

川崎医療生協

12月号



川崎医療生協の現状	
—(10月末)—	
組合員	41,486人
出資金	1,571,862,000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



川崎医療生協では、血圧や体組成、骨密度、足指力チェックを、川崎医療生協の組合員が集まる班会や、支部が主催している「まちかど健康チェック」などで行っていますが、デジタル表示の握力計も最近導入して、一年に一度の健康診断だけでなく、日常の健康状態をチェックするとりくみを行っています。

握力チェックを最後にしたのはいつでしたか？学生の時にチェックした記憶はあるけど、社会人になってからチェックしていない人が多いのでは？握力が衰えると…。握力の大切さを見直し、握力維持の方法を会得しましょう。

握力を鍛えよう！

握力は全身の筋力の指針

ペットボトルのふたを開ける、ドアノブを回す、箸を持つ、服のボタンを留めるなど、生活のさまざまな場面で握力は必要になります。また、握力は、指の力や手のひらの力のみではなく、その根元部分の腕や体幹がしっかりと安定していないと力が発揮されません。多くの研究で握力と疾病リスクが関連していることが明らかになっています。厚生労働省研究班によると

「握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、およびその他の死亡リスクが有意に上昇」といわれています。また、「フレイル(心と体の働きが弱くなる)」の診断基準としても活用されています。

高齢者にとって握力

握力ってなに？

握力とは、ものを握るときの手力ですが、握力を測ることは、全身の筋力を評価するのに一番簡単な方法でもあります。握力が強ければ強いほど全身の筋力が備わっていることを示し、逆に弱ければ筋力が不足していることを示します。



デジタル握力計

ふたが開けにくくなってませんか？

握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、およびその他の死亡リスクが有意に上昇」といわれています。また、「フレイル(心と体の働きが弱くなる)」の診断基準としても活用されています。

男性は25kg、女性は20kg



グレー運動

握力を鍛えるには？

握力は運動によって鍛えることができますので、その方法を紹介いたします。その際は、①呼吸を止めないで運動する、②目安の回数にこだわらずきつい場合は回数

の変化に注意することはとりわけ大切です。加齢や疾患により全身の筋肉量が減少することをサルコペニアといいますが、この診断基準として握力が示されています。サルコペニア予防のための握力は、男性は25kg、女性は20kg以上を保つことが大切です。

また、厚生労働省が約20年間、福岡県久山町在住の40代以上の住民を追跡調査をした研究では、握力もつとも強いグループは、もつとも弱いグループに比べて、死亡リスクが約4割低下するという結果もわかっています。

国立長寿医療研究センターの研究では、握力が最も弱いグループと最も強いグループとに分け10年間の認知機能テストの得点の下がり方を比較したところ、強いグループの方が認知機能テストの得点が下がりにくいことがわかりました。

500mlのペットボトルを用意。中の水の量はそれぞれの力に応じて調整。

ペットボトル体操 (各10回を3セット)



雑巾絞り

※②と③で1回

① 両方の手の甲を上にしてタオルを持ちます。
② 片方の手はタオルを時計回りに、反対の手は反時計回りに、3秒かけて絞り、ゆっくりと戻す。
③ ②とは反対の方向に3秒かけて絞り、ゆっくりと戻す

雑巾絞り (各10回を3セット)

両手で絞れるぐらいの長さの乾いたタオルを用意。
① 両方の手の甲を上にしてタオルを持ちます。
② 片方の手はタオルを時計回りに、反対の手は反時計回りに、3秒かけて絞り、ゆっくりと戻す。
③ ②とは反対の方向に3秒かけて絞り、ゆっくりと戻す

数を減らしてもOK、③痛みがある場合は運動をやめる。という3点が重要です。

グレー運動 (目安: 1日30回)

① 片手にペットボトルを持ち、手の甲を上にして肩の高さまで上げて、肘をまっすぐに伸ばします。
② 腕の位置は変えずに、手首を曲げて、手を上にあげる。
③ 今度は反対側に手首を曲げて、手を下に向けて。
④ ②と③で1回として、10回行う。10回終わったら反対の手も同じように行う。



ペットボトル体操

握力チェック

10月29日に、JR南武線武蔵溝の口駅南北自由通路で行われた「川崎市消費生活展」では、川崎医療生協もブースを出して、握力と足指力チェックを行い、120人以上の人のチェックと結果説明を行いました。川崎医療生協の支部では、市内各地でこうした健康チェックを行っています。詳しくは電話044-266-7532 川崎医療生協健康まちづくり推進部まで問い合わせ下さい。

青い空

高津区で7月にオープンした、シングル女性に月に一度とびらを開くカフェ、「お月さまカフェ」の利用者が増えていきます。このカフェは、女性が抱える問題の相談や情報提供を担う川崎市男女共同参画センターが市民の協力で開設したサテライト施設で、不安や困難を持つ人が気軽に立ち寄って問題解決のきっかけが得られる「居場所」とすることがねらいです。カフェでは、栄養満点の食事、生理用品等の日用品や食糧、さまざまな情報を無償で提供。相談員が常駐し、心身の悩みには保健師が対応しています。▼カフェ開設は、同センターが行った「非正規シングル女性のコロナ禍での実態調査」に寄せられた「心身ともにリフレッシュできる場所が欲しい」との声がきっかけとなりました。同センターは「相談しなくても自分のことを語らなくても、ただ居るだけでも良いから集まろう」と呼びかけています。▼いつでも切れる労働力として扱われ、困難を自己責任と思われ、孤立を深める非正規シングル女性たちを支援するカフェ。この「居場所」づくりを広げたいものです。

編集委員 木下隆成

健康・医療



健康格差をなくす LGBTQ+の人権を

川崎ダイバーシティ推進有志の会

川崎医療生協の職員有志で結成した「川医協ダイバーシティ推進有志の会」では、10月29日川崎協同病院7階の会議室で「地域をLGBTQ+フレンドリーに！ 弁護士・医師と一緒に考えようLGBTQ+と人権」というテーマで、同病院の吉田絵理子医師と、川崎合同法律事務所の長谷川拓也弁護士を講師に招き学習、講演会を開催しました。参加者はスタッフを含め25人、年代は20代〜70代と幅広く、飛び入り参加や川崎北部から参加もあり、関心の高さがうかがえました。



