

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 789月号 No.139

- P2-5 総代会関連報告
- P6 笑顔すてき(組合員紹介)
- P7 免疫力を高めるストレッチ
- P8 地域の集い場「サロン」から
- P9 施設スタッフから(2)
- P10 新・平和な日本を子や孫に(4)
- P11 「改葬」と「墓じまい」について①
- P12 クロスワードクイズ
- P13 読者の広場
- P14 お悩み解決(7) ホームヘルパーって?
- P15 夏に向けて丈夫な体作りレシピ

暑中お見舞い申し上げます



第21回 通常総代会

だれもが安心して暮らせるまちづくりを

「つながり」と「ささえあい」が活かされる社会を目指して

6月27日(土)午後2時から、長田区文化センター3階大会議室にて、兵庫県高齢者生活協同組合の第21回通常総代会が開催されました。冒頭、理事長が開会のあいさつを行い、議長を指名しました。

議案提案では、第1号議案から第3号議案までの報告及び提案がありました。その後休憩が入り、議事が再開され質疑討論に移りました。今回は新型コロナ対策により書面出席が多数となったため、その代わりとして議案や組合に対する意見や質問を事前に受け付けており、それに対する回答が主となりました。なお、2019年度の特徴的な事業・活動報告については、4～5ページに掲載しています。

議案の採決は、第1号から第6号議案までそれぞれに行い、すべての議案が賛成多数で可決されました。

休憩のあと、永年勤続表彰が行われ24名の方々が表彰されました。(2頁に掲載)

書面議決 72名を含め出席 85名(総代総数 102名)。

今回は任期満了により役員の改選がありました。当日にうちに第1回理事会を開き、代表理事及び理事長を選定しました。

活発な討議を土台に

理事長 阿江 善春

兵庫県高齢者生協が設立されてから現在までの20年、振り返ってみますと阪神淡路大震災後に広まった「ボランティア活動」、東日本大震災後に広まった「きずな」、これらは、いずれも時の国家や自治体の果たす役割とは違った角度から「地域社会を支え運営していく大切な役割を担ってきた」ということができますし、生活協同組合組織も他の医療や社

会福祉法人、NPO法人と連携して取り組んできた内容でもあります。さらに今回の「新型コロナウイルス・感染拡大問題」では、改めて国家・行政の在り方と私たち協働組織の在り方が問われています。今総代会においても組合員活動や事業・経営・組織運営問題で活発な討議を土台に1年間の方針を決定したいと思っています。

第1号議案：2019年度事業・活動報告及び2020年度方針案／賛成 85、反対 0、保留 0

第2号議案：2019年度決算報告及び2019年度監査報告／賛成 85、反対 0、保留 0

第3号議案：2020年度予算案／賛成 85、反対 0、保留 0

第4号議案：役員選任議案／賛成 85、反対 0、保留 0

第5号議案：役員報酬決定の件／賛成 84、反対 0、保留 1

第6号議案：議案決議効力発生の件／賛 85、反対 0、保留 0



〈長田事業所花壇のあじさい〉
◆去年もきれいに咲きました。
(6月17日 撮影者 / 福田)



介護・福祉サービス

仕事おこし

生きがい・仲間づくり

ホームページ <http://www.kourei-h.org/>

(敬称略 順不同)

第21期 役員の紹介

理事長 /	阿江 善春
理事 /	西脇 忠之
	服部 悦子
	富岡 まゆみ
	稲垣 江里
	中井 崇
	寺尾 建
	新原 耕治
	前田 純徳
	松下 佳子
	金村 美香
	木村 弘之
	中野 佐和子
	中山 真紀子
	菊地 雅子
	武市 靖雄
	中村 一夫
	松本 猶喜
	西本 秀二
	前田 正信
	大路 恒
	前田 武
	中村 真人
	⑨ 中川 和彦
	⑨ 森脇 英雄
	⑨ 前波 朱実
	⑨ 肥塚 啓子
	⑨ 内海 逸典
監事 /	岩城 雄作
	大槻 倫子
	山本 信行
	⑨ 下森 博幸

第21期 総代の紹介

神戸東部支部	神戸西部支部	越智 義行	中塚 隆二
本多 明子	富 トヨ	大庭 弘義	川井 隆
佐藤 博美	松井 智恵子	伊丹支部	安積 隆子
古木 真紀恵	岩瀬 奈美	松田 文代	渡部 恵子
古池 佳奈子	門田 伸博	上内 節子	内橋 弘子
氏家 都子	福田 朝美	石崎 美和子	永井 淳一郎
和田 信代	川路 清子	石崎 寿康	岸本 守
松原 寿美枝	白石 智恵	相馬 京子	東播磨支部
小岩井 久恵	村上 知子	和田 のぶ子	金岡 利春
乗鞍 宜司	門田 恵理子	今井 シズエ	前田 泰義
旅 美津代	藤山 孝	木谷 勝彦	田中 久子
関谷 望	小林 学	松本 朝子	大野 人美
湧川 都美子	神森 美佐代	山岡 美芳	篠山丹波支部
伊藤 美津子	三輪 淑乃	八田 優希	山末 みさえ
尾西 敦子	藤井 啓修	野田 深雪	安井 百合子
神戸中部支部	森 理恵子	尼崎支部	松田 利弘
渡邊 和彦	西部 清子	植地 清	内藤 郁郎
伊藤 公子	柳澤 美由紀	博多 義正	中西 一二
安藤 紀昭	磯塚 満江	小林 久利	平野 富子
横田 知子	西川 ふみ子	小林 良和	淡路支部
齊藤 和幸	米田 ゆきえ	姫路支部	窪田 房之
久保田 智万	神明支部	阿部 タミ子	山本 侑代
可信 知恵子	赤木 謙太	須内 清子	松浦 歌子
脇藺 裕子	川路 政行	有末 裕美	祖家 弥生
徳山 久枝	宝塚支部	鈴木 治美	
大塚 たか子	吉次 俊博		
林 弘子	仲 守		
和田 朋美	相馬 新一		
妹尾 洋	梶本 克子		
眞弓 勝子	宇都宮 勝		
武市 扶美枝	川端 真弓		
山田 秀子	板敷 陽子		



退任役員

理事 /	田中 誠一郎
	深野 雅志
監事 /	中川 和彦
	(理事に就任)

