

## 低価格で安心!医療福祉生協おおさかの健康診断で健康寿命を延ばそう

健康診断、もう受けましたか?



### がんに負けない!



### あなたの健康を守るのは、あなた自身です

まだまだ残暑厳しい季節ですが、健康診断はもう受けられましたでしょうか。1年に一度は健康診断で身体の手チェックをしませんか? 病気は早期に発見し、早期に治療することがとても大切です。毎年新たにがんと診断される人は約100万人います。がん患者さんのうち、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」というイメージを持っている人は多いかもしれませんが、早期に発見されるほど治る可能性が高くなり、多くのがんが早く発見できれば約9割が治る時代でもあります。「いつもかかり付けのクリニックで見てもらっているから大丈夫」とよく言われますが、腹部エコーや腫瘍マーカーなどのチェックをしていないとも言われます。医療福祉生協おおさかの健康診断は、低価格で受けやすい設定となっており、健康を守り続けるためにもぜひとも受けていただきたいです。

# 未来のために、公園を次の世代へ

環境委員会 山本佐代子



環境委員会で「公園ウォッチスタート集会」として、奈良女子大学名誉教授・中徹先生から「都市公園を巡る情勢、制度公園のあり方」について講演していただきました。

公園が都市に生まれた背景や経緯から、現在の我が国における公園整備目標と現状についてお話がありました。明治以降大名屋敷跡や庶民が花見を楽しんでいた場所な



北部第一支部のたまり場「びわの木」近くで、組合員さん宅のガレージを使わせてもらい、月二回野菜市を開いています。そのときにたまたま通りかかった方が、涙ながらにコロナワクチンの後遺症で苦しんでいるとの現状を語られました。また、別の方から1月の地震以来、揺れが怖くて閉じこもりがちになり、どこかで歌えるところがある

だが、戦時中は防空緑地となり、戦後になって計画的な公園整備が進んだことを知りました。日本は国際的に見ても公園整備が遅れていること、特に大阪府と大阪市は全国的に見ても遅れていること、さらに最近の大阪市による「木を伐る改革」で緑が減らされていること、大阪城公園や鶴見緑地公園などの大規模公園が利用者の利便性向上のため、飲食店・売店などの商業施設が増やされていること、維持管理が民間企業に委託されて

いる現実などを学びました。ヨーロッパの都市公園のように花や樹木の緑があふれ、ゆったり人々がくつろいでいる、そんな公園が憧れなのですが…。自宅から歩いて行ける範囲で子どもたちが自由に遊べ、散歩や運動ができ、自然にゆったりと触れ、のんびり過ごすことのできる公園を自治体がしっかりと管理し、豊かな緑と十分な広さを確保するよう要求していくためにも、今一度近所の公園に目を向けてみませんか。

## あなたも一緒に歌いませんか？ 地域で広がる歌声の輪

北エリア第一支部 楽しく歌おう班会

ばと、苦しい胸の内をお聞きしました。このお二人の声をきっかけに「楽しく歌おう班会」の体験会を開きました。

寄付でいただいたCDを伴奏に、かき集めた歌詞集でまずは四苦八苦のスタートとなりました。子どもの頃から歌っていた歌詞が実はこんな字が使われていて、こんな深い意味のものだったのねと、みんなで感心しながら最近



伴奏なしでたくさん歌っています。



## 大阪市なぜ高い？ 介護保険料

市区町村ごとに3年に一度改定される介護保険料。

全国の保険料を見ると「大阪市」が日本一高く、基準額は月額「9249円」となっています。最も低いところと比べると、月額で6000円近い差です。そもそも介護保険制度は介護が必要な高齢者を社会全体で支える仕組みで、市区町村が所得に応じて定めている保険料の額は、「介護が必要な高齢者が多いか少ないか」「住民がどれくらい多くの介護サービスを利用して

このことは社会全体で介護を支えるという当初の目的を果たしているともいえますが、あまりにも高すぎる保険料と地域格差。給付額が増えることで、このままでは保険料が上昇し続ける危険性があります。現政権は今後も利用者負担の引き上げも狙っています。保険料や利用者負担の高騰を抑えながら、介護提供体制を拡充するため、国庫負担割合の抜本的な引き上げこそ求められています。

