

川崎医療生協

10月号



川崎医療生協の現状

——〈8月末〉——

組合員 43,307人
出資金 1,471,756,500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

- ◆ 知ってもらおうキャンペーン **2**
- ◆ からだにやさしい料理 **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**



高齢者の減量は、 バランスよい食事



食欲の秋に考えよう

秋は旬の食材が多く、食べ物が美味しい「食欲の季節」です。当然、体重の増加やその健康への影響も心配になるので減量にとりくもうという人も多いのでは。しかし、減量も方法を間違えると健康を損なうことがあります。肥満に注意しながらも適正な減量に心がけたいところです。

内臓脂肪の蓄積に注意

メタボリックシンドロームという言葉が耳にしたことありませんか。体重が増加すると内臓脂肪が蓄積して、「肥満」と言われる状態になります。蓄積した脂肪からはさまざまなホルモンが分泌されます。すると、血糖値やコレステロールなどの脂質値や、血圧などに影響をもたらす悪いホル

ルモンが増加していき、逆に、動脈硬化を抑制したり血糖値を下げる働きをする良いホルモンは減少してしまいます。

動脈硬化が進行すると、糖尿病や高血圧症が発症し、最終的には命や生活全般に関わる病気の発症につながります。このような状態を引き起こしかねないのがメタボリックシンドロームです。したがって、健康を維持するためには内臓脂肪を減らすことはとても重要です。

大事なのは筋肉の減少を最小限に抑えつつ、栄養バランスの適切な食事をして、かり摂取しながら減量もしくは体重を維持することです。

やせてるのが健康とは限らない

しかし、やせることが健康的であると誤解してはいけません。高齢者がむりにやせようとすると、バランスの

筋肉量の維持が大切

高齢者におすすめする減量は、4カ月くらいゆっくり時間をかけて、カロリー制限はあまり意識せず、タンパク質やビタミン・ミネラルを十分摂取しながら食事をしていくことです。さらにできれば、歩くことや自転車にのるなど軽い有酸素運動をすることです。

飯パン、麺類等」と汁物、主菜(肉、魚、卵、大豆のおかず)、副菜(野菜のおかず)を意識して組み合わせることです。

タンパク質を意識して摂取

主菜に含まれるタンパク質は、筋肉の材料となりますので筋肉量の維持のためには特に意識してなくてはならない品目です。肉や卵、魚介類、豆腐、豆類に豊富に含まれていますが、肉類は高エネルギーなので、脂質の少ないものを選びます。

摂取することが好ましいとされています。特に緑黄色野菜にはビタミンA、ビタミンC、鉄が多く含まれていますが、加熱を要するものが多くので温野菜やスープなどで摂ると容易です。野菜や海藻類、キノコ類は他の食材と比べるとカロリーが低く、おなかいっぱい食べても全体のカロリーは低く抑えられます。



おすすめ減量法

- タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分摂取しながらの食事
- 軽い運動で筋肉量を維持

また、野菜は生よりも火を通した方が多く食べられるので、具だくさんの味噌汁やお鍋にして食べたり、茹でた野菜を常備しておき、主菜の付け合わせにしたりすると比較的食べやすくなります。

野菜には良い効果が他にもたくさんあり、コレステロールの腸での吸収を抑制する効果があり、動脈硬化予防になります。食事の最初に食べることで血糖値の急上昇を抑える効果、排便をスムーズにして便秘や痔、大腸癌を予防する効果もあります。

実りの秋を存分に味わうために「バランス良く、適量をおいしくいただく」ことを毎日の生活で意識して、健康を維持することが大切です。

監修 川崎協同病院
研修医1年 吉野 裕美



青い空

厳しかったこの夏の暑さも落ち着いてきました。梅雨から真夏の間、お休み

していた地域のラジオ体操も3カ月ぶりに始まり、毎朝顔を合わせていた方々も待ちわびていたように、久しぶりに集まってきました。病気で長い間参加できなかった方の顔も見え、気持ちも新たに再開です。参加している人は、ほとんど高齢者で、15分くらいの時間ですが、体操をやるとやらないでは、体の動きの違いがよくわかるものです。朝のすがすがしい空気の中、太陽を浴びることと心身ともに喜びを感じます。若人たちのように颯爽とした姿ではないけれど、元気で体を動かせることは幸いです。こうした元気な高齢者が増えてきたようです。政府は、75歳以上の健康保険の窓口負担を1割から2割へ増やすことを検討、湿布薬や保湿剤などは保険対象外という声も。10月からは消費税が10パーセントになり、物価の値上がりも目白押しで、お金のあるなが健康格差につながりかねません。病気になっても安心して医療を受けられるようにすることが、一番健康でいられる保証ではないでしょうか。

