

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101112月号 No.140

P2 給食センター事業休止について
P3 宝塚支部・CS たからづかについて
P4 求職者支援訓練事業についてのご報告
P5 笑顔ステキ(組合員紹介)
P6 施設スタッフから
P7 コロナ禍といきいきサロン
P8-9 たより美術館
P10 新・平和な日本を子や孫に
P11 改葬と墓じまいについて②
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

新しい生活様式に少し慣れた頃でしょうか。コロナ禍による世界的不況で様々な変化が起こり始めています。日本では9月に首相は変わりましたが政策方針は継承され、社会保障政策は私たちの暮らしを脅かす内容で進められます。

阪神淡路大震災の被災から復興を願う人々によって設立された高齢者生協。それから21年間、人々と地域の期待に応えようと邁進してきました。

介護・福祉事業をはじめ高齢者の移動支援のための福祉移送や暮らしの困りごとを助ける生活支援、そして今年9月末で休止となる配食事業。また、共同墓と終活セミナーでは現代の墓問題への提案とともに残された人生を自分らしく生きるための学びや仲間づくりにも取り組んでいます。更に趣味活動の同好会・サークル活動や地域でのつどい場など社会参加活動も大切に行っています。

こうして蓄積してきた経験・教訓を生かし、人々と地域に役立つ事業・活動を展開する高齢者生協を大きくする取り組みに、お力添えをよろしくお願いいたします。

**組合員が
知恵と力を出しあって
組合を大きくし**



**多くの組合員が
地域で活躍する
未来をつくりましょう!**



【2020年度の生協強化月間目標(8月26日、第1回理事会・続会決議)】

支部・事業所	組合員 ふやし(人)	出資金 増資(口)
尼崎支部	10	20
伊丹支部	10	30
宝塚支部・CS たからづか	20	150
神戸東部支部・六甲事業所	10	80
神戸中部支部・平野事業所	20	100
神戸西部支部・長田事業所	20	140
神明支部	5	15
東播磨支部・北はりま支部	5	15
姫路支部・DS ふじみ苑	10	50
淡路支部・CS ひだまり	5	20
篠山支部・丹波支部・《くろまめ》	10	20
全 体	125	640

※CS=ケアステーション
DS=デイサービス
《くろまめ》=福祉移送サービスくろまめ

生協強化月間(10月~12月)に
新しい仲間・組合員を迎えましょう!

- 役員、総代、事業所職員の皆さん、生協強化月間に新しい仲間を増やしてください。
- 事業・活動を支え発展させるため、出資金増資にご協力ください。
- 人々の暮らしを支える事業・活動に参加してください。

2020 年度は組合員を 200 人、出資金を 3000 口(1500 万円) 増やすことを目標に掲げており、生協強化月間の各支部・各事業所の数値目標は左表の通りです。支部委員会及び事業所会議で目標への取り組みを具体化し実行をよろしくお願いいたします。



ホームページ <http://www.kourei-h.org/>

介護・福祉サービス 仕事おこし 生きがい・仲間づくり

給食センター事業休止について

★2011年おせちの盛り付け風景

環境と人材を整え、
新たな「食」の事業に向けて

この度、高齢者生協給食センター（以下、当給食センター）は令和2年9月30日を持ちまして配食サービスの提供を終了し、事業を休止いたしました。

阪神淡路大震災後の準備期間を経て平成11年6月に設立された高齢者生協ですが、設立以前からボランティア活動として弁当を地域で暮らす高齢者にお届けし、組合設立と同時に組合の重要な事業として引き継いできました。

配食事業を続けてきた20年間で委託事業の受託から始まり、消費税増税や食材費の高騰など多くの困難と対峙してきましたが、委託事業の終了とともに事業経営悪化が進み、慢性的な赤字が4年以上にわたり続き組合全体に大きな影響を及ぼす状況となった為、苦渋の決断ではあります。事業休止の結論に至りましたが、事業休止の結論に至りました。

1 大手企業の進出と経営的境界

今日、数多くの高齢者向けの宅配弁当事業者が連立し、大量調理や配送業務の分業など事業コストを可能な限り削減しながらも衛生管理や栄養管理について徹底し冷凍保存ができるような食事を提供する大手企業が業界を占めている中で、地域に密

着し自施設調理から配達までの一連の業務を一事業所が担い、顔なじみの配達員が毎日弁当を届ける当給食センターは事業規模にも限界があり、他の自治体で出ているような補助金や助成金が得られない中で事業を継続することができませんでした。

事業継続については、職員有志の呼びかけにより470名もの嘆願署名を組合は受け取りました。このご厚情を重く受け止め議論を重ねてきましたが、この度の事業休止の結論に至りましたことお詫びするとともに、長い間ご愛顧いただきました皆様に心から感謝を申し上げます。

しかしながら、20年間の活動の成果と経験を今後の組合活動に活かしていかなければなりません。震災復興の中から私たちの使命として取り組んできた①見守り活動と安否確認、②栄養改善、の2つの視点で今後の高齢者生協の取り組みを考えていきたいと思っています。

2 見守り活動、安否確認

介護予防の観点からも、人とつながる活動（例えば……たまり場、居場所づくり）への参加促進、介護サービスとの接点だけでなく、隣近所の地域住民にも組合活動を知ってもらい仲間になってもらう。



★持病をお持ちの方用「特別食」個人対応の盛り付け

互いに目配り気配りができる組織づくりは私たち高齢者生協が目指す姿です。「一人で食べる食事より誰かと一緒に食べる食事が美味しいと感じられる」。

3 栄養改善

慢性疾患の悪化予防の為に、塩分量やカロリー制限あるいは食べやすい形状や盛付などの個別のきめ細やかな配慮をした食事の提供により、要介護者への支援を行う。

以上のように①見守り活動は私たち組合であらゆる機会で助け合いができると確信しているところです。また②栄養改善については、あらためて行政への働きかけ、高齢期の慢性疾患の悪化防止のための施策として運動を進めていくことが必要です。

