

安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協

たより

2023年
4月5月6月号

No.
150

介護・福祉サービス 仕事おこし 生きがい・仲間づくり 兵庫県高齢者生活協同組合



自分の未来をも 変えていく 心肺蘇生法の修得

「心肺蘇生法」講座（2月24日）

講師

〈小規模多機能 かけはし〉

看護師 國定 真由美

スタッフ 増田 隆志（神戸市消防局 救急救命士）

自分の目の前で心肺停止になり倒れてしまつた人がいた時に、どうにかすれば良いのかを判断し、行動に移すことは救命の経験がない人にはできません。

一回でも経験していると体が動き「あ！こうしないといけない」「人を集めよう」と頭が働きだします。この1回の経験が、目の前で倒れている人の未来を変える可能性があります。

この「心肺蘇生法」講座の内容は、胸骨圧迫と心臓に電気ショックを与える（AED）の使用法の修得です。

実際に心肺停止のご利用者を蘇生させ

救急搬送につなぎました

今回の内容で、昨年9月に『かけはし』のスタッフを対象におこないましたが、この時の経験が活かされ、今年の始め実際に施設内で心肺停止となつたご利用者を蘇生させ、病院への救急搬送につなぎました。その時の救急隊員の人から、適切な処置だったとの良い評価をいただきました。

「心肺蘇生法」を多くの人が修得すれば、自分たちの未来をも変えていくかも知れません。皆さん、機会をつくって講座にご参加ください。

【講習参加】「いきいきサロン」責任者／福田朝美

救急車が来るまで出来る事や心構えを教えてもらひとてもいい経験になりました。今後もスタッフと一緒に定期的に受講したいです。

もぐじ

- P2~3 第24回通常総代会開催について
- P4 平和な日本を子や孫へ 未来への問題提起
- P5 生活相談の現場から 笑顔すてき
- P6 子育て・孫守り・介護奮闘記
- P7 高齢社会について
- P8 協働農園について
- P9 共同墓「永遠」・終活セミナー
- P10 スマートフォンミニ講座
- P11 読者の広場
- P12 クロスワードクイズ
- P13 介護のお悩み解決、福祉用具のアドバイス
- P14 高齢期「しんしん体操」
- P15 シニアかんたんレシピ、特別障がい者当事例

第24回 通常総代会 開催

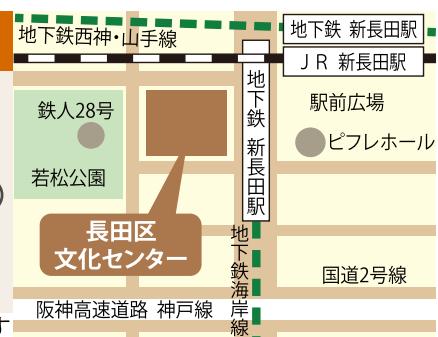
平和を願い、 地域・人とつながろう

日時 / 2023年6月24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



ホームページ <http://www.kourei-h.org/>

第24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24回通常総代会を招集します。

<記>

日時：2023年6月24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：2022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：2023年度事業・活動計画及び収支予算案承認の件

第3号議案：役員報酬限度額決定の件

第4号議案：議案決議効力発生の件

2023年3月25日 兵庫県高齢者生活協同組合

理事長 阿江 善春

第24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、2023年度第24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. 選挙区分別総代定数

- ・神戸：52人・伊丹：9人・宝塚：8人・尼崎：5人・東播磨：5人・姫路：10人
- ・篠山丹波：7人・淡路：6人・合計：102人

2. 総代の任期

当選の日から1年

3. 立候補の資格

2023年3月末在籍の組合員

4. 立候補受付の期間

2023年4月15日(土)～5月15日(月)

2023年3月27日 総代選挙管理委員会

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。

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。

● 総代の役割

総代は、組合員の立候補または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、地域の目や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

2023年度事業活動方針

平和を願い、地域・人とつながろう

専務理事 新原耕治



ロシアのウクライナ侵攻が始まり1年が経過しました。誰もが安心して暮らすには平和であることが前提であります。しかし、戦争の抑止力を高めるという理由でいま日本国は軍拡を進めようとしています。抑止力では、他国との緊張・分断は高まるばかりでなく戦禍に巻き込まれてしまいます。抑止力では、他国との緊張・分断は高まるばかりでなく戦禍に巻き込まれてしまいます。

外交努力による平和的解決とともに、私たち国民一人一人の尊厳が守られ安心して暮らせる社会保障の拡充を求める運動を強めます。

平和な社会を次世代に繋いでいくために共に考え、話し合い運動を抜けましょう。

私たちの組合は地域・人のつながりを大切にします。

生活の困り事に対して一緒に向き合い、支え合い解決へ向かうお手伝いをします。その拠点が介護・福祉事業を担う地域福祉事業所であり、支部の地域活動です。社会的孤立をなくし、誰もが主体的に事業・活動に参加できる機会や集いの場を育みます。

事業を担う職員組合員が在宅生活を支える「よい仕事」を実現し、自分の仕事に誇りと自信・責任を持つて働くこと、自分の思いを伝える場と意見反映できる民主的な運営ができる協同労働の経験を積み上げていきます。働きやすい職場環境を追求し、新たな仲間を迎える組織の強化を目指します。地域と組合員の思いに応える事業を実直に継続することで地域の信頼を高め、事業安定と健全経営に繋げます。

以下が2023年度の重点方針となります。

- ① 平和と暮らしを守る運動を拡げる**
- ② 地域共生社会の実現に向けた地域福祉事業所の確立**
- ③ 組織体制の強化、風通しの良い職場をつくり新たな仲間を増やす**

