

# 川崎医療生協

8月号



## 川崎医療生協の現状

組合員 43,468人  
出資金 1,505,079,500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 木下 隆成  
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) TEL.044 (270) 5881

### 今月号の紙面

- ◆やさしい医学の歴史
- ◆戻って来ました **2**
- ◆労働相談事件簿 **3**
- ◆組合員の広場 **4 5**
- ◆わが街かわさきヒストリー (最終回) **6**
- ◆読者の広場・パズル **7**
- ◆伝えたい思い **8**



# フレイル予防は「動く」「食べる」「つながる」

## 川崎医療生協「健康づくりセミナー」でスタート



川崎医療生協(桑島政臣理事長)の健康づくり委員会主催で「2018年度第1回健康づくりセミナー」が6月29日に川崎医療生協本部会議室で開催し79人が参加しました。今年度は「フレイル」をテーマに年間3回のセミナーを予定しています。初回のこの日は「フレイルの入り口はお口から」と、オーラル・フレイルの予防に焦点をあて、生協歯科クリニックの松永哲医師と川崎協同病院の佐藤三扇子管理栄養士がポイントを話しました。

フレイルとは、日本語で「虚弱」という意味で、健康な状態と介護状態になる前の状態のことを言います。健康でいられる間の年齢を「健康寿命」といいますが、超高齢社会の今、平均寿命と健康寿命の差を見ると、男性は9年、女性は12・4年です。この差を縮めること、健康寿命を延ばすことが、健康づくりの目的です。

「口の中の状態が悪いと噛めなくなり、柔らかいものは食べられず、食欲も低下し咀嚼機能が低下し、さらに噛めなくなると悪循環に陥ります。そうならないためには、友達と楽しく会話できる会話力や口の定期的な検診が大切です。」

また、このためには「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」と強調します。表のように自分の歯の本数に対応して食べられるものも変わってきます。20本以上あれば大抵のものは食べられるということです。

歯を失う原因には「虫歯」と「歯周病」があります。虫歯になりやすい箇所は若い人と高齢者では違いがあります。若い人は歯と歯の間に隙が狭いですが、高齢者は、加齢に伴い歯茎がさがり、歯茎で守られていたところが虫歯になりやすいといわれます。

成人の80%は歯周病と言われています。症状が重度になるまで気づかないことが多い、気づいたときは手遅れということも多いため、歯科での定期的な検診が大切です。

### 口のトラブル 悪循環を解消

口の中の状態が悪いと噛めなくなり、柔らかいものは食べられず、食欲も低下し咀嚼機能が低下し、さらに噛めなくなると悪循環に陥ります。そうならないためには、友達と楽しく会話できる会話力や口の定期的な検診が大切です。

### タンパク質をとる

食べるため・飲み込むための筋肉も大切です。これを鍛えるためには「あいうべ体操」、「嚥下おでこ体操」、「ロングピロピロ」が有効です。

食事の内容としては、栄養をバランスよくとることがフレイル予防につながります。特にたんぱく質を1日に2回食べるのをおすすめします。「しっかり食べて美しく筋肉維持を」と佐藤管理栄養士は話します。

例えば朝ごはんは、食パンにジャムを塗ってコーヒだけで済ませるのはなく、パンにツナマヨネーズを塗ってみるとか、ハムやチーズをのせることでタンパク質が増えます。そうめんにもネギやシヨウガ、野菜天ぷらだけで済ませるのはなく、おかずとして卵豆腐

### あいうべ体操



「あ・い・う・べ」を1セットで1日30回を目安に

### 嚥下おでこ体操



喉仏の辺りに力が入っていることを意識します

### ロングピロピロ



### 保存食品を上手に活用

「料理するのに手間がかかって」という人には、缶詰を常備しておき、ツナ缶を卵とじやサラダに入れてみたり、鯖缶を大根と一緒にみそ煮するという方法もあります。すぐに食べられるものとして、温泉卵、だし巻き卵、豆腐、納豆、ヨーグルト、チーズも常備しておくとう便利です。

## 青い空

待望の米朝会談が開催され、共同声明が出されました。北の脅威に対抗するため、軍事力増強を推進していた勢力は当てが外れたのではないのでしょうか▼国連で核兵器禁止条約が採択されました。日本政府は世界で唯一の被爆国でありながら、条約そのものをボイコットし、条約そのものに反対の態度をとっています▼国内から、平和に逆行する日本政府に対して、厳しい声が寄せられています▼川崎市は1982年政令指定都市に先がけて「核兵器禁止平和都市宣言」を行い、2018年6月には被爆者国際署名に川崎市長が署名しました。宮前区では2018年7月に多くの市民が共感し第7回目の原爆展が開催されました。原水禁大会、平和行進など国民の運動が粘り強くなりまわっています。こうした力が非核化への力になっていると思えます▼このような努力を嘲笑するかのようなきがかりがあります。国内外で原発の推進などまったく許せません。北の脅威がなくなつた今、日本から、沖縄から基地撤去、辺野古埋め立て停止、安保条約は廃棄と平和への転換を求めたいと思います。

