



「大黒」
色紙
北はりま支部
芝本 典康さん



色紙に絵を描くきっかけは、黒田庄柔道少年団にあります。私も元気なときは指導者として関わっていたことがあります。柔道とは縁のない元校長先生が輝かしい戦歴の継続を願って40数年のあいだ毎年、激励の言葉や絵を退団生にプレゼントして下さいました。その先生が逝去されたあと受け継いだ次第です。

篆刻は、篆書体の書家である友人の父の百福・百寿の書体をみて感動し、独学で始めました。翁が元気なときに指導を受けていたらと悔やまれます。自己流ですが彫刻刀を作り、孫や家族、友人、知人にプレゼントして楽しんでます。

新年はつらつアート展

今年も皆さんの力作が揃いました。

川柳

寒朝の散歩で泣く泣く靴の底
今日も又一っ消えゆく老団地

神戸中部支部 大川 朱美さん



「柿」
はがき
伊丹支部
河南 裕子さん



柿が大好きで、描きました。芯の所を苦労しましたが大変気に入っています。



「シクラメン」
はがき
伊丹支部
山本 圭子さん



ステキなシクラメンの前で一心不乱に描きました。時の経つのも忘れしました。

「干支絵〈寅〉」



神戸東部支部 下野 公子さん

毎年干支を描いていますが、今度は36年に一度の「五黄（ごおう）の寅」なので平和と皆に幸せがおとずれる事を願い、また、以前のように楽しく、コロナともおさらばして生活できるように、悠然とにらみをきかせた寅を描きました。そのように描けているかは…？



左から
「カワセミ」
「カワラヒワ」
「エナガ」
バードカービング



神戸中部支部
武市 靖雄さん

カービングの初期の頃の作品です。カワセミ（左）は10羽以上彫りました。皆が彫りたがるきれいな鳥です。木や石は登山をするお店のお客さんや卓球仲間に「いいのを見つけたら拾ってきてくれ」と頼んでいます。こんな木は売っていません。

「石ころアート〈とら〉」 神戸西部支部 猪塚 祐孝さん



石ころアートは、よきパートナーで、優秀なピアニストを若くして亡くした後、道端の石ころが「お地蔵様」に見えたことから始めました。石ころは地球上での大先輩であり、苦しい事があった時の、相談相手になってくれます。



「キャンドル」
神戸西部支部
前田 杏奈さん
& 咲絵ちゃん(3歳)

昨年12月から本格的にキャンドル教室に通い始めました。

これからキャンドルと対話がたくさん出来そうで、楽しみです。皆さんにとっても楽しい一年になりますように。この作品は赤のアジサイを使って、クリスマスのイメージで作りました。



「栗」はがき
伊丹支部
西畑 節子さん



おいしい丹波栗をお隣さんからいただきました。いがを描くの少し苦労をしました。



「クリスマス」(1050×785mm)
長田事業所 小規模多機能 かけはし



「寅」
六甲事業所 デイスペース ほほえみの里



神戸東部支部
市野 末子さん(96 歳)

これからも健康で暮らしたいです。「ほのぼのおか」(いきいきサロン)に行くことが一番の楽しみです。



神戸中部支部
田淵たま子さん(96 歳)

歳を取りましたが、今も自分一人で歩けるし、バスに乗ってどこへでも出掛けることが出来ます。

何より友達が多いので毎日が楽しいです。現状維持が一番です。

年女

「五黄の寅」ごおうのとら

皆さんに今年の抱負をお聞きました。



神戸西部支部
稲毛 豊子さん(96 歳)

家にいても何もすることがないので、週に一回の「ほのぼのひらの」(いきいきサロン)へ行くのを楽しみにしています。来年も元気に健康第一で頑張りたいです。



北はりま支部
前田 君代さん(72 歳)

敗戦から76年が過ぎた今日、戦争を体験したり戦後の食べ物のない悲惨な時代を経験された方は少なくなっています。私たちの今の生活は二度と戦争をしません、軍隊や戦力を持ちませんと戦争放棄を誓った憲法9条が生命力を発揮しているからこそです。

「生命を生み、生命を育て、生命を守ることをのぞむ」母親運動を健康に気をつけながら続けたいと思います。

高校生に、これから生きていく地球の未来のことを想像し考えてほしいと訴えています。



姫路支部
古茂田 タミ子さん(84 歳)

一人暮らしになりましたが、明るく楽しく、健康に注意し周囲の方に微笑んで過ごします。



姫路支部
菅原 みどりさん(72 歳)

