

川崎医療生協

8月号



川崎区 小河七子

川崎医療生協の現状

—〈6月末〉—

組合員 43,314人
出資金 1,515,962,500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 年82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

- ◆新型コロナウイルスに向き合う② **2**
- ◆からだにやさしい料理 **3**



- ◆組合員の広場 **4****5**
- ◆ワールドストーリーを歩く⑫ **6**
- ◆読者の広場・パズル **7**
- ◆伝えたい思い **8**



川崎医療生協の 介護事業と 感染対策

「安全・安心・信頼」の 実践を目指す

川崎医療生協の介護福祉事業部では、地域の高齢者・障がい者が大きな社会不安の中にあっても、少しでもその人らしく、そして地域の生活者として安心して暮らせるように、感染対策に注意をはらいながら事業に取り組んでいます。介護福祉事業部の感染対策の一例として、介護老人保健施設「樹の丘」とりくみを紹介いたします。

〔「樹の丘」事務長 足田勝〕

樹の丘の感染対策

介護老人保健施設樹の丘には日帰りのデイケアと、医療ケアやリハビリなどを必要とする人が入所して療

まず、デイサービスの機の配置をスクール形式に変更し、飛沫感染防止の対策をしました(写真①)。このような配置は、感染予防としては効果的ですが、1つのテーブルを囲んで利用者同士で交流してきたこれ



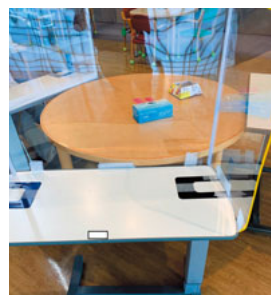
写真① スクール形式に机を並べて

護ができるよう、対応してきました。

利用者への対応としては、フェイスシールドや、マスクで防護しつつ、手洗い・うがいなどを徹底しながら、ケアを継続しています。感染防護セットなどの物品在庫も確保しています。

新型コロナウイルスで 日常のケアをどう保つか

までとは、かなり形が異なるため、感染対策と日常のケアとの狭間で難しさを日々感じています。療養棟では、食事の際の飛沫感染を防ぐために、机配置や座席の工夫とともに、退院直後の人や、体調不良の人、くしゃみや咳が出る人のために、ベッドサイドテーブルに飛沫防止ガードをつける、という対応をはじめます(写真②)。



写真② 飛沫防止ガード

利用者の家族への対応と

しては、当初家族との面会は「窓越し面会」でしたが、「直接声が聞きたい」「もう少し近くで話したい」という要望を受け、現在閉鎖中の正面玄関の風除室に、パーティションで仕切ったスペースを設け、予約制で短時間の面会を実施しています(写真③)。

感染対策についての情報は日々変わり、私たちもスタートにソーシャルワーカーを配置し、介護の相談だけでなく、医療のことや、障がいのこと、各種社会保障制度の活用援助についても支援しています。最近は、コロナに関連した失業や、

川崎医療生協では、「無差別平等の地域包括ケア」を実現するために、川崎市内を北部・中部・南部の3つのエリアに分け、すべてのエリアのケアプランセンターにソーシャルワーカーを配置し、介護の相談だけでなく、医療のことや、障がいのこと、各種社会保障制度の活用援助についても支援しています。最近は、

みなさんのご近所やお知り合いで、気になる人や、心配な人がいらしたら、ご相談ください。

介護、医療、社会保障、 コロナの相談も

組合員以外 からの相談も

減収などの相談も増えています。

北部エリア
(高津区、多摩区、宮前区の一部)

窓口：溝の口ケアプランセンター
☎850-8481

法人内介護事業所：老人保健施設樹の丘、たまヘルパーステーション虹、たま訪問看護ステーション、樹の丘地域包括支援センター

中部エリア (中原区、幸区)

窓口：なかはらケアプランセンター
☎544-9666

法人内介護事業所：デイサービスみやび、なかはら訪問看護ステーション、なかはら看護小規模多機能ホーム

関係機関：サービス付き高齢者住宅レインボーの家上平間

南部エリア (川崎区)

窓口：おおしまケアプランセンター ☎200-0571

法人内介護事業所：デイサービスきょうまち、おおしま訪問看護ステーション、おおしまヘルパーステーション、藤崎地域包括支援センター、京町地域包括支援センター

関係機関：サービス付き高齢者住宅レインボーの家川崎大師町、大師診療所デイケア

青い空

年初から新型コロナウイルスに明け暮れ、猛暑の夏を迎えました。例年熱中症への注意が喚

起されていますが、今年はコロナ禍のもと、マスク着用が常態となっており、いっそう熱中症の危険が大きくなっています▼そこへ梅雨時に発生する集中豪雨。日本の地形は急峻な山々、急な川の流れて、ひとたび大量な降雨があると、山は崩れ、川は氾濫し、水は家や人を襲ってきて、目を覆うばかりの大災害が起こり、多くの人が避難を余儀なくされます。今年はコロナ禍の中で3密を防ぎながらの避難生活で、いっそう大変になっている状態です▼温暖化の進行で連日九州から近畿、中部地方まで、日本列島がかつてないような集中豪雨に見舞われています▼昔から、治山治水は政治の要といわれてきたように、河川管理は国の最も重要な責任であり、仕事です。決壊しにくい堤防に改修し、川床を掘削して洪水の危険のある時に水位を下げておけば大きな被害にはならなかったと考えられます▼日本は中小河川も非常に多く、豪雨被害は全国どこでも発生する可能性があります。国は早急に点検をし、国民の命を第一に災害のない山あり、川ありの緑豊かな日本の景勝を守り、国民が安心して暮らせる日本にしてほしいと願っています。

