

川崎医療生協

2 月号



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

川崎医療生協の現状	
—(12月末)—	
組合員	44,828人
出資金	1,574,760,000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。	

今月号の紙面

- ◆やさしい医学の歴史 わたしの流儀 **2**
- ◆脳トレ・ロコトレ・ワンツースリー **3**
- ◆組合員の広場 **4**
- ◆班会探訪 **5**
- ◆読者の広場・パズル **6 7**
- ◆伝えたい思い **8**

健康診断は 済みましたか？

電話で相談を！

みなさん健康診断は済みましたか？ 今年度の川崎市の特定健診や後期高齢者健診の受診は3月末までです。思い立ったが吉日、健康診断を受けましょう！

あなたはどんな健康が受けられる？

どんな保険証を持っているかで健康診断の受け方が変わります。川崎市国民健康保険や後期高齢者医療保険の人は「特定健診」、後期高齢者健診が受けられます。2016年度の受診期間は2017年3月末までです。会社員やその家族は、加入している保険組合から「受診券」が送付されているはず

定期的に病院にかかっている方も

「健診を受けなくても毎月病院にかかっているから



受診券に健康診断ができる期間や受けられる医療機関が記載されています。受診券が送付されていない場合や紛失された場合は、加入している保険組合に相談するといでしょう。また、建設国保や協会けんぽ、生活保護を受けている人は下記の診療所に直接相談するといでしょう。また、「受診券」は必ず持参して下さい。

心配ない」という声を耳にすることがあります。しかし、慢性的な病気で通院していること、健康診断とはまったく別です。定期的にかかっているのは、ある特定の病気に対して治療を行っていることをチェック

健診を受けていれば

川崎医療生協で熱心に組合員活動をしてきたAさんは、昨年11月に亡くなりました。「あんなに元気な人だったのに」。一緒に活動していた組合員は口々にそう話します。実はAさんはしばらくの間、健康診断を受けていませんでした。「毎年健康診断を受けていれば」という声が周囲から聞かれました。

表1

種類	対象者	内容	自己負担額
肺がん	40歳以上の川崎市民	胸部エックス線検査 痰の検査 (必要な方のみ)	900円 (200円)
大腸がん		便潜血検査 (2本)	700円
胃がん		胃部レントゲン検査 胃カメラ	2,500円 3,000円
子宮がん	満20歳以上の女性 川崎市民の方で2年に1回(隔年度受診が可能)	視診、頸部細胞診、内診	1,000円
乳がん		子宮体部の検査 (必要の方) マンモグラフィ検査	800円 1,000円

市のがん検診も忘れないで

川崎市では特定健診以外にがん検診も行っています。がん検診の種類と料金は表1のとおりです。がん

歯科検診も

川崎市では今年度内に40、50、60、70歳の川崎市民を対象に「歯周病疾患検診」を実施しています。最近では口腔ケアが認知症や肺炎などの病気と関係があるという報告もあり、「歯は健康の入り口」です。料金は900円で非課税世帯や生活保護の方は費用免除になります。詳しくは、生協歯科クリニックまでご連絡ください。

悩んだ場合はお電話で相談を

川崎医療生協ではその他にも、就職する際などのための「事業所健診」や、川崎医療生協組合員対象の組合員健診も行っています。まずはお近くの診療所にご相談ください。

健康診断で何がわかるの？

健康診断をして何がわかるのか。例えば、川崎市の特定健診と後期高齢者健診では、検査項目は、問診、身体測定(身長、体重、BMI、腹囲、血圧)、診察、血液検査、尿検査です。これらの検査から、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの病気が発見されることがあります。また、その病気と関連して心筋梗塞や脳卒中

50、55、60、65、70歳の川崎市民の女性を対象にした「骨粗しょう症検査」があります。料金は川崎協同病院で行う場合は腰椎レントゲン検査が1,100円で、京町、坂戸、久地、

各診療所連絡先

地域	診療所名	電話番号
川崎区	川崎協同病院 (健診室)	044-277-9906
	大師診療所	044-266-5744
	協同ふじさきクリニック	044-270-5131
	京町診療所	044-333-9516
	生協歯科クリニック	044-277-4618
幸区	川崎セツルメント診療所	044-544-1601
中原区	坂戸診療所	044-822-2710
高津区	久地診療所	044-811-7771
多摩区	あさお診療所	044-951-3940
麻生区		

青い空

つい先日75歳になり後期高齢者の仲間入りをしました。昨年の12月に区役所から新しい保険証が届きました。開封してみても、こんな大きな保険証は財布に入らないしどうするんだろうと思いい、費用負担が1割であることを確認し、そのまま封筒に入れてしまいました▼この原稿を書くにあたり、ちゃんと読んでみようかと封筒を探したけれどありません。あれ、どうしようとおせっています▼1月7日の新聞に「高齢者は75歳から」とありました。これまでは65歳からが高齢者といわれていたのに。今後65歳74歳までは准高齢者といいい、就労やボランティア活動にかかわり、社会の支え手」としてやっていくというもの。私はこれを見て、年金支給年齢の先延ばし、社会保障が改善されるのではと思ってしまう▼川崎市では70歳以上に高齢者フリーパスという制度がありバス料金が半額になります。また、一カ月千円で定期券を買えばバスに一日何回でも乗れます。私の住む所はバスでないとどこにも行けません、この制度のお陰で交通費は助かります。この制度の今後が心配です。しかし元気であってこそバスにも乗れるのです。健康に留意して行きましよう。

