

高齢者生協 だより

2021年
7月8月9月

No.143

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 第22期総代名簿
- p3~5 総代会発言要旨
- p6 介護の現場から、笑顔すてき
- p7 施設スタッフから
- p8~9 永遠(とわ)の会座談会
- p10 平和な日本を子や孫へ
- 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)
- p14~15 プロのアドバイス

2021年度 第22回通常総代会

スローガン

つながりを広げ、
ひとりぼっちをなくそう

みんなが安心できる健康と福祉

全ての議案が可決されました

6月26日(土)午後1時から、神戸市男女共同参画センターあすてっぷ KOBE に於いて、兵庫県高齢者生活協同組合の第22回通常総代会が開催されました。新型コロナウイルスの感染防止の観点から総代に対し、実出席以外の方法として、書面議決書または委任状による意思表示の手段をご案内しました。

総代108人中93人(書面議決70人含む)の出席により、総代会の成立要件が満たされていることを宣言。次いで、この1

年の間で亡くなられた組合員、「デイサービスふじみ苑」の看護師として組合に貢献いただきました八木加津枝さん、職員としてご活躍いただいたのち理事としても貢献いただいた菊地雅子さんに黙祷を捧げました。

第1号議案から第8号議案までの議案について審議され、すべての議案が賛成多数で可決されました。

●冒頭に阿江理事長の開催挨拶がありました。次いで宝塚市の市長に加え、他府県高齢者生協および関係団体から祝電・メッセージをいただき紹介されました。

●総代からは事前に「議案や組合への意見用紙」が3通寄せられ、質疑討論では議案説明に対して3人から発言があり、発言通告による発言は5人でした。(発言要旨は3~5ページに掲載)。

●休憩のあと、永年勤続表彰が行われ42名が表彰されました。(2ページに掲載)



写真/姫路市夢前町「蓮の花苑」神戸西部支部 川路 清子さん

次号 No.144 の写真の投稿をお待ちしています。

【受付〆切:9月17日金】

〈メール〉hyogo.honbu-news@kourei-h.org

採決結果

第1号議案:2020年度事業・活動報告及び決算報告、

2020年度監査報告 賛成92、反対1、保留0

第2号議案:2021年度事業・活動方針案、2021年度予算案

賛成92、反対1、保留0

第3号議案:定款の一部変更の件 賛成93、反対0、保留0

第4号議案:情報開示規約の制定の件 賛成93、反対0、保留0

第5号議案:役員選任規約の変更の件 賛成93、反対0、保留0

第6号議案:監事監査規則の変更の件 賛成93、反対0、保留0

第7号議案:役員報酬限度額決定の件 賛成91、反対0、保留2

第8号議案:議案決議効力発生の件 賛成93、反対0、保留0



ホームページ <http://www.kourei-h.org/>

第22回通常総代会 開催あいさつ要旨

理事長 阿江 善春

行き詰まる日本社会、非営利・協働の生協の価値を
より多くの人々に感じ、認め、参加してもらう一層の工夫を

総代会へのご出席ありがとうございます。

今年度は兵庫県高齢者生活協同組合の設立から22年目にあたります。

前年の2020年は多くの経済学者が指摘していた「日本社会の行き詰まり」が現実のものとなりました。

それはオリンピック後の東京一極集中のひずみ、消費税増税による景気の冷え込みに加えて「新型コロナウイルスの感染拡大」という「トリプルパンチ」で、予想以上の苦難を多くの国民に与え続けています。

「自分たちさえ良ければ」「今さえ良ければ」「金さえ儲ければ」を軸に、社会を混乱させ続けてきた「新自由主義」の破たんは明らかで、これ以降の社会について真剣に考えあう時期にきています。

言うまでもなく高齢者生協も「非営利・協働」の生活協同組合ですが、その存在価値を現在の事業を利用してされている方たち以外の多くの組合員、家族、住民のみなさんに感じ、認め、参加してもらうためのより一層の工夫をする必要があります。

第22期総代名簿

108人

神戸東部支部

伊藤 美津子
氏家 都子
尾西 敦子
梶本 和男
小岩井 久恵
佐藤 博美
旅 美津代
乗鞍 宜司
古池 佳奈子
古木 真紀恵
堀田 望
松原 寿美枝
望月 優美
湧川 都美子
和田 信代

神戸中部支部

安藤 紀昭
伊藤 公子
岩瀬 奈美

大谷 有希
大塚 たか子
可信 知恵子
久保田 智万
齊藤 和幸
妹尾 洋
林 弘子
藤原 裕子
眞弓 勝子
村井 優
山口 美子
横田 知子
脇藺 裕子
和田 朋美
渡邊 和彦

神戸西部支部

浦辺 和子
門田 恵理子
門田 伸博
神森 美佐代

川路 清子
白石 智恵
大學 道子
徳 タミ子
富 トヨ
中田 みゆき
福田 朝美
藤井 啓修
藤山 孝
三輪 淑乃
村上 知子
森 理恵子

神明支部

赤木 謙太
川路 政行

宝塚支部

宇都宮 勝
大庭 弘義
越智 義行
梶本 克子

川端 真弓
榊 いく
相馬 新一
田中 愛子
仲 守
横田 昌則
吉次 俊博

伊丹支部

石崎 寿康
石崎 美和子
今井 シズエ
上内 節子
木谷 勝彦
相馬 京子
野田 深雪
八田 優希
増田 文代
松本 朝子
山岡 美芳
和田 のぶ子

尼崎支部

池田垣 二郎
植地 清
小林 久利
博多 義正

姫路支部

安積 隆子
阿部 タミ子
内橋 弘子
川井 隆
岸本 守
久保田 由起子
塩崎 裕子
須内 清子
永井 淳一郎
中塚 隆二
深野 雅志
藤井 なおみ
松井 義樹

東播磨支部

大野 人美
金岡 利春
田中 久子
前田 君代
前田 泰義

篠山丹波支部

大森 潤治
木戸 隆
中西 一二
平野 富子
安井 百合子
山末 みさえ

淡路支部

北畠 陽子
窪田 房之
坂本 恵子
惣田 ゆかり
祖家 弥生
山本 侑代

永年勤続者一覧

20年勤続

石黒 恵子	新田 喜代子
松下 佳子	中田 みゆき
富岡 まゆみ	古木 真紀恵
薬師 政子	田中 愛子
投石 初美	榊原 睦子
今里 真美	田中 博子
松原 寿美枝	米又 美佐子
西川 潔	森 理恵子

