



生活協同組合



ヘルスコープ 「おおさか」

第238号

2021年11月号(毎月10日発行)

ヘルスコープおおさかの現勢

(2021年9月30日)

●組合員数	71,124人
●出資金	1,673,870,000円
●平均	23,535円

■発行/生活協同組合ヘルスコープおおさか

■発行責任者/成瀬 真 ■編集/機関紙編集委員会

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24

TEL.06-6915-8855 FAX.06-6915-8822

HP <https://health-coop.jp/pub/>

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡ください。

やっばりええなあ〜
久しぶりに
みんなと一緒に



10月19日(火)城東診地区で久しぶりの野外企画「コロナに負けるな—鶴見緑地公園散策」がありました。心地よい風が吹く中、京阪園芸ローズアドバイザーの青木氏から、満開のコスモス、バラ園での沢山の種類

の花言葉や、それぞれの歴史、手入れの方法など詳しいお話を聞き、仲間とおしゃべりしながらの散策は、花もさることながら格別の癒しとなりました。(撮影時のみマスクをはずしています。)

▼「保険料が払えず、保険証がない」「お金がなくて治療費が払えない」などの理由で医療にかねない方がいます。ヘルスコープでは「いのちの平等」を理念に、お金がなくても医療にかかれる「無料低額診療事業」を行っています▼2019年度の厚労省調査によれば年間754万4344人の方が無料低額診療を利用され、施設数は723、そのうち約半数(366)が医療生協を含む市民連の事業所です。この間、私たちが取り組んだ「お元氣ですか訪問&テレフォン」の運動でも、コロナ禍でより一層生活が困難な状態にある人が増えていることがわかっています▼ある診療所の新規相談のケースです。その方は、独立行政法人福祉医療機構から年金を担保に10万円を借りられ、年金支給日に1万円ずつ返済されていたそうです。この10万円を先に支払わなければ生活保護申請ができないとのこと、それまで無料低額診療制度の適用となりました▼担当の事務長は言います。「体調をくずし、仕事ができなくなり、生活に困っているという方からの相談がとて多くあります。非正規雇用や日雇いの労働の方は、保険にも加入していない人も多いので、病気になってもすぐ治療を受けられず後回しにされます。生活が苦しい人の医療を、国や自治体があつと手厚く行う仕組みが必要です。そのような社会への転換を強く望みます。」と▼まだまだ「無料低額診療」の知名度は低く、この事業を知らせる取り組みをすすめます。(組合員活動部 梶)



診察室から

「大腸CT検査」準備中

コープおおさか病院
医師 藤本 正明



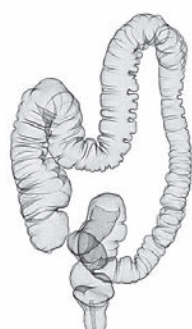
大腸がんは女性のがん死亡率1位、男性では3位のがんです。大腸がん検診で便潜血検査陽性と出た場合は、精密検査を受けることが大切です。

大腸内視鏡検査は前処置に2ℓ近い「洗腸液」を飲まなければなりません。検査自体も肛門から内視鏡を1mくらい挿入するため楽なものではありません。大腸内視鏡検査の受診率が低い理由です。

この秋、コープおおさか病院に新型のCTが導入されました。

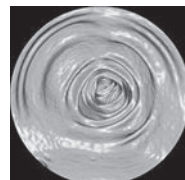
画像の精度と処理能力が大幅に向上し、大腸を画面上で再構成できるようになりました。

「大腸CT検査」といいます。手順に従って検査食を摂り、下剤と造影剤を服用していただきます。検査衣に着替えて、CT室に入ります。肛門から細いチューブを挿入し体位変換しながら炭酸ガスを約1.5ℓ注入します。大腸が拡張したら腹臥位、仰臥位の2方向を低被ばくで撮影します。炭酸ガスはすぐに吸収され楽にな



大腸全体を再構成

ります。
大腸CT
検査では生
検したりポ
リプを切
除したりはできません。



3次元画像で大腸内部を検査

何か病変？が見つかったら大腸内視鏡検査をします。2段階構成になりますが、まず大腸CT検査をして、何かあれば大腸内視鏡検査に進むというのが新しいやり方になるかもしれません。「大腸CT検査」新年の稼働を目指し準備中です！