永年勤続表彰者

20年勤続表彰者 15年勤続表彰者 10年勤続表彰者 5年勤続表彰者

林 弘子	村上 知子	石原 まり子	柳澤 美由紀
中根 はるみ	板敷 陽子	井田 マサコ	平田 範子
	山脇 文子	佐藤 博美	天宅 美子
	御崎 明美	原 静江	國定 真由美
	森川 久子	門田 伸博	岡本 かおり
	新原 耕治		本多 明子
	前田 純徳		上村 英子
			塚田 幸子
			大坂 英子
			吉本 アツコ



◀ 20年勤続の林 弘子さんと
阿江 善春理事長



第21期 新役員の紹介

第21期 総代会



理事 / 中川 和彦

神戸医療生協で病院事務長ののち、尼崎医療生協病院事務長、専務理事、副理事長。兵庫県生協連副会長や日本生協連医療部会常任運営委員を歴任。社会保障運動では兵庫県社協議長に就任し活動している。



理事 / 肥塚 啓子

東京保健生協、神戸医療生協、株式会社クリエイト兵庫に勤務されたのち、社会福祉法人駒どりで主任ケアマネジャーの職に就く。その他、ボランティアグループの立ち上げやあたたかい手介護相談室を開設。



理事 / 森脇 英雄

元神戸市議会議員（2期）。元神戸市選挙管理委員。年金者組合須磨支部執行委員をしながら生活相談センター「たんぽぽ」を主宰。



理事 / 内海 逸典

高齢協姫路支部総代及び支部役員を9年。姫路支部の生活支援サポーターとして組合員活動をしている。



理事 / 前波 朱実

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）の前身の生きがい対応型デイサービスから、責任者スタッフとして勤務。その他、高齢者の閉じこもり防止や寝たきりにならないようにするためのボランティア活動をしている。



監事 / 下森 博幸

尼崎医療生協本部、香川医療生協本部を経て、社会福祉法人きょうどうで勤務。視覚障害者支援の会クローバーにてボランティア活動をしている。



夏のお便り

「楽しむ絵手紙」

毎月第4水曜日

14:00～

長田事業所相談室

講師 / 菊地 雅子さん

☎080-3776-7979(川路さん)

※総代会当日、コロナのため出席者が少数となり十分な討論ができませんでした。2019年度の特徴的な事業・活動を紙面にて紹介します。

事業・活動報告<1>

管理者交代、 これからの展望と課題

小規模多機能 かけはし

管理者 白石 智恵



令和元年12月26日付けにて、前任者から「かけはし」の管理者を引き継ぎました。「かけはし」では、10年近く働いてきました。色々な研修や勉強会に参加し、他の事業所の方々とお話を伺い考えた末、これから必要な事は人材育成だと思いました。人材育成にあたり個々に課題を設定し研修や勉強会などに参加し知識や技術を身につけ「ケアの質の向上」を目標に据え将来的に「かけはし」を担う人材を育てていきたいです。

かけはしの課題は、「コスト削減」と「常勤者の確保」です。介護報酬は定額なのでコストを抑える工夫が必要ですが、コストを削減して質を下げては本末転倒です。職員会議やミーティング等でみんなと考え話し合い、現在、レンタル用品(タオル・リネン類等)や食材・備品等の代替品を試案しています。常勤者6名中3名は夜勤にも多く入るため日勤業務に中々入れない状況でしたが、夜勤専従の職員2名を迎え少し改善しました。まだまだ課題は多くありますが一つ一つ職員と話し合い取り組んでいきます。

移送再開の展望と課題

ケアステーション ひだまり

所長 惣田 ゆかり



平成30年12月末をもって移送業務を休止していましたが、担当理事の後押しや地域の方々から再開要望の声を頂戴し「淡路地区福祉有償運送運営協議会」への参入を決め、令和2年3月に許可を頂きました。

準備は整ったもののいまだ運転手不足の解消ができず、事業所内で話し合った結果、受け入れ態勢を「完全予約制」、「受付時間9時～15時」とかなり制約を設けた上での再開となりました。

地域組合員のニーズに対して十分に対応できる事ができるのだろうかと不安な気持ちを抱えながらも、再スタートを切ろうとしていた矢先のコロナ禍により、感染症拡大防止の取り組みとして職員の安全確保を最優先しました。

収束の見通しがたたない中ではありますが、今後も組合員や地域の方々との連携を密にし、より一層のつながりを持ちながら地域に必要とされる事業所として7月中旬には移送業務の再開を目指したいと思っています。

料理を楽しむ 仲間づくりを

姫路支部 かんたん料理会

世話役 服部 悦子



毎月1回のかんたん料理会は130回あまりの回数を重ねます。料理を作りながら組合員どうしが親睦を深め、楽しい時間を共有します。

参加者が仲間を誘い組合加入者も増え、その中からデイサービスふじみ苑のご利用者もありました。

10年以上も続き参加者も変わりましたが、その都度12名から15名の仲間が集まります。自宅とれた新鮮な野菜を毎回もってこられる参加者もあり何種類もの料理が出来上がります。

出来上がった料理を囲み、いろんな情報交換をおこない、「参加できることが元気でいる印!」「また次回も元気で会おうね」と再会を約束します。

今年の3月から思いがけずコロナ感染予防のため休止をしていましたが、ようやく6月から、マスク着用で手洗いや消毒、換気と三蜜を配慮しながらの開催ができました。

開催を待ち望んでおられた参加者が集まり、「こうやって会を開けるようになって、ほんまに嬉しいな」と言いながら楽しい時間を過ごしました。これからも組合員の交流の場として続けて行きたいと思っています。

事業・活動報告〈2〉

高齢者とママ・児童、
相互の地域づくり

兵庫平野あんしんすこやかセンター

管理者 林 弘子



地域包括支援センター（神戸市では「あんしんすこやかセンター」）では以前から異世代交流をテーマに地域づくりができないかと考えていました。

今、神戸市兵庫区平野地域は若い世代が移り住んでくる傾向にあります。公園では高齢者とベビーカーを押す子育て世代の姿を見かけます。同じ地域に暮らしていても触れ合うことのない世代がお互い支えあう関係をつくることはできないかと考え、センター内で検討してきました。

