

インフルエンザワクチンの効果は、

年齢、今までにかかったかどうか、流行しているウイルスの型、ワクチンの型と流行の型が同じかどうかなどに影響されます。ワクチンの効果はB型に比べてA型の方が高いことが知られ、感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザの発症を予防したり、発症した後の重症化を予防する効果があります。

インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種が終わってから2週後から5か月程度と考えられています。インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて作られていますので、毎年接種を受ける必要があります。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度必要なので、毎年流行のはじまる前の10月下旬から11月ごろにワクチン接種を開始するのが望ましいです(インフルエンザの流行は、12月ごろからはじまり、1月末から2月上旬にかけてピークとなることが多いです)。また、5歳以上の新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンについては、同時接種を含めて接種間隔の制限はありません。副反応が心配、2週間以内に他のワクチンの接種予定がある、などについては各診療所へご相談下さい。

ながほり通り診療所 所長 田窪 祥子

各診療所の連絡先

みなと生協診療所(港区)	☎06-6571-5594
ながほり通り診療所(西区)	☎06-6533-0106
西成民主診療所(西成区)	☎06-6659-1010
たいしょう生協診療所(大正区)	☎06-6554-1197

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業 実施診療所
・みなと生協診療所 ・たいしょう生協診療所(医科・歯科) ・ながほり通り診療所 ・西成民主診療所
TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

インフルエンザ 予防接種はお早めに

インフルエンザワクチンの予防接種が始まっています。大阪きづがわの各診療所でも接種が可能です。流行に備えて早めに接種を終えましょう。また今年度は65歳以上の大阪市民の方は補助により接種費用が無料です。忘れないように必ず接種を行いましょ。

ma²

ママ・ちょこ ⑧

おにぎらず

突然ですが『おにぎらず』ってご存知ですか? 通常おにぎりは両手を使って握るもの。それをのりでサンドしながら握らないのがおにぎらずです。おにぎらずの具はバラエティー豊か。具をたくさん入れるのが特徴で見た目も美しく、様々な味があります。『行楽の秋』、そして『食欲の秋』です。ぜひ一度『おにぎらず』をお試しあれ。

あさき
川越光笑(たべごとライター・栄養士)

オムライス風のおにぎらず

(材料/1個分)
ケチャップライス
ご飯……………茶碗(小) 1膳弱
玉ねぎ(みじん切り)……………適量
バター・塩・こしょう……………各少々
ケチャップ……………大さじ2
ソーセージ……………3本
焼きのり……………1枚
サラダ菜(またはパセリ)……………適量
いり卵……………卵1/2個分
バター・しょうゆ・ケチャップ……………各少々

タコライス風のおにぎらず

(材料/1個分)
トマト(中)……………スライス1枚分
鶏そぼろ(作りやすい分量)
鶏ひき肉……………150g
油……………適量
＜調味料＞
カレー粉・ケチャップ各大さじ1/2
オイスターソース……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
酒……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々
焼きのり……………1枚
ご飯……………茶碗(小) 1膳弱
サラダ菜……………適量
スライスチーズ……………1枚
マヨネーズ……………少々



(作り方)
①ケチャップライスを作る。フライパンを火にかけ、バターで玉ねぎを炒める。透明になったらご飯を加えてほぐし、塩・こしょう・ケチャップで調味する
②ソーセージは縦に切り込みを入れ、バターとしょうゆで炒める
③ラップの上にのりを敷き、



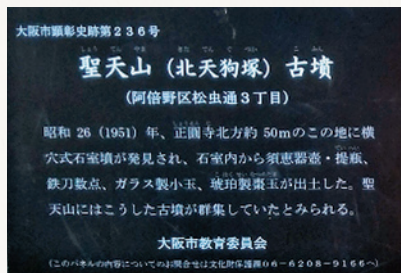
(作り方)
①トマトは洗ってよく水けを拭き、横にスライスする
②鶏そぼろを作る。フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら、すべての調味料を加えて調味する
③ラップの上にのりを敷き、

ご飯半量→サラダ菜→①→スライスチーズ→②の順に置き、全体にマヨネーズをかける
④⑤に残りのご飯を重ねる
⑥のりを中央に向かって折りたたみ、ラップで包む。しばらく置いてなじませたら、横半分に切る

民医連情報誌「いつでも元気」2022年10月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=購買ご希望の方は組合員活動部まで

