

事業所・本部から 新年のごあいさつ〈1〉



長田事業所(神戸西部支部) 神戸市長田区大橋町 9-4-6

明けましておめでとうございます。

今年も、事業所一同でご自宅で生活されているご利用者を支えていきたいと思ひます。

所長 / 金村 美香

訪問介護



居宅介護支援



小規模多機能 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

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

今年も居宅、訪問、通所介護の3事業所が協力をし、ご利用者に寄り添い、丁寧な支援を行っていきます。また、地域に根差した事業所として、「よろず相談」「困った時の六甲事業所」となるべく門戸を大きく開いて困っておられるかたのお手伝いをしていきたいと思ひます。

所長 / 松下 佳子

訪問介護



居宅介護支援



デイスペース 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



平野事業所(神戸中部支部) 神戸市兵庫区下三条町8-20

平野は 4 つの事業所が併設し、ヘルパーさんも含めて 40 人程が働く高齢協の中では大規模な事業所です。地域包括支援センターもあるため、地域の方々との接点も多く、4 つの事業所が日々協力しながら過しています。

所長 / 寺 尾 建

訪問介護

居宅介護支援

兵庫平野 あんしんすこやかセンター



高齢者生協 こうべ

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

組合員の皆さまの暮らしにお役に立てる情報の発信とお困り事への対応について必要なご支援にお繋ぎできる事業所、また職員の皆さんとともに働きやすい職場づくりを目指します。

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)

☎078-646-3771



事業所・本部から 新年のごあいさつ〈2〉



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

ひだまり事業所では昨年9月に1名の新しいスタッフを迎え、益々、笑顔がたえない事業所となりました。福祉有償運送事業、居宅介護支援事業、訪問介護事業の3部門が一体となり、組合員様をはじめ住み慣れた地域で暮らす方々に心から寄り添ってまいります。

所長/ 惣田 ゆかり

訪問介護 居宅介護支援



●高齢者生協ケアステーション ひだまり

- 訪問介護事業 ☎0799-33-0128
- 居宅介護支援事業 ☎0799-33-0223

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

宝塚サロンでは、「いきいき百歳体操」「スマホ教室」を開催し、地域の皆様の集いの場となっております。

今年も「元気に・いつまでも・自分らしく」をモットーに皆様の地域での生活を支援させていただきます。

所長/ 政家 睦

訪問介護 居宅介護支援



●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

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

安全安心のサービスを提供いたします。丹波篠山支部の組合員の皆さま、通院やお出かけの際にはぜひご利用ください。

責任者/ 中村 真人

福祉移送 生活支援



●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

デイサービス ふじみ苑(姫路支部)

姫路市飾磨区富士見ヶ岡丘町14-11

毎日笑顔がいっぱいです。

利用者さんも職員もストレスを発散し元気に通える居場所です。

今年は、飛躍の年になります様、一致団結して頑張ります。

苑長/ 服部悦子

デイサービス



●デイサービス ふじみ苑

- 通所介護事業 ☎079-230-1580

介護の現場(13) 六甲でがんばっています！ デイスペース ほほえみの里

祖母の骨折で 介護職に



介護スタッフ
マハト・マンディラ

親や家族からの自立が目的で、日本に来ました。

日本語はネパールで3ヶ月ほど習い、自己紹介ぐらいですけどできるようになっていました。日本にきてからも2年間日本語学校で習い、「ほほえみの里」でアルバイトをしていました。

この介護の仕事を選んだ動機は、ネパールで暮らす祖母が足を折った時があり、家族の介護を必要とした経験を活かし、私が介護の技術を身に付ければ母親や家族の助けになると考えました。

私は、「ほほえみの里」での介護の仕事がとても好きです。今、「ほほえみの里」の職員として利用される皆さんへのお声掛けも慣れてきました。コミュニケーションが上手にとれるようにもなり、スムーズな介護業務につなげていくように心掛けています。

普段の私の一日は、朝起きると音楽に合わせリズムを取りながら準備をして、仕事に出ます。仕事から帰ると、スマホで英語の勉強を兼ねて電子書籍を読んでいます。

ネパールと日本食の味付けはぜんぜん違いますが、日本食にも慣れてきて、とても美味しいです。日本でネパールの料理を作ると材料が違うのか、あまり美味しく調理ができません。