これらの取り組みについて、あらためて組合員の皆様のご意見をいただきながら、環境と人材を整え、新たな高齢者生協が提供する「食」の事業に向けてチャレンジしていきます。今後とも高齢者生協の事業・活動へのご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。



宝塚支部・ケアステーションたからづか

10年先の支部・事業所の姿を思い描き

担当理事 前田 純徳

2019年12月、事業所物件のオーナー様から組合に対して物件の買い取りの申し入れがありました。

ケアステーションたからづかは2度の引っ越しを経て、10年前に前支部長のつてで現在の宝塚市光明町に移り、訪問介護事業(ホームヘルパー)と居宅介護支援事業(ケアマネジャー)の2事業を展開しています。

引越しにあたっては、地域包括支援センターの管轄エリアが変わらなかったことや事業所の周辺には多くの組合員が住まれていること等、事業・活動を展開するうえでも良い条件が揃っていました。

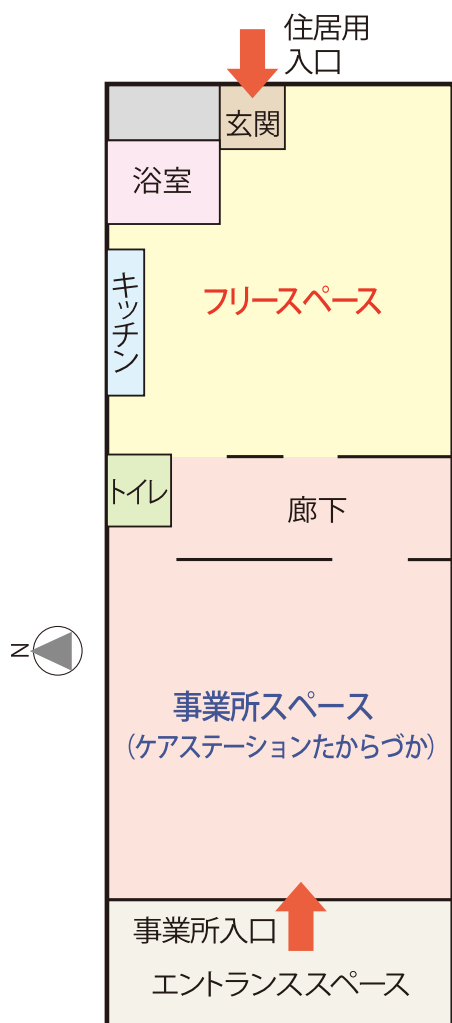
毎月の支部運営委員会や3か月ごとの光明会館

での宝塚サロンも継続開催し宝塚支部の活動も地域に浸透してきています。但し、コロナ禍のため2020年3月から宝塚サロンは中止しています。

■■「地域に開かれ、ともに歩む事業所づくり」を

10月1日時点では、買い取るか引っ越すかの方針決定はなされていませんが、支部役員・支部運営委員と事業所職員とが何度も話し合い理解を深め、全員の総意をまとめる作業を続けています。これをきっかけにして、事業方針の「地域に開かれ、ともに歩む事業所づくり」に更なる一步を踏み出せるよう、事業・活動計画を皆で描き実行していきます。

※10月中に方針を確定しオーナー様に回答を返す予定です。



事業所物件について

鉄筋コンクリート造り4階建ての1階店舗で大きさは77.53㎡あり、事業所側(手前)の入口と反対側(奥)にも住居用の玄関があります。2つの部屋の間には1.5m幅の廊下があり書類等を保管するスペースとなっています。奥の部屋はフリースペースとして会議等で使っています。

買い取った場合は改修工事を行い、奥の部屋を組合員をはじめ地域の方々が自由に使える「つどいの場スペース」にする予定です。

求職者支援訓練事業不祥事についての報告

得た教訓をもとに改善に取り組む

理事長 阿江 善春

2016年の年初に発覚した「求職者支援訓練事業不祥事」は、事業を担当していた職員による「公文書偽造」という重大な法令違反事件でした。

同時にこの事件は、関係する個人、団体に対する多大な被害、損害を与え、兵庫県高齢者生活協同組合も、監督官庁からの行政処分、関係者への約4000万円を超える損害賠償など、大きな痛手を受けました。

その後、刑事事件としては当該の元職員に懲役1年6ヶ月（執行猶予3年）の実刑判決が確定し、民事上の損害賠償請求、訴訟についても議論をしてきましたが、費用や労力、時間をかけて判決を得ても当該の元職員に支払い意思が無く、賠償金の回収は困難であることから、2020年6月、第20期・第7回理事会に於いて交渉の継続を断念しました。

同時に今回の不祥事は単に元職員個人の責任にとどまらず、関係法令の遵守、組織としての運営体制や業務の確立と点検、職員の指導・監督体制等の問題点を浮き彫りにし、その改善を迫るものでした。

今回、組合員の皆様に不祥事から得た教訓をもとに、現在までの改善に向けた取り組みをご報告することで一つの区切りにしたいと考えています。

① 不祥事の発端となった公文書の偽造に関連し、公印の管理規定、文書管理規定等を整備し管理の厳格化を行いました。

② 業務とその遂行を担当者任せにし、本人以外誰もその業務がわからない状況を改善するため管理者の責任と権限を明確化してきました。

③ 組織運営を生活協同組合らしく、地域組合員と事業所組合員の協働による集団運営Ⅱみんなで話し合い決めたことは実行し、途中の点検や検討で改善が必要な時は再度話し合い、またそこで決めたことを実行する運営に努力してきました。

