

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4-21-1 発行責任者 星野 俊平
定価 1部10円〒60円（購読代金は出資金に含まれています） TEL044(270)5881

9月号



川崎医療生協の現状

――〈7月末〉――

組合員 39,860人

出資金 1,540,758,500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。



(イメージ)

高齢者の食事

暑さが続く中、食事はとれていますか？

こんなに暑いと、「食欲が…」そうめんだけでいいや」など、食事を保つのも難しくなります。

年齢を重ねると、「お腹が空いた」などの空腹感や、「のどが渇いた」など、渇きを感じる能力が落ちてきます。それと同時に今夏の猛暑の中では、どうしても食事が落ちて、必要栄養量の確保が難しくなります。

食欲が落ちてくると、た

くさん食べられなくなるこ

とがあります。主食の米飯、そうめん、パン類などの炭水化物がメインの食事だけになり、それでお腹が膨れがちになります。例えば、そうめんだけでおかずはなし、おかゆのみでおかずなし、といった食事になっていませんか？

チョイ足しおかずでカバー

米飯、全粥、麺類、パン類などの主食は、炭水化物のグループにまとめられますが、炭水化物は唾液から消化が始まるため、消化器

チョイ足しおかずやチョコチョコ食べで!!

タンパク質や脂質も忘れずに

暑さに負けない高齢者の食事

日本気象協会の予報では9月になっても暑い日が続くそうです。体の調子

が心配になりますが、そこでなにより大事なのは食事です。とくに高齢者は

食事の量が落ちてしまいがち。そんなとき、どんな食事をどんなふうにとつ

たらいいのか。川崎協同病院の日置真穂管理栄養士が紹介します。

官に与える負担もタンパク質や脂質に比べて軽くなります。そのため、体が弱っている時には吸収が容易な炭水化物はお勧めですが、それがずっと続いてしまうと、タンパク質や脂質不足につながります。

タンパク質は、筋肉の源の栄養素でもあり、脂質は、ホルモンをつくる源の栄養素でもあります。少量ずつでもいいので、タンパク質や脂質を効率よく、上手にとることが重要です。

そこで、「チョイ足しおかず」をお勧めします。そうめんやざるそば・ざるうどんにするのではなく、冷やし中華のように具材を少しでも乗せてみたり、おかに卵をおとしてみたり、無理なくとれる方法を、自分自身の体調に合わせて試してみましよう。

体重が落ちてきたら

「チョイ足しおかず」をしても体重が減ってきた、体力が落ちてきた、と感じる時は、「チョコチョコ食

べ（分割食）」をお勧めします。1日3回の食事で量が多くとれないのであれば、回数でカバーです。

「チョコチョコ食べ」は、1日の食事3回以外でも、1〜2回ほど、おやつ感覚で食べ物を摂取することです。ポイントは、①水分と一緒に摂ること、②お菓子類ではなく食事に近いものを摂ることです。水分も確保できるため脱水予防にも繋がります。

ただし、糖尿病など持病がある人にはお勧めしづらいケースもあるので、かかりつけの医師や、栄養士に相談してください。

こんなレシピはいかが！

なるべく簡単に準備できる物でないと、食事準備や食べる意欲も沸きにくいでしょう。そこで3つの「時短レシピ」を紹介しますので試してみてください。

少しでも色々な食材をとり、夏バテ知らずで心地よい秋を迎えましょう。

日置管理栄養士

洋風卵焼き 3人分

材料：卵（3個）、しめじ（1/2パック）、たまねぎ（1/3個）、ウィンナー（3本）
A：コンソメ（小さじ1）、マヨネーズ（小さじ1）、牛乳（50cc）、塩・こしょう（お好みで）

《作り方》

- ①しめじは石づきを除いてほぐす。玉ねぎはみじん切りにしておく。ウィンナーは一口大に切る
- ②平たい耐熱容器に卵、牛乳を入れ、Aを加えて溶きほぐし、①を加えて混ぜる。
- ③かるくラップをかけて電子レンジ（600W）で1分半程過熱し、全体を混ぜる。
- ④再度、軽くラップをかけて、電子レンジ（600W）でさらに2分程過熱する。

★パセリや小口葱をちらすとよりきれいに仕上がります

おすすめレシピ

おからサラダ 2人分

材料：おから（100g）、玉葱（1/6個）、ハム（3枚）、卵（1個）
A：おろしにんにく（1/2かけ分）、マヨネーズ（大さじ3）、水（大さじ2と1/2）

《作り方》

- ①耐熱容器に卵を割りほぐし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ②粗熱が取れたら①を手で握りつぶし、そぼろ状にする。
- ③玉ねぎは薄切り、ハムは3mm角に切る
- ④おからと③を②に入れて軽くラップをかけて、電子レンジ（600W）で1分半程加熱する。
- ⑤全体を混ぜて粗熱をとったらAを加えて混ぜる。

★お好みで黒コショウをどうぞ。サンドイッチに挟む具としても使えます

小田巻き蒸し風 1人分

材料：豆腐（小1/2）、卵（1個）、チルドうどん（1/6）
A：白だし（大さじ1と1/3）、水（3/4カップ）

《作り方》

- ①豆腐は1.5cm角に切り、うどんも2〜3cmにカットして耐熱の器に入れる。
- ②ボウルに卵を入れて割りほぐし、Aを加えて混ぜ、ざるか茶こしでこしながら①に注ぐ。
- ③②に軽くラップをかけて、電子レンジ（200W）で9分程（※300Wで6分程）過熱する。

