

川崎医療生協

2月号



日吉支部 高橋恵子

川崎医療生協の現状

組合員 43,704人
出資金 1,593,709,500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円千82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

- ◆ 協同病院が感染に強い病院へ **2**
- ◆ からだにやさしい料理肉をたべよう① コロナの風 **3**
- ◆ 組合員のひろば ウォーキング特集 **415**



- ◆ ワールドヒストリーを歩く⑩ **6**
- ◆ 読者の声・パズル **7**
- ◆ 伝えたい思い **8**



糖尿病ってどんな病気？

日本の糖尿病患者数は、生活習慣や社会環境の変化に伴い急増しています。2016年に厚生省が行った「国民健康・栄養調査」では、糖尿病を強く疑われる人と、その可能性を否定できない人を合わせると2000万人にのぼると推計されました。さまざまな合併症を引き起こす糖尿病とはどういう病気か、その予防法などを川崎協同病院富永航平医師に聞きました。

血糖値が高く なるのが糖尿病

糖尿病とは何らかの原因によって、血糖値(血液中の糖の濃さ)が、日常的に正常な数値よりも高くなってしまう病気です。

糖尿病には大きく分けて、1型糖尿病と2型糖尿病

病があります。1型糖尿病とは、血糖値を下げるホルモン「インスリン」を作る膵臓のβ細胞が壊れてしまう病気です。治療にはインスリンの注射が必要となります。2型糖尿病は、過食や運動不足といった生活習慣、肥満、遺伝的な特性などが原因で、インスリンの効きが悪くなってしまうため、別の病

事・運動習慣の改善に加えて、飲み薬や注射での治療が必要になることがあります。

血管が傷つけられ さまざまな合併症が

血糖値の高い状態が長い期間続くと、体の中のさまざまな血管が傷つけられてしまい、そのために別の病気(合併症)を引き起こします。例えば、神経に栄養を送る血管が傷つくことで皮膚の感覚が鈍くなったり、足や手に痺れが出たりします。ひどくなると足のケガをしても痛みがないので気づかず、足の血流が悪くなっていることも影響して感染が起き、足壊疽(あしこわ)といって足の組織が腐ってしまう、最悪の場合には足を切断し

こわい合併症 ポイントは 健康診断・ 食生活・運動習慣

る危険性も高まります。



川崎協同病院 初期研修医 富永 航平

なければならぬこともあります。

また、目の網膜に栄養を送る血管が傷つくことで視力が落ちてしまい、失明に

健康診断で要チェック

至ることもあります。そして、腎臓に栄養を送る血管が傷つくことで腎臓の役割

である尿を作るという機能が落ちてしまいます。腎臓で尿を作る量が減ると、余分な水分や毒素を身体の外に出すことができなくな

食生活の見直しと 運動習慣を

さらには、糖尿病により心臓や脳にある血管が傷つくことで、心筋梗塞などの心臓血管疾患、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患といった死に直結する病気になる危険性も高まります。

健康診断で 早期発見へ

では、どのようにしたら糖尿病にいち早く気づくことができるでしょうか。糖尿病を患う多くの人は自覚症状がなく、病気が進行して前述したような合併症を発生してから気付くことも少なくありません。そこで、重要となってくるのが健康

診断です。

糖尿病は、血液検査での血糖値やHbA1c(過去1、2カ月の血糖の平均の指標)の数値が高いことで診断されます。健康診断でこれらの数値を検査し異常を指摘された場合には、症状がまったくななくても治療が必要となることもあるの

合併症

- ・ 皮膚の感覚が鈍くなる
- ・ 足の血流の悪化→足壊疽
- ・ 視力低下
- ・ 腎臓機能低下
- ・ 心臓血管疾患
- ・ 脳血管疾患

活が乱れ、運動習慣が少なくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。食事はカロリーを必要以上に摂らないようにすることが大切です。食品交換表などを活用し、決められたカロリーの範囲内で、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが大切です。

次に、適度な運動をすることでエネルギーを消費し、糖尿病の原因の一つである肥満を解消・抑制することができるといえます。具体的には、1回15〜30分程度の歩行運動を1日2回、週3日以上行うことが望ましいです。人混みを避けた場所での散歩や家でテレビやインターネットを見ながらその場で足踏みするといった運動でも効果があります。

こうした食生活・運動習慣の見直しによっても糖尿病の進行が抑えられない場合は、医療機関での薬物治療を受けることになります。

継続した 適切な治療を

糖尿病は治療を受けてすぐに治る病気ではありませんが、きちんと治療することで合併症の発症を抑えることができます。糖尿病と上手に付き合っていくためには、かかりつけ医を持ち、血糖値やHbA1cを定期的に測定し、糖尿病の合併症が起きていないかを確認し、適切な治療を継続して受けることが大切です。

青い空

コロナが近づいてきました。知り合いが新型コロナウイルス感染症で亡くなりました。夫の葬儀時コロナに感染したようで、とても悲しい気持ちになりました。▼コロナ禍で「緊急事態宣言」。外出自粛と不安のためにつたに何日も外に出ないで我慢していませんか？高齢者のフレイル予防は健康で長生きに大切です。コロナ禍で体力や免疫力をなくしては元も子もありません▼私は、必要な外出は毎日行っています。私のコロナ対策1、よく寝ること(8時間は必ず)。2、1日1回外で日光を浴びる。8千歩目標に歩く。人と密にならないように考えて。例えば、買い物は往復3千歩、少し遠回り5千歩、かなり遠回り8千歩などその日の天気と気分でもコースを変えています。3、腸活です。特に朝食には気をつけたい