いるか」で決まります。制度が導入された2000年度の時点では、大阪市の保険料は3381円でした。その後、高齢化や大阪市の以下の特徴もありサービスを利用する人の数が増加してきました。

介護保険制度は住民が目を光らせる制度です。住民の声を反映して、自治体ごとにつくっていくものです。保険料とサービスが合っているか。制度は持続可能なものなのか。住民一人ひとりの意識が重要だと思っています。

- ① ほかの自治体に比べて一人暮らしの高齢者が多い(大阪市45.0%、全国29.6%)
- ② 所得が低い人の割合が多い(世帯全員が市民税非課税となる人の割合が全国平均の1.5倍近く(49.3%))
- ③ 介護認定率が高い(大阪市27.4%、全国19.4%)

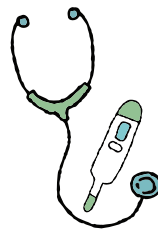
現在、民医連で介護保険制度の抜本改善を求め「介護請願署名」に取り組んでいます。当法人も5200筆を目標に行動を進めています。主人公は私たちです。しっかりと声を届けていきますよ！！  
(介護事業部 副部長 星野渉)

診察室から

難聴であることは  
恥ずかしいことじゃない！



東大阪生協病院  
内科医師 今川 竜二



この世界には色々な音が溢れています。楽しそうな小鳥の鳴き声、繁華街の喧騒、レコード店から流れてくるポップ音楽。生まれる前の胎児期から亡くなる瞬間まで音とともに生きています。そして人間は例外なく老いていきます。聴力も衰えていき、聞こえてくる音もだんだん少なくなっていく音。周りの何気ない会話もテレビやラジオの音も聞こえにくくなり、周りの世界からだんだんとシャットアウトされ、次第に孤独感が募っていきます。そうして周りの関わりを持つことが難しくなり、認知症が進みやすくなります。聞こえの程度にもよりますが、難聴者は聴者と比べて2〜5倍ほど認知症になりやすいということが多くの研究で報告されています。そして、難聴は外見で判断できないため、周りになかなか気づいたり理解してもらえないことが多いので

す。私も当事者ではありませんが、聞こえないこと自体よりも孤独感にさいなまれ苦しむ方がはるかに多いのです。哲学者カント氏も「耳が聞こえないことは人と人を切り離す」という言葉を遺しています。聞こえが悪いかなあと感じたら、早めに耳鼻科を受診し適切な補聴器を見つけてください。そして「自分は大丈夫だいままで助けなしでやってこられたのだから」というプライドは捨てて、恥ずかしがらずに周りの人に自分の難聴のことをどんどん知ってもらってください。そして孤独から離れて、楽しいライフを送りましょう。とにかくやってみよう、たった一度きりのあなただけしか手に入ることのできない人生なので、さあ。



健康維持のための  
エクササイズ



『太ももの内側を引き締める』トレーニング

組合員活動部 健康運動指導士 宮井篤

みなさん、こんにちは。まだまだ残暑もつづき気候も変わりやすい季節ですが、体調は崩されていませんか。

外出が少なくなり、体を動かすことがどんどん減っていくと体の中に脂肪を溜め込みやすくなってしまい

ます。さあ、家の中で気になる部分をシェイプアップしましょう。

今回は、気になる太もものたるみ解消運動をご紹介します。下半身を引き締めるための運動にチャレンジしましょ〜☆

太ももの内側を引き締めるトレーニング

運動を行う際は、必ず自分の体とよく相談し、無理をしないようにしてくださいね！！



(\*タオルの厚み：強度 ー 厚い：強い ⇔ 薄い：弱い)

注意とポイント

- 上半身に力が入らないように。
- タオルの厚さを変えることで強度が変わる。
- 呼吸もしっかりしながら行う。

- ①椅子に座り、タオルを両膝で挟みます。
- ②両膝でタオルを内側に押すように力をいれ、タオルを強く挟みこむ。
- ③タオルを強く挟みこむ時間は、5秒くらい。
- ④10回で1セット、1〜2セットを目標にしましょう。

