



生活協同組合



ヘルスコープおおさかの現勢

(2022年3月31日)

●組合員数	70,825人
●出資金	1,675,162,000円
●平均	23,652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。

第243号

2022年5月号(毎月10日発行)

未来を担う新入職員26名



オリエンテーションでは、地域組合員さんに班会やサークルなどで大人気の「スクエアステップ」と「ころばん体操」を教えてもらいました。スクエアステップでは、レベルが上がるにつれ地域組合員さんの軽快なステップについていけない新入職員さんもいましたが、みんな笑顔で♪

2022年度健康診断「受診券」が届いたらヘルスコープの事業所に早目にご予約ください。

▼ロシアのウクライナへの侵攻から2カ月以上が経過しました。民間人に対する無差別攻撃と虐殺の規模破壊など日々目を覆いたくなるような報道に多くの人が心を痛めていることと思います▼この間、ロシアのプーチン大統領の核兵器使用を示唆する発言に乗じて、自民党の安倍元総理はアメリカの核兵器を同盟国で共有して運用する政策「核共有」の議論を始めることを求めています。日本維新の会の松井一郎代表も「非核三原則は昭和の価値観」として、こうした考えに追従する立場です▼私たち医療福祉協会は、いのこと暮らしをまもり、人々が笑顔で暮らせる社会を目指して、医療・介護福祉事業に取り組んでいます。戦争は罪もない人々の命を奪い、健康な身体や精神を破壊することにも、文化的な生活を破壊し、貧困を大規模に生み出す最も悪質な行為です。昨年、核兵器禁止条約が発効され、世界が核兵器を廃絶する方向に進んでいる中で、被爆国である日本の取るべき立場は国際社会と連帯して、核保有国に対して積極的に核軍縮への働きかけを行うことだと思います▼ウクライナ情勢を受けて「核共有」の議論とともに自衛隊明記の改憲論が強まっています。9条を変えて「力の論理」を進める立場は、ともすればプーチン大統領と同じ思考につながる危険性をはらうとごまか。こうした中で、あらためて平和憲法の意義について組合員、職員で議論を深めていく必要があると感じています。(専務理事 成瀬真)



診察から 50歳を過ぎたら

PSA検査を受けましょう

コープおおさか病院 医師 矢田 康文



近年、日本では高齢化や生活習慣・食事などの欧米化により、前立腺がんが急速に増加しつつあり、日本人男性にとつて最も多いがん(悪性腫瘍)となりました。

そして前立腺がんによる死亡を減少させるためには、他のがんと同様に早期発見が最も重要になります。

前立腺がんを発見するための検査として最も簡便で重要なのが血液検査であるPSA検査で、現在では前立腺がんの診断のた

めの主役となっています。

PSA検査を受ける機会としては…

- 各地域で実施されている住民検診、会社健診、人間ドックなど
- 排尿症状や血尿といった自覚症状(下部尿路症状)により医療機関を受診した際に医師により実施

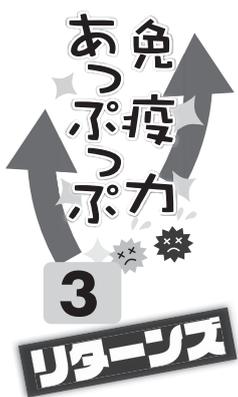
などが挙げられます。

最近ではPSA検診(前立腺がん検診)の浸透により、同検査で発見される前立腺がんの割合が

増加しています。実施が遅れていた大阪市でも、令和3年7月から大阪市がん検診に加えられました。検診の案内が届いたら是非受診してください。

しかし、前立腺がんの発見において重要なのは、健康診断よりも排尿症状で受診した際の検査で発見される方が多く、さらに、より進行した状態で発見されることが多いことです。

前立腺がんを含め、前立腺の病気は50歳以上で起こりやすくなってきましたので、50歳を超えたらPSA検査をお勧めします。そして排尿症状が少しでも気になる方は、躊躇せずに泌尿器科を受診してください。