15年勤続

小池 美恵子
川原 節子
旅 美津代
竹本 多津子
廣澤 清美
屋宜 久美子

10年勤続

白石 智恵
山口 美子
和田 朋美
政家 睦
多田 文子
加 美智代
内藤 郁郎
内海 逸典

5年勤続

金村 美香	林 由美
石橋 真弓	佐藤 里佳
吉井 千秋	水口 章子
齊藤 和幸	祖家 弥生
梶本 克子	
川端 真弓	
福田 朝美	
斎藤 幸世	

総代会の発言要旨〈1〉

多数の高齢者に希望と元気を
もたらす強力な支部づくりを

理事・神戸西部支部 支部長

森脇 英雄



総代会議案の冒頭「今一度、すべての世代が安心して生きていける共生（協働）社会のあり方と組合の役割について明らかにする時期に来ている」と理事長が決意を語られています。私が今早急にすべきは地域で暮らす高齢者の願いに応える支部の地域活動を全力で強め、組合を飛躍させることだと考えています。

神戸西部支部の取り組みでは、支部ニュースを発行し、まず支部の実態と努力を知ってもらうことです。今第3号を製作中です。自分が住む集合住宅180世帯にも支部ニュースを届けています。

そして、組合員の願いと実情を継続的に話し合い対策を立てるため、4区（長田・須磨・垂水・西）すべてに網を張ります。具体的には、全地区にいきいきサロンの実施を目指します。

また、高齢者をめぐる情勢と組合の役割を勉強します。9月2日には理事長に講師を引き受けてもらい勉強会を予定しています。

組合員を増やし、財政強化に取り組みます。今年の高齢者生協だより新年号を年賀状の送り先に届けたところ、反応があり組合加入にもつながっています。

私はこれまで傍観者でした。しかし今、多数の高齢者に希望と元気をもたらす組合員を増やし強力な神戸西部支部づくりががんばって取り組みます。

宝塚事業所を買い取った意義と
阪神グループにおける協働について

理事・宝塚支部 支部長

西本 秀二



2019年12月、ケアステーションだからづかの事業所物件のオーナー様から、買い取りの相談を受けました。高齢のため身辺整理をしたいという意向からの申出のため、賃借継続はできませんでした。それから1年余り事業所の職員、支部委員、本部担当者と買い取りと引っ越しのそれぞれにかかる費用やその後の展開等について協議を重ねました。

買い取りが決まってから是有効活用の方法や、費用捻出の増資運動計画を話し合いました。1年間で600口以上が目標で、5月末時点で378口となっています。

2部屋あるうち東側の部屋を支部の地域活動拠点とするため、必要な改修工事を行い「宝塚サロン」と名付けました。組合員からテレビや本棚、書籍、パソコンなどを寄付していただき、今からでも活動を始められますが、コロナ禍のためサロン活動は困難です。

昨年、阪神エリアの宝塚・伊丹・尼崎支部が協同するために話し合いを続け、青空市の定期開催をすることになりました。地域に組合の存在を知らせ、活動に参加する仲間を増やすことを目指します。

人生100年時代、高齢期を毎日、元気に楽しく過ごすため、一緒に人生最後まで春を楽しみましょう！

いきいきサロン、コロナの深刻な影響と
スタッフの奮闘、事業の重要性について

いきいきサロン管理者

福田 朝美



人生100年時代、健康寿命を延ばすことが大事です。いきいきサロンはその健康寿命を延ばすお手伝いをする神戸市の委託事業です。

2020年3月から、新型コロナウイルスによって約3ヶ月間事業中止となりました。その間、スタッフは毎週1回、ご利用者に電話して心身状態を確認したり、自宅でできるストレッチなどの情報提供などを実施しました。

再開後は、以前のように一日開催ではなく半日2時間程度、更に食事や歌・激しい体操の禁止など運営内容の変更を通達されました。会場のキャパによって参加者を午前と午後に分けて実施するサロンもありました。そして、委託料も半日になったことで減額され経営的にも深刻なダメージを受けました。

スタッフは、会場の使用前後の消毒と参加者への検温、マスク着用のお願いなど感染症対策を徹底し継続しています。

今年度、組合内の事業連携を強めるため、他事業を学ぶ機会をつくります。もし、ご利用者が介護を必要とする段階になったとき、スタッフがキッチンとフォローでできることがご利用者の安心感につながり、笑顔でサロンに通い過ぎていただけたと考えているからです。

総代会の発言要旨〈2〉

ケアマネジャーとしての追求と
求められる事業所の質について

常務理事・福祉事業部長
寺尾 建



居宅介護支援事業所は神戸3か所と宝塚と洲本の合計5か所あり、20人のケアマネジャーと1人の認定調査員が活動しています。5事業所の内4つが加算を取得し基本報酬に上乗せされた報酬を得ています。

ケアマネジャーは、担当できる利用者人数が決まっており加算取得は事業経営のため必要です。但し、人員配置や毎週のミーティング、内外研修など加算要件を満たし、質の高い事業所であることを求められます。

研修には必須研修と事業所でテーマを決める研修があり毎月1回行うほか、2カ月に一度は法人全体で研修をしています。他法人との合同研修も要件にあります。昨年度からコロナ禍により研修が開催しにくくなっていますがオンライン研修も増えています。また、ケアマネ試験に合格した実習生の受け入れもしています。

ケアマネジャーの仕事は、「ご利用者の自立を支援し、望む生活を継続していただく」ために必要な環境を利用者・家族を中心に、サービス業者や社会資源のプロ集団をつないでいくことです。仕事柄、数字で表すことが難しい業務ですが、ご利用者、地域の組合員の方々から信頼される事業所づくりを目指します。

訪問介護の経営改善の取り組みと
今後の在宅介護のあり方について

理事・ケアステーションながた訪問介護管理者
金村 美香



サービス向上、事業高アップ、職員の賃金アップを目指し、特定事業所加算Ⅱと特定処遇改善加算Ⅰを申請し取得しています。神戸3事業所と宝塚は継続中、淡路は今秋からの予定です。