編集部
だより

こんにちは。西成エリアで理事をしている稲葉です。1年程前から機関紙編集委員をしています。西成出身ですが、実は10年前まで静岡県に住んでいました。故郷を離れていると地元のことが気になるというか、地元のことを何も知らなかったということに気が付きます。そんな時に「日文研」の所蔵地図データベースというのに出会いました。江戸時代から現代までの各地の地図が載っています。調べてみると「つれづれの里」の近くの聖天山は、昔「北天狗塚」という古墳で、南に鯨池という池と「南天狗森」があって、後に一帯を一大行楽地にしようとしていたことが分かります。天下茶屋とかなり離れたところにある「東天下茶屋駅」は、その名残です。その頃の道とグーグルマップを比べると結構面影が残っているところもあります。皆さんの住んでいる所もインターネットで調べてみてはどうでしょうか。思わぬ発見がありますよ!



121
今月の
いちまい

理事会報告

第3回 理事会

日時	2022年9月17日[土]午後2時30分～午後5時
場所	大正区コミュニティホール(一部オンライン)
出席	本部参加 2名 本部:理事宅2名 港エリア 理事6名 監事1名 大正エリア 理事9名 監事1名 西成エリア 理事6名 出席理事 26名/27名 監事 2名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

- (1)事業運営
 - 1 新型コロナワクチンの対応
 - 2 法人事業管理運営に関して
 - 3 中期計画の策定
 - 4 総務事項
 - 5 大口減資の申し出
- (2)2022年度 全国四課題目標
- (3)医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
全日本民医連、大阪民医連、医療福祉生協連、大阪府生協連
- (4)組合員活動交流集会について 9月23日・西成区民ホールにて
全国・きづがわでのコロナ禍でも魅力的な生協活動の交流

第3回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:8月度の事業収支結果
- 2号議案:配食しおかぜ移転工事の件

各報告承認事項について

- ①事業に関する報告 ②2項組合員の加入
 - ③委員会活動…各エリアの活動報告 ④社会保障・原発・震災支援の取組
- 次回 常務理事会……10月12日[水] 本部事務所 午後3時～
理事会日程……10月15日[土] 午後2時30分～午後5時
大正コミュニティセンターホール(一部オンライン)



登校拒否の克服には「道すじ」があり、親が最大の援助者となるのが大切です

NPO法人おおさか教育相談研究所 山田 道弘

登校拒否を克服するためには「道すじ」があります。

親は子どもに対して一日も早く学校に行ってほしいという願いを強く持ち、様々な要求をしています。しかし焦りと行動は逆に子どもを苦しめ追い込んでいきます。学校に行けない原因を自分のせいにし、罪悪感で一杯になっている子どもは、自らの力で克服することはできません。克服するためには「道すじ」があります。

最初にやるべきことは、心を安定させることです。学校に行けない子ども達は、心配や悲しみで心が不安定になります。心が不安定なままでは前向きな行動は取れません。精神状態が安定すれば、子どもには立ちあがるための土台が出来ます。「安心して学校を休める」という精神の安定は欠くことが出来ない前提条件です。

次に大切なことは親子の信頼関係を強めることです。子どもが登校拒否になると親は学校に行くことを迫り、子どもは親に「どうしてわかってくれないのか」と不信感を持ち信頼関係が崩れていきますので、親による援助は難しくなります。



親が最大の援助者になるということについて。

私も子どもを理解するために子どもの話を聞くことから始めました。しかしこれは簡単ではありませんでした。子どもは何年も心に溜め込んでいる悩みや苦しみを吐き出すことが出来ず、親は心配のあまり話を聞き出そうとし「これはダメ」「これはいい」と指導する立場で指示していましたから、援助し共感するまでには時間が随分かかりました。

私たちは子どもの話をただ黙って聞き「ああそうか」「辛かったね」「知らなくゴメンね」「話してくれてありがとう」と一言いい、子どもの言動を無条件に丸ごと素直に受け入れるようにしました。すると子どもも変わってきました。辛いことや嫌なことなど何でも安心して話すようになり、親子の信頼関係も徐々に取り戻すことができました。

