

川崎医療生協

新年号



川崎医療生協の現状

——〈11月末〉——

組合員 40,634人
出資金 1,529,772,000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 星野 俊平
定価 1部10円60円 (購読代金は出資金に含まれています) TEL044(270)5881

2025年 2つの事業がスタート

京町診療所の移転リニューアル工事が開始 来年3月完成予定

協同ふじさきクリニック 健診センターが3月リニューアルオープン

2025年、川崎医療生協は2つの大きな事業をスタートします。ひとつは、川崎区藤崎にある「協同ふじさきクリニック健診センター」のリニューアルです。これによって病気の早期発見早期治療につながる健康診断が受診しやすくなります。もうひとつは川崎区京町の京町診療所の新築移転工事の開始です。現在の建物の老朽化から、感染対策を高め外来や健康診断が受診しやすくなるため京町診療所を新たな場所に建設することになりました。



協同ふじさきクリニック健診センター イメージ図

3月にリニューアルオープン

「協同ふじさきクリニック健診センター」は、ふじさきクリニックの4階に設置され、3月にオープンします。施設内には、女性が検査を着た状態でも安心して待つていられる女性専用の待合フロアを設けま

健診センター 主任
伊東香住

ゆったりとした待合室で、みなさまの受診をお待ちしています。

2月から工事スタート

「誰でもトイレ」や「誰でも更衣室」などを設置しLGBTQ+の人も受けやすい健康診断施設になります。

また、いままで協同病院でしかできなかった内視鏡検査が健診センターでできるようにになります。

組合員の大きな運動から生まれた京町診療所は今年27年目を迎え、感染症を診るスペースが限られていることや、患者さんの導線や

京町診療所のリニューアルコンセプト

- ①地域住民のニーズに応えられる新たな拠点をつくる
- ②今後の発展が展望できる機能と機器を備えた施設機能を持つ
- ③患者とその家族や利用者の要望に素早く対応し、他の事業所とスムーズな連携ができること
- ④組合員活動や地域住民の保健活動などによってセンター機能を持ち、「健康で明るいまちづくり」の拠点の役割を担う



京町診療所イメージ図

建設計画

構造：重量鉄骨造 階数：地上3階建て
建築面積：308.50㎡
駐車場：6台 駐輪場：25台
診療科目：内科 整形外科 小児科 各種健康診断

京町診療所 所長
倉田眞行

これまで以上に地域医療と保健予防活動を充実させ組合員さん、地域の方々の健康づくりに寄与していく所存です。どうぞ、ご支援のほどよろしく申し上げます。

ニューサンサン運動を開始

見つかかり、移転リニューアルが実現することになりました。新たな診療所は、2026年3月に完成予定です。

川崎医療生協では、京町診療所移転リニューアルに向けて、現在の診療所周辺の組合員に新築・移転について知らせる訪問行動や、新しい場所周辺の組合員を増やす運動を展開します。27年前、京町診療所を建設

にあてては、出資金を3000万円集めること、新しい建設地周辺の組合員を3000人に増やす目標から「サンサン運動」と名付けた運動が展開されましたが、今回は、これにちなんで「ニューサンサン運動」と名付けて、加入と出資金の増資にとりくみます。

青い空

私は今年で58歳になりますが、若いころ大人たちから「老後の楽しみ」という言葉をよく聞きました。最近あまり聞かないので「世の中が暗いから未来を感じられないのかなあ」と思いました▼2023年生命保険会社が50歳から79歳を対象に老後の楽しみについてのアンケートをとっていました。それによると、1位が旅行、2位がテレビドラマ、3位がグルメでした▼働いていると時間がないので、老後に時間があれば旅行をするのには憧れますが「そんな余裕があるのか?」「この先生きて行くのに無駄使いはできないな」と考えてしまいます▼2位のテレビは費用もかからず現実的だと思えますが、最近のドラマはあまり面白くないから、映画の配信で寅さんの映画を第一作から見るのもいいかな、と思いました▼パートナーに「老後の楽しみは?」と聞いたところ、「暮らしを大切に」という答えが帰ってきました。日常の掃除や片付けなどを時間をかけてゆっくりとやりたいそうです。お散歩もゆっくり歩きたいと話します。みなさんの「老後の楽しみ」はなんですか?