2023年度も組合員の

皆様のご協力、組合活動への参加をよろしくお願ひいたします。

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 組合の事業・活動を説明し、賛同を得るとともに組合加入をすすめてください。
- ② 高齢者生協だよりの手くばり活動に協力してください。
- ③ 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。
- ④ 事業所運営に力を貸してください。
- ⑤ 社会問題に対する取り組みに参加してください。また、ご意見もお願いします。

- あなたも総代に立候補してください。
- 「この人は」と思つ組合員を総代に推薦してください。

組合員のみなさまへ

2023年2月末現在

| | |
|-------|--------------|
| 組合員数 | 4,715人 |
| 出資金総額 | 134,850,000円 |
| 出資金平均 | 28,600円 |

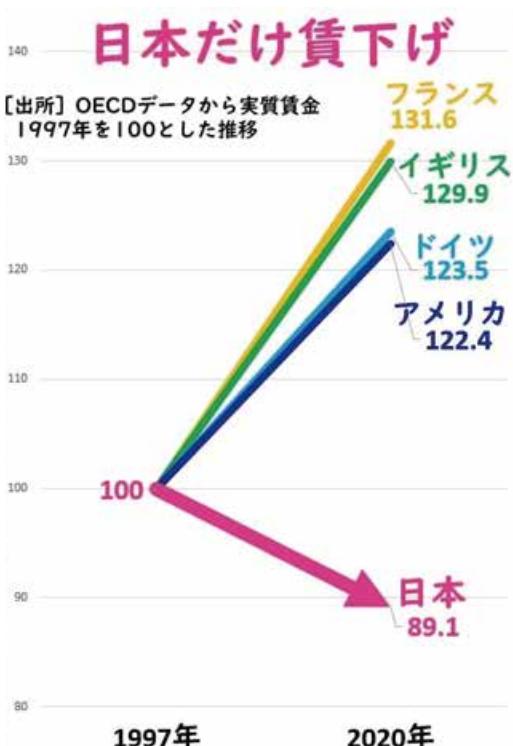


転居などで**住所変更**の時は高齢者生協までお知らせください。
電話：078-646-3771



防衛予算の説明に なぜ GDPを持ち出すのか

理事長 阿江 善春



日本だけGDP増えず



平和な日本を子や孫へ 未来への問題提起

国防予算がGDP 2%になると 国家予算の12%相当に!?

1997年を100とした場合に2020年が105と、この20年間で日本のGDP（国内総生産）はほとんど伸びていません。ですから日本政府は諸外国と比べて成長の低い、このGDPのことを余り話題にしたがりませんでした。

ところが防衛予算（軍事費）の金額を説明するのに、突如としてこのGDPを持ち出し、その2%にあたる額を国家予算に組み入れると言い出しました。それはなぜなのでしょう。

それは、数字的には「わずか2%」という低い印象の数字を持ち出すことで、大した金額だと思われないだろうと国民に思わせたい政府の思惑があるからなのです。

しかし、伸びが悪いとはいえ現在の日本のGDPは約600兆円ですから、その2%は12兆円ということになります。そしてそれを現在の国家予算=約100兆円に占める割合でいうと12%になります。かなり大きな割合だと思いますか。

GDPの約半分は個人消費ですが、長く続く低賃金や雇用不安、年金や医療、福祉、教育、子育て支援など社会保障制度の後退が続いたことで個人消費が拡大せず、これがGDP低迷の最大要因です。

さらに、この12兆円という金額を細かく割って見てみると、1日あたり328億円、1時間あたり13億6千万、1分あたり2300万円という額になります。

資源と植民地支配をめぐって膨張を繰りかえし、ついには2度にわたる世界大戦を引き起こした反省から、軍事力や力の均衡ではなく、対話や経済協力、文化交流などで二度と戦争への道を歩まない決意のもと設立された国際連合と国連憲章。

戦争放棄という人類生存の崇高な目標を銘記した日本国憲法を無視し、NATOや日米安保のような軍事同盟を強化し、そのために湯水のごとくお金をつぎ込むという愚かな行為はやめるべきです。

美しい国や文化、国民の平穏な生活を守るために一番大切なこと。それは戦争をしないことであり、お互いを「脅威」という口実のもと軍備の拡大競争をすることではありません。災害救助に戦車やミサイルは要りません。機関銃やミサイルから人の命が生まれたということをきいたこともありません。

軍備の拡大をやめ、その分を民生分野に回しても、脅威を感じる他国はありません。それを無視して軍事的緊張を高め軍拡を続けても、その国家が世界から孤立し経済的にも苦しくなるだけで何の利益にもなりません。

持続した循環型の社会やGDPの向上のためにも、お金を使うべきは国民生活の向上につながる分野なのです。

地域に根差して生活相談

県立高校合格に 母子と喜びを分かち合口づ

神戸西部支部 支部長 森脇 英雄さん



3月中旬、県立高校への合格が決まった母子が報告に来てくれた。母子家庭で2年余りにわたって物心両面の支援を続け、良い結果が出た。

須磨区で一人暮らしをしていた70歳過ぎの親戚が亡くなつたので、その相続等の処理をしたいと、西区の知人から相談があつた。理事の中山真紀子行政書士にお手伝いをいただき解決できた。

同じく一人暮らしの70歳過ぎの男性がコロナワクチンを接種した翌日に自宅2階で死亡していた。近所から異様なにおいがすると消防・警察に連絡がいき大学病院で解剖された。息子、娘に当事者能力がなく私のところに話が持ち込まれ、遺体引取りから簡素なお見送り、そして家の処分や相続について対処をした。こ

きを終えていなかつたので知人の司法書士に協力を依頼し売却への段取りを進めている。

神戸市須磨区の板宿には「アルコール依存、薬物依存」を克服する作業所がある。そこから畑作業ができるところを知らないかと相談を受け、私のブルーベリー畑の空いている場所を提供した。多くの野菜が芽を出しており大変喜ばれている。

