

川崎医療生協

12月号



川崎医療生協の現状

組合員 43,472人
出資金 1,501,329,000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 2
- ◆からだにやさしい料理 3
- ◆組合員の広場
こんな川崎、これも川崎 4/5



◆ワールドヒストリーを歩く 6

◆読者の広場・パズル 7

◆伝えたい思い 8



かかりつけ薬局って知ってる?

上手な薬局のかかりかたは?



医薬分業の意味は?



処方箋の期限は、処方してもらった日からその日を含めて4日です。この4日には、日曜や祝日も含まれます。処方箋に有効期限が定められている理由は、病状は刻々と変わっていくので、診察を受けてから時間が経過すれば

「処方箋」とは、医師が患者さんの治療に必要な薬の種類、量、服用方法などを記載したものです。薬剤師は、この処方箋の内容を確認した上で調剤します。処方箋には患者の氏名、生年月日、性別、保険者番号、発行した医療機関名、連絡

処方箋には期限がある

処方箋の期限は、処方してもらった日からその日を含めて4日です。この4日には、日曜や祝日も含まれます。処方箋に有効期限が定められている理由は、病状は刻々と変わっていくので、診察を受けてから時間が経過すれば

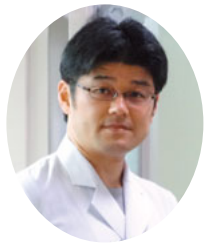
「休み明けに処方箋を出したら期限切れと言われた」、「どうして薬をわざわざ外の薬局に取りにいかなくちゃいけないの」など、薬をめぐる疑問はいろいろあるようです。そもそも処方箋って何なのか、薬局の上手な利用の仕方は、などメディホープかながわの佐久間さんの話をもとに素朴な疑問をまとめてみました。

処方箋には情報がつまっている

先、処方した医師の氏名、薬の名前、剤形(錠剤、カプセル剤等)、量(1回あたり、1日あたり等)、いつ飲むのか、シエネリック(後発)医薬品への変更の可・不可などさまざまな情報が記載されています。

何で病院で薬を出してくれないの

病院で薬を出さないのは、「医薬分業」のためです。これは、医療と薬局の部門を経営的に独立させ、それぞれ専門的な立場から患者さんの薬物療法を適正化していくことで、患者を医薬品の害から守るためです。



一般社団法人
メディホープかながわ
理事長 佐久間 誠さん

必要な治療が変わってくる可能性があるためです。事情により4日間では薬を受け取れない場合には、診察時に事前に医師に相談することをおすすめします。

お薬手帳が命を守る

お薬手帳は患者さんが使っている「薬の名前・量・

処方内容に疑問がある時、薬局は医療機関へ問い合わせ、処方適正かなどを確認することがあります。

お知らせ

第23回組合員活動交流集会

川崎医療生協の組合員が集まり、学習や交流を行います。

今年はタンザニアなど海外で医療活動をしてきた弓野綾医師が医療生協の魅力をご紹介します。

日時 2020年1月25日(土) 午前10時~午後3時
場所 サンピアンかわさき (川崎区富士見2-5-2)
テーマ 誰一人取り残されない社会を
~一人ひとりが連携を強めていこう~

内容

- 弓野 綾医師 「地域で みんなで健康をつくるう~イギリスとアフリカで気づいた医療生協の宝~」
- 組合員活動報告
- 熟年成人式
- 分科会 (学習、手芸、踊りなど)

申し込み ☎044-266-7532 組織部まで



昨年のオープニングは太鼓グループ「笑鼓楽」

地域の薬局を利用する方向に

現在、日本の保険薬局は約5万9000あり、その約7割が医療機関のすぐ近くにあり、厚生労働省は、2025年までには全ての薬局が、医療機関をはじめとした多職種、他機関と連携して患者さんや地域住民の要望に応える「かかりつけ薬局」を持つことが安心につながります。

「かかりつけ薬局」のメリットは、薬局を一つにするだけで、複数の医療機関を受診している人にとっては、同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかを、より注意できることです。また、在宅で療養することになったりも薬局に薬のことで相談できること、また服薬状況を知っている薬剤師が、薬や健康維持についてアドバイスできることなどです。

青い空

師走になるとその年の流行語大賞というのが話題になります。世相や流行を表わす言葉が選ばれますが、今年は「ポイント」という言葉も候補にあがっていました。10月に消費税があがったとき「ポイント還元」といって、クレジットカードや電子マネーで支払うと、5%から2%が還元されました。影響は多大ですが、税が上がる問題よりも、どう買うと得をするのかなど、ポイントの損得勘定でマスコミは大騒ぎしました。

「今、買い物をすれば」○ポイントカードはおもちゃですか」などときかれます。また、買い物をする場所や曜日によってポイントが2倍になるなど、お金を使う時しばしばポイントがつかまいます。昔からスタンプなど買い物に伴う特典はいろいろありますが、昨今のポイント制度は数も増え仕組みも複雑で、理解して使いこなすには一苦労です。▼買うべきものよりポイントにとらわれ買い物をするように、今の世の中、仕組みや方法ばかりに気を取られ、本質を見失ってはいませんか。いい加減「ポイント」には、食傷気味の師走です。