④ 理事会の機能について、総代会決定を着実に実行する上で職員理事と地域理事の日常的な討論や役割分担を進めてきました。

⑤ 計画的な累積債務の解消、事業経営安定のために、日常的な事業運営と経営状況に関する情報の共有、改善に向けた具体化を重視してきました。

⑥ これらを確実に進めていくために、「コミュニケーション能力の向上に取り組んでいます」。

結果としてこれらの取り組みにより、2018年度、2019年度は剰余を出すことができました。今後も事業運営と経営の改善、地域組合員さんとも安心して住み続けられるまちづくり、助け合いとつながりが活かされる社会の実現にむけ努力を続けたいと思います。

組合員の確認をすすめます



組合活動担当 前田 純徳

組合員のみなさまへ

組合員数	5,334人
出資金総額	118,665,000円
出資金平均	22,247円

2020年
8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

組合設立から21年目の現在、住所が分からなくなった組合員や、長く組合の活動に関わっておられない休眠組合員が多く存在しています。

こうした組合員の状況を確認し、改めて組合の事業・活動への参加を呼び掛けていきます。

今年度から取り組みをはじめるので、体制も整っておらず一斉にやれば対応しきれません。そこで、支部単位で可能な方法を検討し順次進めていくことになります。あわせて組合員のニーズを把握する取り組みも検討し、一緒に活動する組合員の輪を広げていきます。

〈笑顔ステキ〉新しい職員をご紹介します



ケアステーションたからづか
介護支援専門員・介護福祉士

柴田 雅子

「楽しく」と「充実」と

短期目標…楽しく仕事ができる

長期目標…仕事もプライベートも充実して過ごせる

理想として…

●ご利用者宅を訪問する時は、いつもやさしい心と笑顔を心掛ける。

●ご本人の生活歴をお聞きし、想いや価値観を大切にします。

●自分の考えを押し付けずお話を聞かせていただく。etc

まずは信頼関係を構築し、心を通わせお話をしながら目の前のお困りごとを一つひとつ解消していくこと。調整力も大切だと考えます。

ですが…毎日毎日、反省反省で、落ち込み、立ち直り、また難題が…の繰り返し。幸い、うちの事務所のスタッフはベテラン揃いで、仕事のできる良い方ばかりです。

皆さんを皆習いながら、来年の主任ケアマネジャーの取得に向けて、自分自身の内面の成長も期待しながら一生懸命頑張りたいと思います。



ケアステーション六甲
介護支援専門員・介護福祉士

谷 伊智代

優しいケアマネジメントが目標

2年程前ご利用者のご家族との間で、ケアプランのご相談と支援内容がスムーズに進まず自分自身のコミュニケーション力に自信を失いかけてました。机上処理で業務をこなすか、それとも相談の中からより良いプランを作成することに徹するのか…。『私が一番大切にしていることは何なのか』。仕事に対する姿勢を見つめ直し、仕事への姿勢が定まりました。

それは、心の優しさで「人」と「人」のつながりを大切にしながら、ご利用者の希望される生活の実現に近づけていくスタイルでした。

ご希望を傾聴し、それを一度私自身の中に落とし込みながら生活シーンを描いていくと、私からご提案をして少し前に進む事柄やじっくり時間をかけ見守る物事なども織り込まれたケアプランができます。

その後の、ご本人や環境の変化からプランを見直すときは、事業所の同僚の職員に必要な応じ相談をおこない多角的な視点を得ながら、見直しプランの「可能性」と「リスク」を検討して誤りがないように取り組み、ご希望される生活に近づけるようにしています。



小規模多機能 かけはし
介護福祉士・社会福祉士

木村 愛実

ご利用者の個性を大切に

私は「小規模多機能かけはし」へ就職する前、医療ソーシャルワーカーとして働いていました。

その時は、退院後どのようにすれば安全で安心な生活を送ってもらえるのかを常に考え、多職種と連携をとっていましたが、退院後の生活については現場の方々に任せることしかできませんでした。

しかし、今は実際にご利用者の生活に私自身が関わることが出来ます。ご利用者の要望全てに応えることは難しいかもしれませんが、できる限りご利用者の思いに寄り添った介護をしていきたいと思っています。

ご利用者にはお一人おひとりに性格があり、今まで歩まれてきた人生があります。ご利用者を一括りに考えてしまうのではなく、個性を大切に、「ここを利用して良かった。これから利用したい」と思ってもらえるように頑張りたいと考えています。また、その上で介護技術も高めていけたらと思います。

〈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

今まで気にも留めなかった

『日常』をしみじみ

スタッフ 菅原 みどり

今まで経験したことが無い未知の感染症に覆われ緊張と不安の中で行われたふじみ苑の「夏祭り」でした。加えて夏の猛暑が続く熱中症にも気を配りながらでしたが、皆さまには楽しい一日を過ごしていただきました。手指の消毒やマスクの着用など今までとは、雰囲気からも異なる行事になりましたが、スタッフの心の中は例年と変わらぬ意気込みで、コロナ禍の今年も皆さまには喜んでいただきました。

こんな状況の中でご利用の皆さまも「今まで自由に友達とカラオケやおしゃべり、家族との食事を楽しみにしていたが怖くて行けない」「戦争も怖かったがコロナはもっと怖い。目に見えへんからね」「テレビでコロナについて横文字で言うているので分かれへん」などとお話しておられ、今まで気にも留めなかった『日常』をしみじみ感じておられる様子です。

この事態が一日も早く終息しご利用者のマスクの下の溢れる笑顔が見られる日が来るように願っています。



〈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

笑い声が聞こえる

「生まれかわった和室」

スタッフ 平田 範子

かけはしには、和室が2部屋あります。しかし、まったく稼働しておらず、ご利用者がいつか使うかもしれないと思われる衣類や家具でいっぱいでした。

快適な和室にして、ご利用者に過ごしていただけるような部屋にしようと、職員の間では強い思いがありましたが、荷物に圧倒されてどう片づけたらいいのかなか行動に移すことができませんでした。



