

安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協

たより

2023年
10月11日12月号

No.
152

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

北播磨の里山風景です。
細く伸びる水路が田を潤す。静かにたたず
む集落。猛暑にめげず今年も彼岸花が咲き
ました。
9月24日撮影 阿江善春



住民の暮らしを支える 移送・生活支援を

篠山福祉移送サービス くろまめ



もくじ

- P2~3 生協強化月間方針
- P4 防災訓練(CSひだまり)、生活相談の現場から
- P5 介護の現場から(DS ふじみ苑)
- P6 笑顔ステキ(組合員紹介)
- P7 秋のアート展
- P8~9 第2回共同墓「永遠」座談会
- P10 共同墓・終活セミナー、スマホミニ講座
- P11 クロスワードクイズ
- P12 読者の広場、署名運動について
- P13 高齢者向けストレッチ
- P14 障がい者手帳について
- P15 シニアかんたんレシビ、福祉用具について

今年8月から新しいドライ
バーを迎え、3人体制での事
業運営をしています。ご依頼
をお受けできる件数も増え事
業所が活気づいています。
全国的に公的交通機関のド
ライバー不足や高齢化が問題
になっています。丹波篠山市
内でもデマンド交通(予約す
る利用者に応じて運行する時
刻や経路が変わる交通方式)
の導入を模索し各関係団体や
地域住民との協議を続けてい
ます。

【組合員の暮らしを支える一助として】

地域の高齢の方や障害をも
つ利用者の通院や日常生活に
必要な買い物などのサポート
を行っています。
今年8月から新しい『篠山福祉移送
サービスくろまめ』は、これか
ら組合員の暮らしを支える
一助となるよう安全・安心の
運行を続けていきます。
また、移送サービスの前後
の時間でちょっとしたお手伝
い(15分程度の軽作業)等を行
ったり、週末や運行依頼の
少ない時間帯に組合員の所有
する田畑や庭木の手入れ等
にご要望に応じています。
今後とも地元の組合員の皆
さまの期待に応えるべくコッ
コツと取り組んでまいります
ので、ご支援とご協力をよろ
しくしくお願いいたします。

【3人体勢で生活支援活動も】

『生協強化月間』のお知らせと方針は2頁に掲載しています



ホームページ <http://www.kourei-h.org/>

平和こそ生協発展の礎 コロナを乗り越え、 地域・人とつながる活動を展開しよう

1 活動期間

感染症対策は維持しつつ、各地で組合員が主体となり創造的な活動を展開し、新たな組合員を迎え入れ、「安心して暮らせる地域づくり」をすすめましょう。



◆第1期…2023年11月12月

●組合の事業・活動を広く伝えるため、地域での活動を力強く展開します

◆第2期…2024年2月3月

●組織強化・拡大のため数値目標の達成に取り組めます

◎期間中の支部委員会及び事業所会議で目標を確認し、活動を具体化させ実行します。委員会・事業所がない支部は、地区担当理事と活動内容を検討します。

そして、取り組みの進捗と課題を確認し、目標達成に向けて話し合います。また、高齢者生協だより等にて取り組みを報告します。

2 数値目標

	支部・事業所	組合員目標	出資金目標
1	尼崎支部	5 人	20 口
2	伊丹支部	5 人	20 口
3	宝塚支部・CSたからづか	10 人	50 口
4	神戸東部支部・六甲	10 人	80 口
5	神戸中部支部・平野	15 人	150 口
6	神戸西部支部・長田・本部	15 人	150 口
7	神明支部	3 人	15 口
8	東播磨・北はりま支部	3 人	15 口
9	姫路支部・ふじみ苑	7 人	30 口
10	淡路支部・ひだまり	10 人	25 口
11	丹波篠山・丹波支部・くろまめ	20 人	30 口
	全体	103 人	585 口

※一口は5千円です。

3 活動方針

【組合の事業・活動、理念を周知する活動に取り組む】

同じ理念を掲げる地域の民主団体や企業・個人とのつながりをつくりましょう。そして、支部・事業所はイベントや学習会を企画しましょう。また、地域行事に参加し、組合について説明しましょう。

◆組合の支部や事業所について学び合いましょう

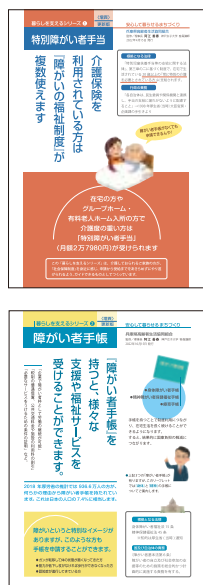
● 共同墓・終活セミナーの取り組みを広げよう

● 福祉用具について学ぼう

● 施設（かけはし、ほほえみの里、ふじみ苑）の運営を支えよう

◆社会保障制度について学び、活用を広げましょう

● 暮らしを支えるシリーズを学び、制度が必要な人に制度活用をすすめよう



◆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ましょう。

◆地域行事や健康や暮らしを守る活動に参加しましょう。

● いきいきサロン（神戸市委託事業）や健康体操などフレイル予防の場に参加しよう。

生協強化月間イベント

2024「つどい」について



▲ 2022年のつどい風景

- 予定日：2024 年 4 月下旬の土日
- 場 所：神戸市内
- テーマ：平和と文化
- 規 模：400 人
- 趣 旨：コロナ以前の「つどい」は、組合員による出演や作品展示・販売があったり、地元の活動グループの協力出演など、様々な人に運営に関わっていただき、企画開催してきました。