コープおおさか病院の
総合受付には、1日約
200人が来られます。

車イスが必要な方、認知症の方、聴覚障害、視覚障害の方など、特別な配慮が必要な方もおられます。そんな方が安心して受診できるように、電子カルテに印をつけ、受診

表にもどんな対応が必要か記載しています。

足の不自由な方を見かけたら、車イスを用意したり、認知症の方には自動精算機ではなく、受付で会計をするようにしています。

聴覚障害の患者さんを講師に手話サークルをつくって勉強していたので、手話ができる職員も多く、会計の際に、「お大事に」と手話をまじえてお話しすると、とても喜んでくださいます。

車輛課とも連携し、時にはケアマネジャーやご家族とも連絡を取り合って、柔軟な対応を心がけています。

医療助成制度や無料低額診療などの利用が必要な方は、地域連携相談室の医療ソーシャルワーカーにつなぐなど、すべての人が、安心して病院にかかれるよう、気づきを大切に受付業務を行っています。

3 すべての人に
健康と福祉を



シリーズ

認知症 45

ごいっしょに考えてみませんか？
みなさんの声をお寄せください
元気なうちに両手使い

組合員さんから「認知症予防に両手使いがいいと聞いたのですが…」との声をいただきました。

認知症発症のメカニズムは複雑で、これで予防できますと断言はできませんが、両手使いの訓練は脳の活性化に役立つこととの「ひとつ」です。

ポイントは「元気がうちにやっておく」です。生活の中の動作（食事、衣服着脱、歯磨きなど）は、無意識に利き手で行いますね。

そこで非利き手（反対手）で一番難しいといわれる「書字」の訓練をして、大脳（使われているのは5%）の眠れる細胞を呼び覚ますということなのです。

書字の両手使いを簡単に説明します。まず両手に同じペンを持ち、利き手の動きをそっくり反対手で

再現します。ペンを向かい合わせにして、タテ、ヨコ、丸、三角など一筆書きをします。右手の丸が時計回りなら、左手は反時計回りに動きます。

これを何十回も繰り返して、次に反対手だけで簡単な漢字、カタカナ、ひらがな、数字、そして自分の名前、住所など。絵やぬり絵も反対手で遊び心でゆるゆると。

短い日記をつけ、必ず天気や昼食メニューなど書き入れる。これで認知症予防効果プラスです。書字以外でも反対手使いができるようにしておけば、万が一病気やケガで利き手が不自由になった時の対処法としても有効では。質の高い「老いの生活」のために、元気なうちにですね。

背筋・ピンで若見え効果も

これまで食・睡眠・腸活など生活習慣のアレコレについて、免疫力を上げる方法を提案してきましたが、今回はシリーズ最終回。

みなさんは今、どんな姿勢でこれを読んでいますか。背中が丸まり、頭が前に突き出た体勢では、血流が悪化、体温が下がり免疫力を低下させてしまっていますよ。また、首周辺のリンパの流れも停滞して、疲労物質が溜まりやすくなり、疲れがとれにくくなってしまいます。仕事や勉強で座っていると、気づかないうちに猫背になりがちです。普段からセルフチェックをして、背筋ピン。若見え、免疫力アップです。

日本人は世界一座座時間が長いとか…。座りっぱなしでは筋肉の代謝も低下。30分～1時間に一度は立つて、体を動かしましょう。このページの「いっかくせん筋」トレーニングにもトライしてみてください。

新型コロナウイルスによる感染症に恐怖心を抱くだけでは、自律神経が乱れ、免疫力が低下。自ら感染しやすい体をつくっています。これからも感染予防を心がけ、アフターコロナの生活を想像して、自分に合った「免疫力アップ」を習慣づけましょう。完璧を目指さず、「8割できれば上等」と臨機応変、おおらかな気持ちで楽しく、これが最強の「あこがれ」です。



