

みんなが主人公 高齢者生協だより

兵庫県高齢者生活協同組合

2020年 **4 5 6** 月号 No.138

P2	第21回通常総代会開催関連の公示
P5	全世代型社会保障が目指すもの
P6	地域のつどい場・サロン活動
P8-9	事業所だより
P10	介護の現場から
P11	共同墓「永遠」と終活セミナー
P12	クロスワードクイズ
P13	読者の広場
P14-15	プロのアドバイス

新型コロナウイルス問題と 日本社会

改めて問われている社会の在り方

日々刻々と新型コロナウイルス感染症問題が大きく広がっています。人類の歴史とりわけ「人間の健康」として感染症との戦いは重要な課題でしたが、今回の事態は改めてその戦いの困難さを思い知らされるものです。

まず、未知なる感染症との戦いでは、医学や薬理学、免疫学がその第一の役割を担うことになりました。同時に、今回の様な広範囲かつ経路不明の感染拡大では、ヒトとモノの移動・流通が止まってしまい、そこから経済的な影響、特に雇用や営業への大打撃が起きて

います。

この状況の下では、社会全体への打撃をおさえ、回復の時期にそれを加速させるためには何よりも社会的な弱者に対する支援や支えが欠かせません。

しかしながら、残念なことに社会のセーフティネットである社会保障は、高齢者、障がい者、児童・家庭への福祉も、医療、年金、雇用、介護などの社会保障も後退を続けてきました。さらに昨年10月からの消費税増税は昨年末から消費と営業、経営を冷え込ませてきました。

今回の新型コロナウイルス問題



理事長

阿江 善春

を通して改めて考えなければならぬ大切なポイントは、いかに日頃から「社会が人々（国民）の暮らしを支えているか」、特に社会的な弱者を支える仕組みが機能しているかという点です。

今回の事態に対しても「安心して暮らせるまちづくり」の土台としての国や行政の公的責任と、日々の暮らしで起きている困りごとの解決に、高齢者生協の事業所や組合員どうしのつながりが活かせるかということが問われています。

みなさんの身近に、暮らしの問題で困っておられる方がいたら、高齢者生協の事業所を通してご相談ください。困難な時ほど生活の場における支えが必要です。



3月29日 須磨寺公園の桜
「お近くの桜はいかがでしたか」



第21回通常総代会の開催について

定款第 50 条に基づき、兵庫県高齢者生活協同組合第 21 回通常総代会を招集します。

〈記〉

日時：2020 年 6 月 27 日(土)午後 1 時～4 時 30 分

場所：長田区文化センター 3 階大会議室(4 月に新長田勤労市民センターから名称変更)

住所：兵庫県神戸市長田区若松町 5-5-1

議 事

第 1 号議案：2019 年度事業・活動報告及び 2020 年度方針案

第 2 号議案：2019 年度決算報告及び 2019 年度監査報告

第 3 号議案：2020 年度予算案

第 4 号議案：役員(理事・監事)選任の件

第 5 号議案：定款の一部変更の件

第 6 号議案：役員報酬決定の件

第 7 号議案：議案決議効力発生の件

2020 年 4 月 3 日 兵庫県高齢者生活協同組合 理事長 阿江 善春

第21期総代立候補の受付について

総代選挙規約第 5 条に基づき、2020 年度第 21 期総代の立候補受付を次の要領で行います。

立候補する組合員は、総代選挙管理委員会まで「総代立候補届」を提出してください。

〈記〉

◎選挙区別総代定数

- ・神戸：52 人 ・伊丹：12 人 ・宝塚：9 人 ・尼崎：4 人 ・東播磨：4 人 ・姫路：11 人
- ・篠山丹波：6 人 ・淡路：4 人 ／合計：102 人

◎総代の任期

当選の日から 1 年

◎立候補の資格

2020 年 3 月末在籍の組合員

◎立候補受付の期間

2020 年 4 月 20 日(月)～5 月 20 日(水)

2020 年 4 月 3 日 総代選挙管理委員会

地方区分理事立候補の受付について

次期役員の選任に伴い、地方区分理事立候補の受付を、

役員選任規約第 6 条(地方区分理事立候補の推薦)に基づき次の要領で行います。

地方区分理事に立候補する組合員は区域別推薦委員会または地区担当理事に届け出てください。

〈記〉

◎地方区分

- ・阪神地区 ・神戸地区(淡路を含む) ・播州地区 ・丹波地区

◎役員の任期

選任決議の日から 2 年

◎立候補受付の期間

2020 年 5 月 1 日(金)～5 月 20 日(水)

2020 年 4 月 3 日 区域別推薦委員会

第21回総代会にむけて

組合員みなさんの手で未来を開きましよう 理事長 阿江善春

昨年、兵庫県高齢者生活協同組合は設立から20周年を迎えました。設立から今日まで多くの方に支えられ、事業・経営と暮らし支えあいの組合員活動に取り組んできました。

またこの20年間は、阪神淡路大震災をはじめとする20世紀終盤から21世紀初頭の時期までの日本社会の有り様を写すものでもありました。

高齢者生協が主に取り組んできた事業の多くは「介護保険制度」と「障がい者福祉」に関わるもので、特に高齢期の医療と介護については、いずれも「保険方式」の制度であることから、自己負担のできない「社会的弱者」を切り捨てる弱点を持っています。また「老人福祉法」や「障がい者基本法」など、より公的責任の大きい憲法に近い法律を活かしていないという弱点も抱えたままです。

よく耳にしてきた「構造改革」「規制緩和」や「アベノミクス」はこれらの問題点を改善するどころか、悪化させる役割しか持たず、結果、所得格差と貧困率は拡大・上昇し人々の絆も後退しています。

このような時代背景の中で、組合員に役立ち地域社会にも貢献できる高齢者生

協の在り方について、20周年から次の時代へとつながる方針や活動計画を決めていく時期であり、今総代会はその大切な出発点となるものです。

大きな柱としては、まず先ほどの「保険方式」から外され、厳しい状況に置かれている組合員や地域住民の方への支援を強めることがあげられます。これは事業所の職員組合員と地域組合員の協働でアンテナを張り、取り組んでいくことが重要ですが、そのためにも学習や情報交換なども欠かせないと考えています。また自治体の地域福祉計画にも反映されるよう働きかけていくことも欠かせません。

