

新年あいさつ〈1〉

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

平野事業所 (神戸中部支部)

神戸市兵庫区下三条町 8-20

地域包括支援センターを中心に、居宅介護支援事業、訪問介護事業、福祉用具事業の4事業部門が、組合員をはじめ地域で暮らす様々な世代の方々と交流を深め、地域に根付いた事業所として活動を展開します。

所長 / 寺尾 建



〈居宅介護支援〉



〈訪問介護〉



〈高齢者生協 こうべ〉



〈兵庫平野 あんしんすこやかセンター〉



〈高齢者生協 こうべ〉 天王谷メンテナンスセンター

●高齢者生協ケアステーション ひらの

- 訪問介護事業 ☎078-574-4886
- 居宅介護支援事業 ☎078-574-4820

●高齢者生協 こうべ

☎0120-687-207

(福祉用具貸与・販売事業、住宅改修、生活支援)

●兵庫平野あんしんすこやかセンター ☎078-574-4812

(神戸市委託事業地域包括支援センター)

本 部

神戸市長田区大橋町 9-4-6

いつでも気軽にお問い合わせいただける親切丁寧な対応を心がけ、組合員の皆さまの暮らしを守る運動と、事業の発展、働く仲間の労働環境の向上に全力で取り組みます。 本部職員一同



- いきいきサロン統括
- 事務局(経理・総務)
- 共同墓「永遠」・終活セミナー
- 組織(広報、組合員活動)

本部 ☎078-646-3771

迎春



事業所〈支部〉

長田事業所 (神戸西部支部)

神戸市長田区大橋町 9-4-6

【自分らしく、在宅生活を送っていききたい】と考えておられるご利用者さん、地域の組合員さんの希望に沿った支援や活動を行っているのが長田事業所です。

昨年もコロナ感染の影響で地域活動が制限されてしまいました。今年は支部旅行も含め地域の皆さんとの交流も考えていきたいと思っています。感染症対策を継続しながら職員一同頑張ります。

所長 / 金村 美香



〈訪問介護〉



〈居宅介護支援〉



〈かけはし〉

●高齢者生協ケアステーション ながた

- 訪問介護事業 ☎078-641-9819
- 居宅介護支援事業 ☎078-641-9803
- 生活支援 ☎078-641-9814

●小規模多機能かけはし

- 小規模多機能型居宅介護支援事業 ☎078-641-9825

六甲事業所 (神戸東部支部)

神戸市灘区徳井町 4-1-2

今年もケアステーション六甲、デイスペースほほえみの里の事業所が協力して、ご利用者の在宅生活を支え、より安心安全に日常が送ることができるようにサービス提供します。

更に、新型コロナ感染予防に努めながら、地域の方との交流やいきいきサロンの活動にも参加協力を進めていきます。

地域に根差した事業所として、前向きな活動をすすめます。

所長 / 松下 佳子



〈居宅介護支援〉



〈訪問介護・いきいきサロン〉



〈ほほえみの里〉

●高齢者生協ケアステーション六甲

- 訪問介護事業 ☎078-856-7070
- 居宅介護支援事業 ☎078-858-8829

●デイスペース ほほえみの里

- 通所介護事業 ☎078-858-8818

迎春

事業所〈支部〉 新年あいさつ〈2〉

〈写真撮影時のみマスクを外しています〉

ケアステーションたからづか(宝塚支部)

宝塚市光明町1-5-104

宝塚サロン「西谷野菜市」も春と秋の恒例イベントとなり、地域の皆さまに喜んでいただいております。今年も地域に根差し、皆さまがいきいきと暮らせるお手伝いができるよう職員一同励んでまいります。

所長 / 政家 睦



●高齢者生協ケアステーション たからづか

- 訪問介護事業
- 居宅介護支援事業

☎0797-76-2228

ケアステーション ひだまり(淡路支部)

洲本市五色町都志 253

「ひだまり」では、昨年7月に1名の新しいスタッフを迎え、福祉有償運送事業、居宅介護支援事業、訪問介護事業の3部門が協力し地域の皆様や利用者様、組合員様に寄り添った支援を心掛け今年もスタッフ一同頑張っております。

所長 / 惣田 ゆかり



●高齢者生協ケアステーション ひだまり

- 訪問介護事業
- 居宅介護支援事業

☎0799-33-0128

☎0799-33-0223

デイサービス ふじみ苑(姫路支部)

