

# 川崎医療生協

## 7月号



大師中央支部 田中えみ子

### 川崎医療生協の現状

—(5月末)—

組合員 39,799人  
出資金 1,529,973,000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



原爆が炸裂する瞬間を描いた、岡本太郎《明日の神話》1968年、川崎市岡本太郎美術館蔵

# 今年の猛暑をどう乗り切るか

## 涼しい場所で平和について考えてみる

今年の夏も昨年と同じような猛暑になると予想されています。さまざまな熱中症対策が必要になりそうですが、涼しいところで静かに過ごすのもそのひとつ。戦後80年の夏だからこそ、図書館などに足を運び、戦争と平和をテーマにしたイベントや展示を鑑賞してはどうでしょうか。熱中症対策と川崎市内でのこの夏の企画を紹介します。

### 被爆体験やシンガポール刑務所

川崎区追分にあるプラザ

田島では、7月9日から26日まで広島・長崎の原爆パネル展示を行います。最終日26日の午後2時から4時の間は、被爆者団体「川崎市折り鶴の会」による広島と長崎での被爆体験を語る会があります。問い合わせは、プラザ田島(044-333-9120)まで。

### 「原爆の絵」や「企業から見た戦争」

多摩区の川崎市岡本太郎美術館では、7月19日から10月19日まで、「戦後80年『明日の神話』次世代につなぐ 原爆×芸術」展を開催。爆心地に近い広島市立基町高校・創造表現コースの生徒たちが描いた「次世代と描く原爆の絵」(広島平和記念資料館蔵)の原画42点をはじめ、第一線で活躍する現代アーティスト9組による、戦争や紛争など現在の社会問題をテーマとする作品を紹介します。入場料など問い合わせは、同美術館(044-900-9898)まで。

川崎区の川崎市教育文化会館で、7月5日から13日まで、戦後80年平和を発信する沖縄写真巡回展実行委員会が「否戦の心と人間愛の目 阿波根昇鴻写真展」を開催します。阿波根昇鴻(1901-2002年)は米軍による強制的土地接収に抗議する活動を行うほか、1955年からカメラを持ち、破壊された家屋や避難した住民、土地闘争の生々しい様子を記録してきました。問い合わせは、同実行委員会(090-8292-11398)まで。

平和館の2階の常設展示では、戦争以外にも平和を阻む要因として、人権・飢餓・貧困・環境などの問題

をあげた展示会が行われます。チャンギ刑務所は、第二次世界大戦中に日本軍が捕虜収容所として使用し、戦後は日本の戦犯の裁判が行われ、刑が執行されました。

神奈川県立川崎図書館(川崎市高津区)と県立図書館(横浜市中区)の2カ所の県立図書館では、「歴史が語る戦争の記憶」と題



演習地・十字架の看板を立てて訴える若者

### 熱中症の予防対策は?

熱中症予防の柱は2つ「暑さを避ける」「こまめに水分をとる」ことです。人

### 暑さを避ける!

<p>エアコン等で温度をこまめに調節</p> 	<p>遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施</p> 	<p>外出時には日傘の使用、帽子の着用</p> 
<p>天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩</p> 	<p>吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用</p> 	<p>保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす</p> 

は、何をしなくても1日に1・2リットル程度の水分が失われるといわれ、最低でも1・2リットル分の水分を食事や飲み物でとる必要があります。朝起きた時、食事をする前、汗をかいた時、入浴する前、就寝前など、こまめに水分をとり、汗を多くかいた時は、塩飴などで塩分の補給も大切です。暑さを感じ方は人それぞれです。室内で暑さを感じなくても熱中症になることがあります。子どもも体温の調整機能がまだ十分に発達していません。障害のある人も体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分が取れない場合があります。周囲の人の注意が必要です。

### 青い空

2021年から不登校の子を持つ親の会を立ち上げて毎月開催し4年になります。

私の子も不登校経験者で、中原区の親の会に相談しに行き、そこで担当者から「川崎区でも困っている人がいるから親の会をつくって」と言われ、川崎区の組合員と一緒に親の会を立ち上げました。

どこの親の会でも、参加者は女性が多いです。男性の参加者は10人中1人いるかないかです。女性からは「お父さんは全然関わってくれない」との不満もあります。不登校の問題を母親にまかせっきりの父親もいます。そうした態度が問題となつて、夫婦間に齟齬が生まれ、ひどくなると離婚につながる夫婦もいます。

しかし、最初は母親だけだったけど、親の会に夫婦で参加するようになった人もいて、険しい顔つきだったのが自分の考えていることを語りたり、他の人の意見を聞いたりする中で、互いに考えを理解し、やさしい顔になっていくことがあります。できれば夫婦一緒に親の会に参加してみませんか、そして、参加者みんなで悩みを共有してみたいでしょうか。

編集委員長 城谷 創一

# 組合員・地域住民の健康は口の中から 生協歯科クリニックのとりくみ

## 健康いきいき講座を開催

5月29日、川崎区の桜本老人いきこの家で「健康いきいき講座」が開催されました。この講座は、かわさき老人福祉センター協働事業で、川崎区社会福祉協議会と川崎医療生協の共催で行いました。

