りの生活ができれば登園・登校しても問題ありません。



ふれあい生協病院が叶えた「自宅で最期を迎えたい」

ふれあい生協病院 地域包括ケア病棟



ふれあい生協病院は、2023年8月に埼玉協同病院の隣に開設しました。新設された地域包括ケア病棟は、治療だけが目的ではなく、病気やけがのあとに「元の暮らしに戻る準備をする」ための病棟です。退院後の生活までを見すえ、患者さんとご家族が安心して過ごせるよう支えています。また、ご家族の介護負担を軽くする目的で「ひと休みするための入院」としても利用できます。

ひと休みの入院利用

地域包括ケア病棟を開設して一番目に入院された患者さんのエピソードです。80代半ばのその患者さんは、体が少しずつ動かしにくくなる難病で、妻と息子さんに支えられて自宅で生活していました。50代の息子さんは仕事をしながら介護を続け、介護負担を減らすために2年間、定期的にご利用いただきました。

次第に寝返りが難しくなり、痰の吸引も増えてきましたが、ご家族は「できる限り、家で過ごさせてあげたい」という思いがありました。



退院時の患者さんとご家族

自宅で「いつも通りの時間」

そうと決まったら医師、看護師、リハビリ、相談員などそれぞれが家に帰るための準備を進めます。この数年間、利用して信頼関係の築けていた訪問看護・訪問診療に連絡し、急な変化があっても「受けとめてもらえる」という安心感もご家族の決心を後押ししました。2時間後には自宅へ出発。病棟の看護師が、自宅の「いつもの布団」に横になるところまで同行しました。

帰宅後は家族に囲まれ、いつものように過ごされました。

そして退院して2日後、息子さんがリビングでこれからのことを考えているときに、そっと息を引き取りました。87歳の生涯でした。

私たちふれあい生協病院は、患者さんやご家族との関わりを大事にし、地域とつながる病棟として、その人らしい住み慣れた自宅に「帰る」という選択を支えています。

地域包括ケア病棟のご相談は…

介護認定を受けている方はケアマネジャーにご相談ください。病院の総合サポートセンターでも受け付けています。

ふれあい生協病院
☎0570-00-4771 ナビダイヤルの番号は「5番」
地域包括ケア病棟について▶



ホームページ

急性期の治療が終了し、すぐに在宅や施設へ戻ることによる不安のある患者さんや、在宅や施設から入院された患者さんに対し、在宅復帰に向けて診療・看護ケア・リハビリを行うことを目的としています。



9月号特集は、ふれあい生協病院 院長の山田歩美医師による「自分らしい最期を迎えるために考えておきたいこと」がテーマです。



がんばりましたおばあさん②

ふじみ野市・土屋 ヨシ(聞き取り当時74歳)

1989年、当時74歳だった祖母ヨシさんの体験を、孫の千葉 誠さん(当時中学生)が聞き取った原稿の抜粋です。ヨシさんは2003年に亡くなられました。

戦争がもたらしたできごと

私(土屋ヨシ)が住んでいたところは、東京と違い、空襲などあまりありませんでした。東京の空襲の時は、飛行機から焼夷弾がバラバラと落ちていくのが見えました。ここらへんも、空襲警報が出て、防空壕へ避難したこともたびたびありました。空襲の時は電気を消して、家の中を暗くしました。なぜかという、明るくしていると、爆弾の目標になってしまうからです。

私は子どもが4人もいたので、苦勞しました。爆弾が落ちてきた時もありました。幸いけがはしませんでした。子ども4人の世話があったので、仕事はできませんでしたが、近所の家のお手伝いをしていました。

配給でしか食べ物が入らなかつたので、さつまいもやじゃがいも、こ^{※1}うりやんでさつま団子を作って食べていました。お米などは、闇市で買えましたが、なにぶん高いので食べられるものではありませんでした。戦争中は、食料問題が深刻でした。

