

健康チャレンジ

2023春

参加者募集

チャレンジ期間
4月1日～5月31日

恒例となった「大阪きづがわ医療福祉生協健康チャレンジ」
2023年は、2つのコースを準備。「歩いてみよう東海道」「8つの健康習慣を守る」です
期間は2ヶ月、期間中に達成できた皆さん全員にボールペンをプレゼントします

参加費
無料

歩いてみよう東海道コース

東海道をめぐる疑似体験。江戸から京まで歩くと495キロ。初級の方は江尻までの165キロを、中級者は岡崎までの317キロ、上級者は京・三条大橋までの495キロを2ヶ月で歩いてみましょう。健脚の方は京・三条大橋まで歩ききる事を目指してください。(初級の江尻をクリアできれば達成です。今年は岡崎で家康賞、京・三条大橋で健脚賞もあります)



8つの健康習慣を守るばちばちコース

下の8つから、最低4つを選び、全部できた日が、45日以上で達成です。今年は、55日で精進賞、全日でパーフェクト賞もあります。それぞれの内容や量などは参加者の主観で結構です。

- 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
- 禁煙にとりくむ (吸っていない人は、喫煙者に禁煙をすすめる)
- 過度の飲酒をしない
- 適度な運動を定期的につづける
- 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
- 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
- 一日1回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

申し込み方法 上記の2つのコースから、取り組むコースを1つ決め、申込用紙を医療福祉生協の事業所かエリア事務所まで出してください。申し込み締め切りは3月末です。

ママ・ちょこ 84

こんにちは!
たいしょうこども食堂です!

とき 3月23日(木)
午後5時～午後6時

ところ たいしょう生協診療所 駐車場
大正区千島1-20-12

主催 たいしょうこども食堂実行委員会

連絡先 電話 06-6554-1197
たいしょう生協診療所
担当:姉川(あねかわ)



鶴町こども食堂のあとを引き継ぐ形で、たいしょうこども食堂として新たに再開しました!今は会食形式ではないですが、いずれ地域の子どもたちと楽しく食事ができることを構想しながら食材配布を継続しています!3月も開催予定なので、地域のママ・パパ・子どもたち!ぜひお立ち寄りください。

編集部 だより

東日本大震災から12年が経過、大阪きづがわ医療福祉協が当初から訪問してきた宮城県山元町に『中浜小学校』があります。ここが「東日本大震災の脅威を後世に伝え、風化防止と防災意識の向上を目的に整備された

震災伝承・防災教育施設」となりました。
2階天井近くまで津波が到達したものの、児童ら90人の命を守り抜いた校舎を被災したままの状態一般公開しています。被災した児童が語り部として活躍されている報道もありました。
コロナ感染拡大の影響で訪問も途絶えて久しくなりましたが、この3月末生協大阪府連の企画で「福島第一原発視察」行動に職員2名が参加予定です。汚染水海洋放出など多くの問題や地域ごとの変化がある中で被災地の「今」としっかり向き合っていければと考えています。

奥章(編集委員及び震災支援事務局)



中浜小学校のパンフレットより

125
今月の
いちまい

理事会報告

第7回 理事会
日時 2023年1月21日[土]午後2時30分～午後5時
場所 大正晴ればれ 4階ホール(一部オンライン)
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
- 事業運営
 - 新型コロナワクチンの対応
 - 法人事業管理運営に関して
 - 総務事項
 - 2022年度 全国四課題の取り組み
 - 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 2023年12月10日 共同組織交流集会
医療福祉生協連 冬のあったか交流会、保健学会
大阪府生協連・関西地連 健康チャレンジゴール集会 2月3日

第7回定例理事会 協議承認事項
1号議案:12年度の事業収支結果
2号議案:2023年度第12回通常総代会について

各報告承認事項について
①事業に関する報告 無料低額事業2件 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…2月8日[水] 本部事務所 午後3時～
理事会日程…2月18日[土] 午後2時30分～午後5時
大正晴ればれ



どの子も自分の力で
立ち上がり
歩き出す ⑧ (最終回)

不登校過去最高24万4940人 「登校拒否を『克服する』 ということの意味について

NPO法人おおさか教育相談研究所 山田 道弘・甲斐 真知子

連載へのご感想をいただき
ありがとうございました。

この度は、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合の「みらい」に「登校拒否・不登校、社会的ひきこもり」に関する連載をさせていただき大変感謝しています。また連載内容に関する感想もたくさんお寄せいただきありがとうございました。読んでいただいた方々から「ひとりで悩まないで」とつながりが広がっていくことを祈っています。

