

# 高齢者生協 だより

2021年  
10月11月12月  
No.144

介護・福祉サービス 仕事おこし 生きがい・仲間づくり

もくじ

- p2 宝塚支部だより
- p3 生協強化月間について
- p4 笑顔ステキ
- p5 介護の現場から
- p6 平和な日本を子や孫に(未来への問題提起)
- p7 施設だより
- p8~9 ART 広場
- p10 共同墓・終活セミナー
- p11 クロスワードクイズ
- p12 読者の広場
- p13 貯筋体操(健康ストレッチ)
- p14 プロのアドバイス
- p15 シニアかんたんレシピ

## 生協強化月間 / 10月・11月・12月

**コロナとの共存を前提に  
組合員が知恵と力を出しあって  
地域の中でつながりを強め  
安心して暮らせる  
新しい地域づくりを進めましょう!**

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兵庫県高齢者生活協同組合。それから22年間、人々と地域の期待に応えようと邁進してきました。

少しでも長く自立した生活を支える介護・福祉事業、暮らしの困り事支援活動や過疎地における福祉移送サービス、現代の墓問題への提案としての共同墓。

また、神戸市委託事業「いきサロン」や同好会・サークル活動、地域でのつどい場活動は、見守りと健康・仲間づくり、社会参加の機会としても大切にして取り組んでいます。

設立から22年、設立当時から組合員の顔ぶれは変わりつつありますが、その思いは継承されています。コロナ禍によって命と健康が脅かされ、日々の暮らしにおいて社会的孤立・分断が進んでいます。今こそ地域に根をはって蓄積してきた経験と教訓を生かすため、人々や地域に必要とされる組合の事業・活動への参加と、組織強化にお力添えをよろしくお願いいたします。



写真 / 南あわじ市「淡路ファームパーク イングランドの丘」 神戸西部支部 福田 朝美 さん  
次号 No.145の写真の投稿をお待ちしています。【受付×切:12月10日(金)】  
(メール)hyogo.honbu-news@kourei-h.org

### 生協強化月間の方針

- ① 年末、組合員にあたたかい気持ちと「おせち」を届けよう
- ② ICT活用による「見守りのネットワークづくり」を広げよう
- ③ 組合員どうしの見守りの網を広げるため、  
高齢者生協だよりの手くばりサポーターになろう、増やそう
- ④ 今こそ、社会保障について考えよう
- ⑤ 空の下、組合員どうし親睦を深めよう
- ⑥ 以上の取り組みをとおして、地域で活動する仲間を組合員に  
迎えよう! また、出資金増資に取り組もう!

※3 ページに説明しています。





## にぎやかでワクワクする

## サロン活動と

## 5年・10年先を見据えた事業展開に

## 取り組みます!



組合員の皆さま、宝塚支部・事業所の取り組みにご支援、ご協力をお願いします!

2020年12月に事業所物件を購入し、もうすぐ1年。

10年間、地域と共に歩んできた「ケアステーションたからづか」が一層地域に根差し、地域で暮らす人々の願いやニーズに応えられる

よう、宝塚支部は地域の誰もが使える地域のつどい場「宝塚サロン」の運営を始めています。

5年先、10年先の地域を見据えた事業・活動に取り組むためにも、あなたの参加をお待ちしています。

### 宝塚増資運動の進捗と 宝塚サロン活用状況

宝塚支部 支部長 / 西本 秀二

#### 残り3ヶ月で 175口を!

宝塚増資運動は昨年12月から始まり、8月で9か月が過ぎました。増資実績は延98人の方の協力で425口212.5万円です。残された3か月で175口を達成しようと頑張りますので皆様のご協力をお願いします。

同時に新しい仲間を迎え入れようではありませんか! 10月〜12月は生協強化月間になります。共に頑張りますよう!

#### 感染症に油断なく 活動スタート

宝塚サロンでは「宝塚サロン文庫」の貸し出しがはじまり定期的に借りていただける方がおられます。また、ほぼ毎週土曜日に麻雀同好

会が開催されています。

コロナ禍で

ですので手指消毒マスク着用で行っています。9月で緊急事態宣言期間は終わりましたがサロン活動は油断することなく万全の配慮を進めます。

#### 宝塚西谷野菜市を 開催します

11月6日(土)



10時〜12時に宝塚サロンで宝塚農園体験塾提供の「宝塚西谷野菜市」を開催します。販売予定は黒枝豆・大根・サツマイモ・里芋に加東市の新米を用意します。ぜひ、お越しください。

今後は100歳体操・スマホ講習会・読書会などを計画しています。コロナが完全終息したら一気に開始します。

### 篠山支部「繋がり農園」に 看板を設置しました

篠山支部では、「組合員交流の場に!」という思いで黒大豆づくりに取り組んでいます。



## 出資金増資にご協力ください!

宝塚支部と事業所が、築き上げてきた福祉・介護事業と組合員による地域活動の更なる発展のため、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5,000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。

高齡者生協宝塚支部 電話:080-8572-0866 (支部長 / 西本)



## 生協強化月間の方針

### 1 年末、組合員に あたたかい気持ちと「おせち」を届けよう

5年前まで取り組んでいた「年末のおせち」には、今でも問い合わせがあります。外食控え、買物にも気を使う今だからこそ再開できないかと考え、兵庫県医療事業協同組合の「はあもにい」(神戸市中央区)に相談しました。薄味で素朴な「おせち」を大みそかに届けられるよう準備を進めています。体制や準備の都合で今年は限定的な取り組みとなりますが、配達してくれる組合員の協力が不可欠な取り組みです。

### 2 ICT活用による 「見守りのネットワークづくり」を広げよう

コロナによって人と人との“距離”が遠くなりました。各地でスマートフォン講座を企画し、スマホの基本操作解説とともにSNSアプリ(LINE等)を使った仲間どうしの見守りグループづくりを提案し広げていきます。支部単位での取り組みとなります。

### 3 組合員どうしの見守りの網を広げるため、 高齢者生協だよりの手くばりサポーターになろう、増やそう

組織活動の基礎となる重要な取り組みです。現在、各支部において多くのサポーターの活躍のおかげで、組合員の居住状況の把握ができています。しかし、郵送している組合員もまだまだおり、支部委員会等でインターネットを活用して組合員分布状況を見ながら、手くばりの拡大を進め見守りの網を広げていきます。支部単位での取り組みとなります。