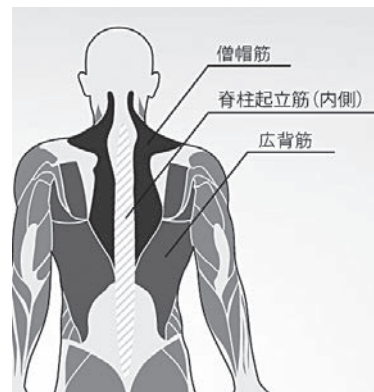
健康維持のためのエクササイズ



コープおおさか病院
理学療法士 阿部 広和

姿勢をよくする背筋

トレーニングで腹筋を鍛えることは多くの人が理解されていると思います。反対に目に見えない背中側の筋肉は軽視されがちです。しかし、ヒトがまっすぐ立つために背中の筋肉は非常に重要な役割をもっています。つまり背筋力が低下すると姿勢が悪くなり猫背になりやすいと言えます。姿勢がよくなると腕もしっかり上がるようになり、できる動作が増えることでしょう。また腹筋とのバランスが悪くなると腰痛の原因にもなります。背筋群の一つひとつに厚みはありませんが、広範囲に広がっている大小の筋肉の集まりです。筋肉量が多いので、しっかり鍛えておくことで基礎代謝の維持にもつながります。



かんたん背筋トレーニング

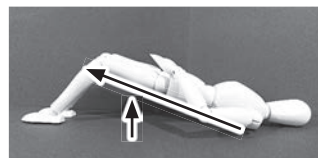
1. 座って行う方法 難易度：低

●椅子に腰かけ座面の両端を持ちます。背もたれにはもたれないでください。●体が後ろに倒れないように両方の足を少し上げ10秒間キープしてください。●3セット行います。



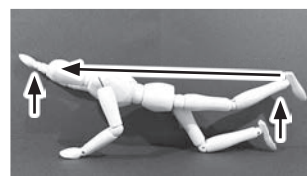
2. 寝て行う方法 難易度：低

●仰向けに寝ます。両手は体の横につくか、お腹にのせます。●お尻をあげて上半身と太ももができるだけまっすぐになるように10秒間キープしてください。●3セット行います。背中まで持ち上げることが大切です。



3. 四つ這いで行う方法 難易度：高

●両手両膝をつきます。●右手と左足をそれぞれ図のように水平に上げて10秒間キープします。●反対側の手足を同じようにします。●両側3セットずつ行います。背中が反ったりしないようなるべく直線に保ってください。



※姿勢は筋肉だけでなく骨や関節の状態にも影響しています。トレーニングは効果を保障するものではありません。腰痛がある方は誤ったトレーニングをすることで悪化する場合があります。症状に異常がみられたらただちにトレーニングを中止してください。

健康診断を受けてください 受診控えてがんの発見が手遅れに

大腸がんの「ステージ3」が68%増

今、コロナ禍のため、健康診断を来年度に控えたい人が 3 人に 1 人、過去 3 年間でがん検診を受けていた人でも 2021 年度、受診を控えたいという人が 4 人に 1 人というアンケート（日本対がん協会の調査）結果が出ています。理由の 4 割以上が、「コロナの感染リスクがあるから」と回答しています。また、横浜市立大のチームが調査した結果、コロナの流行が始まった 2020 年 3 月以降は、その前の年と比べ、月平均で胃がんは 27% 減、大腸がんは 14% 減でした。特に、症状の出にくい早期での発見が減っており、大腸がんの進行度別では、ステージ 0 と 1 が 33%～34% 減だった一方で、がんが進行した段階のステージ 3 は 68% 増とのことでした。今後、手遅れのがんが急激に増える可能性が高くなると言われています。

その他の受診を控える理由としては、「自分は健康だから大丈夫」「一度ぐらい受けなくても大丈夫だろう」「友だちも控えているし…」「調子が悪いのは、運動不足やコロナのストレスのせいだろう」など。また、同じ環境で生活している家族が、健康診断で異常がなかったからといって、健康診断を見合わせるケースも多いとのことです。（NHK あさイチ調べ）

