

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

8月号



川崎医療生協の現状

——〈6月末〉——
 組合員 41,506人
 出資金 1,553,237,000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。

骨密度アップ努力で

川崎医療生協の健康づくり委員会主催で、毎年度3回行っている「健康づくりセミナー」の今年度第1回を、6月30日に法人本部会議室とサテライト会場をオンラインでつないで開催しました。テーマは「骨密度と食事・運動」。川崎協同病院の柏木まり管理栄養士と、健康まちづくり推進部の小松厚志運動トレーナーが講師となって、組合員を前に骨粗しょう症の予防策などを話しました。

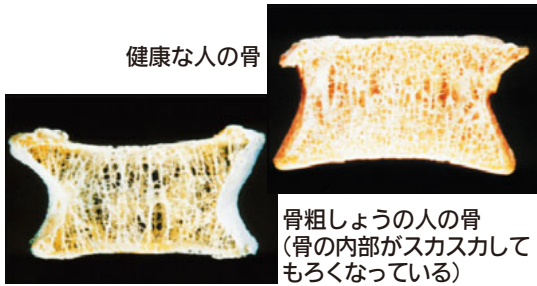
(編集長 城谷創一)

骨粗しょう症って？

骨粗しょう症は、骨の中の組織がスカスカになり骨がもろくなる症状です。骨の丈夫さを表す指標である「骨量」は、20歳ごろにピークを迎え、その後徐々に減少していきます。そのため、高齢になるほど骨粗しょう症になりやすく、特に女性は、閉経後に骨をつくる細胞を活性化させる女性ホルモンが激減するため、注意が必要です。

3カ月でつくり替わる

骨は約3カ月の周期でつくり替わります。「破骨細胞」が古くなった骨の組織を壊し、壊したところには「骨芽細胞」が新しい骨の組織をつくるという作業が繰り返され、この「破骨細胞」と「骨芽細胞」のバ



健康な人の骨 井上哲明名誉教授
 骨粗しょうの人の骨 (骨の内部がスカスカしてもろくなっている)
 出典: 浜松医科大学

骨折しやすい部位

骨粗しょう症になると骨折しやすい部位は、手首や、腕・脚の付け根、背骨などの関節や体重がかかりやす

予防法は？

骨粗しょう症予防には、骨をつくるための栄養素を取り入れる「バランスのよい食事」と骨量維持につながる「運動」が必要です。エネルギー源となるごはんやパンなどの主食と、筋肉をつくるために必要なたんぱく質を摂る肉や魚などの主菜、ビタミンやミネラルを多く含んだ野菜や海藻、きのこ類などの副菜、この主食、主菜、副菜をバランスよく摂ることが大切です。

ビタミンDも

ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を促進し、骨を形成する助けを担う栄養素です。カルシウムを多く含む食品と一緒に食べることが大切です。1日の摂取量目安は8・5μgですが100μg未満なら摂取しても問題ないと言われています。また、ビタミンDは日光浴(紫外線)をすることによって体内でもつくられます。

ビタミンKには注意

ビタミンKは、骨に存在するたんぱく質の働きを活性化して、骨形成を調整する栄養素です。1日の摂取量目安は150μgです。しかし、この栄養素は、ワーファリン(抗血栓剤)を服用している人には要注意です。かかりつけ医師に相談してください。

骨に悪い栄養素も

骨に良い栄養素を紹介しましたが、骨の形成に悪い影響を与える栄養素もあります。例えばナトリウムです。ナトリウムは食塩などの主成分ですが、体内でカルシウムと結合して、尿として体外に排出してしまう役割を持っています。減塩が必要になります。みそ汁の中に野菜をたっぷり入れたり、食塩や醤油の代わりに香辛料や薬味野菜を使ったりするといいでしょう。

ビタミンCは水に溶けやすい

ビタミンCは、骨を構成しているコラーゲンの合成に必要な栄養素です。コラーゲンが生成されることでしなやかな骨をつくること

リンの過剰摂取に注意!

リンはカルシウムと結合して骨や歯を構成している栄養素ですが、過剰摂取すると逆にカルシウムの吸収を妨げてしまいます。リンを多く含む食品のなかで気を付けたいのが、インスタント麺やスナック菓子、ハムや練り製品などの加工食品です。

青い空

ベイビーパーという男性5人のアカペラのグループの音楽会に行きました。

コロナになる前は、新宿の歌声喫茶ともしびに月1回通っていた私は、何度かこのグループと出会っていました。山の歌、海の歌をして子どもの頃に聞いた歌などに、心がすさんでいると感じている今、心落ち着く一時をすごせました。もう一つ、黒坂黒太郎のウクライナ支援のコカリナコンサートにも行ってました。黒坂さんは3・11東日本大震災で倒れた木でコカリナを作り、地元の小學生にプレゼントしたという人です。黒坂さんの演奏をはじめ、地域で活動している、メンバーが77歳以上のコカリナサークルの演奏もあり、やさしいコカリナの響きに心地よいひと時を過ごしてきました。▼会場では、ウクライナからポラランドに避難し、今スイスで避難生活を送っている14歳の少女が描いたひまわりの絵のTシャツが販売されていました。▼開場前で立って待っていたら、ひまわりのTシャツを着た人が「辛くないですか」と声をかけてくれ、受付の手前にいすを用意してくれました。立っているのが大変だったのでとても助かりました。

