

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。

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、バランスの悪い食事をしがちになり筋肉量の減少につながりかねません。これが、基礎代謝の低下を招き、さらにエネルギー消費量の低下、食欲の減退、食事摂取量の低下、必須栄養素の摂取量低下、低栄養、体重減少から筋肉量の低下という悪循環を引き起こします。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っ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。

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。

難しい場合は1日40分以上動くことを心がけ、筋肉量を維持することが大切です。昔から言うように、「主食」を

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。



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

例えばロースではなく、ヒレを選ぶなどの工夫が必ずです。摂取量については1日体重1kg当たり0.85グラムが目安です。

また、ビタミン・ミネラルを摂取するには野菜や海藻類、キノコ類がおすすです。目安としては1日350グラムで、両手にいっぱいになるくらいを3食で

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。

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あるにもかかわらず、コレスト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、湿布薬や保溫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、お金のあるなし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

川崎医療生協は きたる 来ています

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でのコミュニケーション

仲間づくりを生む 生協活動

シヨンを図り、顔の見える関係を築くことで、困った時に助け合える「地域の仲間づくり」をすすめています。また、医療生協に加入すると健康診断や予防接種などの割引特典を得られます。

城谷創一 組織部

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。

食関係では、フリーマーケットや、焼きそば、フランクフルト、カレーライス、綿あめ、かき氷など色々な店がでます。

店を運営するのは職員や組合員のほか、団体や店、コープなど購買生協の関係者で、祭りを盛り上げています。抽選会を行っているところもあります。また、キャンペーン中は、バスハイクやハイキング、医療講演会、料理教室なども行われます。

川崎医療生協では毎年10月から11月にかけて、同生協の魅力アピールし、組合員や出資金を増やしていく「知ってもらおうキャンペーン」を展開しています。今年は「いろんな人たちとつながり・川崎医療生協の魅力一人でも多くの人に」をテーマに、健康まつりや、班づくり、医療講演会、訪問行動などにより組合員相互や地域の人たちとの交流を深めていきます。

期間中に行われるイベント

Table with 4 columns: 日にち, 時間, イベント名称, 場所. Rows include events like 'あさお健康まつり' and 'ふれあい健康まつり'.

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③

田原淳

(1873-1952):世界が認めた心臓の構造の研究



川崎医療生協 桑島政臣 理事長・医師

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。

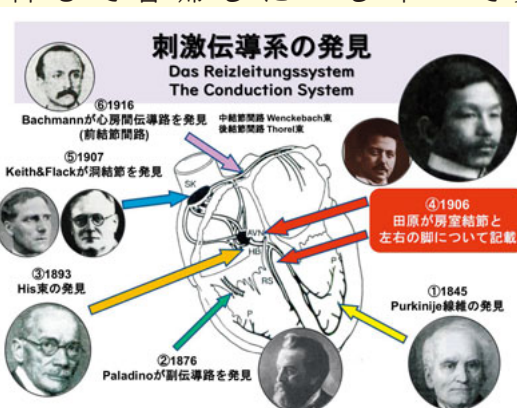
※利用には所定の申請書による手続きが必要ですが、まずご相談ください。

問い合わせ

☎044-266-7532 組織部まで



心臓の解剖学的な構成要素は、①筋肉(心筋)、②バルブ(心臓弁)、③血管(冠状動脈)、④電気系統(刺激伝導系)の4つです。田原はこの④の刺激伝導系について画期的な研究成果を発表し、不整脈の診断と治療に多大な貢献をしました。今でも不整脈の教科書には必ず「田原淳」の名前が出てきます。淳は1873(明治6)年に大分県東国東郡西安岐村で中嶋定雄の長男として生まれました。幼い頃から勉強が大好きで、16歳の時に東京に出て大いに学びました。親戚に田原春樹という漢方医がいましたが、跡取りがなく、1892年(当時37歳)のもとで研究にたつての希望で春樹の養子になりました。1903年1月に横浜から日本郵船の船に乗り、ベトナムに向けて立ちまわりました。友人の紹介でマルブルク大学のアシヨフ教授の跡を継ぐつもりでしたが、私費留学にもかかわらず、福岡医科



子となり、勉学を続けて1901年に東京帝国大学医学部を卒業しました。臨床研修後、故郷に戻って養父の診療の手伝いをしました。だが、大学で学んだドイツの素晴らしさを忘れず、ドイツへの留学の希望が日増しに強くなっていました。養父は最初は反対していましたが、淳の志を聞き、1906年に「刺激伝導系」の強さを知らしめ、これを「刺激伝導系」と命名し、1906年に世界に向けて発表しました。2年の約束が3年に延長されましたが、輝かしい研究成果を携えて帰国しました。養父の春樹の跡を継ぐつもりでしたが、私費留学にもかかわらず、福岡医科

Advertisement for Medi-Hope Kanagawa featuring various pharmacies like 川崎薬局, 大師薬局, 川崎コスモス薬局, かりんビル, くら薬局, and 川崎すみれ薬局.

