

川崎医療生協

新年号



川崎区 大島 育子

川崎医療生協の現状

——〈11月末〉——
 組合員 43,842人
 出資金 1,534,294,500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

多文化のまちで、思い思いのお正月 川崎の外国人は約4万人

新年を迎え、こうした人たちもそれぞれのスタイルで正月を迎えています。中国遼寧省丹東市から来た趙嫦娥(チヨウ チャンメイ)さん(40)は、「お正月」は旧暦で行うので、2月ごろにお祝いをするといいです。このとき、日本の「年越しそば」にあたるのが「餃子」です。暦が変わる午前零時になると、みんなで餃子を食べ

るそうです。それ以外には、おめでたい料理として「豚足」があります。豚が前足で土をかく仕草がお金をいっばい集めると考えられているからです。趙さんによると、中国では昔から「生姜」がどんな病にも聞くと言われていて、健康のため趙さんも毎日「生姜湯」をつくってお水代わりに飲んでいきます。そのためか病気が知らずです。

また、アフガニスタン、パナマ、ルワンダなど一人だけの国もあります。外国人の数は、増加傾向にあり、この半年間でも約15000人増えていて、今後もこの傾向は続く予想されます。

1位中国、2位韓国、3位フィリピン
 川崎市の調査によると2018年11月末現在、川崎市内に住む外国人は4万1745人です。そのうち1万5836人は川崎区に在住、続いて中原区に5608人、幸区に5046人となっています。



生姜パワーで元気な趙さん

趙さんの出身地では就寝が早く、夜8時か遅くても9時にはみんな寝ます。朝は、6時か7時に起きて朝食を食べ、12時に昼食を、

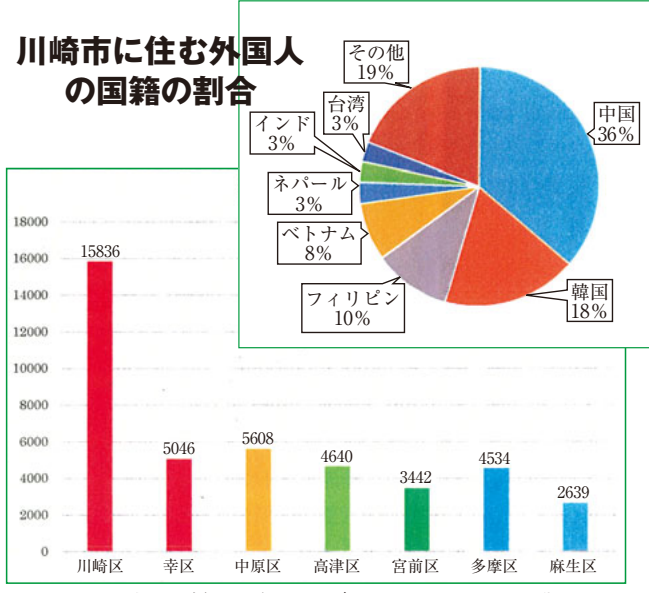
川崎市には約4万人の外国人が暮らしています。外国人が増え多文化共生の意義が高まっているなかで、川崎医療生協も「多文化共生の心豊かな社会の実現に向けて行動をつづけます」という目標を掲げています。しかし意外とその人たちがどんな暮らしをしているのか知らないのでは。川崎区桜本にある「ふれあい館・桜本こども文化センター」で日本語の読み書きを勉強する外国人に、お正月の料理や、健康にまつわることをきいてみました。

夕方の4時には夕食を食べます。早く寝るのが健康の秘訣だと言います。

このほか「ピュ」というもち米でつくるデザートがあります。幸運をもたらす食べ物として、フィリピンでは伝統的な食べ物になっています。

麺料理です。日本と同じように「人生ながく生きられるように」と麺料理を食べるそうです。

アジアを中心に世界中から



ベトナムでは、中国と同じく旧正月でお祝いをするそうです。ベトナム出身のファン・ティ・トゥ・クイさん(31)によれば、お正月には「体を温めるフォー」で健康を大切にしています。