「病院・診療所での人権を考えると」ができない、トランスジェンダーの人々が体調不良時に受診をためらったという訴えが示されました。

吉田医師が、LGBTQ+の基礎知識、LGBTQ+の人々の晒されてくる健康格差をはじめ、LGBTQ+という言葉や性自認、性的指向という概念の意味を話しました。LGBTQ+の人々は、うつ・自殺企図・喫煙・薬物使用などのリスクが高いことや、医療現場職員の知識不足により、うつで受診しているが性的指向・性自認の話が聞けないこと、共同生活が困難なこと、LGBTQ+の権利運動などについて話しました。



裁判事例を通して人権を語る長谷川弁護士

長谷川弁護士は、LGBTQ+の抱える人権課題で、同性婚ができないこと、配偶者控除などの税法上の特典が受けられないこと、共同生活が困難なこと、LGBTQ+の権利運動などについて話しました。また、全国各地で行われている「結婚の自由をすべての人に訴える会」の活動や、同性婚を認めないことによる性的指向差別の学習会などについて話しました。

健康まちづくり推進部 杉山基樹



健康チェック 測定

今年も健康チェックが盛んで、お薬相談、福祉用具紹介や体験ブースのデイスリーブのレクレーションの紹介、介護マッサージ、薬剤分注など参加型で楽しめる工夫が盛りだくさん。また今回、介護保険サービスを使っている方にもデイスリーブの種類や使い方を知らせてもらおうと展

示ブースを充実させ、分かりやすい写真やイラストで紹介しました。当日は0歳から高齢者まで歴代最高350人が来場。「これからのくらしのために」の声があり、楽しく介護に触れられる企画となりました。

介護福祉事業部 山口暢

介護・福祉を広く知ってもらうと川崎区にある介護事業所が実行委員会をつくり、とりくむフェスが、

3年ぶりに開催 介護福祉フェスカワサキ



今年も健康チェックが盛んで、お薬相談、福祉用具紹介や体験ブースのデイスリーブのレクレーションの紹介、介護マッサージ、薬剤分注など参加型で楽しめる工夫が盛りだくさん。また今回、介護保険サービスを使っている方にもデイスリーブの種類や使い方を知らせてもらおうと展



介護相談

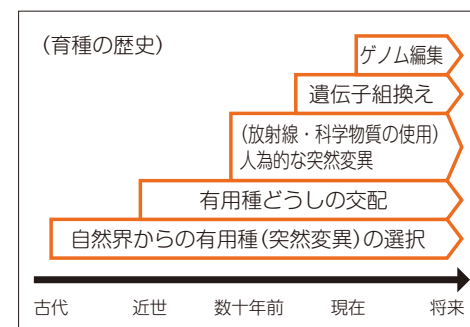
やさしい 生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来

第24回 合成生物学



協同ふじさきクリニック 所長 桑島 政臣

これまでの生物学は、生命とは何かを探究し、自然に進化してきた生物の個体・組織・細胞・遺伝子を研究の対象とし、物理学・生化学・情報学等を駆使して生命を研究してきました。その到達点が分子生物学です。そして現在、意図的な設計によって自然にはない新しい生命システムを創造する『合成生物学』が急速に発達してきています。生物の遺伝子を操作する「遺伝子組み換え技術」、あるいは遺伝子の特定の部位に変更を加える「ゲノム編集」が盛んに行われるようになってきています。



組換え技術で生産された実際に使われています。これは「バイオ医薬品」と呼ばれています。昨年、東京大学医科学研究所が夢のようながん治療薬を開発

してヒトインスリンを得ることに成功し、1983年にヒューマリンとして発売されました。現在では多くの薬剤・ホルモン製剤・ワクチン・抗体製剤が遺伝子組換え技術で生産されています。実際に使われはじめました。くちびるにできるヘルペスウイルスの遺伝子に操作を加え、がん細胞にだけ感染する抗がん剤で、正常細胞には感染しないため副作用が少なく、転移したがんにも効果があるといわれています(製品名: デリタクト)。

ゲノム編集は現在発展途上の技術ですが、農業・水産業で応用が進み、医療でも遺伝子が原因で起こる病気の治療に対して、従来の遺伝子治療より更に進んだ方法として注目されています。酵素の「はさみ」を使ってゲノム(遺伝子)の特定の部分を切断し、のねらった部分を切断し、遺伝子を書き換える技術です。新年号からは第III部として「このほかに皆さんご存じの「クローン技術」があります。

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 川崎セツル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

75歳以上で10月から窓口負担が2割になった人へ

後期高齢者医療制度の変更で、どう変わったか

後期高齢者医療制度の変更により、これまで窓口負担が1割だった人のなかで、一定所得（75歳以上の人が単身世帯の場合200万円以上、2人世帯の場合は320万円以上）のある人の窓口負担が、今年10月から2割になりました。川崎市内の75歳以上の20%（神奈川県内では28・4%）の人が対象になっていま

窓口負担が突然2倍になって驚いている人も多くなか、厚生労働省は「窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります」として、1割から2割に変更になった人への増額負担の軽減措置を設けました。

制度の変更によって、今まで窓口負担が1割のときは、1カ月の窓口で

コラム 時の風 「恨み橋」

瀬戸内に面した本州側の丘から見下ろすと、瀬戸大橋が小さな島々を伝ってスーッと伸びている。穏やかな水面を小さな船が滑っていく。絵葉書におさめるのにふさわしい景色です。しかし、よく見ると本州側の橋の橋脚のまわりには集落があり、真下には漁港があります。

本州（岡山県倉敷市）と四国（香川県坂出市）を結ぶ瀬戸大橋が開通したのが1988年4月。明治時代から提唱された本四架橋の構想が実現した時、夢の大橋のように持てはやされました。しかし、まもなくして本州側の橋脚付近の集落では

騒音などに悩まされていることが明らかになりました。開通から3年後の91年、現地を取材すると想像していた以上に大橋の出現による、地元の下津井田ノ浦地区の被害は深刻なものでした。穏やかな海を前にした静かな集落には、海沿いのわずかな平地と背後に迫る丘陵に、小さな家々がびっしりと建ち並んでいます。この丘陵をくりぬいてトンネルができ、そこから巨大な橋が海に向かって飛び出しています。