姫路のデイサービスふじみ苑のスタッフとして15年。去年は夫を見送りスタッフの励ましのもとで介護の仕事を頑張っています。

今年は介護福祉士の資格取得をめざしています。

さまざまな
自分の気持ちを
表現する写真を

神戸中部支部
井田 真沙子さん

笑顔
ステキ
〈8〉



神戸メリケンパークオリエンタルホテルとサンフラワー号
(神戸市中央区)

阪神淡路大震災翌年の 1996 年に撮影。
まだ港が壊れている所にサンフラワー号が入港。偶然流し撮りができました。この風景を見て「美し都 ～がんばろや We love KOBE～」の歌が浮かび、「美し都へ」とタイトルを付け写真展で入選しました。

井田さんにとってカメラはどんな存在ですか

子育ての時期に子供の写真を撮りだしたのがきっかけ。それから自分専用のコンパクトカメラを購入し、何でも撮影をする生活になりました。子育てが一段落した時に「素敵な写真を撮りたい」という思いが募り、写真教室に入門。それから 20 年。今は感情表現をする為に、色々な被写体にカメラを向けて、自分の気持ちを表しています。最近写真の大きな壁にぶち当たり、紆余曲折の毎日です。

介護の
現場
〈8〉

より高度な
知識と技術を

〈訪問介護〉

ケアステーションひだまり所長
介護福祉士
惣田 ゆかり



毎年暮れから正月にかけて美味しいお正月料理を、訪問先でご利用者と一緒に調理をさせていただきたいと思うのですが、それは介護保険では行事的な料理になりできなくなっています。

しかし、買い物の代行では、お正月料理の材料をご利用者に代わって購入をしたり、それぞれご利用者のお雑煮や正月行事のお話を伺いながら、新しい年を迎える楽しい準備をともにするのは私にとって楽しい時間になっています。

私は子どもの頃から、困っておられる方を目の前にするとほおっておけない性分でした。大人になり介護従事者に進むきっかけを知人からいただき、周りの環境にも恵まれ従事して 24 年が過ぎました。今も怠ることなく、ご高齢の方や障がいのある方々に、さっと手を差し伸べられ、素直な心で寄り添う介護を目指したいと考えています。

最近、自分の意志とは関係なく精神的にも肉体的にも少し生き辛さが増してきました。

前職から今日まで 30 余年。がむしゃらに働いてきたような気がしますが、最近仕事に少しですが時間と心の余裕ができるようになり、神戸に居る 7 歳（男）と 4 歳（女）の孫との会話も、楽しく仕事の疲れを癒すひとときになっています。

今年も、今まで仕事に追われてできなかったより高度な介護知識と技術を修得し、歩みを止めることなくステップアップをしたいと考えています。

平和の不在

日本国憲法と高齢者生協の役割



理事長 阿江 善春

戦争でなくても、平和でないことがあります。むずかしく言うと「平和の不在」です。

国家の政治や経済のような大きな話でなくとも、安心して人生をすごすこと（これもむずかしく言うと“平和のうちに生きる権利”）が尊重されていないということでしょうか。

憲法（日本国憲法）と人権という視点から見ると、まず生きることそのものの保障は25条＝健康で文化的な最低限度の生活を営む権利として定められていますが、これを具体化した「生活保護制度」では、捕捉率（必要な人がどれだけ受けられているか）が20%台で、ヨーロッパ諸国の先進国が平均で85%以上であることを考えると大きく立ち遅れています。

また法の下での平等＝14条については、あらゆる場面や分野で守られていません。特に所得の再分配や、制度利用の平等性、税負担や情報公開、制度普及に関する公平さ、公正さが守られておらず、その典型的な例として障がい者福祉、児童福祉、高齢者福祉の制度利用の遅れ（わかるように知らされていない）が多くあります。

さらに、個人の幸福追求権＝13条については、生きる（人生をすごす）という内容における

幸福感を各年代の「幸福度調査」から見ると先進国で最低ランクです。

特にユニセフによる「こどもの精神的幸福度調査」※では38か国中37位で、これは大人社会を映し出す鏡ですが、これと関連してOECD（経済開発協力機構）は「GDPを超えて」という報告書で、幸福度の重要性を指摘しています。