★彩りに水菜や三つ葉を飾ると、見た目もよくなり食欲アップにつながります

青い空

被爆80年、被団協がノーベル平和賞を受賞したことや、2017年に採択された「核兵器禁止条約」と共に、逆流に抗していく力を感じたかったので、原水禁世界大会へ行ってきました▼8月6日の広島集会に参加、平和記念館にも行きました。

展示を食い入るように見つめる人や職員の話聞く人など、外国人が6〜7割もいてビックリ。核兵器が何をもたらしたかを知るうえで平和祈念館は貴重な施設だと思いました。その後長崎に行き「長崎のつどい」にも参加。長崎に落とされた原爆は広島型の1.3倍で、盆地のためその威力は凄まじく一瞬にして黒焦げになったそうです。つどいの中で、被爆された田中照巳さんは、黒焦げの叔母を火葬した時のことを話し、同級生が自分一人になったと語る時には声が震えていました▼悲しみと怒りは80年の時を超えてなお深く、国連総会での山口仙二さんのノーモア広島・ノーモア長崎・ノーモアwarの叫び、谷口稜睡さんのケロイドをさらしての訴え、被爆者の壮絶な闘いが、核兵器を悪魔の兵器として使わせない大きな力になっていると感じました。

理事 西尾理恵子

くらし・社会

コラム

時の風

最高の旅

コロナ禍では人々の移動は制限され、気軽に旅行をすることはできなくなりました。しかしそれがいまではすっかり自由に旅行ができるようになり、コロナ禍の時代がうそのようです。旅がとくに好きではないというインドア派の人はいます。旅は人間のもつ基本的な欲求のひとつではないでしょうか。

人が旅に惹かれる理由はさまざまです。旅先でしか味わえないおいしいものを食べてみる楽しみ

や、絶景を見えるといったはつきりした目的を達成するためあれば、日常からの解放や未知なるものや人との出会いへの期待、さらには、自分自身を見つめなおすといった精神的な充足という理由もあるでしょう。

本紙では、今号からの新連載として、心に残る旅の思い出を紹介する「マイ・ベスト・トリップ」を掲載します。さまざまな人がこれまで経験した旅のなかで、とりわけ思い出深い旅の話を本人に

つづってもらいます。子どもの頃の家族旅行、修学旅行、卒業旅行、仲のいい友達との旅、恋人との旅、気ままなひとり旅、初めての海外旅行、トラブル続きでひやひやした旅……、そんなさまざま旅のなかで「マイ・ベスト・トリップ」と思える旅の話が期待されます。

第一回は、本紙の城谷編集長が高校の卒業旅行として友人と二人で青春18きっぷを利用して広島県の尾道市などをまわった旅の思い出です。好きな映画監督の作品の舞台

となった町をみてみたいと夜行列車に乗ります。宿代を節約するためファミリーレストランやベンチで夜を明かすなど、大変な思いもしました。でも、そういう苦労も含め

ができないと言われてきました。しかし、近年は転職が一般的になり、欧米のように新しい仕事に就く前に旅をするというスタイルもかなりみられるようです。

やはり感受性の強い若いうちに経験する旅は印象に残ります。海外への旅は特にそうですが、若いうちに抱いていた好奇心が年とともに薄れてしまったという話はよく聞きます。しかし、それも人それぞれでしょう。

アメリカの文豪スタンベックは、58歳の時に愛犬を連れてキャンピングカーでアメリカをまわった旅に出ます。知ってい

だなど感じたので外に出ました。それから「さてどこで朝を迎えようか」となり、仕方なく駅前のバスターミナルのベンチに寝ころび朝を迎えました。

その日は、青春18きっぷが利用できる船に乗って、四国に渡り、お金もないので、渡った先の港で帰る船が来るまで、友人とぶらぶらするだけでしたが、「四国にも渡った」という達成感がありました。

なると、宿泊費を節約しようと24時間営業のファミリーストランに入りましたが、怖いお兄ちゃんたちが騒いでいて、そろそろ絡まれそう

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

“新連載”



マイ・ベスト・トリップ
心に残る最高の旅
①広島県尾道市へ青春18きっぷで

だれにでも「心に残る旅」があるのでは？ 若いころの一人旅、友人との旅、家族旅行……。長い旅、たった一日の旅。旅に違いはあれど、忘れられない最高の旅について、さまざまな人がその思い出を語ります。第一回は、高校の卒業記念として「青春18きっぷ」で友人と行った広島県尾道の旅です。

（文・写真 本紙編集長 城谷創一）

しい友人と一緒に、「青春18きっぷ」を使つての二人旅でした。

なぜ尾道を選んだかという、その当時大林宣彦監督の映画「転校生」に「さびしんぼう」「時をかける少女」の尾道三部作

戸内海に面した町で、尾道駅を出るとすぐ前が港になっていて、漁船がたくさん泊っていて、港の対岸には造船所の大きなクレーンも見えました。

ここから「聖地巡礼」が始まるのですが、映画「転校生」で、男女の体が入れ替わる神社の階段を登り、「あつ、ここから落ちたんだ」と感動し、主人公の家が港のすぐ横にあり、「あそこが一夫（主人公）の家だ！」と指さして喜んだり、「時をかける少女」で出てきた

