

川崎医療生協

8月号



川崎医療生協の現状

——〈6月末〉——

組合員 43,252人
出資金 1,478,515,000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

- ◆健康づくりセミナー **2**
- ◆伝えるための文章技術 **3**
- ◆組合員の広場 **4/5**
- ◆ワールドヒストリーを歩く **6**
- ◆読者の広場・パズル **7**
- ◆伝えたい思い **8**



熱中症! 患者の半数は65歳以上 室内でも気をつけて

予防は、朝食、室温、水分摂取。もしなっただときは?



昨年、東日本の平均気温は過去最高となり、東京都内でも40℃超えの記録的な猛暑のなか、「災害級の暑さ」という言葉もできました。怖いのは熱中症、とくに高齢者は要注意です。食事や室内温度の調整など、対策を忘れずに。

高齢者は熱中症になりやすい

熱中症は就寝中など夜の室内でも多く発生しています。熱中症患者のおよそ半数が65歳以上です。高齢者は若年者と比べて体内の水分量が少なく、体温調節機能も低下しているため、脱水や熱中症にかかりやすくなっています。では、どう



朝食はしっかりと

まず、朝食をしっかりと食べることで、夏野菜や果物は、汗で失われた水分やミネラルの補充に適してい

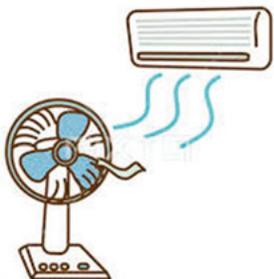
したら防げるでしょうか。

ます。特にキュウリを少量の味噌や塩と一緒に食べると、塩分補給にもなって効果的です。

このほか、大根、ミニトマト、カブなどを切ってポン酢に漬けたピクルスは、簡単なメニューで、手軽に野菜を食べることができ、水分補給については、たくさん汗をかいていないときは、水や麦茶で補えます。炎天下で汗をたくさんかいたときなどはスポーツドリンクを飲んでもいいですが、飲み過ぎは高血糖になることがあるので好ましくありません。また、寝ているときの夜中にトイレに起きるのが面倒でも、寝る前にコップ1、2杯程度の水分を摂取しましょう。

室温は26〜28℃

住宅内で熱中症にかかった人のうち、9割近くはエアコンがないか、あっても停止中だったという統計があります。エアコンの適切な使用は重要です。室温26〜28℃を目安に、冷風が直接体に当たらないように自分の居場所を考えて使います。



ふだんいる部屋に温度計や湿度計を置くのも大切です。

また、レースのカーテンで日差しを防いだり、扇風機を使って涼しい空気を室内に循環させるといった工夫もいでしょう。

お風呂も注意!

入浴中の熱中症は、意識消失によって死亡事故につながることもあるため、大変危険です。湯温42℃で25分間全身浴をすると、体温は40℃まで上昇し、意識消失など重度の熱中症にかかりやすいと言われていいます。季節にかかわらず、高温での長風呂は避けることも重要です。

若い人も気を付けて

高齢者に多い熱中症ですが、若年層でも発生しています。建設業や製造業をはじめ、労働中に熱中症を発症し、4日以上休業した人は、2018年では100人以上に上りました。予防としては、扇風機、ミスト噴霧器、冷水器の設置、日除けの帽子の着用などを心がけ、暑さに慣れていない頃や、急に暑くなった日にはこまめに休憩をとることが必要です。

度と、こまめにとるようにします。

さらに、気温35℃以上の場合は、原則として運動は中止すべきです。前日の睡眠や当日の食事を十分とるといった健康管理が、作業やスポーツの能率を上げるためにもとても大切です。

もし、熱中症になったら

予防を心がけていても、熱中症になってしまったことがあります。足がつる、めまいがする、立ちくらみがあるなどの症状が出たときはすぐに涼しい日陰に移動し、水分と塩分(梅干しなど)をとることで。

また、衣服を緩め、風通しをよくします。首や脇の下、太ももの付け根など太い血管が通っている場所に冷やした飲み物のペットボトルや氷嚢を当て、血液を冷やすことが効果的です。頭痛、吐き気、意識がぼーっとする、呼びかけに反応しない、自力で水分摂取ができないなど、様子がおかしいときは速やかに医療機関を受診を。また、意識がない場合は誤嚥することがあるため、無理に水分を飲ませてはいけません。

監修 川崎協同病院

初期研修医 白井 恭吾



青い空

7月に中原水協の写真展を本紙で紹介しましたが、高津区でも8月5日〜9日の期間、高津区役所ロビーで「核兵器廃絶のための高津区原爆展」が開かれ、初日には区長があいさつします▼7月14日、中原平和公園にある野外音楽堂で「みんなで作ろうコンサート」が開かれました。今回で37回です。いつもは、暑い日差しの残る夕方からの開催。石のベンチはホカホカと暖かくいい感じですが、舞台が進行していくなかで、ビール片手に久しぶりに会う友人と小声でおしゃべり。夕やみせまる頃にはコウモリが飛び交います。時には雨も降ります。音響、照明の係りの方の苦労がしのべられます▼雨上がりには虹がかり、会場はわき立ちますが、司会者からは見えます。フィナーレは出演者全員と平和大会に参加する人が舞台上立ち代表者が決意表明をします。そして会場全体で「原爆許すまじ」の合唱となります。核兵器のない平和な世界を改めて思うコンサートです▼折しも参院選の中、平和憲法を守ると公約した議員が一人でも多く誕生することを願いました。

