

川崎医療生協

6月号



日吉支部 高橋 恵子

川崎医療生協の現状

—(4月末)—

組合員 40,569人
出資金 1,509,406,500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。

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

研修医7人 ただいま奮闘中

「みんなで育てる」川崎協同病院で —今年度新たに4人が研修医に—

今年度川崎医療生活協同組合は、看護師、理学療法士、放射線技師、事務など25人の新入職員を迎えました。このうち4人が川崎協同病院で2年間にわたり研修する初期研修医です。すでに昨年度から研修を始めている3人を含め、7人の研修医が、医師をはじめすべての病院スタッフや地域に見守られながら、ひとり立ちできる日を目指して、指導医のもと日々奮闘しています。

(川崎協同病院医局事務室 川田直)



1年目研修医の4人
(左から山本真輝、福原るな、向井万乃、大小田凱)

川崎協同病院は、昨年度まで3人の研修医を受け入れていました。今年度から4

患者さんの 社会背景に 目を向ける

は、病院の規模や実績をもとに、都道府県が年度ごとに決定します。

人の生活背景や患者さんが困っていることにも目を向けることを重視しています。研修プログラム責任者として、長年指導にあたって

困っていることにも目を向けることを重視しています。研修プログラム責任者として、長年指導にあたって

困っていることにも目を向けることを重視しています。研修プログラム責任者として、長年指導にあたって

困っていることにも目を向けることを重視しています。研修プログラム責任者として、長年指導にあたって



検査技師から採血の指導を受ける(ふじさきクリニックで)

人の研修医を受け入れるようになりまし。当院での研修は、ただ病気だけを治療するのではなく、患者さ

を考えることが患者さん一人ひとりを大切に、医師としてとても大切な姿勢であることを基本にしてほしいからです。

みんなで育てる

当院では、初期研修医を病院スタッフみんなで育てることを目標にしていま

ができません。研修医教育には、地域の患者さんや組合員も関わっています。毎月院内で開催する研修医の会議には、組合員の代表が参加します。また今年度からは、入院中の患者さんに研修医の評価を



シミュレーターを利用して、気管挿管の練習

青い空

友人の怜子さん(仮名)は、医師から「入院すると生きては戻れない」と聞き、病気の夫を自宅で看取ることにしました。そしてその時が訪れます。夫の顔色が急激に悪化。怜子さんと居合わせた私の妻が声を掛けたり身体をさすり、孫が学校で習ったばかりの心肺蘇生を行うと、一時は顔色が戻り身体が温かくなりました。だが旅立たれました▼葬儀は遺族6人と故人や家族の友人4人で行いました。祭壇や読経のない簡素な「直葬」でした。棺に花を手向け、火葬に送り出し収骨するときには居合わせた誰もが言葉を交わし、穏やかに故人との別れをかみしめました。火葬を待つ間、怜子さんから「みなさんからひとこと」と促され、遺族は看取りの様子や今後の暮らしについて、友人は遺族の心痛を心配する思いなどを話しました▼私はこれまで土地や文化に根付いた葬儀はあわただしいが、遺族が悲しみを忘れるためによいことだと受け止めていました。しかしこの経験から、形式にとらわれず家族や親しい人との語らいを大事にしてゆつくりと故人を見送るのもいいものだと気づきました。

編集委員 木下隆成



健康診断を受け、予防と対策を

「糖尿病と食事」

「糖尿病と食事」をテーマに、川崎医療生協健康づくり委員会主催の健康づくりセミナーが、3月29日、川崎医療生協本部会議室をメイン会場に、ZOOMで複数の会場を結んで行われ、のべ51人が参加しました。坂戸診療所の矢持妙佳保健師が糖尿病について、川崎協同病院栄養科の柏木まり管理栄養士が、食事との関係について話をしました。

糖尿病って？

糖尿病とは、膵臓から分泌され、血液中のブドウ糖を細胞に運ぶ役目をしている「インスリン」がうまく働けなくなり、血液中のブドウ糖の量が多くなる「高血糖」の状態が長く続く病気。

糖尿病には「1型糖尿病」「2型糖尿病」「妊娠糖尿病」「臓器不全に伴う糖尿病」の4つがあるが、2型糖尿病が全体の95%を占めている。2型糖尿病の原因は、遺伝的なものと、肥満や食べすぎ、運動不足などの環境因子が原因とされている。糖尿病の症状は最初、「尿の回数が増える」「体重が減る」「手足がしびれる・足がつる」などの症状が現れる。そして、高血糖状態が3〜5年続くと、「感覚神経障害」が起こり、5〜

7年続くと「糖尿病網膜症」

の症状が現われ、それ以上続いていくと「糖尿病性腎症」などの病気を発症する。

予防には、まず健康診断

糖尿病のほとんどがすぐに症状が現れるわけではない。糖尿病にならないためにも、日常的に食事に気を付ける、適度な運動をするなどの生活習慣が大切。また1年に1度は健康診断を受けて、体に変化がないかをチェックする。

血糖値に影響を与える栄養素

糖質は体にとって大切なエネルギー源だが、とりすぎると血糖値が下がりにくくなり、中性脂肪に置き換わって内臓脂肪として体に蓄積される。よって、糖の過剰摂取を抑えることが、糖尿病予防につながる。血糖値に直接影響を与える



バランスの良い食事が1番

糖尿病のリスクを上げる食生活について表を参考に。糖尿病に限らず食事をとるのに大切なことは「バランスの良い食事」を意識すること。エネルギー源となるごはんなどの主食、筋肉や骨を作る際に必要なタンパク質を多く含む肉魚などの主菜、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜類や海藻類などの副菜をそろえた定食スタイルが良い。

