

高齢者生協 だより

2021年
4月5日6月
No.142

介護・福祉サービス 仕事おこし 生きがい・仲間づくり



写真 / 神戸市長田区「若松公園 鉄人広場」神戸西部支部 福田 朝美さん

次号「7・8・9月号」の写真の投稿をお待ちしています。【受付〆切:6月25日(金)】
<メール>hyogo.honbu-news@kourei-h.org

2021年度は「非営利・協同」のきょうどうを「協働」に発展させ、高齢者や住民が協力して「安心して暮らせる地域づくり」に貢献する事業や活動を展開したいと思
います。



ホームページ <http://www.kourei-h.org/>

今回の「世界規模での感染症拡大」も、高速で広範囲、大量の人とモノの移動が背景にあり、それは住み慣れた地域（生活圏）を基盤にした商店や消費、生活という地域経済に大きな打撃を与えました。

もくじ

- P2-3 総代会について
- P4 菊地理事を偲ぶ
- P5 介護の現場⑤
- P6 笑顔ステキ
- P7 健康ストレッチ①
- P8-9 コラム「散骨について②」
- P10 施設スタッフ日誌
- P11 福祉移送サービスくろまめ
- 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

2021年度

第22回通常総代会 開催決まる

日時: 2021年6月26日(土)

午後1時から午後4時30分

場所: 男女共同参画センター

あすてっぶKOBE 2階セミナー室1・2
神戸市中央区橘通3丁目4-3



「協働」でつくる 安心して暮らせる地域を

理事長 阿江 善春

2020年度は、世界（人間社会）がその在り方について、深く考えることを要求された時期でした。生産力の向上、産業革命から始まった近代資本主義社会は、同時に格差や貧困、環境破壊という問題や「飽くなき利潤の追求と独占」を求めて資源や植民地の奪い合いを繰り返し、ついには2度にわたる世界大戦を引き起こしました。

その中で「非営利・協同」という一点で生まれた「生活協同組合」は、決して独り占め（独占）や武力による争い

（戦争）にくみすることなく、「一人は万人のために、万人は一人のために」を共通の目標に、消費や医療、大学など様々な分野で発展してきました。

第22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22回通常総代会を開催いたします。

<記>

日時：2021年6月26日(土)午後1時から午後4時30分

場所：男女共同参画センターあすてっぷ KOBE(定員 144人)

住所：神戸市中央区橘通3丁目4-3

議事 第1号議案：2020年度事業・活動報告及び決算関係書類承認の件

第2号議案：2021年度事業・活動計画及び収支予算案承認の件

第3号議案：定款の一部変更の件

第4号議案：情報開示規約の制定の件

第5号議案：役員選任規約の一部変更の件

第6号議案：監事監査規則の変更の件

第7号議案：役員報酬限度額決定の件

第8号議案：議案決議効力発生の件

2021年3月27日 理事長 阿江 善春

第22期総代の立候補の受付について

総代選挙規約第5条に基づき、2021年度第22期総代の立候補の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(組合本部)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：51人、伊丹：12人、宝塚：11人、尼崎：4人、東播磨：5人、姫路：13人、
篠山丹波：6人、淡路：6人、合計：108人

◎総代の任期

当選の日から1年

◎立候補の資格

2021年3月末在籍の組合員

◎立候補の受付期間

2021年4月15日(木)～5/14日(金)

2021年3月27日 総代選挙管理委員会

第22回通常総代会 開催までのスケジュール



2021年度の事業・活動計画の視点

誰もが安心して暮らせる 地域づくり

専務理事 新原 耕治

「自立支援」と「介護の社会化」を掲げて導入された介護保険制度は、この20年で持続可能な運用を維持するという名目で、利用を介護重度者に限定し、軽度者は「自助」「共助」を求めざるものに変化しました。

在宅生活を続けたいと思うご利用者にとつて、その思いを支えたいという気持ちで頑張っておられるご家族への支援が重要です。

支部・事業所から地域に出かけ、声を掛け合うことで、潜在化している組合員・地域の方々の思いに触れ、可能な限り社会保障制度を活用しながら日常生活の困り事から専門的な支援（認知症ケアや重度化対応）に至るまで、解決に向けて一緒に取り組みます。

災害時や感染症などに対する制度の整備と物品の備蓄とともに、支援にあたる職員の心と体の健康を守る労働環境の改善もより一層進めていきます。

組合員・地域の方々一人ひとりの生活を「我が事」として捉え、助け合い支え合いの行動により、組合員同士のつながりを強め、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいきます。



●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、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。

第二に、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。

第三に、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。

【総代の皆さまへのお願い】

- ①高齢者生協だよりの手くばり活動に協力してください。
- ②支部委員会に出席し委員会運営及び支部活動に参加してください。
- ③事業所運営に力をお貸しください。
- ④社会問題に対する取り組みに参加してください。ご意見をください。

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

●協同組織としての運営

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として運営されています。

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。



理事
神戸西部支部委員

菊地雅子さんを偲ぶ

2021年1月11日、長く理事を務められ組合の設立時から全身全霊で事業と組合活動に尽力されました菊地雅子さんがご逝去されました。行年76歳でした。

神戸西部支部 川路 清子さん

菊地さんとのお付き合いは、私が高齢者生協に入った2008(平成20)年1月からです。その時は神戸西部支部の役員をされていて、会議の中では、いつも建設的な意見を言われていました。

親しくなったのは、2015(平成27)年10月から始まった“おしゃべりカフェ”を一緒にするようになり、企画・運営・宣伝と頻りに顔を合わすようになり、いつも先々を見越しての行動に、私はお尻を叩かれていました。