このころは、畑や田んぼばかりで、このあたりはなにもない所でした。

上福岡市立第一中学校(現在ふじみ野市立福岡中学校)のグラウンドはへっこんでいきますよね。昔、あそこは爆弾の実験場でした。

戦争が終わったことを知ったのは、ラジオで天皇の、終戦の宣言を聞いた時でした。

私の家では、次男と三男が戦争に行つて、帰つてはこなかったのです。

日本は広島、長崎に原爆を落とされて戦争が終わりましたが、その原爆が落とされたことはラジオで知りました。あんな悲惨なできごとが起きていたのは、知るよしもありませんでした。

戦後の話

戦争が終わつても、生活はあまり変わリませんでした。主人を亡くしてしまつて、私は1人で子どもを育てていかなければならなかつたのです。このころは、援助金などで生活をしていました。

東京には、アメリカ人がたくさん来たようですが、こちらには、ほとんど来ませんでした。最初はアメリカ人は怖いと思つていましたが、実際は大丈夫でした。

母親は38歳、父親は56歳で亡くなつてしまいましたが、私は親の分まで長生きしています。

昔に比べると、今は生活するのも便利なものばかりです。気になる事件や犯罪もありますが、いい人が増えれば、すばらしい世の中になるのではないでしょう。

※1 イネ科の植物。モロコシ、タカキビなども呼ばれる。

※2 戦時中、多くの商品の価格は政府によって定められていた。その価格(公定価格)を無視して自由な価格で取引がされた市場のこと。



こうりゃん畑

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。



休み、遊ぶことも 子どもの権利

子どもの権利条約

子どもを追い詰める大人(親)の口癖として「早くしなさい」「ちゃんとしなさい」「勉強しなさい」があげられます。きつと多くの人に心当たりがあると思います。でも実は、子どもは十分に「早く」「ちゃんと」「勉強」しているのです。学校や親の「時間」「速さ」「強さ」「大きさ」と違う、子どもの「ペース」や「物差し」があるのです。ところが大人はよかれと思って、世間の「常識的(?)」な物差しを一律に押し付けてしまっています。そのことは、子どもにとっては大きな迷惑です。

子どもは何を思っているのか?

「子どもの権利を保障するのは、身近な親や一人ひとりの大人の義務」と考えてみてはどうでしょうか。まずは、子どもの言い分を丁寧に聴くことが第一歩です。



第31条 【休み、遊ぶ権利】
子どもは、休んだり、遊んだり、文化芸術活動に参加したりする権利をもっています。

【親】という字は「木の上に立つて隣で見る」存在、と私も常々考えています。子どもが何を考え思っているのか、ゆっくり聴き、受け止めることです。ちなみに、マサイ族には「子どもが新しいことを始めたら、失敗を恐れず挑戦できるように、大人はあえて見ない」という文化があるそうです。

「休むこと」が力になる



さいたま教育文化研究所 教育相談室長
やなぎた さとる 柳田 智

相談日時 月・水・金 10時~16時(無料)
場所 埼玉県庁第1庁舎地階
電話 048-825-2041

日本人は「勤勉に働くこと」がよいことで、「休むこと」はあまりよく思わない空気があるかもしれません。脳科学の研究では、「学んだ時間と同じくらい休むことで、記憶が定着する」と言われています。休む時間、ぼんやりする時間も子どもの成長に必要なのです。子どもは一人ひとり、成長の速度や方法、タイミングが違うのです。そこに「子どもの権利」があります。親は、子どもが持っている成長する力を信じ、任せ、見守ること。そのことが、子どもを一人の存在として尊重する姿勢につながります。親もまた、子どもと一緒に成長していく機会になるでしょう。

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
さいたま市浦和区東浦和 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 2-15-2 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

みんなの声

ルリビタキの気持ちって？

3月号の表紙のルリビタキの表情、とても素敵ですね。こんな事を考えてるのかな、と思わず鳥さんの気持ちを考えてみました。「ミラノ・コルティナ冬季五輪は日本選手が大活躍だったね。互いを称えながら国を超えてのたたかいは、こういう姿よね。なのにどつして武器を取る戦いがあちこちで起こるのだろう。誰も幸せにならないのに不思議だな」