編集長 城谷 創一

組合員との対話を大切に！

新年のご挨拶

川崎医療生協 理事長 高村 彰夫

新年、明けましておめでとうございます。旧年中は、組合員、地域住民の皆様、温かいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。2025年が皆様にとって希望に満ちた年となりますよう、お祈り申し上げます。

昨年、川崎医療生協は、地域の健康と福祉の向上を目指し、多くの活動を展開してまいりました。組合員の皆様には、口ごろから支部運営委員会を柱に、班会やイベントを通して、人と人とのつながりづくりをすすめ、まちかど健康チェックでの健康増進活動、毎月発行の新聞「川崎医療生協」の配付活動などで尽力いただき、地域医療の質の向上や、生活支援サービスの充実を図ることができました。この場を借りて、改めて感謝申し上げます。

本年も、組合員、地域住民が健康で生き生きと暮らせるまちづくりを、職員と一緒に取り組んでいきたいと思っております。

2025年は国連が決めた2012年に続く、2回目の「国際協同組合年」の年です。協同組合の取り組みをさらに広げ、SDGs（持続可能な開発目標）の実現に向けて、川崎医療生協も組合員・職員と一緒に取り組みをすすめてまいります。

本年は特に、経営改善と協同ふじさきクリニック健診センターと、京町診療所のリニューアルに力を入れてまいります。経営改善においては、効率的な運営体制の構築と財務の健全化を目指します。このことにより、持続可能で強固な川崎医療生協の事業を実現し、皆様に安定した医療サービスを提供できるよう努めてまいります。

在宅医療と介護の連携強化、予防医療の普及、そして地域の皆様が安心して暮らせる環境づくりなど課題は山積みではありますが、様々な職種の知恵と経験を結集して乗り越えていきたいと思っております。

組合員の皆様との対話を大切に、共に成長していく組合であり続けるために、理事一同、尽力してまいります。



協同ふじさきクリニック 健診センター

リニューアル増資のお願い



川崎医療生協の組合員や、地域住民・企業・団体のみなさまに、快適に健康診断を受診していただけるように、協同ふじさきクリニックの健診センターがアメニティ

も充実させ、リニューアルオープンいたします。組合員のみなさまに、出資金の増資の協力を呼びかけています。ご協力よろしく申し上げます。



▲ホームページ

問い合わせ

協同ふじさきクリニック
健診センター

044-270-5730



やさしい 生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来

第49回 ちょっと休憩⑥スマートウォッチによる健康管理



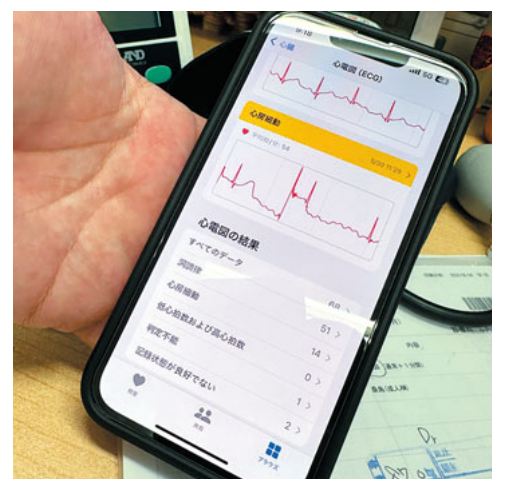
協同ふじさきクリニック 所長 桑島 政臣

電車・バスの乗客の多くはスマホ（スマートフォン／携帯電話）を操作し、なかには手首には四角い時計をはめている人もいます。また来院した患者さんの手首にも、こどもからのプレゼントだという四角い時計が見られます。これらの時計はスマートウォッチと呼ばれ、時計機能だけでなく、歩数・心拍数・体温・血中酸素濃度の他、血圧・心電図も測定可能な機種があります（写真1）。スマホとペアリングするとこれらのデータはメーカーが運営するデータセンターに送られ蓄積されます。これらのデータはビッグデータとして様々な技術開発等に利用さ

【写真1】筆者の丸いスマートウォッチ
心拍・体温・運動・血中酸素濃度などが測定できる標準的なもの



れます。アップル社のApple Watchは、覚症状のない心房細動がたびたび記録され、カテーテル治療により根治した方がいます（写真2）。さらにスマートウォッチから日々の健康データを医療・健康診断情報と統合し、個人健康情報記録（PHR）として、急変時に対応できるような都市構想（スマートシティ推進事業）