また、板宿に長年住み暮らしてきたが脳梗塞になり年金も少なく、神戸市北区の特別養護老人ホームに入つたが、今まで暮らしてきた板宿に帰りたいという相談を受け、この願いに応えるため努力している。

「たより」のクロスワードクイズは毎回応募しています。知っている人の写真が出ていくとともに嬉しいです。

その他には組合員どうしの助け合い活動（生活支援）で水道の蛇口交換やエアコン掃除などもしてもらいました。以前にはお弁当や移送サービスも利用していました。皆さんと楽しく過ごしていった

私はこれからも「板宿きたいいちば」で古本などのバザーや脳トレ麻雀、囲碁の会などに取り組み生活相

談活動を続けたいと思っています。



笑顔スティキ!! (13)

(岡さんにとって
組合はどんなところ



ヘルパーさんに10年以上来

ていただき自分一人ではできない所を支えていただいている所を支えていた。その時間の楽しいおしゃべりも私にとって大切な時間です。

「たより」のクロスワードク

イズは毎回応募しています。知っている人の写真が出ていくとともに嬉しいです。

その他には組合員どうしの

助け合い活動（生活支援）で

水道の蛇口交換やエアコン掃

除などもしてもらいました。

以前にはお弁当や移送サービ

スも利用していました。皆さん

支えてもらひ助かっています。



神戸西部支部
岡チエ子さん(97歳)

現在97歳
元気の秘訣は、
人とお会いして
刺激を受ける事

生まれてからこの地域に住んでいます。大震災で家は壊されました。しかし、ご近所づきあいや、婦人会を通してたくさんの人と出会って自分を育ててもらいました。

婦人会では踊りを25年ほどしました。カラオケ教室にも通つて大会の舞台で歌わせてもらつたのもいい思い出です。

今も自宅で生活できる体力をつくれてくれたのも、そういった活動をしていたおかげかと思っています。あとはテレビをよく見て新しい情報を仕入れています。おしゃべりをするのに欠かせませんから。

いつまでも地域で暮らして、皆さんと一緒に過ごしていきたいと思っています。とにかく「ありがとうございます」という感謝の気持ちが大きいです。

出産10日後に「コロナ陽性」?!

組合本部 前田 純徳

今年の1月6日に第2子となる娘が生まれました。

元旦に陣痛らしきものがあったもののその後は落ち着き、予定日に促進剤で産むことになりました。コロナ対応で面会

禁止の産婦人科で、上の娘(3歳)が母の入院中どんなことになるか心配でしたが、毎日恒例のLINEアプリのビデオ電話と、寝る前の絵本6冊読み聞かせで父娘2人生活でも気持ちをつなぎことができました。絵本は偉大です。

妻が退院して実家にお世話になり4日目、娘が「家で寝たい!」と大泣きし、急きょこの日から我が家での生活になりました。その夜に娘が38度の熱を出し、翌日の病院での抗原検査で「コロナ陽性」と診断されました。思わず事態でした。

娘の年齢では家庭内隔離は理解できませ

ん。生まれたばかりの乳児と出産後間もなく妻の心配をよそい、娘は39度の熱でも元気な様子で動き回ります。

その2日後、妻が案の定発熱し、市販の抗原検査キットで陽性に。相変わらず元気な娘と弱る妻にオロオロ…。娘の体温はすぐに平熱に戻り、時間とエネルギーを持て余



子育て中のパパとママ 職員の奮闘記

介護職と子育ての両立中!!

〈子育て中でも働きやすい〉

「かけはしに」入職後、一週間で有休休暇があると知られ大変驚きました。

子供の急な発熱時も子供優先に考えてもらえ、学校行事など前もって伝えると調整をしてもらえるなど休みやすい環境があり助かっています。また子育ての悩みがある時も先輩スタッフがアドバイスをしてくれます。

仕事上でも意見が言いやすい環境がありとても働きやすい職場です。また、入職後間もないパート職の私も夏・冬の賞与を頂き驚きました。

仕事が終わると、気持ちを切り替えて帰宅中に夕食の内容や子供の様子を思い浮かべながら帰宅します。

「ママの子供で幸せや!」今高校に入学した子供が最近

「とにかく感激しました。

子供の成長は私のエネルギーなんだと改めて感じています。

「孫! がんばれ!」

私は「利用者から見て、ちょうど孫世代にあたるのか「孫! がんばれ!」と毎日お声掛けいた。ただ応援されています。

母も自宅で祖父母の介護をしており、当時60歳を超えたばかりの頃、急に白髪が目立つようになりました。

母の献身的な姿が印象的でした。

「ご利用者の孫として、子供のママとして今後も頑張っていきたいです。

（取材／金村 美香）

小規模多機能 かけはし
スタッフ 清水 奈津美



新役員に就任1年後のお一人にお聞きしました

高齢社会での 高齢者生協に 期待すること

監事 田淵 正俊



自分が高齢者になり、つ
くじいこの国の政府は、「高齢
者に冷たい」と実感しています。
年金生活になつて、保険料
(国保、介護保険)、医療費負担
の高さに驚いています。米や野
菜づくりして賄つていますが、
今般の物価、光熱費、農業肥料、
資材等の高騰も加わり、年金だけ
は、到底できません。年
を重ね、老齢化が進み、医療費、
介護保険利用料負担等が更に
増えると思うと不安だけが募
ります。

高齢者生協に関わるようになつて、幅広い活動されてい
ることに感心しています。今
後の活動への期待(要望)とし
ては、①「高齢者が安心して
暮らせる社会を」めざして社
会保障を充実させる運動を他
団体とも連携しながらもっと
広げてほしい。社会保障がど