また、お正月のお供えにかごに13種類の丸い果物を入れるそうです。丸い果物はお金の形に似ていることから、幸運に恵まれるようにと供えるそうです。

また、お正月のお供えにかごに13種類の丸い果物を入れるそうです。丸い果物はお金の形に似ていることから、幸運に恵まれるようにと供えるそうです。



フィリピンからきたカレンさん



寝ることは大事とファンさん

正月料理には「バインチュン」を食べるそうです。ちまきに似た料理で、もち米でつくった皮に豚肉と豆を入れて、「ラドン」という葉で包んで蒸します。ベトナムと言えば、日本でも「フォー」がよく知られていますが、ベトナムでは、温かい料理が体にいいと考えられていて、毎朝フォーを食べるそうです。

青い空
 憲法の中で「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」とあります。が、自分が文化的な生活ができていないのか疑問に思います。毎日の仕事に追いつけられ、集会参加に動員され、趣味の音楽をする時間もなく、心落ち着かせて美術館巡りをするのもできない毎日です。▼本紙の読者の中でも忙しくされている人が多いのではないのでしょうか。本を読んでいきますか? 映画や芝居を観に行っていますか? コンサートに行っていますか? もしあまり行っていないようでしたら、ご紹介したい映画があります。「明日へー戦争は罪悪である」です。市内3カ所(詳細は6面)で上映します。昨年の11月には宮前区で上映されましたが、観た人は「良かった! 感動した!」とアンケートに書いています。全国ロードショーではないので、ぜひこの機会を逃さず観に来てください!▼今年も本紙は健康づくりだけではなく「文化的な」様々な情報を組合員や地域の人にお知らせできればと考えています。あまり知られていない川崎市内の名所や人物なども紹介したいと思っています。

プロのカメラマンに

私は大人になったらカメラマンになるのが夢です。どうしてかと言うと3つの理由があります。1つ目は、スマホや携帯のカメラで何かを撮るのが好きだからです。



2つ目は、素敵だと思う風景を写真に撮り、何時でも見られるからです。3つ目は、パパが買ってきてくれた女の子の職業の本を読んで見つけたからです。

「世界の人たちに喜んでもらいたいという夢は変わりません。その夢にむけてスマホのカメラできれいに撮れるよう頑張っています。」
これからもっと勉強してプロのカメラマンになりたいです。

浜町支部 大和谷 栗 10歳

1、10、100、1000で元気に



「1日1回大声で笑う。10人との会話。100文字を書き、1000文字を音読する」。このことを意識して、できるだけ多くの人を巻き込んで健康寿命を延ばそうと思います。

昨年、新班が誕生しました。よちよち歩き「虹」班です。この私たちの虹班を、みなさんの知恵袋もおかりして、「楽しかった、参加してよかった」という班会になるように工夫したいなあ。その結果、仲間づ

社会をかえなくちゃ!



「おいしいものを食べた」「フラダンスがもっと上手になりたい」「海辺の町の小さなおうちでのんびりした

い」「母や〇〇さんが元気だ」「ささやかな私の夢、いろいろありますが全部ひっきりすると、



張つてのスタートです。

玉川支部 若狭 百合子

ピンピンコロリ



大統領がノーベル平和賞を受けた中米コスタリカ共和国に続いて、日本も憲法9条を守って、平和を未来に繋げたい。これ以上の地球温暖化は望まない。京都としてパリの話し合いを生かしたい!

ドイツの人達の提案で、問題解決の協同組合方式がユネスコの「世界無形文化遺産」に登録された。私達の周りの生活、農業、医療、漁業などの協同組合は、同方式で努力しており、相互に交流して、さらなる問

麻生北支部 児嶋 脩

父が残した畑を野菜花壇に



自分の能力を活かしながら健康で暮らしていくことではないか。しかし、この夢をかなえていくために、にぶち当たるのが今の政治や社会の在り方です。

暮らしたいという私の夢をかなえていくためには私一人だけでは足りない。社会全体を変えることがどうしても必要です。

今年のゆめは、じい、す。たくさん動物やおさかなとふれあいたいです。そして、たくさんの方にたのんでもらいたいです。かなうといいな!

