

高齢者生協 だより

2022年
7月8月9月
No.147

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

- P2~4 第23回通常総代会報告
- P5 小規模多機能かけはし
- P6~7 平和な日本を子や孫に(未来への問題提起)
- P8~9 第2回「永遠の会・絆づくり座談会」
- P10 高齢期の健康ストレッチ
- P11 安全に、意欲的に生活するための福祉用具
- P12 介護のお悩み解決、介護の現場から
- P13 読者の広場、ウクライナ緊急募金報告
- P14 クロスワードクイズ
- P15~16 特別障がい者手当について

「播磨高野」五峰山を望む播磨平野の北端
のどかな田園風景は高校生の通学路

「農福連携」組合員の交流の場に(加東市新町)

写真と文/東はりま支部 阿江 善春さん

このあたりが播磨平野の北端に当たり、西脇市をへて丹波市へと続きます。

加古川水系に広がる平野はため池も多く米作りが盛んでしたが、近年では作り手が激減し、私の集落(新町地区)でも40軒ほどの農家のうち、実際に米作りを続けているのは半数以下です。

のどかな田園風景は高校生の通学路でもあり、私も毎日自転車で通学をしていました。

水田のすぐ隣が中国自動車道・滝野社インターで、将来的には「農福連携」で組合員の協働農場として活用してもらえたらと考えています。

2022年度 第23回通常総代会報告

誰もが安心して暮らせる地域づくり

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

- 開催日:6月25日午後1時~4時半
- 場所:神戸市立長田区文化センター
- 出席状況:総代105人のうち書面60人を含め96人

理事長による開会宣言のあと、他団体や自治体からの21通の祝辞・メッセージが紹介されました。議案に対して4人からの発言があり、提案された5議案すべてが可決されました。その後、総代会アピール(3ページ掲載)とウクライナ支援募金(第2弾)の呼びかけ、永年勤続者表彰(2ページ掲載)の代表表彰があり予定時間内の終了となりました。



第23期 役員名簿(28人)

理事

阿江 善春 (代表理事)
 中川 和彦
 新原 耕治 (代表理事)
 中井 崇
 寺尾 建
 前田 純徳
 稲垣 江里
 金村 美香
 富岡 まゆみ



服部 悦子

松下 佳子
 肥塚 啓子
 俵積田 君枝
 中野 佐和子
 中山 真紀子
 内海 逸典
 大路 恒
 武市 靖雄
 中村 一夫
 中村 真人
 西本 秀二
 前田 武
 前田 正信
 前波 朱実
 森脇 英雄

監事

岩城 雄作
 大槻 倫子
 田淵 正俊

退任役員

西脇 忠之
 木村 弘之
 松本 猶喜
 山本 信行
 下森 博幸

第23期 総代名簿 (105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
 奥田 昌子
 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

石橋 眞弓
 門田 恵理子
 門田 伸博
 神森 美佐代
 川路 清子
 桜井 紀美子
 白石 智恵
 富 トヨ
 中田 みゆき
 西岡 淳子
 福田 朝美
 藤井 啓修

藤山 孝
 村上 知子
 森 理恵子
 赤木 謙太
 川路 政行

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

伊丹支部

川端 眞弓
 榊 いく
 相馬 新一
 仲 守
 山脇 文子
 横田 昌則
 吉次 俊博
 石崎 壽康
 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
 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
 尾関 恵彦
 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
 松井 義樹

東播磨支部

大野 人美
 田中 久子
 前田 君代
 前田 泰義
 山本 芳明

丹波篠山支部

栢本 富美子
 木戸 隆
 中西 一二
 中西 寿子
 平野 富子

淡路支部

安井 百合子
 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 名簿 (29人)

20年

寺尾 建
 稲垣 江里
 西岡 淳子
 安達 鈴江
 若松 八月

15年

森本 一江
 原田 祐子
 菅原 みどり
 田宮 紀久子
 磯部 和子
 松尾 和子

中山 裕子
 菱木 泉子
 渡邊 和子

10年

湧川 都美子
 塩崎 裕子
 惣田 ゆかり
 北畠 陽子
 寺島 美和子
 木下 さよ

5年

米澤 幸代
 山中 千賀子
 伊藤 美津子
 徳山 久枝
 望月 優美
 祝 陽子
 石黒 ま鶴
 川井 幸子
 中村 真人

第23期 新役員の紹介

理事／
俵積田 君枝

こども病院では、生後すぐから『障害を持って生きる事とは』を受け止めきれず、協同病院ではステテコ姿の患者にお前なんか看護師やめてしまえ…と怒鳴られたこと。いい思い出ばかりです。定年後は、生活支援と認知症介護に携わってきました。

これからは、苦手な歌声や無農薬の畑づくりなどを通して多くの方とのつながりがもてる居場所づくりが目標です。

監事／
田淵 正俊

高齢者生協に組合員加入して長いと思いますが、送られてくる「高齢者生協だより」を時々読むぐらいでした。現在は、年金生活で、60を過ぎてから米作り、野菜づくりを始めています。突然の監事の依頼にびっくりしている状況です。小さな医療生協に30数年勤務してきた経験だけですので、役割が果たせるか不安ですが、少しでもお役に立てればと思っています。



総代会アピール

兵庫県高齢者生活協同組合 第23回通常総代会

戦争をやめ、

日本国憲法の精神を活かし世界平和を

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻は、世界平和に対する挑戦であり人道に対する許しがたい罪です。