### 4 今こそ、社会保障について考えよう

認知症になったら、介護が必要になったら、失業したら、生活が立ち行かなくなったら…。コロナ禍で明日の暮らしへの不安が大きくなっています。そこで、自分や身近な人の生活を守ってくれる社会保障制度を学び、日本の社会保障について考える機会をつくりましょう。組合全体及び支部単位での取り組みとなります。

### 5 空の下、組合員どうし親睦を深めよう

毎年恒例の「つどい」は3密となるため、また支部単位で取り組む日帰りバス旅行も開催できません。それでも「会いたい、つどいたい」という気持ちに応えるため、組合員が交流できる機会を考えつくみましょう。

### 6 以上の取り組みをとおして、 地域で活動する仲間を組合員に迎えよう！ また、出資金増資に取り組もう！

2021年度は組合員200人を新たに迎え、出資金2000口(一口5000円)の増資に取り組もうと目標を掲げています。8月末時点では、組合員は72人増、出資金691口増となっています。この月間では特に、地域で活動する人々を組合員に迎えて、各支部の地域活動を活性化させるため、支部委員会の強化に注力していきます。

## 地域活動の基礎となる支部委員会を強化し 事業所とともに地域の団体とも連携・協力を進める

現在も新型コロナウイルス変異株の感染拡大が進むなか、10月～12月の3ヶ月「生協強化月間」に取り組みます。人と人が交わる様々な活動がしにくい情勢ですが、コロナとの共存を前提とした「だれもが安心して暮

らせる地域づくり」を進めるため、職員組合員と地域で活動する組合員が協力して取り組みます。地域の団体とも連携しながら情報交換し、生協強化月間の方針に取り組みましょう。

- 支部委員会及び事業所会議で方針の具体化について話し合い、実行をよろしくお願いいたします。
- 組合員の皆さん、事業・活動を支え発展させるため、ご自身とご家族の出資金増資をお願いします。そして、地域で活動する人に組合加入を勧めてください。
- ★ご加入・増資は16ページをご覧ください。

### 組合員のみなさまへ

2021年8月末現在

組合員数	5,248人
出資金総額	128,515,000円
出資金平均	24,488円(四捨五入)

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

# 素晴らしき出会い、 残りの人生をかけて

笑顔  
ステキ  
♡

〈笑いヨガ〉  
健康長寿を目指しましょう

笑いヨガリーダー  
神戸西部支部  
東谷 いくえさん



知人たちと  
生活や仕事などで  
協力し合う幸せ



篠山福祉移送サービス  
くろまめ  
運転手 木戸 隆

私は昭和27年に丹波篠山の地に  
生まれて以来、令和3年まで70年  
間生活してきました。その間、い  
ろいろな問題がありました。その間、い  
ろいろな問題がありました。その間、い  
ろいろな問題がありました。その間、い  
ろいろな問題がありました。その間、い  
ろいろな問題がありました。その間、い  
ろいろな問題がありました。その間、い

る今日この頃です。  
現在、日本で、世界の国々でコ  
ロナ禍という災害が広がっていま  
す。近隣の知人たちとともに生活  
や仕事などで協力し、日々の暮ら  
しができていることが幸せなこと  
だと感じています。

50年前、私は新婚生活に希望を持って山口県から神戸にきました。見知らぬ土地での心細さの中で頼りになるはずの主人は双極性障害という病がありました。私は22歳、突拍子のない症状の繰り返しに驚いて失望しました。

子供は2人授かり、私の天職とも言える幼稚園に勤めながら育てました。過酷な10年が過ぎ幼稚園もやめました。長男が「お母さん、看護婦さんの役目疲れたやろ、僕らの事は心配せんと別れてもええで」と声をかけてくれ、2人の子供は私が育てる事で離婚しました。

その後30年を経て子供も成人しており、ご縁があって再婚しました。8年間の生活で価値観の違いの大きさに離婚を決心しました。

当時の私は自らの愚かさに悩み苦しみ、心だけでなく身体的にもストレスからくる全身の痛み等々に襲われました。

そんな時に出会ったのが「笑いヨガ」でした。

はじめて参加した時に、笑っていると頭の中が空っぽになり、心の重さもいやな事もスッキリしました。負の感情から解放されました。回を重ねるごとに自分を見つめなおし、すっかり元気になり早速、笑いヨガリーダーの資格を取得しました。そんな中で学んだ事は①深い傷の中で繰り返し思い起こすネガティブな自分の姿でした。②笑うと緊張がほぐれ、抑制された感情が解放され、挫折や苦境からの回復力が高まる。③笑うことで血流量が増え、全身に酸素や栄養が運ばれ、免疫力アップと認知症予防など様々な健康効果を得ること。

今私は試練のおかげで健康のありがたさ、人の優しさに気付かされ、残りの人生をかけて一人でも多くの皆さまに笑って元気を届けたいと思い活動をしています。

現在はコロナ禍ですが4つの地域で笑いの場を提供し、5年前から続いている高齢者生協「おしゃべりカフェ」の川路さんのご依頼をいただき、小規模多機能かけはしのご利用者の生き生きと楽しんでくださる姿に感動と喜びをいただいています。

ワッハハハ〜♪で幸せホルモンを分泌して健康長寿を目指しましょう。

# コロナ禍になすべきこと

介護の現場  
〈7〉

# 夏場の入浴介助とコロナ対策について



ふじみ苑の施設長として  
姫路支部 / 事務局長として

デイサービスふじみ苑 / 施設長  
姫路支部 / 事務局長  
服部 悦子

〈訪問介護〉



ケアステーションながた  
訪問介護事業 / 管理者  
石橋 真弓

ふじみ苑では、昨年からのコロナ禍で感染予防の徹底を第一に事業運営をしています。

施設内の消毒と換気、ご利用者・スタッフの健康管理に気を配り、ご利用者に充実した一日を送っていただく運営を心掛けています。

コロナ禍でマスク着用の会話は、高齢者にとって話しづらく聞き取りもつらく、加えて他にも制約の多い暮らしが、長く続くのは大変なストレスです。

しかし、皆さんの大切な一日を充実させ、コロナ収束の日まで元気で過ごしていただくようデイサービスを充実させていきます。スタッフも今まで以上に楽しんでいただける取り組みや行事を色々と工夫をしています。

「楽しかった。来て良かった。ありがとう」のご利用者からの声を励みに頑張っています。

この期間に、支部組合員からの電話相談も数件あり、「外出が制限され、足の具合が悪くなり入院手術した。今後の在宅生活に不安があるが、これからどうしよう」という内容で、こちらからも何度か電話をし、不安な気持ちを聞き、受け止め、ご家族との連絡も取りました。その後良い方向に落ち着かれたので安心しています。