編集委員 宮澤明

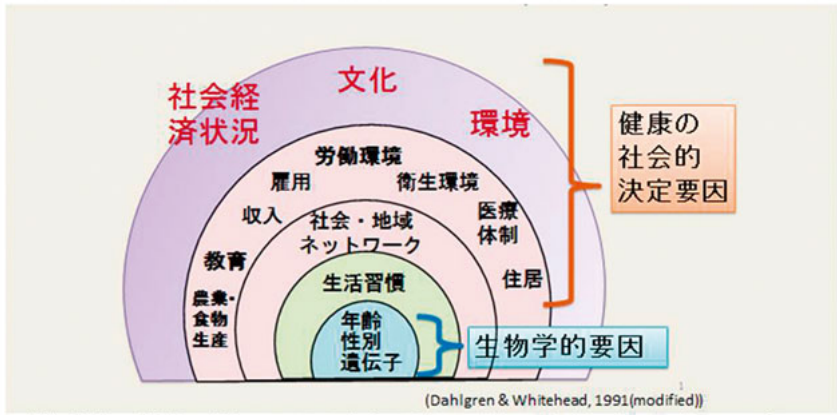
# 健康・医療

## 川崎医療生協に戻って来ました 家庭医として地域のSDHを探る



川崎セツルメント診療所  
所長 西村 真紀

### 健康の社会的決定要因 SDH(social determinants of health)



出典: Dahlgren/Whitehead: European strategies for tackling social inequities in health - levelling up part 2, WHO report, 2006

3年前まであさお診療所(麻生区)で働き、その後2年間は高知大学で教員をしていました。今年の6月に川崎セツルメント診療所(幸区)所長として新たなスタートを切りました。

**健康格差の原因は**

長年、東京と神奈川で家庭医をしていましたが、この2年はふるさと高知のへき地で家庭医をしながら医学生に家庭医を教えるという経験が私に医師になった理由になりました。

健康や病気には社会的な原因が関係しています。地域の自然環境、風習や生活習慣、病院から遠いなどの地理的条件、所得や仕事、教育、国籍、衛生、文化、ジェンダー(社会的な性別)などさまざまな社会的なことが健康に影響することがわかっています。これを「健康の社会的決定要因: social determinant of health(SDH)」と言います。SDHが健康格差をまね

原点である高知のへき地で働いてみて気づいたこと、それは場所が変わっても私がかかわり続けてきたものは同じだということです。健康格差を引き起こしている原因は個人ではなく社会や環境であるということです。

### シリーズ やさしい「医学の歴史」74

明治から大正の医師たち④

## 高峰 譲吉

1854-1922 科学者・実業家・国際人

川崎医療生協 桑島 政臣  
理事長・医師

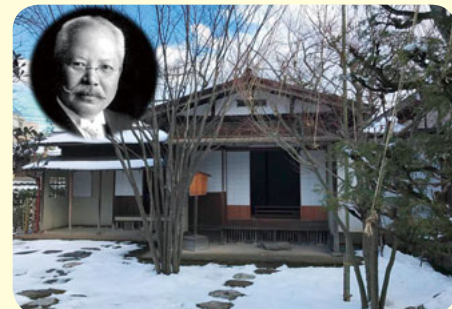


昨年2月に地域の医師会の先生方と金沢に行ってきました。懇親目的の一泊旅行でしたが、自由時間を利用して金沢城近くの黒門前緑地を訪ねました。ここには高峰譲吉ゆかりの家屋が移設保存されていました。そこにあった看板には以下のように書かれていました。

「高峰譲吉博士は、医学・薬学界に多大な業績を残した科学者であり、国際人です。加賀藩のご典医・高峰元種の長男として江戸末期に生まれ、大正時代に亡くなるまで、消化薬・タカジアスターゼの創製や副腎ホルモン・アドレナリンの結晶抽出など世界の医学・薬学に大きく貢献しました。

父親から西洋医学を学ぶことを勧められ、長崎に留学し、後に大阪の緒方洪庵が主宰する適塾で学び、16歳で大阪医科大学に入学。その後大阪密着学校、工部大学校(後の東京大学工学部)の応用化学を卒業し、イギリスのグラスゴー大学

に3年間留学しています。帰国後に農商務省に入省しますが、アメリカで開かれていたバンク工業博覧会に派遣されたことがきっかけになってアメリカに永住することになりました。アメリカでは、新しいウィスキーの醸造法の成功、消化酵素タカジアスターゼの発見、副腎ホルモンであるアドレナリンの結晶化の成功(1900)など、めざましい業績を残しました。その後日本に一時帰国した際には、塩原又策らと三共製薬を立ち上げ初代社長に就任し、その会社は、現在



旧高峰邸(金沢市) 筆者撮影

いっています。たとえばSDHの一つである所得では「所得が低いと寿命が短い」というデータが多く出ていることがわかります。また「友達や知人がいないと死にやすい」という事実もあるように、孤立は健康格差を生みます。逆に言うと、人とのつながり、仲間がいる方が健康で死亡率が低いというデータが多く出ています。このような地域とのつながりは「ソーシャルキャピタル」と呼ばれてSDHの一つです。

ひとり一人の住民に対して、私たちが取り組むことができる身近なSDHは、このソーシャルキャピタルです。地域で一人暮らしの人とつながることやボラン

**歯科衛生士 歯科助手** (非常勤)  
やさしくていねいに指導します  
\* 未経験OK 募集

◇ 健康保険等完備 ◇ 交通費支給  
◇ 就労時間相談可 ◇ 保育所完備

時給 歯科助手: 975円、DH: 1400円~  
(業務) 受付、診療補助、器材洗浄等  
生協歯科クリニック 採用担当: 阿部  
所在地: 川崎市川崎区桜本2-1-22  
連絡先: 044-277-4618  
メール: [seikyoshika@kawaikyoo.or.jp](mailto:seikyoshika@kawaikyoo.or.jp)