同時にNATO(北大西洋条約機構)対CSTO(旧ソ連圏6カ国が加盟する軍事同盟)といった軍事同盟とその拡大が国連憲章をないがしろにし、軍事的緊張を高め戦争の危機を拡大していることにも目を向けなければなりません。

日本国憲法は前文で「政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起こることのないようにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する」と述べ、日米安全保障条約などの軍事同盟や、核兵器を含む軍事力のバランスによる国際社会の安定を否定しています。

そして日米安全保障条約下の自衛隊の実態は「核戦略下の通常戦力」といわれるように、単なる国境警備や災害救助の専門組織ではありません。

一秒でも先に核ミサイルを使い相手国

の核ミサイルを破壊することで核戦争に勝つという「核先制攻撃」がアメリカの核戦略であり、その下で指揮、管制、通信、情報 のすべてに組み込まれ、アメリカが起す軍事行動と一体の行動をとる仕組みになっています。

前文や9条で「戦争放棄」を明記した日本国憲法の精神や法体系と、日米安全保障条約の仕組み・法体系とは真逆、正反對のものです。

人々の平穏な暮らしも、経済・社会の安定も、持続可能な循環型社会の実現も、すべて日本国憲法の前文や9条、14条(法の下での平等・公平・公正)、25条(生存権・社会保障)を活かす方向で見えてきます。

兵庫県高齢者生活協同組合は、協働や支えあいの精神で事業や運動に取り組んできた生活協同組合として、戦争に反対し今後も日本国憲法を活かした社会の実現に取り組むことを表明します。

2022年6月25日、第23回通常総代会出席者満場一致の賛同。

総代会の発言要旨

地域の方々とともに フレイル予防に取り組むために 認知度アップを

いきいきサロン 管理者 福田 朝美



市町村が主体となり取り組む一般介護予防事業。「いきいきサロン」は神戸市から委託され、組合では神戸市内 17ヶ所で通い場を運営しています。約 240 人が登録し脳トレや絵画などの活動、看護師や薬剤師等の専門職による講座を実施します。

新型コロナにより昨年度はほぼ午前中の実施、今年 4 月から一日型で実施出来ています。感染症予防策を継続して実施しており、幸いなことに現在まで感染者は出ていません。

利用者のフレイル進行など変化に気付き対応できるようにスタッフ勉強会を実施しています。また、支部や事業所との連携も大事にしています。

今年度は本事業の認識を地域に広げたいと思っています。

福祉用具は、 より安全により意欲的に 生活をしていくためのもの

高齢者生協こうべ 管理者 齊藤 和幸



福祉用具の提案は、日常生活の困りごとの中で、福祉用具で解決できることを利用者とともに考え、福祉用具利用計画をつくります。利用者の障害や要介護の程度、生活環境に合わせた福祉用具の適合・調整、取扱説明はもちろんのこと、定期的に利用者宅で福祉用具の点検をおこなう訪問確認をします。その上で、利用者、家族とのコミュニケーションを通じて、適切な用具の選び方、使い方を他の専門職と連携しアドバイスします。

福祉用具は、一人一人にあったものを使うことでより安全に、より意欲的に生活をしていくための物です。その実現には利用者のご家族をはじめ、関係する方々とのコミュニケーションが大切です。

高齢者生協こうべでは住宅改修の提案、相談も受けています。慣れ親しんだ我が家で、少しでも長く楽しく暮らしていけるよう、常に新しい情報を逃さないよう、日々アンテナを張り巡らせています。

組合員と地域に支えられ 共に歩む 姫路支部とふじみ苑

姫路支部事務局長
ふじみ苑苑長 服部 悦子



今年で姫路支部結成 20 年です。支部結成の 1 年後にデイサービスふじみ苑は開設しました。私はその 3 年後から苑長として携わっています。

一番の頼りは組合員です。職員としても力を貸してくれています。困ったとき電話すると「他の組合員さんに聞いてしっているよ」と、まさに組合員の方でふじみ苑は運営されています。

毎月開催の「かんたん料理会」も 145 回を数えます。私が明るく元気に続けられているのも支部の皆さんの支えがあってこそと感謝しています。

近年は支部活動を担われていた方がふじみ苑を利用されることが増えました。要介護者となられても、その人らしく気持ち豊に生活を続けていけるようにと思いお手伝いをしています。

地域における ウィズコロナの 健康づくりについての提案

神戸西部支部 神森 美佐代



新型コロナの流行で、外部から講師が訪問し、対面で介護予防体操などを行うことが難しくなりました。その間にフレイルや認知症の進行がすすみました。

そこで、対面でなくフレイル予防に必要なコミュニケーションがとれるようオンラインで体操ができないか発案し、昨年、神戸市の『協働と参画推進助成事業』に採択され、長田事業所にも協力いただき実証事業に取り組みました。

現在は、コープこうべの 1 室から、神戸市内 7 店舗の集会室に集まられた方々と、自宅から個人参加の方々約 70 名とともに、月 2 回オンラインで体操をしています。

今後は、悪天候でも遠方の方でも気軽に健康維持ができる手段として、個人のスマホやパソコンから参加できるようサポートし、また、ご希望の施設からでも参加できるような仕組み作りに取り組んでいきたいと思っています。



小規模多機能型居宅介護 **小規模多機能 かけはし** 〒653-0037 神戸市長田区大橋町9-4-6
TEL 078-641-9825

『かけはし』は、住み慣れた地域で自立した生活が続けられるように、通い・訪問・泊りの3つのサービスを提供してご自宅での生活を支援する介護保険の施設です。

365日のサービスがご利用でき、3つのサービスを介護保険を利用して、ご利用者やご家族・ケアマネジャーが話し合い、ご本人に合ったご利用ができます。

また、地域との交流を深めて関係機関との連携にも力を入れています。毎月第一金曜日には長田事業所主催の「おしゃべりカフェ」(写真右)を開き地元の方々と交流しています。6月には地元の大学生も4人参加され世代間交流があり参加者に喜ばれました。



救急救命士の介護現場への進出!

