



生活協同組合



ヘルスコープおおさかの現勢

(2023年1月31日)

●組合員数	70,890人
●出資金	1,657,064,000円
●平均	23,375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252号

2023年3月号(毎月10日発行)



ありがとう23年 これからも続くヘルスコープの想い!

～協同の想いをいつまでも～

医師をはじめとした職員組合員と地域組合員さんと一緒に、「ヘルン&コープン」と健診棟建設時のキャラクター「つくるん」もパチリ

虹のネット

▼今から23年前、2000年4月に私が所属していた生野医療生協を含む4つの医療生協が合併し新しい大きな医療生協、ヘルスコープおおさかが発足した▼私は生野医療生協の理事をやって4年目だったかと思う。生野の田島診療所の移転新築の建設運動の真っ最中だった。地域の組合員、職員がいつばい夢を語って時には激しい議論の末につくりあげた診療所で、今から思えばあれが協同の力で、これらの経験を地域の仲間たちと共有できたことが何よりも大きな喜びだった。私の医療生協運動の原点にもなった▼新しい生協になってから、コープおおさか病院の建設や各地域の診療所のリニューアル、介護事業所の展開など合併しなければできなかったことが次々と実現していった▼私としてはヘルスコープおおさかの健康づくり担当の理事となり、より広がったつながりの中で取り組んできた健康づくり運動も忘れられない。中でも大腸がん健診運動は合併したことによって全体に大きく広がり、全国の医療生協や民医連の共同組織にも広がった▼大事なものは「私がやった」ではなく、みんな「頑張ったよね」と言えることだ。これからさらに大きな生協になってもこういう素晴らしい協同の経験をぜひ活かしてほしい。組織が大きくなっても、活動の原点は一人ひとりの組合員が主人公だということ、活動はできるだけ楽しく、活動した成果はみんなで共有することだと思っている。私自身も「主人公」の一人として地域の中で、ある意味こだわって活動していきたい。

(田島診療所地区西一支部 増田スナ子)

診察から スマホ老眼

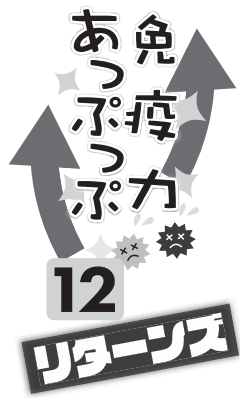
コープおおさか病院
眼科 医師 中谷 倫子



近年、老眼のような症状が若者まで広がっています。原因は、スマートフォンにあると言われるのですが、それはなぜでしょうか？

眼は、カメラに例えるとレンズに当たる角膜と水晶体が、外界からの光を屈折させる働きをします。角膜と水晶体で屈折した光は、網膜に映し出され目の前にある対象を認識します。

角膜と水晶体を通じて眼の中に入った光が、きちんと網膜でピ



おやつ間食を上手にとりましょう

イライラしたり、ストレスがピークに達したときに、甘いものを食べたら気分が落ちつくという経験は、特に女性に「ある、ある」ではないでしょうか。

強いストレスにさらされると、

ントが合っている状態を「正視」といい、それ以外の状態を「屈折異常」と言います。屈折異常には、近視・遠視・乱視があり、網膜より手前でピントが合う状態を近視、奥でピントが合う状態を遠視と言います。乱視は角膜の表面がゆがんでピントが合わせにくくなっている状態を言います。近視になる要因として、遺伝と環境があり、環境的要因は生活環境などにより調節機能がうまく働かなくなっている状態です。そ

私たちの体はエネルギー源となる糖質を欲しがります。そこで甘い物を口にする、その欲求が満たされ副交感神経が優位になり、リラックスできるのです。

おやつ間食は、自律神経と腸内環境を整えるのに、とても効果が高いのです。腸内環境を整えれば免疫力も上がります。

ただし、白い砂糖を使ったものは、その効果はあまり長続きしません。糖分の吸収が早く即効性はあるものの、持続時間が短いのです。

では、イライラしたとき、甘い

の原因のひとつに、見たい対象のものとの距離が近い状態で作業する「近業」があります。スマホは小さな画面で手元にピントが合ってしまうので、長時間利用することで老眼と同じような状態「スマホ老眼」になります。