上田 荘真 9歳



左が荘真君、右が弟の唯人君

題解決を目指したい!

麻生地区周辺の人は平均寿命でトップレベル、緑豊かな丘陵を生かした運動(仕事)、地産地消を中心にしたバランスのとれた食事を、孤立せず年1回は健康検査を受けて、健康寿命を限りなく平均寿命に近づける「ピンピンコロリ」にチャレンジしたい!

私の生まれ育った実家は、群馬県にあります。実家の裏側に父が残してくれた畑があります。将来、この畑をテニスコートにして、これから生まれてくる子どもたちが大きくなった時に家族全員でテニスをすることが夢でした。

時が過ぎて、私も子どもども3人を授かりました。

さて、次の夢は、果樹園でなく畑として残っている場所を野菜花壇とすることで、楽園としてその中で農業をすることです。

京町支部 相川 洋明

謹賀新年

新春を迎え 皆様のご健康とご多幸と 心よりお祈り 申し上げます

代表理事 佐久間 誠

一般社団法人 メディホープかながわ medihope kanagawa

〒221-0835 横浜市中区鶴屋町3-35-1 第二米林ビル6F TEL: 045-624-8704 FAX: 045-624-8706



ひまぐし押す
車イス乗る
マジ怖い
川崎区 乾 巻恵 (98)

医者いらず
そんな生活
送りたい
川崎区 梅津 みゆき (60)

虎の子の
九条だけは
譲れない
川崎区 小林 郁夫 (65)

野菜売り
土曜の朝の
社交場
川崎区 伊藤 トキ子 (82)

塩害も
忘れたところに
やってくる
川崎区 鳥飼 和平 (82)

ウリボウの
猪突猛進
愛おしい
中原区 金井 昭平 (29)

話盛り
証拠がないから
特盛で
高津区 山内 義清 (64)

惚けるのも
逝くのも早い
者が勝ち
麻生区 木ノ内 せつ子 (75)

ありがたい
「ママが良い」が
息子の口癖
多摩区 佐藤 千裕 (33)

ふえるのは
頭の白さ
顔のしわ
川崎区 山口 一男

みんなで川柳
傑作選2018
本誌5月号から12月号に掲載された作品の中から選ばれた優秀作品をご紹介します。

ひきとった
母にめんどう
みてもらい
川崎区 光野 寛子 (63)

長かった
嫁をそつぎよう
花をかう
川崎区 原 ふみえ (74)

夏休み
母にとっては
繁忙期
川崎区 幸地 奈美 (26)

【講評】
川柳はユーモアや風刺がいかに効いているかが大切です。光野さん。めんどうをみるつもりがみてもらう羽目に。ひょっとして、みてもらうことも、少しは予想していたのかな、と勘繰りたくもなる面白さがあります。
原さん。どういう結果で「卒業」となったのかと考えると、意味深な句です。花は、そっとひとりで買ったのでしょうか。読み手の立場によつては、ブラックユーモアに近いものを感じるかもしれません。でも、お疲れさまでした。
夏休み、家にいる子どもたちの面倒を見る母親は、いつもより忙しくなるでしょう。おまけに夫の面倒も？ 年齢からすると、作者の幸地さんは、お母さん思い出し、心の中でねがっているのでしょうか。