4年ほど前、学童保育の夏祭りへの参加をきっかけに子育て世代にアンケートを取ったり、センターの紹介を行ってきました。昨年度は高齢者と学童児童で昔遊びを企画し「コマ回し」を行ったり、恒例のクリスマス会に児童に参加してもらったりと少しずつ、交流を深めてきました。

今年、産休明けで保健師が復帰しました。子育て世代の職員を中心にママ世代や児童が高齢者に理解を示し関心を持って、相互に見守る関係が生まれる地域づくりに一層、力を入れていきたいと思っています。

コロナ、事業中止と
再開後の展望

いきいきサロン

管理者 福田 朝美



神戸市の委託事業である「地域拠点型一般介護予防事業」通称いきいきサロンでは、市内18か所、約260名の65歳以上の方が参加して健康寿命を延ばす為の活動をしています。

ところで、平均寿命と健康寿命の差がどれくらいあるかご存知ですか？男性なら8年、女性なら12年の差があります。この差を縮めるお手伝いをしているのがいきいきサロンです。市の報告では、いきいきサロンに参加することで約8割の方が『維持または改善』をしていることがわかっています。

今年に入り新型コロナが蔓延を始めた3月からサロンの中止要請が市から出されました。

中止期間中スタッフはご利用者の方へ毎週安否確認の電話や脳トレなどをお届けし、ご利用者と繋がりを持ち続ける為に努力しました。

6月22日から再開することになりましたが、色々と制約があり以前と同様とはいきませんが、それはどこも同じです。

出来ないことを嘆くより出来る事に感謝して、これからも皆さんのお手伝いをしていきます。



ご支援をいただき 本当にありがとうございました！

訪問介護事業を利用するご利用者・ご家族より、消毒液 20ℓの寄付をいただきました

衛生用品が不足する中での申し出に深く感謝いたします。

〈ケアステーション ひらののご利用者のご家族〉

衛生用品がお店からなくなった4月、ご利用者の北川様のご家族からマスク 500枚を寄付していただきました。

〈デイスペース ほほえみの里のご利用者/北川和子様のご家族〉



新型コロナウイルス感染拡大がピークの時期にマスクが手に入らず困り果てていた時、ご利用者の大井様が事業所まで足を運んでくださり、たくさんのマスクを寄付していただきました。現在もありがたく使わせていただいております。

〈ケアステーション たからづかのご利用者/大井弘行様〉

わたしの

『高齢協だより』



宝塚支部 越智 義行さん

私が「高齢者生協だより」を配達したのは、高齢者生協に加入してすぐの頃でした。

はじめは、近所の数部でしたが、しばらくしてから少し離れた地域の分も配るようになりました。どの組合員の方も古くからの組合員のように、宝塚高齢者雇用福祉事業団などで働いていた人が多いのに気が付きました。

そういう人が引き続いて高齢

者生協の組合員として、協力をしてくれているのに、感謝、感謝です。

その人と高齢者生協を結ぶ「高齢者生協だより」の役割をかしめて、これからも届けていきたいと思います。

結構楽しく

神戸西部支部 門田 伸博さん

『生協だより』の手配りで知らない土地や建物に足を踏み入れる。非日常も手伝ってこれは結構楽しいです。旅心ですか。そして、時には訪問先の方との会話も。

こんな私は、単独で存在しているわけではなく、誰かによるこぼせていただいて、誰かをよろこばせているとしたら、これは実に楽しいことです。

よろこびのタネは人間が自分がつくるものなのですね。

平野事業所

こんな時だからこそ
楽しく



ケアステーションひらの 訪問介護

新型コロナの影響により街から衛生用品が消えました。法人としても手作りマスク作成を推奨することとなり、職員でキッチンペーパーや紙ナプキンやらを購入してインターネットを見様見真似で制作しました。いざ、一つ完成させてみると違和感があるものの意外といける！？

そのような話をしていると自作の布マスクをしたヘルパーが事務所にやってきました。ヘルパーに材料費は事務所で出すから作ってくれないかと依頼をすると快諾。

所長からの「材料費は事務所持ちで、無理をせず負担にならず、楽しみながら作ること」という過酷な条件のもと早くも2、3日後にはサンプルを作ってくれました。

別の日には事務所にミシンを持ち込んで職員がヘルパーさんを師範に「ああでもない、こうでもない」と苦戦しながらチャレンジ。

実際、完成したのは20枚程度で組合員さんにお配りできるところまではいきませんでした。今も事務所内では手作り布マスクが活躍しています。

川柳は誰にでもできます

神戸西部支部 長尾 肅正さん

毎月第2木曜日午後、年金者組合須磨支部の会員7名と川柳を楽しんでいます。

6月11日は5名が集まり、「コロナ」をテーマにつくられた即席の川柳をご紹介します。

コロナ危機 自粛するけど モノは言う(谷川新一)

大国を 手玉にとつてる 新コロナ(長沼幸正)

ウイルスで 家から出られず 身が肥える(藤田幸子)

コロナ禍で 保身に固執 わが総理(岡本光男)

後手続き コロナ菌にも 見くびられ(長尾肅正)

川柳は自分のセンスで自由に作ります。ただ、報告調にならないように気を付けましょう。

例えば「安倍首相後手ばかりでは困ります」ではひねりがなく、川柳になりません。それと五七五でまとめますが、中の七はきっちり守ります。頭の五は六になっても許されます。少し慣れれば誰でも楽しめます。



免疫力を高め「コロナ」にうち勝ちましょう！

健康体操板宿

山田 順子さん

免疫力を高めるには睡眠が大事です。規則正しい生活と朝の太陽を浴びることによって体内時計が正しくなり良い睡眠となります。そして、運動も大切です。その為に必要となるのが筋活と骨活と食事です。

1 筋活には両手の反動を利用した「薪わリスクワット」【一日10回×3セット】

- ① 両足を肩幅に広げつま先はまっすぐ前に向けて立ち、両手をお腹の前で組んだ姿勢から開始。



- ② ゆっくり4つ数えながら膝を曲げて腰を落とします。同時進行で組んだ手もゆっくり前へ突き出します。じゅうぶんに腰が落ちたところで今度は、突き出した手を頭の上に振り上げ、戻し、振り上げ、戻しを4回繰り返します。