生協歯科クリニック（川崎区）主催の歯科衛生士の丸子信恵、歯科助手の齋木ひな美が講師となり、画像や模型を使って分かりやすく説明しました。

使いやすい歯ブラシの選び方から始まり、口の乾燥、口腔機能低下症のチェックと予防、訪問歯科診療と多岐にわたる内容でした。

口の乾燥の項目の個所では実際に口腔水分計（ムークラス）を使用してひとりの水分量を計測しました。参加者からは「より良い歯磨きの仕方が聞けた」「口の中の水分量を増やす体操などが知れてよかった」などの多くの感想がありました。

最後に質問コーナーでも時間が足りなくなると思えるほど質問が出され、参加者の口の中への関心の高さがうかがえました。



模型を使って説明

## 生協歯科クリニックの患者が受賞!

6月1日、「お口の健康フェア2025」がJR川崎駅のアゼリア地下街で開催されました。川崎市と川崎市医師会が共催で毎年行っているこのフェアでは、健康な歯を持っている人を表彰する「歯つぱい家族コンクール」と「高齢者よい歯コンクール」が行われ、生協歯科クリニックが推薦した人が今年受賞しました。

健康フェア当日、アゼリア地下街の広場に特設会場が設置され、多くの買い物客の目撃者が取り囲んでいました。

生協歯科クリニックはここ数年、本人と相談の上、推薦者をお口の健康フェアに推薦し、健康フェア当日には職員もお祝いに行くことにしています。今年も生協歯科クリニック所長の飯野奈穂医師が参加しました。

受賞した正木雅治さんは

健康フェア当日、アゼリア

受賞した正木雅治さんは

044-277-4618

## 第2回



やさしい

## 医療DX



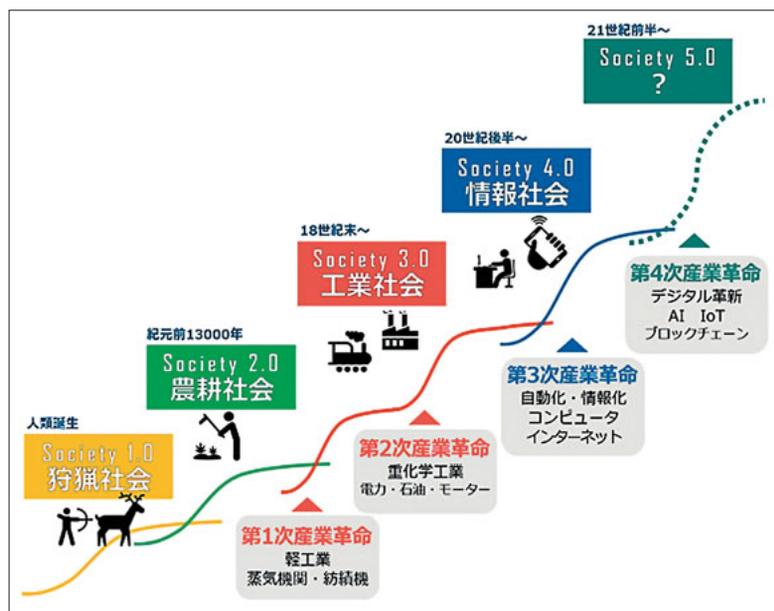
協同ふじさきクリニック 所長 桑島 政臣

## ソサエティ5.0と第4次産業革命

1995年に日本の科学技術振興に関する基本となる法律、「科学技術基本法」が制定されました。2021年に改正された法律名も「科学技術・イノベーション基本法」に変わっています。

この法律に基づき、5年毎に「科学技術・イノベーション基本計画」が策定され、2021年から第6期に入っています。

2016年からの「第5期科学技術基本計画」には、これまで人類が歩んできた社会を、狩猟社会（ソサエティ1.0）、農耕社会（ソサエティ2.0）、工業社会（ソサエティ3.0）、情報社会（ソサエティ4.0）とし、これからの社会を「超スマート社会」（ソサエティ5.0）と提唱



【図02】社会の変化と産業革命の推移を図にしたもの（経団連 Society5.0～とともに創造する未来～から）

しました。超スマート社会とは、「必要なもの・サービス」を、必要な人に、必要な時に、必要なだけ提供し、社会の様々なニーズにきめ細かく対応でき、あらゆる人が質の高いサービスを受けられ、年齢、性別、地域、言語といった様々な違いを乗り越え、活き活きと快適に暮らすことができる社会」と定義されています。

また18世紀後半にイギリスでは生産活動の中心が農業から工業へと代わり、これを「産業革命」（第1次）と呼んでいます。その後さらに産業構造が変化し、第2次産業革命（電力・石油・モーター、大量生産）、第3次産業革命（IT・コンピュータ・情報ネットワーク）、そして現在は第4次産業革命（デジタル革新・IoT・AI・ビッグデータ）が起きている時代と言われています。

保健・医療の分野は、デジタル化・ネットワーク化が最も遅れている分野といわれてきました。現在大きな荒波に飲み込まれているところだと言っても過言ではないでしょう。



受賞した正木夫妻（中央）。川崎市長（左）らと記念撮影

## 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。

川崎すみれ薬局 ☎044-287-7510 ふじさきクリニック隣	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	くじら薬局 ☎044-820-0331 久地診療所近く
一般社団法人メディホープかながわ		藤沢市藤沢 854-11 ☎0466-52-6950

