

川崎医療生協

新年号



大師中央支部 星野路子

川崎医療生協の現状

組合員 43,616人
出資金 1,585,270,000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

感染予防対策をもう一度見直そう 新型コロナウイルス

正しい知識と栄養、睡眠

川崎医療生協では、発熱診療を積極的に

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、収束する気配を見せないまま新年を迎え、ウイルスとの付き合いも長くなりそうです。あらためてウイルスにどう対処したらいいのか、日常生活の中で実践できる感染予防対策と川崎医療生協の取り組みについて、川崎協同病院・初期研修医の田中利昌医師にまもってもらいました。

風邪の症状や味覚・嗅覚障害も



新型コロナウイルスは、その名前のとおり、コロナウイルスという従来から存在していた風邪ウイルスの仲間とされています。したがって、感染したときにもみられる症状としては、発熱、咳、鼻水、のどの痛みといった、いわゆる風邪症状が代表的です。

これに加えて、息苦しさ、味覚障害(味がしない・変な味がする)、嗅覚障害(においがわからない・変なにおいがする)といった症状が出ることもあります。

これらの症状が数日間続いたのちに、自然によくなつていくといわれています。感染しても何も症状が出ない人がいる一方で、高齢者や基礎疾患のある人

など一部の人たちの間では非常に強い症状が出現し、重症化してしまう可能性が高いといわれています。

目・鼻・口が汚染されないように



新型コロナウイルスの感染を防ぐには、このウイルスがどのように入ってくるのかを知る必要があります。新型コロナウイルスは、目・鼻・口といった粘膜から体内に侵入し、感染を起します。



協同ふじさきクリニックの発熱外来



川崎協同病院 初期研修医 田中 利昌

したがって、感染を防ぐためには、目・鼻・口が汚染されないようにすることが大切です。

具体的には、汚い手で目をこすらないことや、マスクで鼻と口を覆うことで、皮膚から直接ウイルスが体内へ侵入することはないので、手そのものが汚染されたときには、石鹸と水道水で洗浄すれば問題ありません。あくまでも、汚染された手で粘膜に触れることで感染がおこるのです。

「3密」を避け、換気を



テレビやネットでも繰り返し言われているように、不特定多数の人が集まるような場所や、密閉された空間でのマスクなしでの会話や食事、といったいわゆる「3密」を避けることは、自分自身が感染しないだけでなく、感染を拡大させないためにできることです。やむを得ず人が集まる環境では、定期的に換気を行うことが有効です。

栄養と睡眠も大事



新型コロナウイルス感染症から身を守るためには、体の免疫力を高めることも

大切です。そのためには、しっかりと栄養を摂取し、睡眠を十分にとることが重要です。

感染が疑われたら



新型コロナウイルス感染症を疑うような症状が出たら、どのような検査が必要になるのでしょうか。まずは、医師による問診と診察を受け、医師が必要と判断した場合、血液検査や胸部単純レントゲンが行われることがあります。さらに胸部CTスキャンやPCR検査を行う場合もあります。PCR検査とは、鼻から細い綿棒をいれることで、遺伝子を調べる検査です。



協同病院の発熱外来

川崎協同病院と協同ふじさきクリニック

川崎医療生協の病院や診療所では、連携しながら発熱患者の診療を積極的に行っています。感染対策上、協同病院では整備された隔離室で、協同ふじさきクリニックでは屋外テントで診療するなど、各診療所ごとに、他の患者と導線が一緒にならないように配慮し診察します。医師の診察により必要と判断された人については、PCR検査を含めた検査を受けることも可能です。さらに、川崎協同病院は、新型コロナウイルス感染症の重点医療機関協力病院として、地域の高度医療機関とも連携しながら保健所から依頼された発熱患者や、新型コロナウイルス感染症を疑う症状のある人を診療しています。

万一発熱などで体調を崩してしまったときは、川崎協同病院や協同ふじさきクリニックをはじめとした医療機関へまずは電話で相談してみましよう。

詳しく知りたい人へ

「新型コロナ7つの謎 最新免疫学からわかった病原体の正体」
宮坂昌之著(講談社ブルーバックス、1000円+税)
免疫学者による最新の解説書。新型コロナウイルスについては、専門家の間でも見解の異なる点があったが、これまで論じられてきたことの、何が事実で何が推測かを示す。(編集委員会 推薦)

青い空

川崎医療生協は昔から地域のつながりを大切にしてきました。今、この時、このつながりはもっともっと大切だと感じています。▼「もっとも死亡リスクが高いライフスタイルは？」という、ある調査結果では、4番目が「肥満」、続いて「過度の飲酒」、「喫煙」で、1番は「社会とのつながりが少ない」でした。社会とのつながりが少ないことが、死亡リスクをかなり高める生活様式だという結果です。▼OECD(経済協力開発機構)が発表した、社会的なつながりが少ない人の割合を国ごとに調べた結果では、日本のランクは下から2番目で、社会的なつながりが低い国のようにです。▼最近聞いた講演のなかでは、「日本は人口密度が高いが、みんな高層マンションの部屋に閉じこもり地域のつながりが薄い」という話がありました。私自身、最近では近所の人との会話も減り友人と会うことも避けています。▼今、孤独を感じている組合員はどれくらいいるでしょうか。地域にはどれくらい孤立している人がいるのか。私や川崎医療生協は、その人たちとどうしたらつながれるのか、考えています。