編集部

くらし・社会

地球温暖化

私たちに何ができるか

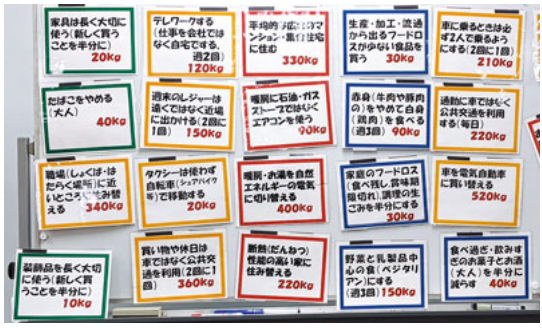
11月22日、協同ふじさきクリニック4階会議室で、「地球温暖化問題について考えよう」と題して、川崎市地球温暖化防止活動センター・センター長 竹井斎さんが講演しました。

なぜ地球温暖化になるのか、また、温暖化によって10月にあった台風のような災害だけでなく、農作物への被害、経済への被害、世界の安全への影響、人間の生命への打撃があると話しました。そして、「2050年の天気予報」というビデオを観ながら、このままだと日本がどんな気象状況、生活状況になるのかを説明しました。

国連気候変動会議でグレート・トゥーンベリさんが訴えている様に、温暖化の問題は待ったなしの課題で、竹井さんはパリ協定に基づき策定している削減目標を達成していくことや、竹井さんは企業の努力も大切だが、私たちが地球温暖化のことを家族や友達と話したり、政治家や企業に訴えていくことも大事だと話しました。

講演の後半ではどんなことをするとCO2がどれだけ削減できるかということ、「赤身（牛肉や豚肉）をやめて白身（鶏肉）を週3回食べると、1年間で90kg削減できる」、「家の電気

を自然エネルギーの電気に切り替えると、1年間で1250kg削減できる」、「衣服を長く大切に使い、新しく買うのを半分にすれば110kg削減」など、クイズ形式で行いました。



コラム

伝えるための文章技術 ～わかりやすさとはなにか



第9回

話すように書くのは無理がある

メールやサークル内の報告書をはじめ、近年人気の自分史の執筆まで、さまざまな場面で文章を書く機会があります。その際、読み手に伝わる文章にするためにはどんなことが大切でしょうか。人に伝わるわかりやすい文章を書くためのポイントをまとめていきます。

「話すように書くのがいい」という説を見聞きすることがありますがこれには賛成できません。よほどしっかりと話した話し方ならともかく、普通の人が話したままを書いたら、必要以上に長くなったり寄り道をしたりする書き方になります。わかりにくい文章のなかに、思いのままを並べたような文章があります。整理されていないといってもいいでしょう。たとえばこんなお知らせ文です。

『〇月×日に開かれた、毎年恒例の紅葉を見る会は、一昨年、昨年とあいにくの雨で参加する人が少なかったことを考えると、今年の会の当日は絶好の秋晴れに恵まれて参加者も倍増し大盛況でよかったです。』

内容はわかりませんが、事実を伝える文章ですから必要なことを客観的に記した方がわかりやすくなります。まず大事なことは今年の会の状況です。大事なこ

とから整理してみると、『〇月×日に開かれた、毎年恒例の紅葉を見る会は、絶好の秋晴れに恵まれて大盛況だった。過去二年、同会は雨にたたられ参加者は少なかったが、今年は参加者も倍増した。』となります。

最初の文章はなんとなく話し言葉のような感じがしませんか。言い換えれば思ったままに書いたような感じですね。次は、もっとわかりにくい文章です。自治会内での俳句愛好会誕生の経緯についてです。

『俳句愛好会ができたのは、先月初めで、もともと俳句を楽しんでいる田中さん

と山本さんから、町内に俳句の会をつくりたいねという話が出て、山本さんの友人が俳句の先生をしていたので、何人かその先生に相談にいったことで、協力してもらえるようになり俳句愛好会ができました。』

これも会の誕生経緯という事実を簡潔に説明するという点では、話し言葉のままのようで冗漫です。内容を整理して簡潔にしてみます。

『俳句愛好会は先月初めでできました。きっかけは、俳句が趣味の田中さんと山本さんの二人が俳句の会をつくりたいと言出したことです。たまたま山本さん



の友人に俳句の先生がいたので、その先生に相談に行き会を作ることになりました。』

要点を分け、短い文章で分けて表わします。また、言葉の重複をできるだけ避けます。さらに『もともと俳句を楽しんでいる』→『俳句が趣味』のように、自分なりに事実を咀嚼して簡潔な言葉に置き換えることも必要です。頭に浮かんだことを並べるような文章は、雰囲気は伝わるでしょうが事実を簡潔に伝えるには不向きです。