# くらし・社会

## コラム

### 時の風 ガザを直視する

軍事侵攻、空爆、子どもたちの悲鳴……。2022年2月からのロシアのウクライナ侵攻、2024年10月からはイスラエルのガザへの爆撃、虐殺など、近年武力・暴力による惨劇のニュースを見続けている。

学校や病院までもが爆撃の対象となり、大人も子どもも関係なく住民が傷つき殺されていく姿に衝撃を受け、あまりの惨状に目をそらしてしまふ。自分の感情を安定させるためにこうしたニュースがテレビで流れるとチャンネルを換えてしま

うこともある。しかし、現場で苦しむ住民にとっては、国際的に忘れ去られ関心を失われることがもつとも悲しいことだろう。悲惨であっても何が起きているのかを直視して、なにかできることを考えるしかない。

たとえば、ガザで住民の援助にあたっている団体や人々を応援することはできる。世界各地で医療・人道援助活動をしている団体に国際NPO「国境なき医師団(Medicins Sans Frontières) MSF

がある。今回のイスラエルによる攻撃を受けるガザでも組織的に活動をしている。

MSFは、1971年にフランスで設立し、1999年には活動の実績が認められノーベル平和賞を受賞した。活動の原則は、独立・中立・公平で、紛争や自然災害や貧困で危機に瀕している人々に緊急医療援助を行っている。2023年に

は74の国と地域で、約5万2000人のスタッフが活動した。国境なき医師団日本も1992年発足し各地で活動している。

ガザではこれまで5万人以上が殺されているが、このMSFの医師団緊急対応コーディネーターとして、昨年8月から9月にかけての6週間ガザで活動した萩原健さんが体験や苦渋に満ちた思



「ガザ、戦下の人道医療援助」 ホーム社

いをつづつた『ガザ、戦下の人道医療援助』(ホーム社)が、このほど出版された。

イスラエルによるハマ入壊滅のためならガザ市民の犠牲も厭わないといった容赦ない攻撃によって、人々は追い立てられ死傷し、食料危機に陥り、医療体制は崩壊していく。そのなかで命がけでどう医療援助を実践していくか。MSFは爆撃と背中合わせのなかで最善の処置を模索する。

イスラエルはガザ地区を網の目のようにブロックに細分化し、空爆の際などに住民に事前に退避要求し警告をする。警告は繰り返され、突然行われ、人々は逃げ惑い時に

も今回で最後です。お読みくださりありがとうございました。まだ6月だというのに熱中症に注意をと言われて

います。デイや作業所に行っていれば一人でも熱中症に苦しむこともないでしょうし、わが家の電気代の節約にもなります。私ってマイペースだなーと思っ

ています。今後周囲の人たちの力を借りながら暮らしていきます。本当にありがたいです。

谷部 洋子

### 淡々と前向きに 谷部さんの マイペース日記 (最終回)

和気あいあいと楽しく

私の日記を読んでもくれた人の中で、福祉作業所を運営している人から、編集委員会を通して連絡がありました。

10年ほど前、年金者組合のサークルが、この福祉作業所にボランティアとして関りがあり、私も1回おじゃましました。

あります。

連絡の内容は、福祉作業所に仕事をしに来ませんかとの誘いでした。そのお誘いに私は、

「週2回で、1回に付き4時間くらいしか行けません」というと、それで良いとのこと。5月の連休明けからお弁当を持って行っています。

仕事は車の部品の組み立てです。指先と目を使います。新聞で日産のリーストラのことが報じられていたけれど、こういうところにも何らかの影響があるのかなーと思った

ります。

昼休みは1時間、他に1時間毎に10分の休み時間があります。昼には温かいお茶が用意されています。そして、なんとタイムカードがあるので、なんとタイムカードが70年前に人生はじめてタイムカードを使用し、今人生最後のタイムカードを押しています。朝はバスで行き、帰りは車で送ってもらっています。

先日地域の女性たちで一品持ち寄りの昼食会がありました。ムリしなくてよいと言われました。

昨年、脳梗塞で入院し、リハビリを終え退院して1年がすぎようとしています。その後の生活を書き綴って来た私の拙い文

### からだにやさしい料理 第76回

#### 海藻を食べよう! ④

#### ★わかめご飯★

管理栄養士 南 明日香

#### 【材料】(4人分)

- ・米… 2合
- ・酒… 大さじ1 (15ml)
- ・塩… 小さじ1/2 (3g)
- ・炒り白ごま… お好みで少々
- ・塩蔵わかめ… 20g
- ・水… 適量
- ・醤油… 小さじ1 (5ml)

♥一口メモ: 炊いたご飯に千切りの生姜、またはお好みでごま油を加えても美味しいです。

#### 【作り方】

- 1 米を洗い、米1合分の水で浸水する。
- 2 塩蔵わかめを塩抜きして戻し、絞ってから細かく切る。  
(塩蔵わかめは、水道水に5~10分間つけ置きした後、流水で軽くもむ程度でほとんどの塩分が抜けます)
- 3 ①の米に②のわかめ、酒、醤油は全量分、塩は半量分程度を加えて、水を2合分の目盛りまでの足して混ぜ、炊く。  
(わかめの塩気によっては、塩を記載量の全量入れると塩気が濃くなる可能性があります。炊き上がり後に味の調整ができるように、塩は先ずは半量分程度を入れて炊くことをお勧めします)
- 4 味を見て塩気が足りなければ、塩を加えて味を調える。お茶碗に盛りつけ、お好みで炒り白ごまをかけて完成。



