

つながりと平和

2026

7・8

合併号
No.409

特集

地球を健康にして私たちも元気に ～プラネタリーヘルスを考える～

つながりが育つ年



2026
医療生協さいたま

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れます



ふるさとがわりゅうどう 古利根川流灯まつり(杉戸町)

畳一畳分もある日本一大きな灯ろうが約250基、川面に浮かぶ幻想的な夏の行事。灯ろうはすべて町の人の手作りで、ゆらめく光が約1kmにわたり連なります。その光景は「地上に降りた天の川」と称されています。

- 場 所 東武動物公園駅前通り/古利根川河畔
- 開催日 8月1日(土)～8月2日(日)
- 交 通 東武伊勢崎線「東武動物公園駅」下車。東口より徒歩2分

写真提供: 杉戸町観光協会



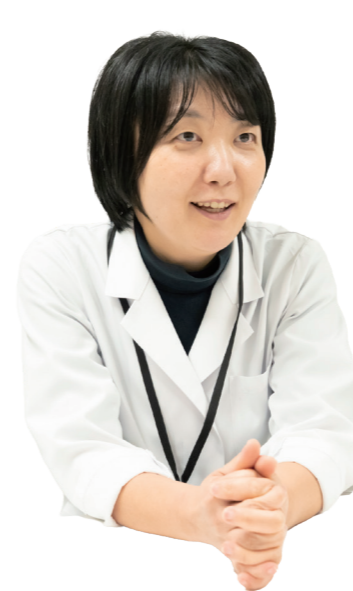
特集

地球を健康にして 私たちも元気に

～プラネタリーヘルスを考える～

気候危機は、私たち自身の健康に深刻な影響を及ぼしています。未来の世代の健やかな暮らしのためにも、地球環境を守ることは緊急の課題になっています。また、医療のあり方についても、環境に配慮した方法にしていくことがますます重要になっています。

医療と気候危機をめぐる問題について、
医療生協さいたまの総合診療医3人に語ってもらいました



ふれあい生協病院 院長
やまだ あゆみ
医師 山田 歩美



さいわい診療所 所長
あげの けいた
医師 揚野 佳太



川口診療所
あらい ともよ
医師 新井 朋代

総合診療医

地域の身近な病院や診療所で、患者の健康問題を総合的に診察する「かかりつけ医」のことです。プライマリ・ケア医、家庭医とも呼ばれます。日常的な病気やけがの治療、慢性疾患の管理、予防接種、健康相談、在宅医療などに幅広く対応し、必要に応じて専門医につなぐ役割を担います。

診察室で感じる気候変動の影響

山田 日々の診察から、気候の変化の影響を感じることはありませんか？

揚野 熱中症の患者さんが多いですね。以前は「夏だから仕方ない」と思っていました。ここまで気温の上昇がなければ、病院に来なくても済む患者さんもいたと思います。

新井 経済的な事情から、エアコンを使わず扇風機だけで我慢している人もいます。昨年の猛暑では、熱中症と脳梗塞を同時に発症した患者さんもいました。経済的に弱い立場の人たちほど、影響が大きいと感じています。

山田 子どもたちも、暑すぎて外に出られなくなり、外遊びの機会が失われています。成育環境や発達に関わる問題であり、すでにその影響が指摘されています。

揚野 花粉症の患者さんも増えていますが、重症化も気になります。

新井 日本人は四季や自然を大切にしている人が多いのですが、秋刀魚が高くて買えなかったり、季節を味わうことが難しくなっています。

山田 集中豪雨などの災害も増えていきますね。
揚野 水害で避難所に行くことになれば、感染症など、また別の健康問題が出てくることも考えないといけません。

詳しくはこちら



プライマリ・ケアにおける 気候非常事態宣言

- 01 プラネタリーヘルスの理解を深め、医療者および市民へ周知します
- 02 日本のカーボンニュートラル*の実現に貢献するため、温室効果ガス排出削減に取り組みます
- 03 気候変動の影響に適応したプライマリ・ヘルス・ケアの整備に取り組みます
- 04 プラネタリーヘルスに関する医学教育および研究、関係組織との連携を推進します