新たなチャレンジを

川崎医療生活協同組合 理事長 桑島 政臣



明けましておめでとうございませう。今年「平成」最後の年、次はどのような年号になるのでしょうか？ 秋から消費税が10%にあがりませう。医療・介護の自己負担はさらに重くなりませう。一方世界では、指導者たちの危険な綱渡り政策が広がっています。今年を予測する漢字は「重」でしょうか？ 残念ながら年の始めには良い字は思い当たりませう。しかし座して待っていても明るい展望は開けません。改善のための署名、運動そして選挙
での意思表示が必ず要です。
昨年10月の衆院選挙の投票率は約54%。有権者の半分が投票しない国には未来がないのではと思ってしまう。夏の参議院選挙には是非投票して政治にものを言わさう。
さて私事ですが、今年はいろいろな区切りの年になります。まず干支はイノシシ、私の干支です。医師になり川崎医療生活協に就職して丸40年、結婚して45年目となります。仕事も頑張りませうが、趣味も遊びも旺盛に続けて行くつもりです。還暦の年に、ヒポクラテスが生まれ医療を行ったエーゲ海のコス島に行ってきた。その時の感激は今も忘れていません。以来「西洋医学の歴史」をテーマにヨーロッパへの旅を年2回続けています。とくに偉人のお墓探し、楽しいですよ。事前に資料を収集し、その人の業績、生活、家族などを調べませう。
昨年は6月と9月にイス・ドイツ・フランスに行ってきた。ついに4回目のバーゼル(スイス)訪問で長年探していたウイリアム・ヒス若先生(医師・解剖学者)のお墓を見つけてお参りしてきませう。ご縁がごき、貴重な写真をいただくことができました。

今、学術誌への投稿を準備しています。今年初夏に7回目のイギリス、秋には東欧への旅行を予定しています。
また老体に鞭打って働くため、新たな健康チャレンジを計画しています。秋のピースランでお披露目いたします。写真は昨年6月、ヨーロッパで最も標高の高い鉄道駅ユングフラウヨツホ駅(標高3466m)の展望台で、ユングフラウ(標高4158m)を背に撮ったものです。



保存版

フレイル予防で健康寿命UP!

フレイルチェック



- ### 簡単フレイルチェック
- 6ヶ月間で2〜3キロの体重減少があった
 - 以前に比べ歩く速度が遅くなってきた
 - ウォーキング等の運動を週1回以上していない
 - 5分前のことが思い出せない
 - ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする

チェックの数 0…健常 1〜2…フレイルの前段階 3つ以上…フレイル

「フレイル」ってなに？

フレイルとは「虚弱」という意味です。「健康な状態」と「介護が必要になる状態」の間の時期とも言えます。加齢に伴いだんだんと外出が減り、家に閉じこもりがちになる。そうするとあまり運動もしなくなるので筋力は低下し、食欲もなく十分な栄養が取れなくなる、気持ちもふさがちになり、ますます外に出るのがおっくうになっていく。これがフレイルという状態です。

運動

“筋力低下”を予防する簡単トレーニング

声を出してユックリ「1・2・3・4・5」と数えながら反復して5〜10回くり返します。「4種目を1セット」として1日1〜2セット（分散しても良い）を目標に実施しましょう



