

高齢者生協 だより

2022年
4月 5月 6月
No.146

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

- P2～3 第23回通常総代会開催について
- P4 笑顔すてき、同好会紹介
- P5 デイサービスふじみ苑と姫路支部から
- P6 いきいきサロン(神戸市一般介護予防事業)
- P7 共同墓「永遠」・終活セミナー
- P8～9 平和な日本を子や孫に(未来への問題提起)
- P10 読者の広場
- P11 クロスワードクイズ
- P12 介護のお悩み解決、介護の現場から
- P13 一押し! 福祉用具
- P14 高齢期の健康ストレッチ
- P15 シニアかんたんレシピ

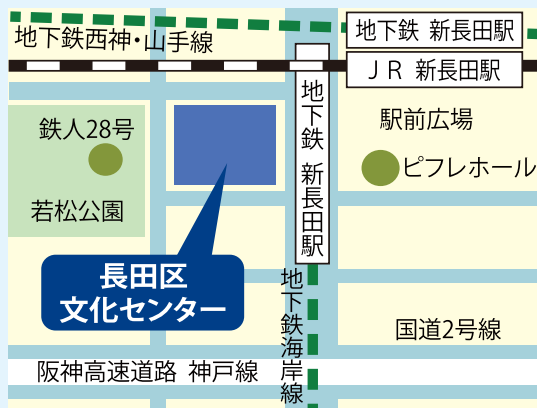


孫文記念館〈移情閣〉 神戸市垂水区

第23回通常総代会開催

終わらない閉塞感を、
地域のなかで協働して乗り越えよう

日時: 2022年6月25日(土) 13:00～16:30
場所: 神戸市立長田区文化センター3階 大会議室
※2面に公示しています



鳳凰に平和の願いを込めて

写真と文 / 神戸西部支部 福田 朝美さん

JR 舞子駅南にある国の重要文化財「孫文記念館」は、1915年に中国人実業家・呉錦堂により別荘「松海荘」として建築され、そこに国賓として孫文を迎えて以来、孫文ゆかりの建物となる。その後、三層の八角楼閣を建て「移情閣」と命名。1992年明石海峡大橋の建設に伴い現在の場所に移築され、2005年に「孫文記念館」と改称。

内装の壁紙には金唐紙が用いられ緑地に金と赤の色が映える。2階の天井中心部分には中国の吉祥の象徴「鳳凰」の意匠が施され、金の鳳凰と桃色の牡丹がとても美しい。

鳳凰は中国神話の伝説の鳥で『平和な世にのみ姿を現す』とされる。世界から早く争いごとが無くなり鳳凰が飛び回る世の中にと願わずにはいられない。



第23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23回 通常総代会を招集します。

＜記＞

日時：2022年6月25日(土) 午後1時～4時30分

場所：神戸市立長田区文化センター 3階 大会議室

住所：神戸市長田区若松町5-5-1

議事 第1号議案：2021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：2022年度事業・活動計画及び収支予算案承認の件

第3号議案：役員(理事・監事)選任の件

第4号議案：役員報酬限度額決定の件

第5号議案：議案決議効力発生の件

2022年3月26日 兵庫県高齢者生活協同組合

理事長 阿江 善春

第23期 総代立候補の受付について

総代選挙規約第5条に基づき、2022年度 第23期総代の立候補受付を下記の要領で行います。

立候補する組合員は、選挙管理委員会まで立候補届を提出してください。

＜記＞

1. 選挙区別総代定数

神戸：50人、伊丹：11人、宝塚：11人、尼崎：4人、東播磨：5人、姫路：12人、
篠山丹波：6人、淡路：6人、合計：105人

2. 総代の任期

当選の日から1年

3. 立候補の資格

2022年3月末 在籍の組合員

4. 立候補受付の期間

2022年4月15日(金)～5月21日(金)

2022年4月5日 総代選挙管理委員会

地域区分理事立候補の受付について

次期役員の選任に伴い、地域区分理事立候補の受付を、

役員選挙規約 第6条(地域区分理事立候補者の推薦)に基づき下記の要領で行います。

地域区分理事に立候補する組合員は区域別役員推薦委員会または地区担当理事に届け出てください。

＜記＞

1. 地域区分と理事定数

- | | |
|------------------------------|---------------|
| ・ 尼崎地区(1人)、伊丹地区(2人)、宝塚地区(1人) | ・ 神戸地区(4人) |
| ・ 東播磨地区(1人)、姫路地区(1人) | ・ 丹波篠山地区(1人) |
| ・ 淡路地区(1人) | ・ 合計：8地区(12人) |

2. 役員の任期

選任決議の日から2年

3. 立候補受付の期間

2022年4月15日(金)～5月21日(金)

2022年4月5日 区域別役員推薦委員会

2022年度 事業活動方針

専務理事 新原 耕治

ロシアのウクライナ侵攻による戦渦によって多くの生命が奪われ、また全世界において経済活動における混乱から日本にも食糧やエネルギー資源の供給に関わる物価上昇が私たちの暮らしに大きく影響を与えています。昨年2021年衆議院選挙において維新の党が第3党に躍進した結果、改憲への動きが加速化する恐れがあり注視が必要です。

またコロナ禍の中で推し進められている数多くの制度により医療・介護に対する国民の負担は一層大きくなり、これ以上の社会保障制度の後退を許してはいけません。

私たちの生命と暮らしを守るため、組合の理念とその使命を組織全体で再確認し、持続可能な地域社会を構築できるよう2022年度の事業活動方針として以下のようにまとめます。

① 高齢協・協同組合の理念、原則、価値、目的について再確認する

② 組織体制の強化、リーダーの育成

③ 社会保障制度の活用、暮らしの困り事相談対応の実現

④ 地域共生社会に向けた地域福祉事業所への成長、ここからだが健康になる居場所づくり

⑤ 平和と暮らしを守る運動

(戦争反対、非核化、SDGs)

これらのテーマに沿って、課題を具体化し取り組みます。

ありがとう!



