

川崎医療生協

6月号



川崎医療生協の現状

—(4月末)—

組合員 39,774人
出資金 1,527,165,000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4-21-1 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

隠れ貧血(鉄欠乏)って知っていますか?

あと +3mg



月経のある女性の6割は鉄欠乏!

健康診断だけではわからない



食品ごとの鉄分量

食品	分量(単位:g)	鉄分量(単位:mg)	食品	分量(単位:g)	鉄分量(単位:mg)
鶏ムネ肉	100	0.4	マグロ	100(7切れ位)	1.8
豚ロース肉	100	0.3	あさり	25(7個)	0.6
牛ロース肉	100	1.2	ツナ缶(味付き)	50(1つ)	2
鶏モモ肉	100	2.1	カツオ	150(5切れ位)	2.8
豚ヒレ肉	100	0.9	目玉焼き	50(卵1個)	0.8
牛ヒレ肉	85	2.5	ほうれん草(ゆで)	70(1束)	1.4
鶏レバー	35(串1本)	3	カシューナッツ	25(1つかみ)	1.6
豚レバー	25(串1本)	3	納豆	50(1パック)	1.9
ししゃも	30(2尾)	0.5	木綿豆腐	100(1/4丁)	1.5

「貧血」は血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少ない状態のことです。ヘモグロビンは酸素を全身に運ぶ役割があるため、貧血になると体内の酸素不足になり、動悸や息切れ、めまいなどの症状が出る場合があります。

もし「貧血」の判定が出た場合は、早めに医療機関への受診が必要です。例えば、胃がんや大腸がんなどは、無症状でも「貧血」から病気の診断がつくことが少なくありません。また、月経のある女性では月経血の量が多くて貧血になる人が大勢いますが、これも治療

貧血とは

健康診断で「貧血」の判定が出なかった人でも、貧血の症状に似た、体がだるい、疲れやすい、眠い、頭痛などの症状がある人がいます。そのような症状は、「鉄欠乏」が原因である可能性があります。「隠れ貧血」とも呼ばれているこの「鉄欠乏」について、協同ふじさきクリニック婦人科の佐藤育男医師が解説します。

貧血の判定が出なくても

「貧血」と判定されていなくても、体調が今ひとつ良くない、身体がだるい、疲れ易い、頭痛がする、イライラする、気分が沈みがち、朝起きられない、不眠がちだ、水を頻りに食べたくなる、肌荒れがある、爪が変形している、あしがむずむずするなどの症状がある人はいないでしょうか。このような場合は「鉄欠乏」の可能性ががあります。いわゆる「隠れ貧血」です。国民健康栄養調査によると、特に月経のある年代の女性の約6割が「鉄欠乏」



佐藤育男医師

「鉄欠乏」の診断は?

「鉄欠乏」は、フェリチン(体内の鉄を貯蔵するタンパク質)という血液検査項目を測定することでわかりますが、一般の健康診断にはフェリチン検査は含まれていません。医療機関に受診して、フェリチン検査を行って初めて診断されます。ただ、フェリチン検査は体に炎症があると高くなるので、その場合はTSA T(トランスフェリン飽和度)という項目で鉄欠乏を確認します。

フェリチンの正常値は25~250ng/mlと幅が広いのですが、値が10未満の若い女性は結構大勢います。妊娠を望んでいる人や

体調不良の人は、40~50ng/ml以上のフェリチン値があることが望ましいです。女性は初経以後毎月一定量の血液を月経で失っており、それが何十カ月何百カ月と積み重ねられていくので、月経血が多すぎない人でも知らず知らず鉄欠乏になってしまふのです。

フェリチン不足と体調の関係

フェリチンが不足すると、どうして体調が悪くなるのかというと、「鉄」が生命活動の材料だからです。「鉄」は筋肉を動かすための「エネルギーの材料」や、脳内でセロトニンやドーパミンなど「幸せホルモン」の材料や「皮膚を作る材料」にもなります。貯蔵鉄が足りないとそれが充分作り出せません。

治療法は?

充分量の鉄を摂取すると早い人で、1週間くらいで体調の回復を実感できます。鉄の摂取を継続しなければ元に戻ってしまいます。摂取の方法は食事が基本です。食事で補いきれない場合は鉄のサプリメントを摂取します。

貧血の判定がある場合は、医療機関で経口鉄剤を処方してもらうことも可能です。鉄鍋で料理したり、鉄瓶で入れたお茶を飲んだりも有効です。

1日の摂取量は?