これら日本国憲法の条文から人権保障・擁護を見てみると、そこには「幸福感・幸福度」とともに「平和の内に人生をすごす」問題としての課題が見えてきます。

生きて、はたらき、老いを迎えても最後まで、

人間として、その人らしくすごせるためには、生活、医療、介護などの高齢者福祉、多世代交流や生きがいつくり、をより充実させていくことが必要ですし、高齢者生協もこれ



れまで取り組んできた運動や事業のすそ野を広げていく必要があります。

「平和の内に生きること」を守ることは、「戦争か平和か」というとらえ方とは少し違うかもしれませんが、確実に「戦争への道をくい止める力」になることでしょう。



ユニセフ 子どもの幸福度調査結果

分野(分野別順位)	指標	平均	日本(指標別順位)
精神的幸福度 (37位)	15歳時点で生活満足度の高い子どもの割合(2018年)	75.7%	62.2%(32位/33か国)
	15～19歳の1万人あたりの自殺者数(2013～2015年平均)	6.5人	7.5人(12位/41か国)
身体的健康 (1位)	5～14歳の死亡率(1000人あたりの死亡数、2018年)	1.0人	0.7人(33位/41か国)
	5～19歳の過体重または肥満の割合(2016年)	28.9%	14.4%(41位/41か国)
スキル (27位)	数学・読解力で基礎的習熟度に達している15歳の割合(2018年)	62.3%	72.9%(5位/39か国)
	「すぐに友達ができる」と答えた15歳の割合(2018年)	75.5%	69.1%(39位/40か国)

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」

「秋の共同墓参会」は10月3日(日)に22家族様、総計43名のご出席のもと開催。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180名、物故者73柱、内納骨済68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)5家族様、総計7名のご出席のもと開催。献花と唱歌を斉唱。

建立から4年が経過し、契約者は33名、物故者16柱、納骨済は12柱。

●「永遠の会・昼食会」

昼食会は新型コロナの影響で2020年6月から昨年6月まで開催中止。

新年昼食会は1月23日(日)に「がんこ寿司・

「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)

三宮寿司店」にて開催予定でしたが、新型コロナは終息せず、また新たにオミクロン株の出現による感染拡大の懸念があるため、6月12日(日)に延期。

●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148カ所で開催。1,636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〉

- ◆1月29日(土) 垂水区文化センター
- ◆2月12日(土) みなくーる明舞(明石市)
- ◆2月26日(土) 灘区文化センター
- ◆3月12日(土) 東灘区文化センター
- ◆3月26日(土) 長田区文化センター
- ◆4月9日(土) 西区文化センター(予定)
- ◆4月23日(土) 神戸市勤労会館(予定)

お問合せ ☎078-646-3771

「宅墓(自宅墓)」について

終活ライフケアプランナー

藤山 孝



少子高齢化や核家族化などを理由に墓の管理が難しくなり、遺骨を墓から納骨堂や共同墓などに移す「改葬」「墓じまい」が急増しています。厚労省の統計では、1997年度は約7万件だったが、2018年度は12万件まで増加しています。また、コロナ禍で墓参りの在り方にも負担を軽くするための見直しがされています。

今回は遺骨・遺灰の維持管理法としての「宅墓(自宅墓)」について考えてみたいと思います。

1.「宅墓(自宅墓)」とは

①自宅の部屋で仏壇等の中に遺骨・遺灰を供養する方法です。

②墓離れが進む中で見直しされている手元供養です。

2.「宅墓(自宅墓)」のメリット・デメリット

①墓の場所を選ぶ必要がなく建立の費用も不要です。

②管理の手間がかからず、遺骨・遺灰を身近で保管することで故人を常に身近に感じることが出来ます。

【デメリット】

①遺骨は温度や湿度の影響を受けやすいので、保管状況には十分注意しなければなりません。

3.まとめ

②管理者が死亡した場合、遺骨の行き先が不明となるため、最終的な納骨先を決めておく必要があります。

③手元供養の形式は多様化しているので遺骨・遺灰をどのような形態でどこに保管しているか明確にしておかなければなりません。

「宅墓(自宅墓)」は墓建立にかかる費用を抑えることが可能で、自宅で遺骨・遺灰の維持管理ができる点ではコロナ禍での負担を軽減できます。

一番の問題点は最終的な遺骨・遺灰の納骨先を決めておかなければ、親族間でトラブルが発生することになります。

共同墓「永遠」は建立後、契約者も順調に増え213名となり、年間を通して様々なイベントにも多くの方々に参加をしていただいております。

納骨済80柱についても全て立ち会いをさせていただきましたが、ご親族様は本当に満足しておられます。

現世における墓友としての絆づくりと最終的な終の棲家として、またいつまでも一緒にあるという共通認識を持つことができるという点で、共同墓「永遠」は選択肢として優先すべき供養法であろうと考えます。