●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と総代の役割について

●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。

笑顔
ステキ
〈9〉

嬉しく思う
ものが有り
継続できる

背景作品／益田玉城「中洲の夕」模写



伊丹支部 石崎 寿康さん

私は、子どもの頃から絵を描くことが好きで、漫画月刊誌に出てくる挿絵、中でも特に鞍馬天狗が好きでよく真似て描いていました。

40歳の頃、仕事に意欲的に取り組んでいたころ、大阪の百貨店へ日本画「上村 松園展」を見に行くと、清潔で気品あふれる美人画に衝撃を受け、その後展覧会が関西を巡回しましたので後を順次追いました。

すぐに本を参考に道具を揃え、一番印象深かった「序の舞」の模写に独学で挑戦。表装も道具を揃え自分で仕立て上げました。展覧会での出会いから5ヶ月後でした。

妻は時々「始めたらもう夢中。気に入らなければ何回も塗り直していますね。私にはどこがまずいのか難しくてよく分からないのですが、それが凄と思う」と人に話しています。



左の作品は「上杉 謙信」。山口 将吉郎画伯（日本画家・挿絵画家）の作品を模写したもので最新の作品です。

今70歳の半ばになり、根気もなくなり以前のようなペースで制作ができなくなりましたが、このように打ち込めるものが継続できているのは嬉しいことだと思っています。

同好会
だより
〈1〉

ちゃっぷりん卓球同好会

卓球人生



同好会代表・理事 武市 靖雄さん

私は中学に入ると野球部がなかったの
でバレーボール部に入りました。当時、部
は市での優勝をめざしきびしい練習をし
ていました。

私は半年ほどで肺門リンパ線結核にな
り退部。その後、担任の先生が卓球ぐら
いならいいだろうと卓球台を一台用意し
てくれました。体育館もなかったので放課
後、教室の両側に机とイスを積みあげ卓
球台を入れて練習しました。まちには荒田卓
球場と五郎池卓球場があり、まちの卓球好
きのおじさん達と練習しました。

高校では夜間の橘高校で夜遅くまで練

習しました。卒業後は卓球台をもらって卓
球マシーンを買い、炭の倉庫で練習してい
たので、白いボールが黒くなりました。

その後、喫茶店をはじめたのですが、倉
庫を改造し卓球場にしました。

学校の夜間開放が始まり、多くの人が卓
球を楽しむようになりました。初めてラ
ケットを持つ人が多かったため、という
人の手ほどきをしました。一筋縄ではい
かない人を特別道場で指導しました。ラリ
ーが続くようになったときは大きな感動が
あります。今も週5日教えています。

ここは感動と笑いの絶えない練習場です。

〈毎週〉火・水・木曜日 14時～
金曜日 14時～ 19時～
土曜日 19時～
☎078-521-6150（武市）





デイサービス ふじみ苑

〈姫路支部〉

〒672-8098 姫路市飾磨区富士見ヶ丘町14-11
TEL 079-230-1580 FAX 079-230-1581

〈施設スタッフから〉7

ていねいに 看護師としての 思いを伝えたい

看護師 松本 洋子

私は令和3年4月から勤務させていただいています。

看護師の朝一番の仕事は、苑にこられた方の血圧を測ることです。血圧は、身体の日々の経過や異常を知らせてくれる大切なサインです。また、お身体のご様子が変わられた時の対処の判断にも重要です。

血圧測定の際には、お家での様子なども聞かせ頂き、今日一日が無事で楽しく過ごされることを願っています。時にはどうしても血圧を測ることが嫌な方もおられますが、手を握り大丈夫ですよと心で念じ、測ることの大切さが伝わりますようにと思いながら測っています。

小規模デイは、お一人おひとりのご利用者としじっくりと向き合うことができるところが魅力だと感じています。ご利用者の思いを大切に、丁寧に看護師としての思いを伝え、介護経験豊富なスタッフの皆さんと共に明るく楽しく、安心のデイ運営に努めていきたいと思っています。

医師や看護師と連携し、重度の方も 安心してご利用いただけます。

●定員14名の小人数制で家庭的

人との温かいふれあいの中、ご利用者同士やスタッフとの、くつろいだ時間を過ごしていただくことを、なによりも大切にしています。

●お一人づつにきめの細かい対応

お一人おひとりへの対応を大切にでき、きめの細かい介護サービスをしています。

ご本人のその日の体調と能力に合わせて、一日を過ごしていただいています。

●手づくりの美味しいお昼ご飯

一番のお楽しみは、手づくりのお昼ご飯。10人10色の舌に合わせた「やさしい味付け」。品数の豊富さも手づくりだからこそ。ご好評をいただいています。

●家庭風呂で お1人ゆったりと

民家型。お1人づつ新しいお湯でご入浴。その日の健康状態に合わせた入浴介助を。

ゆったりとくつろいでいただいています。



姫路支部

“旬”を楽しむ「筍の集い」に 参加しませんか



日 時：4月29日(金)10時半～

集合場所：中塚さん宅(姫路市飾東町塩崎115)

参加費：1000円/人(小学生までは無料)

アクセス：(神戸方面から)

JR 姫路駅着→バス14番乗車※

→ 飾東出張所下車(ここで待機、車で送迎します)