*二酸化炭素など温室効果ガスの排出量から、植林や森林管理などによる吸収量を差し引いて、実質的のゼロをめざす取り組みのこと。2050年までの実現を日本も宣言しています。

地球と人類の健康を守って

山田 私たち総合診療医が所属する学会(日本プライマリ・ケア連合学会)は2024年、「プライマリ・ケアにおける気候非常事態宣言」(図参照)を発表しました。

宣言では、気候変動が猛暑や干ばつ、豪雨などの異常気象をもたらし、私たちの健康や生活の質に深刻な影響を及ぼしているとして、総合診療医がプラネタリーヘルスを理解し、広めることを求めています。プラネタリーヘルスとは、「健康を守るためには地球環境が健全であることが必要」という考え方は、環境汚染や生態系の破壊といった地球の「病」は、人間の健康リスクに直結します。そのため、

SDH(健康の社会的決定要因)とは？

病気は個人の体質や生活習慣だけでなく、社会的な構造に起因するという考え方。健康になるためには、患者の心理社会的な問題(家庭環境、仕事、経済状況など)にも目を向けていく必要があると考えます。



揚野 「地球の健康と、人類の健康を両立させていこう」という考え方ですね。
山田 SDH(健康の社会的決定要因)と気候変動は、切っても切れない関係にあります。健康に影響する要因は、本人の体質だけでなく、社会的な要因が大きく関わっているのです。

人類と地球双方の持続可能性、ひいては持続可能な医療(総合診療)をめざそうということです。

暮らしに役立つ活動を おかげがわ 〈桶川支部〉



支部総会でカルシウム
たっぷりレシピを作りました

メニュー

- ・あさり和小松菜のサッと炒め蒸し
- ・切り干し大根と野菜のごま酢和え
- ・絹厚揚げと野菜のピリ辛炒め
- ・ブルーベリースムージー

骨の次は筋肉！ 地区全体が統一テーマで活動中

2025年度の支部活動のテーマは「転ばない・骨折しない体づくり」。一昨年、桶川市消費生活展で行った健康チェックでは、約8割の参加者が骨粗しょう症の予備軍でした。それをきっかけに「骨を丈夫にしないといけないね」と決めた活動のテーマが県央地区全体に広がり、1年間、地区全体で取り組みました。管理栄養士による学習会やカルシウムたっぷりの料理教室で「骨折しない体づくり」を学び、転ばないように意識するようになりました。

「骨を鍛えたら次は筋肉だね」と、今年度は「タンパク質」をテーマに選び、今回も県央地区全体がこのテーマで活動しています。



バスハイクは 友達を誘うきっかけにも

支部ではセラバンド体操を30年近く、月2回行っています。ポッチャもやっていますが会場が坂の上の不便な場所にあり、人気は今ひとつ。

なにより人気なのはバスハイク。たくさんの方が参加します。昨年度は妻沼聖天山と利根川へ。友達を誘うのにちょうどよい機会となっていて、2人が加入してくれました。



戦争体験を話してくれた運営委員(左側)

世代を超えてつながりを

運営委員のなかには96歳の方もいます。日頃から料理もされていて、支部で戦争体験を話してくれたこともあり。いつも穏やかに話を聞いてくれて、支部にとって心のよりどころのような存在です。

また、30年前のおおみや診療所開設に関わった運営委員もいて長年、医療生協に関わったことが大きな財産になっていると言います。

「若い頃にしてもらったことを今度は、自分たちが次の世代にしてあげたい」と、若い世代とのつながりを考えながら、楽しい支部活動をつくっていきます。

医療も二酸化炭素を排出している

山田 実は医療分野も、産業部門の中で二酸化炭素を多く排出している分野の一つなのです。

新井 たとえば喘息の吸入薬。カナダでは環境に優しい吸入器の使用を推奨するガイドラインが出されています。吸入薬にはスプレー式(エアータイプ)と粉末式の2種類があり、スプレー式は噴射の際に強力な温室効果ガスを発生するため、環境への負荷が大きいです。

山田 つまり、スプレー式の吸入薬は環境によくない、ということなんです。医療と環境問題がこんなところでもつながっているんですね。新井 薬の使いやすさや薬価は考えても、地球への負荷を考えたことはありませんでした。しかし、世界ではそうした視点が標準になりつつあることに気づきました。

