

川崎医療生協

2月号



川崎医療生協の現状

——〈12月末〉——

組合員 40,690人
出資金 1,534,563,500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 星野 俊平
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) TEL044(270)5881

墓地を買う？ 墓じまいする？ 永代供養墓ってなんだ？

お墓をめぐる、課題と対策

親子の関係、夫婦の関係、家族のあり方が、少子高齢社会で激変しているなか、「お墓はどうしても必要だろう」「子どもに墓を継がせるのは負担が大きいかな」「墓じまいしたいけど、どうしたらいいんだろう」など、お墓をめぐる問題を抱える人は多いようです。お墓について課題になっていることがらをまとめてみました。

墓を考え始めたら

(株)コープライフサービス『ゆきげ葬』によると近年のお墓事情は、都市化や少子高齢化の影響で多様化しています。従来の一般墓地は家族の歴史や伝統を守る重要な場所として依然として大切にされていますが、今は樹木葬や納骨堂、散骨などの新しい供養のカタチが生まれ、選択肢が増えました。様々な情報が溢れる社会の中で、信頼できる相談先を見つけ、自分に合った供養のカタチを見つけていることが大切だということです。

お墓のタイプもいろいろ

お墓のタイプもいろいろあります。「一般墓地」は、決められた区画の中に墓石を建てて供養するタイプで、墓と聞いて最初にイメージするものです。先祖代々の供養ができ、墓石も好みのものを選ぶことがで

きる反面、管理も必要で、継承者がいないと購入できない場合があります。「永代供養墓」は寺院や霊園が、親族に代わって、



樹木葬を選択する人も増えています

合が多いですが、形によって費用は大きく異なるため、安易に安価と決めつけず事前に確認することが必要です。最近増えてきている「樹木葬」は、墓石に代わり、



樹木や草花をシンボルにしたお墓です。永代供養の形態をとっているところが多く、子どもに墓の管理の負担をかけたくない、承継者がいない、自然の中で眠りたいなどの理由で選ぶ人が増えています。区画により納骨できるお骨の数が異なります。一区画の費用で

費用は？

場所や広さによって幅はありますが、「一般墓地」でおよそ100〜300万円、「永代供養墓」と「樹木葬」はおおよそ20〜80万円、「海洋散骨」はおおよそ10〜30万円になっています。

ペットと一緒に

最近では、一緒に暮らしてきたペットと一緒に墓に入りたいという希望も増えています。法律的には問題ないのですが、一緒に入れるかは、管理する施設によって異なり、寺院よりも民営墓地のほうが一緒に入ることができるところが多いようです。

墓じまい

「お墓が遠くになかなかお参りに行けないので、子どもに面倒かけたくないから私の代で墓じまいをしたい」という声もよく聞かれます。「墓じまい」は、今あるお墓を仕舞って別の埋葬先に移すことです。お墓をなくすことではありませんので、ご遺骨を移す先は必ず必要となります。

墓を購入するときは？

お墓を新たに作る場合「公営の墓地に応募するけど当たらないな」「墓をつくっても、維持費がかか

ゆきげ葬から

生活協同組合コープ子会社の(株)コープライフサービス『ゆきげ葬』では、お墓に関するご相談を受けつけています。霊園や永代供養墓をお探しの方、墓じまいをお考えの方には、『ゆきげ葬』の提携石材店「須藤石材株式会社」をご紹介します。

お墓やお葬式のご相談は、『ゆきげ葬案内センター』までお問い合わせください。

☎ (通話料無料) 0120-688-990

(月-金/9:00~17:30)

※2025年3月21日以降は
9:15~17:15に変わります。

(葬儀受付は24時間365日)

青い空

年をとり、日々健康について考えるようになり、昨年は川崎医療生協の健

康チャレンジに参加しました。リハビリのために朝から公園体操で太極拳、練功を行い、ノルデックウォーキングで近所の散歩も行っています。入浴時には口腔体操で「パタカラ・アイウエ」と吟じています。週3回ほど老人会の卓球部で仲間と汗をかいていますし、スマホでランニングの記録にこだわりながら頑張りました。一緒に健康チャレンジを取り組んでいる仲間と情報交換しながらがんばってききました。健康チャレンジの期間が終わった後に、ある講演会で「フレイル予防で心とからだを健康に」というテーマの話聞き、改めて仲間と一緒に健康づくりを進めることの大切さを勉強しました。▼班会でモルックを体験をしました。これは、仲間とワイワイとおしゃべりをしながら、どうやって得点を取っていくかという頭も体も使うゲームです。体力維持、仲間との交流、とよいことづくめでした。これから、気持ち持続し、年間を通じて無理をせず健康チャレンジで行きたいと思えます。皆さんも一緒に。

編集委員 宮澤 明

中高生の女性アスリートは 特に注意!