ある日、仕事帰りに長らくお会いしていない組合員さんとばったり会いました。運動を兼ねて少し遠方まで出掛けておられるとか。「いつも『生協だより』と『姫路支部だより』を読んでいますよ」と言われ、内容のご指摘も受け再会を約束しました。

少しでもご利用者や支部組合員の気持ちの抛り所になればと思い毎日を過ごしています。

私たち介護者は、感染症防止のために日ごろから徹底した感染症対策をおこなっています。手洗い、手指消毒、頻繁なマスク交換をはじめ、休日でも要介護者宅に「訪問」という意識を持ち、密になるところの外出を控え、その他の細かいところまで注意をしながら一人ひとりが生活をし、「うつらない」「うつさない」をモットーに、自覚して感染症対策をおこなっています。

訪問先の要介護者は、在宅生活を継続されるためには様々な介助を必要とされます。

清潔を保持する介助の中でも一番大変なのが入浴介助です。入浴前に、体調確認や傷や痣の有無や皮膚の状態確認、浴室までの安全な導線の確保、物品準備など多くの確認をし、全て大丈夫と判断ができれば入浴をしていただきます。

入浴中も顔色の変化やケガへの安全確保、ふらつきなどに対応できる体位保持、声掛けと促し、見守りをおこないながら洗髪などできない作業があれば介助をおこないます。

常にご利用者から離れずに行う介助なので【密】は避けられず、最大限に感染予防をします。

介助者は衣類の上にマスク、エプロン、グローブを着用。特に夏場の浴室内は気温・湿度は高く、過酷な状況です。更には、コロナだけでなく様々な感染症が心配され、ゴーグルも装着します。かなりの体力を消耗し、脱水状態となります。

事業所では、同じヘルパーに入浴介助などの負担が集中しないように配慮をしています。皆で業務を分担する事で働きやすい環境を作り出しています。



## 平和な日本を子や孫へ〈未来への問題提起〉6

### 気候変動に伴う食糧危機

#### 日本の食糧自給率に危機感〈3〉



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。

前回お話ししました農業の危険性の問題に加えて、近い将来、我々と子や孫達に起きる可能性がある更に大変な事態が進行中です。

それは、第1回目に私たちが農業を志すきっかけで触れた、日本の極端な食糧自給率の低さと、気候変動の影響によっておこる事態です。

#### 温暖化が世界の食糧危機を招く

産業革命前に比較し地球の平均気温は既に 1℃上昇していて、日本も含め世界各地で異常気象による大災害が多発しています。

パリ協定で 2100 年までにこれを 1.5℃以下に抑えるため、2050 年までに CO<sup>2</sup> 排出量を 0 にする目標が示されましたが、その実現の見通しは立っていません。

世界の多くの科学者は、このまま温暖化が進めば世界の食糧生産は危機的な状況になると警告しています。

#### 大規模農業による環境破壊で一層温暖化が進む

更に、穀物メジャーに支配された農業や化学肥料を多用した遺伝子組み換え農産物が、世界の穀物市場を席巻しています。こうした農産物を生産する大規模農業は地球環境を破壊し、一層温暖化を推し進めるため、持続可能ではないとされています。

#### 世界の食糧危機は日本国民を直撃する

このような状況の中で、かなりの高い確率で世界的な食糧不足の起こることが予想されているにもかかわらず、日本政府は何らの対策も取らないばかりか、逆に農産物の輸入自由化を進めて農家の経営を悪化させ、農家人口の減少を促進させています。

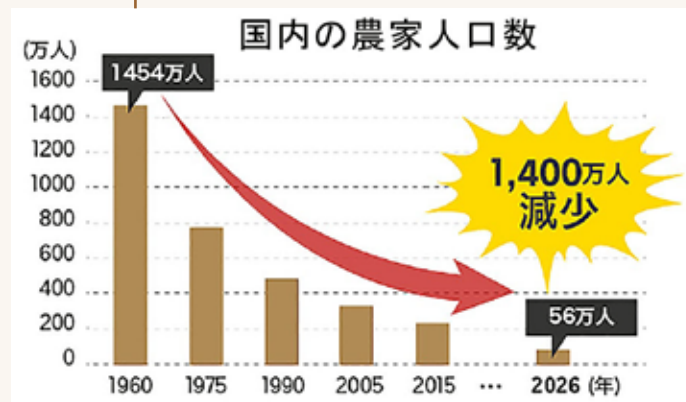
このままでは近い将来、日本国民の多くが餓死寸前に

追い込まれることが、容易に想像できます。

#### 70歳は若手？日本の農家の現状

1960 年に 1450 万人もいた農家人口は、今では 170 万人を切りその 7 割が 65 歳以上、70 歳は若手と呼ばれる笑い話のような現状です。

図表 2 | 2020 年の農家人口 136 万人、1960 年の 10 分の 1 以下に減少



#### 地域農業の消滅と気象変動による食糧危機が目前に

地域では後継者がいなくなって耕作放棄地がどんどん増え、後 10 年も経ずにおそらく地域農業は消滅してしまうことでしょう。

その原因は、農業を守ろうとしない政府の政策にあり、その結果が日本の自給率の異常な低さとなって表れています。

今のコロナ対策と同じで、最悪の事態に備えて予め必要な対策を取ろうとせず、目前に迫っている気候変動による食糧危機という最悪の事態にも、それに備える何らの手も打とうとしていません。

危機が起こってから慌てて農業を再建しようとしても手遅れです。

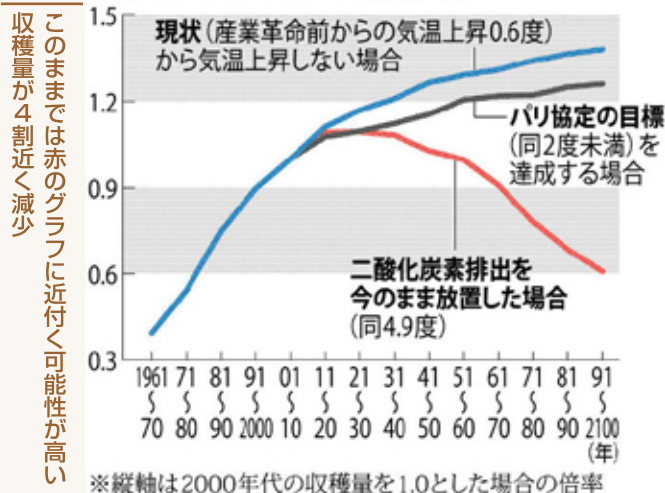
#### 若者の農業参入のため高齢者のチャレンジを

そうならないためには、若者に農業に参入してもらう必要がありますが、これまでの農業政策によって農業では食べていけない現実があります。

ぜひとも、定年退職後に年金生活を送っている人たちに、荒廃した耕作放棄地を農地として再生・活用していただき、食糧危機が目前に迫った時には、その農地を若者たちにバトンタッチをしていただく動きが大きくなることを期待しています。

