

# けんこうと平和

2021  
no.349 **6**

## 特集 □の健康をあきらめない 自宅でも歯科治療を



### 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



医療生協さいたまの  
キャラクター「ココロン」



### 古代蓮<sup>ほす</sup>の里 (行田市)

行田で発見された古代蓮は「行田蓮」とも呼ばれ、例年6月下旬から見頃となり7月上中旬に最盛期を迎えます。

# 口の健康をあきらめない 自宅でも歯科治療を

「寝たきりになった」「認知症や視力低下などで通院が難しくなった」と、歯科治療をあきらめていませんか。  
口の健康を守り続けたいと、医療生協さいたまの歯科では、訪問診療を行っています。行田協立診療所(行田市)の訪問診療についてお伝えします。

## 1 歯科の訪問診療スタート

- お伺いしたのは90代の患者さん。
- 歯の被せ物が取れてしまい、訪問診療の依頼がありました。



携帯用の治療機材(椅子、ライト、吸引装置など一式)

## 2 診療前の準備

- 血圧や血中酸素量をチェックします。



体調はいかがですか?

調子いいわよ

- 診療所で使用する歯科用の医療器具を準備します。



口の健康を守るために  
支援していきます

行田協立診療所 歯科医師  
松澤 亜理沙さん



患者さんと家族の暮らしに寄り添って訪問診療を受ける患者さんは、自分で動ける人や寝たきりの人など身体の状態はさまざまです。その方に合わせて臨機応変に診療内容を組み立てて治療を行います。  
行田協立診療所では、歯科と内科、介護事業所の職員が連携して関わり、患者さんのようすを共有して治療できるので、患者さんの安心感にもつながっています。

### 歯科治療で生活の質を上げる

入れ歯をつくることで、普通食がとれるようになったり、言葉が出やすくなり会話がスムーズになることもあります。また、

歯がきれいになることで細菌の増殖を抑えて、誤嚥性肺炎や、糖尿病悪化の防止に結びつくこともあります。さらには、患者さんの自信につながり、笑顔や会話が増え、生活の質が上がることにもなります。

通院ができなくなっても口の健康をあきらめないでほしいです。私たちは、患者さんがずっと、口の健康を守ることができるよう支援していきたいと考えています。

## 5 治療が終わってにっこり



治療を終えて

本人  
「よく、みてくれて  
ありがとうね〜」

家族  
「診療所に、連れて行くのが大変でした。治療するだけでなく母の口のようなすなど、アドバイスももらえて助かっています」

## 4 治療後はカルテに記録 ご本人・ご家族へ 治療内容の説明

- 生活に合わせた歯みがき指導などを行います。



きれいに  
なりましたよ

歯が治ると  
嬉しい

## 3 歯科治療と口腔ケア

- 歯科医師が治療を行います。
- 歯科衛生士は口腔ケア用の医療器具などを使って歯垢や歯石を除去します。



Q 歯科の訪問診療はどのような場合に受けられるのですか?

A 通院困難な病気があったり、介護保険を利用している場合などです。困難な抜歯など在宅で行うことが難しい場合は、口腔外科等を紹介することもあります。

医療生協さいたまで歯科の訪問診療を行っている事業所

- ・生協歯科(さいたま市)
- ・埼玉西協同病院(所沢市)
- ・あさか虹の歯科(朝霞市)
- ・行田協立診療所(行田市)

連絡先は10-11ページに掲載しています。利用についてはご相談ください。





# 医療生協 さいたま

事業や取り組みを  
紹介します



## 埼玉協同病院 (川口市)

### 埼玉協同病院における 歯科衛生士の役割

埼玉協同病院では、病棟における歯科と歯科の連携を図るために、歯科衛生士2名を配置しています。具体的には、看護師や介護職への口腔ケアの指導をしたり、糖尿病やがん、全身麻酔で手術を受ける患者さんの口腔内の状況を評価し、直接関わること、病気の早期回復に大きな役割を果たしています。

