

川崎医療生協

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 星野 俊平
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）TEL044(270)5881

新年号



川崎医療生協の現状	
—(11月末)—	
組合員	42,306人
出資金	1,567,477,500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。	

新年 おうち暮らしを快適に

長引く在宅生活がもたらす危機とは

新たな変異株の出現で、心構えも長引き疲れ気味の人も多いのでは。なかには、家にこもりがちで心身に不調をきたす人もいるでしょう。とくに仕事も私生活も家にもつての生活ではストレスも高まりがち。しかし、この危機もちょっとした工夫で軽減できます。新しい年の生活をスムーズに進めるために、今できる心と体の健康対策を紹介します。

自粛生活でうつも？

2021年厚生労働白書では、新型コロナウイルス感染症の拡大前より拡大後の方が、生活全体の満足度が低下していることがわかり、男女比では男性よりも女性の方が満足度が低下しています。また、高齢者への心身への影響を調べた結果、75歳以上で日常生活動作の指標である「ADL」の低下や、閉じこもりの増加、見当識の低下、うつ傾向の増加がみられ、電話をかける行為が増えています。

2022 コロナに負けない心と体の健康

対策① 意識的に外出する

意識的に体を動かすことが大切です。散歩をはじめ川崎市内の名所を回ってみてはいかがでしょうか。本紙のシリーズ「こも川崎」これも川崎市の隠れた名所もおすすめです。過去の記事は川崎医療生協のホームページ内で新聞のバックナンバーが閲覧できますので、これまでの紙面をご覧ください。

対策② 家の中で体操

どうしても家の中での時間が長くなる人は、自宅でできる体操を行ってみてはいかがでしょうか。川崎医療生協の小松厚志運動トレーナーと加藤千恵子健康運動指導士がおすすめる、ちよつと空いた時間でできる体操を紹介します。まずは座ってばかりではなく、立ち上がりましょう。



麻生区岡上の田園風景を見に出かけてみては？

対策③ 脚裏ストレッチ

伸びを3回します。左足を後ろに、右足を前にした右の膝を曲げ、左足の後ろを15秒間伸ばします。上半身が前かがみにならないようにします。左足に続いて右足も伸ばします。以上3つの体操を1日何回か行いリフレッシュします。



①足踏み



②背伸び



③脚裏ストレッチ



川崎医療生協 HP



おうちの中でも 感染対策 家庭内での注意点

川崎医療生協 八木美智子 統括看護部長

- ・帰ってきたら使用した不織布マスクは部屋に入る前に袋に入れて捨て、水と石鹸で30秒以上は手を洗う。
- ・部屋は1時間に5〜10分ほど換気をして、台所や洗面所などの換気扇は常時運転させ、加えて加湿器なども活用する。
- ・食事の前には手洗い消毒を忘れずに。可能ならば別々のテーブルにするか、時間をずらすなどの工夫をする。大皿で盛り付けるのは避け、個々に盛り付ける。取箸やスプーンの共有は避ける。
- ・照明のスイッチやドアノブなどの共有部分の消毒を1日に1回以上行う。タオルの共有は避け、歯ブラシは個々に保管してコップは別々のものを使用する。

家でできる趣味を始めてみるのはいかがでしょうか。川崎医療生協の組合員がつくる班の中には、絵手紙やパッチワーク、生け花などさまざまな種類の趣味の班があります。モノづくりのような趣味の活動には、精神的な健康を向上させるほか、新しい技術の習得は、認知機能の向上に役立つという報告もあります。班に参加してみたい人は、健康まちづくり推進部(☎044-266-7532)までご連絡ください。

対策③ 趣味を見つける

青い空

電子書籍が出て25年ほどになるそうです。色々な調査をみると紙の本を利用する人が6、7割、電子書籍や紙の本と併用している人が3、4割です。25年もの間に、電子書籍はあまり普及していないのだなと感じました。▼私は昨年、購読する新聞をデジタル版にかえました。その理由は、いつでも読めるのと、記録することができずからです。▼しかし、本はデジタルで買ったことはありません。無料の電子書籍を、読んでくるとありますが、何か心に響かないし、記憶に残りません。▼政府は昨年デジタル庁を設立しました。デジタルを活用して便利になることは多いでしょうが、アナログの方が良い場合もあるのではないのでしょうか。その二つが人との交流です。インターネットを使った会議では、ちよつとしたことが話にくくなっています。ライブもやはりオンラインより生のほうが感動します。▼新聞「川崎医療生協」は川崎医療生協のホームページからも読むことができますが、今年も紙媒体で組合員へ届けます。配付するのにも組合員で、ボランティアで一軒一軒訪ね歩いて配付しています。このアナログの世界が地域を救うと私は思っています。

編集長 城谷創一

2022年新春鼎談

71年目を迎える川崎医療生協の未来は?