姫路市飾磨区富士見ヶ丘町 14-11

ふじみ苑は、本年で開設 20 年を迎えます。開設当初からのご利用者も元気で 100 歳になられる人がいます。お一人おひとりに丁寧に向き合う笑顔のたえない事業所です。

苑長 / 服部 悦子



●デイサービス ふじみ苑

- 通所介護事業

☎079-230-1580

福祉移送サービスくろまめ(丹波篠山支部)

丹波篠山市東吹 375-3

利用者の身体状況だけでなく、本人や家族が抱える事情にも十分配慮した「利用者寄り添った」サービスを心掛けます。昨年は市内の養護学校のトライやるウィークの体験先への送迎をお受けする機会がありました。近隣の関係機関との連携をより深めていきたいと思っております。

責任者 / 中村 真人



●福祉移送サービス くろまめ

- 福祉移送事業
- 生活支援

☎079-590-2221

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」

【現状】 建立後約8年半が経過し、契約者191人、物故者78柱、内納骨済72柱。

◆第9回 共同献花祭・永代供養祭

4月9日(日)開催予定

◆第10回 秋の共同墓参会

10月22日(日)開催予定



——●住吉霊園 共同墓「永遠」

【現状】 建立から5年が経過し、契約者は42人、物故者20柱、内納骨済は16柱。

◆第7回 共同献花祭・永代供養祭

10月8日(日)開催予定

——●「永遠の会・昼食会」

◆新年昼食会の開催

新型コロナの影響で2020年6月から昨

年6月まで5回連続して開催延期中。

今回の昼食会は本年1月22日(日)に「がんこ寿司・三宮寿司店」にて開催予定としていたが、現在、新型コロナの感染者も増加傾向にあり第8波に突入したため開催は延期とし、次回開催は6月25日(日)とする予定。

——●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172カ所で開催。1,816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28日(土) 垂水区文化センター

◆2月11日(土) 東灘区文化センター

◆2月25日(土) みなくーる明舞(明石市)

◆3月11日(土) 西区文化センター

◆3月25日(土) 灘区文化センター



「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

「グリーフケア」について

1

終活ライフケアプランナー 藤山 孝



「グリーフ」は日本語では「深い悲しみ」「悲嘆」と訳されます。近親者との死別・別離をはじめとした様々な愛情や依存の対象(ペットも含む)喪失した際に生じる反応のことを言います。

「悲嘆」は単に嘆き悲しみ、気分の落ち込みのみならず、睡眠障害、疲労感、食欲低下などの身体症状や日常生活や行動の変化も含まれます。

「悲嘆」は正常な反応であり誰もが状態変化(悲嘆プロセス)を歩みますが、12段階のプロセスがあるという説もあります。

また立ち直りまでの期間は人によって違います。



そして大切な人との死別・別離はつらい経験ですが、悲嘆プロセスを経験することで大きな学びとなり、人間的な成長や生きる力にもなりえるのです。

終活セミナー時及び共同墓「永遠」の説明時にも間接的に相談をいただく「グリーフケア」について2回シリーズで考えてみたいと思います。

1.「グリーフケア」とは

家族、親しい友人などと死別した人が陥る複雑な情緒状態を分かち合い、深い悲しみから精神的に立ち直り、社

会に適応できるよう支援することをして「グリーフケア」と言います。

具体的には、病院での治療、専門家によるカウンセリング、ケアを必要とする集団によるワークシヨップ、日常生活での対処療法など多彩な手法が含まれます。

「グリーフケア」はごく一般的な人から専門家まで様々な人が行うことができるのです。

2.「グリーフケア」の歴史

1960年代にアメリカで始まったとされ、その後、欧州に広がったと言われています。日本でも、1970年代頃より研究が開始されました。背景には、医療の進歩に伴う平均寿命の延長や核家族化・非婚化に伴う家族のあり方の変化が関連すると言われています。

2005年に起こったJR西日本の福知山線脱線事故を機に一般に知られるようになってきました。

《次回の内容》

- ①「グリーフケア」が必要とされる背景
 - ②「グリーフケア」が必要な症状と反応
 - ③「グリーフケア」の方法
- 他について考えてみたいと思います。

読者の広場

●川柳 (長田区 今井 英二さん)

