

# 健康とくらし

## 第508号 2021.08.20

**栃木保健医療生活協同組合**

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14  
 発行人 関口 真紀 印刷所 下野印刷株式会社  
 TEL 028(652)3714 FAX 028(652)3653

毎月1回 20日発行 (1部 50円)  
 (昭和54年12月7日第三種郵便物認可)  
 この購読料は、組合員出資金に含まれています。

# 夏の主役は子どもたち!!

子どものみらい応援隊で運営する子ども塾☆わいわい食堂が、7月17日(土)に特別企画夏祭りを開催。各地に水害をもたらした梅雨が明け、この日は猛暑となりました。

### 子どものみらい応援隊とは

今年2月に屋外でカレー配布をする特別企画第1弾を開催しましたが、今回は第2弾です。いつも参加してくれている子どもたち、そして近くの西が岡小学校にチラシを配付しました。一体どの程度の来場があるか不安を抱えながらも、子どもたちを楽しませることはもちろん、大人も楽しもうと呼びかけ、準備を進めました。

ホームタウン宝木の駐車場と室内を利用して、水ヨーヨー、輪投げ、焼きそば、わたあめ、かき氷など様々な出し物を用意。16時開場から18時頃までひっきりなしに来場があり、最終的には1000人を超えました。

予想を超える来場があったので早々に食材が不足したり、わたあめ機が故障したりとハプニングもありましたが、焚火講座やスイカ割りで大盛況でした。参加した子どもたちからは「楽しかったから来月もやって欲しい」「子ども塾☆わいわい食堂にも行きたい」とうれしい声が寄せられました。



かき氷はいちご味が大人気

### 子どものみらい応援隊とは

子どものみらい応援隊は20



スイカ割りには竹の棒を用意



キャンプで使用する道具で焚火講座



友だちと家族で遊びにきてくれました

19年7月に結成。宝珠苑やグッドエイジなどを運営する正恵会、村井クリニックを運営する宇光会、そして栃木保健医療生協の3者が協力して、地域の居場所をつくることを目的に活動しています。

毎月第2、4木曜日にホームタウン宝木で子ども塾☆わいわい食堂を開催中です。資金はとちぎボランティアネットワークからの募金などです。様々な学校から毎回10人前後の子どもたちが参加しています。(2面に村井クリニック院長のインタビューがあります)

### 不要不急の活動ではなく、必要な活動

昨年度は休止期間もありましたが、今年3月から活動を再開。コロナ禍で子どもたちは多くの我慢を強いられています。大声を出して遊んだり、くっついてコミュニケーションを取ったり、子どもが子どもらしく振舞

うことが「やってはいけないこと」とされました。子どもの成長に対する影響やストレスは計り知れません。小学生の頃から参加している中学生は「ここに来ると帰りたくなる」と話してくれました。感染リスクは0にはなりませんが、対策をしながら工夫して、子どもたちが安心して過ごせる居場所づくりに取り組んでいます。募金やスタッフも募集しています。お問い合わせは地域活動部まで(028-652-3714)。



浴衣を着て来てくれる子どもも多くいました



約100個用意した水ヨーヨーは完売

## 待合室

大谷翔平選手の快進撃が続いています。投げては160キロ。打ってはメジャートップのホームラン数(7/30現在)とまるで漫画のヒーローのようです。彼のパワーとポテンシャルは、屈強な欧米の選手をも凌ぐまでに規格外の怪物なのですが、大谷選手の表情や目の輝きは、野球が好きでたまらない、プレーすることが楽しくてたまらない野球少年の姿そのものです。そんな大谷選手に、世界中の野球ファンが釘づけです。「どうしたらあんな子が育つか」みんながそう思っています。先日、「子どもの成長とコロナ」についての講演を聞き「子どもは子どもらしく」がキーワードでした。子どもは、べたべたした手で何にでも触れて、気に入ったり人を見つけるとべたべたと絡みついたり、抱きついたり。コロナ禍ではそれが「やってはいけないこと」とされてしまいました。長引く自粛生活で自由な行動が制限されてしまっている。無限の可能性を開花し続ける大谷選手を見てみると、今の子どもたちが置かれている状況は、もしかしたら将来の社会にとって大きなマイナスなのではないかと不安を覚えます。いのちを脅かすコロナ感染から子どもたちを守ることは当然のことですが、それと同じくらい、子どもたちの自由な成長の場を守ることに力を入れる必要があります。