編集委員 二瓶 佳子

健康・医療

川崎医療生協を

知ってもらおうキャンペーン



イベントで医療生協の魅力がわかる 10月から11月に、市内5カ所で



パン食い競争で夢中になる子どもたち (昨年のふれあい健康まつりで)

子どもたちのためには、ミニ運動会や昔の遊びコーナーといった毎年人気のコーナーが設けられます。飲

川崎医療生協では、こうした交流を通して地域内のコミュニケーションの

仲間づくりを生む 生協活動

出店や遊びや健康チェック

地域との交流を深める企画として、公園や診療所の駐車場など市内の5カ所で「健康まつり」や「ふれあいまつり」が開かれます。

期間中に行われるイベントのスケジュール表

無料低額診療事業の告知と問い合わせ情報

薬剤師さん大募集の告知と各薬局の連絡先

シリーズ やさしい「医学の歴史」⑧ 田原淳の伝記と桑島政臣の紹介

くらし・社会

正副支部長会議 & スタート集会開催

9月10日、中原区の川崎市総合自治会館ホールで、川崎医療生協の今年の「知ってもらおうキャンペーン」をどう進めるかを話し合う会議が開かれ、35支部のうち25支部の支部長ら35人と、地域理事や職員27人が集まりました。

会の冒頭で、今回のキャンペーンの4つの目標（以下）が挙げられま

①「川崎医療生協の魅力」を多くの人に伝える②「配付者や支部運営委員、地域理事などの地域で活動する人を増やす」③「久地診療所の土地と建物が川崎医療生協の財産になったので、出資金を集めよう」④「宮前区に支部が一つしかないので、もっと医療生協の魅力を宮前区に広げよう」

このあと7つのグループに分かれ、目標を具体的にどう実現していくかや、日頃の支部活動のなかでの問題点などについて意見を交



真剣に話し合う組合員

久地診療所が生協の財産に。記念増資を！

高津区にある久地診療所の土地と建物が、このほど川崎医療生協の財産になりました。これを記念して、同生協では10月から来年3月まで「久地診WAKUWAKU（わくわく）増資キャンペーン」を開催し、全組合員に毎月の積み立て増資を呼びかけます。積み立て増資に参加した人には、キャンペーン終了後に記念品を進呈します。

増資の方法（コース）は以下の通りです。

- くじらコース 毎月5000円の増資で総額9万円
- イルカコース 毎月3000円の増資で総額5万4000円
- あしかコース 毎月1000円の増資で総額1万8000円
- ペンギンコース 毎月500円の増資で総額9000円
- 大海原コース 一括増資（1万円以上）

なお、期間終了後も自動更新します。増資の申し込みは以下の3つの方法があります。

- ① 近くの事業所で
- ② 専用の郵便振替用紙で
- ③ 地域の支部運営委員（組合員）が集金

問い合わせ 電話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

第7回 ドローンの視野 と路上の視点

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。

わかりやすい表現をする上で、ただ細かく表わすというだけでは少し違います。例えば、「〇〇駅の北口改札を出たら右に行き、20、30メートル歩いたら、下に降りる階段は下りないでまっすぐ進んでください。一階部分になっていますが、少し行くと外に階段とエレベーターがあるの

で左のエレベーターを降りると地上面につきます。すると目の前に信号がありますからそれを渡って左に行くとすぐ右に路地があります。これを抜けて……」というように説明をする場合があります。これがまだ、目的地への行程の二割程度だとす

るとどうなるでしょう。延々とこうした道順説明を受けることになり。よほどわかりやすく、正確に書かれていればなんとかたどり着けるかもしれませんが、読む方は疲れてしまつてしまう。商品の取り扱い説明書でも、細かすぎると似ています。

相手のなにもわかっていないのですから、大事な情報はまず説明するものの全体像を示すことです。道案内なら、「目的地は、駅から北に5分ほど歩いた住宅街のなかにあります。駅周辺は道も細く込み入っています

