

川崎医療生協

11月号



大師中央支部 室井富美子

川崎医療生協の現状

——〈9月末〉——
 組合員 41,431人
 出資金 1,567,173,000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 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

第1回 コロナ禍でも健康づくり
ウォークラリー
 地域再発見!
 期間: 11/23(水)~12/7日(水)
 提出期限: 12/14(水)まで

- 3か所以上のポイントを探そう!
- クイズに答えて賞品ゲット!
- 全カ所正解で特別賞!
- ポイントの通り方は白磁!
- 景観は後日お返し!
- 提出はひとり1回限り!



久地診療所屋上でのモルック

ウォークラリーのシートはこちらからもダウンロードできます

趣味の世界 日程

切り絵
 日時 12月13日(火) 9時半から
 道具レンタル料100円 材料費100円

ペーパークラフト
 日時 12月14日(水) 午後1時から
 両企画とも場所は、協同ふじさきクリニック1階 さわやかルーム(川崎区藤崎4-21-2)で

ペットボトル体操 日程

日時 11月29日(火) 午前10時から
 場所 冥加公園(川崎区池上新町2-23-1)
 参加者は500ミリリットルのペットボトル(半分ほど中身が入ったもの)を持参。同時にモルック体験もできます。雨天時は近隣の町内会館でペットボトル体操のみ行う。

フレイル予防 日程

フレイル予防の話と体操
 日時 11月28日(月) 午後2時から
 場所 幸区日吉合同庁舎談話室(幸区南加瀬1-7-17)

フレイル予防体操
 日時 11月8日(火) 午後1時半から
 場所 かわさきゆめホール(中原区下沼部1880)

ハイキング 日程

山田富士公園散策
 日時 11月11日(金) 午前10時集合
 集合場所 東急東横線「元住吉」駅
 費用 交通費(おおよそ1000円)

浅草散策
 日時 11月11日(金) 午前9時集合
 集合場所 新川崎駅改札口前
 費用 交通費・食事代(おおよそ3500円)

三崎散策
 日時 11月13日(日) 午前8時50分集合
 集合場所 京急川崎駅改札口前
 費用 3570円

※どの企画も費用に対して支部からの補助を予定しています。

参加費無料

日時 11月4日(金) 午前10時と午後1時から
 場所 万福寺檜山公園(麻生区万福寺2-22-1)

日時 11月5日(土) 午後2時から
 場所 久地診療所屋上(高津区久地4-19-8)

日時 11月10日(木) 午前10時から
 場所 川崎市緑化センター(多摩区宿河原6-14-1)

日時 11月12日(土) 午前10時から
 場所 久地診療所屋上(高津区久地4-19-8)

モルック体験会
 川崎医療生協では、やったことのない人でも、子どもから大人までみんなで楽しめるモルックを地域に広げるため各地で体験会を開催します。

「最初は難しいのかと不安でしたが、ルールもそんなに難しくなく、すぐに楽しめるゲームでした。またやりたいです」と話します。

川崎医療生協では、やったことのない人でも、子どもから大人までみんなで楽しめるモルックを地域に広げるため各地で体験会を開催します。



用意するのはペットボトルだけ

お問い合わせ
 電話 044-266-7532
健康まちづくり推進部

ペットボトル体操
 500ミリリットルのペットボトルを1本使って、簡単な体操をします。

幸・中原区の組合員は「みんなで出かけよう」とハイキングや散歩を行います。山田富士公園散策は横浜市都筑区にあり、富士山信仰でつくられた山で、緑が豊かなところです。浅草散策は浜離宮恩賜庭園から水上バスで浅草雷門、浅草寺へ向かい途中食事もとります。三崎散策は、京浜急行の「みさきまぐろさつぷ」を活用して、海岸沿いの景色を眺め、食事を楽しむ企画です。

今話題のモルックをしませんか

先月の本紙1面で紹介した、今話題のモルックを体験してみたいと、健康まちづくり推進部に電話があり、さっそく10月15日に久地診療所屋上で体験会を開催しました。参加した久保田嬌子さんは「最初は難しいのかと不安でしたが、ルールもそんなに難しくなく、すぐに楽しめるゲームでした。またやりたいです」と話します。

川崎医療生協では毎年10月から11月を、「川崎医療生協をもっと地域に知ってもらおうと」「知ってもらおうキャンペーン」というイベントを各地で開催しながら地域の組合員と一般の人を対象に交流をすすめて、川崎医療生協の活動をPRしています。今年は、フィンランド生まれのゲームモルックの体験をはじめウォークラリーなどさまざまな健康イベントを実施します。

横浜市に近い川崎区の小田・京町地域ではウォークラリーを行います。指定の用紙には小田京町地域の地図の中に、チェックポイントとその場所に関するクイズが記載されています。11月23日から12月7日までの間に、3カ所以上のチェックポイントの答えを書いて、指定の場所に提出すると記念品がもらえます。

秋の川崎医療生協 恒例のイベントを開催

ウォークラリー ペーパークラフト モルック



ペーパークラフト



切り絵

フレイル予防

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態を言いますが、そのような状態にならないようにフレイル予防の学習と体操をする企画があります。

ハイキングはいかが?
 幸・中原区の組合員は「みんなで出かけよう」とハイキングや散歩を行います。山田富士公園散策は横浜市都筑区にあり、富士山信仰でつくられた山で、緑が豊かなところです。浅草散策は浜離宮恩賜庭園から水上バスで浅草雷門、浅草寺へ向かい途中食事もとります。三崎散策は、京浜急行の「みさきまぐろさつぷ」を活用して、海岸沿いの景色を眺め、食事を楽しむ企画です。