※バス14番は、社・小原・清住行

(セントラルパーク行には乗らない)

◎問合せ、参加申込はお電話ください。

(当日の送迎、食事の都合があり必ず申込みをお願いします)

問合せ・参加申込連絡先：

090-3622-5154(中塚さんケータイ)



神戸市委託事業 地域拠点型一般介護予防事業
いきいきサロン

地域の中で連携し高齢者の見守りと フレイル予防を続けています

神戸市内17カ所で実施している「いきいきサロン」は、週1回決められた曜日と時間に会場に集まってワイワイ楽しく活動をしています。

「いきいきサロン」は神戸市から委託を受けて実施している事業になり高齢者の方の『フレイル』を予防し、週1回でも外出の機会を作りコミュニケーションを取れる場所を持ってもらう事を目的として運営されています。

みなさん、最近『フレイル予防』という言葉をよく見聞きしませんか？

フレイルというのは英語の frailty(フレイルティ)からきており、日本語に訳すと『虚弱・脆弱・老衰』などを意味します。

フレイル(虚弱)は健康と要介護の間にあり、少し弱ってきていてこのまま何もしないと介護の道へと進んでしまうけれど、生活のスタイルを少し変えてみるだけで今の状態を維持もしくは健康に戻る状態のことを指します。

ではフレイルの改善にはどうすれば

いいのか？

- ① 社会参加の場をもつ
- ② 栄養をバランスよくとり噛む力を維持する
- ③ 運動をする

以上の点を意識して生活をする状態の維持・改善に繋がります。

そしてこの3つの項目を実施しているのが「いきいきサロン」になります。

高齢者生協の「いきいきサロン」は前身の「生きがいデイサービス」の時代から約20年以上、健康寿命の延伸に取り組んできました。20年前からずっと変わらず通われている方もいらっしゃいます。加齢による体力や筋力の低下はあり会場まで来られるのに時間がかかるようになった方はいらっしゃると思いますが、各サロンによって行うさまざまなレクリエーションを一緒に取り組み、昼食を完食されて1日を元気に過ごすことができるのをみているといきいきサロンが役に立っているんだと改めて実感します。



管理者 福田 朝美

このように『フレイル予防』の取り組みを頑張っているいきいきサロンですが、もうひとつ大きな役割を果たしているのが【安否確認】や【状態変化時の情報共有】です。

来られる予定のサロン当日に連絡なく休まれた場合、スタッフがまずお電話でご連絡を取ってみます。連絡が取れればひと安心ですが、稀にご連絡がつかない事もあります。時間をおいて何回かお電話し、それでも繋がらない場合は担当の地域包括支援センターへ連絡して状況をお伝えします。

日常の変化も同じように、会場へ行く道で迷ってしまう・感情の起伏が激しくなったなど、今までと少し違う状況が見られるときも、地域包括支援センターに連絡し情報の共有など、連携してご利用者の方の見守りをしています。

いきいきサロンはこれからもご利用者の皆さんのフレイル予防や地域で安心して暮らせるお手伝いをしていきたいと思っています。

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」

第8回共同献花祭・永代供養祭は4月10日(日)に24家族様、総計42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8年が経過し、現在までに契約者182名、物故者73柱、内納骨済70柱。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

「第6回共同献花祭・永代供養祭」は10月9日(日)開催予定。

建立から4年半が経過し、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月から本年1月まで開催中止。

次回の昼食会は6月12日(日)に「がんて寿司・三宮寿司店」にて開催予定。



「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)

現在、新型コロナは感染数も減少の傾向にあるが終息してはいないため、5月初旬に検討の上、開催案内を発送の予定。

●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154力所で開催。1,682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・生前整理の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23日(土) 神戸市勤労会館
- ◆5月14日(土) 兵庫区文化センター
- ◆5月28日(土) 垂水区文化センター
- ◆6月4日(土) 東灘区文化センター
- ◆6月18日(土) みなくーる明舞(明石市)
- ◆7月9日(土) 灘区文化センター
- ◆7月23日(土) 北須磨文化センター(予定)

お問合せ ☎078-646-3771

コロナ禍でのお墓対策「お墓の悩み」を解決する

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維持・管理が難しくなり、「改葬」「墓じまい」が急増している昨今、朝日新聞のアンケートで「お墓のことで悩んでいますか」の質問に72%の方が「悩んでいる」と回答しています。

どのような悩みなのか、そしてコロナ禍の今は対応が難しいが、終息後は速やかに解決することが出来るよう整理してみたいと思います。

1.「お墓の悩み」とは

① お墓の継承者がいない

◇ 少子化や未婚率の増加などの理由で継承が難しい

◇ 親戚関係が希薄となり親族がいても遺骨の引き取りやお墓の継承を拒否するケースが多い

② お墓の維持・管理が難しい

◇ 建立・維持に高額な費用をかける余裕がない

◇ 故郷のお墓は遠くて墓参ができない

③ 親族と同じお墓に入りたくない

◇ 嫌いな夫や親族と死んでからも一緒になりたくない(夫の場合は偕老同穴の逆)

