

# 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円千60円(購読代金は出資金に含まれています) TEL044(270)5881

## 3月号



### 川崎医療生協の現状

組合員 39,945人  
出資金 1,563,058,000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。

### 健康づくりセミナー

## 身近な人が認知症?と 感じた時の接し方

講師 川崎協同病院 認知症看護特定認定看護師 布川 祥司

認知症にどう対応したらいいのか、もし、身近な人が認知症になったら? 2月18日、川崎医療生協の「健康づくりセミナー」が行われ、「身近な人が認知症?」と感じた時の接し方や対応について、川崎協同病院の認知症看護特定認定看護師の布川祥司が講演しました。以下は講演の要旨です。

### 認知症とは?

認知症とは、脳の病気や障害が原因で、記憶力や判断力などが少しずつ低下し、これまで普通にできていた生活が難しくなる状態のことを言います。認知症は主に大きく4種類に分けられ、その中でも一番患者が多いのは「アルツハイマー型認知症」で、主な症状に物忘れといわれるような記憶障害があります。

他の3種類は、脳梗塞や脳卒中が原因で、脳細胞に栄養や酸素が届かなくなり、細胞が死んでしまひさまざまな症状が出てくる「脳血管性認知症」、幻覚などの視覚障害や、手の震えやこわばり、寝ているときに叫んで暴れるなどの症状が出る「レビー小体型認知症」、そして、怒りっぽく攻撃的になり、社会的なルールが守れなくなってくる症状が現れる「前頭側頭型認知症」です。

### 認知症になったら

内閣府政府広報室の資料によれば、認知症に対するアンケートの結果、「認知症になったとしたら、どのようなことに不安を感じるか」という問いに、73.5%の人が「家族に身体的・精神的負担をかけるのではないかと」と回答し、次に61.9%が「家族以外の周りの人に迷惑をかけてしまうのではないかと」と回答しています。ここから「認知症に人迷惑をかける」という、認知症への悲観的な印象や先入観が社会に強くあることがわかります。

### 新しい認知症観

認知症の捉え方を変えようとする「新しい認知症観」というのが最近提案されています(表1)。認知



講演を真剣に聞く参加者



布川看護師



もし周りの人に「認知症かも?」と感じる人がいたら

「あの人は認知症だから、しょうがない」とレッテルを張らずに、以下のことを参考に関係を続けて下さい。

- ① 今までのような関係を続けていく  
今まで仲が良かったのに、突然疎遠になったりよそよそしくされた場合、認知症になった人は悲しくつらい思いをするでしょう。そして「自分は価値がある人間ではなくなった」と感じてしまつかもしれません。いつも通りに接してくれる人の存在が、認知症になった人の「その人らしさ」を支える大切な一部になっていきます。今まで通りの関係を続けてください。
- ② 配慮しすぎない  
認知症に人はすべてのことをできなくなつたわけではなく、周りが気をつけて手伝いすぎるとは要注意です。認知症の人の「できる力」を使うことが、その人らしさを支えます。周りの人は見まもりながら任せることが大切です。
- ③ 認知症の人の家族へも理解を  
暴言などの認知症の症状は、一緒に住んでいる家族に対して強く出されることがあります。家族以外の周りの人が認知症の人に感じている

#### 古い認知症観

- ① 他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り
- ② 認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③ 本人は話せない、本人の思いを聞かない
- ④ おかしな言動で周りが困る
- ⑤ 危険重視
- ⑥ 周囲が決める
- ⑦ 本人は支援される一方
- ⑧ 地域で暮らすのは無理
- ⑨ 認知症になったら恥ずかしい、隠す
- ⑩ 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



#### 新しい認知症観

- ① 我がこと、お互いさま、向き合う、備える
- ② わかること、できることが豊富にある
- ③ 本人は声を出せる、本人の思いを聞く
- ④ 本人が一番困っている、本人なりの意味がある
- ⑤ 人権重視、自由と安全のバランス
- ⑥ 本人が決める(決められるよう支援)
- ⑦ 本人は支え手でもある、経験者として大切な存在
- ⑧ 地域の一員として共に暮らし、活躍 ※施設入所後も
- ⑨ 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- ⑩ 楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある

### もの忘れ看護外来やってます

協同ふじさきクリニックで、看護師による認知症についての相談を受けています。

日時 毎週木曜日午前中(予約が必要です)  
問い合わせ 協同ふじさきクリニック (044-270-5131)

訂正:2月号1面の写真下の名前に誤りがありました。正しくは柳井寛樹です。

### 認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます

### 青い空

私は10人ぐらの仲間とスキーに毎年出かけしています。参加者には96歳の人もいて、実は川崎医療生協のOBです。この人は、スキーに行くために、家に体を鍛える機械を設置して、毎日体力づくりをし、元気に街を飛び歩いています。その元気さには頭が下がります。実際にスキー場に行っても、ノンストップで山頂からゲレンデの下まで、一度も転ばず滑っていきます。メンバーにはその他にも88歳の人をはじめ、元気な高齢者がいっぱい参加しています。96歳の人をお手本に、体作りをしていく中高年層も多いです。スキーという目的があつて、みんな元気でいられるのかなと感じています。私も、1年に1度は白い山と青い空を見て、夜の交流会と温泉を楽しみに、日々健康に気をつけて、体力づくりをして、スキーを楽しんでいます。

私は精神障害者のグループホームで働いていますが、そこで暮らす人と、高齢になつても元気で雪と戯れる人を見ていると、グループホームにいる人にも、雪に触れさせたり、転んだりすることを経験させたら、もっと元気になるかなと思つています。

