

# 川崎医療生協

## 2 月号



絵手紙 川崎区 大島育子

### 川崎医療生協の現状

組合員	44,153人
出資金	1,552,747,000円
川崎医療生協では一世帯5万円以上の出資金をめざしています。	

発行所 川崎医療生活協同組合 〒210-0804川崎市川崎区藤崎4-21-2 発行責任者 木下 隆成  
定価1部10円千60円 (購読代金は出資金に含まれています) TEL.044 (270) 5881

### 今月号の紙面

- ◆やさしい医学の歴史
- ◆わたしの流儀 **2**
- ◆ゴローちゃん子どもたち **3**
- ◆組合員のひろば **4 5**
- ◆わが街かわさきヒストリー **6**
- ◆読者の広場・パズル **7**
- ◆伝えたい思い **8**



# フレイル予防で健康寿命アップ!

## キーワードは、

## 「栄養」「運動」「社会参加」

「フレイル」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか? 日本老年医学会が2014年に提唱し、広まってきた言葉です。長くなった老後の健康をどう維持するか、フレイル予防が大きな力になるようです。

### フレイルって何?

フレイルとは英語の「Fragile (フレイルティ)」からきた言葉で「虚弱」という意味です。「健康な状態」と「介護が必要になる状態」の間の時期とも言えます。加齢に伴いだんだんと外出が減り、家に閉じこもりがちになる。そうなる前とあまり運動もしなくなるので筋力は低下し、食欲もなく十分な栄養が摂れなくなる、気持ちもふさがちになり、ますます外に出るのがおっくうになっていく。これがフレイルという状態です。

### 急スピードで進む日本の高齢化率

世界的に見ても日本の高齢化は急速に進んでいきます。高齢化率が7%から14%に上がるまでの期間、すなわち「高齢化社会」から「超高齢社会」に移るのにヨーロッパ諸国では50年から100年かかったのに対し、日本では24年という短い期間で進みました。2025年には団塊世代の人たちが75歳に突入し、65歳以上を高齢者とする超高齢化率は30%を超えると言われていています。そして、2040年以降の高齢化率は36%前後で推移し、2100年になっても高齢化率は36%と変わらないとも言われています。

### 健康でいることが大事

高齢にもなると衰え方には、男性と女性それぞれ特徴があるようです。男性は「若いころは重いものも軽々持てたのに」、昔はも

っと早く歩けたのに」と足腰の筋力低下が顕著です。低下が進んで歩けなくなる前に、足腰の

「た」などがあげられます。フレイル予防として大切なことは健康長寿の3本柱の「栄養、運動、社会参加」です。高齢者は「しっかり食べる」ことが大事だと言われています。食欲がないから食べなかったり、ご飯と漬物だけという偏った食生活をおくるのは危険です。バランスよく食べることが大切です。

次に、筋力を維



筋力を保ち続けることが大事です。女性は骨折のリスクが高いといわれています。骨折は寝たきりにつながることも、ひいては認知症などにもつながる危険性があります。

このほか老いの兆候には、「最近、転びやすくなった」、「おいしく食べられなくなった」、「外出しなくなった」、活動的でなくなると、そこから負の連鎖が始まっていきます。日頃の3つの柱を意識して生活することが大事です。

### 医療生協の活動そのもの

「フレイル予防」が言われる前から医療生協では、同じようなことをしていました。その代表的なものが、近所の組合員3人が集まればできる「班」の活動です。川崎医療生協内では、川崎市内で300近い班がさまざまな活動をしています。体操をする班もあれば、どこかに出かけるのを楽しむ班、手芸や生け花などの趣味を目的に集まる班、男性だけの料理をする班や、マージャンなどゲームをする班もあります。

班会に参加することは「社会参加」にもなり、場合によっては「運動」にもなります。そのほか川崎医療生協では医療講演会や転倒予防教室を開催し、たくさんのお出かけできる「企画を立て実施しています」。

### まずは口の健康から

フレイル予防の中で特に大切なのは口の健康です。お口のフレイル予防は大切だと言われています。本紙1月号では「オーラルフレイル予防」特集しました。興味のある人や班会や医療生協の企画に参加したい人は、川崎医療生協組織部(☎044-266-7532)までご連絡ください。

### 青い空

長寿社会といわれる昨今、まだまだ何でもできると思ってい

たが、人の名前が出てこない、約束を忘れるなどアレックスと思うことしきり。老いの自覚症状が出て来た、気がつけば後期高齢の仲間入り。楽しみは元気な孫たちの顔を見ることができず。本日は忘れることなく役所からピンク色の医療証も届いた。しかし家でテレビ相手の暮らしにならぬよう年相応の世話を引き受ける。公園体操を持続するなど自分に言い聞かせて歩みたい。

安倍総理は6月20日までの196回通常国会で憲法改正を進めて行く時期が来たとぶち上げた。昨年選挙中から「北朝鮮からミサイルを撃つてくるぞ!」と脅かし、軍備増強している。しかし国民は戦争を否定する憲法を守りたい人が多いのだ。とはいえ世論調査では53%とか、国民投票制度には宣伝・広告には規制がない。税金を使って国民を騙す方法を画策するだろう。署名をはじめ、いろんな場面で憲法を守る声を広げる年になり

編集委員 宮澤明

健康・医療

わたしの儀

シリーズ <11>



地域とのつながりを大事に

樹の丘地域包括支援センター 社会福祉士 山縣 弘典



私の出身は神奈川県です。昔から勉強が好きで学生時代は遊ぶことがあまりありませんでした。性格は何事にもふわふわとした人間だと思っています。趣味は料理をすること、学生の時に料亭や蕎麦屋でアルバイトをしたことがきっかけでした。友人と勝手に料理クラブを立ち上げて活動していました。

そんな学生生活も終えて2010年に川崎医療生協へ就職しました。就職当初は「介護老人保健施設樹の丘(高津区)」の介護士として働いていましたが、2015年に社会福祉士を取得し「樹の丘地域包括支援センター(高津区)」へ異動となりました。