健康・医療



ポンペの後任として赴任したのは、江戸での医学校開設の候補地に上野があがっていたが、彼は自然豊かな上野を公園として保存することを提言しました。その功績により現在、上野公園にボードウインの像がたてられています。

アントニウス・ボードウインで(在任1862-1870)、来日時42歳でした。小島養生所(前回参照)の二代目教官として迎えられた彼の前評判は高く、とくに眼科の臨床に強くて白内障の手術が上手であると伝えられ、多くの患者が養生所を訪れました。

シリーズ やさしい「医学の歴史」⑤7

江戸時代の外国人医師⑦ ~ボードウイン~

川崎医療生協 桑島 政臣
理事 医師 留學 生 協 師

1865年に小島養生所は「精得館」と改称されましたが、ボードウインはこの時に医学教育と物理学・化学を分離することを幕府に要請して認められました。そしてオランダの化学者ハラタマを招き、そこで日本ではじめての化学実験が行われました。

長州征伐などが起こり、国内情勢は混沌としていました。ボードウインが教えた日本人は、明治時代も含めると1000人を越えたといわれています。

その頃幕府は江戸に医学校の開設を検討していました。ボードウインはそれに関して幕府との約定書を書き、いったん帰国しました。しかし再来日した時には維新の動乱にあい、新政府では医学・医療の権利は



陸軍軍医学校



ボードウイン(左上)と生徒たち



儀 流 の たし わ

シリーズ 1

誕生日には声をかけ

川崎セツルメント診療所
医療事務 森脇 愛(25)



趣味は韓国旅行

生まれは神奈川県足柄上郡中井町です。「やる気はやる」性格で、趣味は旅行で、主に韓国へいきます。その他、スノーボードや食べることも好きで、特に焼肉が好きで、その中でも牛タンが大好きです。

私の働いている川崎セツルメント診療所は、家庭医の高木博医師が所長の診療所で、赤ちゃんから高齢者まで幅広く診療しています。また、赤ちゃん向けの親子カフェや高齢者向けのオレンジカフェを開いていて、患者さんや組合員さん、地域の方との交流を大切にしています。私はそこで受付や会計など事務の仕事をしています。セツルの職員は職種に関係なく、協力して毎日楽しく働いています。

楽しく仕事をモットーに

私が大切にしているのは、楽しく仕事をすることです。患者さんとお話しているのが上手な先輩がいます。会計も終わっているのに、気がつく会話に花が咲いていることもしばしば。患者さんもとても楽しそうに帰宅していきます。

班会に呼んでください

すめをしたり、近況を聞いたり会話の幅を広げることができました。

「お誕生日」でした。お誕生日の方には、「お誕生日おめでとう」と声をかけるようにしました。お誕生日に合わせて、健康診断のおすめをいただいたり、近況を聞いたり会話の幅を広げることができました。



いつも笑顔で心がけて

診療所以外での組合員さんの活動を知ることができて、いい経験をさせていたかったです。この新聞をお読みのみなさんへ、健康診断を受診してください。川崎医療生協では健康診断班会をやりますのでぜひ呼んでください。

運転手募集!

- 募集事業所
 - ◆久地診療所(高津区久地)
 - ◆大師診療所(川崎区大師)
 - ◆本部(川崎区藤崎) ◆その他
- 業務内容
 - ◆デイサービス利用者の送迎
 - ◆午前・午後: 1日3時間程度
 - ◆患者個別送迎(川崎市全域の患者送迎: 1日7時間勤務 週3日程度)
 - ◆往診の運転手
- 時給
 - ◆時給 1,000円
 - ◆交通費 実費支給



【問い合わせ】

川崎市川崎区藤崎4-21-2 ☎044-270-5881
川崎医療生活協同組合 総務部 佐藤秀樹

薬剤師さん大募集

<常勤・パート>

新卒・既卒を問いません。病院研修および卒業研修も充実しています。お知り合いの方の紹介も歓迎いたします。奨学生も募集中!

応募・問い合わせ先

横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6F
一般社団法人 メディホープかながわ
担当 渡部・中村まで
電話 045(624)8704
FAX 045(624)8706
Email kanagawa@medi-hope.or.jp
URL http://www.medi-hope.or.jp

川崎薬局 ☎299-4780
川崎協同病院横

大師薬局 ☎266-5759
大師診療所前

川崎コスモス薬局 ☎355-6395
京町診療所となり

「がいんビル」



介護用品・レンタル
2F かりん ☎287-7390

1F 川崎すみれ薬局 ☎287-7510

そよかぜ薬局 ☎533-1223
川崎セツルメント診療所前

くじら薬局 ☎820-0331
久地診療所の近くくじらビル

組合員さん、はたらくみんなの薬局 **メディホープかながわ**

くらし・社会

「終活」ってなんだろ? 10

「備えあっても憂いあり!」

「身の回りの整理」から「お葬式」、「お墓」、「人間関係」など、「終活」にかかわる事柄についてこれまで考えてきましたが、どれも基本は自分で考え、実行しなくてははいけません。つまり、自分自身の能力が備わっているうちにとりくむ必要があります。

「終活」が登場したのは、なにより超高齢社会を迎え、とにかく老後がこれまでになく長くなってきたからです。ご存知のように長くなれば心配なのは、「認知症」です。かつては、「ボケ」とか「痴呆症」などひどい言い方をしていた時がありました。