この2つの加算の取得要件には、キャリアアップの仕組み、職場環境・労働環境の改善、研修計画の実行、労働衛生管理、帳票整備といったものがあります。これらの整備と継続のためコンサルタ

ントの方と各事業所をまわっています。

2021年4月の介護報酬改定で介護保険事業所全

般が加算取得を進めた結果、同じサービス内容でも単位数が増えるという現象が起こっています。家族が働きに出て日中家にいない家庭が多いため、一人で自宅で過ご

すのではなく施設で食事や入浴を利用するほうが安心

だからと、デイやショートステイなどの施設サービスが優先され、結果的に訪問介護の利用回数が削減される傾向があります。今後、訪問介護をどのように展開していくか、組合全体の課題として考えていく必要を感じています。

コロナ対応では、訪問する際には手洗い、手指消毒、マスク着用を徹底しウイルスを持ち込まない、広げないという考え方で活動しています。

ヘルパーはコロナ感染防止グッズ(写真)を



毎日持って訪問します。内容は簡易防護服、手袋、ゴーグル、ヘアキャップ、靴下カ

バー等が入っています。訪問時に検温し発熱があったらまず事業所に連絡し、簡易防護服を着用してサービスに入ります。使用後はすべて破棄します。

対応したヘルパーはその日、次の訪問には行かず、他の職員で対応します。今のところ、発熱理由がコロナ感染だった事例はありませんが、コロナ陽性でも入院が困難で自宅療養するような方を訪問介護が対応するという指針が示されているので、今後そういったことも念頭に置く必要があります。

2020年度にケアステーションながたでは、障害サービスの視覚障害の方が利用できる同行援護サービスを取得しまし

た。今後、介護保険と障害福祉のサービスを併用

者の条件を職員が学び、ご利用者の生活改善に役立てることが大事だと考えています。

事業・活動報告<3>

職員の業務負担軽減と
重度利用者の受け入れ

小規模多機能 かけはし

管理者 白石 智恵



職員の人手不足が深刻になっていましたが、パート職員や常勤職員を採用した事で受け入れられなかった新規利用者を受け入れる事ができ、2021年4月以降より定員29名に対して、28名を維持し、新規問い合わせも地域包括支援センターや様々な病院から多くありました。和室の1室にベットを導入した事で、介護職員の負担軽減や重度利用者の受け入れを実現することができました。

前年、訪問サービスの訪問回数の見直し適切化を図っていましたが、緊急事態宣言が発出され通いサービスを制限していたため、訪問サービスに切り替えた事で訪問回数が増加しました。

「かけはし」ご利用者の介護度は平均1.8でしたが、現在1.9となりました。目標2.0まで目前になりつつあります。4月から基本報酬も上がり事業高も2020年度に比べて回復が見込まれます。

※当日は、書面による出席となりましたが、文書の提出をいただきました。



伊丹支部の皆さん

「同好会」でステキな自分との出会いを!!

詳しくは、各担当者にお問合せください。

月～金曜日 梅ノ木サロン

- ふれあいサロン梅ノ木
090-8980-3473 和田

月曜日 梅ノ木サロン

- 折り紙
090-8445-1893 井上

月・火・金曜日 昆陽サロン

- 脳トレ麻雀
090-9218-4736 松本

月曜日 昆陽サロン

- 手芸
090-3715-2280 今井

火曜日 梅ノ木サロン

- 絵手紙・水彩画の描き方
090-1919-2485 石崎(美)

水曜日 梅ノ木サロン

- 山の幸染め
090-8980-3473 和田

木曜日 梅ノ木サロン

- 昼食会
090-8980-3473 和田

金曜日 梅ノ木サロン

- なつかしの映画上映会
080-5309-5635 石崎(寿)

金曜日 昆陽サロン

- 和裁同好会あゆみ
090-8218-4848 岸本

金曜日 女性児童センター

- 詩吟同好会「よつば」
090-8235-9643 野田

土曜日 梅ノ木サロン

- 楽しく笑いで「脳いきいき」
072-779-7793 栗田

土曜日 サンシティホール

- 映画「DVD」上映会
080-5309-5635 石崎(寿)

山の幸染め

押し花や押し葉を、アイロンの熱で密着。自然の色や模様がきれいに染められます。

折り紙

大人の立体的な折り紙です。毎回テーマを設けて形を折り上げていきます。達成感を味わっています。

絵手紙・水彩画の描き方

持ち寄りの花・果物・野菜や風景写真などを、先生の指導を受けながら描いていきます。

昼食会

もう18年続いています。お弁当を食べた後、世間話や生活に関するお話で楽しく過ごします。

組合員のみなさまへ

2021年5月末現在

組合員数	5,234人
出資金総額	127,080,000円
出資金平均	24,280円

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

笑顔
ステキ

笹倉 克子さん
西脇市認知症介護者の会

私たちの家族の会

「認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々安心して西脇で暮らしていきたい」と、この会を立ち上げたのは、若年性アルツハイマー病の奥さんを24年間介護した前会長さんでした。

行政主導ではなく、家族が自ら集まって始まりました。社会福祉協議会の部屋を借り十数年間、月一回、介護現場で働く人も来てくださって続けています。社協からは、この家族の会に10年前から補助金も出るようになり、応援してもらっています。

どんな大変な介護の日々も、その家族さんが亡くなったり、入所されたりして節目の時が来てメンバーの増減もあります。しかし、地域の理解ある開業医の先生や大学講師の阿江先生（組合理事長）に来ていただき、講演を聞いたり、国の制度を教してもらいながら、家族交流と情報交換を続けています。

制度を知ったおかげで、「特別障がい者手当」や「認知症による障がい者手帳」がもらえた家族が何人もあります。どれだけ助かったことが……。

県下すべての街町に、認知症家族のつどう場所ができ、国の制度も教え合い、行政にも働きかける会が出来ることを願って、微力ながら続けていきたいと思ひます。

介護の現場 〈6〉

ケアステーション ひだまり

主任介護支援専門員

北島 陽子



ご利用者と
関わる全ての人が
会話を大切に

『北島さんに、担当してもらったことで久々に父の笑い声を聞くことができました。』

娘としては驚きと共に嬉しかったです。淡路島から出て同居後も引き続き前向きにリハビリに励んでくれています。以前、担当していた方のご家族からいただいた手紙に書かれていたお言葉です。