いただいた感想の中に「登校拒否を『克服』すべきもの」としてある記事に大変違和感を覚えます。子どもにとって『既存の学校には行きたくない』は「生き方の意思表示」であり『選択』の一つではないかと考えるようになりました。学校に行くことが正しい姿であり、行っていない子を『克服』させて学校にもどそうという考え方が根底にある限り、子どもに共感することは難しいのではないのでしょうか」という趣旨の問いかけをいただきました。大切なご意見だと思い、理事会や、「登校拒否を克服する会」という名前のもと26年間にわたって「会」の運動を続けてきている世話人のみなさんとあらためて話し合いをしました。

**競争と管理・詰め込み教育は、
教育の多様性・寛容性をうばっています。**

「学校に行きたいのにどうしても行けない子どもがいる」と児童相談所の人たちが言い始めたのは1950年代の終わり頃です。国は1960年代より教育の目的を「人格を育む教育」から「人材育成の教育」へとし、加えて新自由主義で教育・子育てを保育所から大学まで金儲け最優先にし、2006年教育基本法改定からは教育振興計画による国・行政の教育への介入を可能にし、教育を大きく変えてきました。今日の「競争と管理」・新学習指導要領による過去最高の「詰め

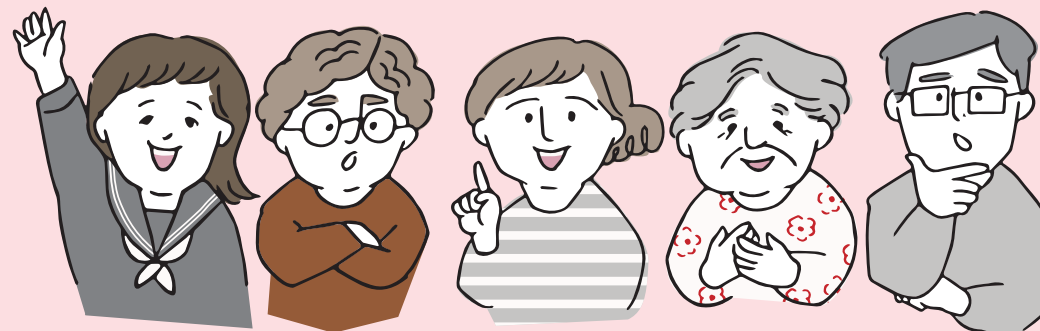
込み教育」は、本来学校が最も大切にしなければならない「教育の多様性・寛容性」をなくし、子どもたちの大きな生きづらさとなっています。その姿勢はコロナ禍でも「学力テスト」だけは最優先で行うなど、ますます子どもを追い詰め、子どもから行事や話し合うことや遊びをも奪っています。

**「登校拒否を克服する」とは、
登校拒否の要因や原因である社会や
学校の仕組みについて学び、対決し、
克服することです。**

文部科学省は「不登校の原因は70%~80%家庭と本人にある」と毎年発表し、「学校に行くのが正しい姿」と捉え、そこ（競争と管理のままの学校）に戻るか、自己責任でフリースクールなどを選ぶかという対応をしてきました。そこには公教育としての責任もなければ、「競争と管理の学校」の見直しもなく、途切れてしまった学校との信頼関係の築き直しもありません。

私たちは登校拒否の直接的原因は学校にあり、根本的な要因は社会にあると考えています。「登校拒否を克服する」ということは、子どもの多様性を認め、自由に生き成長していきたいという願いや要求を中心にすえ、親や教員が、自らをもしばっている社会や学校の要因について学び、対決し、克服していくことだと捉えています。子どもに即して言えば、ただ1日も早く再登校すれば良いというものではなく、安心して休むうちに、本来持っている自己回復力と自己成長力を発揮し、自分らしく生きていく力を新たに身につけていくことが「克服する」ことだと考えています。

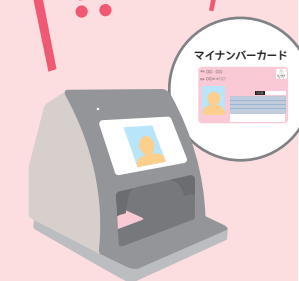
連載をきっかけに「登校拒否を克服する」ということについて、一緒に考えていただけたら嬉しく思います。半年間、本当にありがとうございました。



2023年4月より医療機関の「オンライン資格確認」が義務化されることとなります。マイナンバーカードに保険証を紐づけることでマイナンバーカードが保険証の代わりになるというのは皆さんも聞いたことがあると思いますが、その読み取る機械の設置が各医療機関へ義務化されるということです。

ここで、最近よく聞かれるのが「じゃあ今までの保険証は使えなくなるの?」「保険証使えへんくなったら受診できへん」ということ。ずばり、今までの保険証は使えます! 政府は令和6年度中に現在の保険証の原則廃止を目指していますが、まだ決定もしていません。大阪きづがわの各診療所にも機械は設置されることになりませんが、今までの保険証でも大丈夫です。安心して受診してください。

『保険証』使えなくなるの?
大丈夫、使えます!!