▶写真/右で現場活動の指揮や本部へ報告をされているのが増田さんです

地域包括ケアシステム 参画に向けた挑戦

5月3日午後2時過ぎ、近くの公園にご利用の皆さんとの散歩(写真左)の後でお話をお聞きしました。

『どうしてこの度、休日を利用して小規模多機能かけはしで働こうと』。

今、消防庁では救急救命士の地域包括ケアシステムへの参画が検討されています。実際に、このように現場の救急救命士が介護現場で働くのは私が全国で最初ではないでしょうか。元々、個人的に介護の現場で学びたいという思いがありました。

私たちの救急現場では、介護施設や高齢者のご自宅で介護職種の方々との連携をとるケースが非常に沢山あります。ですが、救急隊は介護制度に関して専門的に学ぶ機会が少なく、良好な連携が図れないケースがときどきあるように感じています。

今回、私が介護施設で学んで得た知識と経験を救急隊に浸透させ、また介護施設での仕事を通じて救急隊のことを介護職種の方に知っていただきたいと思っています。



神戸市消防局
北消防署消防防災課救急係長補佐
消防司令補
AWS気管挿管・薬剤認定救命士
増田 隆志さん

このようにしてお互いが歩み寄り
を深め、スムーズな連携が図れるよ
うに救急現場を変えていきたいので
す。救急隊と介護職種の相互の『かけ
はし』になることが、私の挑戦です。

また、こんな活躍の場もあるのだ
と身をもって示すことができれば、
救急隊員の未来につながる可能性は
大きく膨らみ、地域包括ケアシステ
ムへの参画にも加わっていただけること
だと考えています。

最後に私事ではありますが、母親
が難病でしたが非常に手厚い介護に
助けていただいた経験があります。
これも、動機の一つになっています。
本当にありがとうございました。

住み慣れた地域で、自分らしい暮
らしを人生の最後まで続けられる。
その一助となるべく、救急救命士の
スキルを活かして介護施設での仕事
に真摯に取り組んでいきます。

お話の後、あるご利用者のご自宅
への訪問支援にスタッフと向かわれ
ました。(聞き取り/門田)

平和な日本を子や孫に 9 ～未来への問題提起～

1. 兄の戦死と母の嘆き

私は姫路の片田舎に8人兄弟姉妹の6番目に生まれ、一番上の兄が戦後の1946年3月19日熱帯の西部ニューギニア・エフマン島でマラリアで戦病死しました。

石ころしか入っていない遺骨箱に縫り付いて一晩中泣きじゃくっている姿を見て大きくなりました。国民学校2年生の時でした。

2. 高校の教師への道

小中高と進むにつれて何故戦争が起こるのか？何故食い止める事が出来なかったのか？教育に大きな要因があると思えて来ました。そして、教師になってやろうと大学の文学部を目指して頑張ってきました。

やがて高校の教師になり、37年間勤務して、「教え子を再び戦場へ送らない」その実践に力いっぱいエネルギーを費やしました。

平和・民主主義・人権を瞳のように大切に生きて来ました。

平和こそ
命・宝・財産

加東市S地区「戦没者」共同墓地
戸数200軒ほどの集落でも約20人の戦死者の墓が墓地の一角に集められています

3. 平和遺族会に出会い、支部結成!!
他県にも広げる

そんな中でふと出会ったのが戦没者も戦没者遺族も作らない、平和を願い戦争に反対する戦没者遺族の会（平和遺族会）と言う日本遺族会とは違う平和団体でした。

「憲法9条は戦没者の遺言」と掲げるスローガンに憧れ入会、やがて兵庫平和遺族会を3人で結成し現在に至っています。

東海北陸・関西・西日本のつどの世話人になり、ここ11年間で7つの新しい県支部を結成してきました。

4. 兄の戦友探し求めて
戦友会に参加して

兄の軍隊生活なども知りたくて戦友会を突き詰めて兄の戦友会に参加して10年間、兄の部隊生活や戦場の様子もつぶさに知る事が出来ました。



姫路支部 岸本 守さん
兵庫平和遺族会

5. ロシアのウクライナ侵略に
抗議して

再び戦没者も戦没者の遺族も作らない、平和遺族会のスローガンの実践から見ても、憲法9条（戦没者の遺言のスローガン）から見てロシアのウクライナ侵略をやめさせるためにも、来る参議院選で3分の2を与党に取らせない闘いが強く求められています。

前号(No.146)「平和な日本を子や孫に」に対する読者の方からの反響を掲載します

たよりNo. 146の「ロシアによるウクライナ侵攻に思う」に対して複数の読者の方からお返事をいただきましたので、一部をご紹介します。なお、紙面の都合上、投稿全文を掲載できていない場合があります。ご容赦ください。



この頃思うこと 神戸東部支部 宇田 幸子さん

ロシアによるウクライナへの侵攻は、住民の食べて、寝て、暮らすという日常を残酷にも壊しました。街は焦土と化して人々が知らぬ地に追いつめられる悲しい様子を映像で毎日のように見て、日本も他国から攻められるのではと不安に思っています。憲法9条には「永久に武力を放棄する」とあり、私たちは平和に暮らせています。