んどんどん削られる中、住民、組
合員の要望をもとに国や自治
体等に税金をもつと社会保
障、福祉向上のために使うよ
う働きかけてほしい。「ミサイ
ル(大砲)よりバターを」②65
歳以上の高齢者の3割が就労
していると言われますが、「生
活のため」の方が多いですが、
「生きがいを感じるため」との
方も少なからずおられます。
答えはないが、今日一日を大切にする生活を
積み重ねていこうと思つてゐる。

いろいろ名詞や名前が思い出せないライラ
するが、老化には抗えないので、物語風に考え
る工夫をしてくる。落ち込むより樂しい。食事
は身体の元であり、三食きちんと食べ茶色の
おかずにならないようにしてくる。これも忙
しい時代は、タイムマネーで、手抜き専門
だった私。今少しでも農薬減らしたいと、実
家で畑も始めた。

農薬なしの土づくりは難しい…虫とのた
かいになるなあと苦笑い。
3年前から、新型コロナによる世界的な閉
塞感を体験した。
散歩代わりに駅まで歩き電車に乗つていて
私は、人込み避けてできるだけ車に乗つ
います。高齢者生協でも取り組
んでほしいと思います。

制度のサービスの利用だけ
では届かない困りごとを組合
員の有償ボランティアでの「助
け合い活動」が各地で行われて
います。高齢者生協でも取り組
てきた。常時マスクをつ
け、人と人との距離など孤
立化で不安大。ウイルスの
ことが開催されている。

白黒テレビが珍しく東京オリンピックを近
所で一緒に見たこと、大阪万博でパビリオン
を回りながら外国人の人を見て新鮮だった
こと。半世紀も過ぎた今何故か同様のイベン

トが開催されている。
戦後一次ベビーブームが終わるころに生ま
れた私が、定年まで働き続けられたことに感
謝しつつ、反面知らない世界の多さには驚く。
ひじばあちゃんから90歳越えの長生きの家
系であり、まだ病気もないのに平均寿命まで
あと20年をどう生きるか考えることがある。

なんかの形で語り継いでおけば、役に立つ
はず。
あと15年は、車の運転をしながら氣の合う
友と遠出もしたい。とまれ(一時停車)は必
ず止まる(当たり前やけど)いとを叶ふと決め、
新車をゲットした。

歩いて行ける集会所で、動搖・唱歌をうた
おう会を始めちゃった。音痴だけど文句なし
に樂しい。カラオケでなく、アコーディオン
の音色に癒されている。

予定ではあと20年 どうしちゃおう

理事 俵積田 君枝



思えば阪神淡路大震災の時、私は言つてはい
けない言葉を発した。今も心の傷になつてゐる。
避難所で高齢者が「爆弾落とされたり、神
戸水害で家が水没しになつたけど乗り越えて
きた…」と言われた言葉が年を重ねると解つ
てくれる。

たここの数年のツケは大きい。
白黒テレビが珍しく東京オリンピックを近
所で一緒に見たこと、大阪万博でパビリオン
を回りながら外国人の人を見て新鮮だった
こと。半世紀も過ぎた今何故か同様のイベン

トが開催されている。

2022年度 生協強化月間報告 (2023年3月25日 第5理事会 時点)

「地域活動に取り組む」第1期（2022年11～12月）と、「組織強化に取り組む」第2期（2023年2～3月）で展開しました。

第2期の組合員ふやし目標を64人（年間目標200人の32%）としました。

| 支 部 | 目標人数 | 11/1～3/17実績 |
|----------|------|-------------|
| 神戸東部 | 8人 | 9人 |
| 神戸中部 | 10人 | 9人 |
| 神戸西部 | 8人 | 7人 |
| 神 明 | 2人 | 1人 |
| 伊 丹 | 5人 | 1人 |
| 宝 塚 | 5人 | 4人 |
| 尼 崎 | 2人 | 0人 |
| 東播磨・北はりま | 2人 | 0人 |
| 姫 路 | 5人 | 0人 |
| 丹波篠山・丹波 | 10人 | 17人 |
| 淡 路 | 7人 | 13人 |
| 合 計 | 64人 | 61人 |

【概要】全体目標に3人未達となりましたが、神戸東部、丹波篠山・丹波、淡路の3支部が目標を達成しました。主な要因は丹波篠山・丹波支部と淡路支部は組合員サービス（福祉移送）を開催しており、その利用時に組合加入を説明していることや、神戸東部支部のいきいきサロンでの組合加入説明などが挙げられます。また、共同墓「永遠」が組合加入を条件としていることや、介護サービスの利用者への働きかけも組合員ふやしを後押ししました。

私たちの住む日本列島は、太古の時代から地震や台風などの風水害、火山の噴火など自然の脅威の前に人間が打ちのめされ、何度も危機的な状況におちいることを体験してきました。

そしてこの体験は、私たち日本人の人生観や自然観に大きな影響を与えてきたのではないかと思いますが、それは一言で言えば「無常観」ではないだろうかと思います。

自然の脅威の前で反抗・抵抗するよりも、すなおに首(くび)を垂れ、「世の中に永遠なるものは一つも存在しない」と考えることで、ここでの平安を保とうとする感覚でしょうか。

どうしようもない自然の力の前に「諸行無常、この世に永遠なものなど一つもない」と感じながらも、静かに「それでも私は生きて生かされている。だから、あるがまま、自然に安らいながら生きていいく」とが大切なのだ」と会得してきたのではないでしょうが。

農耕民族は争いや戦争をしません。すべてが「あるがまま」です。
広くつながる青い空とみどりの大地。
しかし、この自然は脅威であるとともに、美しい四季の変化を通して人間を慈しみ、癒し慰める存在でもあります。

私の田畠で協働農園を考えています (加東市)