川井龍介 ジャーナリスト。『伝えるための教科書』（岩波ジュニア新書）など著書多数。

病院待合室で患者さんと学習会

10月から11月に行った、川崎医療生協を知ってもらおうキャンペーンのとりくみとして、協同病院の生協委員会では病院内での待合室学習会を実施しました。

患者さんの待ち時間に何かできないかと委員会のメンバーで話し合い、今回は医事課総合受付の前で、会計や受診を待つ患者さんに向けて高額療養費制度の学習を行いました。

この学習は、入院した際など医療費が高額になった場合に、年齢や所得によって定められた限度額より多

く払った分の給付を受けられるというものです。制度について一般にあまり知られていないため、関心をもつて聞いてもらえるかが心配でしたが、注目して聞いてくれた人が複数いました。

なかには、「万一、入院した場合もこの制度案内してくれる？」と、関心を示した人もいました。

今後も学習会などを通して医療生協の魅力を伝えるうえで、職員と委員会メンバーが協力していきます。

川崎協同病院事務 加藤光希

からだにやさしい料理 第13回 こつ！コツ！骨に良い食事編⑧



「ごまみそ豆乳鍋」

川崎協同病院栄養科 西山 香織

- 【材料（4人分）】
- （鍋つゆ）
 - 水 800ml
 - 調整豆乳 400ml
 - 昆布 適量
 - 白すりごま 大4
 - 砂糖 大3
 - みそ 大3
 - 塩 小1
 - 濃口醤油 大2
 - ごま油 小1
 - （具材）
 - 豚しゃぶ肉 200g
 - 生鮭(切り身) 2切れ
 - 塩 少々
 - 酒 少々
 - 白菜 1/6個
 - 長ねぎ 1本
 - チンゲン菜 1株
 - しいたけ 4枚
 - にんじん 1/3本
 - 木綿豆腐 1丁
 - 油揚げ 1枚
- 1人分 542kcal 塩分4.1g

- 【作り方】
- 1 土鍋に水、昆布を入れて30分ほどつけておく。
 - 2 鮭は塩、酒をふり、15分ほどたったらキッチンペーパーで水気をふいて一口大に切る。
 - 3 チンゲン菜、白菜は3～4cm幅、長ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、しいたけは半分
 - 4 木綿豆腐、油揚げは食べやすい大きさに切る。
 - 5 土鍋を火にかけ、沸騰したら昆布を取り出す。
 - 6 土鍋に白すりごま、砂糖、みそ、塩、濃口醤油を加え、よく混ぜて溶かす。
 - 7 最後に豆乳、ごま油を入れ、鍋つゆは完成。
 - 8 白菜の茎、チンゲン菜の茎、ねぎ、にんじん、しいたけを入れ、火にかける。
 - 9 沸騰したら火を弱め、残りの具材を入れ蓋をして火を通す。



♥一口メモ
調整豆乳は無調整豆乳と比べてカルシウムが多く含まれています。お好みでごはんやうどんを入れて最後までおいしくいただけます。

組合員の広場

「笑いヨガ」で、いい気持ちに

渡田支部では10月28日、渡田1丁目町内会館で組合員のつどいを開き、「笑いヨガ」の体験しました。講師は、日本笑いヨガ協会講師の若林ゆう子さんです。

参加者は、最初に血圧など健康チェックを受け、山形の「芋煮」とおにぎりで昼食をとってから「笑いヨガ」の実践しました。若林さんは、「無理に笑う必要はない」「表情と呼吸を行えば効果があ



参加者通し見合わせて「あははは」

てきて、会場は終始笑い声でいっぱいでした。終わった後、しばらくは楽しい気持ちが続ぎ、気持ちの良い一日となりました。

渡田支部 來住 律子

12月11日に「グッバイ・ママ」を上映

幸区の古市場やその近隣の住民が自主的に集まって、多摩川の古市場陸上競技場付近(幸区)で毎朝ラジオ体操を行っています。

その体操仲間に映画の企画・製作・プロデューサーをしている菅宣次さんという人がいます。この人が関わった映画を上演しよう、古向支部と菅さんのコラボで映画会を企画しました。第1回は10月に「樫山節考」を上映、第2回は11月に八千草薫さんの追悼も

会場は古市場2丁目町内会館、午後1時から健康チェック、午後2時から上演の予定です。

古向支部 坂内 亮



台風19号多摩川水害の実態とその原因は!

12月12日、協同ふじさきクリニックで10月の台風19号による被害について学習会(浜町支部主催)を行います。台風19号で、川崎は大きな被害を受けました。

川崎南部地域における被害の実態やその原因について、長年、国の河川管理に携わってきた国土交通省京浜河川事務所の元課長から話を聞きながら、参加者で話し合います。参加無料で、希望者は下記問い合わせ先の申し込みをお願いします。



味の素水門付近

日時: 12月12日(木) 午後2時
場所: 協同ふじさきクリニック1F組合員ルーム(川崎区藤崎4-21-2) 問い合わせ: 電話044-266-7532 組織部まで

映画 「男はつらいよ お帰り 寅さん」



映画「男はつらいよ」の第1作の公開から50周年となる2019年、第50作の最新作『男はつらいよお帰り寅さん』が上映されます。新撮された登場人物たちの”今”を描く映像と、4Kデジタルで修復され蘇る寅さんのシリーズ映像による新作です。川崎医療生協組合員は組合員特別価格でチケットを購入できます。