—月経トラブルとその原因—

協同ふじさきクリニック 婦人科 藤島淑子

協同ふじさきクリニックの藤島淑子婦人科医師は、長年ソフトテニスを行っており、その中で勧められてスポーツドクターの資格を取り、日本ソフトテニス連盟医学委員、アンチドーピング部会員などの仕事につき、婦人科外来で「女性アスリート外来」を立ち上げました。現在では「女性アスリート外来」という名はありませんが、婦人科で診療していて、藤島医師は受診を呼びかけています。藤島医師が女性アスリートに多い月経トラブルについて紹介します。

アスリートの 続発性無月経

アスリートの 続発性無月経

アスリート外来を受診する主な理由は月経トラブルです。中でも多いのが、中高生で陸上部の中長距離ランナーの続発性無月経です。検査としては、血液検査、骨密度検査、超音波検査などを行います。婦人科の内診検査は、ほぼ行いません。

女性アスリートの無月経が多い原因は、「利用可能エネルギー不足」で、これは「運動による消費エネルギー量に見合った食事からの摂取エネルギーが不足している状態」です。

アメリカスポーツ医学会では、健康問題として、エネルギー不足、視床下部性無月経、骨粗鬆症の3つの

疾患を挙げ、これらを「女性アスリートの3主徴」と定義しています。各競技団体（日本連盟）では、専門のスポーツ栄養士が、食事内容などを指導しますが、中高生の部活動では、そのようなことは行われません。コーチまたは監督による指導がすべてです。



毎日のように練習し、学校の勉強もあり、疲れていて、食事量もあまりとれず、睡眠も不足している、という状況が多いと思われます。

人科受診となります。原因はカロリー不足ですが、中高生は、お年頃でもあり、記録が気になり、体重が増

診療などの
問い合わせは
協同ふじさきクリニック
044-270-5730

年度末 です 加入・増資にご協力を!

川崎医療生協は、医療と介護福祉のサービスを提供するだけではありません。地域に人と人のつながりづくりを通して、安心して、住みやすい街づくりをすすめています。また、組合員同士で健康づくりの班会やイベントを行い、楽しい場をたくさんつくっています。

川崎医療生協に興味のある人は、加入して、一緒に楽しい企画に参加しませんか!

川崎医療生協は、加入した組合員の出資金で運営している生協法人です。組合員の出資金が医療機器購入や組合員の活動をサポートしています。

今年度まだ増資をしていない組合員は年度内にぜひお願いします。



問い合わせは
健康まちづくり推進部
044-266-7532

ご存じですか?
～無料低額診療事業～

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。川崎医療生協では10事業所がこの事業を行っています。制度の利用には所定の申請書による手続きが必要です。まずは、お近くの診療所または健康まちづくり推進部（044-266-7532）でご相談ください。

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

やさしい 生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来

第50回 生命科学と生命倫理



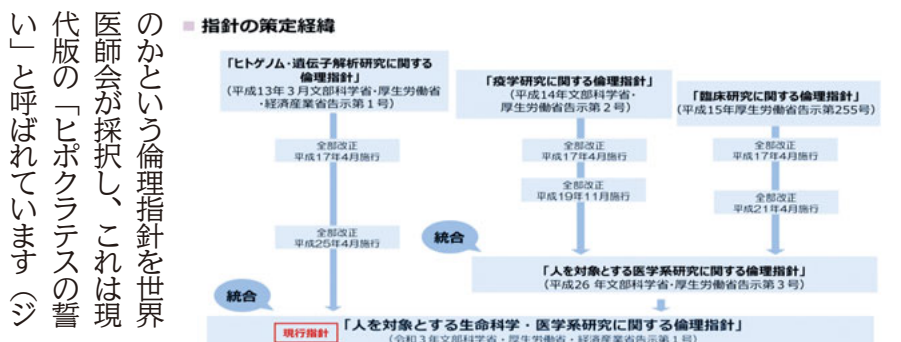
協同ふじさきクリニック 所長 桑島 政臣



これまで生命科学の進歩について肯定的に述べてきました。しかし医学や生物学の研究には暗い歴史があり、今日でも先端医療の研究は多くの問題を抱えています。今回は倫理指針や法令についてまとめました。

第二次世界大戦中にナチスドイツや日本の関東軍防疫給水部本部(731部隊)の医師・研究者たちは、数多くの非倫理的な人体実験を行いました。それらの反省から、1947年に医学研究における世界的な倫理指針がはじめて作成されました(ニルンベルク綱領)。

1948年には現代の医師はどのような倫理原則に従って職務を全うすべきなのかという倫理指針を世界医師会が採択し、これは現版の「ヒポクラテスの誓い」と呼ばれています(シ



ユネーブ宣言)。この宣言は、複数回改訂され今日に至っています。1964年には世界医師会が人間を対象とする臨床研究に関する倫理指針を公表しました(ヘルシンキ宣言)。1979年にはニルンベルク綱領をさらに深めた報告書がアメリカで発表され、人格の尊重・恩恵・正義という三つの普遍的な原則が提示された後の指針等に大きな影響を与えています(ベルモント・レポート)。

その他、先端医療に関連したものとして、組換えDNA分子に関するアシロマ会議の要約文書(1975年)、生物の多様性に関する条約(1992)、ヒトゲノムと人権に関する世界宣言(1997年)、遺伝医学と遺伝サービスにおける倫理問題に関する国際ガイドライン(1998年)、人を対象とする生物学研究の国際倫理指針(2002年)、ヒト遺伝情報に関する世界宣言(2003年)、生命倫理と人権に関する世界宣言(2005年)などがあります。

日本では医学系研究に関する基本的な倫理指針として2021年に「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」が作成されています(2023年一部改正)。

くらし・社会

コラム

時の風

相続と空き家

親や兄弟が亡くなつて、相続の問題が発生したとき、すんなりと解決しないことが多々ある。遺産相続は昔から争いのもとだが、加えて昨今心配なのが家と土地の問題である。亡くなったあとその住まいが空き家になってしまった場合、相続からみ家をどうするか考えなくてはならない。

神奈川県内に住むTさんは、昨年雪国に住む叔父の死とともに自分が相続人のひとりになることを知った。叔父は9人兄弟の末っ子で兄弟はすでに他界、妻子もいない。この場合、叔父の兄弟姉妹に代わって、叔父の甥・姪にあたるTさんから10人が代襲相続人となり財産を相続することになった。