次に、先ほどの制度活用だけでなく、暮らしの困りごとへの支援を強化することがあげられます。現在でも県、政令都市の社会福祉協議会が主体となって「日常生活自立支援事業」が取り組まれています。が、介護予防、認知症対策の一つとして、よりきめ細かく手の届く事業の提供について様々な検討を始めたいと思います。

以上の2点を柱に各地区の懇談会や総代会で議案を討議していただき総代会に反映したいと思っています。



●総代の役割

総代は、組合員が立候補するか組合員による推薦によって選ばれます。任期は1年です。

その役割は、第一に、総代会に出席し、一年間の事業・活動の総括と新しい年度の事業・活動の方針及び計画など、提案される議案を審議し決定します。役員(理事・監事)は2年ごとに選出します。

第二に、日常的に、決定された事業・活動計画の実行です。それぞれの地区において可能な範囲で中心的役割を果たします。

第三に、日常的に、地域の目と耳として地域の状況や組合員のニーズを把握し、役員や組合員とともに組合の事業・活動をより豊かにするために貢献します。

●民主的運営について

高齢者生協は、組合員の皆さまの出資金により事業・活動を行っています。

一般的に株式会社などでは、持ち株数に応じて議決権が決まり、仮に100人の株主が賛成しても、一人ないし数人の大株主が反対すれば否決されます。

しかし、高齢者生協では出資金の口数にかかわらず、「一人一票」の議決権を持つことを原則に民主的に運営されています。

事業計画や活動方針などを決める最高の決議機関は総代会です。定期総代会(通常総代会)を年に一回開催します。必要に応じて臨時総代会を開催することもできます。

総代会は、総代と役員(理事、監事)によって構成され、総代には一票の議決権が与えられます。

民主的運営と総代の役割

●あなたも総代に立候補してください。 ●「この人は」という組合員を総代に推薦してください。



藤田 由紀雄さんを偲ぶ

専務理事(1999年～2004年)、副理事長(2004年～2014年)、
理事長(2014年～2016年)

2020年1月9日の夜、兵庫県高齢者生活協同組合の
設立から現在まで、組合に深くかかり尽力されて
きた藤田由紀雄顧問がご逝去されました。

享年 83 でした。



功績に謝意を

副理事長 西脇 忠之

兵庫県高齢者生活協同組合は、阪神高齢
協と兵庫高齢協を統一し、介護保険法施行
の前年6月に兵庫県の許可を受ける。

設立に向け「利害と役員調整」などに奮
闘された姿が昨日のごとく思い出される。

最も力を発揮されたのは「高齢者生協だ
より」とパンフレットづくり、そして高齢
者主張大会の企画でした。

後援団体の組織化と「笑いと涙と共感」
の大会をマスコミ報道などを通じて老人
会や市町をはじめ県民にアピールし、高齢
者生協の認知を広げました。

さらに、「いま『協同』を拓く2006全
国集会」を齊藤兵庫県副知事や矢田神戸市
長の挨拶などを受けて1300人の参加
で成功させたことです。

改めて、藤田由紀雄顧問の功績に謝意を
表すものです。

2020年1月5日、病院から10時過ぎ
に電話が入る。訪問すると元気な声で「医
師から回復の可能性は2割、会うべき人に
会っておけ」と言われたとのこと。2割を
目指して頑張るとも。そして闘病日誌を渡
される。その日の日誌には家族に本を届け
るよう依頼していた。

それが最後の姿となった。ありがとうご
ざいました。お疲れさまでした。合掌

なくてはならない先輩であり、盟友

神戸西部支部総代 森脇 英雄

60年近い盟友の藤田由紀雄さんがあつという間もなく命を終えて
しました。

年明けまでもなくの6日夕方、「会いに来てくれ」と電話があり「どう
したの」と聞くと「医者から今のうちに会える人に会っておくように
と言われた。入院してるんや」ということで、あくる日病院に行く
と「1週間で足がパンパン、水が溜まって体重が7〜8キロも増えてい
る」とのことだった。そして、9日の夜に息を引取ってしまった。

1960年代、彼は神戸の電話局で、僕は三菱電機神戸で働く者の
幸せのために青春の情熱を燃やしていた。そしてそれぞれ職場を退
職し民主青年同盟の専従者になった。60年代末には彼は民青県委員
長に、僕もその後同じく民青県委員長になった。彼はその後70年代に
は日本共産党中央委員会や国際部等の要職でがんばり80年兵庫県に
帰って共産党の要職に就いた。

よく勉強をし出しゃばらず、

そして直面するあらゆる

問題を論議し合っ

た。僕にとつてな

くてはならない先輩

であり、盟友であった。

高齢者生協で苦闘する

こととなり、晩年に僕もそ

の一端で顔を出したが、もう

論議することもできなくなった。健康

自慢は空威張りだったのか……。これか

らというときにいなくなってしまう

た。残念である。僕はもう少しジタバタ

してからするよ。





監事 中川 和彦

昨年10月に消費税が増税されました。

消費税が発足した時から、社会保障の財源と政府は説明して来ましたが、消費税の増税分は法人税減税の穴埋めに使われてきました。

また、輸出免税制度によって輸出企業には消費税が払い戻されます。その額は2017年度で1兆428億円です。トヨタ自動車一社で3,506億円にもなります。

消費税増税分の使途として政府が閣議で決めた方針が、「全世代型社会保障への転換」です。

少子高齢化で「高齢者優遇の社会保障？」から、「現役世代」への転換とうたっていますがその内容は、高齢者に負担増を強いる施策です。そして、若い世代に対しても社会保障の変質を求めているものです。

憲法25条では、「健康で文化的な生活を営む」権利が認められていますが、歴代政権が社会保障の変質を進めた結果、国や行政の責任である「公助」が弱まり「自助・共助」を強く求められるようになっていきます。