しかし、今年の3月ごろから職員一同奮起して「もったいない」という思いは断ち切り、必要な物だけを残しタンスや古い布団などを心を鬼にして全て捨てました。この作業には約1ヶ月半程を要しましたが和室はスツキリと生まれ変わりました。

今ではご利用者が座椅子でテレビを見られたり、お茶を飲みながら団らんをされています。「楽しいわ」と職員と一緒に食事をされることもあります。

これから冬には暖かいコタツを用意しようと思っています。生まれ変わった和室から元気で、笑顔で、楽しく、笑い声が聞こえるように職員一同で努めていきます。

〈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

自然と笑顔がこぼれ踊りに参加

楽しい時間を一緒に

スタッフ 横井 寛子

コロナ禍で自粛しながらも楽しくご利用者に過ごしていただきたく8月のイベントに盆踊り大会を企画しました。

8月に入るとご利用者にフロアの飾り付けの提灯作り、花火ボール作りに参加していただき、手作業の得意なご利用者は提灯型に印刷された画用紙を、せっせとハサミで切り提灯のパーツを貼り合わせていただきました。

提灯には「祭」と文字が印刷されており「えっ！お祭りがあるの？」と笑顔で心弾ませておられました。

あるご利用者は、スタッフと一緒に特大花火ボールを作られ、それをフロアの一歩前の真ん中に飾りクルクル回る様子を見られ「綺麗なあ」と嬉しそうにされていました。当日の盆踊り大会は、法被（はっぴ）を着られると自然と笑顔がこぼれ踊りに参加されていました。

準備など大変なこともありましたが、私達スタッフも楽しい時間を一緒に過ごさせていただきました。



コロナ禍と『いきいきサロン』事業再開、新しい生活様式を取り入れたいつもの“サロン”を



体操・脳トレ・お喋りなど

と一緒に「楽しい時間」を

神戸市委託事業である「地域拠点型一般介護予防事業」通称『いきいきサロン』は6月下旬に再開し、サロンは密を避ける為に午前と午後の2部制（少人数のサロンは午前のみ）となり運営しています。今年の夏は異常なほどに暑く、コロナだけではなく熱中症対策にも追われる日々となりました。

先日『いきいきサロン』ではコロナ前後での日常生活や心身状態の変化を教えて頂きたくアンケートを実施しました。事業の目的である「フレイル予防」が『いきいきサロン』の活動でご利用者の皆さんにどれだけ寄与できていたのかを知り今後の取り組みの参考資料とするのが目的です。

フレイル・サイクルを断つ

フレイル（虚弱）とは健康と身体機能障害の中間のことを言います。加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下します。さらにその状態では食欲が湧かないので、食事の摂取量が減り、栄養

の摂取不足による低栄養の状態になります。低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少していきます。

こうした悪循環をフレイル・サイクルと呼び、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなります。この内容は休止期間中、最も心配していた事でした。

そしてアンケートでも「コロナでサロンが休止になり外出の機会が無くなった歩かなくなった」「昼食も無くなったので自分の好きなものを食べたり、食欲が無くなった」「ずっと家の中にいて運動量が落ちた」「人と話す機会が無くなり寂しい」と、以前より体力や気力が落ちたと感じている人が増えていることがわかりました。

役立つ内容の充実を

いきいきサロンの今後の取り組みとして、まずはいつも通り、体操と脳トレやみんなとお喋りをして、心身の健康状態を以前の状態に近づけるようにしていきたいと思っています。

10月から専門職（看護師・歯科衛生士・管理栄養士・薬剤師など）の講座も再開され、コロナ以前のサロンに更に戻りつつあり嬉しさも感じています。

専門職の講師には各分野の内容をわかりやすく、加えて皆さんに役立つ内容で講義や実践をしていただきます。

例えば看護師の

方にはフレイルのお話から予防にはこういう運動が良いと一緒に体操をしたり、歯科衛生士の方は口腔機能向上の口腔運動や歯の手入れの仕方など、他の講師の方々にも書ききれないほどの役に立つ知識を教えてください。

皆さんもいきいきサロンに参加して色々な事にチャレンジし一緒に楽しく過ごしませんか？いつでもご参加お待ちしております！

サロン名	サロン会場
ほのぼの君影	北区君影町1丁目1「鈴蘭台第五団地13号棟集会所」
ほのぼの真野	長田区苅藻通4-2「市営真野住宅集会所」
くつろぎの家	長田区三番町4丁目「市営三番町住宅26号棟集会所」
ほのぼの房王寺	長田区房王寺町4-7-15「名倉地域福祉センター（名倉小学校内）」
ほのぼの若松	長田区若松町8丁目2-11「若松地域福祉センター」
ほのぼの9丁目	長田区若松町8丁目2-11「若松地域福祉センター」
ほのぼのみくら	長田区菅原通3-3-2「御菅すいせんプラザ」
ほのぼの御旅	兵庫区大開通6-8-14「御旅集会所（2F）」
ほのぼのみなと	兵庫区本町1-2「本町集会所」
ほのぼのひらの	兵庫区五宮町4-8「平野集会所（2F）」
ほのぼの荒田	兵庫区東山町1-9-20「新湊川ふれあい会館」
ほのぼの六甲	灘区神前町3-10「市営神前住宅集会所」
いきいき六甲	灘区六甲町5-7「市営六甲住宅集会所」
ほのぼのみのおか	灘区国玉通3-1-5「五毛会館」
ほのぼの住吉	東灘区住吉宮町3-2-18「住吉地域福祉センター」/ 東灘区住吉宮町2-14「フレール住吉宮町住宅集会所」
ほのぼの魚崎	東灘区魚崎南町5-10「県営魚崎南高層住宅集会所」
いきいき楽遊会	東灘区御影石町4丁目4番1号「御影公会堂」
ほのぼのみかげ	東灘区御影2-28-13「御影北地域福祉センター」



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」管理者

福田 朝美

☎ 078-646-3771



「戯れ」
油彩(410×318mm)