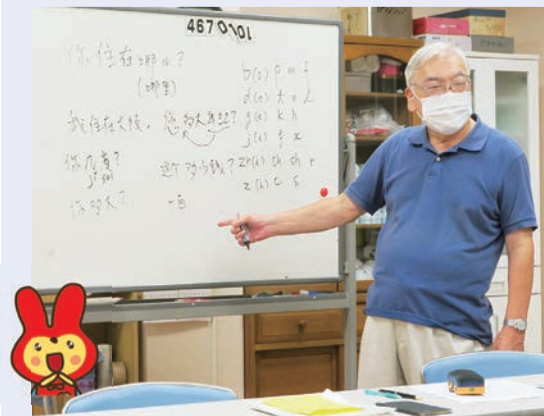
コロナだけが病気ではありません

日本国内では毎年新たにがんと診断される人は約 100 万人います。がん患者のうち、4～6 人に 1 人ががん検診や健康診断がきっかけで発見されています。「がん＝不治の病」というイメージがあるかもしれませんが、実は早期に発見されるほど治る可能性が高くなり、胃がん、大腸がん、子宮頸がんなどでは、ステージ 1 という早期に発見された場合の 5 年生存率は約 95% です。コロナだけが病気ではありません。年間約 38 万人（一日平均 1,000 人以上）ががんで亡くなっている現実もあります。早く病気を見つけることもとても重要です。年に 1 度は必ず健康診断、人間ドッグを受けましょう。

新型コロナワクチンからインフルエンザワクチンへ（10/25 時点）

コロナワクチンは 10 月で供給が終了される見通しとなっています。65 歳以上の 2 回目接種を終えた方は全国で 89.9%（大阪では 87.8%）と頭打ちの状況で、打たないと決めている方も多く、予約も埋まりにくい状況となっています。11 月に入れば、ヘルスコープ全体でも、インフルエンザワクチンに切り替え実施することを方針化しています。料金、日程など詳しくは、病院、各事業所のホームページ、機関紙をご覧ください。

注意：コロナワクチン接種された方は、インフルエンザワクチンを接種する場合、2 週間以上の間隔を開けなければなりません。



時には厳しくも愛を持って教える西脇先生

心には中国語を学ばれています。
続けられているポイントは？
みなさんにお聞きしました。
▼ 中国に単身赴任中の夫の元へ行った時のため
▼ 中国の人と会話ができたときの嬉しさが忘れられず
▼ 語学を通じて中国に関する様々なことが知ることができる
などなど。コロナ禍で、中国の方たちとの会話を楽しむこともできないことが残念なようですが、西脇



中国語班



立ちポーズはゆっくりじっくり

は、たまり場、めばえ、で行っています。内容は、準備体操のストレッチをじっくりした後、立ポーズ、時には脳トレ、瞑想など約一時間のレッスンです。参加者の中には、リウマチの方もおられ、座ったままでもできるヨガポーズをされているとのこと。呼吸法も大切にしているとのことですが、マスクの影響で、しづさがあると嘆いておられました。また、ここに来ること、おしゃべりすることもヨガの一部と鈴木先生は言われます。どの班会・サークルも「やっぱり楽しく、元気が出る、すてきなところ」です。



一言ずつ発音を大切に

（Lao Shi）の人柄と、これまでの豊富な経験から、教科書では学べない多くのことを教えてもらえること、これが一番の楽しみと、みなさん口をそろえて話されました。最後に「再见（Zai Jian）ツァイチェン」と挨拶も教えていただき、楽しい取材を終えました。

中国語班会

● 人数 4～5 人ずつ 2 班
● 第 1 火曜と木曜 10 時～
● 入門初級コースと実用コースの 2 班構成。
● 班長 西脇義彦さん
● 始まりは？
約 10 年前、（故）萩野さん（お仕事を中国関係）から、友人の西脇さんに「中国語を地域の方に教えたいが、

のえ診でできないだろうか」との相談があり、「班会として行えば可能」ということでスタート。発音を大事に、日常会話を中心に中国語を学ばれています。制作も一人では進まなかったりすることもしばしば、でもみんなで教えあったり、アイデアを出し合ったりすることで、スムーズにできる。オリジナルティも出て、完成したときの達成感は最高とのこと。メンバーのみなさんは、家に持ち帰って制作するほど、意欲にあふれています。コロナ禍で長らく顔も合わせないことが多く、ようやく集まることがうれしく、笑顔で語ってくれた竹内班長が印象的でした。



これまでの作品



どれもとてもカワイイ

● 人数 6 人（30 代～70 代）
● 第 2、4 の水曜 12 時～
● 費用 1 回につき 500 円
● 班長 鈴木晴美さん（ヨガ師範）
● 始まりは？
20 年前、建て替えられる前のいまざと診療所で、当時の古谷事務長から、「ヨガのサークルをつくって欲しい」とお願いされ始めることに。その後、う