糖尿病のリスクを上げる食生活

- 主食が多い
間食の習慣
清涼飲料水をよく飲む
お酒をよく飲む
野菜不足
外食の頻度が多い
欠食の習慣がある
夜遅い時間の食事

生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来

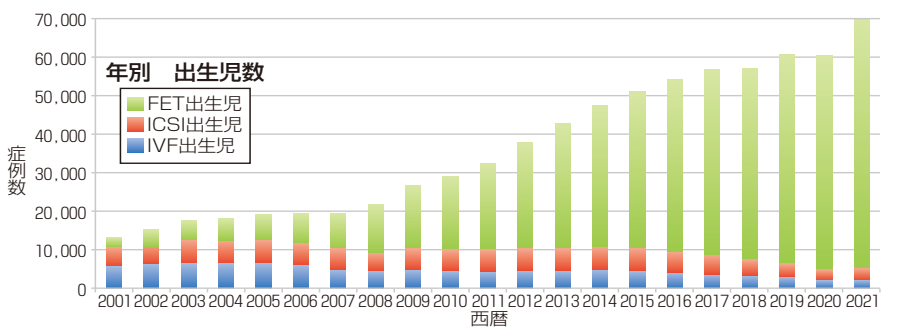


第42回 生命進化への介入 ①生殖補助医療



協同ふじさきクリニック 所長 桑島 政臣

今回からしばらくの間、科学の生命進化への介入について触れます。まず生殖補助医療についてです。生殖補助医療とは、一般的には、体外受精・胚移植、卵細胞質内精子注入・胚移植、および凍結・融解胚移植等の不妊治療法の総称です。すでに確立された医療技術であり、誕生した子どもは試験管ベビーとも呼ばれています。健康上の理由で妊娠ができない場合に適応されます。令和4年4月から「不妊治療」として保険適用されています。哺乳類における体外受精の研究は19世紀まで遡ることができますが、実



出典：日本産科婦人科学会

際成功したのは1950年代のウサギの体外受精でした。人の体外受精が初めて成功したのは1978年イギリスで、その後世界中に広まってきました。日本では1984年にはじめて体外受精で女性が誕生していますが、その後急速に体外受精による出生が増え、2023年に日本産婦人科学会が発表したデータでは(図)、2021年は6万9797人で前年より9416人も増加していました。2021年の総出生数は81万1622人であり、8・6%(11・6人にひとり)が体外受精で生まれたこととなります。図は体外受精の種類別に年代と出生児数を表したグラフで、緑色の「FET(融解胚移植)」とは以前凍結保存しておいた受精卵を融解して子宮に移植する方法。赤色の「ICSI(顕微鏡精法)」とは、極細のガラス管を用いて顕微鏡の下で卵子の細胞質内に直接精子を注入し子宮にもどす方法。青色の「IVF(体外受精・胚移植)」とは医師が採取した卵子に運動精子をふりかけ、自然に受精した受精卵を子宮内にもどす方法です。次号以降、ES細胞、iPS細胞、体細胞クローンについて述べていきます。

講演内容がDVDに

テロールの消化吸収を遅らせ、食後血糖値の上昇を抑える働きがあるため、ベジファーストの食べ方がお勧め。

ベジファーストの食べ方

ベジファーストとは、食事のはじめに食物繊維を多く含む野菜類やきのこ類、海藻類を先に食べる方法のこと。食物繊維を先に食べると、糖質や脂質、コレス

今回のセミナーの講演を録画したDVDを組合員向けに作成しています、1枚100円。班会などに活用してください。問い合わせは、健康まちづくり推進部(電話044-266-17532)まで。



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。

Table with 3 columns: Pharmacy Name, Phone Number, Location. Includes 川崎すみれ薬局, 川崎薬局, 大師薬局, そよかぜ薬局, 川崎コスモス薬局, くじら薬局.

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

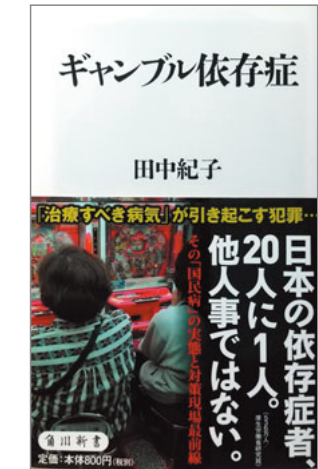
時の風 ギャンブル依存症

昔から社会生活に失敗く。

周囲から見れば正常な判断能力を失っているのだから、本人はやめられずに金をつぎ込む。これは、明らかにギャンブル依存症という病気の発動の行動だ。

アメリカの大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手の手元通訳、水原一平被告が違法賭博に手を出し

大谷選手の預金口座から約24億円を胴元に不正送金した事件は、それまで評価が高かった水原被告の驚くべき裏面をさらけ出したと同時に、彼がギャンブル依存症であったことが明らかになった。



田中紀子「日本の依存症者、他人事ではない。」

彼が大谷選手との信頼関係を裏切り、経済的に精神的に大ダメージを与えたことの罪は重く、厳罰を求める声もある。しかし、その一方で順風満帆に見えた彼の人生を崩壊させた依存症の恐ろしさや、彼に一抹の同情を禁じ得ない。同時に、改めてギャンブル依存症について考えるべき時が来ている。

「公立義務教育諸学校の学級編成及び教職員定数の標準に関する法律」に基づく教員定数に対して大幅な欠員が生じ、子どもたちの学ぶ権利が脅かされています。川崎市教育委員会によると、今年4月5日時点で全174校の約半数で教員が定員に届かず、不足数の合計は132人であり、昨年同期の不足数62人を大幅に超えています。今後見込まれる産休育休者等の代替者が確保できず、200人を超える未配置が発生しかねません。