同様のお手紙を担当終了後、暫くして電話も含めいただくことがあり

ました。「担当してもらってよかった」そう言っていた時代の何とも言えない気持ちは何年経っても変わりません。

私が、仕事の基本として大切にしていることは傾聴です。ご利用者から無理に聞き出さず、楽しく何気ない会話をすることでアンテナを張るようになっているいろいろな思いを聞き取ります。

人は話をするだけでも心が軽くなったり、気が晴れることが多々あるからです。もちろんご本人にとつ

て本心を言える相手はケアマネジャーでない時もあります。ご家族や友人、ヘルパーさんなど関わる全ての人がそうした本音の言える相手になり得ます。

コロナ禍で人と会う機会が減っている現在だからこそ、ご本人に関わる全ての人が会話を大切にしたい、だき、ご本人の変化に気づいた時は、私たちケアマネジャーに連絡をしてください。少しでも早い支援に繋がります、より生活に沿ったものになると信じています。

傾聴からより生活に沿った支援につなぐ

〈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

昼食を楽しむに

ホットしていただけるように

調理員 川井 幸子

「今日は何を作るのかな？」と献立表を見ることから、私の一日が始まります。メニューがご利用者が好きなカレーや肉じゃがだと料理するのも楽しくなります。

ふじみ苑では、食事を一から料理をしてご利用者に提供していますから、いつも出来立てのホッカホカなんです。ですから「お昼を食べるのを楽しみにきているのよ」って言うていただいています。本当にうれしいことです。

また、当苑では年中行事として、節分の巻きずし、春は花見弁当、納涼祭の特別メニュー、クリスマス行事でもオリジナルメニューを提供し、好評です。

私も当初はそこまでの？という思いがありました。が、長年のご利用者はそれを楽しみにさ



れているようです。私も今年6年目を迎えますが食を通して少しでも喜んでいただけて、ホッとする時間を提供できるように心がけ、長くこの仕事にかかわって行けたらと思っています。

〈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

野菜の成長をたのしみながら

食べる事への関心と楽しみと

スタッフ 平田 範子

裏庭の菜園に、地域組合員の方に協力をお願いして四季の野菜をつくっています。

ご利用者も興味を持たれていて、水やりや観察などを一緒にやりながら「かけはし」の皆で成長を楽しみに、お世話をしたいと考えています。

園芸療法は、脳やその時の気持ちを刺激して、認知症やうつ症状の緩和にも良いと言われています。五感を十分に使うからなのでしょう。

若いころに畑仕事をしていた人や、高齢になって時間に余裕ができ、お家でガーデニングをしていたという方には、懐かしさも脳に良い刺激を与えているでしょう。



▲昨年の甘くて美味しかったスイカ

このように、野菜の成長を楽しみながら、皆さまの「食べる」ことへの関心や日々の楽しみを膨らませていただけるように、スタッフも一緒になって取り組んでいきたいと考えています。

〈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

「雨にも負けず大運動会」を開催

楽しく笑って機能訓練を

スタッフ(柔道整復師)

令和3年6月14日から一週間、ほほえみの里では「雨にも負けず大運動会」を開催し、月曜日から土曜日までの「曜日対抗戦」で行いました。

プログラムは「うちわde風船送り」「玉入れ」「7m歩行」の三種目です。「うちわde風船送り」では、ご利用者同士のすばらしい連係が見られました。玉入れでは「エイ！」「ソレッ！」と掛け声をかけながら、「7m歩行」では、小走りになってしまいうくらいに皆さん気合が入っていました。



優勝は金曜日チーム。沢山身体を動かして笑って、充実した1週間を過ごされたのではないのでしょうか。

どの種目も日頃の機能訓練の成果の見せ所になり、良い結果を見てご利用以上にスタッフが喜んでおります。

今後もご利用者が、楽しく笑っておこなえるような機能訓練ができればと思っています。

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」

共同献花祭・永代供養祭は新型コロナウイルス感染の懸念もあり、昨年は中止。

緊急事態宣言が解除されたこともあり、今年は4月11日(日)に23家族45名の皆さまの参加により開催。2組のご家族様の納骨式の後、全員で献花及び唱歌

「ふるさと」を斉唱。

秋彼岸共同墓参会は9月 20～ 26 日の間の平日に開催予定。

建立後約7年が経過し、現在までに契約者175名、物故者71柱内納骨済64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。献花と唱歌を斉唱の予定。

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。



「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

終活セミナー開催予定

〈開催時間 / 午前10時～12時〉

- ◆ 7月24日(土) 西区文化センター
- ◆ 8月 7日(土) 北須磨文化センター
- ◆ 8月21日(土) 神戸市勤労会館
- ◆ 9月11日(土) 兵庫区文化センター
- ◆ 9月25日(土) 垂水区文化センター
- ◆ 10月 9日(土) みなくーる明舞(明石市)
- ◆ 10月23日(土) 灘区文化センター

6月11日 神戸市須磨区「名谷南会館」に於いて

「永遠《とわ》の会」座談会(1) 共同墓「永遠」の絆

夫を亡くし 契約をされていて本当に良かったと思う



出席者(発言順)
大 道子さん
三 康子さん
金 実枝子さん
岩 修吉さん
司会／藤山 孝

いざという時に
困らないように

本日、ここにお集まりいただきました皆さんは、共同墓「永遠《とわ》」にご契約されて、共同献花祭や「墓友」の皆さん方の昼食会などイベントにもご参加されておられます。先ずご契約された動機と今のご心境をお話いただきしたいと思います。

大 道子さんからお願いいたします。

大 道子さん



はい。契約は夫が以前より共同墓のことを知っておりまして、「入ってくよ」と言ってくて、約を済ませました。

その後、その夫も亡くなり2年前の9月に共同墓に入りました。転ばぬ先の杖でしたね。

私は今つくづく契約していても本当に良かったと思っています。そして、日頃からいろいろなお世話をしていただく藤山さんには感謝をしています。

三 田さん



私は、両親の墓じまいをして遺骨が手元にあり、妹が患い、少しでも元気な内にといい契約をしました。

今年4月の共同献花祭に妹夫婦たちと参加して、両親の遺骨を納骨し、皆さんと一緒に献花をしました。

歌を唱ってすぐ和んで爽やかな気持ちになり喜んでいきます。末の妹も感激して直ぐに契

約をしました。

また、私は終活セミナーには何回も参加をさせていただき、多くの知識を得ています。

金 増さん



私は、三田さんから共同墓のことはお聞きしています、見学に行きますと、墓誌に大 道子さんのお名前を見まして、何か安心な気持ちになりました。

私たち夫婦が死んだ後に世話をしてもらえそうな者がいないので、早々に契約をいたしました。

その後、娘の遺骨を納骨し、共同献花祭に参加しますと周りの方たちと心が少しづつ通い合い、仲間になっていくような思いになりましたね。

藤山

いいお話をありがとうございます。それでは岩城さん、各イベントで中心的な役割を担っていただいておりますが、組合の葬儀の取り組みから共同墓の建立までの思いをお聞かせしてください。