本当に惜しい人がいなくなってしまう。発病から、このままだったら余命半年と言われ、それから抗がん剤、陶板浴、酸素カプセル、漢方薬など、延命に努力をされましたが、遂に力尽きて、最後は苦しまず、眠るようにお亡くなりになりました。寂しくて寂しくて、鷹取駅からマンションを見上げては、想い出しております。

ケアステーションひらの 脇菌 裕子さん

9丁目から鷹取駅まで一緒に歩いて帰っていたあなたはもういない…。

あなたと初めて会ったのは介護保険元年の平成12年。お互い経験のないヘルパー。二人で片麻痺、全介助、言語障害のある利用者さん宅で排泄、更衣介助をするのに、スムーズにできなくて、汗だくで必死!! あの時、私たちはどこか助け合う仲間の第1歩でしたね。

ヘルパーとしてサービス提供責任者としてともに頑張りましたね。あなたはいつも真面目で、真っ直ぐで、一生懸命で…。お互い困ったことにぶつかりながらよくやったよね…。

仕事では生協を卒業してからは、ネットワーク力で、支部活動や介護予防カフェに尽力。

そして、病気の発覚。期限を切られた中で治療に頑張り、地域活動にかかわり、絵手紙を楽しみ…。終活も見事で、断捨離すごかったね。何か予兆を感じたのか、12月に地域活動の件も「無理しないでね」と話し、今後のことを段取りした時にまさか1月に別れを迎えるとは思っていませんでした。

「立つ鳥跡を濁さず」を絵に書いたような見事なお別れでした。

私はあなたほど情熱的には動けないかもですが、ぼちぼちでも、あなたが灯した光を消さないように頑張りますね。

2020年度の生協強化月間報告(2020年10～12月)

目標：組合員 125 人純増、出資金増資 640 口純増

実績：組合員 22 人純増(59 人加入)、

出資金 2021 口純増(2475 口増資)

概要報告は前号のたより No.141 にて。

コロナ禍によって格差社会が一層進み、高齢者や子ども達の孤立や生活困窮などの拡大をはじめ、生きづらさを抱える人びとが増えています。

私たちの事業所がある地域にもコロナの影響は大きく、それは長引くほど顕著に現れます。必要な支援を必要な人に届けられるよう今、地域の中で見守りのしくみを強化し”ひとりぼっち”を少しでも減らしていくことが、私たちの使命だと考えます。

地域における人・団体等のヨコのつながりを重視し、協同するためにもこの組織強化の活動に多くの組合員が参加し、「だれもが安心して暮らせる地域づくり」をすすめてみましょう！

「住所不明組合員を探しています」に対するご連絡へのお礼とご報告

高齢者生協だより No.141 に掲載しました「住所不明組合員名簿」134人のうち、19人の関係者からご連絡をいただきました。各組合員への対応はご連絡内容に沿って進めております。改めてご連絡をいただいた皆さまにお礼申し上げます。

その後の手続きでは、たより No.141 での公告のとおり 3月31日を受付を締め切り、5月の第6回理事会の承認を経て脱退の手続きを行います。

なお、第22回通常総代会にて「組織特別報告：2020年度みなし自由脱退手続きの報告」として説明します。

健康の 秘訣 〈1〉

血圧を上手に コントロール

地域支え合い推進員 保健師 今村 明美

約2年前より兵庫平野あんしんすこやかセンターでお仕事をさせていただいています。保健師ですので、健康づくりの視点から、「介護予防」について紹介します。

介護予防はその名の通り、介護を予防するという意味です。健康な体を維持するための秘訣を少しずつ紹介していければと思っています。

皆さんは要介護になりやすい3大疾患をご存じですか？

1. 認知症、2. 脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血)、3. 整形疾患です。これらには予防可能な部分もあります。

実は生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)をコントロールしていくことで、動脈硬化が予防でき、脳血管疾患から起こる認知症を予防できるのです。認知症が心配な方は、脳の活性化と同時に生活習慣病の予防にも心がけていただきたいと思います。

今症状が何も出ていなくても定期的に血圧を測ったり、医師の診察を受けたり、健康診断を受けて自分の身体がどんな状態であるのかを知っていただきたいのです。



血液検査は自分ではできませんが、血圧測定は自分できます。血圧を手帳に記入して、食事、運動、薬で上手にコントロールすることで血管を守り、いつまでも若々しく過ごせる身体をつくりましょう。

介護の 現場 〈5〉

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

政 家 睦



元気で安心できる生活へ

「なんでこんなしんどい仕事をしているの？でも、あなたを見ているとわかるわ。あなた、人とかかわる事が好きでしょう？」と以前のグループホームでご利用者に言われ、「なるほど、だから私はこの仕事を続けているのだ」と、気づかされました。

現在のケアマネジャーの仕事も、ご利用者やご家族と向き合い、かわりながら適切な介護サービスのケアマネジメントを実施するもので

「心のキャッチボール」を大切に

です。ご利用者宅への訪問時、ご家族の事や季節、世間、テレビ番組の事などたくさんのお話をさせていただく方、一方ではこちらの問いかけのみに応えられる方などかわり方はいろいろです。また、買物帰りに「ちよつと休ませて」と、笑顔で事務所に立ち寄られるご利用者もおられます。それぞれの会話の中には笑顔あり、涙もあり。そんなかわりの中で、お互いの心がキャッチボールされている瞬間を実感します。