寄稿 川崎市立の学校で深刻な教員不足 新年度スタート時から132人の定員割れ 採用政策の転換を求め住民や教員が請願

川崎市教職員連絡会 大前博



「長い間、2クラスの授業を1人の先生がテレビ画面を使いながら行った」「1ヶ月美術の授業がなかった」などの信じられないような報告が寄せられています。かげがえのない学校生活をこのような状況で過ごした子どもたちを思うと胸が痛みます。

今年度は年度の初めから教員未配置が2倍に拡大し危機的な状況です。先生不足で35人以下学級の過密学級になった小学校が4校です。児童生徒の特性や障害に応じた支援のなかめを担う特別支援コーディネーターが学級担任兼務となり業務に専念できない小学校は14校に及び、未配置校も生まれています。「これでは学校がもたない」と現場からは悲鳴が上がっています。

任意団体「川崎市教職員連絡会」のオンラインコミュニティには、現場の先生から「担任の先生が1年間不在で学級崩壊

かつ知恵があつたため自らの罪を重くしてしまつた。2015年に出版された『ギャンブル依存症』（角川新書、写真）は、日本でのギャンブル依存症の実態とそれに対する対策の遅れを明らかにしている。

水原事件のように、依存症と関係があると思われる犯罪事例も列記されている。著者の田中紀子氏は、一般社団法人「ギャンブル依存症問題を考える会」代表理事で、ギャンブル依存症についての啓発活動を行っている。自身の祖父、父、夫のギャンブル依存症に悩んだ経験をもっている。

重ねて読み継がれている。本書によれば、日本人の成人全体の約20人に1人がギャンブル依存症にかかっていると推定されるという。いまもどこかで家族のギャンブル依存症で苦しんでいる人が大勢いるというのだ。



「公立義務教育諸学校の学級編成及び教職員定数の標準に関する法律」に基づく教員定数に対して大幅な欠員が生じ、子どもたちの学ぶ権利が脅かされています。川崎市教育委員会によると、今年4月5日時点で全174校の約半数で教員が定員に届かず、不足数の合計は132人であり、昨年同期の不足数62人を大幅に超えています。今後見込まれる産休育休者等の代替者が確保できず、200人を超える未配置が発生しかねません。

任意団体「川崎市教職員連絡会」のオンラインコミュニティには、現場の先生から「担任の先生が1年間不在で学級崩壊

かつ知恵があつたため自らの罪を重くしてしまつた。2015年に出版された『ギャンブル依存症』（角川新書、写真）は、日本でのギャンブル依存症の実態とそれに対する対策の遅れを明らかにしている。

重ねて読み継がれている。本書によれば、日本人の成人全体の約20人に1人がギャンブル依存症にかかっていると推定されるという。いまもどこかで家族のギャンブル依存症で苦しんでいる人が大勢いるというのだ。

ごぜんじですか?

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、経済的な理由により、医療費の支払いが困難な方に対し、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や診療など10事業所が無料低額診療事業を行っています。

無料低額診療事業だけでなく、お困りごとがあればご相談ください。 ※利用には所定の申請書による手続きが必要です。

問い合わせ ☎ 044-266-7532 健康まちづくり推進部まで

からだにやさしい料理 第63回

発酵食品を食べよう! ⑮

★簡単ティラミス★

川崎協同病院 調理師 荒久仁寛

【材料】(3人分)


- ・マスカルポーネチーズ.....100g
- ・生クリーム.....100ml
- ・砂糖.....大さじ2杯
- ・インスタントコーヒー.....小さじ2杯
- ・お湯.....大さじ3杯
- ・ビスケット.....6枚
- ・ココアパウダー.....適量

1人分 328kcal タンパク質2.6g 塩分0.1g

【作り方】

- 1 インスタントコーヒーをお湯で溶きビスケットを浸す
- 2 ボールに生クリームと砂糖を入れてしっかりと泡立て、マスカルポーネチーズを混ぜ合わせる
- 3 1人分の容器に①と②を交互に重ねて4層にし、上からココアパウダーを万遍なく振りかければ完成

♥一口メモ：苦味が苦手ならビスケットを浸すコーヒーに砂糖を入れてもよい。その際ブランデー小さじ1を混ぜて香りをつけるとより本格的な味に



組合員の広場

4人で春の江の島へ

4月26日、桜本支部で、岩屋辺りはまたの機会はしようという企画として、参加者4人で湘南モノレールに乗って江の島へ行きました。

まずは江の島の入り口を入ったところにある食事処「貝作」で海鮮たつぷりのご飯をとり、弁財天仲見世通りをワイワイおしゃべりしながら歩きました。楽しみにしていた遊覧船「べんてん丸」は、休航のため乗船できなかったの



まずは江の島をパチリ！

島のおいさをさざえ、江の島をすいらすいまと御膳を食べました

になりました。この企画をきっかけに、新しく班員になり、付もしてくれたいことになり、良い繋がりができました。

桜本支部 黄金班
田島美智代

憲法まつりに参加

5月3日、多摩区登戸にある登戸第1公園で、多摩憲法まつり実行委員会主催の「第17回 憲法まつり&ピースパレード」に参加しました。

や、宿河原支部、多摩支部が合同で、健康チェックやおもしろ体力チェックのコーナーを作ることになりました。

憲法まつりには180人が、ピースパレードに



健康チェックとおもしろ体力チェックコーナー

たり立ったりを何回できるかチェックする「椅子スクワット」などを行い、約20人が参加しました。



急遽、子ども向けの企画として「モルック体験」も行い、初めて体験する人

「うたごえ」で盛り上がる

毎年、橘支部の総会では特別企画を行っています。今年「楽しく」というコンセプトで、うたごえ「うたごえ」を、4月22日に開催しました。コロナ禍前はふつうにみんなで歌っていました。ここ何年か