### 病気や身体の不調に 関係する歯の健康



舌や顎関節、かみ合わせに必要な筋肉などと関連して身体全体のバランスを保っています。口腔内に問題があると、病気の悪化や身体の不調に関係してきます。

例えば、歯が欠けた状態を放置していると、他の歯に負担が増え肩こりや頭痛につながったり、隙間から息がもれて会話がしにくくなり、「コミュニケーションへ影響することもあります。食べ物を適度な大きさにかみ砕けず飲み込むと、消化器官への負担により栄養状態の低下、誤嚥性肺炎、窒息を引き起こすこともあるので注意が必要です。一方、食べるものが柔らかいものなど限られると、脳へ必要な栄養素が送られず、また、それによる脳への刺激が低下することで、認知機能の衰えにつながることもあります。

### 「口から食べる」を支える

回復期リハビリテーション病棟では、歯が1本もないAさんから、「7年前に入れ歯が破損したままなので、入れ歯をつくりたい」との希望がありました。そこで、同法人の生協歯科と連携し、病室へ歯科医師にきてもらい治療しました。退院前に入れ歯が完成。安全に食事ができるようにになりました。

このように必要に応じ、歯科医師と連携して治療や応急処置を行い、退院後も治療が継続できるように心がけています。

歯科衛生士は、入院中の患者さんの口腔内の環境をよりよい状態にして自宅に帰れるようサポートするとともに、地域の歯科医師とのかけ橋にもなっています。



# 「水虫」



埼玉協同病院  
皮膚科 部長  
医師  
伊藤 理恵



### 水虫はどんな病気？

「水虫」の正式名称は「白癬」です。白癬菌というカビの仲間が皮膚に寄生して起こる感染症です。日本には約1500万人の水虫患者がいるといわれていますが、症状のない人の中にも白癬菌がみつかる場合も多く、約4人に1人の割合で水虫があるといえます。統計的に、かかりやすい人は「年配者」「男性」「同居家族に水虫の人がいる人」「ゴルフをする人」「長時間靴を履いている人」に多いと

いう報告があります。

水虫は体のどこにでもできますが、高温多湿を好み、皮膚の角質を栄養源とするため、足指の間や足の裏などが最もすみやすい場所になります。

白癬菌は足指の間の皮がむけたり赤くただれたりする「趾間型白癬」、足の側面や土踏まずなどに水ぶくれができる「小水泡型白癬」、踵や足の裏全体が厚ぼったくなる「角化型白癬」に分けられます。また、爪も水虫になると白く変色し

### 水虫は治りますか？

しっかりと診断して治療をすれば治ります。足の皮膚がむけてかゆくても、水虫ではない場合も多いため、この症状が水虫かそうでないかの診断が大切です。診断のため、皮膚科での顕微鏡検査をおすすめします。薬は足を清潔にしたお風呂上がりに、水気を拭いてから塗るのが効果的です。薬をつければ菌の量は減り、菌が落ちても薬も一緒に落ちるので家庭内での感染はそれほど気にする必要はありません。

症状が治まっても菌がまだ残っている場合が多いので、完治するためには皮膚がきれいになったあと1、2カ月薬

### 予防するには？

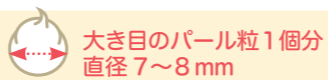
- 毎日、足指の間まできちんと石けんで洗い、乾かす。丁寧に洗って傷をつけないようにする。
- むれやすい靴はできるだけ避け、同じ靴を毎日履かずに湿気を取ってから履くようにする。
- 靴下は通気性のよい素材を選ぶ。5本指の靴下は指の間をむらさないので予防には効果的。

わたし  
時間を  
楽しむ

# 首まわりのお手入れ

(株) クラブコスメチックス 小山 怜美さん

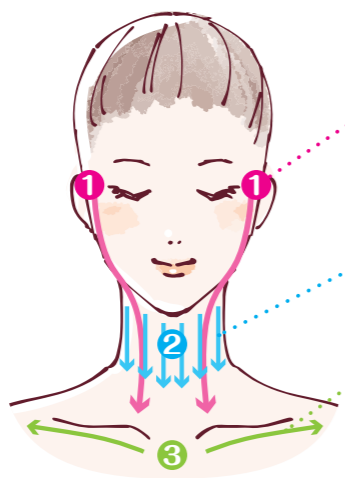
クリームの使用量



クリームを顔全体になじませた後、マッサージ。普段お使いのクリームでOKです。摩擦で肌に負担がかからないよう、少し多めに使用してください。

首もとは  
年齢が現れやすい!