1日の鉄摂取推奨量は月経のある成人女性で10から12.5mg、成人男性で6.5~7.5mgです。妊娠中後期の妊婦は、胎児の発育に欠かせない鉄の量を確保するために妊娠初期には12.5mg、中期~後期には18.5mg必要です。

あと3mgとタンパク質も

最近の国民健康栄養調査によると、月経のある女性では、どの年代でも1日3mg鉄の摂取が足りないようです。表を参考にしながら「+3mg」を心がけてください。

今回は、鉄の摂取に焦点を当てましたが、実は同時に毎日充分量のタンパク質の摂取がさらに重要です。動物性と植物性のタンパク質をバランスよく摂りましょう。

成人女性で1日50g、成人男性で1日65gのタンパク量が理想的です。これであなたの体はかなり元気になるでしょう。

青い空

木の棒で木の棒を倒して点数を競う「モルック」という、フィンランド発祥

のスポーツ。川崎医療生協でも体験会や大会を開き、モルックを行うことを目的とした班もいくつかできました▼このモルックは老若男女問わず一緒に遊ぶ、初心者でもすぐにルールを覚えてゲームを楽しむことができるので、参加しやすいスポーツです。幼い子どもが参加するときは、投げ位置を大人より短くして投げます。そうすることで、年の差関係なく共に楽しめます▼車いすの人とも一緒に対戦することもできます。モルックは、倒れた「スキットル」という棒を起しに行かないといけないので、そこで屈伸運動ができます。点数はピタリ50点にならないといけないので、点数をオーバーしないように計算しながら行うので、「頭の体操」にもなります▼公園でモルックをしていると、「何してんだらう」「それ知ってるよ」と声をかけられることもあります。その時はすかさず「一緒にやりませんか?」と声を掛けて一緒に楽しむこともあります。モルックを通して、地域のつながりもできています。

編集長 城谷創一

くらし・社会

コラム

時の風

犬の一生

「来生も一緒にいようと犬に言い」。

こんなふうな川柳を見たことがあります。夫婦や恋人同士が、次の世に生まれ変わってもまたあなたと一緒にいたい、という言葉は聞いたことがあるでしょうが、ペットとして飼っている犬に対して、深い愛情を抱いているという句です。

ペットという呼び方は、飼い主との関係が相応しくないという考えから、近年ではコンパニオン・アニマル(伴侶動物)という呼び方もされるようになってきました。一方的

に飼う、かわいがるということではなく、一緒に暮らす家族として尊重するという見方が根底にあるようです。犬や猫もある意味人生の「伴侶」なので、冒頭の句にもその意味が表れています。しかし、この句の面白さは、「書いた人には人間の家族がいるのに、犬にだけ『一緒に居よう』と言っているのかな、人間より犬に愛情を注いでいるのかな」と想像させるところです。

人間社会では、血のつながった家族でも、人間関係の問題(トラブル)

はもちろんあるし、むしろ家族だからこそ確執は絶え間なく、事件になったケースはしばしば報道されます。そこへいくと、「飼い犬に手を噛まれる」ということわざはありますが、犬や猫と飼い主が、本気で争うようなことはありません。

また、犬や猫は互いにケンカはしますが、いじめたり戦争をしたり、環境を破壊することはありません。人間や人間社会そのものに嫌気がさしてしまつことへの反動として、動物への愛情、愛着が深まるということも、飼い主によってはあるようです。

近年では、ペットと一緒に埋葬してもらえ

るものが増える傾向にあり、来生の手前の「墓場」では一緒に居るのは難しいことではなくなりまして、もちろん宗教によっても認めないところがあります。



それ以前のことを見ていません。

一方、犬と飼い主の関係では、成犬になってから飼った場合は別ですが、飼い主(人間)は、犬が生まれてから亡くなるまでずっと見えています。一説に、犬は人間の7倍のスピードで年をとるといいますから、家族同様である犬が老いていくのを人の一生と比較すればビデオテープを早送りして見るようにして見届けることになります。

そう思うと、犬と生活をともにしている人にとつては、より愛おしく感じるのではないのでしょうか。「来生も一緒にいようと犬に言い」という句は、犬を先に見送ることを意識して詠んだ句かもしれません。(波)

人間の家族でもペットでも、いつかは別れの時は来ます。しかし、別れまでの関係でひとつ大きく違うな、と感じる点があります。

淡々と前向きに 谷部さんのグレイパーズ日記 (7)

デイケアのサービスと費用

介護認定の結果、「要支援2」になり以前は2カ所のデイケアに行っていたのが1カ所だけになりました。そのデイケアの4月分の請求書が手元にあります。介護保険1割負担で5039円、昼食が8回で6000円、おやつ代も8回利用で1200円、教養娯楽費が1回1000円、合計1万3239円です。