④ 菩提寺との関係を解消したい

◇ 定期的なお布施や寄付の負担が大

◇ 墓じまいに高額の離壇料を請求されそう

2.「お墓の悩み」の解決策は

① 墓じまい・改葬

◇ お墓の管理が困難、別の場所での供養を考えている場合の対応で、家族の負担を減らしご先祖様の供養が可能になる

② 永代供養

◇ 遺族に代わり霊園・寺・法人等が主体となり管理・供養することで継承者が居なくても無縁仏になる心配不要

◇ 血縁関係を超えた共同墓・合葬墓は子々孫々での継承を前提としない

③ 海洋供養

◇ 遺骨を粉末状にし海に撒くこと。禁止場所も多く事前の調査が必要

④ 手元供養

◇ 自宅や身近な場所で遺骨や遺灰を管理し供養する方法で、家からお墓が遠くて墓参が出来ない場合の選択肢。「宅墓(自宅墓)」と同義で遺骨の一部を加工し、アクセサリー等にする方法もある

3.まとめ

① 親族間・関係先と十分話し合う

◇ お墓の悩みは親族間でも考えが違っているので納得のいくまで徹底的に話し合う

② 解決策は具体的に

◇ 何時までに誰が中心になっ
て対応するか決めておく

◇ 決めたら先延ばししない

③ 自分の責任として対応する

◇ お墓の維持・管理は子供・孫の負担にしない

◇ 体力的にも精神的にも元気なうちにやり遂げる



日本国憲法こそ世界平和の原点



理事長 阿江 善春

ロシアのウクライナへの武力侵攻は、軍事同盟や武力のバランスによって平和を守るという幻想の危うさを証明しました。それは際限のない軍事力の拡大と、お互いを脅威の口実にした武力衝突の危険度を高めるだけで、平和や経済を守るうえでマイナスにしかありません。

平和を守るために必要なこと。それは戦争をしないこと。戦争につながる愚かな行為をやめることです。世界中にテロと戦争の火種をまき散らしてきたアメリカと軍事同盟＝日米安保条約を結んでいる状態で世界平和を説いたところで何の説得力もありません。

日本がどこの国とも軍事同盟を結ばず、非同盟、中立の道を歩み、軍事ではなく経済や文化の面で国際貢献や交流を深める時、日本に対して脅威を感じ武力でもって攻撃を加えなければならない理由を見出す国はこの地球上のどこにもありません。そしてそれこそが日本国憲法の精神であり、世界平和につながる道です。

防衛白書には平和を守るために何が大切かという記述はありません。脅威を口実に武力衝突、戦争に勝つために何が必要かが書いてあるだけです。そして軍事費が増え続ける一方で国民生活、医療・福祉・感染症対策・公衆衛生・雇用や年金制度拡充などの社会保障や、文化教育予算が減らされています。

今こそ、資源と植民地をめぐる膨張を続け、ついには2度にわたる世界大戦を引き起こした教訓から学び、国連憲章と日本国憲法の精神を柱に世界平和を実現すべき時です。

本当の“自衛”とは武力で作り出すものではないのです。

平和な日本を子や孫に〈未来への問題提起〉8

ロシアによる ウクライナ侵攻に思う



理事 森脇 英雄

戦争中止の断固とした態度を

ロシアのプーチン政権によるウクライナ侵略戦争が2月24日に開始された。

ウクライナは抵抗を続けているが、人口4千万人の内数百万人が国外に逃れた。

ロシア軍は無差別攻撃を続けるだけでなく原発、病院、学校、劇場、ライフラインを破壊し、更に核兵器や生物化学兵器の使用もちらつかせている。

世界もこのプーチン政権の戦争を「直ちにやめよ」と全力をあげ、国連総会では193の加盟国のうち141か国が反対の声をあげた。日本も断固とした態度をとるべきである。

ウクライナ侵攻の早期停止を、まして第3次世界大戦に向かうようなことが絶対にあってはならない。

敵基地先制攻撃能力を持つ国

日本は世界に広く知られる憲法9条をもつ国である。一方で、長距離巡航ミサイルや極超音速巡航ミ

サイル、攻撃型空母等を保持し、敵基地先制攻撃能力をもつ国になりつつある。

今、様々な場面で「9条で日本が守れるか」と北朝鮮や中国の脅威をあり、「敵基地先制攻撃能力」をもつべきだとの主張を見聞きすることが増えた。

更に、被爆国でありながら、国連決議の「核兵器禁止条約」に背を向け、非核三原則どころかアメリカとの核兵器共有論まで持ち出すに至っている。

そして、アメリカから大量の武器を買い、航空母艦づくりを始め、日本の防衛予算は6兆円を超すところまできている。

医療・介護にこそ手厚い措置を

コロナ禍によって公立・公的病院や保健所の統廃合の政策が問題となり、医療・介護にこそ手厚い措置が必要な時に後期高齢者の医療費窓口負担2割に引き上げる法案を強行採決し、保健所の増設関連予算はゼロ病床削減続行とされている。

私の信条

私は中学校を卒業し三菱電機養成工として神戸に来た。私の信条は「人は平和の中で生きること。そして、働くものが幸せであること」。

いうまでもなく戦争はしてはいけない。四国山脈の祖谷溪谷に近い寒村で平和のなかで育った20歳前後の叔父が3人も戦争で死んだ。人生を閉じた。帰還した父も長くマラリアで苦しんだ。戦争はしてはいけない。

急斜面の段々畑で土をかき上げて始まる百姓として、9人の子どもを産み育てた母（うち2人は生まれてすぐ亡くなった）。この畑でサツマイモ、麦、そば、トウモロコシなどをつくり必死に家族を守った。だから私たちが兄弟にも夏休みはない。働くものが報われ幸せでなければならぬ。

三菱電機を退職し、民主青年同盟の専従になると言うとうと、父から勘当を言い渡された。父は結婚式に來なかつた。

貧しかったが故郷で培った信条に沿って今まで生きてきたと思う。

読者の広場

- 「成人式」。遠い昔の事で、忘れました。

(東灘区 安井 日出子さん)