**気づいたら私たちに**

私は、医学生にSDHを題材に家庭医療の重要性ややりがい伝えてきまし

た。これからは医療の現場で組合員さんと手を結び地域のSDHを探り、それぞれの立場でできることを考え、共に豊かな地域医療を進めていきたいと思います。みなさんも地域で健康を脅かすことにならぬように、気づいたら私たちにその声を届けてください。

**薬剤師さん大募集**  
〈常勤・パート〉  
新卒・既卒を問いません。  
病院研修および卒後研修も充実しています。お知り合いの方の紹介も歓迎いたします。奨学生も募集中!

川崎薬局 ☎299-4780 川崎協同病院横  
大師薬局 ☎266-5759 大師診療所前  
川崎コスモス薬局 ☎355-6395 京町診療所となり

そよかぜ薬局 ☎533-1223 川崎セツルメント診療所前  
くじら薬局 ☎820-0331 久地診療所の近くくじらビル

川崎すみれ薬局 ☎287-7510

介護用品・レンタル  
2F かりん ☎287-7390

応募・問い合わせ先  
横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1  
第2米林ビル6F  
一般社団法人 メディホープかながわ  
担当 人事担当まで  
電話 045(624)8704  
FAX 045(624)8706  
Email [kanagawa@medi-hope.or.jp](mailto:kanagawa@medi-hope.or.jp)  
URL <http://www.medi-hope.or.jp>

組合員さん、はたらくみんなの薬局 **メディホープかながわ**

第一三共製薬として発展しています。  
1922年7月にニューヨークで病死(享年67)し、ブロンクスの墓地に埋葬されました。この墓地には、野口英世、マイルス・デイビスも眠っています。

# くらし・社会

## 労働相談事件簿

NPO法人ワーカーズネットかわさき

理事 浅岡 正夫

その5

組合のない職場の実態



## 第69回通常総代会開催

### —中長期計画を立て、目的を明確にして事業改善を—

川崎医療生協(桑島政臣理事長)で年に1度行われる「第69回通常総代会」が6月23日、川崎区のサンピアンかわさきホールで開催しました。総代会は、川崎医療生協の地域組合員を代表する総代が233人と、職員や地域の団体の代表から選ばれた総代17人、それに38人の理事で構成されています。

川崎医療生協(桑島政臣理事長)が提案され、すべて満場一致で承認されました。議案の提案では、木下隆成専務理事が2017年度を振り返り、組合員や事業所での新しい出会いやつながりがあったことを紹介。また、これから大きな取り組みとなる健康寿命を延ばすための「フレイル予防」のとりくみの提起や、遺伝でも生活習慣でもない健康悪化の要因「健康の社会的決定要因」について、川崎医療生協がどうとりくんでいくかの提案をしました。

今回の総代会では「2017年度事業活動報告承認の件」、「2018年度活動方針及び収支予算承認の件」、「役員報酬決定の件」、「役員選任の件」、「議案効力発生の件」の5つの議案が提案され、すべて満場一致で承認されました。議案の提案では、木下隆成専務理事が2017年度を振り返り、組合員や事業所での新しい出会いやつながりがあったことを紹介。また、これから大きな取り組みとなる健康寿命を延ばすための「フレイル予防」のとりくみの提起や、遺伝でも生活習慣でもない健康悪化の要因「健康の社会的決定要因」について、川崎医療生協がどうとりくんでいくかの提案をしました。

今回の総代会では「2017年度事業活動報告承認の件」、「2018年度活動方針及び収支予算承認の件」、「役員報酬決定の件」、「役員選任の件」、「議案効力発生の件」の5つの議案が提案され、すべて満場一致で承認されました。議案の提案では、木下隆成専務理事が2017年度を振り返り、組合員や事業所での新しい出会いやつながりがあったことを紹介。また、これから大きな取り組みとなる健康寿命を延ばすための「フレイル予防」のとりくみの提起や、遺伝でも生活習慣でもない健康悪化の要因「健康の社会的決定要因」について、川崎医療生協がどうとりくんでいくかの提案をしました。



会場で採択をする総代

この後、以下のようなさまざまな報告が、総代や常務理事などから行われました。

鈴木忠能総代から「坂戸診療所のトイレのリニューアルの要望」。吉田慶子総代から「渡田支部の支部ニュース作りと配付や配付者の集い、班活動」。井手敏明総代から「宿河原支部の安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名のとりくみ」。瀧沢由紀子総代から「京町支部の年間活動行事と地域とのつながり報告」。伊藤勇総代から「理事會事業所利用委員会の活動についての報告」。浜野百美子総代から「中原区上平間にある、ふれあいルームの活動報告」。後藤まさみ総代から「国の羽田空港新飛行ルート計画の説明と計画撤回を求める署名のお願い」。藤田みち総代から「川崎協同病院の医療型特定短期入所の報告」。原常務理事から「9月開催予定の全日本民医連第14回共同組織活動交流集会in神奈川の成功に向けて」。阿部ひとみ総代から「生協歯科クリニックのとりくみ」。池田直也総代から「介護老人保健施設 樹の丘のとりくみ報告」。

田中久善常務理事から「医師養成の今日的な重要課題の報告」。小林博理事から「京町診療所 シヤトルバス運行開始から5年を経過して」。

役員選任では6人の理事が退任され、新任6人の理事が選任されました。

今回の事例は2件とも川崎市内の事業所に関する問題です。1件は従業員が10人未満の電子部品製造会社で働く74歳男性Aさんと、残業代未払いと解雇相談です。もう1件はパートを中心とする従業員30人の食品加工販売会社で働く49歳女性Bさんの残業代未払いと雇用保険未加入の相談でした。