「健康とくらし」500号記念企画 SDH特集⑦

# 地域で子どもを見守るチカラ

村井邦彦さん(医療法人社団 宇光会 村井クリニック院長)に聞く

この特集では、SDH(健康の社会的決定要因)について、県内で様々な実践している方々にインタビューしています。

子どものみらい応援隊でも連携している、村井邦彦さんに登場していただきます。

(聞き手:宮本 写真:沼尾)

子どもを取り巻く環境は変化して来ますが、どう感じていますか

## 子どもの相対的貧困

いま、学校現場では不登校の子どもが増えています。その数は全国で14万人、30年前の2倍以上です。子どもの数は減少傾向なのに不登校の子どもは増加傾向です。

私たちが子どものときは「学校は絶対に休んではいけない」という時代で、私たちが当たり前でしたから、ともすれば現在においては「子どもたちの甘え」「家庭のしつけができなくなったから」と捉えがちです。しかしどうやら、私たちの世代が考え方を変えなければ問題は大きくなり続けるよ



医療だけでなく様々な活動に取り組まれる村井先生

うです。

不登校の定義は「何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間30日以上欠席したもののうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」(文部科学省)です。この定義に該当する子どもは1000人当たり17人ですが、欠席日数が30日に満たない子はこれより数倍多いことが想像できます。不登校の理由は様々ですが、背景のひとつに子どもの貧困問題があるとされています。厚生労働省が発表した「平成28年 国民生活基礎調査」では、日本の相対的貧困率は15・6%と公表されました。宇都宮市でも独自に「子どもと子育て家庭等に関する生活実態調査」(平成30年)を行い、市の子どもの貧困率は11・9%で、8人に1人が経済的な貧困状態にあると指摘しています。

「貧困」という言葉の意味は、食べるものや住むところがないということだけでなく、社会的な「関係性の貧困」や多世代の関りから学ぶ「体験の貧困」が含まれます。これらを「相対的貧困」といいます。

子どもたちの貧困は、自己肯定感の低下、学力の格差、所得の格差につながり、将来的な貧困の連鎖を生むことが指摘されています。格差は地域社会全体の負担を増加させることが問題となっています。

宇都宮市医師会の「社会支援部」に加わっている村井先生ですが、SDHについての考えをお聞かせください

## 大人の健康格差は 幼少期からはじまる

健康というのは、単にからだの病気がないというだけでなく、心も社会的にも満たされた状態(well-being)を指します。そして、健康を決定づける社会的要因(SDH)のひとつに「幼少期」の教育の機会や十分な栄養があります。

観察調査ならびに介入研究によれば、成人の健康の基礎は胎児期と乳幼児期に形成され、この時期に発育不良や愛情不足であったりすると、生涯を通じて病気がちになったり、成長した後でも体力や認知力の低下、情緒不安定を招く恐れがあるとされています。幼少期の体験不足や発育不良は発達過程において生物学的にも影響を与え、一人ひとりの生物学的・人間的資質の基礎を形成し、生涯影響を与えることが知られるようになりました。