- ③ ゆっくり4つ数えながら曲げた膝を伸ばして元の直立姿勢に戻します。同時に突き出した手もお腹の前まで戻します。



背筋は伸ばしたままで膝がつま先より前に出ないように注意してください。肛門をしめて行えば尿もれ予防にもなります。



2 骨密度を上げるかかと落とし【一日10回×3セット】(骨を再生する骨芽細胞に刺激を与えます)

- ① 椅子の背もたれ等につかまり、かかとを床に付けたまま、つま先をゆっくり上げ、約2秒保ちます。
- ② つま先立ちになった状態を約2秒キープしてから、かかとをドーンと落とします。
- ★つま先を上げることもやってみましょう。両方やると効果的です。(右の写真)



高齢になると腰が曲がりやすくなりますが、かかと落としをすれば骨密度が上がり曲がりにくくなります。つま先を上げる動作を加えることで、すねの前の筋肉を鍛えて転びにくくもなります。

3 一日に筋肉をつくるたんぱく質は60グラム以上、野菜は350グラム以上食べましょう。

- ① 野菜には抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化、認知症等の原因になる慢性炎症を防ぐ効果があると言われています。
- ② たんぱく質を肉だけでなく、ウーロン茶漬けのゆで卵や納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト等から、野菜を具だくさんの味噌汁や野菜ジュース等で摂るとよいです。

また、家の中にこもる事によって精神疾患的な病気になる恐れもあるので散歩、ウォーキングを心掛けることが大切です。それと笑いが大切なので楽しい事に触れる機会を少しでも持つことです。心を健全に保つように友達との電話での交流もよいですね。

もとの生活に早く戻れますことを願います。皆さま一緒に頑張りましょう。

昆陽サロン

梅ノ木サロン



※撮影のため、マスクを外していただきました。

伊丹支部「楽しいサロン」6月から再開!



昆陽サロンは、5月29日に皆さんで掃除をされて6月に再開。約2か月のお休みでした。

再開2回目の6月23日、「初級脳トレマージャン」を訪問し、7名の参加者にお話しをお聞きました。

自粛の時にどう過ごされていたかの質問に、「日頃できなかった所の掃除をしました」「本を読んだり、時たま買い物にでかけたりしていました」「サロンに来てマージャンして、早く頭の体操がしたかったですね。家にいれば頭をクルクル回して考える事ってほとんどないですから」と口々に。

そして、「1か月に2回ですけど、こうやって皆さんの顔が見れて、お話できるのが本当に楽しいですね」「久しぶりでこんなにも楽しい」「コロナのことは忘れそう」とまだまだ続きました。取材/編集部 門田

梅ノ木サロン
石崎 美和子さん

と止まり、もしかしてこれで終わってしまうのかと思うときもありました。そして約2か月後の5月終わり、サロンをお世話されている良き先輩の和田のぶ子さ



水彩グループ・右列手前から3人目/石崎さん

梅ノ木サロンは、3月24日からお休みをしました。当日、水彩画のグループがお帰りになった4時頃に鍵を掛けました。先の見えない不安と寂しい心持で一杯でした。全てがバタッ

んから「自粛が解かれるようなので再開をどうしますか」とご連絡がありました。早々に参加者の皆さんにお聞きしましたら、「再開をしたい」とのお答えが多くあり、6月に入りサロンを再開しました。もう少し様子を見てからの参加をお考えの方や、ご家族にそう言われている方もあり、6月中全部の同好会やサークルの再開はまだしていません。

再開後、私が担当する水彩画グループ参加の皆さんからは「コロナの自粛期間は、出ていく機会を奪われ家にいてテレビをつければ『コロナ』『コロナ』で家事以外は何もする

気がなくなりました。再開したらサロンの日は朝早くサツサと買い物を済ませて参加しています」「今日は、絵を描くよりも、皆さんにお会いできた方がもっとうれしいですね」「大きな声を出すといけませんけど、楽しいのでつい大きな声になってしまいます」「ここがあつてうれしい」などと、本当にうれしいお話をしていただきました。私自身、休みの間を振り返ると、サロンのお世話をさせていただいていると思ってい

いきサロ日記〈活動中止中の取り組み〉「後の新しい社会を見たい」と… スタッフ 市川 一美

2月の末に、3月20日までいきいきサロンのお休みが決まって、ご利用者と、「3週間後にね」とお話をしてから2か月以上が過ぎました。

お休み中、電話でお話をするとお元気で明るい感じの方が多く、お一人だけ落ち込んでいる方がおり、気になって後日電話をしてみるとお声が明るく、その理由をお聞きすると新型コロナに関するニュースを、その方なりに理解をされたご様

子でした。

コロナ禍が収束したとしても元の日常には戻らず、新型コロナと共存する新しい日常がやってくる。新しい社会になると想像すると、元気で長生きして、その新しい社会を見たいと思うようになられたそうです。

その前向きな気持ちの変化に心の中で拍手をしました。



〈神戸東部支部〉デイスペース 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

新型コロナウイルスに負けず

頑張っています!!

スタッフ 望月 優美

ほほえみの里では入浴後、昼食後、夕方の夕食前の時間を有効に利用して歩行訓練、電動サイクル、ステッパーを使ったリハビリを行っています。



どのくらいリハビリをしたのか目に見えて分かるようにお一人ずつの名前を書いたボードを作り、その日のリハビリのシールを貼り、グラフの様にしています。また、一人の方が歩行訓練を始めると、その姿を見て一人、また一人と増えていきます。今回の新型コロナウイルスの影響もあり外出の機会が減り、歩行能力が低下した方もおられるため、楽しんでリハビリができればと考えました。



「リハビリ頑張ったシール」を貼るようになってから、目に見えて頑張ったことが分かるようになりご利用者も「私は」とボードを見て頑張っておられます。

〈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

入浴介助が

心の広がり

スタッフ 塩崎 裕子

私がふじみ苑で働かせていただくようになってから9年が過ぎました。

介護の仕事の経験がない私に先輩方やご利用者からは多くの事を教えていただきました。その一つが入浴介助です。

まず、季節ごとに調整する室温と水温。ご利用者のバイタルチェックをおこない、入浴前から細心の注意を払います。入浴中も心臓に負担のかからないように水温に気を付け、浴室は滑りやすいので転倒防止に十分注意を払います。その上で、その方に合った介助をさせていただき、ご利用者のできる事はなるべくご自身でしていただき、身体機能の維持にも努めています。