編集委員 谷田部洋子

健康・医療

带状疱疹予防のワクチン接種を！

80歳までに 3人に1人が発症

带状疱疹は過去に水痘（水ぼうそう）にかかり、体内に潜伏していたウイルスが、加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下した時に、再度活性化し発症する病気です。日本人では80歳までに3人に1人が発症すると言われています。また1度発症した人でも体力が低下すると再発することがあります。

症状の多くは左右どちらかの神経にそってピリピリした痛みが表れ、赤い発疹や水ぶくれが帯状に表れますが、症状が出ない人もいます。初期症状が出ないと治療に時間がかかるといわれています。

治療には抗ウイルス薬を使います。早い時期に治療を始めたほうが効果があるので、「なにかおかしい」と思ったら早目に受診することが必要です。带状疱疹が表れる部位によっては、角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こすことがあります。治療に時間がかかる場合もあります。

治療方法は

ワクチンには2種類あります。帯状疱疹の予防には、免疫力を低下させないための体調管理のほか、ワクチンが有効です。現在、带状疱疹のワクチンには弱毒性水痘ワクチン（ビケン）と、不活化ワクチン（シングリックス）の2種類があります。

弱毒性水痘ワクチンは、小児に使用する水痘ワクチンですが、带状疱疹にも効果がありません。接種回数は1回。予防効果が約60%で5年を超えると有効性が低下すると言われています。

不活化ワクチンは2カ月間の間隔をあけて2回接種しますが予防効果が90%以上と高く、10年程度効果が続くと言われています。带状疱疹の症状が表れるのが50歳以上の人に多く、ワクチン接種の適年齢は50歳以上の人になります。50歳以上の人はワクチン接種を検討してください。

ワクチン	料金（税込み）		有効性
	一般	川崎医療生協組合員	
弱毒性水痘ワクチン（ビケン）	9460円	7568円	約5年
不活化ワクチン（シングリックス）	1回につき26125円 ※2回接種が必要	1回につき20900円 ※2回接種が必要	約10年

かりん職員募集中!!
ケアマネジャー(有資格者) 19.6万円～ 初心者歓迎!!
福祉用具専門相談員(無資格者可) 17万円～ 要普通免許!!
問い合わせ先 かりん 044-287-7390 又は 044-201-7103

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。

川崎薬局 ☎044-299-4780 川崎協同病院隣
大師薬局 ☎044-266-5759 大師診療所隣
そよかぜ薬局 ☎044-533-1223 川崎セツメント診療所ななめ前
川崎コスモス薬局 ☎044-355-6395 京町診療所隣
川崎すみれ薬局 ☎044-287-7510 ふじさきクリニック隣
くじら薬局 ☎044-820-0331 久地診療所近く
かりん(介護用品・レンタル) ☎044-287-7390
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

（1面からのつぎ）

ビタミンAが破骨細胞を活性化

ビタミンAは過剰摂取すると、骨芽細胞の働きを阻害し、破骨細胞を活性化させてしまうので要注意です。

ビタミンAを多く含む食品

- 鶏レバー (1本:約30g) 4200μg
- にんじん (1本:約150g) 1080μg
- ウナギの蒲焼き (1枚:約100g) 1500μg

注意です。食品ではレバーやうなぎの蒲焼きに多く含まれています。

カフェインやアルコールも

カフェインやアルコールには利尿作用があるため、過剰に摂取すると、カルシウムが尿と一緒に体外に排出されてしまうため要注意です。

運動で骨密度アップ

運動によって骨に刺激を与えることによって、破骨細胞を抑制し、骨芽細胞を活性化させ、丈夫な骨を維持することができます。骨密度の維持に効果のある運動はウォーキングやスクワット、かかと落としなどがあります。

かかと落としのやり方

①イスの後ろに立って、背すじを伸ばす。イスの背もたれを両手で軽くつかんだら、その状態でかかとを高く上げて爪先立ちになる。

②爪先の力を抜いて、かかとをトンと床に落とす。この動作を2秒に1回のペースでくり返し、1日に高く上げて爪先立ちになる。合計で50回ほど行うのが目安。

カラダネ『【骨粗鬆症の予防・改善運動】骨に刺激を与える「かかと落とし」を専門家推奨。骨密度が増える!』
(<https://www.karadane.jp/articles/entry/news/007330/>) より。