- ①食物繊維(モズクなど)
- ②味噌汁(出汁は煮干粉末、具は海藻、キノコ類、根菜類、緑黄色野菜、腸内細菌の餌)
- ③プレーンヨーグルト(きな粉など3種をローテーションで加える)
- その他、自家製塩麹・自家製甘酒▼皆様と会っのを楽しみに過ごしています。

編集委員 須佐美智子

健康・医療

川崎協同病院が感染に強い病院へ

個室を増床、婦人科・眼科は協同ふじさきクリニックへ



川崎医療生協では、昨年秋から川崎協同病院と協同ふじさきクリニックが協力して発熱患者の診療をおこなっています。日々の報道にもあるように、新型コロナウイルス感染症の陽性患者は日に日に増加しています。発熱外来には患者が殺到しています。

川崎協同病院の3階南棟に12床増床

川崎協同病院では2019年12月から、インフルエンザや新型コロナウイルスの院内感染などに対応してきました。しかし可能な限り対策を講じても施設の構造上の問題があることに直面しました。そこで、今後は様々な感染症に対応できる病院とするため、個室を増床するとともに病院にある外来診療科の一部をふじさきクリニックに移設します。

具体的には、3月下旬をめどに、協同病院の3階にある総務課や院内薬局を院内の別の場所に移して、8床の個室と4床部屋を1

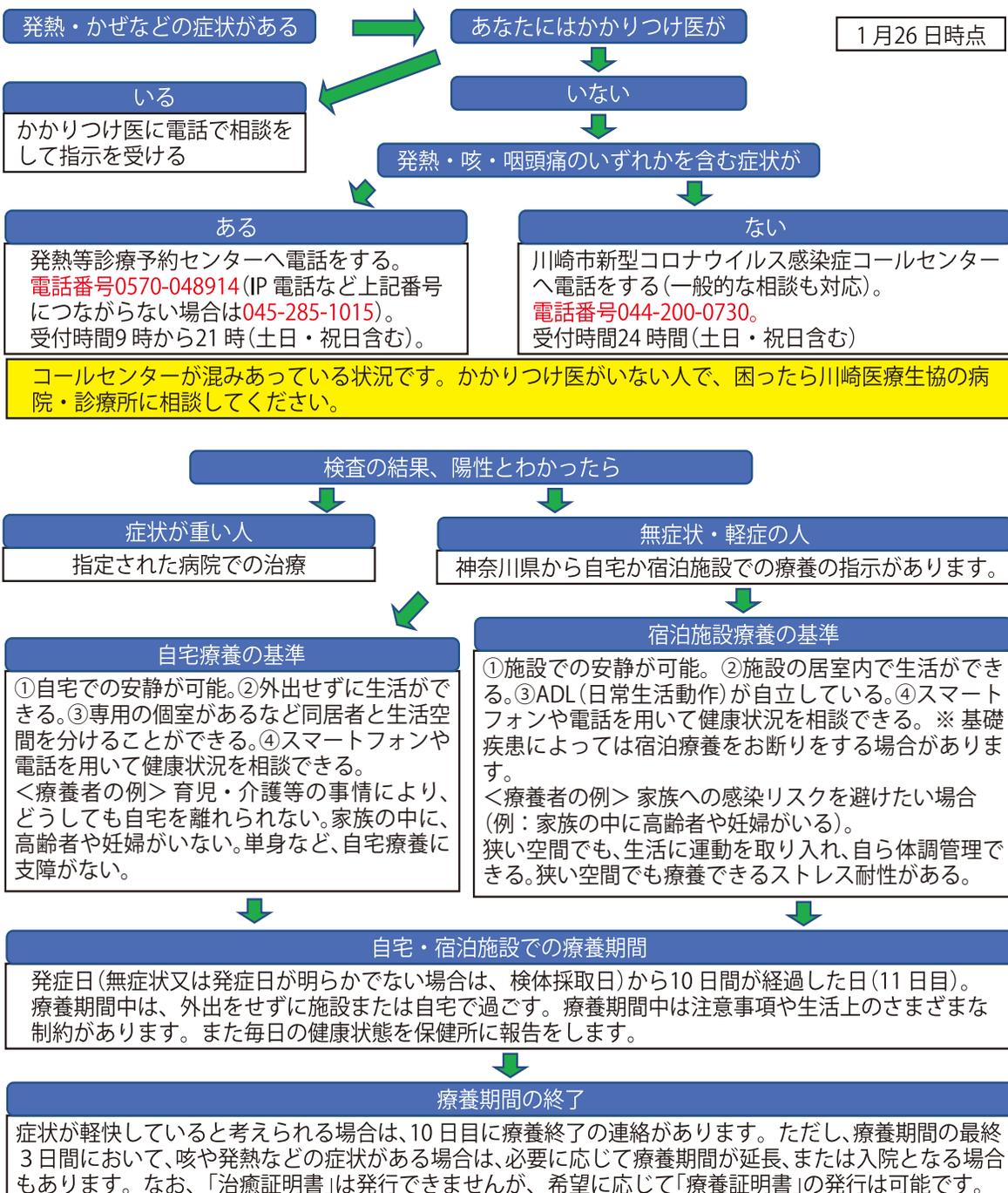
室増やす予定です。この場所は、救急室から外来を通らず直接エレベーターで病棟に入れるようになっていきます。各部屋にはトイレとHEPAフィルタ（注1）がある患者を一定期間個室で隔離しながら治療を実施します。PCR検査やCT撮影を行い、感染症の疑いがないと判断した後に大部屋に移動し治療を継続する流れを構築していきます。万が一、PCR検査で陽性と判明した場合も感染対応個室なので、ほかの人に広げることはありません。陽性患者は、状態に応じて適切な医療機関へ転院となります。