1人分 274kcal 塩分1.1g

# 組合員の広場

## 今年もバザーで参加

6月1日、好天のもと川崎市平和館で開催された「平和をきずく市民のつどい」に、溝ノ口支部はバザーで参加しました。従来の倍の面積を確保してバザーを行ったので、その分スタッフも忙しく接客し1万3580円の売上がありました。何人かバザー品を持参したのでその場で販売もしました。2人の小学生が来店して、親コアラと子コアラ5匹のセットが



地域から大勢の人が集まった平和公園でのバザー

気に入り、お財布と相談して、二人で分け合って購入しましたが、お小遣いがなくなったようなので半額に値下げしました。10万円以上はする囲碁セットには1万円の提示に、これこそ掘り出し物」といふ感想がありました。しかし、近く子どもが生まれるのでお金が必要とのこと断念され売上げにつながりませんでした。

一年ぶりの外部でのバザーで久しぶりに会う人と話すなど楽しい時間を過ごしました。次回は秋に坂戸診療所裏の駐車場に恒例のリニューアル推進バザーが行われます。溝ノ口支部 永田 眞一

## 行ってきました 巣鴨ハイキング

5月21日、桜本支部で、おぼあちやんの原宿「巣鴨」へハイキングに行きました。初参加の3人を含め7人が参加しました。

JR巣鴨駅を降りて地蔵通りを歩き出すと、赤パンツのお店やおぼあちさん向けの洋品店がたくさんあり、目移りしながら「とげぬき地蔵・高岩寺」に到着しました。参

拝後お地蔵さんにお水をかけ、丁寧に白いハンカチでふき清め、身体の痛いところを癒していただきました。その後商店街を散策しながら、洋服・塩大福豚まん・お茶などの買い物を楽しみました。昼食は日本そば屋さんに入りました。初参加の人のおしゃべり



お地蔵さんに願掛けて

## 麻雀つて面白い!

多摩区の長尾堰支部のラフランス班は毎月1回麻雀を、班員の高橋貞昭宅で行っています。最近新しいメンバーが参加し5人になりました。5人のうち2人は初心者です。ラフランスの班会はまだで麻雀教室です。

麻雀の基本は役作りから始まります。最初は親、東家(トンチャ)を決め、他の3人が子で、南家(ナンチャ)西家(シャチャ)北家(ペーチャ)と、サイコロを振って決めます。親と子が決まったら順番で、台の真ん中にあるパイを4枚ずつ3回引いていき(麻雀用語では「積もる」と言います)、最後に親が2枚、子が1枚、合計親(東家)が14枚、

子が13枚のパイを持つこととなります。親が最初に点数につながらないパイを捨てて、あとは順番で1枚ずつ中央にあるパイを1枚ひいては手持ちのいらぬパイを捨てていき、パイの柄から点数につながる役作りをしていきます。最初は何が何だか判ら



やさしく教えてくれるので楽しい!

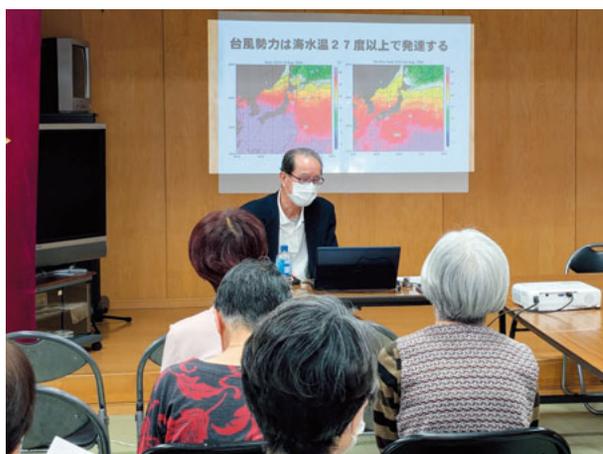
の中で、1人の参加者が「二ユース折り込みに参加してみようかな」と言って下さり運営委員一同うれしくなりました。また帰りも商店街をながめ帰路に着きました。楽しい1日となりました。 桜本支部 藤田 洋子

ないところから始まって、時間がかかりながらもだんだんと「テンパイ」「ロン」「チー」「リーチ」などの声が出て、笑顔がはじけます。「こんな麻雀教室あまり観たこともない」と言われることもあります。班員の中で一番新しい人も「すごく楽しい」と話しています。やってみたいと思う人は、一度見学に来てください。 長尾・堰支部 ラ・フランス班 高橋 貞昭

## 「洪水の来る前に抜本的安全対策」の学習会

5月26日、浅田支部のこまくさ班は小田中央会館で、元国土交通省職員の中山幸男さんを講師に招き、「洪水の来る前に抜本的安全対策」と題した学習会を行いました。二十九人が参加しました。 中山さんは豪雨災害と地球温暖化の関係を説明し、2019年の台風19号の被害で死者や住宅被害がたかざらに話をしました。次に多摩川を渡るJR橋梁付近の堤防で、高さや幅が国の安全基準を満たしていないことを説明し、2019年は、東京湾が干潮だったため、満潮であれば土手が決壊し、橋梁付近は6時間で3m浸