休日は、たまに外出をします。王子動物園が好きでよく行っています。中でも象が好きです。



スマホ初級者のためのミニ講座 ⑥

(1) アプリのアイコンを移動させる方法

画面上のアプリのアイコン（以下アイコン）を「長押し」すると、アイコンがブルッと反応するので、そのまま画面から指を離さずに移動させたい場所まで指を持っていきます。

(2) アイコンをまとめる(フォルダをつくる)方法

画面上のアイコンを「長押し」し、まとめたい別のアイコンの上に(1)の要領で移動させ重ねます。すると自動的にフォルダがつくれ、1つにまとめられます。

(3) アプリのショートカットメニュー表示

画面上のアイコンを「長押し」すると、ショートカットメニューが現れます。ここでは、「アンインストール（スマホからの削除）」や、そのアプリでよく使われる機能が一覧表示されます。

例) LINEアプリを「長押し」: ショートカットメニューの「QRコードリーダー」をタップすると、友だち登録のQRコードの読み取り画面になります。

(注)

『(3)アプリのショートカットメニュー表示』は、Android スマホの画面です。一部のスマホ（シニア向けスマホ等）では、操作方法やショートカットメニューの内容に違いがある場合があります。



新年に もう一度 本気で考えたい 「終活」

改葬と墓じまい①

20年の高齢者生協だよりにも2回シリーズで「改葬と墓じまい」について情報提供を致しましたが、それ以降も様々な終活関連の報道の中で継続的に注目され、ますます関心が高まっているのが「改葬と墓じまい」です。

また最近の終活セミナーにおいて参加の皆さまからいただく質問も「改葬と墓じまい」に関連する内容が以前と比較すると圧倒的に多くなっています。

新年にあたって改めて、「改葬と墓じまい」の意味、背景、対応策そして注目されている合葬墓や共同墓及び神戸市に関連したお墓情報等を3回シリーズで考えてみたいと思います。



「改葬」は遺骨を埋葬し直すことです。

「墓じまい」は元のお墓を撤去して更地に戻すことなので、改葬のための手順の一つと言えますが、実際には、墓石のあるお墓はやめるという意味です。

改葬先としては、①寺院墓地 ②自治体による公営墓地 ③宗教法人・公益法人などの民営墓地などがあり、納骨堂に納めた



共同墓「永遠《とわ》」と終活セミナー

藤山 孝 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

●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90柱、内納骨済は80柱。

■第10回 秋の共同墓参会

10月22日(日) 関係者36人参加のもと開催した。



●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20柱。

■第7回 共同献花祭・永代供養祭

10月8日(日) 関係者19人参加のもと開催した。



●「永遠の会・昼食会」

3年半振りに7月23日(日) 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。



●公益財団法人 生協総合研究所

鈴木岳編集長来訪

9月13日、月刊誌「生活協同組合研究」12月号の企画として「新型コロナ禍以後の葬祭事情と生協」の特集として共同墓「永遠」及び終活セミナーの取り組みについて取材を受け冊子に掲載された。



●NHK 千葉放送局 金子ひとみ記者からの取材

10月30日、共同墓「永遠」及び終活セミナーの取り組みについてWebでの取材を受けた。1月か2月には取材のために来神したいとのこと。

●終活セミナー

2013年12月から現在までに神戸市内を中心に196カ所で開催。2013人の方に参加していただいた。

現在、月に2回、遺言・相続・エンディングノート・お墓・葬儀について資料の説明や質疑応答等を中心に開催中。

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

- ◆1月27日(土) 中央区文化センター
- ◆2月10日(土) 兵庫区文化センター
- ◆2月24日(土) 垂水区文化センター
- ◆3月9日(土) 須磨区文化センター
- ◆3月23日(土) 東灘文化センター



《お問合せ ☎078-646-3771》

1 「改葬と墓じまい」の意味

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。

●芦屋市から丹波篠山市に移り住み、『篠山福祉移送サービスくろまめ』スタッフにお世話になり、初めて黒豆の栽培に挑みました。自分で経験して自然との戦いと農家の方々の作物への愛情がどれほど大変かを痛感しました。

(丹波篠山市 佐久間 清恵さん)

●介護の仕事をやめ家にいるようになって、夫(85歳)の農業の手伝いをしています。3a程の田にさつまいもとバターナッツを作って、バターナッツが去年は400個、今年は300個とれました。食品ロスになるともったいないから、大勢に食べてもらっています。家にいてできるSDGsは残り野菜を有効活用すること、ビニールゴミを減らすこと、電気、ガスなどを節約する事、全て大河の一滴…。少しでもよい環境を残したいものですね。

(丹波市 本庄 清子さん)

●秋が深まってまいります。夜空を見上げ「あの星座が見えるよ」と我が家のネコちゃんと会話しています。たより No.152 の表紙の彼岸花は、私の里では「テクサリ」と呼んでいます。

(姫路市 河本 利文さん)

●姫路支部で、待ちに待ったカラオケ同好会が新しい会場で始まっていました。再開とても嬉しいです。コロナ禍で3年歌っていないので一から練習しなくては！今期2回目の宿泊親睦旅行もいい事ですね。機会あればまた参加したく思います。