岩 城さん



話があり、当初は神戸市の公設墓地にできないのか市と交渉を重ね、前例がないので許可がおりず、宗教法人なら認可されるので呼びかけましたが、これもたち切れになりました。

また当時、葬儀に対しても葬儀業者の金額などへの不満が多く組合で葬祭委員会をつくり10年ぐらい活動をしました。

組合員にアンケートを取り、葬儀社を招き公開講座も開き、私たちで行う「なごみ葬」に取り組みました。

価格を低くし、進行にも工夫をしていく中で、一般葬儀価格も大幅に低くなっていましたので、私たちの活動も一定の役割を果たしたのではないかと。「さあこれからは共同墓だ」と取り組みを始めたのでした。

共同墓「永遠」には、高齢者の負担を減らし、組合員が皆で作って、育てて次の世代に引き継いでいくという考え方が継承されています。

責任をもってお世話を続けている組合として、今改めて参加される方が増えてきているのを見て、間違っていないかなと実感

感をしています。

また、墓友昼食会や共同献花祭など多くのイベントを開いています、全国的にもこの形態の集まりはあまり例がなく、明るくて楽しい内容であるため毎回参加される方もおられます。

新たな絆が生まれ、さらに輪が大きく広がっています。

紡ぎ育む絆を大切に

藤山



そのイベントにご参加をされ、その後のお付き合いが続いている方もおられますが、皆さんはイベントにご

大 道子さん

私は共同墓で行われる共同献花祭にいつも参加をしています。昼食会の雰囲気もいいですね。亡くなった夫も好きで楽しそうに参加していましたね。

三 田さん

4月の共同献花祭に初めて参加しますと、献花も唱歌もカラッと明るい雰囲気感激しました。まだの方は参加されると実感されるのではないですか。

金 増さん

今のように皆さんの繋がりが希薄になっている時に、心を紡いでいける共同献花祭はいいですね。

藤山

私たちは、亡くなくてもなお続いていく墓友の方々の絆を、イベントを通して紡ぎ育み続けることを大切にして、共同墓「永遠の会」に取り組んでいます。

大 道子さん

藤山さん。私の周りのお友だちも「共同墓に入りたい」と言われ、輪は広がっていますよ。

三 田さん

終活セミナーに参加し、そして共同墓「永遠」を見学され、イベントなどに参加されると、いろいろなことが体感でき分かってくるのではないのでしょうかね。

金 増さん

知人にも、私のように後の不安に対処できるよう「永遠の会」に入っていただきましたよ。

藤山

本日は貴重なお話を聞かせていただき、誠にありがとうございます。

これからも、皆さんに各種イベントにご参加していただき大切な絆を実感していただけるように、お手伝いをさせていただきます。

平和な日本を子や孫へ〈未来への問題提起〉6-2

気候変動に伴う食糧危機

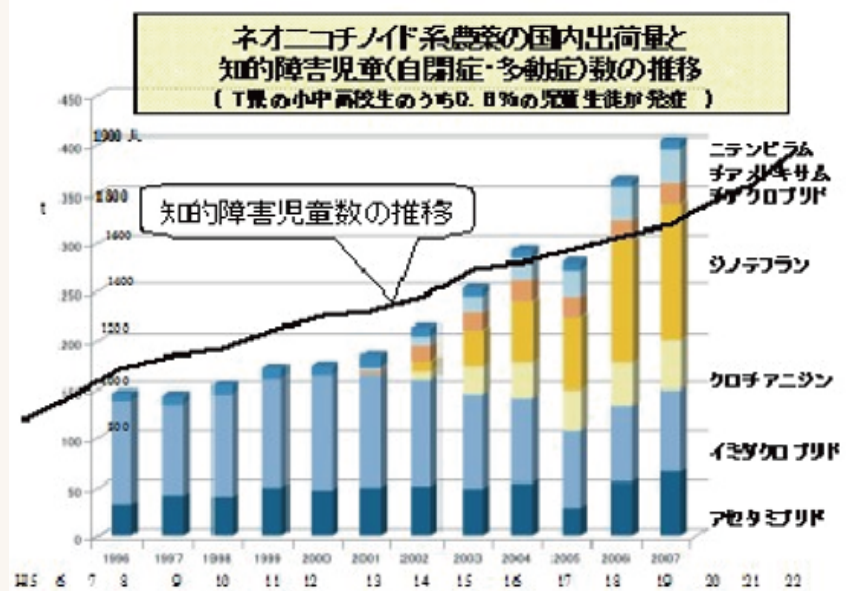
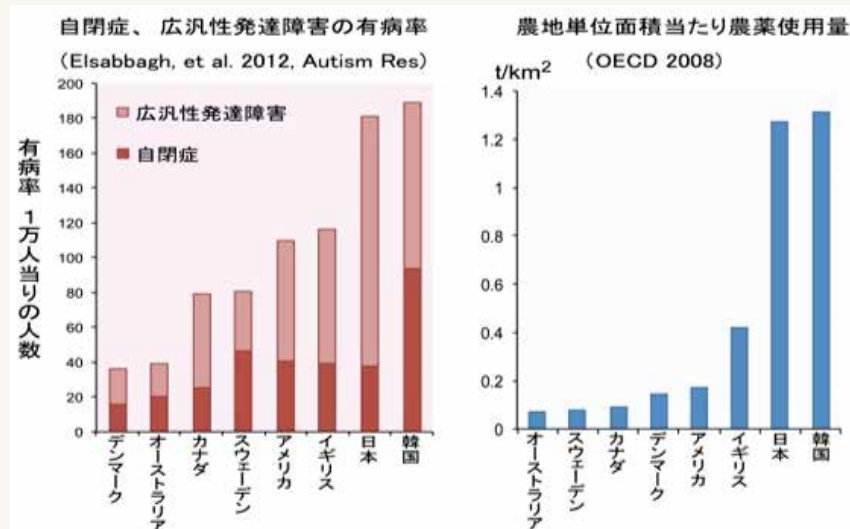
日本の食糧自給率に危機感