【写真2】スマートウォッチから心房細動を知らせるメッセージがスマホに表示される

2025年 **2月9日(日)** 午後2時開演
会費：2000円(70歳以上の方1000円)

会場：京急川崎大師駅前
ごりやく通り7分
大師寄席 044-299-1920
感染予防対策にご協力おねがいします。

落語 **林家 正雀**
漫談 **青空 はだか**
落語 **林家 正雀**

第259回 **大師寄席**
第川中島神明神社社務所

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。

川崎すみれ薬局 ☎044-287-7510 ふじさきクリニック隣	川崎 薬局 ☎044-299-4780 川崎協同病院隣	大師 薬局 ☎044-266-5759 大師診療所隣
そよかぜ 薬局 ☎044-533-1223 川崎セツメント診療所ななめ前	川崎コスモス薬局 ☎044-355-6395 京町診療所隣	くじら 薬局 ☎044-820-0331 久地診療所近く

一般社団法人メディホープかながわ 藤沢市藤沢 854-11 ☎ 0466-52-6950

くらし・社会

コラム

時の風

命とお金

新年を迎えて、またひとつ年をとったという気がすると同時に、将来のことがまた少しまた気になる。早々にお金の話で恐縮だが、つい残りの命とお金を天秤にかけて考えてしまう。

2019年に金融庁が発表した報告書で、「その後2000万円問題」が話題になった。平均的な高齢夫婦の場合、年金を主とする収入と支出を見ると、支出が毎月約4万円上回るため老後30年間で約2000万円が不足するという。

この場合、収入は毎月約21万円と想定しているの、もし、老齢基礎年金(国民年金)Ⅱ毎月約6万5000円Ⅱだけに頼るとすると、さらに毎月14万5000円不足することになり、必要となるお金はとんでもないことになる。加えて、この報告書では持ち家を想定している。

月の年金受給日になると、テレビで受給者の声をレポートしているの、しばしば見る。受給内容は千差万別なかで「早く死ぬしかない」という

声を聞くことがある。「大げさだな」とかつては感じたものだったが、仮に働けなくなり貯金を取り崩して不足分に

あてた場合、長生きの都合によっては資金が不足するから、金の切れ目が縁の切れ目、ではないが、こうした声は現実味を帯びてくる。

体の自由もだんだんきかなくなることを合わせて考えると、「フウー」とため息がでてくる。しかし、頭を切り替えれば、永遠に問題が続くわけではないし、気に病んだり文句を言ったりしても状況が変わるわけではない。

凜とした言葉で時代や生き方を詩にした茨木のり子(1926~2006)の詩に「四行詩」という作品がある。その後半で茨木はいう。

(略)

生まれたときは何の痛みも知らずけろりと二本足で立ったのに、逝くときのあまりにひどい肉体の刑罰、それはないでしょう。なんのための良心配しないで、死をしようとした者は今までに一人もいない。千年も生きて流浪する。

匿名で女子学生が書いていたある国の落書詩集に「この世にはお客様として来たのだから、まずいものもおいしいと言って食べなくちゃ」

紙幅の関係で全文を紹介できないが、前半にある「どろやってみても辻褃の合わない世界」という一行が意味するように、この詩は、世の中が矛盾に満ちていることを示している。

(波)

淡々と前向きに 谷部さんの「グイペース日記」(2)

聞こえにくい問題に立ち向かって

介護サービスを受けている谷部洋子さん、は、ようやく希望がかなって8月に集合住宅の4階から1階に引っ越すことができたが、以前から耳が聞こえにく

くという問題を抱えている。不便なこともあるが、積極的に外出するようになっている。

1階に移れてよかったのは私だけではなく、各種の宅配の人、介護ヘルパーの方達、デイサービスの職員など私に関わる

のほかに、聞こえにくいという問題に立ち向かって、4年ぐらいい前(4年前)が聞こえにくく、耳鼻科で言語聴覚士や補聴器会

社の人が同席して半年近くのリハビリの後に両耳40万円弱の補聴器を購入しました。

広い会場では、聞こえをよくするための「磁気ループ」が用意されているので、これまで4回利用させていただきましたが、全部よく聞こえて助かりました。主催者側と



谷部洋子さん

今回の病気になる前か

ら(4年ぐらいい前)が聞こえにくく、耳鼻科で言語聴覚士や補聴器会



私は大変な苦労があるかと思いがたいた。もっと手軽にどの会場でも利用できるようなものはないか、というところまで考えていた。いま会議に出席したときなどは、聞き返したりしてみなさんに迷惑かけています。

