

川崎医療生協

9月号



川崎医療生協の現状

——〈7月末〉——
 組合員 43,544人
 出資金 1,509,176,000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4-21-2 発行責任者 木下 隆成
 定価 1部10円 予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
- ◆医療型特定短期入所サービス **2**
- ◆労働相談事件簿(最終回) **3**
- ◆組合員の広場 **4 5**
- ◆川崎ぶらり文学日記 **6**
- ◆読者の広場・パズル **7**
- ◆伝えたい思い **8**



神奈川まるごと健康チャレンジ

—10月、11月の2ヵ月間で実施!—

健康チャレンジとは、健康生活のために目標を決めてチャレンジする医療生協が進める啓発活動です。医療生協の組合員ではなくても参加することができますが、参加には「チャレンジシート」が必要です。このシートは組合員には新聞に

10個のチャレンジコースから選択

「マイチャレンジ」といって、自分で目標を決めるコースがあります。



川崎医療生協(桑島政臣理事長)では、健康づくりのキャンペーン「神奈川まるごと健康チャレンジ」を今年も10、11月の2ヵ月間開催します。5つの医療・福祉生協と、購買生協なども加盟する神奈川県生活協同組合連合会の共催で神奈川県全域で行っている運動ですが、今年も川崎市も同様のキャンペーンをはじめたため協力して推進しています。

折り返されて10月までは届きません(一部配付できない地域もあります)。川崎医療生協が加盟する日本医療福祉生活協同組合連合会では、健康のため「8つの生活習慣と2つの健康指標」を定めていて、これをもとに健康チャレンジでは10のコースを作成しています。また、

達成できたら記念品

今年10、11月のうち30日以上チャレンジし、できた日にはチャレンジシートに印をつけて記録します。

30日以上できたらチャレンジシートに記載されている提出方法で送ると、記念品がもらえるコースの中に「だれかとおしゃべり」と

チャレンジコース



こちらのQRコードからでもチャレンジできます。(10月より)

① マイチャレンジ

- ・自分なりの目標を決めよう
 例えば
 ◎毎日血圧や体重を計る
 ◎新聞を声に出して読む



② だれかとおしゃべり

- ・1日1回は、誰かと楽しくおしゃべりする
 ・人に親切にする、喜ばれることをする



③ ぐっすり睡眠

- ・スマホは寝る1時間前まで
 ・生活のリズムを整え
 すっきり目覚める
 早寝・早起き
 遅くまで
 テレビをみない



④ ホット一息

- ・楽しいことをする
 ・お風呂にゆっくり入る



⑤ 禁煙に取り組む

- ・吸う本数を減らす
 ・吸わない日をつくる



⑥ ほどほど飲酒

- ・飲む量を減らす
 ・飲まない日をつくる



⑦ イキイキ快汗

- ・ウォーキング、筋トレ、ストレッチ
 ラジオ体操



⑧ バランスのよい食事

- ・塩分をひかえる
 ・糖分をひかえる
 ・野菜を毎日食べる
 好き嫌いなく何でも食べる



⑨ 規則正しい食生活

- ・間食をほどほどに
 ・腹八分目
 毎日朝ごはん



⑩ お口の健康

- ・1日1回はしっかり歯みがき
 ・あいっぺ体操
 よくかんで食べる



マークは子どもにおススメのチャレンジです

川崎市も健康チャレンジを実施

今年から川崎市も「かわさき健康チャレンジ」を始めた。ともに健康度をアップしようというねらいなので、川崎医療生協では川崎市と協力関係を結びま

いうコースがあります。これは、外に出かけ誰かと楽しく(ここがポイント)おしゃべりすることを目標にしています。こうすると免疫力がアップすると、健康チャレンジを監修する東京都健康長寿医療センター研究所の鈴木宏幸博士は話します。

問い合わせ
 ☎044-266-7532
 組織部まで

した。川崎医療生協の健康チャレンジを達成すると、川崎市の健康チャレンジのポイントがひとつもらえるようになります。詳しくは☎044-200-3939 サンキューコールかわさきまで。
 チャレンジシートは、川崎市内の医療生協の各事業所か、川崎医療生協組織部で入手できます。またQRコードを読みとるとウェブでチャレンジすることができます。

青い空

今年の夏は記録破りの猛暑となりました。その暑さの中、原水爆禁止世界大会は8月6日に73回を迎えました。毎年平和記念式典で男女2人の子ども代表が「平和への誓い」をしますが、いつも心を打たれます。今回の誓いの言葉もかつて観た映画「広島」を彷彿させる内容でした。

私の親類の小学6年の男の子も今年初めて祖母と参加しました。大会に参加する前に書いた「はだしのゲンで平和を知った」という作文では、原爆の恐ろしさは広島を焦土化したことはもちろん、「たった1発でも、多くの命をうばうこと、生きのこっても火傷や後遺症で人生がメチャクチャにされてしまう」、「戦争に反対しただけで殺されたり、拷問を受けるなど戦争は人の心まで狂わせてしまう」と的確に捉えていました。