そのころは「私おれは、

そんなふうにはならないから」と、他人事のように思っていた人が多かったはず。しかし、これだけ周りで認知症の人が増える、自分もそうなる可能性



があることは考えておく必要がありそうです。

私の母も数年前から軽度の認知症になり、現在グループホームにいます。なんとなく記憶や自主性が薄れ

てしまうなかで、残念ながら自分で身の回りの物を整理したり、兄弟姉妹とまともな話をしておく機会を逃してしまいました。

私自身、いつか認知症にならないとは限らないと感じています。また、世の中で毎日起きる自然災害や事故のニュースを見ていると、いつ何時自分も巻き込まれかもしれないし、もちろん病気の問題もあります。

数年前、東京・秋葉原の裏通りを歩いていると、ホームレスらしき男性がカー

トをコロコロ転がしながらすれ違いざまにこう言いました。「備えあっても憂いあり」。うまいことを言うものです。あまり悲観的に

なるのもいけません。高齢になれば時間とともに老化の道は避けられず、備えていても何が起るかわかりません。

もし、「終活」にとりくもうと思うのであれば、元気なうちにひとまず結論を出しておくの、一つの考えでしょう。その反対に、「人生出たところ勝負、その時はその時」というのも一つの考えです。結局は、長く生きて来られた方は、誰でもそれなりの経験と苦労を蓄えているわけですから、自信をもって自分なりの最終ラウンドのスタイルを貫いていいのではないのでしょうか。(今回で終わりです)

編集顧問 川井 龍介

すこしお生活のすすめ 上

～あなたの塩分摂取量は?～

健康づくり委員会では、昨年より塩分控えめの食生活、「すこしお生活」のとりくみをすすめています。

健康診断の結果や、かかりつけの医師、またはご家庭のなかで、「塩分を控えるように...」といわれた方も多くいると思います。

「減塩!」が体に良いとわかっていても、毎日の食生活のなかで、どのように工夫したらいいか、身体に良いといわれても、続かない、面白くない、意味がない...と感じてしまう、そのようなことが少しでも改善できればいいと思います。

日本人の食事摂取基準では、1日当たりに必要な塩分は、男性8g女性7gです。

さらに、高血圧の治療を行っている人は、1日当たり塩分6gです(日本高血圧学会)

毎日食べている食事は、どのくらい塩分が含まれているかを調べたところ、1日当たり10g以上という結果が出ています。(国民栄養調査)

健康を維持する目安、血圧を改善する目安の量よりも、はるかに多い塩分量を摂取している可能性が考えられます。

毎日の食事にどのくらい塩分量が含まれているか、計算されたことはありませんか? 塩分控えめの第一歩は、摂取量を把握することです。

以前、川崎医療生協「保

健学校」のなかで取り上げた内容を紹介します。

- あるコンビニエンスストアの梅干しおにぎり1個 (塩分2g)
- ナトリウム量800mg
- カレーライス カレールー1人分 (塩分2g)
- コンソメスープ コンソメの素1人分 (塩分1.2g)
- 野菜サラダ ロースハム1枚 (塩分0.5g)
- ノンオイルドレッシング 大さじ1/2 (塩分0.5g)
- 合計4.2g



※ナトリウム量から塩分量を換算する方法
ナトリウム(mg)×2.54
ナトリウム400mg
≒塩分1g

食品の包装に記載されている栄養量表示を参考にしましょう。次回は、「塩分量を控えていくための工夫について」を予定しています。

健康づくり委員会

脳トレ・ロコトレ・ワンツースリー

シリーズ⑥「脳・脳神経と認知症」



運動トレーナー 小松 厚志

認知症の6割を占めるアルツハイマー病は、アミロイドβとタウタンパクが脳に蓄積して発症します。運動をするとネプリライシンという脳内酵素や、BDNFという脳由来神経栄養因子、アセチルコリンという神経伝達物質が増加します。その結果アミロイドβの活性が抑制され、脳・脳神経の状態が良好に保たれる効果で「アルツハイマー病」の予防ができると考えられています。

写真は、室内でできる「有酸素性運動」です。足踏みと上体(腕・体幹)の動作を組み合わせユックリでも良いので、「まず10分間」を目指しましょう。



基本の足踏み (リズムカル) ↓



①左右交互に手を上げてからバンザイの姿勢に



②肩より低い位置で両手を広げてから交差する



③左右交互に手を上げてからYの字の姿勢に



④肩より高い位置で両手を広げてから交差する

基本の足踏みを続けながら、①～④をくり返します。

順番・回数等に決まりはないので「好きな音楽に合わせて」など自由にアレンジして下さい。

組合員の広場

料理教室で笑顔の和



おいしいスペアリブが完成

「スペアリブの照り煮とパリパリサラダ」。7人の健康づくり委員が参加して、浜町支部の藤田有為子さんが講師となつて調理を開始、もともと大ベテランの主婦ばかりなので、手際よく調理が進みました。

2016年12月の協同地域さわやか健康づくり委員会は、料理教室を開催しました。今回のメニューは

班交流会からつながりマップへ

揚げしてカリカリにしたものをトッピングして、ワサビ味のドレッシングでいただきます。こちらもとてもおいしく、小さなお子さんにも喜んでもらえるもの



つながりマップを紹介

班員が減っていることや、地域の人が気軽に

1月7日、川崎医療生協の小田支部で、班交流会を開きました。班は3人集まればできます。血圧をはかったり、町の中で安心して暮らしていくきず

「1支部1要求」のとりくみ 多摩区革新懇で紹介

多摩区革新懇は昨年12月25日、川崎医療生協の鷺北

栄治常務理事、共産党の君嶋千佳子県議、井口まみ市

議を迎えて、第2回世話人会を開催。多摩区民の要求をどのように

とらえていくか」と題して、川崎医療生協が取り

組む「1支部1要求」運動&「街づくり」運動、県政

や市政について学習しました。



健康診断の大切さを学びました

12月21日に参加者8人とセツルメント診療所職員2人で班会を開きました。今回は健康診断の話と川崎医療生協ニュースの読み合わせでした。班会へのお誘いの時「今年の健康診断は受けましたか」と聞いたら、「まだ」という人が多くビ