今回の「つどい」では、その運営方法を継承し、地域のつながりと手作りの温かみを感じられる内容にしたいと考えています。



▲ 2019年のつどい風景



▲ 住吉霊園共同墓「永遠」共同献花祭、永代供養祭

【組合員ふやし】

組合員どうしが支え合い助けあうためには、手が届くところに組合員の輪が必要です。自分自身や身近な人の暮らしを守る活動に取り組むためにも、あなたが参加する事業・活動グループの仲間に参加加入を呼びかけましょう。

◆あなたが参加する事業・活動グループの仲間に参加加入を呼びかけましょう。

◆あなたの事業所の働く仲間に組合加入を呼びかけましょう。

◆利用者とその家族に組合加入を呼びかけましょう。あなたの家族にも組合加入を呼びかけましょう。



初期消防訓練と 救急救命訓練

ケアステーション ひだまり
所長 惣田 ゆかり

日々の介護現場で 慌てず対応するために

9月30日、ケアステーションひだまりが災害時業務継続計画（BCP）研修の一環として、地域の皆さまにも参加を呼びかけ、初期消防訓練と救急救命訓練を開催しました。地域から6人、事業所から8人、組合本部から3人が参加しました。

今回が初めての訓練でしたが、淡路広域消防事務組合五色出張所の方々の丁寧な指導により、緊張感がほぐれて訓練にのぞめました。



火災発見からの避難誘導、初期消火、通報等、それぞれが一斉に動いたり、声を出したりと混乱する場面もありました。ここでは指揮者の的確な指示がとても重要だと感じました。



実際に火が上がっている消火訓練装置に水消火器を使用し消火するのですが火の勢いが

強く、なかなか消火できなかったように思いました。

救急救命訓練では、心肺蘇生法について人形を使用し、胸骨圧迫やAED使用方法を学びました。胸骨圧迫の深さが5センチ程度と聞き、かなりの力で圧迫が必要である事を知りました。日々の介護現場で緊急事態が発生した時には慌てず対応できるように心がけていきたいと思います。何より皆さまの協力のお陰で予定していた日時に訓練実施できた事に改めて感謝致します。ありがとうございました。



生活相談の 現場から

「もうどうにもならん、 助けてくれ」

肺がんを患う友人からの相談

神戸西部支部 支部長 森脇 英雄さん

90歳になったNさんは、肺がんを患っている。アスベストが原因ではないかと思うようになって相談に来た。

神戸で下請け機械工場を始める前に、大阪で働いた建設現場で、ふんだんにアスベストを使っていたそう。50年程前のことである。

その時の建設会社名も同僚の名前も思い出せない。介護士に相談し、かかりつけ医からレントゲン写真を受け取ったが、今夏の暑さの中で入院してしまった。心配である。

朝9時ごろ、震災当時は地域の世話役として活動していた友人から相談があった。「もうどうに

もならん、助けてくれ」、「どうにもならん？奥さんはどうした？」、「出て行ってしまった」。

119番に電話した方がいいか迷ったが家に行った。

「ここ数年、工場の家賃が払えない、通勤と通院に必要な軽自動車事故にあった。助けてほしい。復興支援工場に入れるよう金を貸してほしい」等々の相談にのってきたが、いよいよベッドの上での生活に追い込まれている。

車いすから家の改造など、早速に高齢協の福祉用具に話を持ち込んだ。生活保護受給から住宅の売買、生活相談は絶えない。

介護の現場(12)

姫路でがんばっています! デイサービス ふじみ苑



スタッフ 小林 梨沙

少人数ですが、とてもアットホームです。ご利用者とスタッフの距離が近くに感じられて家族のような雰囲気です。とにかく元気で明るいご利用者、スタッフの方が多くお一人おひとりの個性も豊かで毎日笑いの絶えない日々を過ごしております。

何よりも手作りの昼食とおやつ等ではご利用者が「今日も美味しかった!!」と笑顔で喜んでくださる声が聴けてとても嬉し



スタッフ 名村 陽子

少人数制ならではのご利用者との会話や物作りなどの関わりが多く、ゲーム(トランプ)に職員も参加させて頂き、ご利用者に楽しんでもらう工夫があるところが良いと思います。

手作りの昼食はふじみ苑の自慢できる特徴です。



スタッフ 尾関 恵彦

ふじみ苑はJR英賀保駅(姫路市)から北へ徒歩約15分、坂道の住宅街に位置し、木造2階建ての民家をリフォームした普通の家です。自然が豊かで山から鹿が草を食べによく降りてきます。

①利用者が少人数のため、一人一人の言動をすぐに感じ対応できます

②昼ごはんがとてもおいしい(全て手料理)

③お風呂は、一人でゆつくりと入れます

④何でも話せる職場環境です

ぜひ一度、見学に来てください。



ふじみ苑はどんなところですか?

ふじみ苑では、
どんな役割を担ってられますか?

私は、歌を歌ったり、物作りが好きなので、ふじみ苑の行事や誕生日会で歌ったり、毎月のカレンダーや誕生日カードを作成し、利用者を楽しんでもらいたいと思っています。

お休みの日の過ごし方を
教えてください?