地域理事 高山 貞男



# くらし・社会

## コラム

### 時の風 何事もメンテナンス

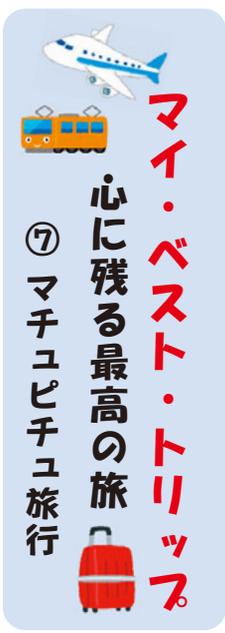
病気はまず予防が大事  
という考えは定着してい  
るようですが、そのため  
に欠かせないのが定期的  
な健康診断。なにもなけ  
れば安心だし、なにか病  
気の予兆があれば対処で  
きます。

「メンテナンス」です。  
エレベーターの定期点検  
が、事故や故障を防ぐの  
と同じで、健康という定  
期点検（メンテナンス）  
が健康を維持できるよう  
にしているわけです。

人間の体も含めて形あ  
るものは、時間とともに  
劣化してきます。それ  
を少しでも食い止めて長  
く保たせるのがメンテナ  
ンスであり、見方を変え  
ればものを大切にすること  
とや使い捨て社会への対  
抗ともなるという意義が  
あります。

いい例が住宅です。た  
とえば、分譲マンション  
では区分所有者が毎月、  
環境や安全を保つための  
管理費や、何十年かに一  
度建物の大規模な修繕を  
する

ために修繕費積立金  
というものを支払ってい  
ます。こうした出費が、  
一般に家計の負担になっ  
ているという声をよくき  
きますが、適正な管理が  
され、また、定期的な修  
繕というメンテナ  
ンスを施すことによ  
って安全や、資  
産価値を保つこと  
になっていきます。



#### ⑦ マチュピチュ旅行

だれにでも人それぞれ「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、忘れられない最良の旅について、さまざま  
人がその思い出を語ります。今回は、「夢の旅先」  
と思いながら、自宅の壁にその写真を飾り「いつ  
かは行けるかな？」と思いを馳せていたマチュピ  
チュへの旅です。

2010年の正月、夫  
の故郷に帰省した際、旅  
行好きの義姉と旅の話に  
花が咲き、マチュピチュ  
の話題がでて、義姉が「私  
の膝が歩けるうちに行こ  
う。今年の夏はどう？」

計画しよう」とトント  
ン拍子に話が決ましまし  
た。

その年の8月11日、成  
田空港集合。夫の兄、姉、  
夫とそして私の4人によ  
る珍道中が始まりました



現地の売り子と一緒に。右が筆者、左が夫

りかミイラになる」とは  
このことです。

マチュピチュは高い  
山々と森に囲まれ、防衛  
を考慮した、約5平方km  
の土地でした。インカの

石造りの家屋は200  
以上あり、広場、穀物庫、  
宮殿、寺院、見張小屋な  
どが残されています。太  
陽の礼拝堂、時計、葬  
送石なども非常に印象的  
でした。

1911年7月24日、  
北アメリカの探検家で歴  
史学者のハイラム・ビン  
ガムが、現地の12歳の少  
年の案内によってマチュ  
ピチュを発見しました。

石段に腰を下ろし、周  
りや眼下に広がる山々を  
眺め600年以上前に生  
きた人々の偉業と暮らし  
に思いを馳せるとき、圧  
倒的な自然と、そこに調  
和するように築かれた石  
の建造物を前に、インカ  
文明の偉大さに驚き、か  
けがえのない宝物だと心  
に刻みました。

た。成田を発つてアメリ  
カのヒューストンで乗り  
換えペルーのリマまで約  
31時間のフライト。翌日  
には再び飛行  
機に乗り、か  
つてインカ帝  
国の首都だっ  
た標高340  
0メートルの  
高地クスコへ  
一気に上昇。

でした。ホテルのフロ  
ンで酸素を吸わせてもら  
い、どうにかその夜を過  
ごしました。「ミイラ取

を乗り継いでついに目的  
地へ着きました。マチュ  
ピチュのゲート前に立つ  
た瞬間、胸がいっぱいに  
なり言葉が失いました。

人々は階段式農耕、灌漑  
によって十分な水と作物  
を確保し、当時飢える民  
がいなかったとされてい  
ます。



木造住宅の場合、「20  
年もたてば価値はない」  
と、かつては不動産業界  
ではいわれていましたが  
近年は、リフォームや修  
繕というメンテナンスに  
よって中古住宅の価値も

見直されています。  
自然環境に目を移して  
みるとメンテナンスは非  
常に価値があります。い  
ま、日本の海岸線にはプ  
ラスチックごみをはじめ  
多くの漂流物が押し寄せ  
ています。とくに日本海側  
は海外からのゴミで埋め  
尽くされそうな海岸もあ  
ります。これを地域の人  
たちが絶え間なく清掃す  
ることによって環境が守  
られているのが現実で  
す。環境美化というメン  
テナンスは欠かせないも  
のになっていきます。

e“(マヌテナーレ)”と  
いう言葉で、「手で維持  
する」といった意味から  
来ています。何事も手を  
かけることで維持される  
と連想できます。

## からだにやさしい料理 第84回

### 海藻を食べよう！⑫

#### ★ ひじきの ゴマみそふりかけ ★

川崎協同病院 栄養科 管理栄養士 池内 紀々

#### 【材料】 2人分

- 乾燥芽ひじき…………… 5g
- ごま油…………… 小さじ1
- 味噌…………… 小さじ2
- (溶き味噌でない場合、少量の水で溶く)
- 料理酒…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 小さじ2
- 鶏がらスープの素(粉末) …… 小さじ1/2
- すりごま…………… 適量
- かつお節…………… 1g