子どもの精神を安定させ、親子の信頼関係を強めることが出来るのは親なのです。代役を務めることは専門家であってもできません。親が最大の援助者なのです。

今回は、不登校の援助のあり方や心得について具体的にお話しします。

(感想などお便り)とあわせてお寄せ下さい) 編集委員会

教育相談申し込み

まずは、お電話にて申し込みください

06-6762-0232

電話受付 ▶ 火曜・金曜 午後2時～6時
(後日、相談日時などをお知らせします)
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12-14 たかつビル2F

くわしくは [教育相談おおさか](#)

西成民主診療所における コロナ感染症の現状

——おもに小児科の感染に重点を置いて



西成民主診療所
大里 光伸

小児における症例

7か月

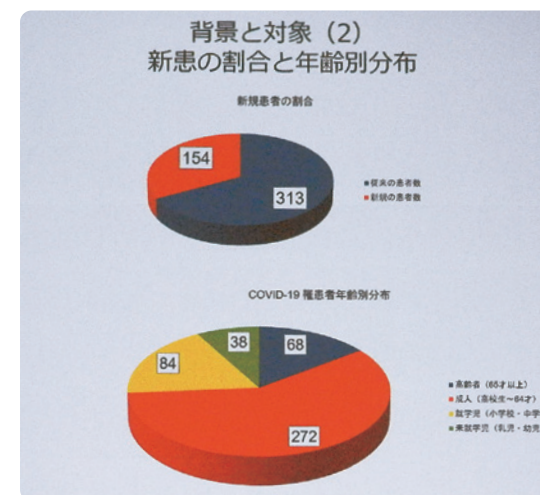
男児と女児(双生児) 家族内感染。2022年8月4日より、高熱、翌日PCR陽性。哺乳力は良好だった。

5か月男児

家族内感染。2022年8月11日より発熱、哺乳力低下あり、入院を勧められるが、当診でのPCR検査を経て、救急要請するも搬送先見当たらず。4日後、症状軽快を確認。

コロナ禍当初より小児科領域での「発熱外来」の設置に強い違和感を持っていた。けだし、小児科においては「発熱」は日常茶飯事であり、その外来を分割することは、その体制を大きく変更するものである。今回、2年半にもおよぶコロナ禍のもと、当診療所の診療の実際を紹介し、小児におけるコロナ診療のあり方を探る一助としたい。

コロナ抗原定性迅速検査、唾液によるPCR検査、鼻腔擦過法によるPCR検査、自宅や各種PCR検査センターでの陽性者の電話確認の結果、この2年半でCOVID-19罹患者の年齢は生後5か月から95歳の高齢者に至る計465名にのぼった。



当診でのCOVID-19発生の状況をみた。小児科領域では全体の26%程度で全国的な傾向と一致した。幼若乳児などハイリスク群には適切な対応が求められるが、その運用の現状は、貧弱であり、充実に務められることは小児科関係者の喫緊の課題である。病児保育を抱える医療施設では、クラスター発生を防ぐためにトリアージが肝要であり、その実際の一端を述べた。

診療の一部分は新規患者が占め、その多くの部分は医療生協未加入と思われる。

後の世代へバトンタッチしてゆく礎として重要な位置を占める。

組員の皆さんのさらなる奮闘を期待したい。

7日間での療養解除は 大丈夫？

現在、新型コロナウイルス感染症で陽性と診断された場合、無症状ならば7日間で療養解除となっています(2022年10月10日現在・有症状の場合や入院中の場合を除く)。ですが7日間を経過しても、8日目・9日目に10%以上の人からウイルスが検出され、人に感染させるリスクが残っているという報告があります(厚労省 専門家会合より)。7日目以降にもこうしたリスクがあることを意識して行動することが大切です。マスクの着用や会食などを控えるといった行動で、あなたの周りの大切な人たちを感染から守りましょう。



鶴町で 移動販売車



大阪きづがわ医療福祉生協は大正区の生活支援整備事業の「協議体」のメンバーに入っています。そのなかで地域の買い物支援は課題となっており、特に鶴町ではスーパーの閉店があったことで高齢者の方は困っていました。そこで「こども食堂」でつながりのあったパルコップさんに相談し、市内でも移動販売車があるとのこと、社会福祉協議会の担当者らと三者で懇談、8月末に鶴町の町会長さんの会議でも紹介され10月5日(水)から鶴町でパルコップの移動販売車が実現できました。