一人暮らしで年金生活をしていた叔父に預貯金はほとんどなく、資産は自宅である、土地と築約40年の家だけだった。一方、消費者金融に二十万円余の借金の未払い金があることがわかったが、これ以外に負債はないことがほぼ明らかになった。Tさんは10人は、相続人となったことで叔父の財産である土地・家屋を相続すると同時に、借金という負債も相続しなければならぬ。借金などを清算したあと余りがあれば相続できる限定相続という方法もあることを



知ったが、手続きが煩瑣なこともありこれは除外した。

また、この10人以外に身寄りのない叔父の遺骨をならかの形で埋葬してあげなくてはならない、ということで見解の一致を見た。その額は20万円ほどになる。そこで、Tさんは、他の9人に呼びかけて、「もし、10人のなかで家を欲しいというものがなければ、みんなで一旦相続したのち家を売って、負債と埋葬費を捻出して、余ったら分けてはどうか。ただし、

あらかじめ売れそうもないことがわかったら、売れる見込みのないのに、固定資産税の支払いと家の管理の義務を負うという、負の遺産”受け継ぐことになってしまおうか、みんなで相続を放棄しよう”と提案したところ全員が了解を得た。

ということ、地元のかの不動産屋にあたってみると、雪が家を覆っていることもあり、状態がつかめないという取りはできないという返事がきた。ただ仲介するといいい、できれば解体して土地にした方がいいともいう。しかし、いずれにしても売れる保証はなかった。

もし相続放棄をするなら、相続人となったことを知った日から3カ月以内に手続きをしなければならぬ。時が経つなかで、Tさんが困惑していると、全国的にこうした空き家の買い取りを進めている業者が買い取る意向を示し、10人は胸をなで下ろした。

もし、ある日突然自分が相続人になってしまったら、また、市場価値の乏しい空き家を相続してしまつたら、それも自分一人ではきめられないとしたら、各地の自治体が、解体費の補助など空き家対策に乗り出しているが、相続と空き家の問題は今後増えることはあっても減ることはないだろう。

水分をとり、血圧・体温を測ります(帰るときも)。たいてい20人前後のグループで、全員でビデオを見ながらの口腔体操をします。ときにはパタカラをする時もあります。ラジオ体操は、座りながらで一人の職員が私たちに声をかけながらします。それからは①機械を使つての運動、②歩行訓練、③ビデオをみながらのストレッチ、手指を使う脳

淡々と前向きに

谷部さんの「パイパーズ日記」(3)

デイケアでリフレッシュ

週に2回、午後横浜市都筑区にあるデイケアに通っています。迎えの車がくるのは12時50分から13時20分の間で、11時すぎには時刻を知らせてくれるの

で、外で待っています。迎えの時間が早い時は、宮前区方面や日吉方面などをまわって利用者を乗せていきます。13時20分の時は、私が最後ののでまっすぐ事業所に行きます(半年で1回でした)。

デイケアに到着すると職員が迎えに来てくれて一人ずつ室内に入り、荷物・上着などをあずけます。手をせっけんで洗いで、外で待っています。水分をとり、血圧・体温を測ります(帰るときも)。たいてい20人前後のグループで、全員でビデオを見ながらの口腔体操をします。ときにはパタカラをする時もあります。ラジオ体操は、座りながらで一人の職員が私たちに声をかけながらします。それからは①機械を使つての運動、②歩行訓練、③ビデオをみながらのストレッチ、手指を使う脳



谷田部洋子さん

トレに分かれます。入浴する人には、職員が迎えにきてくれます。一つの行程がおわる毎に、職員が麦茶をもつてきてくれます。最後にみんなで座って太極拳をしますが、私は入浴後は何もしたくないので、サボルことが多いです。

トイレはいつでも自由に行けますが、職員が気配を察してすぐに寄り添ってくれます。4時半すぎから帰り支度です。運転手一人につき利用者数が数人、呼ばれた順に車に乗り込みます。帰りの車内では、「夕食は何するの?」という話しが出たりします。



◇ 解説) デイケア(通所リハビリテーションともいいます)は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう支援する介護サービスです。利用者は、デイケアを実施する施設(介護老人保健施設、病院、診療所など)に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りで利用します。

もし相続放棄をするなら、相続人となったことを知った日から3カ月以内に手続きをしなければならぬ。時が経つなかで、Tさんが困惑していると、全国的にこうした空き家の買い取りを進めている業者が買い取る意向を示し、10人は胸をなで下ろした。

からだにやさしい料理 第71回

発酵食品を食べよう! (23)

★ 山形の郷土料理 納豆汁 ★

川崎協同病院 管理栄養士 南 明日香

【材料】(4人分)

- ひきわり納豆(又は小粒納豆)..... 2パック
- 豆腐..... 1/2丁
- 油揚げ..... 1枚
- こんにゃく..... 1/2枚
- 白菜..... 2枚
- 長ネギ..... 1/3本
- 春菊..... 1/3束
- だし汁..... 600ml
- ※水600mlにかつおだし小さじ1
- みそ..... 大さじ3

【作り方】

- 1 豆腐、油揚げ、こんにゃくは1cmの角切り、白菜は4cm×2cmの短冊切り、長ネギは小口輪切りに、春菊は一口大に切る
- 2 鍋にだし汁を入れ、豆腐、春菊、長ネギ以外の①の具材を加えて煮る
- 3 野菜に火が通ったらみそを加えて少し濃い目に味付けし(好みで加減)、豆腐と春菊を加える
- 4 火を止めて納豆を加え、再び弱火で煮立たないよう火にかける。沸騰直前に火を止めて長ネギを加えて器に盛り完成