編集委員 一柳 佳子

新型コロナウイルス肺炎疑似症と隔離病棟

川崎協同病院院長 田中久善

川崎協同病院では7月に2回目の院内感染を生じてしまい、患者様・ご家族の皆様、組合員の皆様には大変なご迷惑・ご心配をおかけしています。新型コロナウイルス感染症新規罹患患者数は全国的にも急増しており、第2波になりつつあると考えられています。①新型コロナウイルス肺炎の疑似症とは何か、②新型コロナウイルス肺炎の診断の難しさ、③感染隔離病棟の必要性について説明します。

①新型コロナウイルス肺炎の疑似症とは何か

厚労省「新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 第2.2版」では、疑似症患者の定義は、新型コロナウイルス肺炎が強く疑われる臨床的に強く疑われるが、病原体診断がつかないものと限定されています。

②新型コロナウイルス肺炎の診断の難しさ

胸部CT上胸膜に接する多発性のスリガラス陰影を認めると新型コロナウイルス肺炎が強く疑われますが、非典型例も多くみられます。これまでは、院内感染を引き起こすことにつながります。

新型コロナウイルスに向き合う川崎協同病院 シリーズ 2

遺伝子増幅検査（PCR検査）も1回では診断

がつかないことがあり、複数回繰り返し行う必要があります。

③感染隔離病棟の必要性

肺炎を生じる病気は様々あります。細菌・ウイルスなどによる感染症、高齢者に多い誤嚥性



シリーズ やさしい「医学の歴史」⑨

日本の医療に大きな影響を与えた5人②

武見 太郎 (1904-1983)

日本医師会のドンといわれた男

川崎医療生協 桑島 政臣 理事長・医師

日本の医療制度の特徴は、①国民皆保険制度、②フリーアクセス（誰でも、いつでも、どこでも）、③自由開業制・自由標榜制といわれています。日本の医療施設は主として自由開業制による「開業医」が発展させてきました。



三輪和雄、猛医 武見太郎

地域の支援を受けて職員も

床の隔離病棟として4月13日より運営し対応してきました。

知ってる？ 無料低額診療事業

医療が必要なのに、経済的な理由で、医療費の支払いが困難な人へ、医療費の減額や免除を行う制度があり、川崎医療生協はこの無料低額診療事業を行っています。



増資を呼びかける生協委員

新型コロナウイルスと闘う川崎医療生協に地域からの支援が7月27日現在、277件、1488万円の力金が寄せられました。

この支援を受けて、職員も黙ってはられないと川崎医療生協の減額や免除を行う制度があり、川崎医療生協はこの無料低額診療事業を行っています。

薬剤師さんを募集しています！

常勤・パートともに募集中です
新卒・中途は問いません
ご家族・お知り合いを紹介下さい

健康相談会のご案内

川崎すみれ薬局では、薬剤師による健康相談会を年4回開催しています。テーマは季節に合わせています。詳しくは薬局窓口でお尋ねください。

一般社団法人メディホープかながわ

横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1
第2米林ビル6F
☎ 045 (624) 8704

| | |
|-----------------|---------------|
| 川崎薬局 | 大 師 薬 局 |
| ☎ 299-4780 | ☎ 266-5759 |
| 川崎協同病院隣 | 大 師 診 療 所 隣 |
| 川崎コスモス薬局 | 川崎すみれ薬局 |
| ☎ 355-6395 | ☎ 287-7510 |
| 京 町 診 療 所 隣 | ふじさきクリニック隣 |
| そよかぜ薬局 | くじら薬局 |
| ☎ 533-1223 | ☎ 820-0331 |
| 川崎セツメント診療所ななめ前 | 久 地 診 療 所 近 く |
| かりん (介護用品・レンタル) | |
| ☎ 287-7390 | |

くらし・社会

みんなの エコバッグ

私は数年前から、ある金融機関の記念品としていただいたバッグを使用しています。保冷式になっており、冷凍食品を入れても不安なく持ち帰ることができます。把手は、手持ちと肩掛け両方で重宝しています。予備としてサイド面に付いているポケットに、折り畳み式のエコバッグを1個



予備をサイドポケットに

記念品のバッグを愛用
本紙7月号のレジ袋有料化の記事の中で「あなたのエコバッグを見せて」と募集したところ、3人の組合員さんから応募がありました。みなさん工夫してエコバッグを活用しています。

入れておき、容量不足に備えています。以前から、海に流出するプラスチックについて、心を痛めておりました。遅きに失した感があります。

川崎医療生協本部の会議室で、月1回行っている水彩クラブでは、コロナ禍の自粛も解除された6月に、参加者同士で自分たちのエコバッグをお披露目しました。使わなくなったTシャツやユニフォームなどでも、胴の下の部分だけ縫えば簡単に出来上がると聞いたので、私も試したら簡

ありますがようやくここにきて国として対応し始めたことには、全面的に協力していきたいと思っています。

みんなのエコバッグ自慢

宮前区 佐藤寛 (83)



コンパクトになります



カラフルなシャツでバッグ

単にできました。特にランニングシャツは簡単にできるそうです。

川崎区 光野寛子 (65)