健康診断すみましたか？

た問題で市民がいま声をあげていくことが大切です」と話していました。

多摩支部運営委員 多摩区革新懇事務局長 中村 克彦

項目がありました。また、街づくりの要望は24支部から64項目が出されました。

16年度の街づくり要求を紹介した鷺北さんは、「医療生協の『街づくり』運動は要求を集めることから始まりま

す。川崎区京町バス停の電光掲示板設置や歩道を狭くしていた1本15万円もかかる電柱移動など市民の要求を組合員の粘り強い運動で実現しています。社会保障費の削減など暮らしの困っ

17年度の予算要望では、

- ①市民の健康増進・健康診断、公費医療の拡充②介護保障の拡充③国保制度の改善④子どもの貧困調査⑤高齢者の外出支援事業⑥生活保護の運用と改善など計8

憲法学習会を開催

川崎大師への参詣者もまだ行列が続く年明け早々の1月7日、大師中央支部では運営委員会の後、憲法学習会を開きました。日ごろから法律相談を行っている大師地域の事務所を借りて、川崎合同法律事務所から青年弁護士小林展大(のぶひろ)さんに来ていただいて学習しました。



憲法学習会、中身が濃い

①憲法とは何か、②日本国憲法成立の過程、③基本的人権について、④信教の自由、⑤表現の自由まで、盛りだくさんの内容を学習しました。①の憲法とは何かでは、立憲主義のこと、②日本国憲法成立の過程では、決してアメリカからの押し付け憲法ではないこと、③の基本的な人権については3つの基本的人権の性質を学びました。そして、

組織部 小林 英次

ペーパークラフト教室を開催

11月22日、この年2回目のペーパークラフト教室を開催しました。今回はクリスマスツリー、門松、獅子舞の3種類に挑戦しました。1枚の紙から切り抜き、山折り、谷折り、丸めたり裏返したり、指先と想像力を駆使してやっと完成。上手にできてもできなくても、自分の作品に大満足です。わからないところは、講師で支部長の濱永直幹さんが優しく指導してくれま

藤崎北支部 石原 敏子



かわいいでしょ！

高津・宮前・多摩・麻生地域保健学校に参加しませんか

「健康で長生きしたい」という願いを実現するために、健康づくりの正しい知識や技術を身につけましょう。看護師や健康運動指導士などの専門職が講義を担当します。

- 日時：2月27日、3月27日、4月24日 10時～15時
- 場所：久地診療所 ●受講料：1000円
- 問合せ：組織担当 石田 090-8643-0654 高岡 090-3506-3214

古向支部 夢見草班 稲垣 久江

組合員の広場

こいこい本気になっちゃって

1月11日に小田支部健康づくり委員会を開き、暮れからお正月のよう



熱気をおびる百人一首大会

すや、おせち料理のつくり方などを交流しました。昨年度の委員会の進め方についても話し合いました。次

はいよいよ百人一首大会です。

読み手は関節子さん。ずらりと並べられた札に少々緊張気味ですが、やる気は満々。いつの間にか机は皆さんで両チームとも立ち上がっていた時は思わず顔を見合わせて大

池上七福人をめぐって

お正月の4日、

年金者組合の歩く会で、大田区の池上本門寺周辺にある池上七福神(布袋尊、毘沙門天、大黒天、弁財天、福祿寿、寿老人、恵比寿)めぐりに参加しました。七難即滅・七福即生を願い、小学生の遠足のように23人の大人が長い列をつくってめぐって来ました。毎年松の内に訪れているので、車の通りも少なく良い



今年も楽しく歩きました

配付者と組合員のついでに 認知症予防体操

笑いしました。耳をそば立て、目を皿のようにして聞き入ります。「ハイッ」「ハイッ」と手が伸びます。少し時間を置いて「ハイッ」という声も。テレビで見る大会の凄さとは別物で楽しい時間をすごしました。笑い



年間3回シリーズで取り組んでいる「配付者と組合員のついでに」の第2回目を昨年11月17日に開催しました。メインの認知症予防体操では、小松厚志運動トレーナーの指導を受け、楽しく体と頭を動かしました。健康チェックでは、血圧、体組成、足指力を測定しましたが、保健学校で血

元気をもらっています

メンバーは9人。平均年齢の高い班です。メディアホープなかはらふれあいルーム(中原区)を利用して班会を開いています。特に92歳の方は、天気の良い日は自宅から歩いて参加してくれ、私たちはその方から元気をもらっています。

今年もおしゃべりしたり、ちょっと健康になるお話を聞いたり楽しい班会

作って・食べて うまかった!