やさしい
生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来



今回から、現代の生物学（生命科学）に触れていきます。古くからある生物学は、生物の形、分類と系統樹、進化、遺伝と研究を進めてきました。また以前から生命の謎にとりくんできた化学も「生化学」と呼ばれる分野が発達し、生化学者たちは酵素を発見したり、巨大なタンパク質分子の研究を進めていきました。そしてこの領域に理論生物学者までもが参入し、生命科学はミクロの領域での研究が主体になってきました。20世紀に入り、生物・物理・化学が融合し、生命の謎に迫る新しい分野となり「分子生物学」と呼ばれるようになりました。

生物の遺伝をになう染色体の微細構造の研究に多く使われてきました。世間で書かれています。世間で書かれています。世間で書かれています。

イチュウアに投稿しました。「核酸の分子構造」と題されたこの小論文には、遺伝物質である核酸(DNA)は二重らせん構造をしていいると書かれています。世間で書かれています。世間で書かれています。

発表当時のワトソン(左)とクリック(右)

余談ですが、ワトソンとクリックは1962年のノーベル生理学・医学賞を受賞し、栄誉を独占した形になっています。しかし何人もの研究者の業績に依存した発表であり、のちにこの業績について、どろどろとした物語が語られています。

この大発表であるこの成果は、情報科学による遺伝子解析、そして遺伝子操作技術の発展により、現在では「合成生物学」と呼ばれる分野へと引き継がれています。

余談ですが、ワトソンとクリックは1962年のノーベル生理学・医学賞を受賞し、栄誉を独占した形になっています。しかし何人もの研究者の業績に依存した発表であり、のちにこの業績について、どろどろとした物語が語られています。

くらし・社会



新ルート直下のコンビニート

「羽田増便による低空飛行ルートに反対する川崎区民の会」が、「危険な新飛行経路は中止を」という冊子を編集・発行

「羽田増便による低空飛行ルートに反対する川崎区民の会」が、「危険な新飛行経路は中止を」という冊子を編集・発行しました。羽田新飛行ルートに反対するこれまでのとりくみを23ページにまとめています。低空飛行による新飛行ルートはほんとうに必要なのかを問い、「危ない・うるさい」飛行の実態や専門家の説明などが詳しく記述されています。

一昨年3月29日から、川崎市市の臨海上空には南風時の午後3時から7時まで、2〜3分おきに羽田発着の飛行機が飛んでいます。直下には、一般住宅をはじめ小学校・幼稚園・乳幼児園など子どもの施設もたくさんあります。騒音によって「近所で赤ん坊が泣いている」「園児が泣きながら保育士に



羽田増便による低空飛行の問題を告発
川崎区民の会が冊子発行、
反対を呼びかける



川崎区殿町付近を飛ぶ航空機 動画QRコード

「近所で赤ん坊が泣いている」「園児が泣きながら保育士に泣かされてきた」という声があります。騒音の専門家は、「成人より乳幼児や子どもは脳へ悪影響を受けやすく、成長ホルモンが低下するので」と危惧します。新ルートの直下で暮らすことになる高校生が、中学3年生のときに次のような「市長への手紙」を書きました。「自分の家やコンビニートの上空を飛行機を飛ばさないという条例があるはずなのに飛ぶことが信じられない。騒音性難聴になる可能性がある。健康被害が起るリスクの上がるこの飛行ルートをどう思うのか？説明会を開くこと。子ども達に障害を残

すとは未来にとってどうか。撤回を求める。(原文) 届いた回答は「質問の内容に全く答えていない」もので、がっかりしたそうです。住民の多くは、この飛行を歓迎していません。納得していません。同会では一人でも多くの人にこの冊子を読んでもほしいと訴えています。

冊子は希望者に500円で販売。問い合わせは、山田美枝子（大師レインボー支店、電話&FAX 044-287-7313）、名倉三世子（渡田支部、電話&FAX 044-355-0572）まで。

からだにやさしい料理 第41回

魚・海鮮を食べよう! ⑤

☆**鰯のカレー**☆

川崎協同病院 栄養科調理師 丸山 悟

【材料】(4人分)

- ・鰯(小).....4尾
- ・玉ねぎ(スライス).....1個
- ・おろしんにんく.....小さじ1
- ・おろし生姜.....小さじ1
- ・トマト(ざく切り).....1個
- ・水.....400cc
- ・梅干し(大).....1個
- ・カレー粉.....小さじ3
- ・オリーブオイル.....大さじ2

【作り方】

- 1 鰯は、ウロコとゼイゴを取り、頭と内臓を取り除いて水洗いし、水分を拭いておきます。
- 2 梅干しの種を抜き刻んで水400ccに浸けます。
- 3 中火で温めたフライパンに油を入れ、玉ねぎを透明になるまで炒めたらんにんく、生姜を加えます。
- 4 ③にカレーパウダーを加え軽く炒めたら、トマトを加え水分が飛ぶまで炒めます。
- 5 ④に梅干し入りの水400ccを加えひと煮立ちさせたら鰯を加え軽く煮込み、鰯に火が通ったら完成。塩味は梅干しの塩分だけなので薄ければお好みで足して下さい。