12月27日(金) 全国ロードショー

組合員特別価格 1080円。申し込みは ☎ 044-266-7532 組織部まで。 © 2019 松竹株式会社

こんな川崎、これも川崎

シリーズ 第8回 女躰大神から川崎河岸跡地へ

東西に約31km、南北に約19km。東京と横浜に挟まれた東西に細長い川崎市は、内陸の北側と海側の南では街の風景もかなり違います。そんな川崎のなかで知られざる見どころを紹介していきます。第8回は、名前を聞くとドキッとする「女躰大神」と、今は「さいわい緑道」という名称になっている南武線貨物支線跡を紹介します。(組織部 杉山 基樹)

女性が身を投げた

JR川崎駅西口の大型商業施設の裏側に「女躰神社」とも呼ばれる、「女躰大神」という神社があります。多摩川と鶴見川にはさまれたこの地は、たびたび大水に見舞われていました。ある年、それまでになく大きな洪水に見舞われ、田畑は水没しました。その時、村人たちの窮状に胸を痛めた一人の女性が水中に身を投げ、水

鉄道ファンには人気のスポット

「女躰大神」から歩いて10分ぐらいのところ、河



女性の願いをかなえる女躰大神

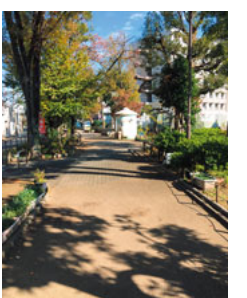
南武線・南武支線沿いはこのような廃駅などがいくつもあり、鉄道ファンには人気のスポットになっています。

その結果、川崎河岸跡地は1972年5月25日に廃止され、その跡地が残されました。跡地といってもすでに駅まわりは埋め立てられ住宅が建てられているため、わかりにくくなっています。



さいわい緑道

以前、南武線には、矢向駅を起点とする1.7キロの貨物支線がありました。川崎河岸跡地は主に砂利を取り扱っていました。多摩川上流域の河床からとった砂利を東京湾岸で使うために運び出されていましたが、上流での砂利が不足しはじめたため行政による砂利の採掘制限が設けられ、砂利採掘事業は縮小しました。



原町団地というマンモス団地があります。その横を通っているさいわい緑道には「南武線貨物支線川崎河岸跡地」があります。川崎河岸跡地は、かつて幸区にあった日本国有鉄道の貨物駅です。

読者の広場

文化・地域

ワールドヒストリーを歩く⑧

ドイツ人と巨人 ベートーヴェンについて

♪おお友よ このような
音ではない！我々はもっ
と心地よいもつと歓喜に
満ち溢れる歌を歌おうで
はないか

(「歓喜に寄せて」)

今年も12月がやってき
た。日本各地でベートー
ヴェンの交響曲第9番
「歓喜に寄せて」が歌わ
れる。何百人、何千人そ
して万単位の老若男女が
集い明日への希望と勇気
を共有する一大イベント
だ。このような国は、他
にあるだろうかと思っ
た。

ベートーヴェンは、1
770年12月16日ドイツ
のライン川のほとりの町
ボンに生まれた(ボンは



巨人、ベートーヴェン

西ドイツの首都だった。
1792年、ベートー
ヴェン(22歳)はウィー
ンに移り住むことになっ
た。父を亡くし28歳のこ
ろから高度難聴に悩まさ
れくらしは
どん底だっ
た。音楽家
として死に
も等しい絶
望感に自殺
も考えた。
が、音楽へ
の強い情熱
を持って苦
悩をのりこえ再び生きる
意欲を得て新たな音楽芸
術への道を進もうとした。

ものようであった。「苦
悩を突き抜けて歓喜に至
れ」は最後の交響曲にな
った。
この曲の歌詞はシラー
の詩作品「自由賛歌」(1

場面、第三楽章は、至福
の喜びの楽園を描く、そ
して終章の第四楽章は、
めずらしく声楽をとりい
れた組曲になっている。
1824年5月ウィー
ンでの「第九」の初演。
聴力を失った彼の耳には
届かなかった。聴衆は熱
狂し怒涛の拍手をおくっ
た。4回ものアンコール
を受けたという。

89年は自由・平等を求
めるフランス革命。17
99年クーデターをおこ
しナポレオンが権力を獲
得し1804年には皇帝
につき大陸支配の道へ。
ナポレオンの侵入に抗
しプロイセンの革命(農
奴解放・教育・軍制など)
が行われドイツ統一の中
心の基礎になった。ナポ
レオン失脚後、ヨーロッ
パには復古調的な風潮が
強まった。

785年)の一部分を引
用し書き直して「歓喜に
寄せて」になった。

第一楽章は、暗黒と絶
望が主題、第二楽章は、
壮大なスケールの闘いの

ベートーヴェン(17
70-1827年)が生
きたドイツ、ヨーロッパ
はどんな時代だったろう。
ヨーロッパは産業革命
を経て民族統一国家をめ
ぐり激動の時代だった。
ドイツはプロイセン王国
の絶対王政の時代。17