全体像を示して細部へ

- 【作り方】
- ① チンゲン菜はざく切りにし、茎と葉を分ける。調味料は合わせておく。
 - ② さんまは3枚おろしにし、食べやすい大きさに切り、酒をふる。
 - ③ 5分ほどたったら、さんまの水気をキッチンペーパー等でふいて、小麦粉をまぶす。
 - ④ フライパンに油（小1）をひいて、さんまを皮目から焼く。
 - ⑤ 両面焼けたら皿に取り出し、焼いた後のフライパンに油（小1）をひいて、チンゲン菜を茎から先に炒める。
 - ⑥ チンゲン菜の茎に火が通ったら、葉とさんまと合わせた調味料を入れ軽く炒める。
 - ⑦ 最後に卵を回し入れ、混ぜ合わせ火を通す。
 - ⑧ 丼にごはんをよそい、その上に⑦をのせる。



♥一口メモ

秋が旬のさんまはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。同じくビタミンDが豊富な卵、カルシウムが豊富なチンゲン菜を使って丼にしてみました。塩焼きが定番のさんまの新しいレシピとしておすすめです。

からだにやさしい料理 第11回

こつ！コツ！骨に良い食事編⑥



《さんまの卵とじ丼》

川崎協同病院栄養科 西山 香織

【材料（2人分）】

・さんま	1尾	調味料	
・酒	適量	・砂糖	小1
・小麦粉	適量	・醤油	小2
・サラダ油	小2	・みりん	小2
・チンゲン菜	1束	・酒	小2
・卵	2個	・和風顆粒だし	小1/2
		・ごはん	お好みの量
			(目安2人で300g)
		1人分	580kcal. 塩分1.5g

組合員の広場

原水禁大会参加者から あついで報告を聞く

住吉支部は、毎年平和いくべきの話に納得。のついでを開いていままた10代、20代の若い参。今年8月17日、住吉支部の代表として原水禁世界大会に参加した野村美紀子さんから大会報告を聞きました。

「大会が始まる直前に、皆さんから預かってきた千羽鶴を外国からの出席者に渡しました。すぐに首にかけられる人やお土産に持ち帰るとい人もいました。分科会は『核兵器と原発』に参加し、核兵器と人間は共存できない、原発は再稼働より廃炉ビジネスに転換して

「大会が始まる直前に、皆さんから預かってきた千羽鶴を外国からの出席者に渡しました。すぐに首にかけられる人やお土産に持ち帰るとい人もいました。分科会は『核兵器と原発』に参加し、核兵器と人間は共存できない、原発は再稼働より廃炉ビジネスに転換して

国際色豊かに盆踊り

8月24日、川崎区の渡田第2公園(通称三角公園)で、ふるさと川崎盆踊りが開催されました。この盆踊りで川崎駅前支部は5年ぶりに健康チェックをしました。体組成チェックに18人、握力チェックに6人が参加し、測定しました。



健康チェックを実施

その中にボリビア出身 川崎駅前支部 稲毛 真子

記事などに目が行くようになりました」

野村さんの報告の後、

コスモス班による松谷みよ子作の「黒い蝶」の朗読がありました。戦後の基地の問題を取り上げていますが、ジーンとくる悲しみと強い憤りが会場を包みました。



野村さん(左)の報告を聞く

住吉支部 八巻 黎子

宅配弁当の試食会を開催

9月10日、小田支部健康づくり委員会では、高齢者向け宅配弁当の試食会を行いました。京町包括支援センターの方に協力してもらい、「ふれ愛」3社のお弁当を試食しました。

テーブルの真ん中に6個のお弁当を置き、まずは彩りをチェック、そして人数分に取り分けてご飯、おかずの順に食べてみました。ごはんは硬さがいろいろでした。おかずは魚の煮付け、ジャーマンポテトが好評でした。味付けは薄味の物が多く、柔らかめに調理さ



弁当を食べながら意見を交換

小田支部 山崎 貴美子

元気いっぱいさわやかバザー

協同地域さわやか健康づくり委員会は、9月14日の午前、ふじさきクリニック玄關横でさわやかバザーを開催しました。開店準備の際、雨が少し強く振り出したので不安でしたが、準備が終わる前から待っている人もいて、早々ににぎわい始めました。



売上よりもおしゃべりが楽しい!

