



健康をつくる。平和をつくる。 いのち輝く社会をつくる。



年明けに早速嬉しいニュースが! 小規模多機能しおさいの家職員の紺原さんの家庭に新しい「いのち」が誕生しました。うさぎのように元気に育てほしいと願わずにはられません。

子どもたちに未来をつなぐために私たちも頑張りたいと思います。医療福祉生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という理念を掲げています。

昨年からのロシアによるウクライナへの侵攻は未だに終息の気配は見られず、その状況に呼応するように各国間の緊張も高まっています。日本でもコロナ禍で先行きが見えない方が大勢いる中で防衛費の増額、それに伴う増税といった議論が進み、私たちが掲げた理念とは遠い世界へ向かおうとしていると感じます。

健康・平和・いのちが大切にされるようお願い、大阪きづがわ医療福祉生協は社会に発信し、地域で取り組みをすすめます。



赤ちゃんのお名前
日愛凛(ひまり)

令和5年 1月3日

お父さんの日愛凛ちゃんへの想い

「日愛凛」の名前に込めたように、太陽のように暖かく、愛を大切にし、人から愛され自分のことも愛せる、愛嬌のある可愛い子に育てほしい。何より元気にすくすく育ってくると幸せです。それが妻と僕の日愛凛に対する想いです!

西成エリア 第2回 フードバンク開催 (食料の無料配布)

長引く「コロナ禍」による失業、収入減少、物価高騰などで暮らしは大変です。つきましては昨年に続き、2回目の無料配布(フードバンク)を開催します。お気軽にお越しください。

とき 3月5日(日)
午前10時～午後12時
(小雨決行! 配布物資がなくなり次第、終了させていただきます)

ところ 大阪きづがわ医療福祉生協
こつまの里駐車場

主催 大阪きづがわ医療福祉生協
西成フードバンク実行委員会

連絡先 組合員活動部
電話 06-6658-7400
FAX 06-6658-7500

**編集部
だより**
天王寺動物園に芸をする動物がいない事はご存じでしょうか? 行く機会がなく、長年見たかったものがある動物園にちょうど親に誘われ同行。見たかったのはチンパンジーのコンクリート像。名前はリタとロイド。当時、芸が出来る珍しい動物として人気者でした。

大戦時、軍部はリタ達に軍服を着せて芸をさせ、戦意高揚に利用しましたが餌を殆ど与えず、栄養不足でリタはロイドの子を死産後亡くなりました。リタに芸を教えた事で戦争に利用され、結果は動物達を処分するという悲しい結末に、園長や飼育員達はとても後悔したそうです。芸をする動物がまた戦争に利用されないよう、天王寺動物園では動物に芸を教えない方針と、戒めと悼む意味を込めて像を作ったそうです。気になる方は探してみてください。動物は芸をせずとも可愛い! (大石)



124
今月の
いちまい

リタとロイドの像
とレッサーパンダ

理事会報告

第6回 理事会
日時 2022年12月17日[土] 午後2時30分～午後5時
場所 難波市民学習センター(一部オンライン)
出席 理事 25名/27名 監事 1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
- (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 経営委員長会議 大阪民医連
医療福祉生協連 全国専務会議
大阪府生協連 生協大会11/29
- (4) 生協強化月間の取組み

第6回定例理事会 協議承認事項
1号議案: 11月度の事業収支結果
2号議案: 100万円以上機器購入の件
3号議案: 奨学金連帯保証人規定に関する件

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…1月11日[水] 本部事務所 午後3時～
理事会日程…1月21日[土] 午後2時30分～午後5時
大正晴ればれ

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



登校拒否・不登校の時期の「気になる行動」への対応の仕方について

NPO法人おおさか教育相談研究所 甲斐 真知子

昼夜逆転の生活は、本人たちには必要な行動です。

本人たちの昼夜逆転の生活には意味があります。本人の状況によって違いますが「昼間起きていてみんなの活動が気になりそれを避けるために昼間寝る」「登校できない自分が嫌でその気持ちから逃れるため昼間寝る」「夜ならこうした気持ちが楽になるので自分のために起きている」などが考えられます。昼間起きている生活リズムから見れば問題ですが、本人たちにとっては必要な行動なのです。注意をすると「自分の苦悩をわかってもらえない」と親子の信頼関係を損ないます。この状況は再登校に向けて段階的に改められていきます。