二人が働く会社は業種は違いますが①小規模の有限会社、②経営者は親族のみ、③労使交渉の経緯がないという共通点があります。ワーカーズネットJMITU労組は、会社に団体交渉を申し入れました。同労組は、日本金属製造情報通信労働組合とい、自動車などの金属関連、コンピュータ、ソフトなど情報機器関連産業で働く仲間を中心につくっている全国組織の労働組合です。職場に労働組合がなくとも、一人でも加入できます。

### 100万円を超える未払い残業代

会社と合意した協定書によれば、会社が二人に支払った過去2年間の未払い残業代は、男性が約114万円、女性が約115万円でした。男性の場合、残業代の割増賃金計算式に算入すべき「手当」を所定内賃金から除外して基本給だけで計算し、おまけに、労働時間は実際の所定労働時間とかけ離れた月184時間(週40時間制に違反)で計算していたため、1時間あたり644円の未払差額が発生していました。

一方、女性は1時間1100円の時間給で、1日8時間を超えても割増がつかず1100円のままでした。違う部署で働く男性には信じられないかもしれま

せんが実際にあった話です。男性は年次有給休暇を取ったことがないと訴え、女性は「雇用保険に入ってくれ」と会社に訴えていましたが未加入でした。男性の解雇は撤回して1年の雇用延長となり、女性の雇用保険資格は過去にさかのぼって取得することで会社と合意しました。今後、会社は他の従業員を含めて労基法を守ると約束しました。

ご相談のある方は  
こちらまで  
川崎労連  
労働相談センター  
☎044-211-5164



## 作ってみよう 減塩料理 「サラダうどん」

すこしお 第6回

健康づくり委員会 管理栄養士 佐藤 弓扇子



### 【材料3人分】

- ・乾燥うどん 240g
  - ・トマト 1個 (100g)
  - ・カットワカメ 少量
  - ・ごまだれ
    - ・練ゴマ(白) 大さじ3
    - ・しょうゆ 大さじ1
    - ・酢 大さじ2
    - ・砂糖 小さじ2
  - ・キュウリ 1本 (50g)
  - ・青しそ 10~15枚
- (好みで、コショウやラー油を加えてもよい)  
※塩分量 塩分1人当たり1.7g 約300kcal

### 【作り方】

- ①ごまだれは、すべての材料をよく混ぜる
- ②乾燥うどんは、好みのかたさに茹でてザルにあげ、水洗いしておく
- ③キュウリと青しそは、せん切りにしておく。トマトは食べやすい大きさに薄切りにする。カットワカメは水で戻してよく水気をきっておく
- ④皿にうどんと③の野菜を盛り付ける。食べるときに、ごまだれをまわしかける。

### ♥一口メモ

そうめんやうどんには塩分が含まれています。茹でることで減りますが、一定量は残っています。つけダレを使用すると麺自体の塩分は感じにくいかもしれませんが、摂取量を把握しながらおいしく食べましょう

(乾燥) そうめん	50g	→ゆでると165g	(塩分0.5g)	約200kcal
(乾燥) うどん	80g	→ゆでると250g	(塩分0.8g)	約230kcal
(乾燥) そば	80g	→ゆでると250g	(塩分 0g)	約270kcal

# 組合員の広場

## 福祉まつりに参加 子連れの人たちも

6月3日幸区下平間春風公園で行われた、福祉クラブ生協が主催する福祉まつりに、川崎医療生協の新川崎支部と古向支部が参加しました。晴天に恵まれ、色々な模擬店も出て、生協組合員、福祉クラブ生協が運営する介護施設「デイかしまだ」の利用者が車いすで来たり、また近隣の子ども連れの人たちも大勢参加しにぎやかでした。

私たちは、血圧・体組成・足指力チェックを行いました。みなさん健康に対する関心が高く、50人がチェックを受け、川崎セトルメント診療所の矢島小智子看護師が結果



医療生協も健康チェックで参加



あたたかみのある看板

## 小石川後楽園に行きました

協同地域のさわやか健康づくり委員会主催の健康ハイキング、今回は水戸黄門ゆかりの名園、東京飯田橋の小石川後楽園です。6月12日は前日まで2日続いた台風も一過、最高の天気。JR川崎駅に集まった16人も笑顔です。

駅下車。その後、歩12分くらいで後楽園入口に到着です。

庭園ガイドにそって、江戸時代初期の水戸徳川家の広い回遊式山泉庭園を約60分かけて見学。花菖蒲が見ごろだったので、このベンチに陣をとり昼食タイムです。園内は一年中どこかで開花する植物があり、その多さにも感動しました。

9時30分、藤田洋子理事が挨拶しコースの説明を行ったあとホームへ向かいました。東京駅で昼食を購入して、中央線に乗り水道橋で乗り換え、飯田橋



スズメの写真はめったに撮れないんだとか...