政府が今、進めようとしている施策は、高齢者の定年延長による労働力確保と、財源確保として65歳～70歳からの保険料徴収です。更に次のような施策も進められています。



新・平和な日本を子や孫に〈3〉

①「後期高齢者医療制度」の一部負担1割から2割へ

これは全世代3割負担への布石といえます。更に、医療保険の適用範囲の縮小（花粉症治療薬の医療保険外し）や公立・公的病院424の再編統合も検討されています。

②介護保険でも「小さなリスク」の保険除外へ

要介護1・2の保険給付外し、利用者負担の原則2割とその対象範囲の拡大、ケアプラン作成等の一部負担の導入などが検討されています。



③年金では、「マクロ経済スライド」による給付削減で基礎年金の引き下げへ

定年までに、2000万円を貯金せよという姿勢。

この計画は、社会保障（憲法25条）という国が責任を負うものを、個人の責任にしていく方向のものです。このような施策をストップさせ、私たちの暮らしと生活を良くするためには以下のような取り組みが必要となります。

1. 政府が進める政策に関心を持ち、その内容が果たして私たちの生活・暮らしを良くするものかを学ぶ。
2. 私たちの生活・暮らしを脅かす政策には、意思表示をする。（署名など）
3. 地域や職域で同じ思いや考えを持つ仲間とともに行動する。

これら3つの項目を、それぞれが社会人として責任をもって取り組みましょう！



地区別総代集会ならびに懇談会の開催について

第21回通常総代会開催前の5月～6月初旬に、各地区の総代と役員が集まって支部活動や組合員活動、事業所運営等について報告・提案をします。その内容

について論議し組合員どうしの協同を深める機会として地区別総代集会ならびに懇談会を開催します。
※地区の事業・活動状況によって、内容は変わります。

神戸地区(神戸東部・中部・西部、神明支部)	6月6日(土)14:00～16:00	長田区文化センター3階講習室1
尼崎地区	5月27日(水)14:00～16:00	フェスタ立花南館5階 尼崎市立すこやかプラザAルーム
宝塚地区	6月12日(土)13:00～15:00	宝塚市立西公民館

※伊丹支部・姫路支部・淡路支部・篠山丹波支部・東播磨支部は日程が決まり次第お知らせします。

さまざまな出会いが 今の心に豊かさを



伊丹支部
増田 頼彦さん(79歳)

私は7～8年前に、写真の仲間であった故細川雅司さんから、麻雀のコーチを頼まれ「昆陽サロン」へ月に3～4回通うようになりました。この年になり今までの人生を振り返りますと、私は理屈で物事をおこなわずフィーリング、「心」でおこなうことを若い頃から心がけてきました。高校の電気科を卒業し就職先の東京の職場でも与えられた仕事は、逃げずに正面から謙虚に向き合うようにしました。また、歳を重ねると色んな人との出会いがあり、さまざまな物事にも遭遇しましたが、いつも出会いや物事に対して世間の損得で捉えずに、私なりに真面目に考え対処してきたように思います。

例えばそれが相手問題の事柄であっても、ボランティア精神のようなものではなく私自身のこととして捉え動いてきました。そんな時でもいつもユーモアを心がけていますと何に對しても寛容性が出てくるような気がします。が、平たく言えば好奇心旺盛で「物好き」「世話好き」なんです。

今思うと細川さん始め、色んな人や物事との出会いに逃げなかったことで様々な方とつながり、そのつながりに私の「今」を豊かにしていただいていると思います。

地域のつどい場・サロン活動〈伊丹支部〉

梅ノ木 サロン

参加者の高齢化に 企画の充実を

和田 のぶ子さん(写真左・右/石崎美子さん)



組合員の方にたよりの手配りを協力していただくと、自然と組合への関心が深くなれると思っています。

今年組合員になられて、サロンの水回りの修理などいろいろな事でお世話になっている方に、さっそく手配りを5通お願いしています。まだまだお元気なところを見込んでプラス5通を受け持っていただき、10通の手配りをお願いしようと思っています。

伊丹支部ではお一人10通以上の担当をしていただくのを目標にたよりの手配りに組んでいます。

長年サロンに参加していただいている皆さんの高齢化が進み、高齢期をますます楽しく充実して生きていただくために、企画を充実させながら皆さんにいろいろな関わりを持ちたいと考えています。

昆陽 サロン

安心から生まれる 人と人のつながり

松本 朝子さん(写真右から3人目 麻雀火曜日参加の皆さんと)



伊丹支部のサロンでは参加者の「参加登録カード」をつくっています。内容は現在治療中の病名・服薬の内容、病院名と電話番号など。もしもの時にも対応ができるようにしています。

これは原則1年ごとの更新ですが、必要に応じて更新しています。

こんな安心から人と人とのつながりが生まれ、楽しい時間を過ごされお一人おひとりがリフレッシュしてお帰りになるのでしょうか。ある女性の方は家人から「タクシーを利用してでも、行っといで」と冗談まじりに言われていると話されていました。

このカードは、サロンが皆さんの居場所として閉じこもり防止や生きがいくりの場としての役割に少しでも責任をとれるようにしています。



『小規模多機能かけはし』新型コロナウイルス感染症対策と菜園づくり

看護師
國定 真由美

新型コロナウイルス感染症対策

『かけはし』では、毎年冬になると、感染対策を強化しています。免疫力が落ちた高齢者にとっては、インフルエンザをはじめとするウイルスや病原菌は大敵であり、時に命の危険に関わるリスクともなりえます。

ご利用者に安心して利用していただくために、私たち介護者はこのリスクをできる限り低くする徹底した感染対策を行わなければなりません。

特に現在新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し深刻な状況になっています。

高齢者や持病のある人が感染すると、重症化することがわかっています。このウイルスの怖

いところは無症状や軽い症状でも感染力があることです。

3月1日より、私たち職員は、感染リスクをできるだけ低くするために、いつもの冬の感染対策に加え、出勤前の職員と送迎前のご利用者の体温測定や送迎車の消毒など現在特別にいくつかの対策を実施しています。