週1回総合病院でボランティア活動をおこなっています。午前中は受付に立ち、端末操作のサポート、入院される患者の病室案内、車いすの方のサポートなど…。午後は、院内にある図書館で、本の貸出・返却本の整理、寄贈本の登録などを行っています。

その中で、気をつけていることは、ボランティアとは言え、病院のスタッフとしての責任を持ち、どの患者に対しても平常心で接する、不安を持って来院される方に安心と癒やしを与えられたらと思います、活動しています。

好きなKPOPの動画、ビデオを見る事が多いです。愛犬とゆつくり散歩する事もリラックスできます。

入職して一年が経ちましたが送迎、入浴介助・排泄介助、食事介助、物作り(手作業)、レクリエーションなど全般にお仕事をさせて頂いていただいています。

以前の職場でも壁紙作りが利用者様や職員の方々から喜ばれた事もあり、今後ふじみ苑でも季節の壁紙やカレンダー作りなどに力が発揮できればと思います。

ふじみ苑で仕事を始めて2ヶ月程です。

今、私に出来る事は限られていますが、少しでもふじみ苑のお役に立てるように先輩方から勉強させていただいている毎日です。

前職では大規模のデイサービスに勤めていたのですが、ご利用者とゆつくりとコミュニケーションがとれず私としてはそこががゆかったのですが、今はゆつくりとコミュニケーションを取る事が出来るのでその時間は大切にしています。今後はレクでのゲーム等を考えるのが好きなので、少人数で利用者様に楽しめるレクを考えて実行出来るように頑張りたいと思います。

休日は美味しいそうな自分好みのお店を見つけたら、友達や家族と出かける事が何よりの楽しみです。母の介護もあるので調整が難しいですが、日程が姉妹と合う時は旅行も大好きなので計画を立て実行出来るように調整しています。

休日は何かと忙しいですが、なるべく自分の時間を見つけて今は充実した日々を過ごしています。仕事に支障が出ないように健康管理にも気をつけて過ごしております。

ご利用者のお手本のような方



小規模多機能 かけはし
中尾 繁子さん(96歳)

奥戸(おくど)さんでつくる 祖母の美味しい晩ご飯

私が生まれたのは昭和2年。今の養父市の山あいの村です。農家の長女として生まれ、弟が3人いました。

平屋の小さな小学校が隣の村にあり、田んぼ道を子供の足で30分かけて登下校をしていました。が、下校は楽しい時間でした。あぜ道の花を摘んだり小川を覗きこんだり。家に帰ると祖母と一緒に過ごし、夕食の仕度を手伝いました。蔵から器や道具を持ってきたり、庭先の畑から祖母とその日使う野菜を取って来たり、ネギなどは一人で取りに行っていました。

土間の奥戸さんで祖母のつくる料理は、御馳走ではないけれど、とても美味しかったです。

た。御馳走も好きだけど、今でも普通のご飯が大変好きですね。美味しい。

夕ご飯の仕度ができる頃、祖父と父と母は野良仕事をして帰ってきました。毎日大変だったと思います。帰りが待ち遠しい季節がありました。それは畑で取れる美味しい果物を持って帰ってくれる時です。今頃でしたら「梨」かな。ハッハッハ。好きだから一番最初に思い出します。

私は子供のころから足が早かったの。クラスでいつも一番か2番で、ずっとリーダーに出ていました。歌うのも大好きで、2月の学芸会に出してもらっていました。嬉しい思い出です。(取材/門田)

開設以来20年間のご利用



デイサービス ふじみ苑
瓶野 みさをさん(100歳)

今年100歳 生涯現役で私たちのお手本

ふじみ苑開設当初からのご利用者さんです。今年100歳を迎えられました。

国、県、市からも表彰状、記念の銀杯とお祝いが届きました。ふじみ苑でも、皆でお祝いをしました。

20年のご利用を通して感想を伺うと、「やっぱりここ(ふじみ苑)は、ゆったりとして、ひとり一人に寄り添ってくれるし、細かい配慮をしてくれるのでいいわ」と言われました。

開設当初から組合員としてご協力くださり、高齢者生協だよりも楽しみにして、読んでいるとのことでした。

趣味の園芸も体調に合わせてやってお

られ、ふじみ苑でも、栽培方法など教えてもらいます。

文字通り生涯現役で私たちのお手本になる存在です。

ご自宅の庭には、丹精込めてお世話された花々が季節毎に見事に咲き誇っていて、見る人の気持ちを和ませてくれます。

一つひとつの花への愛情が感じられます。

また私たち職員にもその思いやりが伝わり感謝でいっぱい。 (苑長/服部悦子)