毎年ですが、被爆国の首相である安倍さんは、核兵器禁止条約にもふれずじまいです。私の所属する住吉支部は毎年「平和のつどい」で世界大会に参加した組合員の報告を聞いています。

報告会后、西瓜を食べるのが慣例です。

編集委員 清水 成江

健康・医療

8月から専用の部屋でオープン

川崎協同病院 医療型特定短期入所サービス「ぽっかぽか」



スタッフみんなで考えた施設のロゴマーク

ぽっかぽかを利用するのは、人工呼吸器をつけていたり、口から栄養を取ることができず、胃にチューブをつなげて栄養を補給したりするなど、身体的にも知的にも重度な障害を持つている重症心身障害児(者)です。月曜日から金曜日の午前9時30分から午後5時まで預かり、医師や看護師、介護、リハビリスタッフが必要な支援をします。

平日に医師、看護師などがケア

川崎協同病院では3年前から医療型特定短期入所という、身体的にも知的にも重度な障害を持つ人が日中に利用できる事業を始めました。今までは病院の6階の小児科病棟の空床を利用していましたが、今年8月に1階の小児科外来の横に専用の部屋「ぽっかぽか」を設け、より充実したケアができるようになりました。



利用者の鷺田あみさんと井上看護師

「障害児(者)を持つ家族は『人に預けるなんて…、家族が頑張らなければ』と

がんばりすぎないで!

介護する家族が通院や、冠婚葬祭や子どもの学校の行事、あるいは私的な理由で出かけるときをはじめ、保護者・家族が体調不良や介護疲れなどの緊急時にも利用できます。

「障害児(者)を持つ家族は『人に預けるなんて…、家族が頑張らなければ』と

人に頼ることを遠慮する人が多い。

しかし、何よりもお母さんの心の健康が大切です。私たちは、障害児(者)を持つ家族が地域と一緒に暮らしていくサポートができる

◆ 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

「美濃国苗木藩士の三男として江戸麻布の下屋敷に生まれる。明治15年に東京大学医学部を卒業、明治16年にベルリン大学に留学し、ウィルヒョウ教授らについて内科学と病理学を学んだ。帰途、パリでシャルコー教授にも教えを受けた。明治20年に帰国後、帝国大学医科大學教授に就任、明治25年より和泉橋の

シリーズ やさしい「医学の歴史」⑦⑤
明治から大正の医師たち⑤
青山 胤通
1859-1917 東大内科に君臨・癌研究所を設立
川崎医療生協 桑島 政臣
理事長・医師

文京区本郷の東京大学医学部の構内に青山胤通を顕彰する銅像があり、以下の説明が添えてあります。「美濃国苗木藩士の三男として江戸麻布の下屋敷に生まれる。明治15年に東京大学医学部を卒業、明治16年にベルリン大学に留学し、ウィルヒョウ教授らについて内科学と病理学を学んだ。帰途、パリでシャルコー教授にも教えを受けた。明治20年に帰国後、帝国大学医科大學教授に就任、明治25年より和泉橋の

流行に際し、北里柴三郎博士と共に派遣され病理解剖を担当したが、自ら感染し、医科大學学長を16年間努め、医学界に影響力を発

薬剤師さん大募集
〈常勤・パート〉
新卒・既卒を問いません。病院研修および卒業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
川崎コスモ薬局 ☎355-6395 京町診療所となり

そよかぜ薬局 ☎533-1223 川崎セツメント診 ならめ前
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
1F 川崎すみれ薬局 ☎287-7510

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
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**

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

弁護士 小林 展大

最終回

残業代請求



川崎駅周辺でワーカーズモブ実施

8月20日、JR川崎駅周辺で、来年の川崎メーデー90回をお祝いしようと神奈川県川土建一般労働組合や川崎合同法律事務所、川崎医療生協の有志12人が集まり「ワーカーズモブ」というデモンストレーションを実施しました。

当日は自分たちの仕事着のまま、「8時間働けば普通に暮らせる社会へ」、「患者も従事者も守れ 命!」、「守れ賃金守れ命!」、「OUR WORK for OUR LIFE!」と書かれたプラカードを持ち、マネキンのようにじっと立ったまま無言のデモンストレーションをしました。

5分程じっとして次の場所に移動。移動した先でもポーズを変えてまたじっとしたまま訴えるという「ワーカーズモブ」スタイルで街行く人に訴えました。通りすがりの若者が興味を持ったのか「カッコイイ!」と飛び入り参加したり、「その通り!」と訴えたり、「俺なんか今日16時間も働いた!」と訴えたりしていました。

12人の周りには人だかりができ、スマホで写真を撮られるなどかなりの人目を引きました。来年の「ワーカーズモブ」スタイルまで有志を募り、またお祝い企画を行っていただく参加者は意気込みを見せます。