特に、毎年幸区から来ている組合員からは、「医療生協ニュースに載っていたので、今年も来るのを楽しみにしていました。ありがとうございます。また、お客さん



川崎医療生協のキャラクターはちゅくん

「楽食会」で高齢者を支援

橘支部では長年にわたる、地域の一人暮らし高齢者支援のひとつとして毎月第2木曜日と第3土曜日に「楽食会」を行っています。楽しく食べようという趣旨で、食事を作ったり血圧測定などもします。

9月12日の会では、診療所での健康診断についての説明も行われました。橘地区の周辺には医療生協の診療所がありません。バスに乗って溝ノ口まで行かなくてはなりません。一番近い医療生協の診療所は坂戸診療所と久地診療所です。医療生協組合員がその二つの診療所を利用することはほとんどありません。そんな組合員にせめて健康診断を診療所ですべて受けるように車での送迎も支部で行って



川崎医療生協の健康診断を説明する

戦争が繰り返されないことを願い

浜町支部では、毎年夏に欠かさず開催している平和を語るついでを今年8月26日に開催しました。未来永劫再び戦争が繰り返されないことを願い、今年にはDVD「戦争の作り方」というアニメーションを視聴しました。

この作品は、もともとは絵本だったものを、日本が戦争のできる国へと進んでいっていることを憂慮したアニメーション作家が、有志を呼び掛けて作成したものです。7分半と短いながら大変わかりやすく、インターネットでも視聴することが可能です。



視聴はこちら <https://noddin.jp/war/>

「平和が当たり前であり続けるために、これからも取り組んでいきたい」と、参加者からの声がありました。 浜町支部 松浦 登茂子

いきましたが、川崎市の国保加入者で70歳以上はすべて無料であること、なぜ医療生協の診療所で受けてほしいのかを、また医療生協に入っていない人にも医療生協の活動の説明を加えながら解説しました。 橘支部 柴田 昇

組合員の広場

介護保険について 大師地域医療講演会

9月17日、第1回大師地域医療講演会が大師町内会館で開かれ、大師診療所の職員と地域の組合員合わせて33人が参加しました。「介護保険制度について」というテーマで、大師の里地域包括支援センター相談員の柳澤さんが講師をつとめました。

「健康のために歯の話が聞きたい」「薬について話もいろいろ思う」など、感想や次回講演会への要望なども聞かれました。大師フレンド支部 田中幸枝

職員と組合員が 集って歌う会

川崎医療生協の職員有志を中心に「うたう会」を、8月23日に協同ふじさきクリニックで開催しました。地域の組合員ら22人が参加し、唱歌や歌謡曲など参加者のリクエストをききながら楽しく1時間半歌いました。

伴奏はアコーディオンとギターです。「ブルーライト・ヨコハマ」「見上げてごらん夜の星を」「高原列車」など懐かしい歌が、集まった人たちの昔の記憶を呼び覚ました



懐かしい歌謡曲などに声を合わせて



熱心に話を聞く参加者たち

男の料理教室

一人暮らしの人や介護をしている男性を対象に料理教室を開催します。電子レンジと炊飯器を使った簡単料理！

日時

10月17日(木)午前10時半～

場所

かりんビル3階
川崎市藤崎4-21-1



メニュー

きのご飯・サバ缶と大根の煮物・白和え・みそ汁

参加費

300円※事前予約が必要です。先着10人

主催

川崎医療生協 協同地域事業所利用委員会

問合せ

☎044-266-7532 組織部まで

大師ふれあいまつり、 10月26日開催

毎年大師公園で行われる「大師ふれあい祭り」が10月26日の土曜日に開催されます。例年3000人ほどの人出でにぎわうこのお祭りは、大師診療所、川崎医療生協の大師地域支部、地域の障害者施設(ゆずりは園、糸ぐるま、大師ワークシヨップ、手作り工房ウインドウ、センター南)そして新婦人川崎支部、神奈川土建川崎支部との合同で行われます。

祭りの舞台は、オープニングの太鼓から始まり、日本舞踊、フラダンス、太極拳、バンド演奏そして最後は恒例の「のんべんず」(川崎区を中心に活動するアマチュアバンド)が締めくくります。出店では各施設からの手作りパン、手作り小物、植木、玉こんにゃく、



舞台上で披露された太極拳

こんな川崎、 これも川崎



シリーズ第6回
「八丁畷周辺」
芭蕉の句碑と
六甲おろし

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6回は、京浜急行と浜川崎支線が乗り入れている「八丁畷駅」(川崎区地田) JR周辺です。(組織部 溝口敬人)