もつとも、これは乳幼児期や、更には言えば母親の妊娠中のストレスや喫



左から医療生協:宮本進専務、正恵会:岩崎正日理事長、村井クリニック:村井邦彦院長

煙、運動不足などにも関係するため、学校だけでなく母子保健領域にも関わることだと認識しておかなければなりません。

## 地域における医療機関の役割を模索

村井クリニックの今後の展望をお聞かせください

## だれでもベンチプロジェクト

子どものみらい応援隊のこれから目標は何ですか

どのように地域の人やセクター、ステークホルダーを巻き込んで行くかという事だと考えています。

子ども食堂の活動は、次第に地域の自主的なボランティアに委ねられ、次の子ども食堂が作られて行く文化や仕組みを作ることが大切ですね。

ベンチプロジェクトもはじまりました。村井先生も理事で参加されている、大田原の『えんがお』(健康と



バスを待つ方だけでなく散歩中に一休みしたい方なども気軽にご利用ください

は、専門単科ではない総合的なかかりつけ医、病気だけでなくその人の社会的背景や地域性をふまえた医療、治療から予防、ひいては健康を決定づける社会的要因(SDH)に踏み込むことが、地域における新しいクリニック像かなと考えています。

医療機関のみならず、介護施設や社会福祉法人など、ひいては一般の企業などと共に地域の文化をみんなを変えて行けることが、地域における健康と幸せ、well-beingを高める結果になると確信しています。

とくらし2月号にインタビュー掲載(済)の活動を参考にしました

第1弾として、宝木団地のバス停にベンチを設置しました。ベンチを設置する活動は素晴らしいと思いますが、ささやかではあります。確実に役に立つ。足腰に自信が無い方でも外出してみようという気持ちになつてくれれば、その方のwell-beingに役に立つと思います。これも広い意味での社会的処方なのでしようね。

同じ宝木地域の医療機関として、引き続き連携していけるよう協力していきます

「地域全体で子育て」を学校、親、地域、専門職が連携して子どもたちを取り巻く様々な課題を共有し、解決に向けて話し合う仕組み作りが求められています。すなわち「地域全体で子育て」ということです。この文化を醸成するには時間がかかります。はやくコロナの問題が少なくなり、地域のみなさまと集まって勉強会や話し合いができる時が来ればいいなと、そんな機会を待ち望んでいます。

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

# この願いまで届け

「なやみごと流してほしい天の川」を七夕の日に願った滝島さんです。願い事なんか無いよという方が多い中、秘めた願いを書いてくださいました。

実際のところみなさん秘めた願いはあると思いますが、照れくさくて書かないのかもしれませんが。私たちはその秘めた願いも含めて、今後も寄り添っていければと思います。

所長 横 忠光

☎028-652-18501

介護サービスセンター虹のHPもご覧ください。



星に願いを

## 健康が一番

### 178

森尻末子さん (78歳) 那須町

夫婦とも東京生まれの東京育ちです。杉並区で暮らしていましたが、定年後は田舎暮らしをと東北の方を探していたのですが、那須高原にちょうどいい物件があったので決めました。近くにりんどう湖がありとてもいい所です。移住してもう17年になります。

参加者は8人くらいです。集まって世間話をしたりテレビ体操をしたりして半日過ごします。コロナ前は、みんなで料理をして昼食を食べていました。それが早く再開できるといいと思っています。そうやって地域で人と人がつながることが大事ですね。

東京でも近くに診療所があったって医療生協の活動をしていました。那須には医療生協の診療所はないけど仲間が誘われたので夫婦で組合員になりました。

那須高原には私たちのように現役を退いてから移住する人が多くいます。いま、そういう人たちと協力して空き家を借りて「りんどうサロン」を週1回開いています。



ぜひ那須高原へいらしてください

### 新型コロナ・ワクチン接種について

8月から接種を受けられる対象年齢が拡大されました。お住いの自治体により対応が異なりますので、自治体発表の情報をご確認ください。

宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所ともに接種ができる医療機関になっています。

より早く確実に多くの方が接種を受けられるために、大規模接種会場での接種もおすすめしています。ワクチンの予約でお困りの方は気軽にご相談ください。

栃木保健医療生活協同組

## 8月6日(金)全国公開 映画『キネマの神様』

©2021「キネマの神様」製作委員会

### ムビチケ販売のお知らせ

- ～ムビチケの使い方～
- ①インターネットで事前に座席指定
  - ②鑑賞当日、映画館の発券機で発券
- いずれかの方法でご利用ください
- 組合員特別価格1200円**
- 購入は各支部、または地域活動部まで (028-652-3714)