尼崎支部 / 今枝さんの作業風景

“もののあはれ”を知り
あるがままに生きる
ゆるやかにしみじみと生きる
無常観

理事長 阿江 善春

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

●神戸平和靈苑 共同墓「永遠」

【現状】 建立後約9年が経過し、契約者198人、物故者84柱、内納骨済76柱。

◆第9回 共同献花祭・永代供養祭

4月9日(日)総勢46名の皆さまの参加により開催。



◆第10回 秋の共同墓参会

10月22日(日)開催予定。

●住吉靈園 共同墓「永遠」

【現状】 建立から5年半が経過し、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」

◆昼食会の開催

新型コロナの影響で2020年6月から本年1月まで6回連続して開催延期中。

「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

開催予定

〈開催時間 / 午前10時～12時〉

- ◆4月22日(土)北須磨文化センター
- ◆5月13日(土)兵庫区文化センター
- ◆5月27日(土)垂水区文化センター
- ◆6月10日(土)みなくーる明舞(明石市)
- ◆6月25日(日)東灘区文化センター
- ◆7月8日(土)ふたば学舎(神戸市長田区)

②身体症状

罪悪感、思慕の情、自責の念、悲しみ、寂しさ、自尊心の欠如、絶望感、不安など
睡眠障害、食欲障害、呼吸障害、疲労感、
気力喪失、頭痛、消化不良、動悸など

大切な人を亡くした悲しみは
様々な症状・反応をもたらします。
重篤な症状・反応の場合は周囲に
ケアを求めることが必要となります。



②専門家への受診を勧める

大切な人を亡くした方の中には心身ともに不調をきたすケースもあります。
深い悲しみからの立ち直りには病院や
専門のアドバイザーから「グリーフケア」
を受けることも必要です。

2.「グリーフケア」が必要な症状と反応
人と時間がかかり、余りの辛さに乗り越える
ことなどができないこともあります。
家族、親しい友人などの死別に遭遇す
ると人は大きなショックや深い悲しみに見
舞われます。自分一人で乗り越えようとす
ることなどができないこともあります。

①精神症状

個人の感情を素直に吐き出すことが必
要なので、泣きたい時は泣くなど本人が
感情に逆らわずに過ごせるような
サポートが必要となります。

4.まとめ

①家族・親族、友人が対応する
身近にいる人が「自然に寄り添
う」ことが基本となります。

先回に引き続き「グリーフケア」について
考えてみたいと思います。

1.「グリーフケア」が必要とされる背景

2.故人について語り、思いを吐き出す

悲しみを抑え込まざるを得ないことが
必要です。悲しいと感じることは自然な
感情なので無理することはないのです。
大切な人が亡くなったことへの悲しみ
悔、怒りなどの感情を思い切り外へ吐
き出すことも有効です。



終活ライフケアプランナー
藤山 孝

「グリーフケア」について 2

3.日常生活や行動の変化

ぼんやりする、号泣、注意力低下、行動
パターンの喪失など

3.「グリーフケア」の方法

①悲しみに向き合う

悲しみを抑え込まざるを得ないことが
必要です。悲しいと感じることは自然な
感情なので無理することはないのです。

②故人について語り、思いを吐き出す

大切な人が亡くなったことへの悲しみ
悔、怒りなどの感情を思い切り外へ吐
き出すことも有効です。

スマートフォン初級 ミニ講座 ③

スマホ講座担当 前田 純徳

Wi-Fi を使う

スマホ自体の通信量を使わずに、例えばご自宅のインターネット回線を電波にのせて(無線化する)使う方法です。

①ご自宅にインターネット回線がない場合、まず回線事業者と接続事業者（プロバイダ）との契約が必要です。

「2回も契約するの…」と思いませんね。でも多くの場合、「回線」と「接続」をセットにして契約することが主流です。

回線には、電話回線、光ファイバー、ケーブルテレビ回線などがあり、代表的な事業者は NTT 西日本(フレッツ光)、KDDI(au ひかり)、ジュピターレコム(J:COM NET)などです。

プロバイダには、OCN、So-net、Yahoo BB、BIGLOBE、楽天ブロードバンドなどがあり、モデムという機器をご自宅の回線につなぎます。

②つぎに、ご自宅の回線を電波にのせるため「Wi-Fi ルーター」をモデムと接続し設置します。

これで Wi-Fi を使う環境は完成ですが、ルーターを設置しただけでは Wi-Fi の電波をご自身のスマホで使えることにはなっていません。



「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。

「私自身スマホ講師をはじめて、たくさんの組合員と出会い、顔見知りになることがで

初級者向けスマートフォン講座の 講師のサポートを担っていただいている樋口善治さんをご紹介します

私は福岡県うきは市出身です。高校卒業後、横須賀市の防大に入校、以後海上自衛隊を定年退職、その1年後に妻に先立たれしばらく千葉県で一人暮らし、身体能力の低下を自覚しこロナ直前から長男家族の近くの当地にお世話になっております。転居に伴い妻の遺骨

③Wi-Fi ルーターに記載しているパスワードをスマホに入力することが必要です。

パスワードは、ルーターの側面等に貼ってあるシールに記載されていますが、困ったことに「暗号化キー」「PASS KEY」など多様な表現で表記されています。

Wi-Fi ルーターのシール例

SSID(2.4G) : * * * * - * * * * - a

SSID(5G) : * * * * - * * * * - g

暗号化キー : x x x x x x x x x x x x ← パスワード

更に、シールには2～3種類の電波コードが表記されています。語尾が「a」や「g」とあるものがコードですが、ルーターのある部屋と違う部屋でスマホを使うことが多い人は「g」のコードをタップし、パスワード(13桁の英数字)を入力しましょう。(「g」は障害物に強く遠くまで電波が届きます。「a」は障害物には弱いものの、他の電波の影響を受けにくい特徴があります)