樹の丘地域包括支援センターの職員は常勤4人と非常勤事務1人の計5人です。仕事は相談業務ですが、うまくいかなかった時でも愚痴をこぼしたり相談したりして、ストレスを抱えないようお互いが協力しあえる職場だと思っています。

地域包括支援センターは、川崎市の委託を受けて事業をしています。保健師あるいは看護師や、主任ケアマネジャー、社会福祉士が中心となって、専門分野をいかしつつ、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者の支援を行っています。要支援の認定を受けた人へのケアマネジメントや地域での介護



介護保険の学習会に呼ばれて

ほかに運動だけでなく趣味の活動を通して交流ができる「健康マージャン」も行っています。地域住民が今後も住みなれた地域で健康に過ごしていけるよう活動を続けていければと思います。

私も川崎医療生協の社会福祉士として組合員から依頼され、班会を通じて介護保険の学習会なども行っています。

予防に関する事業の展開など多岐に渡って活動をしています。介護予防とは、健康な状態から病気やケガなどによって体が重篤な状態にならないよう日常生活の中で健康を保持していきけるよう習慣づけしていくことを目標にすることです。樹の丘地域包括支援センターでも、いくつかの事業を立ち上げ、地域住民に対して運動できる機会や場所を提供しています。また、川崎医療生協の健康運動指導士やトレーナーと連携して定期的に行う「体操・サロン」や期間限定の「転倒予防教室」など運動をテーマにした事業をしています。

歯科助手 (非常勤) 親切に指導します \*未経験OK 募集 ※ブランクある方も先ずはご連絡ください

保育士募集中 川崎協同病院内 たけのこ保育園 給与 月給176,000円〜 勤務時間 8時〜19時の間でのシフト制

シリーズ やさしい「医学の歴史」 幕末から明治初期の医師たち 荻野 吟子 (1851-1913): 女性医師第1号 桑島 政臣 理事長・医師

サービス付高齢者住宅 レインボーの家 入居者募集中 空室状況 \*上平間:空6室 \*川崎大師町:空室なし 待機者:募集中 入居対象者 \*60歳以上の一人暮らし 介護を受けていない方も 介護を受けている方も対象者 \*60歳以下で介護を受けてる方

# くらし・社会

## ゴローちゃんと子どもたち

腹話術師 しろたに まもる



プロフィール：日本では数少ないプロの腹話術師。相棒のゴローちゃんと32年間、浅草の奇席を始め全国を回っている。京浜協同劇団で58年間活動中。川崎市社会教育委員。川崎市文化賞受賞。

### 第10回 子どもの叱り方

前回(12月号)、上手な子育てはほめることだと書きました。そうしたら、何人かの読者から「ほめるだけじゃ駄目ですよ」とアドバイスを受けました。そうです、その通りなのです。ほめて育てるといふのは、変わりはないのですが、よくないことをした時にはきちんと呼ぶ必要があります。

よく、電車の中やホーム等で、大きな声で叱ったり、ひっぱたりしている親を見かけますが、そういう叱り方はいけません。どうしてかと言つと、それだけでは子どもは納得していないからです。なぜいけないのかも分からないし、どうすればよいかも分からないままだからです。



ゴローちゃんの話に大笑いする園児

子どもには、失敗もありまあるのです。少々のことは許してやりましょう。しかし、教えるべきことはきちんと教えましょう。そして、子どもらしく、のびのびと育てようではありませんか。

子どもには、失敗もありまあるのです。少々のことは許してやりましょう。しかし、教えるべきことはきちんと教えましょう。そして、子どもらしく、のびのびと育てようではありませんか。



親知らず〈第三大臼歯〉



## 一人ひとりには微力でも、無力ではない

神奈川県民主医療機関連合会 会長 原 弘明  
川崎医療生活協同組合 副理事長

川崎医療生協組合員のみならず、今年もよろしくお願ひします。昨年は神奈川県民連の役員、共同組織のみならず、友誼団体のみなさんには大変お世話になりました。ありがとうございます。

今年は生命の大切さと人権を掲げる、世界に誇る平和憲法を守る3000万署名を成功させ、改憲発議をさせない草の根の運動に取り組みましよう。

賞し、カナダ在住の被爆者サーロー・節子氏は受賞演説で、「核兵器は絶対悪で、核兵器の終わりの始まりにしましよう、あきらめるな、光に向かつて進め!」と述べ、国連総会で決議された核兵器禁止条約の推進を大きく後押ししました。

昨年(12月号)、上手な子育てはほめることだと書きました。そうしたら、何人かの読者から「ほめるだけじゃ駄目ですよ」とアドバイスを受けました。そうです、その通りなのです。ほめて育てるといふのは、変わりはないのですが、よくないことをした時にはきちんと呼ぶ必要があります。

子どもには、失敗もありまあるのです。少々のことは許してやりましょう。しかし、教えるべきことはきちんと教えましょう。そして、子どもらしく、のびのびと育てようではありませんか。

子どもには、失敗もありまあるのです。少々のことは許してやりましょう。しかし、教えるべきことはきちんと教えましょう。そして、子どもらしく、のびのびと育てようではありませんか。

子どもには、失敗もありまあるのです。少々のことは許してやりましょう。しかし、教えるべきことはきちんと教えましょう。そして、子どもらしく、のびのびと育てようではありませんか。

こんにちは 生協歯科クリニックです⑤

子どもを虫歯からびんぐんを守る??

ママ衛生士のQ&A

ママさん衛生士が診察中に保護者からよく聞かれる質問に答えます。

Q1 眠くなるとうとう母乳を飲みながら寝てしまします。むし歯が心配ですが、大丈夫でしょうか。

A 1歳を過ぎると、砂糖をとり始めることでむし歯の原因菌が歯の表面に付着しやすくなり、そこに母乳を与えたまま眠って母乳が口

Q2 子どもの口の中がくさいと感じる時はどうすればいいですか?