秩父市・ゆみや(50代)

配付の楽しみで春を感じて



配付時におしゃべりするのが楽しみです。今月は食用の菜の花を玄関に飾っている方がいて、まねしてみました。数日で可愛い花を咲かせてくれて嬉しかったです。

八潮市・松田 双美恵

「ポッチャ」で交流

昨年6月に川口市に越して「ポッチャ」に出会い大変嬉しく、毎回参加させていただいています。出会った方々とも話してとても嬉しく幸せです。

川口市・中川 ヒロ子(80代)

孫の成長が楽しみ

孫が高校(第一志望)に合格しました。4月から、お気に入りの制服で登校を楽しみにしています。1月にはもう一人の孫が成人式でした。長生きするのも悪くないですね。

飯能市・コンチャン(80代)



こいのぼりの巻き寿司です。川口市・てるりん(60代)

子どもたちに生きる希望を

2月号の深谷市・マーチさんに同感です。子どもたちが、生きる希望を持てるように、不登校特例校が、たくさんできるとよいと思います。国は、日本国憲法や子どもの権利条約の観点に立って、子どもが楽しくのびのびと学べて、安心して過ごせる学校を取り戻さなければいけないと思います(昨年の5月号と11月号を読み直しました)。

久喜市・武田 康江(70代)

入院中に読みました

今、入院しています。子どもがこの広報誌を、もってきてくれました。クロスワードも、とけました。おもしろなものも見えました。来月号は、退院して読みます。

春日部市・古橋 敏子(80代)

新入園

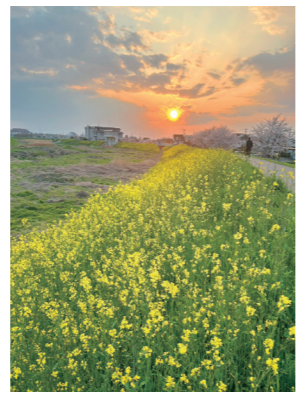
泣き声を背にペダル踏む

川口市・春野 うらら(70代)

献血大好き!

ヘンかもしれませんが、献血が大好き!! 血をとってもらうことが好きで、その後のちよっとしたプレゼントがいつも楽しみ(笑)。

熊谷市・小林 愛美(30代)



平和を感じた瞬間。憲法9条があるからこそ! 鶴ヶ島市・スニフ(50代)

投稿募集中!
掲載された方に
**ココロンのクリアファイル
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、みんなの声に掲載ことがあります。
- 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 川口市木曾呂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:5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。

インフォ & ニュース

「けんこうと平和」7月、8月号は合併号です

「けんこうと平和」は組合員さんのご協力により仕分け、配付をしています。近年の猛暑により、熱中症のリスクが高く危険であることから7月、8月号は合併号(7月1日発行)になります。合併号の次は9月号(9月1日発行)です。

定款第50条に基づき 第47回通常総代会を開催します

- 日時 6月24日(水) 13:30~16:00
会場 越谷サンシティホール 大ホール
(JR武蔵野線 南越谷駅・東武スカイツリーライン 新越谷駅より徒歩3分)
- 議案(予定)
第1号議案 2025年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件
第2号議案 「2025年に向けた10年構想」の振り返りと次期中期計画承認の件
第3号議案 2026年度基本方針、事業計画承認の件
第4号議案 2026年度役員選任(補充)の件
その他

憲法学習会に参加しませんか

今年は憲法が公布されてから80年です。「平和をつくる力」について学びます。

- 日時 5月30日(土)14:00~
講師 伊藤 千尋さん(国際ジャーナリスト)
会場 本部ふれあい会館(埼玉協同病院の敷地内)

Googleフォームから申し込みできます



問い合わせ・申し込み先

本部 健康まちづくり推進課
TEL 048-296-4768
メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

ようこそ、医療生協さいたまへ! 65人が入職しました

4月1日に2026年度入職式を執り行いました。医師8人、保健師・看護師38人、理学療法士5人、介護福祉士6人、事務総合職3人のほか、社会福祉士、臨床検査技師、診療放射線技師、作業療法士、歯科衛生士が入職しました。