#### 【作り方】

- ひじきを外袋の記載通りに水またはお湯で戻す。
- 戻したらザルに上げ、水分を切る。
- Aの調味料を合わせておく。
- 温めたフライパンにごま油を入れ、ひじきを3分程炒める。
- Aを加え、水分が飛ぶまで炒める。(中央で炒め、加減をみながら火を調整する)
- 火を止め、Bを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンから取り出し、粗熱が取れたら1日冷蔵庫へ入れ味をなじませる。

♥-ロ×モ：味をなじませることがポイントです。



1人分 60kcal 塩分0.8g

# 組合員の広場

## 組合員交流集會を開催

物価高騰が続き病院にも通うのが控えられるようなか、浜町支部では、組合員が心を通い合わせ、少しでも心穏やかな日々が過ごせるように

と、組合員交流集會を1月24日開催しました。交流集會には40人以上の組合員が参加しました。支部長と、川崎協同病院の佐藤麻王事務次長



日舞の披露も

## 溝ノ口支部、新春のつどい

2月7日、高津区の「地域福祉施設ちどり」で、溝ノ口支部新春のつどいを開催しました。当日は雪がちらつくあいにくの空模様でしたが、24人が参加して開くことができました。



左上が齋藤さん、アコーディオン演奏が川上さん

はじめに坂戸診療所の山寺睦美看護師長が「看護師から見た認知症について」というテーマで講演しました。

の挨拶のあと、日舞、フラダンス、ザ・のんべーずによる演奏があり、その後半には、生バンドをバックにみんなで歌いました。

飛び入りのサクセス演奏などが披露されるなど、楽しいひとときを過ごしました。



ザ・のんべーずと一緒に歌う

参加者からは「楽しかった」「またやって」などの感想が寄せられました。医療崩壊ストップの請願署名も41筆集まりました。

浜町支部 支部長 中山 幸男

## 世相を反映、おしゃべり班

## おしゃべり班

「おしゃべり班」という班名の通り週1回、支部事務所に集まっておしゃべりを楽しんでいきます。おしゃべりは得意という人ばかりなので、日常の暮らしの事から政治の話まで話題は尽きません。どんなおしゃべりをしてきたのか、班の活動記録を読み返してみます。すると新型コロナやマイナンバーについてたくさん話し合っていました。

ロシアのウクライナ侵攻など戦争の悲惨さを実感する中で「平和の大切さ」がテーマになったこともありました。また、ある日の班会では、川崎

講演後は「歌声喫茶・アコーディオンの伴奏で楽しく唄おう」を行い、伴奏者に川上明さん、歌唱指導に齋藤とし子さんがありました。「上を向いて歩こう」など、昔懐かしい曲を楽しむことができました。参加者からは、「久しぶりに大きな声で唄うことができると本当に良かった」「またやって欲しい」との感想が出されました。

長尾堰支部のアジサイ班は、年度初めに年間計画を立てています。今年度は年2回、季節の折り紙を折る班会もしました。11月にクリスマス飾り、2月にはお雛様飾りをつくりました。折紙の得意な人にお願いの、班員以外にも申し、班員以外にも声掛けしての折り紙教室になりました。雛飾りの時はふつとかわいらしく折るのはなかなか難しかったとの感想がありました。クリスマスリースは単純な折り方なのに素敵にでき、100均の

## 大勢で楽しく、折り紙の会

アンケートの自由記述欄に全員が「老人介護施設を作ってください」と書いたということがわかり、介護施設の現状から就活、お墓の話まで、自分の問題として話が盛り上がりしました。最近の班会では「物価高で家計が苦しい」とか異常気象が続く中で「日本に四季がなくなってしまうのではないかしら」など、将来を心配する声も多く出て

市から高齢者に送られたアンケートが話題になりました。アンケートの自由記述欄に全員が「老人介護施設を作ってください」と書いたということがわかり、介護施設の現状から就活、お墓の話まで、自分の問題として話が盛り上がりしました。最近の班会では「物価高で家計が苦しい」とか異常気象が続く中で「日本に四季がなくなってしまうのではないかしら」など、将来を心配する声も多く出て



おしゃべりは楽しい

班活動を振り返ってみておしゃべりの中にその時々世の中の動きが大きく反映されていることに気づきました。

「どんなことも本音で話し合えて楽しい」という班員の声を大切に、これからも大いにおしゃべりを続けていくことになりそうな班です。

大師フレンド支部 田中 幸枝



みんなで作った雛人形

ステッカーやシールなどで飾りつけをしました。思ったより豪華にできたのでみなさん玄関やお部屋に飾り、しまうのがもったいないなどの声も聞きました。簡単なものでも誰かに教えてもらうのはとても楽しく、一人で作るのも楽しいですが、やはり大勢で一緒に手指を使い、お喋りしながら

## お元気ですか訪問

2月4日午後、藤崎2・3丁目に住む75歳以上の組合員さんのお宅へ、職員1人と役員4人で「お元気ですか訪問」を行いました。2組に分かれて29軒を訪問し、18軒の組合員さんと「健康状態をお聞きし、健康づくりの活動や健康診断のお勧め等」について直接お話できました。

1軒の組合員の方から増資千円のご協力や健康診断の予約も頂きました。訪問してお話を聞いた感想は、75歳以上の方でも比較のお元気な方が多く、また訪問者（運営委員）と知り合いの組合員さんが多く、

対面で、色々とお話はできません。しかし、私の場合は男で、且、知り合いでないためなのか、インターホンでお話した後、ポストへ訪問グッズを入れるだけでした。「お元気ですか訪問」終了後の総括で、①久しぶりに組合員宅への訪問で、運営委員と組合員の顔つなぎになった事、②女性は、友達つながり等で外出の機会を持つているが、男性は一人でお過ごしの方もいる様でした。最後に、行けなかつたお宅へは、3月4日に訪問行動する事としました。