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。

でも新しい栽培方法にチャレンジし、太陽の下できれいな空気を吸って適度な運動をすることが健康の維持に役立っているのだと思います。



しかし、私の田畑では農薬や化学肥料を一切使わないことで徐々に微生物の多い豊かな土壌になり、田んぼには害虫を食べてくれる蜘蛛やゲンゴロウ、畑にはテントウムシやカマキリなどが沢山住み着いて、病気や害虫の被害もそれほど受けなくなってきました。

農業はお日様とともに起きて季節の変化に合わせて進める仕事です。勤めていた時のように期限内に追われ深夜まで残業し、心にそぐわない指示に従ってストレスを抱えこむこともありません。栽培方法などを本で勉強したり先達から教えてもらったことを自分の判断でいろいろ試しながら作物の世話をするのは楽しいものです。

私も勤めていた時より健康になりましたが、農業をしている高齢者は総じて健康で98歳で現役の人もいます。10年たった今でも新しい栽培方法にチャレンジし、太陽の下できれいな空気を吸って適度な運動をすることが健康の維持に役立っているのだと思います。

農薬や化学肥料を大量に使用してきたことで子供の頃に沢山いた泥鰌やメダカ、蜘蛛やカマキリなどの生き物が今では殆ど見られなくなってきました。今日、農作物の大半は農薬と化学肥料を使用して栽培され、日本は世界第3位の農薬大国になっています。殆どの農作物に使われているネオニコチノイド系の農薬は昆虫の神経に作用する殺虫剤ですが、特に発達中の乳幼児の神経にも悪影響があるとされていて、これらの農薬使用量と発達障害等の有病率の間に明白な因果関係があることが判っています。

また、発がん性などが問題になり世界各国で使用禁止や規制の強化が進んでいる除草剤(グリホサート)が日本になだれ込んできて100円ショップやホームセンターで大々的に販売されています。バイエル(モンサント)はこの除草剤の発がん性を巡り12万件的訴訟を起こされ昨年1兆1400億円で和解したと報道されています。

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. いよいよ開催される、4年に一度の「平和の祭典」
- 7. やっぱり、銀メダルより〇〇メダルが良い
- 8. 自動車レースやオートバイレースのためにつくられた施設。
鈴鹿が有名
- 10. 福岡の歓楽街
- 11. 犬の鳴き声
- 12. サザエさんの夫
- 15. ピカソ・ゴッホ・モネ・ルノワールの職業は
- 17. 海や川の岸から遠方まで水の浅いこと
- 19. 「〇〇〇〇や つわものどもが 夢の中」(松尾芭蕉)
- 20. 大坂夏の陣において徳川家康の本陣まで攻め込んだ「〇〇〇幸村」
- 21. 「嘘か〇〇〇か」真実ではないのか、あるいは真実なのか
- 22. 信号で止まれの色
- 23. 主に田んぼや畑を耕すときに使う農業機械
- 24. 午前が過ぎると

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	

※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 東京オリンピック・パラリンピックについての意見や感想など
- ③ 心、体、生活の健康に関する取り組みについて
- ④ 高齢者生協だよりへの意見や要望など
- ⑤ その他なんでもあなたの声をお聞かせください

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

★7月31日 必着。

タテのカギ

- 1. 美ら海水族館や首里城が有名。コロナが収束したら行ってみたいです
- 2. 山間部や高原の宿泊施設に宿泊し、ハイキングや登山を行う学校行事
- 3. イタリアの世界遺産「〇〇の斜塔」
- 4. 観光旅行者(客)を英語で
- 5. 根→〇〇→がく→花
- 6. 徳川光圀が旅をする「〇〇黄門」
- 9. 「転ばぬ先の〇〇」(十分な準備をしておくことのたとえ)
- 13. 女子テニスで大活躍の「〇〇〇〇なおみ」
- 14. 白玉によもぎを混ぜた和菓子
- 16. ボクシング・空手・テコンドーなどの総称「〇〇〇〇技」
- 18. 恥ずかしくて〇〇があったら入りたい
- 19. 漢字で書くと「海鼠」見た目は気持ち悪いが美味
- 22. 夏がすぎると

No.142 の正解：端午の節句(たんごのせっく)

正解者(順不同)

那谷一枝さん、平田隆さん、宮本哲一さん、藤原凰治さん、入江公子さん、金谷敬二さん、花畑とも子さん、山本浩明さん、沼田民子さん、菊池恵躬子さん、西村和代さん、小林百代さん、岡チエ子さん、今井英二さん、藤本小夜子さん、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、吉田好子さん、長谷川サダ子さん、富山直子さん、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、渡辺ヒデ子さん、山田きぬえさん、伊東和代さん、岸本悦子さん、安井日出子さん、山垣明美さん、新田よし子さん、谷本敏子さん、辻本吉野さん、松本ツヤ子さん、村上敬子さん、山下久美子さん、木下逸子さん、藤井なおみさん、新谷文子さん、黒嶋妙子さん、岸本守さん、逢坂亮子さん、原田薫さん、大西正信さん、尾島紘之さん、高屋明子さん

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

わ	が	は	い	は	ね	こ	
く	く		た	ん	じ	ろ	う
ち	や	つ	み		り	ん	き
ん		の		は	は		わ
	え		か	い	ち	く	
こ	る	く		ご	ま	ん	と
う	め		り	れ	き		ろ
か	す	び	か	い		せ	み

読者の広場

● コロナでつどい場が開かれていないのが残念です。開いているところはどんな工夫をしていますか？

(伊丹市 今井 シズエさん)

● また一つ歳を取りました。高齢者、障がい者の名称をもう少しよいものを考えてほしい。

(長田区 今井 英二さん)

● 福島原発の汚染水の海洋放出、うすめようとどしように海が汚染されていくのは同じ。将来に長くどうしようもない禍根を残すことは許されない。

(姫路市 菊池 恵躬子さん)