新型コロナウイルスという見えない敵に、「感染しない・させない」ために職員一同意識を持って対策に励んでいます。暖かい日は人の少ない公園散歩などをして、できるだけご利用者の運動不足解消や気分転換に努めています。

今までにないほどの大変な状況になっており、ご利用者とご家族の皆様にはご不便をおかけしておりますが、適切な感染対策と正しい知識をもち、みんなで協力して乗り切りましょう！



ご利用者の方々やスタッフの皆さんとともに

『小規模多機能かけはし』菜園づくり

神戸西部支部 柴原 庸一さん(84歳)

これからの春野菜や夏野菜を皆さんと相談しながら育てていこうと考えています。

私は阪神淡路大震災後に新しくできた若松鷹取公園で花のお世話を当初からしてきました。植物を育て世話をするのが好きでしたから、この度の『かけはし』との出会いを大変うれしく思っています。

苗は「高菜」「ほうれん草」「サニーレタス」です。2月に入ると、高菜とサニーレタスが大きくなり収穫して『かけはし』の食卓に乗りました。

先ず庭の草を抜き、小石を取り除き、きれいにしてブロックで仕切り、耕した土の上にホームセンターで購入した野菜用の土を入れて野菜畑を作りました。毎日作業ができたので妻と二人で2週間ぐづいかかりました。

今年の1月中旬、家で種から育てた苗が沢山元氣よく育ちましたので、介護予防で参加している神戸市委託事業・地域拠点型一般介護予防事業（いきいきサロン）（会場／神戸市長田区）に持って行きました。

組合員のみなさまへ

2020年2月末現在

組合員数	5,472人
出資金総額	124,155,000円
出資金平均	22,689円

転居などで住所変更の時は高齢者生協までお知らせください。
電話：078-646-3771

ご協力に感謝

No.137（前号）に掲載した住所不明組合員名簿（142名）について多くの連絡をいただき16名の組合員の所在が判明しました。ご協力をいただいた皆さまに感謝を申し上げます。

〈篠山支部〉福祉移送 くろまめ

元気に「ありがとう」の言葉が 背中を後押し

〈今後の生活支援を模索中〉

3月4日午後12時50分、運転手の中村真人さんは組合員山田喜己(よしみ)さん(77歳)を東本荘地区のご自宅にお送りをするために、ご主人が入所されている東吹地区の介護施設に到着。

ご主人(82歳)は昨年4月の入所までに2つの疾患治療のため1年の内に2度手術入院され、退院後この施設に入所されました。山田さんとお嬢さんはそれまでの家族介護による腰痛のためご主人のご自宅での生活を断念。

山田さんは月に一、二度『くろまめ』をご利用され、地域のサークルで童謡を歌い水彩画を楽しまれ、お元気で明るく車内でもいつも会話が弾みます。「主人には労働組合の役員として活躍していた頃の体力と気力でもっともっと長生き



左／内藤郁郎さん、中／松田利弘、右／中村真人さん

をしてほしい」の一言は、現状へのくやしさと希望がにじむような言葉でした。

「中村さん、今日もありがとう」。15分ぐらいでご自宅に到着。中村さんは業務日報を付け事務所へ。

少し前、移送ご利用の組合員から「そんなことできるの。そんならやって一なー」と空家の草刈の支援。「アフターケアというか、人と人とのつながりの上に成り立つ生活支援活動をもっともっと推し進めていきたいが、まだまだ模索中です」と中村さん。(取材／編集部 門田)

いきいきサロン

元気なうちから 取り組む健康づくり

ほのぼの みなと〈神戸市兵庫区〉

エリアマネージャー 岩瀬 奈美



体験利用もできます



ほのぼのみなとでは、2019年10月「第2回いきサロ体育祭」で競技した「風船送りゲーム」をアレンジして、風船を送りながら「花の種類」とお題を決め「ひまわり」「さくら」…と言いながら風船を送るというさらに難しいゲームにチャレンジしています。

「あとは、何がある??」と考えながら廻すので、風船を待っている間も、気が抜けません。

音楽のレクリエーションでは、ボランティアのギター奏者の方が来られギターの伴奏とともに、懐かしい歌を口ずさんでいます。

曲と曲の間に、当時の話に花が咲いたり面白懐かしく笑いがたえません。

いきいきサロン(神戸市委託事業・地域拠点型一般介護予防)は元気なうちから取り組む健康づくりです。

地域交流や専門職をお招きして健康づくりの講座(月1回)、脳トレ・手芸・音楽などのレクリエーションを行っております。

神戸市在住で65歳以上の方ならどなたでも利用できます。

興味のある方は、お近くの「あんしんすこやかセンター」にご相談ください。

〈神戸西部支部〉小規模多機能 かけはし

〈通所〉〈訪問〉〈宿泊〉小規模多機能型居宅介護

「動けんようになっても

来てくれるかなあ？」

介護福祉士 吉井 千秋



〈かけはし〉の『通所』には、色んな方々がご利用されています。中には『通所』を始められると『通所』はどうしても嫌だ』と言われる方もおられます。

例えば、お一人暮らしの女性は、ご自宅からお迎えの車までの少しの時間を利用して私達スタッフは色々なお話をしました。ご家族のことやお仕事・ペットなど。車の中でもお話は続きます。数日後に、ご様子の変化が出てきました。

また、「こんな所にいたくない、早く帰りたい」と最初の頃は早い帰宅が多かったのですが、段々と他のご利用者との会話が弾むようになられ、今は送迎の時間まで過ごされスタッフにも労いの言葉をかけていただきます。

先日も訪問時に「いつもありがとうな」とお声かけいただき、「今は、かけはしに行くのが楽しみなったわ。私が動けんようになっても来てくれるか？」とも言われます。他スタッフとともに他のご利用者にも、この方のようにお声かけをいただけるよう頑張っていきたいと思っています。