パソコン・ゲーム三昧の生活も、意味があります。

パソコン・ゲーム三昧の生活も本人の心の状況によって意味が違います。「暇で仕方ないから時間潰しのためにやる」「不安や後ろめたさから逃れるため」「先行き不安のストレス解消のため」「達成感を味わうものが他にない」「ゲーム仲間と一緒にできて楽しい」などが考えられます。一番良くない対応はゲーム機を取り上げたりしてしまうことで、一気に親子の信頼関係が壊れてしまいます。「ゲーム課金」など心配なことについては、落ち着いている時に「困ったことがあったら相談してね」と話しておきましょう。この状況も再登校で

外に出ていく時間が増えていくにつれ少しずつ減っていきます。

家庭内暴力への対応は、一人で悩まないでください。

家庭内暴力は、登校拒否の時期が長くなったり、また逆に再登校が近くなったりした時に起こりやすくなっています。先行き不安や、自分自身に対する不満が元で苛立ったりして起こります。訴えがあるときは静かに傾聴し、親子の信頼関係を深めていくよう努力します。

家庭内暴力が起きそうな時は、できれば深呼吸をして、威圧的な言葉を使わず、暴力的な対応をしないようにします。親が暴力的な対応をすれば火に油を注ぐことになり、もし怪我をしたら本人の心にも傷を残します。子どもの自分の暴力を正当化しようとする言い分には、断固として従わないことも大切です。暴力がはじまりそうなときは「あなたが後で傷つくといけないので、逃げる」と言って逃げるようにします。強い危険を感じる時は第三者に助けを求めざるを得ません。

登校拒否・不登校の支援は1人で悩まずぜひ身近な人に相談してください。最終回はそのつながりの力についてお話しします。

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](#)

感想などお便りとあわせてお寄せ下さい／編集委員会

『生協強化月間』の企てと手ごたえ

エリアとして向き合った2022年度の

西成エリア組合員活動部
作成／尼谷隆志
発表者／趙聖和

昨年の総代会を終えて、西成エリアとしての「生協強化月間」方針を掲げ、4つの目標を設定して実践的に追求しました。

目標①は、「おおさかまるごと健康チャレンジ2022」への800名エントリー。目標には届きませんでした。前年度から147名増となる過去最多の590名のエントリーとなりました。

目標②は、全支部で「月間」中に一つ以上の新班をつくらうというも

ので、5支部で新しい班会が誕生しています。

目標③は、「健康づくり健診」の年間受診者数30%増です。推進委員会を新たに立ち上げ、「紹介カード」を全面活用することや「全職員参加の電話案内行動」をよびかけています。

目標④は、「仲間ふやし」の年間目標を「月間」中に達成することでした。方策として、事業所利用をされた方のうち未加入となっている750名に全件訪問することを具体化しました。ここで問題になったのが、平日の昼間の行動では半分以上が留守ということ。エリア理事会の中で、「それなら『日曜訪問』をやらう」ということになり、「月間」中に3回、「日曜訪問」集中行動を組みました。この十数年ぶりとなった行動にのべ76名の参加がありました

た。職員も38名が参加、334件を訪問し、160件の対話、加入9件、健診予約4件の成果を上げています。方針と目標を掲げて運動を進めることの意味合いの実感、「やればできる」という確信が芽生えてきたこと、エリアを上げて組織的にとりくんだ「生協強化月間」となりました。今後も、平均年齢約80歳の圧倒的なシルバーパワーに依拠しつつ、わたしたち職員も、年度末の運動課題に全力を込めていきたいと思っています。

訪問看護の取り組み

「グリーンケア・在宅家族の会」

訪問看護ステーションさくら通り 所長
吉村 洋子



訪問看護ステーションさくら通り
この一年間での印象的な取り組みを報告します。私たちは10年ほど前

から「グリーンケア」を実施しています。「グリーンケア」は家族を亡くされた遺族に寄り添い、悲しみから立ち直れるように支援する取り組みです。2022年6月にある患者さん(4月にお看取り)の奥さんのお宅へスタッフ数名でご訪問(グリーンケア)させていただいたことを機関紙「みらい」で取材してもらいました。それから数か月後に別の方から「あの奥さんと話してみたい」とお話があり、在宅家族の会を開催(「みらい」1月号掲載)、家族同士の交流ができ参加された方からもとても好評でした。会を開いてみて私が感じたのは、これまでは看護師が訪問するだけで終わってしまい、私たちの自己満足になってしまっていたのではないということ。今回のような取り組みで、点と点が線になり、そして線と線が合わさって「面」になっていくような拡がりを感じました。この「面」というのが私たち医療福祉生協の強みだと思います。この強みをもっと増やせるよう、これからもこの活動に取り組んでいきます。