編集長 城谷 創一

今年もよろしくおねがいます

川崎医療生活協同組合 “わが事業所の自慢”



1 川崎協同病院

川崎協同病院では、昭和大学医学部一般外科の医局から2人の医師が加わり、消化器外科部門が充実しています。最新の腹腔鏡と手術器を導入し、ほぼすべての症例を腹腔鏡手術で対応できるようになりました。さらに、食道がん、胃がん、大腸がん、肝臓肺のがん、胆石・胆のう炎、ヘルニア（脱腸）、痔核、急性虫垂炎などの治療では、精密検査・治療・相談等にも常時対応できます。手術だけではなく、その後のリハビリテーションもチーム医療で支援しています。



4 生協歯科クリニック

地域の健口をまもり続けて20年。良く食べ・良くしゃべり・良く笑い…そしてよく働く！元気の職員が、歯の生え始めから最期まで、みなさまの人生に寄り添い支え続けます。また、私たちの職場は、子育てをしながらでも働き続けられます。時代に求められる知識・技術の習得も怠らず医療者として成長する楽しさや喜びを作り出したいと全職員で取り組む職場です。



7 坂戸診療所

坂戸診療所の自慢は、組合員さんが作ってくれた椅子カバーと、診療所の外にある花壇です。待合室の長椅子のカバーの裏にはポケットが付けられ、署名用紙や雑誌なども入れられ大変便利です。丸椅子の座面のカバーは、外して洗うことができるのでとても便利です。花壇には、いつも季節の草花が植えてあり、とても癒されます。いつも、診療所のことを思って支えてくれる組合員さんが自慢です！



9 久地診療所

久地診療所は昨年11月にパーティションやエアコン設置の工事を行い、隔離室を整備しました。「発熱かせ外来」は患者さんの診察が1人終わるごとに消毒・換気を行っているため、完全予約制で行っています。発熱など体調に異変がある場合は直接来院せず、必ず一度診療所にお電話下さい。2021年も、発熱した時もふだんの診察や健診も、いつでも安心して利用できる診療所を目指して頑張ります！



診療所の隔離室内

2 大師診療所

大師診療所デイケアでは町田優子（介護福祉士・音楽療法士）を中心に音楽療法を行っています！懐かしい曲を口ずさむなど、音楽のもたらす影響は言葉では計り知れない力があります。その音楽を素材にアプローチしていくのが音楽療法です。コロナの影響でレクや歌唱活動ができない分、大師デイケアではその場にある物で即興演奏をしたり、今できることを皆さんで探して、楽しく過ごしています。



5 京町診療所

京町診療所の自慢の機器は『ガチャコップ』です。京町診療所では13歳未満の小児が予防接種をした際にガチャコップを1回まわらせる専用コインをプレゼントしています。注射の後どんなにベテランの職員があやしても泣き止まない子供が1発で泣き止む事!!お母さんたちからも喜びの声が!!しかし最近、景品がマンネリ化しているのを何を入れるか悩みのタネです。



8 介護老人保健施設 樹の丘

樹の丘に新しく加わった自慢の仲間を紹介します。大岡鉄平（事務）は介護の世界は未経験ですが、縁の下力持ちとして周りの人たちが仕事をしやすい環境をサポートしてくれます。古澤由紀（ケアマネジャー）は久しぶりのケアマネ業務ですが、利用者や家族が安心して過ごせるように奮闘しています。田中紗妃里（相談員）は利用者や家族に寄り添った支援ができる相談員になれるよう、日々励んでいます。



10 あさお診療所

あさお診療所の飛沫感染防止アクリルパーテーションは世界に一つだけの特別なものです。それは組合員さんが、サイズも使い勝手の良さも、希望通りに作ってくれたからです。組合員と職員でつくる事業所利用委員会では、職員紹介の掲示板や、手すり、棚などを作成したり、周囲の美化に取り組んでいます。診療所・組合員・患者さんの「輪」を大切に活動している組合員さんが、あさお診療所の自慢です！



3 協同ふじさきクリニック

昨年の11月から野外にテントを設置して、発熱外来を開設しました。全職員でどうしたら新型コロナウイルスに対応できるか話し合いを重ね、シミュレーションやリハーサルをおこないました。発熱やかせ症状のある方は事前に電話予約をしていただき、来院されたらテントへ誘導。診察は医師と患者さんをタブレットでつなぎ、リモートでおこなっています。従来の暮らしや診療を取り戻せるよう、新型コロナウイルスの収束を願っています。



6 川崎セツメント診療所

川崎セツメント診療所は1951年に開設された、長い歴史のある診療所です。年齢、性別によらず、赤ちゃんからお年寄りまで みなさんのかかりつけ医として地域のお役に立てるよう日々、取り組んでいます。昨年からは女性医師による子宮頸がん検診を始めました。ふだんの診察のついでに、健康診断も併せて行えるので好評です。また、組合員を対象とした送迎サービスもおこなっています。ご利用お待ちしております。