夜になると、宿泊費を節約しようと24時間営業のファミリーストランに入りましたが、怖いお兄ちゃんたちが騒いでいて、そろそろ絡まれそう

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

大林映画の舞台を訪ねよう！

今でも鮮明に記憶に残っているのが、広島県尾道市への旅です。高校の卒業旅行に選んだのがこの場所でした。鉄道に詳

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で

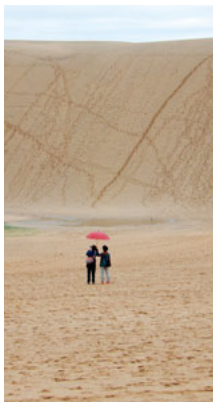
た深町君の家はここかなあ、「さびしんぼう」で



映画「さびしんぼう」でさびしんぼうが座っていた



映画「転校生」で主人公が転がりおちた階段



観光名所・鳥取砂丘

からだにやさしい料理 第78回

海藻を食べよう！⑥

★めかぶ餃子★

管理栄養士 池内 紀々

【材料】 2人分（20個）

- ・餃子の皮…約20枚
- ・豚挽肉…150g
- ・長ねぎ…約1/2本（10cm程）
- ・しいたけ…中くらい2個
- ・味付きめかぶ…1パック
- ・塩こしょう…少々
- ・醤油…小さじ1杯
- ・ごま油…小さじ1杯
- ・生姜おろし…2cm程（お好みの量で）
- ☆焼くとき用
- ・サラダ油…適量
- ・水…50ml

【作り方】

- ① 挽肉に塩こしょうを加え、練り合わせる。
- ② 長ねぎとしいたけをみじん切りにし、①に加え軽く混ぜ合わせる。
- ③ 味付きめかぶを加え練り合わせる。（めかぶが全体にいきわたるように）
- ④ 醤油、ごま油、生姜おろしを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を餃子の皮で包み、フライパンにサラダ油を入れる。餃子を並べ焼き目を付ける（60～90秒程焼く）、水を加え蓋をし、4分程焼く。水分がなくなったら蓋を取り、火を止めて完成。

♥一口メモ：めかぶのねばねばが苦手な人にもおすすめです！



餃子6個分 300kcal 塩分0.5g

組合員の広場

「ふるさとかわさき夏まつり」に健康チェックで参加

猛暑の中、今年も8月8日と9日の2日間、渡田第2公園通称三角公園で「ふるさとかわさき夏まつり」が開催されました。

渡田支部は健康チェックでお祭りに参加し、「握力チェック」と「棒反射チェック」を行いました。

握力計を握って、うなっている参加者の様子を見て、子どもたちが



子どもも夢中になって握力チェック

ントになりました。用意していた結果用紙が途中で無くなってしまうのは残念でしたが、2日間で70人が健康チェックに参加しました。

渡田支部 名倉三世子

町内会館で健康チェック開催

7月12日、川崎区の小田中央町内会館で「健康チェック」が、川崎医療生協の小田支部によって開催され、22人が健康チェックを行いました。

健康チェックでは、血圧、体組成、足指力、握力、聴力をチェックしました。そして、京町診療所の看護師が健康相談も行いました。

当日は気温が高いこともあり、受付をしてすぐに血圧を測定すると数

値が高く出る人もいました。血圧の値が高く出た人は気になったのか、後で測りなおしに来て、1回目より数値が下がったので安心していました。

握力や足指力チェックでは少しでも高い数値を出そうとして、思いっきり頑張る人もいて、スタッフ共々大いに盛り上がっていました。

今回、聴力チェックを「健康チェック」に取り入れましたが、大変人気があり終了予定時刻を大きく超過してしまい、今後の運営に工夫が必要だと感じました。しかし、聴力チェックにより聴力にかなり問題がある人が発見されすぐに耳鼻科への受診を勧めることができて、この会が大いに役



健康チェックの結果を聞く参加者

ボードゲーム・カフェ開催

地域住民や団体と川崎医療生協が、「地域みんなで子育てしよう」を合言葉に集まった、「みつばプロジェクト」が、川崎区台町でボードゲームカフェを開催し、16人が集まりました。

囲碁や将棋、オセロや人生ゲームにモノポリーなどいろんなボードゲームがあります。最近のカードゲームで、声と表情だけで与えられたお題を表現して当ててもらおう「はあつて言うゲーム」なども置いてあります。

子どもだけでなく大人も夢中になってしまうボード



大人も子どもも一緒に盛り上がり

ゲーム。会場には「キャー」「なんで!」「ヤッター!」の声飛び交いました。

花のスケッチを楽しむ

多摩区にある長尾・堰支部のコスモス班は毎月1回、班員の井澤俊子宅で花の絵を描く班会を行っています。

わが家の庭の花やそれぞれが持ち寄った花を花瓶に挿して、好きな花や、描きやすそうな花を選んで「うーん、構図が難しい」と言ったり、絵の具を溶きながら、「うーん、色を出すのが難しい」とつぶやいたりします。黙々と描く人、おしゃべりしながらも鉛筆が進む人もいます。

「これは何という花?」と誰かが言えば、スマホのアプリですぐに調べてくれ、草花の知識も増えていきます。季節の花々を季節を感じながら描いて楽しんで



思い思いに好きな花を描いて

「映画を見る会」シネマ班

班会に参加する男性組合員が少なく、男性が参加しやすいようにと2022年11月に「映画を見る会」を支部で開催しました。

「寅さんの第1作目が見たい」との声から、宮前区組合員ルームを会場に「寅さん」を上映し5人が参加しました。2回目は2023年1月に「続 寅さん」を上映、母親が登場し寅さんのルーツが分かり盛り上がりしました。そこで参加者の合意のもとシネマ班ができました。奇数月の最終木曜日午後後に定例開催することになり、早3年目を迎えます。