水すると予測され、まさに命も家財も失う大惨事だと話しました。 続いて直下型地震への備えとして、まずは自分の身を守る行動をとることが大切だと話し、自宅ではトイレに逃げることや、部屋に靴や箆を置いておくといった話をしました。 浅田支部の近隣には川崎市で唯一の「南部防災センター」がありますが、老



危険な状況を説明する中山さん

## ルーム三色すみれで 映画会が復活

川崎市中原区にある川崎医療生協の組合員ルーム「ルーム三色すみれ」は、今年7月で開設15周年です。「ルーム三色すみれ」では、玉川・住吉・小杉の3支部の班会や企画を開催し、各種サークル活動に利用されています。そのなかのひとつが「映画会」で人気の企画です。 2005年8月19日、中原診療所現地建設委員会主催による「手作りミニシアター」を開催し、国際交流センターで「ローマの休日」を上映し、その後不定期で建設委員会事務所で名画

と呼ばれるものを上映しました。その後、中原区内の診療所建設が残念ながら中止となりました。しかし、中原3支部の活動拠点として「ルーム三色すみれ」が発足し、「映画を観る会」を年1回開催してきました。2013年からは、「映画を観る会」とは別に、組合員個人主催で医療・福祉・介護関係の映画会も隔月で開催しました。 運営委員会主催と個人主催による映画を観る機会は、コロナ禍で中断せざるを得なくなりましたが、今



年5月、久しぶりに個人主催による映画会を再開し「ドクター・コトー診療所」を鑑賞しました。この上映を待っていましたというように、たくさんの方が来室しました。 来年2月には運営委員会主催の「映画を観る会」も再開予定です。 「ルーム三色すみれ」運営委員会と伊藤 良久

# 組合員の広場

## 川崎医療生協 ZOOM座談会

### 「子育てをみんなで考える座談会」開催



川崎医療生協の小児科プロジェクト委員会は、地域の子育て世代の人と医療の専門家がコミュニケーションをとりながら、一緒に子育てを考える「ZOOM座談会 スマホ・PC・タブレット どうしてた? どうしてる?」を、7月18日開催します。「子どもにいつスマホを持たせる?」「PCの使い方を制限したほうがいい?」など、いろいろな心配事や、他の家はどのようにしているのかをみんなで考えます。だれでも参加できます。希望する人は下記のQRコードから申し込んで下さい。

また、開催に向けて事前に心配事や関心ごとなどのアンケートも取ります。下記QRコードからGoogleフォームで回答してください。

- 日時 7月18日(金) 午後8時～9時 ● 参加費 無料
- 主催・問い合わせ 小児科プロジェクト委員会・城谷 (090-6706-5454) まで



## 大師公園で初めてのモルック大会

6月19日、大師公園で初めてのモルック大会が開催されました。1チーム3人、必ず組合員が1人はいることとし、8チームによるトーナメント方式で行われました。時間の都合で1回戦敗退チームは1試合しかできませんでしたが、他チームの試合を見たり、日頃合わない人たちと交流をしたりと楽しんでいました。

熱中症対策もクーラーボックスに氷を準備、その他にウォーターサーバーに冷えた麦茶、塩タブレットを準備しました。投球場所も大きな木の下で行え、木陰で行うことができました。大会の結果は、優勝「けやきA」、2位「けやきB」、3位「プラチナ班」でした。3チームとも日頃からモルックをやっているチームでした。結果はともかく参加した皆さんが笑顔で、交流もできた機会となりました。健康まちづくり推進部 竹原亮



8チームが集まって大会を開催(大師公園で)

## チョコットウォークとペットボトル体操班

小田7丁目公園チョコットウォークも3年経ち、組合員以外の人にも声かけながら参加者が増え、今、10人程で楽しく行っています。公園内は春は桜・秋はイチヨウの黄色と木々の変化にとんでいます。加藤千恵子運動指導士もウォーキングの時は、春の野草の資料を印刷して参加者に渡し、これがカラースのエンドウ・これがオオイヌのフグリ等と話しながら楽しく歩いていきます。ペットボトル体操の時



東小田支部 福田 雅子

## ふれ〜ん 不登校を考える親の会

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?」親として悩み色々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回集まって話合っています。日時 7月13日(日)・8月10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

## 平和映画上映会

参加費無料・申込不要 日時 8月24日(日) 開場 午後1時 講演 午後1時30分~ 上映 午後2時~午後3時30分 演目 うしろの正面だあれ 東京大空襲によって家族を失った少女が自立していく姿を感動的に描くアニメ。海老名香葉子原作の同名小説の映画化。場所 川中島神明神社事務所 (川崎大師駅徒歩7分) 上映前講演 小林展大弁護士 (川崎合同法律事務所)