ほかとは違う、医療生協の魅力は今こそアピール

川崎医療生協のルーツである大師診療所が誕生してから今年で71年目を迎える2022年。コロナなど目の課題に取り組む一方、協同病院リニューアルなど近い将来の課題への議論も活発になってきました。同生協の関川泰隆理事長、星野俊平専務理事、西尾理恵子組合員理事が今年の展望を語り合いました。

つながりが大切

関川 あけましておめでとーうございます。この数年、コロナウイルスのこともあって「つながりづくり」が難しくなりました。協同病院のリニューアルなど、組合員と職員が連携して取り組むことが、この時期には非常に重要だと感じています。



星野

コロナにより医療生協の魅力である「つながりづくり」が難しくなりました。協同病院のリニューアルなど、組合員と職員が連携して取り組むことが、この時期には非常に重要だと感じています。

るが、医療生協にとつての大きな課題になかなか対応できない状況が続いた。今年、川崎協同病院をはじめ、いくつかの事業所のリニューアルや、充実した健康診断を普及するための改革など、組合員にも関わる懸案事項の解決に大きく踏み出す一年になる。簡単ではないが、新しい川崎医療生協に向けて、展望のひらける年にしていきたいと思

を川崎で率先して行っている。組合員活動では、80歳の組合員が俳句を作るなど高齢者組合員も元気。しかし若い人にどうつなげていくかが課題だ。

全ての組合員さんに医療生協を「利用してほしい」

関川 職員同士のつながりも大切。各事業所が互いに協力しあうことで、川崎医療生協の医療や介護サービスが利用しやすくなる。これは優先順位の高い課題で、電子カルテ、患者送迎サービスなどのインフラの整備も必要だ。法人と地域の団体や人々とのつながりをもっと一度強化する事が大事だ。

を、今まで以上に高めていかないとけない。協同病院のリニューアルなど、組合員と職員が川崎医療生協を連携して行かなくては。西尾 協同病院は地域の皆としてコロナに対応してきた。各診療所などでも、発熱外来では、試行錯誤し患者を積極的に受け入れてきた。また、社会的格差が広がるなか、川崎医療生協の事業所は無料低額診療事業

い。組合員からも要求を発信してもらい、職員はそれを受け止めることが大事では。星野 コロナ禍で協同地域の組合員が地域の組合員へ「心配なことはないですか」と電話をかけた。9割以上の人が電話に感謝してくれ、半分くらいは何らかの困りごとがあった。「健康診断はいつから受けられるの」「目が不自由で料理をするのに困っている」「家族が入院したけど、面会の許可はいつから」などの声を聞くと、川崎医療生協が地域のニーズに応えられて



関川泰隆理事長

地域からの期待を重く受け止めて

関川 川崎医療生協のスタンスは「社会的な背景をしっかりと見る」「その人の仕事、家族形態、経済状態など、生活と労働の場から、その人の治療方針を考える」ことで、私たちのスタンスを支える組合員の存在が決定的に大きい。組合員さんと一緒にやる、患者さんと一緒にやるというのが他の医療機関との違いだ。

西尾 アンケートの中で「医療生協が何をやっているところかわからない」「医療生協と他の病院との違いがわからない」という意見があった。医療生協は病気になる時だけではなく、病気になる前健康づくりをしているところだとアピールして、ほかの医療機関との違いを明確にした方がいい。星野 世界的にヘルスプロモーション活動が注目を浴びるなか、川崎医療生協は先進的なことを行っているのだからもっとアピールしたい。

関川 貧富の格差がひろがるなか、経済的事情で受診できない人に対して私たち職員と組合員がどう対応するか、本領を発揮するところだ。

関川

持続可能な医療生協のためにリニューアルは必要だが、建物や設備だけでなく、組織の仕組みや人を育てていく事も大切。職員が人権意識を高く持ち、生活と労働の視点をもち働くことで、成長し働き甲斐に。組合員も同じで、例えばニューズ配付することで医療生協とより深くつながり、運動に確信をもってもらえるようになるのではない。