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ときは、道案内の二割程度だとす

るとうなるでしょう。延々とこうした道順説明を受けることになりま

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、細かすぎると頭に入っていないことがあるのと似ています。

ですが、北口商店街を抜ければあとは簡単です」というように最初に言っておけると、おおよその見当がつか安心します。そのあとで、「では、北口改札を出たところから説明します」とはじめて、理解されやすいでしょう。

人気のテレビ番組の「ポツンと一軒家」をご存知でしょうか。衛星写真がとらえた山の中の一軒家を探して訪ね歩くユニークな企画ですが、スタッフは衛星写

真で上からおよその家の位置と周辺環境を頭に入れたうえで、路上に出て車で探していきます。道案内を言葉で説明する要点もこれと同じで、まずドローンの力

メラが上からとらえるように全体像を示したうえで、次に路上の視点で、読み手を誘うように案内をしてあげることです。

これは、道案内に限らず、おおよそ何かを説明するときには有効な方法です。全体的なこと、概要、要点といった大事なことをまず先に簡潔に述べ、そのあとで細部に入っていくようにします。

川井龍介 ジャーナリスト。『伝えるための教科書』（岩波ジュニア新書）など著書多数。

【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ょ。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）】		-調味料-	
・さんま	1尾	・砂糖	小1
・酒	適量	・醤油	小2
・小麦粉	適量	・みりん	小2
・サラダ油	小2	・酒	小2
・チンゲン菜	1束	・和風顆粒だし	小1/2
・卵	2個	・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。味付けは薄味のものも多く、柔らかめに調理さ

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。

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



売上よりもおしゃべりが楽しい!

健康づくり委員会 藤田 有為子



川崎医療生協のキャラクターはちっくん



弁当を食べながら意見を交換

「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

橘支部 柴田 昇

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/>

浜町支部 松浦 登茂子

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務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」「薬についての話もいろいろ」と、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
川崎区藤崎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「のんびりず」(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
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。



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



市内では貴重な句碑

読者の広場

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見るにつけ、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、

読者の声



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、電気代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

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利用して、楽しい班会をひらきましょう。

班会日誌

8月度 29支部 96班 509人

大師東支部 エリカ、写真班 おしゃべり喫茶の企画 4人	あるこうかい リキキ 4人	観音夏祭りに参加 夏祭りに参加	9人 10	手芸 ミルキー 古流生花 ロード セカンド	つるしびな 熱中症について いけ花と血圧チェック 暑さもあと少し... 体操(自習術)	4人 3 9 3 7	さくら ひなげし アニマル ヤマブキ	納涼会 食生活について 栄養指導について ロコモ体操・脳トレ体操	4人 4 3 4
大師レインボー支部 写真班 屋食交流会 5	池上新町支部 有川 5	名簿整理と食事会	5	川崎駅前支部 キャロット あじさい IT	ニュース仕分け ちょうちんに描いて楽しむ 茶話会	5 5 3	溝の口支部 おたまじゃくし いまが青春 やよい 水彩画	唱歌童謡を楽しく唄う 将棋麻雀 健康について 水彩画	5 10 4 9
大師中央支部 民商 懇談 3	桜本支部 黄金 3	私の人生ノート記入方法	3	南河原支部 配食さくら草 マウンテンヒルズ	献立検討 健康チェック	3 4	おせき 囲碁 コスモス	月に一度の笑顔合わせ 囲碁 ストレッチ体操	3 4 4
東門前 わろてんか レインボーの家 エンゼル① おしゃべり喫茶 カミツ 3	大島支部 未摘花 深瀬 桑の実 3	ダンベル・ストレッチ 暑氣払い 暑氣払い	3 3 3	古向支部 夢見草 あじさい 新川崎支部 さざんか ラビット 元美人	味噌づくりパート2 リニューアルした迎賓館を見に行こう カラオケを楽しむ ゆる体操 健康診断をうける	5 4 3 14 4	橋支部 梶ヶ谷 シクラメン プラザ アカシヤ すずめ ダンベル	ニュースセット 楽しく食べよう会 脳トレ体操 原爆展報告 健康麻雀 輸入小麦の除草剤について	3 5 11 12 9 5
大師フレンド支部 おしゃべり リフレッシュ ファミリア お絵かき 味菜(あじさい) ちぎりえ ひまつぶし ひばり おりづる リメイク 4	浜町支部 ブアカーネーション ブルメリア 小田支部 合歓の花 桜 夏つばき いなほ たんぼぼ 東小田支部 じゃがいも さつき 浅田支部 ひまわり ライオンズ 観音支部 のんき 3	フラダンス・骨密度チェック フラダンス・骨密度チェック 同志の見舞い お見舞い ごきぶり団子作り 熱中症について 塩分チェック	9 5 5 6 3 3 4	住吉支部 うぐいす 雲雀 気功と太極拳 コスモス ミニマウス 小杉支部 そら豆 3	平和のつどい参加 麻雀を楽しむ・暑氣払い 24式と八方五歩 気功朗読おしゃべり 原水禁大会報告をきく 朝食について(とりかた・内容)	3 8 10 4 4 3	宿原支部 大津 多摩支部 寺尾台 麻生南支部 ミール 0 7	トランプ班会 夏の過ごし方の注意 減塩食	9 0 7