- 健康のため、気をつけていること。自分で考えた腱を伸ばす体操を行っています。認知症予防のため、必ず目的をもって歩いています。

一日に5千～1万歩ぐらい。歩いていて思ったことは車の排気ガス、歩きタバコの煙など大気汚染のひどいこと…。それと歌をうたうことと、ナンプレを解くことも。

(長田区 西村 和代さん)

- 去年は新型コロナウイルス感染症で残念な一年となりましたが今年は良い年になりますよう祈るのみです。いきいきサロンもメンバーが増えて色々お話ができて楽しいです。

(東灘区 高屋 明子さん)

- 姫路支部のカラオケサークルもコロナでずっと開かれていません。はやくコロナ禍が



※紙面の都合により、皆さまから寄せられた「声」をすべて掲載できませんでした。申し訳ありません。



(長田区 松田 洋一さん)

収束し、みんなで歌える日が来ることを願っています。声出して下手でもみんなと歌うのが楽しみだったのに…。だんだん年を取ってカラオケも行けなくなるのではないかと心配。もう一度ベトナムへ行きたいと思っていますが、こんな状態が続くと飛行機にも乗れないと懸念する毎日です。

寒の風 コロナ退治を 願ひおり

(姫路市 岸本 守さん)

組合員アンケートを各支部が実施

2021年度に支部委員会がある支部にて「組合員アンケート」を実施しました。尼崎支部（支部委員会未開催）、姫路支部、宝塚支部、神戸東部支部、神戸中部支部、神戸西部支部の約2000人にお届けし1割の約200人から回答をいただきました。

経費削減のため、高齢者生協だよりと同封し発送したり、いきいきサロン等のグループに直接お届けする形で実施しました。

回答の集計では、「たよりの手くばりに協力できる」15人、「支部のつどいやバス旅行に参加したい」84人、「増資に協力できる」16人等の積極的な声や、「高齢になり参加・協力が難しくなった」といった声も複数いただいています。アンケートにお答えいただいた皆さま、ありがとうございました。

次年度の組織活動計画に反映させていきます。(組織活動担当 前田 純徳)

No.145に校正ミスがありました

- 記事：新春座談会
松下佳子さんの肩書 (誤) 専務理事 (正) 理事、六甲事業所所長
- 記事：クロスワードクイズ
回答用紙の二重口(しかく)がひとつ不足：11ページの解答表を参照してください。
以上2か所を訂正します。



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. 今年は何連休だろう？「○○○○○・ウィーク」
- 4. 人名・官職などに付けて敬意を表す
- 5. 陽性⇄○○性
- 6. スマートフォンを用いた決済サービス
- 7. 縦⇄○○
- 9. 白黒の輪模様のついた尾とキツネに似た顔の猿「○○○○○ザル」
- 12. 「小樽○○○」都はるみ
- 14. 実力のうちです？
- 15. イニシャル
- 17. いちずに、ひたすら、の意を表す。「○○走る」「○○隠し」
- 18. 音読み⇄○○読み
- 19. 何もしばられないで伸び伸びしてる様子「自由○○○」
- 20. 北野異人館で人気の館「○○○○○の館」
- 23. 1973年○○○ショック。トイレトペーパーがなくなりました
- 24. 北へ帰る人の群れは誰も無口で○○○○○だけを聞いている〜♪ 津軽海峡冬景色（石川さゆり）

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 最最近の社会情勢やメディア・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 川柳や俳句、絵手紙などの作品（絵などは撮影してお送りください）
- 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

★5月31日必着

タテのカギ

- 1. 函館市にある国の特別史跡
- 2. ○○は友を呼ぶ
- 3. 公衆・糸・固定・携帯
- 4. 首都はベルリン。1989年まで西と東に分かれていました
- 6. 2022年冬季オリンピックが開催された都市
- 8. 参加者同士の親交を深める会
- 10. 神戸市でパンダが見れる「○○○動物園」
- 11. 青森で行われる東北三大祭り
- 13. そのものの品位・性質の意を表す。「土地○○」「家○○」「人○○」
- 16. 五月雨を あつめてはやし ○○○川（松尾芭蕉）
- 17. 「貧乏○○なし」
- 19. 魚などを適当な大きさに切ったもの
- 21. 「かけそば」「もりそば」「○○そば」
- 22. 金・銀・○○

正解者（順不同）

No.145の正解：成人式（せいじんしき）、政治資金（せいじしきん）

松田洋一さん（長田区）、稲岡幸子さん（垂水区）、藤原すみ江さん（長田区）、藤本美代子さん（灘区）、柏木里恵さん（灘区）、伊東和代さん（灘区）、岸本悦子さん（灘区）、石丸むつ子さん（灘区）、中江育代さん（東灘区）、長谷川サダコさん（東灘区）、坂東千津子さん（東灘区）、山本克子さん（東灘区）、新田由紀子さん（東灘区）、吉田好子さん（東灘区）、船田マサ子さん（東灘区）、横山まさ子さん（東灘区）、柳谷マキ子さん（東灘区）、奥本ふじ子さん（東灘区）、宇城まさ子さん（東灘区）、安本悦美さん（東灘区）、長谷勢津子さん（東灘区）、樋口善治さん（明石市）、黒嶋妙子さん（三木市）、原田薫さん（神崎郡）、岸本守さん（姫路市）、逢坂亮子さん（三木市）、高屋明子さん（東灘区）、西村和子さん（長田区）、松浦知子さん（須磨区）、前川さかえ（丹波市）、今井ンズエ（伊丹市）、宮西照子さん（長田区）、福岡八重子さん（長田区）、井上道子さん（北区）、今井英二さん（長田区）、大村真さん（中央区）、楠崎恵二さん（灘区）、中野文重さん（灘区）、棚岡政子さん（灘区）、永井博通さん（灘区）、大屋根博さん（灘区）、田中富夫さん（灘区）、光武洋子さん（長田区）、小久保智子さん（宝塚市）、成川伸子さん、安井日出子さん（東灘区）、原田周子さん（東灘区）、縄舟靖子さん（東灘区）、山下久美子さん（東灘区）、山田きぬえさん（東灘区）、酒井照子さん（東灘区）、新田よし子さん（東灘区）、木下逸子さん（東灘区）、村上敬子さん（東灘区）、辻本吉野さん（東灘区）、丹野カズ子さん（東灘区）、松本ツヤ子さん（東灘区）