2月1日から婦人科と眼科を協同ふじさきクリニックへ

協同病院の個室増床計画にもなっており、院内にある婦人科と眼科が、ふじさき

新型コロナウイルス感染症 受診・療養の流れ

1月8日に緊急事態宣言が出され・神奈川県陽性患者も高止まりのままです。感染の疑いが出た時はどうしたらよいか。川崎市・神奈川県の資料を基に作成しました。



クリニックに移設されます。ふじさきの内科に通院している人の中には高血圧や糖尿病などの患者も多く、網膜症や高眼圧症など眼科の病気を持つ患者もいます。協同病院には内科がないので、ふじさきに眼科が移ること、こうした患者さんは受診しやすくなります。

同じように、高齢や肥満などが原因となる尿もれといった内科と婦人科にまたがるような治療も受けやすくなります。

眼科と婦人科が移設されることで、今まで以上にふじさきクリニックでの受診がしやすくなり、合併症の早期発見や内科では診ることができない病気の治療に結びつけることができます。病床増床と外来移設後も協同病院とふじさきクリニックは、新型コロナウイルス感染症への対応はもちろん、慢性疾患の患者が受診しやすい事業所をめざしていきます。

職員急募!

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 川崎セツメント診療所ななめ前	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

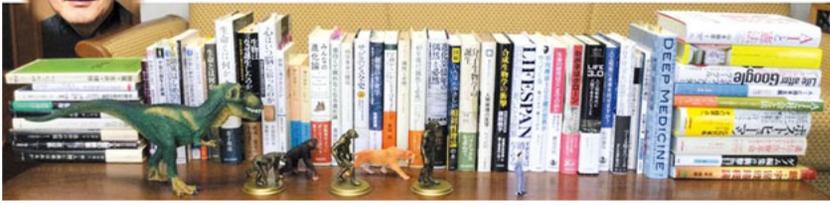
一般社団法人メディホープかながわ
横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1
第2米林ビル6F
☎045(624)8704

くらし・社会

やさしい 生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来

第2回 生命科学とは何か

川崎医療生協 理事長・医師 桑島 政臣



生命科学は英語ではライフ・サイエンス (life science) といいますが、ライフ (life) には命 (生命)、生活、人生という意味があります。現在の生命科学はこれらの意味をすべて含んだ学問になっています。

ヒトの歴史をたどってみましょう。38億年前に地球上に生命が誕生し、600万年前にヒトとチンパンジーの祖先が分かれました。250万年前にアフリカでヒトが出現し、200万年前にヒトが複数の種に分かれます。そして50万年前に欧州から中東にネアンデルタール人 (旧人) が出現し、20万年前に我々の祖先であるホモ・サピエンス (新人) がアフリカに現れ、3万年前にネアンデルタール人が絶滅するとヒトはホモ・サピエンスだけに残り今日に至っています。

2017年1月、上野の科学博物館の「世界遺産ラスコ洞窟の壁画を再現した展示会」を見事な色彩のたくさんの動物の絵が洞窟の壁に描かれていました。今から2万年ほど前にクロマニヨン人が描いたものといわれています。



クロマニヨン人という名称は、フランスのクロマニヨンで発掘された男性の頭骨からその名がつけられました。頭骨を分析した結果、我々と同じホモ・サピエンスに属していることがわかりました。この壁画から彼らの生活の一端が見取れるのと、彼らの動物達に対する関心の大きさもわかります。生物学あるいは生命科学の起源とも解釈できます。

さて無文字社会にも学問に似たものはあったと思われ、本格的な学問の発達はいわゆる「世界四大文明」(メソポタミア文明・エジプト文明・インダス文明・黄河文明) のころから始まります。ギリシャでは自然哲学、そして万学の父アリストテレス (紀元前384〜紀元前322) が植物や動物を観察・記録し、生物学を創始しました。その後自然科学が発達し、物理

学、化学、医学 (解剖学・生理学) 等に分化し、長い暗黒の中世をぬけ、学問はルネサンスで躍動し、生命に関する学問領域は大きく拡大してきました。進化生物学・細胞生物学・遺伝学、遺伝子の二重らせん構造が解明 (1953年) されてからは分子生物学・情報生物学として現在は合成生物学・量子生物学・人工生命・宇宙生物学などの分野もあります。広くなったこれらの分野を横断する学問が必要になり出現したのが「生命科学」です。中村桂子さん (JT生命誌研究館館長) はこの分野をより広くとらえて「生命誌」と称して研究を続けています。

【材料】(4人分)
鶏もも肉……2枚
にんじん……1/2本
しいたけ……4枚
小松菜……4株
片栗粉……適量
おろしわさび……適量

【A】
だし汁 500ml
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ3
酒大さじ 1/2
塩 適量

1人分 379kcal. 塩分2.3g たんぱく質22.9g

シリーズコラム

コロナの風

⑥ ノーベル賞学者も首を傾げる

とうとう病院や療養施設の受け入れ体制の限界から、本来助かったかもしれない命が失われるという最悪の事態になってしまいました。適

正な対策をとらなければこうした事態を招くかもしれないことは、昨年の春、夏から専門家の指摘によって予測されていたことを考えると政府の責任は重いでしょう。

実行されていない適正な対策とは、PCR検査の拡充と、感染者のための療養施設の十分な確保、そして医療現場への支援です。とくに検査の拡充については、なぜ実施できないのかかなり前から批判が続いています。感染拡大を憂慮して、1月に4人の日本人ノーベル賞受賞者が政府に要望した5つの方針の中にも「PCR検査能力の大幅な拡充と無症感染者の隔離