首のシワがあると年齢が高く見られることがあります。また、薄着になる季節に意外と見られるのが首もとです。顔のお手入れと一緒に無理なくできるマッサージを習慣にしてみたいかでしょうか。首もとだけでなく顔のむくみが気になる方にもオススメです。



① 人さし指・中指・薬指の3本を使い、耳の前から鎖骨に向かってまっすぐ指をなでおろします。

② 手のひら全体を使い、首を上から下になでおろします。

③ 人さし指と中指で鎖骨の上の部分を中心から外側に向かって流します。

①~③を1セットとし、2~3回行ってください。

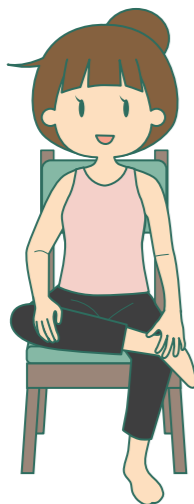
簡単

## エクササイズ

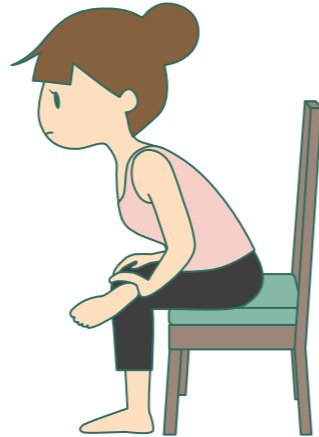
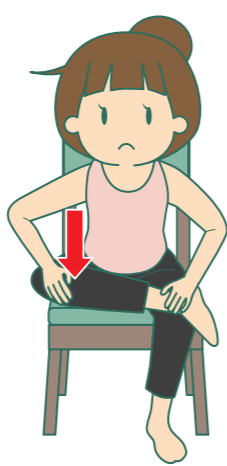
### 「お尻(殿部)、股関節ストレッチ」

監修/老人保健施設さんとめ リハビリテーション科 高橋真一

① 座った状態で、片足を組むように乗せる。片方の手は膝の上、もう片方の手は足首に置く。



② 顔を正面に向けたまま上半身を前に倒す。膝に置いてある手は上からゆっくりと押し、股関節を広げる(10秒間保持)。左右5~10回行います。



\*股関節、膝関節疾患をお持ちの人、強い痛みがある人は行わないようにしましょう。

医療生協さいたまのホームページで、過去掲載したエクササイズを紹介しています。



つながる  
笑顔

# 安心ルームを 子どもたちの居場所に

〈行田東支部〉

放課後の居場所がない!?

2018年春、行田東支部の地域にある学童保育室は定員オーバーで、10人を超える子どもが通えなくなることがわかりました。支部では、ひとり親家庭など困っている親子がいることを知り、3月の



公園で元気いっぱい遊ぶ子どもたち

運営委員会で「子どもの見守りができないだろうか」と話し合いました。すると、すぐに貸してくれるような建物がみつかり、市からの助成金などを活用して、「桜ヶ丘子ども安心ルーム」開設に向け動きました。そして、1カ月に満たない準備期間を経て、4月に新3年生13人を迎えることができました。

多世代が集まる  
安心ルームとして

昨年には場所を移して支部活動拠点としても使うようになり、「桜ヶ丘安心ルーム」としました。新型コロナウイルスの感染拡大によって、思うように活動できませんが、写経や茶道、小物作りなど地域の人の居場所になっています。月