## 班会日誌

5月度 32支部 139班 892人

南大師支部	あつくなり気をつけよう	5	大島支部	あかり	6	御幸支部	さくら	4	囲碁サロン	4	人	4
グルメ	中華街と山下公園	9	あじさい	合同班会でゴキブリ団子作り	4	紅葉	ゴキブリ団子づくり	4	健康麻雀	12	人	12
露草の会	おりづる	3	すずらん	茶話会	3	南河原支部	ストレッチ・ダンベル体操	5	橘支部	3	健康麻雀	13
大師中央支部	読書会	3	深瀬	食事会	3	モンチッチ	BP測定	3	つれづれ	4	ニュースセット、いつでも元気学習	4
カミツ	母の日を描こう	4	末摘花	ストレッチ・ダンベル体操	3	読書会	読んだ本の感想を出す	7	ダンベル	5	いつでも元気学習、ラジオ体操	5
エンゼル	健康的マージャンを楽しむ	4	浜町支部	エチュード	18	オレンジ	新聞ちぎり絵	4	癒しのお手玉	6	できない技の練習	6
レインボーの家健康	班員の方々と話し合い	12	エチュード	青丘社おたのしみ会	18	絵手紙	のびのびと自由に絵を描く	6	シネマ	10	映画上映会	10
マージャン(いじやん)	わろてんか	5	クラフト	あじさい	4	古向支部	日の出	4	アカシヤ	7	お食事会	7
レインボーの家(虹輪)	寄席例会	5	プアカーネーション	ブルメリア	3	日の出	太極拳で体力作り	4	シクラメン	23	敬老会食	23
民商	ウオーキング	7	ブルメリア	モルック班	7	あじさい	ゴキブリ団子作り	4	プラザ	21	脳トレ体操	21
わろてんか	おしゃべり	8	渡田支部	歩いて楽しむ会	7	新川崎支部	おしゃべり会	6	ドリム	6	おしゃべり会	6
大師フレンド支部	お絵かき	6	モルック班	夏つばき	3	元美人	ゆる体操	8	さくら	5	ヘルパー利用の体験談	5
ウォーキング	さくら会	5	モルック	ちよこつとウォーク	7	ラビット	ごきぶり団子づくり	7	すずめ	10	健康麻雀	10
おしゃべり	ちぎりえ	3	ちよこつとウォーク	若葉がきれいです	22	日吉支部	医療生協	7	たかつ	6	折り紙	6
おりづる	ひまつぶし	3	ラジオ体操	さわやかな朝	5	シクラメン	ゴキブリ団子作り	7	おりづる支部	9	東京さくらトラムの旅	9
お絵かき	リフレッシュ	6	ころほっくる	ゴキブリ団子作り	4	玉川支部	認知症・物忘れとの違い・危険な食品	4	クイーン	4	宮前支部	4
さくら会	リメイク	7	桜	地球温暖化による大雨・他	4	青空平間会	体操(座って出来る)	6	五所塚	4	五所塚	4
ちぎりえ	歴史班	6	東小田支部	小田7丁目公園	8	きら美	握力チェック	6	ひまわり	4	遊園バラ園散策	4
ひまつぶし	健康麻雀	10	小田7丁目公園	チョコットウォークとストレッチ	8	南平	モルックを楽しむ	8	白幡台	5	生田緑地バラ園散策	5
リフレッシュ	健康麻雀	10	浅田支部	ごきぶり団子作り	3	長尾住宅	おしゃべり会	4	さくらそう	3	塩分チェック、体組成チェック	3
リメイク	健康麻雀	19	あじさい	チュールリップのリース・いちごのリース	8	ジャズミン	麻雀を楽しむ	7	すみれ	5	健康体操	5
味菜(あじさい)	健康麻雀	19	おりづる	チュールリップのリース・いちごのリース	8	シネマ	気功と「八式」	4	南平	4	横浜歴史博物館見学	4
歴史班	健康麻雀	19	けやき	体操・ウォーキング	3	長尾塚支部	気功・朗読・おしゃべり	5	長尾住宅	6	東高根森林公園散策	6
藤崎北支部	健康麻雀	19	こまくさ	多摩川の洪水から命と暮らしを守ろう他	29	宮前支部	オーラルフレイル予防	3	長尾住宅	6	塩分チェック	6
健康麻雀	健康麻雀	19	じいじとばあばの手習い	花意竹情	4	五所塚	フレイル予防	3	ジャズミン	3	巻き寿司づくり	3
てくてく	健康麻雀	19	チュールリップ	ごきぶり団子作り	3	シネマ	うたごえカラオケ	8	シネマ	5	映画上映会	5
向日葵	健康麻雀	19	ひまわり	折り紙いちご	8	長尾塚支部	茶の実	4	シネマ	5	折紙	6
櫻の会	健康麻雀	19	京町支部	セカンド	4	おりの支部	麻雀で脳トレーニング	4	シネマ	5	東京さくらトラムの旅	9
藤崎南支部	健康麻雀	19	なかよし	体操(自衛術)	4	宮前支部	歩歩路	3	シネマ	5	折紙	6
モルック	健康麻雀	19	手芸	ゴキブリ団子作り	3	宮前支部	第4長尾	3	シネマ	5	東京さくらトラムの旅	9
観音支部	健康麻雀	19	手芸	マグネット帽子.さくら.テッシュケース	9	宮前支部	コスモス	3	シネマ	5	折紙	6
あるこうかい	健康麻雀	19	手芸	手芸終りの軽食	3	宮前支部	うぐいす	3	シネマ	5	折紙	6
すみれ	健康麻雀	19	手芸	健康について	4	宮前支部	西加瀬	3	シネマ	5	折紙	6
観音健康ボウリング	健康麻雀	19	手芸	生け花	10	宮前支部	うたごえカラオケ	8	シネマ	5	折紙	6
健康マージャン	健康麻雀	19	手芸	5月ニュース仕分け	5	小杉支部	脳トレ	6	シネマ	5	折紙	6
池上新町支部	健康麻雀	19	手芸	選挙の話し	6	さくら	支部総会報告	4	シネマ	5	折紙	6
カラオケ	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	ヤマブキ	健康づくり総会に参加して	4	シネマ	5	折紙	6
ひまわり	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	そら豆	健康の話・久しぶりの尿検査	3	シネマ	5	折紙	6
手芸	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	アニマル	顔合わせ・班会説明	5	シネマ	5	折紙	6
踊り	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	かもめ	唱歌童謡を唄う	4	シネマ	5	折紙	6
桜本支部	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	満ノ口支部	ニュースセット他	5	シネマ	5	折紙	6
さくら	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	おたまじゃくし	高津公園体操	11	シネマ	5	折紙	6
	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	ゆいの会	健康麻雀	10	シネマ	5	折紙	6
	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	公園体操	朝の食卓(パン)を描く	3	シネマ	5	折紙	6
	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	いなが青春			シネマ	5	折紙	6
	健康麻雀	19	手芸	茶話会	3	水彩画			シネマ	5	折紙	6