この心のキャッチボールは、ご利用者にとって元気で安心できる生活へとつながっていくために大切なかわりだと思っています。

コロナ禍で社会活動が制限され、人との直接的なかわりがどんどん希薄になりつつあるからこそ、私自身もご利用者の心中を理解し次につながるかかわりを大切にしていきたいと思っています。

笑顔
ステキ

母を思う気持ちで

介護の訪問先でお一人暮らしの方の
不安や生きて行くことの大変さに
寄り添っていきたい

ケアステーションながた 訪問介護ヘルパー 山本 温子さん



一昨年の秋に94歳の母親を亡くしました。母は50歳台で右股関節に人工関節を入れました。80歳を超える頃には人の助けなしでは歩けない状態でした。私は、このような状態の母と母が入院する93歳までともに暮らしました。父親も亡くなり、子供が成長して長男が独立し娘が家を出てからは二人で暮らしました。

母は、私が仕事で家を出て行くこと一人で寂しい思いをしていたと思います。一人で歩くこともできず、両足を切ってしまいたいほどひどく痛む時もあるのに「病院や施設よりお家が一番いい」と口癖のように言っていました。

私は今、ケアステーションながたで訪問介護の仕事に携わっています。80歳〜90歳台のご利用者に接するとうしても母親がダブリ、特にお一人暮らしの方を目の前にして「母よりもっと不安なのだろうな」「もっと寂しさがこみあげてきはしないだろうか」「生きて行くこと自体がすごく大変なんだろうな」という思いが心の中を駆け巡ります。

母よりも状態が重い方もおられます。寝たきりのご利用者の首に、枕をカバーするタオルにこすれてできた赤いカブレを見つけた時、母にもしたようにもっとタオルを柔らかくしないといけないと気付きました。母を思う気持ちで、もっと丁寧な仕事を心掛けたいと考えています。

総代 / 神森さんによる「オンライン健康体操」開催



第1会場 / 小規模多機能かけはし



第2会場 / ほのぼの若松

オンライン

インストラクター
神森 美佐代さん

2月17日午前10時30分から30分間インストラクター神森美佐代さん（神戸西部地区総代 / 神戸市スポーツ推進委員長田区連絡会会長）の指導で、「小規模多機能 かけはし」と「いきいきサロン ほのぼの若松」（神戸市委託事業・地域拠点型一般介護予防事業）との2会場をオンラインで結ぶ「オンライン健康体操」が開かれました。

これは、神戸市がコロナ禍の高齢者フレイル予防を目的として進めている一環のものです。神森

さんは、「高齢者とスポーツ関係事業者の双方から、行きたい・来てほしいという声があり、お互いが必要としているのにその機会が失われてしまっているように感じていました。こうしたオンラインでの運動教室が、ウィズ・コロナにおけるニーズへの一つの解決法だと考えています」と語られ、この「オンライン健康体操」は翌日の神戸新聞の朝刊に取り上げられました。

1. おしりふりふり体操

20回程度

椅子に座ったままで、ゆっくりと上半身を左右に揺らします。大きく動けるようになったら、お尻を半分ずつ上げます。



〈効果〉

お尻を浮かせることで左右の脇腹のストレッチ効果と臀部の血流が良くなります。

健康ストレッチ

貯筋体操

①

自分でできることは、
時間がかかっても
自分でする!!

デイスペースほほえみの里
施設長

松下 けいこ

介護予防運動士
障害者スポーツ指導員

2. 立ち上がりバンザイ体操

最大1日30回
(目安は30分に1回)

椅子に座って、肘置きやテーブルに手つき、頭を下げて立ち上がりバンザイをします。その時、息を吸ってください。背中をしっかりと立てて、息を吐きながらゆっくりと座ります。



〈効果〉

太ももの前後の筋力、胸、背中筋力が強くなります。歩行状態の安定と転倒予防、円背予防、呼吸状態や嚥下機能の改善につながります。



デイスペースほほえみの里では、認知症予防や在宅生活を継続するための色々なプログラムを用意しています。

毎回体調に合わせて、個別機能訓練、貯筋体操、リハビリ体操や脳トレを行っています。また、栄養管理に基づいた手づくりの美味しい食事やおやつ提供もご利用者の楽しみになっています。

ご自宅で一人では、できない事でも仲間と一緒になられます。

ちょっとだけ頑張ることができたなら、やらないより2倍の効果があります！

「しんどくなったら休憩！」そして「またちょっと頑張る！」

体操や「ほほえみの里」に関するご質問は☎078-858-8818(松下)まで。

共同墓「永遠」と終活セミナー

この内容は4月7日に最終確認したものです。

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」

新型コロナウイルス感染の懸念もあり、去年は中止しましたが、緊急事態宣言が解除されたこともあり、4月11日(日)に開催予定。

納骨式の後、全員で献花及び唱歌「花」「ふるさと」を斉唱。

建立後約7年が経過し、現在までに契約者168名、物故者69柱内納骨済61柱。

● 住吉霊園 共同墓「永遠」

本年度の共同献花祭・永代供養祭は10月10日(日)、開催予定です。献花と唱歌2曲を斉唱。

建立から3年半が経過し、契約者は32名、物故者14柱、納骨済は11柱。

● 「永遠の会・昼食会」

新型コロナの影響で昨年6月及び本年1月は延期した昼食会は現時点では6月13日(日)に開催予定、場所は「がんこ寿司・三宮寿司店」。

● 終活セミナー

2013年11月から現在までに神戸市内を中心に130カ所で開催。1,510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等を中心に開催。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〉