私の長男はUSAのオハイオ州の自動車会社に、次男は福井県の原子力発電所に、それぞれ家族を残し単身で暮らしており、この世界情勢のなか心配しています。

また、主人は4年前に他界し私はUR住宅に移り住み身辺整理をしました。身近な兄妹も互いに歳を取り体も弱くなり、自分自身が大切になります。迷惑をかけまいと見守りセンサーをつけてもらい、気楽に日々を過ごしています。

ウクライナの平和を祈り 神戸東部支部 大屋根 博さん



ロシアの武力侵攻はウクライナの主権侵害であり国際社会ひいては日本の平和や秩序、経済を脅かし決して容認できません。

ロシアの国防省の発表は嘘ばかり。非人道的なロシア軍の侵攻は多くが戦争犯罪であり裁かれなければなりません。

痛ましいウクライナの映像を見るたび、第2次世界大戦の日本を重ねるようで胸が痛みます。一日でも早くロシアの侵攻が終結しウクライナに平和な日が戻ることを祈るばかりです。

世界平和を実現するための取り組みを 尼崎支部 尾島 紘之さん

理事長の「ロシアによるウクライナ侵攻に思う」の中の「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、武力で作り返すも出ないのです」に大賛成です。

ロシアのウクライナ侵略を食い止めるのは世論です。私たちが、地域でスタンディングをして、「ロシアはウクライナ侵略戦争を止め、ウクライナから撤退しろ」と訴えています。カンパも集めて国連に届けています。

ロシアのウクライナ侵略を利用した、「憲法9条の改悪の大合唱」に負けない様に「憲法署名」をしつかり取り組みたい。

共同墓「永遠《とわ》」と終活セミナー

共同墓「永遠」・終活セミナー担当
終活ライフケアプランナー 藤山 孝

●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

建立後約8年が経過し、現在までに契約者184名、物故者74柱、内納骨済71柱。

「第9回秋の共同墓参会」は10月23日(日)10時20分より開催予定。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

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。
「第6回共同献花祭・永代供養祭」は10月9日(日)10時より開催予定。

●「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6月まで5回連続して開催延期になりました。

次回の昼食会は11月13日(日)に「がんこ寿司・三宮寿司店」にて開催予定。

現在、新型コロナは感染も減少の傾向にあるが終息してはいないため、10月中旬に検討の上、開催案内を発送する予定。



「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)

●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160カ所で開催。1,737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。

終活勉強会

5月27日13時より約1時間、ほのぼのみかげ(いきいきサロン)にてエンディングノートの解説を中心として葬儀、お墓について終活勉強会を実施。

参加者14名でスタッフ3名の方にお手伝いをしていただいた。

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23(土) 北須磨文化センター
- ◆ 8月 6(土) 西区文化センター
- ◆ 8月20(土) 中央区文化センター
- ◆ 9月10(土) 兵庫区文化センター
- ◆ 9月24(土) 垂水区文化センター
- ◆ 10月 8(土) 東灘区文化センター
- ◆ 10月22(土) みなくーる明舞(明石市)

6月10日 明石市「複合型交流点ウイズ明石」に於いて

第2回「永遠の会・絆づくり座談会」

契約を済ませて本当に良かった



出席者(発言順)

- 川路 清子さん
- 藤井 めぐみさん
- 松永 雪子さん
- 森 トキ子さん
- 司会/藤山 孝



と考へ、まずは共同墓の契約を済ませ、その後墓じまいをししました。契約後は安心して暮らしています。義母と夫の納骨式を2018年に済ませ、姪の車に乗せてもらってお墓参りをしています。



22年前に夫を亡くして佐賀県のお寺のお墓に納骨しましたが、法要の度にお寺さんとの付き合いが大変でした。17回忌を済ませたのを機会に川路さんから共同墓の説明を受け、目からうろこの状態でした。墓じまいは大変取り通りで安心していきます。エンディングノートも更新しています。

藤山

本日は第2回「永遠の会・絆づくり座談会」に出席していただき、有難うございます。早速ですが、本日の「永遠の会・絆づくり座談会」開催の目的として、現在コロナ禍で日々の生活を送る中で終活について真剣に考え、特にお墓の対応では改葬や墓じまいが急増していますので、皆さまが共同墓「永遠」を契約され、様々なイベント参加を通じて考えておられることをお話していただければ大変参考になると考えました。



幼いころより両親に連れられました。お墓のことで悩んでいました。お墓のことで悩んでいたとき、お墓のこともあり安心して見ることができました。

特に①契約の動機と現在の心境、②共同献花祭、秋の共同墓参会や昼食会等のイベント参加の2点につきお話をお伺いしたいと思ひます。最初に葬儀やお墓に関する相談会やお墓の課題解決に高齢者生協設立以降、葬祭委員会の中で岩城修吉様と取り組んでこられた川路さん、お話をお聞かせください。

