

高齢者生協 だより

2022年
10月11月12月
No.148

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 組織強化に向けた活動の提案
- P4 ウクライナ支援募金のご報告
- P5 笑顔ステキ、いきいきサロン
- P6 平和な日本を子や孫へ(未来への問題提起)
- P7 共同墓・終活セミナー
- P8～9 秋のアート広場
- P10 読者の広場、新年号への投稿募集のご案内
- 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 福祉用具専門相談員のおすすめ
- P14 健康ストレッチ
- P15 高齢者かんたんレシピ



源平ゆかりの須磨寺

2022年11月12月

組織強化に向けた活動の提案

1. 組合員どうしの見守りの輪を広げる、高齢者生協だよりの手くばり活動に参加しよう
2. 今こそ、社会保障について考えよう
3. 地域のなかで、健康や暮らしを守る活動に参加しよう
4. 組合の事業・活動を地域の中で説明し、参加を呼びかけよう

※2ページに各項目について説明しています。

〈2022年 8月26日撮影〉

色づき始めた木々から朱色の三重塔が覗いています。
境内の坂を少し下った大師堂前の池には、蓮の葉と薄ピンクの花が一輪、太陽の光を浴びていました。まだ残暑厳しく蝉も元氣です。
熊谷直実に討たれた平敦盛の話「敦盛最期」は平家物語で一番涙を誘う哀話です。
須磨寺は敦盛の菩提寺として広く知られ、青葉の笛や弁慶の鐘が展示されるなど源平ゆかりの古刹として親しまれています。

平敦盛の菩提寺〈神戸市須磨区〉

写真と文／神戸西部支部 福田 朝美さん



1 組合員どうしの見守りの輪を広げる、 高齢者生協だよりの手くばり活動に参加しよう

「たより」の手くばりは、組織活動の基礎となる重要な取り組みです。各支部の約 108 人の「手くばりサポーター」の方の活躍により、約 1400 人の組合員にお届けできています。これから更に手くばりを拡充させ、組合員どうしの見守りの輪を広げていきます。

組合全体及び支部単位での取り組みとなります。

- ＊手くばりに協力いただける方は、組合本部にご連絡をお願いします。

2 今こそ、社会保障について考えよう

コロナ禍と戦争によって、私たちの平穏な暮らしが壊されています。政府は 2023 年の通常国会に向けて介護保険見直しの検討を進めています。利用料 2・3 割負担の対象者拡大、要介護 1、2 のサービス削減、ケアプラン作成の有料化、福祉用具品目の貸与から購入への変更など、負担増と給付削減につながる内容です。

自分や身近な人の生活を守るため、暮らしに役立つ社会保障制度を学びましょう。

組合全体及び支部単位での取り組みとなります。

- ＊「暮らしを支えるシリーズ」の学習会と地域の個人・団体への普及に取り組む。
- ＊「介護保険制度の改善を求める署名」活動および学習会に取り組む。

3 地域のなかで、 健康や暮らしを守る活動に参加しよう

今も人が集まる活動はしにくい状況ですが、巣ごもり生活が長引くなかでフレイル・認知症予防が一層重要になっています。自分や身近な人の健康を守ることは組織活動にとって重要です。感染症対策をしたうえで活動に参加しましょう。また、参加を呼びかけましょう。

支部単位での取り組みとなります。

- ＊農作業や散歩、ウォーキング、野外でのラジオ体操など適度に日光を浴びる野外活動や、ソーシャルディスタンスを確保したうえでの「つどい場」活動、オンラインでの交流企画も。

4 組合の事業・活動を地域の中で説明し 参加を呼びかけよう

「寝たきりにならない・しない」「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」「元気なうちは働こう」の組合の設立スローガンに基づく事業・活動を、地域の中で説明し、参加を呼びかけましょう。

組織強化に向けた活動の提案

【生協強化月間】第 1 期：2022 年 11 月・12 月

ウィルスのまん延と戦争がもたらす社会不安
平和こそが生協発展の礎です
誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めるため、
組合員が知恵と力を出しあって、
主体的、創造的に心の通う助けあい支えあいの活動を
広げていきましょう



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 23 年間、地域で暮らす人々の願いと要望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ようと活動する介護・福祉事業を中心に、いきいきサロンをはじめとした介護予防や認知症問題への取り組み。また、過疎地における福祉移送サービスや、現代の墓問題への提案と生前における「墓友」に取り組む共同墓。そして、生きがい・仲間づくりの活動も重視しています。

今、コロナ禍と戦争によって、私たちの平穏な暮らしが壊されています。また、2024 年には介護・医療報酬のダブル改定があり、今検討されている内容では益々厳しい局面が予想されます。

この難局を乗り越えるには、一人でも多くの仲間を組合の事業・活動に迎え入れることが必要です。組合の足腰を強くする 4 つの活動にご参加・ご協力をお願いします。

2022 年度の生協強化月間は、「地域活動を展開する第 1 期（2022 年 11 月 12 月）」と「組織強化に取り組む第 2 期（2023 年 2 月 3 月）」に分けて取り組みます。