編集委員 谷田部 洋子

健康・医療

口腔がんについて

口腔内が全身に及ぼす影響も

「健康づくりセミナー」で、飯野医師が講演

法人健康づくり委員会では、年に3回、組合員の健康づくりに役立てるよう様々なテーマで「健康づくりセミナー」を開催しています。今年度も6月28日に川崎区の協同ふじさきクリニック4階で、「口腔がん」をテーマにセミナーを行い44人が参加しました。講師は今年度から生協歯科クリニックの所長に就任した飯野奈穂医師です。



たくさんのデータから口腔ケアの大切さを話す飯野医師

飯野医師は口腔内が全身に及ぼす影響について、実際の写真や統計・比較データ等を使い、わかりやすく説明しました。

セミナーを受けた参加者からは「日本とアメリカの歯科への通院

の意識が遅れていると実感した」、「口腔がん発生率や心臓病に

関係がある」と知り驚きでした。飯野医師は講演の終わりに

口腔がん発生チェックリスト

- 1 1日にタバコを10本以上吸う
- 2 タバコは、葉巻やパイプが好き
- 3 50歳以上で、飲酒時にタバコも吸っている
- 4 飲酒するとすぐに顔が赤くなる
- 5 強いお酒が好きだ
- 6 歯を磨かない、入れ歯の掃除をしない
- 7 頻りに舌や頬の粘膜を咬む
- 8 入れ歯や歯の詰め物が当たって痛い
- 9 偏食がある（ビタミンや鉄分不足）
- 10 がんになったことがある



毎月1回、口腔内セルフチェック

- * 白い斑点や赤い斑点があるか
- * 治りにくい口内炎や、出血しやすい傷はあるか
- * 盛り上がったできものや固くなった所はないか
- * 顎の下と首の脇に腫れはないか
- * 食べたり飲みこんだりがスムーズにできるか



に、セルフチェックをして心配なことがあれば、かかりつけの歯科診療所に相談することをアドバイスしました。

講演後は桐山佳子看護師が、昨年度の健康チャレンジを総括し、今年度の健康チャレンジへの参加を呼びかけました。

加藤千恵子運動指導士は、班会やちよっとした集まりなどで使える「ちよこつと体操」講座について紹介。「ちよこつと体操」は7月18日に初めて久地診療所で開催し、順次各地の診療所等で行っていく予定です。

組織部 松永悟海

シリーズ やさしい「医学の歴史」⑧

大正から昭和にかけて活躍した医師たち①

吉岡 彌生

1871-1959 東京女子医科大学の創立者

川崎医療生協 理事 桑島 政臣 医師



吉岡彌生は明治4年4月29日（旧暦3月10日）に現在の静岡県掛川市で生まれました。父は鷲山養齋で漢方医でした。彌生の母みせは養齋の3人目の妻で、彌生は養齋の4人目の子として生まれました。父養齋は野心的で相場に手を出して失敗したり、封建的で女の事は家庭を守ることだと考えるような人でした。しかし小さい頃から漢方医としての父の仕事を手伝っていた彌生は、18歳の頃に医師になることを決心し、猛反対する父を説き伏せて東京に行き、明治22（1889）年に私立『済生学舎』に入學しました。

当時の済生学舎は、学歴がない人、経済的に困難な10月に後期試験に合格し、22歳で晴れて日本で27番目の女性医師となりました。卒業後は順天堂医院で研修を受けていましたが、父から懇願されて故郷に戻り、父の仕事を手伝いました。

明治33（1900）年、女性医師養成のための唯一の予備校であった済生学舎が専門学校への昇格を理由に女性に門戸を閉ざしたため、これに納得できない彌生は同年12月5日に東京至誠医院の一室に『東京女子学校』を立ち上げ、彌生が校長となりました。そして努力の末に明治45（1912）年3月、専門学校令に

た。しかしドイツへの留学を強く希望し、ドイツ語を勉強するために東京至誠学院に入学しました。本郷で開業しながらドイツ語の勉強をするうちに、学院の院長である吉岡荒太と意気投合して結婚し、学院の経営を支えるために『東京至誠医院』を開業しました。

1945年には東京大空襲で校舎のほとんどを消失し、自らも公職追放に合うという困難がありました。しかし1950年には、同専門学校は4年制の『東京女子医科大学』となると、彌生は学頭として復帰し、女性医師の養成に尽力し続けました。88歳で亡くなりましたが、遺言により献体され、自らの大学の医学教育に貢献しました。