瀬戸大橋は、上が自動車道で下に鉄道が通る二重構造になっていて、幅は30メートル、厚みが15



メートルほどあります。家によってはそれがすぐ近くに位置し、漁港の一部は橋の真下で、見上げるほどの橋は空の一部を大きく覆っています。

橋に最も近い家でひとり暮らしのHさん（当時68）宅の窓から見える景色の半分は橋でした。かつての景観は損なわれ、さらにひどいことに騒音、振動、ホコリに悩まされていきました。「恨みたいんです」と、Hさんは静かに言いました。

こうした近隣の家屋に対して移転や、補償はないのかと疑問に思いましたが、本州四国連絡橋公団では経済性と法的な決まりがないことを盾に何もありません。また、住民が求める騒音対策には一時的に対応したにとどまり環境悪化は見逃ごされ

2割分を支払う必要があります。また、この払い戻しは、今まで高額療養費の口座窓口を登録している人には、その口座に振り込まれますが、登録をしていない人へは、今年の8月から9月にかけて、神奈川県後期高齢者医療広域連合から、口座登録をする申請書が届いているので、申請をする必要があります。今回の窓口負担の変更に関する問い合わせは、市内各区の後期高齢者医療担当窓口か、神奈川県後期高齢

光位さんは「橋のメンテナンス工事でも、物が落ちてきたこともあった。地元の人に橋の通行料をまけてくれるなど、補償があってもよさそうだが、なんのメリットもない」と憤っていました。

巨大事業の推進にあたっては、公共性や経済効果

果という言葉が乱暴に使われ、少数者の基本的な人権がときに地域エゴに置き換えられて封じ込められます。遠くからみれば美しい瀬戸大橋の光景も、その「脚下」を見れば泣かされている人がいることを再び思い知らされました。

（波）

者医療広域連合（ナビダイヤル：0570-001120または045-440-6700）になります。

例) 1カ月の医療費の全体額が50000円だった場合	
①窓口負担が1割の時、窓口で支払った総額	5,000円
②窓口負担が2割の時、窓口で支払った総額	10,000円
①と②の差額	5,000円
負担軽減措置の上限3,000円を超えた額（指定の口座に振り込まれる金額）	2,000円

**「ご存じですか？」
無料低額診療事業**

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。

川崎医療生協の病院、診療所で相談を受け付けています。

※利用には所定の申請書による手続きが必要です。まずはご相談ください。

●問い合わせ
☎044-266-7532
健康まちづくり推進部

からだにやさしい料理 第45回

魚・海鮮を食べよう! ⑨



☆さばと小松菜のオイスター炒め☆

川崎協同病院 栄養科調理師 前田 弘史

【材料】（2人分）

- ・小松菜.....1/2束（140g）
- ・さば.....2切れ（200g）
- ・にんにく.....1片（10g）
- ・オイスターソース.....大さじ1
- ・酒.....大さじ1
- ・塩コショウ.....少々
- ・小麦粉.....適量
- ・油.....適量

【作り方】

- 1 小松菜を3、4センチ幅に切る。さばは3、4センチ幅のそぎ切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 さばの両面に小麦粉をふる。茶こしでかけると簡単。
- 3 フライパンに油をひき、にんにくを入れて加熱し香りが出てきたら、さばを皮目を下にして中央で焼く。両目焦げ目がついたら一度取り出す。
- 4 あいたフライパンに小松菜の芯の方を先に入れ、残りを入れて強火で炒める。さばを戻し入れ、オイスターソースと酒で味付けをする。
- 5 最後に塩コショウで味を整え、お皿に盛りつけて完成です。

♥一口メモ：小松菜は色よく仕上げるために、茎の方から入れ強火でさっと炒める。さばを一度取り出すことで身が崩れるのを防ぐ。

1人分 347kcal タンパク質22.7g 塩分1.7g



組合員の広場

多摩川健康ウォーク in 秋を開催

10月30日、多摩川健康ウォーキング大会in秋を開催しました。主催は川崎医療生協大師地域健康づくり委員会です。

六郷橋のふもとからキングスカイフロントまで、多摩川沿いに歩くという企画ですが、コース



みんなで一緒に歩くのは楽しい

当日はコース内でみられる草花や鳥などを紹介した「しおり」を配布しました。気になる草花を見かけては「載っているかな？」としおりを開いている姿が多くみられました。

車椅子の組合員を大師診療所の職員が押しながら、多摩川

晩秋の昭和記念公園を満喫

久地診療所で活動する「若草会」と、川崎医療生協宮前支部で新たに結成した「五所塚班」が合同で、11月12日に東京都立川市と昭島市にまたがる国営昭和記念公園に行きました。



紅葉のすばらしい昭和記念公園

参加者は9人で、銀杏の紅葉も鮮やかで、川辺を歩いたり、すがすがしい気分を満喫しまし

の風景を一緒に楽しむ姿もありました。

ゴールのキングスカイフロントでは、お弁当を500円で販売。芝生にビニールシートを敷き、そこで一緒に昼食を食べ、解散となりました。

今回は川崎協同病院で送迎車の運転をしている人の協力もあり、キングスカイフロントから最寄り駅、またはバス停まで車を送るサービスも実施しました。

送迎を利用した人からは「参加を諦めていたけれど、おかげでみんなと一緒に楽しく歩くことができて嬉しかった」という声がたくさん聞かれました。

大師健康づくり委員会
加藤 光義

た。昼食は、公園内にある「みんなの原っぱ」という名前の広い芝生の上で食べました。

参加者からは「中学生の時に来たら20年ぶりです。すっかり変わってしまい驚きました」「今日はたくさん歩いて健康にとてもよいことをした。これからも参加したい」などの感想がありました。