〈神戸東部支部〉デイスぺース ほほえみの里

〈気持ちもほっこりする居場所〉デイサービス

季節の行事

うれしい「ひな祭り」

責任者 松下 佳子



ほほえみの里では、毎月季節の行事を行っています。今月の行事「ひな祭り」にゲストをお招きして楽しく過ごそうと企画をしておりますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにゲストの受け入れが出来なくなり、特大紙芝居、オカリナ演奏、音楽会が中止となりました。

それでもご利用者にお手伝をいただき、張り絵の顔出しパネルを作成し写真撮影会を行いました。最初は、恥ずかしそうにされていましたが、

段々と慣れてくるとお内裏様、お雛様のパネルを持ち「はい。チーズ!」。スタッフの声に合わせてニコリと笑顔で「反対も撮って!」とノリノリになってくれました。

昼食はちらし寿司、おやつはお雛様ケーキです。

みんなで歌った「うれしいひなまつり」は、施設内をいい声が響きました。

〈姫路支部〉デイサービス ふじみ苑

〈小規模ならではの個別ケア〉デイサービス

口から食えることが

どんな薬にも勝る『元気の源』

看護師 八木 加津枝

私たちふじみ苑は「食える事」をとても大切にしています。

出来合いのものを提供するのではなく、施設の台所で手作りにすることにこだわって昼食やおやつを、お一人おひとりが食べやすい形にして召し上がっていただいています。

私は看護師を続けるなかで、刻み食やミキサー食でも自分の口から食える事が、どんな薬や点滴にも勝る『元気の源』であることとを何度も目の当たりにしてきました。

食える事が出来なかった人が自分の口から飲んだり食べたりができるようになると、たちまち目に力が湧き皮膚には張りが出てきて、表情も豊かになってこれらなのです。「食える事」は「生きる事」です。

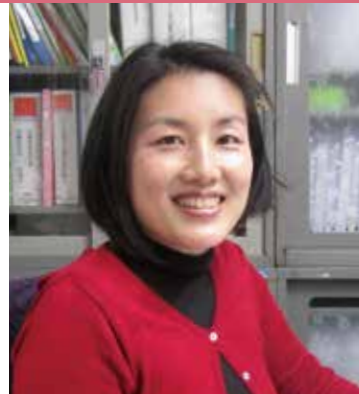
これから、ふじみ苑は「食える事」を大切にする施設であってほしいと思うと同時にご利用いただく方々には、恵方巻やお花見のお弁当など折々の行事食や旬の食材を通して季節を感じていただき、食える楽しみを満喫してほしいと願っています。



ご利用者にも

スタッフにも

どの立場の方々も心地よく

介護の
現場
〈3〉「ご利用者」と「介護従事者」との
ベストの関係をコーディネートケアステーションながた
サービス提供責任者 三輪 淑乃

コンロや鍋、食器などを扱うため、掃除機や洗濯機などの家電製品は長年使われていることもあり、訪問介護に入ることが決まった時に購入した時期や使い方を確認し、ヘルパーにもその情報をきちんと伝えておきます。

私の仕事「サービス提供責任者」はケアマネジャーが立てた介護プランを基に、訪問介護サービスの立案をし、ヘルパーさんへの指示・指導をすることが主な仕事です。

また、訪問介護は通常ご利用者さんのお宅でお仕事をします。そのため、ご利用者とケアマネジャーやヘルパーさんとの関係もつくっていきま

きます。



その一つ「ヘトラブル防止」として、掃除のために訪問宅の掃除機を使い、洗濯のために洗濯機を使い、調理のためには

そして、調理器具、食器なども普段の使い方をお聞きして、カレー用の鍋やみそ汁用の鍋、ご本人が使用されているお茶碗などを使うようにしています。

このように最初に色んな情報を共有しておくことで、使用中のトラブルがあった場合でも違う使用方法をしていないため対処できます。

これから、訪問介護がご利用者さんにとってもヘルパーにとっても心地よくなるようサービス提供責任者として支えていきたいです。

篠山支部

丹波の黒大豆づくり
をしませんか

理事 中村 真人



昨年10月、篠山支部でつくった黒大豆枝豆を、神戸から組合員数名が訪れ一緒に収穫し、その場で調理して食べました。

黒大豆づくりは、4月頃にやる土壌づくりからはじまり苗植えと肥料まき、雨風から葉を守るロープ張り、草抜きに大きく育てるための間引き、水やりなど時期によって多くの作業があります。

今年は収穫だけではなく、6月頃の苗植えと

肥料やりも組合員の方々と一緒に作業出来たらと思っています。

普段の福祉移送の仕事の合間を縫って、コツコツと畑作業をしています。この作業をたくさんの方々と一緒に土いじりがすることが私の楽しみです。ぜひあなたの参加をお待ちしています。

問合せ先

090-6825-8378（中村）

共同墓「永遠」と終活セミナー

共同墓「永遠」・終活セミナー担当 藤山 孝

この内容は3月25日に最終確認をしたものです。

「永遠の会」新年昼食会

1月25日(土)12時30分から神戸市中央区「がんこ寿司・三宮寿司店」にて契約者及び関係者の皆さま総勢27名による「永遠の会」新年昼食会を開催。皆さまの個性に溢れた近況報告や情報交換等充実した楽しい2時間30分でした。



神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

建立後約6年が経過し、現在までに契約者148名、内物故者58柱、納骨54柱。

第7回共同献花祭・永代供養祭は4月26日(日)10時20分より開催予定。

「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)



住吉霊園 共同墓「永遠」

建立から3年半が経過し、契約者は31名、内物故者14柱、納骨11柱。

第4回共同献花祭・永代供養祭は10月11日(日)10時20分から開催予定。

終活セミナー

2013年11月から3月末までに神戸市内を中心に109カ所で開催。1,337名の方が参加。

現在、月に2回、遺言・相続・お墓・葬儀・生前整理について資料の説明や質疑応答等を中心に開催中。

開催予定

〈開催時間 / 午前10時～12時〉

- ◆4月25日(土) 神戸市勤労会館
- ◆5月16日(土) 北須磨文化センター
- ◆5月30日(土) 朝霧生協会館
- ◆6月13日(土) 西区文化センター
- ◆6月27日(土) 灘区文化センター

お問合せ ☎078-646-3771

あなたは今、

「終活」をしていますか?