山田 病気の人が増えてしまうと、医療・看護職など人の活動量が増え、治療で使う資材などのゴミも増えてしまいます。

健康に暮らせることが、環境にもよい影響を与える、ということですね。

揚野 患者さんの負担にならないよう、費用を抑えるために検査を減らすと考えることはあっても、地球環境のことを考えて検査を減らすと考える医療者は、まだまだ少ないと思います。

山田 そういう意味では、総合診療医は薬も検

査も、入院医療も減らしたい。そのために治療だけでなく予防にも力を入れる、環境に優しい存在。そうありたいですね。

新井 患者さんの健康・メリットと、地球環境のことも考えることが大切ですね。

個人の行動には限界も 社会のシステムを変えよう

山田 地球環境の最大の破壊は、戦争ですね。平和と医療は、切り離して考えることのできない関係です。

新井 戦争は人のいのちを奪うことです。また、戦争で社会基盤が破壊されれば、健康も損なわれます。そもそもミサイルを作るのにも大量の資源を使います。人々の生活のための資源を軍備に持っていかれたら、当然、私たちの生活、健康にも影響します。

山田 医療生協さいたまは、基本理念で平和とくらしを守ることを掲げていて、いのちと人権を脅かす戦争や政治に反対しています。

予防医療で健康をめざしても、ミサイルが撃ち込まれたら何もかもおしまい。市民としても医療者としても、平和を求める活動は重要だと思えます。

揚野 利益だけを追求する競争社会では格差が広がり、社会は不安定になります。また、利益重視のため、環境破壊には無関心になりがちです。国民全体の意識を変えていかないと、地球の健康はますます悪化してしまいます。

山田 食の選び方を変える、エコバッグを使う、できるだけ車に乗らない…などの個人の行動も必要かもしれませんが、それよりも大きな産業が排出する二酸化炭素や廃棄物の方が多

い。その責任にも目を向けたいですね。

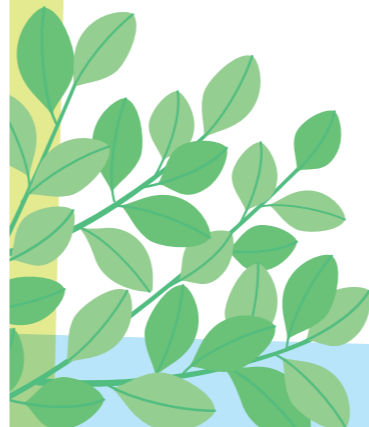
新井 企業や国の責任から、目をそらしてはいけませんよ。

山田 地球の健康を考える上でも、医療生協の活動はとても大切です。生協の活動を大きくすることは、自分たちの健康を守ることになり、地域の活性化にもつながります。組合員のみなさんに何ができるか、ということでは、医療生協の活動自体が希望なのです。その際、「協同」がとても大事なキーワードになってくると思います。

揚野 地域で対話や活動を広げていくことが大切です。私も、「地球の健康と医療」について、周囲の医師たちと話していきたいです。

新井 普段の会話の中で、気軽に話せるということですね。

山田 どの問題でもそうですが、草の根から行動していくことが大切ですね。





免許返納後も シニアカーで お出かけ

ケアセンターたかしな

高齢者の運転免許証の返納は、大きな社会課題となっています。免許を返納すると、車で自由に出かけていた人の行動範囲は狭くなるため、本人や家族からの相談も多く寄せられています。

今回は、免許返納後にシニアカーを活用し、外出を続けている方をご紹介します。

免許返納への葛藤と決断

88歳の男性(要介護1)は中学校卒業後、大工として働き、73年間現役の大工の棟梁です。両側人工膝関節置換術をしていますが息子家族と二世帯住宅で暮らし、自宅の改装を手掛けたり、約2.5km離れた畑で野菜を育てたり無人販売も行う、とても活動的な方です。しかし、膝の手術の影響で自転車に乗ることができなくなり、長年してきた車の運転にも不安を覚えるようになってきました。心配した家族のすすめで免許返納を検討することになりましたが、はじめは「運転をやめたらボケる」と、すぐには受け入れられませんでした。