若草会のメンバーが公園を去る時刻には、公園内のライトアップイベントが行われ、これを目当てに大勢の来場者が詰めかけてきていました。

若草会 宮澤 明

3年ぶりの三健康まつり

多摩区
中野島に
ある中野
島中央公
園で10月
29日、多
摩支部主
催の「ミニ健康まつり」が開催されました。コロナ禍で開催は3年ぶり。



青空の下で健康チェック会

4日前に多摩川住宅団地内に案内チラシを配布し、当日も押野茂支部長らがハンドマイクで近隣を歩いてまわり、まつりを知らせました。

バザーや、血圧チェック、体組成チェックなどのコーナーは気がつくまで待つ人の列ができるほどの盛況、35人がチェックを受けました。

チェックした人からは「明日から運動頑張らなくちゃ」「今日は久しぶりに

ペットボトル体操を一緒に

川崎区
小田にあ
る小田公
園で10月
28日、健
康運動指
導士の加
藤千恵子さんを講師に招き、ちよこつとウォーキングを開催しました。2カ月ぶりの開催で17人が参加しました。公園をウォーキングしたり体操などをしたあと、ペットボトル体操を行いました。



ペットボトルを投げて受け止めるけん玉遊びのようなゲームからスタート。久しぶりの体操に、にぎやかに声を響かせながら、ゲームを楽しみました。ペットボトル体操は、衰えて来た筋力や身体バランスを鍛え体幹力をアップすることなどに効果があります。転倒

防止の効果もあり、いつまでも健康で楽しく生活できるために必要な筋肉を鍛えてくれます。

川崎医療生協の京町支部では、ペットボトル体操などに興味のある人を募っています。問い合わせは健康まちづくり推進部(電話044-266-7532)まで。

京町支部 滝沢 由紀子

10月24日に小杉支部のTSM班(とてもすてきなママさんの略)、さつき班、ひまわり班の合同班会を行いました。11人が参加しました。テ

藤崎北・南合同上映会を開催

10月13日、川崎医療生協藤崎南と北支部の共催で映画「小川町セレナーデ」を8人の参加で鑑賞しました。

この映画は、2014年に公開され、2017年に韓国でも公開されました。主な出演者は須藤理彩、藤本泉、安田顕です。あらすじは、シングルマザーが経営する、町のスナックバー

「明日から運動頑張らなくちゃ」「今日は久しぶりに」

多摩支部 中村 登美子

組合員からは「担当した患者と関われなくなっても、名前を覚えていてくれる医師であってほしい」などの意見もあり、お互いに励まされる交流ができました。

健康まちづくり推進部
杉山 基樹



久しぶりにお手玉

癒しのお手玉が大好評!

11月5日、川崎医療生協橋支部が支部運営委員会や班会で施設を利用している「プラザ橋(高津区)」で、会館利用団体の発表の場として「プラザたちばなまつり」が開催されました。橋支部は例年血圧チェックで参加していますが、今年はコロナ禍もあり、昨年支部で購入した電子血圧計での血圧チェックと握力チェックで参加しました。

また、今年、橋支部のな

外に出た。結果に安心しました。みんなに会えて元気をもらいました」と久しぶりに会って交流ができたことに喜びの感想を話していました。

今回のイベントではフィラード発のゲーム、モルックを初めて行いました。20人が参加し、4歳から90歳まで幅広い年齢層が、モルック(木の棒)でスキットル(木の棒)を倒すゲームを楽しみました。この機会に出資金の増資をする人もいました。

多摩支部 中村 登美子

かです新しくできたお手玉の班の「癒しのお手玉」を披露するという企画もありました。血圧を測った後、握力とお手玉で楽しんでもらおうという趣向です。握力はみんな小・中学校で計測して以来測ったことがなく好評でした。お手玉は、講師の濱里悦子さんがテンポのよい歌を歌いながら、初級から次々に年齢に合わせて難しくなる巧みな話術と指導が大好評で、久々に子ども時代に戻ったように、参加した人たちは夢中になって楽しみました。

橋支部 柴田 昇

研修医と班会で交流



中央が山本医師

10月24日に小杉支部のTSM班(とてもすてきなママさんの略)、さつき班、ひまわり班の合同班会を行いました。11人が参加しました。テ

組合員の広場

物価高騰に対する 緊急支援給付金開始 非課税世帯。家計急変世帯対象

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、川崎市が窓口になり、住民税非課税世帯や家計急変世帯に対し、1世帯5万円を支給する緊急支援給付金が始まりました。これは、今年9月9日に政府が開催した「物価・賃金・生活総合対策本部」が示した方針に則ったものです。

給付の対象となる世帯

- **住民税非課税世帯**
令和4年9月30日時点において川崎市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯。
- **家計急変世帯**
申請時点において川崎市に住民登録があり、予期せず令和4年1月から令和4年12月までの家計が急変し、同一の世帯に属する者全員が住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯。
- **給付額**
1世帯当たり5万円（1回限り）
- **申請期限**
令和5年1月31日（火）まで（当日消印有効）
- **手続方法等**
申請の手続きが必要です。住民税非課税世帯で対象となる世帯には、11月8日から川崎市が申請書を郵送しています。家計急変世帯の対象となる人は申請書をホームページか川崎市の窓口「川崎市緊急支援・臨時特別給付金コールセンター」に連絡をして相談してください。

川崎市緊急支援・臨時特別給付金コールセンター
フリーダイヤル：0120-200-113
受付時間：午前8時30分から午後5時15分まで
（土日・祝日、12/29～1/3は除く）

川崎市ホームページアドレス
<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000144205.html>



認知症学習会 医療講演会

開催

11月5日、認知症学習会と医療講演会を川崎区大師のレインボウの家川崎大師で行いました。認知症学習会は、大師中央支部の主催で、川崎協同



病院の認知症看護認定看護師の資格を持っている

識から実際に認知症の患者に対してどのように接す

今後大師診療所がとりくんでいきたいことなどを参加者に伝えました。医療講演会は次回12月24日（土）午後2時からレイ

菅野まり子看護師が講演、医療講演会は大師診療所の主催で、同所長の高村彰夫医師が話しました。どちらも組合員20数人が参加しました。菅野看護師は認知症の基本的知識から実際に認知症の患者に対してどのように接すればいいかといった話をしました。特に、認知症と老化による物忘れの区別については、参加者は高い関心を示していました。高村医師は、大師診療所の所長となつてから1年間にとりくんできたことと、専門である小児科として新たにはじめた発達外来や、強化してきた訪問診療のこと、そして今後大師診療所がとりくんでいきたいことなどを参加者に伝えました。医療講演会は次回12月24日（土）午後2時からレイ