ある花を確認します。完成品をのせてくれてこういう感じがいいと、各自ハサミで長さを調整しながらオアシスにさしていきます。その後各自家に持ち帰ります。

見学に行った時に、食事で「苦手なものはないか」と聞かれたので「鶏肉」と答えたから、昼食には私の膳に鶏にかわ

午後3時半から4時15分まで、掃除してもらいます。4月は1526円の支払いがありました。先日こんなことがありました。「会社から言われているので、冷蔵庫の中を見てもいいですか」ときかれました。私はびつくりしたけれど「はい」と答えました。すると、賞味期限切れのものを3点指摘されましたが、きれいにしていますねと言われました。

4月26日年金者組合高津支部女性の会、27日ピーススタンディング。29日歌声喫茶ともしび。5月1日中原平和公園でメーデー。3日登戸で憲法まつり、4日近くの美容院でカット、5日医療生協橋支部の運営委員会など6日デイケア。毎日元気に楽しみながら生活しています。

ある花を確認します。完成品をのせてくれてこういう感じがいいと、各自ハサミで長さを調整しながらオアシスにさしていきます。その後各自家に持ち帰ります。

見学に行った時に、食事で「苦手なものはないか」と聞かれたので「鶏肉」と答えたから、昼食には私の膳に鶏にかわ



フラワーアレンジメントと一緒に

私は大体、冷蔵庫の上段の左側から食べるようにしています。冷蔵庫

私が大体、冷蔵庫の上段の左側から食べるようにしています。冷蔵庫

からだにやさしい料理 第75回

海藻を食べよう! ③

★ ささ身と昆布のピリ辛煮 ★

川崎協同病院 調理師 深澤 廣綱

【材料】(2人分)

- ・若鳥ささ身肉..... 40g
- ・人参..... 20g
- ・かつおだし(粉末).... 少々
- ・酒..... 少々
- ・鷹の爪..... 1片
- ・刻み昆布..... 8g
- ・サラダ油..... 小さじ1
- ・砂糖..... 小さじ1/2
- ・醤油..... 小さじ1

1人分 55kcal 塩分1.0g タンパク質5.4g

【作り方】

- 1 刻み昆布を洗い、2~3分水につけた後ざるに上げる。
- 2 人参とささ身肉は細切り、鷹の爪は輪切りにする
- 3 フライパンを熱して、サラダ油、鷹の爪、ささ身肉、人参、刻み昆布の順に入れて炒める。
- 4 ③に水を40ml入れて、砂糖、醤油、酒、かつおだしを加え味を整えたら完成。

♥一口メモ: ピリ辛味でご飯にも合うおかずになっています



市民が作った 電気でお祭り

5月18日、多摩区宿河原の二カ領せせらぎ館下河川敷で「おひさまフェス×星空上映会inかわさき（同実行委員会主催）」が開催され、1300人が来場しました。



会場には、キッチンカーを並べ、その中には、太陽光を使っておもちゃを動かす実験的な要素もあるブースもありました。

このフェスは2015年からスタートし、川崎市民が実行委員会をつくり「市民がつくった電気でお祭り」をテーマにして、NPO法人原発ゼロ市民共同かわさき発電所で作られた太陽光発電の電気を使い運営されるお祭りです。

最近の異常気象を引き起こしている温暖化の問題を説明し、このままの状態ではCO₂を排出すれば、2100年には今よりも5・7度も気温が上昇すると話しました。

宮前支部ではモルックの普及のため、モルックを購入して、班会などで体験しました。また川崎医療生協主催のモルック体験会への参加を勧めてきました。

3月20日には、宮前支部の事務所前の東名土橋公園で支部のモルック大会を開催しました。チラシで参加者を募集したところ30代から80代までの合計20人と乳児2人、それと班会に参加していない組合員も参加し

「勝つためには練習が必要だね」「最後の〇点が難しいね」「楽しかった、またやりたい」などの感想が聞かれました。

自己紹介のあと4人1グループで5チームを作り、トーナメント試合を行いました。決勝戦は11回投げ、49対50の接戦となりました。「初めてやったけど、簡単。だれでもできるね」「勝つためには練習が必要だね」「最後の〇点が難しいね」「楽しかった、またやりたい」などの感想が聞かれました。

4月12日、駅前支部の総会が川崎区の八丁畷駅近くの生健会事務所2Fの会議室で開かれました。最初に稲毛真子支部長があいさつし、診療所の移転等の話がありました。そのあと松本虎雄が議長に選出されて、総会が成立されているのかが資格審査が行われ、当日参加と委任状あわせて13人が参加、総会が成立していることが確認され、議題に移りました。

2024年度支部活動のまとめ、2024年度会計報告、2025年度支部活動計画、2025年度支部活動会計予算、質疑応答を終え、議案は満場一致で採決されました。その後、駅前支部 松本虎雄