読者の広場

● 地域の農業を守る担い手として娘夫婦はがんばっているが、いかにせん低収入です。遊ぶ時間もないのですか…。農業を守ろうとしない政府の政策に憤りを感じます。

(加古川市 山本和美さん)

● 高齢者生協だよりをいつも楽しみにしています。クロスワードクイズを解いてすみからすみまで読んでいます。感謝、感謝。

(長田区 西村和代さん)

● 選挙はみんなのお金のばらまきです。誰が返していくのか。 (長田区 今井英二さん)

● 利き腕の右手が使えなくなって、運動面でのリハビリと共に字を書かないことからくる頭の老化を食い止めるために、資格認定の試験を受けました。(ハーブコーディネーター・環境力オリスト・福祉住環境コーディネーター)でも、年齢には勝てません。覚えてもどんどん

消えていきます。そんな時クイズを「解く側」から「作る側」への楽しみが生まれました。クロスワードパズルも 60 位作りますと壁にぶつかり、今は色々な種類のクイズを作ることに一人で過ごす楽しみを見つけています。 (三木市 黒嶋妙子さん)



● 自分のことは自分で解決する「自助」、仲間で相互に支え合う「共助」(被保険者)、自助や共助で対応できない場合は、受給要件を定めて「公的扶助」や「社会福祉」(障害者支援)など「公助」が補完する、と言われています。この三層構造は、社会保障における公的責任・資本家責任を捨象し、自己責任や住民相互の責任にすり替える論理です。

では、社会保障を国・自治体に全面的に依存し国営・公営にすれば、国民の抱える「生活問



題」は解決するのでしょうか。私は、この社会の中で社会保障に「協同」の精神、つまり国民・市民が自ら管理運営していく道筋をつくり、真の協同社会を築くことが大切だと考えています。その代表的な例が、「協同組合」(コープ)にあると思っています。出資者や労働者自らが、財政や生産手段も含めて、市民の意見を直接汲み取り、市民自らが協同管理していく、この方法が、未来社会を築く礎となる可能性があると考えています。専門家や政治家たちのトップダウン型の統治形態に陥らない様にするためには、市民の意見が国家に反映されるプロセスを制度化していくことが求められていると思います。政権の交代が実現しましたら、お互いに力を合わせて「市民の意見が国家に反映されるプロセスを制度化」しましょう。

(尼崎市 尾島紘之さん)

● 高齢者生協だよりは、頑丈な紙質は特筆です。中身も充実してきて読んでみたくなる内容になってきました。まだ新しい組合員ですが高齢期を迎えて色々教えられることが多い内容になっています。医療生協の機関誌とはまた一味違う新鮮さに惹かれています。世直しの絶好のチャンス。衆議院選で野党連立政権の樹立への展望をもって頑張りたいです。野党共闘の成果を大きく出せる選挙にしたいですね。

(姫路市 岸本守さん)

● 毎回読んでいます。「直葬」について、いつも主人と話しています。やはり今の時代なのかなと思います。



(加古川市 田中千里さん)

● 同性の結婚を認めてあげて欲しいです。このテーマについて取り上げてほしい。

(長田区 ペンネーム、らみさん)

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. デルタ株に続き〇〇〇〇株も猛威をふるってます
- 5. 「山里は 万歳おそし 〇〇の花」松尾芭蕉
- 7. 「デリシャス」や「ヤミー」を日本語で
- 8. 自分こそはといった態度や気持ち
- 9. 風が吹けば〇〇屋が儲かる
- 10. 薬局に常駐している薬の相談が出来る人
- 12. 子供を肩に乗せてかつぐこと
- 14. 好プレー(良い)〇〇プレー(面白い)
- 15. 塩味
- 16. メリーゴーランドは「回転〇〇〇」
- 18. ボーっとしていたら〇〇ちゃんに怒られます
- 19. 江戸城に住んでいる偉い人? バカ殿ではありません
- 21. ギリシア神話の主神たる全知全能の存在
- 23. 「その時の勝ち負けの勢いが逆になること」〇〇〇〇
逆転
- 25. 地表(土地)が沈む

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		24	
		25				

※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 2021年度のあなたが思う「一番のニュース」とその理由
- ④ 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