キリトリ

### 宇都宮協立診療所の外来診療表

●火・水・金の外来は4時30分までの受付となります。夜は医師研修のため休診になります。  
〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5 TEL028-650-7881 FAX028-650-7884

	月	火	水	木	金	土
AM9:00 ~ 11:45	植木(予約) 関口 川口 軽部/武井(内視鏡)	関口(予約) 池田 川口	軽部(予約) 水曜担当医 (武井/平野)	軽部(予約) 関口 武井 植木 川口(内視鏡)	軽部(予約) 関口 武井 寶田 平野(内視鏡)	交替制
PM3:00 ~ 6:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木/寶田)	火曜担当医 (平野/池田/寶田)	水曜担当医 (植木/池田)	軽部(予約) 木曜担当医 (平野/池田)	軽部(予約) 金曜担当医 (川口/寶田)	AM11:45まで受付 午後休診
	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	

予約の変更や診療時間のお問い合わせなどは、朝9時から夜7時までの間をお願いします。電話での診察予約はできません。来院時、窓口をお願いします。○休日の受診のときは、必ず前もって電話でご相談ください。○夜間は、「宇都宮夜間休日救急診療所」をご利用ください。

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策中のため診療体制が変更になることがあります。

### 生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉1-13-56 TEL028-684-6200 FAX028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
AM8:45 ~ 11:45	北岡(胃カメラあり) 鈴木 千嶋(住診で休診もあり)	北岡 武井	鈴木 天谷	北岡 鈴木 古橋	天谷 千嶋	交替制
PM4:00 ~ 6:00	千嶋	軽部(予約) 天谷	休診	千嶋	関口	休診

## 医療メモ 森林浴のすすめ

森林浴するとストレスホルモンの濃度や心拍数などにも変化が見られリラックス効果が高い。その8つの効果とは・・・

- ①ストレス解消 ②自律神経を整える
- ③血圧・心拍数の安定 ④免疫力高めてガン予防
- ⑤気持ちが落ち着く ⑥新陳代謝促進
- ⑦冷え性の改善 ⑧疲労回復など。

時間を気にせず、森や林を歩こう。ただし道があるところを。スズメバチや蛇など危険な生物にも注意して。

夏休み中子ども達もマスク生活から少し解放されます。成長期の子ども達にマスクが与える影響を心配します。感染防止の着用と熱中症予防には外す判断を、大切にしたいものです。マスクを外して呼吸の練習をしたいとピロピロ笛の問い合わせがあります。新鮮な空気を体の中に取り入れましょう。(増)

編集後記

陽だまりカフェ(7月20日・東)



折り紙で「はらぺこあおむし」をみんなで作り、絵本の読み聞かせを行いました。色とりどりの折り紙に気持ちも明るくなります。

新! 栃木市で新班(7月22日・栃木)



栃木市での新班をスタートさせました! 内容、頻度はこれからみんなで相談していきます。一緒に楽しみましょう! 参加者お待ちしています。

デイサービスからさわ(7月14日・安蘇佐野)



協立診療所の研修医・清水舞さんが初参加して、利用者さんたちと交流しました。佐野市から介護予防のお話しもあり、盛り沢山でした。

ニコニコカフェ(7月20日・北西)



ホームタウン宝木で開催しました。ロングピロピロやレインボー健康体操をやってすっきり!