A 歯みがきを十分にすることがです。細菌を除去し、臭いの原因となる物質を取り除きましょう。舌の汚れも。

Q3 子どもの歯茎が黒ずんでいるのはなぜでしょうか?

A お子さんの周りに喫煙されている方はいらっしやいませんか?

ご家族が吸った煙草を受動喫煙して子どもの歯茎が黒く色素沈着する子は、喫煙者がいないご家族お子さんに比較して4・6倍も多いという報告があります。

その他にも受動喫煙は、喘息やアレルギー疾患の発症も危惧されています。子どもを健康に育てるには是非禁煙を!

Q4 高校生の子どもに親知らずが生えてきました。生える時は痛かったのですが、今は痛くありません。抜かなければいけないでしょうか?

A 生えてくる方向が問題です。斜めに生えてきた親知らずや、隣の歯に水平に生えてきてぶつかっている場合は食べかすがたまり、感染しやすくなったりしますので、今痛くなくても抜歯した方が良いでしょう。

# 組合員の広場

## 「築山」にスズメ蜂の巣

昨年11月中旬に樹の丘(高津区)のボランティアで築山の草刈りをしていただけ、ピラカンサの根本から50センチ上にバレーポール位のスズメバチの巣を発見。幸い巣は空でした。

数日後隣の中華料理店「松山」のおかみさんから聞いたところ、夏に庭のメダカの水槽にスズメ蜂が来て水を飲んで築山の方へ飛んで行ったとのことでした。



こんな大きな巣が!

ボランティア・樹環境部 佐々木公生

い場所なのに巣があっても気づかないものですね。誰も刺されずよかったですね。今回ピラカンサで見つけた巣から何匹の女王蜂が巣立ったのか気になりました。

## おしっこまつりで健康づくり

昨年11月19日午前



おしっこチェックは身体の不調を簡単に見つけることができるチェックの王様と聞いています。

今回は組合員を中心に「ご案内チラシ」と採尿セット一式を事前に医療生協新聞や支部ニュースと一緒に配付しました。この日は大分寒く、おしっこを持つ



ただいまおしっこチェック中

中にはひだまり前の「おしっこまつり会場」のポスターを見て来た人もいました。

## おしゃべりが元気の素

た。また、チェックを受けた人には「糖が出るのではないかと心配で来た」「色が濃いので心配」という人もいました。

尿チェックと同時に血圧チェックも行い、看護師の

南河原支部 おやし班 野田正則

協同地域では昨年11月から12月にかけて、藤崎南、桜本、渡田それぞれの支部で「ニュース配付者交流会」が開催されました。特に、藤崎南と桜本支部では、現行の委員さんの記憶にないほど久しぶりの開催となりました。

開催するきっかけとなったのは、渡田支部での経験



桜本支部での交流会

## 認知症について医療講演会

一昨年も大好評を得た支部主催の医療講演会、昨年は11月28日に開催。講師は前年につづき川崎協同病院の民部貴士医師で、組合員からは多くの期待が寄せられていました。講演テーマを選出するにあたっては、事前アンケートを行いました。その中で、一番関心のあった「認知症について」をテーマとして取り上げることになりました。

認知症の話については聞く機会が増えていますが、どのような病



参加者に問題を出す民部貴士医師

気でどういった症状があるかだけでなく、認知症について怖がらずに向かい合うために「ブテーマ」にもあるように、本人や家族がどう向き合えばいいのか話しました。47人もが参加し、事後アンケート

ートでも高評価をいただきました。講演もクイズ形式で行うなど工夫され、終始笑顔と笑いが絶えない、楽しい講演会となりました。

藤崎南支部 高木 周治

## 「老いとは」の学習会開催

昨年12月4日、川崎医療生協の組合員で運営するたまり場「ルーム三色すみれ(中原区)」で、「老い」についての学習会を行いました。参加者は12人でした。講師は、川崎協同病院の民部貴士医師です。この日の学習会の目標は、老いについて理解し、健康寿命を妨げる原因を知り、健康寿命を延ばす方法を学ぶことでした。

話の中で「老いのマイナスイメージが減った気がした」「老いることは病気でなく、発達過程の一部なのだ」と理解できた」という参加者の感想が



健康寿命を延ばす方法を学んで

以下、講演の内容をまとめてみました。

- ・老いは誰にでも起こること
- ・けれど健康に生きられるかどうかはその人次第
- ・健康でいられればいられるほど老いを楽しく生きられるはず
- ・みなさんと一緒に健康寿命を延ばしていきましょう
- ・食事、運動をしっかりとすることで健康寿命が延ばせる
- ・適切な病気の治療が大切

**作ってみよう 減塩料理**  
**「鶏と野菜のスープ煮」**  
健康づくり委員会 管理栄養士 佐藤 弓扇子

♥一口メモ 材料としては、カブ・キャベツ・きのこ類も合います。煮込むことにより十分に味が出てきますので、コンソメを使わなくても大丈夫です。今回の料理は1人あたりの塩分が0.6~0.7gです。ちなみにコンソメの塩分は1個2.5gです。

**【材料4~5人分】** 鶏手羽中 約300g、大根 約300g、人参 約200g (小2本)、玉葱 約400g (中2個)、生姜 厚めスライス4~5枚、んにく1かけ、黒コショウ 5粒、しょうゆ 大さじ1

**【作り方】**

- ①大根は厚い輪切りに4つ割に切る。人参は長さ3~5cmにし2つ割または4つ割に切る。  
玉ねぎは4つ割、んにくは皮をむいておく
- ②なべに、しょうゆ以外の材料とかぶるくらいの水を入れて中央にかけて煮ていく。  
途中、アクをとりながら50~60分煮る
- ③野菜が柔らかくなったら、しょうゆを入れて10分煮る



年前から、「配付者と組合員のつどい」を年に3回開催してきました。その中で、折り返しのお手伝いさんが徐々に加え、今では8~9人でにぎやかに作業をしています。さらにうれしいことに、その中から2人が運営委員を引き受けてくれました。

支部長会議でこの話がたびたびされ、他の支部での配付者交流会開催につながっています。

交流会でおしゃべり、折り込み作業でも楽しくおしゃべり、これこそ、今年度のスローガン「ハッピーヘルシーマンボ」の実践ですね!