おめでとうございます

以上の正解者の中から5名の方に景品を贈呈しました。次回もご回答お待ちしております。

景品：図書カード
神戸映画サークル招待券

お	み	く	ろ	ん	う	め
お	い	し	い	き	お	い
お	け	や	く	ざ	い	し
か	た	ぐ	る	ま	ち	ん
え	ん	み	も	く	ば	
ち	こ	お	と	の	せ	
ぜ	う	す	け	い	せ	い
ん		じ	ば	ん	ち	ん



お悩み
解決!
〈14〉

長田事業所 / 所長 理事 金村 美香
介護福祉士

介護の
現場
〈9〉



ケアステーション ながた 三輪 淑乃
介護福祉士

「認知症」ケアって何だろう (2)

病気だと受け入れましょう

認知症は脳障害によって認知機能が低下し、日常生活を送ることが困難になった症状を言います。

また、認知症は種類によって症状が異なります。

- ① **アルツハイマー型認知症**：海馬の萎縮から始まるため、記憶障害が目立つ
- ② **レビー小体型認知症**：視覚を担う後頭葉から変化が起るため、幻覚や誤認が現れやすい
- ③ **後頭葉前頭側頭型認知症**：前頭葉が萎縮するため行動や、感情の抑制ができにくくなる
- ④ **血管性認知症**：脳出血や脳梗塞など脳の一部の障害で起こり、症状や程度が異なり身体症状を伴うことが多い

認知症と診断されると、私たちヘルパーはご本人の行動と気持ち、心の動きを考えて支援をします。また人はそれぞれに表現の仕方が違うことも考慮をしましょう。

ご本人が上手く考えを表現できない時、何を訴えているのかをゆっくりとお話を聞くことが大事になってきます。

また、症状が進行すると日常生活に困りごとが増えていきますが、自分でできる力もたくさん残っていますので、できる事を支援していきましょう。

ご自分に自信がなくて同じことを何回も確認される方が沢山おられます。これは、迷惑をかけたくない気持ちから出てくる行動です。「薬、のんだかな?」「ご飯食べたかな?」「今日は病院に行く日かな?」忙しいのに何度も聞かれると、ついつい腹が立ち、冷たくしてしまいます。こんな時も、お気持ちを理解して受け止めましょう。ご本人は不安なために聞いておられるのできちんと毎回同じように答えてあげてください。「薬飲んだよ」「ご飯は終わったよ」「病院は来週よ」普通に答える事が、ご本人にとって安心できる一番の近道です。

認知症は病気です。私たちに必要なのは『病気だと受け入れる事』です。

何か心配事があったり介護の仕方でも迷っておられる方はお電話ください。電話は 078-641-9819 です。

障がいのあるAさん マスク



私は障がいの者の支援をすることが多いですが、中にはマスクをつけることに抵抗を感じる方も少なくありません。通っている作業所や利用する公共交通機関でもなかなかマスクをつけることができません。体に触れるものに過敏なことや新たなことを始めるには時間がかかるという障がい特性によるためです。とはいえヘルパーとして無理にマスクをつけてもらうことはしていません。そうすることでよりマスクへの拒否感が強くなるからです。ただ支援中

は、周りの方に不安な思いをさせてしまうので、できるだけ屋外の時間を長くしたり、屋内では話をしないようにするなどの工夫をし、ご利用者の気持ちに寄り添いつつ、周りの方への配慮をしています。

障がいのあるAさんは、カバンの中にマスクが入っているので気が向くと時々着用することができ、徐々にマスクをつける時間が長くなって、最近は私と一緒にいる時間はずつつけることができるようになりました。自分の支援の方法を振り返って、この支援が良かったかはわかりませんが、私はAさんが自主的にマスク着用できたことを何よりうれしく思います。

〈介護予防〉
健康寿命を
延ばしましょう

健康の
秘訣
〈5〉

糖尿病予防

地域支え合い推進員 保健師 今村 明美

心筋梗塞、脳梗塞などの冠動脈疾患や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の罹患リスクは、身体活動量が多いほど低くなると言われています。

身体活動量が多くなるようなウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動を行うことで、エネルギーが沢山消費され、内臓脂肪が消費されやすくなります。内臓の働きも活発になり、糖や脂質の代謝、血流や血管壁の伸縮性も改善され、肥満の予防・改善や血糖値や脂質、血圧の状態の改善が図られます。

「健康寿命を延ばす」ために、厚生労働省はスポーツだけでなく生活の中で身体を動かす時間をもちましょうという身体活動の推進に力を入れています。

以下は効果的な運動習慣をつけるために、毎日の生活の中で意識するポイントになります。

1. 普段から通勤や買い物、散歩時には積極的に歩きましょう
2. 掃除や洗濯などの家事でいつもより身体を動かそうとしましょう
3. 歩く時は歩幅を大きくして早歩きをするように心がけましょう
4. ストレッチや筋力トレーニングを家事や仕事の合間に行ってみましょう
5. 仲間とスポーツを楽しみましょう。
6. 今よりもプラス10分、活動的な生活を送るよう心がけましょう