終活ライフケアプランナー 藤山 孝



終活セミナーにご参加の皆さまにエンディングノートについてご紹介する際「現在、どんなことでもいいから終活をしていますか」とお尋ねしてもほとんど明確なお答えがないのが実態です。

朝日新聞Beモニター(2019年3月23日版)のアンケート結果で興味深い結果が出ています。

アンケートの内容について見ていきましょう。

「あなたは終活をしていますか」

の質問に対するアンケート結果は

- 「いいえ」…65%
- 「はい」…35%

(1)その理由は

……「いいえ」の理由は

- まだ元気なので考えられない
- 何からやればいいのかわからない
- 面倒・時間がない
- 終活という言葉が好きではない
- 自分が死ぬことを考えたくない
- ……「はい」の理由
- 残される人が困らないようにする
- 病気やケガに見舞われた時のために準備しておく

- 自分の最期を自分で決めたい
- 相続や財産の処分を決めたい
- 葬儀などを自分で決めたい

(2)どんな終活ですか

- 増えすぎたものを整理する
- 資産(預貯金・不動産など)がわかるようにしておく
- 延命治療をどうするか決める
- 見られたくないものを整理する
- 保険(生命、医療、介護等)の見直しをする
- エンディングノートを書く

(3)生前に処分しておきたいもの

- 手紙 ○ 服 ○ パソコン内のデータ
- 写真 ○ 本 ○ 日記 ○ メール記録
- 下着 ○ 靴・帽子

今、終活をしていないからと言っても気にすることはありません。

また人それぞれ「終活」は内容が異なるので、自分にとって必要な「終活」は何かを決めたうえで出来るだけ早く始められたら如何でしょうか。毎日の生活に張りが出てくること間違いないです。

次回より「改葬と墓じまい」について2回シリーズでご紹介します。

クロスワードクイズ

◆クロスワードクイズ 今月の問題

□を文字でうめて、二重□の文字を並び替えて言葉をつくってください。

正解者のうち抽選で5名様に景品を差し上げます。
ご応募お待ちしております。

★氏名(ペンネームでの掲載を希望される方は併せて記載してください)、住所、TEL と「高齡者生協だより」へのご意見・ご要望や以下の※投稿記事をお寄せ下さい。(メール、ファックス、はがき等)

投稿記事や原稿をお寄せください

- ① 最近の社会情勢やニュースに対してあなたが思うこと
 - ② 「高齡者生協だより」へのご意見・要望など
 - ③ あなたの支部・事業所への課題や要望、その他なんでも
- あなたの声をお聞かせください**

そんばら 聞いて～な



高齡者生協だより「クロスワードクイズの係」まで
〒653-0037 神戸市長田区大橋町9丁目4-6
FAX078-641-9816 E-mail:hyogo.honbu-news@kourei-h.org

★4月30日必着。

ヨコのカギ

1. 世界中で猛威をふるっています。新型○○○
○○○○
7. 福岡の代表的な祭り。博多○○○○
8. 縁結びの神様。島根県にある○○○大社
10. とんこつ・しょうゆ・みそ・・・
11. ヌメヌメしたキノコの一種、お味噌汁やおひたしに。
13. 地域的な面から発展してきた産業。○○産業
14. 目には青葉 山ほととぎす ○○鯉(山口素堂)
15. 笑ってゆるして～♪。○○アキ子
17. ○○鉄・○○街・○○水
19. 今年は何連休かな～。ゴールデン○○○○
21. 「下り坂」の反対「○○○坂」
23. ○○○○マン・○○○○ホテル・○○○○クラス。
25. 女性に多い? イライラしたり、怒鳴ったり。

タテのカギ

1. 端午の節句。○○○の日
2. 麻雀であがり!
3. 「刀豆」何とよむ?
4. 「歯の○○ような」セリフ。クサイ台詞
5. マリオの双子の弟
6. 台湾では、体と頭部の色のため、「虎頭蜂」と呼ばれている。
9. 芥川龍之介の名作。「羅生○○」
11. 梅雨がすぎれば・・・。
12. 地震雷火事親父
14. 日頃の感謝をこめて、カーネーションを贈ろう。
16. 競馬の三冠馬と言えば、皐月賞・○○○○・菊花賞
18. カクテル。「○○○オレンジ」「○○○ソーダ」
19. 「買い手」の反対「○○○」
20. 当たったらいいなー。宝○○・○○引き
22. アフリカのお茶。ノンカフェインで嬉しい「ルイ○○ティー」
24. 十二支の物語で、ねずみに騙された動物。

今月の回答用紙

1	2	3	4	5	6		
7				8			9
				10			
	11		12		13		
14			15	16		17	18
		19			20		
21	22			23		24	
25							

No.137 の正解：初夢(はつゆめ) 正解者(順不同)

逢坂亮子さん、原田薫さん、山垣明美さん、成川伸子さん、辻本吉野さん、安井日出子さん、松村幾久子さん、岡チエ子さん、石川恵子さん、広瀬弘子さん、井元きみのさん、前川さかえさん、船木とみ江さん、今井シズエさん、長谷川京さん、今井英二さん、越智睦子さん、山本和美さん、橘淳子さん、小林百代さん、大場弘子さん、朝川幸子さん、元西智子さん、高屋明子さん、香門節子さん、岡本悠紀子さん、若井弘子さん、旅アサ子さん、石丸むつ子さん、渡辺ヒデ子さん、藤本美代子さん、岸本悦子さん、伊東和代さん、佐藤美佐枝さん、船越幸代さん、網中美代子さん、前川裕子さん、下野公子さん、尾島純之さん、大西正信さん、岸本守さん