はそんな機会がありませんでした。市内で活躍中の合唱団いちばん星から、テノールの下田良一さんとアルトの草嶋弘子さんを招いて、橘支部の柳沢正美運営委員が伴奏を担当し、プラザ橘の会場いっぱい集まったみんなで大きな声で歌いました。

季節の歌、懐かしのメロディー、つながり遊び歌、平和の歌などおなじみの曲を、体も使って楽しみました。いちばん星のオリジナル曲「逢えてよかったね」という曲をみんな



橘支部 柴田昇

久しぶりの合同班会で新庁舎へ

5月12日、「さつき班」と「小田7丁目公園ストレッチ班」が、久しぶりに合同班会を開き、川崎市の新庁舎を見学に行き、班員同士の交流をしました。

新庁舎25階の展望台までエレベーターで行くと、うす曇りの中でしたが、近くは羽田空港・川崎コンビナート・東京湾が見え、右廻りで少し移動すると、東京タワー・東京スカイツリーが見え、少し右に移動する

熱々の草餅づくりを楽しむ

5月4日、組合員の加藤政江さん宅で、参加者5人でゴキブリ団子を作り、その後に草餅作りを楽しみました。

まず、もち米を1時間炊き、その後臼に炊いたもち米と茹でた餅草を入れまです。杵でトントンとき、生地をよく捏ねてまとめたのであがりです。あん玉

いのちを育て 生命を生み出す母親は いのちを守ることをのぞみます

第65回 **2024 川崎母親大会**

7/7(日) 午前10時～午後4時10分 (午前9時半開場)

川崎市産業振興会館 大ホール 会議室

資料代800円 小・中学生は無料 障がい者500円 (介助者は無料)

分科会 10:00~12:00

- 映画「梅切らぬバカ」(別途協力券600円)
- 「包括的性教育」ってなに?
- みんながって…当たり前
- 日本の食糧と農業のいま
- 巨大物流倉庫ではなく、緑豊かな市民ミュージアムを

全体会 13:10~16:10 無料保育あります 要事前連絡

- 文化行事 ヴァイオリン独奏 金澤文さん
- 記念講演 心ゆたかに暮らしたい ~軍事費より社会保障の充実を~ 講師 根本隆さん (神奈川県社会保障推進協議会事務局長)

主催: 第65回川崎母親大会 実行委員会
問い合わせ: 090-8109-3829 (照井)

組合員の広場

不登校の背景にあるものは その4

「不登校は悪い」はダメ

若者の実情に詳しい西野博之さんの講演から



どう支えるかを話す西野さん

学校の先生に伝えたいのことは、学校が安全で安心して楽しく学べるならば、学校に行きたいと思ってる子どもも多いことを知って欲しい。文部科学省の通知で「不登校を問題行動と判断してはいけない、不登校児童・生徒が悪いという根強い偏見を払拭し、学校・

2月4日に川崎市教育文化会館で行われた認定NPO法人フリースペースたまりば理事長の西野博之さんの講演「不登校をみんなで考える」子どもの居場所を考える」で、西野さんは、不登校になる経過と親としてどう考えるかを話しました。以下、西野さんの講演を要約します。

家庭・社会が不登校児童・生徒に寄り添い、共感的理解と受容の姿勢を持つことが大事」と通達している。「不登校は悪い」という思い込みを払拭して欲しい。不登校児童・生徒を支えるために、「あの時間が自分にとって意味のある時間だった」と子どもに思ってもらえるように支えることが大事。外に一步も出られず、自宅でタブレットを利用して勉強していることを、出席扱いとして認める学校は全国で1万件以上にも上り、今、学校教育も変わろうとしている。フリースペースにはいろ

んな世代や状況の人たちが集まっている。「学校に行けるとか行けないとか、勉強ができるかできないとか、そんなの二の次」というのが私たちの考えで、文部科学省も学校に復帰させることが唯一の目的ではなく、将来的「社会的自立」を目指す方向になってきた。学校に行かなくても人生は開かれる。その子のいい所だけを探してあげる。この子はどんな力が開くか見えてあげることだ大事。「大丈夫」の種をまきましょう。子どもは安心して居場所の中で、大人の肯定的なまなざしの「大丈夫」に包まれたら、自然と欲がわいて、自分の頭で考え、自分の足で歩きます。子どもを信じ

親が学校に戻したいと思っっているうちは子どもは動かない。口では「学校に行かなくてもいいよ」と言っている親の目が笑っていない。親が心の底から「生きていていいよ」と思っている瞬間に子どもが変わっていく。子ども条例ができた時に、条例の説明を各会場で、している時にある会場で、子どもたちが発言した言葉を最後に紹介する。「まずは大人が幸せでいてください。大人が幸せじゃないと子どもだけ幸せにはなれません。大人が幸せでない子どもに虐待とか体罰が起きます。条例に子どもが愛情を持って育まれるとありますが、まず家庭・学校・地域の中で大人が幸せでいて欲しいのです。子どもはそういうなかで安心して生きることが出来ます」(終)

6月6日から第1木曜日 ふれ~んのばしょスタート!