新型コロナウイルス感染症が流行している状況で感染予防対策をしながら運動することは大変だと思いますが、健康な身体を維持するためにできることから取り組んでみましょう。

『自分でできる』 喜びを お手伝い

福祉用具貸与・販売 住宅改修
高齢者生協 こうべ

管理者 齊藤 和幸
(下の写真の右から2人目)



4 輪歩行車
「ヘルシーワン」
【レンタル料】
月額 300円～900円

皆さんは「福祉用具」という言葉にどんなイメージを持っていますか？
福祉という言葉から、「大げさだな」「どこまで必要ないかな」と思われるかたも多いと思いますが、『自分でできる』を増やすためのちょっとしたお手伝い用具だと考えてみましょう。
私たち福祉用具レンタル・販売事業所では、皆さまへ『自分でできる』を増やすためのちょっとしたお手伝い』の提案を心がけています。

この時期は桜をはじめ、たくさんの草花が街を彩りお散歩日和です。
以前、歩行が不安だけど大きな歩行器は抵抗があると相談にいられた方に「ヘルシーワン」を提案いたしました。
オシャレなデザインで軽く扱いやすいと喜んで下さり、今では近所での散歩やお買い物を楽しんでおられるようです。
新しく使いやすい福祉用具もどんどん登場しています。
日常の様々な困り事に柔軟に対応できるよう、色々な角度からご提案してまいります。



ご相談は ☎ 0120-687-207

「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!!

後背、上腕、胸、太もも
(大腿骨、内転筋)の
筋肉の強化
肩をほぐしてくださいね。

〈効果〉

- 円背予防
- 転倒予防
- 浮腫み予防
- 失禁予防など

A-1. 〈20回〉



両手を前に出し、足
は開きます。

A-2.



ひじを開きながら、
手を引き寄せ、足を
閉じます。1つ2つ
3つ数えて、手を前
に出しながら足を閉
じ A-1 に戻ります。

健康
ストレッチ
貯・筋・体・操 ⑥

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!!

六甲事業所／所長 松下 けいこ
介護予防運動士・障害者スポーツ指導員

B-1. 〈20回〉



両手を上に突き上げ
て、足のつま先を上
げます。

B-2.



手はひじを開きなが
ら胸のところに降
し、足のかかとを上
げます。1つ2つ3つ
数えて、手を突き上
げながらかかとを上
げ B-1 に戻ります。



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月の
アドバイス
健康編〈8〉

気候の変動時期は、脱水症の恐れ
食事や水分摂取量の変化に注意

冬から春にかけての気
候の変動を三寒四温と表
現したりします。この言
葉の通りこの時期は寒暖
の差が大きく気圧の変動
も激しいため体調を崩し
やすくなります。
この体調不良の原因は
主に自律神経のバランス
が崩れることによると言

われています。
そもそも自律神経は体
温や発汗をはじめあらゆ
る臓器の働きを自動的に
整えてくれています。そ
んな自律神経の調子が狂
うと体のあちこちに不調
としてあらわれます。
特に高齢者で内臓機能
に不調が出た場合、自覚
症状として自覚する頃
は重篤となつていること
もあり得ます。なかでも

食欲や食事摂取量の変化
には特に注意が必要です。
いつもより食事や水分
の摂取量が減ると高齢者
の場合いっぺんに脱水症
を引き起こすことが考え
られます。
そんな場合は多少栄養
面で心配な食べ物であつ
ても持病に特別な配慮を
要する人でない限り、
ジュースやゼリー、アイ
スクリームなど嗜好品の

ようなものを取り入れ脱
水対策を優先しましょう。
1回の食事を減らし
て回数を増やすとか間食
を取り入れるとか食事の
時間を変えてみるなどの
工夫もよいでしょう。と
にかく何か口に入れると
いう点を最重要課題と考
えてみてください。それ
でも調子が良くならない
場合はすみやかに医療機
関を受診しましょう。

生きていくうえで 欠かせない 「ミネラル」

7.プロの
アドバイス
食と栄養編
(14)

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



前号では、第6の栄養素と言われている食物繊維についてお話ししました。

今号は、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)の中で特にミネラルについてお話しします。ミネラルには人間の臓器や細胞の活動をサポートしたり歯や骨のもとになったりといったとても重要なはたらきがあり、生きていくうえで欠かせません。そんなミネラルの正体は、岩や土に含まれる「無機質」と呼ばれるものです。

無機質とは、地球上にある118種類の元素のうち、水素、炭素、窒素、酸素を除いた元素のことです。カルシウムや鉄などたくさんの種類があり、現在では114種類もの成分が発見されています。

カルシウム

1日あたりの推奨量(ほとんどの人が必要量を満たす量)は、成人男性で750mg、成人女性で650mgとされています。

- 1) 働き…骨や歯を構成する重要なミネラル。
- 2) 含まれる食材…牛乳(コップ1杯 200mg)プロセスチーズ(1個 150mg)納豆(1パック 45mg)木綿豆腐(1/3丁 85mg)水菜や小松菜、海藻などにも含まれています。