12月17日(土)、宮前市民館調理室で西村知子管理栄養士を講師に料理教室を開きました。

初参加の人が3人もいて、子ども2人を含め10人の参加で2組に分かれて行いました。

今回のレシピはスペイン料理・パエリアです。写真のとおり、大きなフライパンに色どり鮮やかなお料理ができました。



パエリアできあがり



宮前支部 中谷 若水

班会探訪

第3回

あじさい班

ワイワイガヤガヤが いいね

川崎医療生協では、「班」と呼ばれる組合員によるさまざまなグループ活動があります。その数は300にもなります。どんな班がどんな活動をしているのか、元気で楽しく活動している班をシリーズで紹介していきます。

「あら、きれい!」「この赤色すてきね」。昨年暮れ、なかはら在宅サポーターセンター(中原区)のふれあいルームであじさい班が「お正月料理」と題して班会を開催していました。



お正月料理を前に

テーブルの上には、大根、人参、豆腐を炒めて醤油とみりんで味付けした「けんちょう」という郷土料理や、はんぺんを使った伊達巻などが並んでいます。これらはみな班員が持ち寄った料理です。

健康チェックから 料理の集いなど

あじさい班は班長の橋本むらさき(70歳)が18年前につくった班です。以前にも地域で組合員が集まって食事やおしゃべりをしていましたが、参加者が高齢になり集まれなくなっていた時に、橋本さんが定年になり、もう一度集まる場所をつくらうと思ひ、できたのがこのあじさい班だそう

です。できた当初は血圧や尿チエックを毎回行うことから始まり、今では小物を作ったりどこかに出かけたりと、さまざまなことをしています。現在の班員は、班長の橋本さんをはじめ、坂内幸枝さん、島田妙子さん、木下昭子さんの4人です。この日は、ゲストに近所の谷口賀世子さん、山代浩子さん、菊池ますみさんが参加し、坂内さんの夫も料理ができあがったところに炊飯ジャーを持って参加し、合計8人でにぎやかな食事にになりました。毎月必ず班会を開催するように頑張っていますが、料理をしたのは今回が初め

おすすめのお店

あじさい班がお勧めする近所のおいしいお店は、JR南武線・鹿島駅近くにある「クッチーナ・イル・テット」というイタリアンのお店です。地元出身のオーナー(写真)が本格派で焼き上げるピザや自家製手打ちパスタなどが人気です。



12月19日健康チェックを兼ねた忘年会を開きました

玉川支部 青空平間会 倉持 政子

読者の広場

文化・地域

わが街かわさきヒストリー

-15-

川崎の大地は、母なる多摩川がつくつてくれた。太古の昔から土砂を運び平地をつくった。溝ノ口三角州(デルタ)という。

多摩川は、大雨のたびに氾濫をくりかえす「あばれ川」であった。周辺の農民たちは、毎年のように苦しめられていた。

「おい、堤防があぶねーぞ」「はやく土嚢を



有吉忠一知事

水没した。1・5メートルも農産物への被害も大きかった。特に名産の梨や桃などは大打撃をうけた。埋没流失した

持ってこいよ」するどい叫び声が飛び交う。明治時代に入り、1907(明治40)年、1910(明治43)年の大水害が連続し多摩川の水害史上最大のことであった。上流の中野島や登戸で堤防が決壊し、稲田、生田、高津の各村が浸水した。下流では丸子や平間が大氾濫になり、御幸村南河原で堤防が90メートルも決壊。現在の幸区や川崎区の町村はほとんどが水浸した。川崎町では700戸が水に浸かり町内でも深いところでは

多摩川に堤防をつくる運動

「アミガサ事件」が力に

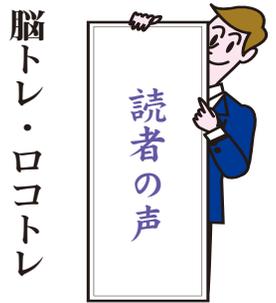


有吉堤のあと(上中間ガス橋近く)

田畑は200ヘクタール、冠水した田畑は400ヘクタールに及んだ(1ヘクタールは学校の敷地と同じくらい)。1914(大正3)年9月の大洪水のとき、御幸村の村会議員のひとり秋元喜四郎は、水害のあまりのひどさに県庁に行き「十数年も前から続けてきた堤防新設の願いはどうなっているのか」ときびしくたずねた。しかし県の役人の答えは前と同じだった。

そこで村に帰った秋元は考えた。「これまでのような一部の有力者や村の代表者だけの運動では少しも解決しない」「水害を受けた他村の人びとにも話しかけて、大勢で県庁に直接に交渉し堤防