ひるま、自分の家ではないところでお話ししたり遊んだり勉強したり自分のすきなかたちでいられるばしょです

日時 第1木曜日 正午~午後3時
場所 学習教室エチュード (川崎区大島3丁目32-10 マック大島コート1階)

主催 ふれ~ん
不登校を考える親の会 in川崎区
問い合わせ しろたに (090-6706-5454)

第1・3水曜日は こどものたまりば & 自習室

こどもがゆったりできる「居場所」でもあるし、勉強でわからないところも教えてくれる場所です

日時 第1・3水曜日 午後3時~6時
場所 民青会館 2階 (川崎区大島 1-9-12)

主催 こどものたまりば & 自習室実行委員会
問い合わせ たちばな (070-4234-3693)

班会日誌

4月度 31支部 124班 818人

大師東支部	チーム中瀬	モルック練習会	9
南大師支部	茶の実	これからどんな事をしましょうか	5
大師中央支部	エンゼル①	感謝の絵手紙を描こう	4
	おしゃべり喫茶	ちょこっと体操	10
	カミツ	どくしょ会	3
	ピーガン	4月の料理	3
	わろてんか	寄席準備	3
	東門前	おしゃべり会	3
	年金大師	ウォーキング	3
	民商	懇談	3
大師フレンド支部	ウォーキング	チョコット体操	7
	おしゃべり	おしゃべり	7
	おりづる	作品作り・血圧チェック	4
	お絵かき	各テーマで各人が描いている	7
	さくら会	「私の1日」の復習	4
	ちぎりえ	ちぎり絵作成	6
	ひまつぶし	脳トレ	3
	リトルハンズ	リラックスヨガ	11
	リフレッシュ	ラジオ体操・血圧チェック	6
	リメイク	化粧品講習会	6
	歴史班	0からの資本論学習	6
藤崎北支部	健康麻雀		8
	向日葵	絵手紙	4
	樺	ミニ体操と茶話会	8
藤崎南支部	モルック	レベルアップ	13
観音支部	あるこうかい	貨幣博物館	9
	スイトビー	モルック	13
	すみれ	モルック参加	9
	プラチナ	川崎新庁舎&展望台見学	11
	健康マージャン	健康麻雀	16
池上新町支部			

ひまわり	モルック	9
桜本支部		
黄金	笑いヨガ	4
大島支部		
あかり	書道	4
深瀬	花見出来なかったの	4
末摘花	ダンベル・ストレッチ体操	3
浜町支部		
クラフト	カゴ作り	4
ブアカーネーション	フラダンス	8
ブルメリア	フラダンス	4
渡田支部		
観て楽しむ会	映画(雪道)	4
歩いて楽しむ会	ちょこっとウォーク	7
小田支部		
ころぼっくる	みんなで歌おう	10
たんぼぼ	血圧チェック	3
ちょこっとウォーク	春の花がきれいです	20
ムーミン村のモルック	モルックで楽しもう	6
ラジオ体操	早起きです	17
夏つばき	総会を終って	3
東小田支部		
さつき	増資・本年の計画	5
小田7丁目公園	ストレッチとちょこっとウォーキング	9
浅田支部		
おりづる	支部総会時に使うコースター作り・レストランミグロにて食事会	8
けやき	小田公園チョコットウォーク	4
ばあばとじいじの手習い	「自然魚鳥絵画」書道を楽しむ	4
ひまわり	折り紙・コースター	6
京町支部		
スキットル	モルック	9
セカンド	体操(自強術)	3
なかよし	お花見	3
ロード	新診療所の土地見学	4
古流生花	いけ花	9
手芸	作品作り	9
雀(すずめ)の学校	近況報告と食事会	7

川崎駅前支部			
IT	茶話会	3	
あじさい	感謝の気持ちを伝えよう	9	
あゆみ	渡田新町公園ウォーキング	7	
キャロット	ニュース仕分	5	
なわて	政治の話	3	
御幸支部			
ひまわり	ゴキブリ団子作り	3	
南河原支部			
あづま	ウォーキング教室	9	
オレンジ	新聞ちぎり絵	6	
マウンテンヒルズ	BPチェック ミニ体操	4	
絵手紙	もちよりの花・草を描く	8	
西海亭	映画鑑賞「スキヤンダル」	10	
古向支部			
くちなし	フレイル体操	9	
さくら	こいのぼり作	4	
新川崎支部			
やよい	バラ作り(布で)本を見て次の作品を決める人	4	
ラビット	ゆる体操	7	
元美人	お花見	11	
玉川支部			
きら美	体組成チェック	7	
山王町下沼部	健康体操	5	
青空平間会	ミニ体操・会計報告	5	
住吉支部			
うぐいす、西加瀬	フレイル予防・合同班会	4	
コスモス	気功・朗読・おしゃべり	6	
モルック	モルックを楽しむ	8	
雲雀	麻雀を楽しむ	8	
気功と太極拳	気功と24式の「基本」	8	
小杉支部			
アニマル	絵手紙	3	
さくら	散策予定・おしゃべり会	6	
そら豆	総会後・健康の話	4	
ひまわり	お花見	6	
ヤマブキ	すこしお検定(中級)	3	
溝ノ口支部			
いきいき	脳いきいき	3	
いなが青春	健康麻雀、将棋	11	

ウォーキング	かむろ坂花見ウォーキング	3	
バードウォッチング	鳥と自然観察	5	
ゆいの会	ニュースセット	4	
囲碁サロン	囲碁	3	
公園体操	高津公園体操	11	
水彩画	春の花を描く	4	
橋支部			
アカシヤ	脳トレぬり絵	8	
シクラメン	敬老会食	27	
シネマ	映画鑑賞	21	
すずめ	健康麻雀	8	
ダンベル	体操	6	
つれづれ	健康麻雀	12	
ブラザ	脳トレ体操	11	
フラワーレディズ	健康ウォーキング相談	9	
梶ヶ谷	ニュースセット、いつでも元気学習	4	
宮前支部			
いぬくら	班会運営相談	3	
さくらそう	健康体操	5	
しんぶんちぎり絵	作品作り	3	
すみれ	野川神社へウォーキング	5	
ひまわり	体組成チェック	5	
五所塚	お花見	4	
長尾住宅	ペットボトル体操	9	
南平	脳トレ・パズル	5	
白幡台	血管年齢チェック	6	
長尾堀支部			
アジサイ	脳トレ	4	
コスモス	花のスケッチを楽しむ	5	
すずめ	脳トレニング	4	
ひまわり	転倒防止体操	6	
茶の実	ハイキング	5	
宿河原支部			
すこやかダンベル	筋力維持と親睦	6	
パークゴルフ	体力づくり	7	
モルック	モルック競技	6	
多摩支部			
寺尾台	健康情報交換 ワクチン等	6	
麻生北支部			
マフマフ	マフの認知度が上がる話	5	