8割できれば上等

「免疫力あつぷぷ」の仕組みは、自律神経を整え、腸内環境を改善し、メンタル力をつけることも大切と学んできました。そこで皆さんの免疫力が、どのような状態か簡単なチェックをしてみましょう。

▼YES、NOで答えてください。

- ①起床時、朝日を浴びる(カーテンを開ける)。
- ②起床時、水を飲む。
- ③飲酒時、同量の水を飲む。
- ④午後休憩をとり、お茶を飲む。
- ⑤シャワーではなく、風呂に入る。
- ⑥寝る直前、スマホやパソコンを見ない。
- ⑦衝動買いをしない。
- ⑧カバンから必要なものをすぐ取り出せる。

いかがですか?免疫力が上がる答えはもちろん「YES」。いくつかありましたか?これは自律

神経研究の第一人者、小林弘幸氏の「実践してほしいルールパターン」です。費用も時間もかからない手軽なことから、大事なことは習慣化できるかどうか。

時にはさぼってもいい、「8割できれば上等」と思うこと…。それが自律神経を整え、免疫力を上げる早道だと提言されています。

これからシリーズで「あつぷぷ」のための生活習慣を紹介していきますので、ご自分に合ったものをチョイスして、お楽しみください。



シリーズ

認知症 50

大切なことは

家族の理解と協力

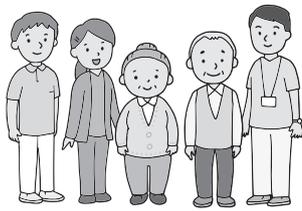
ごいっしょに考えてみませんか? みなさんの声をお寄せください

認知症と診断されても、病院での治療がすべてではありません。

もっとも大切なことは、家族の理解と協力なのです。その関わり方は、患者さんの認知機能の改善に影響を与えます。介護者が症状や治療について理解し、協力を得られれば効果はてきめんになります。

「認知症はどんな病気、何に気をつけるの、薬は何のため」などを知らずとしない家庭は、生活リズムを整え、睡眠を整え、何より優しく見守ること。笑顔や楽しい雰囲気はすべての病状の患者さんを安心させ、穏やかにさせてくれます。

医師からは、診察の際に自宅の様子や血圧を記録したノートを持ってきていただくと、治療にとっても役立つとのこと。家族にできる治療としては、生活リズムを整え、睡眠を整え、何より優しく見守ること。笑顔や楽しい雰囲気はすべての病状の患者さんを安心させ、穏やかにさせてくれます。



『改憲』STOP! 今伝えたい平和の思い④ 不安を抱える若い世代こそ声をあげて

(コープおおさか病院 メディカルソーシャルワーカー) 西村 有希さん

テレビのニュース報道が軍事侵攻のあったウクライナの住民の声を伝えていた。「まさか本当に戦争が起ころなんて」「いつもの朝がくるもの」と思っていた。この言葉がとても衝撃だった。私たちは、無意識に「いつもの朝」がくると思って生活してないだろうか。今起きているウクライナの現実はい「平和が当たり前ではない」と伝えている。

コープおおさか病院の地域連携室で、職場の仲間とともに、患者さんや地域の組合員の方から医療や生活に関わる様々な相談を受ける。「コロナ禍」の中で、20代から30代の非正規雇用だった人の「無料低額診療」の相談が少しずつ増えてきている。様々な事情で、非正規雇用で働いてきて「コロナ禍」で倒産や解雇などで収入源を断たれてしまった人たちだ。困った時には生きていくように社会保障のセーフティネットがあるはずなのに、暮らし、健康が脅かされている。コロナ禍が長く中で見通しの立たない不安感がいつもあって、「改憲」「集団的自衛権」または、隣国のミサイル発射実

験や、民衆への弾圧などが常にインターネットを通して伝わってくる。私たちの世代は見た目よりずっと今回の戦争をリアルに感じていると思う。

とある場所で、「収入の見通しがない中で、子どもは育てられない」と戦争だつて起こるかもしれない」と真剣な表情で話し合っている男女がいた。しかし、このような中で「平和」を言うこと自体おなじことのように感じて欲しくない。一緒に「いつもの朝」を平穏に迎えるために声をあげていきたい、「戦争をやめて」「憲法を生かして」と。