を築く約束をさせる以外にない」と決意し、各村に伝え話し合った。同年9月16日午前2時、水害に疲れ果てた村むらをも月が照らし出していた。



ばし、ニギニギします。足の指も一緒にします。左右の手でじゃんけんするのは頭も使うのでよいいかもしれませんね。これからやってみます。

家庭医療科 多摩区 町井 敏子

「なんだ」と知り安心しました。先生はいてねいに話を聞いてくださり、紹介状を書いてくれました。家庭医療科、歳をとるとますます必要な科になりそうです。

一日一日気を付けて生きた。今年はどうな年...と振り返ると、賑はなかつ

中原区 加藤 賢司

医療生協ニュース12月号の「脳トレ・ロコトレ・ワンツースリー」はなるほどと思えました。私は起床の前、布団の中で仰向けになつて手を上に伸

麻生区 島貫 松江

孫を連れてエスカレーターに乗る時は、私の横に孫を乗せないと不安。エスカレーターを歩く人

川崎区 北郷 慶子

「なんでも相談できる科

川崎区 北郷 慶子

「なんでも相談できる科

絵手紙



「干し柿」 川崎駅前支部 あじさい班 木暮 邦子

班会日誌

12月度 30支部 114班 668人

大師東支部	ボニママ	クリスマスリース作り	6人	観音支部	あるこうかい	忘年会	6人	古流生花	いけ花と血圧チェック	7人	ヤマブキ	忘年会	5人	
	ペリ	クリスマス会	4		リキキ	お餅つき	8	椿	つるしびな	2	満ノ口支部	茶話会	3	
	エリカ	おしゃべり喫茶準備	3		ブラチナ	クリスマス手芸	7	ロード	川崎駅前支部	3	やよい	茶話会	4	
大師レインボー支部	やまびこ	カラオケ	5		のんき	リサイクル活動	5	川崎駅前支部	なわて	6	おせき	望年会	8	
南大師支部	ロゼ	作りかけの作品の整理	11		観音健康ポウリング	ポウリング	3	なわて	今年反省と忘年会	6	おやじ	ストレッチ体操	3	
	ゆきわり	かい巻人形	12	桜本支部	さくら	ラジオ体操・ウォーキング	4	キャロット	ニュース仕分け	3	コスモス	将棋、麻雀	17	
	どんぐり	カラオケ	4		大島支部	ロード	7	IT	ストレッチ体操	2	年金	今年の振り返り	4	
	あしたば	葛飾北斎展見学	5		深瀬	ダンベル・ストレッチ	3	多摩川	血圧、体組成計チェック	2	気まぐれ	脳いきいき班会	6	
大師中央支部	エンゼル①	絵手紙と血圧チェック	7		桑の実	年末那珂湊買い物ツアー	3	南河原支部	配食さくら草	3	いきいき	童謡、唱歌を歌う	6	
	民商	懇談会	4		街の散策	健康について・ロコトレ	3	柳町	献食検討	3	おたまじゃくし	体操	50	
	年金大師	六義園	5		はぐくみ	忘年会	3	マカテルルス(昭和三十九)	おしゃべり喫茶	3	公園体操	新聞読み合せとストレッチ体操	4	
	建設一般	忘年会	10		春の畑準備	春の畑準備	6	西海亭	おしゃべり喫茶	3	ひまわり			
	東門前	忘年会	12	浜町支部	アーカーネーション	フラダンス	6	112(いいちいち)	おしゃべり喫茶	3	橋支部	クイズ、茶話会	8	
	おしゃべり喫茶	ロコモ体操、歌、おしゃべり	15		ブルメリア	フラダンス	4	スズラン	おしゃべり喫茶	3	アカシヤ	卓球、新年会の準備	8	
	レインボーの家	おしゃべり	10	小田支部	ゆり	望年会	4	古向支部	正月料理作り	8	榎ヶ谷	ニュースセット、茶話会	5	
大師フレンド支部	おりづる	とりの作品作り	4		いなほ	望年会	7	あじさい	健康予約班会	9	プラザ	脳いきいき班会	5	
	ちぎりえ	作品作りと血圧チェック	4		たんぼぼ	忘年会	3	夢見草	健康予約班会	9	すずめ	麻雀	9	
	リトルハンズ	お母さんのためのリラックスヨガ	12	東小田支部	じゃがいも	1年のまとめ	4	新川崎支部	えんどう豆	5	たかつ支部	さくら	太極拳、望年会	6
	味菜(あじさい)	昼食作りと会食	6		朝顔	望年会	3	元美人	元美人	9	宮前支部	望年会	5	
	セラ	憲法学習会	4	浅田支部	あじさい	健康チャレンジ2016に参加	3	やよい	やよい	3	長尾・堰支部	体操教室	3	
	お絵かき班	各自絵を描く	5		折り紙	にわとり	4	玉川支部	玉川支部	7	にんじん	体操教室	3	
	リフレッシュ班	体操と血圧チェック	5		GG	望年会	3	認知症予防体操	認知症予防体操	7	茶の実	望年会	4	
	おしゃべり	絵本の朗読	4	京町支部	手芸	つるしびな	4	忘年会	忘年会	9	みどり	NO2について	3	
藤崎北支部	ひまわり	ペーパークラフト	6		セカンド	体操(自強術)	3	健康チェック	健康チェック	3	歩歩路	忘年会	4	
	向日葵	絵手紙	5					ミニマウス	ミニマウス	6	寺子屋	年賀状作り	8	
	櫻	ペーパークラフト	8					うぐいす	うぐいす	3	ミカン農家と交流	ミカン農家と交流	5	
藤崎南支部	ライオンズ	喘息患者の実態と新たな取組み	6					コスモス	コスモス	6	ひまわり	体操教室	5	

「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



鬼も内 長尾堰支部 落合 テル

七ツ星？四ツ星？

高津区 齊藤 美名子
「小春日和」といえば山口百恵さんの「コスモス」が頭に浮かびます。メロディーを口ずさみながら旅へ思いをはせ…。七ツ星？四ツ星？何星でもいいけれど豪華列車に乗って来年は是非…あつ鬼が笑ったかも。

私も泣きません

高津区 酒井 圭子
医療生協二ニュース12月号8面の小池玉子さんの「伝えたい思い」に、敗戦の放送を聞き嬉しくて「げんげんば」をしたとありました。同じ世代です。私も泣きません。喜びました。新潟に疎開し

ていましたので、これで東京へ帰れると嬉しかった。

子どもなのでなんで神風が吹かなかったのかと思いましたが。大人はウソをついたのかなとも思いました。忘れられない風景です。

肺炎

麻生区 木ノ内せつ子
10月に38度の微熱が続き、受診すると肺炎とのこと。2カ月たってもまだ完治しません。肺炎は死因の第3位とのこと侮つてはいけませんね。

コツコツと

川崎区 五十嵐 直子
健康診断を受ける1カ月前より、大師公園を2周するウォーキングをしています。

おかげで少々筋肉もつき、ウエストが2センチ細くなりました。無理せずマイペースで歩くことが楽しいです。

これからもコツコツ続け体力づくりに励みたい

モデル気分

多摩区 原口 明枝

私の仲良しの友人がカメラの勉強をしています。私には理解できない写真などいろいろです。でもとっても素敵です。私は80歳過ぎてモデルになつて、美人に写してくられたり、写真を大きく引き伸ばしてくれたりします。モデル気分です。部屋に飾っています。幸せ。