組織部 荒金 崇一

# 組合員の広場

## 「事業所利用委員会とは？」 学習会開催

～川崎医療生協には組合員と職員が一緒になって、川崎医療生協の病院・診療所や介護施設をより良くするための「事業所利用委員会」という委員会があります。委員会の活動をもっと発展させるための学習会を開催します。ご興味のある方はぜひご参加ください。～

日時 3月23日(金) 13:00～15:00  
※12:30受付開始

場所 協同ふじさきクリニック  
本部 会議室

講演 「事業所利用委員会の  
これまでとこれから (仮題)」

講師 齋藤 文洋氏

日本医療福祉生活協同組合連合会 事業所利用小委員会 委員長

問い合わせ

☎044-277-2608

本部総務部総務課 会田



今年も東小田支部 (川崎区) では90歳以上の「お元気ですか訪問」を行いました。昨年もお元気ですか訪問をしました。元気に我々と話をしながら一緒に記念写真を撮影した金子さんは亡くなりました。もう一人も施設に入ってしまった。一年が大切なのだと思いました。今年訪問した中で1人は家の中で転倒し骨折して入院していました。息子さん1人で介護していました。2人の組合員さんは亡くなつており1人は京町診療所にかかっておらず脱退しました。唯



歩いてお年寄りを訪ねる

今年も東小田支部 (川崎区) では90歳以上の「お元気ですか訪問」を行いました。昨年もお元気ですか訪問をしました。元気に我々と話をしながら一緒に記念写真を撮影した金子さんは亡くなりました。もう一人も施設に入ってしまった。一年が大切なのだと思いました。今年訪問した中で1人は家の中で転倒し骨折して入院していました。息子さん1人で介護していました。2人の組合員さんは亡くなつており1人は京町診療所にかかっておらず脱退しました。唯

「お元気ですか訪問」をして

## 「シアター・アサダ」 誕生

昨年7月に行ったDVD上映会が好評で、定期的な上映希望の声にこたえて「シアター・アサダ」が誕生しました。昨年12月16日に京

町診療所組合員ルーム(川崎区)で第2回目を開催。山田洋次脚本作品「俺たちの交響楽」。川崎で働く若者たちがさまざまな困難を乗り越えて「交響楽・第九」の大合唱を成功させるまでを描いています。初主演の武田鉄矢のユーモラスな演技が光り、渥美清や倍賞千恵子らも友情出演で花を添えています。また川崎が舞台というところで49年前の川崎駅前や、産業文化会館など、懐かしく見覚えのある風景に会場が湧



ききました。

聞けば川崎医療生協の組合員さんがエキストラとして多数参加していたとのこと、色々な意味で盛り上がった上映会でした。参加者は他の支部からも含めて24人でした。次回も懐かし

「写真を撮るポイント」はカメラぶれ。シャッターを押す時は息を止める」などの話で盛り上がりました。次の班会までに各自、写真を撮って持ち寄る。また撮影会を企画して大いに楽しみました。しめしめと申し合わせました。支部分会 写真班 原啓次

## 大師に写真班結成!

昨年12月15日にカメラが趣味の人たち4人が集まって班を結成しました。みんながカメラを持ち寄り中には50年前のカメラもありました。班員の林源治さんは通信教育で勉強しプロ級。



「キルトのなかま」班は、里山歩きを行っている別の班「なんじゃもんじゃ」から生まれましました。班の中から、「手芸をしながらおしゃべりできたらいね」という希望が出たとき、班長さんの杉山せい子さん(69)がキルトを習

## 班会探訪

第14回

## 「キルトのなかま」班 班員みんなで 買い物ツアーを

川崎医療生協では、「班」と呼ばれる組合員によるさまざまなグループ活動があり、その数は300にものぼります。どんな班がどんな活動をしているのかシリーズで紹介していきます。今回は、キルトづくりの仲間からなる麻生南支部の「キルトのなかま」班を紹介し



みんなで自慢の作品を持ちよって

(79)は笑います。鹿児島出身の野田久美子さん(69)が、大河ドラマ「西郷どん」の話から「鹿児島の方で『ここにおいで』というのを『こけけ』と言うのよ」と話し始めると、秋田出身の金栄子さん(75)は、「靴下をはく」というのは普通だけど、秋田では手袋も『はく』を使うのよ」と話し、上京してきた当時は方言で苦労したことを話していました。

## おススメお店

「キルトのなかま」班のお勧めのお店(写真)は、班会の後にみんなでお昼を食べに行く「古窯」という和食のお店で、素材にこだわって作っているのでもおいしそうです。



## 2大署名推進企画 「標的の島 風かたか」

～「標的の村」、「戦場の止ばみ」の三上智恵監督の最新作～

無料  
組合員限定

日時 3月19日(月)

13:30開場 14時から上映

※13時より「2大署名推進折り返し集会」も行いますのでご参加を!

場所 協同ふじさきクリニック4階会議室  
(川崎区藤崎4-21-2)

人数に限りがありますので参加者は申し込みを!