*ご自身のスマホで一度、そのWi-Fiに接続すれば、以降は自動接続されます。(ただしWi-Fi設定をオフにしてあること)、もし最近スマホを買い替えた人は、念のため、ご自宅のWi-Fiに接続されているか確認しましょう。

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」



を移す際生協に参加しました。生協機関誌を愛読していた折スマホ講習の記事を読み前田様に電話時々その講習に参加させて頂きおります。

パソコンは自衛隊退職直前若い隊員から手ほどきを受けて以来親しんでおります。

読者の広場

- 旧高齢者の役割、高齢者の生きがいについて。高齢になっても何か誰かの役に立ちたいと思っても、なかなかその機会がないことなど。

(川辺郡猪名川町 谷池 洋子さん)

- 「いきいきサロン新年あいさつ」にたくさんの方々が載っていて、元気そうな写真にほっこりしました。今年、ぴょんぴょんと元気に過ごしたいものです。

(兵庫区 バーチャンうさぎさん)



- 川柳：幕下は 元大関が うめつくす
お年玉 現金いらず ペイペイで

(長田区 今井英二さん)

- グリーフケアの連載が始まりました。私も70歳。昨年は友だち2人が亡くなり「話したい今はもう友はいない」という経験をしました。その悲しさ寂しさにどう対応していくべきか、記事から学びたいと思います。

(垂水区 宮本 和子さん)

- 高齢者の多い組合ですが「たより」を読んで多くの支部がコロナ禍でもサークル活動などを活発にされているの



を知って元気をもらっています。姫路支部でのカラオケも3年近くできなくて寂しいですね。早くコロナを退治したい。

(姫路市 岸本 守さん)

- シニアかんたんレシピの「かきごはん」作って食べよ～♪ (加古川市 栗屋 順子さん)

- 「しんしん体操」早速やってみました。3日間続けたのですが、いつも3日坊主なので今回は続けたいと思います。「継続は力なり」を信じて！



(西宮市 小椋 ヨシ子さん)

- いまだに携帯電話です。昨年11月からLINEができなくなりました。周りから早くスマートフォンに替えるよう催促されています。「初級」ミニ講座参考になります。紙面が充実してきて、読みごたえがあります。

(加古川市 山本 和美さん)

※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。

「平和、いのち、くらしを壊す 大軍拡、大増税に反対する請願署名」の運動を広げましょう

- 問いあわせ担当：本部 署名用紙は必要に応じて複写して活用いただけますが、本部事務局までお問い合わせいただきましら、署名用紙をあらためてお渡しいたします。

ださい。
本部へお送りく
用封筒にて組合
業所にお持ちい
き、最寄りの事
業所にお持ちい
ただくか、返送
本部へお送りく
ださい。



私たちには憲法9条を持つ国として今行うべきは「戦争の準備」ではなく対話と外交によって「戦争をさける努力」が必要と考えます。大軍拡、大増税に反対する運動を一緒に抜けましょう。

本誌（たよりNo.150）の折込に署名用紙と返送用の封筒を付けておりますので、多くの方にお声かけいただ



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。

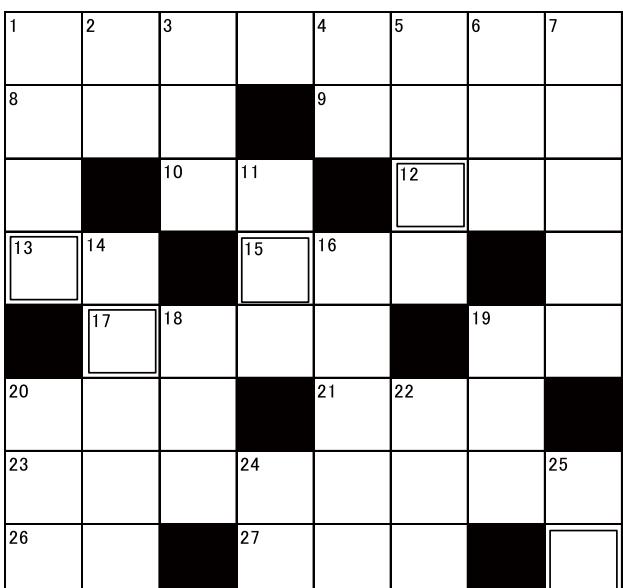
正解者のうち抽選で5名様に景品を差し上げます。ご応募お待ちしています。

★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. 夏も近づく～♪〇〇〇〇〇〇〇～♪
8. 福岡で開催されるお祭り「〇〇〇どんたく」。
9. イギリスを日本語で言うと？
10. 当たったら何を買おう～♪「宝〇〇」。
12. 「〇〇〇に物が挟まる」はつきり言わず、何か隠すような言い方をする。
13. 「財布の〇〇が堅い」僕約家。
15. 徳島・香川・愛媛・高知がある〇〇〇地方。
17. 絵画、版画などの美術品を売買する商売、またその商人。
19. となりのトトロに登場する姉妹。「サツキ」と「〇〇」。
20. 江戸幕府が当時禁止していたキリストンを発見するために使用した絵。
21. 政府の機関が2023年4月に発足。「こども〇〇〇庁」。
23. 北海道と青森の間にある。
26. 合言葉で「山」と言えば「〇〇」。
27. 食器棚のこと。