また一つ 歳をとるのを 忘れない
年金は 下がるばかりで あがらない
介護士の 名前を知れば もういない

●旧統一教会にメディアの力でメスが入り、法律を動かす所までできました。被害者の方々の苦しみが少しずつでも緩和していく事を願っています。(丹波篠山市 ペンネーム抱月さん)

●連日旧統一教会(世界平和統一家庭連合)がテレビや新聞で報じられているが、長期にわたって自民党との癒着が判明した。一刻も早く解散をと心から願う。

(西宮市 小椋 ヨシ子さん)

●年がゆくと何をするにも時間がかかります。字はまちがい手はふるえ大変ですが、クイズが大好きです。(長田区 岡 チエ子さん)

ウクライナ支援募金の納入のご報告

おもに高齢者生協だより No.148 にて募集しました「ウクライナ支援募金(第2弾)」は、振込みによる募金と事業所設置の募金箱等で、合計 205,823 円となりました。

お預かりしたお金は、第1弾と同じく兵庫県の「ウクライナ緊急支援プロジェクト」に11月17日に納入しています。

ウクライナ募金でお預かりした金額は第1弾の252,000円を含めて合計457,823円となります。この募金活動に賛同し、ご協力をいただいた皆さま、ありがとうございました。いまだ戦争の終息はみえませんが、一刻も早く国際社会の平和と秩序、そして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。

●強制的な保険証のマイナンバーカードへ一本化には絶対反対です。もともとマイナンバーカードは、法律上は「任意」のはずです。それを、普及が進まないからと言って、強制的にするのは、強権政治です。私は、マイナンバーカードを持っていませんが、日常生活のなにも不自由はありません。政府は、行政の「効率化」と言いますが、カードの導入で私たちの暮らしが少しでも便利になったでしょうか。全く実感はありません。保険証の廃止に反対の声を上げていきましょう!! (尼崎市 尾島 紘之さん)

●秋茄子の煮びたしおいしそうですね。作ってみます。

(東灘区 猪飼みよ子さん)

●今回のスマートフォン初級ミニ講座大変参考になります。高齢者の多い高齢者生協には若い人が簡単にできることでもなかなか使いこなせず、置いてきぼりにされている人も結構いると思います。今回はQRコードでしたが、次回以降も掲載してほしいです。

(姫路市 岸本 守さん)

●生きていくのに必要なあらゆるものが値上がり、年金は下がるばかり。庶民のくらしはどうなるのでしょうか。来年の春は地方選挙です。期待したいです。(東灘区 西脇 満智子さん)



※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。

優しいベトナム人に会った

姫路支部 岸本 守さん(兵庫平和遺族会/世話人)

11月2日から10日間平和遺族会の友人らと戦死の友人の慰霊も兼ねてベトナムを旅しました。

ホーチミン市にはホテルで4連泊しているうちに近くの92歳のお爺さんと親しくなりいつも笑顔で握手しあいしました。ベトナム戦争の事を手振り身振りで通じ合いました。同じ同志のように通い会いました。

別れの日、涙浮かべて二人は握手しました。その時お爺さんから青いLのシャツを別れにいただきました。お返しにちよつとしたもの渡そうとしても絶対受け取ってくれませんでした。宝物のようにこのシャツは大事に着たいと思います。

ベトナム10日間の旅、本当に爽やかな嬉しい何にも代えがたい貴重な体験となりました。

この事を短歌一首詠みました。ホーチンミンのあの爺さんに届けたいと思います。

ベトナムの戦争闘ふ士に会いぬ
握手で伝ふ連帯の心

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

FAX 078-641-9816

E-mail: hyogo.honbu-news@kourei-h.org

★2月28日(火)必着

ヨコのカギ

1. 2月14日。日本では愛の贈り物としてチョコレートを贈る習慣が定着している
6. 鉛筆の中心にある
7. 「〇〇の功名」失敗したと思ったのに、意外によい結果になること
8. 大谷翔平が参戦で盛り上がっているWBCは何のスポーツ?
10. 梅が香(か)に のつと日の出る 〇〇〇かな(松尾芭蕉)
12. 札幌の冬の風物詩「さっぽろ〇〇〇〇〇」
14. 剣道で体を守る保護具。
15. 「鬼に〇〇〇〇」強い者に更に強さが加わり、無敵となること
17. 犬が〇〇向きゃ尾は東
19. 中国の通貨
20. 全国で呼び方は色々。アラ、モロコ、マス、アオナ。白身魚の高級魚です
22. 〇〇は千年、亀は万年
23. 馬の女の子は牝馬(ひんば)では男の子は?
25. 止まれを英語で
26. 谷村新司・堀内孝雄・矢沢徹の三人グループ