カルシウムが不足すると、骨密度が低下したり、骨粗鬆症のリスクが高くなったりします。

また、カルシウムの吸収にはビタミンDが重要な役割を果たしているため、ビタミンDも摂るようにしましょう。

鉄

鉄の1日あたりの推奨量は、性別や月経の有無によって大きく異なり、成人男性で7~7.5mg、成人女性で月経のある方で10.5~11mg、月経のない方で6~6.5mgとされています。

- 1) 働き…血液の赤血球を構成するミネラル。
- 2) 含まれる食材…肉類、魚介類、藻類、野菜類、豆類に多く含まれています。

鉄が不足すると、貧血を起こし、頭痛や食欲不振などの症状をもよおすこともあります。



カリウム

不足しがちなミネラル

1日あたりの目標量(生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量)は成人男性で3000mg以上、成人女性で2600mg以上とされています。

- 1) 働き…血圧を正常に保ってくれること
- 2) 含まれる食材…海藻類や野菜類、果物類、豆類など

浸透圧の調整などの働きを行う重要な栄養素です。ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要な役割を担っています。「過剰摂取しがちなミネラル」



ナトリウム

1日あたりの目標量 18歳以上男性では7.5g未満、女性では1日6.5g未満、とされています。

- 1) 働き…血圧を正常に保ってくれること

ナトリウムの過剰摂取による高血圧やがんを主とする生活習慣病が問題となっています。

ナトリウムは日本の食文化特有である、塩、しょうゆ、みそなどの食塩(塩化ナトリウム)を含む調味料の摂取で、現状の摂取量の平均9.7gとなかなか目標量まで減らすことは出来ていません。その他ハム、ウインナー、たらこ、練り製品、即席めんなどの加工食品や野菜の漬け物などにも多く含まれています。

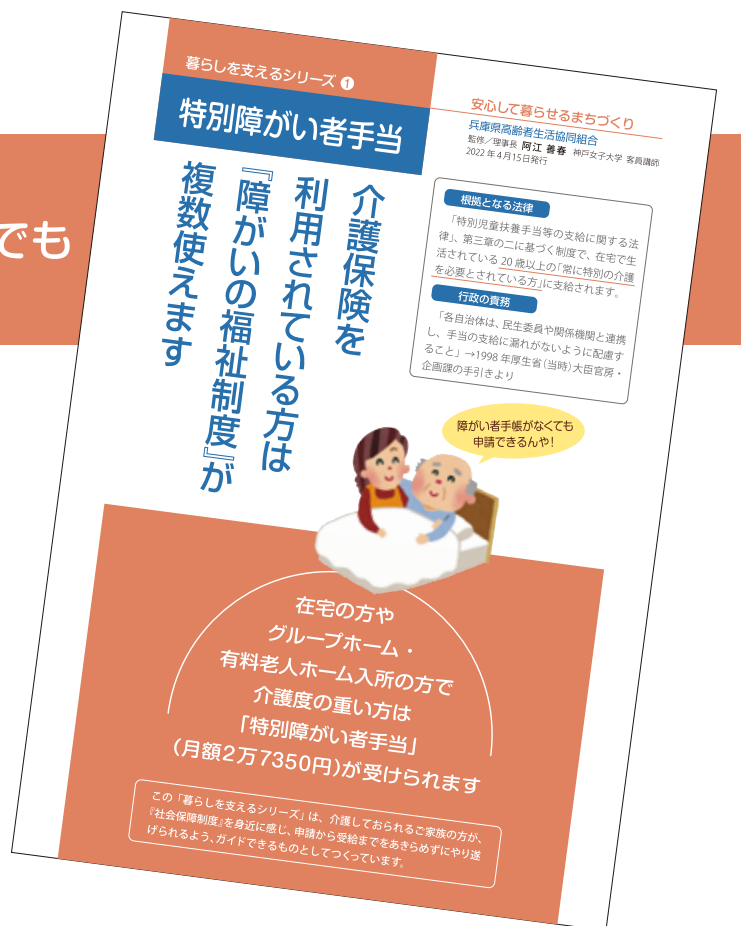
暮らしを支えるシリーズ① 「特別障がい者手当ガイド」

専門知識や
制度利用の経験がない人でも
やり遂げられるものを

組合員にとって役に立つ社会保障制度を、専門知識や制度利用の経験がなくても使えるようにガイドできるものをつくろう。

「特別障がい者手当」は、在宅の20歳以上の常に特別の介護を必要としている方が、月額約2万7千円を受け取ることができる社会保障制度です。

この手当は要介護4～5の在宅の方であれば、障害者手帳をお持ちでなくて



も受け取ることができます。また、有料老人ホームやグループホームに入所されている方も「在宅」に区分されるので受け取れます。更に老人保健施設、特別養護老人ホームでも短期間の入所(3ヶ月未満)なら申請できます。

例えば神戸市で見ると、介護度4～5の方が今年2月時点で約1万7500人いますが、この手当を受給している人数は2300人程なので、推定在宅人数を半分とした場合、約6500人の方が申請していないことになります。全国で見ても対象となる方の総数の13%程しか受給していません。

その要因のひとつに役所の窓口対応が挙げられます。障害者手当がないと申請できないなどと誤った知識や配慮のない言葉によって諦めてしまう方がおられます。更に、日々の介護などで申請に必要なものを揃えるのに手が回らない方や、市町村の制度紹介パンフレットで「施設入所の場合は対象外」とあって諦めている方もいます。

組合では、この手当の申請サポートやアドバイスを一人でも多くの組合員が担えるよう、支部や事業所等で勉強会を開いていきます。

●暮らしを支えるシリーズ①「特別障がい者手当ガイド」リーフが必要な方は、本部(078-646-3771 担当：前田)までご連絡ください。Fax、メールなどでもOKです。

「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