「初めまして、宮前支部ではこれまで7班が体験しています。一度体験してみれば、モルックの楽しさがわかりまたやってみてみたいとの声聞かれました。」

「勝つためには練習が必要だね」「最後の〇点が難しいね」「楽しかった、またやりたい」などの感想が聞かれました。

自己紹介のあと4人1グループで5チームを作り、トーナメント試合を行いました。決勝戦は11回投げ、49対50の接戦となりました。「初めてやったけど、簡単。だれでもできるね」「勝つためには練習が必要だね」「最後の〇点が難しいね」「楽しかった、またやりたい」などの感想が聞かれました。

自己紹介のあと4人1グループで5チームを作り、トーナメント試合を行いました。決勝戦は11回投げ、49対50の接戦となりました。「初めてやったけど、簡単。だれでもできるね」「勝つためには練習が必要だね」「最後の〇点が難しいね」「楽しかった、またやりたい」などの感想が聞かれました。

4月12日、駅前支部の総会が川崎区の八丁畷駅近くの生健会事務所2Fの会議室で開かれました。最初に稲毛真子支部長があいさつし、診療所の移転等の話がありました。そのあと松本虎雄が議長に選出されて、総会が成立されているのかが資格審査が行われ、当日参加と委任状あわせて13人が参加、総会が成立していることが確認され、議題に移りました。

2024年度支部活動のまとめ、2024年度会計報告、2025年度支部活動計画、2025年度支部活動会計予算、質疑応答を終え、議案は満場一致で採決されました。その後、駅前支部 松本虎雄

大盛況

田島ふれあい公園まつり

5月5日、川崎市田島町で「田島ふれあい公園まつり」を開催しました。天気も良く500人以上の人が集まり大盛況でした。

人が参加しました。特に握力・足指力・握力・足指力・棒反射チェック等の「健康チェック」を行ったところ、のべ80



靴を脱いで足指力チェック

骨折予防の学習会を開催

5月15日、大師健康づくり委員会は大師診療所隣のレインボウの家大師町4階を借りて医療講演会「骨折予防」を行いました。

講師は川崎協同病院南2階回復期リハビリテーション病棟の恒藤美奈看護師と中山賢悟看護師です。

川崎医療生活協同組合では、4年目の看護師が「班会メニュー」として複数の医療講演など専門性を活かした学習メニューを作ります。今回は、その中の一つ「骨折予防」で講演を行いました。



健康まちづくり推進部 竹原亮

初開催の宮前支部 モルック大会

宮前支部ではモルックの普及のため、モルックを購入して、班会などで体験しました。また川崎医療生協主催のモルック体験会への参加を勧めてきました。

自己紹介のあと4人1グループで5チームを作り、トーナメント試合を行いました。決勝戦は11回投げ、49対50の接戦となりました。「初めてやったけど、簡単。だれでもできるね」「勝つためには練習が必要だね」「最後の〇点が難しいね」「楽しかった、またやりたい」などの感想が聞かれました。

4月12日、駅前支部の総会が川崎区の八丁畷駅近くの生健会事務所2Fの会議室で開かれました。最初に稲毛真子支部長があいさつし、診療所の移転等の話がありました。そのあと松本虎雄が議長に選出されて、総会が成立されているのかが資格審査が行われ、当日参加と委任状あわせて13人が参加、総会が成立していることが確認され、議題に移りました。

2024年度支部活動のまとめ、2024年度会計報告、2025年度支部活動計画、2025年度支部活動会計予算、質疑応答を終え、議案は満場一致で採決されました。その後、駅前支部 松本虎雄

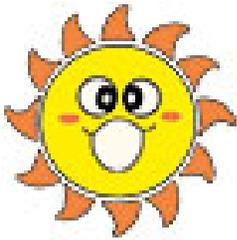


うまくあたるかな…

ニューサンサン運動

京町診療所移転リニューアル

杭打ちがスタート



来年春に完成予定の京町診療所移転リニューアルですが、今年の3月から解体工事が始まり、4月から基礎工事を進めています。新しい建物は3階建てですが、杭基礎を採用して耐震性を重視しています。災害に強い診療所を目指して耐震基準は耐震等級2級の建設を進めており、これは、学校や病院クラスの耐震等級になっています。

4月からは、診療所建設を組合員の出資でサポートしていきこうと、「ニューサンサン運動」という名称で、出資金の積立増資で3000万円や、建替え地近隣の組合員を3000人にすることを目指す運動をすすめています。5月21日現在で積立増資の参加は257人で、2年間の積立後には975万4000円の出資金が集まるところまで来ました。川崎医療生協では一人でも多く「ニューサンサン運動」に参加して欲しいと訴えています。