神戸東部支部
縄舟 靖子さん

昨年、12月の完成を目標に〈トナカイ〉を題材に選びました。橇(そり)から解き放たれて戯れる2頭の〈トナカイ〉を描いてみました。



「ひまわり」
油彩(410×318mm)

神戸中部支部
東井 雅之さん

晴れ渡る空に向かって、天に届くか障がい児童たちの生きいき「ひまわり」。
私のひまわりに託す応援歌です。

高齢者生協「たより美術館」

毎年秋に開催している「秋のつどい」は、今年はコロナ禍のため中止します。来年には開催できる状況になっていることを願います。



「リスとどんぐり」
水彩(383×272mm)

神戸東部支部
安井 日出子さん



私は、いろんな絵を描くのが大好きですが自己流です。この度、水彩画に挑戦したくて秋の風景とリスを描いてみました。



「しぎ」
バードカービング
(翼幅 335mm)



神戸中部支部
武市 靖雄さん

震災前の1994年に始め、もう何作目でしようか。作りた
い鳥の写真集や冊子
から知識を修得して
から制作にかかりま
す。写真のトンボは
機会をつくり、皆さ
んと一緒に作ろうと
思っています。



「菜の花」はがき

伊丹支部
岩井 きみえさん

厳しい冬が去り、私は春先を
彩る菜の花が大好きです。



「菖蒲」はがき

伊丹支部
西畑 節子さん

こどもの健康を祝う節句。我
が子の幼い頃が絡みます。



「ハイビスカス」
はがき

伊丹支部
河南 裕子さん

情熱的な「赤」。この色が私のこ
ころにぴったりですね。



とき
「燃ゆる時季」
水彩
(383×272mm)



神戸中部支部 市川 一美さん

青い時季は鳥になって空から見ていたい。
燃ゆる時季は石になって見上げていたい。
舞い落ちる時季は両手を広げてうけとめたい。



「キャンドル」

神戸西部支部
前田 杏奈さん



キャンドルは灯しても、作っ
ても癒しです。育休復帰で忙しくなりました
が時間をつくり制作しています。近くの手作
り雑貨のお店で取り扱ってもらっています。

高齢者生協 [たより美術館]



「初孫」
鉛筆画(383×272mm)



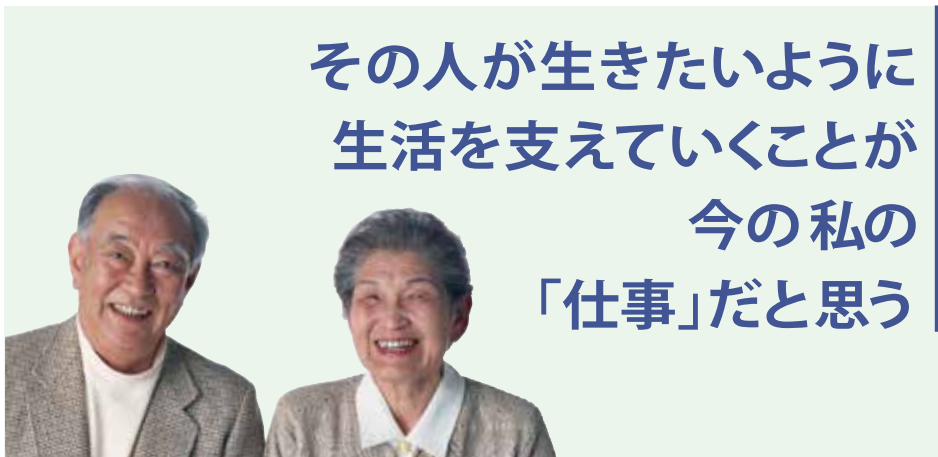
姫路支部
服部 悦子さん

昨年、初孫が生
まれ日々の成長
を見るのが、今
の私の一番の楽

しみです。
孫の動画を見て、よく
絵を描いていた昔を思
い出し描いてみました。

新・平和な日本を子や孫へ〈5〉

平均寿命が延び、全世代型社会保障が謳われ始めた現代で、高齢期を如何に生きるのかを模索している人は多いと思います。元気で長生き、フレイル政策、医療費削減など問題になっていますが、大事なことは自分らしく生きるためにどうするかだと思います。



その人が生きたいように
生活を支えていくことが
今の私の
「仕事」だと思う

職業柄、いろんな考え方の方に出会う機会がありますが、心引かれるのは周囲に感謝しながらも、自分のやり方を通して強さを持っている人、現在置かれている状況はすべて自身が招いたこととして、決して人のせいにはしない潔さを持った人。人生の中で右と左に分かれる判断が必要なときに、決めて来たのは自身です。

最近よく見かける言葉の中に、好きなことだけしていいこう、自分を大事にしてくれない人とは関わらなくていい、気の合わない人とは無理して付き合わなくていい、などストレスを抱え込まないことで、生きやすくなるというものがあります。確かに、我慢することが多い！ 齢を重ねるに従って



ケアステーション ながた
居宅介護事業 管理者
主任介護支援専門員

村上 知子

人生100年時代、日本の社会保障のゆくえ

常務理事 前田 純徳

昨年12月にまとめられた全世代型社会保障検討会議の中間報告では、人生100年時代を見据えた年金、医療、介護全般にわたる改革が強調されています。全世代型社会保障は、全世代を総動員して経済成長を促し、社会保障も全世代が負担していこうというものです。

そのため、長く働き続けて税金や社会保険料を納めてくれる高齢者を増やすために、病気の予防と健康づくりを自助努力で行うことに加え、年金制度も長く働く高齢者に合わせて変えていく方向なので、半ば強制的に働き続ける