# 保険でも白い歯を

＜生協森の宮歯科 副所長 柏樹 和＞



2024年6月に保険点数の改定が行われました。歯科では近年メタルフリーが進んできており、今回の改定ですべての歯で白い歯の冠（かぶせもの）が可能になりました（ただし奥歯のかみ合わせの条件があり必ず適応になるわけではありません）。その白い歯とはCAD/CAM冠といってレジン（プラスチック）とセラミックのあわさったハイブリッドの素材で作製されたものになります。これをつくるには専用の機械が必要で生協森の宮歯科に導入されています。そのため私たちの歯科では内部で製作することができ、それぞれの症例に合わせてよりカスタマイズすることもできるようになり、患者さんに自信をもって提供しています。また、より強く、審美性が高く、天然歯に近い冠を希望される場合は、自費でジルコニアというセラミックの一種の素材でつくることができます。



before

このように保険でも自費でも、最良のかぶせ物を内部の歯科技工士が最新の機械で製作しておりますので、今までのような金属の歯はどうしてもイヤとお考えの方は、ぜひ医療福祉生協おおさかの歯科へお問い合わせください。



after

# 医療福祉生協の「いのちの章典」

職員も地域に住む私たちも共に医療福祉生協の組合員です。組合員として医療福祉生協を共に担う私たちが命と暮らしを守り、健康を育むための権利と責任を明らかにしたのが「いのちの章典」です。

日本国憲法の理念が基本となっております。

2010年医療福祉生協連が発定、2013年6月に行われた通常総会で確定されました。

以前は「お医者さんに全てお任せ」でした。しかし「いのちの章典」ではお任せではなく自らのこととして知り、学び、改善をもとめて要求することを権利として掲げています。また昨今問題となるのは医療に掛かりたくても掛からない人たちの存在です。患者になれない人を出さず、必要なときに必要な医療・介護を受けることができることを権利とする「アクセスに関する権利」は今一番求められています。

最後の「参加と協同」がなければ、4つの権利を掲げる「いのちの章典」はただのお飾りと化し、いつまでも一人ひとりが大切にされる社会は訪れられません。人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざし、私たち自身が先頭に立ち行動する大切さを静かにしかし力強く訴えています。

「いのちの章典」をこの機会にごくくろ学んでみませんか？

## いのちの章典

### 自己決定に関する権利

私たちは、知る権利、学習権をもとに自己決定を行います。

### 自己情報

私たちは、個人情報保護されると同時に、本人の同意のもと適切に利用することができるようになります。

### コントロールに関する権利

私たちは、個人情報保護されると同時に、本人の同意のもと適切に利用することができるようになります。

### 安全・安心な医療・

### 介護に関する権利

私たちは、安全・安心を最優先にし、そのための配慮やしくみづくりを行います。

### アクセスに関する権利

私たちは、必要ときに十分な医療・介護のサービスを受けられるように社会保障制度を改善し、健康に暮らすことのできるまちづくりを行います。

### 参加と協同

私たちは、主体的にいのちと暮らしを守り健康をまわす活動に参加し、協同を強めてこれらの権利は発展させます。

2013年6月7日

日本医療福祉生活協同組合連合会

第3回通常総会にて確定

## 書籍のご紹介

### あなたの介護は誰がする？ 介護職員が育つ社会を

親の介護が終わったとき、ふと思いました。私の介護は誰がするんだろう…と。あなたのピンピンコロリはかかりますか？施設入所から大丈夫？ヘルパーを頼むから大丈夫？たぶん大丈夫ではありません。介護をめぐる最も深刻な問題、それは介護職員不足、担い手不足。国家資格である介護福祉士の養成校は激減、専門職の育成は窮地に立たされ、人手不足が続く施設・事業所の撤退は相次ぎ…。家族介護は終わらない？！

お問い合わせ 医療福祉生協おおさか 中央エリア本部  
TEL. 06-6912-5137-8 (9:30 ~ 16:00)  
FAX.06-6915-8822



川口啓子／著  
大阪健康福祉短期大学  
名誉教授  
A5判 144ページ  
定価 1,870円（税込）

## コープおおさか病院で行う安心の在宅看護



私が経験したA氏80代男性の事例を紹介します。

A氏は趣味であるカラオケを楽しみながら、1人で生活をしていましたが、転倒をきっかけに徐々に動けなくなり、他院からの紹介で当院を受診されました。精密検査で進行性肺がんが診断。積極的な治療は望まず、住み慣れた自宅で最期を迎えたいと退院となりました。

