

宝塚支部 地域と共に 地域に根を下ろす支部活動と事業の展開を

〈対談者ご紹介〉

ケアステーション
たからづか

所長 板敷 陽子



宝塚支部 支部長 西本 秀二



- **勤続年数：**16年
- **職種：**主任介護支援専門員
- **仕事、職場で大事にしていること：**チームワーク
- **仕事をとおして思う、この地域の特徴：**地域によってカラーが違うことが特徴的です。この地域は高齢化が進んでいますが庶民的で住民の皆さまが地域に根付いています。公営住宅の建て替えや取り壊しがここ4～5年で進んでいます。

- **組合との出会い：**宝塚農園体験塾の活動のなかで、前支部長から紹介され何度かイベントに参加するうちに加入となりました。長く宝塚に住んでいますが大阪で仕事をしていた頃はまるで地域を知りませんでした。おかげで活動の輪が広がりました。
- **支部活動や自身の活動で大事にしていること：**人のつながりを大事にしたいと思っています。課題は自分が一番の若手となっていますので若い方に活動に加わっていただきたいことと女性の運営委員が少ないことです。
- **活動をとおして思う、この地域の特徴：**10年間、宝塚サロンを継続していますが、組合員さんとのつながりを広げていきたいと思っています。

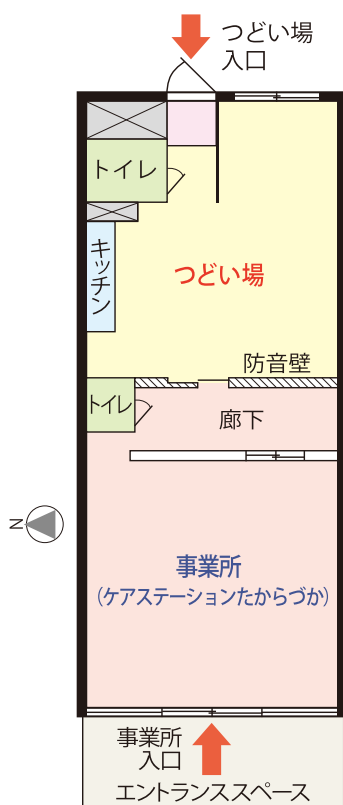
対談

これからの取り組みに ワクワクします

聞き取り…前田純徳



〈改装後のイメージ〉



●まず、今回の「事業所物件を購入してほしい」という申し入れがあったことについて率直な感想をお聞かせください。

〈板敷〉引っ越しはしたくない、購入してほしいと思いました。その後、大きなお金が必要となることの実感がじわじわと出てきて不安になりました。

〈西本〉支部活動のステップアップになる、良い事だと思いました。事業所の役割も広げられるし、今まで見えていなかった地域の方と様々な活動にも取り組めると思います。↓

●物件購入が決まり、自分自身のなかで気持ちの変化はありましたか。

〈板敷〉事業所の職員、支部の組合員、そして地域の皆さまを良い意味で巻き込みたいという気持ちになりました。

〈西本〉前向きに取り組もう、この年になっても成長したいという気持ちを持ちました。この件で職員の方々と話し合い緊密さが増したと感じています。

●自身も含め、組合員が協力していくために必要なことは何だと思えますか。

〈板敷〉職員は介護事業の業務で精いっぱいですが、支部の活動にも関わり

「生協強化月間」報告



よびかけに呼応し

新しい仲間の加入と組合員の増資が進む

組合活動担当 前田 純徳

2020年は新型コロナウイルス禍による多くの制約がある中、生協強化月間(10～12月)に取り組みました。

今年の全体目標は、組合員125人増、出資金640口の増資でした。(前回の高齢者生協だよりNo.140で、各支部・事業所の目標を掲載各事業所に掲示した「呼びかけポスター」や各会合での説明、発行物の折込などで周知を図りました。

これに呼応して、健康体操サークルの未加入の参加者で「気になっていたので声かけてくれてやっと入れた」という方、積み立て増資をはじめられた職員、支部運営委員で「家族に入ってもらった声かけのわ」と言って家族に組合加入をすすめられた方、また、自身が主催するサロンの仲間に組合加入をすすめられた方、そして役員・総代による増資など、多くの取り組みがあり運動が進みました。