私はいまのところ補聴器の購入は考えていません。でも聞こえないからといって会議などに参加しないとは思いません。歩ける間は参加したいです。私はいま「要介護1」の認定ですが、これは2月末までで、年明けには介護度の見直しがあります。私にはいま使っ

いる介護保険サービスは必要なものなので、継続できると思います。

〈解説〉磁気ループはヒアリンググループとも呼ばれ、劇場や体育館、会議室などの床や運動場にアンテナ線を敷設し、アンテナ線に囲まれた範囲の聴者の補聴器や人工内耳に、目的の音声だけをクリアに届けることができる設備です。川崎市内では、役所や文化・スポーツ施設の多くで採用されています。

からだにやさしい料理 第70回

発酵食品を食べよう! (22)

★ クリームチーズ肉巻き ★

川崎協同病院 調理師 深澤 廣綱



【材料】(2人分)

- クリームチーズ(ブロックタイプ).....200g
- 豚ロース薄切り肉.....8枚(160g)
- 酒.....大さじ1
- サラダ油.....小さじ1
- 白いりごま.....適量
- ◎肉用調味料
 - 塩コショウ.....少々
 - 片栗粉.....大さじ1
- ☆調味料
 - ケチャップ.....大さじ1
 - はちみつ.....大さじ1

- 醤油.....小さじ1
- おろしにんにく.....小さじ1/2

【作り方】

- 1 クリームチーズを横長に置き4等分に切る
- 2 両面に◎をまぶした豚肉2枚を少し重ねて並べ、手前にクリームチーズを1つ置いて端から包むように巻き、肉巻きを4個作る
- 3 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、巻き終わりを下にして肉巻きを置く。1分ほど触らずに焼いたあと、転がして全体に焼き色をつける。酒を加えてふたをし、火が通るまで弱火で3~4分ほど蒸し焼きにする
- 4 ふたをとって余分な油をキッチンペーパーで吸い取るように拭き、☆を加え、照りが出るまで煮からめる
- 5 器に盛り、白いりごまをちらして完成

♡一口メモ：照りが出るまで焼くのがポイント

1人分 500kcal タンパク質23g 塩分1.1g



身近な公園や体操教室で 誰でもいつでも楽しく

コロナ以前から続く体操や ウォーキングは班会として継続中

ペットボトル体操



桜川公園

らくロコ



スターブル

のびるー

ちょこっと体操



グロスビュー

楽しいよー



ガーデニア

川崎医療生活協同組合では、この他にも各地域で班会として活動しています。
詳しくは、健康まちづくり推進部 または 各地域の事業所や健康まちづくり推進部担当者までお問合せください。

大師公園「ちょこっと体操&ウォーク」「ペットボトル体操」

- 毎週火・水・木曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 9:00～ ※大師プール入口前集合
- 第3か第4水曜日は、ストレッチ後にペットボトル体操

中瀬緑地「ちょこっと体操&ウォーク」

- 毎週火・木曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 10:00～ ※木曜日は終了後(チーム中瀬班モルックあり)

旭町1丁目公園「ちょこっと体操&ウォーク」「ペットボトル体操」

- 毎週月曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 9:00～ ※夏場は木陰のある徳泉寺駐車場で実施
- ストレッチ後にペットボトル体操

伊勢町第1公園「ちょこっと体操&ウォーク」「ペットボトル体操」

- 毎週金曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 13:30～ ※夏場は休止することがあります。下記までお尋ねください。
- ストレッチ後にペットボトル体操