へみんで楽しい班会へ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



## 『歌え！多摩川高校合唱部』のこと

『歌え！多摩川高校合唱部』は2012年に本田有明<sup>ありあけ</sup>が発表した作品です。第70回NHK全国学校音楽コンクール(2003年)出場に向けた実話に基づいた作品となっており、県立多摩高校(多摩区)の合唱部がモデルになっています。

同コンクールは1932年から続く小学校、中学校、高等学校を対象とした全国規模の合唱コンクールです。全国大会に出場するためには、各都道府県地区大会を勝ち上がらなければならず、合



## 「ライン」に注意

川崎区 鈴木 優子(ゆきこ)  
6月号の3面、時の風「LINEの争い」はとても参考になりました。ちょっととした表現の行き違いで勘違いしてしまうことのある危うさに気がつけようと思えます。事務的

全国学校音楽コンクールで初の全国大会出場を果たす物語となっています。本編では合唱が上手になるために、体操、筋トレ、ランニングなど体育会系ながらのトレ



県立多摩高校校舎

## 合唱の大変さと楽しさ

川崎医療生協職員には、多摩高校合唱部OG(1990年代中盤)がいるので、当時の様子を聞いてみました。朝から晩までコンクールの曲を練習し、夏の合宿では寝言で歌詞を言う部員もい

わつてから約1時間30分程度で、発声練習もたくさんやってしまおうと喉を傷めてしまったりもあ

たくらいに、部活に明け暮れていたそうです。同合唱部は、ホームペ

な連絡事項に限っての使用にとどめるほうが無難だという言葉に納得です。

## 家庭菜園で学ぶ

麻生区 塚田 民江(みえ)  
家庭菜園をしています。収穫までにとっても手間がかかります。作物をはじめ私たちが店で買う物すべて、色々な方にお

つづつとついでなので食事の時以外は外してしま

## 入れ歯のお話

川崎区 川越 怜子(れんこ)  
去年3月から上側だけ入れ歯にしました。嵩ば

久地診療所で梨の花班のペットボトルを使った健康体操に参加しまし

川崎区 菊地 美代子(みよこ)  
入れ歯を3〜5年でつくり替えるということ、初耳でした。

## ペットボトル体操

多摩区 藤田 智恵子(ちえこ)  
久地診療所で梨の花班のペットボトルを使った健康体操に参加しまし

## 入れ歯

川崎区 菊地 美代子(みよこ)  
入れ歯を3〜5年でつくり替えるということ、初耳でした。

介護老人  
保健施設



をご利用ください

住所：高津区久地4-19-1  
TEL：044-820-0350  
FAX：044-820-1350



## 半日通所リハビリ

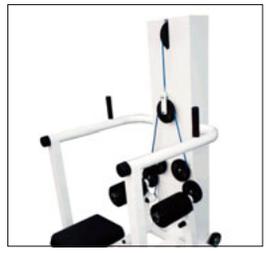
朝のお仕度がゆっくりできる(午前11時20分以降にお迎えにうかがいます)、お昼ごはん付き半日通所リハビリが始まります  
まずは木曜日からスタートします



屋食は栄養士が管理した献立をご用意します



セラピストが常駐し、その方に合ったプログラムを立案します



体への負担の少ないマシンを使ったリハビリ

## 熱中症予防ロングステイ

- 猛暑なのに冷房をつけない
- ひとり暮らし又は老夫婦で心配
- 水分補給を忘れてしまう…

こんな時、こんな方は…

熱中症になる前に「樹の丘」をご利用下さい

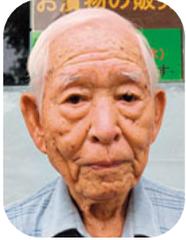
施設入所は、涼しくなるまでの長めのロングステイ・32日ミドルステイ・短期入所の3つのサービスから選べます。入所中は、充実したりハ訓練、歯科診療所の診察、嚥下評価などを提供します。