2020年は春・秋のバスツアーや秋のつどいの中止、地域向け企画などの支部活動に取り組めないことで、組合活動を体感してもらう機会が少なく、組合加入につなげにくい環境でしたが、一人ひとりが意識的に取り組むことで少しずつ仲間の輪が広がり、組織強化が進んでいきました。

10～11月の2か月の実績は、組合員14人増、出資金1846口の増資となっています。

組合員のみなさまへ

組合員数	5,345 人
出資金総額	128,455,000 円
出資金平均	24,033 円

2020年
11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

たいという気持ちになってももらえるように取り組みたいと思います。活動の輪の中に自分も入ってその一人になりたいと思っています。

〈西本〉組合員に情報提供

をしつかりしていきます。

サービス利用者の組合加入をすすめることと、地域住民を「加入見込みの人」と考えることが必要だと思ひます。また、高齢者生協だよりの手くばりをしていると様々なお家を見ます。今活動していなくても力のある



方はおられるので、その方への呼びかけを強めていくことです。そして活動の場がここにあることを知らせていきます。

●5年先、10年先の事業所、支部はどうなっていてほしいと思いますか。

〈板敷〉事業所を継続していくことが大前提です。将来の事業所を盛り立ててくれる人材の育成が必要です。地域の皆さまが支部活動に関わりたいたいと思ひただけのようにしていきたいと思ひます。

〈西本〉情報発信と地域の要求をくみ取って形にしてい、それができる場所にしたいと思ひます。支部活動(地域活動)はやればやるほど無限にあります。●たよりの読者、宝塚支部の組合員に対するメッセージをひと言。