八丁畷の由来

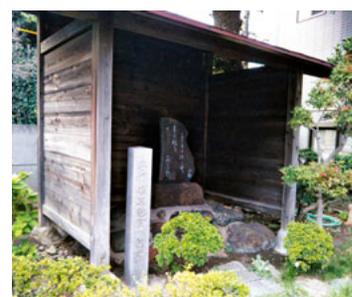
かつて東海道川崎宿の京都側出入口から西方の市場村(現在の横浜市鶴見区)との境まで、八丁(約870メートル)の畷(田畑の中を通る道)が通っていたのでこの地を八丁畷と呼ぶようになったそうです。

貴重な芭蕉の句碑

元禄7(1694)年5月、俳人、松尾芭蕉が江戸から郷里の伊賀へ向かう際、芭蕉との別れを惜しむ門人が川崎宿まで見送りにきて、八丁畷の腰掛茶屋で別れをかわしました。この時詠んだ句が「麦の穂をたよりにつかむ 別れかな」です。

川崎小学校

八丁畷駅から川崎駅方面へ約400メートル離れて、バス通りから路地へ少し入った所に、川崎小学校があります。校門には、阪神タイガースの球団歌である通称「六甲おろし」の作詞をした詩人の佐藤惣之助、「上を向いて歩こう」など多数のヒット曲を持つ歌手の坂本九という2人の卒業生を紹介する案内板が設置されています。



市内では貴重な句碑



地域住民が供養する無縁塚

供養のための無縁塚

八丁畷駅の駅舎の脇に無縁塚という供養塔があります。これは、1934年に開発工事などを行った際に発見された江戸時代の人骨(十数体)を

この時、門人である野坡の句に「麦畑や出抜けても 猶麦の中」とあり、当時は辺り一帯麦畑だったことがわかります。伊賀へ戻った後、9月に大阪へ赴いた芭蕉は体調を崩し、大阪で51

読者の広場

文化・地域

ワルシヤの歴史を歩く⑦

ポーランドとピアノの詩人シヨパンのコーナー



日本から空路12時間で、ワルシヤ国際空港に着く。ポーランドの面積は日本の5分の4。人口3850万人。首都ワルシヤの人口は76万人。宗教はローマ・カトリック教。気候は涼しい。機械化がこれ農業は盛んでない。産業は鉄鋼・機械工業など。日本企業は268社進出。

1939年9月1日、ナチス・ドイツ軍がポーランドに侵攻し第2次世界大戦が勃発。1944年8月、ワルシヤ市民が蜂起するがドイツ軍の攻撃により22万人が犠牲に。街は完全に破壊される。戦後、市民の不屈の精神により美しい街に復興した。

ポーランドには偉大な科学者が生まれている。コペルニクス(1473-1543)は、それまでの天動説に対し地動説を発表し世界に強烈な衝撃を与えた。マリ・キュリー(1867-1934)は放射線元素のラジウムを発見しノーベル物理学賞(1903年)を受賞した。キュリー記念館は学校として使われていた。

ポーランドは、戦後ソ連の支配下に置かれ苦勞したが1989年民主化へ。96年「連帯」議長の「働けば自由になれる」のスローガンがむなしい。博物館は、1955年に開館。展示室には絶滅計画の資料、被収容者から没収した品が展示。やせ細った被収容者の写真。木製の3段ベット部屋の再現。遺体の焼却炉、虐殺のガス室などを見学。背すじが寒く声も出なかった。

音楽史上まれにみるほど女性にもてた「ピアノの詩人」シヨパンは、1810年ワルシヤに生まれ20年間この街で過ごす。シヨパンは幼少期から病弱がちだったが音楽については天才的な才能を発揮した。7、8歳から作曲やピアノ公演をした。

ポーランドの民族舞踏でありマズルカやポロネーズを多く作品にした。ポーランドと別れた想いを「別れの曲」にした。



ドラクロワの描いたシヨパン像

ポーランドは、戦後ソ連の支配下に置かれ苦勞したが1989年民主化へ。96年「連帯」議長の「働けば自由になれる」のスローガンがむなしい。博物館は、1955年に開館。展示室には絶滅計画の資料、被収容者から没収した品が展示。やせ細った被収容者の写真。木製の3段ベット部屋の再現。遺体の焼却炉、虐殺のガス室などを見学。背すじが寒く声も出なかった。