青い空

年金は下げられ物価は上がる、生活は大変になるばかりです▼私の税金のお話です。最近、ちゃんと市県民税の説明書を読んでみたら均等割りが扶養家族扱いでないのに気が付きました。区役所に問合せをしたところわが家の世帯主は私の扶養家族申告をしていませんでした。扶養家族申請をなれていないためでしたが、早速、自治体から申告書をおくってもらい、修正申告をしました。その後毎年申告はしていますが、今年は地方税が非課税になり、介護保険料が減額されました▼年金だけだし、所得税は払ってないしと思っていませんか。収入が年金以外になく所得税も払っていないくても自治体に市県民税の申告をしましょう。自治体への申告は、市県民税だけでなく、国民健康保険料や介護保険料にも影響してきます▼以下に心当たりの方はぜひ申請してください。民間の各種保険などの支払いがある。補聴器を購入した。医療費が収入の5パーセント以上ある。(医療費は世帯申告できるので、生計が一緒なら世帯主や所得の高い方の申告と一緒にできます。通院の交通費も含まれます)少しでも節税して生活を守りましょう。

編集委員 須佐美智子

健康・医療

第24回

組合員活動交流集会

開かれる

2年8カ月ぶり開催

9月30日、「川崎医療生協 第24回 組合員活動交流集会」が、2年8カ月ぶりに、川崎区のサンピアなかわさき大ホールで開催されました。感染対策を徹底して午後の半日での開催となり、159人の組合員と職員が参加しました。

理事長が未来を語る

まず川崎医療生協の関川泰隆理事長が、「川崎医療生協の未来」と題して講演をしました。研修医として神奈川県民医連に入職し、2年ほど民間病院に勤務したのちに、川崎医療生協で働き続けた

対象に、すべての住民や働く人々を対象に、病気や健康だけでなく、社会的、経済的、政治的問題にも取り組んでいく必要があると話しました。

また、川崎医療生協の歴史を振り返り、現在の法人の経営と組織の状況や、日本や世界がどのような状況になっていくのかを話し、医療生協の組合員に対して、川崎医療生協の魅力を地域にひろげてほしいといふことと、医療生協の事業所への要望や不満は遠慮することなく伝えてほしいと話しました。関川理事長が一方的に話すだけでなく、客席の人と対話をしながらの講演となりました。

小田・京町地区からは「小田地区の活動」と題し、地域でアンケートを取り、その結果をもとにウォーキングの企画を実施したり、手芸や生け花などの趣味の班会の活動報告がありました。



小田・京町地区の発言



高津・宮前地区の発言

基本姿勢のなかでは、川崎医療生協が加盟する全国の組織である、全日本民主医療機関連合会や医療福祉生活協同組合連合会の理念を土台にしながら、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざし、医療だけでなく、介護、福祉、生活全般の問題を

高津・宮前地区からは「にじともルームでの活動」と題し、2020年11月に宮前区に開所した、川崎医療生協の組合員のスペース「にじともルーム」で行われている、「にじとも相談室」という、健康相談や川崎医療生協への加入をすすめるための相談会を月に1回開催していることや、親

コロナ禍での組合員の活動

その後、コロナ禍でもがんばってきた組合員の活動を川崎の北から南まで6地区の代表が報告をしました。

子の交流「にじともサロン」の紹介がありました。大師地区からは「健康づくり委員会」とりくみ、協同地区からは「老人会」と一緒に地域を支えるとりくみ、多摩麻生地区からは「コロナ禍でのウォーキングとストレッチのとりくみ」などの報告がありました。

ホールロビーには、組合員の手芸品の作品や、活動報告を記載したポスターなどが飾られ、川崎医療生協の活動の幅の広さを感じることができました。

組合員の作品も展示



京町支部の作品



大師フレンド支部の切り絵



理事長と専務も参加してモルック体験

モルック体験も実施

交流集会終了後には、サンピアなかわさきのそばにあるグラウンドで「モルック体験」を行い、理事長はじめ組合員20人ほどが集まり、ゲームを通して交流しました。

生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来

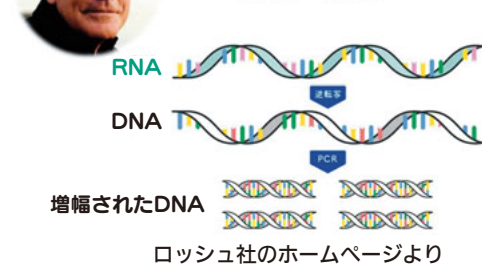
第23回 PCR検査と遺伝子



協同ふじさきクリニック 所長 桑島 政臣

コロナの検査で一躍有名になったものにPCR検査があります。実はこの検査は、生物の遺伝子であるDNAを見つづける検査なのです。正式な名称は「ポリメラーゼ連鎖反応」といいます。英語ではポリメラーゼ・チェイン・リアクション、頭文字をとりPCRと略されています。血液、唾液、組織、食品などにひそむわずかなDNAを短時間で何千万倍にも増やし、その中に含まれるウイルスや細菌を調べることができる検査です。