問い合わせ

☎044-266-7532 組織部

班会は第1・3火曜日の午前中に、あさお診療所(麻生区)の2階の組合員ルームで行っています。新年最初の集まりでは、60代から80代までの班員9人全員集合し、新年会を開いていました。近くで買ってきたお弁当とケーキや、組合員手作りの八宝なますとお汁粉

が机に並んでいました。食事をしながらいろいろな話が班員さんから出てきます。ボケ防止から家庭の愚痴、スーパの話、お墓の話、方言の話、麻生区に開通予定のリニアモーターカーの工事の話など、話のネタに尽きることはありません。「うちは主人がもういないから、みんなから主人の『のろけ』話を聞けるのが楽しいわ」と班のムードメーカーの五味伸子さん

# 読者の広場

# 文化・地域

## わが街かわさきヒストリー

—(21)—

# 川崎伊藤革新市政の誕生

### 「人間都市の創造を」

「このぜんそくの苦し  
みというものは、こりゃ  
もう、何といっても、や  
つたものでなければ理解  
ができない。口でことば  
で表わせない苦しいもの  
です。」



公害患者と話し合う伊藤市長（上段左）右は斉藤又蔵さん

切れなくてやってしま  
う。そのくらい苦しいん  
です」。(斉藤又蔵さんの  
声)

の病で亡くなられた。  
葬儀は9月10日、京急  
川崎駅前宗三寺で行わ  
れた。その折、故人斉藤  
さんの生前の声が流  
された。会葬の方々  
からは、悲しみと怒  
りの涙が流れた。  
斉藤さんは、19  
70（昭和45）年に  
結成された「公害病  
友の会」初代の会長  
に。当時、川崎市に  
は公害病患者は40  
00人。

川崎市は、196  
0年代から70年代に  
かけ高度経済成長  
下、臨海工業地帯の  
工場から排出される有害  
ガスによる公害病に苦し  
んでいた。

1971（昭和46）年  
「青い空 白い雲」をか  
かけ社共統一、川労協を  
主軸に「明るい革新市政  
をつくる会」がつくられ  
る。同年4月の川崎市長  
選では、川崎市労連委員  
長の伊藤三郎さんが金刺  
不二太郎氏に5万票の大  
差で当選。

伊藤市政は市民の力に  
支えられ「人間都市川崎」  
を宣言。全国に先がけ公  
害防止条例をはじめ高齢  
者医療費無料、一般家庭  
ごみ収集手数料の無料化  
など市民のための施策が  
すすめられた。

一方、1982（昭和  
57）年、公害企業14社相  
手に公害裁判をおこし苦  
しく長いたたかいの末、  
1994（平成4）年、  
勝訴を勝ちとった。川崎  
の公害はまだ終わってい  
ない。

編集委員 佐々木 勝男

## 伝えたい思い



川崎区 神保 幸子

医療生協ニュース12月  
号8面に麻生区の阿部さ  
んが書かれた、「伝えたい  
思い」の中の「ドンパ  
チするだけが戦争ではな  
い」という言葉が心にし  
みましました。経験した方だ  
けがわかる苦境でしょ

う。これからも語り継い  
でいってほしいです。

## パズル大好き

麻生区 加藤 岱艶子

クロスワードパズルが  
大好きです。忘れていた  
言葉、知らなかった言葉  
と良い頭の訓練ですね。  
高齢の方が頑張ってい  
らっしゃる様子が「読者の  
声」で良く伝わってきま  
す。

私も頑張らなきゃ（認  
知症にならないように）  
と、これから毎回楽しみ

たいと思います。いつか  
図書カードが当たります  
ように…と願いつつ。

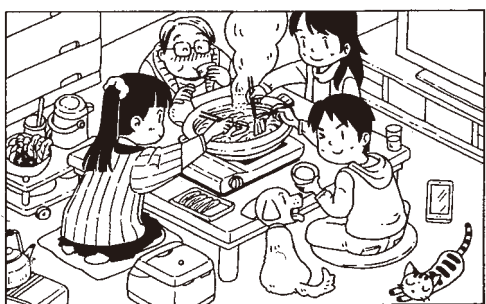
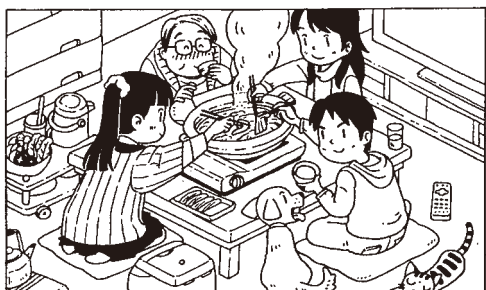
## 伝えなければ

川崎区 板橋 二三子

医療生協ニュース8面  
の「伝えたい思い」をか  
かさず読んでおります。  
私も父母の辛い戦争体験  
を聞いてきました。  
二度と戦争はやっては  
いけないと未来の子ども  
たちのために心から思  
い、伝えていかなければ  
ならないと思います。

## 7つのまちがい

上の絵と下の絵  
まちがっている所は？



① 煎茶の茶葉は茶葉茶  
② 煎茶の茶葉は茶葉茶  
③ 煎茶の茶葉は茶葉茶  
④ 煎茶の茶葉は茶葉茶  
⑤ 煎茶の茶葉は茶葉茶  
⑥ 煎茶の茶葉は茶葉茶  
⑦ 煎茶の茶葉は茶葉茶  
⑧ 煎茶の茶葉は茶葉茶  
⑨ 煎茶の茶葉は茶葉茶  
⑩ 煎茶の茶葉は茶葉茶

## 班会日誌

12月度 30支部 99班 588人

- 大師東支部 エリカ班 おしゃべり喫茶企画
- 大師レインボー支部 上田班 近況報告
- 写真班 結成集会
- 南大師支部 ローゼ 根付け、ミニバック
- ゆきわり ふわふわマフラー作り
- どんぐり カラオケ
- あしたば 東京国立博物館見学
- 大師中央支部 カミツ おしゃべりとクリスマス会
- エンゼル① 絵手紙
- 民商 懇談会
- 年金大師 昭和記念公園
- 建設一般 懇談会
- 東門前 懇談会
- おしゃべり喫茶 クリスマス会と歌
- レインボーの家 おしゃべりと食事会
- メリーさん 歯の健康
- 大師フレンド支部 おりづる 犬のぬいぐるみ作り
- ちぎりえ ちぎり絵作成
- リトルハンズ 子育てママのリラックスタイム
- ひばり 楽しく歌おう（カラオケ）
- 味菜(あじさい) 昼食会
- セラ 憲法、沖縄への落下物に対する中傷
- お絵かき班 各自で絵を描く
- リフレッシュ班 血圧チェックとラジオ体操
- おしゃべり 手遊び