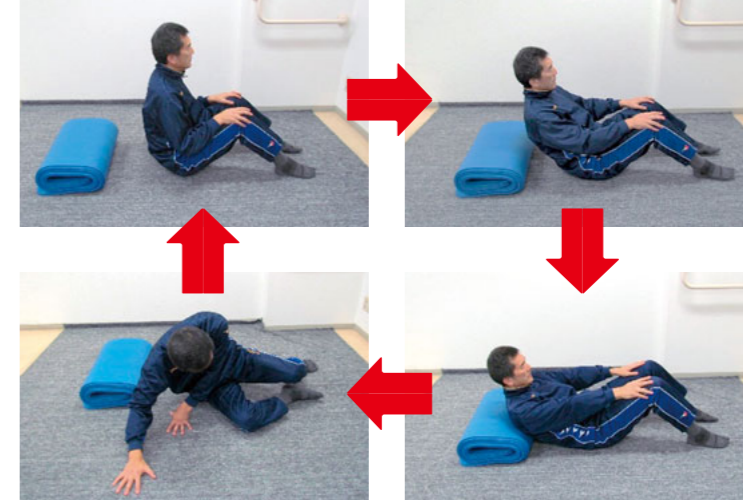
①壁うで立て…うでを少し広く壁につけて腕・肩・胸の筋肉を意識して



②壁ひじ押し…脇をしめて背中を押しながら意識しながら壁を押し



③ひざの屈伸…太ももやお尻の筋肉を意識しながら屈伸する。ひざが前に出ないように気をつける



④上体倒し…倒れる所に布団をしいておき、お腹の筋肉を意識しながら、ゆっくりと上半身を倒していく。もどる時は手をつけて起きる。

ウォーキングやストレッチ体操も忘れずに！

食事

1 食事を工夫して、フレイルを予防

なるべくこの3セットをそろえて食べましょう

- ①主食：ごはん、パン、めん
- ②主菜：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- ③副菜：野菜、きのこ、海藻類



主食、主菜、副菜をそろえる

2 食事をかたんにすませることが増えていませんか？

プラス1品でタンパク質をアップ！



パン + ジャム + コーヒー

●食パンに「ツナ缶とマヨネーズを和えて」のせる
●「ハムやチーズ」をのせてオーブントースターで焼く、など



そうめん + ねぎ + 生姜 + 野菜のかき揚げ

プラス

●おかずに卵豆腐、
●具材にちくわ、しらす干し



おやつに一工夫

卵や乳製品が含まれるものプリン、シュークリーム、アイスクリーム、カステラ、など



たんぱく質をきちんと摂ることで、筋肉量や日常活動を維持することができます。また、転倒や骨折をしづらい身体づくりにもつながります。まずは、ご自身の食習慣を見直してみませんか？

3 台所に立つことがつらくなっていませんか？

買い置きできる食品を上手に活用しましょう。

- 卵類：温泉卵、卵豆腐、だし巻卵焼き
- 大豆類：ミニ豆腐、納豆
- 乳製品：ヨーグルト、チーズ



フレイルの悪循環



社会参加

社会とのつながりを失うことが、フレイルになる最初のきっかけです。自分にあった活動を見つけ、生きがい、やりがいをつくりましょう。

社会参加のポイント

- 外出の回数が減っていませんか？
- 家族がいても1人で食事をしていませんか？
- やる気や活気がでない、わいてこないと思っていますか？

フレイル予防に医療生協の班会

医療生協では昔から班会活動を推進して社会参加をすすめてきました。3人集まれば班はつくれます。体操やハイキングもOK。趣味の仲間が集まるのもOK！班をつくってフレイル予防をしましょう。



▶行政区でとりにくんでいるイベントや情報も活用しよう

- 例) 川崎区：シニアのためのおでかけマップ
- 高津区：男の介護予防講座
- 宮前区：みやまえ健康サポートブック「こつこつ」

文化・地域

川崎ぶらり文学日記 第71回 校歌から地域を見てみよう 『川崎小学校』



川崎市内の学校の校歌をみながら地域を考えてみます。教育理念はもちろんのこと、地域性も歌詞に多く表現されているのも特徴のひとつでしょう。また校歌が制定された時代によってもさまざまに見え方があるかもしれません。

川崎小学校の沿革と校歌

①開け窓を西に 富士は白く明ける 朗らかな今ぞわれら 煙立つ朝に勇む 響けよ我が声 川崎小学 ②開け心ひろく 河と海は遡う 新たなり常にわれら 漣と玉

をみかく 務めよわが友 川崎小学 ③開け藤よ 桜土は空と匂う 恵あり童われら よく学びここに立たん 栄えあれわが友 川崎小学 川崎小学校は川崎区日進町にあります。江戸時代の私塾にルーツがあります。1872(明治5)年に学制が公布されると全国で小学校が設立されますが、その翌年、川崎学舎(のちの川崎小学校)が創立します。



川崎小学校前に設置されている看板

1923(大正12)年に関東大震災で校舎が倒壊したものの、翌年に川崎市制が施行され現在の日進町に移転し、校舎も新築されますが、この校舎は1927(昭和2)