川路さん

私が高齢者生協に入った頃は、自分らしい葬儀が出来るよう、生前に葬儀会社と契約をしておく「なごみ葬」が主でした。



共同墓「永遠」は宗教、宗派にとらわれず組合員ならだれでも契約でき、永代供養や維持管理の心配ないことが良い点だと思います。

それでは藤井さんから契約の動機と現在の心境についてお聞かせください。

藤井さん

先に義妹(川路さん)が共同墓の契約をし、話を聞き、子供がいないので迷惑をかけないように



他県でも共同墓を建立していますが、定期的に昼食会の開催をしているところはないようです。

川路さん

様々なイベントの開催時にはお手伝いをさせていただいております。特に昼食会では、会計の

清算時に会費が合わないこともあり大変ですが、しかし定期的にイベントを通じて契約者の皆さんと交流を重ねる墓友としての絆を共有することで苦勞も報われる気がします。

藤井さん

以前納骨していた舞子墓園から墓じまいをし、現在は共同墓に義母と夫が納骨されています。時間がある時、都合のいい時に墓参りが可能であり、行けば必ず綺麗なお花が活けてありますので安心です。

松永さん

佐賀県のお寺さんは明石市に転居しても法要などの時は行くと言われたのですが、遠方なのでとても無理。そんな時に終活セミナーに参加して共同墓「永遠」の内容を詳しく知ることができ、納得して契約した上で納骨をお願いしました。子供達も私も先のことを心配することなく安心していきます。

森さん

今までイベントには介護関係の仕事に従事している関係で参加はできていません。墓友としていろいろお付き合いの仕方があると思いますが、付かず離れずの関係が良いと思います。

藤山

最後にまとめとして川路さんから今はまだ墓じまいを考えておられる方、あるいは共同墓の契約を検討されておられる方へアドバイスをお願いします。

川路さん

本日は出席の皆さんから「共同墓を契約して本当に良かった」「今は安心していきます」という現在の心境をお聞きし心から良かったと感じています。共同墓は低価格で契約ができ、子供や孫の時代に墓守の負担をかけることもありません。

藤山

本日はご出席の皆さま、貴重なご意見・ご感想をお話しいただき誠に有難うございました。今後も神戸市内、近辺地区を中心に月2回終活セミナーを開催し「終活」全般、特に墓じまい・改葬の助言及び共同墓のご紹介、定期的な見学会の開催を通じて皆さまのご理解をいただくよう努めたいと考えます。

共同墓は組合員とその家族の願いや要望に応えることができ「今をよりよく生きる」活動のスタートになると考えられます。

「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!!

肩こり、腰痛予防、腹斜筋強化

肩こり、腰痛予防、腹斜筋強化

A <20回>



健康ストレッチ
貯筋体操

B <20回>



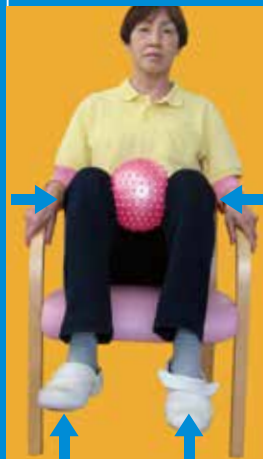
5

ボールを膝で挟む。落とさないように膝を内側に寄せる、戻すを繰り返す。ゆっくりと20回行う。

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!!

肩こり、腰痛予防、腹斜筋強化

C <30回>



イスの背にもたれボールを足にはさんだまま、足を持ちあげる。ゆっくりと高くなってよいので、30回行う。



ボールを持って背筋を伸ばし、顔は正面のまま右にひねる。胸からひねることを意識する。左右ゆっくりと10回ずつ行う。

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

シリーズ『地域包括ケアシステム』とは.1

住み慣れた地域で
自分らしい人生を

兵庫平野あんしんすこやかセンター
主任介護支援専門員 林 弘子

皆さん『地域包括ケアシステム』を聞かれたことがありますか。これは皆さんが可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、各市区町村がその地域の特性に応じて作り上げるシステムです。「介護」「医療」「介護予防」「生活支援」「住まいと住まい方」の5つの要素をバランスよく皆さんの生活に取り入れ、必要に応じて援助をしていくものです。ご存じのように日本は、諸外国に例を見ないスピー



ドで少子高齢化が進んでいます。厚生労働省は、独居及び高齢者夫婦世帯と認知症高齢者の増加や、介護の担い手の不足などを背景にして、地域で高齢者の皆さんの尊厳や自立した生活の支援をしようと『地域包括ケアシステム』の構築を推進しています。今までのように「制度」や「分野」ごとの縦割りや「支え手」「受け手」の関係を超えて、地域の多様な人がつながることで、住民一人ひとりの安定した暮らしと生きがいづくりを

広め、地域をともにつくっていく地域共生型社会を目指すべきビジョンとして打ち出されています。その具体的な支援の担い手の一つになっているのが「地域包括支援センター」(神戸市では、「あんしんすこやかセンター」)です。地域包括支援センターは、保健医療や福祉の向上を進め安定した暮らしに必要な援助をおこなっています。今、地域での生活に不安なことがありましたら、あなたの地域の「地域包括支援センター」にご相談ください。

より安全に、より意欲的に生活するための福祉用具

購入について

福祉用具専門相談員 横田 知子



今回は、「購入」について説明します。
介護保険制度における福祉用具は大きく分けて「購入」と「レンタル」の2つに分かれます。

「購入」品の対象は、主に靴やオムツなどの「消耗品」と、入浴や排泄の際に用いる「直接素肌で触れるもの」です。

- ① 腰掛便座(ポータブルトイレなど)
- ② 自動排泄処理装置の交換部品
- ③ 入浴補助用具(シャワーチェアなど)
- ④ 簡易浴槽
- ⑤ 移動用リフトの吊り具部分

の5種類が挙げられます。

この5種類は『特定福祉用具』といい、**要支援・要介護認定を受けている方は、介護保険を利用して購入することができます。**(右上写真例)