「健康診断」お急ぎを!

コロナ禍で「がん検診」
60歳以上の受診者数・
発見数が減少

公益財団法人日本対がん協会によると、コロナ流行前の2019年度に比べてがん検診受診者数・がん発見数は減少しており、また60歳以上で顕著という報告があります。がんは早期発見により治る可能性が高くなり、また出来る治療の選択肢も増えます。年に1回、必ずがん検診を受けましょう。



特定健診も併せて受診を

がん検診を受けられる場合は、併せて「特定健診」も忘れずに。対象者には「特定健診受診券」がご自宅に送られてきます。図のような封筒を見られたら、捨てずに健康診断を受けましょう。費用も基本的には無料で受けられます。また紛失した際にも再発行が可能ですので慌てずに。



私の健康観と 居心地のいい まちづくり②

たいしょう生協診療所 医師

小滝 和也



「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」

●健康不安の強い日本人

前回は健康の歴史について説明させていただきました。健康というものは社会背景によって大きく変わります。ですので、健康観の客観的な把握は難しいのですが、厚生労働省が実施した全国調査では「大多数の日本人は自らを健康と感じているのに、半数以上の日本人は健康に不安を感じている」という、少し矛盾があるような結果がでています。こうした食い違いが発生する理由は必ずしも明らかになっていませんが、「完全に積極的な健康というユートピア」を目指す気持ちが健康不安を生んでいるのではないのでしょうか？ 虚実入り乱れた健康情報が新聞・テレビ・インターネットなどで流行するのは、こうした健康観や国民の不安が影響している可能性があります。健康不安の強い日本人に医療が過度に介入した場合、何が起きるのでしょうか？

念が提唱されており、患者の利益が侵害される危険性を問題視しています。

つまり、「健康」「不健康」の線引きが不明確となるなか、健康づくりに対する医療の関わり方は変容を迫られており、個人の疾病を診断・治療することを重視する「医学モデル」ではなく、個人と環境の相互関係から全体を理解しようとする「生活モデル」への転換が求められています。

●健康と生活する場の密接な関わり

みなさんは「健康に影響を及ぼす社会的要因(SDH)」という言葉聞いたことがあるでしょうか？ 人間の健康状態には、個人の問題以外にも社会的な背景が影響している割合が大きいと言われています。ある研究では、慢性疾患のコントロールに関わる要因の半分以上は健康格差や経済的要因という結果がでています。日本で報告されている健康格差といえば、「地域の平均所得が100万円増えると無歯顎(歯が0本)は減少、男性の肥満による死亡リスクは低所得者で約2倍高くなる、高齢者の抑うつ症状の割合には市町村間に1.7倍の地域差、3年間で歩く人が増えた街ほど転倒が減少する」などがあります。

健康は生活する場と密接に関わっているという事実をイ

●健康づくりに対する医療の関わり方

感染症が日常診療の大半だった頃、患者が医師に多くを頼らざるを得ず、治療方針などを自ら決定することは難しく、医師に全てをおまかせする医療になっていました。これに対し、慢性疾患は自己決定の余地が大きくなり、その人にとって健康に過ごせる方法を自ら決めやすくなり、患者さんとの話し合いを通じて治療方針を確認し、これを支援するような医療が求められています。更には、感染症が中心の時代の医療は「感染した人たちを隔離したり監禁したりして、その人たちを避けること」が優先されましたが、慢性疾患は患者さんが孤独になるほど治療が難しいと言われていきます。ストレスに起因するような体調不良については、検査・投薬・手術のような医学的なアプローチに頼らずに済むケースも多く、こうした状況を踏まえ、患者の希望・病歴・生活環境など個別性に配慮する必要があります。それにもかかわらず、医師などの専門職が過度に介入すると、患者の意向が置き去りになったり、病気探しばや検査・薬漬けが始まったりする危険性があります。