相談中の西村さん(左)

リハビリ室から かいこの“語” ⑩ ~リハビリ専門職が介護の知らなかったことや病気けがの予防について情報をお届けします~ コープおおさか病院 理学療法士 阿部広和

「うんちの姿勢」

直腸に便が溜まると便意を感じます。通常は肛門括約筋のはたらきなどによって排便を我慢することができます。便を出すときは直腸の収縮といきむ力が必要となります。排便に関わる筋肉はお腹の周りで内臓を取り囲むような構造になっています。便をしっかり出すために上から押し出す力と周りから腸に圧をかける力が必要となります。また下から支える力も重要といわれています。仰向けでお尻を上げるブリッジ体操で肛門をしめるように意識してみるのもいいでしょう。

もう一つ大事なことがうんちを出す姿勢です。まっすぐ寝ているときや立っているときは、直腸と肛門の角度は直角に近い角度になっていて便が出にくい仕組みになっているそうです。それが便器に座って前かがみの姿勢をとることでこの直腸肛門角度が変化して便が下りやすくなるのだそうです。

「うんち」の“語”

理想の排便姿勢は和式便器に座った形だそうです。しかし最近ほとんどが洋式便器です。洋式便器でもうんちを出しやすくするコツがあるので紹介します。

- ①足を接地する。かかとを上げてもいい。小柄な方で足がつきにくい場合、低い台を置くなどして力が入りやすくしてあげましょう。
- ②前かがみになる。太ももに肘をついてもいい。
- ③クッションを抱っこするのもいい。

「考える人」のポーズに似た格好と覚えてください。



オーラルケアチーム(OCT)の取り組み報告

コープおおさか病院歯科 歯科衛生士 森田 充代



口腔ケアグッズ



を発足させました。

3階の回復リハビリ病棟では以前から、希望される方に「歯科検診」を行っていましたが、4階・5階に入院される方も含め、入院された患者さん全員を対象に歯科検診を実施するシステムを考えて実践することにしました。患者さんの口腔環境を見直し、改善できればとの思いでした。

オーラルケアチーム(OCT)のメンバーは看護士・言語聴覚士・歯科衛生士・事務

また、「コロナ感染症」が流行する前の2019年の9月、コープおおさか病院では、病棟に口腔ケアを取り入れることを看護部長・看護師長・リハビリ部長・歯科事務長・病院副事務長・歯科衛生士で、検討を始めました。そして、病棟に歯科衛生士を配置し「コープに入院したらお口のケアもしっかりしてくれて、元気に退院してきたよ。」と言われるような病院にしようと、「オーラルケアチーム」



の4職種で構成され、オプザーバーも含めると総勢12名です。2019年12月から活動を始め月1回の会議と月2回職場内に向けてニュースを発行しています。チーム立ち上げに先立ち他県の病院見学にも行き、取り組みの参考にもしました。定例の会議では検診者数・歯科受診につながった患者数などの報告を行っています。

各病棟で口腔ケアについて困っていることなど、些細なことでも意見を出し合い、改善していきました。病棟への口腔ケアグッズ配置や、書類の整備も進みメンバーが持ち回りでニュースの担当もしています。

病棟の職員にもアンケートを実施しました。チームの存在は周知されつつあるものの、ここまでは職場の職種間の連携を模索し共有化を重視した取り組みとなり、「口腔



入院患者さんに口腔ケアを行うOCTのメンバー

事業所	所在地	お電話
コープおおさか病院歯科	鶴見区鶴見3-6-22	06-6914-1107
せいきょう三丁目歯科	城東区蒲生3-15-12	06-6936-8241
田島診療所歯科	生野区林寺5-12-18	06-6717-8241
生協森の宮歯科	東成区中道1-10-35	06-6975-0841

ケア実施で誤嚥性肺炎が減少している」実感にまでは至っていません。今後の課題として入院患者さんの満足度や病棟で実施された口腔ケアへの評価を高めていきたいと思えます。