キャリー・マリス 1944-2019



増幅されたDNA ロッシュ社のホームページより

個人を特定したり親子関係の有無を調べるDNA鑑定でもこのPCR検査が使われています。1983年に民間の研究機関に勤務し

で、この頃より危険な実験を繰り返して、覚せい剤に関心があり、サーフィンに懲っていて、また部類の女性好きとしても名をかせいたという頭文字はこの細菌が

由来です。

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	

くらし・社会

コラム

時の風

「モーニング」

仕事や私用で地方のホテルに泊まる時、朝食をどうするか毎回少々悩みます。多くの人がホテルが提供する朝食を利用するのでしよう。ホテルでの朝食はなにより便利だし、だいたいバイキング形式でバラエティに富んでいて、ふだんの朝食にはない楽しみがあります。

見知らぬ街の朝に

海外でも同じですが、朝は、街や人が動き出す瞬間です。駅に向かう人、駅から出てくる人、車やバスの流れ、その街で人々の日常生活がはじまります。それを旅の途中の「異邦人」である自分が眺める。そのとき「おもしろい」と清々しい気持ちになり、またそう感じる自分は、旅の者だと自覚することがなんとなく心地いいのです。



「モーニング」を味わっている。もう一つは、昔ながらの喫茶店で朝食、いわゆる「モーニング」を味わっている。この店の主人は年配が高齢の人です。というよりは、後継者がいないければ店はなくなってしまう。事実、「もうそろそろ店を閉めよう」と思っています」と、米子の喫茶店の店主は話していました。島根県の浜田市ではホテルの近くの喫茶店が、もう営業していないことを知りました。

「異邦人」である自分が眺める。そのとき「おもしろい」と清々しい気持ちになり、またそう感じる自分は、旅の者だと自覚することがなんとなく心地いいのです。もう一つは、昔ながらの喫茶店で朝食、いわゆる「モーニング」を味わっている。この店の主人は年配が高齢の人です。というよりは、後継者がいないければ店はなくなってしまう。事実、「もうそろそろ店を閉めよう」と思っています」と、米子の喫茶店の店主は話していました。島根県の浜田市ではホテルの近くの喫茶店が、もう営業していないことを知りました。

寄稿

10月から医療費

窓口負担が2倍に！

神奈川県社会保険推進協議会 事務局長 根本隆

10月1日から後期高齢者医療の窓口負担が2割へと引き上げられました。「2割化」になった対象者は、「課税所得が28万円以上及び年収200万円以上（単身世帯の場合、複数世帯の場合は、後期高齢者の年収合計が320万円以上）」の人で、全国で370万人（被保険者全体の23%）とされていますが、神奈川県は34万8000人（同30%

いたいからです。個人経営の喫茶店は全国的に年々少なくなっているようですが、地方都市にはまだ残っていることが多く、そこではたいがい「モーニングセット」が朝のメニューにあります。店内には地元紙が置いてあり、週刊誌や漫画雑誌が棚に並び、ゆったりとした音楽が流れています。先日、鳥取市と米子市に泊まった時にこうした喫茶店を探しあて、充実したモーニングで朝を過ごしました。ある店はコーヒー、ベーコンエッグ、野菜サラダ、ヨーグルトで550円で

や陳情を否決するときには持ち出す常とう句です。「配慮軽減措置」とは、2割負担になった人の医療費が月額3000円を超えた増額分を3年間に限り払い戻すということですが、戻るのは3カ月後ぐらいで、いったん2割になった医療費を払わなければなりません。受診抑制につながることは明らかです。

実施直前の9月29日、県社保協をはじめ、神奈川県保険医療協会や、神奈川県民主医療機関連合会、

9月28日、日本共産党の志位委員長が国会質問に立ち、「75歳以上の医療費窓口負担2倍化は血も涙もない政策」と岸田文雄首相に迫りました。岸田首相は、「現役世代の負担を軽減した」、「医療費の「配慮軽減措置」をしたと答えました。この2つは、私たちの請願

日本年金者組合神奈川県本部、神奈川県高齢期運動連絡会が事務局となり結成した「75歳以上の医療費2倍化反対実行委員会」が、横浜の伊勢佐木町モールの怒りの宣伝行動を実施したところ、2倍化のシール投票は反対71、賛成4でした。

神奈川県社会保険推進協議会では、医療費の窓口負担ゼロをめざした運動を展望し、後期高齢者医療制度の今後のあり方についても考えていきます。後期高齢者医療制度に対する今後の運動提起をする場として、12月8日に学習会を予定しています。

活動を伝える社保協ニュース



活動を伝える社保協ニュース

器材洗浄（助手）募集！

生協歯科クリニックと一緒に働きませんか

業務内容：歯科処置で使用した器材の洗浄と消毒・滅菌 *経験不要 年齢不問
就労時間：火・木 17:00~19:30、土 9:30~17:15 *夜間だけでも可
給 与：時給 1071円 *交通費支給
誰にでもできる簡単な作業です。丁寧に教えます！学生・主婦歓迎!!
連絡先：044-277-4618 担当（阿部）

有給休暇取得100%



かむかむキッズ教室開催

簡単おやつ作りと“噛んで食べる”を知ろう

日時：12月10日（土）午後2時～3時30分
場所：スターブル藤崎1F集会場（川崎市藤崎4-9-1）
対象：年長さんから小学生と保護者 先着10組
問い合わせ：電話044-277-4618