♥一口メモ: 伝統食材の芋がらや、納豆をすり鉢で擦る工程を省略して簡単においしく。なめこを入れると、とろみで体がいつそう温まる

1人分 132kcal タンパク質10.1g 塩分1.7g



組合員の広場

味の素の工場見学を楽しむ

昨年11月に、京町支部が企画し「味の素工場見学」に行ってきました。14人が参加しました。まず資料館を見学しました。サトウキビから味の素ができるまでの工程の紹介や、初代〜現在までの容器の展示を見学し、参加者から「この瓶見たことあるわね」との声も出ていました。

このあとガイドさんからシアターに案内され、360度迫力ある映像で味の素グループの紹介動画などをみてアミノ酸について学びました。次に工場見学用のバスに乗り込み、中華の合わせ調味

料の見学施設に移動しました。ここでは原料や製法の紹介に加え、殺菌・包装・検査・出荷までの製造工程が見学できます。残念ながら当日は機械のメンテナンス中で製造ラインが止まっていて、製造工程は見学できませんでした。

さつまいもモンブランケーキに挑戦

協同地区のさわやか健康づくり委員会では、昨年12月17日に料理教室を開催し、毎年12月恒例のケーキ作りを行いました。今回は、さつまいもを



さつまいもでモンブランは初めて

前年の経験をいかして、サツマイモを小さめに切ったり裏ごしの前にフードプロセッサーを使ったりしました。「来年は、もう少し柔らかくして、絞り口から楽に出るようにしようね」など、感想を出し合いながら試食をしました。

協同地区 さわやか健康づくり委員会

分かれて料理の始まりです。男性参加者3人の赤いエプロン姿がとても可愛かったです。

各自作った料理を試食しましたが、格別な美味しさでした。最後には味の素からお土産を頂き工場見学終了しました。

京町支部 瀧沢由紀子



みんなと一緒に作った回鍋肉はうまかった！

有意義だった配付者の集い

藤崎北支部では昨年11月25日に、かりんビル3階会議室で配付者の集いを開催しました。参加者は15人で、「認知症」の学習会と交流会を行いました。

学習会の講師は川崎協同病院の菅野まり子認知症看護認定看護師で、パンフレットを参考にしながら、「認知症の早期発見、早期治療の大切さ（病気として正しく知ること）」「認知症を持つ方との接し方（接し方での接し方）」を発言し、

切り絵教室

「巳年」

大島支部で切絵教室を12月9日に開催し、今年

の干支の「巳年」を題材にして、年賀状にも使える切り絵を作りました。

参加者は6人。講師が用意した下絵を基にしてそれぞれがデザインを決めました。



講師からコツを聞き、世界に一つの作品です

いました。「ほかの支部で運営委員をしているけど北支部に住んでいるので配付は続ける」「元気で配達続けたい」などの感想がありました。

藤崎北支部では初めての試みでしたが顔を合わせて知り合う、つながりあうことから一歩が始まると確認する集いとなりました。

藤崎北支部 來住律子



つながりを感じる集い

大島支部 佐藤光江

数年ぶりの訪問行動で成果

昨年12月19日、宿河原支部の組合員と久地診療所の職員や、久地診療所に研修に来ている川崎協同病院の医師が参加し、ニューズ配付者の訪問行動を行いました。26軒を訪問して14軒で対話ができました。

訪問先の組合員に、久地診療所の訪問診療の宣伝や、マイナ保険証のことがわかるパンフレットを配り、「何か困っていること

川崎宿・川崎新市庁舎見学ウォーキング

溝ノ口支部は、1月16日 東海道かわさき宿交流館と川崎市役所新庁舎を結んで新春ウォーキングを実施しました。参加者は13人。交流館では丁度、新春らしく華やかに「羽子板展」が開催中で、江戸時代の川崎宿のジオラマの前ではボランティアガイドの説明に聞き入りました。

続いて川崎市役所新庁舎の25階にある展望台に行き、ビルが林立する現在の川崎を見下ろしました。あいにく富士山には雲がかかっていたようですがその向こうには南アルプスの白い山並み、新宿

「楽しいね」という声が上がりました。多少曲がってしまった所も味があり、世界に一つの作品に大満足の2時間でした。

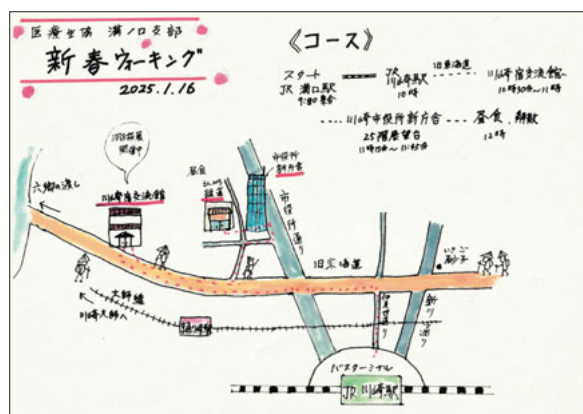
「何でもないですか？」と声をかけました。組合員からは「配付で困っていることはないですよ」「マイナ保険証を使っているけど特に困っていることはない」という話のほか、「マイナ保険証を進めるのにどれだけのお金を使っているんだ！」という怒りの声も聞きました。