文化・地域

ワルドルドヒストリーを歩く⑦

ポーランドとピアノの詩人シヨパンのコーナー



ワジェンキ公園シヨパンコンサート

日本から空路12時間で、ワルシャワ国際空港に着く。ポーランドの面積は日本の5分の4。人口3850万人。首都ワルシャワの人口は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、ワルシャワ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。



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」議長の収容所の入口の門に「働けば自由になれる」のストロガンがむなしい。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段ベットの部屋。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年ワルシャワに生まれ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。

ポーランドは外部支配と国内の動乱で自由が奪われつらい時代が続いた。シヨパンは、そんな時代を越えてきた。

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。「小犬のワルツ」「雨だれ」などが有名だ。ワルシャワのワジェンキ公園で昼休みシヨパンコンサートが開かれる。バラに囲まれシヨパンの美しい曲を聞いた。じつにぜいたくな時間だった。

編集委員 佐々木勝男

読者の広場

署名・批准を求め

中原区 菊地結貴子
 今年の原水禁世界大会で、広島・長崎の両市長が日本政府に対して署名批准を迫り、憲法の平和理念を世界に広げリーダーシップをとるよう求めました。

大会中に批准は25カ国に達したということですが、50カ国が批准すれば発効します。私たちも日本政府に署名・批准を求め声を大きくしましょう。
食べられることに感謝

高津区

Otomenovov(6)

乳がん(左乳房全摘出)手術のために入院中。パズルはいつもは班会会で考えているのですが、今回は一人でやり時間がかかりました。

手術は無事に終わりましたが翌日は目まいと吐き気で食事が全然とれず、今日やっと胸のバンドが外れて締め付けがなくなり、スーッと楽になりました。朝・昼食も完了しました。朝・昼食も完了

目くらまし?



みんなで川柳

家庭が奨めるウナギ今何処
 ああまたか年寄り泣かせセルフレジ
 猛暑の夏汗ふきふき水分補給
 我が想い家族の願い日々において
 シンデレラスマイルいっぱい帰国した
 スケヒサと夏の日差しと桃太郎
 八十路超え残りし歯なら二十です
 年をとり体力だけ落ちてきた
 嫌なのか引きずられていく散歩犬

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
 セルフレジ、なんだかこちらが使われているようです、酒井さん。

- 麻生区 木ノ内せつ子(7)
- 麻生区 酒井 巖(8)
- 麻生区 海老原 祐子(7)
- 麻生区 加藤 正子(7)
- 多摩区 菅野 節子(8)
- 高津区 山内 義清(6)
- 宮前区 佐藤 實(8)
- 中原区 須山 孝(7)
- 川崎区 編集者

来年は……

川崎区 石原 雪美(3)

夏休みはあつという間に過ぎていく毎日でした。昨年は年少さんでもつとゆつくりと過ごしていたように思うのですが今年には体力がついて迎えた夏休み。「お出掛けしたい!」遊びたい!」

長生きに一役

川崎区 丸山とも子

高齢の祖母は1人暮らしで、食事を作るのが面倒なときも、近くにコン

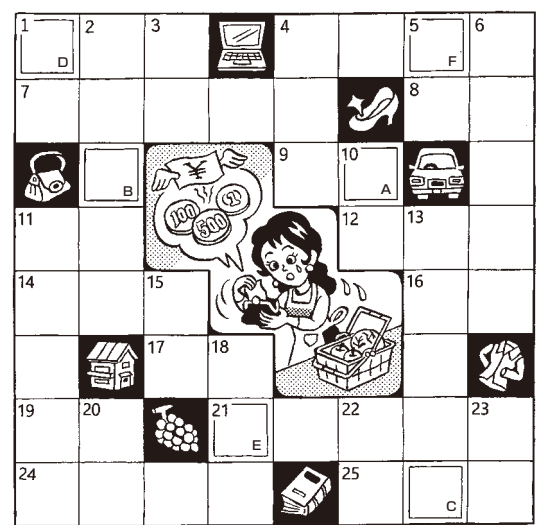
○に行きたい!」○○○が食べたい!」とトリクエストが多く、毎日とても目まぐるしい日々でした。

