

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 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

「健診を受けなくても毎月病院にかかっているから

定期的に病院にかかっている



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だけで全身をチェック

健診を受けていれば

市のがん検診も忘れないで

歯科検診も

悩んだ場合はお電話で相談を

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

健康診断で何がわかるの？

検査以外にも満40、45、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円です。京町、坂戸、久地、

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

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。開封して見て、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、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

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。

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。

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

ボードウインは1820年にオランダのドルトレヒトに生まれました。ユトレヒト大学で医学を学び、ユトレヒト陸軍医学校で教官を務めた後に来日しました。オランダに日本人留学生を送り、多くの日本人に慕われていたが、1885年にハークで病没しました。享年64歳でした。ユトレヒト陸軍医学校は、来日した医師をはじめ多くの有能な医師を輩出しています。校舎は現在でも保存され、現在は5つ星ホテルとなっています。

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。



陸軍軍医学校



ボードウイン(左上)と生徒たち

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



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。「やるべきはやる」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

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。

班会に 呼んでください

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。その姿をみて、私も患者さんにいい気分が帰っていた。だいたい、何か患者さんとお話してきつかけはなにかと考えました。

「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。



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

気が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。(今回で終わります)



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

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るにもかかわらず、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。

- ある日の献立
- 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」



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。

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でした。家庭でもぜひ試してみたい料理教室でした。

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なも作れたり、また、月に1度は集まるなど、班の特徴が説明されました。出席した各班の人は、その班の特徴や歴史が紹介されました。



つながりマップを紹介

班員が減っていることや、地域の人が気軽にお茶

「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

川崎医療生協が全国に先駆けて始めた運動です。医療生協組合員が自主的に支部をつくり、その下に班を設けて医療生協職員と一緒に活動しています。

また、川崎医療生協には35の支部あり、多摩区には3653人の組合員を抱える長尾堰、宿河原、多摩3

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。



1支部(班・職場)1要求運動は、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

支部があります。また、川崎医療生協ニュースの『班会日誌』には毎月、歯の健康やハイキング、血管年齢チェックなどいろいろな活動が紹介されています。

「1支部1要求」運動は社会保障委員会が担当、同委員会では、毎年8月に川崎市に市の社会保障推進協議会と一緒に予算要望書を提出しています。街づくりの要求は9月に社会保障委員会でもまとめて提出し、市から12月に回答を得ています。

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、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

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 中村 克彦

地域のつながりをみつげるための「つながりマップ」の紹介もしました。今回の交流会の中で次に作りたいものが見えてきました。まちカフェや見守りなごです。

小田支部 今井 幸子

ツクリしました。話の内容は保険診療と自費診療の違い、健康診断の内容、まるごと健康診断おすすめメニューなどを事務の森脇愛さ

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お借りして、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で学習しました。

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つの基本的な人権の性質を学びました。そして、

憲法学習会を開催

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。上手にできてできなかったりも、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



12月19日健康チェックを兼ねた忘年会を開きました

を聞いていきたいです(出資金も忘れずにね...)。玉川支部 青空平間会 倉持 政子

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トセンター(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。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「けんちよう」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。



お正月料理を前に

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いい、できたのがこのあじさい班だそう

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会になりました。

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。



読者の広場

文化・地域

わが街かわさきヒストリー

15

多摩川に堤防をつくる運動

「アミガサ事件が力に」

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。

「おーい、堤防があぶねーぞ」「はやく土嚢を



有吉忠一知事

1・5メートルも水没した。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

持ってこーいよ」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

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ども話しかけて、大勢で県庁に直接に交渉し堤防

をつくる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。

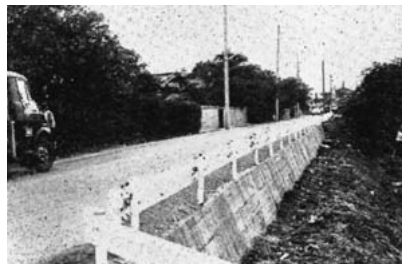
同年9月16日午前2時、水害に疲れ果てた村むらをも月が照らし出していた。

申し合わせにより各村の15歳以上のすべての男子はワラジをはき、にぎりめしを持ち、アミガサをかぶって村の神社に集まり、願いを神に祈り出した。

時は大正デモクラシーの時代。大正4年9月、新しい知事に有吉忠一が就任した。知事は命がけの願いを受け止め工事が始まった。

大正5年4月から300人もの人たちが出て上平間から上丸子までの道路に土をもって高くし、堤防が作られた。地元の住民たちは有吉知事の功績をたたえて「有吉堤」とよんだ。

編集委員 佐々木 勝男



有吉堤のあと(上平間ガス橋近く)

農民は500余人。水増の鶴見川を渡り、途中警備隊ともめたが県庁前にたどり着いた。交渉は秋元喜四郎他10人。石原健三知事ははつきりとした答えは示さなかった。のちにこの行為は、アミガサ事件と呼ばれた。

増の鶴見川を渡り、途中警備隊ともめたが県庁前にたどり着いた。交渉は秋元喜四郎他10人。石原健三知事ははつきりとした答えは示さなかった。のちにこの行為は、アミガサ事件と呼ばれた。