班員は9人で、参加者は毎回5〜12人、男性は2〜4人です。映画は楽しくてホロリとくるものを選んで上映しています。「家族はつらいよ」シリーズ、吉永小百合さん主演の北のシリーズ、小津安二郎「東京物語」(震災を扱った「浅田家」などの他、平和をテーマに「広島」、「第五福竜丸」、昨年9月は「乙女たちの沖縄戦」白梅学徒の記録)を上映しました。

みんなで見ると楽しいし色々な作品に出合えます。今後は、特に男性の参加者を増やしていきたいと思っています。

宮前支部 高山富恵



川崎医療生協の思いが届いた川崎市が小児医療費助成対象を18歳までに

川崎医療生協が川崎市に要求してきた、「18歳までの医療費ゼロ」に対して福田紀彦川崎市市長は、9月の市議会に条例案を提案し来年9月実施を目指すことを明らかにしました。

福田市長は今年6月までは、小児医療費の負担は妥当だとしていましたが、8月25日の記者会見で「川崎市だけが制度拡充がなされていない状況は理解されず、選ばれない都市になってしまうの

編集委員会

組合員の広場

「うんち」を学ぶ

7月30日、久地診療所で小学生のこどもを対象に「夏休みキッズクリニック」を開催しました。参加者はこどもが17人と保護者が9人、診療所スタッフ17人で、診療所の組合員ルームは大変にぎやかになりました。

今回は「みんなのお腹はどうかな？」というテーマで、中村元保医師が話しました。食べ物がからだの中をどのように通って「うんち」ができるのか、どんなうんちが「いいうんち」なのかを学び、「いいうんち」「便秘のう

んち」「下痢のうんち」を粘土で作った模擬のうんちで、硬さを確かめてみました。

中村医師から出されたクイズに答えると、うんち消しゴムがお土産に配られ、こどもたちは大盛り上がりとなりました。後半の診療所探検では、X線透視装置や超音波診断装置を見学したり、診察室で聴診器を使

って模擬患者の診察を行ったり、普段体験できないことにも挑戦しました。最後はおやつのスイカにかじりつき、保護者も

「うんち」を学ぶというテーマで、中村元保医師が話しました。食べ物がからだの中をどのように通って「うんち」ができるのか、どんなうんちが「いいうんち」なのかを学び、「いいうんち」「便秘のう

んち」「下痢のうんち」を粘土で作った模擬のうんちで、硬さを確かめてみました。

中村医師から出されたクイズに答えると、うんち消しゴムがお土産に配られ、こどもたちは大盛り上がりとなりました。後半の診療所探検では、X線透視装置や超音波診断装置を見学したり、診察室で聴診器を使

って模擬患者の診察を行ったり、普段体験できないことにも挑戦しました。最後はおやつのスイカにかじりつき、保護者も

診療所スタッフも大満足の楽しい一日となりました。

健康まちづくり推進部
荒金崇二



認知症サポーター養成講座開催

協同地域事業所利用委員会は、「心に寄り添い地域で支える」認知症の人の気持ち」と題して、7月25日に認知症サポーター養成講座を行いました。場所は川崎区の本部会議室で、27人が参加しました。

講師はロイヤル介護入居相談室の横内大輔さんで、横内さんは「きらめき認知症トレーナー」です。講演の中で「認知症は記憶障害があるだけで、あとは全部私たちと同じですよ」と何回も言

っていたのが印象的でした。また認知症になった人は「誰かを困らせてや

る」と思っているのではなく「分りにくくなった」状況の中で、目の前の環境に適応しようと一生懸命考え、自分なりに正しいと思うことを、しているのだそうです。そこを理解してほしいと横内さんは語っていました。

最後に認知症の人を支える3つの馴染み「なじみの人間関係」「なじみの物」「なじみの行動」について説明、この3つが安心感を覚えるのだそうです。



認知症の人の気持ちを知る

最後、藤崎地域包括センターの本間祥子さんと小沢美智子さん

キッズ診療所開催

7月31日に、あ

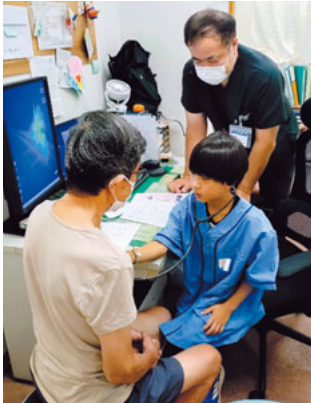
さお診療所主催のキッズ診療所を開催しました。小学生6人が参加しました。今年のテーマは「健康診断をやってみよう」体験スタンプラリー」。あさお診療所の山本結医師が子どもたちに健康診断について説明し、レントゲン撮影や血管エコー、採血、おしっこ

の検査について疑似体験しました。また組合員が模擬患者となり、医師に扮した子どもが患者を診るなど、いつもはできない体験

をしました。それぞれの体験コーナーが終わると山本医師が作成したスタンプ帳に、看護師さんが作成した消しゴムハ

ンコを自分たちで押してスタンプ帳を完成させました。参加した子どもからは「実験みたいで楽しかった」「元気な人でもちゃんと検査しなきゃいけないことが分かった」などの感想がありました。来年も子どもたちが楽しめる企画をする予定です。

あさお診療所 松澤末和



医師になって診察

不登校をみんなで考える 講演&交流座談会

「ぶれ〜ん 不登校を考える親の会in川崎区」が、神戸大学名誉教授の広木克行先生を講師に迎え、講演会と交流座談会を開催します。不安を抱えた子どもたちと向き合ってきた広木先生の経験からいろんなことを学ぶ企画です。