おめでとうございます

上記の中から5名様に景品を差し上げました。
次回もご回答をお待ち申し上げます。

景品：図書カード、
神戸映画サークル招待券

も	ち		う	め		も	つ
し	ゆ	か	ん		と	う	
ゆ	う		て	ろ	り	す	と
	ご	さ	ん	け		ぐ	一
い	く	じ		つ	き		ち
ん		よ	い	と	ま	け	
	お	う	と		ぐ	つ	ど
は	ち		ま	ぐ	れ		し

読者の広場

● 年が明けて元気な皆さまとお会いできて、1月の誕生日（震災25年目）でも落ち込むことなく今年も頑張ろうと思います。

（東灘区 佐藤 美佐枝さん）

● 高齢協への要望ですが、シェアハウスとか高齢者マンションとかの建設計画はありませんか。

（北区 朝川 幸子さん）

● 良き友ありて老後は楽しい。元気に今年も頑張ろう。（兵庫区 小林 百代さん）

● 高齢者生協だよりの表紙に過日亡くなられた藤田由紀雄さんの姿がありました。夫の友人でした。また淋しくなりました。（兵庫区 橘 淳子さん）

● 初夢でなく初笑い！！お正月に「男はつらいよ、お帰し寅さん」を見てきました。

（加古川市 山本 和美さん）

● 足の関節を痛めて足を引きずって痛そうに歩いていたうちの子（13歳のコーギー犬）が動物病院で処方してもらったグルコサミンとコンドロイチンを飲み続けて元気を取り戻しました。サプリメントを信用しなかった私ですが、効くのかなと思いコレステロールと骨密度対策のサプリメントを飲み始めました。

（宝塚市 越智 睦子さん）

● 私は「天声人語」を毎日書き写し、現在100冊目（8年余）お陰で94歳を過ぎましたが字の読み書きができます。高齢者生協だよりの中でお仲間がいることを知り嬉しくなりました。元気なうちは続けようと思っています。そして、高齢でも様々な活動をしていらっしゃるのだとよく分かり楽しみです。前向きに私も頑張ろうと思います。

（東灘区 松村 幾久子さん）

● 田舎では車が乗れないと不自由なのですが、事故がこわいです。健康は歌をうたって笑うこと。骨がもろくなってきているので気を付けたいと思っています。

（丹波市 井元 きみのさん）

● 100歳以上の高齢者が増えているというが、高齢になるほど親しい友人・知人が少なくなっている心細いと思う。高齢者生協だよりをしていると各地の支部で楽しそうな催しをされ笑顔になることが多そうで高齢者生協があってよかったと思う。いつまでも元気で自分の事は自分でできることが目標だが、それは神のみぞ知るということか。エンディ



ングノートを書いた。正月に妹と息子に見せてもし何かあったときは延命処置はしないようにと伝えた。私は長女で第1子なので、できれば順番にしてもらいたい。

（加古川市 広瀬 弘子さん）

● この年齢になりますと「生老病死」普通のこととして慌てないようなと思いますけれど、なかなか難しい事です。共同墓「永遠」ではいつもお世話になっています。

（須磨区 石川 恵子さん）

● 兵庫県高齢協結成20周年おめでとうございます。2020年は、「桜疑惑」「カジノ汚職」などの解明に向けて、通常国会冒頭から野党の徹底的な追及が始まるでしょう。国会解散し総選挙になれば野党共闘で安倍政権を倒し、野党の連合政府樹立で、高齢者が安心して住み続けられる社会づくりが始まります。介護・医療など高齢者の切実な要望の解決が進む年にしたいと思っています。本当に元気で生きていてよかったと言える社会を、私達の目が黒い間に作りたい、というワクワクした正月を迎えました。これが「初夢」で終わらなうように、現実のものにするために微力ながら尽力を尽くしたいと思います。

（尼崎市 尾島 紘之さん）

● 皆さまの生き生きとした様子を楽しく拝見させていただいています。編集の方の努力に感服しました。干支絵の掲載ありがとうございました。

（芦屋市 下野 公子さん）

● 高齢者の多い社会で、これから高齢者生協の果たす役割は大きくなると思います。僕は組合員ですが何もできていませんが毎月1回のカラオケは楽しみにしています。サロンのように集まれる場づくりができないのかといつも思います。たくさんのサークルなどでもできれば嬉しいですね。

（姫路市 岸本 守さん）

今回も様々な地区から便りをいただきありがとうございます。

前号の新春座談会に登場した藤田さんをご逝去されました。ご冥福を祈るとともにその多大なる貢献に感謝します。

新型コロナウイルスが全世界に拡散され、私たちの事業・活動にも影響がでています。高齢者や糖尿病など基礎疾患がある方が重篤化しやすい傾向とのことです。こまめな手洗いや部屋の換気など予防策の実行を心掛けましょう！

（編集部 M）



お悩み
解決!
〈6〉

長田事業所
ケアステーションながた
介護福祉士
理事 平井 美香さん

「90歳になって花粉症になってん」

〈目に見えないものに体が反応〉

「何となく体がだるく重い感じがする」「熱はないけど頭が痛い」「水鼻だけが出る」「急に咳が出て、なかなか止まらなくて苦しい」「目がかゆい」等の症状がある方はもしかしたら、スギ花粉をはじめいろいろな花粉や、PM2.5 など目に見えないものに体が反応しているのかもしれません。

「今まで、そんな症状に悩まされたことないけど 90 歳で花粉症って言われてんで」。というご利用者さんもおられますので、「なんか変やなあ」と思っておられる方は耳鼻科受診をお勧めします。



「敷地内・建物内の全面禁煙」を実施

常務理事 新原 耕治

2020 年 4 月 1 日より当組合の全事業所において「敷地内・建物内の全面禁煙」を実施いたします。

この 4 月より施行される改正健康増進法では、私たちが活動拠点とする介護事業所では受動喫煙防止措置義務が課せられており、また受動喫煙防止の取り組みを明示する必要があります。

当然ながら、受動喫煙により健康に影響を受けるリスクの高い高齢者や未成年者など、多くの方が出入りする、あるいはサービス提供機会が多い職場において、環境改善が必須です。また、働く職員の健康維持・管理においても、喫煙ルールを遵守していただくとともに、禁煙に取り組む機会にさせていただきたいと考えています。