ぜひとも、元気な高齢者の皆さんが、自らの健康と生きがい、そして楽しみのために農業にチャレンジいただくことを願っております。

図表 1 世界のトウモロコシの収穫予測



このままでは赤のグラフに近づく可能性が高い  
収穫量が 4 割近く減少

## 〈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

## 看護業務を通して

## 「明るく楽しく」和んだ時間づくり

看護師 田淵 靖子

私はふじみ苑に務めて10年になろうとし、その間、出会いもあれば別れも多くあり、忘れられない方たちばかりです。

職務は、看護師として週に一度、ご利用者の体調確認をさせていただいています。

専門職としての知識や経験をもとに、ご利用者からの相談があればアドバイスをさせていただくこともあります。

ご利用者がふじみ苑に元気に通われている姿をみるたび、こちらの方が逆にパワーをいただき、一日でも長く頑張りたいと務にあたっています。

私も、ふじみ苑ではご利用者の皆さんと楽しいひと時を共有し、会話を通してスタッフとともに笑い、



明るく和んだ時間づくりを心掛けています。これからも「楽しく明るく」をモットーにて、業務に取り組みたいと思います。

今はコロナ禍で以前とは違う不安定な日々が続いていますが、ふじみ苑での一期一会を大切に悔いのない毎を送りたいと思います。

## 〈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

## コロナ禍で

## 窮屈な生活を強いられる

スタッフ 柳澤 美由紀

8月20日に緊急事態宣言が発出されてから、午前中だけの通所になり、ご利用者と近くの公園に出掛ける事もできず、来所されたら入浴をおこない、お弁当を持って帰って、ご自宅で食べていただくことになりました。

手作りおやつも食べてもらえず、レクリエーションも出来ません。しかし、宣言が明けた10月には、かけはし祭りを企画しています。ただし、これまでのように地域の方々には参加していただけないのが残念です。ご利用者と職員で、コロナ禍を吹き飛ばすくらい楽しい祭りになればいいなと思っています。

8月から、各ご利用者に貼り絵をしていただき、その作品を展示する事を始めました。これも9月は午前中の入浴待ちの合間やお泊りの時での作成となり、

少人数の方による作品になってしまいました。午前中だけの通所に対して「もう少し居たい」「帰りたくない」との声もあり、早く

コロナが収束することを願うばかりです。



## 〈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

## 笑顔溢れる

## 盆踊り大会

管理者 望月 優美

コロナ禍のため、自粛しながらではありませんが、8月に盆踊り大会を行いました。

紅白幕と画用紙で作った提灯を飾り、祭りの雰囲気づくりから取り組みました。

当日、朝のご挨拶で、「お昼から盆踊り大会をします」と伝えますと、「私はずっと盆踊りを踊りに色んな所に行っていた」と話されるご利用者もおられました。

法被(はっぴ)を着て、「炭坑節」と「ドンパ」を曲に合わせて、ご利用者と一緒に職員も踊りました。立ち上がって踊られるご利用者、何度か踊っているうちに立ち上がって踊られるご利用者がどんどん増えていきました。

終わった後に、「楽しかった」と言っていた方もおられ、皆さんの笑顔が溢れる日となりました。







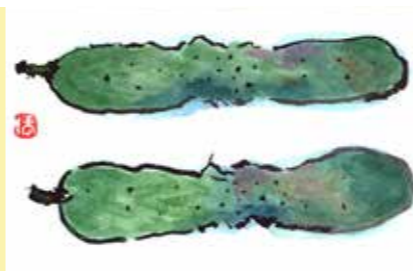
「秋刀魚」  
はがき  
神戸東部支部  
名坂 始子さん



このさんまも、広い海域を幾つも回遊しながら大きくなったのでしょね。



「二つのきゅうり」  
はがき  
神戸中部支部  
堀 富枝さん



行儀よく並んだきゅうり。一本ずつ個性を持たせました。



「夏の青柿」  
はがき  
神戸中部支部  
西津 みちるさん



毎夏あまり心に留めなかった青柿。コロナ禍、5月の白い花が実を結びました。太陽と大地に励まされ。

# 川柳

🌸=最多投票作品

- 大丈夫 気遣うあなたも 高齢者**  
いきいきサロン「楽遊会」 高屋 明子さん
- 減つてゆく 貯金、年金、古い友**  
いきいきサロン「楽遊会」 日根 千代美さん
- ときめきで 断捨離するなら 先ず夫**  
いきいきサロン「ほのぼのみかげ」 前川 裕子さん
- 古い服 捨てきれないで またしまう**  
ふじみ苑 洪水 京子さん
- か弱いと 訴え続ける そのパワー**  
ケアステーションながた 田宮 紀久子さん
- 万札や 何処へ気付けば レシート約束**  
いきいきサロン おみつさん
- 新聞の カタカナ文字を スマホ引く**  
いきいきサロン「楽遊会」 高屋 明子さん
- コロナ去り マスク取る日が おそろしい**  
いきいきサロン「ほのぼのみかげ」 前川 裕子さん

この8句は、組合の事業所に作句を呼びかけ、職員や利用者の皆さまから 90を超える応募があったものを、事業所や支部委員会にて投票を行い投票数が多かった句です。

◎次回、新年号では、組合員の皆さまから川柳を募集します。奮ってご応募ください！ ご応募の詳細は16ページに記載しています。

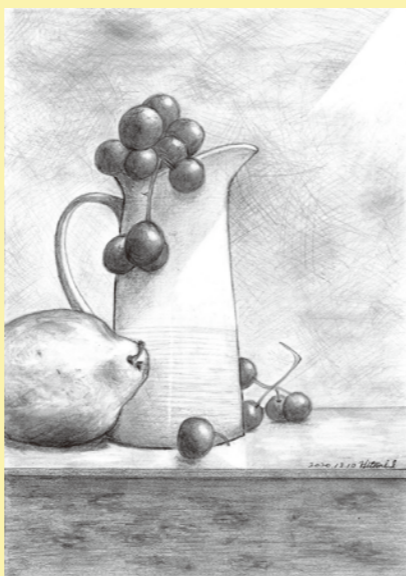


「鬼ゆず」油彩(409×318mm)