西尾 川崎医療生協は昔から公害の問題、職業病の問題にも取り組み、地域で困っていることに対応してきた。その実績や姿勢が支援や出資金に現れたのではないか。星野 健康問題だけではなく、暮らしやすい地域になるように働きかけていくことが求められている。



星野俊平専務理事

中長期事業計画を提案

星野 今年の総代会で、今後10年間の「中長期事業計画」を提案する。「地域ニーズにこたえる」をキーワードに「医療の質を上げる」「医療介護の複合体の総合力を生かす」「経営構造の土台をきちんと作る」「健康づくりの活動を旺盛に行い、事業所の利用結果を高める」。このことを組合員と一緒に進めていく。



西尾理恵子組合員理事

人生100年を見据えて

関川 人生100年を視野に入れたプランを立てていなくてはならない。定年が65歳としても、100歳までの35年間をどう過ごすかが課題になる。

西尾 診療報酬が上がらない中、剰余を生み出すのは生半可なことではないけれど、組合員として協力していきたい。星野 協同病院のリニューアルに向けて大運動もしていきたい。関川 健康づくりのために「スマホが使えるオンラインでつながれる高齢者になりましょう」。そういう方針もありかもしれない。老いも若きも、コロナに打ち勝って、元気の出る1年にして行きましょう。

くらし・社会

新型コロナウイルスが世界中に広まりはじめたころ、私は広島市へ出かけ加藤新一という人物について取材をはじめました。1960、61年にアメリカ本土をひとり車で駆けめぐり、日本からアメリカに渡った移民一世についての膨大な記録をまとめた彼の功績をたど

シリーズコラム

コロナの風

⑰ 今こそ地球市民

るためです。

加藤氏は、1900年に広島市で生まれ、十代でカリフォルニアへ渡り農業に従事、その後現地の日本語新聞の記者、編集者になり、戦争がはじまると日米交換船で広島に帰り、現地の中国新聞の記者として活躍します。原爆の投下時には本人は辛くも難を逃れますが、弟、妹をなくします。

妹は、亡くなる間際に「兄さん、仇をとって」と言い残しました。しかし、加藤氏は、被ばくの翌月広島を訪れた米軍の原爆調査団に同行した赤十字駐日首席代表のマルセル・ジュノー博士を案内します。そして妹の気

持ちは十分汲みながらも、その後新聞社を離れると平和運動に積極的に関わります。1952年11月、広島で「世界連邦アジア会議」が開かれた時は事務局長をつとめ、再渡米し70年に再び日本に帰って来ると、被爆25周年を迎えた

世界連邦

が現実を救う

運動は、第二次世界大戦後、世界各国の科学者、政治家の支持を得て急速に発展。1947年には各国の世界連邦運動団体の国際組織として「世界連邦運動(WFM)」(本部ニューヨーク)が結成されます。(世界連邦連邦協会HPより)

また、同じような考えから、元国連事務総長のウ・タント氏は、人々が地球人運命共同体意識を持つことが先決であると持った「地球市民」という概念を提唱しました。これに共鳴した加藤氏は、国家や体制の枠を越えて、全人類が同胞愛をは

ぐくむべきだと主張し、自ら地球市民登録をしました。また、1978年6月の第一回国連縮小特別総会には、きのこ雲と妹、弟の写真を配したパネルを手に国連に乗り込みます。

各国のワクチンの接種率をみるとアフリカなどでは極端に低くなっています。世界保健機関(WHO)のテドロス事務局長が「ワクチン分配の不平等が長引くほどウイルスは拡散し、予測や予防ができない形で進化していく」(毎日新聞より)というように、自国のみならず地球規模で接種率を上げていかなければ、コロナ禍は終息へ向かわないのです。

世界連邦とは、「世界の国々が互いに独立を保ちながら、地球規模の問題を扱う一つの民主的な政府(世界連邦政府)をつくること、世界連邦

民といった考えとは、反対の方向に社会のベクトルは働いているようです。しかし、いま私たちの前に立ちはだかるコロナウイルスによるパンデミックや地球温暖化という地球規模での課題は、まさに「世界連邦」的な考えでなければ解決でき