♡一口メモ：パプリカやオクラ、ナスなどの夏野菜の素揚げを付け合せると、彩りが鮮やかになります。

1人分210kcal. 塩分1.7g タンパク質20g

シリーズコラム
コロナの風
②4 ルールは不必要か

感染者数が過去最多を更新していた7月下旬のある夜、友人の待つ駅前の居酒屋へ行くと、店内はほぼ満席。数人のグループがいくつもテーブルを囲み、どこもかしこも盛り上がり、カウンタにいた私と友人の会話も聞き取りにくいほどでした。テーブル間には一応透明なスクリーンは垂れ下がっていますが、よく言われるようにかえって空気の流れを止めているともいえます。

過去の感染者数とその対策を考えると、これだけの感染者数が出ていることに対して、国や自治体は特に個人の行動制限をするようなことはしない(7月23日現在)としています。これまで同様、「個人個人でしっかりと感染対策を」というにとどまっています。

これには、重症者や死亡者が急増していないことをはじめ、ワクチン接種への信頼や感染に対する良くも悪くも慣れがあるからでしょう。国の方針にならなくて民間でも、基本的な感染対策がいれば慣習として行われてい

ますが、対策がルール化されているのかといえは疑問です。たとえばイベントなどの際に参加者にワクチン接種の証明書が求められるのでしょうか。今年になってからアメリカでツアーを行ったある日本のアーティストのライブでは、現地の慣例にない入場者にはワクチン接

種証明を求めました。日本ではマスクの着用は欧米に比べれば圧倒的に進んでいますが、ワクチン接種の証明書の提示など、場面に応じてのルールが確立していないのでは。感染爆発ともいえる第7波のなか、日本では個人や事業者の感染対策に多くが委ねられ、国がルールをもうけて制御するという強い姿勢は見られませんが、この結果、居酒屋などもっとも感染が懸念されるマスクなしでの接触の場面での「少ない人数で」「大きな声を出さない」「長時間にならない」といった重要ポイ

「羽田増便による低空飛行ルートに反対する川崎区民の会」が、「危険な新飛行経路は中止を」という冊子を編集・発行しました。

一方で感染は減衰することなく、医療体制は逼迫し、感染者への初期対応への遅れや救急医療への支障が懸念されます。

一方で感染は減衰することなく、医療体制は逼迫し、感染者への初期対応への遅れや救急医療への支障が懸念されます。



川井龍介



組合員の広場

久しぶりに自然を満喫

6月24日、宿河原支部では、東京都府中市にある「府中の森博物館」から「大國魂神社」までを8人で歩きました。

府中の森博物館はあじさい祭りの最中で、紫・ピンク・青・白など色とりどりのあじさいがちょうど満開でした。小川や水田滝もある小路を40分ほど散策し、昼食は芝生広場で遠足にきていた小学生の元気な声をききながら楽しく食べました。



久しぶりの自然を満喫

近くの大國魂神社を参拝。本殿裏には樹齢千年というイチヨウがあり、他にも多くの大木があることに驚き、歴史の長さを感じました。支部のレクリエーションと

しては、久しぶりの外出で、自然を満喫した1日となりました。

宿河原支部レク担当
小野正子

職員との交流で盛り上がる

6月30日、幸区にある川崎セツルメント診療所の職員と組合員で、交流企画を行いました。この日は猛暑。予定していた古市場陸上競技場での開催は、命の危険があるとのことで、急遽古市場2丁目町内会館を借りての開催となりました。

古向支部からは6人が参加、セツルメント診療所からは、医師、看護師、事務、技師、職員15人くらいが参加し、ほかの支部あわせて全体では40人くらいが集まりました。和気あいあいと、楽しくいろいろ学んで有意義な時間を過ごしました。

西村真紀所長の挨拶のあと、川崎協同病院の理学療法士でもある、田中祥太事務次長がウォーキングのポイントとして①無理のない歩幅↓歩幅を広くとることで、いろいろな筋肉を使う②骨盤・背骨・頭を真っ直ぐ↓天井から何かに吊られているイメージで③おへその下辺りに少し力を入れる④腹圧が高まる(コルセットの役目)⑤左右の足の間隔をとって歩く⑥つま先と膝を進行方向に向けて歩く⑦かかとから接地して歩く(自然な接地を心がけて)⑧自然な腕振りを行いながら歩く⑨肩を下げて10〜20メートル先に視線を向けて歩く、足元を見ないという8つのポイントを説明



体を一緒に動かすことで職員と組合員の交流がすすむ

その後、セツルメント診療所の石川尚子医師の指導でヨガを体験しました。

「この中から自分のやりやすい項目からチャレンジしてください」と話しました。

古向支部 前原典子

楽しい脳トレで活性化

6月20日に、玉川支部の青空平間会班会で脳トレを行いました。6人が参加して、70代から90歳近い人もいましたが、よくよく考えるとみなさん多弁で脳トレをする必要がないくらい元気です。