お詫びと訂正

11月号4面大師地域の記事と写真のキヤプションの漢字表記に誤りがありました。誤：新明神社↓正：明神社。誤：游玄亭玉八↓正：悠玄亭玉八です。

ンボの家川崎大師で「ケアについて」をテーマに開く予定です。健康まちづくり推進部 平野賢治

班会日誌

10月度 31支部 124班 856人

大師東支部	人	手芸	PPバンドでの小物入れ	14	手芸	新たな作品作り	7	手芸編み物クラブ	折り紙マット	3
エリカ	3	冥加	老人会花壇の花植え	16	雀（すずめ）の学校	元気で動こう	7	水彩画	紅葉した葉を描く	3
南大師支部	人	桜本支部			川崎駅前支部			橋支部		
茶の実	9	さくら	骨密度について	5	IT	予防接種	3	アカシヤ	手話ダンス	7
大師中央支部	人	大島支部			あじさい	秋の野菜・果物・花を描こう	9	シクラメン	楽食会バスハイク	21
エンゼル①	4	あかり	インターバルウォーキング	4	あゆみ	ストレッチ・ウォーキング	8	シネマ	映画鑑賞	16
おしゃべり喫茶	8	ロード	輪おどり	6	キャロット	ニュース仕分け	6	すずめ	健康麻雀	6
カミツ	3	深瀬	ウォークラリーの班会	3	なわて	ダンス	7	ダンベル	ラジオ体操、モーニングストレッチ	6
ピーガン	4	末摘花	ダンベル・ストレッチ体操	3	御幸支部	引越し	7	つれづれ	健康麻雀	13
わろてんか	3	浜町支部			紅葉	ストレッチ・ダンベル体操	5	ブラザ	脳トレ体操	11
建設一般	11	エチュード	桜川公園ではなし会&オカリナの練習	17	南河原支部			梶ヶ谷	骨密度DVD視聴他	4
東門前	6	プアカーネーション	フラダンス	7	エプロン	料理教室	6	癒しのお手玉	癒しのお手玉	6
年金大師	3	プルメリア	フラダンス	4	マウンテンヒルズ	BPチェック	4	たかつ支部	支部秋の散策に参加	4
民商	3	渡田支部			モンチッチ	健康チェック	3	クイーン	支部秋の散策に参加	4
大師フレンド支部	人	歩いて楽しむ会	ちょこっとウォーク	8	古向支部			いぬくら	小物づくり	3
ウォーキング	9	小田支部			くちなし	フレイル体操	7	すみれ	徳生公園散策	6
おしゃべり	6	いなほ	特になし	5	新川崎支部			ひまわり	脳トレ、ラジオ体操	6
おりづる	7	ころぼっくろ	わが青春つきるとも、映画鑑賞	4	ラビット	ゆる体操	9	長尾住宅	骨密度DVD視聴	7
お絵かき	7	たんぼぼ	集まりとお話会	3	元美人	健診チェック	15	南平	支部バスハイク参加	10
ちぎりえ	3	ちょこっとウォーク	さわやかな秋空	22	玉川支部			白幡台	血管年齢チェック	9
ひまつぶし	4	ライラック	健康チャレンジと高齢者乗車証変更	3	きら美	体組成チェック	6	野川南台	体組成、足指力	5
リトルハンズ	9	夏つばき	健康チャレンジ	5	市ノ坪住宅	健診について、体組成チェック	9	長尾堰支部		
リフレッシュ	4	桜	映画鑑賞	3	住吉支部			アジサイ	尿塩分チェック 脳トレ	3
リメイク	6	千両	近況報告	5	コスモス	自然教育園散策	7	すずめ	脳トレニング	4
ファミリア	6	東小田支部			雲雀	麻雀を楽しむ	5	ひまわり	転倒防止体操	8
歴史班	5	さつき	国会中継感想・血圧チェック	6	気功と太極拳	気功と八方五歩	5	第4長尾	森林公園で歌おう	7
藤崎北支部	人	小田7丁目公園	ストレッチとウォーク	8	小杉支部			茶の実	ハイキング	5
てくてく	5	浅田支部			T・S・M	合同班会 研修医の先生のお話	3	歩歩路	体操脳トレ	4
健康麻雀	6	おりづる	果物 柿を作る	7	さくら	脳トレ	3	宿河原支部		
向日葵	4	けやき	小田公園ちょこっとウォーク	3	そら豆	研修医の山本先生のお話	3	あじさい	食事をしながら体操	4
樺	9	ばあばといじの手習い	字形の整え方・上下の組み立て方	4	ひまわり	映画鑑賞会	14	すこやか	筋力維持と親睦	4
観音支部	人	ひまわり	折り紙	7	溝ノ口支部	研修医の先生のお話	3	パークゴルフ	パークゴルフ	9
あるこうかい	9	京町支部			いきいき		5	マーじゃん	頭を使ってゲームを楽しむ	5
プラチナ	8	おたまじゃくし	花の会手強い、コロナの話・带状疱疹の話	14	いがい	脳いきいき	5	多摩支部		
観音健康ボウリング	3	セカンド	体操（自強術）	3	いなが青春	健康麻雀	10	せんごく	ロコモ体操&群読	7
健康マーじゃん	9	ロード	秋晴れ	3	ウォーキング	生田バラ園を歩く	3	麻生南支部		
池上新町支部	人	古流生花	いけばな	8	おたまじゃくし	唱歌童謡を歌う	4	なんじゃもんじゃ	黒川と平尾の稜線を歩く	9
					パードウォッチング	鳥と自然観察	7	横井	日本経済問題	7
					ゆいの会	壁飾りづくり他	5	柿生会	短歌合評会	13
					囲碁サロン	囲碁	3			
					公園体操	高津公園体操	56			

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

文化・地域



大好きなグループ

川崎区 稲毛真子

私の大・大・大好きなグループが今年結成50周年を迎えました。半世紀のキャリアの集大成となる記念ライブツアーが4月から始まり来年の夏まで行われます。1972年6月デビュー、福岡博多から東京に出て来て50年。TULIPです。ピートルズに影響を受けたサウンド・ハーモニーはカッコ良かった。サボテンの花、銀の指輪、虹と

スニーカーの頃、青春の影など、私の青春です。来年の公演を励みにこれから悔いのないように生きて行きたいと思えます。コロナが終息していつしよに歌いたい。

子や孫に伝えよう

麻生区 岡野由美子(63)