初回訪問から数回は血圧低下もなく、呼吸状態も落ち着いていましたが、1カ月後の5回目となる訪問で微熱と倦怠感を認めました。そこでA氏に改めてACP（人生会議）をすると、人生

の最期にやりたいこととして「カラオケ」と返事がありました。すぐにチームで相談し、少しでも早い段階で本人の楽しみであったカラオケをできないか？と動き出し、次の訪問に家庭用カラオケのマイクを持って訪問診療に。

「カラオケしましょうっ！！」とマイクを差し出すと、胸の痛みで起き上がることもままならない体調のなか、シャキッと背中を伸ばし、しっかりと歌っておられました。主治医、看護師、ヘルパー、友人が見守るなかのミニカラオケ大会…大成功でした！その後訪問診療を続けていましたが、徐々に状態は悪化し、最期は仲が良かったカラオケ仲間に見守られ、自宅で永眠されました。

私はこの事例を通して、その人らしく生きていくことを支える喜びを感じました。これからもその人に寄り添った在宅看護を提供していきたいと考えております。コープおおさか病院訪問診療 担当看護師長 與儀梢



四軒長屋の一角、決して広いとは言えない狭いセンターいっばいに仲間が集まり、ワイワイガヤガヤ、みんなのアイデアの入った料理、美味しいそうな食事が並びます。この日の高齢者食堂にも次から次へと集まってきて、みんなの

# 仲間「間」こころ 46

大東四條畷地区 四條畷支部  
おお 巧子 さん

遠山 巧子さん  
プロフィール



長野県須坂出身、小学生のときに大阪に。医療生協との出会いは、合併前の大東四條畷保健生協のヘルパーステーションに勤務したのが始まりで、趣味は猫推しです。組合員理事などを歴任、現在、四條畷支部長で奮闘中。

楽しみになっています。一人暮らしの方やちよっとした手伝いや介護が必要な方々にもお弁当(250円)を届け、大変喜ばれています。遠山さんたちは2017年10月に「つくしんぼ」を開設しました。そして、この間、



## 笑顔あふれる「つくしんぼ」で地域をつなぐ

支部ニュース「つくしんぼ通信」を発行しながら、高齢者食堂や子ども食堂、DVD鑑賞、クラフトバック、ハンドメイド手芸、囲碁や健康マージャン、健康花札、パソコン教室スクエアス

テップ、暮らしの相談、健康チェックなども行っています。とにかく明るくバイタリティーのある遠山さん。「もっともつとこの地域で多くの方々とつながりを広げていきたいと思います」と、医療生協の「地域まるごと健康づくり」運動の先頭にたっています。

(R)

# 健康チャレンジ 5000名達成に向けてスタート!



8月24日、おおさかまるごと健康チャレンジスタート集会に、東エリアから50名の職員・組合員が集まり、「すこしお」についての話や支部での取り組みの発表などを行いました。グループワークの間でも、「地区ごとに何を頑張っている

のか」「今後何を頑張っていくのか」などの意見交流が行われ、今後のチャレンジへのやる気と希望につながり、目標の5000名達成に向けていいスタートを切ることができました。

(組合員活動部 片岡翼)



お困りの方はお気軽に  
組合員のための  
無料法律相談

要予約

【予約先】東エリア本部  
☎ 06-6726-6001 まで

10月3日(木)午後3:00~5:00

10月17日(木)午後6:30~8:30

11月7日(木)午後3:00~5:00

(毎月 第1木曜日 午後3:00~5:00  
第3木曜日 午後6:30~8:30)

あかがわ地区

# 9月7日生江deワイワイ 元気まつり

今年も大盛況

模擬店で出すおでんの仕込みを前日から行い、当日は組合員みなでおでんの盛り付けをし、準備に大忙しでした。祭りが始まると「おでんちょうだい！」とみなさん喜んで買って行かれるのを見て疲れも吹っ飛びました。祭りも大盛況で、組合員さんのお孫さんも子どもコーナーで握力測定やカプラなど楽しく遊んでいました。また来年もまつりを楽しみにしています。