川崎セツルメント診療所の田中美樹看護師も参加し、認知症の患者本人や家族が集まり交流をする「オレンジカフェ」で使用している教材を使って脳トレをしました。言葉を見つけて線をつないだり、バラバラになった漢字を元に戻して熟語にしたり、特に難しい



難問に脳がオーバーヒート

つたのは5〜7つのひらがなを並べて言葉にするもので、「難しい、難しい」と言いながらみんな得意にやりました。次回も、同じ教材を用いて脳トレをもう一度行います。

健康まちづくり推進部
杉山基樹

麻生地区をハイキング



園に到着。途中に可愛い外観のあさお診療所があったので立ち寄り、職員さんに写真を撮ってもらいました。

6月28日に藤崎北支部のてくてく班で麻生地域を歩きました。班員6人で川崎駅を出発。小田急線「新百合ヶ丘駅」で電車を降り、緑いっばいの「こやのさ緑道」を進み「万福寺樹山公園」に着く

休憩後、住宅地を抜け「弘法松公園」へ。ここでランチを食べ展望を楽しみました。そして、次の目的地「王禅寺見晴らし公園」に着く



こやのさ緑道石碑

こやのさ緑道には、暑さとり坂でヘトヘトになり、バスで百合ヶ丘まで戻り帰途につきました。

藤崎北支部
唐澤利子

福島原発東京被害訴訟を傍聴

6月21日、班会で「福島原発被害東京訴訟第1陣控訴審」の傍聴に行きました。被災者の一部は期限付で国や自治体に与えられた被災者住宅に住んでいました。が、期限が来て、引越しが迫られています。現在、この種の訴訟が全国で30余り起きています。

この裁判は非常にたくさん問題を含んでおり、自分の身に降りかかっても不思議ではない問題だといふことを肝に据え、今後の行方をしっかり見ていきたいと感じさせられました。次回の口頭弁論は9月27日に開かれるそうです。

小田支部 桜班
関谷治子



自分のこととして傍聴

LGBTQ学習会を開催

東小田支部では、このほど健康まちづくり推進部の杉山基樹部員を講師に招き、2回に渡ってLGBTQについての学習会を行いました。

一人の多様性について考える意味があり「特別」扱いはされるべきではないということや、他人のセクシャル리티を他者が勝手に決めたいいけないこと、当事者だけが考えるのではなく皆で考えていくことが大切だと教えられました。

新聞、報道、色々な所でLGBTQについて見たり聞いたりしていましたが、深く考えたり、気に止めたつもりはありません。項目を追ってのわかりやすい説明で、参加者も納得しているようでした。

LGBTQの人と出会った時は、少しでも理解してあげられる心を持ってほしいと感じられた学習会でした。

東小田支部 佐藤カツ子

組合員の広場

恒例の健康寄席、今年も開催

笑いで健康を呼び寄せ、恒例の健康寄席が、9月4日の午後2時から川崎区川中島1丁目の川中島神明神社事務所で開催されます。同神社は、川



2022年 9月4日(日)午後2時開演
会場 川中島神明神社
会費 1000円
主催 川崎医療生協 大師中央支部 問合せ(266)7532

19回 目となる今年のは、落語家の柳家小ゑんさん、金原亭駒介さん、新班結成の呼びかけ人は、医療生協ニュースの配付者の濱里悦子さんです。濱里さんはもともと「東京・おてたま」という会で活動していて、「医療生協でも一緒にお手玉を」と声を

のほか、ミュージックパフォーマンスの金谷ヒデユキさんが出演。会費は1000円。

お手玉を楽しむ新班結成

橋支部に、このほど新班が結成されました。班の名前は「癒しのお手玉班」。新班結成の呼びかけ人は、医療生協ニュースの配付者の濱里悦子さんです。濱里さんはもともと「東京・おてたま」という会で活動して

お手玉という、ひと昔前は女の子ならだれでもやったことのある身近な遊びでしたが、最近はやったことがない子も多いそうです。しかし、支部総会に参加したみなさん



呼びかけ人の濱里さん

は、子どもの頃にお手玉で遊んだ人たちがばかりで、すぐに盛り上がりつつ新班立ち上げとなりました。高津区のプラザ橋で毎月第2週の水曜日午後1時半から班会を開催しています。参加希望など興味がある人は、健康まちづくり推進部の荒金まで(携帯:090-8643-0654)。

橋支部 小泉るり子

「らーめんはうす」は、登戸駅から徒歩10分ほどの住宅街にあります。看板がなければ、喫茶店と間違えてしまうようなおしゃれな外観です。

もともと、洋服店に勤務していた主人の大貫活弘さん(75)が、夫婦で喫茶店をはじめようとしたところ、親戚から喫茶店よりもラーメン屋をすすめられ、友人の中華料理店で3カ月間修行し40年前にオープンしまし