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。

住所確認ハガキの取り組みのご報告

組合の発展は、一人ひとりの組合員の知恵と力が必要です

いうまでもなく、組織の基礎は一人ひとりの組合員です。しかしながら、設立から23年が経過する中で多くの住所不明の組合員が存在しています。



そこで、2021年11月から組合員名簿を基に、支部ごとに「住所確認ハガキ」を組合員に発送し確認作業を続けています。2022年8月に実施した

実施した尼崎支部までの時点で3255枚を発送し、そのうちの511枚が返送されてきました。

返送後、新住所が判明した方は42人、脱退となった方は223人でした。残りの住所・連絡先が分からない方を含めた合計284人の組合員の方を、この「たより No.148」に「住所不明組合員」として折込資料の形で掲載します。

この取り組みは、組織強化を図る上で必要な、組合員の実態把握のために行っています。

◎実施支部(2022年8月まで)：伊丹、北はりま、丹波、姫路、東播磨、神明、淡路、丹波篠山、宝塚、尼崎

◎今後の実施予定支部：神戸東部・中部・西部



スマートフォン 初級ミニ講座

簡単便利なQRコードを活用しよう！

スマホをQRコードに「かざすだけ」で、手間な検索をしなくても目的の情報に直接アクセスできます。また、最近ではスマホによるQRコード決済に対応したお店も増えていますね。

コードの読み取る方法ですが、最近のスマホでは、標準搭載のカメラアプリでQRコードが読み取れるので、カメラアプリを開き、フレーム内にコードを写すだけでOKです。すると、読み取ったコードに応じてウェブサイトが開いたり、メールアプリが開いたりします。

右のQRコードを読み取ると組合のホームページが検索できます。よかったら一度チャレンジしてみてください。

もし読み取れなければ、古いスマホを使われている可能性があります。その場合は、QRコード読み取り専用のアプリ(無料)を取

得する等の必要があります。

また、最近(2年以内程度)に発売されたスマホを買われた人の場合は、「画面を明るくしてみる」、「ピントの合う適切な距離でもう一度読み取る」、「スマホを再起動してみる」の方法を試してみてください。



組合員のみなさまへ

2022年8月末現在

組合員数	4,806人
出資金総額	131,085,000円
出資金平均	27,275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



ウクライナ支援募金(第2弾)のご報告

ロシアのウクライナ軍事侵攻によって日本に避難入国されたウクライナ人の数は、9月20日時点で1,845人となり、兵庫県内では93人の方を受け入れています。(出入国在留管理庁HP／都道府県別ウクライナ避難民在留者数より)

組合では、4月に「ウクライナ緊急募金」(第1弾)として、職員が直接お預かりできる範囲の方に募金を呼びかけ、延296人から支援への気持ちとともに252,000円をお預かりしました。そのお金は6月17日に兵庫県の「ウクライナ緊急



支援プロジェクト」へ納入しました。(たより No.147 で報告)

その第2弾「ウクライナ支

援募金」として、第23回通常総代会を皮切りにたより No.147 での呼びかけと各事業所に募金箱を設置しました。期間は6月25日から8月31日。このお預かりしたお金も兵庫県の「ウクライナ緊急支援プロジェクト」へ納入します。

たよりでの呼びかけで37人から135,000円を、募金箱等で68,776円をお預かりしました。(※募金箱等の金額は速報値です。正確な金額は納入後にたよりやホームページにて報告します)

多くの皆さまから募金にご協力をいただきましてありがとうございました。

一刻も早く戦争が終息し、全ての人に平穏な日々が戻ることを心から願っています。

兵庫県の「ウクライナ緊急支援プロジェクト」

県内に避難してこられたウクライナの方の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、避難してこられたウクライナの方への日常生活支援として、外国人支援団体等への委託資金に充てられます。



◎ 以下に掲載したURL(右のQRコード)を検索していただくと、「ひょうごウクライナ支援プロジェクトへご支援いただいた皆様へ」というインターネット上のPDFデータが出てきます。そこにはお金の使われた実績や、避難されてきている方からの声が掲載されています。
<https://web.pref.hyogo.lg.jp/sr13/documents/tijiorei.pdf>

3年ぶりに開催！ 平和の文化交流イベント「つどい」

イベントテーマは「平和と文化」



戦争は多くの人の日常を壊し、悲劇を生み続けています。また、長くはびこるウィルスの脅威も収束が見えません。「安心安全な環境で、平穏に暮らしつづけたい」。この思いは誰もが同じではないでしょうか。

平和な日常があってこそ豊かな文化が生まれ、

育まれます。今回のイベントでは、日本で暮らす個人どうしが国を超えて手を取り合い、それぞれの国の文化交流をとおして、平和のために一緒に踏み出そうというメッセージを伝えたいと考えています。

◆開催時期と
場 所

●2023年4月15日(土)
●神戸市内

◆予定している
演 目

① 絵本の朗読

② ウクライナ楽器・バンドゥーラ演奏

★今号のお知らせは2022年10月時点の内容です。詳細は次号(新年号)でお知らせします。

地域での 支えあい・ 助け合い活動に参加

笑顔
ステキ
〈10〉



神戸西部支部
神野 忠弘さん

私は後期高齢者の暮らしを日々しています。もう都会の雑踏の中には行けません。

長田事業所に入って廊下をすすむと「小規模多機能かけはし」があります。車いすの方もおられます。人のありようが感じられるやさしい気配りのある部屋です。老後の不安のない日常生活がここにあるように思います。