来年はどうなってしまうのか今から恐ろしいですが……

ピニがあるので、1人分の食事などをかうのに便利なようです。家族が多いとコンビニは高くつくと思いますが、お米も具も海苔もすべて国産のおにぎりなど、質が高いものも多いので、おいしく食べられます。散歩にもなり、顔なじみの店員さんとおしゃべりしたり、元気で長生きに一役買ってくれています。

第280回

《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの6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

目玉のカギ

- ① ○○○雲は高積雲の別名
- ④ 勝浦、輪島、呼子がある
- ⑦ 取りあえずジョッキでグイ
- ⑧ 過ぎてしまった時
- ⑨ ○○頃、○○月、○○
- ⑪ 金、銀、○○
- ⑫ 話す時は御社、書く時は?
- ⑭ 哺乳類ですが、漢字では魚へんが
- ⑮ つきます
- ⑯ 将来得するためには必要?
- ⑰ 「もののふ」とも言い
- ⑲ 上下に対して水平の方向
- ⑳ 何かが起こる前ぶれ
- ㉑ 積もった怒りのこと
- ㉒ 空素を約8割合む気体
- ㉓ 鳥の赤ちゃん
- ㉔ 料理店のテー
- ㉕ ブルの必需品
- ㉖ 鼻の病気を治す○○科
- ㉗ 女声の低音域
- ㉘ 駅弁の代表格○○め
- ㉙ し
- ㉚ ボーっと生きていると
- ㉛ 叱られます
- ㉜ イタリアの作曲家ピタルデイの代表的協奏曲
- ㉝ ソロです
- ㉞ 鳥類の祖
- ㉟ 先的一種
- ㊱ とか
- ㊲ テニスではゼロのこと
- ㊳ ナチュラル
- ㊴ 仕事での微妙な要領
- ㊵ ○○城、○○港、○○
- ㊶ 造
- ㊷ 一年のうちで降水量の多い時期。梅雨や秋雨の頃

タテのカギ

- ① 羽が生えそろうまでの
- ② 鳥の赤ちゃん
- ③ ブルの必需品
- ④ 鼻の病気を治す○○科
- ⑤ 女声の低音域
- ⑥ 駅弁の代表格○○め
- ⑦ し
- ⑧ ボーっと生きていると
- ⑨ 叱られます
- ⑩ イタリアの作曲家ピタルデイの代表的協奏曲
- ⑪ ソロです
- ⑫ 鳥類の祖
- ⑬ 先的一種
- ⑭ とか
- ⑮ テニスではゼロのこと
- ⑯ ナチュラル
- ⑰ 仕事での微妙な要領
- ⑱ ○○城、○○港、○○
- ⑲ 造
- ⑳ 一年のうちで降水量の多い時期。梅雨や秋雨の頃

解答と当選者

ム	サ	ベ	ツ	ウ	エ	ア
ギ	ン	ッ	ワ	オ	ド	リ
ン	サ	ポ	ー	タ	ー	バ
ア	イ	オ	リ	エ	イ	ク
ト	リ	オ	イ	ク	ド	ウ
リン	ゴ	景	景	景	景	景

答え「アウトドア」

応募要項

パズルの答と川柳は、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

メールで応募の方も、住所氏名をお忘れなく!

《敬称略》

大澤 米子 (多摩区)
 松村 栄子 (多摩区)
 酒井 巖 (麻生区)
 加藤 正子 (麻生区)
 宗形 ふじ子 (市外)

馬場 豊子 (川崎区)
 星野 久子 (川崎区)
 豊田 良和 (川崎区)
 澤木 昭子 (川崎区)
 服部 きくえ (川崎区)
 中田 実 (幸区)
 楠島 貴志 (中原区)
 金井 昭平 (中原区)
 中村 歌子 (高津区)
 渡辺 重孝 (高津区)
 佐藤 實 (宮前区)

〒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 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。

兄と2人で 宮城へ疎開

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。

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。



「どんな事があっ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。

また近くの病院に入院し

(つづく)

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	

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。

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う、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、『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