グロスビュースクエアアルタイムⅠ集会室「ちょこっと体操」

- 第2月曜日(祝祭日は休みまたは翌週に振替)
- 14:30～15:30

スターブル集会室「らくロコ」

- 毎週水曜日 ※参加費100円
- 14:00～

桜川公園「ちょこっと体操&ウォーク」

- 毎週月・火・水・木曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 9:30～ ※芝生広場

桜川公園「ペットボトル体操」

- 毎週木曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 14:00～ ※芝生広場

小田7丁目公園「ちょこっと体操&ウォーク」

- 毎月第2・4金曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 10:00～

小田公園「ちょこっと体操&ウォーク」

- 毎週金曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 9:30～ ※中央広場

駅前空中遊歩道「ちょこっと体操&ウォーク」

- 毎月第4水曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 9:30～ ※日航ホテル前集合

渡田新町公園「ちょこっと体操&ウォーク」

- 毎月第1・3金曜日(祝祭日は休み) 雨天中止
- 10:00～

ガーデニア「ちょこっと体操」

- 毎月第2月曜日(祝祭日は休みまたは翌週に振替)
- 14:00～

小松トレーナーと加藤健康運動指導士からの一言

ウォーキングや体操を続けていると「肩こりや腰痛が楽になった」「血液検査が改善した」「生活のリズムが整った」「気持ちが明るく、前向きになった」「おしゃべりが楽しい」などなど、様々な「変化」を感じている方が多数いらっしゃいます。どなたでもお気軽に参加することができます。体操の講習を受けた組合員さんがリーダーで活躍されている地域もあります。「自分たちも始めてみたいな…」という時は、私たちが「お手伝い」させていただきます。お声かけください。

医療生協の健康づくり コロナ禍で始めたウォーキングや体操を一挙紹介

川崎医療生活協同組合 健康づくり委員会

ちょこっと体操&ウォーキング



旭町公園

92歳と91歳のご夫婦も毎回参加



大師公園のウォーキングが始まった当初から参加しています。昨年、ウォーキング参加者、露草の会班会を作り、ウォーキングで集合し、そのまま都内の庭園などを訪れる企画をやっていきます。

毎朝、全員が来るわけではありませんが、週3日は大師公園に行けば仲間に出会えるという環境がとてもいいです。

平出 富美子



小田公園



小田7丁目公園



中瀬緑道



大師公園

いろいろなところでやってるよ

みなさんも一緒にどうですか

ふじさきクリニックの山田医師や原医師から30分以上のウォーキングと体操を勧められ、医療生協の“らくロコ”に参加したことがキッカケで、今では桜川ウォークやモルック班にも所属して活動しています。“らくロコ”は男性は1人ですが暖かく接していただき続けられています。

池内 昌三



桜川公園

あー気持ちいい



新町公園では、ちょこっとウォーク、ペットボトル体操、モルックなどを楽しんでいます。少人数なので、どなたでも一緒にどうぞと声かけをして、新しい出会いも楽しみのひとつです。

はじめの頃は95歳のKさんが娘さんと共に参加されたり、またある時は外人さん夫妻だったり、老若男女いろんな出会いがあります。先日は、園外保育中の園児たちがギャラリーとなり、モルックの応援をして盛り上がり、整理体操のストレッチにも参加してくれました。

笹岡 五百子



渡田新町公園




駅前
空中遊歩道



読者の広場

みんなで川柳大賞2024



- 備えても 災害列島憂いあり 高山富恵
- モルックで 燃やす闘志と体脂肪 赤石博子
- 厚切りに ジヤムをたっぷり至福どきき みーばば

川柳は、時代を反映することが昨年よくわかりました。元旦に起きた能登半島地震から、地震がいつどこで起きるかもしれないことを思い知り、台風や豪雨によるたびたびの自然災害もふくめると、まさに「★備えても災害列島憂いあり」(4月、高山富恵)という句の通りでした。「備えあれば憂いなし」ということわざがありますが、「備えあっても憂いあり」が実感でしょう。

ここ数年テーマになっていたコロナ禍は、一昨年よりさらに減りましたが、その状況を捉えたのが「コロナ癒え倦怠感の置き土産」(4月、牧岡英夫)、「要注意味忘れた頃にコロナ風」(6月、平間和夫)です。一方、物価高の問題は田安などでさらに進み、一昨年よりも深刻な句が目立ちました。

政府への批判を込めた「支持率のように物価も下げたいな」(1月、佐藤寛)も登場。さらに、お米がな

川崎医療生協に関わるテーマでは、昨年の大流行の兆しをみせた運動・ゲームのモルックがあります。「★モルックで燃やす闘志と体脂肪」(1月、赤石博子)は、心身の状態を見事にまとめています。