高齢者の寿命は延びていますが、消費税や医療費負担、それに体力や健康への不安など暮らしの息苦しさは増すばかりです。この不安を少なくするには「お互いさま」の地域活動に、支えあう仲間づくりの高齢者生協が大きく広がればと期待しています。

お互いさま活動を広げ、ケアの事業を地域で育て、組合員一人ひとりの考えを大切にしながら地域社会の共有財産として高齢者生協の運動に参加しています。

自分自身の老後生活に悩むことのないよう組合を大きくし、これからの健全な財政をつくりあげるためにも、地域での支えあい・助け合いの事業・活動にご協力をお願いいたします。

ぼくにとっての神野さん

神戸西部支部 支部長 森脇 英雄

神野さんは、ぼくが10代の頃から名前を知っています。長田区と兵庫区の境界に「尻池四社」という工場群（川崎車輛、川崎製鉄、川崎電機、神戸工業＝現富士通）があり、そこで青年の声を上げていた一人でした。

妙法寺地域から須磨赤十字病院が撤退するときには、地域住民の声を反映して交渉にも先頭に立たれていました。

奥さんは電通労働者として働き、地域では絵手紙の先生として著名です。これからも元気にご活躍を！



いきいきサロン管理者
福田 朝美

9月17日に中央区文化センター（神戸市中央区）の会議室で「認知症講座」を開きました。講師は認定NPO法人認知症予防ネット神戸の伊藤米美さん。

認知症と加齢の物忘れの違いや認知症のしくみ、症状の種類など認知症の基礎知識を学びました。その後、「なぜ、地域で認知症予防に取り組むのか」について地域のなかで取り組む重要性を根拠となるデータに基づきご説明いただきました。



《参加者の感想》

- 認知症になってもご本人の暮らしは何も変わらないということ、「いきいきサロンでは認知症になっても大丈夫」と思える環境づくりが大切なのだと分かりました。
- 「これさえしておけば認知症は発症しない」というものはない。だからこそ、「何でもやってみよう」と皆で楽しむことが認知症予防であり、いきいきサロンはそれを実践している場所なのだと分かり、誇りに思います。
- 今度は認知症になられた方との接し方などの対応方法について勉強したいと思いました。
- 親の認知症を経験した私（スタッフ）が、縁あって介護予防事業に携わることとなりました。今回勉強したことと経験を活かしてがんばりたいと思いました。



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

地域で
「長〜いおつきあひ」の
できるサロンに

「住なれた地域のなかで、 安心して暮らし続けたい」の思いを支える

『福祉介護制度』の創設を

理事長

阿江 善春

神戸女子大学・客員講師



「福祉医療制度」に加え、介護度が重い方の 自己負担を助成する仕組みの提案

障がい者手帳を交付された方が、自治体などから医療費の
自己負担分の助成を受ける仕組みを「福祉医療制度」といいます

この制度は、多くが都道府県の単独事業や市町村条例を根拠にした施策であるため、その対象となる障がいの種類や等級、所得制限などが都道府県、市町村によって違います。

兵庫県では各市町が実施主体となります。県が定める共通基準の対象等級は、「身体」の場合1・2級、「療育」（知的障害）の場合A判定、「精神」の場合1級となっています。

この「福祉医療制度」のおかげで、障がいを抱えながら生活している方の医療費負担が軽くなっているのですが、現場での事例を調べていくと、その対象範囲が狭いことや、介護保険の利用料負担軽減に連動していないことなど、いくつかの問題点が浮かび上がってきます。

■内部障がいの方の多くが助成対象外に

対象等級の問題では、阪神間以外の自治体のほとんどが3級以下の中・軽度の方を助成の対象に入れておらず、その結果2級の少ない心臓や呼吸器などの「内部障がい」の方の多くが助成を受けられないという問題点が挙げられます。

例えば、郡部のM市在住のDさん（女性、63歳、単身、月11万円の遺族年金）は、呼吸機能障害3級ですが、今後の事を考えて自宅での「在宅酸素療法」を使い療養されています。診察や指導料、酸素濃度検査、吸入などの薬剤を含めた1か月の保険点数は約1万円（10万円）で3割の自己負担です。から月3万円の医療費となり、収入の少ないDさんにすれば、安心して息をするのも大変な負担になります。

かと言って、在宅が苦しいから入院を続けたとすると、その場合の1ヶ月分の保険点数約3万点（30万円）で、その7割＝21万円を国保の保険者（自治体）が支払うことになります。

■自治体が対象等級を拡充し自己負担を救済すれば在宅生活を支え、入院の大きな医療費も減らせる

自治体が医療費助成の対象等級を拡充し、3万円の自己負担を救済して在宅の生活を安定させるのか、それとも入院を続けさせて21万円の医療費を払うのか、どちらが地域福祉につながるかは明らかです。

在宅生活を支える「福祉医療制度」を充実させることは、医療費を減らす効果があり、同時に障がいを抱えておられる方の人間らしい生活を守ることにもつながります。

更に、ここからスタートして「介護保険制度の利用者」に対しても、福祉医療制度に準じて対象となる方の自己負担を救済する「福祉介護制度」を創設すれば、もっと多くの方が安心して介護保険を利用することができるようになります。