退院後に歯科受診をされた患者さんが2019年度から2020年度にかけて16人おられ、口腔ケアへの関心が高まったのではないかと考えられます。今後は医科・歯科・介護連携を今以上に発展させ退院後の患者さんによっては、口腔ケアを歯科往診などを通じて

て広げていければと思います。6月は「歯と口の健康週間」です。組合員のみなさんには、もっと身近に歯科を考えていただければと思っています。せいきょう三丁目歯科、生協森の宮歯科では75歳以上の無料の歯科検診が受診できま

す。またみなさんの「健康づくり」に「お口の健康」をぜひ取り入れてください。お口のこととは、最寄りの生協の歯科にお問い合わせください。





待ったなしの地球の危機 その4

再生可能エネルギーに舵切りを

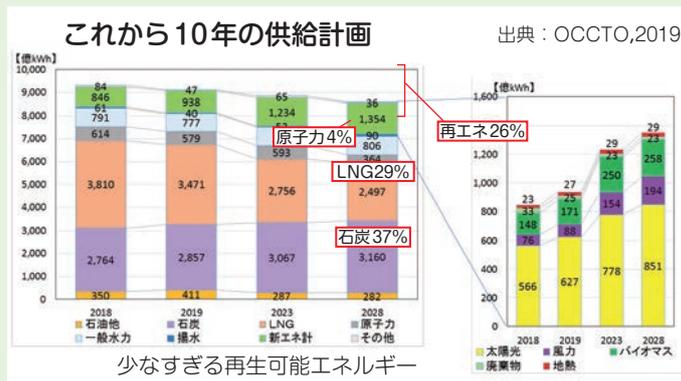
日本のエネルギー自給率は、たった11.8%。世界主要45カ国中42位、エネルギー消費量は世界5位。食料自給率も37%（カロリーベース）で、海外で何かがおきるとすぐ私たちの生活に影響が出てしまう。怖いことです。

日本は海に囲まれている地震国なので、太陽光、太陽熱、風力、バイオマス、なにより地熱エネルギーが豊富で、現在の総発電量1兆kWhの6～7倍もあるといいます。今ある日本の技術を駆使して開発すれば、2030年のCO₂削減計画に十分間に合います。（デンマークでは電力の半分はすでに風力です）

ただ、再生可能エネルギーは小型が似合います。太陽光なら企業の大型開発より個人家屋や共同発電が推奨されます。自分たちで確保できるエネルギーを持ち、「日本のエネルギーは国内で賄えています。」ぐらいの状況をつくれれば、安心して暮らせる社会になるのでは…。そのためにもエネ

ルギー政策の大きな舵切りが必要で、気候危機を乗りきるのは政治課題です。

もちろん私たちの地球資源の過剰消費、電気を使い過ぎる生活の見直しは必須です。今までの「エコ」とは違う暮らし方、学んでいきましょう。



新型コロナウイルス 関連の報告

①全国、大阪府の動向や状況について (4月16日時点)

- 大阪府を含め大都市圏では感染者数が依然増減を繰り返し、高止まりする状況が続いています。全国的に10～20代の感染者が増えており、感染再拡大に伴う「第7波」が懸念されています。こうした中で岸田総理大臣は「病床使用率、重症病床使用率は低い水準にあり、すでに重症化リスクの高い高齢者の85%がワクチンの3回目接種を完了している」として、ただちにまん延防止等重点措置を適用する状況ではないという認識を示しています。
- 大阪府では、「第6波」において、これまでにない感染拡大が継続する状況から保健所業務がひっ迫し、発生届の処理（HER-SYS入力）、患者への健康観察や療養決定が遅延したことから、保健所を介さない陽性者への健康対応を、医療機関に委託する方向性が示されています。公衆衛生における保健所の責任をあいまいにし、丸投げとも取れる対応ではありますが、ヘルスコープでは、病院を除いて受託する方向で対応を進めています。