参加方法などの問い合わせは、健康まちづくり推進部(044-266-7532)まで

小田地区での訪問行動を開始

京町診療所の移転もいよいよ来年となり、建物の建設も本格的になってきました。小田地区には5つの支部があり、各支部の配付者と地域組合員を対象に、職員と組合員が一緒になって訪問行動が、準備のできた支部から始まっています。訪問の前の準備として、訪問する組合員の家を地図に印をつける「地図おとし」という作業がはじめています。この作業が意外と大変で、1年前の住宅地図では古くて現在の名前が載っていないか、新しい人達は表



地図に訪問先の場所を書きこんで

札を出していきなごとのかわからないなどの問題があります。しかし、小田地区は下町のせいか、口コミで情報が入って来るので、ほかの地区に比べればやり易いようです。支部運営委員の間では、いろいろ言いながらも楽しく作業をしています。これから本

番なので沢山の組合員さん達が新しい診療所に移ってもらえるよう息長く進めたいと考えています。

小田支部 関谷治子

ふれ〜ん 不登校を考える親の会

〜一人で悩まないで〜

うちの子が学校に行かなくなりました！「なんで？」「どうして？」「原因は？」親として悩み色んな情報を集めるけど、何が正しいのか分からない。周りに相談できる人もいない…そんな悩みを持つ親や、不登校に関心のある人と一緒に、月に1回集まって話し合っています。



日時 6月8日(日)・7月13日(日) 午後1時30分から

場所 川崎市教育文化会館 第1会議室

●問い合わせ しろたに (090-6706-5454) まで

神奈川県民主医療機関連合会 第27回 ピースフェスティバル

テーマ(仮) 平和のバトンを繋ごう 核は戦争の抑止力にならない

日時 7月26日(土) 午後1時30分開始

場所 鶴見区文化センターサルビアホール(4階) (JR鶴見駅、京急鶴見駅より徒歩3分)

講師 和田 征子 (日本原水爆被害者団体協議会事務局次長) 高垣 慶太 (東京都立第五福竜丸展示館インターン)



主催 第27回ピースフェスティバル実行委員会
 問い合わせ 神奈川県民医連 (045-320-6374) 健康まちづくり推進部 (044-266-7532)

班会日誌

4月度 33支部 129班 828人

大師東支部	健康麻雀	10	桜本支部	お花見	3
大師健康麻雀	健康麻雀	10	さくら	帽子作り	5
南大師支部	桜と東扇島	10	黄金	大師公園花見	3
露草の会	懇談	3	大島支部	ストレッチ・ダンベル体操	3
茶の実	桜も終わらつた季節	5	深瀬	茶話会	3
グルメ			未摘花	書道	6
大師中央支部			すずらん	オカリナ練習	7
民商	懇談会	3	あかり	カゴ作り	4
ピーガン	料理	3	浜町支部	脳を鍛えて認知症予防	9
エンゼル①	春を感じるもの	4	エチュード	フラダンス	3
レインボーの家	オカリナとともに歌う/医療生協について	10	クラフト	ブルメリア	3
わろてんか	寄席準備	3	さくら	フラダンス	3
おしゃべり喫茶	鯉のぼりづくり	9	ブーカーネーション		
大師フレンド支部			ブルメリア		
ウォーキング	今日の夏びより	9	渡田支部		
おしゃべり	他人にお金を貸した話 固定資産税のこと	6	モルック班	モルック	7
お絵かき	各自で各テーマを描く	7	歩いて楽しむ会	ちょこっとウォーク	8
さくら会	英語レッスン	5	小田支部		
ひまつぶし	脳トレ	3	ムーミン村のモルック	何時でもモルック	6
リトルハンズ	リラクソヨガ	7	ちょこっとウォーク	桜がきれいです	16
リフレッシュ	ラジオ体操・血圧チェック	7	ライラック	お花見	3
リメイク	浴衣から暖簾へのリメイク	6	桜	ダベリング	3
味菜(あじさい)	天ぷら	6	たんぼぼ	よもやまばなし	3
歴史班	ゼロからの資本論	6	ラジオ体操	桜きれいですね	20
藤崎北支部			夏つばき	総会を終えて	3
健康麻雀	健康麻雀	7	東小田支部		
向日葵	絵手紙	5	さつき	増資	5
樺の会	プラスチックから溶け出す化学物質の影響	7	小田7丁目公園	チョコットウォークとストレッチ	9
藤崎南支部			浅田支部		
モルック	レベルアップ	8	おりづる	リボンと箱作り	6
ライオンズ	お花見会反省その他	9	ひまわり	折り紙・フタ付箱	6
観音支部			こまくさ	多摩川水産研究所の早期改善を求める会の集いと現地調査	3
あるこうかい	皇居へ桜見物	7	ばあばとじいじの手習い	「花意竹情」	4
スイトビー	モルック	4	けやき	体操・ウォーキング	3
すみれ	モルック	8	京町支部		
健康マージャン	健康麻雀	20	スキットル	モルック	5
池上南町支部			なかよし	お花見	3
ひまわり	モルック	5	さくら	健康について	5
手芸	爪楊枝入れ	14	セカンド	体操(自強術)	4