【昨年、大正エリアで開催された「健康まつり」での小滝所長の講演より】

私の健康観と居心地のいいまちづくり

①



たいしょう生協診療所 医師
小滝 和也

みなさんは健康という言葉にどんなイメージをもっているでしょうか？平成26年の厚生労働白書「健康意識に関する調査」によれば、日本人が健康感を判断するときに重視する項目として「①病気がないこと、②美味しい飲食ができること、③身体が丈夫なこと、④ぐっすりと眠れること」が挙げられています。一方、世界保健機関（WHO）によると、「健康とは病気でないとか、弱っていないという

ことではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」と定義されています。これらの定義をみると、通院している患者さんは健康ではないということでしょうか？そうなるか、診療所へ通院している患者さんは不健康ですか？そんなことはないですよ。では、健康とはどういう状態なのでしょう？

●健康観の歴史

ここで日本人の健康観の歴史を振り返ってみます。縄文・古墳時代の人々は病気や死は自然の定めで、健康は神によってもたらされるという考えから、健康を願うための信仰や儀式などが執り行われていました。中国との交流が始まると、病気には原因があり、治すためには医師や薬が必要であるという考えが伝わり始めました。

飛鳥・奈良時代に入ると、貴族の間では、仏教の思想により、特別な体操や呼吸法、仙薬を用いて不老長生を手に入れるという神仙思想が広まりました。医師や薬を用いて病気を治す医師などに混じって、呪術によって病気を治す呪禁師が地位を確立するようになって

ります。

平安時代には、古代中国から伝えられた漢方の医学を、日本人の体質や生活習慣に合うように再編する仕事が発展し、宮中医官を務めた丹波康頼により日本最古の医学書と呼ばれる「医心方（いしんほう）」ができました。

鎌倉時代の戦乱と天災による動乱の中で武士や民衆の救いの求めから生まれた鎌倉仏教の教えに沿って、自然の流れに逆らわないことを良しとする生き方や、病気をしない身体を持つことよりも、人に優しく穏やかな思いやりのある人間性に重きを置いた方がよいという健康観が強く持たれていました。

室町時代には、米の生産力が上がって、庶民も一日に三度の食事をとる兆しがみえるようになったことや、南蛮諸国との交流からカボチャ、トマト、キャベツ、ジャガイモ、サツマイモなどの新種の野菜が日本に持ち込まれ、日本人の栄養面が大きく改善しました。食文化の発達により健康をつくるための基盤ができた時代です。

江戸時代中期以降に医療に携わる職業人が増え、民衆レベルで健康を意識し始めたといわれ、後期には食事回数の変化（一日3回）や口ウソクなどの普及による学習・娯楽の機会の増加があり、日本人の生活様式や生活時間などの健康法が現れました。

1970年以降は、国民の価値観が生産者や労働者として生産性を上げて豊かな暮らしを実現するという価値観から、消費者として豊かで充実した生活を送る価値観へと移行していきました。そのため、働くための体力づくりという健康観から、スポーツを楽しむことや美しい身体づくりを楽しむという、個人の人生を充実させるための健康観に変わってきました。

このように健康という言葉の歴史は意外と浅く、健康観は時代における文化背景の変遷に合わせて大きく変化し続けています。みなさんの健康観はどのようなものなのでしょうか？今回の記事ではこれからの時代に即した健康観と、まちづくりの関係性について紹介していきます。

間が近代化しつつありました。しかし、江戸時代における男女の平均寿命はおよそ28歳、飢饉や疫病が流行した際は約18歳であったという記録もみられます。江戸時代はすべてにおいて平穏無事な期間ではなく、大飢饉が多かったことから、人々の間では命のはかなさ、この世の無常という「浮世」の人生観が生まれました。