宿河原支部 吉田幸江

訪問した職員からは、「初めてこの地域を訪問したが、緑豊かなところがいいところでした」「在宅の組合員さんも多く、たくさん話せてよかった」という感想がありました。訪問行動



やって良かった訪問行動



組合員手作りのウォーキングマップ

組合員の広場

多摩川六郷鉄橋下の堤防は 決壊の危険

御幸支部 昼間 忠男



2019年10月の洪水で、川崎区と幸区の境にあるJR多摩川六郷鉄橋下の堤防を越えた大量の水が国道409号に流れ込み一時道路は交通不能になりました(写真)。ちょうど干潮

時であったため、大きな水害事故にならなかったのが幸いでした。この堤防は国の基準より幅が4メートルも狭く高さも1メートルも低い事がわかっていました。もしも満潮時と重なり堤防が決壊していれば国土交通省のシミュレーションによると「6時間で川崎区全域と幸区の半分は3メートル浸水」という大惨事になっていた。

危険を感じた地域の住民は昨年10月12日に、幸区の

多摩川河川敷にある「多摩川見晴らし公園」で住民集会を開き、団体名を「多摩川洪水危険箇所早期改善を求める会(以下、求める会)」としました。求める会では、昨年12月4日に、

国土交通省は「越水」の写真を見せても「確認していません」とくり返し、「危険」という認識はあるかという質問に対しては「基準を満たしていないという認

識はある」と対策の遅れを認めました。求める会では、今年4月13日の午後2時から、「多摩川見晴らし公園」で再度住民集会を開催し、午後3時からは国土交通省京浜河川事務所や川崎市職員の参加を呼びかけ現地調査を行う予定です。

また、9月の川崎市議会に向けて、署名行動や地域住民に実態を伝える活動のスタートに向けて準備を進めています。

川崎医療生協の「長尾堰支部」は、多摩川の長尾と堰地域を担当し、30年ほど前に発足しました。支部の中にある班は現在10で、年度の終わりに各班で年間計画を立てています。

班では健康チェックや転倒防止やタオル体操、森林公園でのストレッチ、麻雀で脳トレ、花のスケッチ、平和行進など、それぞれの班が、集い、学び、健康を確かめ、お茶をしながら交流し、新年会や忘年会を開催し人と人のつながりを大切にしています。

支部の活動としては、久地診療所の階段ギャラリーの担当の月には、支部の組合員の絵画などの作品を展示しました。また、「長尾の里巡りハイキング」も行いました。昨年12月には折り紙会

を計画、参加者は「何年振りかしら？」と手を動かし、可愛いサンタさんができて、大喜びでした。今回は「ひな祭りの作品」を、との希望があり計画中です。

南大師支部が川崎区の塩浜町公園を借りて、昨年11月28日にモルック体験会を行いました。体験会には、支部運営

委員を含む12人が参加し、5チーム作って対戦形式で実施し盛り上がりました。参加者からは「楽しかった」「またやってください」「ゲーム前に練習する時間が欲しかった」などの声があり、みなさん真剣に楽しくモルックを体験しました。

健康まちづくり推進部 竹原亮

段ボールの箱でつくった、オリジナルフォトフレームをかぶり記念撮影もしました。みんなそれぞれがポーズをとってスタッフのカメラの前に立ちました。みつばプロジェクトでは2月1日に同じ場所を使って、誰でも参加できるボードゲームカフェを開催予定です。