駅前に突然現れ、注目を集める

75歳以上医療費2倍化 反対署名にご協力を

2019年から、後期高齢者医療の医療費窓口負担を現在の1割から2割にする論議が内閣府の経済財政諮問会議や財務省の財制度審議会ですすめられ、厚生労働省の社会保障制度審議会でも議論が開始されています。この計画に対し老人クラブや医療関係団体から慎重な意見が相次いでいますが強行されるようとしています。

この間、公的年金の受給額が毎年減少するなどの影響もあり、一人暮らしの高齢者の約半数は生活保護基準を下回り高齢世帯の27%が貧困状態に陥っています。このような厳しい実態の中で75歳以上の医療費自己負担の2倍化は大きな影響が考えられます。

神奈川県保険医協会や神奈川県社会保険推進協議会などが「75歳以上の医療費負担2倍化に反対する署名」に県内でとりくみ始め、川崎医療生協も一緒にこの署名にとりくむことを理事会で確認し、組合員や患者・利用者に協力を呼びかけています。

問い合わせは組織部まで
☎044-266-7532



会社など労働者を雇っている使用者は、一日8時間を超えて労働者を働かせる場合には、通常の賃金の2割5分以上の時間外手当（以下「残業代」）を支払わなければならない。相談に来たAさんは、毎日のように早朝から深夜まで働いていて、一日の労働時間は8時間を超えていたにもかかわらず残業代が支払われず、残業代が支払われていませんでした。

Aさんは、会社を相手取って未払い分の残業代を請求することにしました。会社を相手取って訴訟をして残業代請求をするにあたっては、労働時間を主張・立証する必要がありますが、Aさんが働いていた会社では、タイムカードによる労働時間の管理がなされていませんでした。

そこで別の方法でAさんの労働時間を主張・立証する方法がないかを検討していたところ、Aさんは、出勤時と退勤時には、家族にLINEでメッセージを送付していましたが、そのLINEの履歴に表示される時間を主張・立証することにしました。



川崎駅前での労働相談

他に、労働時間を主張・立証する代替手段として、メモした労働時間、メール送受信の時間、会社のパソコンのログオン・ログオフの時間、会社がある建物のセキュリティ開始・解除の時間、交通ICカード（スイカ）の履歴を提出して、LINEの履歴に表示される時間を主張・立証する方法は、決水準を下げる必要がなかったこと等から訴訟という手段を選択しました（労働審判手続と訴訟のどちらを選択するかは、本連載「その②マタハラ解雇と労働審判」に記載）。

その後Aさんは、会社を相手に残業代請求訴訟を起しました。そして、LINE

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

「ちらし寿司」

健康づくり委員会 管理栄養士 佐藤 弓扇子



すしお
第7回



【材料 約3~4人分】

- 寿司酢
- ・米酢 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ2 (飾りや具材に魚介類を使うときは砂糖を半分に減らす)
 - ・塩 小さじ1
- ご飯
- ・米 1合半
 - ・大葉 5~10枚
 - ・新生姜 1片
- 飾り
- ・キュウリ 1本
 - ・卵 1個
- ※3人分として：約300kcal、塩分1.7g)

【作り方】

- ①米は研いで、ふだんよりもやや少なめの水加減で水に浸しておき、炊く
- ②すし酢は、分量どおりに合わせてよく混ぜ、砂糖がとけるまでしばらく置いておく
- ③ご飯が炊きあがったら、大きめのボールやバットにあげて、すし酢を全体に混ぜる
- ④大葉と新生姜は短めの千切りにしておき、ご飯に混ぜておく
- ⑤キュウリは、薄切りにして塩（分量外）をふり、少ししんなりさせる。ザルにあげてきつと水洗いしてよく水気をとっておく
- ⑥卵は溶いて、フライパンで炒り卵を作る
- ⑦器に、④のご飯を盛り付けて、キュウリと卵を飾る

〓お詫びと訂正〓

本誌、8月号3面「第69回通常総代会開催」の記事の中で以下のような誤りがありましたので訂正し、お詫びします。

2段目17行目「収支算」は、正しくは「収支決算」、5段目5行目「原常務理事」は、正しくは「原弘明副理事長」、5段目15行目「田中久善常務理事」は正しくは「田中久善副理事長」です。

組合員の広場

すいとんを作ってみました

幸中原健康づくり委員会は、7月11日、中原区のなかはら在宅サポートセンター内にあり、ふれあいルームですいとんを作った。暑い会を開きました。

5月の委員会、戦争反対の署名の話から、戦争中の話になり、食べる物がなく、ひどい思いをしたこと。戦争ほど悲惨で愚かなことはないなどの話が出ました。そんな中、7月すいとんを食べることにしました。