申し込みはFAXかメールで
FAX044-276-1908
coopdentalclinic@kawaiiky.or.jp
生協歯科クリニックまで

からだにやさしい料理 第44回

魚・海鮮を食べよう！⑧



☆ブリのムニエル プロバンス風☆

川崎協同病院栄養科 調理師 盛長 義文

【材料】（2人分）

- ・ブリの切り身 2枚
- ・塩コショウ 0.6g
- ・薄力粉 適量
- ・バター 10g

〈ソースの材料〉

- にんにく10g・玉ねぎ100g・トマト150g
- グリーンオリーブの実（種なし）8粒
- 乾燥パセリ 少々・オリーブオイル 大2
- 白ワイン 大2・塩1g

【作り方】

- 1 にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。トマトは1cmぐらいの角切りにする。
- 2 プリに塩コショウを少々まぶし、薄力粉を全体につけて、余分な粉をはたいておく。
- 3 オリーブオイルをフライパンにひき、油が冷たいうちに、にんにくをいれ炒める。香りがでたら玉ねぎ、トマトを入れて炒める。全体にしっかりと火が通ったら、グリーンオリーブを加えてさらに1分ほど炒める。
- 4 白ワインと塩を入れてたら、煮たてアルコールをとばす。パセリを入れて混ぜたらソースの完成！ 何か器にソースを入れておく。
- 5 バターをフライパンに溶かし、ブリを両面焼いて焼き色をつける。
- 6 プリを皿に盛り、ソースをかけて完成！

♥一口メモ：魚の切り身は、お好きな魚で構いません！ソースにコンソメ顆粒を少し入れると、風味がよくなります。

1人分 656kcal タンパク質24.1g 塩分2.3g



組合員の広場

自然教育園を散策



自然の中でのお弁当はおいしい

10月21日、東急線溝の口駅改札前に10時集合、大井町線から目黒線に乗り換え目黒駅下車、白金台にある「自然教育園」という公園を9人で歩きまわった。鬱蒼とした木々の道をいくと、保育園の幼児がにぎやかに歩いて行きます。ピンクのアザミの花、白いヨメナの花も咲いて、大木も多く、都心とは思えません。ここは国立科学博物館付属になつておりほとんど手を加えずに昔のままの自然を残して、いわば落語の「目黒のさんま」に登場する時代の武蔵野の姿があります。池のそばで弁当を食べ交流しました。二ユースを見て2人

から電話があり、1人は91才の女性。迷惑をかけたかと思配していたのですが、よく歩いている元気な人で草木の名前をおしえてくれました。もう1人は月1回のニュースの仕分けを手伝ってくれるというありがたい話になりました。隣の京都庭園美術館にも寄り、旧朝香宮邸の立派な建物もみてきました。秋晴れに恵まれ、久しぶりの森林浴も気持ちよかったですと好評でした。つぎは3月頃に行こうかとの話もして、医療生協らしいついでになりました。

たかつ支部 山本武彦

9月、大師中央支部の主催で、神明神社の社務所で健康寄席と大師寄席を開催しました。まず4日は第19回健康寄席で、金原亭駒介さんの「金明竹」、柳家小ゑん師匠の「西行」のほか、金谷ヒデユキさんのギター漫談がありました。

「西行」は地斬で「左藤兵衛尉憲清が染殿内侍に恋心を感じたが、彼女は歌で一日の逢瀬を約束したが」という話。中入りのギター漫談は歌とおしゃべりで会場を沸かしました。な

盛り上げる芸でした。三味線を奏でながら、都都逸や新内節、踊りが披露されました。な

かなか見ることができないお座敷の芸です。とりは天どん師匠の「五人廻し」。最後は抽選会があり、番号を引き当てると色紙がもらえました。

次回は11月27日(日)午後2時から、これまで通り神明神社の社務所で開催予定です。

大師東支部 二瓶佳子

10月6日、グリーンハイッ鹿島田の集会所において新川崎支部の主催で、健康診断の結果を看護師が説明する「健康診断の結果返し」を行いました。説明には川崎セツルメント診療所の金川恵美看護師長と國井瞳看護師が来てくれました。70代から90代の組合員9人が参加し、説明するときには個室を用意するなどして、安心して行えるように工夫しました。組合員は元気な人が多く、結果が去年と変わらない人も多かったです。インフルエンザ

9月に2回、寄席が開かれる

10月6日、グリーンハイッ鹿島田の集会所において新川崎支部の主催で、健康診断の結果を看護師が説明する「健康診断の結果返し」を行いました。説明には川崎セツルメント診療所の金川恵美看護師長と國井瞳看護師が来てくれました。70代から90代の組合員9人が参加し、説明するときには個室を用意するなどして、安心して行えるように工夫しました。組合員は元気な人が多く、結果が去年と変わらない人も多かったです。インフルエンザ

90代の方が、带状疱疹に悩まされたため「疲れを溜めないこと」と言っていることがとても印象的で、たくさん食べていることも健康な理由なんだなと思いました。

新川崎支部 中村政子

転倒予防の学習会

10月11日、川崎区旭町事務所で、大師フレンド支部主催の健診班会を行いました。講師は大師診療所の堀越望事務職員と青柳拓実理学療法士です。事務職員は、健診の種類やその内容について話をしました。特に、受けられる検査の項目が無料で増える「いきいきまるごと健診」は、組合員ならではの特典なので詳しい解説がありました。

理学療法士からは、高齢者の転倒リスクと予防について講義がありました。参加者と一緒に転倒予防の

体操をしました。どちらのテーマでも参加者から質問がたくさん出て、講師の2人もその関心の高さに驚いていました。

健診は年齢や加入している保険によって大きく異なるので、「分かっていく」という声をよく聞きます。そこで大師地域では「知ってもらおうキャンペーン」の期間中に、各支部でこうした健診班