参考図書「日本医家列伝」（鈴木昶著 大修館書店）、「医者になりたい」（島田和子作・北住ユキ絵新日本出版社）



現在の東京女子医科大学と吉岡彌生（若い頃と晩年）

薬剤師による健康相談会



私の骨は大丈夫かしら？



骨量測定も行います

日時 2019年 9月2日(月) 午前 10:00~12:00

場所 川崎すみれ薬局 (川崎区藤崎4-21-1)

一処方箋がなくても お気軽にどうぞー



問い合わせ ☎044-287-7510

くらし・社会

37回目を迎えた平和公園コンサート 雨の中、350人が集まる

7月14日、中原区平和公園の野外音楽堂で、「第37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2019(同実行委員会主催)」が開催されました。当日は雨にもかかわらず350人の観客が集まりました。

コンサートは午後5時から始まり、18のグループ・個人が、平和をテーマに合唱やマジック、ハンドベル、太鼓、弾き語りなどのショーを披露しました。

このコンサートは、平和公園ができた当初から行われている歴史のあるコンサートで、今回のコンサートは、参加者全員で「折り鶴」「原爆を許すまじ」「歌と平和の行進」を合唱する中、この夏長崎で行われる原水爆禁止世界大会に参加する、小野朋美さんが挨拶を行い、このコンサートのアピールを兼ねて、会場全員で賛同の拍手をしました。



小雨の中、みんなでコンサートをつくりました

知ってる? 無料低額診療事業

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。

当法人では現在、川崎協同病院、協同ふじさきクリニック、生協歯科クリニック、京町診療所、介護老人保健施設・樹の丘の5事業所が無料低額診療事業を行っています。

※利用には所定の申請書による手続きが必要ですが、まずご相談ください。



問い合わせ
☎044-266-7532 組織部まで

コラム 伝えるための文章技術 ～わかりやすさとはなにか

メールやサークル内の報告書をはじめ、近年人気の自分史の執筆まで、さまざまな場面で文章を書く機会があります。その際、読み手に伝わる文章にするためにはどんなことが大切でしょうか。人に伝わるわかりやすい文章を書くためのポイントをまとめていきます。

同じように、言いたいことはわかるが、よく考えと変な表現で、事実を正確に表わしていない日本語が多いような気がします。そう思っていると、この点をびしっと批判している日本語学の専門家がいました。さきごろ出版された『日日は日本語』(今野真二著、岩波書店)の著者です。

「視点や焦点の曖昧な、おおざっぱな、一見わかりやすい、しかし精緻な思考には耐えられない『甘い日本語』『甘ったるい日本語』」



かっこをつけているけど中身がない、妙に凝った言い方をわざとしている、あるいはイメージが先行している、といった言葉です。キヤッチフレーズの、標語

た言い方は「立場」、「可視化」で済むところを、こねくり回しているとも言えます。このほか、ある本の中に見られた「浜辺で朽ち果てた流木のような」という

粗い思考が生む粗い表現

比喩にも、著者は違和感を覚えます。一見詩的に感じますが、よく考えると、流木とは、打ち上げられそのまま置かれて乾燥したもので、時にはアートとしても使われます。決して浜辺で朽ち果てて(腐りきって)はいません。

からだにやさしい料理 第9回

こつ! コツ! 骨に良い食事編④

《冷やしておいしい 高野豆腐の煮物》

川崎協同病院栄養科 西山 香織



- 【材料(4人分)】
- 高野豆腐 大4枚
 - 干し椎茸 小4個
 - オクラ 8本
 - プチトマト 8個
 - 干し椎茸の戻し汁+水 300cc
 - だしの素 小さじ1
 - 薄口しょうゆ 大さじ1と1/2
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1

[1人分 92kcal 塩分 1.9g]

- 【作り方】
- 高野豆腐は水につけて戻し、6等分に切る。
 - 干し椎茸は洗って水で戻し、半分に切る。戻し汁はとっておく。
 - プチトマトは湯むきする。

♥一口メモ
高野豆腐はカルシウムが豊富で、ビタミンDを豊富に含む干し椎茸と一緒に食べるとカルシウムの吸収を助けるので、組み合わせるのがオススメ。今回は夏が旬のオクラとプチトマトを使って煮物にしました。冷蔵庫で冷やして召し上がれ!

- オクラはへたを切り落とし、がくの周りをむき、半分に切る。
- 鍋に戻し汁と水、調味料、高野豆腐、干し椎茸を入れ火にかける。
- 沸騰したら落とし蓋をして弱火で10分、オクラをいれて5分煮る。
- 火を止めてプチトマトを入れ、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

組合員の広場

「生きたい」を上映 シアターアサダへ

川崎区京町にある京町診療所2階の組合員ルームで開催している、「D.V.Dを観る会・シアターアサダ」も上映を開始して1年目を迎えました。毎回平均20人以上の参加者(うち5人以上は初参加)があり、企画を進めている実行委員会は喜んでいます。

前回は「警察日記」の上映では遠方からの問い合わせや、新聞が届いた時には終わっていて、残念。浅田支部 鈴木みさ子

シアターアサダ
日時 9月28日(土) 午後1時30分～
会場 京町診療所2階 コスモスルーム
 ※川崎駅東口から「臨港バス・京町循環」で「京町」下車
参加費 無料
 問い合わせ ☎090-8643-0656 組織部 溝口