の強化」がありました。4人の1人、本庶佑氏は、GOTOトラベルなどの業界支援ではなく、検査数をより増やすために集約して資金を投入すべきだと強調し、厚労省がなぜこうした対策をとらないのか理解できない、と怒りのこもった疑問を呈しています。政府の対策諮問委員会のメンバーの谷口清洲氏 (三重病院臨床研究部長) も感染源を減らすことの重要性を説き、PCR検査による感染者の早期発見と、待機・入院などの保護、そして無症状態の検査強化による感染広がりへの抑制を訴えています。

政府の感染症対策分科会のメンバーでもある経済学者の小林慶一郎氏は、昨年春から効果的な検査の拡充による感染者の洗い出しなど「検査・追跡・待機」の実施が、感染拡大防止になると提言してきました。

PCR検査については、偽陽性の問題から慎重論、反対論がありました。しかし、偽陽性については、医療バナナス研究所理事長の上昌広氏が、「検体に新型コロナウイルスがあった場合、結果に誤りはない」と、権威ある医学誌の論文をもとに反論しています。加えて偽陽性者の存在を理由にしたPCR検査拡充の反対論は、感染者の追跡が難しい

今、真の陽性者の存在を放置するにすぎません。また、PCR検査は頻度が重要であり、偽陰性はあっても頻度を増やすことによりより多くの感染者を見つけ出すことができます。費用については、GOTOキャンペーンに費やした予算と比較すればできないはずはなかったことは明らかです。また、保健所の負担が大きいというのであれば、減らす手立てを講じ検査の民間への委託も行ったはず。この点は、昨年8月に退官するまで現場の最高責任者として感染対策にあたった厚労省鈴木康裕・前医務技監も認めています。

つまり、感染源を減らすという施策を、政府・厚労省は積極的にとらなかつた。他国での成功例がありながら、検査によって動ける人と動けない人を分け、経済活動を部分的に動かしていくべきだという提言に耳を傾けなかつた。その代わり国民に「お願いします」と自粛と要請を繰り返して、社会に薄く広く息苦しさをかけてきたように思えてなりません。

本来いち早く行うべき医療従事者や福祉施設で働く人への検査にも積極的に取り組んでいません。自分が感染しているのではないかと、患者、利用者に感染させてはいけないという緊張

感を保ちながら業務にあたるという人のストレスはピークに達しています。検査拡充が一気にできないなら、せめてこうした現場の

人への検査を優先して公費で行えるようにすべきではないでしょうか。

川井 龍介

【作り方】
① 鶏もも肉は一口大の大きさにそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
② にんじんは小さめの乱切りに、しいたけは石突きを取って半分のそぎ切りにする。小松菜は4cm長さに切る。
③ 【A】を煮立て、弱火にしてにんじん、しいたけを入れて落とし蓋をして煮る。
④ にんじんがやわらかくなったら、①の鶏肉を加えて落とし蓋をし、弱火で煮る。鶏肉に火が通ったら、小松菜を加えてさっと煮る。
⑤ 器に彩りよく盛り、わさびを添える。

♥一口×6
片栗粉をまぶした鶏もも肉を鍋に入れる時は、余分な片栗粉をはたき落としてから入れてください。最近は、高齢者こそ動物性たんぱく質を食べたほうがよいとされています。



川井 龍介

からだにやさしい料理 第25回

新シリーズ 肉を食べよう! ①

《鶏肉の治部煮》

川崎協同病院 栄養科 調理師 前田 弘史

【材料】(4人分)
鶏もも肉……2枚
にんじん……1/2本
しいたけ……4枚
小松菜……4株
片栗粉……適量
おろしわさび……適量

【A】
だし汁 500ml
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ3
酒大さじ 1/2
塩 適量

1人分 379kcal. 塩分2.3g たんぱく質22.9g

組合員の広場

ウォーキング特集

コロナ禍でも元気にウォーキングを楽しむ組合員を紹介

一人で歩けるウォーキングマップ

新型コロナウイルスが流行するなか、組合員が楽しみにしていたバスハイイクがで

きなくなりました。そこで溝ノ口支部運営委員会

で組合員が参加できる健康ウォーキングを開催

できないか検討した結果「一人で歩けるウォーキ

ングマップ」をつくりま

した。

当初は、地元の研究所

見学を兼ねたコースを決

めました。実行直前の

段階で感染が拡大、実施

を断念しました。そのた

者には健

康情報などをプレゼント

として渡す予定です。地

元のことも知らないこ

とが案外あり、1時間く

らいで歩けるほかのコー

スの作成も検討していま

す。

溝ノ口支部 渡邊 幸江

永田 眞一



かわいらしいイラストのウォーキングマップ

秋を見つけにウォーキング

昨年11月24日、新百合ヶ丘駅上麻生隠れ谷公園を歩くウォーキングを、あかね会主催により、麻生北・南支部合同で開催しました。

小田急線新百合ヶ丘駅から5、6分の所に周りを木々に囲まれた緑地があります。案内板に従って森のなかへ入ると、足元にはドングリがいつぱい落ちていて、サクサクと落ち葉を踏みしめる音

を聞きながら静かな小さい秋をみつけました。急な坂道が続く住宅街を抜けると広い貸農園に出ました。冬野菜の王様の大きな白菜や緑の葉を広げた大根が土の中から顔をだし「収穫はまだ？」と言いたげに待っているように見えました。ミカン、柿の実もたわわに実を