〈板敷〉この場所のにぎやかに地域の皆さまが集っていることを思うとワクワクします。多くの方々に使っていたきたいと思ひています。

〈西本〉組合員の皆さんにこの場所を使っていたことはもちろん、未加入の地域の方、サービス利用者の方にも使っていたら、組合員になっていただきたいと思ひています。



「富士と初日の出」
はがき



神戸東部支部
名坂 始子さん

雲海に浮かぶ富士山。
お正月にもよくにあいます。



「唐辛子」水彩 300×406mm



伊丹支部
中島 房子さん

唐辛子のお土産にいただき、
赤い色が綺麗でしたので描い
てみました。



「ねこ」
はがき
伊丹支部
上杉 治枝さん



14年間一緒に生活をしました。
なつかしいです。



「おひな様」
画仙紙
伊丹支部
新原 素子さん

昔楽しく過ごした頃を思い
出して描きました。



「生い茂る」
はがき

神戸中部支部
堀 富枝さん

生い茂る緑になぜか癒され
ています。



「牛群」色紙
神戸東部支部 下野 柏芦さん



「キャンドル」
神戸西部支部
前田 杏奈さん



キャンドルがたくさんのつながりを作ってくれました。
今年はキャンドルに感謝の気持ち込めて、そして作りたい
ものを形にしてお届けできるようにしたいと思います。



「玉葱」はがき



伊丹支部
山本 圭子さん
一番最初に「玉葱」
を描きたかった。
上手く描けました。



「シクラメン」
はがき



神戸西部支部
山本 芳江さん
ころをつなぐ
道具。絵手紙。

柿の実の甘きもありぬ
柿の実の渋きもありぬ
渋きごうみき



「柿」
書 670×350mm

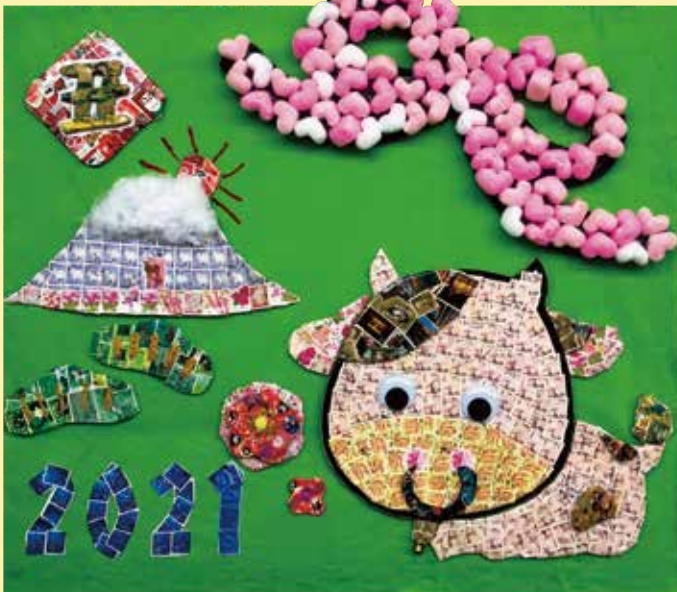
神戸西部支部
菊地 正剛さん
菊地 雅子さん

夫の「書」が上手く書きあがったので、私は「南画」
風に柿を添えました。



「寄せ植え」神戸西部支部
石川 恵子さん

新春ハツラツ展



「切手アート 2020」705×615mm

神戸東部支部 デイスペース ほほえみの里



「風車」水彩 406×320mm



伊丹支部 市村 洋子さん
かわいくて、ファンタ
スティックな絵が好き
です。



「椿」水彩 406×320mm



伊丹支部 谷口 博子さん
頂いてさし木をしていた椿が、3輪も花
を付けました。うれしくて描きました。

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

●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

新型コロナの影響で1ヵ月遅らせて開催した「秋の共同墓参会」は10月25日(日)、関係者25名参加のもと開催。

岩城修吉様のご挨拶の後、全員で献花をし、唱歌「かあさんの歌」「ふるさと」を斉唱。

建立後約6年半が経過し、現在まで契約者163名、物故者64柱内納骨済58柱。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

共同献花祭・永代供養祭は10月11日(日)、関係者14名参加にて開催。献花と唱歌2曲を斉唱。

建立から3年が経過し、契約者は31名、物故者14柱、納骨は11柱。

●「永遠の会・新年昼食会」

1月10日(日)に開催予定の「永遠の会・新年昼食会」は新型コロナの第3波到来により無期延期。

●終活セミナー

2013年11月から2020年12月末までに神戸市内を中心に124カ所で開催。1,447名の方が参加。

現在、月に2回、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などを中心に開催。共同墓「永遠」の個別見学会は月3日実施中。

開催予定

〈開催時間 / 午前10時～12時〉

- ◆1月16日(土) 長田区文化センター
- ◆1月30日(土) 垂水区文化センター
- ◆2月13日(土) みなくーる明舞(明石市)
- ◆2月27日(土) 灘区文化センター
- ◆3月13日(土) 西区文化センター
- ◆3月27日(土) 東灘区文化センター



「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

散骨について ①

終活ライフケアプランナー

藤山 孝



今回は最近、終活セミナー開催時の質疑応答の中で「改葬」と「墓じまい」の具体的な選択肢としての「散骨」について多く質問をいただきますので、「散骨」について2回シリーズで考えてみたいと思います。

判断も統一されていません。

② 実際の散骨には遺骨を2ミリ以下のパウダー状にし、遺骨と分からない大きさに細かくします。

③ 遺骨とわかる形で散骨を行った場合、遺体遺棄の罪に問われることがあるので必ず粉骨しなければなりません。

1. 散骨とは

① 遺骨を粉末化して、野山や海などに撒く葬法のことです。

3. 散骨を避けるべき場所

② 現在、故人の遺骨は墓地に埋葬するのが一般的ですが、お墓の建立は費用が高く、少子高齢化のため世代を超えたお墓の継承が困難な世帯が増え、一般墓からの墓じまいで経済的な葬法として共同墓(合祀墓)、納骨堂、樹木葬などと同様に散骨も注目されています。