「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う。

読者の広場

遺影撮影



駅前支部 鈴木由利子
突然必要になる遺影写真について「選ぶのに苦労する」などと班会で話題になりました。葬儀会社で遺影写真のイベントの企画があったので、その場で電話・予約をしました。何年先に必要になるかわからないけど、70歳代少し若い方がいいと思います。

メイクとはいえプロ並みのメイクをしてもらい撮影を開始。スタッフからの笑顔・笑顔の連発に少し戸惑ってしまいました。今は笑顔の写真が多いです。20枚位撮ってパソコンで1枚1枚確認してお気に入りを選びました。料金は写真代と台紙代で合計1300円。家族に写真を見せた所、夫と息子はチラッと見て無反応。娘は良いね!と言ってくれました。話し合ってから写真撮っても良いかも知れませんね。



おすすめ
気になる

絵本紹介 11

思いでの

どっちどっちほいくえん



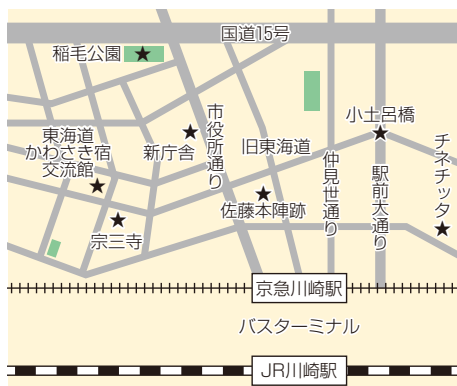
どっちどっちほいくえんの1日は、「踊ってばかりいる先生」と「なんでもぎゅーってしちゃう先生」どっちがいい?の質問

からはじまります。遊び場、給食、お昼寝、おやつ、ごっこ遊び、お迎えはどんなのがいい?どっちがいい?カラフルで楽しい絵がどっち?どっち?と問いかけます。どうしよう。でも、おもしろい。1人で読むと、頭の中で想像がふくらんで思わずにやにやしてしまうかも。だれかと一緒に読んだらどうしてこちらを選んだの?どっちもよくて選べない、どっちもイヤ、こうしたら両方選べるよ、などと盛り上がるのではないのでしょうか。自分で考えて、想像して、選んで決める楽しさもいっぱいです。



作: ふくだのぞみ
こぐま社 1320円 (税込み)

編集委員 飯野 伸代



「小土呂橋」は江戸時代、小土呂町という、川崎宿を構成していた4つの町の1つの小土呂町にあった橋です。当初は木の橋でしたが、1726年に田中休愚が石橋に架け替え、1729年には、ベトナムから江戸幕府に献上された象が小土呂橋を通ったそうです。



稲毛公園に移設された小土呂橋の遺構

市役所通りに戻って左に進むと、川崎市役所新庁舎があります。25階には展望台があり、遠くは東京スカイツリーや富士山などが望めます。新庁舎を左側にして進むと、小土呂橋の遺構が残っている「稲毛公園」にです。旧東海道川崎宿の古いところと新しいところを一緒に見ながら歩いてみてはいかがでしょうか。

LGBTQ+学習会

当事者医師と一緒に学ぼう、語ろうLGBTQ+
関心のある方はどなたでも参加できます。



吉田医師

講師 **吉田 絵理子**

川崎協同病院総合診療科、医師、自身がバイセクシュアルで女性のパートナーがいることを公言し、医療者にLGBTQ+について知ってもらう活動を行っています

日時 **7月20日(土) 午前10時~12時**

場所 **川崎医療生活協同組合 本部会議室**
(川崎区藤崎4-21-1 かりんビル3F)

主催: 川崎医療生活協同組合ダイバーシティ推進委員会
問い合わせは 健康まちづくり推進部 (044-266-7532)

健康づくりセミナー

「腎臓のはなし」

腎不全など腎臓の病気について。
その予防や治療。透析についてなど。

〔予告なく内容が変更になる可能性があります〕

講師 **桜井 彰 医師** (ふじさきクリニック血液浄化センター長)

日時 **6月21日(金) 午後2時~3時**

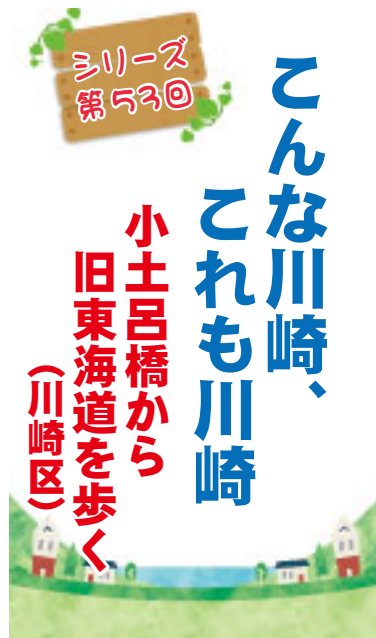
会場 **かりんビル3階会議室 (本会場)**

オンライン中継
・京町診療所 ・セツルメント診療所 ・久地診療所
※ZOOMでのオンライン個人参加も可能です。
後日、録画した動画を視聴することもできます。

参加申込み・問い合わせは

健康まちづくり推進部 (044-266-7532)

メール takato.mizoguchi@kawaikyo.or.jp



小土呂橋の親柱

健康まちづくり推進部 小林英樹



新庁舎

読者の広場

自信ができました

川崎区 岩本千賀子(64)
1月半ばから、いつもより歩くようになりまし
た。歩くのはいいとわか
つていても、なかなか実
行するのは大変です。や
つてみて気持ちがよくな
りました。歩く自信もつ
いてきました。続けてい
こうと思います。