歩いているときにもスマホを見ている人がいますが、安全のためにも、眼の景色を見ているためにも、周りの景色を見ては

ものが食べたくなったら何を食べればよいのでしょうか。おススメは植物繊維を含むバナナやリンゴ、さつまいも、栗、黒砂糖などです。特にドライフルーツには、ビタミン、ミネラル、鉄分が豊富で、手軽さも高ポイントです。

甘いものが苦手な人には「ごはん」です。おやつに小ぶりのおにぎりも「あり」です。どれもカロリーは高いので食べ過ぎにご注意を。



シリーズ

認知症 59

「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。予防の主役は自分たち」

これまで50回を超すシリーズで「認知症のあれこれ」を取り上げてきましたが、今回がラストとなりました。今でも組合員さんがよく口にする言葉が「認知症にはなりたくない」です。内閣府発表では、認知症の有病率2025年度には18.5%約5人に1人、85歳以上では約34%と予測され、認知症という病気はありふれた身近なものなのです。関心も高い一方で、「私はいろいろ気をつけているから大丈夫」「自分は(高齢の家族は)まだボケてなんかいない」と思い込み、受診が遅れる例も多いのです。

残念ながら「これをすれば認知症にならない、完璧に予防できる」という確実な方法はまだありませんが、このシリーズでも「認知症になる確率を下げる(認知症予防の可能性を上げる)」ことができる方法は、お伝えしてきました。

今後、専門機関や行政サービスだけでは、すべての認知症予防や対応を引き受けることはできません。認知症予防の主役は自分たちです。個人で地域で何ができるか「認知症予防の生活習慣を楽しくしよう」と始めてみてください。コロナ禍、家にとじこもり、対話もななく、認知症やがんなどの重症化が顕著です。医療生協の班会や、たまり場、サークル、学習会、諸行事にもどんどん参加して「人とかかわり、つながり」を持ち続けましょう。一人暮らしでも一人じゃない。困ったときは、診療所や支部を頼ってください。認知症になっても住み続けられるまちづくりをこれから進めます。

『改憲』STOP! 今伝えたい平和の思い⑫

今ある平和の有り難みを感じて、京橋空襲を語り継ぐ

城東区在住 照屋盛喜さん(90歳)

1945年、終戦の1日前の8月14日の日まで、京橋には1発も爆弾が落ちなかつたのです。

この日砲兵工廠を攻撃するた
めに大阪城の天守閣を目印に米
軍の爆撃機がやってきたそつで
す。攻撃したあとの残りの爆弾
のいわば処理として落とされた
ものが京橋駅の片町線と城東線
が交差するところに投下され、
歴史的な大惨事が起きました。
500人とも600人とも言わ
れる犠牲者が出たのです。戦前
の京橋界限は、ガラス工場、石
鹼工場、鐘ヶ淵紡績(カネボウ)
があり、若い労働者が大勢いて
活気のある街でした。しかし、
毎日のように誰かに赤紙が届い
て若者が次々に戦場に引つ張ら
れていきました。見送りの万歳
を幾度も見ました。

今は、あの頃と違って私たち
には自由があります。素晴らし
いことです。政治や世の中の不
条理だと思つて対してものを
言うことができます。戦前の
日本のように、よその国では政
府批判や、戦争に反対するだけ



2021年夏
医学生に戦争を語る照屋さん

で投獄されてしまうような国も
あります。私たちは、再び口を
塞がれてしまわないように、平
和であることの有り難みを感じ
、自分で考え、行動しなければ
いけないと思います。

私は、戦争のことを語りつづ
活動と同時に、子どもたちに手
づくりのおもちゃを一緒につく
る活動をやってきました。おも
ちゃづくりは、自分で考え、次
の工程を想像して作業にあたら
なければなりません。ときには
ケガをすることだってありま
す。そんなことを通じて何かを
つくり出す喜びを感じて欲しい
と思っています。それこそ平和
を実感できることの一つだと思
っています。今は、それが私
の平和運動の一つです。