ことを求められる社会に向かっています。

「元気なうちは働こう」。組合の設立スローガンのひとつです。これには高齢期に生きがいを持って過ごすため、培った知恵や経験を、地域や人々のために役立てて働こうという思いが込められています。私たちの組合は、地域のための組合です。目の前で困っている人のため、うまくいっていない地域をよくするため取り組んできました。そうすると、自分が住むまちも社会も暮らしやすくなると信じて。



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9月23日に最終確認をしたものです。

●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

建立後約6年半が経過し、契約者160名、内物故者62柱、納骨57柱。

第7回秋彼岸共同墓参会は9月23日(水)より開催予定でしたが、新型コロナの終息状況から判断し、10月25日(日)10時20分から延期。

●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分より開催予定。

●終活セミナー

2013年11月から9月12日までに神戸市

内を中心に117カ所で開催。1,399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・エンディングノート・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。セミナー参加者で共同墓「永遠」の見学希望者が毎回おられるため月3日は個別見学日を設定。



開催予定

〈開催時間 / 午前10時～12時〉

- ◆10月17日(土) 朝霧生協会館
- ◆10月31日(土) 灘区文化センター
- ◆11月14日(土) 西区文化センター
- ◆11月28日(土) 東灘区文化センター
- ◆12月5日(土) 神戸市勤労会館
- ◆12月19日(土) 北須磨文化センター

「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)

お問合せ ☎078-646-3771

「改葬」と「墓じまい」

について 2

終活ライフケアプランナー 藤山 孝

今回は「改葬」と「墓じまい」に関する
1. 手順 2. トラブル 3. ポイント他を考え
てみたいと思います。

1. 手順

① まず関係者の理解と納得を得る

● 特にご親族の同意を得ることは必須

② 新しい供養先と供養方法を定める

● お寺の霊園や墓地の管理者に事前に「改葬」と「墓じまい」の理由と事情を誠実に伝える

● 継承者がいない墓じまいは管理費が発生しない供養先を選ぶ

③ 手続きを進める

● 現在の納骨先から埋葬証明書の交付を受ける

● 新たな納骨先から受入証明書の交付を受ける

● 現在の納骨先の市区町村に改葬許可を申請し、改葬許可証の発行を受ける

④ ご遺骨を取り出す

● 閉眼供養を行う

⑤ 新しい供養先に納骨する

2. トラブル

① 親族間のトラブル

● 先祖のお墓は代々継承すべきとの考えを変えない親族の説得や同意を得ずして墓じまいをした結果、後になって揉める

② お寺さん(菩提寺)とのトラブル

● 高額な離壇料の請求をされる
↓ 時間に余裕を持ってお寺さんに墓じまいの



理由や経済的な事情を相談しておく
● 最悪の場合は弁護士など専門家に相談する

③ 石材店とのトラブル

● 高額な墓石の撤去・処分費用の請求をされる
↓ 事前に複数の業者から見積もりをとる

3. ポイント

① 独断で進めず親族間で常々相談しておく

● 特に将来の墓守の意見も大切に

● 残された親族に迷惑がかからないように

② 現在、お墓があるからと言って安心できない

● お墓の管理はせいぜい子供の代まで、孫の代では無理

③ 頭も体も元気でエネルギーがあるうちに進める

● 75歳位までにけりをつけるのが目安だが、個人差があるので思い立った時が始め時と言える

4. まとめ

朝日新聞の「お墓のことで悩んでいますか」の質問に約72%の方が「悩んでいる」と答えています。

少子高齢化の進む中、死者に対する弔い方が変わり従来の葬送観は揺らぎつつあります。

お葬式とお墓について自分の考え方を整理するためにも、2017年7月に発行された小谷みどりさんの岩波新書「へひとり死」時代のお葬式とお墓をお読みになつては如何でしょうか。きっと頭の中がすっきりするはずです。



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「高齢者生協だより」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)

ヨコのカギ

1. お金より大事なものです
3. 割り箸の別の言い方
6. 上品ですらりとしている男「○○おとこ」
8. 悪性腫瘍
9. 将棋棋士。最年少記録を次々と更新
13. 神戸の冬の風物詩(イルミネーション)
14. ○○ある鷹は爪隠す
15. 日本の通貨
16. 脚のない背もたれのある椅子
19. オレオレ詐欺・還付金詐欺など「○○○○詐欺」と言います
21. リモートワーク・テレワーク・○○○○ワーク
24. 嵐・二宮和也のハリウッド映画「○○○島からの手紙」
25. 足の裏の内側のくぼんだ所

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						

※投稿記事や原稿をお寄せください

- ①「高齢者生協だより」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

◎新年(2021年)に関連した作品を募集します。

絵画・文芸・工芸品などなんでもお寄せください。

※絵画、工芸品は、名前・タイトル・作品説明を添えて、写真を送ってください。

高齢者生協だより「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

★10月31日必着。

タテのカギ

1. 流行る前に予防接種を受けましょう
2. 中国の民族衣装??「○○○○ドレス」
4. 権利の証明「通行○○○」「約束○○○」「為替○○○」
5. ゲート
7. 美川憲一の代表曲「○○○○の女」
10. 自由民主党を略して「○○○党」総裁選で大きな動きが
11. 重さを英語で
12. 柿食えば鐘が鳴るなり○○○○○○(正岡子規)
17. 犠牲バントによって三塁走者を生還させる作戦
18. 双方で同ことの繰り返しで決着がつかない「○○○ごっこ」
20. 漬物には欠かせない調味料
22. 「○○やるの?今でしょう!」(林修)
23. ○○王の墓はピラミッドで有名

No.139の正解：夏休み(なつやすみ) 正解者(順不同)

若井弘子さん、岡本悠紀子さん、宮本和子さん、小林百代さん、黒嶋妙子さん、朝川幸子さん、粟屋順子さん、今井シズエさん、岸本守さん、今井英二さん、橘淳子さん、尾形勇子さん、中村一夫さん、尾島紘之さん、大西正信さん、逢坂亮子さん、山本和美さん、松浦宜孝さん、平田隆さん、原田薫さん、伊東和代さん、岸本悦子さん、藤本美代子さん、石丸む津子さん、中江育代さん、山田きぬえさん、谷本敏子さん、成川伸子さん、柴辻久代さん、大河原小夜子さん