神戸西部支部 越川 洋三さん

指導者に頼ってやればできる 70の手習い。知人の畑で、かぼちゃのように大きく育った鬼ゆず。初めての油絵作品です。気に入っています。



「天窓」  
鉛筆画(383×272mm)



神戸中部支部  
市川 一美さん

差し込む光に癒され……。



「背中を押す風」  
水彩(383×272mm)



神戸東部支部  
安井 日出子さん

夢中にさせてくれる風。しあわせの風。そして、少しスリリングな風。雲が描きたくて始めましたのに。



「深紅の薔薇」  
油彩(409×318mm)



神戸中部支部  
東井 雅之さん

「愛」「情熱」を思わせる深紅の薔薇。庭の入口に薔薇のアーチを作りたいと考えています。



「純白の水連」  
油彩(334×243mm)



神戸東部支部  
縄舟 靖子さん

純白な花に心が魅かれ描きました。底まで見える水面の表現にも挑戦してみました。

# 秋 高齢者生協だより ART<アート>広場

今年は、絵画・キャンドルに加え「写真」と「文芸」人情と社会風刺の(川柳)が出展されました。



「キャンドル」  
神戸西部支部  
前田 杏奈さん  
& 咲絵ちゃん(2歳)

今年も秋のつどいで皆さんにお会いできないのが残念です。コロナ禍でも心地よい暮らしを見つけて、皆さんと元気に再会できることを願っています。キャンドルを作れることに、家族に感謝しています。



「森林植物園のサンタクロース」  
写真



神戸西部支部  
池澤 節子さん

「ほら! ほら! 大好きなサンタさんだよ」幾つになってもクリスマスは心が温まる日ですね。



# 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」

9月21日に開催予定の「秋彼岸共同墓参会」は新型コロナウイルス感染の懸念もあり、10月3日に22家族様、総計43名様のご出席のもと「秋の共同墓参会」として開催。

全員で献花及び唱歌「ふるさと」を斉唱。

建立後約7年半が経過し、現在までに契約者176名、物故者72柱、内納骨済66柱。

## ●住吉霊園 共同墓「永遠」

共同献花祭・永代供養祭は10月10日(日)開催。献花と唱歌を斉唱。

建立から4年が経過し、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2020年6月から本



「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)

年6月まで開催延期中。現時点では新年昼食会は来年1月23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142カ所で開催。1,596名の方が参加。9月21日には尼崎市で初めて参加者11名にて開催。

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〉

- ◆10月23日(土) 灘区文化センター
- ◆11月6日(土) 東灘区文化センター
- ◆11月20日(土) 西区文化センター
- ◆12月4日(土) 北須磨文化センター
- ◆12月18日(土) 神戸市勤労会館
- ◆1月15日(土) 兵庫区文化センター
- ◆1月29日(土) 垂水区文化センター

お問合せ ☎078-646-3771

# 「直葬」について

終活ライフプランナー

藤山 孝



新型コロナ禍で「葬儀」と「お墓」の考え方が、対応に変化が見られます。

2回シリーズで今回は最近、注目されている「直葬」について、次回はお墓の維持管理で話題となっている「宅墓(自宅墓)」について考えてみたいと思います。

## 1. 「直葬(ちよくんじゆ、じきんじゆ)」の形態

①「直葬」: 通夜や告別式を行わず、火葬のみを行う葬儀のことで「火葬式」とも言われます。日本では原則故人様の死後24時間経過しないと火葬はできません。

②一日葬: お通夜をせずに葬儀・告別式と火葬をします。

③一般葬: 広く参列者を招いてお通夜・葬儀・火葬をします。



④「直葬」が増えている理由  
葬儀にかかる費用を捻出できない経済的な理由が第一です。

⑤葬儀の考え方が変化し、伝統や形式に縛られずこだわらない人が増えてきました。

⑥高齢化のため故人様とゆかりのあった人たちも亡くなっています。

⑦菩提寺とのお付き合いも少なくまた菩提寺がないケースもあります。

## 3. 「直葬」のメリット・デメリット

⑧費用を抑えることが出来ます。直葬の場合、遺体の搬送費、安置の費用、棺

の費用、火葬費用等が必要ですが。

⑨時間的・身体的負担を軽減できます。

## デメリット

⑩事前に親族間で事前に了解を得ておかないと後になってトラブルが発生します。

⑪故人様とお別れの時間が十分取れません。

⑫菩提寺への納骨を拒否される可能性があります。

## 4. 「直葬」を行う上で注意すべき点

⑬親族や故人様と親しかった人たちに事前の了解を得ておくことが大切です。

⑭菩提寺にも事前に相談しておくことが必要です。

⑮死後24時間、火葬場へ遺体を運ぶまで安置できる場所(自宅や葬儀社)を確保する必要があります。

⑯火葬場も混雑状況により数日間待たなければならぬケースも発生します。

## 5. 参考

⑰死因が新型コロナの場合24時間以内の火葬が可能です。しかし、義務ではありません。(令和2年7月29日厚労省ガイドライン)

⑱エンバーミング(遺体衛生保全)という日本に50年前に導入された遺体保存技術により新型コロナが死因の故人様の長期保存及び感染防御が可能となり最後の対面も出来るようになりました。

# 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. MLBのエンゼルスで大活躍の「大谷○○○○○」選手
5. 春夏秋冬
7. 陰性⇔○○性
8. 骨の強さを判定する
10. 鼻がムズムズ。うわさか??風邪か??
12. ASEAN(東南○○○諸国連合)
13. 明治神宮のある町名、東京都渋谷区○○○神園町
14. 欲しいもの?「○○・金・名誉」
15. 掛け算
16. 日本酒を温めておちょこで飲む「あつ○○」
17. 河童(カッパ)の頭の上にある
18. 閑散期⇔○○○○期
19. ○○○○○～♪は～いてた～♪女の子～♪
22. 熱とガスがある。空に浮かぶ丸い乗り物
23. ニワトリが産む