今月の回答用紙



※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

★5月31日(水)必着

タテのカギ

1. 今年は5月14日。感謝を込めてカーネーションを贈りましょう。
2. 地面の下の事「〇〇鉄」「〇〇室」「〇〇水」。
3. 自分の家。
4. 〇〇を向いて～♪歩こう～♪涙がこぼれないように～♪
5. 住む人がないままに、荒れはてた家屋。
6. (事前に)決められた時刻に遅れること。
7. 自身にとって良くない厄を払うために神社で祈願・祈祷を受けることをいいます。
11. 解らないことがあつたら引く分厚い本。
14. 「五月雨を あつめてはやし 〇〇〇〇〇」松尾芭蕉。
16. 海の地図？
18. 貝殻を英語で。
19. 社会的に手に入れたいもの「地位」「金」「〇〇〇」。
20. お酒を飲みすぎると注意。〇〇〇酔い。
22. 縁日や盛り場などの人通りの多いところで露店や興行を営む業者のこと。
24. 〇〇は女の命？
25. 〇〇科の野菜。きゅうり・ゴーヤ・かぼちゃ・メロン

No.149の正解：恵方巻 えほうまき 正解者(順不同)

宮本和子さん、株本和子さん、谷池洋子さん、稻岡幸子さん、吉田好子さん、安本悦美さん、中江育代さん、長谷勢津子さん、船田マサ子さん、柳谷マキ子さん、前川さかえさん、小林百代さん、小椋ヨシ子さん、粟屋幸夫さん、粟屋順子さん、岸本守さん、原田薰さん、樋口善治さん、黒嶋妙子さん、山本和美さん、松崎哲美さん、槙下安子さん、松浦知子さん、池澤節子さん、山田美紀代さん、眞鍋鈴子さん、中田勝子さん、日比春江さん、大川朱美さん、大山キヨ子さん、金谷敬二さん、若井弘子さん、今井英二さん、紙本辰雄さん、大屋根博さん、中野文重さん、吉田敬子さん、永井チカ子さん、棚町政子さん、太村真さん、鍋島喜美子さん、西脇満智子さん、恒松マスミさん、小南千榮子さん、谷本ルミ子さん、岩佐公子さん、向井千鶴子さん、安井日出子さん、木下逸子さん、山垣明美さん、三輪萬亀子さん、猪飼みよ子さん、新田よし子さん、繩舟靖子さん、成川伸子さん、辻本吉野さん、村上敬子さん、山下久美子さん、丹野カズ子さん、バーチャンうさぎさん

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ております。

景品:図書カード・神戸映画サークル招待券

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ば | れ | ん | た | い | ん | で | 一 |
| し | ん | | け | が | | | |
| や | き | ゆ | う | | や | ま | じ |
| ゆ | き | ま | つ | り | | | ほ |
| ぼ | う | ぐ | か | な | ぼ | う | |
| つ | | に | し | | げ | ん | |
| く | え | | つ | る | | ぼ | ば |
| す | と | つ | ぶ | | あ | り | す |



福祉用具 (4)

高齢者生協 こうべ
管理者
齊藤 和幸

福祉用具に 「慣れる」ことの大切さ



春爛漫、街中には花が咲き乱れ、一年で一番心躍る季節がやってきましたね。

冬場はどうしても家に籠りがちな方も、「歩行器を使って外出してみようかな?」「杖を使ってみようかな?」と外出への意欲が高まることがあります。しかし、残念なことに「歩行器や杖を試しに使ってみたけれど、違和感があるからやめておくわ」と一日、二日で使用をやめてしまう方が意外と多いのです。

確かに、歩行器や杖ははじめて使う方にはどうして

ぜひご相談ください。

私たち高齢者生協こうべの職員一同、使つていただく中で「これがいいな」と思えるものに出会えるまで、様々な福祉用具をご提案いたします。

「私には歩行器も杖も無理だな」と諦めないで、



お悩み 解決! (18)

長田事業所 / 所長
介護福祉士
理事 金村 美香

これから熱中症や脱水のリスクが高まる

梅雨のアレルギー対策も

これからもマスクを着用しての外出が継続すると思います。季節的に、熱中症や脱水になる可能性が潜んでいますので、こまめな水分補給を行いましょう。

飲み物だけでなく、ゼリー・や水ようかん

などの水分をたっぷり含んだものもいいようです。糖分の多いスポーツドリンクは過剰摂取にならないよう注意ください。毎日の食事の栄養バランスも考えてきちんと3食摂取するのが大切です。

● 湿気対策 ●

梅雨の時期は、湿度が上がる為、喘息や鼻炎などのアレルギー症状が増えるので、エアコンや空



気清浄時の定期的なフィルター掃除が必要です。室内は、まめに掃除機をかけたり、換気を良くして湿気を防ぐように心がけてください。

また、低気圧により自律神経のバランスが乱れるために頭痛、関

節痛、だるさを感じる人が増えます。昼間の刺激や運動量の低下も関係するので、起床時には朝日を浴び、外出し、汗が出たら軽く拭き取るように心がけると肌トラブルの対策にもなります。夜にはぬるめのお湯でゆっくりと入浴し、リラックスしてから入眠してください。

質の良い睡眠は健康の源だそうです。

も違和感が生じます。ですが、毎日使う中で「歩行器や杖がある日常に慣れていただと、快適な外出の手助けになります。

例えば歩き始めの赤ちゃんは靴を履くのを嫌がりますが、大人の私たちは靴を履くのが当たり前ですね。

一度の使用で「これだ!」と思える福祉用具にはなかなか出会えないものです。

私たち高齢者生協こうべの職員一同、使つてい

ただく中で「これがいいな」と思えるものに出会

えるまで、様々な福祉用具をご提案いたします。

「私には歩行器も杖も無理だな」と諦めないで、

笑顔でゆっくり数を数えながらおこないましょう♪

心身ともに
伸(しん)伸(しん)しよう!