衝撃と感動

川崎区 高間木順子(67)
ダイバーシティ推進委
員会の話に、衝撃を受け
ました。立派だと思いま
す。

広めていけたら

川崎区 齋藤幸江(46)
先日初めてモルックを
体験しました。ルールも
簡単で年齢関係なく楽し
めるので、広めていけた
らと思います。

高額なフライパンで

川崎区 市川瑞絵(58)
最近買った高額なフラ
イパン。少し後悔しまし
たが、使いかたが分かっ

無料低額診療制度



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くことがあります。ご了承ください

みんなが川柳

みなさんからのオリジナル川柳をおまちしています

ソレアレで通じる会話老夫婦
古稀過ぎて筋トレ始めまだ行ける
国防費アメリカ喜ぶバイデンねん
5年ぶり声は変わらぬクラス会
要注意忘れた頃にコロナ風
裏金の処分のヒキダシ多者多様
香りこちぎって食べる春キャベツ
「partner」家来と訳すか日本語に
咲かずともシートを敷けば盛り上がる
記憶なく裏金は作れる議員さん

年中つても、声というのは
あまり変わらないのしょう
か。それとも変わったことも忘
れるのかな。

中原区 菊地結貴子
多摩区 鈴木孝法(72)
市外 加山忠(73)
宮前区 高山富恵(71)
幸区 平間和夫(74)
幸区 佐竹孝夫(81)
宮前区 みーばば
多摩区 村井美代子
多摩区 菅野節子(93)
川崎区 遊佐ミチ子(95)

編集部より

てきて料理がより楽しく
なりました！
の運転を止めました。長
男と次男に後押しされ決
めました。行動範囲が狭
くなり不便ですが「老い
ては子に従え」ですね。

頑張ってます

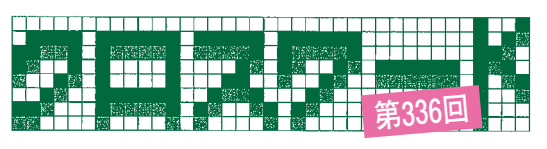
川崎区 竹内栄子(82)
最近、川崎区の桜川公
園での「ちよこつとウオ
ーク」に参加させていた
だいています。自分の手
の指、こんなに動かすの
が難しいの！と思いが
ら頑張っています。

新聞が楽しみ

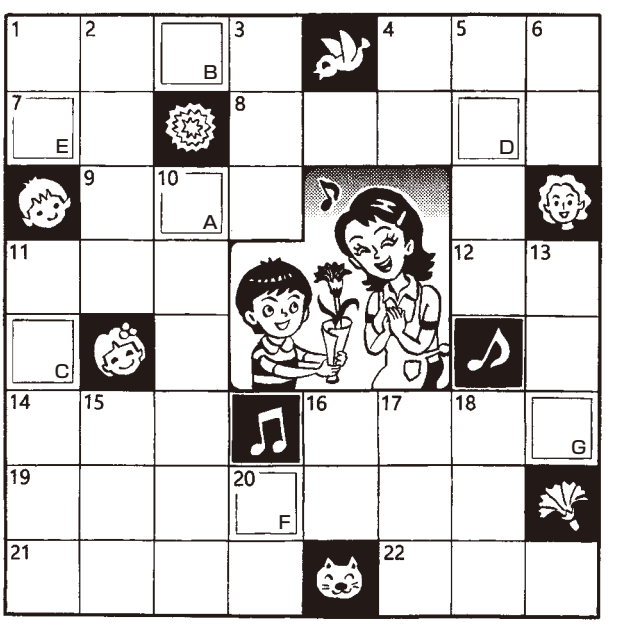
川崎区 高橋陽子(70)
医療生協の新聞は毎回
楽しみにしています。一
緒に折り込まれている支
部ニュースに載っていた
「ら〜ろく」体操と「切
り絵」教室に参加しまし
た。少しの参加費で素敵
な作品ができた、座つ

野草を食べる会

多摩区 町井敏子(78)
近々野草を食べる会を
開くという夫。散歩がて
らよもぎやつくしを採つ
て、はかまを取り煮てく
れました。でも野草を食
べる会の頃にはつくしが
なくなってるかも。



《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの7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

目玉のカギ

- 1 出発。〇〇〇〇を切る
- 2 夏のはじめ
- 3 年を取ると皮膚にでき
- 4 る細かい筋
- 5 奴隷解放を
- 6 したアメリ
- 7 カの第16代
- 8 大統領
- 9 成長した羊の肉
- 10 振り仮名。〇〇を振る
- 11 俵万智さんの「サラダ
- 12 〇〇〇日
- 13 ふき掃除
- 14 の布
- 15 年が若い人
- 16 お得意の客
- 17 白菌のこと。〇〇〇に
- 18 物が挟まったような
- 19 口にある
- 20 猪〇〇蝶
- 21 裏声の発
- 22 声法が特色のスイス地
- 23 方特有の民謡
- 24 握り寿司の単位
- 25 高い所からの眺めを楽
- 26 しむ遊園地の乗り物
- 27 お店に飾
- 28 るネコの
- 29 置物
- 30 月下〇〇〇。八方〇〇
- 31 昔、一定期
- 32 間住み込み
- 33 で働いた〇〇〇奉公
- 34 ダンボは〇〇〇の赤ちゃ
- 35 ん
- 36 海水の満ち引き。〇〇
- 37 〇汁
- 38 「隣の〇〇〇はよく
- 39 柿食う〇〇〇だ」
- 40 入〇〇。日光
- 41 〇〇。海水〇
- 42 〇。森林〇〇