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ております。

景品：図書カード
神戸映画サークル招待券

ど	よ	う	う	し	の	ひ	
き	く	な		よ	ぎ	し	や
ん		ぎ	よ	う	ざ		ま
ち	こ		い	し	か	べ	
や	な	ぎ		つ		る	す
ん		ふ	な		う	さん	
	み		ぽ	ら	ろ	い	ど
ば	い	お	り	ん		ゆ	め

読者の広場



● コロナ禍で日々の暮らしがどれほど貴重かを我々は知りました。ポストコロナの今こそ日本だけでなく世界の人々、国々が真剣に考えなければならぬと思います。地球を滅ぼすことがないように。武器や戦争ではコロナに勝てません。世界がひとつになる時です。 (姫路市 岸本 守さん)

● 人類はウイルスとの闘いの連続で生き延びてきた。でも喉元過ぎれば何とかで、すぐ忘れてしまう。日本は特に、何かあった時の危機管理意識が今の政権に全くない。病院の統廃合、公務員削減、保育所の民営化など。腹が立ってしかたがない。 (北区 朝川 幸子さん)

● コロナ禍のため夏休みも大幅に短くなり生活も大きく変化しました。今年の1月から付き合い始めた娘が結婚を決めた途端に私がケガで入院。コロナで面会は一切できず、学校は休校、夫はリハビリの自粛要請、アフタースクールに行っている孫も祖父母がいるからと自粛になる始末。両手で杖歩行、おばあちゃん入院中も一切考慮なしで冷たい教育。 (三木市 黒嶋 妙子さん)

● コロナ自粛により外出が減り家にいる時間が増えたにもかかわらず、結局家事もあまりせずいつの間にか夕方になっている日が増えました。



でも、ウォーキングは頑張って励みました。 (三木市 逢坂 亮子さん)

● 今年は被爆75周年の記念すべき年ですがコロナ禍で兵庫県の平和行進も短縮されてスタンディングや電車移動になりました。広島や長崎の世界大会もオンラインのみになります。来年は通

常の平和行進ができるように願うばかりです。

(須磨区 松浦 宜孝さん)

● 7月15日、元財務省近畿財務局職員の赤木敏夫さんが公文書改ざんをした自責の念で自殺され、残された妻の雅子さんが夫の自殺の真実が知りたいと国と元財務省理財局長の佐川氏を相手に訴訟を起こし、その第1回口頭弁論が大阪地裁で開かれました。雅子さんは、安倍首相や麻生大臣に真実を知りたいと陳謝しました。陳述の全文を読みましたが、本当に胸が詰まる思いがしました。裁判所は真実を明らかにしてほしいと思います。私たちは赤木雅子さんの勇気ある訴えを支え、励まし、この裁判で真実が明らかになるよう力を尽くしたいと思います。 (尼崎市 尾島 紘之さん)

【読者の皆様へ】

毎回いろんな地域から、
多くの投稿をいただき励まされています

時期的にも、コロナ関連の投稿が多く、その深刻さを実感します。

そんな中、コロナ禍においても活動を続けていた篠山支部の「繋がり農園」が収穫の時期を迎えています。丹波篠山の黒大豆です。このたよりが皆様に届く頃に収穫体験ツアーとして収穫します。畑の生育状況はたよりや組合のウェブサイトでも紹介しています。収穫体験ツアーの様子もアップしますので、一度覗いてみてください。



2019年の収穫体験風景

※組合のウェブサイト内、事業所一覧「福祉移送サービスくろまめ」(篠山市)のページ

URL <http://www.kourei-h.org/office/sasayama>

● たよりの手くばりサポーターを募集しています。お住まいの近所の組合員にたよりを届ける活動です。※ロコモティブシンドローム対策にいかがでしょうか。※(14 ページのコラム参照)



お悩み
解決!
〈8〉

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

あなたが来るので 早起きしてお掃除したのよ

初めて自宅にヘルパーが来るとなるとご利用者はもちろん、私たちヘルパーも緊張します。

ご利用者の立場になると「まだできる事もあるのに、来てもらっていいのだろうか」、ヘルパー側としては「きちんと仕事をこなせるだろうか、気に入ってもらえるだろうか」といった不安があります。

腰椎圧迫骨折で、腰を曲げたり重いものを持てなくなられたご利用者。自宅の掃除機掛け、風呂、トイレ掃除でのヘルパー依頼がありました。初めてヘルパーが訪問すると自宅内はきれいに片付き、整理整頓されています。なんと、早起きをしてヘルパー訪問時間までに掃除機掛けをして待ってられました。

「ヘルパーさんが来てくれると思うときちゃんとかなないかなと思って頑張って掃除しました。しんどかったわ」と。「ヘルパーは、お客さんじゃないので次回からは一緒にお掃除しましょう」とお話しさせていただきました。何回か訪問するうちに緊張もなくなり、今では最近起こった話や、おいしい料理の話などしながら一緒に掃除を行っています。

「ヘルパーさんの訪問が待ち遠しい」

「身体が思うように動かなくなり、1人暮らしの自宅でどうしようと気を張って来たけど、ヘルパー依頼をしたことで、話し相手も出来て、訪問が待ち遠しいと思っているのよ」と笑顔で話していただきました。



7.口の
アドバイス
健康編〈6〉

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

コロナ禍でも健康寿命は延ばせます 運動不足にならないように

2019年11月末に発生した新型コロナウイルス感染症はいまだ収束のめどがたたないままそろそろ1年がたとうとしています。

この間、感染拡大の予防のため不要不急の外出を自粛するステイホームから新しい生活様式へと生活活動の制限を強いられたその結果、運動不足となったり、生活習慣病が悪化したりと、健康二次被害が心配されます。