音楽史上まれにみるほど女性にもてた「ピアノの詩人」シヨパンは、1810年ワルシヤに生まれ20年間この街で過ごす。シヨパンは幼少期から病弱がちだったが音楽については天才的な才能を発揮した。7、8歳から作曲やピアノ公演をした。

ポーランドの民族舞踏でありマズルカやポロネーズを多く作品にした。ポーランドと別れた想いを「別れの曲」にした。

ポーランドの民族舞踏でありマズルカやポロネーズを多く作品にした。ポーランドと別れた想いを「別れの曲」にした。

ポーランドの民族舞踏でありマズルカやポロネーズを多く作品にした。ポーランドと別れた想いを「別れの曲」にした。

ポーランドの民族舞踏でありマズルカやポロネーズを多く作品にした。ポーランドと別れた想いを「別れの曲」にした。

禁煙して3カ月

川崎区 竹岡敏雄(69)

海外旅行の度に禁煙するのですが、日本に帰るとまた吸ってしまう。今回入院して、医師と看護師の大変さをみるにつけ、喫煙しないことが自分自身の義務と感じ、禁煙を決意。大変でしたが、

物価が上がる!

川崎区 草野みつ子

エアコンを充分に使って熱中症注意というけれど、電気が気になる年金生活者。年金は少しも上がらないのに物価はどんどん上がっていく。時の過ぎゆくまに...

川崎区 新井直郎(44)

骨董品仲間から情報が入り、一目散にフリーマーケット会場へ。この年で変わった趣味と言われがちですが、出店者と品

絵手紙



川崎区 吉川 輝子

入りに、一目散にフリーマーケット会場へ。この年で変わった趣味と言われがちですが、出店者と品

ら没収した品が展示。やせ細った被収容者の写真。木製の3段ベット部屋の再現。遺体の焼却炉、虐殺のガス室などを見学。背すじが寒く声も出なかった。

音楽史上まれにみるほど女性にもてた「ピアノの詩人」シヨパンは、1810年ワルシヤに生まれ20年間この街で過ごす。シヨパンは幼少期から病弱がちだったが音楽については天才的な才能を発揮した。7、8歳から作曲やピアノ公演をした。