1回は地域の子どもたちが遊ぶ場としても開放し、「桜カフェ」を開催しています。これまでに凧作りや消しゴムはんこ作りなどを行いました。

居場所があることで安心に

小さかった子どもたちも、この春6年生になりました。こうした放課後の居場所づくりを続けてきたことが市を動かし、昨年の夏に学童保育



勉強する時間も大切にしています

室が増設されました。学校でも家でもない、自分を飾ることなくいられるこうした居場所が、あちらこちらに増えることは、安心して暮らせるまちづくりの大きな一歩です。



SDGs

3 すべての人に健康と福祉を



11 住み続けられるまちづくりを



17 パートナーシップで目標を達成しよう



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
貧困をなくそう	飢餓をゼロに	すべての人に健康と福祉を	質の高い教育をみんなに	ジェンダー平等を実現しよう	安全な水とトイレを世界中に

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナーシップで目標を達成しよう
エネルギーをみんなにそしてクリーンに	働きがいも経済成長も	産業と技術革新の基盤をつくろう	人や国の不平等をなくそう	住み続けられるまちづくりを	つくる責任つかう責任	気候変動に具体的な対策を	海の豊かさを守ろう	陸の豊かさを守ろう	平和と公正をすべての人に	パートナーシップで目標を達成しよう



# 国民学校初等科1年の 忘れられない思い出

さいたま市・<sup>ふじきよしえ</sup>藤木芳江さん(81)

**食料の没収と  
呆然と見ていた私たち**

あれから七十五年。忘れられない一日がある。

国民学校初等科一年のとき、終戦でようやく空にB29の轟音が消えたと思つたら、次は食糧難だった。

両親は東京の人だったので、頼れる実家や親戚はない。燃料もなく枯れ枝や松ぼっくりを拾ってカマドにくべていた。

ある暑い日、父は私を連れて茨城県の農家を訪ね、米や野菜を分けてもらった。

二人の子どもと祖父のため、病弱な父は必死で「はあはあ」言いながら、持てるだけのものを風呂敷に包み、電車に乗った。ほっとした瞬間、制服を着た人が三人現れて、乗客のひざや床に置いたものを開けて、食料品だと有無を言わず没収した。

私たちは、はじめて農家で分けてもらった食料が目の前で持ち去られるのをただ呆然と見ていた。

父はとぼとぼと歩きながら、手ぶらの事情をどう伝えるか考えていたのかもしれない。一言もしゃべらず、ただ私の手をぎゅーつと握ったままだった。我が家にたどり着いたときの、母のびつくりした顔は今でも覚えている。電車の中で取り上げられたあの食料はだれの口に入ったのだろうか。知りたい。

## 青空教室と はじめてのドーナツの味

学校が全焼し、一年生は天気の良い日だけ校庭でイスを並べ、立てかけた黒板で勉強していた。教科書は一冊の本を親が書き写し、次に回す、という方法だった。この青空教室はニュース



映画になり、私も母と一緒に映画館で観た。自分が映っているのを不思議に思った記憶がある。  
校庭の隅には校舎の残骸が積んであって、きれいなガラスの破片で遊んでいた。  
戦火から免れた学校は給食があつたらしいが、私の学校は五年生くらいから始まったと思う。給食ではじめて食べたドーナツは「こんなにおいしいものがあつたのだ」とすごくうれしく、それ以来ドーナツが好きになった。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています 文字数は約800字です。応募先は11ページをご覧ください

## NO.19 暮らしの中の 憲法



## 体罰と 基本的な人権の尊重

体罰は、法的にどのような扱いを受けているのでしょうか。「体罰」と教育上必要とされる「懲戒」の区別はどのようなつけられるのでしょうか。



埼玉総合法律事務所 弁護士 竹内 和正

### 体罰は 法律で禁止されている

体罰は、学校教育法第11条(「校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。’)により明確に禁止されています。

しかし、昔から体罰はありましたし、残念ながら今も悲しいニュースが後を絶ちません。個人的にも、学校生活や部活動の現場で、友人が体罰を受ける姿を見てきました。修学旅行中に、就寝時間を守りましようと呼びかけておきながら、夜中まで大騒ぎをした結果、寝たふりをして頭を蹴られた生徒もいた