- 藤崎北支部 ひまわり 忘年会
- 向日葵 絵手紙
- 樺 折り紙で箸置き作り
- 藤崎南支部 ライオンズ 安倍九条改憲NO!DVD視聴
- 観音支部 あるこうかい 卓球・忘年会
- リキキ ボルダリング
- プラチナ 料理教室
- のんき リサイクル活動
- 観音健康ボウリング ボウリング
- 健康マージャン 麻雀
- 大島支部 あじさい 忘年会
- ロード 輪踊り
- 末摘花 ダンベル・ストレッチ
- 深瀬 買い物ツアーで和菓子作り
- 桑の実 忘年会
- 街の散策 食事会
- はぐくみ 農作業一般
- すずらん 買い物ツアーで和菓子作り
- 白雪草 小物作り
- 浜町支部 プアカーネーション フラダンス
- ブルメリア フラダンス
- 小田支部 たんぼぼ 食生活チェック
- 夏つばき みんなのたまり場アンケートを書く
- 合歓の花 血圧チェックみそ汁の塩分チェックおがみ/祝

- 東小田支部 じゃがいも ストレスについて
- 浅田支部 ひまわり 華のくす玉作り
- おりづる 華のくす玉作り
- 京町支部 手芸 つるしびな
- セカンド 体操(自強術)
- 古流生花 いけ花と血圧チェック
- ミルクィ らくらくロコモ体操
- 椿 つるしびな
- ロード 緑地内での散歩
- GG 芋煮会
- 川崎駅前支部 あじさい 各自カードを作る・クリスマスカード
- なわて 誕生会
- キャロット ニュース仕分
- IT 茶話会
- 多摩川 詐欺被害のつどい
- 御幸支部 紅葉 ダンベル体操
- 南河原支部 配食さくら草 献立検討
- 絵手紙 絵手紙と健康チェック
- 古向支部 キンモクセイ 健康チェックと年間計画づくり
- 新川崎支部 元美人 社会保障のはなし
- やよい 正月リース作り
- 日吉支部 医療生協 食事会
- フリージア 食事会
- 南加瀬 食事会
- 玉川支部 さざんか セラバンド体操
- 山王町下沼部 健康体操
- 住吉支部 ミニーマウス 太極拳初級から24式へ
- コスモス 一年を振り返って
- 小杉支部 アニマル 老いについて
- さくら 忘年会
- そら豆 老化について
- ヤマブキ ヤマブキ 脳いきいき班会⑥
- 満ノ口支部 やよい 近況情報
- 囲碁 囲碁
- いきいき おたまじゃくし 唱歌童謡を楽しく唄う
- 橋支部 アカシヤ 茶話会
- 梶ヶ谷 体組成チェック
- 宮前支部 南平 忘年会
- コスモス 茶話会
- 長尾・塚支部 茶の実 忘年会
- 歩歩路 忘年会
- 寺子屋 君死にたまふことなかれ
- アジサイ 小田原へみかん狩り
- ひまわり いすの体操
- 健康麻雀 健康麻雀
- 宿河原支部 すこやか 筋力維持
- 多摩支部 寺尾台 血圧チェック・忘年会
- せんごく ガレージセール、ミニ健康まつり
- 麻生南支部 ゆりの木 皆で歌って頭と身体の健康づくり

「みんなが楽しい班会」3人以上集まれば、班がつくれます。近くの町内会事務所や組合員のお宅、病院・診療所の組合員ルームなどを利用して、楽しい班会をひらきましょう。

# 読者の広場

## その実体は

幸区 根津美枝子

テレビで自分と同年齢の人がすごい年寄りに見え、「私はまだ若い、見た目だけじゃなく心身ともに」なんて思った自分がいて…でもその実体は。そろそろ自覚しようかな。もう少しで後期高齢者に突入です。

## 本を出版

麻生区 酒井巖(8)

このたび「米寿を指してーわたしのシニアライフー」という本を自費出版しました。愚直にして不器用な生きざまをさらけ出ております。医療生協の仲間にも読んでいただくと嬉しいのですが。

## さあ、歌おう！

多摩区 山岡ヤス子

カラオケルームでコーラスの練習をしています。音源はパソコンで、ミニランプも持参します。ジャンルは広い、と思っています。唱歌、讚

美歌、金子みすず、ヒット曲、大震災復興支援曲等々。さあ、歌おう！

## 幸せホルモン

川崎区 南波和美(48)

川崎医療生協12月号1面の「タクティールケア」はとても良いですね。私もしてもらいたい。マッサージと同じように触れてもらうと心が開き、幸せホルモンもアップするのでかなり良いことだと思えます。

## こたつの中は

川崎区 山口暢(45)

寒いですね。こたつに肩まで入り、中ではパズルのピースのようにうまく具合に重ならずに温まっております。

## アカギレ

中原区 加藤賢司(69)

12月に入って乾燥するせいかアカギレで困っています。それも指先が5



## しつかり成長

川崎区 古屋楽(11)

ぼくはあと少しで小学校を卒業します。足のサイズも母と同じくらいになりました。医療生協の新聞に出てくるお年寄りの方も元気な人ばかりなので見習いたいと思います。

## 絵手紙



幸区 岩上名津美

## 選挙

多摩区 植田真弓(59)