ワジエンキ公園シヨパンコンサート

班会日誌

8月度 29支部 96班 509人

大師東支部	あるこうかい	観音夏祭りに参加	9人	手芸	つるしびな	4人	さくら	納涼会	4人			
エリカ、写真班	おしゃべり喫茶の企画	4人	リキキ	夏祭りに参加	10	熱中症について	3	ひなげし	食生活について	4		
大師レインボー支部	池上新町支部	有川	名簿整理と食事会	5	川崎駅前支部	いけ花と血圧チェック	9	アニマル	栄養指導について	3		
写真班	屋敷交流会	5	桜本支部	黄金	私の人生ノート記入方法	3	ヤマブキ	ロコモ体操・脳トレ体操	4			
大師中央支部	憩談	3	大島支部	未摘花	ダンベル・ストレッチ	3	満の口支部	おたまじゃくし	唱歌童謡を楽しく唄う	5		
民商	盆踊り 焼き鳥	3	深瀬	暑気払い	暑気払い	3	いままが青春	将棋麻雀	10			
東門前	寄席準備	3	桑の実	暑気払い	3	あじさい	ちょうちんに描いて楽しむ	5	健康について	4		
わろてんか	バスル他	10	白雪草	小物作り	4	IT	茶話会	3	水彩画	9		
レインボーの家	絵手紙	5	街の散策	かわバラ夏祭り	3	南河原支部	献食さくら草	3	おせき	月に一度の笑顔合わせ	3	
エンゼル①	おしゃべり	3	残暑食事会	3	古向支部	マウンテンヒルズ	健康チェック	4	囲碁	4		
おしゃべり喫茶	おしゃべり	3	浜町支部	フラダンス・骨密度チェック	9	スズラン	おしゃべりランチ	3	コスモス	ストレッチ体操	4	
カミツ	おしゃべり	3	ブルメリア	フラダンス・骨密度チェック	5	絵手紙	血圧管理・絵手紙	10	バードウォッチング	鳥の勉強会	9	
大師フレンド支部	おしゃべり班の今後について	8	小田支部	合歓の花	同志の見舞い	5	古向支部	梶ヶ谷	ニュースセット	3		
おしゃべり	ラジオ体操と血圧チェック	5	桜	お見舞い	6	夢見草	味噌づくりパート2	5	シクラメン	楽しく食べよう会	5	
リフレッシュ	ロコモ体操	9	夏つばき	ごきぶり団子作り	3	あじさい	リニューアルした迎賓館を見に行こう	4	プラザ	脳トレ体操	11	
ファミリア	お絵描きとおしゃべり	6	いなほ	熱中症について	3	新川崎支部	カラオケを楽しむ	3	アカシヤ	原爆展報告	12	
お絵かき	料理作りと昼食会	6	たんぼぼ	塩分チェック	4	さざんか	ゆる体操	14	すずめ	健康麻雀	9	
味菜(あじさい)	ちぎり絵作成	3	東小田支部	暑気払い	4	ラビット	健康診断をうける	4	ダンベル	輸入小麦の除草剤について	5	
ちぎりえ	数独	5	じゃがいも	これからの外出どうしようか	4	元美人	玉川支部	6	宮前支部	リンパストレッチ	3	
ひまつぶし	楽しく元気に歌おう	6	さつき	浅田支部	折り紙	6	さざんか	暑気払い	6	長尾堰支部	椅子での体操	12
ひばり	作品つくりと血圧チェック	5	ひまわり	おひる	7	青空平間会	暑気払い	8	ひまわり	椅子での体操	12	
おりづる	男性用Yシャツをブラウスに	4	柳	茶話会	5	サロン虹	救急隊への伝達	10	第4長尾	暑気払い	7	
リメイク	絵手紙	4	藤崎南支部	ライオンズ	食事会	7	住吉支部	平和のつどい参加	3	アジサイ	暑気払い	5
藤崎北支部	向日葵	4	のんき	リサイクル活動	3	京町支部	うぐいす	3	宿河原支部	トランプ班会	9	
藤崎南支部	ライオンズ	7	観音支部	のんき	3	椿	雲雀	8	多摩支部	寺尾台	夏の過ごし方の注意	0
観音支部	のんき	3	小杉支部	そら豆	3	そら豆	気功と太極拳	4	麻生南支部	ミール	減塩食	7

へみんなどで楽しい班会を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。

平和の広場

私の戦争体験 64

伝えたい思い

住吉支部 玉林 かよ子 (84歳)

小学生の時① 一列車に揺られ集団疎開へ



兄と2人で 宮城へ疎開

私は昭和16年4月に小学校に入学しました。この年から小学校が国民学校という呼び方になりました。この呼び方は昭和22年3月までの6年間だけでした。同窓会ではよく「私達って小学校に行っていないよねえ」と笑いながら話します。

昭和16年12月8日、太平洋戦争が勃発しました。一年生の二期のことです。昭和19年8月には戦況が悪くなり、都市部にいる次世代を担う子ども達を守るため、疎開という制度が始まりました。田舎に親戚、知人のある人は縁故疎開し、縁故先のない子ども達は小学3年生から6年生までを対象に集団疎開に行くことになりました。私の家は縁故先がなく、6年生の兄と2人集団疎開に行きました。

上野駅では大勢の人々に見送られ、まるで遠足に行くようにわくわくしました。行き先は宮城県玉造郡川渡(かわたび)村です。東北線の列車に乗り大分時間過ぎた頃、小牛田(こ

ごた) 駅で列車が止り、やがてガシャンという連結器の大きな音がして、列車の走る方向が変わりました。「東京に帰れる」と子ども達は大喜びでした。しかしそれは陸羽東線に切り替わったための方向転換で、やがて「川渡」という駅に着きました。

どんなことがあって も泣いてはいけな

集団疎開の始まりです。川渡村には私の学校の児童だけでした。200人位だったと思います。大きな旅館2つと民宿のような宿2つ、温泉のある湯治場に分かれて暮らしました。初めのころは地元の小学校の校舎を借りて勉強しました

午前中広い部屋で寺子屋のような形で勉強し、午後には夕キギ拾いに山へ行った軍場補充部という所で草むしりをしたりしました。冬には、宿の番頭さんが作ってくれた竹下駄ですべって遊んだり、寒くて足が冷たくなると温泉で足を温めたりしました。