### 「体罰」と「懲戒」 区別の困難性

気がします(だってそういうものじゃないか)とその生徒は思ったとかそつでないとか。

憲法は、「すべて国民は、個人として尊重される」(13条)、「何人も、いかなる奴隷的拘束も受けない。又、犯罪に因る処罰の場合を除いては、その意に反する苦役に服させられない。」(18条)と規定しています。そして、国会においても「日本国憲法の趣旨である基本的な人権の尊重から、体罰は決して許されない行為である」と文部科学大臣によって確認されています。

しかし、体罰が後を絶たない。これは、その行為が禁止されている「体罰」なのか、

それとも許された「懲戒」なのか、その区別が困難であることが一因といえます。裁判例においても、その区別は「教育的指導の範囲を逸脱するか否か」という観点から総合的に判断されています。

### 体罰をなくすための 第一歩

明らかかな暴力の場合を除き、裁判例のとおり、懲戒か体罰かを一概に区別することは困難です。しかし、ここで確認しなければならぬのは、教育現場は過酷であり、先生方が大変な努力と苦勞を重ねている現状を前提にしても、「体罰は一切の例外なく法的に禁止されていること」です。信頼関係があつてもなくても、どんな事情があつたとしても、

体罰をなくすためには、体罰が自分の能力不足を露呈することであると、体罰に逃げる教育者に認識させることが不可欠です。他方で、生徒の側が自分や友人を守るためには、体罰は許されず、自分のされていることが違法であることを、まずは認識することが第一歩となると思います。

## インフォメーション & ニュース

### 2021年度総代選挙のお知らせ

定款および総代選挙規約に基づき、2021年度の総代選挙を行います。詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。

**選挙権・被選挙権** 2021年4月30日現在、組合員名簿に登録されている方

**任期** 2021年9月1日(水)～2022年8月31日(水)

**選挙区・定数** 11カ所の地区選挙区から組合員総代500人、4カ所の常勤職員選挙区から職員総代30人の計15選挙区・定数530人

**総代立候補・推薦期間** 5月31日(月)～7月9日(金)

**問い合わせ先** 医療生協さいたま 本部 ☎048-294-6111



### 「3.11 フクシマを忘れない! 学習交流会」を開催します

**日時** 7月12日(月) 14:00～16:00

**講師** 小出裕章さん (原子工学者、元京都大学原子炉実験所助教)

**場所** ふれあい会館(川口市)……………定員30名

熊谷生協病院(熊谷市)……………定員15名

埼玉西協同病院(所沢市)……………定員20名

秩父生協病院(秩父市)……………定員10名

※ふれあい会館からオンラインで各会場へ配信します。

**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 ☎048-296-5408

### 「教育学習月間大学学習会」を開催します

**日時** 7月17日(土) 14:30～16:30

**講師** 安田菜津紀さん (フォトジャーナリスト)

**テーマ** 紛争地、被災地からの声を伝える～コロナ禍、共に生きる社会を目指して～  
参加方法については、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 ☎048-296-5408  
メール: onomidori@mcp-saitama.or.jp



2020年1月号  
新春インタビューで登場

### 2021年度社会貢献に係る 助成を行う団体が決まりました

医療生協さいたまでは、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、資金を助成しています。

2021年度は、下記2団体に決定しました。詳しくは、ホームページをご覧ください。

- 特定非営利活動法人 秩父百年の森(秩父市)
- ハピママメーカープロジェクト(川口市)



自分でも作ってみたい

初めて応募しました。クロスワードパズルは好きで得意なので、ぜひ、もっと難しい問題希望です。家事育児の合間に、自分でも作って、投稿してみたいと思いました。

川口市・山岸真理恵 (38)

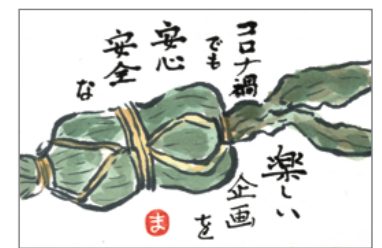
幼い日の記憶

昭和二十年五月、東京の山ノ手に数多くの爆撃機B29が飛来しました。一歳半の私は母の背中から空を見上げ「ピーキ、ピーキ(B29のことと思われる)」と小声で震えながらくり返していたと母から聞きました。そんな赤子のおびえる声など上空の敵機には聞こえるはずもない小さな小さな声なのに、母は「ごめんね、のりちゃん泣かないでね」と幼い私に頼んだそうです…。その三か月後に終戦となりました。