① 自治体によって条例で散骨を避けるべき場所として定められている場所も不可です。

③ 現在、散骨を取り締まる法律はありません。「墓地、埋葬等に関する法律」(以下墓理法)が昭和23年に制定された当初は、散骨が一般的ではなかったからです。ですから散骨は法的にはグレーゾーンな部分があると言えます。

② 条例に定められなくても常識の範囲内で他人に迷惑が掛からないようきめの細かい節度と配慮が必要です。次の場所も不可です。



- ・ 漁場や養殖場のある周辺海域
- ・ 水源地の周辺
- ・ 防波堤
- ・ 観光地や観光ルート内
- ・ 他人の所有地

2. 散骨の留意点

① 遺骨を墓地以外の場所に埋葬すると「墓理法」に抵触することになりますが、今や散骨や手元供養など埋葬事情は多様化し、「墓理法」が想定しなかった状況にあり、自治体の

③ 散骨を行う場所は難しいので、不安な人は民間業者やNPO法人など散骨事業を行っている業者や団体に相談することをお奨めします。

〈次回の内容〉

- ① 代表的な散骨「海洋散骨」
 - ② 海洋散骨の方法
 - ③ 海洋散骨の留意点
- などをテーマにしたいと考えています。

住所不明 の組合員を探しています

2020年12月31日現在

当組合の定款第 10 条では、住所の変更届を 2 年間行わなかった組合員は脱退の予告があったものとみなし、脱退の手続きを行うことを定めています。

そのため次の①から③のいずれにも該当する組合員を当紙でお知らせし、2021 年 3 月 31 日までに所在の確認ができなかった場合は、理事会の承認を経て脱退の手続きを行います。

①「高齢者生協だより」が宛所不明で返送された。

②登録された電話番号・住所で、所在の確認が取れ

ない。

③連絡が取れない状態が、2 年以上継続している。

次の名簿の方は、住所が不明のまま 2 年を超える組合員です。個人情報保護法に配慮し、住所の全ては掲載を控えますが、連絡先をご存知の方はご一報願います。

なお、この名簿に限らず、住所を変更された方や、住居表示に変更があった方は、随時ご連絡いただきますようお願いいたします。

萩 義昭	尼崎
安東 美喜子	宝塚
戸田 トク	宝塚
生田 正美	宝塚
木村 睦子	宝塚
岩崎 美雪	宝塚
霜上 輝代	宝塚
松田 勉	宝塚
崎山 美枝子	宝塚
三重野 靖子	宝塚
宮田 浩美	宝塚
野町 列子	宝塚
糸数 頼子	宝塚
大崎 千代美	宝塚
田中 二郎	宝塚
橘 武史	神戸東部
田中 泰敬	神戸東部
岡井 澄子	神戸東部
三浦 チヨノ	神戸東部
野田 和子	神戸東部
富高 勝子	神戸東部
平畑 節子	神戸東部
平野 長枝	神戸東部
藤沢 スエノ	神戸東部
高嶋 英子	神戸東部
宗司	神戸東部
佐々岡 一三子	神戸東部
吉本 春子	神戸東部
塩田 修	神戸東部
久米川 憲拓	神戸東部
渡部 しずを	神戸東部
金井 優子	神戸東部
北条 智章	神戸東部
岡田 清子	神戸東部

蒔野 泰子	神戸東部
茶谷 テル	神戸東部
植浦 茂樹	神戸東部
吉松 富子	神戸東部
浜田 千鶴子	神戸東部
大竹 一郎	神戸東部
熊澤 正考	神戸東部
石川 功	神戸東部
見嶋 カツエ	神戸東部
松田 朗	神戸東部
折出 明美	神戸東部
泉谷 明弘	神戸中部
山本 信子	神戸中部
田中 幸子	神戸中部
青木 隆明	神戸中部
竹原 ジウ子	神戸中部
村田 護郎	神戸中部
松嶋 清秀	神戸中部
筒井 愛子	神戸中部
竹本 花子	神戸中部
渡部 輝子	神戸中部
小泉 喜美子	神戸中部
吉田 ゆき子	神戸中部
前田 智	神戸中部
坂井 喜美子	神戸中部
田之上 政雄	神戸中部
浦元一郎・康子	神戸中部
高須加 貢	神戸中部
久保田 征男	神戸中部
吉川 恵美子	神戸中部
渡海 秀夫	神戸西部
飯森 筆子	神戸西部
松田 二三子	神戸西部
森岡 よしえ	神戸西部