健康という言葉が日本で出てきたのは明治以降といわれています。明治政府は欧米列強諸国に追いつくために「富国強兵」「殖産興業」を課題にし、近代国家に相応しい国民に育てるための政策として環境衛生を整え、健康な身体をもつための取り組みを行います。日本人の体格や身体を強化するために体育を必修としたのは世界の中でも日本が先駆けといわれています。また、諸外国との交流が活発になりコシラなどの疫病がたびたび流行しました。そのため、それまでの裸や裸足ですぐす習わしを取り締まり、散髪や入浴の奨励、調理法や栄養面の指導など、個人の健康維持を理由に環境衛生の徹底、生活様式の西欧化、近代化をはかるための規制や指導が数々行われました。

第一次世界大戦を経て突入した20世紀の初めは、日本国民に全国、国際レベルでのスポー

ツや競技参加を促して、政治や経済面での課題を国民全体の意識を統合して乗り切ろうという施策が行われました。そのなかで、昭和3年（1928年）11月1日からラジオ体操の放送が開始されました。大東亜戦争が始まり国家総力戦となると、国家総動員法のもと「国家のための国民の健康づくり」として兵力と生産力の維持のため、厚生省が新設、国民に義務として健康・体力づくりを押し進めました。

敗戦後の労働の生産性を向上させ、経済発展の原動力を培い、国際社会における日本の躍進のため、昭和39年（1964年）の東京オリンピックを契機に、国民への「国民健康づくり対策」が始まりました。基本方針を「健康は、他から与えられるものではなく、自らつくり出すものである」と、国民の健康を増進し、その体力の増強を図るためには、国民の自主的実践活動を促進しなければならぬ」とし、さまざまな環境整備をおこないました。

高度経済成長の中で都市化や人口の高齢化などが進み、健康に影響を与える要因は複雑かつ多様化しはじめました。また、ストレスということが日常化し、豊かさの中での心身への不安感が高まり、健康願望が生まれ、



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

あたまたの体操
ナンバープレース

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の数字をつまみましょ。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2022年12月号のナンバープレースの答えは【4+9=13】でした

どこ？どこ まちがいさがし



12月号の応募総数 82名で
正解者 78名でした。

12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・まちがいさ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

応募先

どしどしご応募
お待ちしております！
2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
- ケアマネジャー
- 介護スタッフ
- 理学療法士
- 介護福祉士
- 送迎スタッフ
- 作業療法士
- 訪問介護員(ヘルパー)
- 運動トレーナー
- 歯科衛生士
- 事務員
- リハビリ助手

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 ※4月号掲載予定
【新年度新しく始めたいこと】
写真も投稿してください! (理由も教えてください)

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用ください

今、元気に生活してくれています、早期発見の大切さをつくづく感じています。

●孫につられサッカーを見るようになりまし
た。秋田県ほどの小国カタルを地図上で見
つけた。そこでサッカー世界1を目指す各国選手
の躍動感に、すっかりファンになりました。日
本代表の活躍にわくわくしています。
大正区 元気さん

●コロナ禍で友人と話したり、歌ったりするこ
とが減りました。声を出さないと声帯が弱ると
聞きました。今回突然のどが痛み、声が出なく
なり早2週間。心配です(病院はす〜と通って
います)。
港区 藤田 紀江さん

●怪我をした。右足首骨折、ギプスの生活が初
まった。不自由で一日が長いが、家族の助けを
借り頑張れる。つくづく健康の有り難さを感じ
る。健康は唯一の財産だ。
大正区 山口 寿弥さん

●大分寒い時期となりましたが風邪ひかない
よう気をつけて、犬の散歩に行こうと思います。
西成区 宮上 元美さん

●毎回「ママ・ちょこ」の料理を参考にしてい
ているのですが、何が足りないのか? 薄く
なったり、濃くなったり。調味量が悪いのか、

私の腕が悪いのか? 下ごしらえが一番ですね。

●今年の1文字「人それぞれ色々あるんだな
あ〜」って思いました。
大正区 山田 昌輝さん

●将来のことなど少々心配なことはあるけれ
ど、老いを恐れず残された日々を自然体でいた
いと思います。
西成区 井上 秀子さん

●孫娘が今年度の今宮神社の福娘に御奉仕
する事になりました。三回目のチャレンジで夢
を叶えました。一芸に秀でた希望者の多い中
能なし芸なしの孫が与えられた十五秒の自己ア
ピールは、参拝の折の拍手を二拍、その後深く
拝礼、それだけでした。審査委員の土井善晴さ
んの「よく作る料理は?」の質問に「ベーコン
の入ったポトフです」と答えた孫。土井さんは、
日本料理を期待していたんだよきと。頑張っ
てしっかりお務を果たしてね、「ポンポンの娘」。