このほか、年は変わっても普遍的なテーマである「老い」や「家族」、そして「何気ない日常の光景」を描いた句はバラエティーに富んでいました。「ミミ出るは生きてる証拠と父が古い」(2月、鎌田克子)、「歯が一本抜けて我が身の秋を知る」(1月、脇治以)、「節分も歳の数ほど豆喰えん」(3月、鈴木孝法)、「デイの朝夫の背筋すつと伸び」(7月、草野みつ子)は、老いの悲哀とたくましさが出ています。

「屋根裏で今年も眠る雛人形」(3月、遊佐ミチ子)は季節をつまみからめ、「母の日に何もくれない娘たち」(7月、大沼真早美)は、直球勝負の説得力があります。同じストレートでも「★厚切りにジヤムをたっぷり至福どき」(12月、みーばば)は、素直でほのぼのとした「薫り」が漂ってきます。

たくさんさんの秀作が寄せられたなかで、2024年の川柳大賞は★印の3句になりました。今年もまた、さまざまなテーマのひとつあり、ふたひねりした句、あるいはなげないユーモアにあふれた句をお待ちしています。

川崎ぶらり文学日記

第107回
現代に描かれる川崎編
「島田雅彦君が異端だった頃」

前回に引き続き島田雅彦を紹介いたします。今回は2019年に集英社から出版された『君が異端だった頃』で、生い立ちから今に至るまで赤裸々な部分も含めて描かれた自叙伝的私小説です。

南北戦争

――進路指導の時、担任は「島田は川崎高校向きだ」断言した。もう一つランクを落として新城高校や生田高校にすれば楽勝だが、「島田のように自由気ままな変わり者には窮屈だろう」(中略)規則と道徳の締め付けが厳しい中学で洗脳後のアレックスのようにつか

島田は県立川崎高校で3年間を過ごしました。以前のぶらり文学日記でも県立川崎高校のことを取り上げましたが、1969年に始まった「川高紛争」では、生徒が自主的・民主的行動を求め学内騒動が発生し、学内に機動隊が導入される事態にもなりました。結果として「定期考査廃止」「制服の自由化」などにつながり、島田が在学した70年代後半は、先輩が勝ち



B5判 160ページ 1500円(税込み)

とった「自由の遺産」が残っていた時代だったともいえます。

また地元が多摩区から見た南部の異文化について考察し、住宅街と自然が広がる「北部」と工場や繁華街の「南部」では、「同じ市内でも、環境と

「今こそ、こころ力」

本紙で5年間連載された「ゴローちゃんの旅日記」がこのほど「今こそ、こころ力」という

健康づくりセミナー

『(仮)脳血管疾患について』

脳梗塞や慢性硬膜下血種などについてのお話です。(予告なく内容が変更になる場合があります)参加希望の方は、申し込みをお願いします。

【講師】 荒木 重夫 (川崎協同病院脳神経内科)

●日時 2月14日(金) 午後2時～3時

●会場 かりんビル3階会議室 (川崎区藤崎4-21-1)

【オンライン中継】

大師組合員ルーム・京町診療所
セツルメント診療所・久地診療所
※ZOOMでのオンライン個人参加も可能です。

【参加申込み】

健康まちづくり推進部 (044-266-7532)
上記QRコードからも申し込みます

に、彼らは川崎駅周辺から出ていこうとは思っていない。

管理と教育

県立川崎高校と県立川崎南高校が統合した2004年、島田は新校歌の作詞を担当しました(作曲は池辺晋一郎)。朝日新聞のインタビュー(2018年)では「もし社会が硬直化して管理教育が幅をきかせるようになったら、心に余裕を取り戻してほしいというメッセージを込めた。教育は自由でいい。というものを校歌にうたつておけば、管理をはねとばせるんじゃないかと思っただけです。管理を嫌い自由を愛する島田なりの「川高イブム」を後輩たちに見せたかったのかもしれない。

川崎協同病院 事務次長 岡塚也



県立川崎高校 (川崎区渡田山王町)