ロード	桜の木の下で	4	橘支部	おしゃべり会	6
手芸	つるし雛	8	アカシャ	お話し	4
古流生花	生け花	11	さくら	バスバイク	28
川崎駅前支部			シクラメン	健康麻雀	10
キャロット	4月ニュース仕分け	5	すずめ	体操	6
あじさい	春のいぶきを描こう	7	ダンベル	健康麻雀	12
IT	茶話会	3	つれづれ	合唱	7
御幸支部			ドリーム	脳トレ体操	25
紅葉	ストレッチ・ダンベル体操	5	ブラザ	お話し	10
南河原支部			フラワーレディズ	ニュースセット、セミナーDVD	4
オレンジ	新聞ちぎり絵	6	楓ヶ谷	「おさらい」中級を学ぶ	8
マウンテンヒルズ	血圧チェック・ストレッチ	4	癒しのお手玉		
読書会	読書会	7	たかつ支部		
絵手紙	自由ののびのびと描く	0	おりづる	折り紙	6
モンチッチ	血圧チェック	3	クイン	大人の脳トレ	7
古向支部			宮前支部		
日の出	太極拳で体力作り	5	ひまわり	座談会	5
新川崎支部			しんぶんちぎり絵	作品作り	4
元美人	お花見	9	南平	セミナーDVD	10
エンドウ豆	認知症予防と付き合い方	8	白幡台	セミナーDVD	5
ラビット	ゆる体操	6	さくらそう	折り紙	3
玉川支部			すみれ	ラジオ体操、血圧チェック他	6
山王町下沼部	けんこう体操	6	長尾住宅	セミナーDVD	7
青空平間会	会計報告・おしゃべり	4	五所塚	班会について	6
きら美	体組成チェック	4	長尾塚支部		
住吉支部			すずめ	脳トレにて麻雀を楽しむ	6
うぐいす	フレイル予防	3	コスモス	花のスケッチを楽しむ	5
ミニマウス	ゴキブリダンゴ作り	6	アジサイ	花見散策	4
モルック	モルックを楽しむ	8	ひまわり	転倒防止体操	8
気功と太極拳	気功と「八式」	5	宿河原支部		
西加瀬	フレイル予防	3	モルック	モルック競技	5
川柳の会	川柳を考える	3	パークゴルフ	体力づくり	10
小杉支部			すこやかダンベル	筋力維持と親睦	5
アニマル	お花見	4	多摩支部		
さくら	脳トレ	4	せんごく	ロコモ体操&群読	5
満ノ口支部			麻生北支部		
いまが青春	健康麻雀、将棋	12	コーラスミール	コーラス	5
おたまじゃくし	唱歌童謡を唄う	4	マフマフ	マフの要望	6
ゆいの会	ニュースセット他	4	麻生南支部		
囲碁サロン	囲碁	4	キルトのなかま	マロンのつるし飾り	7
公園体操	高津公園体操	12	なんじゃもんじゃ	多摩森林科学園の桜を観に各自自由に	8
水彩画	アスパラガスや果実を描く	3	お絵かき		4

へみんな楽しんで班会を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



ごほうびくー!
川崎区成田結飛(8)
3年生になりました！
スマホにチャレンジ
川崎区服部きくえ(7)
初めてスマホで応募です。慣れないのできちんと送信できたか心配です。年を重ねるごとに身体に支障が増えて行く私です。でもいくつになってもチャレンジ精神忘れず日々過ごしたいと思って

恥ずかしながら
多摩区テトラ(7)
「あたり前田のクラッカー」と懐かしい言葉を発見。若年の時に何かと自分が見ていたことに「あたり前田のクラッカー」と発していたのを思い出して、声を出し、ちゃんと節と振りをつけてしてしまいましたが(笑)

大坂万博
川崎区小笠原あゆみ(6)
今年で還暦を迎え、生きていく間に国内最後になるであろう？万博に主人(62歳)が行ってみたいとリクエストがあり、

驚きの3千回
麻生南支部笠原モモ子
4月のある夕方、友人Nさんの訪問がありました。登山の山で、突然のことでした。「今日で金時山へ3千回登ったことを報告にきました。初めて金時山へ誘ってくださったお礼です」とおっしゃる。そう、30年以上