健康まちづくり推進部 城谷創一

新年会で 歌と演奏を 楽しむ



みんなで歌って盛りあがる

モルック体験会 に12人が参加

みんなで クリスマス



オリジナル フォトフレーム

班会日誌

12月度 30支部 114班 762人

| | | | | | | | |
|----------|---------------------------|--------------|----------------------------|---------|----|----------|----|
| 南大師支部 | 茶の実 茶話会 3 | 池上新町支部 | 冥加 ペットボトル体操 3 | モルック | 10 | シネマ | 11 |
| | 露草の会 もみじ狩り 5 | 桜支部 | さくら 肺炎についてと茶話会 3 | セカンド | 4 | すずめ | 9 |
| 大師中央支部 | エンゼル① クリスマスの折紙と一年間の反省 4 | 大島支部 | あかり 書道 4 | ロード | 3 | ダンベル | 6 |
| | おしゃべり喫茶 おしゃべりクリスマス会 16 | 深瀬 | 深瀬 年末のお買い物バスツアーに参加して 3 | 古流生花 | 10 | つれづれ | 9 |
| | カミツ 読書会 3 | 未摘花 | なわて ダンベル・ストレッチ体操 3 | 手芸 | 9 | プラザ | 21 |
| | ピーガン 料理 4 | 浜町支部 | エチュード クリスマス会のゲストで参加 8 | 川崎駅前支部 | 3 | フラワーレディス | 9 |
| | レインボーの家 2024年を振り返って 14 | クラフト | クラブ カゴ作り 2 | IT | 3 | 楓ヶ谷 | 4 |
| | わろてんか 寄席準備 3 | プアカーネーション | プアカーネーション フラダンス 8 | あゆみ | 4 | 癒しのお手玉 | 10 |
| | 東門前 年金を考える 6 | ブルメリア | ブルメリア フラダンス 4 | キャロット | 3 | たかつ支部 | 5 |
| | 年金大師 鎌倉散策 3 | 渡田支部 | モルック班 8 | なわて | 3 | クイーン | 10 |
| | 民商 懇談 3 | 歩いて楽しむ会 | 歩いて楽しむ会 ちょこっとウォーク 7 | 御幸支部 | 8 | 宮前支部 | 4 |
| 大師フレンド支部 | ウォーキング ストレッチ体操とペットボトル体操 7 | 小田支部 | たんぼぼ 望年会 3 | 紅葉 | 5 | コスモス | 4 |
| | おしゃべり 1年を振り返って 7 | 青空平間会 | 青空平間会 19 | 南河原支部 | 8 | しんぶんちぎり絵 | 4 |
| | おりづる 各自作品作り 3 | ムーミン村のモ | ムーミン村のモ 9 | あづま | 8 | すみれ | 4 |
| | お絵かき 各自で各テーマで描く 8 | ラジク | ラジク 師走 15 | オレンジ | 8 | 五所塚 | 6 |
| | さくら会 英語の勉強 4 | 夏つばき | 夏つばき 防災訓練に参加 3 | 絵手紙 | 4 | 長尾堰支部 | 10 |
| | ちぎりえ ちぎり絵作成 3 | 千両 | 千両 防災訓練に参加 3 | 新川崎支部 | 8 | アジサイ | 5 |
| | ひまつぶし 脳トレ 3 | 東小田支部 | さつき 増資 6 | やよい | 7 | コスモス | 4 |
| | リトルハンズ リラックスヨガ 8 | 浅田支部 | 浅田支部 振袖・羽根(お正月用) 6 | 元美人 | 9 | すずめ | 6 |
| | リフレッシュ ニュース仕分け 6 | おりづる | おりづる 体操・ウォーキング 3 | 玉川支部 | 6 | ひまわり | 6 |
| | リメイク 腰痛、膝痛の改善 5 | けやき | けやき 政治談議と健康の話 6 | 青空平間会 | 6 | ラフランス | 4 |
| | 歴史班 一年を振り返る 6 | こまくさ | こまくさ ばあばとじいじの手習い 5 | 住吉支部 | 19 | 第4長尾 | 6 |
| 藤崎北支部 | てくてく 1年間のまとめ、来年の計画 10 | ひまわり | ひまわり 折り紙・和柄の着物 6 | モルック | 6 | 茶の実 | 5 |
| | 健康麻雀 健康麻雀 10 | 京町支部 | さくら 健康について 5 | 歩歩路 | 5 | 歩歩路 | 4 |
| | 向日葵 絵手紙 5 | 小田7丁目公園 | 小田7丁目公園 チョコットウォークとストレッチ 10 | 宿河原支部 | 5 | あじさい | 4 |
| 藤崎南支部 | モルック レベルアップ善隣友好 7 | 振袖・羽根(お正月用) | 振袖・羽根(お正月用) 6 | あじさい | 5 | すこやかダンベル | 5 |
| | ライオンズ 食事班会 他 9 | 困書サロン | 困書サロン 公園体操 5 | パークゴルフ | 5 | パークゴルフ | 10 |
| 観音支部 | あるこうかい 忘年会 15 | 初天神社落葉を書きました | 初天神社落葉を書きました 5 | モルック | 5 | モルック | 7 |
| | 健康マージャン 健康麻雀 16 | 折り紙・和柄の着物 | 折り紙・和柄の着物 6 | 気功と「八式」 | 5 | モルック競技 | 7 |
| | | 福社バスハイク | 福社バスハイク 22 | | | | |

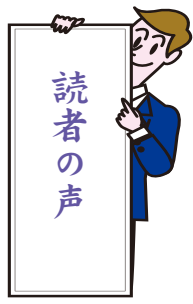
「みんなが楽しい班会」3人以上集まれば、班がつくれます。近くの町内会事務所や組合員のお宅、病院・診療所の組合員ルームなどを利用して、楽しい班会をひらきましょう。

読者の広場

4コマ楽しい
幸区 岩本貴子(7)

12月号の4コママンガ「103万円の壁」が楽しかったです。セツルメント診療所では日々の体調の管理や風邪をひいた時などお世話になっています。

マイナ保険証じゃなくても大丈夫!の記事も読ませていただきました。まだ登録してないので安心しました。



年を重ねるごとく
麻生区 岡野由美子

年齢を重ねるごとに1週間が早くなる。日曜日の次は日曜日かと思えるほどです。が、好きなドラマの続きが早く観られるという感覚もあり、それはそれで楽しみました。りするので矛盾です。

懐かしい絵本
市外 柏倉志穂(7)

絵本紹介のぐりとぐら、懐かしく思い出しました。いまだに色褪せない名作絵本だと思つてます。久しぶりに図書館に行つて借りてこようかな。

日常に感謝
川崎区 鈴木由利子

昨年、腰椎椎間板ヘルニアで手術をしました。セカンドオペニオンをきいて、自分の納得した病院で手術を受けました。術後2日目よりハビリが始まり、ガードを引きながら歩くとの地獄のよ



宇奈根パークゴルフ場 後方のビルは二子玉川

川崎区から多摩川沿いを走る「多摩沿線道路」を川上に乗っていき、「宇奈根」の信号機がある多摩川の河川敷に、パークゴルフ場があります。多摩区に近い場所、このパークゴルフ場はこの正月にも開いていて、お年寄りらが楽しんでいました。

パークゴルフのコースは3コースで、料金は1ラウンド大人450円、65歳以上250円、高校・大学生350円、中学生まで150円。貸しクラブも(1日50円)もあり初心者でも楽しむことができます。

近隣の住宅街には、野菜の無人売り場があり、ぶどう棚のある畑の前の長椅子には、ボンタン、ハッサク、甘夏や野菜などが並べてあります。100円で購入できるものもあり、早くて、早く切れてしまいます。