新型コロナウイルス感染症に関しては、何の光明もないまま新年を迎えました。昨年12月24日時点で、全世界の1000人にひとり感染し、10000人にふたりが死亡しています。有効なワクチンがすぐにも世界を救うかという私にはそうは思えません。有効なワクチンの登場を期待しつつもこれまで以上の感染対策が必要で、今までの社会のあり方そのものが問われているのではないのでしょうか。昨年私たち川崎医療生協の病院で、

院内感染を引き起こしてしまいました。しかし、その後みなさんのご支援もあり何とか立ち直ることができました。ありがとうございました。

院をめぐり一部改造を予定しています。各診療所も発熱患者を断らない方針をたてて奮闘しています。看護・介護の職場も感染対策

域が何を求めているかを掘り起こすように心がけます。地域のニーズを知るには地域に出る必要があります。そして医療・看護・介護とも幅広い地域連携を行い、自己完結ではなく地域完結をめざしていきま

感染に強い病院を

理事長 桑島政臣



一方で、この状況下でも医療・介護事業を展開する私たちに何ができるか、何をすべきかを考えなおしています。

策を行いながらサービス継続の努力をしています。

また、職員ひとり一人が、何がやりたいかではなく、地

川崎協同病院は感染に強い病

何かがやりたいかではなく、地

します。

B 京町藤崎グループ

- ・デイサービスきょうまち
- ・藤崎地域包括支援センター
- ・京町地域包括支援センター

デイサービスきょうまちでは、季節行事を取り入れた手作業に利用者が熱心に取り組んでいます。11月はクリスマスツリーの壁飾り、12月は2021年のカレンダーを作成しています。1つの作品が出来上がると、みなさん達成感いっぱい笑顔が溢れています。今年も地域のみなさんが安心して元気に過ごしていけるように、職員一同連携しながらお手伝いしていきます。



D 北部グループ

- ・溝の口ケアプランセンター
- ・樹の丘地域包括支援センター
- ・たまヘルパーステーション虹
- ・たま訪問看護ステーション・虹

北部グループの自慢は2020年に樹の丘地域包括で働き始めた新人2人です。西崎真由（地域支援強化要員・社会福祉士）は滋賀県から引っ越ってきて、夫婦と猫一匹で暮らしています。抱負は「常に上機嫌をモットーに周囲が笑顔でいられるようがんばる」です。梅澤恵子（保健師）は、食べ歩きが好きですが、今はコロナ禍で自粛しています。抱負は「自分の役割が果たせるようがんばっていききたい」です。

C なかはら在宅サポートセンター

- ・なかはらケアプランセンター
- ・なかはら訪問看護ステーション
- ・デイサービスみやび
- ・なかはら看護小規模多機能ホーム

なかはら在宅サポート内には、4つの事業所が集まっています。連携を良くするうえで 常日頃のコミュニケーションを大切にしている、コロナ前は暑気払いや納会などに集まって芸を披露してあげていました。現在は免疫力アップのためにチューブでリズム感のよい体操音楽に合わせて体を動かす、打倒コロナに励んでいます。仕事の合間ですので、さぼっているわけではありません(笑)。

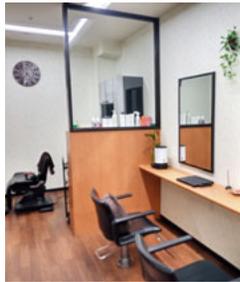
A おおしまグループ

- ・おおしま訪問看護ステーション
- ・おおしまヘルパーステーション・虹
- ・おおしまケアプランセンター

おおしまグループの自慢は、コロナ禍でも退院したい、住み慣れた自宅で過ごしたいという利用者の思いに応えることです。同一建物内で訪問看護、ヘルパー、ケアマネがこまめに情報共有し早く対応できる支援は、私たちの強みです。「最期は自宅で…」と病状がきびしい利用者の支援が続いています。本人やご家族にとって悔いのない満足できる時間を過ごせるよう、チームで支援しています！



いいね! **組合員のお店**
シリーズ④ フライベイトサロン
ミナトヘアー (川崎区)



「ゆったり のんびり お友達のおうちに遊びに行くような 小さな美容室」。これがお店のキャッチフレーズと話すのが古田島秀美さん。店内にはお客さんが座るセットチェアが2脚と、奥には洗髪チェアがあるアットホームな美容室です。

2019年11月にオープンで私の美容室をよろうと決心しました。

店を持つことを後押ししたのは、祖母から「秀美と話していると楽しい」と言われたことで、お客さんと楽しく会話しながら髪を切らせてくれるお店にしたいと思いました。

「一緒におしゃべりをして、美容室にいる時間をゆったりと楽しめるようにしたい。地域での人と人のつながりももっと広がればもっと嬉しい」と言います。お店は1階なので、入りやすいのが「売り」です。