入浴中は体と共に、心の方もリラックスされるのか、表情が豊かになり普段よりもたくさんお話をされる方が多いように感じます。



時には意外な一面を見せたいたく事。そんな時はご利用者との距離が縮まったような気がしてとても嬉しく思います。これからも初心を忘れず、安全安心なお手伝いができるように努力したいと思っています。

〈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

新型コロナウイルス対策

徹底したリスク回避の実施を

スタッフ 柳澤 美由紀

毎日出勤後、スタッフは手洗いとうがい、体温を測定しチェック表に記入をします。ミーティング後は、3業務に分かれ作業にかかります。

〈送迎〉ご利用者のご自宅で体温測定をし、37度以上あれば看護師に連絡し指示を得ます。体温計や測定器類は使用ごとに消毒。

来所後、ご利用者には手洗いとうがいをしていただき、血圧と体温を測定。その後、入浴を済ませ3・4・5月は帰宅されていましたが、6月からは3時のおやつ後に帰宅されています。

送迎車の消毒は、送迎の前後にドアノブとハンドルなど、午前と午後の消毒も併せて実施。



〈訪問〉スタッフはご利用者の自宅に入る前に手の消毒。入室後、ご利用者の血圧と体温を測定し、服薬の方は薬の服用を。

〈トイレ〉窓を開けて掃き掃除の後、床のモップ掛けを。その後、窓と手すり、テーブルと椅子などを消毒。

換気は2時間ごとにおこない、同時に手すりなどの消毒もします。

ご利用者同士が2m以上空けて座っていただくように、椅子を配置しています。

新・平和な日本を子や孫に(4)

心のやりとりを失わない、
新しい地域社会・生活様式を目指して

パンデミックを生きる指針

歴史研究のアプローチ(藤原辰史氏著)を読んで

前田 純徳

戦争による人の移動で世界に広がったスペイン風邪

スペイン風邪(スパニッシュ・インフルエンザ)は百年前、アメリカを震源としたパンデミックである。第1次世界大戦中の情報統制で中立国だったスペインから情報が広まったため、この名称となったようだ。1918年から3年で少なくとも見積もって4800万人、多く見積もって1億人の命を奪った。

この二つはどちらも発生当時の状況が似ている。ウイルスが原因で地球規模であり、どちらも初動に失敗しデマが飛び交い、著名人が多数死んだ。ただし、医療技術や地球人口、メディアの状況などの差はある。百年前は戦争、今回は経済グローバリズムによる人の過剰な移動がパンデミックの引き金のようなのだ。

パンデミック8つの教訓

- ① 感染症の流行は一回では終わらない。スペイン風邪では3回の波があり、一回目より二回目の方が致死率は高かった。ウイルスは変異する。
- ② 体調不良を感じたとき無理をしない、させないこと。過労死や自殺者さえも生み出す日本の職場の体質はマイナスに働く。うがい、手洗い、歯磨き、洗顔、換気、入浴、食事、清掃、睡眠という日常の習慣を誰も誰からも奪ってはならない。
- ③ 医療従事者に対するケアがおろそかになってはならない。いうまでもなく日本の看護師たちは低く定められた賃金のままで、体を張って最前線でウイルスと戦っている。世界現代史は一度だって看護師などのケアの従事者に借りを返したことはない。
- ④ 政府が世界への情報提供を制限し、マスクもそれに

本当に怖いのは、ウイルスに怯える人間

果たして日本はパンデミック後も生き残るに値する国家なのか試されている。この危機の時代だからこそ、危機の皺寄せがくる人びとのためにどれほどの対策を練ることができるか。危機以前から“コロナ”にも匹敵する脅威(戦争、原発事故、基地問題、DVなど)にさらされてきた人

新しい価値観による、新しいまちづくりを

新型コロナウイルスによって世界中で貧困・格差・保健等の社会問題が、以前に増して深刻化しています。日常生活も一変しました。感染の傾向として、欧米に比べ日本などアジア諸国の死亡率は低いそうです。高いマスク使用率、医療システムの違いほか、地域集団や民族の遺伝的な要素も背景にあるという見方も出ています。

年4回総代報「ほっと」を
発刊しています。
その5月発行号で、コ
ロナ禍によるきびしい労
働環境とその対策、組合
活動への影響を報告しま
した。
そしてこの危機を乗り
切り、組合員、利用者の
皆さんが安心して事業所
を利用し活動
に参加できる
ようになるための出資金
増資を訴えました。それ
に複数名の方が応えてい
ただき合計50万円の増資
をいただきました。
お預かりしました出資
金は大切に役立ててまい
ります。

コロナ禍を乗り切ろう、
増資応援をありがとうございます



従っていたこと。情報の開示は素早い分析をもたらし、事前に感染要因を包囲することができる。せめて“コロナ”に関する記事だけでも無料で配信するのが、メディアの社会的責任である。

- ⑤ スペイン風邪は第一次世界大戦より多くの死者を出したにもかかわらず、歴史的な検証が十分になされなかったこと。
- ⑥ 政府も民衆も、しばしば感情によって理性が曇らされること。現在も、疑心暗鬼が人々の心底に沈む差別意識を目覚めさせている。
- ⑦ アメリカでは清掃業者に感染が広がり、都市の衛生状況が悪化したこと。医療崩壊も避けたいが、清掃崩壊危険である。
- ⑧ 為政者や官僚にも感染者が増え、行政手続きが滞る可能性があること。

びとのために、どれほど力を尽くし、パンデミック後も尽くし続ける覚悟があるのか。「しっば」の切り捨てと責任の押し付けでウイルスを抑制したと奢る国家は、パンデミック後の世界では、もはや恥ずかしさのあまり崩れ落ちていくだろう。

ウイルスへの対処法を徹底しつつ、このパンデミックの教訓から学んだ新しい価値観による、新しい生活様式を作っていくことが求められます。そして技術革新を受け入れるために学ぶ努力も。

人と人との心のやりとりを失わず、だれもが安心して暮らせる、新しいまちづくりについて、これから一緒に考え行動していきましょう。

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6月17日に最終確認をしたものです。

「永遠の会」昼食会中止

6月20日(土)神戸市中央区「がんて寿司・三宮寿司店」にて開催予定の「永遠の会」昼食会は新型コロナウイルスの感染拡大状況及び収束状況が予測不能であることと「3密」の回避やフィジカルディスタンスを守ることの徹底は食事懇親会では出来ないため中止。