おしゃれな外観



左から2番目が主人の大貫さん

た。店名は、親戚のアドバイスを受け、子どもにもわかるように平仮名にしました。メニューも子どもに読みやすいように工夫しています。

開店当初は、店の周囲は梨畑と田んぼで、1時間に車が1台しか通らないほどの場所でしたが、近所の人や、店の改修工事をした職人さんがよく通ってききました。その後お客さんも増え、当時営

業していた向ヶ丘遊園から散歩がてら歩いてきた家族や、近くにある緑山スタジオから俳優や野球選手が通ってきだるようになった。

近所には大学もあるのに、学生も多く訪れ、体育会系の学生はあつという間に料理を平らげているそうです。そのため自然と料理も大盛になっ

ご飯の量と財布にやさしい価格設定が話題になり、飲食店を紹介するユーチューバーの番組にも何度か紹介されています。人気メニューはたんめんと五目そば。特に五目そばは、大盛の麺の上に器にはみ出しそうなく

お店情報

らーめんはうす

営業時間：(火~木)午前11時~午後3時、(金~日)午前11時~午後3時、同5時半~午後10時。月曜定休。
住所：川崎市多摩区登戸3142
電話：044-911-8351



人気メニューの五目そば

近所で購入するなどの、地域のつながりも大切にしていきます。

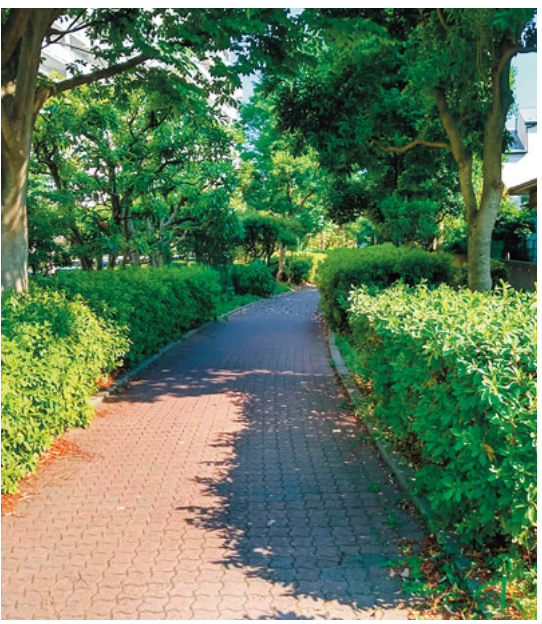
こんな川崎、これも川崎 京町緑地 《川崎区京町》

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。そんな川崎の知られざる見どころのなかで、今回は、工業地帯が広がる川崎の臨海部。長さ約900mの道の両側に美しい草花が咲き、野鳥も飛びかう京町緑地を紹介いたします。

健康まちづくり推進部 小林英樹



この石碑が目印



野鳥も飛びかう900mの緑地

現在、川崎医療生協の小田地区ではこの緑地をウォーキングスポットとして活用しています。また、京町2丁目の住民が、「いつも美しい緑道を楽しんで歩いていただけるといい」と、京町緑地の草花の手入れを行っています。

京町緑地へは

JR川崎駅東口のバスのりばから、臨港バス「川30 鶴見駅東口」行きか、「川29 入船循環」に乗車。バス停「京町3丁目」で下車するとすぐ緑地になる。また、「京町3丁目」バス停の近くには、運河だった時の防波壁が遺構として残っている。



四季折々の花が咲きます

文化・地域

本と読書

第五福龍丸の航海をたどるノンフィクション

「数奇な航海 私は第五福龍丸」

川井龍介著 旬報社 1760円



太平洋ビキニ環礁付近で水爆実験に遭遇し、死の灰を浴びたマグロ漁船「第五福龍丸」がたどった足跡を追ったノンフィクション「数奇な航海 私は第五福龍丸」(川井龍介著、旬報社、1760円)が、今月出版されます。

戦後まもなく和歌山県で建造された第五福龍丸は、漁船として活躍しましたが

被爆後は邪魔者扱いされ、やがて改造され東京水産大学の練習船となり、最後はエンジンなどを取り除かれ東京江東区・夢の島に捨てられます。

第五福龍丸を主人公として擬人化し、人間の思惑に翻弄された「数奇な航海」を船の目線でとらえた異色のノンフィクションです。

健康川柳に関する大募集

～9月末まで～

2023年新年号「健康川柳かるた(仮)」に掲載する、川柳を募集します。お寄せいただいた川柳は法人健康づくり委員会で選考させていただきます。

応募に関する注意

- 健康に関する内容であること。
自作・未発表の作品であること。
川柳の前に「健康川柳」と書いて、氏名(ペンネーム可)、よろしければ年齢、支部名を記入してください。
応募はパズルの応募先をお願いします。

班会日誌

6月度 28支部 110班 691人

Table with 4 columns: Branch, Activity, Date, Participants. Lists various activities like tea parties, walks, and exercises across different branches.

Table with 4 columns: Branch, Activity, Date, Participants. Continues the list of activities from various branches.