会を実施する予定です。健康まちづくり推進部 平野賢治

宮前支部では昨年に続き、9月18日宮前区有馬にある「アリーノ(野川生涯学習支援施設)」で、新日本婦人の会宮前支部との共催で食料支援活動を実施しました。

宮前支部 ニュースで食糧支援の宣伝と物品寄付の募集をして、たくさんの食料品や衣類などが提供されました。

食糧支援活動を実施



当日は、台風の影響が心配でしたが、1時間前から待つ人、親子連れや高齢者など31人が来場し、スタッフを合わせて53人が集まりました。参加者からは「こういう機会には本当にありがたい。コロナ禍で気持ちが沈むなか、温かい配慮が嬉し

くて笑顔になります」、「初めて参加しましたが沢山必要な物をいただけ嬉しかったです。助かります」など感謝の感想が寄せられました。

会場奥には、血圧・握力・足指力検査の場と相談コーナーが設置され、高齢者や親子13人が参加しました。

宮前支部 高山富恵

健康診断の結果に向き合う

観音支部のプラチナ班では10月8日に、「健康診断の結果の見方」をテーマに班会を開催し7人が参加しました。講師は協同ふじさきクリニックの大石美樹保健師でした。高血圧のことや、血液中のヘモグロビンの減少、糖代謝、GI値な

どさまざま項目についてわかりやすく説明してくれました。

説明を聞いて参加者が感じたことは「結果が届いたら、怖くても必ず目を通して、書かれている数字を確認して、結果に向き合うこと」です。基本的なことですが、これが「せつかく受けた健康診断をこれからの健康につながるため」に大切なことだと、改めて確認しました。

観音支部 プラチナ班 中山とみ枝

転倒予防の学習会



大師健診班会

また千葉県多古町産直センターからは、さつまいも・ジャガイモ・玉ねぎ・ピーマンなどの野菜

健康診断の結果

浅田支部 長谷川公代

偶然の出会い

私3年前から、1日3000歩計画して

夫が耳のトラブルで耳鼻科を受診したところ、中等度の難聴と診断されました。認知症予防にもなるかと思い、高額でしたが一大決心をして補聴器を購入しました。新聞や販売店からの情報で医療費控除が受けられることを知り、確定申告をしたところ所得税が全額還付されました。今年10月からの医療費窓口負担が2割になるところだったのが1割負担になりました。

浅田支部 長谷川公代

組合員の広場

毎年恒例

日比谷野音で集会



今の沖縄を語るせやろがいおじさん

集会には600人が参加したほか、YouTubeを使って生配信を視聴した人が500人で、合計1100人が参加しました。このうち川崎医療生協の職員と組合員は29人でした。トークショーでは、大学時代から沖縄で暮らしている、お笑い芸人の、せやろがいおじさんが登壇し、米軍基地の近くでは毎日80デシベルの騒音に、音だけでなく、「もしかししたら落ちてくるのではないかと不安な気持ちになりながら生

10月20日、東京都千代田区の日比谷野外音楽堂で「#いのちまもる医療・社会保障を立て直せ!」10・20総行動」が、全日本民主医療機関連合会や、日本医療福祉生活協同組合連合会、全国保険医団体連合会などで行われました。

会場には600人が参加したほか、YouTubeを使って生配信を視聴した人が500人で、合計1100人が参加しました。このうち川崎医療生協の職員と組合員は29人でした。

活していることなどの沖縄の現状を、笑いを交えながら話し、会場を沸かせました。せやろがいおじさんのトークの後は、会場に参加した団体からの発言がありました。医療現場からは、医師や看護師など、医療スタッフやコロナ禍で、命を削って働いている現状や、保育士の園内の感染対策や人員不足、低賃金で働かされている現状を訴える声がありました。



東京駅までパレード

と処遇改善、患者・利用者の負担増ストップなどをまとめた集会アピールが参加者に提案され、確認されました。集会後には東京駅まで、集会アピールを街ゆく人に訴えながらパレードを行いました。



妙楽寺で出迎えるお地藏さん

府中街道方面に行き、「あじさい寺入口」の交差点に着くと、ここからちよつとさつぱり坂になります。通称あじさい寺とも呼ばれている妙楽寺は、あじさいの季節には参拝客でにぎわいます。



5つの塚のある公園

の塚が保存されている公園が五所塚第一公園です。5つの塚は中・近世に民俗信仰でつくられた塚と考えられています。またこの公園の地下には縄文時代の村の跡も残っています。



10月20日、法人健康づくり委員会主催の「第2回健康づくりセミナー」をテーマに、川崎協同病院の佐藤智代薬剤師が講師を務めました。

講義ではまず、漢方薬と西洋薬そして民間薬などとの違いについて解説。例えば「葛」は葛湯として健康食品に使われる一方、漢方では「葛根」として、葛根湯などの漢方薬に配合される、ひとつの生薬として使われること。また、葛根湯は、芍薬、甘草、麻黄といった全7種類の生薬で構成されている、こういった

複数の生薬を配合するのが、漢方薬の特徴で、民間薬や西洋薬にはないものだという事です。つづいて佐藤薬剤師から、「食前、食直前、食直後、食後、食間。薬の飲み方について、それぞれ説明できますか?」という質問が参加者から出されました。参加者からはさまざまな答えが出ましたが、ほとんどの人があやふやな認識で捉えているように見えた(回答は文末参照)。