- ◆ 4月24日(土) 神戸市勤労会館
- ◆ 5月15日(土) 長田区文化センター
- ◆ 5月29日(土) 垂水区文化センター
- ◆ 6月12日(土) みなくーる明舞(明石市)
- ◆ 6月26日(土) 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 ②



終活ライフケアプランナー

藤山 孝



今回は「散骨」の中で一番ポピュラーと言われている「海洋散骨」について考えてみたいと思います。

「海洋散骨」で思い出すのは1987年に52歳で亡くなった石原裕次郎さんのことです。兄の石原慎太郎さんは海洋散骨を考えていたのですが、当時の法解釈(墓地、埋葬等に関する法律)の範疇では認められず断念、4年後に「祭祀で節度を持って行われる限り違法ではない」との判断により相模湾への散骨が可能となりました。

1 海洋散骨とは

遺族がチャーター船に乗り沖合数キロの海洋に水溶性の袋に包ま

れたご遺灰を海に流したり、遺灰を海に撒くのが一般的です。その際も必ず遺骨を2mm以下のパウダー状にする必要があります。

散骨の対象は海とイメージが強いのですが、遺族が勝手に海洋散骨をすることは避けた方が良いでしょう。その海域の散骨に詳しい知識を持つ専門業者に依頼することが最善の海洋散骨の方法です。

2 海洋散骨の方法

(1) 委託散骨

散骨に立ち会えない場合、散骨を行う専門家に委託する方法です。

(2) 合同散骨

複数のご遺族がチャーターした船に乗り合わせ散骨する方法です。合同散骨では費用を抑えることはできませんが、ゆっくりお別れをすることが出来ません。

(3) 個別散骨

船舶をチャーターしてご遺族、親族、友人



北はりま支部 竹内 賢樹さん

京都府出納長を退職後、兵庫県加東市の農地を購入し有機農業を始める。現在、竹内有機農園（JAS有機認証番号17A-005）を営む。

平和な日本を子や孫へ 〈未来への問題定義〉6

気候変動に伴う食糧危機 日本の食糧自給率に危機感

シリーズ1/3

退職があと数年に迫ってきたころから私の第二の人生を、農業や化学肥料を一切使わない農業をやりながら過ごしたいと思い定めていました。

それは、子供時代に親が商売に失敗して貧しくなつて頼みづらくなつた母に代わつて親戚の農家に何度もお米を貰いに行き、子供心に生きるためには食糧がいかに大切かを思い知らされたこと。

そして、田んぼに泥鰌（どじょう）やメダカ、ゲンゴロウなどがいて従姉弟たちとそれを取つて遊んだその頃の豊かな田園への憧れを持ち続けていたこと。

その後、就職してから環境問題に関心を持ち始めて農業や化学物質による環境汚染が自分たちの健康や食べ物の安全を脅かしていること。

また、気候変動に伴う食糧危機の可能性や日本の食糧自給率の異常な低さなどについて危機感を持ち始めたこと。

そうした幼いころの体験やその後の問題意識が、退職後の生き方を決めるのに影響したからだと思います。

そこで、これまで経験したことのない農業、しかも有機農業に挑戦するためには体力があるうちの60歳で退職しようと思つていました。しかし、勧められた次のポストを断り切れなかつたため実際に農業を始めた時には65歳になっていました。

幸いパートナーも一緒に有機農業に挑戦することに賛成してくれていましたので、事前に2反余りの田んぼと1反弱の畑は確保できていました。

農業の経験も知識もない二人が家庭菜園ならともかくいきなり本格的な農業、しかも農薬も化学肥料も一切使わない農業を始めようとするのですから友人たちからは無謀だと呆れられました。

いざ始めてみると、田んぼは雑草だらけでお米の収量は慣行栽培の3分の1ほど、畑の野菜も虫にやられて売り物にならない状況が数年続きました。

その様な中で、有機栽培を指導する農業塾や県立農大の有機栽培コースを受講したり、有機稲作農家のグループに入会するなどしながら少しずつ有機栽培に慣れてきました。

10年余り経つてようやく少し百姓らしくなつたと思えてきました。が、その現状については次回お話ししたいと思います。

などとゆつくり散骨する方法です。

3 散骨する上での様々なトラブル

(1) 家族間トラブル

1 先祖代々のお墓に入れるべきというお墓に対する執着、心の強いご親族がおられる場合は揉める前に将来的に無縁墓になる懸念があるので散骨にしたいことを理解してもらつることが必要です。特に最近では墓じまい後に散骨する場合があります。

2 全て散骨してしまつて手元に遺骨が残っていないので供養できないとご親族から苦情が出ることも多いので、パウダー状にして少し残しておいた方が後々困らないと思います。