大島支部 森川 幸雄

## 美術館巡りで

の説明を行い、参加者に好評でした。

足指力で気づいたのは、外反母趾の人や足袋や下駄を履いたことのない世代の人に、足指が広がらない人が2、3人いたことです。足指の力は転倒防止に関係あります。しっかりと足指を動かすのが大切です。

幸中原健康づくり委員 園田重・長澤 昭子

南大師支部 あしたば班では、月1回美術館巡りをしています。5月の班会では横濱で開催された創作人形の「与勇輝展」を観に行きました。その時とても良いことがありました。入口まで行くと、白い服を着た素敵な男性が立っていました。入場者は誰も気づかずゾロゾロと入って行きましたが私は人形作家の与勇輝さんだと気づきました。小声で「先生」と言いました。与さんはニッコリとして両手で私たちと握手してくれました。



与勇輝さんを囲んで

## 短冊に願いを込めて七夕飾り

大師中央支部のおしゃべり喫茶班は、6月28日の班会で思い思いの願いを短冊に込めた、七夕飾りをしました。「安心して老後を暮らせますように」、「腰や肩の痛みがとれますように」、「毎朝元気で散歩に出掛けられますように」などです。

こんな短冊も見つけました「お父さんの病気が良くなりますように」。これは病気療養中のお父さんと思う岩見谷アイさんの短冊です。そして、こんな短冊も「夏バテせず秋を迎えられますように」。今年の夏はとにかく暑いです。秋の班



みんなの願いが叶いますように

生協の運営する事業所には、組合員が参加する「事業所利用委員会」が設置されています。

## 院内巡視はじめました

久地診療所でも毎月一回会議が開かれ、満足度アンケート、診療所周りの美化、映画会など患者さん、組合員さんが少しでも利用しやすいようにと様々な活動をおこなっています。この事業所利用委員会の大切な役割のひとつに事業所内を回り、整理整頓・危険箇所・患者さんのプライバシーなどを点検する院内巡視というものがありません。久地診療所利用委員会では、今年度から他の事業所にならいうりくむことにしました。まだ第一回が終わったばかりですが、今後はチェック



利用しやすい事業所に

## 配付者と組合員のつどいを開く

7月20日、渡田1丁目町内会館にて、渡田支部で「配付者と組合員のつどい」を開催しました。

つどいでは、毎回おいしいお弁当を楽しく食べてから、血圧、体組成、足指力のチェックを行い、最後に医療生協の職員によるミニ講座を行います。今回のミニ講座のテーマは「介護保険」です。講師は介護福祉事業部の長嶋理恵部長にお願いしました。

渡田支部 来住 律子

## 出前講座を たのんで

7月5日、京町診療所2階の組合員ルームで、川崎医療生協のみつわ会が行った。

川崎区で実施している出前講座「今日からできる介護予防」をたのみました。講師は歯科衛生士の太田晴美さん。食べる前に「お口の健康紙芝居」があり、「いただきます体操」を一緒に



介護予防の話をきいて

組織部 高岡 哲史

らはじめ、2006年から介護予防の体操などがじまりました。みつわ会 今井 幸子

# 組合員の広場

**第16回 健康寄席**  
今年もやるよ!

**日時** 9月2日(日) 14時開演  
**会場** 川中島神明神社社務所  
**会費** 1000円  
**主催** 川崎医療生協  
大師中央支部  
**問合せ** ☎044(266)7532

第16回 **健康寄席**  
杉山 靖 大師診療所 所長 開口一番  
三遊亭ごほんつぶ 落語  
三増 ね 紋 江戸 曲唄  
三遊亭 天どん 落語



昨年も地域の人が集まり盛りあがりしました

8月28日(火)10時から、ふじさきクリニック内にあるさわやかルームにて、浜町支部主催で「平和を語るつどい」を開催します。毎年8月、広島・長崎への原爆投下と終戦記念日に合わせ、二度と戦争の惨禍が繰り返されないよう願いを込めて開催しています。今年、特別に講師を呼んで講演会はせずに、日本人が世界に誇る「憲法9条」をいかに、戦争するための軍隊を持たずに平和で豊かな国づくりを

今年、特別に講師を呼んで講演会はせずに、日本人が世界に誇る「憲法9条」をいかに、戦争するための軍隊を持たずに平和で豊かな国づくりを

参加をご希望の方は食事の準備の都合がありますので、事前にお申し込みください。参加費無料、昼食あり。浜町支部の組合員が対象ですが、その他の方はお電話でご相談ください。参加の申込み、問い合わせは、組織部 荒金まで。  
☎044-266-7532  
浜町支部 松浦 登茂子

「平和を語るつどい」を開催します。

めざそうというメッセージを込めて、映画の上映会を行います。映画を観た後は昼食をとりながら、映画の感想やそれぞ



玉川大師へ一緒にいきませんか

東小田支部では9月中旬に野外見学として「玉川大師」見学を計画しています。川崎大師とはちがって、奥の院地下霊場遍照金剛殿があります。大日如来さまの胎内を表す境内の地下一円と、四国88カ所遍路や四国33番両霊

東小田支部 木下 良子  
☎090-5499-5616

第14回全日本民医連 共同組織活動交流集会  
横浜の白帆に憲法9条がかげ、平和・いのち・くらし輝く未来を!  
笑顔つなぐ共同の「わ」いまこそ共同組織を強く大きく

開催日時: 2018年 9月9日(日)~10日(月)  
13:00~20:30 9:00~12:30  
●全体会・講演 ●分科会  
●夕食交流会  
開催場所: パシフィコ横浜

主催: 全日本民医連共同組織活動交流全国連絡会  
共催: 全日本民主医療機関連合会 / (株)保健医療研究所

## 共同組織活動交流集会

—全国の民医連の組合員が集い交流—

**日時** 9月9日・10日  
**場所** パシフィコ横浜  
**内容** 1日目 記念講演  
2日目 分科会

※詳細は下記まで  
問い合わせ  
☎044-266-7532 組織部



オーナーの藤井夫妻

「おいでください」の意味から

「おでんせ班」は今年の3月にできたばかりの班です。班長の藤井康雄さんが同じ多摩区にある「せんどく班」の見学をして、多摩支部運営委員から「おでんせ中の島」で、ぜひ班をつくらせてほしい」と声をかけられ誕生しました。