■在宅生活をより安定させ、自治体の支出を押さえる「福祉介護制度」の創設に取り組もう！

「福祉介護制度」は、まずは全員を対象にする必要はなく、介護度が重く、障がい者手帳も重度（身体1・2級、知的A、精神1級）の方で、非課税又は低所得の方を対象にするとことから始めればよいと思います。

この「福祉介護制度」創設運動を組合が協力団体とともに進め実現できれば、介護度が重く同時に障がいの重い方の介護保険利用を促進することにもつながり、結果、在宅が安定し、国保や後期高齢、介護保険の自治体の負担を減らすこともつながります。



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」

建立後約8年半が経過し、現在までに契約者 186人、物故者 77柱、内納骨済 72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5年が経過し、契約者は36人、物故者17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20分より開催。

●「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中。

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。

「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166カ所で開催。1,775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〉

◆10月22日(土)みなくーる明舞(明石市)

◆11月5日(土)灘区文化センター

◆11月19日(土)北須磨区文化センター

◆12月3日(土)西区文化センター

◆12月17日(土)中央区文化センター

◆1月14日(土)兵庫区文化センター

◆1月28日(土)垂水区文化センター



お問合せ ☎078-646-3771

「エンバーミング」について

終活ライフケアプランナー

藤山 孝



エンバーミングとは、ご遺体の保存・防腐・殺菌・修復を目的に専門の資格を有する「エンバーマー」が行う遺体に対する特殊な処置のことで、「故人を生前の姿により近づけ、とどめておくための技術」で、遺体衛生保全、修復の技術のことです。
今回はエンバーミングについて考えてみたいと思います。

1. 海外での状況

エンバーミングが行われるのは圧倒的に海外が多く特に土葬が主流のアメリカでは90%がエンバーミングの処置を行います。

2. 日本での状況

1974年に導入されましたが、当時は医療機関にとどまる程度で、葬儀関係への普及はなく、きっかけは1995年の阪神淡路大震災でした。その後、少しでも長く遺体を保ちたい遺族にとってエンバーミングは大切な選択肢となっています。しかし、現在、全死亡者の4%しか処置を受けていません。

3. 意義

長い闘病生活や事故により故人の葬儀に会葬された親族や友人の方々が「元気であった時の姿でお別れしたい」という希望を叶えることができます。

4. 処置

- ① 遺体の消毒と洗浄
- ② 洗髪と洗頭
- ③ 体内の洗浄と防腐保全処置



- ④ 消化器官などの残存物の除去
- ⑤ 縫合・修復・洗浄
- ⑥ 衣装の着付け
- ⑦ 死化粧と納棺

5. 費用

日本遺体衛生保全協会(I.F.S.A.)で定められています。基本料金は約15万円から25万円ですが、遺体の損傷具合によって変動します。エンバーミングは葬儀社を通じて依頼することがほとんどなのでよく相談してみることが必要です。

6. メリット・デメリット

【メリット】

- ① 遺体を生前の姿にできる
- ② 遺体を長く保つことができる
- ③ 最期のお別れがゆっくりできる

【デメリット】

- ① 日本では処置をする施設が少ない(エンバーミングセンターも27都道府県のみ)
- ② 費用が高い

7. まとめ

- ① 処置は遺体にメスを入れるので拒絶反応を示す親族もおられ十分に話し合いを重ね納得のうえで進める必要があります。
- ② 家族の思いを叶えることができる技術です。
- ③ 多死社会を迎え役割は今後大きくなっていくとみられています。