「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。

ワールドヒストリーを歩く

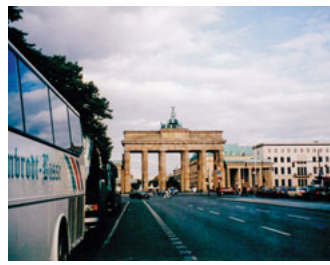
ベートーベン「第九番」と民主主義の街ワイマールを歩く

「晴れたる青空 ただよう雲よ 小鳥は歌えり 林に森に ころはほがらが よろこびみちて 見かわす われらの明るき笑顔」

ベートーベンの有名な「よろこびの歌(作詞:岩佐東一郎)」交響曲第九番です。

この歌詞はシラーの詩集「自由賛歌」(1785年)を、シラー自身が「歓喜に寄せて(1785年初稿、1803年一部改稿)」と書き直し、ベートーベンが歌詞として引用し書き直したものです。

第九の第1楽章は暗黒と絶望が主題、第2楽章は壮大なスケールのたたかいの場面、第3楽章は



初演はウィーンの劇場。ベートーベンは全曲を指揮し聴衆の興奮と喝采はなりやまなかった。彼はただ肅然と立っているだけで。その初演から、1万人の合唱祭まで開かれる。

ら、1万人の合唱祭まで開かれる。

ら今では、日本の暮れには数十人のコンサートか

歓喜の喜びの楽園を描く。そして終章の第4楽章にはめずらしく音楽をとり入れた組曲になっています。

ワイマールの街に入る。市の中央広場には、シラーとゲーテが肩を並べて建っている。ふたりともちがう方向に顔を見上げています。いかにも独立歩の人生を描いているようだ。ふたりは街の通りの反対側に住みながら、終生顔を合わせることはなかったという。

ドイツの歴史は苦難の連続だった。戦前は1933年のヒットラーナチス政権のもとユダヤ人差別、反共主義の政策で700万人が犠牲になった。アウシュヴィッツの強制収容所を見学した。秋の夕暮れだった。門には「働けば自由になれる」と書いてあった。冷たく感じた。

ドイツ政権は、ナチス時代に犠牲になった人びとにお詫びと補償をしている。編集委員 佐々木 勝男



私の戦争体験 96・97

伝えたい思い

1945年広島、沖縄

広島

原爆で姿を消した兄

大東 広子「仮名」(83歳) 麻生区

私は5歳の時、爆心地から直線距離で2・4キロ離れた地点の広島で被爆しました。すさまじい閃光と大地を揺るがす大音響。留守番をしていた姉と私は恐怖に包まれていました。幸い2人とも家の裏庭におり、直接光線や爆風にはあいませんでした。が家は土台が15センチずれていたと大工さんは話していました。

その日、母は爆心地より1キロ離れた地点で被爆。火の海の街中で、草履を失い足袋姿で戻ってきました。大きなビルの陰に居た母は左手に傷と火傷を負い、でも自力で帰る力が残っていました。

母の話によると、途中で、倒れた家の下敷きになり、助けを求める少女に呼び止められ柱をどかし、少女を



広島爆心地 グラウンド・ゼロ (出典：米国立公文書館)

ひきずり出してあげたそうです。顔にやけどと傷を負っていたそうですが、礼を言つとふらふらと立ち去ったそうです。また、両手を伸ばし、腕の皮膚をガラリとたらし人や、目玉の飛び出した人などにも出会い、何事が起きたのかも理解できず、不安いっぱいの中で帰宅しました。私は、母のザクロのように割れた左手の傷口についている砂利や小石を割りばしで取り除き、隣家の井戸水で洗ってあげました。

その日は公務出張中で難をのがれました。しかし、帰宅後焼け野原となった広島市に入り、入市被爆者となりました。

私の一家の最後は、中学1年で13歳の兄です。全国的に爆撃され、延焼を防ぐ



ための建物を間引く作業。建物疎開が政府の命令で行われ、中学生男児が駆り出されていました。

この日の兄は、朝から暑いので、出かけるのを嫌がっていました。母に諭され出かけ、いつかの影も形も残さずにこの世から去ってしまった。広島市では6千人の動員学徒が一瞬にして命を失ったと言われています。

兄はその日、弁当を学校に残していました。前日に祖父が持つて来てくれた赤飯弁当でした。「どんなに赤飯弁当が待ちどおしかったらうか。あの日、休ませれば良かった」と悔やみ続けた母の姿は今も忘れられません。

今年も8月を迎えます。被爆後77年目を迎えます。長い年月をかけて人類史上初めて核兵器禁止条約が発効されました。世界は核兵器のない未来に向かって歩み出しています。世界で唯一の被爆国日本こそその先頭に立つて欲しいと願っています。

激戦の沖縄を生き延びて(上)

米軍上陸

仲村 盛政 (84歳) 鶴見区



1938年に沖縄県中城村北上原で生まれ、ちようど小学校入学の年に沖縄戦が始まりました。1945年4月1日に北谷付近から米軍が上陸。米軍はそこから南下し、首里にあって日本軍司令部を目指して進軍していました。