**増資運動にご協力ください**

先月号でお伝えした「虹・本部棟建設」計画について、現在組合員や事業所の声を集めて設計作業を進めています。

設計図は今年中に完成し、来春着工、建物が完成し稼働開始は2022年11月を予定しています。

介護事業として、デイサービス、居宅支援事業所と併設の強化型訪問看護、ヘルパーステーション、本部機能も移転します。

また、地域に開かれた居場所として、組合員活動の拠点、地域開放スペースではカフェ

やサロン、子ども食堂なども開催できます。他団体と協力してフードバンクなどにも取り組む予定です。

つきましては、組合員みなさまに「虹・本部棟建設」成功をめざす特別増資(目標5千万円)へのご協力をお願いいたします。新規加入も大募集中です。

**8月に増資高通知を発送**

毎年全組合員に発送する出資高通知とあわせ、「特別増資のお願い」を同封します。

また、来年の総代会に提案する出資1口金額変更(5千円→1千円)についての説明も同封します。

みなさまのご協力を重ねてお願いいたします。

クイズコーナー

☆4文字熟語の問題です。□に漢字を入れ、それぞれの意味に合う4文字熟語を完成させなさい。答えがわかったら、下記の方法でご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方にグルメカードをプレゼント。紙面の感想や身近な出来事などをお書き添えください。

- ① □家 □鳴 □さまさまな立場の人が、自説を自由に論じること
- ② □根 □節 □物事が複雑に込み入って、処理するのが難しいことのとえ
- ③ □耳 □目 □観察力や情報収集力に優れ、世事に精通していることのとえ
- ④ □花 □放 □学問や芸術が自由にまた盛んに行われること

※当選者名と読者の声は、紙面に掲載させていただく場合があります。ペンネーム希望の方は明記してください。応募締切9月15日(消印有効) ※必ず氏名(ペンネーム)と住所を明記ください。

「健康とくらし」編集委員会(栃木保健医療生協内) 〒320-0061 宇都宮市宝木町2-2554-14 TEL028-652-3714 FAX028-652-3653

**6月号クイズの答えと当選者**

① **自由闊達** ナンプレクイズ当選者

② **衆議一決** 宇都宮市 小池貞雄さん

③ **終始一貫** 宇都宮市 菊池洋子さん

④ **首尾一貫** 宇都宮市 ひろじい

※ **首尾一貫** (も正解とする) 今月はグルメカードをプレゼントします!

④ **熟慮断行** 多数のご応募ありがとうございました。

栃木保健医療生協のHPもご覧ください。

**文芸コーナー**

**絵・写真** 美しい蓮の花 足利市 秋元晴男さん

**俳句** 湿原に今年も咲いた杜若 山野花子

**川柳** ばあさんの小言で光る台所 ゆらゆら登

**短歌** 群馬から馬鈴薯 玉葱やって来た 旧友の笑顔もいっしょに乗せて 晴可

**読者の声**

**ナンプレが解けて** このところナンプレは最後までたどり着けなかったのですが、久々に「健康とくらし」が届いた日に完成! うれしくてすぐ送りました。 宇都宮市 三好信子さん

**足利班楽しんでます** 新しく組合員に加入させていただきました。足利で毎月1回開催されていますレインボー体操(足利班)に楽しく参加させていただいております。 足利市 岸眞佐子さん

**漢字クイズにチャレンジ** 私はスマホを持っていない。調べ物をする時にと、息子が広辞苑を買ってくれた。今まではほとんど使用していなかったが、漢字クイズでは大助かり。調べるのに時間がかかったがやると完成。締め切りギリギリ。難しかった。 宇都宮市 菊池洋子さん

**梅雨明けも大変そう** この数日、雨の日が続いて仕事の日は仕方ないのですが、休日は外出が億劫になってしまいます。雨は降らないのも困るし、降り過ぎても困りますね。梅雨明けまでの辛抱とはいえ、明けてからも暑くて、また大変そう。食品と体調にはお気を付けてください。 団地住まい