読者の広場

のらぼう菜

高津区 福川とも子(69)
私はのらぼう菜という野菜があることを知らなかった。種をいただいたので、今プランターに蒔いて大きくなるのを眺めている。まだちっちゃいので、もう少ししたら間引きをしよう！お浸しやごま和えが美味しいとのこと。「のらぼう菜」、なんだかかわいい名前です。

風景がきれい

川崎区 神保幸子
先口息子夫婦と孫に市庁舎25階の展望室につれていってもらいました。遠く海やスカイツリーがはつきりと見えて、夕焼けになりかかった風景がとてもきれいでした。またいきたいです。

手を伸ばし

川崎区 青木智子
先日 目覚まし時計を止めようと手を伸ばしただけなのに腰がギクッと。腰を曲げた姿勢でないと痛くて動けない二日

みんなで川柳

今年から年賀状なし悩む日々
今日もまた無事な朝にホッとする
ホーム柵出来たは良いが窮屈感
立冬に共に冷え込む我が家計
置き忘れしないとしまい場所忘れ
感謝状いただきお嫁に感謝状
断捨離をし過ぎて皿を買う
物価高つまみ減らして酒を飲む
年賀状ハガキ値上りスマホかな
「おまけだよ」ニコッとおやじつけもの屋

「暮しまい」ならぬ「年賀状
しまい」なんていうのもあるの
かなあ。

多摩区 埋橋 正治(75)
多摩区 美原 清(81)
多摩区 大河原 健
多摩区 三枝 和夫
麻生区 藤田 康代(90)
川崎区 高橋 佳子(83)
川崎区 鎌田 克子(75)
幸区 平間 吉恵(72)
幸区 長澤 昭子
宮前区 みーば(80)



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

間。三日月に何とか病院に行き診察。混んでいて三時間もかかった。腰椎すべり症との診断。腹筋もスクワットも悪化の原因とは。原因が分かってよかったです。

4回更新

川崎区 川越 怜子(80)
50年以上生協の病院のお世話になり、長寿させていただきました。ペー

外出大好き

川崎区 佐々木 和子
90歳という声を聞いて自分でもびっくり。すぐいお婆ちゃんになったなあと思えます。今一番気にしていることは、歩けなくなったらどこへも出ることができなくなるの

ちよこつとウォーク

川崎区 横山 ユウ子
月2回ですが「ちよこつとウォーク」を楽しみにしています。歩きながら花の名前を教えてください

いとおしい

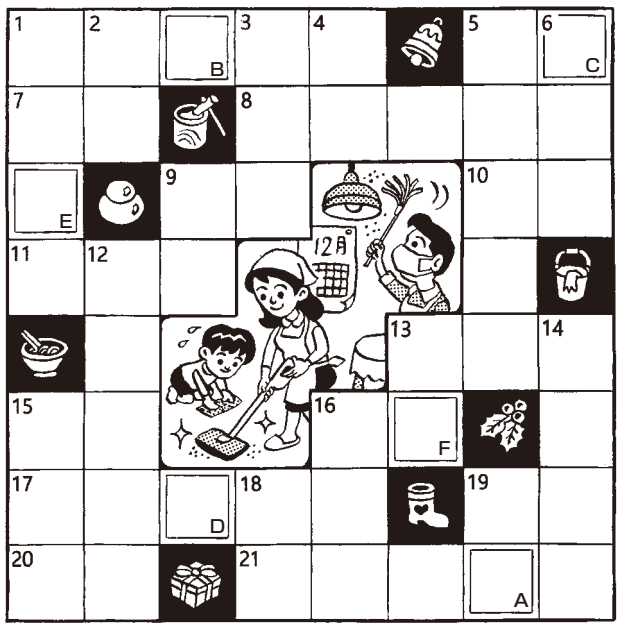
多摩区 小林 光子
昼間のバスにはリュックに杖のお客さんがたくさん乗ってきます。寒いのも何のその、医者や買い物には行かなくてはね。そのうち、毛糸の帽子が増えるでしょう。