藤崎北支部 佐々木 道夫

## 年度末です健康診断受けましたか？

2025年度の健康診断は今年3月までの受診となっています。川崎医療生協は川崎市内7カ所で健康診断を実施しています。



各種がん検診も行っていますので、まだ健康診断が済んでいない人は下記までご連絡ください。あなたにあった健康診断を紹介します。問い合わせは各診療所へお願いします

# 組合員の広場

## 「うどんデー」毎月開催へ

中原区上平間にある「幸中原ふれあいルーム」で、メディーホープ上平間高齢者住宅の住人や地域のひとり暮らしの人、事業所の職員を対象に、会食会や配食サービスを提供していましたが、作業の高齢化や原料の値上がりを受けて、昨年の三月をもって活動を中止してまいりました。

しかし、「このままでは、もつたない」と検討した結果、中原地区の「ルーム3色すみれ」で好評の「うどんデー」を参考に、ふれあい版「うどんデー」をめざすことになり、周辺支部の新川崎・玉川・古向の3支部の協力を得て実施することが決まりました。現地見学も済ませ、ふれあいルームでの試食会となりました。

1月28日の試食会当日は、3支部の担当者と実行委員会メンバー15人が集まり、調理の段取りや盛り付け具合、容器の選定、提供価格などについてワイワイイガヤガヤ、うどんを食べながら確認しました。



みんなで試食

市販のめんつゆをベースに、油あげ、小松菜、ねぎ、なるを盛るだけの簡素なうどんでしたが、ボリユームもあり美味しいと好評。やっていける自信を持てた試食会でした。

本格実施は、2月25日から月一回、第4水曜日の午後12時～1時に実施します。

幸中原ふれあいルーム 常務理事 栗山克之

## 「ペリリユー楽園のゲルニカ」を観て

戦後80年、太平洋戦争の記憶が薄れていく中、小田支部の合同班会で映画「ペリリユー楽園のゲルニカ」を観ました。ペリリユー島とは旧南洋諸島の一つ現在のパラオ共和国の一部で、旧日本軍が一人近くの兵士を投入し他の島々が玉砕した中、戦後数年を経て洞窟内に潜んでいた30数人が帰国できました。

「ペリリユー楽園のゲルニカ」は、もともとこの奇跡の物語を描いた漫画で、映画化されました。奇跡の物語と書くところには素晴らしい人間性があるのに、残酷な

いかによかつたねと、言われそうですが、実際は戦争末期になると米軍から追い詰められ、逃げようとする同じ日本軍の軍国主義者から攻撃され、実写では余りにも残酷すぎて観ていられない場面だらけです。

主人公は漫画家志望の青年で、必ず生きて日本に帰ろうと誓いあった戦友を日本兵に殺されま

す。美しい南の楽園が、戦争のため死体が散乱する場所になっています。人間には素晴らしい性質があるのに、残酷な

### 加入増資のご協力を！

川崎医療生協は組合員の出資金で運営されている生協法人です。組合員の出資金が医療機器購入や組合員の活動をサポートしています。出資金のご協力をよろしくお願いいたします。また、川崎医療生協に加入していただける人もご紹介ください。

小田支部 関谷治子

## 川柳オフ会 開催 川柳交流会

新聞「川崎医療生協」で川柳コーナーを始めてから8年(2018年5月)近くになります。この間、紙面だけでの交流でしたが、今回初めて顔を合わせて、おしゃべりしようという“オフ会”を開きます。

川柳について日頃興味のある人、これから始めようとしている人でも大歓迎！

当日は、お題を出して川柳を詠みあったり、世間話でもしようと思います。

日時 3月30日(月) 午後2時から  
場所 高津市民館第1会議室  
参加費 無料

問い合わせ・申し込み

健康まちづくり推進部 (044-266-7532)



## こどものたまりば だいし

—地域の子もたちが自由に過ごせるスペース—

### できること

カードゲーム  
ボードゲーム  
読書・宿題

### あいている日

毎月第1・3火曜日  
午後3時～6時

### 問い合わせ

たちばな  
☎044-287-7313

場所  
かわさき市川崎区  
川崎市川崎区  
たまりば  
田町 2-7-11  
(小島新田駅から徒歩  
ありて5分くらい)



Instagram  
(Instagram)  
@tamariba\_daishi



フェイスブックページ  
(facebook)  
https://www.facebook.com/tamaribadaishi

こどものたまりば facebookを検索

## 班会日誌

1月度 32支部 131班 839人

大師東支部	元気お話し	7	浜町支部	エチュード	9
大師健康麻雀	健康麻雀で交流	10	青丘社お楽しみ会	カゴ作り	4
南大師支部	けやきの会	12	フラダンス	フラダンス	8
大師中央支部	新年初まあじちゃん	6	観音健康ボウリング	フラダンス	4
わろてんか	準備	3	渡田支部	モルック班	9
民商	懇談	3	モルック	ちよこつとウォーク	8
大師フレンド支部	ウォーキング	5	健康会	踊り、着付け基本練習、おけさ変身	10
オカリナ	オカリナの練習	5	小田支部	いなほ	3
おしゃべり	おしゃべり	4	ウォーキングに参加	ウォーキングに参加	3
おりづる	各自作品作り	8	たんぼぼ	新年会	3
お絵かき	各自で各テーマを描く	3	夏つばき	初詣り	3
さくら会	楽しく英語を学ぶ	3	ちよこつとウォーク	今日は暖かいです	13
ひまつぶし	脳トレ	6	ムーミン	グラウンドゴルフ+健康チェック	6
リヴァリエ	ロコモ体操	5	桜	健康チェック	3
リフレッシュ	血圧チェック・ラジオ体操	6	ラジオ体操	令和8年もラジオ体操で	20
味菜(あじさい)	料理作り・会食	6	ころぼっくる	お食事会	9
歴史	ゼロからの「資本論」	6	東小田支部	小田7丁目公園	8
藤崎北支部	健康麻雀	12	さつき	チョコットウォークとストレッチ	6
向日葵	絵手紙	4	浅田支部	こまぐさ	4
映画を楽しむ会	映画鑑賞会	14	けやき	新年のあいさつと政治談議	3
樺の会	お茶会	10	おりづる	体操・ウォーキング	3
観音支部	あるこうかい	12	ひまわり	八角形の花かご作り	8
すみれ	今年の予定について	5	京町支部	折り紙・花入れ	7
観音健康ボウリング	ボーリング	3	セカンド	体操(自強術)	3
健康マージャン	健康麻雀	18	手芸	クリスマスリース片付け	8
池上新町支部	ひまわり	6	さくら	健康について	3
桜本支部	モルック	5	ロード	新しい年の始まり	3
黄金	自転車ルールと介護事業・折り紙	5	川崎駅前支部	1月ニュース仕分け	5
大島支部	すずらん	3	キャロット	アウトラインの筆の使い方を工夫しよう	8
深瀬	今年初め顔合わせ	3	あじさい	茶話会	3
味噌づくり	みそ仕込み	6	IT	健康会①	10
			健康会②	癒しのお手玉	9
			あゆみ	モルックを楽しむ	9
			御幸支部	さくら	3
				年間計画づくり	3