誰かの役に

宮前区 菅野 好子

70代に入りましたが体調は良く、少しですが介護の仕事をさせていただけです。医療生協二ニュースの「脳トレ・ロコトレ・ワンツースリー」を見ながら両手を動かして、もう少し誰かの役に立ちたいとがんばっています。毎日です。

のびのび子育て

川崎区 長谷川 幸子
最近つくづく反省しています。子どもがする事

の一つひとつに「危ないからダメ」「それしちゃうダメでしょ」言つてから見守つてあげるって難しいと反省。
先輩お母さんは、どういふふうにな上手に子育てしているのでしょうか？田舎暮らしだと気持ちがゆつたりして「のびのび子育て」ができるのだろうか？と仕事帰り道にお空を見えます。



身の回りのことも

中原区 菊地 結貴子

医療生協二ニュースの「終活ってなんだらう」を読み込んでしまいました。「できなくなる」と「やり残した」とをしっかりと今のうちに整理しなければと思いましたが、昨年はそれができないまま師走になってしまいました。

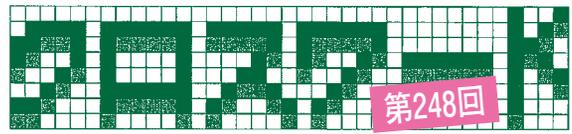
今年も忙しくなりそうですが身の回りのこともしっかりと考えなければと思つこの頃です。

使い放題

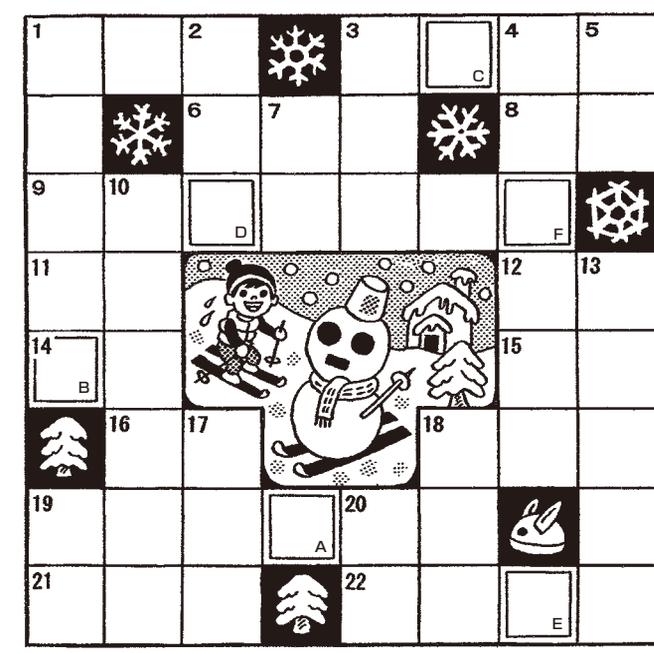
104 ほか



クロスワードパズルの余白に書かれた「お便り」は、紙面に掲載させていただくことがあります。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

目のカギ

- かわいらしさの象徴？
- 調子が向上きなこと。
- 〇〇〇〇に乗って大勝利
- 〇〇〇〇市で盆栽を買い
- 「人生七十古来稀なり」
- 「忠臣蔵」では敵役で
- 「人生七十古来稀なり」
- 「忠臣蔵」では敵役で
- からうまれた言葉。〇
- 昔話で亀に助けられ
- した
- つちのこは〇〇ろしの
- 生物
- 故司馬遼太郎さんの長
- 編歴史小説「〇〇の上
- の雲」
- 学校の教育課程です
- 寒い朝に最高。〇〇〇
- した。〇〇上野介
- 民話「さるかに合戦」
- で猿にやけどを負わせ
- たのは？
- ニッポニア・ニッポン
- という学名の鳥。〇〇
- 日光の名所。〇〇〇〇の
- 滝
- 学校の教育課程です
- 寒い朝に最高。〇〇〇
- 馬
- スープ
- にがわらい

夕陽のカギ

- 節分、方角、食べ物
- シャッポと言う人も
- きりたんぼと言えは？
- 失敗を重ねながらも
- 徐々に成功へと近づ
- ます
- 岸から遠く離れていま
- 合格を願つて書きま
- す
- 研究所、実験所のこと。
- 英語で
- 小麦粉を揚げた甘い和
- 菓子
- IMF。国際通貨〇〇
- 蝶や蛾の幼虫で、モジ
- ヤマジャ
- 水夫。すいふ以外の読
- み方
- 〇〇語、〇〇雷、〇〇
- 馬

12月号の答えは「コハルビヨリ」でした。応募者は175人(正解は170人)。編集委員会が抽選の結果、左記の方々に図書カードをお送りしました。

答え「コハルビヨリ」

ヨ	カ	フ	ク	ラ	ハ	ギ
ア	コ	ウ	ロ	シ	ン	モ
カ	シ	ツ	ド	ウ	ジ	ス
ハ	タ	タ	タ	タ	タ	タ
ビ	ヨ	ウ	キ	ル	パ	ン

- 246回 解答と当選者
- 鈴木 典善 (高津区)
星野 繁 (宮前区)
大河原 健 (多摩区)
徳永 詩歩 (多摩区)
井口 早苗 (麻生区)
小松 政剛 (市外)
- 藤本 直美 (川崎区)
西山寿美江 (幸 区)
須山 孝 (中原区)
加藤 賢司 (中原区)
新井 友子 (高津区)
- 敬称略