これらは介護保険を利用して購入するため、著

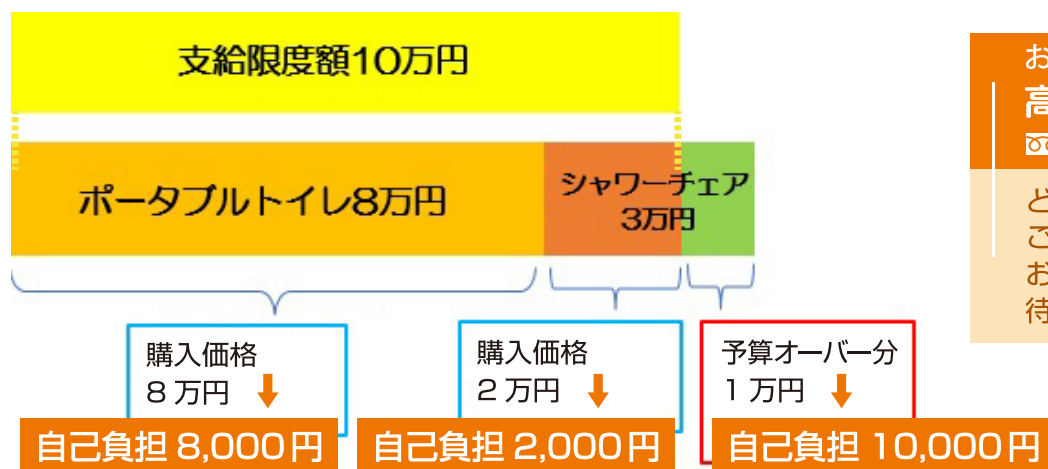
しく破損した場合を除き、同じ種類を複数回購入することはできません。

介護保険を利用して福祉用具を購入する場合、1年間に10万円まで適用され10万円分の福祉用具を1割～3割負担で購入出来ます。(介護保険負担割合で金額が異なります) 同じ機能の商品でなければ、限度額内で他の特定福祉用具も購入できます。

ただし、支給限度額(10万円)を超えた額は全額自己負担となります。この制度は、毎年度(4/1～3/31)10万円が支給対象となります。

注意点として特定福祉用具は、都道府県の指定を受けている事業者で購入する必要があり、指定を受けていないお店やインターネットなどで購入された場合には介護保険が適用されず、全額自己負担となるので、お気をつけください。

- 介護保険を適用される方が、2種類の特定福祉用具を1つずつ購入する場合
合計110,000円を20,000円の自己負担で購入できます



お問合せ
高齢者生協 こうべ
☎ 0120-687-207

どんなことでもお気軽にご相談ください。
お問合わせのお電話をお待ちしています。

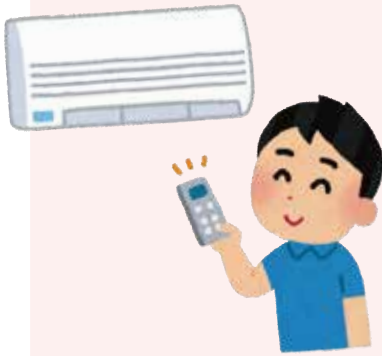


お悩み
解決!
〈15〉

長田事業所 / 所長
介護福祉士
理事 金村 美香

〈夏季〉自宅での過ごし方

上手なエアコン使用と
小まめな水分摂取



夏になると手放せないのがエアコン。嫌いな方も多いようですが、命には代えられない生活必需品です。

室温は 28℃でエコに暮らしましょうと言われるますが、28℃だと室内はムツとした感じがします。最近リモコンに【自動】ボタンがあり、それを押すだけで温度設定も外気温と調整され電気代も節約されるそうです。使い始めにはフィルター掃除も忘れず行いましょう。

また、エアコンを使用していても熱中症や脱水状態になってしまう事がありますので、室内温度だけでなく、水分補給も心掛けてください。

少し頭痛がしたり、いつもよりしんどかったりした場合、熱中症や脱水が疑われます。ミネラルが含まれている麦茶や、塩分が含まれているスポーツドリンクや梅が入ったジュースなど飲みやすい物をこまめに摂取して夏を乗り切りましょう。



介護の
現場
〈10〉



ケアステーション 六甲
介護福祉士 西田 優子

私の最高の仕事

やっぱり好きなんです
ね 訪問介護の仕事が

ケアステーション六甲でお世話になり、6月で早1年と3ヶ月になりました。

今まで別の訪問介護ステーションで働いていましたが、夫が病気になり退職して1年自宅にいました。再就職まで1年のブランクがありました。ご利用者宅に訪問して介護の仕事をしている時は、やっぱりこの仕事が好きなのだと思感しました。



こうして再就職ができたことに感謝をしています。事務所の皆さんにもやさしくしていただいています。以前の職場と事務的なことが全然違いますので、覚えるのが大変でしたが聞きながら頑張っています。訪問先ではいろいろな方と接しながら、お話をしたり助言をしたりして(偉そうに)、例えばアクシデントがあっても笑顔で対応させていただいています。こんな私のモットーは『初心を忘れるな』です。私が高齢になった時、いい加減なヘルパーさんに来ていただくと嫌なので、初心を忘れることなくお一人おひとりに笑顔でサービスをさせていただいています。やっぱり訪問介護の仕事は最高です。

読者の広場

● 早くおいしいものを食べに行きたい。
(灘区 柏木 理恵さん)

● どこか日帰り旅行に行きたい。
(灘区 石丸 むつ子さん)