### 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 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 高齢者生協だよりへの意見や要望、今後取り上げてほしいこと
- ③ 心、体、生活の健康に関する取り組みについて
- ④ 新年(2022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29日必着。

### タテのカギ

1. スポーツや読書、そして・・・
2. 和食⇔○○○○○
3. 凹み
4. 「○○やるか?今でしょ!」林修
5. お金持ちの家にいる?会社で言うと秘書
6. 人間が持っている様々な感情を表す四字熟語
9. あなたは恋愛結婚?それとも○○○結婚?
- 11.12月22日～1月19日生まれの○○座
14. 船が沈む
16. 関西国際空港。略して
18. 不要になった油
20. 「○○食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺」正岡子規
21. 競馬は○○が走ります。

### No.143の正解：かき氷(かきごおり) 正解者(順不同)

那谷一枝さん、入江公子さん、金谷敬二さん、西村和代さん、小林百代さん、今井英二さん、松浦知子さん、今井シズエさん、若井弘子さん、中江育代さん、長谷川サダ子さん、廣岡幸さん、長谷勢津子さん、横山まさ子さん、奥本ふじ子さん、宇城まさ子さん、坂東千津子さん、山本克子さん、柳谷マキ子さん、山田きぬえさん、木下逸子さん、藤井なおみさん、黒嶋妙子さん、岸本守さん、逢坂亮子さん、原田薫さん、尾島紘之さん、松村幾久子さん、上村廣子さん、日野慶三さん、新井由紀子さん、船田マサ子さん、山本由美子さん、山科ひろみさん、前川裕子さん

### 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ます。

景品：図書カード  
神戸映画サークル招待券

お	り	ん	び	つ	く	み
き	ん	さ	-	き	つ	と
な	か	す	り	え		
わ	ん	ま	す	お	く	
	が	か	と	お	あ	さ
な	つ	く	さ	さ	な	だ
ま	こ	と	あ	か	ん	
こ	う	う	ん	き	ご	ご



## 読者の広場

● 立派な紙で出来ていて、写真がはっきりして人の顔が良く分かり親しみが持てるようになりました。

(神崎郡 原田 薫さん)

● かき氷を食べられなくなってから二年。残り少ない歯で、歯ぐきに冷たいものが当たるので冷たいものは嫌いになりました。虫歯は多くありませんでしたが、歯茎が弱くなり一本抜くとその横からあつ



という間にダメになりました。歯茎を大切にしていなかったと、なくしてから後悔しています。子ども達は(もう成人ですが)食後すぐに歯磨きをしています。しかし、孫

には伝わっていません。1日一回をせめて朝夕二回させたいと、この夏休みに習慣づけたいなと思っています。二学期になったら、歯茎も大切だという段階に進みたい。

(三木市 黒嶋 妙子さん)

● コロナに負けず頑張っているオリンピック選手を応援しています。(伊丹市 今井 シズエさん)

● 県内のコロナ感染者がまた増加しています。いつになったら落ち着くのでしょうか。若い方に早くワクチン接種をしていただきたいです。これでオリンピック・パラリンピック開催してよいのでしょうか?

(三木市 逢坂 亮子さん)

● とうとう始まったオリンピック・パラリンピック。7千億の予算が1兆7千億円以上かけています。コロナで中止にしないのは選挙のためでしょうか…。

(長田区 今井 英二さん)

● 昨年3月1日から、こもりがちになったら不健康になりやすいと、隣村の農道を中心に歩き始めました。今年6月末でおよそ1720キロ、姫路を出発し大阪・名古屋・東京・仙台・青森・函館・札幌を越えて滝川あたりです。いま稚内に向かって歩き続けています。カメラに農村、稲田や山々、空の雲など収めてフェイスブックにあげています。見てくれる方もあって励まされながらウォーキングしています。「稚内の次はどうするのですか。日本海を渡りシベリアへ行きますか」という質問をもらいました。目標持つことのすばらしさをコロナ禍で学びました。

(姫路市 岸本 守さん)

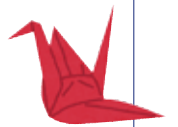
● オリンピックが遂に開催されました。コロナ感染が治まらず国民みんなの心配が増す中、緊急事態宣言が再度発出されました。オリンピック開催が後々問題視されるかも知れません。1国民としてどうすれば良いか、良かったか、判断ができかねます。周囲を見渡しても感染症対策を丁寧に守って行動している人が大部分です。其れでも歯向かって来るウイルスに対して真面目にうがい、手洗い、マスク着用、3密の回避、不要不急の外出の自粛を念頭に、自分自身が感染者にも感染源にも成らない努力をしなければと思います。

(姫路市 藤井 なおみさん)

● 国民の命を守るために「病床削減法」の廃止を！今年の国会で強行採決されました「病床削減法は」、ベット数が足りなくてコロナに感染しても入院できず、自宅で療養中に急変し亡くなる方が後を立たない医療崩壊の状況を加速する悪法です。政治の重要な役割は、国民の命を守ることではないでしょうか。この法案では、病床削減を行った機関(病院)に給付金(ボーナス)を出し、その財源に消費税を当てることです。「ボーナス支給」も酷いですが、社会保障の充実のためと言って引きあげた消費税を、病床削減(社会保障を削減)の資金に充てるのは国民を愚弄するものです。今年10月までに行われる総選挙で、市民と野党の共闘を強めて、現政権を退陣に追い込み「病床削減法」を廃止しましょう。

(尼崎市 尾島 紘之さん)

● 本日たよりをどなたかがポストに届けてくださいました。一年生の孫が折り紙を折ってくれます。私も梅ノ木サロンの折り紙教室に参加したいと思いました。



(伊丹市 上村 廣子さん)

● 健康ストレッチ体操、とても参考になりました。

(東灘区 金谷 敬二さん)

● 春から体調をくずし、いきいきサロンを休んでいます。たよりが郵送されてきたので早速クロスワードに挑戦しました。たよりは皆さまの色々なご活躍が分かり楽しみです。今年12月には満96歳になりますが、もう少し元気になればサロンに参加したいと思っています。

(東灘区 松村 幾久子さん)



お悩み  
解決!  
〈12〉

長田事業所 / 所長  
介護福祉士  
理事 金村 美香

## コロナ禍でも 皆さんに安心していただける 訪問介護をしていますヨ!!

新型コロナ感染症対策のために、各事業所では当初から手指消毒、マスク着用を徹底しています。



ヘルパーさんたちは、アルコールにかぶれて手はガサガサ、マスクの着用で肌あれが起こるなどのトラブルと、自分が新型コロナの濃厚接触者宅に担当訪問することになるかもしれないという精神的な負担が合わさってとても疲弊しています。