②ヘルスコープでのコロナ対応状況について

- ヘルスコープの病院、診療所の発熱外来は、3月以降徐々に落ち着いてきていましたが、4月半ばからわずかに増加

に転じています。コープおおさか病院での、3月のコロナ患者の新規入院受入は22件、コロナ退院基準を満たした後も引き続き入院管理が必要な患者さんの入院は16件となっています。

③新型コロナワクチンの状況について

- 国内で新型コロナウイルスのワクチンを3回接種した人は全人口の45%を超えました。公表されている全国の年齢別接種率によると、65歳以上では対象者の90%以上が接種していますが、64歳以下では75%にとどまっています。また20代と30代は20%台にとどまり、若い世代ほど接種率が低い実態が浮き彫りになっています。接種の進捗率は自治体間の格差も大きく、全人口に占める大阪府の3回目接種率38%と全国で2番目に低い状況となっています。大阪市でも33%と政令指定都市で最低の接種率にとどまっています。
- ヘルスコープの病院、診療所でも現役世代が対象となった3月以降のワクチン予約枠が埋まりにくいなどの状況が出ています。ファイザー製のワクチン供給量が十分でない中で、かかりつけ患者を中心にワクチン接種を希望する方にモデルナ製ワクチンの使用も含めて進めています。モデルナ製ワクチンはさらに予約が埋まりにくい状況となっています。



読者の声

▼「免疫力あつぷつぷ」がリターンズとして帰ってきて嬉しいです。(西島りえ 52歳)

▼認知症シリーズがとてもためになっています。

(友利のぞみ 49歳)

▼筋肉をつけるには運動と栄養素が大事と知り、毎日一万歩を目標に歩いていました。が、栄養素も見直したいと思っています。(村崎信 66歳)

(今堀陽子 58歳)

▼NHF装着患者の自宅退院支援」を読んで、今まで知らなかった治療法や介護法がわかり勉強になりました。認知症の方が近所にたくさんおられるので、自分なりにフォローしていきたいと思っています。(蔵本富美子 80歳)

(中矢あけみ 72歳)

▼SDGsは本当に考えさせられます。少しでもできることから実践しています。皆さんも是非できることから一緒にいきましょ

(東良司 69歳)

▼「免疫力あつぷつぷ」から、深呼吸は出勤前に息苦しくなるとき(ストレス)に、電車の中でよくしていました。気持ち少し楽になったので思いつきました。

(タマキキョウコ 64歳)

▼ウクライナ侵攻で、世界の平和のバランスがいつ崩れてもおかしくないと、思い知りました。早く無事に解決してほしいものです。戦争反対。

(下野蘭 光子 74歳)

▼お母さんといっしょにクロスワードしました。

(たけだこころ 11歳)

▼「いただきます」は必ずつくっています。おいしいですよ。これからも続けてください。(橋本徳代 82歳)

(村井利恵子)

▼「あいつべ体操」は、いつも仏様を拝んだ後と、お風呂で。仕上げは寝る時に。パッチリ眠れますよ。

(金野昌子 70歳)

▼インターネットで予約ができる健診は、とても便利です。診療所からも電話でお知らせしてくれて助かります。

(宮坂知奈美 45歳)

▼毎号拝読。配達して下さる組合員様、ありがとうございます。「診察室から」の大阪のコロナ拡大、死者増は人災を読んで納得しました。多くの方が亡くなられているにも関わらず、行政トップはドバイ万博視察の名目で、多人数で多額の税金で海外旅行。本来、「コロナ対策に特別な予算をつけなければならぬのに、カジノに関する予算ばかりと腹が立ちます。(大西光 74歳)

(大橋香澄 74歳)

▼なにかにつけてカタカナ語の洪水の昨今。アナログ人間の高齢者には、手も足も出ません。なかには数年後には消えていく語もあるでしょうが、必要とお考えになったら、何度でもやさしい日本語で記載してください。言語は思考を促す利器なのです。(土井けい 87歳)

(出羽静枝 54歳)

▼できれば「読者の声」の拡大(最低1ページ)をお願いします。(内山一郎 83歳)

(大橋香澄 74歳)