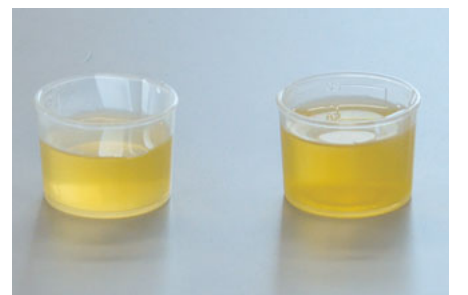
このように薬をお茶やコーヒー、牛乳、ジュース、アルコールなどで飲んでしまうと、薬の効果が影響が出てしまうことがあるので、必ず水で飲むことが大切だということです。ほかに薬と一緒に飲む際に注意が必要なものとして、余った薬や注射針の捨て方などについても話がありました。

健康づくりセミナーを開催
薬のはなし



「#いのちまもる医療・社会保障を立て直せ!」が、全日本民主医療機関連合会や、日本医療福祉生活協同組合連合会、全国保険医団体連合会などで行われました。

このように薬をお茶やコーヒー、牛乳、ジュース、アルコールなどで飲んでしまうと、薬の効果が影響が出てしまうことがあるので、必ず水で飲むことが大切だということです。ほかに薬と一緒に飲む際に注意が必要なものとして、余った薬や注射針の捨て方などについても話がありました。



右が酸化マグネシウムに反応したお茶

JR南武線「宿河原駅」から川崎方面に向かうと、二カ領用水をはさんで東園と西園に分かれている「緑化センター」があり、日本庭園や洋風の庭園を楽しむことができます。

こんな川崎、これも川崎、長尾の里めぐり(多摩区 宮前区)

宿河原駅スタート

五所塚の所以

森に囲まれてお弁当



緑のつつじもきれいです

五所塚第一公園からは住宅地を下りながら、通称つつじ寺と呼ばれる等覚院に向かいます。境内にはつつじの樹が本堂を囲むように生えており、訪問した10月には、緑色できれいな境内が迎えてくれました。

等覚院

ガイドマップ「川崎散歩ゆるり旅」は、川崎市のホームページからダウンロードすることができます。また、ダウンロードができなければ、問い合わせは電話044-126617532健康まちづくり推進部まで。



ガイドマップはこちらから

読者の広場

文化・地域

川ぶらり文学日記 第94回 『二子三業地』

多摩川の亀屋の酒に酔い痴れて、だんなたりやと舞ふは誰が子ぞ一吉井勇『随筆』より

三業地について

大正昭和中期にかけて現高津区二子一丁目には、二子三業地と呼ばれていたところがありました。

三業地とは、「芸者置屋（今で言う芸能事務所）」「料亭」「待合（芸妓との遊興や飲食を目的として利用される場所）」が三位一体となって営業することを許可された地域を指し、ここは、以前紹介した堀之内（川崎区）の

久しぶりの連絡

川崎区 竹原歩(41) 最近41歳になりました。友達や先輩と同僚にもお祝いしてもらえたりお祝いのLINEがありました。

だんだん歳をとるのが嫌になりますが、久しぶりに連絡をもらえてとても嬉しかったです。



2年ぶりスイミング

川崎区 青木智子 今年の夏はフィットネススクラブ行きを復活してスイミングを頑張りました。2年ぶりだったのですが、自分の泳ぎに不安。YouTubeで泳ぎ方の勉強をしました。色々載っていて凄いです！

今年も健チャレ

麻生区木ノ内せつ子(78) 今年も健康チャレンジのシートが届きました。3回目のチャレンジで



新聞を楽しみに

川崎区 高橋芳男 シリーズ「こんな川崎、これも川崎」の記事が参考になりました。川崎の

験を活かし、自分の水田を埋め立て待合を作り、関東大震災後新たな営業地を探していた吉原や向島（東京都墨田区）の料亭や待合・置屋を二子に誘致しました。



現存する二子三業組合の電柱

酒・鮎・花見

冒頭の吉井勇（大正、昭和期の歌人・脚本家）の歌は二子三業地で遊興を楽しんでいる風景そのもので、余計な解説は必要ないでしょう。当時の二子は多摩川の自然や以前紹介した久地

それも賑わいの契機となり、最盛期には50件の待合、100人以上の芸者が従事していたとされます。大貫吉之丞は、以前紹介

す。今年の内容はどうしようかと目下思案中です。昨年よりは多少ともステップアップしたいとも…。できるかな。

仲間としゃべりたい

麻生区 松川きよみ(70) コロナで登山、合唱、ツールペイント等の趣味はずーっとおあずけです。早く仲間とおしゃべりもおもいきりしたいな。

愛おしく大切に

川崎区 須山小夜子 娘の飼っている犬は15

独歩の『忘れ得ぬ人々』でも「亀屋」を紹介しましたが、国木田独歩の「亀屋」は溝の口で、今回紹介した吉井勇の「亀屋」は、名前は同じですが二子にある別の店です。

賑わいを見せていた二子三業地ですが、1958（昭和33）年に全面施行された売春防止法を受けて昭和40年代には二子三業地の店はほぼ廃業し、現在当時の面影はほとんどみることができません。

しかしこの付近を歩いてみると現在も1軒のみ残っている料亭（完全予約制）があり、また「二子三業組合」と銘の入った電柱も見ることができ、当時の名残が断片的に感じられます。

南部地域に住んでいるので、北部のことはあまり知らないままです。毎月の新聞が楽しみです。しかし白内障だった両目は視力を失いました。そんな子（犬）をいっそう愛おしく大切にしたいと思います。

孫の笑顔思い出し

川崎区 市原文子 孫の帰ったあと、あちらこちらからおもちゃ、折り紙、カード等の忘れ物。遊んでいた時の笑顔を思い出し掃除の手が止まります。

班会日誌

9月度 28支部 107班 701人

Table with 4 columns listing various activities and their counts across different branches like 南大師支部, 大師中央支部, etc.