紅葉	ダンベル・ストレッチ体操	5	さくら	子育ての話	3
南河原支部	ウォーキング教室	8	プラザ	脳トレ体操	15
あづま	読書会	3	フラワーレディズ	新春のつどい	7
モンチッチ	読書会	3	ダンス	健康麻雀	8
読書会	新聞ちぎり絵	6	たかつ支部	ペットボトル体操、体組成	6
オレンジ	映画鑑賞「カルメン故郷に帰る」	6	おりづる	折り紙	8
シネマ班	フレイル体操	5	エアポ	eスポーツを楽しむ	10
古向支部	楽しく踊って全身運動 健康で元な体に	6	宮前支部	新年会	6
くちなし	映画鑑賞	9	さくらそう	映画上映会	5
新川崎支部	新年会	7	シネマ	新年会、体操	6
おどろろ会	布で作る、こいのぼり、七福神、百合の花作り	5	ジャスミン	作品作り、血圧チェック	3
元美人	ゆる体操	3	すみれ	血圧チェックと座談	3
エンドウ豆	もしもの時の話をせまけん「自分らしく生きるために」	7	ひまわり	新年会	4
やよい	体組成チェック	8	ピンボン	木下大サーカス観覧	6
ラビット	モルックを楽しむ	7	長尾住宅	新年会	4
玉川支部	麻雀を楽しむ	7	南平	平瀬川散歩	4
青空平間会	気功と「八式」	5	白幡台	新年会、年間計画	5
きら美	コスモス	6	長尾堰支部	歩歩路	4
住吉支部	西加瀬	3	歩歩路	一人じゃんけん	4
モルック	うぐいす	3	アジサイ	初詣	5
雲雀	小杉支部	8	ひまわり	転倒防止体操	8
気功と太極拳	そら豆	8	すずめ	マージャン脳トレーニング	7
コスモス	さくら	5	コスモス	スケッチを楽しむ	5
西加瀬	ヤマブキ	3	宿河原支部	体力づくり	9
うぐいす	溝ノ口支部	3	パークゴルフ	モルック競技	5
小杉支部	いまが青春	7	モルック	快気祝い班会	4
そら豆	ゆいの会	3	吉田	筋力維持と親睦	3
さくら	公園体操	13	すこやかダンベル	多摩支部	6
ヤマブキ	楽歩会	9	多摩支部	新年会 おでんパーティー	6
溝ノ口支部	囲碁サロン	4	せんごく	ロコモ体操 群読 白寿祝い	6
いまが青春	囲碁	4	麻生北支部	再理リフェストの曲を練習する	8
橋支部	健康麻雀、将棋	10	コーラスミール	作品選んで見本を見る	7
ドリーム	健康麻雀、将棋	10	麻生南支部	提出短歌の批評と鑑賞	9
梶ヶ谷	楽しくおしゃべり	5	キルトのなかま	ストレッチ 楽しいゲーム	4
癒しのお手玉	ニュースセット、キャンブル依存症とは	4	柿生会	お絵かき	4
アカシヤ	新年の抱負と祝	5	ほほえみ	お絵かき	4
つれづれ	おしゃべり会	5	なんじゃもんじゃ	とんもり戸谷から生田緑地	5
シクラメン	健康麻雀	12	和布ソーイング	和布でベストを作る型紙づくり	6
	敬老会食	22			

「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。

# 読者の広場

第114回  
かわさきのむかし話編  
『しばられ松』

川ぶらり文学日記



高津区向ヶ丘に「しばられ松」というバス停があります。これは梶が谷駅と向ヶ丘遊園駅を結ぶ路線の途中にあるのですが、今回も萩坂昇『かわさきのむかし話』をもとに名前の由来を辿ってみたいと思います。

## 「しばられ松」のいわれ

「むかし相模国の巡礼が、この村で百日咳にかかってなくなりました。上作延の村人は、見ず知らずの巡礼の不幸に涙をながし、その供養にと松を植えて聖松と名付けたといひ、松は「相模こいしや」というように相模

ち大木となり、村のじまんになりました(中略)「いいな、仲間がいいぽいって。おら、ひとりぼっちでさびしいよ。」(中略)月がカーカーって満月の夜、松は、「よし、仲間とそろって月見だ。夜明けまえにもど



しばられ松

いきましたが、村では深刻な問題が発生してしました。そんなある日、村のあちこちで子どもがせきにかかって寝こんでしまいい、野良へきた村人が話し合っていました。「夜な夜なふくへんな風のせいらしいぜ。いままでもんなことはなかったな」(中略)「ことよつたらなにかのあたりかもしれんぞ。なら道祖神さまに願掛けしておいはらってもらうべ」