(2) 海洋散骨業者とのトラブル

1 天候不順のため海洋散骨のスケジュール調整が出来ないことも多々あります。特に梅雨の時期あるいは台風の時節は要々注意です。

2 散骨の人氣に伴い粗悪な散骨代行業者も増えてきていますので、低価格とということだけで業者を選ぶことは絶対に避けるべきです。

最近では少子化などの社会変化により、改葬・墓じまいも一段と進み永代供養墓、納骨堂、共同墓、自然葬と埋葬方法も数多く認知されるようになってきています。

2 回シリーズで現在、注目されている海洋散骨について取り上げてみました。

〈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**

施設スタッフ日誌 4

コロナ感染リスク徹底回避の中で

施設内で行事を楽しむ

スタッフ 乗鞍 宜司

① 昨年の12月24・25日クリスマス会で音楽会とご利用者がつくられたツリーポスターの前で記念撮影をおこないました。

② 1月はグループに分かれて神戸護国神社に初詣。

③ 1月7日にお餅つき。コロナで開催を見合わせると話もありましたが、厄除けを兼ねて開催しました。

④ 2月は節分。スタッフの鬼に、ご利用者が力いっぱい豆まきをされ、楽しめました。

⑤ 3月お雛まつり。ご利用の皆様がお雛様お内裏様になられて記念撮影を行いました。

このコロナ禍の中で感染予防をおこない、できる限りの行事の開催を実施。

ご利用の皆様はコロナストレス解消も兼ねて楽しく過ごされました。



〈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**

一つ笑えば若返り

一つ怒れば老けてゆく

スタッフ 森川 久子

ふじみ苑で入浴の担当をさせていただき15年がたちます。

入浴が一番転倒の危険があり、できるだけ怪我のないようにと心掛けをしています。

「気持ちいいわ」と

言っていたとやりがいを感じます。「気軽に話ができるから入浴が楽しみや」と言われるご利用の皆さんは、お風呂でいっぱいお話ができてストレスが解消されておられる様子です。

また、レクレーションは「体いきいき・心わくわく・頭すつきり」と、大きな声を出して笑っていただいています。私自身もいつもニコニコ健康でないと元気な笑顔になれません。体調の管理にも気を付けています。

「一つ笑えば若返り。一つ怒れば老けてゆく」。笑いが健康のもとです。認知症の予防にも笑いが一番。

脳に刺激を与え大いに笑いのあるデイサービスを目指して頑張っています。



〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

〈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**

小規模なデイサービスならではの

きめ細かいサービスを

スタッフ 木村 愛実

『かけはし』のような小規模多機能型の施設は、「訪問」「通い」「泊り」のサービスを24時間365日一カ所で提供しています。

「訪問」では、食事がご自身では不安な方にお弁当を届け、バイタル測定、服薬管理、掃除、オムツ交換等を行っています。

「通い」では、一般のデイサービスのように多くの方々と同じレクリエーションを行うのとは異なり、お一人おひとりに合った時間の過ごし方をしていただいています。入浴は、出来る限りご自宅に近い環境で入っていたただけるよう基本的にご利用者、職員の1対1で行っています。また、浴槽をまたぐ動作が困難な方には、機械浴を利用していただいています。

「泊り」では、就寝時間は決まっておらず、ご本人のタイミングで就寝していただきます。

この3つのサービスを通して、ご本人のお気持ちを大切にしてお一人おひとりに合わせた関わりをしています。私自身も、このようなご本人に合わせた関わり方に共感し、その方の思いに寄り添えるサービスを大切にしています。そして、ご利用者の笑顔が見られると私もとても嬉しい気持ちになるので、私自身も笑顔で接するように心掛けています。



篠山支部・福祉移送サービス くらまめ

篠山支部・事業所のこれから

福祉移送サービスと生活支援の充実のために 丁寧な聞き取りを開始します

専務理事 新原 耕治

新年度を迎えるにあたり、「福祉移送サービス くらまめ」は、新たな仲間が2名増え、新体制で臨みます。

従来からの草刈りやお庭の手入れなどの生活支援だけでなく、福祉移送サービスの提供前後(15分程度)にちょっとしたお手伝いを昨秋から始めました。移動支援だけでなく、暮らしの困り事にも応えられるよう少しずつではありますが活動を広げていきます。現在福祉移送サービス、生活支援サービスをご利用いただいている組合

員は約70人程です。

多くの組合員が暮らししておられ、より一層活動の周知と、必要なサービスは何なのか、ご意見を丁寧に聞かせていただき今後の活動を充実させたいと思います。

また活動の拠点となる事業所も組合員ならびにご利用者への支援がしやすい場所への移転を検討しています。今も、地元の方や組合員の方から物件等の紹介をいただいております。前向きに進めていきたいと考えています。

母が利用していた

高齢者の方の移送サービスに従事 日頃の業務に生き甲斐を感じて

私が組合の「福祉移送サービス くらまめ」を知ったのは5年ほど前、母が福祉移送サービスを利用していたからです。

母は50歳頃から膝が痛くなり父に接骨院や病院へ自家用車で送ってもらっていましたが、父が突然亡くなり母は病院へ診察や治療に行くのに困っていました。私も三木市に住んでいましたが、父が亡くなってから丹波篠山市へ週に3~4回は帰っていましたが仕事があり、母を病院へ連れて行くのは難しく困っていました。



福祉移送サービス くらまめ
運転員 大森 潤治

そんな中、母がどこから知ったのか福祉移送サービスを利用するようになり助かりました。

私は昨年会社を退職し三木市から丹波篠山市に住むようになり、母も2年ほど前に亡くなりましたが、福祉移送サービスのことを思い出し、組合に入職しました。

高齢者の方の福祉移送を行うことに生き甲斐を感じています。少しでも皆さんの役に立ち地域のために貢献していきたいと思っています。

組合員のみなさまへ

2021年2月末現在

組合員数	5,358人
出資金総額	131,080,000円
出資金平均	24,464円

転居などで住所変更の際は高齢者生協までお知らせください。

電話：078-646-3771

2020年12月27日

黒豆の出荷作業 組合員の皆さんへ

繋がり農園で収穫した黒豆を、「共同購入」で組合員の皆さんにお届けしました。3年目の今年も「援農」や「収穫作業」を皆さんで楽しみましょう。



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)