(姫路市 岸本 守さん)

電話鳴る 老友の声に 胸なでる 運動会 足より先に 口走る



(長田区 大川 朱美さん)

●ハンディのある体になると自分で出歩けなくなります。でも夢は心の反映です。元気な頃と変わっていません。出来ないこともやります。夢の中ではハンディなくいつも元気に頑張っています。お節介の人生は続いています。もう14年経っているのに夢の中の私はいつになったらハンディに気付くのでしょうか。

(三木市 黒嶋 妙子さん)

●先日、NHKテレビで「神の子はつぶやく」という番組を見た。宗教二世の当事者の体験を脚本化したドラマであった。統一教会を描いたものと思われる。宗教によって家庭が崩壊し家族がばらばらになり子供たちが不幸のどん底に落とされる様子がよく描かれていた。宗教の持つ力、怖ろしさを強く感じた。

(宝塚市 ペンネーム：チョコさん)



新年おめでとうございます

「世界中に戦争なし、災害や震災なし、病気なし。ずっと安全で、ずっと自由で、ずっと平和で、ずっと世界中が青い空でありますように」。昨年4月の「平和と文化のつどい」でのウクライナ出身のカテリーナさんの言葉です。平和な日本を子供や孫、そのずっと先まで残しましょう！本年もよろしく願い申し上げます。(編集委員/前田)

2 「改葬と墓じまい」の背景

り、樹木葬、散骨などの自然葬の場合も当てはまります。
そして先祖が入る累代墓をなくして永代供養墓にする場合も「墓じまい」となります。

「改葬」の件数は、年々増加傾向にあり、厚生労働省の衛生行政報告によると、10年前の約9万件から、21年度は12万件に増えています。この傾向は今後ますます顕著になると考えられます。

実家の近くに亡くなった親や先祖のお墓があり、「帰省できない」「お墓を管理する親戚がいない」などの理由で、自分の住む都市部へお墓を移す人なども増えていきます。



また戦後、核家族化が進み、先祖代々のふるさとお墓を建立し継承する必然性が薄らいでいるのが現実です。22年の国内の死亡者数は156万人を超え過去最高となっています。高齢化し、地縁、血縁が薄れる中、墓の守り手がおらず「無縁墓」となるケースが目立ってきています。「墓じまい」をよびかける自治体もあり、吊いの形態は変わりつつあります。

今回は「改葬と墓じまい」の対応策、合葬墓や共同墓に関連したお墓の情報等についてご案内します。

今、日本の農業は消滅の危機に

直面・大変な事態にある！

北はりま支部 竹内賢樹(たかき)さん



実際の食糧自給率は10%以下…
輸入が止まれば多くの国民が
飢え死にすることに！

日本の食糧自給率は2023年度
38%と発表されています。

しかし、野菜の種は90%以上が海外で生産され、化学肥料の原料も窒素は96%、リン酸とカリは100%海外に依存していて、それらを考慮すれば実質的な自給率は10%に届かないと言われています。

さらに、農機具等を動かす化石燃料のほとんどを輸入に頼っています。

世界が激動する時代に入り、輸送ルートが攻撃されたり遮断されたりした場合、輸入に頼り切っている食糧等が入手出来なくなり、国民の多

2021年4月から3回にわたって「日本の食糧自給率に危機感」と題して寄稿させて頂きました。

それから3年近くが経過し、私が予想していたよりも早いスピードで危機は深まっています。これから3回シリーズで「日本の食を取り巻く危機」について考えていきます。

くが悲惨な飢餓に見舞われることは容易に予想されます。

また、地球温暖化による異常気象を原因とする不作や戦争の影響などで穀物輸出国の輸出停止や価格高騰により各国間での食糧争奪戦が起きる可能性も高まっています。

にもかかわらず、起こりうる危機から国民を守る責任のある政府は目の先の利害だけにとられ危機への備えを本気でやろうとしていません。

国民もデパートやスーパーなどに食品が溢れている現状に慣れ、それが何時までも続くと信じる正常性バイアス、同調性バイアスにドップリと浸かっていて、近い将来起こるであろう危機に目を向けようとしていません。

そこで、日本を取り巻く危機・リスクを私なりに列挙してみました。

日本を取り巻く危機(リスク)