2022 秋のアート広場



「夏」
はがき

伊丹支部 山本 圭子さん

皮をクルクルッと剥いた感じが表現でき、爽やかな仕上がりになりました。



「初夏の庭」
はがき

伊丹支部 岩井 きみえさん

葉っぱの遠近感が上手く表現でき、花が生き生きとしてきたように感じています。



「丘」
はがき

伊丹支部 西畑 節子さん

気持ちのいい丘になりました。丘に立って風を受けている自分をイメージしています。



「鉄線」
はがき

伊丹支部
河南 裕子さん

竹竿にうまくツルを絡みつかせることができ、色合いも瑞々しく仕上がりました。



「パブリカ」
はがき

神戸中部支部

大浦 祐子さん

大胆な構図が気に入っています。プリッと感を出したかった。



「ほおずき」
はがき

神戸中部支部
三浦 順子さん

最近、色の混ぜ具合が分かってきて面白くなり、葉っぱの色具合も上手いききました。



「たけのこ」
はがき

神戸中部支部

西津 みちゑさん

おおらかに大きな絵になり、朝の霧を含んでフワツとした感じになりました。



「山の秋」
油彩画
F4号
333mm × 242mm

神戸西部支部

越川 洋三さん

向こうの山並みに日が当たり、紅葉と丘は日陰の中。人生の通過点ですね。



「公園」
油彩画
F4号
333mm × 242mm

神戸東部支部

縄舟 靖子さん

なにげない公園のできごとを。赤い服の背中をスッキリさせました。



「しめじ」
はがき

神戸西部支部
平松 利江さん

墨の形取りが不均衡にバランス良く描け、色付けはくどくならないようにしました。



「ふくろう」
バードカービング
高さ約 450 mm

神戸中部支部
武市 靖雄さん

大震災の前年から始め、この作品は初期の頃に 2 ヶ月で彫り上げました。爪は銅線を加工。



「ナンキンハゼ」
写真

神戸西部支部

池澤 節子さん

紅葉に目を奪われている私に、足元のナンキンハゼが横なぐりの夕日を浴びて語りかけてきました。



「キャンドル」



神戸西部支部

前田 杏奈さん&咲絵ちゃん

今年は、本格的にキャンドル講座を受講。安心して癒しの灯りをお届けできるようになりました。



「秋」
切り紙 788 × 1091mm

姫路支部
デイサービス
ふじみ苑

コスモスと紅葉と
枯葉。ご利用者と
職員で制作。ふじみ苑の楽しい雰囲気が感じられます。

川柳

- ＊ボケまいと 脳トレしすぎ めまいする
神戸中部支部 トミーさん
- ＊自販機で 水を買ったが ふた開かず
姫路支部 古茂田 タミ子さん
- ＊お出かけは 医者、デイ、スーパー 眉引いて
神戸東部支部 前川 裕子さん
- ＊オミクロン コロナに教わる ギリシャ文字
神戸東部支部 高屋 明子さん

- ＊この指よ 何とかならぬか ミスタッチ
神戸東部支部 縄舟 靖子さん
- ＊ペイペイの 仕方忘れて 使われず
神戸東部支部 三輪 万亀子さん
- ＊犬と猫 遊び相手に 不足なし
神戸東部支部 日根 千代美さん
- ＊あれこれする事多いけど ポーっとするのが幸せで
神戸西部支部 影山 昭代さん

読者の広場

●北区に同好会・サークルがないのでほしいです。
(北区 石田 富佐子さん)

●中学校生活の3年間、ずっとコロナなんて可哀想すぎますね。高齢の私にも体力の衰えなど、じわじわ感じています。これから先もコロナと共存生活が続くのでしょうか？

(加古川市 粟屋 順子さん)

●物価高騰しているのに軍事費倍増と言ったとたん年金減額。軍備を強化して何を守るのか？憲法9条を守り国際社会の安定を他国にもすすめてほしい。

(尼崎市 博多 義正さん)

●8月の午後、いきいき六甲(いきいきサロン)に行きました。部屋に入ると10数人の方がおられました。参加して間もない私を温かく迎えてくれました。体操やカラオケなどを楽しみました。次回もぜひ参加したいと思っています。

コロナ禍、ロシアのウクライナ戦争、旧統一教会など暗い事ばかりの毎日ですが、気分晴れ晴れのときを過ごせました。
(灘区 紙本 辰雄さん)

●「うたごえ」の仲間のKさんが組合でもがん



ばっていらっしゃるのをみて嬉しく思いました。体に気をつけてがんばってください。

(兵庫区 小林 百代さん)

●No.147「平和こそ命・宝・財産」の掲載をありがとうございました。何度も読み直し、もっとうこう書けばと思うことも多々。読者の皆さんのなかで父・兄弟・叔父・伯父・従兄・祖父など戦争で亡くされた方おられましたら「平和遺族会」に入会してください。

(姫路市 岸本 守さん)

※連絡先が記載してありましたが伏せています。連絡を希望される方は組合本部へご一報ください。

●民主主義社会の基本である選挙がおおよそ半分の人の意見で決められてゆく社会、労働組合が賃金値上げを政府にお願いして給料を引き上げてもらう社会、三権分立の基本である裁判においても革新的な考えを持つ裁判官は排除され反動的な判決が多くなってゆく社会、生活困窮者が多くなってゆく社会。皆さんはどう思われますか。
(神崎郡 原田 薫さん)

●川柳：子に名札 今では親に 名札付け
(長田区 今井 英二さん)

※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。

皆さんの、新年号への「投稿」をお待ちしています

1 組合員の文化活動・作品を紹介する「新年はつらつアート展」に投稿をお願いします

●作品等の写真1枚とタイトル、作品等の説明文(50字程度)

※演奏などの動画を投稿されたい場合は、内容が分かる写真とともにYouTubeなどの動画共有サイトのURLをメールにてお送りください。QRコードにして掲載します。

2 新年号に、2022年にあなたが取り組んだ活動を紹介してください

●活動がわかる写真1枚と活動名、活動紹介文(250字以内)

3 2023年(うさぎ年)、年女年男の「2023年のわたしの夢」を投稿してください

●本人写真1枚と抱負(150字程度)



〈たより用メールのQRコード〉

投稿方法 ■ 名前、住所、電話番号、(メール)を添えてください。 ■ 投稿のメ切：12月16日(金) ■ 投稿は郵送かメールにて

郵送：〒653-0037 神戸市長田区大橋町9丁目4-6
兵庫県高齢者生活協同組合 高齢者生協だよりの係
メール：hyogo.honbu-news@kourei-h.org