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

★4月30日必着。

ヨコのカギ

- 1.「○○○○○○○」である。名前はまだない「夏目漱石」
7.1×1=1,2×1=2,3×1=3
8. 人気！鬼滅の刃の主人公「竈門○○○○○」
10. 夏も近づくと八十八夜〜♪
- 12.「○○○」応変「場合」によって、その対応を変えること
13. 今年5月9日。カーネーションを贈りましょう「○○の日」
15. リフォームのこと
17. ワインの栓
- 18.○○○○いる選手の中から代表に選ばれた(たくさんの意味)
20. 食べたら酸っぱい食べ物の代表「○○干し」
21. 学歴や職歴や資格などを書く「○○書」
22. 中央アジアと東ヨーロッパの境界にある塩湖・世界最大の湖。
ヨーグルトも有名
- 23.「閑かさや 岩にしみいる ○○の声」松尾芭蕉

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

※投稿記事や原稿をお寄せください

- ① 「高齢者生協だより」で気になる記事への感想やご意見、今後取り上げてほしいことなど
- 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寄せください

タテのカギ

1. もう、接種しましたか？新型コロナの○○○○
2. 劇場やテレビ局などに備えられた出演者のための控え室
3. 近隣の関西国際空港、神戸空港とともに関西三空港のひとつである。
4. ○○沢直樹・○○熟卵・○○分、青い(NHK ドラマ)
5. 手ぬぐいをねじって頭に巻く。お祭りでは欠かせない
6. 香水の一種「オーデ○○○」
9. ドーナツ状のビニール袋。泳げない人が付けます
11. 飲んで帰りが遅くなると嫁の頭の上に出てくる。鬼の頭の上にもある
13. 人の後ろに立って憑りつく幽霊。応援してくれる良い幽霊です。
14. 元は馬具工房。ケリーやパーキンは女性の憧れ
16. 漢字は音読みと○○読みがあります。
17. 紙幣ではないお金
19. 八宝菜は片栗粉で○○○をつけます
21. 電気や生物、天体や植物を習う教科

No.141の正解：はつひので

正解者(順不同)

松伏谷信一さん、船田マサ子さん、奥本ふじ子さん、宇城まさ子さん、富山直子さん、長谷川サダ子さん、小林百代さん、松浦知子さん、藤本小夜子さん、藤本洋さん、若井弘子さん、今井シズエさん、吉川登喜子さん、巖美代さん、桐本辰子さん、楠木とし子さん、小山清仁さん、播谷和代さん、東口澄子さん、溝上久美子さん、中森初子さん、松村幾久子さん、西脇満智子さん、中村一夫さん、前川さかえさん、伊東和代さん、藤本美代子さん、川畑隆さん、中江育代さん、横山まさ子さん、山本克子さん、広岡幸さん、吉田好子さん、長谷勢津子さん、朝川幸子さん、尾形勇子さん、池澤節子さん、村川純子さん、佐藤美佐枝さん、山本由美子さん、本多好子さん、山科ひろみさん、藤原風治さん、丹野カズ子さん、山田きぬえさん、山下久美子さん、谷本敏子さん、大河原小夜子さん、安井日出子さん、村上敬子さん、辻本吉野さん、三浦真知子さん、小野美代子さん、市野末子さん、吉田紀美子さん、山下かずゑさん、竹本幸さん、広瀬弘子さん、今井英二さん、大村真さん、大屋根博さん、棚町政子さん、吉田モト子さん、西村和代さん、坂本順子さん、杉谷尚子さん、山崎洋子さん、平井悦子さん、中田淑江さん、本田亜子さん、梶原稔子さん、岡チエ子さん、横山嘉保さん、新谷文子さん、原田薫さん、黒嶋妙子さん、尾島紘之さん、山本和美さん、逢坂亮子さん、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

お	お	み	そ	か	は	で
と	し	こ	し	そ	ば	い
し	ろ	つ	う	く	ず	
だ	い	や	つ	く	だ	に
ま	ま	ほう			も	一
	ひ	も	か	じ	の	
あ	め	り	か	や	で	
き	き	き	き	き	き	き

読者の広場



● 神戸どうなってる。子供のいじめ、先生のいじめ、宗教団体によるいじめ。神戸市長、いじめをなくせ！

(長田区 西村 和代さん)

● 「人生 100 年時代」座談会よかったです。コロナ禍で大変ですが、皆若々しいと思います。目標を持って地域の方と一緒に生きておられる。それも楽しく行動されている様子が伝わりました。コロナ禍でもつながってほしいという気持ち。家の中に閉じこもらないで、あまりお金のかからない行動。コロナ感染に気を付けながら、加古川の平荘湖のまわりを仲間と縦長になって歩いています。部屋に集まって行うコーラスや輪投げはお休みしましたが、ノルディックウォーキングは続けています。(加古川市 広瀬 弘子さん)

● 昨年古希を迎え、近い将来には親しい友人たちとのシェアハウスでの暮らしを夢見ております。(北区 朝川 幸子さん)

● 今年はコロナ、オリンピック、総選挙と激動の年になりそうです。



元気で頑張りたいです。(東灘区 西脇 満智子さん)

● 最近夫婦でクロスワードクイズにはまっていて、新聞などで見つけたら片っ端から挑戦しています。ナンプレも面白いですよ。(伊丹市 中村一夫さん)