モダンな感じのおでんせ中の島

川崎医療生協では、「班」と呼ばれる組合員によるさまざまなグループ活動があり、その数は300にものぼります。今回は、多摩区にあるグループリビングという高齢者による自立と共生の暮らし方を理念とした施設「おでんせ中の島」の入居者でつくった班「おでんせ班」を訪問しました。

7月16日。今回で2回目となる班会には、おでんせ班8人と、班をつくるきつかけとなったせんどく班からも7人が参加する合同班会でした。場所は「おでんせ中の島」の共同リビング・ダイニングとなっている場所です。

**みんなで体操を**

今回の班会では、医療生協本部の加藤千恵子健康運動指導士が講師となって体操を行いました。フレイル予防の話から始まり、あいうべ体操、ご当地ラジオ体操では、津軽三味線バージョンでラジオ体操をしました。その後は、歌を唄いながら足指の体操を行いました。歌を唄いながら、これがなかなか難しくみなさん苦勞していました。

講師の加藤さんは「続けてやるのが大事です。三

おでんせ班は、医療生協の班会だけでなく、毎朝有志が集まってラジオ体操をしています。その他にも、みんなで夕食を済ませた後に麻雀や句会などを共有スペースで行ったり、旅行を企画したりしています。今までに沖繩や北陸、箱根などにみなさんで出かけているそうです。

次回の班会では、血管年齢や体力チェックをやってみようとお話し合っていました。

## 班会探訪 第19回 おでんせ班 グループリビングで班会を

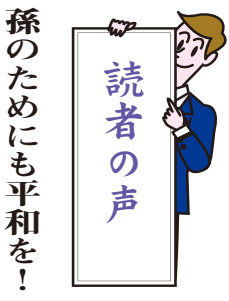


日坊主でも、思い出したら再開するなど、三日坊主を続けることもいいですよ」と話します。

参加した人からは、「歌を唄いながら体操をして、楽しみながらできたのでよかった」、「いつも動かしにくいところを動かさせた」という声がありました。

読者の広場

孫のためにも平和を！



中原区 児玉令子(78)
医療生協新聞6月号8面「伝えたい思い」、内藤さんの戦争手記を読みました。私も貝塚で5歳の時に戦争体験をした。とても悲惨な思い出。父はビルマで戦死。母が5人の子どもを一人で日雇人夫をしながら育ててくれ

宮前区 玉木雅子(68)
私は宮前スポーツセンターに行き、時々「ボルダリング」をしています。壁の上までのぼれると、ヤッター！と達成感を感じます。しかしいつもとは違う筋肉を使うので、

川崎区 竹岡敏雄(68)
1歳3カ月の孫がスプーンを使って上手に食べたので、拍手すると、どんだん口に運ぶ。急いで食べなくていいよと、あわてて制止。歩き始めた時も拍手したら、歩き続

2、3日は筋肉痛に悩まされます。でも、痛みが治まると、なぜかまたやりたくなるのです。2時間200円という料金も、主婦には魅力です。

高津区 大瀧一誠(79)
我が家の愛猫が亡くなりました。可愛がって育てていた孫たちも号泣、目をうるませて、一緒にお骨を拾いました。生きていたのは、何時かは死を迎えるのだという事を実感したひと時でした。



文化・地域

わが街かわさきヒストリー

最終回

「子ども夢パーク」まつりを見学

川崎市子ども権利条例15周年

7月16日(海の日)高津区の津田山にある川崎市子ども夢パークを訪ねた。ワイワイ、キャーキャー、ツルリンコ、ジャブジャブ。遊び広場いっぱい子どもたちが水やどろんこ遊びを楽しんでいた。受付には、親子が列をつくっていた。声をかけてみた。

この「川崎市子ども夢パーク」は川崎市子どもの権利条例にもとづいて2003年に開設された。子どもの居場所や活動

子どもたちの権利条例には7つの柱がある。①安心して生きる権利

1989年11月20日、国連総会で「子どもの権

利条約」が採択。歴史的瞬間だった。条文は名女優のオードリー・ヘッpbainの美しい英語で読み上げられた。世界15カ国の子どもたち数百人が会議場をうめつくした。

加が目立った。パークはオープンして今年で15年目。イベントは夏の恒例行事。

の拠点になるようにつくられた。子どもがだれでも自由に遊べ活動できる場所だ。子ども委員会を

②ありのままの自分でいる権利

この条約成立のきっかけとなったのは1978年ポーランド政府は、8万人の署名をそえて子どもの権利に関する条約をつくってほしいと要請。それから10年後実現した。川崎市では、1994年条約批准後、全国に先がけて条例をつくった。川崎市のほりだ。条例から見ると、川崎市では、いじめ、不登校、30人学級などの課題があり努力が続けられている。

Table with columns for branch names, activities, and dates. Includes sections for 6月度 and various department reports.

Table for '班会日誌' (Class Meeting Diary) for the 6th month, listing 30 branches and their activities.