かいごの“語”

健康維持のための エクササイズ



「総集編」

リハビリ室
から

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

2020年に“かいごの語”“いっかくせん筋”の連載を開始しました。

“かいごの語”は、介護する側の不安と介護される側の不安を少しでも解消することができればと、リハビリ専門職の立場から介護に関することや病気やけがの予防などについて情報をお届けしました。

“いっかくせん筋”は、医療生協の組合員のみなさんに自宅でもチャレンジできるトレーニングを知っていただきたいという思いから、これまで13種類の“いっかくせん筋”を掲載しました。

“かいごの語”について「役立ちました」というお声や

“いっかくせん筋”について「がんばっています」「難しいです」など多くのご意見をいただきました。ありがとうございました。

またどこかで、介護についてやトレーニングをご紹介できる機会があると思います。今後ともよろしくお願い致します。

ヘルスコープおおさかのホームページから、スマートフォンですべての“かいごの語”“いっかくせん筋”をみていただくことができます。右のQRコードを読み込んでご覧ください。



〈リハビリだより〉

“かいごの語”

- ① 車イス1
- ② 車イス2
- ③ 杖
- ④ 脳卒中の早期発見
- ⑤ 手すり
- ⑥ オーラルフレイル
- ⑦ 転倒
- ⑧ 腰痛
- ⑨ 運動と栄養
- ⑩ うんちの姿勢
- ⑪ ウォーキング
- ⑫ 足のむくみ
- ⑬ 骨粗鬆症
- ⑭ お風呂のこだわり

“いっかくせん筋”

- ① 腹筋
- ② 腸腰筋
- ③ 大殿筋
- ④ 中殿筋
- ⑤ 大腿四頭筋
- ⑥ 下腿三頭筋
- ⑦ 背筋
- ⑧ ココモ膝
- ⑨ ココモバランス
- ⑩ ココモ肩
- ⑪ ココモ大腿四頭筋
- ⑫ インナーマッスル体幹
- ⑬ インナーマッスル体幹2



機関紙で振り返る ヘルスコープおおさかの23年

- 1号 2000年4月 創刊号
ヘルスコープおおさか6万人の組合員でスタート
- 31号 2003年1月号
コープおおさか病院開設
- 70号 2006年7月号
国保料の計算方式の変更で保険料が高騰
- 75号 2007年1月号
津村生協大阪府連会長と理事長当時 金谷邦夫氏の対談
- 102号 2009年6月号
班会特集
- 117号 2010年10月号外
ヘルスコープおおさか10周年記念
- 118号 2010年11月号
虹の健康まつり
(鶴見緑地 万博公園)
- 119号 2011年1月号
たまり場1号
まねきねこ(東成区)開所
- 122号 2011年4月号
東日本大震災直後から始まった
支援活動と西上医師による現地レポート
- 127号 2011年9月号
看護師1日体験に
高校生300人が参加
- 140号 2012年11月号
介護特集
- 148号 2013年8月号
歯科特集
- 196号 2018年1月号
機関紙コンテスト(機関紙協会で
理事長賞)
- 228号 2021年1月号
この号からA4サイズに規格変更
機関紙コンテストでも入賞
- 233号 2021年6月号
コロナ禍でもおうち時間を
楽しく前向きに
- 240号 2022年2月号
機関紙コンテスト(通常号)で
理事長賞受賞

医療福祉生活協同組合 おおさか

4月1日新生協
「医療福祉生活協同組合 おおさか」が誕生します。
誰もが健康で居心地よくくらす大阪のまちづくりをめざします。

理念
つなげる ひろげる 地域の“わ”
共につくるいのち輝く未来

- ①わたしたちは、いのちが大切にされる平和な社会の実現をめざします。
- ②わたしたちは、地域の人々と協同し、やさしく寄りそいあう居心地のよいまちづくりをすすめます。
- ③わたしたちは、一人ひとりの人権と個性が尊重され、その人らしく自分らしく生きることをサポートします。
- ④わたしたちは、医療・福祉・生活支援のネットワークを通じて、地域の健康づくりに貢献します。