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59柱、納骨56柱。

第7回秋彼岸共同墓参会は9月23日(水)10時20分より開催予定。

住吉霊園 共同墓「永遠」

建立から3年が経過し、契約者は31名、内物故者14柱、納骨11柱。

「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)

第4回共同献花祭・永代供養祭は10月11日(日)10時20分より開催予定。

終活セミナー

2013年11月から6月13日までに神戸市内を中心に111カ所で開催。1,356名の方が参加。3～4月は新型コロナウイルスの感染拡大防止を鑑み開催を見合わせ、5月末から再開。

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〉

- ◆7月25日(土) 須磨区文化センター
- ◆8月8日(土) 北須磨文化センター
- ◆8月22日(土) 神戸市勤労会館
- ◆9月12日(土) 垂水区文化センター
- ◆9月26日(土) 長田区文化センター

お問合せ ☎078-646-3771

「改葬」と「墓じまい」について

1

終活ライフケアプランナー 藤山 孝

最近、お墓に関して「改葬」あるいは「墓じまい」という言葉をよく聞きます。

注目されている「改葬」、「墓じまい」について1.意味 2.急増している理由 3.手順 4.トラブルとポイント他を2回シリーズで皆さんと考えてみたいと思います。

1.「改葬」「墓じまい」の意味は

(1)「改葬」とは

すでに埋葬されている遺体や遺骨を所定の手続きをしたうえで、他のお墓に移す「お墓の引っ越し」のことです。

①②③のパターンがあります。

①遺骨だけを全て移動する引っ越し

(墓石自体は引っ越しをしないで解体・処分される。墓石のあった土地は更地になる)

②遺骨と墓石をまとめて移動する引っ越し

(墓石のあった土地は更地になる)

③たくさんある遺骨の一部だけを新しい場所に移動する引っ越し

【分骨も含む】

(墓石のあった土地はそのまま)

※①、②、③パターンの比率は①：約7割強、②：約2割強、③：約1割と言われています。

(2)「墓じまい」とは

お墓を片付けて墓石を撤去したうえ

で更地にし、墓地の管理者に敷地を返すことです。そのため石材店などの専門業者は「改葬」と「墓じまい」を同義として解釈し取扱います。

いずれにせよお墓を片付けて更地に戻して別の形で供養することが「墓じまい」と理解されているかどうか。

2.「改葬」「墓じまい」が急増している理由は

①高齢によりお墓参りが困難

(和歌山県、岡山県他兵庫県内であろうとも高齢により車の運転が難しいので近場に移してほしいなど家族や親族からの意見・要請による)

②先祖のお墓は遠くて維持管理が大変

(たとえば北海道や九州地方など…お墓参りの費用も含む)

③少子高齢化の影響によりお墓を守る人(墓守・継承者)がない(子供や孫に負担をかけたくないので今のうちに自分たちの手で)

④お寺との関係維持が大変

(転居によりお墓参りや墓前の法要が出来なくなるため)

次回は「改葬」と「墓じまい」の手順、トラブルとポイント他についてご紹介します。



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下さい)、住所、TEL と「高齡者生協だより」へのご意見・ご要望や右記のテーマの※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「高齡者生協だより」へのご意見・要望など
- ②最近の社会情勢やニュースに対してあなたが思うこと
- ③コロナとの共存(with コロナ)について、組合に対する意見・要望
- ④その他なんでもあなたの声をお聞かせください

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

★ 7月31日必着。

ヨコのカギ

1. 今年は「7月21日」と「8月2日」ウナギを食べる日?
7. おひたしや白和えが美味しい。この読み方は関西だけ?
8. 花嫁は～♪○○○○に～♪乗って～♪
10. ひき肉・にら・キャベツを刻んで小麦粉の皮に包み、茹でたり蒸したり焼いたり揚げたり
12. ○○ちゃんに「ボーっと生きてんじゃねーよ!」と叱られます。
14. 石を積み重ねて造った壁。インテリアでしている家も。
16. 幽霊はこの木の下にいるイメージ。「う～ら～め～し～や～」
18. 「○○番電話」オレオレ詐欺の防止に効果的!
20. 滋賀県の郷土料理。「○○ずし」
22. 何となく怪しい人「○○臭い」
24. 撮った写真がその場で見れる「○○○○カメラ」
26. 弦楽四重奏。ピオラ、チェロそして○○○○。
27. 「夏草や つわものどもが ○○の中」(松尾芭蕉)

タテのカギ

1. ばいきんまんの仲間の女の子。しょくぱんまんが大好き。
2. 「食○○」「物○○」何かを欲しいと思う心。
3. 「デンキ○○○」「○○○パイ」川に生息するニョロニョロした。。。
4. 消えてなくなること。今まで有効だったものが効力を失うこと「権利が○○○○○する」
5. 「○○○○46」(○○○○フォーティーシックス)日本の女性アイドルグループ
6. お雛様にお供えする「○○餅」
9. 富士山は吉田口から登る場合は7月1日。富士宮口、須走口、御殿場口から登る場合は7月10日に○○開きが行われます。
11. 欽ドン! ファミリー劇場「○○子・悪い子・普通の子」
13. 「○○雪」「○○チーズ」「○○ミルク」固体物質が非常に細かく砕けた物
15. マリー・アントワネットが住んでいた○○○○○宮殿
17. 白川郷・下呂温泉・飛騨高山など観光名所がたくさん! ○○県
19. 空手・剣道などで、拳・木刀を打ち込む寸前で止めること。
21. イタリアの三大都市。「ローマ」「ミラノ」「○○○」
22. 覚えている内容が曖昧なこと。「○○覚え」
23. ムーミン谷で暮らしている女の子。玉ねぎ型のおだんごヘアが特徴。リトル○○
25. ファレノプシス。日本語で言うと「胡蝶○○」

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			
26						27	

No.138 の正解：柏餅(かしわもち) 正解者(順不同)