その象徴が交響曲「第
九」の作曲ではなかった
ろうか。その音楽精神は、
私たちの現代に生きてい
る。

ベートーヴェンは、1
770年12月16日ドイツ
のライン川のほとりの町
ボンに生まれた(ボンは

785年)の一部分を引
用し書き直して「歓喜に
寄せて」になった。

ベートーヴェン(17
70-1827年)が生
きたドイツ、ヨーロッパ
はどんな時代だったろう。
ヨーロッパは産業革命
を経て民族統一国家をめ
ぐり激動の時代だった。
ドイツはプロイセン王国
の絶対王政の時代。17

その象徴が交響曲「第
九」の作曲ではなかった
ろうか。その音楽精神は、
私たちの現代に生きてい
る。



読者の声

時代に遅れずに

川崎区 青木智子(54)
消費税が上がった！キ
ャッシュレスのためにス
マホにアプリを取得した
いが、その前に携帯を買
い替えないと容量が足り
ない。
時代についていけない
と！頑張ろう！

納得いかない！

宮前区 高山富恵(66)
旅先で食堂に入った。
「消費税値上げにより料
金はすべて100円増
し」とのこと。1300
円の刺身定食も、うどん
500円も100円増
し。なんでも便乗値上げ。
積極的な祖母

積極的な祖母

川崎区 セロリ
祖母はいつ最後になる
かわからないからと積極
的に出かけて友達とおし

絵手紙



川崎区 小河七子

班会日誌

10月度 32支部 114班 714人

大師東支部 エリカ 近況報告 5	ライオンズ 防災の話 6	古流生花 日和 6	いけ花と血圧チェック 交流と懇談 9	やよい いきいき いまが青春 9	思い出を話し合う戦後の生活等 4
大師レインボー支部 やまびこ カラオケ 6	観音支部 のんき 3	川崎駅前支部 キャロット 3	ニュース仕分 3	麻雀将棋 11	麻雀 4
南大師支部 あしたば 横浜美術館見学 4	のんき リサイクル活動 3	多摩川 レインボー見学会 6	レインボー見学会 6	鳥と自然観察 11	鳥と自然観察 11
すずめ 歌とおしゃべり 5	あるこうかい 町内会防災訓練参加 4	IT ストレッチ 6	ストレッチ 6	ストレッチ体操 4	ストレッチ体操 4
茶の実 ねずみの嫁入り 13	かわさきハロウィン リキキ 3	御幸支部 すみれ 3	塩分チェック 7	橋支部 梶ヶ谷 7	体組成チェック 4
大師中央支部 エンゼル① 血圧チェックと絵手紙 6	健康マージャン 麻雀 11	南河原支部 配食さくら草 3	献立検討 3	脳トレ体操 7	脳トレ体操 7
カミツ 餅つき 3	池上新町支部 冥加 5	マウンテンヒルズ 健康チェック 4	健康チェック 4	食事会 11	食事会 11
はぎ 餅つき 3	桜本支部 黄金 5	スズラン おしゃべりランチ 12	おしゃべりランチ 12	楽しく食べよう会 5	楽しく食べよう会 5
東門前 餅つき 10	大島支部 ロード 7	絵手紙 エブロン 12	血圧管理 10	インフルエンザ予防のお話 4	インフルエンザ予防のお話 4
わろてんか 寄席準備 3	輪踊り 7	料理教室 12	健康麻雀 6	健康麻雀 6	健康麻雀 6
民商 懇談会 0	萩中公園 萩中公園 3	古向支部 あじさい 4	たかつ支部 クイーン 8	茶話会 6	茶話会 6
建設一般 懇談会 0	桑の実 茶話会・腹式呼吸 3	新川崎支部 元美人 3	宮前支部 白旗台 6	体組成チェック+塩分チェック 3	体組成チェック+塩分チェック 3
年金大師 新宿御苑散策 11	桑の実 茶話会・腹式呼吸 3	ラビット やよい 6	野川南台 すみれ 16	体組成チェック+塩分チェック 3	体組成チェック+塩分チェック 3
レインボーの家 おしゃべりとパズル 10	未摘花 ダンベル・ストレッチ 3	玉川支部 さざんか 3	南平 コスモス 4	塩分チェック 4	塩分チェック 4
大師フレンド支部 おしゃべり おはぎを作ろう 6	浜町支部 プラカーネーション 9	きら美 椅子にかけてストレッチ 5	コスモス ひまわり 5	茶話会 5	茶話会 5
リフレッシュ 血圧チェックとラジオ体操 5	ブルメリア フラダンス 5	住吉支部 うたごえカラオケ 5	長尾住宅 ロコモ体操 6	ロコモ体操 6	ロコモ体操 6
ひまつぶし 数独 4	小田支部 夏つばき 3	ミニマウス 雲雀 6	長尾堰支部 アジサイ 5	公的年金について 5	公的年金について 5
お絵かき お絵かき 7	合歓の花 冬に多い感染症のはなし 9	ミニマウス 雲雀 6	ひまわり イスの体そう 16	イスの体そう 16	イスの体そう 16
リメイク 携帯ケース作り 5	たんぼぼ 痴呆の話 4	気功と太極拳 雲雀 6	寺子屋 文字を美しく 10	文字を美しく 10	文字を美しく 10
味菜(あじさい) 昼食作りと会食 7	東小田支部 さつき 4	24式と八方五歩 雲雀 6	年金者組合まつり 7	年金者組合まつり 7	年金者組合まつり 7
ちぎりえ ちぎり絵作成 3	浅田支部 じゃがいも 4	コスモス 気功・朗読・おしゃべり 7	第4長尾 歌声喫茶 8	歌声喫茶 8	歌声喫茶 8
おりづる 血圧チェックと作品作り 4	浅田支部 おりづる 8	小杉支部 さくら 5	茶の実 基礎代謝について 5	基礎代謝について 5	基礎代謝について 5
ひばり 楽しく歌おう 8	京町支部 セカンド 4	アニマル 炭水化物の「重ね食べ」をしませんか 4	宿河原支部 すこやか 4	健康と筋肉維持 4	健康と筋肉維持 4
藤崎北支部 健康麻雀 麻雀 4	GG 体操(自強術) 6	ヤマブキ ヤマブキ 4	多摩支部 せんごく 5	ロコモ体操他 5	ロコモ体操他 5
ひまわり おしゃべり会 4	GG 栗御飯の会 24	そら豆 特定健診の結果の見方について 8	麻生南支部 キルトのなかま 9	パッチワーク(各自の作品) 9	パッチワーク(各自の作品) 9
向日葵 絵手紙 5	椿 折り紙 5	溝の口支部 公園体操 13	なんじゃもんじゃ 8	新治の森散策 8	新治の森散策 8
樺 茶話会 10	手芸 つるしびな 3	公園体操 高津公園体操 13	麻生の緑を守る 3	岡上の村散策 3	岡上の村散策 3
藤崎南支部 ポピー 味の素工場見学 4	ロード ミルキー 4	手芸編み物クラブ 鎌倉ハム工場見学、大船観音散策 4			
	病院について 4	おたまじゃくし 唱歌童謡を楽しく唄う 5			