「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

带状疱疹の予防

高津区 山口和子

医療生協の新聞8月号で带状疱疹の予防接種のことが書いてあり、思い切って申し込みました。父が晩年带状疱疹で苦しんでいたからです。

私が予防接種を受けた直後にNHKやTBSで带状疱疹の特集があり、さらに読売新聞にも記事がありました。何だかホッとしてこれで安心して母の介護ができそうです。国や自治体の補助があれば助かるのですが…。

「伝えたい思い」に

麻生区 岡野由美子

一時的にコロナが落ち着いた時に沖繩に行ってきました。5月の終わりがごろでしたのでちょうど梅雨に入っていました、雨だらけの旅でしたが、アメリカンビレッジや国際通りなどで楽しむことができました。

しめるようになったのも、あのような悲惨な出来事や乗り越えた人々の努力の上に成り立っていることなんだな」と胸がいよいよ。

トレッキングに挑戦

高津区 辻真喜愛

しかし、仲村盛政さんの「伝えたい思い」を読みながら、「自分達が楽

きつと今でも拭い去るこのできないリアルな情景をずっと抱えて生きていたが、帰省した際に往復4時間のトレッキングにチャレンジしました。かなりハードな道でのし

川崎区 山口暢(49) 介護の現場で働いていて、先日会議で一緒に組合員の方に「コロナに気がつけてね。利用者ばかりでなく自分たちの体も気遣って」と声をかけられました。お心遣いに涙の出る思いがしました。

みんなが川柳

脱衣所に肩の荷置いて仕舞い風呂散歩かトルン歩けば獣医の扉川柳を思いついてもすく忘れ止めてくれー内安・株安、物価高！
つる草の命強さよ負けず刈る
神無月八百万の神動き出す
断しやりを始めてみたが捨てがたく
草むしりみみず出てきて土かぶず
備えまますやっぱりくるんだ第八波
長く生き悩み食べ過ぎ胃が痛い

- 高津区 梅山すみ江
- 川崎区 鎌田克子(73)
- 麻生区 脇治以(82)
- 中原区 伊月秀夫(80)
- 宮前区 都丸茂信(80)
- 幸区 平間和夫(72)
- 幸区 長澤昭子(81)
- 川崎区 高橋佳子(81)
- 川崎区 草野みつ子
- 麻生区 S・H(74)



みなさんからのオリジナル川柳をおまちしています
編集部より
ひつじこ
脇さん、川柳のアイデアは、思いついたときにすぐにメモしておいた方がいいです

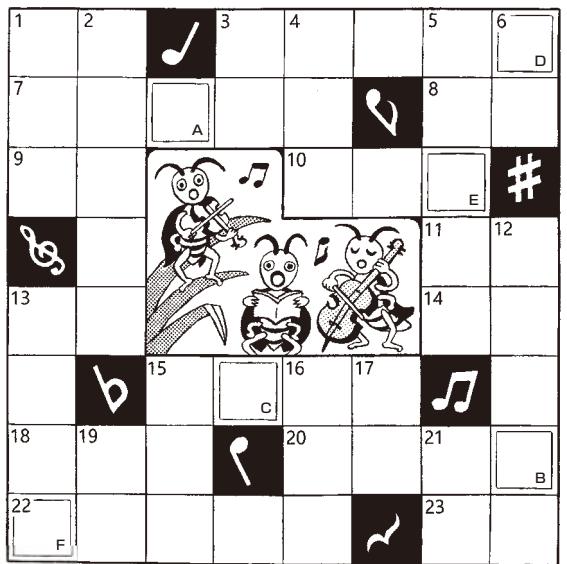
靈感ツボ返し



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

317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？



メールでの送付先 machizukuri@kawaikyo.or.jp

- ### 目のカギ
- ① 秋の虫、鳴くのは○○
 - ② の求愛行動
 - ③ 古典的とい
 - ④ う意味です
 - ⑤ 代表的な弦
 - ⑥ 楽器といえば
 - ⑦ ○○ストップ、○○
 - ⑧ ○○
 - ⑨ 首里城といえはこの街
 - ⑩ 火事が消えました
 - ⑪ 刺して焼く料理。○○
 - ⑫ 焼き
 - ⑬ 一年で雨が多い季節
 - ⑭ ○○旧、○○規、○○
 - ⑮ 人、○○米
 - ⑯ 秋の終わり頃から吹き
 - ⑰ ます
 - ⑱ 長崎観光といえは○○
 - ⑲ ○○
 - ⑳ 鍵盤楽器の一つです
 - ㉑ 野球で打者の体の近く
 - ㉒ にくる○○○○○○の球
 - ㉓ 私心のなごこと。公平
 - ㉔ ○○
 - ㉕ 首都はビエンチャン
 - ㉖ ○○物、
 - ㉗ お○○粉
 - ㉘ よく知られている渡り
 - ㉙ 鳥。カリともいいます
 - ㉚ 紙に包んで捨てましょ
 - ㉛ う