村人たちは疫病退散を道祖神(村の境や道の分岐点に祀られ、悪霊や疫病から村を守る「守護神」のような存在)に願掛けを執行します。

「手をあわせていると、ヒョー、ヒョー、ヒョーと風をきっていく音。みると、大きな松が、えらいいきおいでとんでいく。「あつ、聖松じゃ

と高いことです。日光を浴びながらの散歩。踏切りや信号で止まった時には必ずかかとの上げ下ろしをしていること。血管年齢も若いです。

## 輝け高齢期 かながわの集い



東小田支部 木下良子 輝け高齢期かながわの集いに参加しました。私淑子さんの記念講演。暉峻さんが赤いワンピース姿で舞台上で登場すると

98歳の暉峻さんは会場の顔が見える様にと約1時間立って講演。講演内容は、高齢者は未来を結ぶ仲介者であり協力と連帯なしでは生きられないと。また、対話的研究を長年に渡って毎月開催して、一人一人の意見を時間をかけて聞いていること。暉峻さんは「良くなる社会を目指し百歳まで生きて後世に思いを

伝える」と話したこと、夢を叶える意気込みに感服しました。地域で楽しく交流する場を設け、憲法9条は日本の宝。平和な日本を永遠に願います。



## 血管年齢若いのです

多摩区 立木道子(70) 自慢できることはただ一つ。骨密度が150

## 久しぶりのお酒

川崎区 柴田政子(70) 酒は強い方でしたが、健康上数年やめてました。今年の正月、ほんの少し飲んで美容室へ。途中で転びました。今も膝痛いです。

## 带状疱疹

川崎区 澤木昭子(70) 今年には带状疱疹のワクチンを受けようと診療所に予約を入れました。病院嫌いの私でも、带状疱疹にかかった兄を見てその大変さに驚いたからです。兄は神経に來たみたいでいつ痛みが襲ってくるかわからず車の運転も辞めました。2年以上も経ちますがいまだに苦しんでいます。

こんな川崎、これも川崎

シリーズ 第71回  
御幸公園梅林 (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いたします。今回は、幸区東古市場にある、明治天皇が訪れた観梅の名所、御幸公園を紹介いたします。 常務理事 栗山克之

かつて小向村の梅林は明治天皇が観梅に訪れるほどの名所として知られていました。1899(明治22)年の市制町村制施行で、8つの村が統合して「御幸村」と名付けられ、さらに1972(昭和47)年の区制により「幸区」の名称につながっています。

現在の御幸公園梅林は「明治天皇臨幸御観梅跡碑」を囲むように広がっています。 昔からこの地域に、梅が身近にあっ



ライトアップされた梅林

が、近隣の小中学校6校の校章に梅の花がデザインされており、校歌にも梅が謳われています。御幸公園では、毎年2月

もに人気の「タコのすべり台」があり、道路を越えれば多摩川の河川敷へ出られます。 公園へは、川崎駅ラゾーナ広場バス停から市営バス「川73系統 上平間営業所」のバスに乗り「御幸公園前」で下車すればすぐです。梅の花も3月中旬まで観賞できます。



梅林の中にある東屋もライトアップ



こどもに人気のすべり台

# 読者の広場

## 本を読むと眠りに

川崎区 セロリ  
夜に本を読むと気がかぬうちに眠ってしまう歳になりました。昔は時間を忘れて読んでいたのに。なかなか先へ進みません。

## タブレット注文

多摩区 初瀬美恵子  
12月班会の帰りにデニースに昼食のため寄りました。テーブルでは私が一番若いのでタブレットでのオーダーを任せられました。セット注文なので煩雑でどこで間違えたか注文できずに時間だけ過ぎていきます。最後はお店のお姉さんにヘルプを頼みました。トホホ。



## おめでとう！

多摩区 小林光子(88)  
2025年川柳大賞、

川崎区 岩本千賀子(66)  
元気なうちにといい妹と年1回旅行に行っています。今年も計画しています。

## 妹と旅行

川越怜子さんおめでとうございます。100歳過ぎて自立した生き方、ユーモアたっぷりな発信されていてすばらしい。川柳カゲダシ98歳の私も見習いたいと思います。

## でも可愛い！

市外 波多野智子(88)  
寒くなると、夜2匹の

## 孫と一緒に

幸区 山崎香代子  
孫の冬休みに一緒にクロスワードパズルをやってみました。一緒に話しながら行う作業は楽しいですね。

## 編集部より

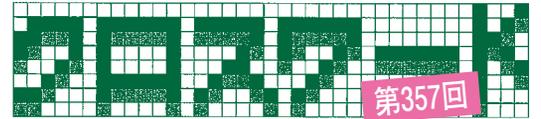
人生で初めてのこと、まだまだいろいろでくるんでしょね。  
★1月号に作者のお名前を掲載してしまいました。作品とお名前を改めて掲載させていただきます。

# みんなだ川柳

- 孫来てもかるた・トランプ出番なし行っていないのは小児科だけと娘から働いて働きすぎて医者通いスマホどこ家電かけてさがしてる今年こそドングリほしい親子熊この齡ではじめて食べたのぶさしをフタ開かず孫ひとひねり助けられ初売りは朝から並び福袋タブレット注文できず時は過ぎ記憶なく再三再四観るシネマ駆け足の秋に戸惑う人と熊
- 宮前区 みーば(81)
  - 宮前区 中村洋子(67)
  - 宮前区 高山富恵(72)
  - 幸区 長澤昭子
  - 幸区 平間和夫(76)
  - 川崎区 遊佐三子(97)
  - 川崎区 市原文子
  - 川崎区 大沼真早美(49)
  - 多摩区 初瀬美恵子
  - 川崎区 鎌田克子(76)
  - 川崎区 原田香奈江(54)★