● 今年は年女で数え 96 歳ですが、いきいきサロンの皆さんに逢える事が嬉しく通っています。気持ちはすっかり若者のよう。二世帯(娘夫婦と孫)の独居生活。一人で家事をしています。「人生 100 歳時代」座談会を読みました。私も同じ思いでやっていますが、時折不安になることもあります。この年齢でどういう風な暮らしをされているのか伺いたいと思うときがあります。「死ぬまで勉強」とずっと思っていますが、この一年、コロナで人に逢って話をする機会もなくなり心も体も下降気味です。(東灘区 松村 幾久子さん)

● 新春座談会に森脇さんが出ておられて嬉しかったです。板宿で 30 年もの間地域活動をされてこられた事すばらしいですね。これからも皆さんが集える場所を続けてほしいです。(須磨区 松浦 知子さん)

● 夫婦合わせて 160 歳になります。コロナには十分注意して文化、芸術、読書、散歩など楽しんでいますが、いつか来る人生の旅立ちの時、わが生涯に悔いなく生きたい。(兵庫区 小林 百代さん)

● たより美術館「新春ハツラツ展」に出展させていただき、ご無沙汰し

ている友人たちから多くのご連絡をいただきました。作品も褒めていただき、心が温まる時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

(東灘区 名坂 始子さん)

● コロナ禍で、巣ごもりが多くなった日々。寒い毎日、母が残していったメリヤスの肌着を着て、母のぬくもりをこの冬は感じて過ごしています。母が他界してもう 30 年。サラだったメリヤスの肌着を捨てられずにいました。今、母の思い出、懐かしさ、温かさに包まれています。(姫路市 新谷 文子さん)

● 緊急事態宣言を受け、マンションの集会室も閉鎖。サークル活動も自治会活動も停滞しています。2020 年度の自治会総合会計担当になったのですが、行事がなく仕事が少なく嬉しかったり悲しかったり…。少しでも活動できるようにと集会室用に空気清浄機付き加湿器を 2 台購入しました。(加古川市 山本 和美さん)

● 今日(2021 年 1 月 22 日)は、世界史の記念すべき日です。ついに核兵器禁止条約が発効になりました。しかし、国連安全保障理事会の常任理事国 5 か国はすべて核保有国でありこの条約を認めていません。したがって、発効しても役に立たないという人もいますが、そうではありません。今ある生物兵器禁止条約、化学兵器禁止条約、地雷禁止条約などは、各国の行動を縛ってきました。核兵器が史上初めて「違法化」されるのです。今後は、核廃絶に向けた新たな戦いの出発です。そのためにも日本政府の批准が求められます。今の政府が批准しないのなら今年の総選挙で「批准」する政府を皆さんと力を合わせて作ろうではありませんか。(尼崎市 尾島 紘之さん)

● 年女年男を含め 2 つ掲載されました。丑年ですね。今年はコロナも退治してどこへでも行ける、誰とでも対話できる、いろんな会議も自由にできる、海外旅行もできる、そんな世界になればと強く願っています。3 月からウォーキングをはじめ、(歩行距離が)姫路から盛岡を過ぎました。今青森に向かって毎日少しずつ歩いています。歩けることの幸せをかみしめられる年頃になりました。感謝です。高齢者生協だよりが待ち遠しくなりました。(姫路市 岸本 守さん)



お悩み
解決!
〈10〉

ケアステーションながた
介護福祉士
理事 金村 美香

油断は大敵ですよ!!

冬から春へ変わり、気分的に何か始めたい時期となりました。

新しいことをするのは緊張感があるいいのですが、毎日している事はついおざなりになってしまい一瞬で怖い事故に繋がってしまいます。

💡 こんな事がありました。

① 仏壇のろうそくから線香に火をつける際、誤って自分の前髪に引火してしまった。毎日しているのに、何故だかその日に限り、いつもより頭を下げ過ぎていたのです。幸い髪が燃えてしまいましたが、大事には至りませんでした。

② 自宅でキッチンから和室に移動中に敷居に躓き転倒してしまいました。

いつもは履かないスリッパの先が引っ掛かり、腕を前に出したところ骨折した為、入院する事となりました。

③ 何となく肌寒いので、カイロを貼ったままついつウトウト眠ってしまったら肌の深くまで低温火傷となり、しばらく痛みが続く結果になってしまいました。

このように、自分に限ってはありえないと思っていたことが思わぬ事故につながる事があります。

油断大敵!! 毎日の日課や生活でも細かいところまで気を配りましょう。皆さまもお気を付けくださいね。

介護保険サービスのご利用額の負担が増えます

厚生労働省が 2021 年 4 月から介護保険報酬改定により、介護保険サービスご利用の皆様のご利用額の負担が増える事になりました。

私たち介護スタッフも、研修や講習会が増えます。皆さまが安心して在宅生活を送れるようにスキルアップし、これにより今以上お一人おひとりに力強く寄り添います。



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

新型コロナウイルスワクチンについて

利益とリスクを

正しく理解してワクチン接種を

感染症の予防においてワクチンは最も重要かつ効果的な手段です。費用対効果を考えると予防できる病気はワクチンで予防することが望ましいとされています。同様に新型

コロナウイルスワクチンにおいても多大な利益が見込まれています。しかし異例の速さでかつ従来と異なる技術を用いて開発・製造されたことから接種に不安を感じるのも無理ないでしょう。ニュースでよく話題になるアナフィラキシーなどごく稀な副反応ですがどのワクチンでも異物を生体に