こうした現象について、医療社会学では医療が病気を作り出す「医原病」、医師などの専門家が患者の生殺与奪を握ることで患者を無気力化する「専門家支配」といった概

メージしていただけたでしょうか？ 「私の健康観」を考える上で、あなたの住む街の影響は避けられません。

●居心地のいい街づくり

私の診療圏である大正区は30%を超える高齢化率であり、2045年には44%へ増加すると言われています。高齢化が進んだ街では、自治会機能の低下・地域密着型事業所の働き手不足・高齢者単独世帯の増加が大きな問題になってきます。自宅から外に出る機会が減ることで街自体の活気が失われていく可能性があるのです。街を活性化させるには、どの年代の人も気兼ねなく集まれる場所の存在がとても大事になってきます。公園や図書館などの公共施設の整備、街路に車ではなく人が集まることのできる工夫、住人同士がつながることができる集合住宅が鍵になると思います。街づくりは、大きな見栄えのいい建物を大規模に開発しただけでは上手くいくものではありません。居心地のいい街づくりは住民主体の民主的な活動からしか生まれません。みなさんは高齢になって遠出することができなくなったときに、どんな街で過ごしたいでしょうか？ 「私の健康観」を豊かなものにするためにも、居心地のいい街づくりについて、みなさんも話し合ってみましょう！

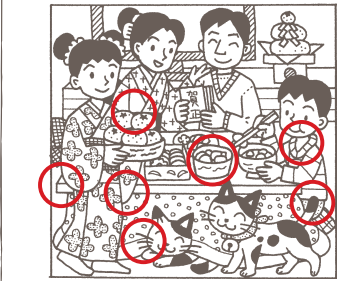
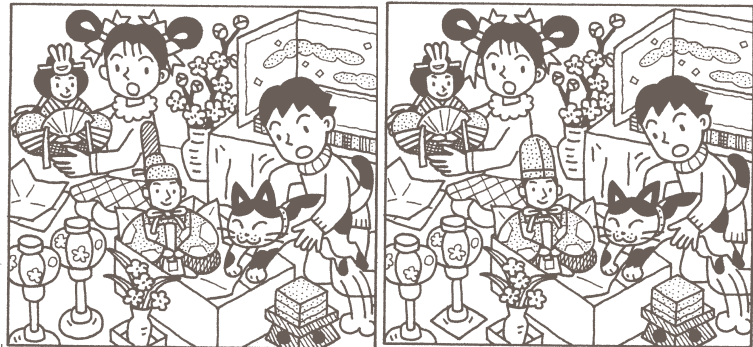


8				4		9	
	9		5				1
2		1				3	
	2		6				4
		1		3		8	
5							2
	5		8	3			
		5			4		7
7					9		5

あなたの体操 ナンバープレイズ
 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。

●2023年1月号のナンバープレイズの答えは【4+1=5】でした

まちは7 どこ?どこ まちがいさがし



1月号の応募総数77名で
正解者76名でした。

1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、ナンバープレイズ・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

どしどし応募
お待ちしております!
3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 ※5月号掲載予定
【こどもの日! こどもの写真大募集!】
 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

●お正月に実家に帰ってきて久しぶりに「みらい」を読みました。昔と違って子どもに対して記事が載ってるんですね。カラーにもなっていて時代を感じました。

松原市 辻 千里さん

●お正月の疲れた胃腸に「ママ・ちゃん」の和風ポトフが良かった!!

西成区 山下 好枝さん

●ヘルパーをしています。「みらい」は利用者さんにも見やすく、読みやすいので見てもらっています。

大正区 重 利美さん

●「エビと野菜のチリソース」レシピ! 簡単にポリウムアップできるのでとても良い! 今後このようなレシピ掲載を希望します。

港区 西田 博之さん

●受験勉強の息抜きにナンプレとまちがい探し楽しんでます! あたりますように!

西成区 うめちゃんさん

●今年こそ、公園に行つて体操をしようと思つたのに、つい朝8時のテレビ体操で済ませてしまつ。時間はいくらでもあるのに、決意の弱い自分です。

港区 富岡 あづまさん

●今年の目標、ランニングを200KM/月、ポリングでアベレージ165点。ちょっと高い目標ですが頑張ります。

西成区 姫野 慶嗣さん

●今年一年良い年にしたいです。82歳のおじいさんですがもう少し生きます。

港区 山崎 弘貴さん

●「在宅家族の会開催」を読んで思うことがありました。75歳、78歳の年寄り家族の数年先を思えばです。行動制限が余儀なくされる中で話し相手の必要性、生活環境の改良等色々学びたいです。