宇奈根周辺は昔、こんもりとした木立に蔽われ狭い道が入っていくと鶏の糞の匂いがして養鶏場がいくつも

ありました。今でも宇奈根には2件の養鶏場があります。

また宇奈根周辺には、生コンのプラント、日本スイッチズ(元日本開閉器)をはじめ小さな鉄工所や町工場や、宮内庁御用達・懐石料理・青山、カツサンドの「まい泉」などの食品工場があり、決まった時間でパンや弁当の直売をしているところもあります。

川崎北部には、工業地域の環境整備や公害防止に関する調査・研究を進め、住みよいまちづくりを進める「一般社団法人川崎北工業会」があり、この団体が主催する「オープンファクトリー」という工場見学イベントが開かれます。また、近くの梅林公園で開かれる「納涼祭」は、青年部が中心になって祭りを盛り上げ、焼きそばや生ビール、スパーボールすくいなどの子ども向けの模擬店がでてにぎわいます。

工場と戸建て住宅やマンションが建ち並ぶ街で、騒音苦情などで工場の操業が厳しくなったため、少しでも住民に理解してもらおうと開いているそうです。

思いでの

絵本紹介15

おすすめ 気になる

十二支のはじまり

文：長谷川摂子 絵：山口マオ

今年(巳)年ですね。1年中でも年末年始は、自分や家族の生まれ年を通して十二支(干支)を身近に感じる時期ではないでしょうか。十二支は12種類の動物の名前を使って年や日や時間、方角を表すのに使われています。



岩波書店 946円(税込み)

犬が入っているのに猫がいないのは? 1匹だけ空想の生き物「たつ」が入っているのはなぜ? そんな小さな疑問の答えや十二支の特徴、順番にまつわるエピソードがこの本に詰まっています。

へびは脱皮をすることから再生や復活、またうろこはお金(小判)が重なったように見えるので金運アップがイメージされる縁起の良い動物です。今年も良い年になりますように。

編集委員 飯野 伸代

長期不明組合員の自由脱退の手続きに関する公告

定款9条、第10条(自由脱退)に基づき、長期住所不明組合員の自由脱退(みなし自由脱退)の手続きを行います。

- 対象となる方**
定款9条に定める住所の変更届けを2年間行わず、住所不明となった以降、年度末を持って継続して2年に達する組合員。
- 対象者の名簿の閲覧と問い合わせ先**
名簿は、川崎医療生協本部での閲覧になります。本部事務所へご連絡ください。
- 公告、名簿閲覧期間 2025年2月1日~3月31日**
この期間中に新しい住所が確認できた方は、対象から除外します。
- 「みなし自由脱退」手続きの実施**
2025年3月末付で「みなし自由脱退」の手続きを行い、第76回通常総代会に報告します。
- 後日の申し出と組合員資格の復活**
4月以降でも、住所が確認できた場合は復活手続き(再加入・出資金復活)を行います。

2月1日 川崎医療生協 理事長 高村彰夫

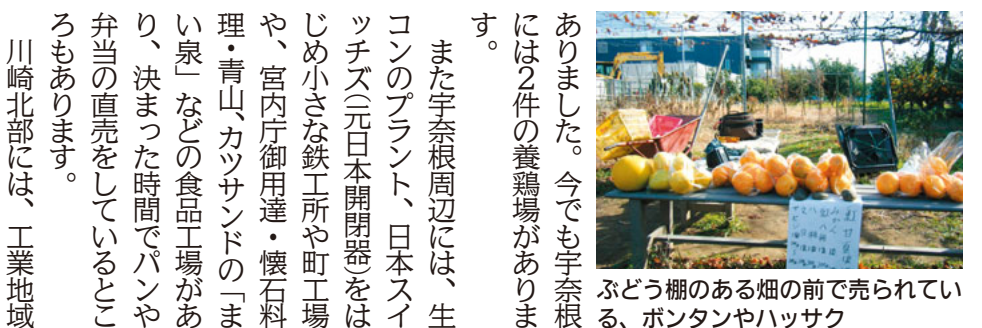
こんな川崎、これも川崎

シリーズ 第59回

パークゴルフ場のある宇奈根の街と川崎北工業会(高津区)

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。そんな川崎の知られざる見どころのなかで、今回は、高津区の高津川沿いに設置してある「川崎市多摩川緑地パークボール場 多摩川うなねパークゴルフコース」(以下、パークゴルフ場)とその周辺を紹介します。

たかつ支部 山本武彦



ぶどう棚のある畑の前で売られている、ボンタンやハッサク

読者の広場

大人のぬりえ

川崎区 四ツ橋准子
時間があいた時などに「大人のぬりえ」をしています。1ページ塗り終えるまでには数日かかりますが、できあがって自分で満足して楽しんでいます。

祝、創刊700号

幸区 山崎香代子(丸)
先口、連続10回当選しなかったので図書カードを受け取りました。ありがとうございます。川崎医療生協新聞創刊700号おめでとうございます。これからも楽しみにしております。

新巻鮭の景色

麻生区 小川芳治(丸)
昭和30年代の暮れごろは吊っていた縄で簡易たわしを作って、それでゴシゴシと鮭のウロコを取り、出刃で切り身にしてという作業を子どもの目で見ていました。そんな光景が見られましたが、冷蔵庫が普及し始めると

変わり身



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。

みんなが川柳

おせいばは送るも届くも同じ物
春場所で咲いてください琴桜
本番より楽しく長い反省会
傘を置き持つて行かれて自「反省
「熱慮」とはなにもせぬこと石破辞書
寒い冬湯たんぼ替りに猫をだき
夫婦して日課になった探し物
辺り見りや壁だらけだと気付かされ
ジジ・ババのヒートテックが舞うタンゴ
物価高値上げの波に溺れそう