後現在の川崎市役所に移転します。1911(明治44)年には川崎町立女子技芸学校が姉妹校として開校します。これが現在の市立川崎高校となります。

年に開校した旧制川崎中学(現県立川崎高校)に一部校舎を貸していたようです。校歌は1933(昭和8)年に創立60周年に制定されたもので、作詞が北原白秋、作曲山田耕筰と、当時の日本を代表する二人が手掛けています。

川崎小学校の卒業生

さて歴史ある川崎小学校は、このぶらり文学日記でもよく登場した詩人の佐藤惣之助と歌手の坂本九の出身校でもあります。佐藤惣之助は1890(明治23)年生まれで、砂子町の校舎で過ごしました。坂本九は1941(昭和16)年生まれなので、戦後の時代を川崎小学校で過ごしたことになります。

もう一つ特徴的なのは「煙立つ朝に」のフレーズです。産業都市川崎がイメージされているます。意気揚々とも感じられる歌詞は、当時の世相としては侵略戦争への道へと

川崎小学校には校歌にも卒業生にもイメージしやすい「川崎像」があるのかもしれない。あさお診療所事務長 岡琢也

第22回

組合員活動交流集会

テーマ

医療の光をすみずみに 平和の声は全国に

日時: 2019年1月26日(土)

10:00~15:30

場所: サンピアンかわさき

年に1度、川崎医療生協の組合員が集まり、活動報告や学習・交流をする場です。

みんな一緒に楽しい1日を過ごしましょう

- ・オープニングは和太鼓
・記念講演は 西村 真紀医師 (セツルメント診療所)



分科会

社保: 「健康・医療・介護と私たちの暮らしは 高齢期を輝かせるために」

- ・篠崎 次男さん
平和: 「核兵器禁止条約発効に向けた世界の潮流」
・土田 弥生さん
健康づくり: 「オーラルフレイル 健康寿命は口腔から」
・生協歯科CL

ホール: 踊り、フラダンスなど
その他: 手芸教室、無料喫茶室など



問い合わせは 川崎医療生協組織部まで ☎044-266-7532

からだにやさしい料理 第2回

腸に超いい食事編

中華風七草粥

川崎協同病院栄養科 遠藤 陽子



【材料(2人分)】

- ・白ご飯 茶碗に軽く1杯(150gくらい) ・七草セット 好みの量 ・鶏肉 50g
・鶏ガラスープ 小さじ2 ・ゴマ油 小さじ1/2 ・塩 少々 ・おろし生姜 1かけ分
・水 400ml

【作り方】

- ①七草の葉の部分をよく洗い刻む。実の部分は薄くスライスする。
②鶏肉を1~2cm程度にカットしておく。鍋に400mlの水と白ご飯、七草の実の部分を入れ、弱めの中央にかける。
③沸騰してきたら鶏ガラスープを加え、弱火で10~15分煮込む。(葉の部分もとろりと煮込みたい場合は葉も入れる)
④七草の葉の部分、鶏肉、おろし生姜を加えて2~3分煮込み、火を止めてごま油を回しながらかける。塩少々をふりかけてできあがり。

1人分: エネルギー: 185kcal 塩分: 1.4g

♡一口メモ

年末年始で疲れた胃腸を癒すには消化の良い粥が一番。昔から春の七草が入りました。今回は生姜を入れ、腸(体の中)から温まる中華風の七草粥です。ご飯を使うので短時間で簡単にできます。

映画

「明日へ—戦争は罪悪である—」

戦時中に「戦地へ行っても決して人殺しをするな」、「戦争は罪悪である」と訴えた僧侶。実存した僧侶をモデルに映画化!