中村 信司	神戸西部
新木 ツヤ	神戸西部
林 美千子	神戸西部
萩原 ちよ子	神戸西部
木内 幸夫	神戸西部
宗川 末子	神戸西部
浦野 英子	神戸西部
三方 昌子	神戸西部
木村 征子	神戸西部
田中 美智子	神戸西部
室田 宣博	神戸西部
西川 アキ	神戸西部
住野 千代子	神戸西部
原田 良彦	神戸西部
舟守 計子	神戸西部
都関 秀雄	神戸西部
光本 正司	神戸西部
若狭 繁美	神戸西部
太田 光子	神戸西部
横井 武男	神戸西部
松村 康子	神戸西部
串田 浩良	神戸西部
田中 敏夫	神戸西部
森 もと子	神戸西部
福島 若子	神戸西部
木村 満喜	神戸西部
郡山 幸子	神明
辻 昌代	神明
中村 政江	神明
橋本 光栄	神明
新田 重成	神明
西岡 佳世子	神明
谷 彰久	神明
大西 康規	東播磨

大澤 京子	姫路
宮本 歌子	姫路
久米 駒江	姫路
大向 博和	姫路
佐藤 進	姫路
大田 十一	姫路
真利 米子	姫路
石野 清美	姫路
福田 陽子	姫路
小西 小夜子	姫路
剣持 まり子	姫路
天野 重雄	姫路
小泉 元春	姫路
船越 美代子	姫路
新家 文代	姫路
武田 全司	姫路
藤本 石男	姫路
毛利 サカエ	姫路
宮崎 衛	姫路
福原 ゆかり	姫路
堀田 博之	姫路
雪岡 義浪	篠山
酒井 みゑ	篠山
高橋 美智子	篠山
田中 廣美	篠山
中島 敏夫	丹波
船瀬 こいし	淡路
川崎 恵美子	淡路
中尾 守雄	淡路
田中 松枝	淡路
門野 輝三	淡路
疋田 ミワ子	淡路

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」への意見・要望など
- ② 最近の社会情勢やニュースに対して思うこと
- ③ 心・体・生活の健康に関する取り組みについて
- ④ その他どんなことでも

お寄せください



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

★1月31日 必着。

ヨコのカギ

1. 紅白歌合戦がある日
6. 地味の反対
8. 12月31日の夜に食べる
9. 囲碁は黒の石と、〇〇の石を使います。
10. 事柄についてきわめて詳しい人
11. 芋やトウモロコシのデンプンを使った〇〇餅
12. 〇〇〇モンドは、カラー・カット・カラットで価値が決まります
14. 小魚・あさり・昆布等を 醤油と砂糖で煮付けた食べ物
15. ハリーポッターはホグワーツ〇〇〇魔術学校に通っています
16. 今年の干支「うし」の鳴き声
17. 財布の〇〇が堅い(無駄遣いをしない)
18. ラスベガスが有名
20. 昨年は大統領選挙で動きが
23. 一万円札に描かれている鳥
24. さまざまな国の国旗をロープに多数繋げたもの。

タテのカギ

1. お正月に子供たちが楽しみにしている
2. 女性が顔や首筋などに塗布して肌を色白に見せるための化粧品
3. 神に仕える女性。初詣で見かけます
4. 生まれつきもっている性質
5. 電子データのみでやりとりされる通貨。ビットコインが有名
7. ミッキーマウスがいる夢の国「〇〇〇〇ランド」
11. フルーツ
13. 大盛りの別の言い方
17. 兵庫県が誇る世界遺産「〇〇〇城」
19. 愛媛県南予地方の特産品「〇〇〇天」
20. 「元日や おもへばさびし 〇〇の暮」松尾芭蕉
21. 英語ではヒポポタマス。日本語では?
22. 「つい、〇〇でころで…」悪いことをした人の言い訳