(赤川都島支部 西岡美恵子)



▲あかがわ診療所前がメインステージ  
◀子どもコーナー、握力チェックコーナーに120人以上!  
▼毎年恒例の組合員さん手づくり「すこしおでん」が好評



地域の介護事業所連絡会のみなさんとあか診メンバーもダンスに参加



写真はすべて淡路地区 スマイル支部 写真班会のみなさんの作品です。

北エリア地区

## 「お元気ですか訪問」をすすめ、健診受診・活動参加を呼びかけよう

北エリア地区 運営委員交流集会



集会はほくせつ地区若井地区運営委員の頭の体操でスタート

あかがわ生協診療所2階組合員ホールで開催しました。コロナ禍もあり、今回ようやく北エリア内の地区運営委員が初顔合わせをし、そして経営課題について認識を統一して、各地区で生協強化月間を頑張るための集会として開催しました。

参加者のみなさまから「もっと交流し色々な活動ができるようにしたい」という声もいただきました。今後、各地区の運動がより広がるような取り組みを重ねていきます。

### 環境エコ川柳募集中!

- ◆応募期限 11月1日～11月30日 **必着**
- ◆応募方法 別紙折込の応募用紙に作品など必要事項を記入し、右記の応募先まで「直接持参」「郵送」「FAX」のいずれかで応募してください。(一人当たり3作品まで可)

- ◆審査及び賞品 環境委員会で審査を行い優秀作品には図書券を贈呈。

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24 FAX 06-6915-8822  
医療福祉生活協同組合おおさか お問い合わせ 06-6915-8855

# 中村哲さんの言葉が胸に刺さる！感動の映画上映会



上映に見入る参加者

上映に見入る参加者  
用水路まで建設してきたのだが、中村哲さんが残した言葉と共に伝えられています。数々のトラブルと、激化する軍事作戦、息子の死、苦難の連続を乗り越えながら、自然とも闘いながらの35年の軌跡が映されている。

映画の内容は、医師である中村哲さんが戦火の中、なぜアフガニスタン・パキスタンで医療行為を続け、診療所をつくってきたのか、なぜ井戸を掘り続け、

20日〜23日の昼休憩の時間を使い、ロングラン上映を行いました。土曜の昼からの時間帯では職員参加がなかなか難しいとの意見もあり、職員には8月20日〜23日の昼休憩の時間を使い、ロングラン上映を行いました。



司会の桑垣支部長

ます。用水路建設で荒野が森に変わり、そこで営まれる生活の中で、いきいきとした子どもの表情にも感動を呼びます。

この上映会は平和委員会の協力で開催できました。当日は配給先である「ペシヤワール会」へのカンパ活動と、「風の本屋さん」の協力も得て、書籍販売にも取り組みました。書籍は「中村哲」という希望／1760円（税込み）で映画の中にもあった、中村哲さんが国会で参考人としてアフガニスタンへの軍事作戦に反対したり取り取りなども掲載されています。今、軍拡が進む日本の政治に中村哲さんがご存命であればきつとこう言うでしょう「武力で平和は守れない、死んでも打ち返すな！」と、ぜひとも映画と共に読んで欲しい1冊です。

感想でも、「もっと多くの方に見てもらいたい映画」「平和活動をもっと頑張っていこうという勇気をもらえた」「いのちの大切さ、胸にせまってきた」など多くの感想が寄せられました。中央エリアの全地区でもぜひとも取り組んでもらいたい映画企画です。

(組合員活動部 梶真実)

## 「中村哲という希望—日本国憲法を実行した男—」

あおぞら本だな

著者 佐高信、高世仁



軍拡か平和か。岐路に立つ日本に今必要なのは、中村哲医師の生き様だ！

ある日、無医地区に開いた診療所が銃撃されるという事態が起こった。悪性マラリアによる死者が続出し、パニックに陥った村人が押し寄せ、2名が殉職。中村医師は応戦しようとした職員に「私たちは人殺しい来たのではない。人の命を助ける仕事でこいる」「みな殺しになっても反撃するな！」と、報復の応戦を引き止めたことで信頼の絆を得ることができ、「信頼」こそが安全保障だと語られています。危険にさらされながら活動を続けた中村医師の歩みに、国家の安全保障を重ねて学ぶべきことは多い。(一部本文を転記)