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					26		

タテのカギ

1. 童話シンデレラで魔法使いは、ネズミを馬に。カボチャを〇〇〇にしました
2. 日曜日や祝日などの休日が連続すること。または、連続した休日
3. 2本の竹に足場となる横木を付けて乗り、歩行する遊具
4. 栗を守ってる?
5. 江戸時代の鎖国体制において、オランダとの貿易を行える唯一の場所だった
9. 吉幾三の名曲。好きよ〜♪あなた〜♪今でも〜♪
10. 陸上競技の投擲競技に属する種目で、助走をつけて槍を遠くに投げて能力を競う競技
11. 柔道などの5人制の団体戦で、2番目に戦う人
13. その周囲の地面より、こんもりと丸く盛り上がった場所
14. 箱を英語で
16. あかりをつけましょ〇〇〇〇に〜♪
18. 打ち身・捻挫・肩こり・腰痛などの時に貼る
21. 今年はうさぎです
24. 路線〇〇・観光〇〇・〇〇旅行・〇〇ターミナル

No.148の正解：ぶどうがり

正解者(順不同)

奥本ふじ子さん、宇城まさ子さん、船田マサ子さん、安本悦美さん、中江育代さん、吉田好子さん、柳谷マキ子さん、酒井文子さん、長谷勢津子さん、坂東千津子さん、長谷川サダ子さん、山本克子さん、新井由紀子さん、上野山祥子さん、原口周子さん、縄舟靖子さん、向井千鶴子さん、猪飼みよ子さん、安井日出子さん、三輪万亀子さん、丹野カズ子さん、村上敬子さん、山下久美子さん、山田きぬえさん、辻本吉野さん、成川伸子さん、山垣明美さん、恒松マスミさん、谷本ルミ子さん、前川さかえさん、有末裕美さん、山科ひろみさん、本多好子さん、井上真純さん、藤原凰治さん、小濱浩子さん、古川紀子さん、那谷一枝さん、濱野利子さん、船越幸代さん、宮本敬一さん、林勝彦さん、橋本千鶴子さん、小椋ヨシ子さん、紙本辰雄さん、今井英二さん、稲岡幸子さん、松浦知子さん、西脇満智子さん、岡チエ子さん、今井シズエさん、梶谷ひとみさん、東口澄子さん、樋口善治さん、ペンネーム・いいさん、原田薫さん、逢坂亮子さん、尾島紘之さん、岸本守さん、山本和美さん

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!
〈17〉

筋力は継続なり

マイペースで公園へ お散歩!!

季節は冬となり、寒さで体が動きにくい、外出するのも億劫だと感じる時期になりました。

コロナやインフルエンザに感染するのも怖いからと自宅にこもっていると筋力が低下し、今まで出来ていたことができなくなってしまう。

そうなると思わなくとも、ますます思うように動けなくなって、ますます自宅にいる時間が長くなってしまいます。これを「フレイル」と呼びます。

近所の公園までゆっくりと散歩してみるだけで、外気温に当たり自律神経のバランスが整い、外の音を聞くことで脳に刺激を与え、ゆっくり歩くことで体も温まって気分もすっきりします。

もちろんマスクを着用し、感染防止対策もお忘れなく。

歩行に不安を感じるなら、杖やシルバーカーを使い安全に移動してください。

ご自分のペースで散歩することでフレイル予防になります。



近所の公園までゆっくりと散歩してみるだけで、外気温に当たり自律神経のバラン

スが整い、外の音を聞くことで脳

に刺激を与え、ゆっくり歩くことで体

も温まって気分もすっきりします。

もちろんマスクを着用し、感染防止対策もお忘れなく。

歩行に不安を感じるなら、杖やシルバーカーを使い安全に移動してください。



スマートフォン「初級」ミニ講座②

画面ロックを 設定しよう!