そこで私たちから提案したのがシニアカーです。手続きをしてレンタルを開始しました。

シニアカーで広がる新しい暮らし

レンタルを開始してみると、思っていたよりシニアカーでも移動できることを実感できたようでした。

その後、愛車のトラックの修理が必要になったことや、家族の心配が大きかったこともあり、泣く泣くでしたが車を手放し、免許証を返納しました。

シニアカーは2023年春から利用しています。畑仕事や通院、買い物、墓参りなどに活用し、行動範囲もこれまでとほとんど変わることなく生活しています。1ヵ月の走行距離はなんと182km! 暑い時間帯を避けながら行動していますが、今日も「畑が呼んでいる!」と元気に出かけています。

シニアカーは地域での外出を支える有効な手段の一つとなっています。



畑で採れた野菜を無人販売しています



シニアカーは電動です。ハンドル操作で歩く速さ程度(時速約6km以下)で走行し、運転免許は不要。歩行者として歩道を通ります。フル充電で約20～30km程度、走行できます。介護保険の福祉用具貸与として利用でき、自己負担は月額約2,000円(1割負担の目安)です。

利用を希望する場合は、ケアマネジャーにご相談ください。

わたし時間を
楽しむ

埼玉まるごと ヘルスチャレンジ

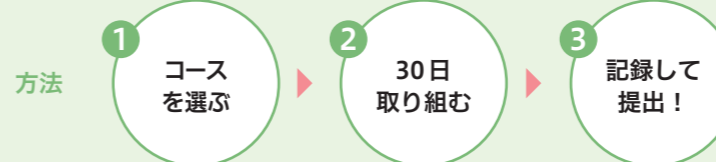


ヘルスチャレンジは、埼玉県にお住まい、お勤めであればだれでも参加できます。気軽に楽しく健康づくりに取り組んでみませんか?

チャレンジ期間
2026年7月～12月のうち計30日

締め切り
2027年1月31日(日)

抽選で
プレゼント
が当たる!



指定のハガキ、またはホームページから提出できます。



詳しくはこちら

コースとチャレンジ内容例

コース	コース	コース
歯とお口	運動	人とのつながり
例 □1日1回は丁寧な歯みがきをする □口周りの筋肉をよく動かす など	例 □いつもより+1,000歩、多く歩く □ラジオ体操をする など	例 □出かける機会をつくる □「ありがとう」を言葉に出す など

主催：埼玉まるごとヘルスチャレンジ2026 実行委員会
 (生活協同組合コープみらい、生活協同組合バルシステム埼玉、生活クラブ生活協同組合埼玉、医療生協さいたま ほか)

簡単 エクササイズ 立って行うバランストレーニング①

監修/老人保健施設みぬま 理学療法士 緑川 昭司

加齢とともに筋力・バランス能力が低下し、転倒の危険性が高まります。バランストレーニングを通して、転倒を予防しましょう。

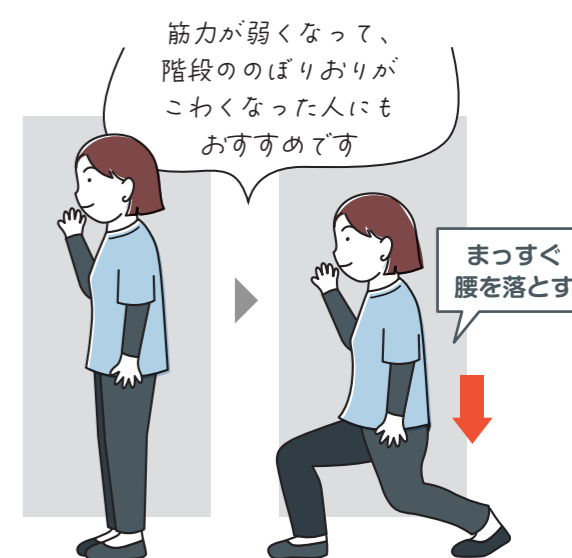
前後方向の運動

- ①体の右側(左側)の壁やテーブルに手をつく。
- ②右足を大きく一歩前に踏み出し、両足に均等に体重をかける。
- ③上半身をのけ反らないように注意し、左ひざを床に近づけるようにゆっくりと腰を落とす。
- ④ゆっくりと体を持ち上げ②の姿勢に戻り、右足で床をけて①の姿勢に戻る。