タテのカギ

- ① ススキの別名。馬の尾
- ② に似ることから。○
- ③ ○○
- ④ ごはんを炊きます
- ⑤ 秋の味覚の一つです
- ⑥ 屋敷を最近こう言いますね
- ⑦ 花よめ、和装、白い布
- ⑧ 「秋」を「あき」と読むのは○○読み
- ⑨ ニュースなどが書いてある紙です
- ⑩ ベートーベンの交響曲
- ⑪ 第5番八短
- ⑫ 調作品67
- ⑬ 生まれて
- ⑭ 間もない
- ⑮ ニヤンコ
- ⑯ 首都はビエンチャン
- ⑰ ○○物、
- ⑱ お○○粉
- ⑲ よく知られている渡り
- ⑳ 鳥。カリともいいます
- ㉑ 紙に包んで捨てましょ
- ㉒ う

315回 解答と当選者

ヤ	ブ	エ	ベ	レ	ス	ト
マ	ン	ハ	ツ	カ	キ	タ
ノ	イ	シ	ヤ	ク	シ	ナ
ヒ	ザ	ツ	カ	ク	シ	ナ
メ	カ	テ	ン	パイ		
ダ	カ					

答え「ナツヤマトザン」

9月号の答えは「ナツヤマトザン」でした。応募者は230人（正解は227人）。
正解者の内訳は川崎区109人・幸区11人・中原区24人・高津区22人・宮前区7人・多摩区26人・麻生区23人・市外5人です。編集委員会で抽選の結果、当選者には図書カードをお送りしました。

江藤敏郎 (川崎区)
市原文子 (川崎区)
濱田良子 (幸区)
久保田光子 (中原区)
生国太郎 (中原区)
芹澤斌 (高津区)
水野靖子 (高津区)
都丸茂信 (宮前区)
長原絹代 (多摩区)
三船みつ子 (多摩区)
脇治以 (麻生区)

東登代子 (麻生区) <敬省略>
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。送付先のアドレスは解答枠の下をご覧ください。
アドレスが変更になっ

応募要項

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11月25日、発表は新年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



メールで応募の方もお名前・ご住所をお忘れなく
なお、川柳はひとり、一句、既に発表済みのものはご遠慮下さい。
正解者の中から抽選で

私の戦争体験 100



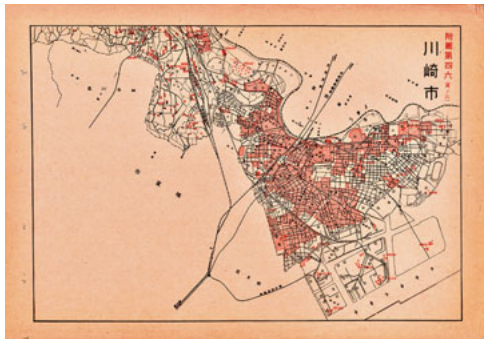
伝えたい思い

川崎区貝塚 榎本 順子 (旧姓・太田)

目に焼きついた川崎空襲



昭和9年11月9日、川崎大師駅前「あら玉」と言うそば屋の3代目の長女として生まれ、川中島国民小学校4年生の時に、伊勢原、田中村の耕雲寺に学童疎開してました。



川崎市南部の被災概況図 (国立公文書館所蔵) 空襲で被災した地域を赤く表示

昭和9年11月9日、川崎大師駅前「あら玉」と言うそば屋の3代目の長女として生まれ、川中島国民小学校4年生の時に、伊勢原、田中村の耕雲寺に学童疎開してました。

終戦から一週間ぐらいたって、父が軍から支給されたお米50kgを抱えて帰ってきました。



昭和50年に行われた学童疎開者の同窓会上から2列目、7人並ぶ右から3人目が筆者

経験した戦争時代と一緒のことがテレビ放送され、涙はなにも得ることがありません。

無料低額診療事業とは 医療が必要であるにもかかわらず、医療費の支払いが困難な人に対し、医療費の減額や免除を行う制度です。

かわさき『模擬患者の会』 認知症患者の家族との関わりでセッション 医療生協の組合員と職員で作られる「かわさき『模擬患者の会』」は、医療者と患者のコミュニケーションの学習に取り組んでいます。



看護師(左)と模擬患者(右)

このセッションのポイントには、母が認知症であることを認めたくない心情もありながら、「内服薬の飲み忘れ」「台所に焦げた鍋がある」など母の体調や生活状況への心配事を抱えている娘に、看護師がどう寄り添い、話を聞き出していくかというところにあります。

メンバー募集 「かわさき『模擬患者の会』」は、職員や患者さん、地域の人にも模擬患者の会の活動を広く知ってもらい、一緒に活動する仲間を募集しています。

「Colorsかわさき2022展」開催 ミューザ川崎でパラアート展 障がい者が制作した絵画をあつめた「Colorsかわさき2022展」が、11月10日から20日まで、JR川崎駅に隣接するミューザ川崎シンフォニーホール4F企画展示室で開かれます。

会場：ミューザ川崎シンフォニーホール4F 企画展示室 (川崎市幸区大宮町1310)。 日時：11月10日(木)～11月20日(日) 午前10時から午後6時(最終日は正午まで)まで。

川崎建築労働組合 住宅デー 日程 令和4年11月20日(日) 開催時間 午前10時から午後2時まで 場所 大師公園緑陰広場 (川崎市川崎区大師公園)