落葉を踏みしめて歩きました

身近な場所で新たな発見

昨年11月17日、宿河原支部ではウォーキンググループが「せせらぎ館」を出発。落ち葉を踏みしめ畑の作物を眺めながらクイズの答えを探して、途中、野菜直売所にも寄り道をし

ンジを行いました。コロナのため外出もままならない中、日頃の運動不足解消の手伝いに2ヶ領用水を散策しながらクイズに解答してもらおうという企画です。

天気にも恵まれ参加者8人で「せせらぎ館」を出発。落ち葉を踏みしめ畑の作物を眺めながらクイズの答えを探して、途中、野菜直売所にも寄り道をし



ふだん気づかない景色が

多摩川を歩いて遡る

観音支部あるこのかい班は、これまで船の科学館に北朝鮮の工作船展示を観に行つたのを皮切りに、豊洲市場のような新しくできた施設や富士山・鳥海山のような遠い山、高尾山・大山などの近い山

などさまざまな所を歩き、東海道五十三次などにも挑戦してきました。今は多摩川を河口から歩いて遡ることに挑戦中。複数回に分けて歩き、川崎区の河口から高津区の新多摩川橋まで到達しました。もうすぐ東京に入りますが、県境をまたぐのは控えようというので、続きはコロナが収まってからとなつて



現在、多摩川を遡り中!

緊急事態宣言中だからこそウォーキング

神奈川県では1月8日から緊急事態宣言が発令されました。外出の自粛

などが呼びかけられていますが、それに伴う運動不足などが懸念されています。特に高齢者は筋肉量が低下しやすいため、前回の緊急事態宣言の後には「家に引きこもっていたら、外でほとんど歩けなくなつた」といった声を、地域でいくつも耳にしました。

現在、川崎医療生協で

実施場所	集合場所	実施日	開始時間
桜川公園 (川崎区桜本1-14-3)	市電保存場所前の広場	毎週月~木	午前10時
大師公園 (川崎区大師公園1-1)	公園内プール入口の前	毎週火~木	午前9時
中瀬緑地 (川崎区中瀬2-9-10)	フェンスコート内	毎週火および木	午前10時

「ちよこつとウォーク&ストレッチ」の詳細は組織部(☎044-2966-7532)まで。

コロナ予防のための口腔ケア

小雨模様の寒さが厳しい昨年12月10日から京町診療所2階コ

スモスルームで、生協歯科クリニックの歯科衛生士、辻佳澄さん、丸子信恵さんを講師に「コロナ禍における口腔内の衛生について」の講義が行われました。パワーポイントを使つての説明のほか、実際に模型を使つた歯みがき指導や自分に合った歯間ブラシのサイズ、口腔機能低下のチェックなどを行いました。

小田支部 武井 治子



歯科衛生士が参加者の舌圧をチェック

笑顔で元気に体操

新川崎支部のラビッツ班では、月に2回「なかはら」に入所している利用者となかはら在宅サポートセンターの3階で、加藤千恵子健康運動指導士の指導で「ゆるる体操」をテーマに体操をしています。

最後に、参加者に班からクッキーのプレゼントと加藤健康運動指導士からチヨコレートのプレゼントがありました。

最初のころよりも、みんな笑顔で元気に体操をしました。

新川崎支部 ラビッツ班 中村 政子

組合員の広場

クリスマスケーキを作りました

協同地区さわやか健康づくり委員会では、昨年12月15日、組合員ルームでショートケーキ作りをしました。講師は渡田支部の名倉三世子さんです。作ってみたいいくつかのポイントを学びました。

スポンジ生地をなめらかに仕上げるためには粉をよくふるっておくこと。ふっくら焼き上げるには卵、グラニュー糖、粉、牛乳、溶かしバター、シロップをていねいに練り合わせるなどです。スポンジは名倉さんの私物の大型トースターで焼きました。1段目にキウイフルーツの輪切りを挟み上段にはイチ



キレイな形にできるかな

協同地区さわやか健康づくり委員会 藤田有為子

健診おすすり班会を開催

昨年12月19日に南河原支部で健診おすすり班会を開きました。川崎医療生協では健診に力を入れてコロナ禍でも健診の受診者を増やそうと取り組んでいます。健康なのに健診のために病院に行くのは怖いという声や、健診の問診票を書くのが面倒だという声がありました。そこで、看護師と事務職員を合同班会に呼んで、看護師には診療所の感染対策と健診で命が助



職員の説明を聞いて問診票を書く

かったという事例の報告、事務職には健診の組合員特典の話や問診票の書き方を

話してもらいました。感染対策についてはたくさん質問が出ました。診療所で陽性者が出た時の対応を知りたい、マスクは布だったり不織布だったりあるがどれが好ましいのか、ウイルスをどのくらい吸い込んでしまうかと感染するのかなど難しい質問も出ました。

診療所では発熱患者をトリージで診たり、健診の人は待たせないなど工夫をしていること、感染リスクについてはスーパーマーケットに行くのと同じ感覚で考えてほしいということを書きました。組合員からは、健診でわかる病気やコロナ対策のことも聞けてよかったといった感想がありました。

組織部 杉山基樹

お元気ですか？ 訪問行動



訪問先のみなさん元気で安心

京町支部ではこれまで毎年2回の訪問行動を行って来ました。今年度はコロナ禍のため、しばらく休止していましたが昨年11月21日、28日の2日間90歳以上の組合員のお宅を訪れる「お元気ですか？ 訪問」を行いました。

京町1丁目、2丁目、渡田山王町の3カ所に7人の運営委員と職員、組織担当の9人で名義書き換えや90歳以上の組合員さんの状況などについて話を聞き

靴下を編みたい人が集まって「靴下の会」班が誕生

1月15日大師地域の組合員ルームで、大師中央支部「靴下の会」班の班会を行いました。この日は4人が参加、編みものを楽しみました。大師公園ウォーク&ストレッチの参加者が中心となってできた新しい班で昨年11月に初めての班会を開きました。