仲村さんの伝えたい思い(戦争体験)を読んで、このような思いをしてきた方々の上に、今の平和な生活が成り立っているのだと痛感しています。日本は何があってももう二度と戦争をしてはいけません。バーチャルの世界では武器を持ち、敵を倒すゲームがありま

すが、本当の痛みや苦しみを感ずることができないし、死んでもまた生き返るような内容があり、いつのまにかそれが現実であるかのような錯覚を若者たちに植え付けていくことが怖いのです。本当の戦争の悲惨さを仲村さんのように語り継いでいくことはとても大切なことだと思います。自分も戦争を知らない世代ですが、時々母から聞く戦争体験は心に響きます。それをまた自分も伝えなくてはと思っています。

いつかトライ

宮前区 石渡恵子(69)

今は膝痛や股関節の痛

気が強くて難儀してましたが、10月号1面のモルックというゲームに興味があります。いつかトライしてみたいです。

はじめて解いた

中原区ひろぎねしおね(6)

はじめてばあばと、とききました。おもしろかったけどむずかしかったです。

周りから元気を

川崎区 神保幸子

最近、週1回デイサービスに通うようになりました。カラオケやトランプが楽しく、まわり人から元気をもらえたような気がします。

フォトレター

川崎区 山口一男
白色の彼岸花(大師公園で撮影)



絵本紹介② 思いでの

おすすめ

気になる

ねえ、どれがいい? ~おもしろすぎて眠れない?~



さく：ジョン・バーニンガム
やく：まつかわまゆみ
出版社：評論社
1650円(税込み)

「もしもだよ…」。なんだかわくわくする言葉からはじまるお話です。でも「ねえどれがいい?」という問いかけに用意されたいくつかの答えはどれもえらぶに困るものばかり。

どれにする? どうしてそれを選んだの? 選べないで悩むなど、読んで、想像がふくらみます。読者自身が自分で本にあるような「問い」をつくってみたくもありません。一人でもだれかと一緒に楽しく読める

寝る前に読むと楽しすぎて、おもしろすぎて目がさえてしまうかもしれないのでご注意ください。

編集委員 飯野 伸代

「川崎医療生協」の配付ボランティアさん大募集

毎月発行の本紙「川崎医療生協」は配付ボランティアが住み慣れた地域の組合員のお宅に配付しています。

組合員が配付するには理由(いいこと)があります

- ひとり暮らしのお宅を含め、地域の見守り活動ができる(川崎市地域見守り活動と協定)。
- ボランティア活動や歩くこと(運動)はフレイル予防になる。
- 新聞の仕分けや支部ニュースの折り込み作業を一緒にすることで社会参加や仲間づくりにつながる。



配付はご自宅周辺の無理のない範囲でお願いしています。ご連絡をお待ちしています。連絡先：健康まちづくり推進部 044-266-7532

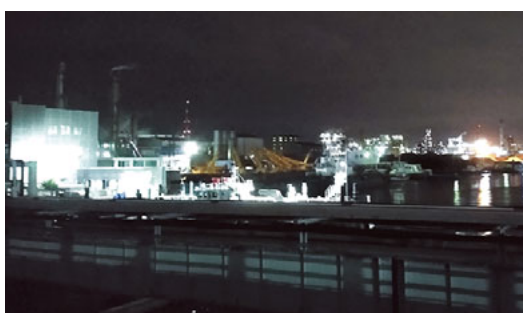


こんな川崎、これも川崎 川崎区浮島町

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側では街の風景もかなり違います。そんな川崎のしらべさる見どころのなかで、今回は、川崎市の最東端に位置する、埋め立てによってつくられた川崎区浮島町を紹介いたします。健康まちづくり推進部 平野賢治

工場夜景にも注目

浮島町は、石油コンビナートをはじめとする工場が立ち並ぶ、京浜工業地帯の一角を担う島です。1956(昭和31)年から5年をかけた埋め立てで、現在の浮島町の大部分が誕生しました。公共交通機関を利用して浮島に行くには、川崎駅東口から臨港バス「浮島バスターミナル」行きが便利です。平日は昼間でも1時間に2、3本のバスが出ています。



工業地帯ならではの夜景



着陸の様子が間近で見られます

浮島バスターミナルの近くには、他に「川崎区市民健康の森」という公園があります。この公園は、木々が生い茂っている自然豊かな区画と、東京湾と羽田空港を一望できる見晴らしのいい区画とに分かれています。海と草木を同時に味わうことができます。天気の良い日は、飛行機の着陸をカメラにおさめようとする人たちの姿があるようです。



ビンにかざすとリサイクル率が表示

エコを学ぶ施設も

終点の「浮島バスターミナル」で降りて道路沿いに500mほど歩くと、市内に3カ所ある「みみの焼却・資源化施設」の中で最大の「浮島処理センター」が姿を見せます。浮島処理センターに併設されている「かわさきエコ暮らし未来館」では、一般の人が環境について体験的に学べます。公書を含めた川崎の歴史の紹介からはじまり、さまざまな環境問題、再生可能エネルギー、リサイクルの仕組みや意義などを、映像や小道具を用いることで子どもにも分かりやすく紹介しています。

読者の広場

がんばります

多摩区 原口明枝
最近90歳なんてめずらしくなく、100歳の人も参加したり、ペットボトル体操したり、私も新聞（医療生協新聞）を見たり、いろいろ勉強したりしてがんばります。歳をとりましたが…。

心がキリキリと

川崎区 高間木順子(65)
医療生協10月号を読んだ、中原区の巨大物流倉庫の話とても怖いと…。伝えたい思い（戦争体験）ではパスポートの話に涙…。心がキリキリとなりました。

国民主人公の政治

川崎区 山口暢(49)
マイナンバーカードの実質義務化方針が出されました。2024年には紙の健康保険証を全廃すること。医療機関にとっても重大な方針決定です。マイナンバー数万円など税金をばらまいても未だに半数の国民し

仕事は無い方が…



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

みんなが川柳

戦力外通告したいあの議員
今のそれおとボケですかボケですか
仕事に育児これがわたしの二刀流
出来るなら冬眠したい物価高
止めてくれー円安・ミサイル物価高
百八つ平和であれと願ひこめ
玉鷲は最年長で玉と成り
秋がきたギンナンよけて歩く道
賭けようか波は何波で止まるのか
孫つけ飼犬の名で呼び止める