へみんなどで楽しい班会(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

消費税と一緒

多摩区 黒田明水(87)
ひとり暮らしです。

一日の時間は長すぎるのに、自分の年齢はあつという間に増える。消費税の値上げと同じだけ、イライライライナイ!

関西電力事件に

多摩区 中川諷美子
90歳もとうに過ぎました。医療生協新聞を楽しみに拝読しています。関西電力事件に怒り心頭です。エライ方々とは……庶民もこのようにして巻き込まれて行くのですね。東電株なども買っていたおバカさんです。

協力します!

幸区 大日方 恵美子(9)
医療生協は、とても大切!皆様、それぞれの持ち場で活躍。私も超微力だけど協力します。

マイ箸持ってます

麻生区 脇 治以(79)
あまり外食はしないのだけれど、いつも「マイ箸」を持って行きます。でもあまり持っている人を見かけません。先日も友人4人の中で私だけ。なかなか増えず残念です。

男の料理がんばれ

川崎区 竹岡敏雄(69)

「男の料理教室開催」の記事があり、嬉しくなりました。と云うのも、私も年金者組合での男の料理教室

お得にお買い物

川崎区 石原雪美

先月末、お天気に恵ま



室に参加しているからでしょう。二人暮らし。介護の男性の方の料理、頑張れ!

れ、無事に運動会が迎えられるました。ずっと運動会のことばかり考えていたので運動会が終わり、すぐの増税にバタバタと買い出しやキャッシュレスに備えて新たにペイペイをダウンロードし使い始めました。

ポイント還元を最大限に利用してなるべくお得にお買い物出来るようにしていきたいと思えます。

記録...



みんなだ川柳

みな様からのオリジナル川柳をおまちしています

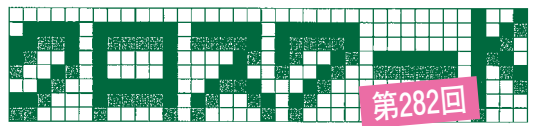


編集部より

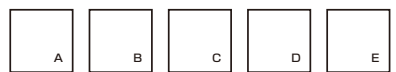
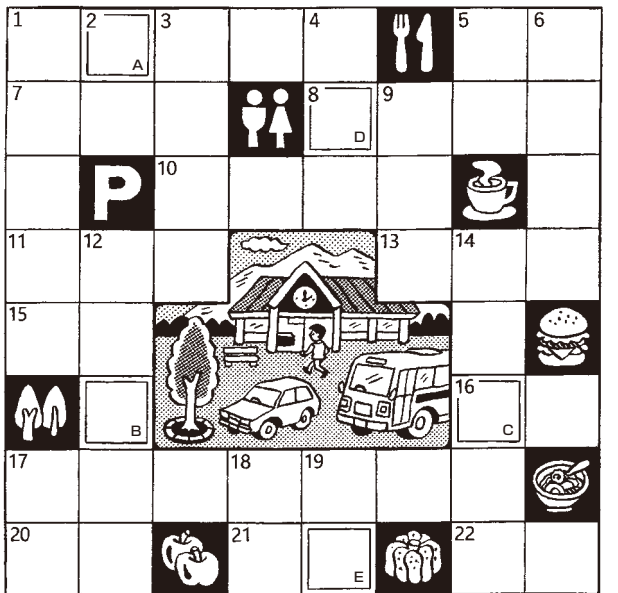
七輔さん、脱毛脱毛ってはやっているけど、頭はやっぱ残すのかな。