個人情報や家族・知人・友人などの情報がいっぱいのスマホを他人にのぞき見されないよう、スマホを持ったらず画面ロックの設定をしましょう。

画面ロックとは画面をオフにすると自動的にカギがかかる機能です。カギの解除方法は複数用意されています。それでは設定方法を紹介します。(※Android スマホの方法です)

設定方法

- ①「設定(歯車マーク)」をタップ
- ②「セキュリティ」をタップ
- ③「画面ロック」をタップ

※機種によって表示に違いがあります。②③がない場合は検索バーをタップし「画面ロック」と入力しましょう。

- ④画面ロックの解除方法を選択します。

- スワイプ…画面を指でなぞるだけで解除(誤作動の防止)
- パスワード…4文字以上の英数字の組み合わせで解除
- パターン…9つの点の4点以上を一筆書きで繋いで解除
- PIN…4ケタ以上の数字で解除

※その他にも指紋・顔・虹彩認証などがあります。

- ⑤選択した解除方法を(確認のため)2回入力します。

- ⑥設定完了です。一度画面をオフにして試してみよう。



〈スマートフォン講師〉になってみませんか

現在、各支部で開催している「スマートフォン初級者のための Q&A 講座」の講師になってみませんか。

実際の講座に同行して複数回参加していただきます。スマホの勉強会の実施や講師どうしの情報交換の機会も設定します。

この講座をとおして新しい仲間との出会いがあります。現在受講料は無料で実施していますが、交通費+α程度が講師の活動費となります。

「私自身スマホ講師をはじめ、たくさんの組合員と出会い、顔見知りになることができました。また、伝えることでスマホの理解も深まり、自分自身の活動の幅も広がりました。あなたも講師になってみませんか」

活動エリア: おもに居住している支部エリア

問合せ: 078-646-3771 (スマホ講座担当: 前田 純徳)

心身ともに伸(しん)伸(しん)しよう!

しんしん体操

笑顔でゆっくり数を数えながらおこないましょう♪

神戸西部支部/しんしんスポーツ・KOBÉ代表 神森 美佐代さん



転倒予防・
血行不良改善
かかとつま先体操

←つま先を上げる



←戻す



←かかとを上げる

●つま先上げと、かかと上げを交互に 20 回おこないましょう。



座骨神経痛予防

股関節とお尻をほぐす体操

←足を斜め前に出し、つま先を外側に向けます。

←続けて内側に向けます。

●左右 10 回ずつおこないましょう。



腹筋強化・腰痛予防

座ってランニング

←片足を上げて反対の手を上げる。

←反対の足を上げる。

●交互に 10 回、膝と肘を近づけるようにゆっくりからだをひねりましょう。



月2回の体操習慣で健康づくり!

しんしん
オンライン
健康体操

椅子に座っておこなう簡単な体操です。
コープのお店で、ご自宅で、地域の仲間とお好きな場所で
さあ、いっしょにはじめよう 体操習慣!



講師のしんしんスポーツ・KOBÉのみなさん

毎月 第2・第4 火曜日

第2火曜: 9/13・10/11・11/8・12/13・1/10
第4火曜: 9/27・10/25・11/22・1/24

10:00~10:30

お申込み方法

開催店舗 東区: コープ垂水、コープ福田、コープ高丸、
コープ桃山台、コープ新多間
西区: コープ西神、コープ桜が丘、コープデイズ神戸西

店舗ごとに開催場所・参加定員が異なります。ご自由にご参加ください。
お問い合わせは 各店舗のサービスコーナーまで

地域から お好きな場所から参加できます。
オンラインの設定等のご相談など第5地区本部まで

参加費
無料

下記QRコードから

ご自宅
から

お問い合わせ
第5地区本部
(078)704-6701

誰でもオンラインで参加できま〜す!!

コロナ禍での地域で暮らす高齢者の健康づくりの取り組みとして、下記のコープこうべの店舗集會室で、無料で参加いただける健康体操教室を開催しています。

毎月第2・4 火曜 10:00 ~ 10:30

- コープ垂水
- コープ福田
- コープ高丸
- コープ桃山台
- コープ新多間
- コープ西神
- コープ桜が丘
- コープデイズ神戸西

しんしんオンライン
健康体操 QRコード

オンラインでおこなうことでコミュニケーションも取れるので、継続した健康づくりとフレイル予防の効果も期待できます。コープこうべ組合員でなくてもどなたでも受講できます。

QR コード【上】から申し込んでいただければ、ご自宅から参加することも可能です。

ご希望の場所で受講できるよう、オンライン設定のサポートもさせていただきますのでご相談ください

笑顔
ステキ

<12>

「制度利用」を
親身に教えてもらいました神戸西部支部
Gさん

● 高齢者生協との出会いを教えてください。

Gさん：妻が要介護2になってからなので、ヘルパーさんとは10年ぐらいのお付き合いになります。訪問してくれるのが楽しみなんです。外出がしづらくなって人との会話の機会が減りました。ヘルパーさんのおしゃべりが大事な薬のようで、体と心のケアになっていると思っています。