そんな中でも職場では、相互にいたわり合い、できるだけお互いが休みやすい環境を整えるため業務調整を毎日おこなっています。

ヘルパーさんが法事や、趣味の会への参加、孫の守り、子供の個別懇談などの理由で休まないといけない時、安心して休めるのは、誰かが気持ちよく代わりを引き受けてくれているお蔭だと、いつも感謝しています。「私が休んだ時に助けてもらったからいいよ」「私も何かあれば助けてもらわないといけないから」といったお互い様の考え方、気持ちで成り立っています。

また、事業所ではいつ何かがあるかも知れないと念には念を入れて様々な方法を考え、職場のスタッフ配置や、休みの取り方の工夫をしています。

何よりも、利用者の皆さんに安心していただくことを大切にして、それを支えるスタッフの安全を守り気持ちよく働けて、何でも話し合える環境づくりを大切にしています。

「しんどくなったら休憩」そして「またちょっと頑張る!!」

## 腕、背中、お腹、足を鍛えて、 転倒しにくい体づくり!!

〈基本の姿勢〉

足を肩幅に広げ、背筋を伸ばして椅子に腰かける。

1.

腕と背中の  
筋肉体操  
10~20回程度



両手を前に伸ばし前から背中を意識しながら手前に引いてくる。



拍手でリセット。



〈効果〉  
背中の筋力を強くする。上腕の筋肉がしっかりとする。拍手をすることで、脳の血流がよくなります。

健康ストレッチ

## 貯・筋・体・操③

自分でできることは、時間がかかっても自分でしましょう!!

介護予防運動士・障害者スポーツ指導員  
六甲事業所 / 所長

松下 けいこ

2.

お腹と足の  
筋肉体操  
10~20回程度



右手を右太ももと一緒に上げて、右手を下ろしながら足も元にもどす。左手を左太ももと一緒に上げて、左手を下ろしながら足も元にもどす。



拍手でリセット。



〈効果〉  
太腿、腹筋を強くします。



〈介護予防〉  
健康寿命を  
延ばしましょう

健康の  
秘訣  
〈3〉

## 高血圧を予防する、 「減塩クッキングの工夫」について

地域支え合い推進員 保健師 今村 明美

年齢とともに高血圧で悩まれる方も多いのではないのでしょうか。

高血圧症とは、年齢や合併症によって基準は異なりますが、一般的には収縮期血圧（上の血圧）が140mmHg以上または拡張期血圧（下の血圧）が90mmHg以上の状態を指します。

高血圧が持続することで動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞が引き起こされたり、心臓の機能が低下して心不全となったりするため注意が必要です。

高血圧を発症した場合、適度な運動や塩分を控えた食事などを心掛け、それでも下がらない時に薬を用いた血圧管理を行います。

### 今回は減塩クッキングの工夫を紹介します

- ①天然だしのうまみを利用する…だしを濃く  
とって調味料は少なめに。
- ②酸味を利用する…酢やレモン等の柑橘類を  
かけてその他の調味料を減らす。
- ③香りを利用する…しそ、にんにく、ねぎ、し  
ょうがの香りをアクセントに。
- ④香ばしさを利用する…焼いたり揚げたりし、  
少しの塩気でもおいしく食べる。
- ⑤天然塩を利用する…昔ながらの手法で作られ  
た塩は少量でも料理の味を引き立てます。
- ⑥スパイスを利用する…料理に香りや色、辛味  
を添えるので満足感が出やすい。
- ⑦味付けにメリハリをつける…1品にしっかり  
味付けし、他の品目は薄味にする。
- ⑧汁物は具たくさんにする…汁の量を減らし、  
具の野菜や海藻を沢山とる。
- ⑨表面だけに味付けをする…塩分を加えずに調  
理し、食べるときに表面に味つけする。

出来ることからチャレンジしてみませんか？



ドクター 藤原 俊樹さん

長田事業所産業医 ふじわら内科クリニック

7口の  
アドバイス  
健康編〈7〉

## インフルエンザワクチンの 予防接種も大切です

今年もインフルエンザワクチンの時期となりました。神戸市では例年より早い10月1日から高齢者インフルエンザ定期予防接種がはじまっています。

去年は感染症予防を徹底した結果インフルエンザの流行はありませんでした。それでは今年もインフルエンザの予防接種を行う意義はどのくらいあるのでしょうか。

今年の夏は子供たちのあいだでRSウイルス感染症が大流行しました。予防を徹底すれば感染症にかかる可能性は少なくなります。しかし感染予防を徹底した結果、多くの乳幼児がRSウイルスに対する抗体を持たなくなつたのです。

本来は乳幼児の多くが毎年インフルエンザワクチンの予防接種を受けていると、抗体を獲得するのと集団免疫が成り立ちRSウイルスの大流行を阻止しています。同様のことがインフルエンザについても起こる可能性があります。去年はインフルエンザの流行が起きなかつたためインフルエンザ抗体の保有率も少なくなっており、今年には流行を起こしてしまう可能性があります。

もちろんそれ以上に感染予防を徹底し今年もインフルエンザは全く流行しないというシナリオもありうるでしょう。

インフルエンザも新型コロナウイルスも発熱などの風邪症状が特徴です。もし流行した場合、両方の心配をするようになります。そうであればインフルエンザワクチンの予防接種もやはり大切であると考えられるでしょう。

7口の  
アドバイス  
食と栄養編  
(12)



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

# 高 血 圧

放っておくと  
「心筋梗塞」「脳卒中」  
「腎臓病」などを誘発します  
そこで  
〈改善のポイント〉をご紹介します

前号の糖尿病に続き、今号のテーマは高血圧についてです。

高血圧症は、血圧が高すぎる状態が続く病気です。高血圧症をそのままにしていると、心筋梗塞や

脳卒中、腎臓病といった重大な病気を招きます。

心臓は、縮んだりふくらんだりしてポンプのように動くことで、血液を全身に送り出しています。血管がしなやかで柔軟なとき（ゴムホースの新しい時のイメージ）は、血圧は上下とも基準値以下に収まりますが、動脈硬化など（ゴムホースが古くなり弾力がなくなりポロポロになっている状態）で血行が悪くなると、それをカバーしようと、心臓が血液をよりたくさん強い力で全身に送ろうとするため、血圧が上がります。