子どものシャツをリメイク
自分の子どもの幼少時のシャツが出てきたので、これをリメイクしてエコバッグをつくって愛用しています。肩の部分がちょうど持ち手になるのと、丈夫で意外と容量もあり便利です。

高津区 谷田部洋子 (78)

新シリーズコラム

コロナの風

① 帰りたいけど帰れない

とでコロナの影響もあつてか、どこも静かでのんびりとした空気に包まれていました。

首都圏から移動していた身としては、人との接触には気を遣っていたが、自分がかもし静かな環境のなかで暮らしている、大勢の人を迎え入れるとなつたらかなり警戒するだろうな、と地元の人々の気持ちがわかるような気がしました。

自粛と開放の不条理

先月、仕事で高知県を訪ねました。東は徳島県境の東洋町から西は足摺岬のある土佐清水市までを、太平洋に沿って移動しました。夏休み前のこ

ある町のレストランで食事をし終わった後、店の主人と話をすると、「娘が東京にいるんですが、夏休みには帰ってきません」と、寂しそうな顔をしました。このときすでに、国のGoToトラベ

ですから、観光業全体としては歓迎するでしょう。しかし、政策の動機や経過をみると、どうやら困っている観光業を純粹に支援したいという気持ちより、観光族議員によ



高知県室戸岬の海岸

る政治的配慮があることがわかってきました。このキャンペーンは、観光支援ですが見方をかえれば国が税金を使っ

せつかくの夏休みに家族と旅行を楽しみたいという気持ちはよくわかります。しかし、この感染拡大期にキャンペーンによって一斉に長距離にわたる人の移動を誘導させることが果たして妥当でしょうか。

居住する都道府県や地域の中に限ったのキャンペーンでもよかつたのでは。東京で「はとバス」に乗ったことがない人が多いように、意外と自分の住む都道府県や地域のことを知らない人は多い

のリスクを承知で泥縄的にキャンペーンを仕掛ける政治家がいて、これに後押しされ旅行を楽しもうという人たちもまたたくさんいます。

反対に、帰省やお墓参りのために長距離を移動する人たちに、できることならPCR検査を受けられるようにして、経済的な特典もつけ「GoToホーム」をしやすいアイデアではないでしょうか。政府の政策に後押しされて割安で旅行を楽しめる人たちがいる一方で、家族や地域の人を心配し移動を自粛する人や、葬儀にも参加できない人がいるということには不条理ではないか。高知にいてそんなことを感じました。

川井龍介

からだにやさしい料理 第20回

野菜を食べよう! ⑦

《冬瓜いり野菜汁》

川崎協同病院栄養科 南 明日香



【材料】(4人分)

- ・冬瓜……………240g
- ・椎茸……………4個(40g)
- ・ミニトマト…8個(80g)
- ・かいわれ大根……………1/2パック(60g)
- ・水……………800cc
- ・和風だしの素(ほんだし)……………小さじ1(3g)
- ・濃口醤油…小さじ1弱(4g)
- ・塩……………小さじ1/2(3.2g)

1人分 22kcal 塩分0.9g 野菜の量: 105g

【作り方】

- ① 冬瓜は横半分に切り、スプーンで種とわたをとり、皮をむき、一口大に切る。椎茸は石づきを切り落とし、縦横4等分に切る。ミニトマトは半分に切り、かいわれ大根は種を切り落とす。
- ② 鍋に椎茸を入れ、水とだしの素を加えて煮立て、さらに冬瓜を加えて火が通るまで煮る。ミニトマトとかいわれ大根を加え、醤油と塩で調味し味を整え、ひと煮立ちしたら火を止める。



♡一口メモ

旬の野菜として冬瓜を取り入れました。旬の食材や果物には水分がたくさん含まれています。食事からも上手に水分を摂りましょう。冬瓜の旬が終わりましたら、代わりに大根やかぶを入れても美味しくなります。

組合員の広場



歌声喫茶の

参加者に電話で声かけ

もうすぐ七夕ということもあって、みんなで

大師中央支部では、6月25日におしゃべり喫茶を開催しました。新型コロナウイルスの影響で活動を自粛していたので、2カ月ぶりの実施です。おしゃべり喫茶は、歌やおしゃべりをしたい方が誰でも参加できます。高齢者向け住宅である「レインボーの家川崎大師」の場所をお借りして、月1回行っています。今回はレインボーの家の利用者さんも参加しました。参加者とスタッフあわせて13人が、久しぶりに顔を合わせて話をするのができ喜んでいました。

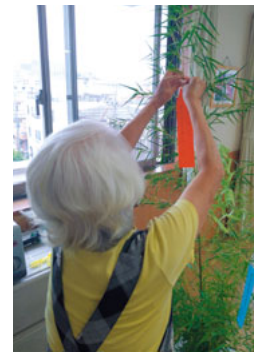
色とりどりの紙を切り張りして輪飾りを作りました。短冊にそれぞれの願い事を書き、用意した笹の葉に飾り付けをしました。そのあとは手作りの冷やし甘酒と水大福をおやつで食べながら、おしゃべりに花を咲かせました。完成した七夕飾りは、レインボーの家の玄関前に飾りました。