★2月28日必着

タテのカギ

- 1 南町奉行の大岡忠相(加藤剛)が事件を解決する時代劇。
- 2. 平成27年に世界文化遺産に登録。福岡県大牟田市にあります。
- 3. 髪をとかす。
- 4. エリザベス女王、チャールズ皇太子、ウィリアム王子「〇〇〇〇ファミリー」
- 5. 魚介類を取り引きする市場
- 6. 愛知県(小牧IC)～兵庫県(西宮IC)をつなぐ道路「〇〇〇〇高速」
- 8. カッコつけてる人
- 11. くまモンが住んでいる所
- 13. 飴ほど固くなく、ゼリーほどトロトロでもない。ゼラチンを固めたお菓子
- 17. 女忍者のこと
- 20. ドライフラワーではなく、生きている花
- 22. おでんの具「牛〇〇」
- 24. 一、十、百、〇〇

No.144の正解：七五三(しちごさん) 正解者(順不同)

今井英二さん、西村和代さん、山本由美子さん、山科ひろみさん、佐藤美佐枝さん、前川裕子さん、松浦知子さん、岡チエ子さん、柳谷マキ子さん、船田マサ子さん、広岡幸さん、横山まさ子さん、吉田好子さん、宇城まさ子さん、安本悦美さん、奥本ふじ子さん、新井由紀子さん、山本克子さん、長谷川サダ子さん、中江育代さん、長谷勢津子さん、富山直子さん、丹野カズ子さん、山垣明美さん、安井日出子さん、成川伸子さん、木下逸子さん、松本ツヤ子さん、辻本吉野さん、山下久美子さん、山田きぬえさん、村上敬子さん、原口周子さん、縄舟靖子さん、山本和美さん、田中千里さん、小林百代さん、樋口善治さん、黒嶋妙子さん、尾島紘之さん、原田薫さん、逢坂亮子さん、大西正信さん、らみさん(ペンネーム)

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

し	よ	う	へ	い	し	き
よ	う	こ	つ	み	つ	ど
く	し	や	み	あ	じ	あ
よ	よ	ぎ	ち	い	い	
く	く	か	ん	さ	ら	
の	は	ん	ぼ	う	く	
あ	か	い	く	つ	う	
き	き	ゆ	う	た	ま	ご

住所不明の組合員を探しています

2021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、2022 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。

下表の名簿の方は、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、住所を登録支部名にかえて掲載しています。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。

1	長谷川 俊子	神戸東部
2	薮崎 富太郎(好江)	神戸東部
3	山下 安貴子	神戸中部
4	野沢 昭子	神戸中部
5	安東 研二	神戸中部
6	土生 和子	神戸中部
7	大西 春枝	神戸中部
8	武田 美代子	神戸中部
9	葉山 京子	神戸中部
10	清水 保子	神戸西部
11	田中 きよ子	神戸西部
12	松本 皓正	神戸西部
13	友久 弘志	神戸西部
14	仲 久仁子	神戸西部
15	藤井 数男	神戸西部
16	菊池 浩美	神戸西部
17	山領 尚子	神戸西部
18	十河 キクエ	神戸西部
19	福田 恵美子	神戸西部
20	菊地 睦美	神明
21	鈴木 千恵子	神明
22	桐森 朝子	神明
23	田中 清子	神明
24	三浦 孝子	神明
25	深 豊市	神明

26	古河 信子	宝塚
27	佐々木 千秋	宝塚
28	八尾 愛子	宝塚
29	仲間 武信	宝塚
30	三宅 八重子	宝塚
31	長束 真直	宝塚
32	長束 エツ子	宝塚
33	花本 一生	宝塚
34	福島 富男	宝塚
35	富田 智子	宝塚
36	中川 よし子	宝塚
37	中川 義信	宝塚
38	藤田 晃	宝塚
39	友谷 省治	宝塚
40	中村 米三郎	宝塚
41	竹安 武雄	宝塚
42	竹安 春江	宝塚
43	内田 栄市	宝塚
44	鶴屋 明美	尼崎
45	藤原 博	尼崎
46	古澤 肇	尼崎
47	佐藤 泰子	尼崎
48	山口 泰徳	尼崎
49	藤井 好雄	尼崎
50	藤井 千鶴子	尼崎