健康づくり委員会の健康づくりで物知りで、一番元気で物知りで、すいとんを作った。

7月すいとんを食べることにしました。健康づくり委員会の健康づくりで物知りで、一番元気で物知りで、すいとんを作った。



当時とは比べものにならないおいしいすいとんでした

古向支部 橋本むらゐりさんから、レシピを聞いた。豆の煮方を教わったり、有意義な一日でした。

初開催！ふれあいカフェ&バザー

上平間のなかはら在宅サポートセンター（1階介護事業所、ふれあいルーム）、レインポールの家上平間（2階・3階のサービスパック高年齢者住宅）を地域の方に知ってもらおうと、ふれあいカフェ&バザーを8月8日に開催しました。台風による暴風雨の予報でしたが、当日は小雨程度で無事に開催できました。

組合員をはじめレインポールの家上平間相談員、かりん職員、介護事業所職員が協力して



地域のつながりを求めふれあいカフェオープン

今後毎年回数はこのようないイベントを開催し、地域との繋がりを深めていきます。

なかはらケアプランセンター 佐藤洋輔

恒例のキリンビール工場見学

今年も京町支部恒例のキリンビール工場見学が猛暑のなか行われ15人が参加しました。7月18日午前10時半に京急八丁駅に集合、生麦から汗を流しながら徒歩10分、工場に着き、ビール製造の説明を聞きながら工場内を散策。

見学は、毎年工夫されていて、行くたびに見学内容や説明方法が少しずつ変わっているのに驚きました。工場見学が終わり、参加者が待ちに待っていたビールの試飲がスタート。色々なビールの味を楽しみました。みんな赤い顔をしながら、工場敷地内にあるレストランでランチを食べました。



みんなでカンパニー！

トラン「スプリングバレーブルワリー」に移動。ランチとクラフトビールの飲み比べとおしゃべりで楽しい一時を過ごしました。帰りにお土産売り場に寄って、家族にお土産を買い、暑い中を帰途に着きました。

京町支部 瀧沢由紀子

組合ルームが引越しました

かねてより「狭い」「狭い」と組合員さんから言われてきた組合員ルームが、7月末に引越しました。場所は、大師診療所からは離れてしまいましたが、大師支所、大師小学校の近くです。間取りは2DK（6畳の和室と洋室、4畳半のDK）です。

大師診療所の赤松実穂事務長は「この組合ルームだったら何かあったら泊まることもできますね」と7年前の3・11に東日本大震災で帰宅できなくなった事業所利用委員会のメンバーが

坂戸診療所の組合員ルームに泊まったことを引き合いに出していました。

8月2日は、南大師支部の新聞仕分けと運営委員会の新聞仕分けと運営委員会



広がった組合員ルームにウキウキ

医療生協の“つながり”活動に参加しませんか！



一川崎医療生協では様々な活動を通して人と人がつながり、健康で明るいまちづくりをすすめています

例えば

- 体操や趣味をテーマに班をつくって仲間づくり
- 医療講演会に参加して健康力アップ
- 新聞「川崎医療生協」を配付しながら地域のつながりづくり

問い合わせ ☎044-266-7532 組織部まで

保健委員のレベルアップを

班会や健康チェックでの血圧や体組成のチェックを行うのは、川崎医療生協の保健学校を卒業した支部運営委員です。現在は、高津区の橘支部には15人保健学校卒業者がいます。15人は、昨年保健委員会を立ち上げ、自分たちのレベルアップを目的に学習を続けています。

保健学校を卒業したからといってすぐに血圧や体組成の結果説明を上手にはできません。そのため特に体組成の説明について、お互いの経験を交流しあい学びあうことで、何とか全員が一定の説明ができるまでに

6月の保健委員会では体組成の説明の時に、数値が高い人に対してどうアドバイスしたらいいのか学習したいという提案があり、看護師さんから資料をもらいました。体組成で特に注意が必要な項目は「基礎代謝」「内臓脂肪」「脚点」です。今回は「内臓脂肪を減らすには」と「脚点をアップするには」をテーマに学びました。

一番大切な脚点は体重に占める足の筋肉量の割合です。足の筋肉量が減ると元がふらついて転倒したり、歩く速度が低下し、日常生活に支障が出てきます。今後は数値の高い人に簡単な資料を渡しながらいっしょにヘルパーを試みました。

橘支部 保健委員会

組合員の広場

久地しんりよう所の キッズスクールに参加して

毎日、災害レベルの暑さが続いてきた8月1日、今年も久地しんりよう所で行われた夏休みキッズスクールに参加しました。全員で20人くらいの小学生といっしょに「おしっこはなんで出るの?」という面白いような家庭医のお医者さんのお話を聞いたり、久地しんりよう所の中をたんけんしました。

その後、しんりよう所の中のけんさ室を順番にたんけんしました。レントゲン室ではぎしの人がスマホにレントゲンを当てて中のこうぞうを見せてくれました。ぼくは熱中しようになってしまったのか少し気分が悪かったので、ベッドでねかせてもらいました。その間に、友達はエコー室で自分のぼうこうとじんぞうを見たそうでした。



いつもは見えないところも探検

す。友だちは「意外とぼうこうにおしっこがたまってる」と言っていました。ぼくもまた機会があったら自分の体の中が見たいと思います。

高津区 有吉みずき (9歳)

ピツクリ!