No.140W の正解：もみじがり

正解者(順不同)

松浦知子さん、今井シズエさん、中村一夫さん、新谷文子さん、今井英二さん、金谷敬二さん、沼田大作さん、黒嶋妙子さん、福岡岩男さん、藤原信子さん、西脇満智子さん、松平肇さん、清水溢世さん、有末裕美さん、広瀬弘子さん、尾島紘之さん、大西正信さん、山本和美さん、原田薫さん、逢坂亮子さん、藤井なおみさん、ペンネーム福娘さん、新原サト子さん、岸本守さん、赤木富貴子さん、岡本悠紀子さん、若井弘子さん、松村幾久子さん、米岡大福さん、那谷一枝さん、網中美代子さん、本多好子さん、児玉雅子さん、佐藤美佐枝さん、船越幸代さん、渡辺ヒデ子さん、伊東和代さん、岸本悦子さん、石丸む津子さん、安井日出子さん、山垣明美さん、成川伸子さん、山田きぬえさん、山下久美子さん、村上敬子さん、丹野カズ子さん、辻本吉野さん、新田よし子さん、中江育代さん、吉田好子さん、河上房江さん、横山まさ子さん、柳谷マキ子さん、宇城まさ子さん、長谷川サダ子さん、富山直子さん、樋口為男さん、長谷勢津子さん、山本克子さん、広岡幸さん、中本ヨシエさん、

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

い	の	ち	お	て	も	と
ん	や	さ	が	ん		
ふ	じ	い	そ	う	た	ほ
る	み	な	り	え	の	う
え	ん	ざ	い	す		り
ん	い		と	く	し	ゆ
ざ	い	た	く	い	お	う
つ	ち	ふ	ま	ず		じ

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				

読者の広場

● 毎回楽しみに読ませていただいています。「たより美術館」皆さんすばらしい！

(姫路市 有末 裕美さん)

● たよりに早速目を通し、皆さまの頑張っておられる様子に感激しました。歳をとっても自分の足で立ち歩き続けるように気持ちを持ち続けコロナ禍で負けないように頑張りたいと思います。

(丹波篠山市 清水 溢世さん)

● 細かな作業がしにくく、なにかと悲観的になりやすい福岡様と一緒に「頭の体操をしましょう」と言ってクロスワードにチャレンジしました。ヒントを出しながら答えてもらい、最中は楽しそうに取り組まれました。他の方の絵の作品も感心しながら見て、楽しい時間を持つことができました。ありがとうございます。

(宝塚市 福岡 岩男さん)

※訪問看護師の方が代筆)

● 川柳

寒くなり 桜並木も ころもがえ

草原に ススキ輝き 雪化粧

(長田区 今井 英二さん)



● コロナ禍で行事がほぼ中止の中、静かに秋が更けていきます。それにしても安倍政権から菅政権に変わって、ますます夢も希望も持てませんが、頑張らなくてはね。(姫路市 新谷文子さん)

● コントロール食を参考に作りました。簡単のできるので良かったです。おいしかったです。これからも料理の記事を載せてくださいね。

(須磨区 松浦 知子さん) ※他にも同内容あり

● 今盛んに墓じまいや永代供養が唱えられています。様々な理由があるそうです。私たち夫婦は相続財産には動産や不動産に加えてお仏壇とお墓もセットで含まれると考えて、当然墓守も頑張っていますし、お寺さんからの様々なお申し出には何をおいてもお応えしています。子供は息子

ひとりです。東京にいます。我が家にとっても切羽詰まった問題であることに気づきました。それでも私たちはバタバタせず、祖先の皆さまに思いを馳せて毎日を送っています。

(姫路市 藤井 なおみさん)