知らぬ間に祭日ひとつ増えていた明日朝元気に起きる保証なし台風が残したものは青い屋根初めての八十才は楽しそう一言で裸にさせる医術かな親のためこさえた手摺に我々が老人会あつてもいいでしょ青年部災害は記憶あるうちやってくる広告の全身脱毛頭髪は?乳酸菌ひたりなのか百億個

- 多摩区 菅野節子(88)
- 宮前区 森 興子(85)
- 中原区 伊月秀夫(77)
- 中原区 須山孝(80)
- 川崎区 安倍不晋(93)
- 川崎区 鎌田克子(70)
- 川崎区 牧岡英夫(67)
- 川崎区 山口良春(80)
- 川崎区 七輔(88)
- 川崎区 編集部



《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの5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

ヨコのカギ

- ① 秋の行楽といえば
- ② 漫画「ドラゴンボール」
- ③ の武術の達人○○仙人
- ④ 東京に住んでいます
- ⑤ デパートの物産展で人氣
- ⑥ 国や自治体のお金
- ⑦ 道端をこう言います
- ⑧ カワズとは○○○○のこと
- ⑨ 多○○、少○○、度○○
- ⑩ 旧約聖書の登場人物。
- ⑪ 方舟に乗って大洪水から逃れました
- ⑫ ちょっと休みます
- ⑬ 今年、南キャンの山ち
- ⑭ やんと結婚。蒼井○○さん
- ⑮ 戦国時代、織田信長に
- ⑯ ついた志摩の○○水軍
- ⑰ 英語では「トラベル」
- ⑱ オフロードでのオートバイ競技
- ⑳ 水蒸気からできる氷の結晶

タテのカギ

- ① オフロードでのオートバイ競技
- ② 水蒸気からできる氷の結晶
- ③ 今年、南キャンの山ち
- ④ ちょっと休みます
- ⑤ 方舟に乗って大洪水から逃れました
- ⑥ 旧約聖書の登場人物。
- ⑦ 多○○、少○○、度○○
- ⑧ 戦国時代、織田信長についた志摩の○○水軍
- ⑨ 英語では「トラベル」
- ⑩ オフロードでのオートバイ競技
- ⑪ 水蒸気からできる氷の結晶

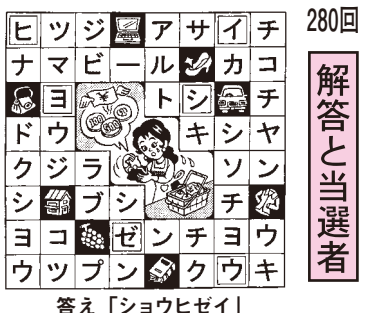


10月号の答えは「ショウヒゼイ」でした。応募者は192人(正解は191人)。

正解者の内訳は川崎区111人、幸区10人、中原区13人、高津区13人、宮前区3人、多摩区21人、麻生区16人、市外4人です。

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。

- 田中静代 (川崎区)
- 高島明代 (川崎区)
- 菊池美和子 (川崎区)
- 後藤由里子 (幸区)
- 長谷川由美 (中原区)
- 田代貴実 (高津区)
- 山川靖夫 (宮前区)
- 三船光子 (多摩区)
- 池田和美 (多摩区)
- 小林道子 (麻生区)



応募要項

パズルの答と川柳は、ハガキで左記までお送り下さい。郵便番号、住所、氏名、電話番号とよろしくければ年齢を記入して下さい。メールでの応募もお待ちしています。送付先のアドレスは解答枠

〒210-0804
川崎区藤崎4-21-2
川崎医療生協本部
編集委員会



メールで応募の方も、住所氏名をお忘れなく!

なお、川柳はひとり、一句まで、既に発表済のものをご遠慮下さい。

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回当選しなかった方にも贈呈します)。締切りは12月25日、発表は2月号紙面に掲載します。

《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 66

伝えたい思い



麻生区 郡司 良(90歳)

普通の人々が暮らす平凡な町が(上)



昭和20年5月24日 東京西半分が焦土 1945(昭和20)年3月10日の東京下町大空襲は、一夜にして10万人の市民の命を奪った戦争被害として知られているが、この年5月24日の東京山の手住宅を主とした大規模な焦土被害はあまり知られていない。この日、東京の西半分を占める

この日は、私も世田谷三軒茶屋近くの自宅が、焼夷弾攻撃により全焼の被害を受けた。在籍していた旧制中学も、動員されていた軍需工場も同時に全焼した。このときわが家は父と長姉との三人暮らしであった。隣には日本髪結髪のパテラン小母さま、プロ棋士の若夫婦、スジ向かいには駆け出しの歯科医が住んでいた。1ブロック先の角には子どもたちにトランプ遊びを教えてくれる優しい大