みんなの願いを笹に飾り付けました

新型コロナウイルス感染対策のため、以前のようにみんなで歌う事はできませんでしたが、こうして集まれる機会の大切さをみんなで実感しました。

組織部 平野 賢治



願い事を書いて

久々のおしゃべり喫茶

色とりどりの紙を切り張りして輪飾りを作りました。短冊にそれぞれの願い事を書き、用意した笹の葉に飾り付けをしました。そのあとは手作りの冷やし甘酒と水大福をおやつで食べながら、おしゃべりに花を咲かせました。完成した七夕飾りは、レインボーの家の玄関前に飾りました。



2カ月ぶりに体操再開

ダンベル班では、毎週木曜日夕食後の約1時間、宿河原5丁目会館へ集まり「筋肉の維持と親睦」をかかげダンベル体操を楽しんでいました。新型コロナウイルスの影響で止むなく4月から5月の2カ月は休みとなりました。

近所で行っている公園体操や、ボランテニア活動、医療生協の集まりもすべて中止。仲間と行動できない寂しさで、なかなか元気が出ません。忙しい日常が幸せだったとしみじみ感じました。

しかし、6月からは感染に気を付けながら、ダンベル体操を始めることにしました。涼風の中、血圧チェックをし、ストレッチ体操、セラバンド、ダンベル体操、整理体操

の後、「有楽町で会いましょう」と「あざみの歌」を歌いながら体を伸ばしました。やっと日常に戻れた感

で、仲間の笑顔に会えること、みんな笑顔になりました。ダンベル班 前澤 春江



仲間と一緒に体を動かすことが幸せ

祝 ルーム三色すみれ 開設10周年

7月9日、「ルーム三色すみれ」開設10周年を祝う会を、中原区の拠点で開催しました。川崎セツルメント診療所、組織部、地域理事、地域支部、「お菓子工房」などの各代表を迎え、コロナの影響により参加者17人のコンパクトな会になりました。

10周年を祝う会実行委員会制作の映像で、桑島政臣理事長、城谷創一組織部長、木下望川崎セツルメント診療所事務長のお祝いメッセージを観て、三色すみれの10年間の活動報告をしました。懇親会は短時間でしたが、ルーム三色すみれが皆さんの活動をしてきたことなど、とても貴重なことなのでとても貴重でした。



みんなで10年間を振り返り

小林 映子

喫茶が開催されるのを待っています」など、川崎医療生協から電話をして、会話ができた事とても喜んでいました。電話をかけた側も、まだ落ち着かない日々が続くなか、みなさん元気であることに安心しました。次回歌声喫茶で元気にお会いするのを楽しみにしています。

7月9日、玉川支部のほえみ班が、中原区にある「ゆめホール」会議室で、「口の衛生の保ち方」というテーマで班会を開催。講師は生協歯科クリニックの関恵歯科衛生士でした。組合員7人が参加し、そのなかには過去に口腔がんを患った人もいました。今の自分の口の中の筋肉の状況を知らうと、ひとり一人に舌圧測定を実施。舌圧を測定することはなかなか

まず自分たちの舌圧をチェックして、その後口の中の筋肉を刺激する嚙下おでこ体操やパタカラ体操をみんなで行いました。また、関衛生士からは、歯磨きのポイントとして、歯磨きでとれる汚れは60パーセントしかないと。歯ブラシは定期的な1カ月に1回は交換すること。定期的に歯医者さんに歯石を取ってもらった方がよいこと、など教えてもらいました。

最後には参加者から「歯茎を鍛えるのはどうするの」「口の中が渇くけどどうすればいいの」などの質問が出て活発な班会になりました。



衛生士を囲み活発な班会に



京町支部 歌声喫茶 溝沢 由紀子

歯磨きのポイントを学んだ班会

7月9日、「ルーム三色すみれ」開設10周年を祝う会を、中原区の拠点で開催しました。川崎セツルメント診療所、組織部、地域理事、地域支部、「お菓子工房」などの各代表を迎え、コロナの影響により参加者17人のコンパクトな会になりました。

10周年を祝う会実行委員会制作の映像で、桑島政臣理事長、城谷創一組織部長、木下望川崎セツルメント診療所事務長のお祝いメッセージを観て、三色すみれの10年間の活動報告をしました。懇親会は短時間でしたが、ルーム三色すみれが皆さんの活動をしてきたことなど、とても貴重なことなのでとても貴重でした。

最後には参加者から「歯茎を鍛えるのはどうするの」「口の中が渇くけどどうすればいいの」などの質問が出て活発な班会になりました。

組織部 杉山 基樹

組合員の広場



「大師公園ちよこつとウォーク」はじめました

川崎区の大師公園で、ウォーキング&ストレッチのとりくみ「ちよこつとウォーク」を開始しました。毎週火・水・木の3日間（雨天・祝祭日除く）、朝9時から大師公園内のプール入口前ではじめます。だれでも参加は自由です。

内容は10分ほどのストレッチを中心に、その後の好きな時間に好きなだけ歩くというシンプルなもの。川崎区桜本にある桜川公園で3月からすでに開始している「ちよこつとウォーク」を参考に、大師地域の組合員で

組織する健康づくり委員会が7月7日から始めました。まだ参加者は少ないですが、「自室にこもりがちで足が弱っていたが、かなり歩けるようになった」と、「ストレッチで体を伸ばせてとても気持ちがいい。参加者と話せるのも嬉しい」といった声があがっています。朝早くから始まりますが、その分夏でも気温が低めで、ウォーキングコースも木陰なので、気持ちよく歩けます。健康づくり委員会では参加者を募っています。