ハートフルコンサート開催

宮前区で障がい者施設などを経営する、社会福祉法人みのり会後援会コンサート実行委員会が主催する「新垣勉・普天間かおり ハートフルコンサート」が、10月27日(日)

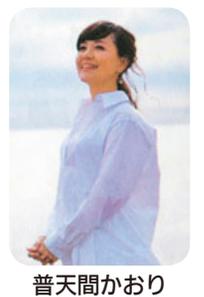


新垣 勉

宮前市民館大ホールで開催される。新垣さんは、テノール歌手、普天間かおりさんは、沖縄音楽を語り継ぐシンガーソングライターとして活躍している。1984年「宮前区に福祉作業所を作る会」から発足したみのり会は、無認可の小規模作業所を設置することからはじまりました。法人化後は、

今年も「さわやかバザー」を開催

協同地域の組合員8支部で組織している「さわやか健康づくり委員会」は、組合員や地域の健康づくりについて、月に一度、委員会で話し合いをしています。また、健康まつりや地域で開催されるお祭りなどへも参加して健康チェックを行い、



普天間かおり

みのり会後援会と家族会を中心にチャリティコンサートなどによる収益をもとにグループホームなどを設置してきました。今回のコンサートの収益金は、新たなグループホームの設立の補助とされる予定。

同日は、午後3時開演。午後2時15分開場。参加協力券は一般4500円、障害者手帳所持者は3000円。申し込みは同市民会館にある申込用紙に記入しファクス(044-855-9454)で。問い合わせは、実行委員会(080-1132-4132)まで。

第8回 どけんまつり
 ~住宅の小さな困りごとでも地元の職人がうかがいます~
日時 10月6日(日) 午前10時~午後3時
会場 南河原公園 (幸区都町74-2)
 (主な企画)
 ★工作教室 ★重機体験
 ★模擬店 ★住宅相談
 ★キッズダンス
 ★上棟式・餅まき
 ※変更になる場合があります。
 問い合わせ ☎044-355-0456 神奈川土建川崎支部

無料キッズダンススクール 生徒募集!
 ●日時 毎月第4土曜日15:00~
 ●場所 協同ふじさきクリニック内 (川崎区藤崎4-21-2)
 ●対象 小学生以上 (未就学児要相談)
 ●問い合わせ ☎044-266-7532 組織部まで

さわやかバザー
日時 9月14日(土) 午前9:00~12:00
会場 場所協同 ふじさきクリニック
 問い合わせ ☎044-266-7532 組織部 荒金まで

地域まるごと健康づくりの実践にとりくんでいきます。主催側では、バザー用品を見つける楽しさもある。これらのとりくみを支える財政活動として、今年も「さわやかバザー」をふじさきクリニックの玄関横で開催します。年に一度ですが、毎年楽しみにしている人もいます。また、訪れる人同士でのふれあいもあるほか、掘り出し品を見つける楽しさもある。主催側では、バザー用品の献品を呼びかけます。委員一同、みなさまのご協力をお待ちしております。健康づくり委員会 藤田有為子

古民家を 集めた博物館
 緑地のなかの「川崎市立日本民家園」は、東日本を代表する古民家を集めた野外博物館です。水車小屋や農村歌舞伎舞台など、国の重要文化財を含む25の文化財建造物

生田緑地へは小田急線「向ヶ丘遊園駅」で下車し南口から徒歩13分。JR南武線「登戸駅」で下車の場合、徒歩25分です。標高84mの楢形山をはじめ、起伏に富んだ地形が特色で、雑木林や草地、池、湿地帯などで四季おりりの自然を観察できます。2月のウメ、3月のサクラ、5月上旬のフジ、下旬のハナシヨウブ、6月の中旬からアジサイといった花たちが迎えてくれます。6月にはホテルの里でゲンジボタルも観賞できます。

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。そんな川崎のなかで、知られざる見どころを紹介していきます。第4回は、緑地公園としては市内最大の面積(約30万坪)をもつ生田緑地と、その中の施設を紹介します(理事 山岸洋一)。

こんな川崎、これも川崎
シリーズ 第4回
【生田緑地】
 自然・科学・文化、見どころいっぱい

自然・科学・天文を体験
 「川崎宙と緑の科学館」は、自然・科学・天文の3つが体験できる博物館です。川崎市の自然を「大地」「丘陵」「多摩川」「街」「生

が展示されています。囲炉裏で火を焚いての床上公開や芸能公演、昔話なども楽しめます。園内の川崎市伝統工芸館では初心者でも楽しくハンカチ等を染められる藍染め体験ができます。体験は事前予約がお勧め(土日祝は要予約)で、65歳以上の川崎市民は入場無料です。



重要文化財をみられる民家園

太郎ワールドに潜入

芸術は爆発だ!
 川崎市岡本太郎美術館は、「芸術は爆発だ!」で有名な高津区二子生まれの芸術家、岡本太郎の魅力あふれる美術館です。常設展示室は迷路のような空間で作品と出会えます。今年で開館20周年を迎え、記念する企画展示も開催されています。洞窟に入っていくようなイメージで美術館に入るとそこからは太郎ワールドが広がっていきます。