### あなたのオススメの本を教えてください

絵本のほか、おすすめの本がありましたら是非紹介してください。本の題名、作者、紹介者名と紹介のコメントを200字でお願いします。ご連絡は右のQRから。



## あなたの お力をお貸しください!

### 医療生協と組合員さんの橋渡し

中央エリアでは約4万部の機関紙を地域の組合員さんが各家庭に届けていただいております。多い方では一人で200部を毎月配っていただいている強者もおられますが「近所の10部なら」「少しでも運動がてらに〜♪」など、気軽にお力をお貸しいただければとてもうれしいです！ご連絡お待ちしております。

連絡先 組合員活動部 070-5560-0129 (梶まで)

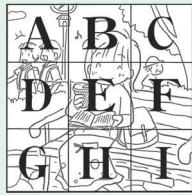
### 健康診断はインターネットでも予約可

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→



# いきいき脳活 まちがいさがし

クイズは、まちがいさがし・クロスワード・ナンプレの順に毎月出題します。



2つの絵でちがいが8つあります。Aから、ちがいのないエリアを1つえらびましょう

**【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30名様に図書カード5000円分をお送りします。ご応募は1人1枚（1man）でお願いします。なお、「ご記入いただいた内容は『読者の声』などへ氏名・年齢と共に掲載することがあります。ペンネームでもかまいません。

**【締め切り】** 11月15日（金）必着  
**【宛先】** 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24  
医療福祉生活協同組合おおさかクイズ係  
QRからでも応募できます

7月・8月合併号の答え  
ドヨウノウシノヒ  
(土用の丑の日)

応募 328通 正解 327通

## 理事会より

### ◆出席状況

2024年度4回理事会は9月21日（土）14:00～17:20（コープおおさか病院健診棟2階会議室）理事は39名中35名、監事は6名中6名出席

### ◆議決承認事項

- 第1号議案 組合員からの遺贈取り扱い承認の件  
前月継続審議となつて以降の経過報告および今後の取り扱いについて提案された。
- 第2号議案 新型コロナワクチンの価格承認の件  
10月1日～1月31日まで実施される新型コロナワクチンの公費接種および自費料金の設定を提案された。
  - 公費接種は各市設定の負担金通り
  - 公費接種以外の自費料金  
組合員価格 15,000円（税込）  
非組合員価格 16,000円（税込）
- 第3号議案 最低賃金引き上げに伴う非常勤職員の賃金改定承認の件  
10月1日より大阪府の最低賃金が1,114円になることに伴い、関係する職種の賃金改定が提案された。
- 第4号議案 たまり場開設承認の件  
東エリア玉串・花園支部合同のたまり場について物件の状況、どのように活用するか説明が行われた。
  - \* 質疑を踏まえ、第1号～第4号議案は全会一致で承認された。
- 経営報告  
8月度の経常利益は▲5,554万円、累計で▲2億4,838万円となったことが報告されました。

## 読者の声



機関紙りえぞん毎回読んでいます。クイズも応募しています。今年も人間ドック受診しました。異常なしで安心しました。

（東大阪市 岡山一男 88歳）

▼健康レシピいつも参考にしています、お盆でお寺参り行きましたが38℃の猛暑日で、お参りして帰る途中で胸がムカムカ、両手の指先が痺れて歩けなくなり、少し風があるところで水分をとり、休憩したら落ち着いてきて、初めての経験でこれが熱中症か？と思ひ怖かったです、大事にならず良かったです。

（鶴見区 たけだゆうき 48歳）

▼パラリンピックいろいろな種目があるんですね、みなさんとても努力して金メダルをとって頑張っていました。勇気と感動ありがとうございました。素晴らしいです。

（東大阪市 PN：ひまわり 72歳）

▼9月9日は救急の日。10年前のこの日に初めて救急車で運ばれ脳梗塞を発症。幸い後遺症がなく何んも自由なく過ごしています。毎年この日に健康に感謝しています。

（城東区 浅野秀男 72歳）

▼9月になるのに30℃超の日々が続きます。これからもどんどん夏が長くなるのでしょうか。

（城東区 三輪優貴妃 30歳）

▼色々な活動をされている様子を拝見して凄いなあと感心しています。元気な高齢者の様子を見ると励みになります。健康レシピ集とクイズが楽しみです。

（大東市 佐藤由子 66歳）

（東淀川区 小林礼子 55歳）

▼地域密着のほくせつ地区ニュース「かけはし」とセットで届くのが良いと感じています。大阪全体を視野に入れた記事と、地域密着の記事の両方が届くことが、バランスがとれていて読み応えがあるように思います。