● 許すな！ 75 歳以上の高齢者の窓口負担 2 割化。菅政権は、75 歳以上の約 370 万人の医療費窓口負担を 1 割から、2 割にすることを今国会に提案しています。菅政権は、「現役世代に負担軽減」と言っていますが、今回「軽減」される現役労働者の保険料負担額は 1 人当たり年 350 円（月 30 円）にすぎません。一方で 75 歳以上の 1 人当たりの平均窓口負担は年間で 3 万 4 千円増え、最も減るのは、公費で年 980 億円削減となります。2 割負担の対象は、単身世帯で年収 200 万以上の方、夫婦の世帯は 320 万以上の世帯です。本来なら、75 歳になったら、「おめでとございます。医療費の心配なく病院にかかってください」というのが政治の仕事です。コロナ禍で一番重症化しやすい高齢者に、75 過ぎたら、80 歳、90 歳、100 歳を超えても情け容赦なく窓口負担を 2 倍にするというのは、本当に冷酷極まる政治です。解決策は、①国庫負担を 1983 年の 45%に戻す。②アメリカの F35 戦闘機は一機当たり平均 499 億円で 147 機購入。2 機減らせば、おつりが来ます。③菅首相は、「能力に応じた負担」と言いますが、それなら富裕層や史上空前の利益をあげている大企業に応分の負担を求める事。こんな政府は、早く辞めていただくために、今年の総選挙で、市民と野党の共闘を強めて、菅政権を退陣に追い込みましょう。

(尼崎市 尾島 紘之さん)

● コロナの第 4 波が日本列島をいま襲っています。下火どころかますます勢いを増す勢いですね。多くの人の気持ちはいつ収まるのかと不安が募ってきていますね。マスクとかうがいとか大勢での食事会等は自粛しても……やはり政治の責任は免れませんね。自然治癒を待つのではなく、ワクチンを早く全国民にうつる

手配を一刻も早くしてほしい。国民の多数の希望だと思いますね。こんなままでオリンピックは不可能だと思います。皆さん、どう思われますか。早く政府は中止または延期を決断すべきときだと思います。オリンピックより国民の命を今守る時だと思います。政治の勇断・決断を心より望みます。

(姫路市 岸本 守 さん)

● 多くの方がワクチン接種を望んでいますが、政府の対応が余りに遅いことに苛立ちと怒りが溢れています。入院しないといけない状態の感染者が入院できなく自宅で亡くなるなどあってはならない事態に陥っています。国民の暮らしと命を守る政治に変えていかねばならないと強く思います。今の政府のワクチン接種の発表を聞かたびにだんだんと遅くなっています。4 月もまもなく終わろうとしている現在でも知っている病院でも一部しか接種を終わっていません。国がワクチンに責任をもって早く希望者全員に接種を終わるのはいつになるのでしょうか？

(三木市 黒嶋 妙子さん)

● 川辺を散歩する日課ですが、違和感を覚える事がありました。ちょうど、小学校の卒業式が終わったところで、音楽のなる運動場で多くの人たちが別れを惜しんだり、写真を撮ったり……。その光景の中に「はかま姿」を沢山見たのです。小学校の卒業式だよな！？と頭をかきながら帰ったのですが、後で近所の人に聞いてびっくりでした。今どきの小学生の卒業式、はかま姿の子がたくさんいるそうです。どうなのでしょう？

(姫路市 新谷 文子さん)

● 高齢者生協だよりは必ず隅々まで目を通します。「住所不明組合員を探しています」の名簿に 既にお亡くなりになった方のお名前を発見しご親族に連絡、その後「手続きが進んでいる」との返事があり安堵しました。（遠方の子供さん達は 余り行き来が無いお一人暮らしの方でした。）世間で言う高齢者になったら 貴重品の保管場所を決めて その事を家族（後見人等）に伝えておく事が必要です。我が家も高齢夫婦の二人暮らしです。大事な内容を申し送るという作業の大切さを実感しました。（姫路市 藤井 なおみさん）



「しんどくなったら休憩」そして「またちょっと頑張る!!」

1.

背筋と 腰の筋肉体操

20～30回程度

背筋を伸ばして両手を前に伸ばします。
内側、外側と順にゆっくりとひねります。

〈効果〉

背中筋の筋力を強くする。腰回りの筋肉がしっかりとします。



健康ストレッチ

貯・筋・体・操

②

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.

太ももと 腹筋体操

20～30回程度

右足を少し上げて
ゆっくりと左右に動か
します。
左足を少し上げて
ゆっくりと左右に動か
します。

〈効果〉

太ももの内側、外側を
強くします。

〈効果〉

腹筋を強くします。



デイスペースほほえみの里では、お昼から、レクリエーションをご利用の皆さんに楽しんでいただき、お菓子とコーヒーや紅茶でほっこりとした時間を過ごしていただくと送迎の時間になります。6月24日の送迎の時間は「お菓子しりとり」

ゲームでホールは盛り上がりました。お題のお菓子名をつなげることができたら終了。ご利用の皆さんも帰宅時間を忘れ一生懸命。最後まで楽しい時間を過ごしていただくスタッフの熱意が伝わってきます。
(取材 / 編集部・門田)

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



お悩み
解決!
〈11〉

ケアステーションながた
介護福祉士
理事 金村 美香

健康の
秘訣
〈2〉

〈介護予防〉
健康寿命を
延ばしましょう

動脈硬化を予防する

コロナ禍で自粛 筋力の衰えに ご注意を

訪問介護のヘルパーさんは、訪問時にご利用者の様子をととてもよく観察します。

例えば、声のご様子、呼吸、座り方、立ち上がり方、歩き方などから体の変化を確認しています。そして変化のご様子をサービス提供責任者に報告する義務があります。

掃除の際には、流し台の残り物や食器から「食事の献立」や「食の進み方」の確認、ゴミ箱の飴やせんべいの空き袋や果物の皮などから食事以外の嗜好品の摂取状態。

そして、トイレの様子からお腹の調子がわかり、浴室の掃除中には入浴されているかどうかなどを確認します。

また、会話をしながら不安に感じておられることや、心配ごとをお聞きし、それらをサービス提供責任者に当日の体調や心のご様子を報告します。

大切なご利用者の変調に素早く気付き、もしもの時に対処できるように医療機関やケアマネジャー、その他の担当者と連携を取ってサポートさせていただいています。

最近ではコロナ感染症防止のため、緊急事態宣言などが発出され自粛などで外出機会が減り、せっかくなっていた筋力が低下してこられたなどの報告を耳にします。

皆さん、転倒されることがないように、ご自宅内での移動時にはお気を付けくださいね。



地域支え合い推進員 保健師 今村 明美

前回、介護予防の為には動脈硬化を予防することが大事であるとお伝えしました。今回は、動脈硬化について詳しく説明します。

動脈硬化とは、血管の内側にドロドロとしたコレステロールが付着し、血管が狭く硬くなり、血流が悪くなった状態のことです。このまま放置すれば、いずれは脳梗塞や心筋梗塞などを発症する恐れがあります。この動脈硬化の原因としては、糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満、喫煙が上がります。