久しぶりのヨガで爽やかな汗をかいて

やっぴりええなあ～

待ってました！
ワクワク元気になる
班会・サークル

緊急事態宣言がようやく解除され、各地区でも感染予防対策をして、班会、サークルが再開されています。久しぶりの開催でワクワクはもちろん、仲間と顔を合わせることの嬉しさが一番との声が多く寄せられています。今回は、ついに診地区のたまり場「めばえ」の「ヨガサークル」とのえ生協診療所の「手作り班会」「中国語班会」を紹介します。各地区の活動には、地区を越えて参加できます。

ヨガサークル

読者の声



▼『読者の声』いつも楽しみ
です。特に同年代の方のものは
気になります。小学生の方
の投稿もありますね。

(長尾 君子 68歳)

▼定年になりましたが、元氣
なうちは今の仕事が好きなの
で、続けようと思います。そ
のためには体の管理が大事で
すね。

(小林 昭二 65歳)

▼毎回楽しみにクイズ応募して
います。孫(小3)が「おばあ
ちゃん。当ったか？」って毎日
のように聞きますが、「まだー」

(笑) (中津 千代子 77歳)

▼外出が少なく、足腰が弱く
なっているのがよくわかりま
す。健康維持のためのエクサ
サイズとても参考になりま
す。そしてクイズは頭の体操
になり、うれしいです。

(関屋 久子 88歳)

▼『シリーズ認知症43』を読
んで、運動、学習、手仕事など、
毎日続けられるなら、するこ
とが大事だと、つくづく思い
ました。健康チャレンジは本
当に良い機会だと思います。

(糸井 美香子 68歳)

▼『いただきます』を参考に、
うすしお、を心がけています。
最近はお食すると味が濃く感
じます！(福持 美代子 75歳)
▼私も介護という言葉を気に
するようになり、スクラップし
ています。(東野 ミツエ 78歳)

▼機関紙、若い人に読んでい
ただきたいと思っています。

(上月 典子 79歳)

▼『いつかくせん筋』は、最
近自分もこむら返りを経験し
ているだけに物凄く気になっ
て拝読させていただきました。
なるほどって思うところ
が多分にあり、改めてトレー
ニングを日々続けていくこと
と思います。

(東良 司 68歳)

▼私は2月生まれ。以前は誕
生月健診でしたが、今では気
候のよい時期に毎年受けてい
ます。

(山口 礼子 78歳)

▼初めて読みましたが、ため
になる内容ばかりでおもしろか
つたです。

(新田 桃子 30歳)

▼50代のいとこが、家で転倒
してボルトを入れる手術をし
ました。転倒は高齢者だけ
ではないですね。

(脇條 礼子 58歳)

▼健康寿命を引き伸ばす取
り組みを具体的かつ総合的
に、もっと推進して欲しい。
2025大阪関西万博のメイ
ンテーマの具現化に歩調を合
わせるのも、一考かと思う。

(大槻 修平 63歳)

▼『診察室から』の記事を見
てうれしくなりました。歳を
とつても笑った時、白い歯が良
いです。保険でできるのがい
いですね。(西川 郁子 70歳)

脳活性化パズル

クロスワードパズル

1		2		3	4
		5	6		
7	8		9		
	10	11		12	13
14			15		
16			17		

- カギを解き「重枠」の字を並べて
できる言葉を書きこめよう
- 【タテのカギ】
- ①合羽、傘など
 - ②土地の価格
 - ③輪郭をなぞったり飾ったりして
目立たせること
 - ④見える範囲
 - ⑥投稿しても毎回——になる
 - ⑧ジャスト。5時——
 - ⑪——哀楽
 - ⑬——とき直し
 - ⑭森の——さん
 - ⑮2021年のえと
- 【ヨコのカギ】
- ①織田信長、豊臣秀吉、徳川家康
の出身地の県
 - ③父と子
 - ⑤南風
 - ⑦せんない——をこぼす
 - ⑨毎回。その——
 - ⑩——せぬ出来事
 - ⑫金利
 - ⑭中がうつろ
 - ⑮——の雪
 - ⑰水——をあげて船が進む

図書カードが
当たります!