田緑地」をテーマに展示しています。特に川崎のタヌキと化石との出会いは感動的と評判です。プラネタリウムは「世界最高水準の星空」と呼び声が高く、望遠鏡を設置したアストロテラスでは星空観察などの体験ができます。入場無料、プラネタリウム観覧料は65歳以上の川崎市民は無料。



プラネタリウムは必見

読者の広場

文化・地域

ワイルドヒストリーを歩く⑥

カンボジア 天空の楽園 アンコール・ワットへ行く

カンボジアは、インドシナの南端、熱帯モンスーン気候。人口1500万人、面積は日本の半分。首都プノンペン人口100万人。宗教は仏教95%。産業は米・ゴム・縫製品品の輸出、外貨収入は観光。年間観光客は650万人。経済成長率は年6~7%と好調。プノンペンは大規模な高層ビルやショッピングモールの建設ラッシュで不動産価格が高騰。

アンコール・ワットとは寺院の町の意味。アンコール王朝は12世紀から500年続いた。アンコール遺跡は壮大な石造建築物で700もの跡が残され「東洋の奇跡」と呼ばれている。上智大学の石澤良昭教授のチームが遺跡の修復にあたっている。

アンコール・ワットは、1860年フランス博物学者アンリ・ムオによって密林の中から発見され、広く世界に知られることになった。アンコール・ワットの宮殿造営に30年かかった。ほとんどが賦役労働(納税のひとつ)。石切り、石運び、石積みなどの作業に従事した人は、年間数万人。地方から徴用された人は「あと何年つとめたら故郷に帰れるのだ

か」と嘆いた。当時の民衆は、神と王への信仰の故に苦しい労働に耐えた。



デバター(女神) 東洋のヴィーナス



アンコールワットの全景

緑の森をぬけ500Mの西参道を行く。参道の左右は青々と深く広大な

堀。所々に睡蓮の華が浮かんでいる。正面は宮殿の回廊。左右1300m。回廊と仏頭が堀の水面にくっきりと映し出されている。極楽浄土を思わせる光景だ。

第1回廊は門をくぐる。と数えきれないほどの妖艶な姿のデバター(宮廷女官を模したレリーフ)が壁いっぱい彫られている。第2回廊は戦う軍隊のようすや人々のくらしが描かれている。

カンボジアにおけるポル・ポト政権は、1975年から78年まで続いた。毛沢東主義(文化大革命思想)の影響で都市

無人化、農村への強制移住政策。さらに市場、通貨の廃止、宗教活動の禁止。

当時の人口は600万人。犠牲になった人は200万人ともいわれている。専門職、知識人、技術者、公務員、教師、医師などの多くが犠牲になった。解放後生き残った医師は10人だけだった。私は2つの施設を訪ねた。①トゥール・スレン虐殺博物館。元高校校舎が反政府分子を集め拷問、虐殺を加えた刑務所。②キリング・フィールド。プノンペンの郊外。ここは処刑地。数万の人が犠牲になった。20m位の慰霊塔には8985柱の遺骨が安置されている。何かを今に問いかけているように思えた。

編集委員 佐々木勝男



良いことづくめ

多摩区 藤田智恵子
誘われて医療生協の合唱サークルに参加しました。自分一人ではなかなか難しい新曲も、皆さんに紛れると、ごまかしながらも歌えた気分になります。

歌詞やメロディーを覚えることは脳トレになり、発声のためには肺や

腹筋も使い、身体機能も鍛えられそうです。存分に歌って心も満たしたいと期待が高まります。良いことづくめだと、くめだと、思いました。



まだまだ現役

川崎区 神保幸子
はじめて孫たちとカラオケにいきました。4歳の孫娘が気持ち良くマイクで歌っているのを見て元気をもらいました。私まだまだ現役です。

堂々カエル

川崎区 丸山とも子
水気もないのに我が家の庭にもう何代目になるのかカエルが姿を見せてくれました。

あまりにもものんびりしているカエルなので、気づかず母が踏みつけそうになるという恒例行事?が今年もありました。道のご真ん中でじっとしていたり、その堂々たる姿を見習いたいです。