最近、長年通っていた美容室が閉店し、どこに行ったらよいか悩んでいる人の話を聞きますが、ミナトヘアーへ行けば、明るいおしゃべり上手な古田島さんに会えます。

プライベートサロン ミナトヘアー
 住所 川崎区藤崎1-20-2
 電話 080-2595-0034
 完全予約制なのでお電話で予約してから来店してください



おしゃべり上手な古田島さん

賞
孫泊り
活性化する
じじいばば
 川崎区 鎌田 克子さん

賞
訃報あり
行くことできず
手をあわす
 幸区 長澤 昭子さん

賞
来なくても
来てもムカつく
アベマスク
 宮前区 清水 美恵子さん

「みんなまで川柳」大賞2020

昨年「コロナにはじまり、コロナに終わる」といいたいところですが、「終わる」どころか年末に来てさらに感染は広がり、対コロナは持久戦を余儀なくされそうです。

「みんなまで川柳」の1年を振り返ると、1月の紙面(昨年12月の投稿)ではコロナは登場しなかったのが、2月に入ってから「ウイルスに色をつければ分かるけど」(川崎区山口良春さん)など、コロナ関連の句が一気に登場しました。そのあとは「マスク」「密」「収束」「アマビエ」といった言葉もちらりばめられ、コロナをテーマにした句が並びつづいています。

「コロナ」とひと口にいても、川柳で読む上の切り口はいろいろです。コロナ禍をめぐっては、突然の学校一斉休校やアベノマスクの配布、GOTOトラベル・イートのキャンペーンの進め方など、政府の対策には批判が集まりました。また、自粛を余儀なくされ、帰省できなかったり学校に通えなかったり、さらには仕事を失ったりと、その余波で辛い思いをする人も多く出ています。感染した人や医療従事者への差別や偏見も生まれました。

これらをめぐる怒りや、辛さ、切なさが、風刺や皮肉を込めてあるいは時にユーモアを交えて表現されている句が高い評価を受けます。もちろんコロナだけがテーマではありませんが、今回の受賞作は結果的にコロナに関連、あるいはそう推測できる句となりました。

今年の前半はアベノマスクが批判と揶揄を込めて話題になり、「あんなもの無駄だ」といった批判が噴出しました。公金を使っても腹が立つ。しかも、来なければ来ないで腹が立つ。いずれにしても腹が立つくらいどうしようもない愚策だったというのを見事に表わしたのが清水さんの句です。

怒りばかりではありません。コロナは寂しさややるせなさを運んできました。ホームや病院にいる両親にはなかなか会うことができず、葬儀はとりおこなわれず死に目にすら会えないこともありした。長澤さんの句は、そんな人たちの気持ちを代弁するかのようで哀感が漂います。

高齢者は、感染すると重症化のリスクが高いからと、外出をできるだけ控えていた人も多いでしょう。そんなとき、

孫が泊まりにくればウキウキしてくる、と明るくとらえたのが鎌田さんの句です。

コロナ関連ではこのほか、「コロナ増え桜しずかに散るばかり」(恩田信子さん、6月号)、「ニメートル内緒話もできないね」(菊池結貴子さん、7月号)、「コロナ禍でメル友からの長電話」(菊池美代子さん、11月号)、など印象に残る句がありました。

新年を迎えても当分コロナ禍は続きそうですが、テーマは至る所に転がっています。風刺、ユーモア、哀感などで、読み手の心をちよっぴりでも動かすような「オリジナリティ」の一句を今年もお待ちしています。

(編集委員会)

お正月特別版 **おいしい! うれしい! 栄養レシピ**
《さば缶とまいたけの炊き込みご飯》
 川崎協同病院 管理栄養士 小川 智子

【材料】(4人分)
 米……………2合
 さば水煮缶…1缶
 まいたけ…100g
 青ネギ…50g
 しょうゆ…大さじ1
 みりん…小さじ1
 ごま…大さじ1

【作り方】
 ① 米は洗って水をきり、ザルにあげて30分おく。
 ② さば缶は身と汁を分けておく
 ③ まいたけは小房に分けておく
 ④ 炊飯器に米、さば缶の汁、しょうゆ、みりんを入れる
 ⑤ 炊飯器に2合の目盛りまで、水を入れる
 ⑥ 最後にさば缶をうえからのせる
 ⑦ 炊飯器のスイッチを入れる。
 ⑧ 炊き上がった茶碗に盛り付け、細かく切った青ネギと胡麻を散らす

1人分 344kcal 塩分1g

♥一口メモ
 さば缶に含まれる栄養成分にはこんな効果があります!
 EPA→血流改善、血圧改善
 DHA→脳の活性化、認知症予防
 ビタミンD、ビタミンB6、ビタミンB12→抗ストレス作用免疫アップ
 カルシウム、ビタミンD→骨粗しょう症予防
 さば缶の汁にはEPA、DHAが多く含まれているので一緒に調理するとよいでしょう。



職員急募!
介護のお店かりん
 常勤 福祉用具専門相談員 1名
 問い合わせ先 ☎044-287-7390
 介護のお店かりん 担当:清澤

健康相談会のご案内
 川崎すみれ薬局では、薬剤師による健康相談会を年4回開催しています。テーマは季節に合わせています。詳しくは薬局窓口でお尋ねください。

川崎薬局 ☎299-4780 川崎協同病院隣	大師薬局 ☎266-5759 大師診療所隣
川崎コスモス薬局 ☎355-6395 京町診療所隣	川崎すみれ薬局 ☎287-7510 ふじさきクリニック隣
そよかぜ薬局 ☎533-1223 川崎セルメント診療所なめ前	くじら薬局 ☎820-0331 久地診療所近く