注射するわけですから痛みはもちろん何かしら生体反応が出てあたりまえです。副反応のうち疲労、頭痛、筋肉痛、関節痛、下痢、発熱などは現れる機序ははっきりしていませんがいずれも一過性の症状でワクチン接種による正常な免疫応答と考えられています。しかし症状が軽くても

苦痛が強いとか症状の出方で仕事に差し支えるなど不都合の感じ方はそれぞれです。国が奨めるから接種するのではなく国民1人ひとりがその利益とリスクを正しく理解して自分で判断することが必要です。そしてワクチン接種を受けるとしても日程調整や体調管理など十分に準備する心構えが大切なのです。

副反応は一過性

7月の
アドバイス
食と栄養編
〈10〉



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

脂質について 考えてみましょう

コントロール食〈3〉

〈豆腐とアボカドのサラダ〉2人分



〈材料〉

豆腐…1丁
アボカド…1個
トマト…1個
塩…少々
こしょう…少々
オリーブオイル…少々
しょうゆ…少々
トマト…1cm角

〈作り方〉

アボカドは種に沿って包丁の切りこみを入れ、半分に割り、皮をむいて1cm角にする。豆腐は好みで食べやすい大きさに切る。

味付けは、塩、こしょうをふり、しょうゆ、オリーブオイルでさっぱりと素材のうま味と活かしたメニューです。

〈最近よく目にする油です〉

●アマニ油

シソ科のアマという植物の種子から採れる油です。レモンやハーブと相性がよく、ドレッシングやマリネに加えると爽やかな風味が楽しめます。

●エゴマ油(シソ油)

シソ科のエゴマという植物の種子から採れる油です。味噌やしょうゆ、かつお節など和風の食材と相性がよく、おひたしや和え物に加えるとまるやかな味わいが楽しめます。

第1回、2回では塩分、エネルギーについて考えてきましたが、今回は脂質です。
脂質の役割は、糖質と同じくエネルギー源としてだけでなく、ホルモンや細胞膜、核膜を構成したり、皮下脂肪として臓器を保護したり、体を寒冷から守ったりする働きがあります。また、脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)の吸収を促すなど、重要な役割もあります。
油脂には脂肪酸というものが含まれており、大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」とに分けられます。

飽和脂肪酸は、おもに動物性の脂(牛や豚などの脂身、卵、バターなどの乳製品)に含まれており、血中コレステロールを上昇させる働きがあります。
不飽和脂肪酸はおもに魚類や冬野菜多くに含まれており、血中コレステロールを下げる働きがあります。また、植物油に多いリノレン酸や魚油に多いEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は血栓の予防に役立ち炎症を抑制することから、各種炎症性の疾患に有効であることが分かってきています。
「脂質は太る」と思われがちですが、脂質は太る

のではなく食べ過ぎるから太るのです。取りすぎると中性脂肪となり皮下脂肪や腹腔内に蓄積されてしまいます。また脂質異常症とよばれる病気や高血圧、糖尿病などの合併症も引き起こし動脈硬化になりやすくなります。量を守って摂取して、身体を動かす事が大事なのです。
常温で液体状のものを「油」、常温で固体状のものを「脂」と書き表します。
近年、料理に使用する油も多種多様な商品が売られています。お料理に合わせて使い分けてみましょう。

宝塚増資運動の到達状況

2020年12月から1年間、600口(300万円)を目標に取り組んでいます「宝塚増資運動」は、3月31日時点で、338口(169万円)が集

まっています。また、新しい仲間(組合員)もこの間で5人増えました。

宝塚支部 活動と近況

〈学習会〉講師 / 阿江 善春理事長

高齢者医療 2倍化を考える

3月22日に表題の学習会を年金者組合宝塚との共催で実施。講師は阿江理事長。

準備期間が約1か月で「開催できるのか人は来てくれるのか」の不安だらけでしたが当日は予定をこえる54名の参加。「阿江講師の講演が良かった。もっと時間が欲しかった」の声が！尼崎・伊丹支部の組合員の参加もいただき今後の阪神間の励みです。反省点は多数あり。(支部長/西本 秀二)



誰でも使える地域のたまり場 「宝塚サロン」にご参加を!

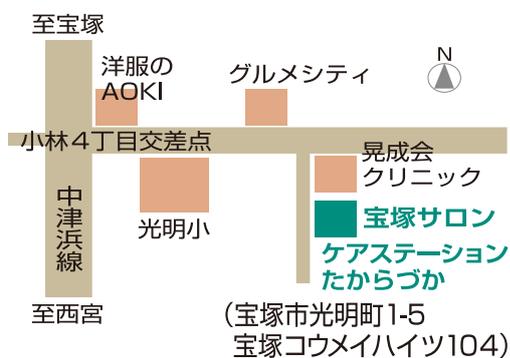
増資運動とともに、宝塚サロンの活用ですが、いくつかのサークルが4月スタートに向け準備を進めています。絵画教室、百歳体操、読書会、ハーモニカと一緒に歌う会など。

また、地域の方々にも利用していただくため、サロン利用規定や利用申込書などの作成も。

更に、支部の事務作業や会議に使うパソコン、DVD鑑賞や映像を使ったサークルも想定してテレビを設置しました。

その他、キッチンを使って料理会や地域の方が集う喫茶などもありたいと話合っています。

あなたもぜひ、私たちと一緒に地域のつどい場「宝塚サロン」に参加してください。どなたでも大歓迎いたします。〈お問合せ〉☎090-8572-0866(西本)



「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

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。まことにありがとうございます。2020年度の寄付総額は、15人から5万9千円でした。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。(2021年4月1日、高齡者生協だより編集委員会)