熊谷市・乃里 (77)



さいたま市・Y.海奈 (9)



さいたま市・相田昌子 (78)

笑って思い出せる日まで

子どもたちの成長はとても楽しみですが心配や悩みは尽きません。あるときラジオを聴いていたら「今、子育てでつらく悩んでいるみなさん、いつか必ずそのことがあんなことがあった」と笑って思い出せる日がきますから」という投稿の紹介が。とても気持ちが楽になりました。

川口市・安達恵美子 (48)



蕨市・横山美津子 (66)



久喜市・枝松祥子 (63)



秩父市・加藤好江 (72)

増資で医療生協を応援

受診時、毎回増資をさせていただいています。コロナ禍でも生協事業を支えていきたいです。主治医も他のスタッフも優しく心から信頼できます。医療スタッフ全員が早くコロナワクチンを実施できますようお祈りしております。

川口市・山中光子 (69)

「正直」を大切に

古希になります。決意表明：たくさんあります。書ききれないのでやめます。ただこれだけは伝えたい。「父が生きたように母が生きたように正直に生きる」。

さいたま市・大久保千代子 (70)

川柳

けんめいに かんがえたこと  
もうわすれ  
さいたま市・岸浩子 (81)

短歌

平日の  
午後のひととき 公園の  
ブランコ揺らし 明日を夢見る  
羽生市・小川正志 (69)

※投稿いただいた文章は、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。いただいた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。

※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。

みんなの声に介護体験の投稿もお寄せください

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～Nの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

1		2		3	4
	G		N		A
				5	
		D		K	
6		7		8	
E		B		M	
	10	11		12	
13				14	15
			C		H
17				18	19
	20				
			F		

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

パズル作成 / 山木 康裕



クロスワードパズル

- ヨコのカギ
- 卓球のこと
  - 英語で「チョップ・スティック」
  - 石川県北部にあたる〇〇半島
  - かたく信じて疑わないこと
  - 〇〇もガラスも照らせば光る
  - 岐阜県南東部、木曾川中流の〇〇市
  - 濃口醤油と〇〇〇〇醤油。色は薄いけど味は濃い
  - 〇〇と利他
  - 金銭、物資の使い道。〇〇不明金
  - 百獣の王
  - 『鬼平犯科帳』の作者。〇〇〇〇正太郎

- タテのカギ
- 西田敏行の「もしも〇〇〇〇が弾けたなら」
  - 裏の煙で〇〇〇が鳴く
  - 紫の雲、めでたい雲
  - どこへ行ったかわからないこと。〇〇〇〇不明
  - 『戦争と平和』『アンナ・カレーニナ』などを書いた文豪
  - 映画・放送などの台本・脚本
  - 地表で水に覆われていない部分。地球の面積の約四分の一
  - 〇〇にひかれて善光寺参り
  - アルパニアの首都
  - 利尻〇〇〇。とろろ〇〇〇。塩〇〇〇
  - 〇〇〇〇深長。〇〇〇不明

5月号の答え

クロスワードパズルの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!

サ	ツ	キ	テ	ン	シ
シ	ン	リ	ヨ	ク	
ミ	ボ	タ	ン	キ	
ダ	イ	チ	ク	ワ	
レ	イ	チ	ヨ	ウ	リ
ツ	ヨ	ミ	ノ	リ	
ハ	タ	キ	マ	リ	モ
ダ	エ	ン	ケ	イ	ヤ

●クロスワードパズル4月号の正解者は、428人(応募者は429人)でした。  
●当選者は次の方々です。  
桶川市/星静江、春日部市/酒井幸子、鈴木美知子、川口市/大久保芳次、川島夏那、小宮弘之、杉村佳与子、鴻巣市/上林節子、川越市/遠藤喜与子、久喜市/大貫康雄、さいたま市/荻原俊勇、菊地初江、内藤康子、三澤正志、秩父市/根岸朋代、所沢市/山崎ゆりこ、戸田市/飯島美紗子、吉川市/山本陽子、三芳町/三浦早苗、横瀬町/浅見啓子

クロスワードパズルの問題募集中!