「青い朝顔」

水彩画 /
210×302 mm神戸東部支部
安井 日出子さん

朝顔の中でも、爽やかな青の朝顔が好きで描いてみました。



「いなご」

はがき / 148×100 mm

伊丹支部
山本 圭子さん

あまりにかわいいのでモチーフにしました。子供の頃今もずっと虫取りが大好きです。



「秋の訪れ」

はがき /
148×100 mm

神戸中部支部 堀 富枝さん

今年も、「さんま」が私に秋を連れてきました。



「山葡萄」

水彩画 /
175×125mm

伊丹支部 岩井 きみえさん

急斜面や谷間に自生する山葡萄。心が魅かれます。



「ラフランス」

水彩画 / 297×210 mm

神戸中部支部
市川 一美さん

好物を描いてみました。



「ハンドメイド・キャンドル」

神戸西部支部 前田 杏奈さん

この作品は、いつもお世話になっている方から娘に贈られた刺繍の絵本からインスピレーションして作成しました。



「よだか」

バードカービング
約長さ 450×
高さ 250 mm神戸中部支部
武市 靖雄さん

娘が小学4年生頃に宮沢賢治の「よだかの星」を読み、私にヨダカを掘ってほしいと頼んできました。ヨダカは、地べたで子供を産んで育てます。



「柿」

はがき /
148×100 mm

伊丹支部 西畑 裕子さん

小学4年生の頃、3年生の男の子とよく登った畑の柿の木。その時のほちきれる心とともに描きました。



「夢の巴里」

油彩画 /
F6号
410×318mm神戸東部支部
縄舟 靖子さん

訪れることが出来なかった残念な思いがあり、夢の中で見たパリーを思い浮かべながら描いてみました。



「紫陽花」

油彩画 /
F4号
333×242mm神戸西部支部
越川 洋三さん

僕は教室の中でも筆が早いほうです。ポイントを押さえながら、これも半日で仕上げました。





「墓友」でいることは素晴らしい

第3回「永遠《とわ》の会・絆づくり座談会」

7月23日 神戸市中央区「センタープラザ西館」に於いて



司会
藤山 孝

岩城 修吉さん 樋口 善治さん
桂 辰治さん 新道 正雄さん

出席者(発言順)

●藤山
皆さま、本日は第3回「永遠の会・絆づくり座談会」にご出席していただき、有難うございます。

現在、コロナ禍での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感じておられることをお話していただけたら大変参考になると考えました。

特に①契約の動機と現在の心境、②共同献花祭・永代供養祭、秋の共同墓参会や昼食会等のイベント参加のなどお話を中心にお伺いしたいと思います。

最初に葬儀やお墓に関する勉強会やお墓の課題解決に高齡者生協設立以降、葬祭委員会の中で取り組んでこられた岩城さんにお話をお聞きしたいと思います。

●岩城さん



共同墓「永遠」が建立され約10年経過し一区切りと言えます。私は58歳で心筋梗塞を発病し、九死に一生を得、何か高齡者のために役に立つ仕事と考え高齡者生協で神戸の葬儀の改革を目指し、故人や家族の想いをかなえるよう葬祭業者の協力を得て「なごみ葬」運動として各地で葬儀に関する公開講座を開催し、次の段階としてお墓の建立に対する取り組みを始めました。

共同墓「永遠」は組合員の高齡者、家族の負担を軽減し誰でも契約でき、組合員自ら育て、守り、次世代に引き継いでいく考え方が継承されています。

●藤山

それでは樋口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

●樋口さん

20年前に横浜市で妻に先立たれ、3年前に長男宅に近い明石市に転居しました。



そこで終活セミナーに参加し、墓石の不法投棄の現場や墓参のない荒れ放題の霊園の新聞記事のスライドを見せられ決心して共同墓「永遠」を契約し、2年前に墓じまいをし、妻の遺骨を共同墓「永遠」に納骨しました。

私は海上勤務が長かったので、海への散骨を考えていたのですが、自分も妻と同じ共同墓へ絹の袋に入って眠るつもりです。現在の心境は次の俳句の通りです。

いつの日か 妻と添い寝の きぬぶくろ

●桂さん



京都生まれで3歳の時に神戸に移り、現在に至っていますが、父親が17歳の時に亡くなり私の名義で京都に墓を建立していたのですが、4年前に墓じまいをしました。

5年前に妻の紹介で終活セミナーに参加し、高齡者生協の組合員になり実母も含め3人で共同墓「永遠」の契約をしました。

「墓友」という関係があることが素晴らしいと思っています。

●新道さん



私は北陸の出身ですが、実家の長男から各自で分家として各自でお墓を決めて欲しいとの要請で永代供養を考え過去帳が記録されるお寺か専門の納骨堂を探していました。57歳の時に重度な心臓病のため日常生活の制限を受けることになりました。

共同墓「永遠」は永代供養で墓守や最終処分責任や義務を伴わないので身障者として自分なりに適していると思い契約しました。

●藤山

皆さま有難うございました。それでは次に各種イベントの参加についてお聞きます。

●岩城さん

イベントについては多くの皆様から喜ばしいお話を多く聞いています。例えば一人暮らしで家族に祀られることはないと覚悟していたが、共同献花祭・永代供養祭に多くの方が参加されることは大変嬉しいなどです。全国的にも定期的にイベントを開催している形態としては例がなく、「永遠の会・昼食会」も明るくて楽しい内容であるため楽しみに毎回参加される方もおられます。

●桂さん

京都に墓がある時は墓参も思うように出来ないのが実態で墓守を子供達に引き継ぐことは難しいと考えていました。現在、イベント開催時の契約者代表の挨拶も岩城さんから引き継いでいますが、共同墓「永遠」の存在と共同献花祭・永代供養祭への参加は大変素晴らしいし、特に昼食会は墓友の絆を強める大切な集いとしてこれからも大事

にしていきたいと思っています。

●新道さん

終活の概念は東京を中心に直葬など変化してきており、葬祭意識の崩壊をきたし現世と来世を分けるという意味で、各種のイベントの開催は、墓友を現世で増し「生き甲斐」を認識できます。

また、将来、家族の変動や社会メカニズムの大幅な変更が各種イベントに参加することによって墓友のつながりが維持され、ますます終活の意義を高めると思います。

各種イベントへの参加は仏教という「生老病死」人間の4つの苦しみを噛みしめて物故者になり納骨までの完結を果たすという有難いシステムだと思っていますので、積極的に参加したいと思っています。