臓器Tシャツ

7月31日、毎年恒例の「キッズ診療所」があさお診療所で開催。今年のテーマは「予防接種について」で、9人の子どもが参加しました。最初に、あさお診療所所長の清田実穂医師がお手製の紙芝居をつくり、予防接種がなぜ必要なのかをわかりやすく説明しました。



手作りの臓器Tシャツ

その後、あさお診療所が注射器を使い、どれだけの量のワクチンが体に入るのか、目に見える形で実験をしました。子どもたちは興味津々で医師が出す質問に耳を傾けていました。予防接種の勉強の後は診察室に移動して、エコーの検査体験や、企画をサポートする組合員が模擬患者になり子どもたちに診察してもらいました。



先生の話に興味津々

患者に扮する組合員お手持の、臓器の絵が描いてあるシャツを見ながら、聴診器を当てて心臓の音を聞いたり、のどの状態を見るなどして医師体験を行いました。終わった後は、参加者全員でスイカを食べ、一人ずつ修了書をもって終えました。

あさお診療所

井上有希

10月まで まちかど健康チェック 開催中!!

藤崎南支部では、4月から10月の間、毎月1回「まちかど健康チェック」をふじさきクリニック前で開催しています。第3木曜日の10時から11時30分の間と短時間ですが、体操教室でクリニックを訪れた人などからは大好評です。



毎回、看護師も参加

藤崎南支部 チェックにとりくみたいところですが、屋外で行っているため冬場は服装や寒さのために休みにしています。今年は残すところ後2回ですが、多くの人の利用を期待しています。

藤崎南支部 高木周治

さわやかバザー

日時：9月22日(土) 9時～
場所：協同ふじさきクリニック玄関
主催：協同地域さわやか健康づくり委員会
※健康チェックも同時実施
※バザー用品の献品もお待ちしています



問い合わせ
090-4676-7401
組織部
荒金まで

班会探訪

第20回

きらり美班 ドキドキしながら 体組成チェック

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。どんな班がどんな活動をしているのかシリーズで紹介していきます。今回は、着付け教室を中心に仲間が集まり、教室の場所を借りて毎月班会を開催している「きらり美班」です (編集長 城谷創一)

「きらり美班」が誕生したのは2011年1月18日。班長の吉村マスキさんは、班会を開催した時に報告書「班の声」にこの日のことを記しています。吉村さんは当時を振り返り、「着付け教室の生徒さんや新婦人で知り合う人たちと声をかけ、最初は4人からスタートしました。そこから仲間が増えていき今では11人になりました」と、

みんなの関心は健康

毎月開催している班会のテーマは健康に関するものが多く、体年齢や体脂肪率、推定骨量などがわかる体組成チェックを年に4回、転倒予防のパロメーターにもなる足の指の力をチェックする足指力チェックを年に2回実施しています。このほか講師を招いて体操を行ったり、希望する班員で協同病院に乳がん検診を受けに行ったりすることも班会のひとつにしています。



健康第1、おしゃべりも弾む

取材で訪れた日は体組成チェックの日で、みんな前回とどう変化

しているか、楽しみだったりちょっと不安な声も聞かれたり、ドキドキの体組成チェックでした。班員の富木日出栄さんは、前回体組成チェックをしたときに体重がかなり増えていて、「これはマジイ！」というので、5月からジムに通い始め、7月は11回もジムに通ったそうです。その成果は、見事に表れるキロ近くも体重が減っていました。その結果をともに喜ぶ班員の小野広子さんは、「体組成の結果が健康のパロメーターになるんです」と話します。

体調を崩し、久しぶりに班会に参加した白井実子さんは、「しばらく休んでいたけど、こうやってみんなと話せるのが楽しい、これからも健康が第一、みんなと一緒に楽しくやっていきたい」と話します。

おススメのお店

きらり美班のおススメするお店は、平間駅近くの中華料理のお店「大珉」(写真)。おススメメニューは500円でお腹いっぱい食べられるランチだそうです。



読者の広場

西日本の豪雨で
麻生区 ホノ内せつ子(4)
西日本の集中豪雨。尾道の友人の話です。エリアメリカで避難指示が出たが、膝が悪いので家にとどまった。1週間断水が続く、毎日水をもらう行列に並んだ。1日6リットルだけだと友人は4リットルしか持てなかつ



読者の声

ヘイトスピーチ
麻生区 酒井 蔵
神奈川県新聞6月25日号の論説特報で「川崎市長

た。もちろん入浴などできない。そこで役に立ったのが大判のウェットテッシュ(赤ちゃんのおしりふき)だった。水の大切さを改めて実感したという。他人事とは思えない。猛暑続きの関東だっというこのような状況が起こるかわからない。