絵手紙



川崎区 大島 育子

班会日誌

6月度 29支部 129班 742人

大師レインボー支部 やまびこ 歌い楽しむ 7人 写真班 高齢者の生き方を考えよう 4	観音健康ボウリング ボウリング 3人 池上新町支部 支部の名簿整理 5	キャロット IT 3 なわて 茶話会 7	ニュース仕分け 4人 旅行話 3 茶話会 7	囲碁 3人 おやじ 3 バードウォッチング 7
南大師支部 あしたは しながわ水族館 6	桜本支部 配付者増やし相談 5	多摩川 5 南河原支部 配食さくら草 3	橋支部 5 ダンベル ニュースセット 3	橋支部 5 ダンベル ニュースセット 3
大師中央支部 民商 懇談 3 わろてんか 寄席準備 3 年金大師 堀切菖蒲園 10 レインボーの家 パズル 12 東門前 懇談 3 エンゼル① 絵手紙と血圧チェック 6 建設一般 総会 10 おしゃべり喫茶 3 カミツ 餅つき 3 はぎ おしゃべり 3	大島支部 未摘花 3 すずらん 川越バス旅行 3 街の散策 東扇島人口浜へ 4 ロード 輪踊り 7 桑の実 食事会 3 深瀬 町会婦人部企画参加 3	絵手紙 3 スズラン マウンテンヒルズ 3 元美人 食生活の勉強会 10 ラビット ゆる体操 14 エンドウ豆 尿チェック・熱中症対策 9 やよい つるしびな飾り 5	おしゃべりランチ 3 おしゃべりと血圧チェック 4 食生活の勉強会 10 ゆる体操 14 尿チェック・熱中症対策 9 つるしびな飾り 5	宮前支部 4 コスモス 塩分チェック 3 南平 足指力チェック 5 白旗台 お国言葉体操 8 ひまわり 塩分チェック 4 長尾住宅 塩分チェック 9 すみれ リンバストレッチ 3
大師フレンド支部 リトルハンズ 子育て中のお母さんのリラックスタイム 8 ひまつぶし 数独 4 お絵かき お絵描き 5 ファミリア 歯のお話 12 おりづる 作品作りと血圧チェック 5 リメイク リメイク 3 リフレッシュ ラジオ体操と血圧チェック 6 ひばり 皆で楽しく歌おう 6 おしゃべり おしゃべり 3 ちぎりえ 作品作り血圧チェック 3 味菜(あじさい) 昼食づくりと会食 4	浜町支部 観て楽しむ会 あじさい寺と樹の丘・久地診見学 4 小田支部 足指を鍛える 5 いなほ 地域包括支援センターの内容 6 合歓の花 靴の選び方 3 桜 フットケア、特に外反母趾 3 夏つばき あじさいの花を見に 6 たんぼぼ 痴呆予防チェック及び体操 4	玉川支部 3 さざんか 青空平間会 5 きら美 3 住吉支部 3 うたごえカラオケ 3 ミニマウス 腸活について 6 雲雀 麻雀を楽しむ 9 氣功と太極拳 氣功・太極拳 5 コスモス アジサイをもとめて 9 うぐいす ギョギョ団子づくり 4	おしゃべりランチ 3 おしゃべりと血圧チェック 4 食生活の勉強会 10 ゆる体操 14 尿チェック・熱中症対策 9 つるしびな飾り 5	宿河原支部 4 大津 尿チェック 8 吉田 尿塩分チェック 8 こぶし 尿塩分チェック 3 花みずき 尿塩分チェック 4 コスモス 尿塩分チェック 3 やよい 塩分チェック 3 すこやか 筋力維持、そして元気に! 6
藤崎北支部 ひまわり 乾燥肌の話 7 樺 一品持ちより交流会 10 向日葵 絵手紙 5	観音支部 3 リサイクル活動 3 ウォーキング 6 健康マージャン 麻雀 5 あるこうかい 磯沼牧場と倉片城址公園 9 リキキ ボウリング 8	川崎駅前支部 4 椿 つるしびなと折り紙 4 日和 食事会 8 ミルキー 脳血管障害とアルツハイマー 3 手芸 つるしびな・小物作り 5 ロード 工場見学 5 古流生花 いけ花と血圧チェック 10 セカンド 体操(自強術) 6	おしゃべりランチ 3 おしゃべりと血圧チェック 4 食生活の勉強会 10 ゆる体操 14 尿チェック・熱中症対策 9 つるしびな飾り 5	多摩支部 10 寺尾台 フレイル学習 7 麻生北支部 7 はなみずき 口腔ケア 3 麻生南支部 6 キルトのなかま 自分好みのポーチャバッグをつくる 8 なんじゃもんじゃ 目黒自然教育園 8 キルトのなかま 自分好みのポーチャバッグをつくる 8

へみんなどで楽しい班会、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利用して、楽しい班会をひらきましょう。

読者の広場

葉が出ました

川崎区 山田恵子(70)
ひまわりの種を毎年もらっては庭にまいていたのですが、なかなか芽が出ませんでした。

今年3粒ずつポットで育てたら2枚、4枚と葉が出て嬉しくなりました。鉢に植えたり、庭に並べて植えました。大きく咲くのが楽しみです。



あと1年…

宮前区 井田弘子(72)

4月で72歳になり、免許の高齢者講習を受けました。息子が返納しろと言いますが、毎日車を運転しているの、息子に言われても今はできないのであと1年は運転させてほしいと言っています。

サプリメント

麻生区 脇 治以(79)

夫の体中に発疹ができました。お医者さん曰く「薬疹です。サプリメントを全部やめてください」。

戦争がない未来

中原区 吉田幹心(14)

僕は「私の戦争体験」を読み、戦争は生と死を分ける命がけの世界なので、本当の人間性のために、快適になりました。



早寝で快適

川崎区 稲千悦子(60)