ません。ともすると高邁な理想主義ととらえられた「世界連邦」や「地球市民」というアイデアは、今まさに難関を乗り越える現実的なアイデアである、といえるのではないのでしょうか。

ジャーナリスト川井龍介

宮前区役所に障害者のアート作品が展示 講師が協力し、作者の主体性を尊重

社会福祉法人みのり会

川崎市宮前区役所の4階廊下に、障害者が自由に制作した絵画やコラージュなどの作品が2016年から展示されるようになりまし。作品は、同区内の社会福祉法人みのり会が運営する3つの事業所(セルブ宮前こぼとて)

と、ひだまり、工房じんべい)で生活介護を利用して制作した絵画やコラージュなどの作品が2016年から展示されるようになりまし。作品は、同区内の社会福祉法人みのり会が運営する3つの事業所(セルブ宮前こぼとて)

アートを通して喜びを

この常設展は、作品に感銘を受けた同区の野本紀子元区長が「ぜひ区役所に展示してほしい」と提案したのがきっかけです。みのり会は、創作にとりくむ障害者をアートの

利用されたり、みのり会の職員や利用者の健康管理を担う医療生協久地診療所のギャラリーへ出品されたりしました。鑑賞者からは、「本当に障害者が描いたのか。圧倒される。家に飾りたい」などの反響がでています。

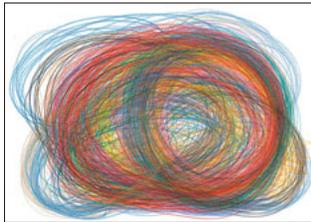
みのり会は、障害者が得意なことを通して自信と生活力を身につけることを大切にしています。アート活動を統括する田代流生さんは「作品をこ

の丁寧さに現れます。親御さんにとつても、子どもがアーティストと呼ばれるお金を稼ぐという経験は大きな喜びです。作品を多くの人に見てもらいたい」と

消火器(中道一輝)



無題(大鷹進一)



無題(浅沼香雅里)

制作された作品の一部

からだにやさしい料理 第34回

肉を食べよう！ ⑩

☆鶏肉のマスタード焼き☆

川崎協同病院 栄養科 丸山 悟

【材料】(1人分)

- 鶏もも肉……………150g
- 塩・こしょう……………少々
- 粒マスタード……………10g
- サラダ油……………10g
- レタス(付け合わせ)……………10g

1人分 エネルギー422kcal、たんぱく質27.0g、脂質32.0g、塩分1.0g

【作り方】

- 1 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 ①に粒マスタードを加え混ぜ合わせる
- 3 フライパンに油を熱し、②を焼く。
- 4 レタスを器に敷き、③を盛り付ける。

♡一口メモ

鶏もも肉を鶏むね肉にすると、カロリーを抑えられてさっぱりとした味わいになります。

料理親父の作ってみました！

あっという間にできました。マスタードの酸味が鶏肉臭さを消してくれ、また粒マスタードの粒々食感がよく、中学2年生の息子も「ウマイ!」とってくれました。



川崎医療生活協同組合 健康づくり委員会



70周年記念 川崎医療生協 歴史すごろく

サイコロと駒をご用意ください
※サイコロを振る前に手指を消毒しましょう

公害反対住民運動発祥の地

川崎医療生協では1966年の対策委員会発足以降、公害反対運動に取り組んできました。大師診療所に「公害反対運動発祥の地」のプレートがあります。

スタート

サイコロを振り出した目の数だけ進みましょう!

あさお診療所の歴史

地道に地域を回り組合員を増やした結果、小田急線沿線の組合員の夢であった診療所が1996年に開設。初代所長は山本博章医師でした。

東高根森林公園でのんびり休憩

1回休み

久地診療所の歴史

「北部にも民主診療所を」の声で活動を広げ、1971年に開設。2000年に「樹の丘」建設に合わせ、移転新築。初代所長は野末悦子医師でした。

久地診療所

古向ハイキング

不定期開催 2～3時間ほど
【問い合わせ】080-5653-6196 (坂内)

三色すみれウォーキング

月1回 1～3時間ほど
【問い合わせ】044-544-6873 (鈴木)

