

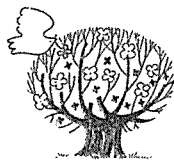
# 平和をきずく

6月3日(日)  
10:00 ~ 15:30

川崎市平和館  
(中原平和公園内)

# 市民のつどい

記念講演 武井由起子 弁護士 (戦争が平和かゆれ動く時とみなお話でしょう)  
沢山のグループが平和を願うパフォーマンスを行います。  
裏庭で、溝口支部はバザーで参加します。



## 一坂戸トピックス

早めに健診を受けましょう

市から受診券が届きましたか?

紛失しない様に診療所に預けると、空いている時を知らせてもらえるので助かります。(3月の年度末はとても混雑しました)

## ストレッチ・リズム体操

5月17日(木) 10:00~11:30

ちどり2階 (久本3-6-22)

続けることが大切です。  
気持ちよく汗をながしましょう。

## 久末の里山歩き - オヤジ班5月班会 - [5月17日(木) 9:30集合]

(お寺と神社と野菜直販所) 約2時間(3.5キロ)

JR溝の口駅改札口前

農と緑を歩く~広い空と畑に吹く風を感じながら、そして さらり温泉で汗を流して、昼食。 雨が降ったら中止 ⇨ ほっとルーム

誰でも自由参加。 当日集まった人達で出発。 連絡先: 春日井 080-2131-5133

川崎医療生協  
溝の口支部だより

2018.5月419号

発行責任者 春日井 (822-4592)

転居 誤配等のご連絡は  
高岡 (090-8643-0654)

へ お願いします



## やさしい講話 第21回

坂戸診療所長 内野和顕



腎臓の話 第一回

腎臓とはどんな臓器でしょうか? 腎臓は血液から尿をつくり、血液バランスを維持するのに必須の臓器です。腎臓はソラマメに似た形をしており、私たちのお腹の奥深く、背中近くに左右に一個ずつ存在しています。腎臓は血液の濾過を24時間休みなく行っています。心臓から1分間に約5リットル/分の血液が拍出されますが、その拍出された血液の約5%は腎臓に分配され、糸球体と呼ばれる装置で濾過されます。糸球体の数は片方の腎臓で約90万個あります。糸球体で濾過された液体を原尿と呼びます。原尿は近位尿細管、遠位尿細管、集合管と呼ばれる管を通り最終的に尿となります。糸球体では血液が濾過され、原尿が一日に約150リットルもつくられますが、ヒトの一日の実際の尿量は1.5リットルしか排出されません。ということは原尿のたった1%だけが実際に尿となるのです。残りの99%の原尿はどうなるのでしょうか?? 原尿の99%は尿細管で再吸収され血液に戻るのです。「なんと無駄なことをしているのだ!」と思う方も多いことでしょう。糸球体で濾過された原尿には身体に不要な老廃物だけでなく、生存に必要なアミノ酸、ブドウ糖、ナトリウム、カリウム、リン、マグネシウム、重炭酸イオンなどの成分も含まれています。血液中のこれらの成分のバランスが最適となるように尿細管は再吸収して血液のバランスを調整しているのです。血液中のカリウム濃度が一定に保たれているのも実は腎臓のおかげなのです。

## 「米軍が最も恐れた男 その名はカズジロー」 上映会

占領下の沖縄で 米軍の圧政と闘った男の生き様を貴重な映像で描くドキュメンタリー  
6月21日(木) 10時30分 / 14時 / 18時30分 の3回上映  
エポックなかはらホール 前売り 999円 (運営委員に声かけして下さい)

川崎で良い映画を見る会

# '18年度 第25回支部総会 (4/28)

皆様のご協力で総会は無事終了しました。最後に、映画「日本と再生」(光と風のギガワット作戦—太陽がいっぱい、風がいっぱい、世界はもう自然エネルギーで動いている!)を見ましたが、班会で見た方はお申し出下さい。なお、新役員の分担は6月号でお知らせします。

## 6課題の報告と新年度目標

	加入	配布者	出資金額	新班	健康チェック	班会開催
'17年度目標	10	5	100万	1	550	100
到達	7	2	109万	1	332	109
'18年度目標	10	5	100万	1	510	100

医療生協活動を元氣に行うためにも新しい組合員の加入と「さかど」の配布者を増やすことにご協力下さい。健康チェックは、健康づくりのスタートですが未達成でした。今年は班会開催時の健康チェックに心がけましょう。

## 5月バードウォッチング

場所 県立東高根森林公園「パークセンター前」(現地集合)

日時 **5月24日(木) 10時～12時** 雨天中止

東高根森林公園は、オオルリ、キビタキなどの夏鳥を期待したいと思います。「初心者大歓迎」双眼鏡、スコープはこちらで用意します。手ぶらで気軽に参加して下さい。

「溝の口駅」南口より、川崎市営バス2番のりば、3番のりばに乗り、「森林公園前」で下車。バス進行方向に約200m先(徒歩約3分)の右側(乗車時間15分程) 駐車場有り、平日無料

連絡先 090-8087-6428 (永田貞一)

## 4月バードウォッチング 二子玉川兵庫鳥報告

雨で二度流れて4月26日は2ヶ月ぶりとなりました。前日の大雨があがり、快晴となりました。

新緑と「ニセアカシヤ」が満開の兵庫鳥より上流に向かい探鳥しました。増水により砂州の変化と強風とで少なめでしたが、ムクドリ、空にはイワツバメ、水辺にはハクセキレイ、カワウ、カルガモなど、観察できました。(記 齋藤 政義)



## 5月の支部予定 (☆…ほつとルーム以外)

- |                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| 2(水)コスモス班 19:30～       | リズム体操☆(ちどり)10:00～                 |
| 6(日)編集委 9:30～          | 18(金)今が青春班 13:00～16:30            |
| 7(月)おたまじゃくし 13:30～     | 19(土)公園体操☆ 9:00～                  |
| 8(火)手芸編物クラブ 13:00～     | 23(水)コスモス班 19:30～                 |
| 9(水)やよい班 10:00～        | 24(木)バードウォッチング 10:00～<br>☆東高根森林公園 |
| いきいき班 13:30～           | 25(金)正副支部長会議 10:00～               |
| 10(木)名簿準備 14:00～       | 事業所利用委 14:00～                     |
| 11(金)ニュースセット 9:00～     | 26(土)公園体操☆ 9:00～                  |
| 12(土)公園体操☆ 9:00～       | 27(日)編集委 9:30～                    |
| 支部委員会 13:30～           | 28(月)今が青春班 13:00～16:30            |
| 14(月)おせき班 12:00～       | 30(水)コスモス班 19:30～                 |
| 15(火)囲碁班 13:30～        |                                   |
| 16(水)コスモス班 19:30～      |                                   |
| 17(木)おやじ班 溝の口駅集合 9:30～ |                                   |
- (※囲碁班の定例会は出席者の都合で、第3火曜日の午後1時30分～と日程変更しました。)

## 今後の予定

5/23(水) 国会行動 北部担当

医療生協旗のもとに集まって下さい。交通費が出ます。

5/27(日) 公害環境フェスタ 溝の口ロヂヤ

6/3(日) 福祉まつり(クラブ生協) 梶ヶ谷

6/9(土) 川崎市社保協総会 総合自治会館

6/23(土) 第69回総代会 サンピアンがわさき 総代12名で参加します。