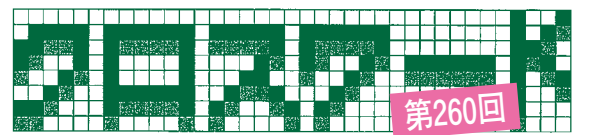
国のトップに立つ人によって世の中が左右される。選挙はそんな中で自分の声が反映される一歩だと思えます。

## 紛失した手袋

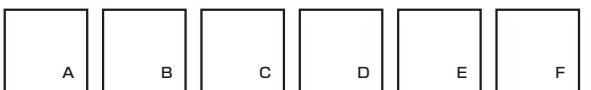
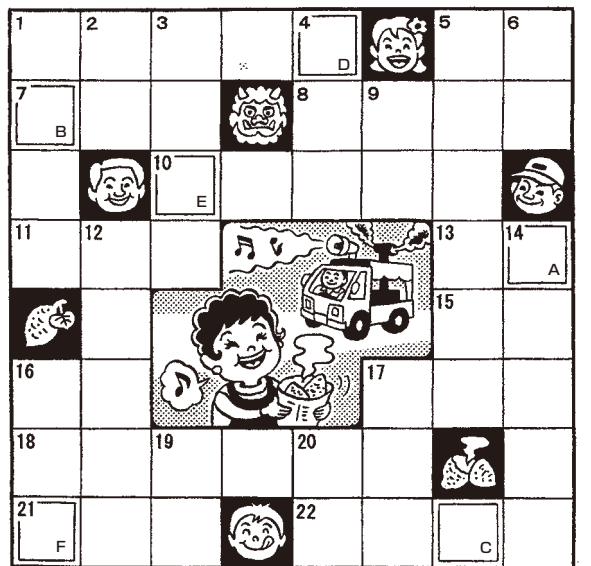
高津区 大滝一誠(79)

昨年12月22日の出勤途中に田園都市線溝の口駅で、女房からクリスマスにプレゼントされた手袋の片一方を紛失しました。嬉しく思い投稿致しました。

私も見習って届けよう。



《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は？



メールでの送付先 s.shirovani@kawaikyo.or.jp

## 目のカギ

- ① 節分という今は「れ」
- ② 学名ニッポニア・ニッポン
- ③ 布団、寝巻、枕まてめつうと。〇〇〇
- ④ 荷物を運ぶことですプリンターを日本語で言う
- ⑤ 布団、寝巻、枕まてめつうと。〇〇〇
- ⑥ 売場
- ⑦ 荷物を運ぶことですプリンターを日本語で言う
- ⑧ プリンターを日本語で言う
- ⑨ 節分という今は「れ」
- ⑩ 学名ニッポニア・ニッポン
- ⑪ 布団、寝巻、枕まてめつうと。〇〇〇
- ⑫ 売場
- ⑬ 荷物を運ぶことですプリンターを日本語で言う
- ⑭ プリンターを日本語で言う
- ⑮ 布団、寝巻、枕まてめつうと。〇〇〇
- ⑯ 売場
- ⑰ 荷物を運ぶことですプリンターを日本語で言う
- ⑱ プリンターを日本語で言う
- ⑳ オホーツク海に面し



## タテのカギ

- ① 十字路のことを英語で〇〇〇ロードと言います
- ② 中国・戦国時代の儒学者。性善説を唱えました
- ③ 裁判所が控訴をしりぞけること
- ④ 軽く挨拶すること。〇〇〇〇〇〇してすれ違
- ⑤ 竹内フミ子(高津区)
- ⑥ 松澤利子(宮前区)
- ⑦ 大竹孝雄(多摩区)
- ⑧ 藤浪公夫(多摩区)
- ⑨ 増田夢羽香(麻生区) <敬称略>
- ⑩ 軽く挨拶すること。〇〇〇〇〇〇してすれ違
- ⑪ 竹内フミ子(高津区)
- ⑫ 松澤利子(宮前区)
- ⑬ 大竹孝雄(多摩区)
- ⑭ 藤浪公夫(多摩区)
- ⑮ 増田夢羽香(麻生区) <敬称略>
- ⑯ 軽く挨拶すること。〇〇〇〇〇〇してすれ違
- ⑰ 竹内フミ子(高津区)
- ⑱ 松澤利子(宮前区)
- ⑲ 大竹孝雄(多摩区)
- ⑲ 藤浪公夫(多摩区)
- ⑲ 増田夢羽香(麻生区) <敬称略>
- ⑳ 軽く挨拶すること。〇〇〇〇〇〇してすれ違



答え「フユジタク」

## 258回 解答と当選者

- 12月号の答えは「フユジタク」でした。応募者は198人(正解は197人)。編集委員会で抽選の結果、左記の方々に図書カードをお送りしました。
- 小林郁夫(川崎区)
- 四ツ橋准子(川崎区)
- 岡田洋子(川崎区)
- 草野みつ子(川崎区)
- 清野美栄子(川崎区)
- 高橋佳子(川崎区)
- 上田佳子(川崎区)
- 立元三恵子(川崎区)
- 窪咲葵(川崎区)
- 阿部文江(川崎区)
- 山内敬子(川崎区)
- 清永恵美子(幸区)
- 久保田光子(中原区)
- 大塚ミネ(中原区)
- 吉澤真知子(高津区)

## 応募要項

パズルの答えは、葉書で左記までお送り下さい。郵便番号、住所、氏名、電話番号とよろしければ年齢を記入して下さい。メールでのご応募もお待ちしています。送付先のアドレスは解答枠の下を

ご覧下さい。医療生協新聞への感想や近況を余白に記入していただければ幸いです。正解者の中から抽選で20人に図書カードをお贈りします(連続10回当選しなかつた方にも贈呈します)。締切りは2月25日、発表は4月号紙面です。 <送り先> 〒210-0804 川崎区藤崎4-21-2 川崎医療生協本部 編集委員会