私自身が要支援2なのですが、あるとき突風にあおられて自転車で転んで骨折してしまいました。その痛みで妻の介護が大変になった時も親身に話を聞いてくれ、制度利用の情報を教えてくれたり申請手続きにも一緒に役所へ行ってくれたりと、忙しいなか尽力してくれました。

誰もがができることではないと感じています。

● 最後に、組合に期待する事があれば教えてください。

Gさん：私は読書が好きで、吉川英治や松本清張などを自転車で図書館に行き借りてきて読んでいました。今は自転車に乗れなくなって歩くのも10分以上はできません。もし、自宅まで本のレンタルをしてもらえたらいいなと思います。(聞き取り/前田)

<11>

「生活習慣改善」と
「まちづくり」による認知症予防認定NPO法人
認知症予防ネット神戸
伊藤 米美さん

認定NPO法人認知症予防ネット神戸の伊藤です。

法人は2010年、地域の中で顔の見える安心の関係・つながりを広げる事で「いつまでも暮らし続けられるまちづくりを進めよう」との目的で設立しました。

当時は「認知症予防」について、社会での認識はない状況でした。

活動を始めたきっかけは、訪問介護の事業所で、介護部長(看護師・ケアマネジャー)として高齢者のサポートをしていた時、ご相談に繋がる人は、進出した認知症

の人とご家族ばかりでした。家にも入れず、介入もできないことも多々。そんな認知症の人とご家族に出会った経験から、もっと早く出会いサポートしたいとの思いから、2006年在職中から活動を開始しました。

法人の予防教室の柱は、「生活習慣改善」です。教室の特徴は、正常域、認知症予備軍、認知症の人、すべてのステージの人が楽しく参加され、予備軍の人が正常域に戻ったケースもあります。

法人の取り組みの2つ目の柱

は、「まちづくりによる認知症予防」です。

2006年、活動開始以来3年に1か所、ネットワークを立ち上げてきました。

地域のネットワークづくりを通して顔の見える関係を広げる事。取り組みのポイントは、「住民自身の取り組みを促し、サポートする事」。2022年には長田区老人クラブ連合会との協働が始まり、今後さらに「協働のまちづくり」をひろげていきたいと考えています。



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 〈6〉

牡蠣ご飯



牡蠣は「海のミルク」とよくいわれますね。牡蠣には、蛋白質・糖質・脂質など私たちが必要とするほと

んどの基本的な栄養素が含まれています。

また、牡蠣自身が消化にいいばかりではなく他のものと一緒に食べるとその消化も助ける働きもすぐれているのだそうです。



〈材 料〉

- ★ 牡蠣…180g ★ 米…2 合
- ★ 酒、ゴマ、醤油…各大さじ 2
- ★ 粉末だし ★ 生姜、ネギ、炒りゴマ…各少々

〈作り方〉

1. 牡蠣は、少量の塩を振り、優しく洗って汚れを落とします。
2. 鍋に水 100cc と粉末だし・酒・味りん・醤油を入れて煮立たせたら、牡蠣を入れます。3 分～5 分で牡蠣に火をとおします。
3. 牡蠣と煮汁を分け、洗った米と煮汁と炊飯の定量の水、生姜を入れて炊飯します。炊き上がりの少し前に牡蠣を入れ、炊き上げて蒸らします。
4. 炊き上がった牡蠣ご飯を器に盛り、最後に炒りゴマと小口のネギを散らして出来上がりです。