「住宅の前に停まってくれるから重たいお米も持って帰られるのでうれしい」など喜びの声も聞いています。移動販売車は毎週水曜日、鶴町地域で8力所まわります。

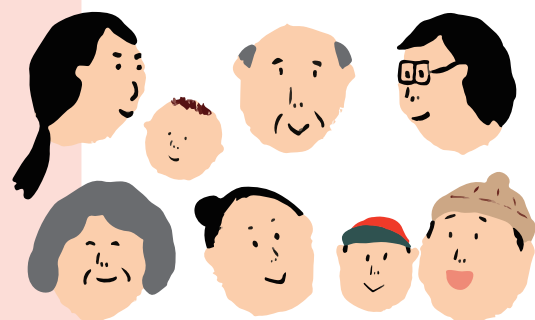
(大正エリア 組合員活動部 石村直志)

西区の組合員さんに



西区エリア(ながほり通り診療所・デイサービス)で取り組んでいる「こども食堂」の報告を組合員さんの佐々木さん、西澤さんの2人のママさんと、こどもたちに(壇上で)報告いただきました。おふたりとも発表については、快く引き受けてくださり、診療所の紹介から、こども食堂の魅力まで幅広いものでした。そして、欠かせない大事なものですと熱い発言まで…聞いていた私も目頭が熱くなりました。その気持ちに込めるためにも、スタッフ一丸でがんばります！

(ながほり通り診療所 事務長 岡澤)



組合員活動 交流集会開催!!

9月23日(金・祝)に『組合員活動交流集会』が西成区民センターにて開催されました。全体で87名の組合員さんが参加。各エリアからの様々な取り組み、西成民主診療所の大里先生より新型コロナウイルス感染対応(2面)など、多数の報告がなされました。それを受けて会場全体の生協強化月間への気持ちが高まったように思います。

コロナ禍の中にあっても継続しつづけた取り組みや、また逆に新しく始められた取り組みが多数あります。それが出来たのもたくさんの仲間がいたからこそです。生協強化月間でさらに新しい仲間を迎えましょう!

いそじ支部 ボッチャ班会



私はいそじ支部運営委員の児玉恵子です。ボッチャというスポーツを知り、委員会でも話したところ、じゃあやってみよう、となり7月から開始。やってみるととても簡単。白いボールを的に互いのボールを近づけていき、最終的に一番近かったボールが点数となり、その点を競います。ペア戦がとても盛り上がりました。今後は沢山の方とボッチャを通して楽しさを一緒に味わえたらと思っています。

班会をスタートできて良かったです。多くの方に参加してもらい、お互い元気になったらと思います。

(いそじ支部 児玉恵子)

浪速支部入浴班会

コロナ禍により疎遠になり、久しぶりに再会すると様子が変わっていたAさん。今の暮らしをたずねると携帯ゲームが趣味で1日の大半をゲームをして過ごし、近所付き合いもあまりしていないとの事。入浴もしていないようで髪の毛もくっついた状態で固まっている様子であった。

そこで浪速区にある「晴ればれ」の入浴班会を提案し参加してもらうことに。散髪もしスッキリ。すっかり明るくなり今では班会にも参加してくれるようになりました。

「晴ればれ」にお風呂があつてほんまによかった。

(浪速支部 圓山直子)



	9			8		1		
		2			1			6
4			7			2		
	6		5			7		8
					9		5	
7		8		6				
		1	6		2	4		
	4							2
9			3					

タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内に同じ数字が重ならないよう、1～9の数字をつめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