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. 新型コロナのワクチンも大切ですが、こちらのワクチンもお忘れなく
5. 日本の伝統楽器。弦鳴楽器
7. 「〇〇〇〇一過」〇〇〇〇が過ぎ去って晴天になること
10. 蒸し風呂の事。近現代は赤外線・スチーム・塩などもある
11. 「〇〇ネックレス」肩こりが解消される??
12. 都会⇄〇〇〇
14. 食材(大根・ワサビ・しょうが等)をすりおろす為の調理器具
16. 9月8日イギリスの「エリザベス〇〇〇〇」が死去。国民に深く愛されていました。
18. 京都の伝統野菜のひとつアブラナ科アブラナ属。漬物が美味しい
20. 福岡県北九州市の明治日本の産業革命遺産「〇〇〇製鉄所」
22. 散歩の途中、上を見ると…
23. 苦しまぎれに考え出した手段

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、メディア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
- ③ その他何でもあなたの声をお聞かせください。



高齢者生協だより

(たより用メールのQRコード)

「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

★11月30日(水)必着

タテのカギ

1. 神戸を代表する神社3社「湊川神社」「長田神社」「〇〇〇〇〇〇〇〇」
2. 11月22日は「いい〇〇〇」の日
3. 皇居になる前は「〇〇城」(徳川將軍家の住居)
4. 座った時の上体の高さ
6. 「秋深し 〇〇〇は何を する人ぞ」松尾芭蕉
8. やば⇄〇〇
9. 米粉などを湯水で練り合わせて蒸したお菓子。名古屋が有名
10. 萩本欽一-の相方「飛びます。飛びます」〇〇〇〇二郎
13. 二十世紀・豊水・新高・幸水・愛宕
14. (MLB)ロサンゼルス・エンゼルスで大活躍の「〇〇〇〇翔平」
15. 睡眠が足りない
17. 字や絵などが書いてある紙面で、何も記されないで白く残っている部分
19. 鹿や大仏や法隆寺が有名
21. 雄の鹿の頭にある

No.147の正解：海水浴(かいすいよく)

正解者(順不同)

原田薫さん、逢坂亮子さん、岸本守さん、小久保智子さん、今井シズエさん、今井英二さん、永井博通さん、大屋根博さん、中野文重さん、棚町政子さん、檜崎恵二さん、泉谷十九子さん、小林百代さん、宮本和子さん、安井日出子さん、齊藤和子さん、成川伸子さん、縄舟靖子さん、三輪万亀子さん、山田きぬえさん、谷本ルミ子さん、恒松マサミさん、原口周子さん、辻本吉野さん、新田よし子さん、猪飼みよ子さん、村上敬子さん、山垣朋美さん、前川裕子さん、那谷一枝さん、藤原凰治さん、佐藤美佐枝さん、古川紀子さん、紙本辰雄さん、吉田紀美子さん、稲岡幸子さん、石丸むつ子さん、藤本美代子さん、森本芳子さん、伊東和代さん、渡辺ヒデ子さん、柏木里恵さん、広岡幸さん、長谷勢津子さん、奥本ふじ子さん、宇城まさ子さん、安本悦美さん、坂東千津子さん、山本克子さん、中江育代さん、長谷川サダコさん、吉田好子さん、博多義正さん、栗屋順子さん、石田富佐子さん、樋口善治さん

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しております。

景品：図書カード
神戸映画サークル招待券





長田事業所 / 所長
介護福祉士

理事 金村 美香

お悩み
解決!
〈16〉

その「疲れ」、 秋バテかもしれませんネ!

暑い夏を何とか乗り切り
ホッとしていると、「体の
だるさ」「頭痛」「めまい」
「肩こり」「食欲不振」など、
なんとなく体の不調を感じられる方もおれ
るかもしれませんね。



暑く湿気の多い夏から涼しく乾燥した秋
の気候に体がついていけない……それが
「秋バテ」です。季節の温度変化に自律神経
のバランスが乱れそんな症状がおこるそう
です。

夏の間、冷たい物を多く摂取し胃腸が疲
れたり、エアコンの使用で体が冷えたのが
原因とされています。

今の季節、秋の食材は胃腸を整え消化を
助ける働きがありますので、人参やさつま
いも、かぶ、キノコ類など旬の食材をどん
どん取り入れ体調を整えましょう。

また、首や足首の冷え防止のために靴下
を履いたり、首にスカーフを巻くなどをし
て調整がしやすい服装を心掛ける事も大切
ですね。

季節の変わり目は温度差があり体調管理
が難しいですが、毎日の生活習慣も見直し
て体調不良の改善を心掛けてください。

介護の
現場
〈11〉



淡路支部 / ケアステーション ひだまり
訪問介護ヘルパー

中野 理恵

私は人と話をしたり
笑ったりする事が
好きなんだなあ



私は訪問介護を始めて3か月になります。

この仕事に就くまでは、デイケアやデイサービスの仕
事に携わってきました。

どれも介護職ではありますが、どれも内容は違うもの
だと感じています。

訪問介護では一人でご利用者宅にうかがう事が多く、毎
回、身が引き締まる思いで訪問させていただいています。
ですが、訪問先のご利用者の言葉や笑顔でホッと心が

ほぐれる事が多く、ご利用者によっては調理をしている
私の隣に来られ、自ら一緒に取り組んでいただいたり、
またご利用者からアドバイスをいただく事もあります。
その度に「あー、やっぱり私は人と話をしたり笑った
りする事が好きなんだな」と素直に思うのです。勿論、
業務はしっかり責任を持つておこなっています。