9月号の答え ツキミダンゴ(月見だんご) ●応募 145通 ●正解 144通
当選者の発表はカードの発送をもってかえさせていただきます。

応募方法ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名・年齢(電話番号は任意)を明記
し、本紙へのご感想・ご意見など一言をお書き添えのうえ、下記へお送りください。
正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。
締め切り 11月30日 必着

※応募は1人1枚でお願いします。クイズの答え・読者の声は
ヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの応募はこちら」
のボタンを押して応募もできます。

〈宛先〉〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
ヘルスコープおおさか クイズ係



コープおおさか病院 診察案内

TEL.0570-06-1100

	予約 必要	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 受付 時間 8:30 ～ 12:00 診察 時間 9:00～		内科	○	○	○	○	○	○
		外科		○				○(1・3)※1
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○
		整形外科	○※2	○	○	○	○※2	○※3
		小児科	○	○	○	○	○	○
		皮膚科		○				
	●	眼科	○	○	○	○	○	○(1・3)
	●	歯科	○	○	○	○	○	○
	●	無呼吸いびき外来						○(1)
	●	糖尿病特診	○		○			○(2・4)
	●	慢性疾患外来			○			
	●	呼吸器外来		○				
	●	健診フォロー外来		○				
	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
午後 診察 時間 14:00～	●	糖尿病特診		○	○	○(1・3・5)		※1 外科
	●	慢性疾患外来		○	○	○		※2 整形外科
	●	呼吸器外来				○		※3 整形外科
	●	心療内科			○		○	※4 健康診断
	●	循環器特診			○		○	婦人科健診
	●	リウマチ特診	○		○			火・木曜日は乳がん・子宮がん検診、金曜日は乳がん検診のみ
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3・5)					土曜日の診察は9時から10時までです。
	●	腎臓内科	○					月曜日の受付は11時までです。
	●	小児科(アレルギー特診)					○	金曜日の受付は11時30分までです。
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○	○	○(2・3)	○	
	●	神経内科					○	
	●	女性外来	○(1・3)			○		
	●	眼科		○				
夜間 受付 時間 17:00 ～ 19:30 診察 時間 17:30～	●	禁煙外来						
	●	ボトックス外来					○	
	●	健康診断		○※4	○	○※4	○※4	
		内科	○		○		○	
		泌尿器科	○		○			
		皮膚科			○		○	
		小児科			○※5			
	●	歯科			○		○	
	●	循環器特診	○(1)		○		○	
	●	呼吸器特診	○				○(2・4)	
	●	禁煙外来						

●休診により予告なく変更されることがあります。

●歯科予約 TEL.6914-1107

●健診予約 TEL.0570-08-1167

●※5 小児科夜間

診察時間17時～19時(2・4・5週)

診察時間17時～18時30分(1・3週)

予防接種(要予約)

18時30分～19時(1・3週)

理事会だより

◆2021年度第4回理事会は10月16日(土)14:00～17:00(健診棟及びWEB)理事は33名中28名、監事は4名出席。

◆承認事項

第1号議案 生協強化月間10月、11月の重点課題承認の件
*11/10の組合員活動委員会までに、仲間ふやし50% / 1,200人、健診紹介60% / 360件をやりきることを再確認しました。また10/31投開票で行われる衆議員選挙でも「いのちが最優先にされる社会への転換」を目指して情勢学習や「選挙に行こう!」と積極的に職員、組合員へ呼びかけることを確認しました。

第2号議案 第22期役員推薦方針について / 今年の総代会で改選となります。22期については、23年3月までの任期となること。各理事に意向調査の実施を確認しました。

*第1、2号議案は承認されました。

◆9月度経営結果など

9月は、病院の空床確保補償料(47,286千円)を除く経常剰余は842千円の黒字でした。4月からの累計は、空床補償料の194,824千円を除く38,740千円の黒字でした。今後、コロナ加算が終了に向かうことから、利用者減、健診数の減少が問題です。第6波の警戒を怠ることなく、生協強化月間後半から年末にかけての仲間ふやし、健診増、大腸がん運動、増資運動が要となります。楽しい活動とともに、4課題の運動も進めましょう。

コープおおさか病院
医療講座

●とき

2022年1月8日(土) 午後2時

●テーマ

前立腺がん(PSA)検診について

●講師

澤田 寿範

●場所

コープおおさか病院

健診棟2階会議室

問い合わせ 0570-06-1100



組合員のための無料法律相談

12月10日(金)・1月14日(金) 午後6時～8時

*毎月第2金曜日(1人30分・完全予約制)

相談担当: 杉島幸生弁護士(関西合同法律事務所)