「ダイズム」をご存知でしょうか？第一次世界大戦前後に勃興した芸術思想で、既成概念や理論を壊してしまえという

したヨーロッパ・アメリカを中心とする若き芸術家を中心に、世界的な規模で同時多発的に拡散していったのでした。

多様な人々が集まりだした川崎 1924(大正13)年に川崎市が誕生します

絵手紙



川崎区 神戸 哲子

「みなんで楽しい班会」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活用して、楽しい班会をひらきましょう。

班会日誌

7月度 30支部 110班 650人

大師レインボー支部	トマト	合同班会	転倒予防体操	5人	さくら	みそ汁・尿塩分チェック	3人	囲碁	囲碁	3人
上田班	冥加	合同班会	転倒予防体操	5	南河原支部	おやじ	3	塩分チェック	塩分チェック	3
やまびこ	桜本支部			5	配食さくら草	いまが青春	3	将棋麻雀	将棋麻雀	15
南大師支部	さくら	平和のビデオ鑑賞	3	マウンテンヒルズ	健康チェック	おせき	4	茶話会	茶話会	4
あしたば	黄金	平和のビデオ鑑賞	4	スズラン	おしゃべりランチ	橋支部	3	足指力チェック	足指力チェック	4
ゆきわり	大島支部			モンチッチ	健康チェック	梶ヶ谷	11	認知症予防体操	認知症予防体操	18
大師中央支部	ロード	輪廻り	7	イチニイチニ	おしゃべりランチ	ブラザ	3	茶話会	茶話会	4
レインボーの家	未摘花	ダンベル・ストレッチ	3	絵手紙	血圧チェックと絵手紙	久末	8	血圧チェックとシネマについて	血圧チェックとシネマについて	10
わろてんか	街の散策	暑気払い	3	古向支部		アカシヤ	3	健康麻雀	健康麻雀	10
年金大師	桑の実	暑気払い	3	さざんか	セラバンド体操	すずめ	3	敬老食事会	敬老食事会	4
民商	深瀬	昭和電工タまつり	3	新川崎支部	元美人	シクラメン	11	「大脱走」上映	「大脱走」上映	9
カミツ	すずらん	暑気払い	5	やよい	つるし雛づくり	ダンベル	5	足指力を測る	足指力を測る	4
建設一般	浜町支部			エンドウ豆	熱中症対策	たかつ支部	7	たかつ支部映画会参加	たかつ支部映画会参加	3
大師フレンド支部	ブアカーネーション	フラダンス・塩分チェック	7	玉川支部		シクラメン、クイーン	4	フレイル学習	フレイル学習	5
リフレッシュ	ブルメリア	フラダンス	4	山王町下沼部	健康体操	コスモス	7	天ぶらそばを作って食べる	天ぶらそばを作って食べる	7
ひばり	小田支部			さざんか	尿塩分チェック・みそ汁チェック	野川南台	9	骨密度チェック	骨密度チェック	8
おしゃべり	小田支部			きら美	体組成チェック	白旗台	9	体組成チェック	体組成チェック	7
おりづる	夏つばき	みそ汁チェックとウロペーパー	4	住吉支部		南平	7	塩分チェック、折り紙	塩分チェック、折り紙	7
ひまつぶし	東小田支部			気功と太極拳	太極拳 初級から24式へ	ひまわり	9	体操	体操	15
お絵かき	朝顔	みそ汁、塩分チェック	3	雲雀	麻雀をたのしむ	歩歩路	8	塩分チェック	塩分チェック	9
セラ	じゃがいも	高齢者の転倒予防の話	5	コスモス	気功・朗読・おしゃべり	寺子屋	8	備(へん)と旁(つくり)	備(へん)と旁(つくり)	11
藤崎北支部	浅田支部	報道番組について	4	うぐいす	健康チェック	ラフランス	3	医療生協とは	医療生協とは	6
向日葵	おりづる	脳いきいき班会④	5	ミニマウス	健康チェック	茶の実	4	塩分チェック フレイルについて	塩分チェック フレイルについて	4
ひまわり	京町支部			小杉支部		アジサイ	4	ブルーベリー狩り	ブルーベリー狩り	5
榊	セカンド	体操(自強術)	7	そら豆	災害対策の話	第4長尾	5	足指チェックとロコモ体操	足指チェックとロコモ体操	6
藤崎南支部	椿	つるしびな	4	アニマル	草取りと茶話会	宿河原支部	4	おしゃべり班会	おしゃべり班会	7
ライオンズ	かご編み			さくら	体組成チェック	大津	3	夏負け防止	夏負け防止	5
観音支部	緑道を歩いて…			ヤマブキ	血圧・尿チェック	すこやか	5	茶話会	茶話会	7
のんき	健康体操			溝の口支部		寺尾台	4	ロコモ体操	ロコモ体操	15
らちな	川崎駅前支部			おたまじゃくし	唱歌童謡を楽しく唄う	せんごく	7			
あるこうかい	キャロット	ニュース仕分	6	公園体操	公園体操		16			
健康マーじゃん	IT	茶話会	3	手芸編み物クラブ	手芸編物		5			
池上新町支部	御幸支部			やよい	塩分チェック		4			
有川	すみれ	班の1年間計画づくり	5	いきいき	脳いきいき		7			
飯島	紅葉	ダンベル体操	10	コスモス	塩分チェック		3			