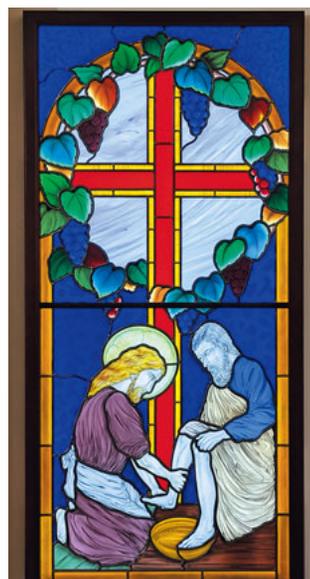
前のことですが、私もその日が楽しかったことが蘇りました。暖かな春の日、登山道の傍らにたくさん野イチゴが実っているのを見つけ、夢中で摘み取りました。「腹いっぱい食べちゃおう」とNさんの大きな声と満面の笑みを思い出しました。あの日からずっと金時山を登り、3千回の偉業をなし遂げた喜びは如何ばかりか、私の胸も熱くなりました。Nさんはまだ70代、80代の私には及ばぬ健脚で、これからは『金時山登り』は続きそうです。うらやましい!

「川崎教会は『ただ祈るだけ』です。」「川崎教会は『ただ祈るだけ』ではなく、困っている人を救うための行動を起すのが理念です。みんなの幸せを願って、人のために奉仕することを当たり前にしたいと考えています」と、教会員の李契順さんが話します。

川崎教会が行動を起こしたのは昔からです。教会を1952年に設立した後、1973年に社会福祉法人「青丘社」を立ち上げ、認可保育園を開園しました。教会に通う人たちが「朝鮮人のお子さんは入れませんと露骨な差別で入園拒否され、途方に暮れていたためです。」

教会は、土日祝祭日・年末年始を除く平日9時〜17時に見学可能。青丘社に事前連絡のうえ、1階スタツフルームに申し出てくださいます。礼拝は毎週日曜11時から。予約不要。問い合わせは、青丘社(044-270-6127)まで。

他者への思いやりを表すステンドグラス



他者への思いやりを表すステンドグラス

絵本紹介17 **思いでの**
にげてさがして
ヨシタケシンスケ (文と絵)



ポプラ社 1320円(税込み)

石の上にも3年という言葉があるように何事も途中で投げ出さず頑張ることがよいと言われ育ってきた私は、最近よく耳にする「逃げてもいい」という言葉に違和感を感じることがありました。

嫌なことや困ったことが起きた時、そこで解決するのは大切。でもそれが無理だと思った時は逃げてもいい。逃げないで頑張れっていう人もいるけれど、どちらでも自分で決めていい。逃げて動いて行くことで、世界が広がり新しい可能性が見つかるかも知れないのだから、というこの絵本を読んだ時、今まで感じていた違和感が晴れたような気持ちになりました。この春、新しい環境に戸惑っている方にもおすすめです。

編集委員 飯野 伸代

無料法律相談
相続・遺言、離婚・男女問題、労働問題、交通事故、債務整理、債権回収...etc
弁護士が無料で面談、相談に応じます
[日時] 毎月第4水曜日 午後2時～4時30分
1人あたり20分 ※申し込み制
[場所] 協同ふじさきクリニック (川崎区藤崎4-21-2)
[申し込み] 協同ふじさきクリニック (044-270-5131)

こんな川崎、これも川崎
シリーズ第63回
「行動する教会」
在日大韓基督教会川崎教会
(川崎区桜本)

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を紹介いたします。今回は、建物全体を建て替え、リニューアルして間もない在日大韓基督教会川崎教会を紹介します。

健康まちづくり推進部 松田 祐加子

以来、青丘社を軸に福祉事業を展開。建て替えた新会館を「みんなの家」と名付け、高齢者向けデイサービスや障害者の就労支援、子ども食堂、外国にルーツがある子どもたちの学習サポート教室なども行っています。

青丘社理事長の三浦知人さんは、「みんなの家」を多文化共生・貧困・障害・高齢者などの課題に「寄り添い、伴走する」拠点にしたいといっています。在日コリアンの桜本地域以外への分散化が進むとともに、フィリピンや中国ルーツの住民の増加、日本人も含めた厳しい貧困の連鎖、差別主義者たちによるヘイトデモなど、さまざまな問題が複雑化・深刻化しているためです。

「いまや、在日コリアンだけでなく地域社会全体が助け合わなければ生きていけません。居場所を共有し、困難を抱えた人たちが未来を諦めず、不条理や差別に力いっぱい生きられるよう一緒に課題解決していきたい」と、三浦さんは穏やかに熱い信念を語りました。

私の戦争体験(123)



伝えたい思い

宮前支部 佐藤 實 (88歳)