新生協ロゴです

まだ減らす急性期ベッド数
コロナ禍でも544床減、
22年度934床減も予定

大阪府
コロナ死亡者・
死亡率 全国1位

医療

人口1万人あたりの
保健師数
大阪府2.8人(全国
で46位、平均4.4人、
1位は長野県8.3人)

介護

人口100万人あたりの保健所数
大阪府2.0カ所(全国で47位、平均4.7カ所、
1位は長野県10.4カ所)
人口275万人の大阪府はたったの1カ所。

介護保険料
大阪府平均で
全国1位の高さ

福祉

万博・IR (カジノを含む総合型リゾート)
建設予定地の夢洲は、PCB (ダイオキ
シン類、きわめて強い毒性を持つ) 汚染
土壌で軟弱地盤です。世界からも批判。

まちづくり

驚きの大阪市生活保護行政
民間委託事業化で生活保護受給
抑制すると、一人当たり約6万
円が委託企業に入る仕組みです。

環境

カジノで確実にギャンブル依存症が
利用者の2%に発症。
大半が日本人となります。

緑地面積は
全国最下位

いのちとくらしが
守られる大阪に

どうする?!
大阪ウオッチング
これでほんまにええの?

病院 診療所 歯科 介護事業所 支部

班会 助け合い たまり場 無料低額診療 差額ベッド0円 無料送迎

読者の声

▼野江診療所組合員ルームのサークルで中国語を習っています。楽しいですよ。

(木村礼子 67歳)

▼ナンプレは亡くなった父が担当だったので寂しく感じていました。
(中島紀代美 52歳)

▼かいこの「語」近い将来のことなので参考にします。

(東條芳江 74歳)

▼エクササイズ、インナーマッスルトレーニングとても役に立ちました。
(井上萬里子 74歳)

▼今回はなかなか手ごわいパズルで、おかげさまで脳をフル回転。次回も脳活ができるよう毎日数独で訓練しています。

(高尾敏弘 66歳)

▼機関紙に地区の健康ウォーキングのお知らせが折り込まれていました。大阪城公園の梅林です。久しぶりに出かけてみようと思込み、今からメチャクチャ楽しんでいます。
(青木由美子 50歳)

▼寒期中、機関紙の配達、感謝しています。
(名原有紀子)

▼機関紙のおかげで、仕事を辞めた後、苦手な「人との会話や出会い」にも頑張ってみようと思つたにもなれ、勇気を出して外出もしたり努力しようと思えることができました。そしてコロナ禍の今も、ヘルスコープの仲間さんたちが声をかけてくださるようになっていきました。とても楽しく過ごしています。
(小川浩子 60歳)

▼まちがいさがし、5歳の孫が喜んでやっています。

(大屋正夫 82歳)

▼昨年暮、足首骨折。手術後コープおおさか病院で40日間リハビリ入院。先生方にしっかりやっていただき、以前のように普通に歩けるようになりました。今は感謝の気持ちでいっぱいです。リハビリならコープよとみんなに話したい！
(山中ミサエ)

▼電気、ガス代の請求金額が、家賃分くらいでした。怒るで〜！誰か何か言ってくれませんか…。
(江原隆)



編集委員の一言

▼「機関紙は組織の血液」の思いで、組合員として編集にかかわらせて幸せでした。
(真)

▼機関紙を通じていろんな人の話を聞くことができました。人に会う、対話をする事で記事になると思います。文字になることで書いた側も、書かれた側も「そつなんだ」と思えることがあると思います。文字は受け継がれた私たちの大事な「道具」です。ですからできるだけ、「おいこへ」読んでほしいと思つて記事を書きました。これからの機関紙も「医療福祉生協の健康観」をおいしく伝えてほしいと期待します。

(組合員活動部 栗田三樹夫)

▼「あおぞら子育て」と「絵本のコーナー」を担当していました。子育てや子どもの病気についてわかりやすくお届けできたらと思つて、いろんな方の話を聞かせていただきました。絵本のコーナーなどは、じわっとした反応があつて「あれ読んだよ」とか言われると嬉しいですね。絵本の世界はまだまだ広く深いですから、これからも機会があれば紹介できたらと思います。
(鳥矢尾 候子)