▼病院入口のカメラで検温すると32.1℃。カメラから「大丈夫です」と大きな声が聞こえびっくり。「えっ!」ともう一度。32.2℃。「大丈夫です」。笑ってしまいました。低温は大丈夫なんです。

(大橋香澄 74歳)

カギを解き「重枠」の字を並べてできる言葉を書きましょ

「タテのカギ」

- ①個人用の部屋
- ②の大木
- ③案、考え
- ④「レツ、トン」
- ⑤柵の相棒
- ⑥実質の対。——賞金
- ⑦ダーウィンの「——」の起源
- ⑧洋菓子の対
- ⑨仕事の——を探す
- ⑩帰りの道
- ⑪「ヨ」のカギ
- ⑫雨の降ること
- ⑬の他人
- ⑭同じであること
- ⑮に火をともし極貧
- ⑯徒手。——で立ち向かう
- ⑰他山の——
- ⑱努力も水の——
- ⑲様子。——が怪しくなってきた
- ⑳100年の古民家
- ㉑労働者と使用者

図書カードが当たります!



3月号の答え「ヒナマツリ」(ひな祭り) ●応募 135通 ●正解 133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 6月15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



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		

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)
午後 診察 時間 14:00~	●	慢性疾患外来	○		○	○		
	●	呼吸器外来				○		
	●	心療内科			○		○	
	●	循環器特診			○		○	
	●	リウマチ特診	○		○			
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3・5)					
	●	腎臓内科	○					
	●	小児科(アレルギー特診)					○	
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○	○	○(2・3)	○	
夜間 受付 時間 17:00 ~ 19:30 診察 時間 17:30~	●	神経内科					○	
	●	女性外来	○(1・3)			○		
	●	眼科		○				
	●	禁煙外来						
	●	ポトックス外来						○
	●	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	○(2)		○		○		
●	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00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10回理事会は4月16日(土) 14:00~16:52(健診棟およびWEB) 理事は33名中28名、監事は4名出席でした。

◆承認事項

第1号議案 第23回通常総代会関連事項承認の件

- 議事日程承認の件
- コロナ禍での総代会開催に関して
- 第1号議案は承認されました。

第2号議案 田島地区 通所リハビリ・通所介護統合及びリニューアル工事計画承認の件

- 田島地区での組合員への説明が不十分との意見あり、再度地区別総代会などで内容説明を行うため決議せず。

第3号議案 22年度予算及び21年度決算見直し承認の件

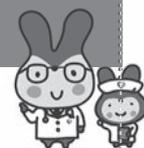
- 第3号議案は承認されました。

◆3月度経営結果など

3月の経常剰余は79,483千円、3月迄の累積経常剰余752,457千円(コロナ関連補助金509,993千円込み)と大きな剰余となっておりますが、あくまで一過性のものと捉えており、健診拡大などの課題を追求していきます。

コープおおさか病院 医療講座

- と き 2022年6月11日(土)
- テーマ 足腰の強化 「ころばん体操(仮)」 ※体験もあります。
- 場 所 コープおおさか病院 健診棟2階
- 担 当 医療サービス課外来係
問い合わせ 0570-06-1100



組合員のための無料法律相談

6月10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います。
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)

鱈 (皮なし) …… 2切れ (150~160g)
片栗粉 …… 小さじ2
コシヨー …… 少々
油 …… 小さじ2
白ねぎ …… 5cm × 4本
スライスチーズ …… 2枚
春巻きの皮 …… 4枚
水溶き片栗粉 …… 適宜 (接着用)
ゴマ油 …… 小さじ2

作り方

- ①鱈は真ん中半分に切り、切り身を縦に並べ棒状に切る (4~6等分)
- ②ビニール袋に片栗粉とコシヨーを入れた中に、①を入れて全体に粉をまぶす。
- ③テフロンのフライパンに油を引き、2の表面を強火でさっと焼く。
※中は焼けていなくてOK。
- ④白ねぎは千切りにしておく。
- ⑤春巻きの皮に4の白ねぎ・3の鱈・チーズ1/2枚をのせて巻く。
- ⑥⑤の表面 (裏表) にハケでまんべなくごま油を塗る。
- ⑦トースターで焼き色が付くまで6~7分くらい焼く。
- ⑧盛り付ける。
飾りはレタス・プチトマト何でもOK
醤油 小さじ2 ※好みで酢・辛子