51	岩崎 岩男	尼崎
52	岩崎 博	尼崎
53	今村 昭憲	東播磨
54	橋口 邦一	東播磨
55	西脇 英彌	東播磨
56	船曳 良一	姫路
57	川野 寿美代	姫路
58	榎 喜代恵	姫路
59	浜田 和光	姫路
60	橋下 秀子	姫路
61	西尾 正樹	姫路
62	西尾 良子	姫路
63	山口 和昭	姫路
64	三木 まさ彥	姫路
65	真子 秋男	姫路
66	丸本 秀敏	姫路
67	松田 佐智子	姫路
68	升本 カヅ代	姫路
69	堀江 和夫	姫路
70	塚田 浦子	姫路
71	土井 久寿夫	姫路
72	木村 チセイ	姫路
73	橋本 福文	姫路
74	小松 みどり	淡路
75	松本 かずみ	淡路

〈介護予防〉
健康寿命を
延ばしましょう

健康の
秘訣
〈4〉

糖尿病予防

地域支え合い推進員 保健師 今村 明美

今回は糖尿病の予防についてです。糖尿病はインスリンの作用が十分でないために血液中のブドウ糖が有効に使われずに血糖値が高くなっている状態の事です。日本の糖尿病患者さんの9割が2型糖尿病と言われています。

日本人は遺伝的にインスリン分泌が弱い人が多いと言われています。遺伝的な体質に過食、運動不足、肥満、ストレス等の生活習慣に加齢と言う要因が加わり発症されるといわれています。また、肥満がなくても内臓脂肪が高い状態になると発症しやすくなります。

2型糖尿病では気づかいうちに発症し、ゆっくり進行します。血糖コントロールを行わずにいると合併症を引き起こします。糖尿病の3大合併症はご存じですか？

- ① 神経障害…手足のしびれ、ほてり等から始まり、感覚が麻痺し、傷があっても手当てが遅れる事があります。
- ② 腎症…腎臓は細かい血管でできており、腎臓の働きが衰え、腎不全になることがあります。
- ③ 網膜症…目の網膜の血管が障害され、目のかすみ、視力低下等があらわれます。

糖尿病をコントロールするために一番大事なのは**食事療法**です。食べたものは血糖値の変動に直接影響します。血糖値を下げるインスリンの働きを十分活かせるよう、1日3食食べ、食事間隔を空けすぎないようにする。夕食のドカ食いや就寝前の食事を避ける。炭水化物(ご飯、パン、麺類)は血糖値にすぐ影響するので摂り方に注意が必要です。(ラーメン+ライスは炭水化物が重なっています)

また、**運動療法**も欠かせません。運動を1~2か月続けると血糖値の平均を示す HbA1C が低下しやすくなります。運動をする習慣のない人はぜひ取り入れてみてください。

そして、合併症を予防するために定期的に健康診断等で血液検査を受け、**早期発見、早期治療**をし、安心して生活を送りましょう。



「しんどくなったら休憩」そして「またちょつと頑張る!!」
腕、背中、お腹、足を鍛えて、
転倒しにくい 体づくり!!

- 1. 体側を伸ばす
: 肩こり予防
: 円背予防
: 転倒予防



椅子の背を左手で持ち、しっかりと立つ。右手を挙げてゆっくり息を吐きながら、左側に傾けていく。息を吐き終わったら、ゆっくりと戻す。両手各10回。

- 2. 大胸筋を伸ばす
: 肩こり予防
: 円背予防
: 転倒予防



椅子の背を左手で持ち、しっかりと立つ。右手を前に伸ばしゆっくり息を吐きながら、背中を丸くする。息を吐き終わったら、ゆっくりと戻しながら背筋を伸ばす。両手各10回。

- 3. 太腿内側、外側の筋肉強化
: 膝痛の予防や緩和
: 失禁の軽減
: 腰痛の緩和
: 転倒予防



椅子の背を左手で持ち、しっかりと立つ。右足を横に上げて戻す。両足各20回。

- 4. 太腿前部の筋肉強化
: 膝痛の予防や緩和
: 腰痛の緩和
: 転倒予防



椅子の背を左手で持ち、しっかりと立つ。右足を前に上げて戻す。両足各20回。

健康ストレッチ

貯・筋・体・操 ④

自分でできることは、
時間が経たなくても
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



お悩み
解決!
〈13〉

長田事業所 / 所長
介護福祉士

理事 金村 美香

「認知症」ケアって何だろう (1)

一番不安なのはご本人

皆さんも「認知症」って耳にすることがあると思います。最近物忘れをするようになった、話しかけても返事をしなくなった、同じものばかり買ってくるなど症状はいろいろありますが、認知症というのは認知が出来にくくなっている病気です。