かりん (介護用品・レンタル)
☎287-7390

一般社団法人メディホープかながわ
 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1
 第2米林ビル6F
 ☎045(624)8704

ゴール

止まらなかった
マスもよく読んで
フレイル予防を
心がけましょう！



2021年版

川崎医療生活協同組合 健康づくり委員会

フレイル予防すごろく

サイコロと駒をご用意ください

サイコロを振る前に手指を消毒しましょう

スタート

サイコロを振り
出た目の数だけ
進みましょう！

フレイルとは

フレイルとは英語の「Frailty」からの造語で「虚弱」の意味です。健康と要介護の中間の状況をいいます。

おかげさまで川崎医療生協は
設立から70年。
これからも
地域の健康を
支えていきます。

全員で3回

早口言葉

「右耳に
ミニにきび」

全員ストップ!!

一回ここで止まります。

分かれ道

今は何時何分？

時計で今の時刻を確認し、分の数字が偶数の場合は右へ、奇数の場合は左へ進みます。

奇数の場合は、
再度サイコロを振り、
こちらへ進む

偶数の場合は、
再度サイコロを振り、
こちらへ進む

日光を浴びると
筋肉を作る
ビタミンD
が活性化！

何も無いところで
つまづく…

1回
休み

サバにはこんな効果があります！

サバ缶に含まれる栄養成分	効果
EPA	血流改善、血圧改善効果
DHA	脳の活性化、認知症予防
ビタミンD、ビタミンB6、 ビタミンB12	抗ストレス作用 免疫力アップ
カルシウム、ビタミンD	骨粗しょう症予防

*EPA, DHAを多く含む缶の汁ごと調理がおすすめ！

フレイル予防のためのさば缶メニュー

さば水煮缶のキムチ煮



- 材料 (2人分)
- ・さば水煮缶 1缶 (150g)
 - ・白菜キムチ 80g
 - ・ごぼう 50g
 - ・小ねぎ 適量
 - ・ゴマ油 小さじ1杯
 - ・酒 大さじ1杯
 - ・みりん 大さじ1杯
 - ・水 100cc

栄養価 (1人分)
エネルギー 224 kcal 塩分 1.4g

作り方

- ①ごぼうをさがぎにし、水にさらしてあく抜きをする
- ②中火に熱した鍋にゴマ油をひき、ごぼうがしんなりするまで炒める
- ③白菜キムチを鍋にいれ、軽く炒める
- ④★とさば水煮缶を煮汁ごと鍋にいれ、弱火で10～15分煮る
- ⑤皿に盛りつけて、小ねぎを散らして完成

さば缶とまいたけの炊き込みご飯

今月の新聞「川崎医療生協」
3面にレシピを掲載しています。

脳トレ!

100から7を引いた数を
順に言ってみよう!
例) 100、93、86...

おしゃべり
する時は、
必ずマスクを
着けましょう!

かかりつけ歯科医を 持ちましょう!

健康はお口から!
定期的に
歯科検診を
受けましょう!

発酵食品で腸活しよう!! ②

主な発酵食品 (塩分の摂り過ぎに注意!)
納豆、味噌、醤油、豆腐、ぬか漬け、塩辛、
ヨーグルト、チーズ、キムチ、ピクルスなど

発酵食品と一緒に食べて さらに効果UPする食品

果物類 (バナナやリンゴ)、
野菜類 (ごぼうや玉ねぎ)、
イモ類 (サツマイモやジャガイモ)、
キノコ類、はちみつなど

発酵食品で腸活しよう!! ①

発酵食品を食べて、腸内環境を整えると

- ・栄養の吸収率が良くなる
- ・お通じを改善する
- ・腸管に存在する免疫細胞を活性化して
病原体から身体を守る

あまり動いていない
ので食欲がなく、
食事を抜いてしまう。

食事

栄養バランスの
低下で、お口の
衰えや免疫力低下に

やってみよう!

家の中でも 出来る体操

背伸びと脚上げ
全員で10回

- ①背伸びをする
- ②脚を上げ、
ももを叩く
(左右交互に)

社会参加

家にこもり、気づけば何日も
会話をしていない...

認知機能の衰えや不安・
ストレスの原因に

5マス
戻る

電話や手紙、メール、
LINEなどを利用して
交流しましょう。
TV電話に挑戦してみる
のも良いかも知れません。

離れていても交流しよう!

フレイルの 悪循環

2マス
進む

2マス
進む

2マス
進む

巣ごもりでフレイルが進行!?

寒くても
こまめに
換気を
しましょう!

ウォーキングに参加しましょう!

足腰鍛えてフレイル予防

川崎区桜川公園
大師公園
中瀬緑道
小田公園など
で開催しています!
お問い合わせは
組織部まで。044-266-7532

ウォーキング前の
ストレッチで
けが予防!