- 宮前区 佐藤 實(85)
- 川崎区 牧岡 英夫(70)
- 川崎区 酒井 花奈子
- 幸区 長澤 昭子
- 中原区 伊月 秀夫(80)
- 川崎区 草野 みつ子
- 川崎区 郷地 淑子(86)
- 川崎区 高橋 佳子(81)
- 川崎区 波乗り男爵
- 川崎区 健街 伸代(57)

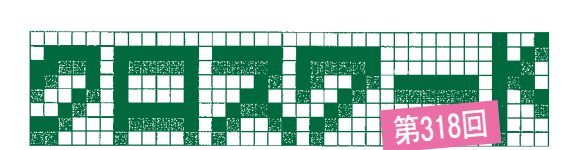
か持っているカード。において国民が主人公であることを感じさせる政治をつくっていききたいものです。
国民が納得のいく説明が決定的に足りていません。裏を返すと国民の利益となることよりも国や行政側の利便性ばかりが目的でしかないのではと疑ってしまいます。元首相の国葬でも国民への説明が足りずに支持率が急降下している内閣。全て

タクシードライバー

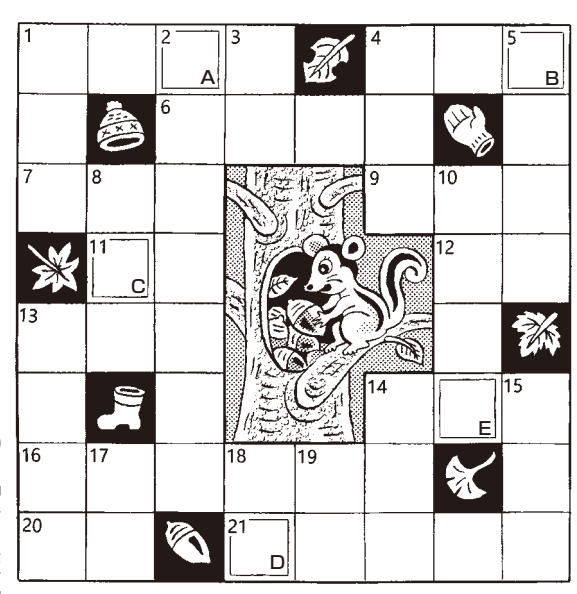
川崎区 須山小夜子
今朝、タクシードライバーに乗りました。年配のドライバーさんが「若いドライバーは、コロナ禍で収入がーは、減り給料の前借り前借りで、窮地に立たされている人が多いです。私はお金をあるのだから、

市主導の不登校事業を

市外 宗形ふじ子
不登校を考える親の会「ぶれーん」と川崎市教育委員会のコラボの学習会、これをきっかけに川崎市でも市主導の不登校事業が、もっと活発になってくれるといいと思います。



第318回
《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 machizukuri@kawaikyo.or.jp

- ### 目のカギ
- 元々は北欧の漁師の仕事着だった
 - 冬になると値段が気になります
 - 杉下右京と亀山薫は…
 - あれこれ心をくわいて苦勞すること。
 - 元々は北欧の漁師の仕事着だった
 - 冬になると値段が気になります
 - 杉下右京と亀山薫は…
 - あれこれ心をくわいて苦勞すること。
 - 自分が生まれ育った家
 - 自分で払う費用。
 - メロンは○○科の植物
 - 替え玉や身代わりのこと
 - 字は違いますが、北海道と山梨県にある同音の市。
 - 「冬の旅「野ばら」などを作曲した「歌曲の王」
 - せぬ出来事に驚いた
 - 年末恒例の歳末○○○○募金
 - 粉○○、○○だるま
 - 一面に広がっているよ
 - 居、○○番、○○電、居○○
 - 3度まで○○○の顔で許す？
 - 神社の入口に立っています
 - 粉○○、○○だるま
 - 一面に広がっているよ
 - 居、○○番、○○電、居○○
 - 温風を送る暖房機です
 - フランス国王で「太陽王」とも呼ばれた○○14世
 - カボチャを食べたりユズ湯に入ったり
 - コアラといえば「蜆」読めますか？
 - 国際会議では必要不可欠な人です
 - 本人に代わって書きま

10月号の答えは「シヨクヨク」でした。応募者は218人（正解は215人）。

正解者の内訳は川崎区119人・幸区10人・中原区15人・高津区19人・宮前区6人・多摩区26人・麻生区15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。

四ツ橋 准子 (川崎区)
六戸 元子 (川崎区)
石渡 順子 (川崎区)
須山 佐智子 (川崎区)
市川 瑞絵 (川崎区)
小笠原 あゆみ (川崎区)
川端 美咲 (川崎区)
遊佐 ミチ子 (川崎区)

タテのカギ

今年を振り返って…漢字ひと文字で表してみませんか

高瀬 寿早 (市外) <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。

応募要項

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回当選しなかつ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。

〒210-0804
川崎区藤崎4-21-2
川崎医療生協本部
編集委員会

316回 解答と当選者

藤本 雄司 (川崎区)
高橋 キミ (川崎区)
金久 保住子 (川崎区)
鈴木 陽子 (幸区)
大原 久美子 (中原区)
古川 洋子 (高津区)
三田 はる美 (高津区)
佐藤 實 (宮前区)
前田 清春 (多摩区)
市川 幾一 (多摩区)
井口 早苗 (麻生区)



武力で平和はつukれない、憲法を守り生かそう

11・3憲法大行動に組合員・職員が参加



スピーチする清水弥生さん

「シヨ」(主催)が行われ、川崎医療生協からは組合員・職員が参加しました。

日本国憲法が公布されてから76年目にあたる11月3日、「武力で平和はつukれない、つなごう憲法をいかに未来へ」を掲げて国会議事堂を取り囲む大規模集会「11・3憲法大行動」(戦争させない・9条壊すな！総がかり行動実行委員会)「9条改憲NO!全国市民アク