- 1月15日(火) 午前・午後・夜間 サンピアンかわさきホール
● 1月17日(木) 午前・午後 麻生市民館ホール
● 2月8日(金) 午前・午後・夜間 エポックなかはらホール



〈上映時間〉
午前 10:30
午後 14:00
夜間 19:00
※開場は各30分前

● 問い合わせ ☎044-266-7532 組織部まで

読者の広場



ドキドキです

来月、健康診断を受けます。いつも好きな物を好きなだけ食べているのでドキドキです。

孫にSOS

川崎区 横山ユウ子(78)
図書カードが当たりました。うれしくて友だちに見せたり、娘にも見せました。私は色々なクイズやパズルが好きですが、数独は苦手なので、その時は近くに住む中学3年の孫にSOSとたのんだりします。

図書カードはそのお札に孫にあげようと思っていました。

つくりました

麻生区 小柴充子
つるむらさきが好きでいつもおひたしにしています。医療生協新聞11

月号の3面にあった「作ってみよう減塩料理」を参考に、白和えを作ってみました。とてもおいしくレパートリーが増えました。

決断が大変

川崎区 四ツ橋准子
家の内装を業者にお願いで引き取る図書館へ2個送り、リサイクルセンターへ1袋持って行き娘にダンボール1個を渡しました。

まだ荷物を減らそうと思っていますが決断するのが大変です。

嬉しそうに

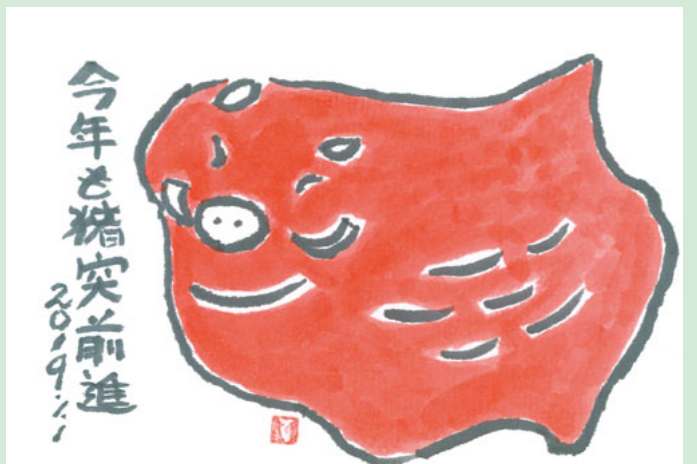
宮前区 森 興子
夫がデイサービスに週1で午後に行くことになりました。お風呂に入っ

母の教えを

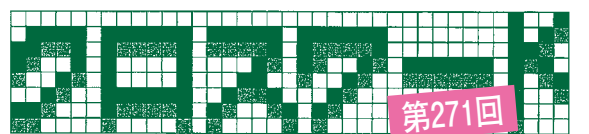
川崎区 草野みつ子
急に寒くなり、あわてて冬物を出して衣替え。



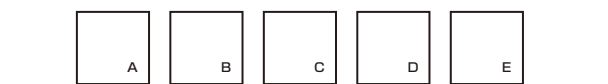
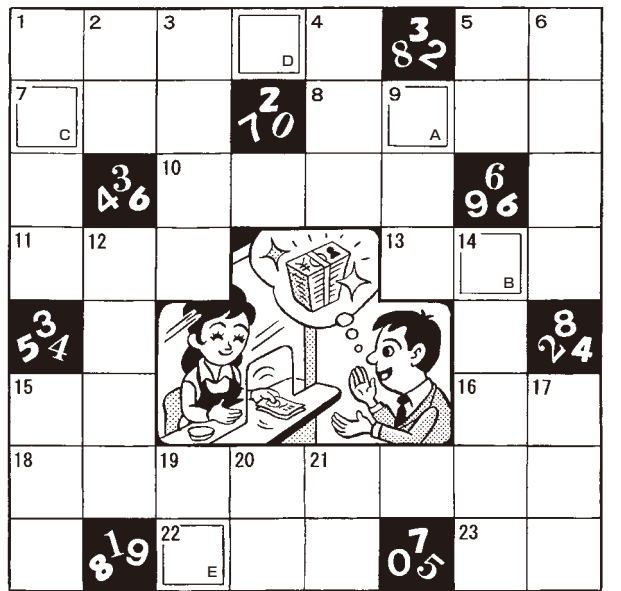
絵手紙