新入職員代表の挨拶



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~F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
- 4月8日、お釈迦さまの像に甘茶をかけてお祝いするお祭り
 - 魚偏に「喜」と書く魚
 - 5人家族の真ん中。いちばん背が高い
 - ひよこが大人になると〇〇とり
 - 〇〇工作、中学になると「美術」
 - 風鈴やてるてる坊主を下げるのはこの下
 - 腹の〇〇。何の〇〇にもならない
 - 冷蔵庫にラップをしてしまっておくおかず
 - 活版印刷はこれをひろって版をつくる
 - 時刻表に載っていない列車。〇〇列車
 - 物事がはっきりしていること。疑いをはさむ余地がないこと
 - 元素記号、Au

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
A																						

答え A B C D E F

パズル作成/さいたま市・山木 康裕

4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	B	C	D	E	F
エ	イ	プ	リ	ル	フ
一	ル				

△	工	キ	ワ	サ	ピ
ニ	ホ	ン	ア	ル	ブ
エ	ン	カ	ガ	リ	ウ
ル	ラ	デ	キ	ハ	
シ	ク	ミ	ツ	ナ	
ソ	ニ	ゲ	ム		
イ	ツ	ウ	シ	ル	コ

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3月号の正解者は、361人(応募者は365人)でした。当選者は次の方々です。川口市:加藤桃子、平林弥和、牧野悟/行田市:遠藤和江/熊谷市:笹井亜衣/さいたま市:青木みち子、菊池和花、小林恵三、松永敏子/秩父市:加藤好江、塩谷浩美、増田日出之/所沢市:亀井公子、北田和子、豊田翔乃、山本妙子/ふじみ野市:川端文江、本谷由紀枝/和光市:財部大輔、和智孝子



和風フォー

1人分/166kcal 塩分0.3g 調理時間 ☺/10分程度(フォーを戻す時間除く) 担当/秩父生協病院 管理栄養士 ^{さかうえ みか} 坂上 美華

材料(2人分)

- ・フォー.....120g
- ・もやし.....40g
- ・みつば.....10g
- ・レモン.....40g
- ・和風だし.....300cc
- ・塩こしょう.....少々

<参考>材料の食塩相当量の目安

※製品によって食塩相当量が異なります。

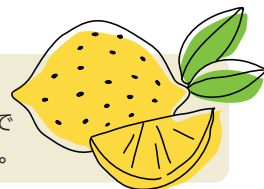
- ・フォー(120gあたり).....0.1g
- ・和風だし(300ccあたり).....0.3g
- ・塩こしょう(少々).....0.2g

作り方

- ①お湯を沸かし、だしパックでだしを取る。
- ②もやしはさっと茹でるかレンジ(600W)で2分加熱する。
- ③フォーを袋に記載されている時間通り(1~2分)茹でる。
- ④器にフォー、もやし、みつば(ざく切り)、レモンを順番にのせ、だしをかけ、塩こしょうを振る。

ポイント

塩分の少ない麺を使用します。また、和風だしを使用し、うま味で塩分を抑えます。香味野菜や柑橘を使用するのもポイントです。



組織の現況(2月末現在)

組合員数.....	239,962人	当月の加入者数.....	818人
班数.....	948班	出資金総額.....	64億4,075万円
1人当たり平均出資金額.....	26,840円		
「けんこうと平和」配付者数.....	8,041人		
「けんこうと平和」配付部数.....	120,229部		

6月号特集は外国人の仲間とつくる介護がテーマです。

編集雑感

孫達に「おばあちゃん」と呼ばれるのが好き！10、9、7歳の3人がずーっと呼んでくれます。こう呼ばれると、気持ちも頬もニマツと柔らかくなる感じがするんです。この「おばあちゃん」は、私のトゲトゲ防止の魔法の言葉かも！ふふっ、明日、頼まれてた縫い物持って、魔法を浴びに行こうっと。(広報委員 栗谷川)

けんこうと平和

No.407 2026年5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。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