川崎医療生協の新聞やチラシで良く出てくる「はっちくん」（左）は、川崎医療生協のキャラクターです。その「はっちくん」をこの度、商標登録しました。

このイラストを描いたのは、京町診療所事務の地曳健二主任です。「はっちくん」の名前の由来は、川崎医療生協も加盟する医療福祉生協連が推奨している、「8つの生活習慣と2つの健康指標」という健康習慣の「8つ」から「はっちくん」と名付けました。これからもいろいろな場面で登場しますので、よろしく願います。

はっちくんを商標登録しました



一緒に歩きませんか



健診おすすめ班会してみませんか！

6月23日、新川崎支部のエンドウ豆班が健診おすすめ班会を開催。健診

おすすめ班会とは、班会場の診療所の事務職員が参加し、健診のオプションやその検査料金を説明したり、その場で健診の予約をしたり、問診表の書き方なども説明する班会です。川崎セツルメント診療所では特に健診に力を入れていますが、今年にはコロナウイルスの影響で健康診断を受ける人が少なくなっているため、事業所では健診おすすめ班会を位置づけて、組合員さんに

健診を受けてもらおうという取り組みを行っています。健診を受けた後は、次の班会で看護師が班会に参加し、結果を知らせることもできます。班会がなかなか開けない支部で健診おすすめ班会をやってみるのはいかがでしょうか？

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりましたが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

ち時間も苦にならず、楽しい一時でした。エンドウ豆班 山内チエ子

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりましたが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待



川崎セツルメント診療所職員が講師となって班会

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待

健康診断当日は9時から始まり7人が終了するまで1時間20分位でした。終了後はみんなでランチを楽しんでおりませんが、今年あつげとなり残念！班としての健診は、待



組織部

2つの健康指標

- ① 適正体重、適正脂肪、適正腹囲を維持する
- ② 適正な血圧をめざす

- ③ 禁煙にとりくむ
- ④ 過度の飲酒をしない
- ⑤ 適度な運動を定期的につづける
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- ⑦ 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧ 1日1回以上汚れを落とす歯みがきをする

8つの生活習慣

- ① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ② 心身の過労を避け、十分な休養をとる

こんな川崎、これも川崎

シリーズ第14回 高層マンションと自然が一体する町 井田山周辺



井田山から見えるマンション群

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なかで知られる見どころを紹介していきます。今回は川崎市の真ん中、中原区にある井田山周辺です。（小杉支部 秋葉まち子）

中原街道の中継地点

川崎市中部に位置する中原は、江戸時代の中原御殿（平塚市）から、丸子の渡しを経て江戸に入る中原街道の中継地として御殿や陣屋があったことなどから、明治時代に村名を「中原村」としたとされています。

近年武蔵小杉駅周辺は飛躍的に都市化が進み、マンションが乱立し、商業地区として発展しています。その一方で都市型農業や井田山などの自然が広がっています。

井田山周辺には神庭（かにわ）遺跡、井田伊勢台遺跡、井田金堀、横穴墓などの縄文、弥生、古墳時代の多くの遺跡が存在していることがわかります。神庭遺跡には三つの小高くもられた円墳や前方後円墳があり、古墳時代の集落跡や農耕文化が展開していたものと思われまます。ここは、現在江川・井田山の散歩道の一部になっており、井田さくらが丘公園（中原区井田3-44-10）の小径を通り、県立中原養護学校の周辺から神庭の竹林、里山に

入ることができます。この里山は「中原区市民健康の森」として、市民の憩いの場、やすらぎの場になっています。井田山はクヌギ、コナラなどの大木と、春には水仙、梅林、桜の木が咲き誇り、丘陵を生かしたいくつかの里山が広がる自然が点在しています。こうした自然は近隣の住民の手で大事に守られ、利用されています。また、井田病院、長寿荘、医療センターなどの施設があり、医療・介護・福祉の点で市の重要な地点にもなっています。

井田山付近に多くの遺跡

中原の歴史のはじまりは、標高約400mの丘陵、井田山周辺から始ま

自然を満喫できる井田山



自然を満喫できる井田山

読者の広場

文化・地域

ワールドヒストリーを歩く ⑫

—メキシコ・シティとアステカ文明—



メキシコの首都メキシコシティは、人口2000万人、世界最大の都市。私がメキシコを訪れたのは2000年12月だった。シカゴを経由し15時間のフライト。

メキシコシティは、標高2400mの中央高原にあり紀元前から高度な文化が育まれていた。先住民のアステカ時代には湖に浮かぶ大きな都市だった。神殿を中心に整然とした町並みがつくられ20万人がくらしていた。

16世紀スペインが植民地になるとテスココと呼ばれていた湖を埋め立ててしまったので現在のよ

うな盆地になった。

「夢幻の世界とはこれか、と我々は口々に言った。高い塔、神殿、建物などが水中にそそり立ち、兵士の中には、夢を見ているのではないかと我が目を疑う者もあった」

アステカ帝国を滅ぼしたスペイン軍は当時の驚きをこう記している。

メキシコは、人口1億3000万人。国土は日本の5.5倍。多民族・多文化社会だ。

国立人類博物館は紀元前12世紀からのメキシコ文明展示。先住民によるトモロコシ食文化。農

耕栽培の始まり。3万年前に、人類の発生地アフリカからベーリング海峡を渡り、たどり着いた人びとのくらしと文化の歴史に圧倒された。

この旅での最大の見どころは、巨大な古代都市ティオティワカン遺跡だ。神官を頂点に軍人・商人・職人が整然と暮らしていた。宗教都市で広い中央道(死者の道)の東側に高



太陽のピラミッドと死者の道

さ65mの「太陽のピラミッド」頂上には神殿が建っていた。北に高さ46mの「月のピラミッド」。私はここに登った。急勾配の階段にへばり付きながら頂上に。死者の道がまっすぐのびる雄大なティオティワカンの全景が一望に見渡せ、しばし時を忘れた。