コープおおさか病院1階医療相談室にて

予約・問い合わせ 06-6912-5137 ~ 8 ヘルスコープおおさか組合員活動部まで



健康診断はインターネットでも予約可

みなさんからの健診予約を

お待ちしております。

お申し込みは

こちらから→





◆管理栄養士
松本佐知子



材料 (2人分)

山芋……150g (10～15 cmくらい)
卵……………1 枚
絹ごし豆腐……150g (小1パック)
白ねぎ…………10cmくらい
ゴマ油……………小さじ1/2
塩……………1 g (ひとつまみ)
めんつゆ (ストレート) ……大さじ2
スライスチーズ……………2 枚
(又はピザ用チーズ ……30 g)
パン粉……………適量
乾燥パセリ

つくり方

- ①豆腐の水を切る。
※皿にクッキングペーパーを敷いた上に豆腐をのせて、1分30秒位レンジで加熱する。
- ②白ねぎは小口切りにする。
- ③山芋はすりおろす。
- ④③に卵を加え、よくかき混ぜてからめんつゆで味付けする。
- ⑤グラタン皿に①の豆腐をスプーンで適当な大きさにすくって並べる。
豆腐の上にゴマ油と塩を振りかけ、②の白ねぎをのせる。
- ⑥⑤に④を流し入れ、チーズとパン粉をのせる。
- ⑦トースターで焼き色が付くまで10～15分くらい焼く。
- ⑧乾燥パセリを飾ってできあがり。

長芋のとろろグラタン



エネルギー 200kcal
塩分 1.8 g 糖質 15 g

ふんわり柔らかいので、高齢の方でも食べやすいです。消化もよく、卵や豆腐も入っているためタンパク質も補給できます。お好み焼きソースとマヨネーズをかけても合いますが、塩分要注意です。

おおぞら子育て 10

大人の絵本・子どもの絵本

自宅で過ごす時間が増えた今、絵本を手にとって読んでみませんか。絵本は子どもにとって夢や創造性を広げるだけでなく、大人にとっても穏やかに心豊かにさせてくれます。

今回は旭区の「風の本屋」さんと、読み聞かせに参加している潮見典子さん(元小学校教諭)にお話を伺い、絵本も紹介していただきました。

絵本の魅力は？

- 絵が動かないところ。だからこそ子どもは自分の頭の中で絵を動かし、豊かな想像力が育まれる。
- 絵本をめくる動作に次への期待、連続性、ワクワク感がある。
- ことばがわかりやすい。
- 肉声のぬくもりが伝わり読み手も主人公になれる。
- 絵本を真ん中にコミュニケーションがとれる。対話ができる。
- 大人も子どもも一緒に楽しめる。

大人が子どもに読んであげるときは、子どもの表情を見ながら声色や読む速度を変えたり、読み手も楽しむこともできます。また絵だけでも想像を膨らませることができるのも絵本の特徴でしょう。

風の本屋読み聞かせを行っています

場所 風の本屋店内 旭区森小路2-11-28

電話 06-6951-0498

時間 毎週木曜日 16:00～16:30

いつでも誰でも
参加できます



赤ちゃんの絵本

一緒に歌を歌ったり遊べるもの、繰り返しのことばやリズムのあるもの。食べ物の本は食べる真似をしたり大人も一緒に楽しめます。

「もこ もこもこ」

赤ちゃんから大人まで楽しめる絵本。絵(色彩)、ストーリー、ことば、リズム感が子どもに人気。

5歳以上

おばけ、妖怪、オニなど異質の世界に興味を持つ年代。多様な見方ができる。

「かいじゅうたちのいるところ」

いたずらをしたマックスがたどり着いたのは、かいじゅうたちが住む島。子どもの内面のドラマを見事に描いている作品。

大人におすすめの絵本

絵本は大人にとっても癒しを与えてくれ、気分をゆったりさせる作用があります。

「わすれられないおくりもの」

アナグマの人生を通して、生きることの価値を改めて発見できる感動的な物語。

「ぜつぼうの濁点」

絶望させません。ラストに乞うご期待。

「この本読んだら寝ようね」と寝る前に絵本を読む人も増えています。毎回お気に入りの同じ本を読むもよし、本選びに迷うもよし。そこから親子のコミュニケーションが始まります。読み手の声の温かさがぬくもりとなって子どもの心に届くでしょう。