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。



《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？

1		2	3	4	5	6
	C					
		7	8	9		
10	11			E		
12						
16			17			
18			19	20		21
22						

- A
- B
- C
- D
- E

## 目のカギ

- ① アメリカの50番目の州
- ② 冬ごもりの虫が地上に出る日
- ③ 倉庫や土蔵のこと
- ④ 「水雲」と書く海藻。
- ⑤ 酔の物にしていただきませ
- ⑥ ヒナゲシの別名。夏目漱石の小説の題名です
- ⑦ 会や団体などの役員
- ⑧ 〇〇鉄道
- ⑨ 1〇〇は
- ⑩ 〇〇家。
- ⑪ 〇〇〇〇買の銭失い
- ⑫ 海草や野菜はさしみの
- ⑬ 〇〇〇〇〇
- ⑭ 自然に生える草
- ⑮ 冷や
- ⑯ 〇〇〇〇〇
- ⑰ 〇〇〇〇〇
- ⑱ ちばてつや作の人気相撲漫画
- ⑲ 将棋の〇〇は五角形の木片
- ⑳ 「猫の恋」
- ㉑ 「雀の子」

## タテのカギ

- ① 虫へんに合と書いて？
- ② イクメンが大活躍？
- ③ 「〇〇〇〇」の歌詞ではじまるかぐや姫のヒット曲
- ④ 伊能忠敬は日本〇〇の作成者
- ⑤ 「土筆」のことです
- ⑥ カトレアは〇〇科の植物
- ⑦ 日本の企業
- ⑧ 戦士「ジャ
- ⑨ パニーズ・
- ⑩ 〇〇〇〇〇
- ⑪ 〇〇〇〇〇
- ⑫ 〇〇〇〇〇
- ⑬ 〇〇〇〇〇
- ⑭ 〇〇〇〇〇
- ⑮ 〇〇〇〇〇
- ⑯ 〇〇〇〇〇
- ⑰ 〇〇〇〇〇
- ⑱ 〇〇〇〇〇
- ⑲ 〇〇〇〇〇
- ㉑ 〇〇〇〇〇

新年号の答は「フユシヨウケン」でした。応募者は330人（正解は299人）。内訳は川崎区178人・幸区18人・中原区16人・高津区18人・宮前区12人・多摩区33人・麻生区22人・市外2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。

### 355回 解答と当選者

グ	ウ	ス	ウ	*	ス	カ	シ
ロ	ス	シ	ヨ	ウ	ガ	ミ	ソ
ー	ナ	フ	ン	ン	イ	チ	ゴ
マ	レ	オ	ン	ン	キ	カ	コ
ウ	ン	ン	ン	ン	カ	カ	コ

答え「フユシヨウケン」

- 山本豊彦 (川崎区)
- 長沢喜代子 (川崎区)
- 濱田美千子 (川崎区)
- 伊藤博巳 (川崎区)
- 池上光輝 (川崎区)
- 西田久美子 (川崎区)
- 澤木昭子 (川崎区)
- 岩本千賀子 (川崎区)
- 池田光良 (川崎区)
- 鈴木典善 (高津区)
- 飯塚家司 (川崎区)
- 鈴木千尋 (川崎区)
- 脇本敏江 (川崎区)
- 山崎聡一 (川崎区)
- 村田みどり (川崎区)
- 横山幸子 (幸区)
- 黒田隆 (幸区)
- 白岩律子 (中原区)
- 鈴木典善 (高津区)
- 梶井正行 (川崎区)
- 竹内栄子 (川崎区)
- 星よしえ (川崎区)
- 佐藤カツ子 (川崎区)
- 飯塚家司 (川崎区)
- 鈴木千尋 (川崎区)
- 脇本敏江 (川崎区)
- 山崎聡一 (川崎区)
- 村田みどり (川崎区)
- 横山幸子 (幸区)
- 黒田隆 (幸区)
- 白岩律子 (中原区)
- 鈴木典善 (高津区)

住所とお名前をお忘れなく



## 応募要項

パズルと川柳の応募はハガキ、メール、QRコードからも受け付けています。

〒210-0804  
川崎区藤崎4-21-1 3階  
川崎医療生協本部  
編集委員会

中下廣子 (高津区)  
佐藤實 (宮前区)  
竹村富士子 (多摩区)  
菅野節子 (多摩区)  
滝沢應子 (多摩区)  
吉田陽幸 (麻生区)  
菅野正子 (麻生区)  
波多野智子 (市外)

《敬称略》

ます。郵便番号、住所、氏名、電話番号とよろしければ年齢も記入してください。本誌への感想や近況も記入していただければ幸いです。なお、川柳は幸いですが、**川柳はひとり、一句、既に発表済みのものは遠慮下さい。**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3月25日、発表は5月号紙面に掲載します。

《送り先》  
〒210-0804  
川崎区藤崎4-21-1 3階  
川崎医療生協本部  
編集委員会

私の戦争体験 (130)

# 伝えたい思い

川崎区 津田 真理子 (88歳)

## 父の出征前日に終戦



1937 (昭和12) 年生まれ私は、終戦時は小学校1年生でした。戦後の記憶がほとんどで、戦時中の記憶は小学校1年生に上がつてからの数カ月しかありません。

京都市に生まれ育った私は、京都地裁で事務次官を務める父と町医者(一人娘として育った母)の間に生まれた5番目の4女です。次女は病気のため4歳で亡くなったため、当時は父と母、