日時 10月4日(土)午後1時30分〜4時
場所 川崎市教育文化会館 第1会議室
定員 30人 下記のGoogleフォームか、電話でお申し込みください。
講師 広木克行 (神戸大学名誉教授)
参加費 無料



問い合わせ 城谷まで (090-6706-5454)

班会日誌

7月度 32支部 131班 858人

大師東支部	チーム中瀬	モルックを楽しむ	7	黄金	折り紙を折って、指・頭の体操	4
チョコトレ	リラ	スイカボールを使って	10	大島支部		
元気お話し	大師健康麻雀	おしゃべり会	8	未摘花	ダンベル・ストレッチ体操	3
大師中央支部	わろてんか	健康麻雀で交流	13	深瀬	暑中見舞	3
カミツ	エンゼル	読書会	3	すずらん	小物作り	3
建設一般	リンボーの家[虹輪]	花火を書く	4	あかり	書道	4
民商	大師フレンド支部	川崎区の会 市長選挙宣伝	10	浜町支部	おたのしみ会 青丘社	20
ウォーキング	オカリナ	楽しもう話し合おう	10	エチュード	カゴ作り	4
オカリナ	おしゃべり	懇談会	3	クラフト	フラダンス	4
おりづる	お絵かき	英語の勉強	5	ブアカーネーション	フラダンス	8
さくら会	ちぎりえ	ちぎり絵作製	3	ブルメリア	フラダンス	4
ひまわり	リフレッシュ	脳トレ	6	渡田支部	モルック	6
味菜 (あじさい)	歴史班	組合員の入院の知らせを受けて	7	モルック班	ちよこつとウォーク	7
藤崎北支部	健康麻雀	料理作り・会食	8	歩いて楽しむ会	尿もれについて	7
向日葵	樺の会	ゼロからの「資本論」	5	小田支部	ころぼくる	7
観音支部	あるこうかい	小石川後楽園	9	たんぼぼ	熱中症にならないように	3
すみれ	観音健康ボウリング	ボウリング	3	ちよこつとウォーク	熱中症対策	13
健康マージャン	池上新町支部	カラオケ	11	ムーミン村のモルック	運動しよう	6
桜本支部	さくら	むつみ食堂の活動と食事	4	ラジオ体操	ラジオ体操	30
				七夕さま	健康チェックをしよう	3
				健康麻雀、将棋	健康麻雀、将棋	8
				唱歌童謡を唄う	唱歌童謡を唄う	4
				ニュースセット、おしゃべり	ニュースセット、おしゃべり	5
				囲碁	囲碁	8
				赤坂迎賓館へ	赤坂迎賓館へ	5
				高津公園体操	高津公園体操	8
				夏野菜を描く	夏野菜を描く	5
				アカシヤ	おしゃべり会	3
				暑気払い	暑気払い	4
				敬老会食	敬老会食	23

なわて	政治の話	6	シネマ	映画上映会	22
IT	盆踊り	3	すすめ	健康麻雀	8
御幸支部	健康チェック	3	ダンベル	骨密度チェック	6
さくら	ダンベル・ストレッチ体操	5	つれづれ	健康麻雀	14
紅葉	のびやかに描く	7	ドリーム	おしゃべり	5
南河原支部	新聞ちぎり絵	4	ブラザ	脳トレ体操	16
絵手紙	BPチェック・ミニ運動	3	フラワーレディズ	話し合い	7
オレンジ	各自読んだ本について	3	梶ヶ谷	ニュースセット、骨密度チェック	4
マウンテンヒルズ	転倒防止の運動	5	癒しのお手玉	暑さを元気に乗り切るためには	4
読書会	フレイル体操	5	たかつ支部	千羽鶴作り	8
古向支部	おしゃべり会	6	おりづる	骨密度チェック	4
くちなし	ゆる体操	7	宮前支部	脳トレ	4
新川崎支部	転倒防止の運動	5	ひまわり	血管年齢チェック	6
元美人	モルックを楽しむ	7	南平	音読	3
ラビット	気功・「八式」	6	白幡台	塩分チェック	6
日吉支部	気功・朗読・おしゃべり	5	さくらそう	体組成チェック	5
シクラメン	体組成チェック	6	すみれ	松本へ旅行	5
玉川支部	モルック	10	長尾住宅	映画鑑賞	8
青空平間会	健康チェックとパザー	5	ピンボン	フレイルについて	12
きら美	渡辺さんを偲ぶ	3	シネマ	花のスケッチを楽しむ	4
住吉支部	健康麻雀、将棋	10	長尾塚支部	麻雀にて脳トレニング	5
モルック	唱歌童謡を唄う	4	アジサイ	転倒防止体操	7
雲雀	ニュースセット、おしゃべり	5	コスモス	フレイル予防の食事	7
気功と太極拳	囲碁	8	すすめ	介護保険の使い方	6
コスモス	赤坂迎賓館へ	5	ひまわり	体操 ストレッチ	4
小杉支部	高津公園体操	8	第4長尾	体力づくり	8
さくら	夏野菜を描く	5	茶の実	モルック競技	5
しいの実	アカシヤ	3	歩歩路	筋力維持と親睦	4
そら豆	暑気払い	4	宿河原支部	医療生協の現状と実態等	7
ヤマブキ	敬老会食	23	パークゴルフ	ロコモ体操&群読	6
満ノ口支部			モルック	モルックで体力づくり	4
いまが青春			すこやかダンベル	通常練習	6
おたまじゃくし			多摩支部	室内用トートバック	7
ゆいの会			寺尾台	映画鑑賞会	9
囲碁サロン			せんごく	各々作品制作	4
楽歩会			麻生北支部		
公園体操			モルック		
水彩画			コーラスミール		
橋支部			麻生南支部		
アカシヤ			キルトのなかま		
さくら			なんじゃもんじゃ		
シクラメン			お絵かき		