B29の襲来に震える



私は日本が戦争の真っ只中に育ったが、とにかく食料や物資の不足に苦しみました。米をはじめあらゆる食べ物が入り過ぎず、麦飯でも食べられれば「御の字」でした。米櫃の底が常に見えていたのが悲しい思い出です。

野菜も不足していて、近くの土手で食べられそうな草をむしってきて、みそ汁の具にしたこともありました。家では鶏を飼い、卵が貴重なたんぱく源でした。たまに父が鶏を捌いて家族に食べさせてくれ、その日の夕食の食卓は豪華に見えました。

学校では弁当を持って来



いつも「なんか無い？」と食べ物を探してきていたのを覚えています。

学校の授業も警戒警報で中止され、校庭は芋畑に変わり、遊びや楽しい時間を

日は高津区役所、麻生区役所までと、宮前区役所、宮崎台駅までの2つのコースに分かれて、川崎市を南から北まで歩きました。

初日の5月7日は、約120人が大師診療所近くの大師公園から協同ふじさきクリニック前を通り、川崎医療生協本部のあるかりんビルで休憩、川崎協同病院の前を通り、新川橋通りを進み、川崎駅前の銀柳街を抜け、稲毛神社まで歩きました。

B29が去った後に外へ出てみると、家の前の道路に機銃掃射の痕跡があるのを発見して、恐怖が増してきたのを覚えています。あの「バリバリ」という銃撃音は80年経っても耳から離れません。その恐怖・緊張・絶望感は今も心の中に残っています。あの瞬間私達

戦争は只命を奪うのみならず精神的な傷を残します。多くの人が戦争で家族を失い、家を失い、希望を失いました。平和が戻ってもその傷は簡単には癒えませんが、二度と同じ過ちを繰り返してはならぬと強く感じています。

現在も世界各地で戦争が続いている中で、我々の経験を通じ戦争の無意味さを語り継ぐことが、今を生きる私達の役目だと思っています。



川崎市多摩区の登戸第一公園では「第18回 憲法まつり&ピースパレード多摩(第18回多摩憲法まつり実行委員会主催)」が開催されました。160人が参加しました。川崎医療生協は会場のスタッフや、組合員が健康チェックのブースをつくって、参加者の血圧や握力などをチェックしました。集会のアピールでは「未来は変えられる! 戦争ではなく平和な暮らしを!」と声

5月、恒例の「平和行進」がスタート



川崎区の協同ふじさきクリニック前を行進

被爆80年の今年、5月に恒例の神奈川県平和行進が行われ、川崎市市内の行進は、3日間で300人を超える人が参加しました。「平和行進」は1958年に始まり、全国の各地域からスタートして、原水爆禁止世界大会が開催される広島に向けて行進をしながら、核兵器廃絶や平和の大切さを訴えます。

誰でも、いつでも、どこからでも参加できる行進で、沿道の市民に平和をよびかけながら8月4日には広島市に到着します。神奈川県内のスタートは5月7日。川崎区の大師公園を出発し、午後には東京からの引継ぎ式を行い、8日は稲毛神社(川崎区)〜小杉コアパーク(中原区)まで、9



これから行進する人たち、宮前区役所前で

川崎市市内の3日間を川崎市平和委員でもある、川崎医療生協の伊藤貴美子理事が3日間通して行進し、健康まちづくり推進部は3



川崎医療生協本部前でお出迎え

5月3日は憲法の日。各地で集會が行われ、川崎医療生協の職員と組合員は、近隣3カ所の集會に参加しました。

5月3日は 憲法

KENPO

各地で集會が開催、川崎医療生協も参加!

けんぽう



川崎医療生協が健康チェック

5月3日は憲法の日。各地で集會が行われ、川崎医療生協の職員と組合員は、近隣3カ所の集會に参加しました。東京都江東区にある有明防災公園行われた「2025 憲法第集會(同実行委員会主催)」には、3万8000人が参加し、川崎医療生協の組合員と職員はあわせて16人が参加しました。メインステージでは、中央大学名誉教授の植野妙実子さんが、オリンピック選手とのセッションについてや、日本国憲法は平和を前提として書かれているなどを講演しました。日本原水

爆被害者団体協議会代表委員の田中熙巳さんは、「世界には核兵器が1万2000発あり、戦争で核兵器を使う可能性があるので、戦争をさせてはいけません。私たちは年を取って、私たちが年を取って、私たちの思いを若い人たちに託して、平和活動をして欲しい」と訴えました。

元経済産業省官僚で政治経済評論家の古賀茂明さんは、「アメリカに原爆を落とされたのに、日本はアメリカに原爆を落とすべし」という姿勢を示すべきと参加者に呼びかけました。