その症状は様々で自分の親やパートナーが病気になったらと思うと混乱される方もおられると思います。

ご家族は、今まで出来ていたことが出来なくなったり、同じことを繰り返し聞かれたりされると、びっくりしたり、場合によっては腹が立ったりすると思います。あのお父さんが…あのおばあちゃんが…といったショックを受けられるかもしれません。

でも、一番不安なのは、何かおかしいと感じているご本人なのです。

「なぜか出来ない」「なぜか忘れた」などが起こってしまいます。でもそれは、病気なので、怒ったり怒鳴ったりしても仕方ないことです。

出来なくなったことを責めたり、怒ったりするのはなく、どうしたら出来るかが維持できるかのお手伝いをしていくことが大切です。

理解できづらくなっても、感情は私たちと同じように感じておられるので、嬉しい、楽しいことが増えると頑張られます。

感情的にならず、どうすれば支えられるかを見つけられるとお互いに余裕が出てきて、ゆっくりと会話もできるはずです。

今後は「認知症」についての症状や、対応の仕方などご家庭でも実践できるような内容をお伝えできればと考えています。

お時間があれば、いつでも午前 10 時から午後 5 時の間にご相談ください。電話は 078-641-9819 です。



施設スタッフから〈6〉

デイスペースほほえみの里

目標に向かい 楽しむ喜びを

スタッフ 辻 清佳

新型コロナウイルス対策をしながら「秋の大運動会」「合唱コンクール」を行いました。

運動会は 3 種目で各曜日で競います。お互いを応援する姿、良い成績を出し協力する姿、最後には「疲れたけど楽しかった!」という笑顔に。

朝の会と終わりの会で歌う「ほほえみラブソディー」。それを課題曲にして各曜日自由曲を選び歌っていただきました。それぞれ優勝目指し綺麗なハーモニーを奏でました。「もっと歌いたい」という声も多く、新型コロナの早い終息を願わずにはられません。



小規模多機能 かけはし

「かけはし祭り」ワクワク、楽しい、嬉しい2日間

スタッフ 山根 薫奈

10月14日・15日、「かけはし祭り」を開催しました。



ゲームの準備担当の私は、輪投げやヨーヨーすくいなどの出し物を考え準備をしました。配布用チラシの作製もして、とてもワクワクした気持ちで当日を迎えました。

当日はボーリング担当で、倒れたピンを数えたり、ボールを投げる時の補助などをしました。ゲームの他に昼食、紙芝居やベリーダンス、ビンゴゲームなど、とても盛り上がりました。

ご利用者のきらきらとした笑顔を見ることができ、楽しいと嬉しいが詰まった2日間でした。

食物繊維は、五大栄養素(エネルギー・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)に分類されておらず、第6の栄養素ともいわれています。健康だけでなく、ダイエットや美容のために、食物繊維が豊富な野菜や食べ物を食べているという方もいらっしゃるでしょう。

食物繊維は、「ヒトの消化酵素で消化されない、食物中の難消化性成分の総体」と定義され、水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維の2種類に分けられます。

通常、食べ物に含まれる炭水化物やたんぱく質などは、消化・吸収されて体内でエネルギーや体をつくる原料として利用されますが、食物繊維は水溶性・不溶性ともに消化・吸収されません。

ただ、食物繊維は健康に対して非常に重要な役割を果たしています。

食物繊維の健康効果として有名なのは、整腸作用や便秘改善作用。ですが、ほかにもいろいろな効果を発揮することがわかっています。

代表的な健康効果をご紹介します。

食事で健康 食物繊維

プロの
アドバイス
食と栄養編
〈13〉

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



●整腸作用、便秘 | 改善作用

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維ではたらき方が異なります。

不溶性食物繊維は、水には溶けませんが、水分を含んで膨らむことで腸を刺激します。それによって腸の動きが活発になるので、便通が良くなります。

一方、水溶性食物繊維は、ビフィズス菌などの善玉菌のエサとなって発酵・分解されます。すると、善玉菌が増え、腸に有用な物質などもつくり出されることで、腸内環境が良くなります。

●血糖値の上昇 | 抑制作用

食べ物に含まれる栄養素は、小腸で吸収され、血流に乗って全身へ巡ります。なかでも、糖質を摂取すると、場合によっては急激に血糖値が上昇して体に負担をかけてしまいます。