▼旧「上二病院」の近くに住んでいます。「上二病院」を懐かしむ声も多く、この方たちの思いを大切に、仕事をしてきました。たくさんの方に出会えたことに感謝しています。
(西峯)

▼組合員活動の責任者として、機関紙編集委員会に携わってきました。機関紙づくりでの大きな転換としてカラー版への変更が印象にあります。そのタイミングで、サイズも見やすくA4に変更し、子育て支援の「コーナー」を「あおぞら子育て」に、「かいこの語」「いっかくせん筋」などコーナーにもこだわり、多世代に読んでもらえる紙面づくりに編集委員はもとより、リハビリ部、食養科などご力を合わせてきました。新法人の機関紙となつても、老若男女問わず手に取ってもらえ、組合員同士や職員とをつなぐ機関紙づくりを心掛けていきたいと思つています。
(組合員活動部部長 梶 真実)

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		

- カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉を書きえましよう
- 【カギのカギ】
- ① 中傷に苦しむ
 - ② 大雪で交通機関が—する
 - ③ 前進の対
 - ④ 批判を受け—を止す
 - ⑥ —せぬ出来事
 - ⑧ 絶好の—到来
 - ⑪ ナス科の落葉低木。薬効があり実薬用酒にされてきた
 - ⑬ 長男ではなくて
 - ⑭ 我が世の—
 - ⑮ —の絡まるチャペル
- 【モノのカギ】
- ① 日中
 - ③ 鶴の—
 - ⑤ ちらおもて
 - ⑦ 福は—!
 - ⑨ 磁石が指す方向
 - ⑩ いつも損な—回り
 - ⑫ 施設の—管理費
 - ⑭ 権力に抵抗する気骨
 - ⑯ 居—を使う
 - ⑰ 街。ベッド—



図書カードが当たります!

12月・1月号(合併号)の答え「A-1/A-2/B-1/B-2/B-3/C-2/C-3」
●応募 86通 ●正解者 67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 4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



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		○		○	○※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)	○	
	●	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		
夜間 受付 時間 17:00 ~ 19:30 診察 時間 17:30~		内科	○		○		○	
		泌尿器科	○		○			
		皮膚科			○		○	
		小児科			○※5			
	●	歯科			○		○	
	●	循環器特診	○(4)		○		○	
●	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

◆出席状況

2022年度11回理事会は2月18日(土)14:03~17:12(本部5階とWEBの併用)理事は31名中24名、監事は3名出席でした。

◆承認事項

第1号議案 23年度役員賠償責任保険プラン決定及び申込承認の件。

*第1号議案は承認されました。

第2号議案 地区運営委員選任規約承認の件

*第2号議案は承認されました。蒲生、城東、また、田島診地区(あと1名)が未選任。

第3号議案 田島診療所地区 北・中支部統合承認の件

*第3号議案は承認されました。

第4号議案 法人合併にともなう事業所名称変更承認の件

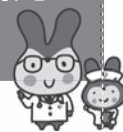
*第4号議案は承認されました。

経営報告

1月の経常剰余は1,500万円の赤字でした。予算から2,200万円の不足となっています。1月から発熱外来が急増しましたが、その後一気に減少傾向となり収益減となっています。今年の5月からの5類への引き下げに伴う減収も予測されます。累計の経常剰余は約8,500万円の黒字(空床確保などは含んでいません)。



コープおおさか病院 医療講座



- とき 2023年4月8日(土)午後2時~
- テーマ 在宅医療について(仮)
- お話 未定
- 場所 コープおおさか病院健診棟2階

問い合わせ 0570-06-1100

組合員のための無料法律相談

4月14日(金)・5月12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→





調理師
宇田 治朋



付け合わせ

- ブロッコリー…………… 60g
- プチトマト…………… 3個
- ケチャップ…………… 10g

材料 (1人分)