「特別障がい者手当」受給事例

何事にも「ケアマネ」が アンテナを高く

理事・主任介護支援専門員
肥塚 啓子

重度の障がい者が一種類でも認定されることはありませんが、まずは、ケアマネジャー等に相談することを勧めします。

重度の障害は、身体障害者福祉法の障害等級 1・2 級が該当するのですが、一般の開業医の場合、専門領域のため診断書・意見書を書けないと断られることがあります。

そこで、役所の窓口で事前にケアマネの私から相談しました。

担当の人が丁寧に、「障害児福祉手当及び特別障害者手当の障害程度認定基準」をコピーしていた

だき、ご利用者の状態から 2 つの障害で申請できると書類をいただきました。主治医とともに該当する人に手当を説明し、受給申請をして認定された事例です。

1 つの障害に加えて
新たな障害が加わった A さん

A さんは、視力障害でしたが、昨年、重症敗血症で入院し、退院後に経口摂取ができず、経管栄養を継続中で寝たきりとなられて認知症の日常生活自立度は「※M」です。

※日常生活自立度 M：著しい精神症状や問題行動あるいは重篤

な身体疾患が見られ、専門医療を必要とする状態をいいます。



今回、2 つの障害で手当の受給申請を行ない認定されました。以前に視力障害のみでご家族が申請したときには認定にいたらなかったそうです。

また、今回の介護度の更新認定で、要介護 5 から要介護 4 になったため主治医と相談し、12 月 1 日付けで変更申請を行ないました。何事にもケアマネがアンテナを高く持ち、ご利用者やご家族の状況を把握し支援していきましょう！

近くに伴走者がいる大切さ

たより No.147 で紹介した S 様（介護度 4）の続報です。かかりつけの医師に診断書を断られるも、検査入院先の大学病院の医師に書いてもらえることになりました。その後、無事手当を受給され、現在は自宅近くの看護小規模多機能型居宅介護を利用されています。

今回、手続きを根気強く進められたご家族のおかげで受給となりましたが、途中で諦めてしまう場合もあります。近くに相談したり苦勞を言える人（伴走者）がいると諦めずに受給までがんばれることがあります。

兵庫県保険医協会 主催

地域医療研究会の特別障がい者手当「医師診断書」学習会

診断書事務が増えすぎて…
院内で事務分担を

専務理事 新原耕治

12月3日(土)に兵庫県保険医協会が主催する在宅医の学習会にオブザーバーとして参加し、『暮らしを支えるシリーズ』の紹介と、必要な人に「特別障がい者手当」が受給されるよう制度普及の理解と協力を求めました。

当組合の阿江理事長が講師として登壇し、制度説明を行いました。続いて、学習会の座長の尼崎市の「わたや整形外科」院長の綿谷茂樹先生が、申請手続きに必要な「認定診断書」の記入方法についてレクチャーされました。オンライン参加を含め約30人の先生が参加されました。

ご自身の患者で受給対象となる人がいないかを検討するという意見のほか、介護保険制度がはじまってから多種多様な診断書作成の事務が増え、負担になっているとの実情も報告されました。この課題について、この制度は医師だけでなく病院の関係者(事務員、相談員、看護師など)も学び、院内での周知を図ろうとの意見も出されました。

その他、地域医療は口頃から在宅介護の専門職との連携が欠かせないという認識や、要介護認定の審査に携わる専門職の質の向上の必要性も問題提起されました。

組合では、今後もこの制度の周知と、必要な人が手当を受給できるための取り組みを続けていきます。

あなたもぜひ、身近なところで周知活動

にご協力をお願いします。



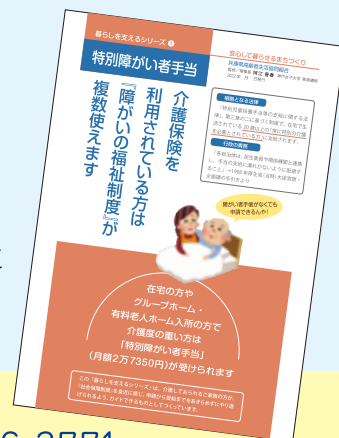
特別障がい者手当って何!?

「精神または身体に著しく重度の障がい有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の者に支給される」(厚労省HPより)

- 月額約2万7千円が受け取れます。
- 障がい者手帳がなくても申請できます。
- グループホーム、有料老人ホームに入所の方も在宅となり対象です。
- 申請に必要な「医師の診断書・意見書」は、(指定医でなくとも)主治医が書くことができます。

※「各自治体は、民生委員や関係機関と連携し、特別障がい者手当の支給に漏れがないように配慮すること」
(1998年厚生省大臣官房・企画課の手引きより)

- 暮らしを支えるシリーズ ①「特別障がい者手当」②「障がい者手帳」をご希望の人は、組合本部・前田までお問い合わせください。電話 078-646-3771



お詫び

高齢者生協だより No.148 にて、今号に、シリーズ③を同封するとご案内していましたが、作成が間に合いませんでした。申し訳ありません。

「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

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12月28日、高齢者生協だより編集委員会)