（豊中市 久保真澄 69歳）

▼患者さんと触れ合って高校生が医療現場を体験、とても良い取り組みだと思ひます。高校生に期待しています。ノ（八尾市 北山美百合 71歳）





コープおおさか病院 食養科

材料 (4人分)

- 鮭4切れ…………… 1人前80g
- しめじ…………… 40g
- オクラ…………… 10g
- パプリカ (赤・黄) ……各40g
- キュウリ…………… 80g
- 無塩バター………… 8g (大さじ1/2)

トマトソース材料 (4人分)

- トマトホール缶…………… 1缶400g
- コンソメ…………… 7.5g (大さじ2/3)
- にんにく…………… 10g
- 白ワイン…………… 40cc
- たまねぎ…………… 200g
- 鶏ガラスープ…………… 160cc
- セロリ…………… 16g
- パセリ…………… 少々
- 無塩バター…………… 32g (大さじ2)
- 香草類…………… お好みで
- ケチャップ…………… 30g (大さじ2)

鮭のトマトソースがけ



つくり方

- ①にんにく、玉ねぎ、セロリをみじん切りにし、無塩バターで炒める。
- ②トマトホール缶を入れ、つぶすように炒める。
- ③白ワイン、鶏ガラスープの順に入れ15分煮込む。
- ④コンソメ、ケチャップ、パセリを加

えトマトソース完成。

- ⑤鮭はフライパンか魚焼き器で素焼きする。
- ⑥しめじ、オクラ、パプリカ、キュウリを角切りにして無塩バターで炒める。
- ⑦トマトソースをかけてでき上がり。

- トマトソースはつぶつぶがイヤな人はミキサーにかけるとまろやかに。
- 鮭はレンジで30秒火入れしてから焼くと時間短縮にもなり、ふっくら仕上がります。
- 鶏肉や他の魚でもOK、いろいろアレンジしてみてくださいね。

<1人分の栄養価> ●エネルギー 295kcal ●たんぱく質 18.2g ●糖質 12.3g ●脂質 19g ●食物繊維 3.4g ●塩分量 1.1g

11 子どもたちのSOSに耳を澄ませよう ~教育相談おおさかの40年~

どの子も若者も、  
自分の力で立ち上がって歩き出します  
登校拒否・不登校29万9,048人(文科省発表)、社会的ひきこもり推計146万人(内閣府発表)

教育相談おおさかは、天王寺区で登校拒否・社会的ひきこもりなどの相談・支援活動を40年近く続けている団体です。相談員は退職教職員で、現在32人で活動しています。年間600件ほどの対面・電話相談のほか、地域や学校に出かけて行っの無料相談にも200件近く取り組んでいます。これから3回にわたって登校拒否・不登校・社会的ひきこもりのお話をさせていただきます。

①不登校・ひきこもりの根本的な要因は社会にあり、直接的な原因は学校教育にあります。

大企業の利益最優先の「新自由主義経済」は、働く人の賃金を低く抑え込み派遣などの非正規雇用を4割以上にまで増大させ若者の



働き方を大きく変えてきました。医療・保育などのセーフティネットも全く不十分であり、このことが子育て中の親たちを直撃し、安心して子どもを育てることが難しいという社会的要因になっています。

学校の現場は、教育基本法改悪による行政の介入で「管理と競争の教育」が押し付けられています。少人数学級も実現せず先生も足りないなかで、授業の内容は過去最高の詰め込み教育で、子どもたちは追い詰められ「いじめ・校内暴力」も過去最高になっています。このようなことが「学校に行きづらい」直接的な原因を生み出しています。

今回は「不登校・ひきこもり支援のあり方」についてお話しします。

NPO法人おおさか教育相談研究所

(略称：教育相談おおさか) 相談員 甲斐真知子