宮本和子さん、木村 美貴子、若井弘子さん、大西徳治さん、松浦宣孝、木島一郎さん、逢坂亮子さん、中村一夫さん、花畑とも子さん、ペンネーム：ピロ子、藤井なおみさん、原田薫さん、松村幾久子さん、石川恵子さん、今井英二さん、山本和美さん、小林百代さん、朝川幸子さん、尾島紘之さん、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

こ	ろ	な	う	い	る	す	
ど	ん	た	く		い	ず	も
も		ま		ら	一	め	ん
	な	め	こ		じ	ば	
は	つ		わ	だ		ち	か
は		う	い	一	く		し
の	ぼ	り		び	じ	ね	す
ひ	す	て	り	一		こ	

読者の広場

● はじめてペンをとりました。一歩踏み出したので、二歩目も頑張ってみます。

(姫路市 木村美貴子さん)

● 定期的にずっとしていたことが今回のコロナウイルスのため、すべて中止になりました。そのためひまで近くの公園など桜を見て歩いたのはいいのですが、運動不足どころか歩きすぎで少々お疲れ気味です。

(三木市 逢坂亮子さん)



● 昨年、高齢者野菜ボックスの野菜に米粒ぐらいの3匹のカタツムリを育て、今では親指ぐらいになりました。我が家のかわいいペットです。

(伊丹市 木島一郎さん)

● コロナウイルスの影響で日常が日常で無くなる事も不安を掻き立てられます。我が家は阪神淡路大震災後 備蓄に力を入れていたから マスクもアルコールも 何とか持ちこたえています。地震や台風や津波での被害と違って ライフラインが繋がっていて 自宅で自由に過ごせる事は 幸せです。みんな 力を合わせて 乗りきりましょう。

(姫路市 藤井なおみさん)

● 自宅待機で、暇をもてあまして、普段は読まないのですが、「終活」の特集は興味深い。次回の「墓じまい」の特集も読んでみたいと思います。「改葬」って予測変換されません。「会葬」とは違う、別物なのでしょうか？来月号が待ち遠しい。

(長田区 大西徳治さん)

● たより No.138 に「かけはし」菜園づくりの記事がありました。私も家庭菜園をしているので関心をもって読みました。「かけはし」の裏通りをとった時、フェンス越しに葉物や夏野菜の苗が元気に成長しているのが見えて、うれしくなりました。近くに住んでいるので菜園のお手伝いをしたいです。

(長田区 花畑とも子さん)

● 今度の感染症では、比較的高齢者に感染する人が多く亡くなる人が多いように思います。高齢者を組織している高齢者生協としても他人ごとではありません。また、介護事業を展開していますが利用者減や必要な衛生用品の購入などの支出増で大変だと思います。その現場の声を発信してほしいです。そして県や自治体への要望書を出して働きかけてください。介護の現場で働いている職員の皆さん本当にご苦労様です。どうぞ自分自身が感染しないように気を付けて働いてください。



私の妻の姉も介護施設に入所していますが、面会はありません。娘も介護施設で働いていますが大丈夫かといつも心配しています。職員の皆さんどうぞ健康に気を付けて頑張ってください。

(宝塚市 越智義行さん)

● 4月下旬の朝、ポストに「高齢者生協だより」が切手なしで入っていました。(手くばり活動の組合員さん)ありがとうございます。コロナ対策へ一層の努力を、接触の8割減、今は「家にいよう」。ほんととひま……。

(伊丹市 ペンネーム：ピロ子)

● 平素は共同墓でお世話になっています。人として生まれた以上、必ず死にます。死ぬも生きると同じ普通のこととして関わるようにしたいと思っています。でも、だから、コロナでは死にたくない。

(須磨区 石川恵子さん)

● コロナで暇になったので、自分にとって必要な「終活」は何なのかと考え、少しずつ紙類を整理し始めました。

(加古川市 山本和美さん)

● 今年は、コロナで日本も世界でも経済や国民の生活は大変な状況になっている。安倍首相は、緊急事態宣言を出し、「外出を控えてください」と感染拡大は国民が政府の言う事を聞かないからだ、国民へ責任転嫁している。野党や国民の声に押されてやっと国民一人に10万円を支給するとなりましたが、補正予算には、「外出自粛や休業要請と一体に補償」という圧倒的な国民の声に背を向けている。さらに、医療崩壊を阻止するための実効ある措置が全く組み込まれていない。マスク二枚で誤魔化すな！の声は本当に大きい。日常的にこのような事態に備え、保健所の拡充、医療の充実などを準備していれば、多くの国民の命が救われたと思う。一日も早く安倍をやめさせたい。

(尼崎市 尾島紘之さん)

● 現在82歳になりました。あとそんなに長くないので妻が終活をと強く進めます。さしあたり長い間未整理の写真の整理を始めました。なかなか大変でしたが8割り方進んできました。この写真の整理からいろんなことが目に見えてきました。残された人生をどうして生きていくのか、残された時間をどう使っていくのか、この人には会っておきたいなどいろんなことが目に見えてきました。コロナ禍の収束の見通しがつけられたら一つひとつ手を付けて動いて悔いのない人生をと思い始めました。高齢者生協の終活セミナーなども参考にしていければと思っています。

(姫路市 岸本守さん)

お悩み
解決!
〈7〉

訪問介護の ヘルパーさんって、 一体何をしてくれるのかなあ?



長田事業所
ケアステーションながた
介護福祉士
理事 金村 美香

訪問介護ってホームヘルパーさんが自宅に来てくれるのは知っているんだけど、一体何をしてくれるのかな?と思っておられる方も多いと思います。今回はそんな話題に触れてみたいと思います。