しんしん体操

神戸西部支部
しんしんスポーツ・KOBEx代表 神森 美佐代さん

肩こり解消

肩甲骨周りを緩める ストレッチ … 10回

両手の指先を肩の上にのせ、うしろに肘を回し胸を張って肩甲骨を寄せてから、顔の前で肘を近づけるように肩甲骨を広げる動きを繰り返します。息を止めずに深く呼吸しながらおこないましょう。



腰痛予防

お尻と太もものストレッチ + 足首回し

片方の膝を両手で抱え、そのままゆっくりと膝を持ち上げ胸に近づけていきます。

胸に近づけられたら上げている方の足首を 10 回まわしましょう。

反対の足も同じようにおこないます。膝に手を回せない場合は、太もも裏から持ち上げてください。



猫背解消

両手突き出し運動 大胸筋を動かす… 10回 × 2セット

肩甲骨を寄せながら両肘を背中側に引き、しっかりと前に伸ばす動きを繰り返します。

前に突き出すときに身体が前傾しないよう、頭の位置を変えずにおこないましょう。



前太ももの筋力UP

下半身を鍛える 椅子スクワット… 10回 × 2セット

両足を床につけ、背筋をまっすぐに伸ばしたまま上下に動きます。足裏で地面を押し、上下運動することで前側の太ももを鍛えましょう。

呼吸を止めずゆっくり座ることがポイントです。



～月2回の体操習慣で健康づくり～

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
お好きな場所でいつでも続けよう体操習慣！

毎月 第2・第4 火曜
10:00～
10:30頃

第2火曜 2/14・3/14・4/11・5/9
第4火曜 1/24・2/28・3/28・4/25・5/23

会場会場
垂水区：コープ垂水 コープ福田 コープ西丸
コープ朝日山 コープ新多聞
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。
お問い合わせは各店舗のサービスセンターまで。
ご質問から
お好きな場所から
地域の集合住宅や施設、会社、学校などオンライン設定があれば、
この体操をできるだけ多くの方に楽しんでいただけます。
オンラインの設定係のご相談はコープこうべ姫路本部まで
お問い合わせ コープこうべ東北地区本部 (078)704-5701



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会室で、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 |
| ●コープ新多聞 | ●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と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。



デイサービスふじみ苑
苑長 服部 悅子さん

シニアかんたんレシピ

〈7〉



タケノコご飯

ちょっと調べました。含有量は少ないものの、たけのこには豊富な種類のビタミンが含まれています。老化防止や生活習慣病の予防に効果が期待できる抗酸化作用があるビタミン E が含まれています。また、ビタミン B1 も含まれ疲労回復効果、ビタミン B2 は新陳代謝の促進や脂肪燃焼効果、細胞の再生といった効能があるとされており、ダイエットや美肌に効果が期待できるのだそうです。



材 料

- ★ タケノコの水煮…150g ★ 米…2合
- ★ 薄あげ…1枚 ★ 酒・味りん…各大さじ2
- ★ 白だし…大さじ3 ★ 粉末だし・砂糖…少々
- ★ 三つ葉か山椒の葉…少々

作り方

1. お米 2 合は、洗って 30 分浸水します。
2. タケノコと薄あげは、食べやすい大きさに切ります。
3. お釜にお米と調味料と水を入れます。
4. 次にタケノコと油あげを入れ炊飯をし、炊き上れば混ぜて三つ葉をのせできあがりです。
：山椒の葉があれば、三つ葉の代わりに入れれば春の香りがおいしさを誘います。

【特別障がい者手当】の申請から受給までの事例紹介



「加齢で要介護状態になるのは障がいではない」!?
その後、無事受給できました

要介護 4 で足の筋力もなく、食事の時だけ上体を起こされています。週 4 回の訪問介護と週 2 回の訪問リハビリをご利用されており、また毎週 1 回往診に来ていただいておられます。

〈M.Tさん 99歳 / 神戸西部支部〉

組合がつくったリーフレット【暮らしを支えるシリーズ①「特別障がい者手当】】を組合の職員さんが見せてくれて「こんな制度があるんだ！」と知り、役所へ申請書類をもらいに行きました。

主治医の先生は「この書類（医師の診断書）を書いたことがないので時間をください」とのことでのことで、しばらく待ちました。

その後、できた書類を役所に持つていったら記入もれがあって再提出となりました。役所の窓口担当者からは、障がい者手帳の申請もすすめられました。

先生への相談当初に、「加齢で要介護状態になるのは障害ではないのでこの診断書を書くのは難しい」といわれたことが一番の困難でした。その後、時間はかかりましたが申請書類をすべて揃え役所に提出し無事に受給できることになりました。

自分のようにこの制度を知らない人は多いと思います。この手当が必要なたくさんの人人が受給できるよう《制度周知》を広げてほしいと思います。

特別障がい者手当とは

在宅の20歳以上の常に特別の介護を必要とされている方が、月額約2万7千円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」に入るのを受け取れます。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。

専門知識や制度利用の経験がない人でも大丈夫!!

暮らしを支えるシリーズ①
「特別障がい者手当」リーフレットの情報を追加しました



追加内容

- ① ふだんの生活能力確認表
認知症の方の状態を把握するチェック表
- ② 障がい者控除について
障がい者手帳がなくても税や介護保険料が軽くなる制度の紹介

暮らしを支えるシリーズ①「特別障がい者手当」
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。



保険のことなら

光輝インシュアランス
株式会社

TEL (06) 6427-7018
FAX (06) 6427-7038

組合員に役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シリーズとして暮らしを支えるシリーズ①「特別障がい者手当」リーフレットを作成し高齢者生協だよりNo.146に折り込み、多くの反響をいただきました。

これを教は、現リーフレットに新たな情報を加えた「情報追加版」を再発行します。この版が必要な多くの人が取扱いやすいよう、リーフレットの活用を広げていただきます。

「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 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18,000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。（2023年3月31日、高齢者生協だより編集委員会）