歩く仲間から編み物の仲間へ

という話で盛り上がりました。参加者からは「しばらく編まないとす

班名の由来は「みんなが集まって、靴下が編みたい」という気持が班設立のきっかけとなったため。編み物を得意とする人が大師公園ウォーク&ストレッチにいつも参加していて、その人が班長兼講師となって活動しています。今回の班会では、自宅で編んでいて分からなかった点や、次に何が編みたいかと

組織部 平野賢治

こんな川崎、これも川崎、川崎のオアシス 県立東高根森林公園

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。今回は、宮前区の東高根森林公園。平日でも散歩をする人やバードウォッチング、草花の写真を撮りに来る人が訪れ、自然を満喫しています。(組織部 城谷創一)

シラカシ林や弥生時代の集落跡

東高根森林公園の面積は11・8ha。園内は「ケヤキ広場」「湿生植物園」「子供広場」「古代芝生広場」「古代植物園」「ピクニック広場」「パークセンター」の7つエリアに分かれ、一周して全部回るだけで2・3km、45分程かかります。公園内にはシラカシ林があります。シラカシは昔からこの関東圏内に生育していた樹木ですが、自然のまま残っているのは珍しく、神奈川県天然記念物に指定されています。



自然のままに残されているシラカシ林

「古代芝生広場」の地下1メートルからトルコラいのところには、弥生時代の集落が埋まっています。縦穴住居が100から15



古代芝生広場の大きなシラカシ

四季折々の楽しみ

私が訪れたのは1月中旬の頃ですが、冬でも葉を落とさないシラカシ林や竹林などの緑を楽しめ、足下にはかわいらしいフクジュソウが咲いていました。梅を見るにはまだ早かったです。1年を通して自然を楽しめる公園です。子どもたちは夏に力モの泳ぐ池の周りでザリガニを獲って遊んでいます。



公園の池の周りでザリガニ採りも

公園に行くには

公園へは、JR南武線「武蔵溝ノ口駅」または田園都市線「溝の口駅」下車、南口から市営バスで約10分「森林公園前」下車徒歩3分。112台分の駐車場あり。

読者の広場

来年は飛行機に乗り

川崎区 小笠原あゆみ(55)
3月からコロナの規制が色々始まり、あっという間に一年が終わりに。電車に乗ることも控えて、生活圏が狭くなり、ストレス解消に近隣の公園や多摩川土手などをウロウロ歩いた一年でした。気がつけば顔のシミが増えたような。来年は電車や飛行機を利用してウロウロできると嬉しいなと願うばかりです。

正しく恐れて

高津区 辻真喜愛

新型コロナウイルス感染増え先行き不安な毎日ですが、記事にあった「正しく恐れ生活しよう」。全くその通りだと思います。感染防御策を正しく行い安心して生活できるように心掛けたいです。

世田谷を見習って

多摩区 小山弘一(68)

世田谷区の高齢者施設や病院施設へのコロナ陽

みんなだ川柳

おしゃれ着の今や出番は診察口
胃カメラで生中継の美しさ
月を見てじいさん負けず餅を揚ぐ
正月も帰省はゴメンと故郷の父母
GOTOで自慢する人悩む人
寒風に手づくりマスクの花ざかり
逢いたさとお菓子を詰めて孫たちへ
今年ほど平安願う日々はなし
前を見て話す総理の顔見たい
ウーバーでそばの出前はありなのか

- 川崎区 鎌田克子(71)
- 高津区 長谷川哲夫(73)
- 幸区 山本保夫
- 幸区 佐竹孝夫(78)
- 幸区 長澤昭子
- 中原区 菊地結貴子
- 宮前区 みーば(75)
- 中原区 須山孝(81)
- 宮前区 佐藤實(84)
- 川崎区 編集君

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

山本さん、餅を揚ぐおじいさんはウサギとほり合っているのでしょうか。ドン・キホーテのようです。クスッとします。

性者「社会的検査」は素晴らしいですね。対象者は3万人になると。こうした積極的な検査なしにはコロナ感染拡大を抑えられないと強く思います。政府も川崎市も世田谷を見習ってほしいものです。

美味しくてきたのでサラダやローストビーフ丼にして家族3人で二キロをペロリ。コロナに負けずパワーアップ。



コロナ以外にも注意

川崎区 セロリ

コロナやインフルエンザに目が行きがちですが、加えてこれからの季節、ヒートショックやこ

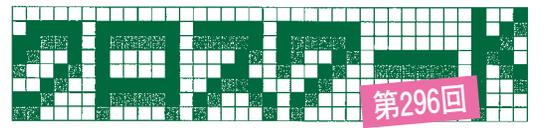
たつで長時間寝てしまうこと、火事なども充分気をつけましょう。
子どもたちのために
多摩区 佐藤千裕(35)

今年にはコロナの影響で、小学校の冬休みが短くなります。たくさん我慢してきた上にこれでは子どもたちがかわいそう。短期間ですが、楽しいことを見つけて過ごせたらと思います。