訪問介護は、在宅生活を送る 65 歳以上の介護認定を受けた方が利用できます。

介護認定がまだの方は自宅近くの地域包括支援センターや介護事業所にご相談ください。

下記に当てはまる方は、ご相談ください

☎ 078-641-9819

- 身体介護が必要な人
- 病気や、加齢や家族の事情で自宅で家事を行うのが難しい人
- 一人暮らしの人
- 家族がいても介護疲れがある人
- 老老介護の人

身体介護

入浴介助、おむつ交換、食事介助、更衣介助、買い物同行など直接身体に触れてケアを行います。



入浴介助



おむつ交換



食事介助



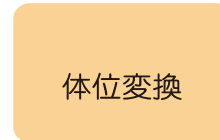
更衣介助



買い物
同行



服薬介助



体位変換



排泄介助など

生活援助

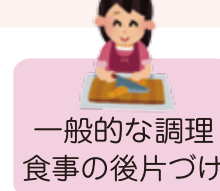
洗濯、掃除、調理など日常生活に必要な家事全般です。



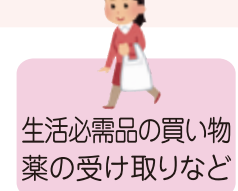
洗濯



掃除



一般的な調理
食事の後片づけ



生活必需品の買い物
薬の受け取りなど

介護保険では出来ない事



お中元、
お歳暮商品の
買い物

例えば、



同居家族の食事の準備や買い物や
洗濯、掃除



おせちなどの
特別な調理



来客者への
お茶出し



仏壇の掃除



電球の
取り換え



ペットの世話、えさの買い物、
散歩など

上の図を目安にして、ご利用したい事やお困りのことを担当のケアマネジャーにお伝えください。

ホームヘルパーの訪問時間や回数、内容はケ

アマネジャーが計画を立てます。

また、介護保険ではできない事は、お気軽にヘルパーにご相談ください。介護保険外の「自由契約」サービスで実現ができますよ。

夏に向けて じょうぶな体作りを！

免疫力を高めましょう



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

今回の夏にむけて、じょうぶな体作りを目指して夏野菜のゴーヤを使ったお料理の紹介をします。ゴーヤは夏に旬を迎えます。最近では家庭菜園で緑のカーテンとして利用されている方も多いですね。苦瓜（ニガウリ）という名の通り非常に苦味が強い瓜。完熟する前の未熟果を食用とします。

7月のアドバイス<7>

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、生活環境への影響があつたと思います。

食事に関しても生活環境がかわり、食べる時間が不規則になっていませんか？ また、体を動かすことが少なくなり、食事が減っていませんか？

暑い夏を乗り切りましょう。食欲がない時でも、少量ずつ回数を分けて食べて暑さを乗り切りましょう。

ビタミンCや食物繊維、カルシウム、鉄分が多い野菜です。ビタミンCは胃腸の粘膜を保護し、胃液の分泌を促す働きがあるので、食欲の増進につながり、疲労回復や夏バテの防止に効果的です。さらに今回は納豆も加えてみました。

納豆は、大豆を納豆菌で発酵させてつくる発酵食品です。納豆菌は、腸内で善玉菌として働き、便通促進、風邪予防などに役立ちます。

ねばねば部分に含まれるナットウキナーゼは熱に弱いので、出来上がりの最後にさつと加えることがポイントです。

納豆入りゴーヤチャンプルー



材料2人分

- ゴーヤ…1本
 - 苦味が苦手な方は、塩・砂糖各小さじ1/2でもみ込んでから使う
- 豚肉（部位はお好みで）…100g（中パック1つ）
- 豆腐…100g（小パック1つ）
 - 水切りはキッチンペーパーに包んでレンジで1分。一口大に切る。
- 卵…2個
- 塩・こしょう…少々
- 納豆…1パック
- 濃口醤油…小さじ1
- ごま油…小さじ1

作り方

1. ゴーヤは縦に半分に切り、中の白いワタを取り除く（そのままでよい）斜めにうす切り。
 2. フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
 3. 豆腐は少し焼き目がつくように焼く。
 4. ゴーヤを入れ、サッと炒めて塩・こしょうで味付けをする。
 5. 納豆を加え、サッと混ぜる。
 6. 最後に溶き卵と醤油をまわし入れる。
- 15分程度で出来上がります！

腸内環境を整える食事を心がけましょう

組合員のみなさまへ

組合員数	5,320人
出資金総額	117,045,000円
出資金平均	23,409円

2020年
6月末現在

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

繋がり農園 in Sasayama 奮闘記

今年も「黒豆」づくりの作業を開始!



篠山支部 / 理事 中村 真人

今年は苗移植と種子育苗の二通りの方法にはメリット、デメリットがありますがどちらの方法であっても除草対策は欠かせません。それに成長段階に応じた追肥、消毒や土寄せを考えていかなければなりません。

農協が出している黒豆栽培計画表と農家の方の意見を参考に苗の成長と天候によって作業の時期を決めます。

毎日毎日が観察と圃場作業の繰り返し。肥料、薬剤の種類も多く用途と分量を理解した上で自分の圃場に合ったものを選択します。実に奥深い。それに仕事の合間にする作業なので時間にも制約されながら奮闘しています。

去年のように上手くいくと良いのですが、実験農場と割り切っているいろんな工夫を取り入れながら耕作していこうと考えています。

写真は苗の植付までの準備を済ませた圃場と、セルロイドトレーで育苗中の種子の発芽模様です。



畝立ての作業を終えた「繋がり農園」と育苗中の種子

「黒豆」〈収穫祭〉と〈販売〉のお誘い

★10 月中下旬の日曜日に収穫作業をします。組合員の皆さま、ご家族・友人と一緒に収穫体験しませんか。お昼は採りたてのくろまめを湯がいてみんなで食べます。雨天決行。

※参加申込先：電話 078-646-3771 (窓口：前田)

メール hyogo.honbu-news@kourei-h.org

※10月9日(金)申込〆切

申込時：名前、住所、当日連絡がつく電話番号などをお伝えください。

※参加費：1人2,000円(畑までの送迎・昼食・お土産付)

※用意するもの：着替え(汚れますので)、長靴、軍手、タオル、収穫バサミ(もしくは料理バサミ)、雨合羽(雨天の場合)

※送迎方法については申込状況によって判断します。

★黒大豆・枝豆が欲しい方は予約販売します

●枝豆(さや豆)：1,500円/500g

●黒豆：1,000円/300g(お渡し12月)

「高齢者生協だより」発行寄付金を募集します

1. 目的 高齢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、お近くの高齢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、高齢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齢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：兵庫県高齢者生活協同組合

——— ご協力ありがとうございました ———

6月下旬、サービスを利用いただいている組合員さんから、「高齢者生協だよりを見て、寄付したいと思っていたんや」と寄付がありました。この寄付以外にも今年度に入り2人の組合員さんから寄付をいただきました。まことにありがとうございます。このお金は「たより」発行及び内容の充実のため大切に活用させていただきます。(2020年7月1日、高齢者生協だより編集委員会)