● 健康ストレッチ貯筋体操、体力作りに
ちょっとずつでもがんばります。
(宝塚市 沼田 民子さん)

● 【川柳】
桜の木 また来年と 約束し
(長田区 今井 英二さん)



● 暮らしを支えるシリーズ①は「ヒット」です。
(加古川市 田中 良作さん)

● 付録の特別障がい者手当のリーフレットは
よかったですね。表に合わせてチェックしたら
「私も該当するのでは」と申請しようと思っ
ています。また、私の利用している施設の所長さ

んに、対象となると思われる方に配っていただ
くようお願いしました。

(三木市 黒嶋 妙子さん)

● 年寄りにはよくわかりませんが、プーチン
氏はどうしてウクライナを侵攻するのだしょ
うか？戦争は絶対反対です。何一つ良いことは
ありません。(丹波篠山市 酒井 喜久子さん)

● ウクライナ問題に乗じて岸田内閣が、憲法 9
条改正をと本気になり始めています。他国から
の侵攻には軍拡しかない、自衛隊を憲法に明記
するべきとの議論です。ロシアには国連憲章を
守りウクライナから撤退せよ！日本は 9 条を
守り平和外交を進めよう！と声を大きくする
時です。私が加盟している「平和遺族会」もが
んばらなければならない時です。

(姫路市 岸本 守さん)

※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。

ウクライナ緊急募金に 取り組みました

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻によって、ウクライナでは民
間人を含め多くの犠牲者が出ており、多くの方々が国外への避難を余
儀なくされるなど、深刻な人道的危機に直面しています。

これを受け、第 22 期理事会において「ウクライナのために募金活
動をしよう」との提案があり、2022 年 4 月から約 1 ヶ月間、「ウクラ
イナ緊急募金」に取り組みました。

◆ウクライナ緊急募金の取り組み報告

兵庫県産業労働部国際局国際課 交流企画班「ウ
クライナ緊急支援プロジェクト」へ、2022 年 6 月
17 日にお預かりした募金を納入しました。

このプロジェクト事業は、「ひょうごウクライナ避難民生活支援金」として、生活準備のための一時
滞在支援、生活開始のための一時金、生活費（食費含む）のための資金として使われます。

また、避難民への日常生活支援として、外国人支援団体等に支援コーディネーター業務を委託し、避
難民の暮らしへの日常の支援をするための資金に充てられています。

約 1 か月間に「ウクライナ緊急募金」として、事業所や支部など職員が直接お預かりできる範囲ま
での方々に募金を呼びかけ、延 296 人から合計 252,000 円の募金にご協力をいただきました。募金にご
協力いただいた多くの方々に感謝を申し上げますとともに、一刻も早くウクライナに平穏な日々が戻る
ことを心から願っています。

- 1) 受付期間：2022 年 4 月 15 日～5 月 13 日
- 2) 受付方法：現金 ※職員が直接募金を預かり
に行ける範囲までとしました。
- 3) 集計結果：延 296 人から 252,000 円

2022 年 6 月 25 日 兵庫県高齢者生活協同組合

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)

※投稿記事や原稿をお寄せください

- ① 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、絵手紙等の作品(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

★9月30日必着

ヨコのカギ

1. 全国高等学校野球選手権大会が行われる「○○○○○球場」
5. 「閑さや○○にしみ入る 蝉の声」松尾芭蕉
7. 第40代アメリカ大統領「○○○○・レーガン」
8. 立てば芍薬 座れば○○○ 歩く姿は百合の花
9. 長い柄の先に反りがついた刃を付けた武器のこと。「○○刀(なた)」
10. ○○○前線が北上、消滅すると、梅雨明けを迎える。

12. 羅生門・蜘蛛の糸などが有名「○○○○○龍之介」
13. 呼びかけや刺激に対し全く反応がなく、目も開かない状態
16. 【lux】照度の国際単位。
17. 梅雨が明けると
18. おでんに入ってる「牛○○」
20. 丸くて大きな、緑と黒の縞々模様の野菜(果物?)
21. 関関同立の「立」

タテのカギ

1. 新型○○○○○○○○。ワクチン・マスク・消毒と生活が一変しました。
2. 土用丑の日に食べます

3. 朝食にご飯・卵焼き・みそ○○が出てきたら最高ですね
4. 徳川家康が征夷大將軍になったときに開府
5. かまぼこの下に付いている
6. 一口大のそばをお椀に入れ、それを食べ終わるたびに、お椀に次々とそばを入れ続けられる「○○○そば」
8. 邪魔をすること「営業○○○○」「進路○○○」「公務執行○○○○」
11. イタリアン料理のことを平成ではこう呼ばれていました
12. 家人が留守中の家屋に侵入して金品を盗むこと
14. テレビ番組『○○○○先生 俺みたいになるな!!』失敗の事
15. 三冠馬とは、皐月賞・ダービー・○○○賞をすべて制した馬
17. サッカーはイレブン。野球は○○○
19. 「瀬戸の花○○」小柳ルミ子
20. はずれ

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					



特別障がい者手当を 必要な人が 受給できるよう取り組みましょう

理事長 阿江 善春

病気や怪我によって大きな後遺障害が残った場合のご相談から、行政の障がい福祉担当の理解不足が目立ちます。

A市にお住いのBさんは、10年ほど前の「障がい者手帳」の交付時に1級相当だったにもかかわらず、詳しい紹介や説明がなく、ご自分が該当するののかも知らなかったことでした。また、「この手当は若い人のもらう手当で、高齢者はだめだ」とか、「各障がい者手帳が無いともらえない」とか、「障害年金をもらっている人には出ない」とか、すべて間違った説明で追い返された例もありました。