タラ鱈とチーズの焼春巻き



エネルギー 300kcal
塩分 1.7g 糖質 20g

我が家の定番春巻きです。春巻きの具は 豚・筍・しいたけ・人参・にらなど通常の具でも美味しくできます。揚げた春巻きに比べ少量の油でできるので、胃腸にもやさしいのです。面倒な油の片づけも不要です。ハケは100円ショップでも売っています。シリコンタイプのものは手入れが簡単で使いやすいです。

おおぞら子育て 14

コロナ禍での保育園

新年度を迎え、入園入学、進級など新しい生活が始まって1カ月。子どもたちも生活に慣れ始めた頃ですが、オミクロンは10歳以下の子どもたちにも感染拡大し、集団保育の場も直撃しました。今回はコロナ禍での保育園の様子を城東区の保育園で伺いました。

5月の連休明けの子どもたちは？

子どもの中には登園時泣いている子どももいるので、初めに戻ったつもりで丁寧に子どもたちの変化を見ながら関わっています。園生活にも慣れ、しっかり食べて遊んで寝るのリズムがついてくると、笑顔も見られるようになってきます。天気が良い時には年長児は遠くの公園まで出かけることもあります。

3~5歳児はマスクを着用していますが、運動する時、食事の時、午睡の時は外してマスクケースにしまっています。これからは気温も高くなり、熱がこもるので熱中症にも気をつけなければなりません。気温が高いときは、子どもたちは保育中マスクを外しています。

コロナ禍で保育上での変化は？

- 登園時から手洗いをしています。活動の切り替えの時にも手洗いをして習慣づけるようにしています。
- 朝夕定期的にごまめに消毒を心がけています。子どもたちはいろんな場所を触るので台や手すり、おもちゃ、検温時にもその都度消毒をし、トイレも一人ずつ便座を拭くなど保育中もできる形で行っています。
- 行事が大きく変わりました。全体で行っていた誕生会も1クラスずつ行い、運動会は0~1歳、2~3歳、4~5歳と3部制で行うなど、園全体で集うことがなくなりました。行事は子どもの成長を感じられる場です。どういった風にしたらできるか考えながら取り組むようにしています。

- クラス懇談会も2部制で行っています。保護者の方には園での様子や行事のお知らせは紙面で行っていますが、お迎えの時など対面で話す場も大切にしています。
- 保護者会が独自に取り組んできたクラス交流会や飲食を伴う行事なども難しくなりました。

子育て中の方へのアドバイスを

温度差が大きいこの時期にも熱中症対策を。

真夏と違い、日によっても昼と朝夕によっても温度差が大きく、こまめな衣類の調整が必要です。この季節でも暑さで顔が真っ赤になる子どももいます。水分補給をこまめにしてお外出時は水筒の持参をお勧めします。ジュースなどは甘味があるので虫歯も心配です。取り過ぎに注意。お茶が一番ですね。

最後に

コロナ禍で保育園生活も一変しました。子どもたちはコロナ以外にもいろいろな感染症にかかることがあります。また感染症も流行の季節が分かりにくくなってきました。これからも手洗い消毒を徹底しながら換気を行い「病気を持ち込まない」ようにし、子どもたちが健康でいきいきと過ごし、成長・発達保障される場となるように心がけています。

取材を終えて職員集団のたゆまぬ努力があることを痛感しました。

絵本のコーナー

「ばあばはだいじょうぶ」

作:楠 章子 絵:いしいつとむ

今回は「『ばあばはだいじょうぶ』という映画を観てきました。原作は絵本、認知症の話で4年前に映画化されました。泣けました。心あたたまる映画です。機会があればぜひご覧ください」と組合員さんからいただいたお便りからの紹介です。
(紹介者 佐藤和子さん)