集会に向かう人たち

と参加した」と話しました。川崎医療生協から参加した高橋茂昭理事は「麻生区で無料低額診療の利用者がかつてなく増え、生活困窮者の広がりを感じている。国民の困難に手を差し伸べることは国の役目だ。憲法の理念に沿った政治を求めていきたい」と訴え、川崎区に住む竹内たみ子さん(大師フレンド支部)は、「国葬や旧統一教会をめぐる岸田政権の姿勢に危機感を持つている。物価高で生活は深刻だ。憲法に照らして問題をとらえ、みんなで意思表示することを大切にしたい」と思い参加した」と話しました。

編集委員 木下 隆成



を越え、とりわけ風下の広範囲地域に汚染と健康被害をもたらすとともに、放出された放射性物質は世界中に拡散しています。

世界のヒバクシャ、核開発・核実験を告発

第五福竜丸展示館で特別展

東京江東区の第五福竜丸展示館で、核開発・核実験の被害をテーマにした特別展「世界のヒバクシャ・核開発・核実験の被害をテーマ」が開かれています。広島・長崎への原爆投下以降の核開発で、今や9カ国が核兵器を保有し、そのうち米・ロ・英・仏・中は水爆も保有しています。行われた核実験は2000回

40余年にわたり世界各地

患者と垣根のない診療をめざして

かわさき「模擬患者の会」

2022年度初期研修医セッション



「かわさき」模擬患者の会」は医療生協の組合員と職員で作られており、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。ふだんは病棟の看護師や研修医、薬学生などを対象に医療面接のトレーニングをおこなっています。

「糖尿病で食事・運動の改善ができない患者」というセッションでは、医師が患者を診察室に呼び込むシーンから始まり、患者に氏名の確認をおこなったあと丁寧に椅子を引いて促すシーンや、「今日はすごく寒いですね」という何気ない日常会話から始め、その場になごやかな雰囲気をつくりあげていました。



さまざまな患者を演じるためのシナリオ集

病とはどんな病気だと考えていらっしゃいますか?と病気にについて尋ねました。患者自身が病気についてどのくらいの知識があるのか、今の自分の病状を理解できているのかを改めて医師と一緒に確認することから確認すること

で、患者の満足度向上に繋がる」として、指導医の先生は初期研修医に伝えているそうです。患者役を演じた模擬患者からは「先生との間に垣根のない日常会話ができるともよかったです。病気にについての質問も刺激を与えてもらったようで、患者として改めて考えさせられました」との感想が生まれました。

セッションに参加した職員の感想のなかには「改めて自分の対応をビデオで振り返って見直すことで、自分に足りないものを見つけられました」といった、ふだんの患者対応についての見直しや新たな気づきも生まれており、「かわさき」模擬患者の会」のセッション

「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。ビデオ撮影のできる人や、男性も歓迎です。毎月の例会で、患者を演じるための学習や、職員とのセッションを行っています。興味のある人はぜひ見学を。

見学の申し込み・問い合わせは、模擬患者の会事務局・矢畑朋(電話044-270-5882)まで。



訓練中の研修医/対応を録画しふりかえりに使う

10月25日、同会では今年4月に川崎医療生協に入職した3人の初期研修医を対象にセッションをおこないました。初期研修

また、患者に対し「糖尿

セッションに参加した職員の感想のなかには「改めて自分の対応をビデオで振り返って見直すことで、自分に足りないものを見つけられました」といった、ふだんの患者対応についての見直しや新たな気づきも生まれており、「かわさき」模擬患者の会」のセッション

「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。ビデオ撮影のできる人や、男性も歓迎です。毎月の例会で、患者を演じるための学習や、職員とのセッションを行っています。興味のある人はぜひ見学を。

見学の申し込み・問い合わせは、模擬患者の会事務局・矢畑朋(電話044-270-5882)まで。

このような症状ありませんか? 悩んでいませんか?

<p>粉じん職場や石綿を扱う仕事をしている方</p> <p>せきやたんが出ると、息苦しさや胸が痛くなる、肺がんと診断された</p>	<p>アスベスト疾患またはじん肺がもたれません</p> <p>アスベストは長い潜伏期間を経て、肺がんや中皮腫などを引き起こします。じん肺も粉じん職場を離れても進行し、様々な合併症を併発します。</p>
<p>振動工具を使用する仕事をしている方</p> <p>手や腕に冷えや痛み、しびれを感じる、指が白くなる</p>	<p>振動障害がもたれません</p> <p>削岩機やチェーンソー、グラインダーやサンダーなどの振動工具を、長期間にわたり使用することで、血管や神経、骨などに障害が起きます。</p>
<p>騒音が発生する環境で仕事をしている方</p> <p>会話が聞きとれない、TVの音量が大きいと言われる、耳鳴りがする</p>	<p>騒音性難聴がもたれません</p> <p>騒音のある職場で長年働いたことが原因で、加齢ではなく騒音性の難聴になっているかもしれません。</p>

トンネル工事・建設業・製造業・造船・自動車整備・石材業・林業・アスベスト関係現場などで働いたみなさん

労災・職業病 無料健康相談会

日時 12月18日(日) 10:00~12:00 / 13:00~16:00
会場 サンピアンかわさき (川崎市立労働会館) 第3研修室 (3階) 川崎市川崎区富士見2-5-2

全日本建設交通一般労働組合(建交労) 首都圏労災職業病相談センター 〒169-0073 東京都新宿区百人町4-7-2 TEL 03-3360-8021 (平日10:00~17:00) 当日来られない方、電話でのご相談もお受けいたします。

仕事が原因の病気は労災保険が適用されます 労災認定されると、休業補償や障害一時金が支給され、病院の治療費も全額労災保険から出ます。仕事が原因の病気なら、職場を退職してからも、職場が倒産・廃業していても補償を受けられます。

退職後でも大丈夫です

のヒバクシャを訪ね取材を重ねたフォト・ジャーナリスト、豊崎博光さんの協力のもとに、この企画が実現しました。軍事機密という高い壁が存在するなかで、見えないし臭いもしない放射性物質がもたらすものを、どのように追跡し取材してきたのかについての豊崎さんによるギャラリート

第五福竜丸展示館 (入館無料9時半~午後4時) 東京都江東区夢の島2-1-1、夢の島公園内。電話03-3521-8494 東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線新木場駅下車、徒歩10分。都営バス「夢の島」バス停下車、徒歩5分。特別展ギャラリートーク

URL <https://www.youtube.com/watch?v=q4MIUDUFVxQ>



展は来年3月26日まで