食物繊維(とくに水溶性食物繊維)は、小腸での糖質の吸収スピードを緩やかにするはたらきがあり、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

たとえば、水溶性食物繊維のひとつ「難消化性デキストリン」を配合した製品には、「食後の血糖値の上昇を抑える」という表記ができる特定保健用食品もあります。

●血中コレステロール値 | 低下作用

肝臓では、コレステロールから胆汁酸がつくられています。また、コレステロールは、腸で吸収されたあと、血流に乗って全身を巡ります。

食物繊維には、胆汁酸やコレステロールを吸着して体外へ排泄することで、吸収されるのを抑えるはたらきがあり、血中のコレステロール値を下げる効果があります。

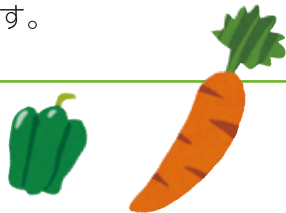
また、糖質と同様に、脂肪の吸収スピードを緩やかにするはたらきもあるので、血中の中性脂肪の上昇を抑えてくれる効果もあります。

不溶性食物繊維〈野菜や穀類・豆類に多く含まれる〉

おかずきんぴら (材料 2 人分)

- 豚もも肉(薄切り)…100g
- 人 参…50g (1/4 本)
- ごぼう…100g (1/3 本)
- ピーマン…30g (1 個)

- A
- だし汁…大さじ 3
 - しょうゆ、みりん、酒…各大さじ 1
 - 砂糖…小さじ 1
 - ごま油…小さじ 1



1. 豚肉、人参、ごぼう、ピーマンを細切りにする。
2. ごぼうは皮をこそげて、細切りかササガキにして水にさらす。
3. 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒めて色が変わったら、ごぼう、人参の順で炒める。
4. 「A」を加えて煮立ったら火を弱めて汁気がなくなるまで炒り煮する。

1. 子供も大活躍！黒大豆収穫体験ツアー 2021 (篠山支部)

10月17日、今年で3回目となるツアーは1歳～80歳代の有志36人で催行しました。

朝8時半に神戸を出発し自家用車6台で現地へ。出発当日の検温、マスク着用など感染症対策を実施しての収穫体験となりました。昼食には採りたての黒大豆枝豆も。小雨の中の作業でしたが皆で協力し16時には終了しました。子供たちはバツ



タやカエルを追いかけるのもめいっぱい楽しみました。大人はそれ見てほっこり。

2. 不安と期待の「西谷野菜市」が成功に (宝塚・伊丹・尼崎支部合同)

11月6日、宝塚農園体験塾(宝塚市西谷地区)で収穫した野菜を宝塚サロンの室内に並べ販売しました。宝塚・伊丹・尼崎支部の阪神グループ初のイベント。

事前に、宝塚支部委員が近隣にチラシ1300枚を配布し、事業所職員はご利用者に宣伝しました。当日64の方が参加され完売御礼。コロナ禍でサロンのお披露目ができておらず、それも兼ねてのイベントは無事成功となりました。販売予定のサツマイモが収穫前日にイノシシ被害に。残された小ぶりのイモを焼き芋にして参

加者に振舞いました。

2020年12月～2021年11月の1年間取り組んだ



宝塚増資運動は、目標の600口(300万円)に対し、延128人から499口(249.5万円)の出資がありました。101口未達となりましたが、多くの皆さまのご厚意に感謝を申し上げます。

3. コロナ禍、あたたかい気持ちとおせちを届けよう (神戸地区)

大みそかに神戸市須磨区の中華料理店に30食限定で「中華風ミニおせち」をつくっていただき組合員に届ける予定です。(2021年12月24日時点)5年ぶりの取り組みとなりますが、支部委員会

や事業所での意見をもとに一人用の「ミニおせち」としました。購入していただいた皆さまにアンケートを実施し、次回実施の経験としたいと考えています。今回は神戸地区限定の取り組みに。

4. その他の取り組み

●「ICTを活用して近しい人同士の見守りグループをつくりましょう」とスマートフォン講座を各地で開催しています。神戸東部支部では5人、宝塚支部では4人が参加されました。参加者の感想では「聞きたいことが聞けてよい」、「また参加したい」、「組合が開いてくれるから

安心」等。以降も複数企画中。

●社会保障を考える学習会として神戸西部支部が10月に開催し18人が参加。組合では11月に開催し30人が参加しました。
●この間たよりの手くばりサポーターに3人の組合員が加わりました。

「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