● 2017年に国連で122か国の賛成で採択された「核兵器禁止条約」は、50か国以上の批准後90日で発効します。2020年10月20日時点で47か国が批准していますので、あと3か国です。次号が発行されるときには50か国以上が批准していると思います。この条約は、核兵器やその他の核爆発装置の開発、実験、生産、製造、取得、保有又は備蓄のほか、これらを使用したり使用の脅しをかけたりすることを含め、ありとあらゆる核兵器関連の活動を禁止しています。この条約が発効すれば、核保有国には核兵器廃絶への大きな圧力になります。そして、核兵器のない世界という共通の夢の実現に大きく貢献します。私は、微力ですが「署名」を一筆でも多く集め、2021年が核兵器のない世界の実現に向けて大きく羽ばたく年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)

● 3月以降、コロナの自粛が始まり三密が叫ばれだしてから雨以外毎朝1時間5000歩から6000歩あるき続けています。無理しないでマイペースで農道のおいしい空気を吸って空や花や周辺の景色を見つつ楽しみつつ…。歩数を距離に換算して、姫路から東に向かって歩いたとして、東京を通り越し栃木県宇都宮市を過ぎて今仙台から青森に向かっていきます。これを付け始めて、とりあえず青森まで行くぞ！と意欲が湧いてきました。写真を撮りつつ歩いています。それをFBにアップして知人や友人に知らせていますので話のネタになります。歩けることに感謝の毎日です。

(姫路市 岸本守さん)

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉



お悩み
解決!
〈9〉

ケアステーションながた
介護福祉士
理事 金村 美香

介護保険でできない事は

「生活支援」や「自費」で

1人暮らしのご家庭でも、お正月が近づくと遠くからご家族が訪ねて来られる事があるので、少しワクワクした気持ちになられるようです。

この時期、訪問中のヘルパーさんに、リビングの窓拭き、カーテンの取り換え、換気扇の掃除、お風呂のカビ取り掃除、床のワックスがけ、来賓用のビールやお餅の購入依頼など、通常と違うヘルプの依頼をされる事が増えます。

「いつもご自宅に訪問するヘルパーさんは、介護保険制度に基づいての訪問になるため、大掃除、模様替えや来客用の買い物代行をすることはできません。しかし『生活支援』や『自費』でのサービスでは可能になります。

高齢者生協に出資し組合員になっていただければ、価格も幾分お安くご利用いただけ、ヘルパーさんも調整しいつもの馴染みのヘルパーさんの担当も可能です」と説明させていただき、いつもとは違う場所のお掃除をすることでご利用者も満足された様子でした。

「介護保険では出来ない事は、そんなふうにしてもらえるんやね。ありがとう。」と笑顔で見送っていただきました。



高齢者生協では組合員さんに自費でのサービスを提供させていただいています。

- ご自身では難しい箇所の掃除（エアコンフィルター掃除、カーテンの付け替え、窓ガラス拭き、換気扇の掃除）など、お手伝いさせていただきます。

※一般家庭で出来る範囲でのお掃除となります。

- 上記以外でも何かヘルプの依頼があれば最寄りの事業所までご相談ください。（5・6ページ参照）

介護の
現場
〈4〉

ケアステーション ひらの
介護支援専門員・介護福祉士
徳山 久枝



大切にしている仕事の「原風景」

ご高齢の方は加齢にともない身体の不具合が辛く、楽しみや1年先の目標を聞いても「そんな無いわ」とよく言われます。しかし、日々の生活の中でささやかな楽しみは必ず見つかるはず、生きがいや楽しみを持つておられる方には、それを続けていただきたいと思います。

「私は、その事にどんなお手伝い出来るのだろう」と、そんな事を考えながらいつもケアマネジャーの

仕事をしています。

私がまだ訪問介護のサービス提供責任者をしていた時、毎週土曜日の夕方にヘルパーとしてAさんの訪問していました。帰るとき夕暮れのなか門の所で「ありがとう、気を付けて帰りよ」とやさしく手を振り見送っていただいたAさんの姿が、仕事の原風景になっています。

その後、Aさんは認知症が進み、いよいよ在宅が困難になりショー

トステイを転々とされています。ご本人が自宅に居たいと願いつても独居であるなどの理由でそれは難しく、私に信頼と感謝の気持ちを寄せていただくなかで、出来る限り幸いなものであつて欲しいとAさんの望まぬ入所準備を進めるのは深く心が痛みます。