「みんなで楽しい班会」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

川崎ぶらり文学日記

第111回

現代に描かれる川崎編
『テスカトリポカ』

『テスカトリポカ』のこと

佐藤究作『テスカトリポカ』(2021年発表・2022年直木賞受賞作)は、臓器売買、違法薬物取引、ネグレクト、無戸籍児童などあらゆる闇社会問題をとりあげた作品です。

川崎市で生まれ育った少年コシモは複雑な出自を背景に、人間の命や身体を資源として扱う闇経済構造と暴力に支配されながら毎日を生きています。

またメキシコの麻薬密売人バルミロと、日本人臓器ブローカーが出会い



ピースフェス参加

川崎区 塚田さと子

7月26日に開催されたピースフェスティバルに参加しました。一番印象に残っているのは、被ばく体験者の話で、「ひろしま」「ながさき」の原爆投下で大変な思いで生

語全体に落としこみ、宗教的・神話的なエッセンスを加えています。そして異なる文化背景を持つ登場人物たちが、自らの出自や運命と向き合い、選択と犠牲を繰り返します。

川崎の「影」

― 交差点の脇の路地裏に少年たちが集まって、真夜中のサイファー(即興ラップ)を楽しんでいる



「テスカトリポカ」佐藤 究
KADOKAWA / 角川文庫

た。川崎に暮らす韓国人のグループ、コシモと同じように日本に生まれ育ち、もう一つのルーツである韓国語、さらには英

きているのを聞き、日本政府はなぜ核兵器禁止条約に署名・批准しないのか分かりません。



実際に私も被ばくされた方々の話を聞き涙が止まりませんでした。核兵器使用反対の運動に頑張っているか、と決意しました。

平和学校に参加した民医連職員が沖縄に行き、沖縄戦を学んできたことを劇にして演じてくれたのが、よかったです。

地球温暖化美感

川崎区 山口暢

年々最高気温を更新し

語を話すことができる者もいれば、日本語しか話せない者もいた。(中略) 彼らのサイファーに耳を傾けた。日本語のラップ、韓国語のラップ、英語のコーラス、ヒューマンビートボックス、手拍子、足踏み。リズムを乗りこなし、盛り上がっている少年たちはコシモと同世代だった。

川崎市は『テスカトリポカ』の物語の根幹を支える主要な舞台として描かれています。川崎区の港・工場地帯・各雑居ビルや事務所、中原区の自動車解体工場での暴力行為や闇取引引きにアウトローたちが群がり、そこへ市内の反社会的組織と市外にある宗教施設や偽装NPO法人も関わり、

「何でも起こり得る場所」の震源地として描かれています。これは沖縄、ペルー、

ている気がします。地球温暖化を実感できてしまう状況に危機感を感じ、自分も何かしないと、と思います。

庭で夏野菜

多摩区 原口明枝

ナス、キュウリの苗を2本ずつ庭に植えました。キュウリは大変上手にできて友人にあげたりしています。ナスは虫に葉がやられ2個しかできませんでした。とても夏ら

フィリピン、朝鮮半島など多様なルーツを持つ人々が暮らす川崎市の背景を物語に取り入れていると思われ、その雑多で混沌とした様子を、コシモの成長と墮落の背景を同時に描いています

昨今の川崎市は一見クリーンで発展都市のようなプロモーションを盛んにしていますが、テスカトリポカでは、現代日本の闇が交錯する象徴的な都市として描き、物語にリアリティを与えているようにも思えます。

もうひとつ医療の立場で言えば、臓器売買や麻薬密売とは「血の資本主義」のなれの果ての姿であり、お金さえあれば闇の取引引きを通じてなんでもできてしまう時代と社会への警鐘にも思える作品です。

保健予防事業部

部長 岡 琢也

しく楽しい7月でした。こんなことでも楽しめていた。

83歳、30本あり

高津区 堀井昌子

最近歯医者にメンテナンスをお願いしに行ったら、虫歯は1本もなく健康な歯が30本ありますよ、とほめられて嬉しかったです。私は83歳になります。ときどきジムに通って健康に留意しています。

こんな川崎、これも川崎

シリーズ 第65回

二カ領用水
(中原区・幸区)

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します。今回は、多摩区から幸区まで32kmにわたる「二カ領用水」のうち、終わりとする幸区周辺を紹介します。

理事 西尾 理恵子

川崎市民であれば「二カ領用水」については、家の近くに流れていた、桜の名所もあるので見物に行ったり、身近な存在なのではないでしょうか。

本紙でも多摩区の二カ領用水は何回か掲載されましたが、幸区鹿島田周辺にも、二カ領用水の大師掘りや町田掘跡といった場所が残っていて、鴨がつかいでゆったりと遊



町田堀と川崎堀の分かれる所

ます。

また、町田堀跡には堰があつたことを知らせる石碑が設置されています。

農業用水として価値のある二カ領用水ですが、1939年から1974年の間、町田掘りと大師掘り、小倉用水に分



町田堀跡の石碑

かれる鳥居形の堰から平間浄水場にかけて、二カ領用水の余剰水を工業用水として取水していて、これが日本初の公営工業用水道でした。しかし、生活排水の混入で水質が悪化して、取水を停止したそうです。

現在、鹿島田駅周辺の二カ領用水は暗渠になっていて、歩きやすい遊歩道になっています。春になると桜が満開となり、鹿島田の住民にとって素敵な散策路になっています。一方、近年では老木が目立って切り株が多くなり、今後この堤の桜はどうなるのか心配するところ