●先日マイナポイントの申込みで役所に行っ
て来ましたが、待ち時間が長く必要書類が不備
な為、引き返す人が多く、私もその1人だった。
港区 川原 重信さん

●「へちま」をもらいました。ぐらぐらと煮て
種も出して、干して使っています。土鍋ポウを

洗う時、へちまのすき間に入れてゴシゴシと洗
うと、皮をむかずに、いい具合に洗えます。

●昨年はBTS、今年はSEVENTEENと
孫に振り回されていますが、いい曲はいいです
! 観覧車も乗り、ラピートも見に行き、京セ
ラドームでグッズ購入の列にも2日間早朝よ
り並びました。孫11歳も学校でいろいろあり
ますが、ほんとうに良くんがなっっているの
で、私も出来る範囲で、おつき合っています。
阿倍野区 YUNA

●今年、杖を購入したのに全く使用せずにいた
義父。こけてけがをした時も、私が「ころぼぬ
先の杖やよ」と言っても「年寄りと思われか
ら嫌い」と言っていました。ワクチン接種時
に病院の先生に強く言われ、杖を使うようにな
りました。ひと安心です。83歳だから年寄りな
のにね。
大正区 たぬきさん

●「ママ・ちょこ」代謝を上げる食生活。材料
が手元にあつたので、早速かぼちゃとリンゴの
サラダ(みそヨーグルト和え)を作りました。こ
れから食事に気をつけます。
西区 吉野 広美さん

●W杯日本チームの奮闘は、私たちにいつぱい
の感動と、夢と希望を届けてくれました。腐敗

しぎった日本の政治にも「新しい景色」を見る
課題が提起されていることをかみしめる日々で
もありました。新しい歴史をつくった激戦の経
緯から、人びとの連帯感を生み出し、学ぶこと
の多い感謝の日々でした。

●年明けて、孫誠太郎の誕生日。お話もでき
ようになつたけど、いたずら、やんちゃがすこ
い。力もついて、それはうれしいけど、言うこ
とをきかなくなってきた。自分勝手な「ごぼか
り」言いつ。早く大きくならないかなあ。
堺市 宮井 俊道さん

12月号で募集したテーマ
節分の思い出

●節分の思い出は子ども達が小さい頃の豆ま
きです。1歳の末っ子がお父さん鬼に本気でひ
びり、半泣きで豆をぶつけたのがかわいくて、
当時の写真を見ると笑ってしまいます。
港区 三姉妹の母さん

●幼い頃は、母が作ってくれた「ちまき」や柏
餅を喜んで食べていました。最近では近所でも
豆まきをしている様子もなく、恵方巻を食べる
だけで、古くからの節分は少なくなったと思

ます。巻き寿司を1本そのまま無言で食べ、1
年の無病息災を願いたいです。

●節分の豆は好きですが、数をかぞえて、食
べるのが大変になってきます。
大正区 A・Kさん

●三重県の片田舎から大阪に来て四十八年
なる。三人の子育てと年老いた義母の世話で、
気持ち余裕もなく節分の事など思い出しもし
なかつたが、私がまだ幼かつた頃、父が柵の枝
にイワシの頭を刺して玄関に飾った。収穫した
大豆を炒り、舂に入れて、父が「鬼は外、福は内」

と四人の子供と一緒に大きな声で豆をまいた。
その後は歳の数だけ豆を食べた。なつかしい想
い出です。今年こそは穏やかな良い年を迎え
られるよう、鬼の面のついた豆を買い、節分の
まねごとをしようと思います。
西成区 竹田 早苗さん

●私達が子供の頃は窓を開け、大声で「福は
内!」と言っていたのに今は何も聞きません。
淋しい。
大正区 パーバーさん

※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
部で選んでいます)