坂戸診療所の歴史

1987年に閉鎖された佐羽医師の高津診療所の遺志を継ぎ1989年に職員3名、患者13名でスタート。初代所長は関川泰隆医師でした。

夢見ヶ崎動物公園で時間を忘れて動物たちに癒される

1回休み

セツルメント診療所の歴史

東大の学生らにより開設された東大セツルメント診療所が1973年に川崎医療生協に合流し、1986年に現在の場所に移転新築されました。

大師診療所の歴史

1951年3月、岡田久医師をはじめレッド・パージで職場を追われた4人で開設した大師診療所が川崎医療生協の始まりでした。

ちょこっとウォーク

大師公園 毎週火水木曜 午前
中瀬緑道 毎週火木曜 午前
伊勢町第1公園 毎週金曜 午後
旭町1丁目公園 毎週月曜 午前
【問い合わせ】本部 044-266-7532

全員でやってみよう!

ペットボトル体操

ショルダープレス
(肩や胸の筋肉を鍛え、姿勢をよくします)
500mlのペットボトルを持ち、腕の上げ下ろしを左右5回ずつ

あさお診療所

あかね会

王禅寺ふるさと公園など
毎月第3月曜 健康運動指導士と一緒にストレッチ体操
【問い合わせ】あさお診療所 044-951-3940

なかはら看護小規模多機能ホーム
なかはらケアプランセンター
デイサービス・みやび
なかはら訪問看護ステーション

藤崎地域包括支援センター

おおしまヘルパーステーション・虹
おおしまケアプランセンター
おおしま訪問看護ステーション

デイサービス・きょうまち
京町地域包括支援センター

京町診療所の歴史

自分の町に診療所を作りたいという思いで、組合員3千人、出資金3千万円を集める「サンサン運動」により1998年に開設。初代所長は堀内静夫医師でした。

京町診療所

ちょこっとウォーク

桜川公園 毎週月～木曜 午前
渡田新町公園 毎月第1・3金曜 午前
【問い合わせ】本部 044-266-7532

生協歯科クリニック

川崎協同病院

川崎協同病院の歴史

1976年四ツ角病院から現在の場所へ移転。ポーリング場を改修して建てられました。

協同ふじさきクリニックの歴史

2005年に開設。壁の色や患者の導線、組合員ルームの設置など、組合員も参加した話し合いでの意見が反映されています。初代所長は桑島政臣医師でした。

全員でやってみよう!

らくろこ

イスを使ったココモ予防体操
毎週水曜 13:45～15:00
スターブル集会室(藤崎4丁目)
【問い合わせ】044-266-7532

脚と背中を鍛えよう

片脚を上げ、両腕を後方へ引き5秒静止。左右交互に5回ずつ行う。

無料低額診療

医療費の減額・免除をおこなう制度です。川崎医療生協全ての施設で対応しています。
医療費でお困りの方、お気軽にご相談ください。

健康診断

健康診断はお済みですか? 年1回、体のチェックをしましょう。

3マス戻る

最近、つまづくことが増えた... 定期的に体を動かしましょう!

ちょこっとウォーク

小田公園 毎週金曜 午前
小田7丁目公園 毎月第2・4金曜 午前
【問い合わせ】本部 044-266-7532

にこにこウォーキング

小田公園 毎月第4水曜 9:30～
【問い合わせ】京町地域包括支援センター 044-333-7920

ペットボトル体操

ペットボトルを使った軽い筋トレ
毎週木曜 14:00～桜川公園で開催中!
【問い合わせ】044-266-7532

3マス進む

協同病院・協同ふじさきクリニック前からシャトルバスに乗って、一気に京町診療所へ。

ゴール

止まらなかったマスも読んでみてくださいね。



イカリソウ
溝ノ口支部 筒井和子



花籠 小田地区 大柳文代



水彩画「椿」 小田地区 豊下 齋



ステンシル画 (型紙画)
大師中央支部 室井富美子



ぬいぐるみ 大師フレンド支部 高橋政子



ペーパークラフト
観音支部 プラチナ班



ちぎり絵 樹の丘利用者一同

2022年新春 みんなの 作品展

川崎医療生協の組合員や
読者のみなさんから
寄せられました。



刺し子のバック
宿河原支部 松本春代



三色すみれ・つるしびなサークル
石田典子、木村英子、岸本朝子、近藤昭子、佐藤千代子



トラの絵手紙
小杉支部 小林征英



切り絵 大島支部 加藤政江



生け花 宮前支部 武内留美子