マスクを
忘れて
家に戻る

3マス
戻る

やさしい 生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来

第1回 連載を前に

川崎医療生協 理事長・医師 桑島 政臣



新シリーズ

連載のはじめに自分史を披露するのは恐縮ですが、中学から高校へと進むにつれて、私の将来の進路は、いわゆる理科系に傾いていきました。団塊の世代に属する私は、高度成長経済を支える人材として、学生時代から理科系と文化系に別れて教育を受けていました。エンジニアをめざして国立大学の工学部に進学し、最終的には医用電子工学の講座に所属しました。卒業論文のテーマは、「電界効果トランジスタ（FET）を用いた低周波計算回路の研究」でした。当時は真空管トランジスタ→集積回路（IC）と変化

事を求め、T社の医用電子事業部に就職しました。携わったのは体表面心電図の簡易装置の研究、自動車連



若きアインシュタインと（ベルン.2018）

し、コンピューターは「電算機」と呼ばれる時代でした。卒業後、この分野での仕

転中の事故防止を目的とした異常脳波スクリーニング、うつ病患者の病状を判断する笑いカウンターの設計などでした。この分野での仕事を深めるため、医学部に進学し生理学の研究者になりたいと決心し、約2年でT社を退職しました。「脱サラ」という言葉が使われ始めた時代でした。1年間の受験勉強後に何とか横浜市立大学医学部に入学できました。卒業後に川崎協同病院で臨床研修を始めましたが、素晴らしい先輩医師たちにひかれ、とうとう40年も勤めることになりました。

そんな歩みの中で、以前から続いている私の疑問を解くため勉強を続けています。①宇宙の誕生前と誕生と終わりに関する疑問、②生命誕生に関する疑問、③こことは何か、心はいつ脳に宿ったのか、④どのような進化の過程で人間（ホモ・サピエンス）がここにいるのか、⑤相対性理論、量子力学とは何か、⑥AIとロボットで人間は幸せになれるのか、⑦鉄腕アトムと人間はどう違うのか、などです。

はやぶさ2が昨年12月6日に地球に帰還しました。小惑星リュウグウのサンプルが目標以上に採取されていることが確認されています。

写真は2018年8月にスイスのベルンを訪ねたときのアインシュタインとのツーショットです。ベルンの特許局に勤務していた彼は1905年に特殊相対性理論を含む5つの重要な論文を発表しました。1905年は「奇跡の年」と呼ばれています。

第232回 **大師寄席** 新春

柳家 山春 落語
林家 正雀 落語
林家 彦三 落語

川中島神明神社 社務所

2月7日(日) 午後2時 開演

会費 2000円 (70歳以上の方は半額)

会場 川中島神明神社 社務所 京急川崎大師駅前 ざりやく通り 徒歩7分

マスク着用、三密対策にご協力おねがいします。問い合わせは044-288-4405 (大師寄席・吉田)

川崎ぶらり文学日記

第83回 「遊山慕仙詩」(ゆうざんぼせんし)

今回は一話読み切りの「ぶらり文学日記」として川崎大師境内の詩碑をめぐるお話をします。

川崎大師境内に建立する詩碑

川崎大師境内には遊山慕仙詩碑が建立されています。これは空海が作詩した漢詩で、中国の学者の神仙思想(中国古来の神仙を信仰し、不老不死などを願う思想)を批判、継承しながら、自然の働きを通して仏教の神髄を語り、人々を迷いから救い、悟りの世界へ導く

ことへの悲願実現について述べています。この詩碑は1833年に書家寺本海若によって揮毫され、空海没後1000年忌にあわせて奉納されました。

遊山慕仙詩の一首

葉公珍仮借 秦鏡照真相
鴉目唯看腐 狗心耽穢香
人皆美蘇合 愛縛似蝶娘
仁恤麒麟異 迷方似犬羊
能言若鸚鵡 如說避賢良
豺狼逐麋鹿 狡子嚼麀羶
睚眦能寒暑 劇談受瘡痍
營營染白黑 讚毀織災殃
肚裏蜂蠶滿 身上虎豹狂
能銷金與石 誰顧誠剛強



川崎大師境内にある遊山慕仙詩碑

現代語訳を紹介します。「他人間は方向を見失った犬や

いはり、ほめたりけなしたりしてわざわざもめ事を作り出し、毒虫にどんなに刺

空海の言葉は時代を超える？

この詩を見てみると、私たちが今生きている現代でも同じようなことが起こっているような気がします。仏教徒であろうとなかろうと空海の言葉は、コロナ禍を生きる私たちに何かを教えてくれているのかもしれない。

神奈川民医連 事務次長 岡 琢也

トンネル工事・建設業・製造業・造船・自動車整備・石材業・林業・アスベスト関係現場などで働いたみなさん

労災職業病健康相談会

日時 2月7日(日) 9:00~11:30 / 13:00~16:30
会場 サンピアンかわさき [川崎市立労働会館] 3階第3研修室
川崎市川崎区富士見2-5-2 ☎044-222-4416