日本軍は、各地で防衛の作戦を立てており、北上原でも山に囲まれた谷を抜けるルートに米軍を誘い込み、両側の山に隠した大砲で挟み撃ちにする作戦を立てていました。その谷の入口に私の家があり、家の裏の山上に日本軍は陣地を築いていました。この作戦は

成功し、戦車十数台を破壊し米軍を退けました。海では、夕暮れ時になると特攻機がやってきて、米軍艦船から見て逆光になるよう夕日を背に、沖の方から低空で侵入し米軍艦船に特攻していました。米軍艦船が応戦するため弾幕を張ると、あたりの空は火花のようになり、明るくなりました。応援するように見えていたが、特攻が終わるとあたりは急に暗く、静かになって、頑張ったなあという感情やなんとも言えない寂しさなどが残っていました。

4月6日が入学式の予定でしたが、戦闘が激しくな

つてきていたので、それどころではなく、中城中校の教師だった父を始め、母、祖父母、兄弟5人、いとこなど親族13人で、4月6日に逃げることになりました。祖父の案で、さつま芋の畑が多く、道中食べ物に困らない可能性が高い南に逃げることに決め、南上原、西原を経て首里へ行き、首里近くの儀保でしばらく生活をしていました。道中、夜間に軍靴を足袋に履き替えた日本兵が8人ずつゲリラ戦を仕掛けに出ていくことが度々あり、翌朝には「誰々が戦死、誰々が行方不明」などの報告が聞こえてくることになりました。その後、首里からも逃げることになり、東風平の方へ移動することになりました。

夜、東風平で休んでいた時に日本兵3人が向こうから駆けてきて、「こんな所で何をしている。ここは一番危険な所だから早く避難しなさい」と言いました。改めて周りをよく見ると、夜だったので気付いていなかったのですが、周囲は日本兵の死体の山だったというところもありました。

その後、父が教師として赴任していたこともある玉城へ至り、その防空壕へ入りました。その防空壕で父は玉城の区長に「防衛隊に参加してくれないか」とその場で赤紙を渡され、父は毎晩、

8時頃に出て行って、明け方帰ることを繰り返していましたが、どこで何をしていたのかは知ることはできませんでした。

ある日、いつものように父が出て行ったあとに激しい爆撃があり、「米軍がもう近くまで来ているから逃げないでだめだ」と日本兵が指示し、父の帰りを待たずに移動することになりました。その後、二度と父と会うことはありませんでした。

後で聞いた話では、その日、父は他2人の先生とひめゆり隊の女の子たちと行動して、父は負傷した3人を、他2人は負傷のない14人を連れていたそうです。避難した防空壕で米兵に見つかり、出てくるように促され、相談の結果、父と負傷した3人は残った様子を見る事にし、先生2人と14人は出てみることになつたそうです。外に出た後、殺されないことが確認できたので、先生の1人が父らと呼ばうと戻つたら、既に防空壕は跡形もなく破壊されつづかされていたそうです。(つづく)



重症者を運ぶ投降した日本兵 (沖縄県公文書館所蔵)

wam
アクティブ・ミュージアム
女たちの戦争と平和資料館
women's active museum on war and peace

新宿区西早稲田2-3-18
AVACOビル2F。東京メトロ東西線早稲田駅下車、徒歩5分。開館は金・土・日・月曜午後1時～6時。休館日は火・水・木・祝日。入館料は18歳以上500円、18歳未満300円、小学生以下は無料。詳細は電話やホームページで。電話03-3202-4633。ホームページ <https://www.wam-peace.org/>

中学・教科書の日本軍「慰安婦」記述
写真と公文書にみる 日本軍慰安所の実態

展示の一部

平和やジェンダー平等を求めて行動する国内外の団体やミュージアムと連携し、戦時性暴力の調査・記録の拠点として運営されている「アクティブ・ミュージアム」女たちの戦争と平和資料館」で、「中学生のための『慰安婦』展十教科書」と題した特別展が行われています。

同展では、冒頭で日本軍慰安婦制度がどのようなもので、いつ、何のためにつくられたのか。侵攻と一体に「慰安所」がアジア全域に拡大した事実。「慰安婦」とされた女性たちや、自らの加害に向き合った元日本兵の証言を通じて、戦時性



日本軍による性暴力被害者は語る

情報量の多い同展ですが、会場内のあるところ椅子が配され、いくつかの展示は着座しながら読み取ることができるよう配慮されています。

解りやすさにこだわった「中学生のための」と題した同展は、11月28日まで。(写真提供：wam)

教科書から消される「慰安婦」の記述
新宿区で「中学生のための『慰安婦』展十教科書」特別展

暴力の実態を示します。つづいて、同館が実施した教科書の徹底調査に基づき、中学高校教科書への政治介入と「慰安婦」記述の変遷、執筆者や教科書会社の苦心の痕跡、よりよい教科書づくりを妨げている教科書制度の問題点を投げかけます。