国立宮殿は、アステカの征服者スペインのクルテスが植民地支配の本拠として建てたもの。見どころは、巨匠リベラの最大の壁画「メキシコの歴史」だ。正面階段の両面から回廊部分まで、壁画

で埋めつくす。宗教儀式や人びとの日常のくらしの様子。スペイン軍に抵抗する民衆の表情がリアルに描かれ息をのんだ。

メキシコ国立自治大学のキャンパスに建つ中央図書館。シケイロスによるモザイクの壁画に驚く。南側はスペイン植民地時代の圧制、北はアステカ文明、東は太陽と月、宇宙、科学、政治そして西はUNAMの校章を中心に学生たちの現代メキシコへの役割を象徴的に描く。ここで最も有名な作品は、鮮やかな色彩で躍動的な「民衆から大学へ、大学から民衆へ」だ。メキシコにおける壁画運動は独裁政権に反対する「メキシコ革命」の民族運動をあげますものだった。

編集委員 佐々木勝男



読者の声

今年シロップ漬け

川崎区 横山ユウ子 毎年のように青梅を買って梅酒をつくるのですが、今年はハチミツでシロップ漬けにしました。夏になったら水で割って飲むと夏バテ予防になるそうです。

マスク作りしました

麻生区 脇 治以(80) 好きな針仕事から遠ざかっていただけと久しぶりにマスクを作りました。私と同じ老化したミシンではなかなか上手くいかず、何とか10枚作りあちこちに送って喜ばれました。

ラッキョウは塩漬けしてからおいしい酢だけで本漬けするので楽で良いです。去年漬けたのは少ししか残ってなくおいしく食べてます。



みんなが川柳



ガソリンは安価になったが行き場なし マスク届く新緑ははや万緑へ 介護終え花木川柳穏やかな日々 白内障なおつてうれしマスク縫う 病みながら生きるせつなき星まつり 安倍マスク中は大きな舌一枚 沖縄の米軍基地は不要不急 今は亡き夫の遺品捨てられず アマビエをまちうけ画面で気安めに 会釈され会釈かえすもだれかしら

- 宮前区 佐藤 寛(83)
川崎区 和泉まさ江
川崎区 鎌田克子(70)
川崎区 高橋 和子(89)
川崎区 金澤 和歌子
中原区 菊地 結貴子
中原区 松本 良江(75)
幸区 長澤 昭子(79)
麻生区 内田 佳奈子
川崎区 吉田 久子(78)

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

吉田さん、ひよつとして、マスクをしているからなわがわからない？

班会日誌

6月度 20支部 68班 384人

Table with columns for支部名, 人数, 活動内容, 人数. Includes entries like 大師東支部, 浅田支部, 玉川支部, etc.

へみんなが楽しい班会を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

早朝散歩はじめました

麻生区 木ノ内せつ子(76)
「三密を避け不要不急の外出は控えよ」とのお達し。それならばと、日中は家に籠り、早朝散歩を始めました。

夜更かし朝寝坊運動苦手な私が一念発起。周囲はいつまで続くかとやや呆れ顔。ところがなんと2カ月続いていきます。朝5時起床、ラジオを聞きながら30〜40分歩いていきます。

私も集めています

多摩区 小林光子
映画「レッドパージ」のことが6月号に掲載されて良かったです。私も神奈川レッドパージ同盟のひとりなので、制作に協力しています。女性ばかりの会合で記事とパンフレットを見てもらい6人の方から千円ずつ集めることができました。

元気に咲きました

多摩区 中村美栄子(78)
今年はいつになくホタ

ルブクロが元気でたくさん花を咲かせました。どんなに狭いすき間にも根を張り続けて行く生命力に励まされています。友人にも株分けしました。

ファースト絵本

多摩区 佐藤千裕(35)
3月に生まれた娘に、以前クロスワードクイズでいただいた図書カードを使ってファースト絵本を買ってあげました。大事にとっておいた図書カードを使わずに残る本が買って良かったです。

孫に図書券を

川崎区 遊佐ミチ子(91)
図書カードをありがとうございました。何でも読むことの好きな私でも、さすがに歳のせいでも長い時間文字を見ていると目が霞みます。図書券は私に負けず本好きな孫にあげました。

川柳に元気をもらい

幸区 景山公子(74)
「みんな川柳」をいつも楽しみにしています。自分でも作ってみようと思いますが今はなにも浮かんでできません。でも皆様の川柳に元気をもらって楽しく生活ができますのでありがたいです。