1セット10回を1～3セット。左右の足を変えて同様に行う。

前に出す足の幅や腰を落とす深さは無理のない範囲で行いましょう。ふらつかず余裕がある方は壁に手をつかずに行ってみましょう。

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。



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。



父の出征①

まつもと とみこ
深谷市・松本 富子(90歳)

父を見送った夏の日の記憶

戦後80年経った今も鮮明に記憶に残っているのは、太平洋戦争が始まって半年後の夏、父が出征する時の深谷駅前での光景です。見送りの人の前で直立不動の父の足にかじりついて離れない6歳の私を、10歳の姉が引き離し、強く手を握ってくれました。幼い妹をおんぶしていた母が立ち尽くしていた姿も目に焼きついています。

三度の出征と帰還の運命

父は3回出征しました。2回は満州、3回目は名古屋でした。4年間の太平洋戦争の間に、軍隊にいた期間はかなり長かったようです。満州にいた間に終戦を迎えていたら、そのままソ連に抑留されていたかもしれませぬ。最後の出征が内地だったので、早めの帰還につながりました。

母の献身と家族を支えた日々

父の出征中、娘4人を育てる母の苦労はいかばかりだったことか。長姉の記憶によれば、食事時には「母さんは先に済ませたから」と、子どもたちの食事を見守っていました。自分は食わずにいて、子どもにしっかりと食べるよう気遣っていたとのこと。当時すでに女学生だった姉はそのことに気づいて、時には母と一緒に食事を控えると、それをまた母が気遣っていたそうです。



四姉妹の父



四姉妹。前列右が筆者

※現在の中国東北部一帯を指す。日本は1930年代以降この地域に進出し、多くの日本人が移住・駐留していた。終戦時には旧ソ連軍が侵攻し、現地にいた日本人は厳しい状況に置かれた。

(つづく)

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。



音・におい・視線…
近隣トラブルと法の境界線

キーワードは「**受忍限度**」

騒音や悪臭、防犯カメラといった近隣トラブルに関する裁判では、訴えが認められるには、被害が我慢できる範囲「**受忍限度**」を超えていることが必要とされています。しかし、この受忍限度を超えているかどうかは、数値のよりにわかりやすい基準はありません。

騒音や悪臭について

騒音や悪臭に関する裁判には、これらの発生原因の差し止めや損害賠償を求める裁判があります。裁判所は、被害の程度、発生時期、地域の実情などさまざまな事情を考慮して受忍限度を超えるかどうか判断します。

騒音については環境基本法や自治体の条例などに、悪臭については悪臭防止法や条例に、一定の規制基準があり

防犯カメラについて

防犯カメラについても、その撤去や慰謝料などの損害賠償を求める裁判では、撮影方法や目的などさまざまな事情を考慮して受忍限度を超えるか否かが判断されます。

ある裁判例では、裁判所は、原告たちが日常生活を営む上で通行する場所が撮影されており、外出や帰宅などという生活状況が把握されていることなどを考慮すると、「原告たちのプライバシーの侵害の程度は受忍限度を超える」と判断しています。

身近で起きた
トラブルについての法律相談
全8回シリーズの第4回です。



埼玉総合法律事務所 弁護士
鈴木 満

解決のために

近隣問題は、住民の話し合いで解決することが望ましいですが解決できない場合、いきなり裁判にするのではなく、第三者を交えた話し合いをすることも一つの方法です。たとえば、裁判所における話し合いである「民事調停制度」があります。

裁判所の制度を利用することに抵抗がある場合には、埼玉弁護士会が設けている「示談あつせん・仲裁制度」も利用できます。



詳しくはこちら



埼玉弁護士会
ホームページ

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	ケアセンターかまがわ	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

インフォ & ニュース

「けんこうと平和」7月、8月号は合併号

今回は9月号(9月1日発行)です。

事業と組合員活動を支える出資金にご協力をお願いします

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、医療生協の口座へ振替えて増資
- ③郵便振込
郵便局、ゆうちょ銀行の窓口で増資

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

マイナ保険証がなくても受診できます

従来の健康保険証の新規発行は終了しましたが、お手元の保険証は2026年7月まで使用できます。マイナ保険証をお持ちでない方には、ご加入の健康保険から当分の間は「資格確認書」が送付され、医療機関で提示すればこれまで通り受診できます。ご不明な点は、各自自治体窓口または医療生協さいたまの職員までご相談ください。