まだ私が入りたての頃、先輩に訪問介護が初めてだと
話をしたところ「大丈夫、できるようになるから。だか
ら頑張ろう!!」とはげましていただきました。不安にな
るとその言葉を思い出し、後押しとなっていました。

まだ訪問介護員として駆け出しで、これから知ってい
く事が沢山ある私ですが、職員の方々やご利用者の皆さ
んから多くを学び、勉強もして手を取り合って進みたい
と思っています。どうぞよろしくお願い致します。

あなたのその靴、安全ですか？

歩きやすく転びにくい靴の選び方

今回は行楽の秋に向けて、歩きやすく転びにくい靴の選び方をご紹介します。

足は第二の心臓ともいわれるくらい、心身の健康を守るうえで重要な部分です。自分にピッタリなものを選ぶためにも、出来るだけ他の人に買って来てもらうのではなく、ご自身で出向いてサイズを測り、たくさん試し履きをして選んでいただくことをおすすめします。



管理者 福祉用具専門相談員
齊藤 和幸

ポイント 1

開口部が広いものを選ぶ

開口部が広いものは着脱がしやすいので、かがみにくい方もスムーズに使えます。素材がゴムなどで広がりやすいタイプや、ピンク色の靴(右)のようにかかとに取っ手が付いていて足を入れるのがスムーズなタイプものを選びましょう。



ポイント 2

つま先の幅が広く、上にそりあがっているものを選ぶ

つま先部分が窮屈なつくりだったり地面についていると、すり足になりがちな高齢者は歩きづらく転倒事故の原因になります。下の靴のように、横から見てつま先が上にそりあがっているものを選びましょう。



転倒事故の5割は室内で!?

ご自宅でもスリッパではなくルームシューズを!

スリッパは足をすって歩くため、つまずきやすく、かかとがないので脱げやすくなります。家の中でもきちんと足にフィットする、かかとのある履物を着用することで転倒リスクを減らせます。

右の靴のように、かかとがゴムのものは脱着しやすく、フィットするのでおすすめです。季節に合わせてニット製のもの、メッシュ素材のものというように履き替えるといつでも快適にすごせます。



「高齢者生協こうべ」では、ひとりひとりのライフスタイルや好みをお聞きし、満足のいく靴選びにご協力をさせていただきます。

どうぞ、お気軽にお越しください。



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。

福祉用具のホームページ

<http://www.kourei-h.org/service/tools>





ご利用者と、ご家族に親身に向き合うデイサービスです

六甲事業所 デイスペース ほほえみの里

〒657-0033 神戸市灘区徳井町4丁目1番2号
サンシャイン徳井1階 TEL 078-858-8818

六甲事業所 所長
松下 佳子

《自慢のスタッフ》紹介



ドライバー 堂本 修さん

ほほえみの里にて、
夕方方の送迎を担って
いる堂本修さんは、
穏やかで心優しいド
ライバー。堂本さんを、ご利用者

の皆さんは大好きです。

まず出発前に、車内清掃、温度
調整など、ご利用者が気持ちよく
乗れるように準備も万全です。そ
して堂本さんが玄関に立つ、「もう
そんな時間？」との声が聞こえ、
いそいそ帰り支度をされます。

車までの35メートルの距離をお
一人おひとりにしっかりと寄り
添って歩き、乗車・下車の介助、
ご自宅での室内介助までをおこ
なっています。

これからも「安全第一」をモッ
トーにご利用者の「ドライバーさ
んお願いね！」の笑顔に応えてい
きます。

「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!!

健康ストレッチ 貯・筋・体・操

首の凝りをほぐしましょう

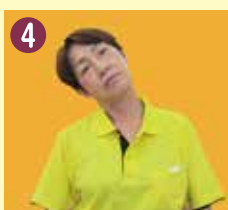
成人の頭の重さは、8～10kg。
その重さを首、肩周りの筋肉、
背中の筋肉で支えているた
め、肩がこった感じがするの
は、当たり前の事なのです。

1時間に1度程度、しっかりと背筋を伸ばし、ひとつずつおこなって
みてください。ちょっと首が軽くなった気がしますよ!!



- ① 両方の首を 20 回優しくさ
すって、ほぐす。
- ② 鎖骨のまわりを 20 回優し
くさすって、ほぐす。

〈ポイント〉優しくさする



- ③ ゆっくりと上を向いた後、
頭を前に倒し、下を向く。
- ④ ゆっくり頭を左右に倒す。
- ③④ 無理の無い範囲で筋肉
を伸ばし、各5回3セット。

〈ポイント〉無理の無い範囲で筋肉を伸ばす



- ⑤ 両手を肩に乗せ前に 5 回
後ろに 5 回3セット。
- ⑥ 両手を広げ、上半身を左右
にねじる。
- ⑤⑥ ゆっくりと筋肉を動か
し、各5回3セット。

〈ポイント〉ゆっくりと筋肉を動かす

《9月のイベント「秋祭り」》 紅白の垂れ幕と提灯で気分も盛り上がります

9月には、毎年恒例の秋祭りを
行います。今年は、9月20日（火）、
9月21日（水）に行います。室内
飾りに、紅白の垂れ幕、画用紙で
作った提灯を天井からぶら下げま
す。ゲームは、4種目。金魚すくい、
的あて、ヨーヨー釣り、ボール挟
み移動です。金魚すくいは、本物
の金魚で行うためになかなかすく
えないのですが、皆さん大喜びで
す。ゲームの準備は、スタッフ総
出で準備をし、当日もゲーム担当
のスタッフを配置します。