増の鶴見川を渡り、途中警備隊ともめたが県庁前にたどり着いた。交渉は秋元喜四郎他10人。石原健三知事ははつきりとした答えは示さなかった。のちにこの行為は、アミガサ事件と呼ばれた。

増の鶴見川を渡り、途中警備隊ともめたが県庁前にたどり着いた。交渉は秋元喜四郎他10人。石原健三知事ははつきりとした答えは示さなかった。のちにこの行為は、アミガサ事件と呼ばれた。

増の鶴見川を渡り、途中警備隊ともめたが県庁前にたどり着いた。交渉は秋元喜四郎他10人。石原健三知事ははつきりとした答えは示さなかった。のちにこの行為は、アミガサ事件と呼ばれた。

脳トレ・ロコトレ

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



読者の声

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。

エスカレーターで

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

家庭医療科

多摩区 町井 敏子

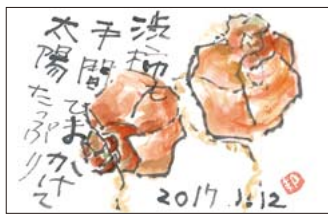
先日、あさお診療所へ。こんな症状で相談してもいいのかなと、内科だと思っていたので心配しながら行きました。診察前に書く診療申込みのプリントに「家庭医療科」と書いてありました。はじめて出会った科でした。「なんでも相談できる科

です。

川崎区 北郷 慶子

月日がたつのが早く、12月になってしまいました。今年はどうな年かと振り返ると、転ばなかつ

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

Table with columns for branch names, activities, and participant counts. Includes branches like 大師東支部, 大師中央支部, etc.

へみんなどで楽しい班会を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です。

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

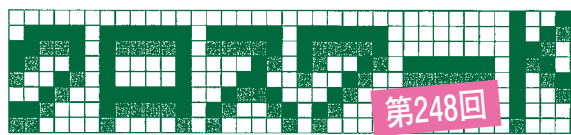
医療生協二ニュースの「終活ってなんだろう」を読み込んでしまいました。「できなくなる」と「やり残した」とをしっかりと今のうちに整理しなければと思いましたが、昨年はそれができないまま師走になってしまいました。

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うこの頃です。

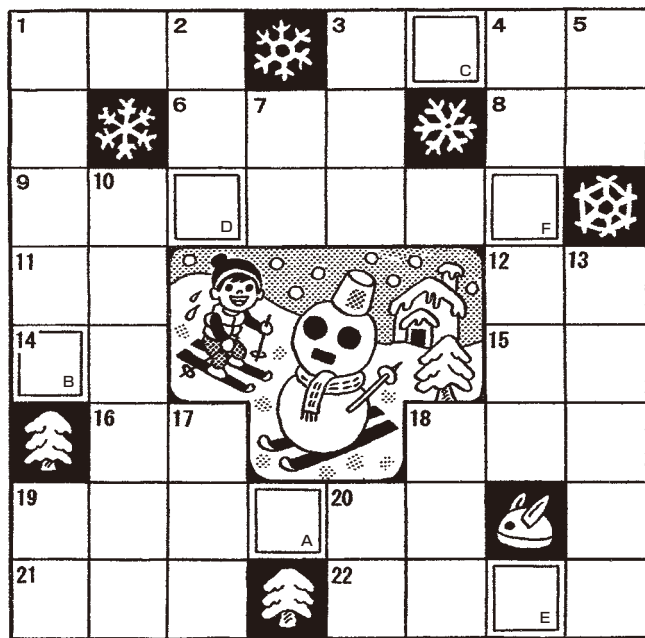
使い放題



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
- 昔話で亀に助けられ
- つちのこは〇〇ろしの
- 故司馬遼太郎さんの長
- 日光の名所。〇〇〇の
- 学校の教育課程です
- 寒い朝に最高。〇〇〇
- からうまれた言葉。〇
- 民話「さるかに合戦」
- で猿にやけどを負わせ
- たのは？
- した。〇〇上野介
- 「さるかに合戦」
- 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、モジヤモジヤ
- 水夫。すいふ以外の読み方
- 〇〇語、〇〇雷、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きます
- 岸から遠く離れていきます
- 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、モジヤモジヤ
- 水夫。すいふ以外の読み方
- 〇〇語、〇〇雷、〇〇馬

答え「コハルビヨリ」



246回 解答と当選者

- 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。
- 田中 祥悟 (川崎区)
 - 荒崎 美空 (川崎区)
 - 吉田 達憲 (川崎区)
 - 篠原 幹子 (川崎区)
 - 伊東 久子 (川崎区)
 - 草野みつ子 (川崎区)
 - 岩田テルエ (川崎区)
 - 石渡 順子 (川崎区)
 - 伊藤 愛子 (川崎区)

- 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)

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4-21-2
川崎医療生協本部編集委員会

も可です。医療生協新聞への感想・近況等を余白に記入していただければ幸いです。正解者の中から抽選で20人様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進呈します)。締切りは2月25日消印有効、発表は4月号紙面です。

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、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、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、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、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、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、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。

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、「欲しがりません、勝つまでは」が言葉になりました。

休みの日には防空訓練や防空壕づくりなど世の中が戦時色に包まれてきて、職場からも応召されていく人が目立ってきました。そうこうしているうちに、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。

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。

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。



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
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