# 読者の広場

## お知恵拝借!

多摩区 鈴木博子(65)

最近ペットボトルのふたを開けるのが辛くなってきました。何か良い方法は無いものでしょうか。みなさまの知恵をお借りしたいです。

## 毎日の楽しみ

多摩区 藤田智恵子(71)

今年はブランド菜園に挑戦しました。ミニトマトとオクラとヘチマ(グリーンカーテン用)。

毎日大きくなるので見るだけでも楽しみです。もちろん収穫も期待しています。

## しそジュース

川崎区 塚本勢登子(53)

今年は新生姜漬け、梅シロップ、しそジュースを作ります。食べ物からも季節を感じられますね。ミニトマトも育てています。

## 叔母が百歳に

川崎区 福士由美子

東京の叔母がなんと百歳で

## あさはか自民亭



# みんなだ 川柳



- ゆずられて 素直にうれしい 優先席  
 長野産 作るあなたは 長野さん  
 幼児の 明るい笑顔 宝物  
 年寄りも 思っていない 派手な服  
 長かった 嫁をそつぎよう 花をかう  
 膿を出す 誰を出すの と 妻に聞き  
 愛犬を 叱ったつもりが 夫の名
- 麻生区 木ノ内せつ子(74)  
 中原区 金井昭平(29)  
 幸区 加藤かつ子  
 川崎区 山崎多美(87)  
 川崎区 原ふみえ(74)  
 川崎区 小林郁夫(64)  
 編集君



## 編集部より

嫁をそつぎよう、嬉しかったんでしょね。

歳一になりました。大田区からのお祝いは何だろうと思っていたら、7万円だったそうです。近年は長生きですから区も大変なのかな。川崎は何だろう? がんばるぞ!

## 物忘れに呆れています

川崎区 吉村啓子(79)

最近の物忘れに我ながら呆れています。テレビを見ればタレントさんの名前が出てこず、買い物メモを書いても持参するのを忘れ、必ず数点買い忘れて帰宅します。先が思いやられております。

## 新聞届けてます!

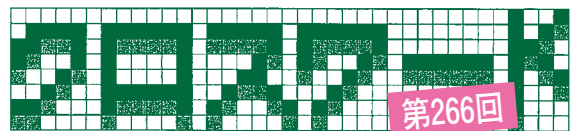
中原区 大塚ミネ(67)

毎月楽しみに読ませてもらっています。よたよたと10人に届けています。

## 伝えていかなければ

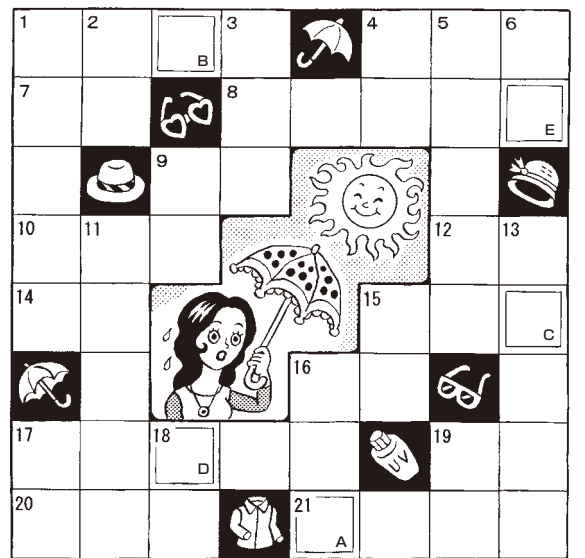
川崎区 黒坂春子(67)

朝起きて今日も一日無事でありますようにと言つて身支度します。昔は夏を感じる頃になる



第266回

《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?



メールでの送付先 s.shirovani@kawaiiko.or.jp

## 目玉のカギ

- 子どもに人気の昆虫
- 「桃太郎」という品種も
- 夏の浜辺。太陽と熱い○○
- 高校球児の聖地
- 地下茎はレンコン
- 銀行が違法にお金を



- 貸す。不正○○○。種類
- 「羊歯」って読めますか? ○○植物
- 残念ながら最下位です
- 佐渡島観光の定番。○○○舟
- 今年8月7日から
- 「その他いろいろ」です
- 金がありません。○
- なし

## タテのカギ

- 世界遺産・厳島神社のある宮島のお土産といえは
- 慶長から万延まで10種類
- 大野、桜井、相葉、二宮、松本さんがメンバーです
- 環境保全の○○マー
- 載一週、○○客
- 万来
- 昨年度の収穫量ベスト3は山梨県、福島県、長野県

料理



- 取れば取るほど増えます
- 平幕ともいわれます
- 重さの単位です
- げた、○○詰め、○○渡し
- 買い言葉で応酬します
- 京都の五山送り火は「○○○○○焼き」ともいわれます
- 華厳、袋田、那智といえは
- 大野、桜井、相葉、二宮、松本さんがメンバーです
- 環境保全の○○マー
- 載一週、○○客
- 万来
- 昨年度の収穫量ベスト3は山梨県、福島県、長野県

6月号の答えは「ワールドカップ」でした。応募者は195人(正解は190人)。編集委員会が抽選の結果、左記の方々に図書カードをお送りしました。

## 解答と当選者



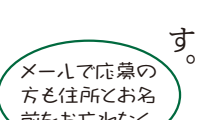
答え「ワールドカップ」

- 高嶋明代 (川崎区)  
 荒 和子 (川崎区)  
 瀧沢由紀子(川崎区)  
 新井登美子(川崎区)  
 石井 登 (川崎区)  
 高橋君江 (川崎区)  
 脇本敏江 (川崎区)  
 比喜美恵子(川崎区)  
 佐山良子 (川崎区)  
 宮原範子 (川崎区)

- 草野みつ子(川崎区)  
 大日方恵美子(幸区)  
 須山 孝 (中原区)  
 青山日出子(中原区)  
 蓑田美貴子(高津区)  
 鈴木典善 (高津区)  
 山森君子 (宮前区)

## 応募要項

パズルの答えは、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



メールで応募の方も住所とお名前をお忘れなく。

- 《送り先》  
 〒210-0804  
 川崎区藤崎4-21-2  
 川崎医療生協本部  
 編集委員会

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。

# 平和の広場

私の戦争体験

## 伝えたい思い



多摩区 小林 光子さん (91) 女・子どもの戦争(下)