また縁日気分を盛り上げるため
に、昼食も出店の献立を提供します。
コロナ禍でソーメン流しは、今
年も中止ですが感染予防に取り組
みながら楽しい時間を提供できる
ように一丸となって取り組んでい
きます。

スタッフが
一丸で取り組み
ご利用の皆さんは
大喜び!!





デイサービス ふじみ苑
苑長 服部 悦子さん

シニアかんたんレシピ 〈5〉



秋茄子の煮びたし



『秋茄子』は昼夜の寒暖差が大きくなり、日差しもやわらかくなってから育つので、皮が薄くて柔らかく種も少なく、しっとりと水分を含んだ実になりますので、火が通りやすく、さっとしたお料理に向いています。浅漬けにも良いですよ。



〈材 料〉

- | | |
|-----------|------------|
| ★茄子…2本 | ★粉末だし…大さじ1 |
| ★水…200cc | ★鰹節…適量 |
| ★醤油…大さじ2 | ★ミョウガ…適量 |
| ★油…大さじ1 | ★ネギ…適量 |
| ★みりん…大さじ2 | |

〈作り方〉

1. 茄子は縦半分に切り、皮面に網目に切り込みを入れます。油大さじ1をフライパンに入れ中火で茄子を炊きます。
2. 水、粉末だし、みりん、醤油を入れ煮込みます。茄子が柔らかくなったらかき上げます。
3. 鰹節、ミョウガ、ネギをお好みで。

シリーズ『地域包括ケアシステム』とは.2

「地域包括ケアシステム」と 認知症施策



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

現在、高齢者の約4人に1人が認知症になった人か、またはその予備群と言われていると推定されています。高齢化の進展に伴い、認知症の人はさらに増加していきます。

国は、私たちが認知症の人を単に支える側と考えるのではなく、認知症になってもよりよく地域の中で生きる事ができる環境整備について、『新オレンジプラン』では7つの柱を打ち立てています。

① 認知症への理解を深めるための普及・啓発。

② 認知症の容態に応じた医療・介護などの提供。

③ 若年性認知症施策の強化。

④ 認知症の人の介護者への支援。

⑤ 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくり。

⑥ 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデルなどの研究開発。

⑦ 認知症の人やその家族の視点の重視。

認知症は、誰にでも起こります。家族や身近な方で気になる方は、かかりつけ医など身近な医療機関に相談してください。



早期診断・早期治療が大切です。それは、軽いうちに準備ができ、また正常圧水頭症など改善が可能なものもあり、薬などで進行を遅らせる事ができる場合もあるからです。

神戸市では、65歳以上の市民に対し、認知症診断が無料でできる診断助成制度があります。その他、各市町の実況に応じた様々な支援やサービス、取り組みを行っています。お住まいの市町の「認知症相談センター」へご連絡ください。一人で抱え込まないで、仲間づくりをしましょう。



認知症になられた人、アスベスト塵肺を発症された人も対象

暮らしを支えるシリーズ②「障がい者手帳」

障がいというと特別なイメージがありますが、2018年の厚労省の推計では日本の人口の7.4%に相当する936.6万人の人が、何らかの理由から障がい者手帳を持っています。

このリーフレットでは、「身体障がい者手帳」と「精神障がい者保健福祉手帳」の対象となる状態の人について説明して

います。

阪神淡路大震災から27年が経ちます。アスベスト塵肺の潜伏期間は30年と言われており、当時アスベスト粉塵のなかで復興に尽力された人のなかに呼吸器疾患を発症されている人がいるかもしれません。この場合、内部障がい認定される可能性があります。



また、長引くコロナ禍において、最近、ご自身や家族などの言動が「少しおかしいな?」と思い病院にかかり認知症と診断されたというケースも増えています。この場合、その診断から半年以上経過したのちに精神障がいの申請をすると認定される可能性があります。

障がい者手帳をとると、様々な支援や福祉サービスなどを受けることができます。^{*}ご自身や身近な人の生活環境をよりよくする手段の一つとして、障がい者手帳をとることを検討してみてください。



^{*} 手帳をとると受けられる様々な支援や福祉サービスについては、「暮らしを支えるシリーズ③」でご案内します。(たより No.149 に同封予定です)

暮らしを支えるシリーズ②「障がい者手帳」リーフレットが必要な方は、本部(078-646-3771 担当:前田)までご連絡ください。

「高齡者生協だより」発行寄付金を募集します

1. 目的 高齡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、お近くの高齡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、高齡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齡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:兵庫県高齡者生活協同組合

前号以降、3人の組合員さんから6,000円の寄付をいただきました。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。

(2022年10月1日、高齡者生協だより編集委員会)