裏に刑務所が併設されていて、時々脱走者が出ると夜中でも父親に起され、脱走者を探するために警察官が家

姉2人と兄1人の6人で暮らしていました。戦後になり、弟と妹が生まれます。現在は、私の息子が東京に転勤し、3年前に川崎に引っ越してきました。

### 短期間の疎開

私たちの自宅は京都地裁の官有地にありました。これは検事が住む家として用意されたところでしたが、事務次官であった父親も住むことができませんでした。敷地内には父が掘った防空壕があり、官有地に住む5世帯が使用していました。

### 父にも赤紙が届く

戦時中では犯罪が起ることで、裁判官や検事、それをサポートする事務次官は徴兵されませんでした。その父にまで赤紙が届いたのが終戦間近のことです。今考えると日本は徴兵する人材がいなくて、父のような職種の人までを徴兵しなくてはいけないほど追い込まれていたのだと思います。

「お国のために行くのだから、家族はそれを受け止めなさい」と言われたことを子どもながらに覚えていきます。しかし、いよいよ明日出征という時に終戦となり父は出征しませんでした。



福祉国家について語る暉峻さん

暉峻さんはまず、人間は動物であり、その動物の文字の中に「動く」という漢字があるが、最近の人間は昔より動かなくなった、生活の中で運動をして素材を選んだ食事をすれば寿命も延びると話しました。そして、高齢者は今晩のおかずばかり考えていると長生できないと話し、「日本の社会はどうなるんだらう」「自分はどうしたら

また、日本は明治維新のころから「金と物」がなかったら幸せになれないし国力もつかないという考えが生まれた。その考えが現在まで続き、若者が詐欺行為をする世の中になってしま

最後に、「日本は上位10%の人が国の富の半分を持つていると言われている。その富をどうやって再分配して福祉国家にしていくの

記念講演のほかには、腹話術やコカリナ演奏、カントリダンス、演歌歌手が舞台を盛り上げました。  
川崎医療生協社保委員会

2月6日、藤沢市民会館で「第18回 輝け！高齢期かながわのつどい in 藤沢 (同実行委員会主催)」が開催され500人が参加しました。川崎医療生協からは30人が参加しました。

この集いの前日に98歳になりました。暉峻さんはまず、人間は動物であり、その動物の文字の中に「動く」という漢字があるが、最近の人間は昔より動かなくなった、生活の中で運動をして素材を選んだ食事をすれば寿命も延びると話しました。そして、高齢者は今

また、都心の土地や建物がどんどん高くなっていくことや、環境問題のことを話し、AIを動かすために莫大な電力が必要になる、そのために原子力発電所を再稼働しようと政府は考えているが、原子力発電所の使用済み燃料の処理を考えると、未来の子どものことを全く考えていない方策で、もっと私たちは考え行動しなくてはいけないと訴えました。

次に、政府は軍事費をGDP比5%まで引き上げようと言っているが、この日本でもいくらか軍備を備えても、海岸線に並ぶ原子力発電所に、ミサイルやドローンで攻撃を受けたら、日本中どこにも住めなくなると警鐘を鳴らします。高齢者は人生経験が豊富で社会のことを考える余裕があり、孫の未来を心配し、将来のことを現実のこととして考えられ力があるから、社会参加していくことだ大切だと話しました。

つたと嘆き、経済をゆたかにするには教育が必要で、助け合う社会保障がなければ経済は成り立たない、経済をよくするにはひとり一人の人間をゆたかにする必要がある。教育も受けられる、芸術を見ることもできる、人間の発達につながる福祉がなければ経済は成り立たないと言いました。



年金者組合・茅ヶ崎支部のカントリーダンス

# 「輝け！高齢期かながわのつどい in 藤沢」開催

この集いの前日に98歳になりました。

いいんだらう」と考えている人は長生きすると、公衆衛生学会で発表されていると話しました。

また、都心の土地や建物がどんどん高くなっていくことや、環境問題のことを話し、AIを動かすために莫大な電力が必要になる、そのために原子力発電所を再稼働しようと政府は考えているが、原子力発電所の使用済み燃料の処理を考えると、未来の子どものことを全く考えていない方策で、もっと私たちは考え行動しなくてはいけないと訴えました。

最後に、「日本は上位10%の人が国の富の半分を持つていると言われている。その富をどうやって再分配して福祉国家にしていくの

か、国民が訴えていかなければ福祉国家にならない、そして、世の中のウソにだまされず、ひとり一人が考えて行動することが大事」と訴えました。

## 原発ゼロへのカウントダウン in かわさき 集会&デモ

日時 3月15日(日) 昼12時～

場所 中原平和公園 (中原区木月住吉町33)

### メイン集会講演

●佐々木寛さん

新潟国際情報大学国際学部教授  
再稼働の是非を考える新潟県民ネットワーク事務局  
おらってにいがた市民エネルギー協議会代表理事

●丹治杉江さん

福島原発事故被災者  
フクシマ伝言館事務局長

主催 原発ゼロへのカウントダウンinかわさき実行委員会  
問い合わせ 044-211-0121

川崎合同法律事務所 三嶋健・共同代表

## 31st いちばん星コンサート 歩み続けよう 争いのない明日へ



1992年、川崎の教職員有志で結成された合唱団いちばん星。以来33年間、音楽を通して「愛と平和」のさまざまなメッセージを発信してきました。毎回のコンサートは、企画立案から実施運営にいたるまで、一人一人の団員の多彩な個性が発揮されています。

日時 4月5日(日) 13:45開場 14:30開演

場所 エポックなかはら (川崎市総合福祉センター)

内容 第1部 いちばん星の歌い継ぎたい歌Ⅱ 第2部 谷川俊太郎作品を歌う  
第3部 みんなで歌おう 第4部 混声合唱組曲 遥かなる海へ

料金 指定席 1,500円 自由席 1,300円  
小中学生・障がい者席 500円 当日券は1,500円(自由席)になります

問い合わせ 岡 稔彦(090-1264-2899) 大原久美子(090-5425-5885) 下田良一(090-6931-8452)