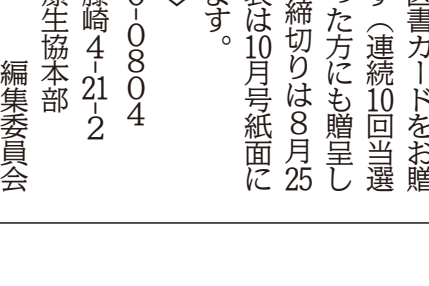
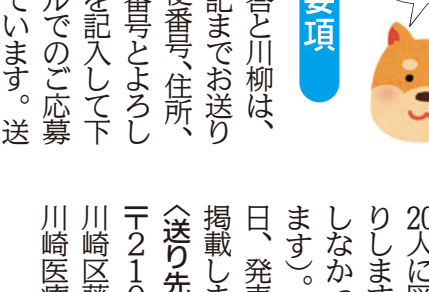
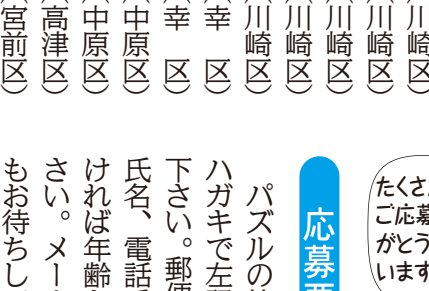
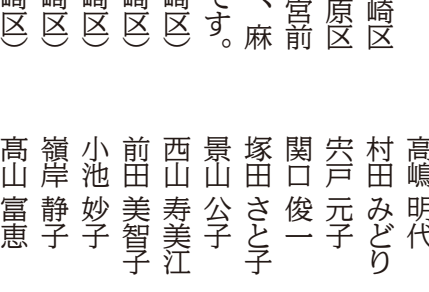
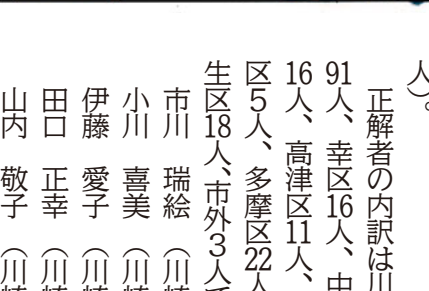


川崎区 神戸 哲子



藤本直美 (川崎区)
谷川純江 (川崎区)
石渡順子 (川崎区)
山口暢 (川崎区)
阿部文江 (川崎区)
楠元智子 (川崎区)
筆本三希 (川崎区)
比嘉美恵子 (川崎区)
梶川かおる (川崎区)
井上タカ (川崎区)
藤原晋一 (幸区)
浅川順子 (幸区)
後藤博 (中原区)
大塚ミネ (中原区)
伊月 秀夫 (中原区)

コロナ相談室



- 藤本直美 (川崎区)
谷川純江 (川崎区)
石渡順子 (川崎区)
山口暢 (川崎区)
阿部文江 (川崎区)
楠元智子 (川崎区)
筆本三希 (川崎区)
比嘉美恵子 (川崎区)
梶川かおる (川崎区)
井上タカ (川崎区)
藤原晋一 (幸区)
浅川順子 (幸区)
後藤博 (中原区)
大塚ミネ (中原区)
伊月 秀夫 (中原区)

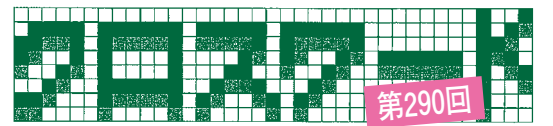
287回 解答と当選者

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| キ | セ | マ | ソ | カ | イ |
| ン | ス | シ | フ | ネ | ロ |
| ク | ウ | ガ | ン | ン | ク |
| メ | イ | リ | ツ | コ | ク |
| ニ | ア | カ | ン | コ | ク |
| ア | メ | バ | ク | ク | ク |

答え「シンニュウセイ」

5月号の答えは「シンニュウセイ」でした。応募者は200人(正解は197人)。
正解者の内訳は川崎区98人、幸区19人、中原区24人、高津区14人、宮前区8人、多摩区21人、麻生区9人、市外4人です。

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。



第290回
《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?

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

メールでの送付先 s.shirovani@kawaiikyoo.or.jp

- ヨシのカギ
- うれしくて泣きました 俳優・石原裕次郎のキャッチコピーでした。〇〇ガイ
 - 寝間着です
 - 能や狂言の歌詞
 - 将棋で「金」になった歩
 - 大事に育てた〇〇入り娘
 - よく似ていること。
 - 〇〇餅、〇〇体験
 - 7月24日に開会するはずでしたが、さて来年
 - 池田和美 (多摩区)
 - 中村美栄子 (多摩区)
 - 平木市子 (麻生区)
 - 加藤正子 (麻生区)
 - 編集委員会
 - 果、当選者には図書カードをお送りしました。
 - 正解者の中から抽選で20人に図書カードを贈ります(連続10回当選しなかった方にも贈呈します)。締切りは8月25日、発表は10月号紙面に掲載します。
 - 送付先
 - 〒210-0804
 - 川崎区藤崎4-21-2
 - 川崎医療生協本部
 - 編集委員会

288回 解答と当選者

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| オ | ウ | ム | ツ | ナ | カ |
| ソ | ク | ゴ | ク | ウ | ナ |
| キ | セ | キ | ウ | シ | リ |
| カ | セ | キ | ウ | シ | リ |
| シ | タ | ク | カ | ジ | ツ |
| ア | キ | タ | カ | ジ | ツ |
| シ | タ | ク | カ | ジ | ツ |
| ア | キ | タ | カ | ジ | ツ |