7×7のマス目で考えて編集部にお送りください。誰でも解きやすい問題をお願いします。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、図書カードをお送りいたします。

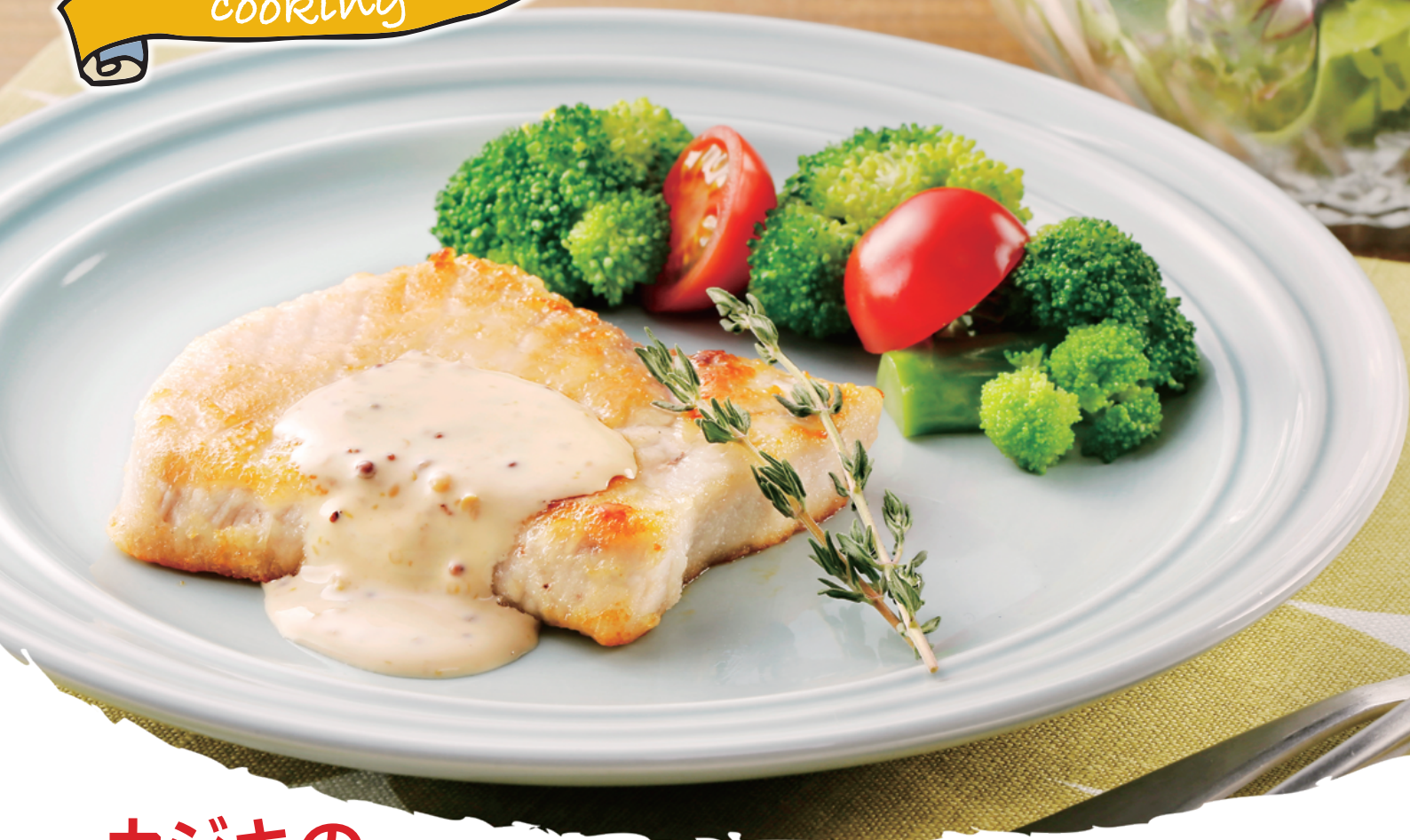
投稿募集中!