5月24日、日暮れが近づいたころラジオはB29の編隊が東京方面に向かっていくと告げた。まもなく予告通りに爆撃が始まった。ま

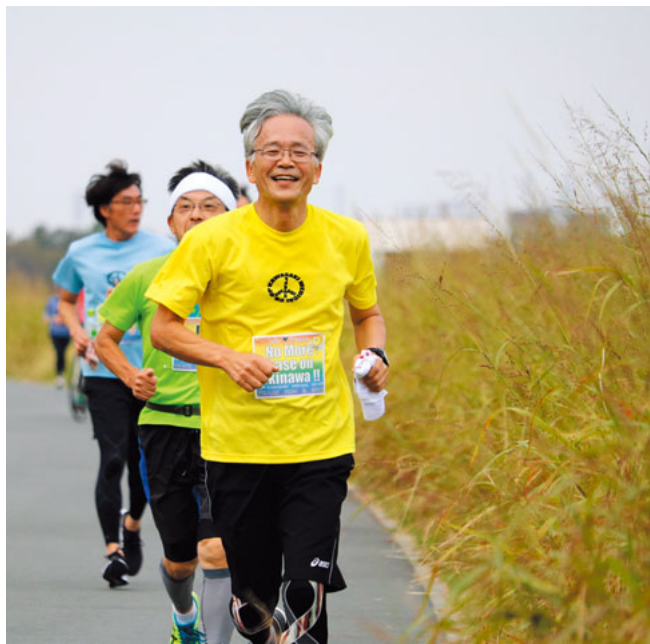
5月24日、日暮れが近づいたころラジオはB29の編隊が東京方面に向かっていくと告げた。まもなく予告通りに爆撃が始まった。ま

5月24日、日暮れが近づいたころラジオはB29の編隊が東京方面に向かっていくと告げた。まもなく予告通りに爆撃が始まった。ま

5月24日、日暮れが近づいたころラジオはB29の編隊が東京方面に向かっていくと告げた。まもなく予告通りに爆撃が始まった。ま

5月24日、日暮れが近づいたころラジオはB29の編隊が東京方面に向かっていくと告げた。まもなく予告通りに爆撃が始まった。ま

川崎を北から南まで走る



150人が川崎を北から南へ走り抜けた

今年で10回目の川崎医療生協主催の「ピースラン&チャリ&BBQ」が11月3日に開催し、麻生区のおさお診療所をスタートし川崎区の協同ふじさきクリニックをゴールとして、ランニングや自転車での平和を訴えながら走り抜けました。今回の参加者は組合員5組を含む150人。川崎医療生協理事長の桑島政臣も



桑島理事長もチャリで参加

代表して参加する城谷護さんが、腹話術を子どもたちに披露、子どもたちは大喜びでした。

自宅のある戸塚から自転車に参加し、150人と一緒に平和を訴えました。走り終えた後は毎年恒例のバーベキューを協同ふじさきクリニックの駐車場で開催。子ども向けに「キツズラン」という企画も併せて開催しました。来年4月にNPT国際会議に川崎医療生協を



NPTのカンパを訴えるゴローちゃん

2016年からとりくみ始めたヒバクシャ国際署名は、2019年9月までに神奈川県で40万4913筆、全国では1051万7872筆が集まり、10月11日、国連総会第1委員会議長サチャ・ヨレンティ

交流集会では各生協が署名活動の報告を行い、その後、10のグループに分かれ、神奈川県原爆被災者の会の会員が各グループに参加して、被爆体験を参加者に語りました。

各地で被爆体験を語る丸尾さんは「平和を願うだけではなく、自分が動かなければいけない」と言います。

動員されていた 軍需の工場も

暗い夜空に 焼夷弾の光が

木造家を焼く 悪魔の武器

はじめた。(つづく)

ヒバクシャ国際署名の交流集会開く 川崎医療生協も1万2000筆集める

11月7日、横浜市中区のワークピア横浜で、神奈川県内の生協でつくるヒバクシャ国際署名生協推進委員会主催の「ヒバクシャ国際署名2019年まとめ交流集会」が開催され99人の参加者が集まりました。

被爆の体験に 耳を傾ける

交流集会では各生協が署名活動の報告を行い、その後、10のグループに分かれ、神奈川県原爆被災者の会の会員が各グループに参加して、被爆体験を参加者に語りました。

6歳の時に長崎で被爆した丸尾尾子(80歳)さんは、原爆が落ちた時にすさまじい音と光に包まれ、庭先にあった物干しは跡形もなく、玄関を出れば屋根の瓦が飛び散り、避難する道の



被爆体験を語る丸尾さん(左)

2020年 ちひろカレンダー

法人平和委員会の財政活動で『2020年ちひろカレンダー』の販売をいたします。売り上げは今後の委員会活動費(講師料、学習資料費など)にあてさせていただきます。価格:1本 1,500円(税込)在庫がなくなり次第、販売終了。●申し込み ☎044-266-7532 組織部

第27回いちばん星コンサート

こころの瞳で みつめよう 友を 未来を



日時 2020年1月13日(月・祝)午後2時 場所 エポックなかはら JR南武線「武蔵中原駅」徒歩1分 指定席1500円 自由席1200円 障がい者・小・中・高生300円 問い合わせ ☎090-9147-2829 吉田まで