タテのカギ

① 巻き、握り、
押して作る
② 筋道の通らない言葉。
ばかばかしい話。
③ 神社の入り

- 1 中野和己 (多摩区)
- 2 白井尚子 (麻生区)
- 3 東登代子 (麻生区)
- 4 付先のアドレスは解答枠の下をご覧ください。医療生協新聞への感想や近況を余白に記入していただければ幸いです。なお、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回当選しなかった方にも贈呈します)。締切りは6月25日、発表は8月号紙面に掲載します。
- 5 送り先
- 6 〒210-0804
- 7 川崎区藤崎4-21-1
- 8 川崎医療生協本部3階
- 9 編集委員会

334回 解答と当選者

キ	コ	リ	ベ	ス	ル	サ
ユ	ツ	キ	シ	ケ	イ	ク
カ	ル	イ	シ	ツ	ハ	ク
ン	ビ	ン	ヤ	ル	ツ	ハ
サ	バ	ナ	キ	ス	ヤ	ハ
バ	ナ	ル	グ	キ	ス	ハ

答え「ハルキャベツ」

応募要項

パズルの答と川柳は、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

メールで応募の方も
お名前、ご住所の
記入をお願いします。



昨年のエンディングステージ

今年の主な出演者は、トランペット奏者

中原平和公園が生まれて42年
今年も平和のハーモニーがこだまする
平和公園コンサート開催

とき：7月14日(日)午後5時～8時
場所：中原平和公園野外音楽堂(川崎市中原区木月住吉町33-1)
東急線「元住吉駅」より徒歩5分
主催：川崎平和公園コンサート実行委員会

問い合わせ：松平晃(044-411-6402)、柳沢明信(044-422-5638)



3日目、麻生区役所に到着した参加者

今年も平和行進！川崎市内では330人が参加

核兵器禁止と平和を訴え、広島・長崎へ

核兵器廃絶や世界平和の訴えをリレーでつなぐ「原水爆禁止国民平和大行進2024」が5月6日から始まりました。全国各地を出発点に11のコースをとり、被爆地広島・長崎に向けた行進が進んでいます。



1日目、雨の中元気に

東京から引き継いだ川崎市内の行進は、5月7日に川崎区大師公園をスタートし、9日の麻生区役所までを繋ぎ、のべ330人が参加しました。1日目の7日は雨の中での行進でした。途中、川崎医療生協の協同ふじさきクリニックでは敷地内に休憩所を設け、職員が行進する人たちに飲み物を配り、川崎協同病院では職員が病院前に出て声援を送りました。1日目のゴールの稲毛公園でのセレモニーでは、主催者の大沢直人実行委員長や、川崎市原爆被災者の会の陣川幸子会長、川崎区の中山健一区長などがあいさつをし、参加者にエールをおくりました。2日目は、稲毛公園から始まり途中川崎市平和館で

昼休憩を取り、午後3時半に小杉コアパークに到着しました。途中の平間公園や国際交流センターでは、川崎医療生協の組合員が、血圧チェックをし飲み物などを提供しました。3日目は、宮前区役所を出発するコースと、高津区役所を出発するコースに分かれ、ゴール地点の麻生区役所まで行進しました。折り鶴を折って行進者に託す人や、下校途中に声援を送る小学生の姿も見られました。川崎医療生協はこの3日間、救護班として、救護車と看護師を配置し、健康面でのサポートをしました。行進は各地の実行委員会に引き継がれ、8月4日には広島に到着します。

ウクライナ支援のチャリティーコンサート

横浜へ避難のウクライナ人合唱団も参加

日本ウクライナ芸術協会



ウクライナへのロシアの侵攻、侵略がはじまってから2年3カ月余。芸術面からウクライナ支援を続けてきた日本ウクライナ芸術協会は、6月11日午後7時から、横浜市青葉区の青葉台フィリアホールで「ウクライナへの祈り」と題して、チャリティーコンサートを開催します。同協会会長で、バイオリニストの澤田智恵さんやウクライナ横濱基金代表

翌年もウクライナからピアニストのデニス・ヤヴォールスキー氏を迎えてチャリティーコンサートを開きました。澤田さんは、「ウクライナ国内の友人音楽家達から、心身ともに疲れている様子のメッセージが届きます。何日も夜中の空襲警報で眠れなかったり、コンサート中に警報がなったら中断して地下室に避難しながらも彼らは日々音楽活動を続けています。私たちはウクライナの音楽家とその活動を支援し続けます」と話します。コンサートの問い合わせは、日本ウクライナ芸術協会(電話080-1541016066、japan.ukrain.art@gmail.com)まで。



医療福祉生協の情報誌『comcom』2021年10号で、模擬患者の会の活動が紹介される

かわさき「模擬患者の会」活動20周年を迎えて

模擬患者の会事務局 矢畑朋

職員とのコミュニケーション訓練で役割を果たしてきたかわさき「模擬患者の会」が、4月30日に結成20周年の祝う会を開催し、会員や歴代の担当職員、関川

味のある方募集』に魅かれて参加した」とふり返り、「良い医療者、良い患者とは何か」とも模索している。これからも会のひとりとして、みなさんと頑張りたい」と話しました。その後参加者一人ひとりが、同会とのかかわりや思いについて話しました。昨年からは担当となった看護師の岩間衣子さんは、「今日ここに来るとき職場で模擬患者の会に行つてくるとアピールしてきた。入職当時に受けたセッションの感動は今でも覚えている。もっと職員に知らせたい」と意欲を述べました。



会のメンバー(右下、森智子新会長)

かわさき「模擬患者の会」は、広く生協の組合員や患者、職員、地域住民に活動を知ってもらい、一緒に活動する仲間を求めています。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044127015882)まで。