### 戦後食糧確保の戦い



私は学徒動員で大宮の航空機工場に働いていました。終戦の天皇の声は工場の中庭に整列して聞きました。空襲警報で電車が止まっても、グラマの機銃掃射に追われても、家が焼けても出勤し

がばって来た揚げ句の敗戦で、一時は虚脱状態でした。元々の9人家族に戻りました。

戦争中から庭と家の周りはカボチャだらけでした。私たちは武蔵小杉の

昭和20年5月25日、山の手方面の空襲で、父母と中学2年の弟と目白の家を焼け出され、父の仕事の關係で7月から川崎の元住吉の家に落ち着きました。

8月の終わりごろ、ガリガリの弟(長男)が海軍兵学校から帰ってきました。その後、母と私は祖母と小さい三女、三男を疎開先の白河市に迎えるに行きました。衣類を全部タライに入れて熱湯をかけてシラミ退治をして連れて帰りました。妹(次女)は長野県の上林温泉の集団疎開から、これもやせ細って帰り、終戦時4人だったのが誰も死な

ずい元々の9人家族に戻りました。戦争中から庭と家の周りはカボチャだらけでした。私たちは武蔵小杉の

昭和20年は不作、餓死者も

お米の配給が少ないので、カボチャや大根葉を干した「干葉」を入れた雑炊が主食でした。干葉は日向(ひなた)臭く、まずく、カボチャも水っ

ぼくて甘くありませんでした。60年後に弟(次男)と雑談した時に「オレは今でもイモとカボチャは嫌いだ」と言っていました。

戦中は「欲しがりません勝つまでは」で、建前だけでも一致し我慢していました。戦後、軍の

## 今年も平和の声をピースフェスティバル開催

主催：神奈川県民主医療機関連合会

7月21日の土曜日、JR鶴見駅北側にある鶴見公会堂にて、神奈川県民連連ピースフェスティバルが開催されました。毎年多くの参加者で盛り上がるピースフェスティバルですが、連日の猛暑で外出を控える人が多い中、今年も約400人の参加で大盛況でした。



広島へ行く代表メンバー

初めに、ピースフェスティバル最大の人気企画、神奈川県民連職員の平和学校卒業生による「卒業記念発表」です。毎年、半年以上かけて日本の平和問題や沖縄での現地学習などを行い、それぞれの職場で民連らしい平和活動を担う職員を

太平洋戦争で唯一地上戦が行われた沖縄の悲しい歴史に思いを寄せて作詞作曲された歌、「It's a Small World」は、小さな世界で人種や文化の隔たりを超え寄り添って生きていこうという歌詞です。この思いを楽しく歌い踊って、会場が一体となりました。



平和学校の卒業生たちが「鳥唄」を唄う

記念講演には、憲法の理念や個人の尊重を訴え、安倍内閣と自民党が企てる改憲の危険性について全国で講演している、弁護士伊藤真さんをお迎えしました。伊藤さんは、丁寧なわかりやすく、日本の憲法の魅力や世界的な価値につい

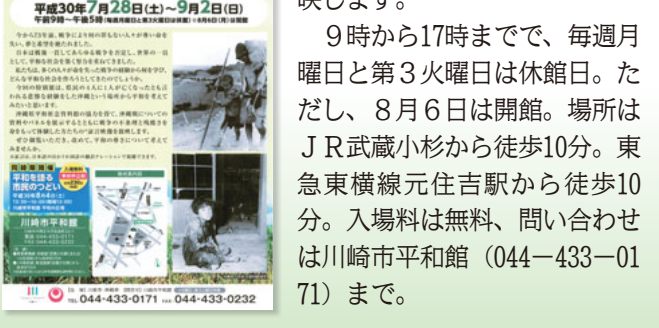
はならないと、繰り返し訴えました。また、憲法9条の加憲案についても、「後から付け加えられた条文の方が、効力が強くなる」「平和憲法が空文化されてしまおう」と大変危機感をもって説明しました。

今年も広島で開催される「原水爆禁止世界大会」へ参加される神奈川県民連の代表たちが紹介されました。川崎医療生協からは15人の組合員と職員が参加します。「今年是一段と暑さが厳しくなりそうだが、元気にやってきます」と参加者から発言がありました。

組部 荒金 崇一

## 川崎市平和館特別展 「未来に託す戦世の記憶」

川崎市中原平和公園の中にある川崎市平和館で、7月28日から9月2日まで沖縄の戦争に関する特別展を開催しています。主催は川崎市と沖縄県で、沖縄県平和祈念資料館の協力を得て資料やパネルを展示。戦争体験者の証言映像も放映します。



9時から17時まで、毎週月曜日と第3火曜日は休館日。ただし、8月6日は開館。場所はJR武蔵小杉から徒歩10分。東急東横線元住吉駅から徒歩10分。入場料は無料、問い合わせは川崎市平和館 (044-433-0171) まで。

中原平和公園は、戦後、米軍の出版センターとして接収されていた土地が1975年に全面返還されたのを機に、隣接する木月住吉公園と中原公園を統合し、現在の公園に



法政第二中高の合唱部

今年で36回目

## 平和コンサート開催

7月16日、中原区の中原平和公園野外音楽堂で「第36回 みんなでつくった平和公園 みんなでつくろうコンサート」が開催されました。今年も約400人の参加者で盛り上がるピースフェスティバルですが、連日の猛暑で外出を控える人が多い中、今年も約400人の参加で大盛況でした。

編集部 城谷 創一