ナンバープレース

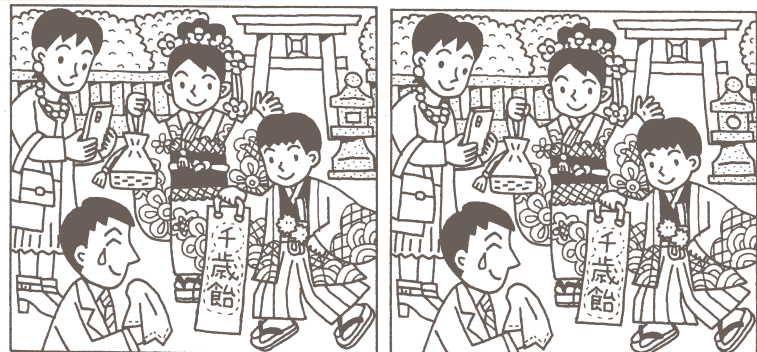
あたまたの体操

● 2022年9月号のナンバープレースの答えは【7+8=15】でした

左の絵は右と7ヶ所の
まちがいがあります。

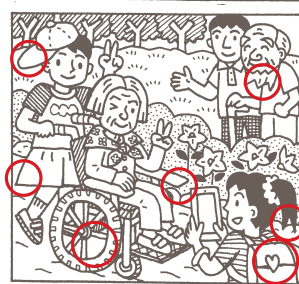
どこ？どこ
まちがいがし

まちがいは7



9月号の
こたえ 応募総数81名で
正解者73名でした。

9月号の当選者 20名
図書カード当選者は発送をもって発表
に替えさせていただきます。
抽選は毎月第一月曜日に行っています。
見学されたい方は、ご一報の上、お越し
ください。



【ハガキ 応募方法】

解答イラストを切り取り、ハガキに貼って
下記住所までお送りください。

*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の記事への感想やご意見、近況などをお書き添え
ください。また、ナンバープレース・まちがいがしのどちらを解答していただいても構いません。

【メール 応募方法】

解答画像を添付の上、下記アドレスま
でメールをお送りください。

正解者の中から抽選で20名の方に図書カード(500円)を進呈!

郵便番号は正確に

〒556-0024 塩草2-2-31
大阪きづがわ生協「みらい」係
mirai1@osaka-kizugawa.coop



どしどし応募
お待ちしています/
11月末日 必着

職員募集

●求人詳細は当生協ホームページにて
<http://www.osaka-kizugawa.coop>
各事業所又は本部(06-4394-8500)まで



- 看護師
- 理学療法士
- 作業療法士
- 歯科衛生士
- ケアマネジャー
- 介護福祉士
- 訪問介護員(ヘルパー)
- 事務員
- 介護スタッフ
- 送迎スタッフ
- 運動トレーナー
- リハビリ助手

9月号で募集したテーマ わたしの故郷の自慢の たべもの

●私の故郷の自慢の食べ物とはつま揚げです。
鹿児島では、つけ揚げとも言います。今では鹿
児島からお取り寄せで食べていますが、昔は家

のハガキを病室で書いております。只、この病
院に大変よくして頂き非常に感謝しておりま
す。先生、看護師さんありがとうございます。

浪速区 内川 洋子さん

で作って食べた家庭の味です。
●朝ドラ「ちむどんどん」の沖縄料理の数々は、
なつかしい故郷の味として今でもよみがえりま
す。郊外の我が家は町に寄る時「必ず」沖縄そば
店に入る楽しみがありました。食にまつわる思
い出は何歳になっても忘れられないものです。
●わたしの故郷の自慢の食べものは「ばち汁」
です。そうめん「指保の糸」で知られる播州地
方の郷土料理で、そうめんを作る際にできる両
端のU字になった部分を切り落としたのが「ばち」

大正区 福浦 初美さん

大正区 元気さん

です。「ばち」はそうめんよりコシが強くねば
りがあります。しょうゆを少なめにに入れて作っ
た「ばち汁」は、野菜の栄養バランスもとれ、
すぐに体が温まる料理です。
●親がお米を作っていて、とれたての新米をふ
つくらと炊き上げてくれたことは覚えていま
す。もう何年も昔のことなので、まぎで炊
いてました(笑)
●兵庫県にある夢前川上流の川辺で焼いて食
べる「鮎の塩焼き」。頭から尾まで残すところ

港区 山口 幸夫さん

港区 山本 美代子さん

●いつも楽しみにしています。家でもパズルな
どの雑誌を購入して、時間があくと勉強してい
ます。私も今月で70歳になりますが、現在11歳

大正区 岡本 清美さん

●「原水爆禁止世界大会に参加して」参加者の
方々の思いや感想文の内容で、みんなの気持ち
を一つにして核兵器を無くすために本心に頑張
っていると応援している一人です。

大正区 岡野 吉久さん

●コロナ第7波、ロシアの戦争、異常気象、様々
な困難の中でも毎日過ぎていきます。家族は
診療所の先生のおかげで、変わりなく過ごせて
いますけど、こんな時でないと感謝を忘れが
ちな自分に反省ですね。

港区 学童保育所ありん じゅん

●いつも、指導員は記事を読み、子ども達はま
ちがいがしをして楽しませてもらっています。

もっとひろがる!つながる!