「9条の碑」建立のお知らせ

医療生協さいたま・埼玉医連では、憲法9条の平和の理念を地域社会へ広く発信し、平和と憲法を守る運動を進めてきました。このたび、組合員・職員・地域住民のみならず平和への願いを共有する象徴として、「9条の碑」を建立することとなりました。建立にあたり、カンパへのご協力をお願いしております。みなさまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

第41回埼玉県原爆死没者慰霊式

核兵器が世界からなくなることを願って毎年、原爆死没者の慰霊の行事を開催しています。

日時 9月27日(日) 14:00~16:00(予定)
会場 さいたま共済会館6F
(JR浦和駅西口より徒歩約10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

「ちょっと聞いて!」いい話

医療生協さいたまの病院や診療所、介護事業所での「みんなに伝えたい」エピソードを募集します。投稿をお待ちしています。

5月号のボーダーコリーくんとの散歩で、デニムが履けるようになったという記事。私もゴールデンレトリバーをお迎えして8カ月。あきらかにキレイに履けるパンツが増えました。毎日楽しく散歩に行くだけなのに健康によく、痩せられるなんて。わんこのすごさを実感しております。



秩父市・ペチこ

お母さん、早く元気になってね
今まで健康だった母が90前後で痛みをもたう病気をしました。「こんな思いをするなら長生きしたくない」と帯状疱疹、坐骨神経痛、圧迫骨折とかわいそうなくらい「痛い痛い」と休んでいます。早く前のように明るい笑顔で元気な母の姿をみたいです。
行田市・遠藤和江(60代)

投稿募集中!
掲載された方に
ココロのクリアファイル
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、みんなの声に掲載することがあります。
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 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報室
FAX 048-294-1601
✉kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

締切日:8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(氏名、住所(自治体名)と年齢の掲載のほかに、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。

みんなの声

6歳での奉公に驚く

へいわノートで、6歳で奉公に行ったというのを読んで驚きました。私の父も、9歳で父親が亡くなり、奉公に行ったそうです。今では考えられないことです。ヨシさんも大変な時代を生き抜いたのですね。私の父を思い出した内容でした。

長瀬町・さつちゃん(60代)



大宮西支部 安心ルーム 「かわいいフラ人形」

6月号「みんなの声」秩父市・ゆみやさんへ

介護の大変さは、介護をした人にしかわからないと思います。私は訪問ヘルパーで、いろんなご家族も見てきましたが、我慢が一番よくないと思います。ショートステイに預けていいんです。そのためのショートステイです。ヘルパーや周りの人達、施設に頼って、我慢を減らしてくださいね。

川口市・りつちゃん



さいたま市・へちやく クロスワードいつも楽しんでます。その次の楽しみが浦和美園支部でのポッチャと折り紙です。4月はバラの花を折りました。

子どもには遊びが大事!

「子どもは遊びでヒトになり人間になる」の記事は、納得いくことばかりです。今は、遊びの時間さえない子どもが多いと思います。野井先生の言う「子どもは遊びたいから遊ぶ」のが本来です。

白岡市・原嶋恵津子(70代)

「けんこうと平和」が癒しに

退職し地域で過ごすようになり、医療生協を知りました。表紙が素敵です。病気になる不安な気持ちのときに「けんこうと平和」のページをめぐることで癒されるでしょう。豊富な内容で、病人を支援する思いがあふれています。

さいたま市・ともさん(70代)

自分のための料理

クロスワードとすこしおクッキングが楽しみ。食事は出る物、という認識の夫に閉口気味の私。「私自身の健康と平和のための御馳走のお裾分けを今日も出してやるよ!」とキッチンに立っています。

上尾市・ゆゆこ

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						
	10			11	12	
13		14	15			16
17	18				19	
	20				21	