読者の広場

災害対策を

川崎区 四ツ橋 准子

地震だとか水害とかにかと災害が起きていて、自分の身にも差し迫って来ているのではと思われ、タンスの上の物を片付けました。
本を整理してなるべく重いものを下に置くようにしてあげスツキリしました。

銭湯に凝ってます

幸区 根津 美枝子

カラスの行水である私が最近銭湯に凝っています。少しでも温泉気分を味わいながら、ゆつくりのんびり入るのではなくささっと。この入浴スタイルはなかなか変えられません。

人を思いやることを

麻生区 小柴 充子

基大な大雨の被害に心が痛みます。政治家の一部の人はまるで他人事のようなのんきな発言。悲しくなりますね。自分たちのことばかりではなく

気やすめ

123 おたふく



みんなだ川柳



編集部より

どうみてもIR(カシノ)法案は愛がないですよ。

お役人虚偽付度が出世術
ご飯だよ孫が呼ぶ声日曜日
八十路すぎひ孫まだかと待つ身なり
慣れなのだ何度もやれば改竄も
悪法だアイがないのにアイアール
できる事はやろうと老にむちうって
歩いたり自転車降りてお買い物
隠し味会話に光るうそピリリ
貧乏に生まれ育つて強くなり
夏休み母にとっては繁忙期

- 川崎区 小林 郁夫(64)
- 川崎区 伊藤 トキ子(82)
- 川崎区 郷地 淑子
- 川崎区 山口 良春(79)
- 川崎区 鳥飼 和平(82)
- 宮前区 森 興子
- 中原区 須山 孝(78)
- 中原区 金井 昭平(29)
- 川崎区 笠原 ふさ江
- 川崎区 幸地 奈美(26)

暑い日が続く

中原区 岸本 綾夫

暑い日が続いて、体力的な弱さを感じます。お酢や梅干しなどの酸っぱいものをとってリフレッシュしています。

ミーデーの参加後に

宮前区 玉木 雅子(69)

宮前区に住んでいると、なかなか川崎区まで

衝動買いしました

川崎区 鈴木 由利子

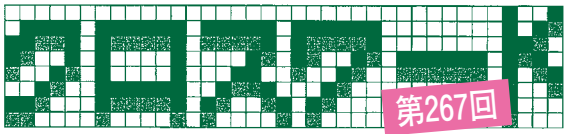
甘酒が体にいいと聞いたけれど作り方が半端ない。コストコに行ったらヨーグルトメーカーで簡

娘として...

中原区 岡田 孝子(68)

昨年11月に特養に入所していた92歳の母が胆管がんで苦しむ様子もなくなり、眠るように亡くなりました。

目のカギ



《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 s.shirovani@kawaiiko.or.jp

- ① 庭の木を〇〇〇市で買う
- ② キュウリとメロンは〇〇科の仲間です
- ③ 「草履」何て読む?
- ④ 二十面相は怪人、ルパンは?
- ⑤ 同窓会で昔の〇〇〇〇〇〇に会う
- ⑥ 「美少女戦士セーラームーン」の主人公は月野〇〇〇
- ⑦ 英語では「レジャー」
- ⑧ 約3927km.とて
- ⑨ 〇〇〇は広いな大き
- ⑩ 血縁関係のない〇〇
- ⑪ あるきっかけで急に意欲的になること
- ⑫ 今年の夏は酷暑でした。次の季節が待ち遠しい
- ⑬ 英語では「レジャー」
- ⑭ 約3927km.とて
- ⑮ 〇〇〇は広いな大き
- ⑯ 血縁関係のない〇〇
- ⑰ キュウリとメロンは〇〇科の仲間です
- ⑱ 「草履」何て読む?
- ⑳ 二十面相は怪人、ルパンは?
- ㉑ 同窓会で昔の〇〇〇〇〇〇に会う
- ㉒ 「美少女戦士セーラームーン」の主人公は月野〇〇〇
- ㉓ 英語では「レジャー」
- ㉔ 約3927km.とて
- ㉕ 〇〇〇は広いな大き
- ㉖ 血縁関係のない〇〇