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

第343回

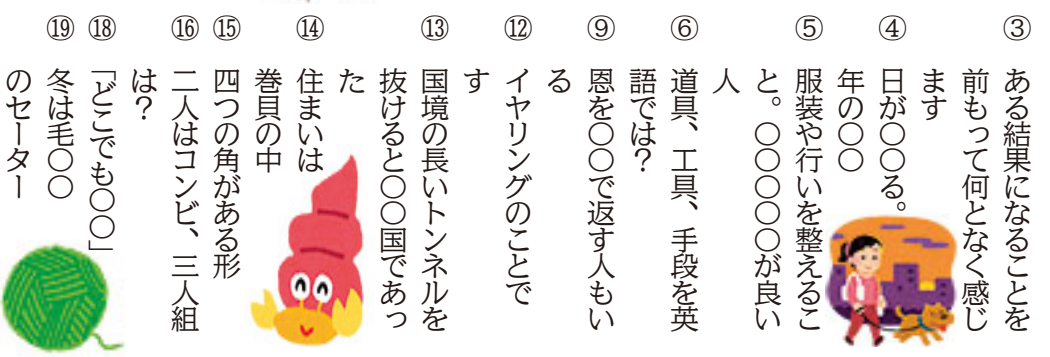
《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は？
《ヒント》12月の異名です



メールでの送付先 kenmachi@kawasaki.coop

目のカギ

- ① 対義語は「和食」
- ② 『○○ばちマーヤの冒険』
- ③ 背骨の下部から骨盤の上
- ④ こよみ
- ⑤ ○○するより
- ⑥ 「鳥賊」は読める。
- ⑦ 産むがやすし
- ⑧ 1
- ⑨ 2
- ⑩ みそ○○。お○○粉
- ⑪ たときに出る液体
- ⑫ 昔の武器の一つ
- ⑬ 猪○○蝶
- ⑭ 「朱鷺」って読めますか？
- ⑮ ニフトリの形をした風向計
- ⑯ 「鳥賊」は読める。
- ⑰ 1
- ⑱ 2
- ⑳ ある結果になることを前もって何となく感じます
- ㉑ 家が計をやり○○算段する
- ㉒ 映画「男はつらいよ 幸福の○○○○○○」
- ㉓ 力士の最高位の称号
- ㉔ ○○に引かれて善光寺参り
- ㉕ ある結果になることを前もって何となく感じます
- ㉖ 日が○○る。
- ㉗ 年の○○
- ㉘ 服装や行いを整えること。○○○○が良
- ㉙ 道具、工具、手段を英語では？
- ㉚ 恩を○○で返す人
- ㉛ イヤリングのことで
- ㉜ 国境の長いトンネルを抜けると○○国である
- ㉝ た
- ㉞ 住まいは
- ㉟ 巻頁の中
- ㊱ 四つの角がある形
- ㊲ 二人はコンビ、三人組は？
- ㊳ 「○○でも○○」
- ㊴ 冬は毛○○
- ㊵ 冬は毛○○のセーター



解答と当選者

11月号の答えは「オリオンザ」でした。応募者は246人(正解は238人)。内訳は川崎区14人・幸区13人・中原区10人・高津区19人・宮前区8人・多摩区25人・麻生区16人・市外3人です。編集委員会で抽選の結果、当選者には図書カードをお送りしました。

シ	カ	オ	ク	リ	モ	ノ
ガ	イ	ン	ン	ゴ	イ	シ
ナ	ワ	リ	ユ	ガ	ン	オ
ヤ	シ	ユ	ウ	ガ	ン	オ
ザ	ツ	ヨ	ウ	キ	ヨ	マ
コ	キ	ヨ	ウ	マ	エ	バ

答え「オリオンザ」



応募要項

パズルと川柳の応募はハガキ、メール、QRコードからも受け付けています。郵便番号、住所、氏名、電話番号とよろしくければ年齢も記入してください

こちらからも応募いただけます

〒210-0804
川崎区藤崎4-21-1 3階
編集委員会



布絵キルト
大師地域 石関信子



和紙ちぎり絵
長尾・堰支部 松村榮子



新聞ちぎり絵
宮前支部 青柳貞子



ぬいぐるみ
大師フレンド支部
高橋政子 内藤恵子



プリザーブドフラワー
宿河原支部 小野正子

2025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。



布で作った干支飾り
前田 美智子 住吉支部



折り紙 浅田支部 おりづる班
左 越田絹代 右 嵐田孝子



ペーパークラフト
藤崎北支部 教室参加者



切り絵
大島支部 加藤 政江



フラワーアレンジメント
たかつ支部 クイーン班