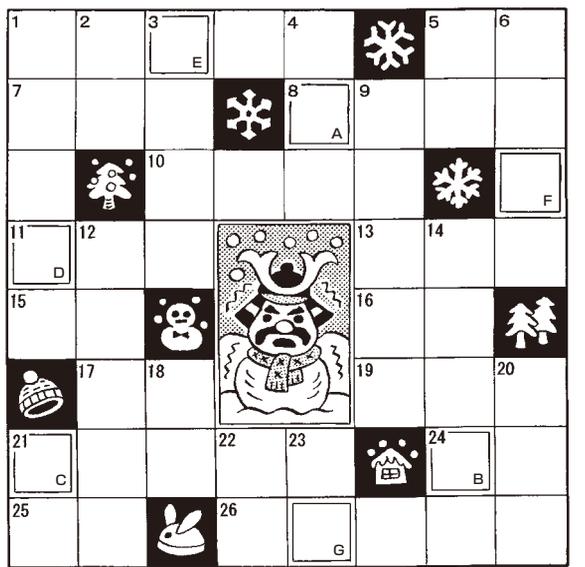
器(うつわ)



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。



《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの7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

目のカギ

- ① 新型コロナウイルスの〇〇〇〇
- ② 〇を願う
- ③ 自慢・得意とする点を指す。手前〇〇
- ④ 深夜労働のこと
- ⑤ 「インポッシブル」の和訳。可能の反対
- ⑥ 昨年イベントの〇〇
- ⑦ 〇〇が相次ぎましたね
- ⑧ 印刷物で何も無い白い部分
- ⑨ 積乱雲が発達して発生
- ⑩ ネズミとトラの間になります
- ⑪ お雑煮の主役
- ⑫ 真の値と近似値の差
- ⑬ 独り立ちすることです
- ⑭ 足音をしの
- ⑮ ばせて歩く
- ⑯ 背くこと。「〇〇を引く」
- ⑰ 木を見て〇〇を見ず
- ⑱ ファンヒーターのこと
- ⑲ 古びて趣があることです
- ⑳ 玩具。積んだり崩したり
- ㉑ 夜間、空気中の水蒸気が冷えて地面などで結晶化
- ㉒ 信号機が一番左の色
- ㉓ 〇〇米、〇〇人、〇〇

タテのカギ

- ① 会社の最高責任者
- ② 水蒸気が結晶となって降る
- ③ たくわえた深い知識のこと
- ④ あれこれよい方法を考える
- ⑤ 昔の岐阜県南部の呼び方
- ⑥ 思いがけない出会い。未知との〇〇〇〇
- ⑦ 欧文の固有名詞で最初に使う大文字
- ⑧ 消防出初め式の花形の一つ
- ⑨ その道で最上位を占める人
- ⑩ 古びて趣があることです
- ⑪ 玩具。積んだり崩したり
- ⑫ 夜間、空気中の水蒸気が冷えて地面などで結晶化
- ⑬ 信号機が一番左の色
- ⑭ 〇〇米、〇〇人、〇〇



294回 解答と当選者

フ	ロ	イン	パ	ク
ザ	ポ	レ	ト	ル
ン	セ	ン	シ	ア
ギ	ア	ン	ネ	シ
リ	コ	ン	ド	ネ
シ	タ	リ	コ	ン
ウ	イ	タ	リ	コ

答え「インフルエンザ」

- 12月号の答えは「インフルエンザ」でした。応募者は196人(正解は189人)。
- 正解者の内訳は川崎区92人、幸区16人、中原区14人、高津区19人、宮前区8人、多摩区21人、麻生区16人、市外3人です。
- 編集委員会では抽選の結果、当選者には図書カードをお送りしました。

- 青木智子 (川崎区)
須山康則 (川崎区)
川崎代利子 (川崎区)
長澤昭子 (幸区)
大日方恵美子 (幸区)
小熊和宏 (中原区)
吉岡京子 (高津区)
古川洋子 (高津区)
清水美恵子 (宮前区)

応募要項



住所・氏名のない方は抽選からはずれてしまいます。ご注意ください。

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

の下の欄をご覧ください。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、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20人に図書カードをお贈りします(連続10回当選しなかつた方にも贈呈します)。締切りは2月25日、発表は4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

平和の広場

私の戦争体験 ⑦9

伝えたい思い

高津区 隅谷 嘉造 (99)

満州、シベリア抑留を経て生還



私は大正10年8月に新潟県南魚沼郡塩沢で、6人兄弟の5番目の長男として生まれ、今年の8月で100歳になります。

(71飛行場大隊)に転属。その後は四つん這いになって、お尻の穴を検査され、牛や馬と同じような扱いでした。最後には軍医に尻をピシッとたたかれ、「甲種合格!」といわれ合格となりました。そして、昭和17年、千葉県柏にある東部102部隊(第4航空教育隊)に入隊。軍隊に行くことは死ぬことと覚悟して軍隊に入りました。

昭和20年8月9日未明。非常招集フラッパで飛び起きて外に出ると、上空に敵の飛行機が1機飛んだだけ。しかし、それが日ソ開戦のはじまりでした。本隊を追いかけて合流するために列車に乗り込みましたが、その列車はハルピンに行く列車でした。

終戦の年 乗り込んだ列車は

3ヵ月終了後に部隊に戻りたくはなかったのですが、上官に頼み込み、3ヵ月延長してもらうことができました。官舎当番が終わると上等兵になりましたが、その次の日には500人から600人を率いる部隊の炊事当番長に任命されました。

米粒を残してきた兵士がいたら、アルミでできた「飯バック」と呼ばれる大きな缶を兵士にかぶせ、大きなしゃもじで缶を叩いて注意することもありました。私はやりたくなかったのですが、当番長として周りが見ているからやらざるをえない状況でした。

私は古参兵になったら下の物をいじめることはいらないと心に決めていました。だから、自分の肌着を新兵に洗わせることもしなかったし、殴ったのは、どうしようもない新兵を1度だけ叩いただけでした。