川崎市のホームページによれば、多くの市民ボランティアが二カ領用水の歴史も含めた保全を行っています。ボランティアだけでなく、行政も一緒に環境整備も含めたサポートが地域住民から求められています。今回紹介した場所は、JR南武線「鹿島田」駅を下りて、多摩川方面に歩いて行つた一つ目の交差点を右に進むと見ることができ

ます。



鴨も泳ぐ町田堀周辺

読者の広場

整理整頓を

川崎区 市原文子

元気なうちに身のまわりの整理や片付けをと思うが、洋服を見れば、もう無理なのにまだ着られるかな、アルバムを見れば思い出いっぱいですが止まり、子どもたちからの手紙も捨てられないがそのうち少しずつ整理整頓と思っています。

これからよろしく

幸区 佐藤幸子(85)

先日セツルメント診療所へいつもの薬をいただきに行きました。長くお世話になっていた先生が辞めてしまい、ちょっと困りましたが、今度の先生もとてもやさしい若い男性の先生でした。よく話を聞いて下さりこれからもよろしくと帰宅しました。

秋風待ち遠し

高津区 千葉和子(76)

連日の暑さでとうとう朝からクーラーをつけています。熱中症がこわい

みんなで川柳

休みの日ジムに5時間新記録

食べたいものが見つからないよタッチパネル

あげないで物価も気温も血圧も

沸騰化地球も家計も火の車

引越で思い出残す孫のゴミ

うしろからもしもしと声スマホかな

鈴虫の声ぞ恋しきこの残暑

トランプの言いなり帰国イカンゼイ

犬散歩シルバーカーで追いかける

三猿を試して見たらガス溜まり

川崎区 大沼真砂美(48)

幸区 小川智子(69)

多摩区 深澤恵(73)

中原区 菊地結貴子

麻生区 芳賀重子(77)

幸区 長澤昭子(84)

多摩区 鈴木孝邦(73)

川崎区 牧岡英夫(72)

川崎区 遊佐ミチ子

川崎区 鎌田克子(75)

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
ひとこと

タッチパネルでの注文の仕方がわからなくて、つい店員さんを呼んでしまつて、なんだか自己嫌悪です。

です。まだ7月ですが秋風が待ち遠しいです。

寝不足気味です

川崎区 田中えみ子(7)

最近はずっと夏モードで我が家の愛犬は「暑くなる前に早く散歩に行こう」と言わんばかりに朝の3時半から起こしてくれます。毎日寝不足気味です。

日頃のケアが大事

多摩区 鈴木孝法(73)

思いもよらず腰椎圧迫骨折を患い、酷い痛みを味わいました。歳のせいだけではなさそうです。ドクターからの適切な治療と生活のアドバイスで回復しつつありますが自分への日頃のケアが大事だと今更ながら感じ

私にもできそう

幸区 平間和夫(75)

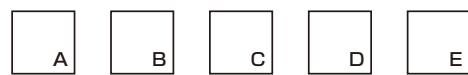
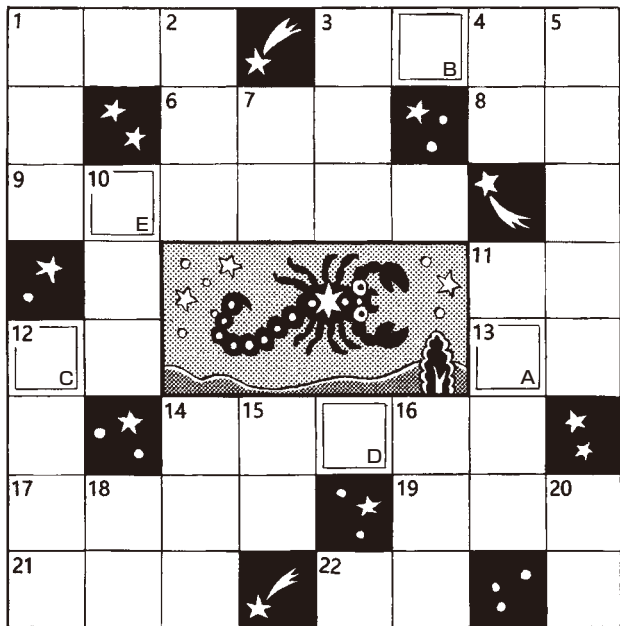
7月号のからだにやさしい料理のわかめご飯、とてもよかったです。見た目にも美味しそうで夏の食欲不足、また夏バテには最適ですね。作り方も簡単に私にもできそうです。

“伝説”の社員?

おたふく



《解き方》二重ワクの文字をうまく並べてできる言葉は? (ヒント) さそり座の中で、1番大きくて明るい星の名前は



メールでの送付先 kenmachi@kawasaki.coop

タテのカギ

① 秋の味覚の一つ「栗子」とは

② 同じ意味

③ ガーネットは

④ ○○○石のこと

⑤ オークストラでタクトをふる○○者

⑥ ドラマで客が好ましくないとと思う人物を演ずる役

⑦ 「※」は○○印

⑧ 秋の七草の尾花

⑨ 砂漠の中の水のみ場

⑩ ○○○○の目。○○○

⑪ 一過

⑫ 南宗画の略

⑬ 炭酸○○

⑭ プロパン○○

⑮ 頭にかぶるもの

⑯ 応仁の○○。壬申の○○

⑰ 金と桂馬の間に並びます

⑱

⑲

⑳

㉑



ヨコのカギ

① 美川憲一のヒット曲「○○○座の女」

② 立秋が過ぎても暑いです。○○○○見舞います

③ 母国・故国とも言います

④ 「新米」は秋の○○です

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

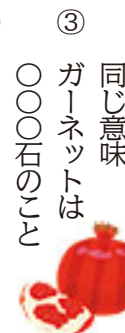
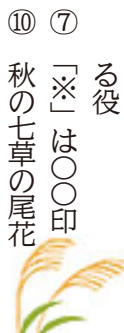
⑳