タテのカギ

- ① 「美少女戦士セーラームーン」の主人公は月野〇〇〇
- ② その太さの単位はデニールやテックス
- ③ 1979年にヒットしたSF映画。恐怖の舞台は宇宙船花札で9月の花仲のよい間柄。〇〇〇にする
- ④ 虫垂炎の俗称
- ⑤ 水墨画。〇〇絵とも無駄、損失
- ⑥ よくアリと比較されますね
- ⑦ 代表曲は「あずさ2号」
- ⑧ 一つの会社の仕事だけをする
- ⑨ 相手の〇〇をかいて大勝利
- ⑩ 〇〇チェイス、〇〇マニア
- ⑪ 〇〇の太さの単位はデニールやテックス

7月号の答えは「コウキアツ」でした。応募者は205人(正解は200人)。編集委員会で抽選の結果、左記の方々に図書カードをお送りしました。



答え「コウキアツ」

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けます。

〒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

川崎区 藤本 信代さん (79)



今も忘れられないおんぼ焼き



多摩川の河原へ逃げる

その時B29爆撃機が襲来し、上空より焼夷弾が

終戦前の昭和20年4月の夜のこと。当時私は7歳だった。空襲警報が鳴り、家の横に作った小さな防空壕に避難した。私の役目であった位牌を入れたスタ袋をかかえて中に入った。

今も脳裏に焼きつき

河原で丸太を井桁に組み、火を燃やして身元も分からぬまま遺体を入れて、おんぼ焼き(今でいう火葬)をしていたのが今も脳裏に焼きついている。

ランドセルもワンピースも

入学式を済ませたばかりの時だったので、新しいランドセルや新調してもらったワンピースも一夜にして消えてしまった。学校も焼けてしまい、近くの神社の境内で「防空教室」。教科書も文房具もなく、ただ集まって先生のお話を聞いていた。その間にも空襲警報が鳴ると急いで家に戻り

身をかくすような日々を送った。

終戦後、ようやく家らしい建物ができ、姉たちも疎開から戻ったが、食糧難は変わらずで、母は1歳になった妹を背負って遠くまで買い出しに出かけたが、良くてもさつま芋位のものであった。学校は家から子どもで1時間位歩いたところにある、焼けずに残った古川小学校まで通った。低学年は午前中、高学年は午後と一部授業だった。新しい学校ができたのは小学3年生の頃だったと思う。

幼い時の事ながら、あの戦中戦後のことを思うにつけ、今の平穏な生活が恒久に続いて欲しいと願うばかりである。

広島×平和の願いを

— 原水爆禁止2018年世界大会に15人参加 —



8月4日から6日の3日間。川崎医療生協の組合員6人、職員8人、理事1人の合計15人が、広島で開催された「原水爆禁止2018世界大会」に参加しました。

開会前に川崎の代表団は、世界23カ国から来ている海外代表団に、組合員や職員でつくった折鶴のレイをプレゼントしました。手

渡した川崎セツルメント診療所事務の根本佳苗は「なんと行って渡せばいいかわからなかったが、手を差し出してサンキューと言いなから受け取ってくれました。とても嬉しかったです」と話します。

ヒバクシャ国際署名に協力

原水爆禁止世界大会では核廃絶を求めるとして、世界の人が集まり平和な世界を求める声を上げましたが、日本でも被爆者が、「すみやかな核兵器廃絶を願う、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、すべての国に求めます」として、「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える 核兵器廃絶国際署名」に取り組んでいます。川崎

この署名は、各診療所の待合室においてあるほか、連絡があれば郵送で署名用紙を川崎医療生協から送付することも可能です。

問い合わせは組織部まで
☎044-266-7532
平和委員会 荒金 崇一

今年で38回目
反核・平和憲法を守る集い

8月19日に多摩区宿河原のわんぱく公園で「第38回反核・平和憲法を守るつどい(同実行委員会主催)」が行われ、150人が来場しました。会場には焼きそばやかき氷、漬物などのお店や包丁研ぎ、子どもコーナーなど公園いっぱいにお店が並びました。川崎医療生協も健康チェックで出店

して、来場者に血圧と体組成のチェックを呼びかけました。

ステージでは、原水爆禁止2018世界大会に参加した人たちの報告や、津軽三味線や沖繩の歌と踊りも披露され、川崎医療生協の小松厚志運動トレーナーもステージに立ち認知症体操などで会場の人たちと一緒に体を動かしました。

このつどいは毎年開催され今年で38回目。始めた当初は高速道路の高架下で行っていた時もありましたが、地域の人たちとの交流の中で13年ぐらいい前から、現在の公園で行うようになりました。

宿河原支部
吉田 幸恵

第32回 日本高齢者大会 in 熱海

日時 2018年11月25日(日)~11月26日(月)
会場 静岡県熱海市ニューフジヤホテル
ホテル大野屋他

11月25日(日)記念講演
同志社大学大学院教授 浜 矩子氏

11月26日(月)講座・分科会等

申し込み・問合わせ
☎044-266-7532
川崎医療生協組織部