「生きていく」ということは、
温かいということなんですね。
猫ちゃん。



編集部より

みなさんからのオリジナル川柳をおまちしています

- 多摩区 高野佳子
- 多摩区 菅野節子(93)
- 川崎区 牧岡英夫
- 川崎区 高橋佳子(83)
- 多摩区 美原清(81)
- 幸区 長澤昭子
- 宮前区 高山富恵(71)
- 宮前区 佐藤實(88)
- 宮前区 ミーババ(80)
- 中原区 菊地結貴子

後世に継いで

幸区 鈴鹿陽子
戦後生まれの私にとつて戦争体験の話は驚くことばかり、後世に継いで戦争のない世界になってほしいです。

伐採予定地を見学

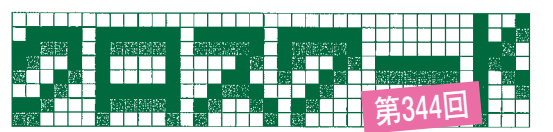
麻生区 塚田民枝
班会で神宮外苑の樹木の伐採予定地に見学に行きました。見上げるクレインから、大木がまさに伐採される現場を見て、

私も見習おう

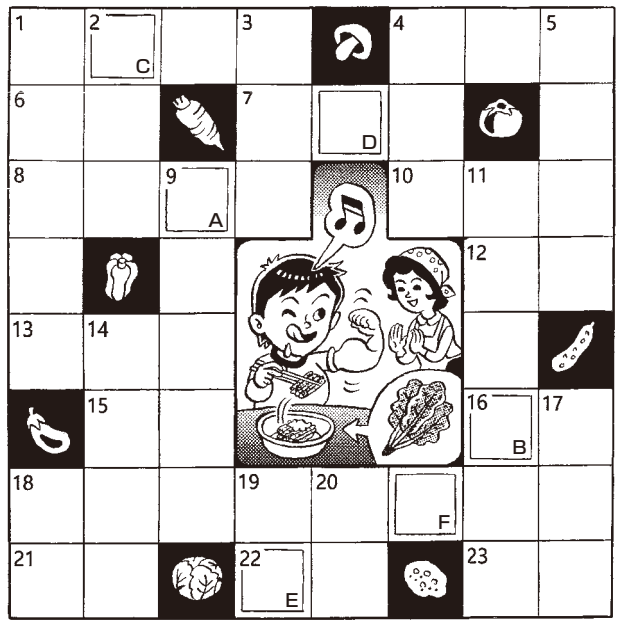
高津区 福川とも子(69)
新連載の「淡々と前向きに」の谷田部さんのマインド日記を読ませていただきました。脳梗塞になり、リハビリをへて退院されたとのこと。自分でできることは自分でして、皆さんに助けられながらひとりで生活されている姿が頼もしいです。私も見習っていきたいと思っています。

目のカギ

- スキーヤーでにぎわいます
- 首都はアンカラ
- 丸く長くて中がからっぽ。〇〇状
- 中国の長大な城壁、〇〇の長城
- スキーヤーでにぎわいます
- 首都はアンカラ
- 丸く長くて中がからっぽ。〇〇状
- 中国の長大な城壁、〇〇の長城
- 印刷物をとじて書物の形にします
- 「魔女の宅急便」の主人公
- 金物のこわれた所をハンダなどで修理すること。〇〇屋
- 他人の姓名の下につける敬語の一つ
- 節をつけて声に出す
- 「破戒」や「夜明け前」を書いた作家
- ロシア文学『罪と罰』の乗り物
- 道員の一つ
- 「かっこ」など走力をきょう競技
- 正月に門前に飾ります
- この中に預金する人もいます
- 隣の〇〇は青く見える建物などの土台。〇〇工事
- 歌番組などで最後に歌う人



《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 kenmachi@kawasaki.coop

タテのカギ

- 月の世界旅行。夢の〇〇〇〇旅行
- 対義語は「優位」
- 仕事や舞台に出る順番。〇〇〇が近づく
- 初詣のときにくぐります
- おせち料理の一つです
- 春の七草の一つです
- 「かっこ」など走力をきょう競技
- 正月に門前に飾ります
- この中に預金する人もいます
- 隣の〇〇は青く見える建物などの土台。〇〇工事
- 歌番組などで最後に歌う人

解答と当選者

12月号の答えは「アラマキジャケ」でした。応募者は254人(正解は246人)。内訳は川崎区138人・幸区15人・中原区9人・高津区20人・宮前区11人・多摩区29人・麻生区21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。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ア | ラ | ス | カ | ク | ピ |
| イ | ノ | ー | ベ | ル | マ |
| ス | キ | ー | プ | ス | ヤ |
| ト | ウ | ジ | ヨ | シ | キ |
| マ | サ | オ | カ | シ | キ |
| リ | ト | ウ | ケ | イ | コ |

答え「アラマキジャケ」

- 342回
- 山田惣一 (川崎区)
 - 池上朝陽 (川崎区)
 - 菊地美代子 (川崎区)
 - 日原京子 (幸区)
 - 佐々木京子 (中原区)
 - 布田通代 (高津区)
 - 齊藤恵子 (高津区)
 - 中谷康子 (宮前区)
 - 松村栄子 (多摩区)

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れば年齢も記入してください。

〒210-0804
川崎区藤崎4-21-1 3階
川崎医療生協本部
編集委員会