高血圧症の改善対策は、生活習慣の見直しに尽きます。特に日本の伝統的な食文化は、旬の食材を生かし一汁三菜を基本とする和食です。栄養バランスに優れ、欧米の食事に比べて動物性の脂質が少ないため肥満を引き起こしにくいという健康的な面があります。

一方で、味噌や醤油をはじめとする伝統的な「発酵調味料」、保存がきく漬物や干物といった「昔ながらの加工食品」や「塩蔵品」、主食の米に合う「塩分の高い料理」を多く摂る食習慣が高血圧につながります。

## 改善のポイント

### 1. 塩分は控えめにしましょう

塩分を取り過ぎると、体内に水分が蓄積して血液量が増し、血圧を上げてしまいます。カップ麺の汁を残したり、だし汁を上手に取り入れて減塩してみましょう。

### 2. 野菜や果物を豊富にとりましょう

塩分を取り過ぎると、体内に水分が蓄積して血液量が増し、血圧を上げてしまいます。カップ麺の汁を残したり、だし汁を上手に取り入れて減塩してみましょう。



### 3. コレステロールや飽和脂肪酸を摂り過ぎないように

脂質は魚や植物油から取るようにしましょう。コレステロールは、卵類、内臓類などに多く含まれています。飽和脂肪酸は常温で固まる「脂」のことで、摂り過ぎは高脂血症を招き、動脈硬化を進めます。

### 4. お酒は飲み過ぎないように

大量の飲酒は血圧を上げます。1日に男性では、日本酒で1合、ビール中瓶なら1本、女性ではその半分程度

### 5. タバコはやめましょう

タバコをすうと、血管が収縮し一時的に血圧が上がるだけでなく、血流を悪くし、血液を固まりやすくします。

### 6. 適度な運動をしましょう

血行を良くし肥満防止にもつながる軽い運動、散歩やマイペースのジョギング、ラジオ体操などを、十分に酸素を取り込みながら行なうことをお勧めします。1日30分以上を目標にしてください。

### 7. 肥満を解消しましょう

太り過ぎは、血圧を上げるだけでなく、心臓にも負担をかけ、全身の動脈硬化を促進します。特に内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）は血圧上昇と関連が深く、要注意です。

### 8. ストレスを溜めず、十分な睡眠をとろう

規則正しい生活は、過労やストレスを防ぎます。十分な睡眠をとり、心にゆとりを持ちましょう。夜更かしは禁物です。ストレスは血圧の大敵です。

### 9. 急激な温度差に気をつけましょう

特に冬は室内と外気の温度差が激しいので、注意が必要です。入浴の際にも、急激な温度差に要注意。血管が収縮して血圧が上がります。



### 10. 便秘にならないようにしましょう

大便の際、いきむ時間が長いと血圧が上がります。普段から便秘を予防し、スムーズな便通を心がけましょう。



# 社会保障学習会

日時:2021年11月14日(日) 10:00~12:00 (受付/9:30)

場所:神戸男女共同参画センター(あすてっぷ KOBE) 2階セミナー室1・2



## 私たちの暮らしを支える 医療・社会保障制度の再建を

新型コロナウイルス感染症が世界で拡大し、もう1年9カ月が経過しました。次々と生まれる変異株、その感染力の強さに私たちは今もなお脅威に晒されています。

### 「国の責務」「生存権」「保障」としての国民皆保険

さて突然ですが、新型コロナウイルス感染症拡大と医療機関を疲弊させた原因は何なのでしょう？

憲法第25条にはすべての国民に対し生存権の保障を国の責務として明記しています。その具体化として戦後医療保険制度確立のもと1961年に「国民皆保険制度」が実現しました。

国民皆保険とは国民の誰もが全国の医療機関で公的保険によって医療を受けられることであり、世界からも高く評される制度です。

### 「原資は全て国民の税と社会保険料

この制度は社会保障の一環として国民への医療提供を国に義務づけており、その原資はすべて国民の税と社会保険料であり医療の公益性を高めています。

### 「その使う道」国民の納得をみる

しかしながら、「少子高齢化が進展して医療費が増えれば経済の大きな負担となり国家事業が危

機に陥る」という、いわゆる「医療費亡国論」が

1983年当時の厚生省保険局長が唱えたことに基づき、政府は1980年以降「公的医療費抑制策」をとってきました。社会保障財源の逼迫、持続的な制度設計について長年政府も主張を続けていますが、果たして財源確保や税金の使い道が国民の納得のいくものになっているのでしょうか？

### 「我が事」として課題を見極め

### 「誰もが安心して暮らせる地域づくり」の運動に参加を!!

高齢者生協では、多岐に及ぶ社会保障制度を一つひとつ紐解きながら、私たちの命と暮らしを守る為のよい制度は大いに活用し、生活の困り事を無くしていく活動を広げていきます。

その為には、国の責務である社会保障のあり方について私たち自身が「我が事」として関心を持ち、見極めていく必要があります。

今回の学習会は、コロナ禍によって顕在化した医療の実態と課題を知って身近な社会保障制度に触れ、「誰もが安心して暮らせる地域づくり」の運動につながる一歩にしたいと考えています。多くの方の参加と、参加への呼びかけにご協力をお願いいたします。

### 川柳作品の募集をします (多数のご応募をお待ちしています)

次号 No.145 (新年号) の「新年芸術広場」(仮題) で組合員の皆さまから文芸作品として川柳を募集いたします。

- ×切:11月30日(火) ●宛先:左に掲載している宛先まで、名前・住所・電話番号を添えて『高齢者生協だより「新年川柳」の係』としてお送りください。
- 掲載について:応募が多数になった場合は、支部や事業所などの複数の組合員による投票で選考させていただきますので、あらかじめご了承ください。

### 生協強化月間に、あなた自身の出資金を増資してください。

本紙1~3ページに記載しているとおり10月~12月は、生協強化月間として組合を強く大きくする取り組みを強める期間となります。この機会にぜひ、あなた自身の出資金を増資し、組織強化にお力添えをよろしくお願いいたします。

#### 増資について

- ①所定の様式「増資申込書」と出資金(一口5000円)一口以上が必要です。
- ②お申込み・お問い合わせは、左に記載している電話かメールにて「出資金増資の件」としてご連絡をいただきますようお願いいたします。増資方法についてご案内いたします。

### 「たより」発行寄付金にご協力ありがとうございました

前号での報告以降、1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。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9月30日、高齢者生協だより編集委員会)