また近くの病院に入院してはいたけれども、そんなに作れない、「よくある惣菜店は揚げ物ばかり」などの声があったのと、年齢などによって働く機会をなくした人たちがつくったそうです。小泉さんは「今日は何をしようかな?」と自主的に楽しめる環境づくりが生かされ、居場所づくりになり、健康寿命を延ばすことになった」とも話します。

「どんなことがあってても泣いてはいけません。戦地で戦っている兵隊さんに申訳ない」と先生にいつも言われ、私達はそれを守り泣いたりしませんでした。お腹がすくと家から送られて来た「ほしえ」(残ったご飯を干して油で煎り甘辛く味付けしたもの)やお手玉の中に入っていた炒った大豆をこっそり食べたりました。それもなくなると、エキホスと言って整腸剤のちよっと甘酸っぱい薬をなめたり、道端に生えている「いたどり」の新芽を口に入れたりしました。



(つづく)

コミュニティカフェの魅力を講演 埼玉県幸手団地の実践例から小泉氏 共同組織活動交流集会で

9月20日、横浜市戸塚区にあるフォーラム横浜のホールで、神奈川民医連が主催する「2019年・神奈川民医連 共同組織活動交流集会」が開催されました。基調講演では埼玉県幸手市にある幸手団地で、シャッター商店街となったお店の一角にコミュニティカフェやお弁当屋をオープンし、地域のつながりや居場所づくりをすすめている小泉圭司さんが講演しました。



コミュニティカフェの講演をする小泉さん

店内のベンチに毎日、朝から晩まで一人で座り続けている高齢者を観た時に、「この人の居場所をつくらなっちゃ」と思ったのがきっかけでした。

また、カフェの隣にお弁当・惣菜屋も開設。「1日に30品目食べましようと言

2007年にオープンしたカフェでは、高齢者の健康、医療や地域で行われるイベントの情報も提供して、毎日地域の人が集まり交流し、初めての人もすくすく仲間になるそうです。地域の団体や個人、団体同士の交流の場としても利用されるようです。

講演の後、各地域の活動報告があり、川崎医療生協藤崎南支部の澁谷正行さんが、支部で行っている健康チェックが、地域の「いの家」とつながりをつくる活動していることを報告しました。

健康チャレンジ 2019

参加者が自分の好きなコースを選んで10月から11月までの間で30日以上チャレンジする企画で、達成した後、報告書を送ると景品がもらえる、健康づくりのキャンペーンです。

QRコードからパソコンやスマホで参加できるほか、パンフレットも配布しています。

●問い合わせ 044-266-7532 組織部



元気いっぱい走る子どもたち (昨年)

学校3年生までの子ども向けに、協同ふじさきクリニックの周りに約200mを走る「キッズラン」のコースがあり、子どもから大人までだれでも参加できます。完走する必要もなく、自分で区間を決めることができるので気軽に参加できます。

今年も川崎を走り抜ける 平和の風

今年で10回目を迎える「川崎医療生協ピースラン・キッズラン&チャリ」が11月3日に行われます。「核のない世界、暴力や貧困のない世界、多様な文化や地球環境が守られる世界を求め、震災からの復興を願い、原発再稼働に反対し再生可能エネルギーへの転

換を求める」、「戦争法」に反対し、9条を守り戦争をしない国づくりの実現をめざす」などを訴えようと、麻生区にある川崎医療生協のあさお診療所から川崎区の協同ふじさきクリニックまで総合距離36・5kmをラニングや、自転車で行くイベントです。3歳から小

日時 11月3日(日)

●参加費 300円 (参加賞 オリジナルタオル)

●申し込み・問い合わせ

☎ 044-266-7532 組織部まで

コース

スタート時間 予定	場所	住所	区間 距離
午前8時15分	(スタート) あさお診療所	麻生区上麻生2-1-10	10.0km
9時40分	久地診療所	高津区久地4-19-8	2.8km
10時05分	坂戸診療所	高津区坂戸1丁目6-18	9.6km
11時35分	川崎セツルメント診療所	幸区古市場2丁目67-8	6.4km
午後12時30分	京町診療所	川崎区京町2丁目15-6	5.7km
1時20分	大師診療所	川崎区大師町6-8	2.0km
1時35分	(ゴール) 協同ふじさきクリニック	川崎区藤崎4-21-2	