㉑

㉒

㉓

㉔



私の戦争体験(126)



伝えたい思い

渡田支部 吉野 智佐雄 (88歳)

占領軍の暴行を恐れ



初めての空襲は 小学2年生の時

初めて空襲にあったのは小学2年生だった1943〜44年ごろのことです。B-25爆撃機による低空飛行でした。川崎区渡田の自宅庭先から空を見上げるとパイロットの顔が見えるほどの低さで、日本側はまったく迎撃できませんでした。これが「空襲の始まり」として強く記憶に残っています。ある日の明け方にはB-25爆撃機から漏れたガソリンが雨のように降る光景も見ました。

その後、サイパン島陥落を経て本格的なB-29による

1945年4月15日 川崎大空襲



渡田新町から市役所方面をみる (川崎市平和館提供)

1945年4月15日、川崎・京浜地区が大空襲に遭いました(写真)。ふだんは防空壕や押し入れの下段に身を隠すのが常でした。

炎上しており、別方向の南武線土手下の池(現・どんぐり公園)に向かいました。

畜米兵が来る」と占領軍の暴行を恐れ、「私がみんなの首を絞めてあげる」と言

た。一方で母は「鬼畜米兵が来る」と占領軍の暴行を恐れ、「私がみんなの首を絞めてあげる」と言

訂正

8月号、3行目第二次世界大戦は太平洋戦争の誤りでした。訂正します。

被爆80年の今年、川崎医療生協の代表として、組合員1人と職員4人の合計5人で、8月7日から9日まで長崎で開催された「原水爆禁止2025年世界大会」に参加しました。

初日午前、参加者全員で長崎原爆資料館を訪れ、平和委員会から託された折り鶴を奉納。館内は若者や海外からの来館者で混雑し、悲惨な原爆被害の展示に涙ぐむ人や口元を押さえる人の姿もありました。



フィナーレで折り鶴ティアラを海外代表団へプレゼント

午後長崎市民会館体育館で「被爆体験の継承と未来」に参加しました。

つどいでは、昨年ノーベル平和賞を受賞した原水協の田中熙巳さんらが戦争体験を語り、核兵器廃絶への思いを訴え、会場から大きな拍手が送られました。そして、「核兵器禁止条約に参加する日本を―草の根の運動交流―」では高校生たちの平和活動の報告があり、大阪の高校生が「少し勇気を出して友達に話したら、

〈ルポ〉

被爆80年 原水爆禁止2025年世界大会

川崎医療生協から5人の代表団が参加

来・被爆体験80年長崎のつどいに参加しました。

被爆者の証言を聞く

私も核兵器はいらないと思うと賛同され平和ゼミ活動

を再開できた」と語る姿に感動し、シニア世代として力をもらいました。カンパを行った際、「高校生は学び行動する」という題名

2日目は6つの分科会と、映画上映や交流をする「ひろば」が4会場で、また3つのフィールドワークが行われました。「気候危機、エネルギーと原発」の分科会では、環境活動家の武本匡弘、イギリスの政治家キャロライン・ルーカス、

気候危機の現状を知る

の冊子も配付していました。

理学博士の野口邦和の3氏が発言し、年々暑くなる日本や世界、氷河融解のことも、海水温上昇などの気候の危機について語りました。



川崎医療生協の代表団5人原爆資料館に折り鶴を奉納

ティアラを海外参加者へ

3日目は「ナガサキデー

宮前支部 武内 留美子

が、この日は母と5人兄弟全員で暗闇の中を避難しました。すでに市役所方面は

幸運にもこの地域は爆撃を免れ、夜明け後に自宅に戻ると辺り一面は全焼して

うんです。姉は「うん、そうして」と応じましたが、私は「まだ死にたくない。いやだ」と命乞いしました。

いまもロシアやイスラエルが戦争を続けています。戦争はいつだって泥沼になります。武力で占領して、人を殺して、身内を殺されて…。恨みや怨念はずっと残るんです。だから、戦争の歴史を日本の学生さんにももっと勉強してもらいたいと思っています。

学習講演以外にも、県連が1年かけて学習を行ってきた「平和学校」の卒業発表や、今年の原水禁世界大会に代表参加する人の紹介と出発前の挨拶が行われました。



平和学校の発表

第27回ピースフェスティバル開催

日本被団協の和田さんが講演

神奈川県民主医療機関連合会(県連)主催の「第27回ピースフェスティバル」が7月26日、横浜市鶴見区の鶴見区民文化センターサルビアホールで行われ、243人が来場しました。



和田征子さん

ない。日本人だけを大切にするのはなく、世界人類みんなの幸せを考えていかなくてはいいけない。私たちが被爆者は、被爆体験を語り継いでいくことが使命だ」と訴え、講演を終了しました。

核兵器禁止条約の締結国会議に赤十字国際委員会のユース代表として3度出席した経験があり、現在、東京都立第五福竜丸展示館のインターンである、高垣慶太さんも講演しました。高垣さんは「日本だけでなく、世界の核兵器による被害を受けている人々への取材をしながら、世界の核被害を若者が学ぶイベントを開催していることを紹介しました。