●藤山

樋口さんは現在、高齡者生協が開催のスマフォ講座のサポートもしていただいています。そのことについてお話しただけですか。

●樋口さん

スマフォ講座担当の前田さんから依頼され現在、サポートをさせていただいています。以前から千葉の友人とのオンラインによるパソコン・スマフォ講座を実施している関係で初心者に少しでも理解していただくことの喜びを感じ、体力の続く限り可能であれば続けたいと思っています。

●藤山

共同墓「永遠」の契約が高齡者生協の活動と連動して高齡者のお役に立てるのは素晴らしいことだと思っています。

最後にまとめとして岩城さんから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のアドバイスをお願いいたします。

●岩城さん

今まで多くの方に共同墓「永遠」のお話をしてきました。多くの方が私も共同墓「永遠」に入れて欲しいと言われましたが、家族と相談すると理解されないケースもある状況です。時には出向いて丁寧に説明するように側面から援助することに必要ではないかと思っています。

●藤山



今後、お墓のないご家族様、墓じまいを考えておられるご家族様、共同墓「永遠」の契約を考えておられる方々のご家族様にもご理解をいただけるよう積極的に説明することにも対応していきたいと思っています。

これからも神戸市内、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紹介、定期的な見学会の開催を通じて皆様のご理解をいただくよう努めたいと思います。

本日はご出席の皆さま、貴重なご意見・お考えをお話しただきまして誠に有難うございました。



スマートフォン初級 ミニ講座 ⑤

スマホ講座担当 前田 純徳

今回は知っている便利な機能をいくつかご紹介します。
ご自身のスマホで試してみましょう。

いざという時に便利です♪

② ライト(懐中電灯)機能



● 「クイック設定パネル」を表示させます。

* Androidスマホ: スマホ画面の上部から下方向に2回スワイプ。

* iPhone: スマホ画面の右上部から下方向にスワイプ。(機種に

① カメラアプリの「動画撮影しながら写真(画像)を撮影」

● まず、普段使っているカメラアプリで「動画撮影モード」に切り替えます。

● 動画撮影キーをタップすると撮影が始まりますが、そのすぐそばにシャッターキーが表示されます。(動画モードに切り替えた時点で出ている機種もあります)



● 動画撮影をしたままシャッターキーをタップすると同時に写

真(画像)撮影もできます。

③ 機内モード



* 「クイック設定パネル」を表示させます。

● そのパネルにある「飛行機アイコン」をタップすると通信・通話機能が遮断されます。

● 解除するにはもう一度アイコンをタップしましょう。

◎ コンサート会場や映画館、研修会場など、音を出さない設定が必要な場面で活躍する機能です。

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 藤山 孝
終活ライフケアプランナー

●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

∴ 現状 ∴ 建立後約 9 年半が経過し、契約者 205 人、物故者 89 柱、内納骨済は 79 柱。

■第10回 秋の共同墓参会

10月22日(日)10時20分より開催予定。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

∴ 現状 ∴ 建立から約 6 年半が経過し、契約者は 49 人、物故者 24 柱、内納骨済は 17 柱。

■第7回 共同献花祭・永代供養祭

10月8日(日)10時20分より総勢 20 人参加のもと開催した。

●「永遠の会・昼食会」

2020 年 1 月に開催以降、新型コロナの影響を考慮し開催を中止していたが、3 年半振りに 7 月 23 日(日)12 時 30 分より神戸市中央区「がんこ寿司・三宮寿司店」にて総勢 26 人の参加のもと開催した。



●「生活協同組合研究」の取材

9 月 13 日(水)、10 時より公益財団法人生協総合研究所の鈴木 岳氏(研究員・編集長)が来訪され、月刊誌「生活協同組合研究」12 月号の企画として「葬祭事情と事業について—新型コロナ禍以後の状況を踏まえつつ—」(仮題)の特集を組むために葬儀のあり方の変遷、終活、葬祭事業他についてインタビューを受けた。

内容的には共同墓「永遠」の建立から今までに至る経過や契約の状況、イベントの開催状況(特に共同献花祭・永代供養祭、個別納骨式、昼食会他)、終活セミナーの開催状況や実施内容(特に「私だけのエンディングメモ」など)を中心に資料、スライドの紹介も含め 90 分間のインタビューに対応した。

その後、鈴木岳氏には西区神戸平和霊苑共同墓「永遠」の見学もしていただいた。



●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 190 カ所で開催。1973 人の方に参加していただいている。

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。

【終活セミナー開催予定】開催時間は 10 時～ 12 時

- ◆10 月 21 日(土)垂水区文化センター
- ◆11 月 11 日(土)みなくーる明舞(明石市)
- ◆11 月 18 日(土)東灘区文化センター
- ◆12 月 2 日(土)灘区文化センター
- ◆12 月 16 日(土)西区文化センター

《お問合せ ☎078-646-3771》



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. 10月31日に行われるイベント。仮装したり、カボチャのランタンを飾ったり
- 4. 「〇〇の祭り」手遅れの事
- 6. 胡蝶やシンビジウムやカトレアなどがある
- 7. 皮は踏んだらすべりやすい、猿の好物?
- 8. 神戸市長田区にある地下鉄も JR もある駅
- 10. メロン・かぼちゃ・きゅうりは「〇〇科植物」
- 11. 嵐の二宮和也が出演した「〇〇〇〇からの手紙」
- 14. 人工的に作られた水路。パナマ・スエズ・小樽が有名
- 16. 警察の階級で警部と巡査部長の間。古畑任三郎の役職
- 18. 同じ数字が2つ以上繋がっている
- 19. インフォメーションを日本語で
- 21. サタデーを日本語で「〇〇〇日」
- 22. 「この紋所が目にはいらぬか!」〇〇黄門