- ごはん…………… 80g
- 鶏肉 (3ミリ~5ミリにカット) …… 20g
- 玉ねぎ (みじん切り) …… 20g
- ニンニク…………… 少々
- パジル…………… 少々
- 塩・胡椒…………… 少々
- ケチャップ…………… 30g
- マーガリン…………… 15g
- ピザ用チーズ…………… 10g
- 小麦粉…………… 40g
- 卵…………… 40g
- パン粉…………… 40g
- 揚げ油…………… 適量

作り方

- ①フライパンでマーガリンとニンニクをキツネ色になるまで炒め、玉ねぎと鶏肉を加え火が通るまで炒める。
- ②①にごはんとケチャップ、パジルを入れて、よく混ぜ火を止める。
- ③②が冷めてきたら、チーズを混ぜ、俵型に丸めて、小麦粉、卵、パン粉の順につけて形を整える。
- ④③を180℃の油で、キツネ色になるまで揚げる。
- ⑤お皿にゆでたブロッコリー、プチトマト、ライスコロッケを盛りつけ、ケチャップをかけてできあがり。



エネルギー 700kcal 糖質 72g
タンパク質 19g 塩分 2.2g

お母さん子育て 23

もうすぐ小学1年生

春3月。卒園の季節を迎え、4月からは小学1年生。成長した子どもに喜びを感じながらも新しい小学校生活に不安を感じる保護者の方もいるのではないのでしょうか。

子どもたちの成長を見守ってきた保育園の園長先生から巣立っていく子どもと保護者の方に「贈る言葉」を寄せていただきました。

卒園を前に

ランドセルや制服などの入学の準備を進め、子どもたちは期待いっぱいのことだと思います。一方、保護者は新しい環境に不安なことがたくさんあると思います。

卒園・入学は一つの区切りではありますが、区切りと感じているのは大人であって、子どもにとっては時間の流れの一つです。「朝起きられるかな」「忘れ物はないかな」など、気になることはたくさんあると思います。

今までは保護者と一緒に行動していた子どもが、自分の力で登校し、生活していく。保護者としては少し寂しい気持ちがあると思いますが、あれこれ先回って声をかけるのではなく、自分の足で進んでいく子どもの姿を見守る気持ちをもって、「待つこと」を大事にしてください。

生活のリズムを整える

保育園と小学校では生活のリズムが、がらりと変わってきます。生活リズムは整えてあげましょう。登校時間に合わせて時間の流れを組み立てて考えるのもいいですね。子どもと一緒に時計を用意して、この時間に起きる、この時間までに着替える

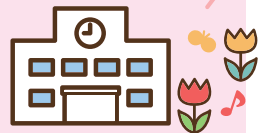


など、ゲーム感覚で取り組んでみてください。楽しみながら自分で生活を進める力になります。あとは思いっきり子どもを認めて褒めてあげてください。自分が認められ、大切にされると、気持ちが安定し、安心して次の行動に向かうことができます。

成長をともに喜んで

一年生になることは子どもにとって自立への大きな第一歩です。失敗することもあると思います。でも、一緒に悩んだり、見守ってもらうことで、子どもは自分の力でまた立ち上がって進んでいきます。保護者は忍耐力が試されますが、一緒に一年生になるつもりで肩の力を抜いて、未来に向かう子どもの成長をともに喜んで、新しい生活を楽しんでいってください。

入学おめでとう



絵本のコーナー

「ちょっとだけ」

作 瀧村有子 絵 鈴木永子

なっちゃんのおうちに赤ちゃんがやってきました。赤ちゃんが生まれてお母さんは忙しいのでなっちゃんは、いろんなことを自分一人でやってみます。ちょっとずつ頑張って「おねえちゃん」になっているようです。でも…愛情たっぷりの最後のシーン。涙なしでは見られません。少しずつ成長していくけげななっちゃんの姿が愛おしく、大きな優しさで包み込むお母さんの愛情の深さを感じます。読み終えた後は心がほっこりと温かくなるお勤めの絵本です。この絵本から子育てって大変なこともあるけれど、本当に素敵なことなんだ！と感じさせてくれました。(紹介者 大島愛美)

ちょっとだけ