川崎区 神戸 哲子



《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

目のカギ

- ① デパートの初売りといえば
- ② 家庭や子どもが話題になる女性タレント。〇〇タレ
- ③ 福島県会津若松市の会津さざえ堂は〇〇階段で有名
- ④ みんなで合唱する〇〇〇喫茶
- ⑤ 病院の〇〇〇〇時間
- ⑥ 西城秀樹の名曲「ブル〜〇〇ブルー」
- ⑦ 「秤」何て読む?
- ⑧ 稲を刈る道具
- ⑨ 〇〇学、〇〇作、〇〇説

タテのカギ

- ① 〇〇〇〇の大統領はマクロン氏
- ② ことわざ。な〜七
- ③ 明治初期の西洋現象のことです。〇〇〇開花
- ④ 〇〇〇とんび、渡り
- ⑤ 目に入れても痛くない
- ⑥ 〇〇〇〇券で安く映画を見よう
- ⑦ 修理不能なほど壊れました
- ⑧ 松や竹などできています
- ⑨ ちよっとした傷です
- ⑩ 米国の中間選挙で民主党が〇〇〇で勝利
- ⑪ 年賀状。〇〇〇新年
- ⑫ コレとけんかが江戸の華?
- ⑬ 髪をとかしたり、髪に飾ったり
- ⑭ 歴代邦画の興行収入1位は「〇〇と千尋の神隠し」

269回 解答と当選者

ナ	ス	ウ	ソ	ト	ラ
カ	イ	ン	ト	リ	イ
キ	ン	コ	ウ	チ	ノ
ヨ	キ	ウ	キ	イ	ビ
ウ	キ	タ	イ	コ	ウ
セ	ア	ケ	ン	ゲ	キ
メ					

答え「ボランティア」

応募要項

11月号の答えは「ボランティア」でした。応募者は182人(正解は177人)。正解者の内訳は川崎区95人、幸区8人、中原区14人、高津区16人、宮前区6人、多摩区17人、麻生区18人、市外3人です。

- 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。
- 豊田良和 (川崎区)
 - 原品 隆 (川崎区)
 - 石川隆子 (川崎区)
 - 四ツ橋准子 (川崎区)
 - 澤木昭子 (川崎区)
 - 服部きくえ (川崎区)
 - 和泉まさえ (川崎区)
 - 伊藤愛子 (川崎区)
 - 藤本直美 (川崎区)
 - 田口正幸 (川崎区)
 - 中田 実 (幸 区)
 - 加藤賢司 (中原区)
 - 中村歌子 (高津区)
 - 渡辺重孝 (高津区)
 - 玉木雅子 (宮前区)
 - 藤浪公夫 (多摩区)
 - 野中富士枝 (多摩区)
 - 勝尾ヨシ (麻生区)
 - 小柴充子 (麻生区)
 - 國分寿早 (市外)

パズルの答えと川柳は、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、一句まで、既に発表済みのものはご遠慮下さい。正解者の中から抽選で30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1月25日、発表は3月号紙面に掲載します

《送り先》
〒210-0804
川崎区藤崎4-21-12
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



折り紙 東小田支部 木下 良子



はり絵 樹の丘デイケア利用者一同



手芸 大師フレンド支部 内藤 恵子



ペーパークラフト～白頭鷲～

藤崎北支部 濱永 直幹

2019年 新春 みんなの 作品展

川崎医療生協の組合員や
読者のみなさんから
寄せられました。



手芸 小田支部 山本 和子



押し絵

南大師支部

須田 愛



切り絵 かべす 壁寸 和枝



吊るし雛～猪～ ルーム三色すみれ

左から 小松 美子 石田 典子 岸本 朝子



版画～三条大橋～

～慶びの心 晴れやかに～

古向支部 森井 弘純



パステル画～初日の出～ 橘支部 深澤 京子



はり絵～オールオーバーザワールド～

樹の丘デイケアの利用者一同



切り絵 大島支部 加藤 政江