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	

※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(木)必着



タテのカギ

- 1. その年の秋から冬にかけて最初に降りる霜のこと
- 2. 花・手相・夢・血液・星座。信じるかはあなた次第
- 3. 人はよい行いをすればよい報いがあり、悪い行いをすれば悪い報いがあるということ
- 4. 競馬で、番狂わせで勝ちをおさめそうな馬。ダークホース
- 5. 「秋深き〇〇〇は何をする人ぞ」松尾芭蕉
- 9. お笑い芸人の浜田・松本のコンビ名「ダウン〇〇〇」
- 12. 自分の顔の絵を描く
- 13. 頭が良くすぐれた女性
- 15. アメリカンフットボールを略して
- 17. 日本の伝統文化「日本〇〇〇」舞ったり踊ったりします
- 20. 読書の秋なので読みましょう

No.151の正解：夏祭り(なつまつり) 正解者(順不同)

岸本守さん、新谷文子さん、山本和美さん、原田薫さん、尾島紘之さん、榎下安子さん、小椋ヨシ子さん、今井英二さん、紙本辰雄さん、稲岡幸子さん、吉田紀美子さん、山下かずゑさん、松田まさ子さん、宮本敬一さん、中尾千鶴子さん、大上貞子さん、山科ひろみさん、佐藤美佐枝さん、藤原凰治さん、橋本千鶴子さん、古川紀子さん、小濱浩子さん、安本悦美さん、長谷川さだ子さん、奥本ふじ子さん、宇城まさ子さん、坂東千津子さん、中江育代さん、吉田好子さん、広岡幸さん、柳谷マキ子さん、桃原弘子さん、猪飼みよ子さん、谷本ルミ子さん、小南千栄子さん、山下久美子さん、恒松マズミさん、成川伸子さん、縄舟靖子さん、安井日出子さん、村上敬子さん、辻本吉野さん、岩佐公子さん、向井千鶴子さん、今井シズエさん、小林尚子さん、粟屋順子さん

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

な	つ	ふ	く	あ	か	し
が	わ	り	れ	き	し	よ
し	も	ふ	り	の		う
そ	の	ま	ん	ま	ひ	が
う	ど	ん	が	は	く	
め	も	そ	り		ふ	か
ん		ゆ	う	か	い	一
わ	一	る	ど	か	つ	ぶ

読者の広場

※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。

●都賀川の河口近くを散歩していたら 10 羽の鴨が群れて泳いでいました。向こう岸に青サギがエサをねらって 1 本足で立っています。群れから少し離れた所で生まれたてのヒナが一生懸命泳いでいて、お母さんが我が子を庇いながら泳いでいます。その光景に心が癒されます。ヒナの無事を祈ります。 (灘区 大屋根 博さん)



●山野の畑に行くと、水溜に泳いでいる「オタマジャクシ」にお菓子や、クッキー、パン屑などを小さく砕いて浮かべてやります。すると「待っていた様に」水面に浮かんで群がり、ツツキ始めます。水に馴染んで軟らかくなると、大はしゃぎで重なり合って食す光景は楽しいです。その光景をラインで流すと、親しい保母さんが、「園児と飼育したい」と言うので持って行ってあげ、大変喜ばれました。 (灘区 紙本 辰雄さん)



●シニアかんたんレシピの夏野菜カレーを作ってみました。ズッキーニ、ピーマン、ナスと盛りだくさんで色々カラフルでおいしかったです。



(西宮市 小椋 ヨシ子さん)

●今の健康保険証の廃止はやめてください。マイナンバーと一緒にされた「マイナ保険証」は、他人の医療情報が紐付けされていたりして、私の命に係わることになります。多くのメディアが中止や見直しを求めています。今の健康保険証を使えば、全てのトラブルは解決します。

(尼崎市 尾島 紘之さん)

●障がい者手帳のリーフ (No.151 折込) は詳しくて役に立ちますね。 (加古川市 山本 和美さん)

●姫路支部で先日、赤穂への親睦旅行にいきました。コロナでつながりが薄れてしまった中で、楽しいひと時が送れました。

(姫路市 岸本 守さん)

署名運動にご協力ください

専務理事 新原 耕治

11 月に国会へ提出しますので、第 1 次集約として 10 月 31 日までに返信用封筒で投函いただくか、最寄りの事業所、職員までお寄せください。署名は 11 月以降も継続します。引き続き多くの方に署名協力の呼びかけをお願いいたします。



介護保険制度の改善と 介護従事者の処遇改善を求めます

昨年度、当組合でも取り組みました(約 600 筆)介護署名が、2024 年に控えている介護保険制度の政府の検討改定案に対して反対世論の広がりの中で先送りさせることができました。しかしながら、利用料 2 割負担の対象拡大や一定所得以上の高齢者の保険料引き上げ等、利用者・事業者双方に新たな負担を押し付ける改善は認められません。

また人材不足が深刻な介護従事者の処遇は、まだまだ全産業平均給与には遠く及ばず大幅な処遇改善と増員を図る政策を求めます。あらためて憲法 25 条に基づく「介護の社会化」実現に向けて声を上げましょう。

現行の健康保険証を残してください

政府は、2023 年 6 月に、現行の健康保険証を 2024 年秋に廃止し、マイナンバーカードを一本化する法案を可決させました。しかし、誤登録や情報漏洩(既往歴、薬の処方)、資格無効と表示される等、マイナンバーカードでの受診によるトラブルが続出しています。私たちの命と健康に関わる大きな問題です。健康保険証の廃止がマイナンバーカードを持たない人(自らカードの登録・更新申請が困難な方を含む)を公的保険診療から遠ざけ、国民皆保険の制度が崩壊する恐れがあります。