西成区 姫野 若子さん

●屋上の上つて日の出を待った。ビルの谷間から雲をかきわけ朝日が登った。輝かしい光、美しい。思わず手を合わす。ぜひたくは言えませんが、今年こそコロナが終息して無病息災家内安全を祈る。良い天気にも恵まれた元旦だった。

大正区 山口 清江さん

●子供が安心と安全を感じる生活を維持する為には、不登校・ひきこもりのある子に限らず、ありがとうなど声かけはとても大切だと思います。子供に関わっている私にはいい参考になりました。ありがとうございます。

港区 和田 恒子さん

●昨年末に組合に加入したので、初めて「みらい」が届きました! 他の組合員さんの記事を読んだり、ナンプレやまちがいさがしをしたりと、楽しく読ませていただきました。

西区 三光寺 真衣さん

1月号で募集したテーマ 卒業できたこと

●今年こそ断捨離して物への執着を卒業したいと思っています。

大正区 A・Kさん

●私は、長女からの卒業です。長女は今年成人式を迎えることができました。あなたが生まれてからもう20年が経つ。あの日のこと鮮明に覚えていてます。これからのあなたの夢に向かって進んで下さい。私はいつまでも応援しています。大人の仲間入りする姿を見ることができて、私

●今年「年男」の私です。年末に膝を痛め、杖を頼りの新年となりました。「うさぎとかめ」のお話は油断大敵でした。今年はずっと進みたいです。

大正区 元気さん

●高卒から働き続け、あと三年で定年の相方ですが、肉体的労働の工場勤務で身体がボロボロで、大変辛いです。自腹で整骨院やマッサージを受けていますが、費用もさる事ながら、症状も改善せず、職業病に認定してほしい程度です。悲鳴をあげながらの勤務も残念ながら賃金は見合った額ではないので、若い人もすぐ辞めます。現場労働者の職場改善をもっとTVなどで取り上げて欲しいですね。

大正区 ためきさん

●最近アニメの見過ぎで頭が痛い。

大正区 熊谷 繁雄さん

●元旦に大阪と奈良の境、御座峰に登ってきました。今年が良いこと来るかも。

●去年はインフルエンザやコロナ陽性で隔離が続き、思うように行かずイライラが募りました。今年はずっと同じ「ニコニコしながら過したい」と改めて思った時に、1月号が届き、「どの子も自分の力で立ち上がって歩き出す」を読んで、ハッとしました。子どもたちは療育に通っているのですが、「苦手」なことがあるにも

住吉区 峰 浩司さん

は肩の荷が少し下りた気分です。

港区 山口 幸夫さん

●義務感から卒業できたと思います。生まれた時は第一次ベビーブームで、「せなあか」と言われ続けた後期高齢者です。まわりは元気な人ばかりで、少々ズボラになり「ま、いいか」と考える事になりました。でも努力はするつもりです。

大正区 こつちゃんさん

●お酒が弱いのに、たまに耐ハイなどを飲んでしまうことがあります。飲んでいる時は楽しいのですが、暫くすると気持ち悪くなったり

かわらず、どうしても余裕がもてない母は子どもたちに、「ついあれこれ言ってしまう。声かけが大切、禁句があること、感謝の言葉かけを大切に」を心がけています。

西区 高見 雅栄さん

●寒い日が続いていますが、週2〜3回は此花プールまで行っています。

●コロナワクチン5回打ちましたが、もう6回目は自費となるのでしょうか? コロナが2類から3類へ:この事ですが、亡くなる人も多し、まだこれといったお薬も出回っていないのに、人々がもうコロナ死者が出る事に慣れて来たように思えてこわいです。

港区 藤田 紀江さん

●誕生日は5月ですが、お正月におもちを食べ、82歳になりました。最近ではめっきり根気がなくなってきました。体に気を付けて、元気にすごしたいと思います。ナンプレ、頭の体操になります。

港区 合田 初子さん

●スーパーに行く度、商品の値上がりが目につきます。また、店と店と同じ商品の値段も違い、とまどいを感じるこの頃です。

港区 川原 重信さん

貧血を起してしまうことがありました。飲まないようにしていたのですが、ストレスが溜まると風呂上がりに少しかと手を出してしまいました。いつものように「少しかと」飲んで寝ていたら気持ちが悪くなり、起き上がった瞬間に目の前が真っ白になって、気がつけば廊下に倒れていました。それ以来一滴もお酒は飲んでいません。あまりの恐怖にお酒から完全に卒業しました。

港区 きみちゃんさん

●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きます)