途中の駅では、隣の線路に機関車はつながられていない無蓋車(屋根のない貨物車両)に、開拓団の婦女子、老人たちがのっている車両が見えまじった。おっぱいが出なく餓死した幼子を、布団にくるみ抱いている母親の姿を見つけました。私も何もしていやることもできなく、持っていた乾パンを渡しましたが、その後、あの人たちはどうなったのか…。この世の地獄を見ました。

列車は8月15日にハルピンに着きそこで終戦を知りました。終戦と聞いて「自分は死なないでいいんだ、生きていられるんだ」と思いました。負けて悔しいなどは少しも思いませんでした。

満州での軍隊生活

軍需工場では100円も稼いでいたのに、兵隊はタダ同然。月に3円か3円50銭ぐらいしかもらえず、「馬よりもお前の方が安い」と言われたものです。

徴兵検査を受け 軍隊へ

昭和16年頃(20歳)は、満州事変、日中戦争、大東亜戦争と進み、大日本帝国憲法のもと、男子は徴兵という義務があり、2年間は軍隊に入ることが義務付けられていました。

徴兵検査は、軍医の前にさらしのふんどしで直立不動、自分の名前を呼びます。軍医が体を観察、お尻の肉付き具合を見て、性器も病気を持っ

ていないか診られました。その後は四つん這いになり、お尻の穴を検査され、牛や馬と同じような扱いでした。最後には軍医に尻をピシッとたたかれ、「甲種合格!」といわれ合格となりました。

3ヵ月終了後に部隊に戻りたくはなかったのですが、上官に頼み込み、3ヵ月延長してもらうことができました。官舎当番が終わると上等兵になりましたが、その次の日には500人から600人を率いる部隊の炊事当番長に任命されました。

米粒を残してきた兵士がいたら、アルミでできた「飯バック」と呼ばれる大きな缶を兵士にかぶせ、大きなしゃもじで缶を叩いて注意することもありました。私はやりたくなかったのですが、当番長として周りが見ているからやらざるをえない状況でした。

私は古参兵になったら下の物をいじめることはいらないと心に決めていました。だから、自分の肌着を新兵に洗わせることもしなかったし、殴ったのは、どうしようもない新兵を1度だけ叩いただけでした。

途中の駅では、隣の線路に機関車はつながられていない無蓋車(屋根のない貨物車両)に、開拓団の婦女子、老人たちがのっている車両が見えまじった。おっぱいが出なく餓死した幼子を、布団にくるみ抱いている母親の姿を見つけました。私も何もしていやることもできなく、持っていた乾パンを渡しましたが、その後、あの人たちはどうなったのか…。この世の地獄を見ました。

シベリア抑留へ

ハルピンの平房の飛行場に2、3日いると、そこにソ連の兵士が来ました。ソ連兵は私たちがマンドリンと呼んでいた機関銃を手に持っていました。その銃を見た時に日本の武器とのあまりの性能の違いに、こんな役にも立たない武器で戦地に行かせる日本軍に腹が立ちました。

ソ連兵の監視のもと、シベリアに抑留され、私は牡丹江の海林収容所に行かされるのですが、平房から列車に乗るまでに一晩かかりで歩き。やっと列車に乗れたと思ったら、線路が破壊されているからすぐに汽車は止まり、線路の上を1週間も歩かされました。

ソ連兵から食料も与えられず、何かを自分で探し食べていたのですが何を食べていたのか記憶がありません。就寝時間は2、3時間しか与えられず、1日40キロ歩かされました。やっと海林につきましたが、何人もの日本兵は餓死してしまいました。

成人式を祝える すららしさ

私は昭和24年10月25日、4年3ヵ月の抑留生活を終え舞鶴港に帰還。どうにか日本へ帰ってくることができました。令和3年新春。平和憲法のもとに新成人になった若者たちは、国を挙げて成人を祝ってくれている。このことの素晴らしさを感じています。



組合員のお店 シリーズ⑤ そば・うどん 菜の花 (幸区)

幸区中幸町の幸町小学校の住宅地の一角に店を構えて45年。当初は「あづま」という店名でしたが、店を新装した7年前に「菜の花」になりました。漆喰の蔵造りをイメージしたような外観の暖簾をくぐると、店内はこぎざっぱりとして明るい雰囲気になっています。



店長の加藤友子さんは「私が結婚式を挙げた次の日に開店させ、それから現在に至るまで忙しいながらも元気でやっています。本当にお客様には感謝です」と話します。

お店の人気メニューはおかめそば(750円)とかつ丼セット(1100円)。季節のメニューの「鍋焼きうどん」(900円)は、たまご、おふ、かまぼこ、しいたけ、ほうれん草、とろろ昆布など、たくさん具材が入って、だしのきいたつゆが絶妙です。川崎医療生協の南河原支部の支部運営委員も頻りに利用しているなじみのお店です。



募集 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

採用人数：若干名(新卒・既卒)
※既卒者の方は「直接応募者支援金制度」があります。
勤務先：川崎協同病院・介護老人保健施設樹の丘 他
川崎協同病院ホームページの採用案内をご覧ください。リハ科のページもあります!
<https://www.kawasaki-kyodo.jp/>



川崎医療生活協同組合

〒210-0804
神奈川県川崎市川崎区藤崎4-21-2 4F
TEL：044-277-2608
mail：saiyou@kawaikyo.or.jp
採用担当：人事部 成田



季節のメニュー 鍋焼きうどん

そば・うどん「菜の花」
住所 幸区中幸町1丁目46
営業：午前11時～午後2時、
同5時～8時、火曜定休、
詳しくは ☎044-154-4118