利便性ばかりでなく、国民が安全安心に医療を受けられる環境が整備できるまで、じっくり取り組むべき問題であると考えます。

笑顔でゆっくり数を数えながらおこないましょう♪

これまで椅子に座っておこなうストレッチや筋力トレーニングをお伝えしてきましたが、最終回は二重課題運動と立っておこなう運動を紹介します。

二重課題運動とは、体と脳を同時に使う運動で認知機能向上の効果が期待できます。

立っておこなう運動は、近くに家具や危険なものがないか確認の上、バランスを崩して転倒しないよう気をつけておこなってくださいね。



座ったまま 左右対称でおこなう 二重課題運動

①椅子に座って足を閉じ胸の前で両手をグーにします。

②片手を斜め上に上げると同時に反対側の足を斜め前に伸ばします。

③両手両足を閉じた①のポーズに戻ります。

④今度は②と反対側の手と足を伸ばします。

この①～④の動作を 10 まで数えながら繰り返しおこないましょう。

●難易度をあげてチャレンジ!

①20 まで数えながらおこないましょう。

②腕を伸ばしたときは人差し指を立て、胸の前に戻るときはグーに変えておこなってみましょう。

心身ともに伸(しん)伸(しん)しよう!

しんしん体操

一般社団法人しんしんスポーツ・KOBE 代表 神森 美佐代さん



2秒かかと上げ運動

ふくらはぎの筋力アップ・
血流アップ

こむら返りの予防

10 回 × 3 セット

⑤椅子の後ろに立ち、軽く背もたれに手を添えます。足は肩幅、背筋を伸ばしましょう。

⑥つま先に重心をかけ、2 秒かけてゆっくりかかとを上げ→そのまま 2 秒静止→2 秒かけてゆっくりと下ろす。この動作を 10 回繰り返しましょう。背もたれに体重を乗せないように手は添えるだけです。

開眼片足立ち

お尻・お腹・太もも・
腸腰筋・バランス強化

片足ずつ 1 分間を目標に

⑦椅子（テーブル・家具）の横に背筋を伸ばし、まっすぐに立ち、片足を最初は 5 ～ 10 センチ程度上げ 1 分間キープしましょう。※最初は 10 秒程度からはじめ、慣れてきたら少しずつ時間を延ばし 1 分間を目標に継続してくださいね。

⑧反対の足も同じようにおこないます。

●難易度をあげてチャレンジ

1 分間立てるようになったら、写真のように膝の高さをおへそまであげてキープしてみましょう。

背中を反ったり、支えている側の膝がまがらないように気をつけてください。

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、左下記載のコープこうべの店舗集客会で、無料で参加いただける健康体操教室を開催しています。

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。

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

QR コード【右】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。



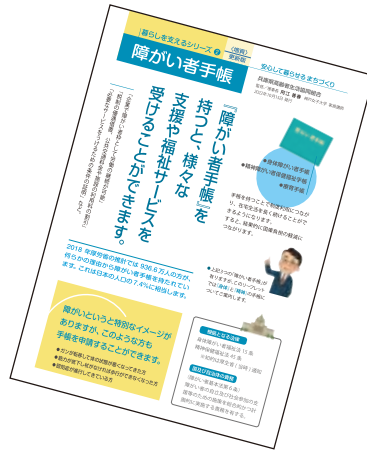
しんしんオンライン
健康体操
QRコード

障がい者手帳について

2018年の厚生省の推計では936.6万人の方が、何らかの理由から障がい者手帳を持たれています。これは日本の人口の7.4%に相当します。



長田事業所 / 所長
介護福祉士
理事 金村 美香



理事長
阿江 善春

がん患者も使える「社会保障制度」

障がい年金や障がい者手帳の申請漏れ

病気やけがによって生活や仕事制限される時に受け取れる「障がい年金」ですが、私が関わったなかでは、申請漏れによって十分に活用できていない人が多いと感じています。

例えば、がんでの体の機能が落ちた場合、若くても年金を受け取れます。**がんによる体の機能低下を『障がい』という視点で見ることが大切です。**

また、がんの転移によって体の状態が悪くなってきた人は、障がい者手帳を取得できる可能性があります。**手帳を取得することによって、税金が控除されたり、障がいの重さや所得に応じて、医療費の自己負担に対する助成を受けられるようになります。**

組合では、少しでも長く、その人が住み慣れた我が家で暮らせるよう、社会保障制度の周知を図り活用をすすめています。

1人暮らしで週3回

ケース1

透析を受けているAさん(要介護2)

Aさんは、なんとか1人でトイレに行けるのですが、右手は脳梗塞の後遺症で使いづらく、食事では最近スプーンを使い始めています。介護度は「要支援2」で今回、要介護認定をもらうため変更申請をしました。がとおりませんでした。

週3回の買い物代行支援に加え、最近では食事の準備と、便や尿汚染が開始したのでトイレやリネン交換などが必要となり、とても訪問介護の支援時間だけでは足りません。そのうえ、しばらく買い物に行っていない為、今何が売られているのかも分からなくなってきました。

そこで、障がい福祉サービスを利用できるよう、手帳の申請手続きを済ませ、現在通知を待っています。

1人暮らしで週2回

ケース2

デイサービスに通われているBさん(要介護2)