最近シニアの仕事が増え、朝早くの品出しに応募したら受かったので頑張っています。

押し付け商法



みんなが川柳



なるちゃんを陛下と呼びし我が齡
増え過ぎたカタカナことば疎外感
頂きは富山立山朝乃山
リフォームを屋根と風呂場と太鼓腹
車の鍵奪った息子に今感謝
メタボ予防始めたテニスで肉離れ
女子高に通う娘に女子力なし
歳月を想い見下すハッ場ダム
八十路すぎ仲間と楽しむフラダンス
スーパーのチラシ見入ってああ定年

- 川崎区 鎌田克子(69)
- 麻生区 酒井巖(88)
- 多摩区 菅野節子(88)
- 中原区 井月秀夫(77)
- 川崎区 乾 成之(82)
- 川崎区 鈴木裕明
- 川崎区 鈴木みさ(50)
- 川崎区 伊藤トキ子(83)
- 川崎区 郷地淑子(82)
- 川崎区 編集君

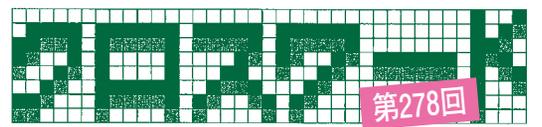
みな様からのオリジナル川柳をおまちしています



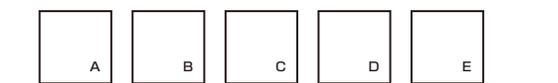
編集部より
ひまわり

鈴木さん、テニスで肉を落とすところが離れてしまったんですね。

目玉のカギ



《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@kawaikyo.or.jp

- ① 差別しません
- ② 夏はプールで○○○でプカプカ
- ③ ○○○、○○盤、○○幕
- ④ 夏の徳島といえば、踊らな
- ⑤ 損々
- ⑥ 所
- ⑦ ○○○悪、○○道、○○
- ⑧ ⑨ ⑩
- ⑪ Jリーグファンです
- ⑫ 心
- ⑬ 多くの人が口をそろえて同じことを言います
- ⑭ 収穫量1位は青森県です
- ⑮ 華やかでなく控えめなこと
- ⑯ 世界的に主要な穀物。ビールの原料です
- ⑰ 山口はる江(高津区)
- ⑱ 高山富恵(宮前区)
- ⑲ 菅野節子(多摩区)
- ⑳ 鈴木博子(多摩区)
- ㉑ 脇 治以(麻生区)
- ㉒ 大西清二(麻生区)
- ㉓ 敬称略

タテのカギ

- ① 世界的に主要な穀物。ビールの原料です
- ② 難く言うと、野山に自生する食用植物の採取です
- ③ 観光旅行
- ④ 米ニューヨークの金融地区です。○○○○街
- ⑤ 芝居小屋などの見物料のこと。○○銭
- ⑥ %、率は別名○○○○
- ⑦ 積雲は○○状の雲です
- ⑧ チルチルとミチルが主人公
- ⑨ 撮影や録音をする場所
- ⑩ 2021年に始まる大
- ⑪ 学入学共通
- ⑫ テストで取り扱いが注目される受
- ⑬ 験科目
- ⑭ 若い世代。最近はおまりこう言いませんね
- ⑮ へま。○○
- ⑯ を踏む
- ⑰ プラごみ汚
- ⑱ 染が問題に



276回 解答と当選者

ヒメ	ユウ	シヨ	ウマ
ノウ	ドリ	ツウ	シヨ
チウ	キン	ド	ウマ
チウ	キン	ド	ウマ
スジ	ピ	オ	ラ
ニキ	ビ	ア	イ
テイ	キ	ア	ツ

答え「テンキヨホウ」

- 6月号の答えは「テンキヨホウ」でした。応募者は198人(正解は196人)。
- 正解者の内訳は川崎区113人、幸区8人、中原区19人、高津区12人、宮前区8人、多摩区17人、麻生区16人、市外3人です。

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、既に発表済のものをご遠慮下さい。

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8月25日、発表は10月号紙面に掲載します。

《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

拡大企画 私の戦争体験 ⑥2

伝えたい思い

空襲で自宅を焼失、亡くなった人を目の前にする。兄が戦死したサイパンへ。戦争にまつわるさまざまなできごとへの思いが伝わります。

やなだ
築田 トク (87歳) 渡田支部

戦争は人生を変える

川崎空襲で 家を焼かれ

私は中学1年生のとき、川崎の空襲を経験しました。両親ともに川崎区で生まれ育ったため、田舎へ疎開することができませんでした。また、早生まれだったので、集団疎開の対象にならなかったのが川崎に留まるしかありませんでした。家庭は、5歳の時に父がなくなり、母が私のほか兄と弟の子ども3人を自宅で商売をしながら育てていました。

自宅は燃え、 火の海に

その日は母と2人で家にいました。夜9時ごろ敷いてあった布団の上で寝ていたとき、空襲がはじまりました。すぐ上をB29が飛んでいく音が聞こえ、家の前の空き地のくぼみで目を伏せてしゃがんでい