動脈硬化を予防するためにはこの原因を改善していくことが大事になります。健康診断や血液検査の結果数値が悪いところはないですか？そのまま放置していませんか？薬は癖になるから飲みたくないとか自分で調整していませんか？まずは、ご自分の身体がどんな状態なのかを知る事から始めてみてください。

動脈硬化は自覚症状がありません。予防のための第一歩として、食生活を見直していきましょう。私のおすすめは「こんぶ水」です。だし昆布(20g程度)の表面を拭き5cmくらいにカットします。1.5L程度の麦茶ポットに水を注ぎ、昆布を入れて一晩冷蔵庫で漬ければでき上がりです。昆布を取り出して、煮物やみそ汁に使ってください。冷蔵庫で3日間くらい持ちます。市販のだしの素を使うよりも塩分を控えめにでき、免疫力もあがるようです。ただし、ヨウ素が含まれますので、過剰摂取にはご注意ください。薄味になれないようでしたら、レモンや柚子、シソや七味唐辛子を上手に利用し、調味料を減らしていきましょう。

7月の
アドバイス
食と栄養編
〈11〉



理事 /
神戸女子短期大学
食物栄養学科助手

管理栄養士 中野佐和子さん



「糖尿病」と「食事」

今回から、糖尿病と食事について2回シリーズです。

糖尿病は自覚症状がないため気付かないうちに症状が悪化します。

血糖値と呼ばれる血液中のブドウ糖濃度が、適正値よりも高い状態が慢性的に続く病気で、血液中のブドウ糖を細胞へ届けるインスリンというホルモンの分泌不足や働きに異常が生じることで発症します。

糖尿病は発症の原因によって、「1型」と「2型」、「その他」、「妊娠糖尿病」に分類されます。

「1型」糖尿病は子供や青年に多く発症します。一方、「2型」糖尿病は、遺伝的な要因に運動不足や食べ過ぎなどの生活習慣が加わって発症すると考えられていますが、はっきりとした原因はまだわかっていません。

糖尿病患者の95%以上が2型といわれていて、中高年に多く発症します。2型糖尿病では、インスリンは分泌されているものの、働きが悪くて血糖値が下がらない（インスリン抵抗性）場合や、分泌そのものが減っている（インスリン分泌低下）場合があります。糖尿病に関する正しい知識を身につけ、それぞれの病状にあった治療法を実践しましょう。

糖尿病の食事療法は、良好な血糖コントロールを保ちながら、さまざまな合併症を防ぐことを目的としています。

食事療法では毎日のちょっとした心がけが大切です。

1. ゆっくり、よくかんで食べる。
2. 朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。
3. バランスよく食べる。
4. 食事は腹八分目でストップしておく。
5. 夜遅く、寝る前には食べない。



糖尿病食は健康食とも言われ、バランスのとれた糖尿病食は健康な人にもとても良い食事です。日々の食生活に気をつけていれば、肥満や生活習慣病の予防などが期待できると言えますね。このように誰にでも良い食事として認識されてきた糖尿病食ですが、食材の種類や量などに毎日気を使うのは大変なことです。

そこで活躍するのが「糖尿食事療法のための食品交換表第7版」です。

私たちが日常食べている食品を、多く含まれている栄養素によって、6つの食品グループ(表1～表6)に分類されており、1単位80kcalの一覧が記載されています。

例えば指示エネルギーが1600kcalであれば、 $1600 \div 80 = 20$ 単位 とし、食品交換表の一覧から20単位食べてもいいですよという計算になります。ここで注意するのがどの表から何単位取るかを決める必要があります。主治医や管理栄養士が、食習慣や食嗜好を聞きながら、栄養素のバランスがよいように配分します。

次回、配分の仕方や食品の交換の仕方についての詳しい説明をします。

(資料)糖尿食事療法のための食品交換表 第7版



篠山支部「繋がり農園」

黒大豆枝豆収穫体験ツアー2021 参加者募集

今年も10月の中下旬に、丹波篠山の“黒大豆枝豆”の収穫作業を行います。

組合員の皆さま、ご家族、ご友人と一緒に収穫作業を楽しみませんか。

午前中から夕方（15時過ぎ）までの作業です。お昼には、採りたて湯がきたての枝豆を食べます。小雨決行。

★ ツアー日程を確定させ次第、参加希望者に「参加申込書」をお送りします。

（2020年は10月17日に実施）

● 参加申込書の送付希望やツアーに関する問合せ

● 電話：078-646-3771

● メール：hyogo.honbu-news@kourei-h.org

● 担当：前田

※参加申込書は、実施日確定後（9月下旬頃予定）のお届けとなります。

● 参加費（予定）／

① 高校生以上：@2,000円（送迎、軽食、お土産の枝豆付）

② 小学生～中学生：@1,000円（送迎、軽食）

③ 0歳～未就学児：無料

※送迎方法は申込状況から判断し、後日連絡します。

● 用意するもの

● 着替え（汚れます）、軍手、タオル、収穫バサミ（料理バサミでも可）、長靴（畑作業で必要です）、雨合羽（雨天時）など

◎ 黒大豆枝豆を予約販売します

● 枝付（1kg）、さや豆（500g）：@1,500円

※配送を希望される人は別途配送料が必要です。（2020年実績：1kg@910円）



▲ 植えて三日目、可愛いですね。

赤い顆粒の薬は根切り虫防除のため株元に蒔いています。（2021.6.21）

「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 ① 寄付金は、一口2,000円

方法

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、5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6月30日、高齢者生協だより編集委員会）