カギ
1 決死の覚悟で戦うこと。死に物狂いの戦い
2 ロシア語で「点」地点を意味する、軍事用の防御
3 冬のアルプスは下界とは
4 思わず、うっかりを2文字でマプロをイタリヤ語でいう? 評価が悪い
5 冬
6 「料理長、ここで使うのはホワイト? それともブラウン?」
7 ここにハンコを押してください
8 ばれないように口裏を合わせておこう
9 細胞の中心にあるもの
10 夕方から雨、これをもっていかないと
11 「a:b=c:d」のように比が等しい式の名前は?
12 入れ知恵、指図
13 起がよい生き物
14 将来の見通しや未来像、構想
15 「運訓読みははず」音読みは?
16 学期の締めくくりにある
17 沖縄の自然の洞窟のこと
18 学問の締めくくりにある
19 契約書によくあるのは乙と
20 この方式のタバコもあるかと
21 脱皮をくり返すことから縁起がよい生き物
22 「運訓読みははず」音読みは?
23 学期の締めくくりにある
24 学問の締めくくりにある
25 契約書によくあるのは乙と
26 この方式のタバコもあるかと

答え A B C D E F G H I J
パズル作成/新座市・山田 四郎

6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!

ド	キ	カ	モ	ガ	ワ
ア	ツ	サ	ク	ト	イ
ク	カ	マ	ン	バ	ー
プ	ー	ル	ト	ド	
ロ	カ	ミ	ナ	リ	
レ	モ	ン	ム	ニ	
ス	ン	ド	メ	ス	

「ワールドカップ」

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5月号の正解者は、386人(応募者は388人)でした。当選者は次の方々です。
春日部市:相田道子、永田正明/川口市:河井弥生、澤木信男、葉山寿恵、中岳百合子、渡辺恭子/久喜市:枝松祥子/さいたま市:小木曾勝也、岩崎寿子、川端良明、真下利男/志木市:小林鈴子/秩父市:加藤秀之、逸見和恵/所沢市:高橋まり、播磨屋博美/飯能市:青木紀子/ふじみ野市:塚越みよ子/宮代町:友野萌

すこしお・らくらく
COOKING

めざそう
塩分1日6g



豚肉でもOK!

冷やし牛しゃぶ香味和え



1人分/233kcal 塩分0.8g 調理時間 15分程度

担当/老人保健施設みぬま 調理師 高橋 聡

材料(2人分)

- ・牛ももす切り……………160g
- ・かいわれ大根……………10g
- ・グリーンカール(レタスでも代用可)…2~3枚
- ・トマト(中)……………1/4個
- ・長ねぎ……………7~8cm
- ・みょうが……………1個
- ・大根おろし……………大さじ4
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ2/3(10g)
 - ・酢……………小さじ2
 - ・ごま油……………小さじ1
- ・青じそ……………4枚

<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。

- ・牛ももす切り(160gあたり)……………0.2g
- ・しょうゆ(10gあたり)……………1.4g

作り方

- ①湯をわかし、牛肉を広げながらさっと茹でる。色が変わってきたら冷水に取り、水気を切る。
- ②かいわれ大根は根元を切って水で洗う。グリーンカールは洗って一口大にちぎり、トマトはくし形に切る。
- ③長ねぎ、みょうがはみじん切り、大根おろしはAの調味料で合わせる。
- ④牛肉を③で和える。
- ⑤皿に②と④を彩りよく盛り合わせ、最後に千切りにした青じそを散らす。



ポイント 香味野菜を使うことで味が引き締まります。また、酸味をきかせると薄味でも物足りなさを感じません。

5月号のフォーについて

ベトナム生まれの米粉麺。つるつとした食感です。最近ではスーパーでも買えるようになりました。

組織の現況(4月末現在)

組合員数……………	237,416人	当月の加入者数……………	767人
班数……………	914班	出資金総額……………	63億5,812万円
1人当たり平均出資金額……………	26,780円		
「けんこうと平和」配付者数……………	8,001人		
「けんこうと平和」配付部数……………	119,095部		

9月号特集は「自分らしい最期」がテーマです。

編集雑感

「けんこうと平和」が届くと、へいわノートを必ず読んでいます。当時の戦争体験の悲しさがひしひしと伝わってきます。読後、「平和な世の中でいたい」と強く実感させられます。へいわノートは、本になって販売しているそうです。後世に伝えていただければ嬉しいです。(広報委員 松沢)

けんこうと平和

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▶



No.409 2026年7月・8月1日号

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