～新型コロナ感染防止対策をおこない開催します～

<p>粉じん職場や石綿を扱ったりその周辺で仕事をしていた方</p> <ul style="list-style-type: none"> せきやたんが出る 息苦しさや胸が痛くなる 肺がんと診断された 	<p>アスベスト疾患またはじん肺かもしれません</p> <p>アスベストは長い潜伏期間を経て、肺がんや中皮腫などを引き起こします。じん肺も粉じん職場を離れても進行し、様々な合併症を併発します。</p>
<p>振動工具を使用する仕事をしていました</p> <ul style="list-style-type: none"> 手や腕に、冷えや痛み、しびれが続く 指が白くなる 	<p>振動病(白ろう病)かもしれません</p> <p>削岩機やチェーンソー、グラインダーやサンダーなどの振動工具を長時間にわたり使用することで、血管や神経、骨などに障害が起きます。</p>
<p>騒音が発生する環境で仕事をしていました</p> <ul style="list-style-type: none"> 会話が聞き取れない TVの音量が大きいといわれる 耳鳴りがする 	<p>騒音性難聴かもしれません</p> <p>騒音のある職場で長年働いたことが原因で、加齢ではなく騒音性の難聴になっているかも知れません。</p>

仕事が原因の病気は労災保険が適用されます
労災が認定されると、休業補償や障害一時金が支給され、病院の治療費も全額労災保険から出ます。仕事が原因の病気なら職場を退職してからも、職場が倒産・廃業していても補償を受けられます。

退職後でも大丈夫です

全日本建設交通一般労働組合(建交労) 首都圏労災職業病センター ☎03-3360-8021 (平日10:00~17:00)

読者の広場

一つのこと集中

麻生区 木ノ内せつ子(7)
散歩中、追い抜いて行った車のナンバープレート
の数字の足し算をする
など、同時に2つのこと
をする。そんなことを
時々やっています。と
ころが「65歳以上の体操
教室」のインストラクタ
ーは「いやいや、一つの
ことに集中してください
。歩くときには、転ば
ないように、しっかりと踵
から地面に足をつけて、
歩くことだけに集中しま
しょう」とおっしゃいま
した。

確かにその通りだと思
います。個人差もあるで
しょうが、後期高齢者に
なれば、一つのことです
一杯なのです。「今夜の
夕食、何食べようかなあ
〜」なんて考えている
ときに転びました。

大掃除で気分転換

川崎区 セロリ

毎日ストレスが溜まり
ますが、動きやすい気温
になってきたので、本格

的に寒くなる前に早めの
大掃除に模様替えもし
て、気分転換をする予定
です。テーブルやソファ
の向きを少し変えるだ
けでも見える景色が変わ
り、気分も変わります。

パズル間違えた人は？

多摩区 中村美栄子(78)

医療生協の新聞はとて
も読みごたえがあります
ね！パズルも毎回楽しみ
にしています。応募者

中原区 由良直子

5歳の孫との会話につ
いていけないので話題の

「鬼滅の刃」を見に行き
ました。とにかく残酷な
シーンが多いのにどうし
て子どもたちにウケるの
かわかりませんでした。

やめた賀状を復活

幸区 根津美枝子

終活の一つとして年賀
状を書くのをやめていま
した。でも、コロナ
でどこにも出かけられ
ず、会えずで今年は復活
させることにしました。

鬼滅の刃



みなさんからの
オリジナル川柳を
おまちしています



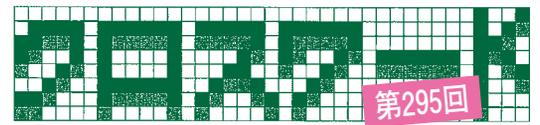
編集部より ひびく

清水さんの句。なかなか旅に出
にくくなった昨今、昔の旅路を地
図上でたどり思い出に浸るとい
うことでしょうか。

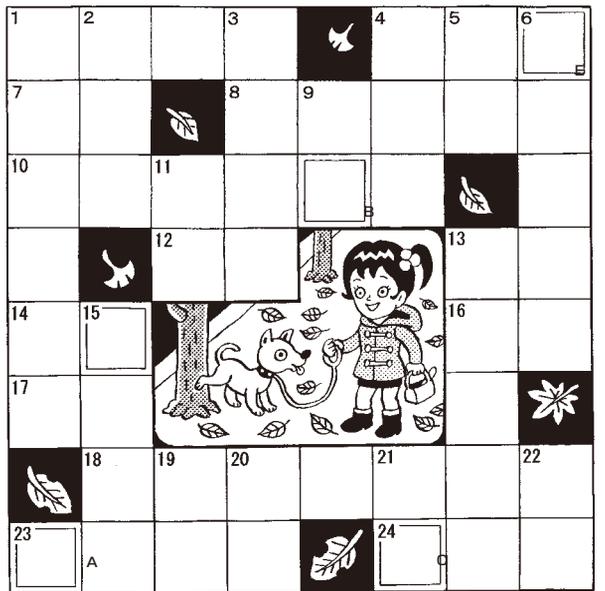
みんなだ 川柳

地図広げあの日の旅をたどる指
熊や猿食べる物なく里に下り
苦勞人ひと皮むけは独裁者
マスク顔誰だっけ？と顔認証
コーラスの練習開始マスク着け
乳を吸い牛タン喰らって牛になる
我が家ではノー・トゥー・トラベル日替わり湯
増えてない？園児バスより介護バス
観客は休場しません両国へ
婚活や心が見えぬディスプレイ