答え「シンリョク」

6月号の答えは「シンリョク」でした。応募者は192人(正解は182人)。
正解者の内訳は川崎区91人、幸区16人、中原区16人、高津区11人、宮前区5人、多摩区22人、麻生区18人、市外3人です。

応募要項

パズルの答えと川柳は、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

平和の広場

私の戦争体験 ⑦

伝えたい思い

麻生北支部 助川 誠子 (82歳)



自分だけが白米で 恥かしかった



私が生まれた3年後に弟が生まれた時は韓国で過ごしましたが、妹が生まれたときには、母

私は、昭和13年3月に韓国の釜山で生まれました。家族は両親と姉、弟と妹です。私が生まれる時、父は戦争に行っていたため、私の名前の候補を書いた手紙を母に送ってきました。

戦争中は女の子が生まれると「勝子」と名付ける事が多く、手紙の中にも「勝子」の名前がありました。母は「勝子はいやだ」と「誠子」という名前を選んだそうです。

小学校は東京から疎開してきた人が多かったです。印象に残っていることは、片腕の肘から先がない男の子がいました。海岸で遊んでいた時

に、落ちていた爆弾を拾ったら破裂して、腕が飛んでしまったと話してくれました。

私に通っていた小学校は校舎が三棟あり、一棟は兵舎になっていて、校庭には馬もたくさんいました。戦争で亡くなったと思われる兵隊さんの死体が兵舎にたくさん並べられていました。戦争が終わり、3年生になったとき、元兵舎の校舎にクラスが移動することになり、皆、気味悪がって入れませんでした。

戦後の日は、醤油屋さんに近所の人たちや家族が集まりました。「なんで行くの?」と母に訊ねると、「天皇陛下からお話があるのよ」と言われました。

到着して、しばらくは同じように親に連れられ集まった子どもたちと遊んでいました。放送がはじまり、大人たちは地べたに座り込んで泣き出しました。驚いた私が「どうしたの」と訊ねると、「戦争が終わったのよ」と母が教えてくれました。

父は官庁に入り、岸信介(安倍首相の祖父、後の総理大臣)の下で働いていたことがあります。岸さんは安保改定などありましたが、安倍首相のように平気でうそをつき続けることはしなかったと思います。今の政治を見てみると本当に腹が立ちます。

条例施行後もヘイトスピーチ団体が街頭集会



川崎駅は異様な雰囲気にも包まれた

川崎市が制定した、「川崎市差別のない人権尊重のまちづくり条例」が7月から全面施行されたにもかかわらず、特定の民族を標的にし、差別的な言葉を街頭で叫ぶことを繰り返すヘイトスピーチ団体が、7月12日に川崎東口駅前前で集会を行いました。20人ほどが、旭日旗などを掲げ、ハンドマイクでかわるがわる話していました。条例が施行されたためか、あからさま



16人が参加した総代会

なヘイトスピーチはありませんでした。この団体の周りには警察による鉄柵が置かれ、警察官数十人が警備をし、川崎市の職員が差別的な言動がないかチェックしていました。集会は2時間以上行われ、その間、ヘイトスピーチを許さない市民およそ100人が、ヘイトスピーチの団体のまわりで「市条例を支持します」「NO HATE」と書かれたプラカードで抗議し、川崎市の新しい条例の内容が描かれたパンフレットを通行人に配り、ヘイトスピーチを繰り返す団体に抗議しました。

編集委員 城谷 創一

川崎医療生協

第71回 通常総代会開催

6月27日、川崎医療生協本部会議室で、「第71回通常総代会」を開催した。今

年度の総代会は新型コロナウイルスの影響を考慮し、会場には16人の総代だけが集まり、書

るこの間の経過や、病院内の感染対策について発言しました。その後、塩入美和看護師長が、協同病院での現場スタッフの感染対策のとりくみや、現場の悩みなどを報告しました。詳細は7月号号外で紹介しています。

面議決書により参加する形式をとりました。はじめに、木下隆成専務から、全議案の提起がありました。発言の時間では、

採決の結果

- 第1号議案 2019年度事業活動報告書承認の件
反対10 保留2 賛成226
- 第2号議案 2020年度活動方針及び収支予算承認の件
反対4 保留2 賛成232
- 第3号議案 役員報酬決定の件
反対4 保留3 賛成231
- 第4号議案 役員選任の件
反対4 保留2 賛成232
- 第5号議案 役員選任規定改訂の件
反対4 保留2 賛成232
- 第6号議案 議案効力発生の件
反対3 保留2 賛成233

全議案、賛成多数で採択されました。

講演会のお知らせ 認知症を学ぼう!

— 認知症を正しく知ってうまく付き合おう! —

- 日時 ▶ 9月27日(日) 午後1時30分
- 場所 ▶ ホットスペース中原 (中原区下小田中1-19-2)
- 参加費 ▶ 500円 予約制 先着60名
- 内容 ▶ 講演: 杉山孝博先生 (川崎幸クリニック院長) 映画: 『認知症と向き合う』
- 共催 ▶ グループリビングCocoせせらぎ
- 申込 ▶ ☎044-766-3066 月曜~金曜 (午後1時~4時迄)
- e-mail ▶ info@coco-hokubukawasaki.jp



計報 川崎医療生協新聞の編集委員として2019年11月から尽力された和泉まさ江さん(川崎区、享年56)が、7月5日に逝去されました。ここにお悔やみ申し上げ、心から哀悼の意を表します。