Bさんは、デイサービスと週1回2時間弱の外出以外はベッドで過ごされています。介護保険サービスの利用限度額いっぱいまで使われていて、訪問介護としての支援は最低限のことしか出来ません。

そこで、Bさんが必要な支援を十分に受けることができるよう、主治医に相談し、精神と身体の手帳を申請する事になりました。整形外科で体の動きをチェックしてもらい、心療内科でも診断書をつくってもらい、手帳の申請手続きの準備ができました。

今後は、ヘルパーと共に外出できる時間が増え、自宅での掃除やリネン交換もこまめに出来るようになり、「自宅での寂しい時間が減るね」と喜んでおられます。

デサービスふじみ苑 シニアかんたんレシピ

苑長 / 服部 悦子
〈9〉



昆布の佃煮

「どうしました家康、食べましたか？」

ご飯のお供に、とても美味しく、〈ふじみ苑〉のご利用者にも好評です。冷蔵庫で1週間は保存出来ます。

「佃煮」の起源は江戸時代にまでさかのぼり、あの有名な「本能寺の変」が関係しているとされています。1582年の本能寺の変の時、徳川家康は当時、信長の勤めにより上方を遊覧中。堺にいた家康も身の危険を感じ、居城の岡崎城に逃げ戻ろうとしますが、すでに明智光秀の手によって退路は断たれ、神崎川で足止め。その万事休すを近くの佃村の漁民が用意した舟で脱出することができ、

江戸幕府を開いた後、彼らを江戸に移住させて特別な漁業権を与えるなど手厚く加護し、居住地を佃島と名付けました。彼らは大阪にいた頃から小魚を塩水で煮て保存食を作っていたようですね。



〈材 料〉

- ★ 早荷昆布…40g ★ 酢大…サジ 2
- ★ 水…500CC ★ 酒…50CC ★ 味醂…50CC
- ★ 砂糖…大サジ 2 ★ たまり醤油…50CC (醤油でも可)
- ★ 山椒の実、干し椎茸適量※なくても大丈夫です。

〈作り方〉

1. 昆布をさっと水で洗い、しんなりさせてから、四角に切ります。
2. 水に30分程度つけ、つけた水500CCと酢大サジ2を入れて中火で10分炊きます。
3. 調味料と下処理した実山椒、戻した干し椎茸は刻み一緒に入れ中火で30分間、蓋をして煮ます。
※調味料はお好みで調整してください。
4. その後、水分が煮詰まるまで様子を見て、程よく煮詰またら出来上がり。

福祉用具 (6)



高齢者生協 こうべ / 管理者
齊藤 和幸

少しでも「不自由さ」を感じたらご相談を！

昨年度と今年度の福祉用具の利用状況を比べて、要支援の利用者が増えたことに気付きました。

福祉用具は、その言葉の響きから、介護用ベッドなど「介護度が重い方のためのもので」思われがちです。

しかし、「自分にはまだ必要ない」と思わず、生活に少し不自由を感じるものがあれば、安全に過ごすための道具として、例えば杖や靴、ウォーキングキャリーなどを使い始められることをアドバイスしています。

地域の方々の理解と協力もあり、この



一年で要支援の方に最新の福祉用具を見て使って頂く機会が増えました。

「無理をする」は違います

初めて福祉用具を選んでもいただくのはどうしても時間が必要です。生活に少し不自由を感じられた時に、お気軽に私たちに相談ください。

私たちは福祉用具専門相談員は、福祉用具の知識はもちろんです。あなたの「これから」のために必要な福祉用具をご提案いたします。

私たちは福祉用具専門相談員は、福祉用具の知識はもちろんです。あなたの「これから」のために必要な福祉用具をご提案いたします。

高齢者生協 こうべでは、福祉用具 専門 相談員がご自宅に伺い、住環境なども含めた、総合的な状況に合う最適な福祉用具をご提案いたします。どうぞお気軽にご相談ください。

☎ 0120-687-207

たより新春企画に投稿をお願いします！

2024年は辰(たつ)年
年女年男の「わたしの夢」

- 夢や抱負など、ご自身の思いをお聞かせください。(150 字程度)
- 本人写真 1 枚を添えてください。

組合員の文化活動・作品を紹介する
「新春はつらつアート展」

- 絵画作品、工芸作品、手芸作品、川柳など文芸作品、グループでつくったもの等なんでも可。
- 作品の説明と作成者の自己紹介(50 字程度)と本人写真 1 枚を添えてください。



デイスサービスふじみ苑の作品

★なお、投稿が多数となった場合は、紙面に掲載しきれないことがあります。
あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

- 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 15 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
兵庫県高齡者生活協同組合 高齡者生協だよりの係
メール：hyogo.honbu-news@kourei-h.org

メールの
QR コード



組合員のみなさまへ

2023年8月末現在

組合員数	4,309 人
出資金総額	132,335,000円
出資金平均	30,711円

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

新年号は全組合員に発送します

2024 年新年号は、組合員の
居住状況を確認するため、
送付をお断りされている
組合員も含め、全組合員に
お届けしています。
ご理解ご了承のほどよろしく
お願い申し上げます。

料金後納
ゆうメール

《高齡者生協だより》在中

2024 年新年号をお届けいたします。
今号は、組合員の居住状況を確認するため、
送付をお断りされている組合員も含め、
全組合員にお届けしています。
ご理解ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

差出人
返還先

「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、2 人の組合員さんから 4,000 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 9 月 30 日、高齡者生協だより編集委員会)