クロスワードパズルの余白に書かれた「内容」は、紙面に掲載させていただきます。ご了承ください。

# 平和の広場

私の戦争体験

## 伝えたい思い



小田支部 小嶋 和夫さん (79)

### 男子に生まれたことを悩む



昭和12年7月7日、盧溝橋事件を契機に日本が中国に戦争を企て、戦争が拡大する中でこのままでは本国に帰れなくなると樺太から伊豆大島に移住する。

**お腹には5カ月の赤子**  
子ども4人と両親の6人家族、母親のお腹には5カ月の赤子(私)が宿っていた。大島にたどり着いたのが、12年11月。私は13年3月に生まれ

た。母親の逞しさを思った。山や海に囲まれた大自然の中で育ち、19年に小学校に入學する。学校の教室は、陸軍の兵隊の宿舎にも使われて、毎日勉強より防空練習ばかりだった。兵隊は風呂にも入れず、海に入り体を洗い、洗濯もできず、ノミ、シラムシが発生し、校庭にドラム缶でお湯を沸かし殺虫していた。

**子どもながらの決意**  
食糧も十分に支給されていなかった。農家の畑に保管してあった、大切な食糧であるさつまいもを盗んで、軍力で皮を削り生で食べている姿を目の前で見

て、戦争の惨めさを感じた。私も大きくなったらあの様な兵隊にならなければならぬと思ひ、一人で悩み、何で俺は男子に生まれて来たのかと悔やむ。母親にも相談できず一人で考えて結論をだした。

**大島にも米軍爆撃が**  
20年3月10日、東京大空襲の前後に大島にも米軍爆撃機が、海軍省通信

「そうだ、食べなければ大きくなれない、大きくならなければ兵隊にならなくていい」と決意し、ご飯を食べるのを止めようとしたが一食しか我慢できなかったことを忘れられない。

基地に三原山の上空から飛んで来て爆弾を投下した。近くに住んでいたので、牛小屋から牛を連れ出し、近くの雑木林の中に隠し、人は防空壕に隠れた。

戦後73年、九条を守り平和な中で孫たちにもめぐり合うことができず。

40歳を過ぎた父と長男が赤紙で徴兵される。8月15日戦争が負けて終わり、島内にいたので無事に帰り家族一同ほっとしたことも忘れられない一つです。

た。小学生になった孫たちに戦争の体験を話してあげると真剣に聞いて帰り、学校の廊下で「オレは戦争はさらいだ！」と叫んでいたと伝わってきます。

決してアメリカからの押しつけられた憲法ではない。守ろう、平和の憲法を!

**世界に誇れる平和憲法**  
世界に誇れる日本国平和憲法は戦後、京大の鈴木安蔵氏を中心としたグループで練り上げた憲法草案を、進駐軍に渡し、それがアメリカ本土に渡り、本国も民主的で良いと認められて新憲法の誕生となる。

た。小学生になった孫たちに戦争の体験を話してあげると真剣に聞いて帰り、学校の廊下で「オレは戦争はさらいだ！」と叫んでいたと伝わってきます。

## 2大署名キックオフ集会開催 核兵器廃絶国際署名

### 安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名

川崎医療生協では現在、「核兵器廃絶国際署名」と「安倍9条改憲NO! 健保を生かす全国統一署名」を緊急の2大署名として取り組んでいます。

昨年12月19日には、川崎区のかりんビル3階会議室で「2大署名キックオフ集会」を主催法人平和委員会・社保委員委員会で開催。職員・組合員36人が集まりました。

記念講演では川崎医療生協の監事で、中央社保協の事務局次長の前澤淑子氏が、「9条と25条は同じひとつの課題。社会保障費が軍事費に回される引き金を引いたのは安倍内閣。厚労省がいう『我がこと 丸ごと』は昔で言う隣組の土台作りで大変危険。安倍9条改憲NO!の署名は有権者の2/3にあたる3000万を集めよう。今まで通りの活動ではダメ。今まで声をかけていない人に声をかけなければやりきれない目標だ」と訴えました。

その後、平和委員会と社保委員会からも問題が提起され、事業所からは市村進協同病院事務次長が協同病院の社保平和委員会の取り組みを話しました。

最後に城谷創一組織部長が次の4つの点を訴えました。

- ① 2大署名は4月25日までに20,000筆を目標に職員・組合員一緒に頑張りましょう
- ② 全日本民医連の学習DVDを職場や、班会・支部の集まりで活用しよう
- ③ 返信用封筒を活用して組合員に呼びかけましょう
- ④ 署名用紙は常に持ち歩き、チャンスを見逃さず呼びかけましょう



「核廃絶・平和憲法を守る」の声を地域へ

### 第7回

## 原発ゼロへのカウントダウン in かわさき



日時▶ 3月11日(日) 10:30~

場所▶ 中原平和公園

※どなたでも参加できます

主催▶ 「原爆ゼロへのカウントダウン in かわさき」実行委員会

☎044-211-0121



イベント・出店・多数あるよ!

### おしらせ かわさき発電所3号機発電所通電式

私たちは危険な原発を必要としない、再生可能エネルギーを求め、2015年に1号機の発電所を手作りで完成。そして昨年11月に、3号機が鶴見区のうしおだ診療所の協力を得て完成し、その通電式を行います。

日時▶ 2月18日(日)

- ① 発電所見学: 12:00~12:30
- ② 通電式: 14:00~16:30

場所▶

- ① うしおだ診療所屋上 (横浜市鶴見区本町通1丁目16-1)
- ② 汐田総合病院会議室 (横浜市鶴見区矢向1-6-20)

記念講演 「再生可能エネルギーで地域興し」  
佐藤彌右衛門 (会津電力株式会社取締役社長)  
※通電式の中で行います

主催・問い合わせ▶

NPO法人 原発ゼロ市民共同かわさき発電所 ☎044-211-0121 川岸まで

映画「日本と再生」  
ダイジェスト版も上映



佐藤彌右衛門氏



完成した発電所