クロスワードパズル、みんなの声は文章(150字以内)・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など、ジャンルは問いません。掲載された方にココロンのクリアファイルプレゼント!

- 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解答応募は、①答え、②氏名(ふりがな)、③郵便番号、④住所、⑤年齢、⑥電話番号を書いてお送りください。
  - クロスワードパズルの問題、みんなの声への投稿は、①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、⑤電話番号、⑥実名掲載不可の方はペンネームを書いてお送りください。
- 応募先
- 郵送 〒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
  - 締切日: 6月末日消印有効
- 投稿・応募フォームはこちらから

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	春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630	所沢市中富 1622	さんとめホーム	04-2941-6358	熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222	さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172	所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121	熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973	さいたま市浦和区北浦和 1-8-12	ケアステーションうらしん	048-833-7373	所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119	行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
川口市中青木 4-1-20	さいわい診療所	048-251-6002	さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100	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	行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
川口市中青木 4-1-24	ケアセンターかがやき	048-252-1321	さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238	ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101	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
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512	さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236	ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104	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
川口市仲町 1-36	ケアセンターすこやか	048-299-8000	上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030	川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001	秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
草加市草加 4-5-1	ケアステーションかしの木	048-942-7533	所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323	朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241	秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902
春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143	所沢市中富 1617	老人保健施設さんとめ	04-2942-3202	飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622			



## カジキの マスタードソースかけ

1人分 > 168kcal・塩分1.1g | 調理時間 25分

担当 / 熊谷生協病院 食養科 管理栄養士 清水邦代

### 材料 (2人分)

カジキマグロ …… 2切	A {	粒マスタード …… 小さじ1/2
塩 …… 少々 (0.3 ~ 0.6g ほど)		マヨネーズ …… 小さじ1
こしょう …… 少々		酢 …… 小さじ1
片栗粉 …… 大さじ1/2	つけ合わせ	しょうゆ …… 小さじ1/2
油 …… 大さじ1/2	・ブロッコリー(茹でる) …… 60g	・ミニトマト …… 2個

### 作り方

- ① カジキマグロは、塩・こしょうをして下味をつける。
- ② ①に、片栗粉をつけ、油をひいたフライパンを中火にして片面3~4分ぐらいずつ焼く。
- ③ Aを合わせて、マスタードソースをつくる。
- ④ ②を盛り付け、つけ合わせを添え、食べる直前にマスタードソースをかける。  
※サーモンやカレイ、タラ、スズキなどの魚でもOKです。

### 粒マスタードとは

粒マスタードは、からし菜の種に酢などを混ぜて作られる調味料で、ポトフやソーセージなどの付け合わせやサンドイッチなどによく使われます。ピリッとした辛味と程よい酸味が特徴で減塩にもつながります。ポテトサラダや和え物に入れたり、ソテーした肉に添えるだけで、プロの味わいになります。

### 組織の現況 (3月末現在)

組合員数 …… 236,022 人	出資金総額 …… 65 億 4,578 万円
3月の加入者数 …… 884 人	1人当たり平均出資金額 …… 27,733 円
班数 …… 1,350 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 9,593 人
	「けんこうと平和」配布部数 …… 121,857 部

**編集雑感** 今月号は「行田」が熱い！特集は、行田協立診療所の歯科訪問診療。つながる笑顔は、行田東支部の安心ルームの取り組み。そして表紙は、数千年の眠りから覚め発芽したという行田蓮。「朝露にぬれて輝く古代蓮」と、彩の国郷土かるたに取りあげられています。まもなく見頃を迎える花の写真と共にお届けします。(広報委員 岡田)

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  
☎ 048-294-6111 FAX 048-294-1601  
https://www.mcp-saitama.or.jp



医療生協さいたまの  
Facebook ページが  
あります。



no.349 2021年6月1日号

ホームページはこちらから。バックナンバーも見られます▲

アクセスはこちらから▲

声の新聞を  
ご紹介ください

声の新聞制作委員会は視覚障害のある組合員さんに、音声版『けんこうと平和』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