その点では宝塚市のように、自治体の判断で特に「身体障がい者手帳の〈肢体障がい〉の1・2級が交付された方」について、同時にこの手当に該当しないかどうかを審査している取り組みは、大変重要で参考になり、今後広めていく必要があります。

右のリーフレットが必要な方は本部までお問い合わせください。☎078-646-3771



No.146の正解：こどもの日

正解者(順不同)

稲岡幸子さん、藤本美代子さん、柏木里恵さん、伊東和代さん、岸本悦子さん、石丸むつ子さん、中江育代さん、長谷川サダコさん、坂東千津子さん、山本克子さん、富山直子さん、広岡幸さん、船田マサ子さん、柳谷マキ子さん、奥本ふじ子さん、宇城まさ子さん、安本悦美さん、長谷勢津子さん、樋口善治さん、黒嶋妙子さん、原田薫さん、岸本守さん、松浦知子さん、前川さかえさん、今井シズエさん、今井英二さん、大村眞さん、檜崎恵二さん、泉谷徳子さん、中野文重さん、棚町政子さん、永井博通さん、大屋根博さん、田中富夫さん、吉田敬子さん、成川伸子さん、安井日出子さん、縄舟靖子さん、山下久美子さん、山田きぬえさん、酒井照子さん、谷本ルミ子さん、新田よし子さん、猪飼みよ子さん、村上敬子さん、辻本吉野さん、丹野カズ子さん、山垣明美さん、酒井喜久子さん、桑田寿美子さん、太田和江さん、尾島紘之さん、吉田モト子さん、小林百合さん、那谷一枝さん、入江公子さん、橋本千鶴子さん、伊藤圭子さん、網中美代子さん、濱野利子さん、児玉雅子さん、宮本敬一さん、佐藤美佐枝さん、本多好子さん、船越幸代さん、持田佳江さん、沼田民子さん、田中千里さん、金谷敬二さん

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申し上げます。

景品：図書カード
神戸映画サークル招待券

こ	一	る	で	ん	ど	の
り		い	ん	べ	い	
よ	こ		わ	お	き	つ
う	ん	が		う	ん	ぶ
か	し	ら	も	じ		ひ
く	ん		が		き	ま
	か	ざ	み	ど	り	つ
お	い	る		う	み	なり



前号 No.146/15 ページ「食事与健康」に、不足しがちなミネラルに【ナトリウム】が掲載されていましたが、現状は一日平均摂取量が約 10gと過剰気味です。減塩に努めなければいけないミネラルでした。訂正してお詫び申し上げます。

『特別障がい者手当』のリーフレットを見て読者の方から問合せをいただきました

医師が診断書を書けない!?

S様は左半身にまひがあり、ほとんど寝たきりです。介護度4、リーフレットの「生活動作確認表」は16点。ご主人ががんばられて在宅介護を続けておられますが、介護疲れが蓄積し限界にきていました。「特別障がい者手当」は以前から知っていましたが、この度ショートステイを利用するにあたりその費用の助けにと申請を決意されました。

役所で申請に必要な書類をもらい、いざかかりつけの医師に診断書の相談をしたところ、制度をよく知らないことや、診断書の記載項目がこまかく多い等の理由から書けないと言われました。

横柄な対応にショック！

U様は介護度4で、リーフレットの「生活動作確認表」は16点。近く有料老人ホームに入所することが決まっていたところ、娘様がリーフレットを見られ、その費用の助けにと申請を決意されました。

娘様がリーフレットを持って役所の窓口に必要な書類をもらいにいったところ、対応した職員が「障害者手帳が必要」などの誤った認識と横柄な対応に大変ショックを受けられました。そのとき受け取った必要書類の中の診断書を、かかりつけの医師に見せて説明し書いていただけることになりました。

このような役所の窓口対応によって必要な人が制度利用をあきらめる

現実を生んでいます。



体の動きや認知機能の障がいごとに基準がありますが、下の表で10点以上の方も給付の対象になります

生活動作 確認表			合計点数	点
動作	0点	1点	2点	判定
1 タオルを絞る (水をきれる程度)	ひとりでできる	ひとりでできても うまくできない	ひとりでは 全くできない	
2 とじひもを結ぶ	5秒以内にできる	10秒以内にできる	10秒ではできない	
3 かぶりシャツを 着て脱ぐ	30秒以内にできる	1分以内にできる	1分ではできない	
4 ワイシャツの ボタンをとめる	30秒以内にできる	1分以内にできる	1分ではできない	
5 座る (正座・横すわり・ あくら・脚なげだしの 姿勢が維持できる)	ひとりでできる	ひとりでできても うまくできない	ひとりでは 全くできない	
6 立ち上がる	ひとりでできる	ひとりでできても うまくできない	ひとりでは 全くできない	
7 片足で立つ	ひとりでできる	ひとりでできても うまくできない	ひとりでは 全くできない	
8 階段の昇降	ひとりでできる	ひとりでできても うまくできない	ひとりでは 全くできない	

この制度の一番のハードルは制度の認知度が低く、診断書を書いてくたさる医師が少ないことです。S様はその後、脳疾患の疑いで大学病院にて検査をしたところから、大病院の医師に相談し診断書を書いていただけました。



「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

前号以降、4人の組合員さんから寄付をいただきました。ありがとうございます。2021年度の寄付は8人から合計30,000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。(2022年7月1日、高齢者生協だより編集委員会)