対象者 ★要支援1～要介護3程度までの人 ★食事・トイレ・移動が自立されている  
★簡単な介助で送迎者に乗り降りできる ★医師からリハビリの許可が下りている  
▶担当(大瀬良、古澤、田中)までご連絡ください

▶担当(佐藤、田中、林、山下、高橋)までご連絡ください  
▶受付時間 平日 午前9時～午後5時15分迄  
土曜 午前9時～午後12時30分迄



私の戦争体験(124)



# 伝えたい思い

宿河原支部 福島 岩太郎 (90歳)



## 焼夷弾で死んだ友

### 陸稲を食べて

昭和18年頃には食糧事情は悪くなり米が食べられなくなりになりました。代りに水田ではなく畑で育つお米、陸稲を食べるようになりました。しかし、この陸稲はあまりおいしくありませんでした。ただ、農村地域だったので、いもやその他の

私は、太平洋戦争時は小学3年生から6年生です。当時は、埼玉の大里郡(現在の熊谷市)に住んでいました。近くには荒川が流れ、友人とそこでよく遊んでいたことを思い出します。六堰という場所には鮎が遡上していました。

野菜には困りませんでした。また、昭和18年頃から学校の授業は午前中で終わり、午後からは地域の農家の草むしりや、麦畑の麦踏などの手伝いをさせられて、勉強ができませんでした。若い男たちが出兵し、農家は人手不足になっていたので、畑仕事は本当につらいものでした。

終戦の日の前日、昭和20年8月14日に、自宅近くにあった熊谷陸軍飛行学校の三尻飛行場とその周辺をアメリカ軍が焼夷弾で空襲したことを覚えています。防空壕に入っていた1学年上の友達が、落とされた焼夷

### もう少し前でやめていれば



当時の軍政府は、負け戦を国民には隠し続け戦争を続けていきました。このことが、さらに多くの人を死にいたらしめ、家を焼かれ

弾で奇しくも命を落としたことを今でも忘れません。またこの戦争で、私の母親の兄弟が、兵隊にとられ4人も戦死したことも忘れられません。

私は、宿河原支部所属の組合員で、今でも元気に漬物の小売業を営んでいます。多摩区の二ヶ領用水沿いにある緑化センターのそばで、店舗兼住宅を構えています。私の妻も元気に、医療生協のニュースを近くの組合員に11部前後長年にわたり配付し続けています。

たりして国民をたいへん悲惨な目にあわせたのです。もう少し前で、やめればよかったです。友達も爆死しなかったのです。いずれにせよいかなることがあっても2度と戦争はやってはいけな

# 戦後80年 平和をきずく市民のつどい開催



毎年参加している学童の子どもたちが舞台を盛り上げる

6月1日、中原区の川崎市平和館とその周辺で「平和をきずく市民のつどい2025年」が開催され、川崎医療生協の溝ノ口支部はバザーで橘支部がきな粉の揚げパン販売、小杉支部は健康チェックで参加しました。平和館のホールで行われた企画には200人が参加しました。学童の子どもがけん玉やダンスを披露したり合唱団や吹奏楽の演奏、記念講演がありました。平和館周辺でお餅や焼きそばを販売したりバザーなどを行っているスペースには500人を超える人が集まりました。



川崎医療生協の健康チェックコーナー



継承の大切さを話す濱住氏

「平和をきずく市民のつどい」は、1982年に政令指定都市としては初めて「核兵器廃絶平和都市」を宣言したことを記念して毎年行ってきたイベントです。

川崎医療生協 健康まちづくり推進部

今年の記念講演は、日本原水爆被害者団体協議会事務局次長の濱住治郎氏が行いました。ノーベル平和賞を受賞した時のことや、世界がどのように受け止めているか、そして、原爆の恐ろしさを直接知る体験者が減っていく中で、次の世代に継承していくことが大切だと話しました。

## 今年もやぶよ!

# 平和公園コンサート2025

7月13日の午後5時から、中原区の中原平和公園野外音楽堂で「第43回 みんなでつくった みんなでつくりたい 平和公園コンサート 2025」が行われます。主催は平和公園コンサート実行委員会です。

コンサートが行われる中原平和公園のある場所は、戦後、米軍の出版センターとして接收されていた土地で、1975年に全面返還され、1983年に中原平和公園として開設した場所です。

平和公園が開設された時から、ずっと市民が力を合わせてこのコンサートを続けてきました。今年も、ハンドベルやコーラス、和太鼓演奏など様々なジャンルの人が「平和」をテーマにステージに立ちます。

入場料は無料ですが、会場では賛助金への協力が呼びかけられます。

問い合わせは 柳沢 (080-3552-0586) 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

## 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 (受付:12時30分から)

場所

## 鶴見区文化センター サルビアホール (4Fホール)

(鶴見区鶴見中央1-31-2 シークレイン内)

内容

オープニング企画 リッパウカイ 栗友会 合唱団  
講演1 和田征子 (日本原水爆被害者団体協議会 事務局次長)  
講演2 高垣慶太 (都立第五福竜丸展示館インターン)  
平和学校卒業企画発表  
原水爆禁止世界大会参加代表者挨拶  
文化企画 岡大介 カンカラ三線

参加費

## 無料

問い合わせ

神奈川県民主医療機関連合会 (045-320-6374) まで