おたより コーナー

拡大版

今月の募集テーマは ※1月号掲載予定
【今年の抱負】
写真も投稿してください! (理由も教えてください)

の孫を育てていますので、彼が成人するまでは、
健康でボケない様にと、日々頑張っています。

匿名希望さん

●長男が生後3ヶ月になりました。夜中、睡魔
との格闘ですが、マイペースに頑張りたいと思
います。

大正区 ノアノアさん

●今年の暑さは異常でしたが、過ぎてしまえ
ばまた忘れてしまいます。1日に何回も行水をし
たりと、なんとか元気にこの夏を過ごしまし
た。台風11号が過ぎた日から涼しくなったので、
どこかに出掛けたいです。

港区 川野 千賀子さん

●今年の暑さはひとしおで、年を重ねる度に体
力のなさを感じます。けど負けずにさんぽや、
自分の出来る事はなるべくがんばっています。

大正区 山口 寿弥さん

●6ヶ月間の「健康スタンプラリー」にたのし
く取り組みたい。コロナ禍なんか、体力つけて
気にせず、いつかインフルエンザになんてな
ってしまうだろう。

西成区 伊藤 紀子さん

●夏空から秋の空へと変化してきました。夜に
は秋の虫が鳴いています。これからちよつと過
ごしやすい季節になってほしいです。

西成区 金元 美根子さん

●今、人気の習い事、天井から吊るされた布を
使ったエアリアルヨガ。子供の頃、蚊帳を使っ
て同じ様な事をして、よく叱られました。昔は
私も体が柔らかかったのね。

西成区 井上 秀子さん

●長い間会員ですが、先日初めてお弁当をお
願いしました。とても美味しかったです。

港区 岡田 澄子さん

●1歳3カ月の孫が発熱と咳症状。コロナかと
思いきや、ヒトメタニューモウイルス感染症。
日頃、食欲旺盛な子があまり食べなくなったの
で脱水症状も心配して、点滴していただきました。
すると一気に元気になりました。先生に感
謝です。大人も感染するようです。お気をつ
け下さい。

大正区 Y・Yさん

●「原水爆禁止世界大会に参加して」の記事を
読んで。唯一の被爆国である日本は、実質アメ
リカに核で守ってもらっている状況で、核兵器
禁止条約には不参加である。このような状況
であることを日本人のどのくらいの人を知っ
ているのだろうか。表面的に物事を考えるだ
けでなく、実際に足を運んで考えること、それ
を発信していくことの重要性を感じられる記
事でした。とても良い機会になりました。

港区 森井 琴理さん

●やっとコロナワクチン4回目が終わったの
に、今度はインフルエンザワクチンの話。ひょ
っとしてコロナの5回目が出てくるかもと思
っています。

大正区 こつちゃんさん

●「原水爆禁止世界大会」に参加してくださっ
たのですね!! 核兵器禁止条約を世界のルール
に!! 核の傘でなく平和の傘を広げていきまし
ょう!! 同感です。微力ですが協力します。

西区 井上 和歌さん

●なすの南蛮漬け、美味しくできました。

港区 もみじさん

●88歳にもなると足腰が弱って歩くのもやっ
とです。何かよい方法があったら教えて下さいま
せんか。自分ではどうしていいかわかりません。
何か良い方法がありましたら教えてください。

港区 塩月 ミキエさん

●大正晴ればれでの「すこしお班会」、すこし
おレシ。本も以前購入して試してみましたが
続かずにはいました。港エリアでも班会をし
たいです。

港区 和田 恒子さん

●今月はいない月でした。私は体を壊し
入院。救急車で病院に運ばれました。かかりつ
けの病院はコロナ患者で一杯で入院できず、他
の病院になりました。不安で心細いです。この

なくごちそうさまでました。

大正区 ためぞーさん

●故郷では幼い頃から母が山の芋をすって、
玉子を1コ入れてご飯にかけて食べさせてく
れました。丹波篠山の山の芋はねばりがあり、
濃厚で風味深く食べやすいので、食欲が無い
時にも食べていました。

西成区 北島 福恵さん

●故郷が大阪なので、美味しいモノはたこ焼
きです。

港区 ぴなぴなさん

※メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を
入力してください。
※おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集
部で選ばせていただいています)