後日、施設でお元気な様子が聞けると、「これで良かったのだ」とケアマネジャーとしての私を少し納得させています。

7.口の
アドバイス
食と栄養編
〈9〉



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



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。

前号からのシリーズ2回目コントロール食です。今回は「エネルギー」をコントロールするための食事について考えていきます。

エネルギーといえば、減量目的で減らすことばかりに目が行きますが、高齢者に見落とされがちな「低栄養」については予備軍も含め 80 歳以上の半数は栄養状態が悪く、介護度が上がるほど低栄養の割合も高くなっていると言われています。

ふくよかな体型の人は、栄養状態がいいと思いがちですが、実は太っていても低栄養の人はいます。隠れ肥満ならぬ、隠れ低栄養です。

低栄養とは、慢性的に体の栄養(エネルギーやたんぱく質)が不足している状態をいいます。その要因は様々で、

- 胃や腸などの消化機能の低下
- 噛む力や飲み込む力の衰え
- 食べることへの興味の薄れ
- 活動量の低下
- 疾病によるもの

他にもたくさんあります。

低栄養を防ぐためには、食品をバランスよく食べることが大事です。

コントロール食〈2〉

エネルギーコントロール

高齢者ではフレイル(虚弱)と低栄養との関連が強く、注意が必要です。

調理の仕方や材料の選び方でエネルギーアップにもダウンにもなります。

お魚料理を例に考えてみましょう。
『揚げる→焼く→煮る→蒸す』調理の仕方によって、食べやすさも変化していきます。

次に材料についてですが、ハンバーグを作るときなどひき肉の種類や部位によってもエネルギー

を調整できます。お料理法や食材の選択でご自分に合った食事を心掛けてください。

〈肉の100gあたりのエネルギー〉

牛肉・もも脂身つき	165kcal
豚肉・もも脂身つき	183kcal
豚肉・もも赤肉	128kcal
豚肉・ヒレ赤肉	130kcal
鶏肉・もも皮つき	253kcal
鶏肉・もも皮なし	138kcal

食事で困っていることやご質問などがございましたら、高齢者生協までお知らせください。

☎078-646-3771

★「介護食」については、このシリーズの次に詳しく紹介をしていきます。



▲常食



▲五部分ゆ食



▲全かゆ食

宝塚支部と事業所が、より一層地域に根差した活動を展開していくための第一歩を踏み出します。

組合員の皆さま、その取り組みにご支援、ご協力をお願いします！

■ 地域に開かれ、 ともに歩む事業所として

2019 年 12 月に、事業所物件の買い取りの申し入れを受けてから丸 1 年が経ちました。

2020 年は新型コロナ禍によって事業所運営は幾度も振り回され、支部活動も延期・中止を余儀なくされたことで、地域の方々と交流する機会が大きく失われました。

そんな社会情勢の大きな転換点である今、5 年後、10 年後の未来を見据え、より一層地域に根差した活動を展開するためにも、事業所物件を買い取ることに関係者の総意として決めました。



■ 出資金増資運動にご参加、 ご協力をお願いします

物件価格は 500 万円です。それに加えて、事業所の奥にある現在あまり活用できていない部屋を、組合員をはじめ地域の方々が集い、自由に使える部屋にするための改修工事（2021 年 1 月）に約 90 万円、物件の登記費用などに約 30 万円が必要です。

これらにかかる費用は今後 1 年かけて、組合員の皆さまに出資金増資を呼びかけ集めていきます。そして、宝塚支部と事業所の地域に根ざした事業・活動のなかで新しい仲間（組合員）を迎えていきます。

組合員の皆さま、私たちが築き上げてきた福祉・介護事業と組合活動を一層発展させるため、ぜひご自身の出資金の増資をお願いします。

出資金は一口 5000 円です。

※この出資金増資については、以下までご連絡ください。増資に必要な書類をお送りします。

ケアステーションたからづか 電話：0797-76-2228（平日8時30～17時30分）

「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 ———

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、高齢者生協だより編集委員会）