ました。少しして目を開けてみると、焼夷弾が落ちていてあちこちで燃えていました。それは、池の中でも燃えていました。その一部が自分の家にも燃え移り、見る見るうちにあたり一面が火の海になりました。

市電バスの通りにも火が回って通れず、畑の中の池というか湿地の中をとおって浜川崎線の線路へ出て小田踏切の脇にあったガラス工場の空き地まで逃げました。火の海の中では火災旋風(炎の竜巻)が発生して、大きな火柱が上がっていました。火災がおさまると町は一面焼け野原となり、川崎新町にある燃え残った小学校へ避難しました。

爆弾の振動で 揺れる

小学校では、戦火を逃れた家の方が差し入れをしてくれました。翌日自宅を見に行くと、家が無くなっていました。そこ



井山 勝 (86歳) 中原区

前橋の空襲で自宅を焼失

へ、様子を見に来てくれた浜町に住む母方の叔父と出会い、焼け残った叔父の家に身を寄せました。そこでは、目の前の空き地に防空壕がありま

した。空襲警報が鳴るとそこへ駆け込みののですが、浜町は日本鋼管の工場が近いので、工場を狙った爆撃が行われまし

た。爆弾が落ちると爆発の振動で揺れて、焼夷弾とは違った怖さでした。そして、終戦を叔父の家で迎えました。その時、大人はラジオを聞きながら泣いていましたが、私はほっとしました。終戦後の生活も大変で、母は勤めに出て私たちを育ててくれました。戦争はそれぞれ的人生を大きく変えてしまうものです。戦争だけは絶対に反対です。

私は1932年に群馬県前橋市で生まれました。45年8月5日終戦の10日前に、B29の空襲で前橋市では1000人以上が亡くなったり負傷したりしました。

8月5日、午後10時頃に空襲警報が鳴り、母親、私、妹、姪、甥など数人で市の郊外に逃げ、見も知らない農家に逃げ込みました。B29からたくさん焼夷弾が投下され、農家に逃げ込んだ瞬間に、目の前の田んぼに焼夷弾が落ちてとても恐ろしかったことを今でも覚えています。

明け方になり母親と家に帰りました。途中多くの人が道端の端にあると川

高橋 英 (78歳) 麻生南支部 戦死した兄を偲び 慰霊の旅へ

太平洋戦争で激戦が繰り広げられ、多くの犠牲者を出したマリアナ諸島のサイパン島。75年前に現地で戦死した兄を偲び、昨年11月、川崎市麻生区の高橋英さん(78)川崎医療生協麻生南支部平和担当は現地を訪れました。その後高橋さんは、兄について、また慰霊の旅について書き表しました。その一部を紹介します。

わが家には戦後75年を経た。死亡日は共に昭和19年だ。兄がいる。長兄は東部ニューギニアのモロベヨカヨガで、次兄はサイパンで戦死

母から聞いた。義母は戦後10年間も家の鍵をかけることなく、息子たちの帰りを待っていた。

昨年、次兄が戦死したサイパン島とテニアン島での戦争遺跡調査の旅案内が届いた。これまで高齢で海外への旅は諦めていたが、最後の機会と思い参加を決めた。

ジャングルで戦ったのが

サイパン国際空港は、戦時中日本海軍の第1飛行場だった。米軍占領後は日本本土へのB29の発進基地となり、1945年3月10日の東京大空襲等もここからB29は飛び立った。



サイパン空港近くの戦跡

いまでも空港周辺にはたくさん戦争遺跡が放置されている。また周囲には、戦死者名や部隊名、県名などを記したたくさん慰霊碑も見られた。

「もしかしら、次兄の31部隊の碑もどこかに?」すぐにガイドから返事が返ってきた。

「31部隊?ありませんよ。でも今はジャングルになっ

の死亡日を告げると「7月18日死亡の人は、最後のサイパン上陸部隊、サイパン北部にはたどりつかず、途中のジャングル地帯で戦われたのでしよう」とガイドは話してくれた。

香取神社で兄の冥福を祈り平和を誓う

米軍が名付けた「バンザイクリフ」や、日本人住民や将兵が、追いつめられて険しい崖から次々と飛び降りたといわれる「スーサイドクリフ」へも行った。

ガイドは、サイパンから香取神社の裏約1キロ程のジャングルに第31部隊の碑があったと聞き、私は、香取神社の社殿に、死去した9人の家族の写真と折鶴で冥福を祈り、平和憲法を守り続ける誓いをした。

サイパン戦 1941年12月8日から始まった太平洋戦争は日本の破竹の勢いで東南アジア全域へ進攻。グアム、東部ニューギニアと占領したが、1942年6月にはミッドウエー海戦で敗退後、制海権、制空権を失い、水無し食糧無しの飢餓が自決や玉碎へと追いつめられたなか、1944年6月15日から7月9日までの24日間のサイパン戦は、島が無くなるとまでいわれた激しい戦いが昼夜繰り広げられた

高橋さんの原稿全文をブックレットにして、限定50冊をご希望の方に送付します。ご希望の方は組織部(044-266-1753)までご連絡下さい。



香取神社での英さんと碑



バンザイクリフ (サイパン)