生活の活動量が減ったことにより筋力低下、持久力の低下、運動速度の低下、バランス能力の低下などに繋がり「立つ」「歩く」といった当たり前の能力までもが低下します。

このような運動器の機能が衰えて介護が必要になったり寝たきりに近づく状態をロコモティブシンドロームと呼び、今回のコロナ禍で多くの高齢者や持病のある方の中で問題となっています。

■健康寿命は延ばせる■

近年日本人の寿命は延び続け、今では人生90年に手が届こうとしています。しかし一方で自立した生活を送れる期間である「健康寿命」は平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いというデータがあり、今問題となっているロコモティブシンドロームはメタボリックシンドロームと認知症に並び健康寿命を縮めて寝たきりにさせる3大要因の1つとなっています。

歳を取っても自分の足で立ち、歩き続けていくために今回の様なコロナ禍であっても運動器機能の維持・向上のため運動不足にならないような生活を心がけ健康寿命を延ばしていく姿勢が大切なのです。

7口の
アドバイス
食と栄養編(8)



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

今号から、食事の中で気をつけたい〈塩分〉〈エネルギー〉〈たんぱく質〉〈脂質〉など栄養の面から考えたテーマで掲載していきます。

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と過ごしやすい季節で楽しみがたくさん……。のはずが近年この時期に食欲低下や何となくだるいといった「秋バテ」の症状をよく耳にします。

この時期、夏の疲れが一気に不調となってあらわれます。引き続き生活のリズムを崩さないように心掛けましょう。また美味しい食材が増える時期ですが、食べ過ぎないようにも気をつけましょう。

■ 今号のテーマ「食塩摂取量を引き下げましょう」

令和2年から使用される「日本人の食事摂取基準」の2020年版では、ナトリウム(食塩相当量)の目標量を1日につき0.5g引き下げられ、男性7.5未満、女性6.5g未満になりました。

近年の1日の食塩摂取量の平均が10g前後と、まだまだ目標値より多い状況です。



コントロール食

〈1〉 塩分制限(コントロール)

毎日のちょっとした工夫で少しずつ減塩していき、薄味に慣れていきましょう。

- ポイント**
1. 具だくさんの味噌汁にし、汁を少なめにする
 2. カップ麺の汁は残す
 3. 素材の味を楽しむ料理にする
 4. 香味野菜、香辛料を上手に取り入れる
 5. 塩分カットの調味料を取り入れる
 6. 魚や肉の塩蔵品、加工食品は控えて生鮮食品に置きかえる



今回は無塩でも美味しくいただける、一品料理を三品お届けします

さつまいもとりんごの甘煮(1人分)

さつまいも…60g 砂糖…10g
りんご…30g シナモン…少々

〈作り方〉

1. さつまいもは食べやすい厚さに切り、水につけてあくを取る。
2. りんごは皮をむき(そのままでもよい)8等分にして5mm厚さに切る。
3. 鍋に1と2を入れ、砂糖、水(ひたひたにつかる程度)を加えて、落しぶたをして煮る。
4. さつまいもが柔らかくなったら、シナモンをふる。

もやしの酢の物(1人分)

もやし…35g 合わせ酢
人参…5g 酢…小さじ1
うす揚げ…5g 砂糖…小さじ1弱
ごま油…小さじ1/2
いりごま(すりごま)…小さじ1/2

〈作り方〉

1. もやしは食べやすく切り、茹でる。
2. 人参はせん切りにして茹でる。
3. うす揚げは油通して、細く切る。
4. 合わせ酢を作り、1.2.3を合える。

白菜サラダ(1人分)

白菜…50g 〉ドレッシング
レーズン…10g 酢…小さじ1
ミカン缶詰…20g 練り辛子…小さじ1
砂糖(少々) …小さじ1/6
こしょう…少々

〈作り方〉

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。
2. レーズンは湯に通し柔らかくする。(そのままでもよい)
3. ドレッシングを作り、1.2とミカン缶詰と合わせる。

繋がり農園 in Sasayama 奮闘記

2年目 少し心にゆとりが…

試行錯誤の毎日、虫にも負けず豆も頑張っています！



篠山支部 / 理事 中村 真人

今年は昨年と違い少し心にゆとりが出来、お陰で度々畑へ出向き、葉に異常がないかとか畝周辺の雑草が伸びていないかと観察する。

ベテラン農家に聞くと「葉や茎の色や土壌の乾き具合などを見て必要な薬や追肥、灌水をしとるんや」と。栽培歴二年目の私には真似できない観察力である。

永年自分の経験と感覚で培った技法を容易く生産農家が教えるなんて事はないでしょうから人のやり方を見て学ぶしかないのだろう。それでも今年は農機具を購入するにあたり幾人かの専門の方からのアドバイスを聞く機会に恵まれた。

何度か畑へ出向き手を加える。試行錯誤の毎日と言っても過言ではない。お陰で畝の状態は昨年より良いように思うが肝心の豆の出来は納得いくものではない。

来年は更に土づくりと育苗に時間を割いていけたらと思う。



8月11日の黒豆の様子です。

昨年よりは手間も掛けているせいか、畝の状態は綺麗ですが、長雨のせいか茎長が長く葉の大きさが小さい気がします。

今朝花びらを見つけました。来年はもっと土作りに力を入れていきたいと同時に種子作りに重きを置きたいと思っています



9月17日。豆のさやが5個ほど成ってくれました。隣の葉が少し虫被害？にも負けず、黒豆さん頑張ってます！！

「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 ゆうちょう銀行 ● 普通 00900 - 4 - 145500 ● 名義：兵庫県高齡者生活協同組合

ご協力ありがとうございました

前号での報告以降、4人の組合員さんから寄付をしていただきました。誠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10月1日、高齡者生協だより編集委員会)