- 宮前区 清水美恵子
- 幸区 長澤昭子
- 中原区 菊地結貴子
- 中原区 伊月秀夫(78)
- 川崎区 松本良江(75)
- 川崎区 新井直郎(46)
- 川崎区 七輔(70)
- 川崎区 鎌田克子(71)
- 多摩区 菅野節子(89)
- 麻生区 馬場美智子(80)



《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

- ② 象 形がゆがんでいます
- ③ ボクシングで、相手に抱き付いて攻撃をかわすこと
- ④ アニメ作品の舞台をファンが訪れる「○○○巡礼」
- ⑤ 50円玉、花といえはくまモンやひこにゃん
- ⑥ 英○○、奇○○、文○○、80○○
- ⑦ 金魚すくい
- ⑧ で使う道具
- ⑨ 古代ローマから見て東方にある世界
- ⑩ 次の世代。子どもの代
- ⑪ ある惑星の衛星。ウサギが住んでる？
- ⑫ 漢字の読み方。音読みと○○読み
- ⑬ 入って温まります
- ⑭ 元素記号はCu。10円玉の原料です

目のカギ

- ① イギリスです
- ② 原油ともいいます
- ③ ふりがなのことです
- ④ ○○を振る
- ⑤ ゴミ減量の合言葉はリユース、リデュース、リデュース
- ⑥ ○○○○
- ⑦ 米映画「オズの魔法使」で歌われた「○○の彼方に」
- ⑧ イタリアの旧通貨
- ⑨ 落語などを聞く演芸場



タテのカギ

- ① 富士は○○○○○○
- ② の山々
- ③ ひとつです
- ④ ○○心、○○潮、○○指
- ⑤ 米映画「オズの魔法使」で歌われた「○○の彼方に」
- ⑥ イタリアの旧通貨
- ⑦ 落語などを聞く演芸場
- ⑧ ペルー沖の海水温が上昇する○○○○○○○○
- ⑨ 現



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

- 郷地淑子 (川崎区)
- 山中寿美子 (川崎区)
- 竹岡敏雄 (川崎区)
- 板橋三三子 (川崎区)
- 今井征司 (川崎区)
- 山口良春 (川崎区)
- 山下和子 (川崎区)
- 四ツ橋准子 (川崎区)

11月号の答えは「アカトンボ」でした。応募者は191人(正解は187人)。正解者の内訳は川崎区88人、幸区16人、中原区15人、高津区13人、宮前区8人、多摩区24人、麻生区18人、市外5人です。

ア	イ	バ	ン	ク	ト	ノ
マ	ス	イ	ジ	ユ	リ	ツ
ビ	パ	ス	リ	ノ	イ	チ
エ	ピ	ン	カ	タ	カ	ラ

答え「アカトンボ」

- 293回 解答と当選者
- 狩野綾子 (多摩区)
- 富野和子 (麻生区)
- 岡野由美子 (麻生区)

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。送付先のアドレスは解答枠



30人に図書カードを贈ります(連続10回当選しなかつ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。

〒210-0804
川崎区藤崎4-21-2
川崎医療生協本部
編集委員会



吊るし飾り 丑

住吉支部 黒川太 敦子 前田 美智子

折り紙 しめ飾り
浅田支部 ひまわり班



吊るし飾り 丑と茄子

橘支部 明津班 岸本 朝子



スパッタリング ドンと鳴った花火

樹の丘利用者一同

2021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。



吊るし飾り 十二支とちりめん小花

新川崎支部 福原 節子 浜野 百美子



色エンピツ画 デンドロジウム

溝ノ口支部 筒井 和子



掛け軸 「寿萬年作百世」

池上新町支部
山本 信子



貼り絵

南大師支部 茶の実班
須藤 幸子



ちぎり絵

小田支部 関 節子



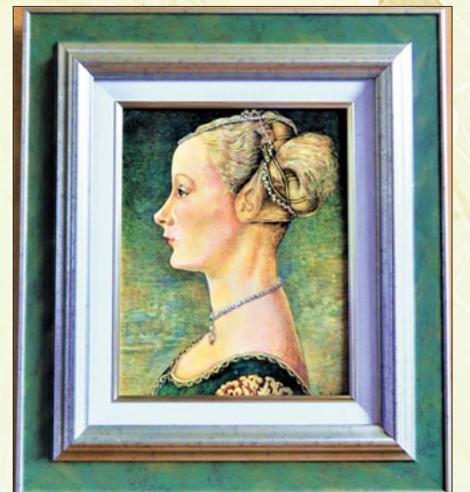
切り絵

大島支部切り絵教室



干支のぬいぐるみ

大師フレンド支部
内藤 恵子



テンペラ画 貴婦人の肖像

長尾・堰支部 井澤 俊子

寿命は万年も続く
幸福は百代も続く