「地域に開かれともに歩む事業所づくり」の一つとして、取り組みますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



7.口の
アドバイス
〈5〉



長田事業所産業医
ふじわら内科クリニック
ドクター 藤原 俊樹さん

喫煙ルールへと厳格化 改正健康増進法の施行

2020 年 4 月より改正健康増進法が施行され、今までの喫煙マナーが喫煙ルールへと厳格化されました。

問題となるタバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と火のついた先から立ち上る「副流煙」とがあります。副流煙には主流煙と同じく体に有害な成分が含まれておりニコチン、タール、一酸化炭素などは主流煙よりも多いといわれています。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを『受動喫煙』といいます。

受動喫煙にさらされるとガンや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などさまざまな病気のリスクが高くなることからわかっていきます。今回の改正法の施行により公共施設などだけでなく職場でも受動喫煙防止の対策をする義務が発生し、対策していない企業には罰則を課せられる可能性もあります。職場における受動喫煙を巡っては喫煙者に染み付くタバコ臭による『残留受動喫煙』も問題となるでしょう。

タバコの火が消えて煙がなくなっても喫煙後は目に見えない有害物質があり、あらゆる場所に残っており、さらに喫煙後 30 分間の呼気には有害物質が含まれているとの研究結果もあります。身を守ろうと努める非喫煙者はもちろん、きちんとマナーを守ろうとする喫煙者においても受動喫煙や残留受動喫煙についてまずは正しく認識する必要がありますでしょう。



市販品やお惣菜を
上手に取り入れてみましょう



理事 / 神戸女子短期大学 食物栄養学科助手
管理栄養士 中野 佐和子さん

唐揚げの甘酢あんかけ



材料 1 人分

市販の唐揚げ… 3 個
玉ねぎ… 1/6 個
人参… 1/4 個（さっと下茹でしておく）
ピーマン… 1/2 個
パプリカ… 1/8 個
ネギ、しいたけなど残っている野菜でも
ごま油… 小さじ 1/2

〈甘酢あん〉

酢…大さじ 1 2/1
しょうゆ…大さじ 1
砂糖(はちみつでも)…大さじ 1
酒…小さじ 1
水…大さじ 1/2
片栗粉…小さじ 1/2

作り方

1. 甘酢あんの調味料を合わせておく
2. フライパンにごま油を入れ、玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎが少しやわらかくなったら、残りの野菜を入れ火を通す。
4. 甘酢あんを加え、とろみがつくまで煮詰める。
5. 唐揚げは別にレンジで温めておき、上に出来た野菜入りの甘酢あんをかける。

7.口の
アドバイス
〈6〉

今回はお総菜でよく購入されている〈唐揚げ〉に野菜をたっぷり加えた甘酢なかけを作りました。

ださい。

また、揚げ物に酢を加えることで脂っこさとのまじりあいが起こり、さっぱりとした食感になります。

酢以外にも、ドレッシングとしてマヨネーズと合わせチキン南蛮風にアレンジするのもおすすめです。

鶏肉には、良質のたんぱく質が多く含まれており、消化吸収率のよい食材です。

鶏肉と人参はビタミンAが多く含まれ、体内の粘膜を正常に働かせる力があります。

時間短縮や必要なものを少量だけ購入することも可能でとても便利ですが、購入時には原材料や食品添加物、賞味期限をよく確認してから購入してく



ウェブサイトを更新しました

昨年6月にリニューアルした組合のウェブサイトは皆さん見ていただけていますか。

まずは年4回の定期更新を目標において、各事業所の更新担当者とともに運営委員会を開いて、見やすく使いやすいウェブサイトづくりのため、更新操作の勉強や内容改善について意見交換をしています。

今回の更新での主な変更点をお伝えします。

③「高齡者生協だより」



①「インフォメーション」

Information

2020.02.27	神戸市東灘区・総合センター2月の献立が発表されました。
2020.02.19	2020.3.14 ライフドック講座「人生100年時代を自分らしくいきるために」【延期になりました】
2020.01.31	神戸市東灘区・総合センター2月の献立が発表されました。
2020.01.08	神戸市東灘区・総合センター1月の献立が発表されました。
2020.01.06	2019.11.24 設立20周年記念のつどい 多くの仲間とともに開催

①トップページの「information（インフォメーション）」を上部に移動させました。

これにより、組合のウェブサイトを開いたらすぐに新しいニュースを見ることができるようになりました。



②神戸市委託事業・地域拠点型一般介護予防事業（いきいきサロン）のページが公開となりました。トップページのサービス一覧にアイコンが追加されました。

ページ内容について委託者の神戸市の許可をもらってからの公開となるため、リニューアル時からしばらく時間が経ってしまいましたが、無事公開となりました。常にフレッシュな内容を維持するため、定期的な更新に努力します。

③「高齡者生協だより」のコーナーが新設されます。

高齡者生協の事業や活動の取り組みを広く皆さんに知っていただきたいと新設。また、あの時の記事を見たい時にもすぐに見いただけます。

④その他のサービスや事業所のページ等も更新されています。

スマートフォンの方は高齡者生協だより一面に掲載しているQRコードを読み取っていただくと便利です。

見やすく使いやすいウェブサイトにするため、閲覧していただく皆さまからの意見や要望をお待ちしています。

意見や要望はこちらまで



hyogo.honbu-news@kourei-h.org

「高齡者生協だより」発行寄付金を募集します

1. 目的 高齡者生協だよりの発行関連資金として

2. 寄付方法 ①寄付金は、一口2,000円

②お金は、お近くの高齡者生協の事業所や本部事務所までお届けください。受領証を発行します。もしくは、文末記載の口座へ振り込んでください。

その場合、高齡者生協だよりの寄付金と分かるようにしてください。

③累計金額は、毎年度ごとに集計し高齡者生協だよりや総代会等で報告します。

3. 口座 ゆうちょ銀行・普通 00900-4-145500・名義：兵庫県高齡者生活協同組合