応募要項

パズルの答えは、葉書で下記までお送り下さい。住所、郵便番号、氏名、電話番号、よろしければ年齢を記入して下さい。メールでの解答

《送付先》
〒210-0804
川崎区藤崎4-21-12
川崎医療生協本部編集委員会

平和の広場

10年後の未来を想像して



神奈川民医連会長
川崎医療生協副理事長
原 弘明

日ごろ、医療生協の皆様、友誼団体の皆様には大変お世話になり、ありがとうございます。昨年（2016年）はリオ・オリンピックでの日本選手の活躍、大隅良典教授のノーベル医学生理学賞受賞など、日本中をわかせる快挙もありましたが、熊本地震、巨大台風、有感地震激増など地球環境の変動を思わせる出来事が多い年でもありました。

また、いま沖縄県民の意思に反して、辺野古・高江での米軍基地建設が強行されています。福島原発の賠償・除染・廃炉・核廃棄物処理に22兆円を要する資金が必要といわれ、新潟では原発再稼働反対の県知事が選出されたにもかかわらず、国際の世論にも反して政府は原発再稼働を強行しようとしています。

社会保障の分野では「年金カット法」が強行され、医療・介護の利用者負担増と診療報酬・介護報酬の引き下げが予定されています。消費税が5兆円増税されましたが、社会保障分野には5千億円しか利用されず、消費税が5兆円増税されています。消費税が5兆円増税されていますが、社会保障分野には5千億円しか利用されず、消費税が5兆円増税されています。

昨年（2016年）はオバマ大統領の広島訪問、安倍首相のハワイ訪問があり、「日米同盟」の再確認はしましたが、アジア諸国への加害者としての日本の謝罪は終わっていない。また、国連では「核兵器廃絶の多国間交渉の前」

進」決議が3分の2を超す賛成で決議されましたが、恥ずべきことに日本政府は米国の圧力に屈して反対に回りました。

世界的には英国のEU離脱やトランプ現象など内向きの排外的潮流が広がっています。ISなどのテロ、難民の流入に反応したヨーロッパでの極右勢力の伸長も緊張を高めています。韓国では政権の私物化と財閥政治に国民の怒りが爆発し、市民運動が政党、政治を動かして韓国の「市民革命」が起こっています。今後、世界的に激動・激変が予想されます。

こうした動きのなかで、私たち民医連・医療生協は「10年後の未来を想像して、私たちの医療・福祉活動を創造し、後継者を育成しましょう。平和・寛容・公正の精神を高く掲げ、共生と相互理解の道を進みましょう。今年は衆議院選挙、横浜・川崎市長選挙も予定されています。共に政治を変えていきましょう。」

私の戦争体験

伝えたい思い

大島支部 神谷 貞子さん (91)



一晩で焼け野原に

1941年12月8日、日本軍が真珠湾ハワイマレー沖で戦争状態に入るとラジオのニュースが流れました。その後、新年を迎えても日本本土ではまだ空襲もなく、穏やかな日々でした。しかし、次第に食糧不足となり、配給制になってしまいました。衣料も切符制となり欲しいものが買えなくなると、「欲しいが買えない、勝つまでは」が言葉になりました。



1945年3月10日、東京大空襲がありました。うちに、警戒警報や空襲警報が頻りに発令されるようになり、そのたびに緊張した毎日でした。そして1945年の3月10日、東京大空襲がありました。

持ちで、東京方面の空を「明日は我が身」と感じながら眺めていました。その1ヵ月後、本場に我が身に降りかかってくる。一生忘れることのできない4月15日、警戒警報が鳴ったと思ったら矢継ぎ早に空襲警報になり、今夜はいつもと違うと感じました。ラジオの放送に耳を傾けていると、外から爆音が聞こえ近づいてきました。防空壕では恐ろしくて体ががくがく震えていました。

外の騒ぎに気が付き防空壕から出てみると、照明弾で辺りが真昼のように明るくなっていました。そのうち、「ドカン」

ドカンの音とともに、3軒先から火の手が上がりました。母と弟と着の身着のまま野球場の方へ逃げました。そこには大勢の人が集まっています。その人たちが固まっています。大きな爆音とともに大爆発。ハッと気が付くと背負っていた5歳の弟が背中になっています。爆風で飛ばされてしまったのです。

母と夢中で探しましたが見つからず、夜が明けると明るくなってからようやく泣きじゃくる弟を見つけたことができました。そして、空襲がおさまって家の方に戻ろうとした。

3.12 (sun)
原発ゼロへの
countdown
in かわさき

メインゲスト
元京都大学原子
炉実験所助教授
小出 裕章

福島原発事故費用22兆円、あなたは負担しますか？
守りたいのは未来、だから原発ゼロ。
2017年3月12日(日) 13:00開会
ブース広場10:30 OPEN:文化行事12:00
中原平和公園 NAKAHARA PEACE PARK

医学奨学生大募集!

神奈川民医連では
医学奨学生を募集しています。
お知り合いの医学生さん
医学部を目指す高校生や
その親御さんを御紹介下さい!

◇神奈川民医連医学生担当
赤松 木下 細谷
☎045-320-6371