① 世界情勢が変化し、戦争等で食糧が

自由に輸入出来なくなるリスク。

② 気候変動による世界の食糧生産の減少と途上国を中心に世界人口の増加が予測されているリスク。

③ 日本の食料自給力が減少の一途をたどっているリスク。

④ 2000年もの間主食の地位を占めていたコメの消費が減少し、小麦の消費が増えていくリスク。

⑤ 食糧安全保障の政府対応は的外れでさらに危機を深めかねないリスク。

⑥ 食の安全がさらに脅かされる事態になっているリスク。

これらのリスクについて順次説明させて頂きたいと思っています。

リスク

①

戦争等で食糧が自由に
輸入出来なくなるリスク

2022年2月のロシアによるウクライナ侵攻によって小麦の一大生産国である両国の生産や輸出が大きな影響を受け供給がひっ迫

し世界の穀物価格が上昇しています。

この2年間に小麦は1.97%、トウモロコシは2.45%、大豆は1.99%、原油は1.81%上昇しています。

こうした中、穀物輸出国であったインドは国内消費を優先し輸出を停止しています。

一方、日本円の値打ちはアベノミクスによる異次元の金融緩和によって2011年の1ドル75円から2023年は150円にまで暴落していて、以前のようにならぬ高値で食糧を世界市場から買いあさる力はなくなっています。

更に、イスラエルとハマスの戦争による中東地域の混乱は石油や天然ガスの高騰や供給困難に直結し、また、一旦台湾有事ともなれば日本のシーレーンが脅かされ輸入物資が途絶する恐れがあり、何れも食糧危機に直結します。

リスク

②

気候変動による世界の食糧
生産の減少と途上国を
中心に世界人口の増加が
予測されているリスク

前にもお話ししましたが地球温暖化の影響を少しでも抑えようとパリ協定で2050年までにCO₂の排出量をゼロにする目標が示されました。しかし、ウクライナ戦争等による火災の頻発や熱帯雨林等



81歳の女性から離婚の相談「心配いらない」と励ます!



生活相談の現場から



副理事長 / 神戸西部支部 支部長
森脇 英雄さん

須磨区に住む青木さんから離婚の相談があった。夫の罵声が日常的で突き放す態度が変わらないとのこと。3回も流産したが一人の子どもを授かり、何とか家庭を守ってきたが、残念ながら離婚を決意したそう。これから生活費、住居などの相談にのってほしいとのこと、住居は多くの運営管理するアパートを、生活費は生活保護の申請をすすめる。とりあえず心配いらないと励ました。

81歳の女性から離婚の相談があった。夫の罵声が日常的で突き放す態度が変わらないとのこと。3回も流産したが一人の子どもを授かり、何とか家庭を守ってきたが、残念ながら離婚を決意したそう。これから生活費、住居などの相談にのってほしいとのこと、住居は多くの運営管理するアパートを、生活費は生活保護の申請をすすめる。とりあえず心配いらないと励ました。

神戸市の復興支援工場の家賃と市営住宅の家賃を滞納し差し押さえられると相談してきたAさん。以前につくった大きな借金も抱えていた。自己破産を提案したがもう少し頑張りたいたいとの気持ち聞き、支援の方針を思案している。

今般く自身が整形外科に世話になるなど体調不良が続き苦労している。

63歳男性：介護保険でカバーできない日常生活の不自由が解消

パーキンソン病になり介護保険で週3回入浴介助の支援をしています。介護保険の区分変更で要支援2の認定となりました。

自宅の掃除や買い物に不自由を感じておられ、『障がい者手帳』をとることで、それらの支援を受けることができるので取得申請し、『障がい者手帳』1種2級を取得されました。これからは介護保険とあわせて障害福祉の支援も受けることができ、更に日常生活の不自由を減らすことができるようになりました。



71歳男性：元々取っていた手帳を十分に活用

脳梗塞の影響で言語障害と歩行困難があるものの要支援2の認定がでています。週3回の生活支援を受けていましたが、体調が悪化し買い物代行の際の聞き取りに時間がかかるため、そのあとの掃除の時間が不足している状況でした。

元々、『障がい者手帳』1種1級を取っておられましたので、『暮らしを支えるシリーズ②』リーフレットを持っていき、本人と担当ケアマネジャーに利用できる制度などを説明しました。

それからは、一緒に買い物に行く同行支援や、掃除などの援助時間も確保できるようになり、支援内容の要望とともに気持ちや思いを伝えられる時間の余裕もできました。

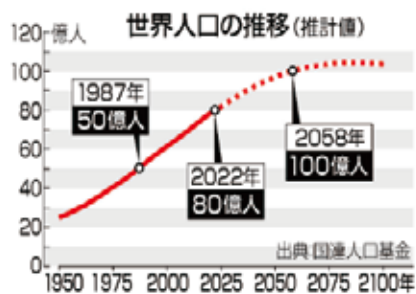
「暮らしを支えるシリーズ」のリーフレットが必要な方は、
本部 ☎ 078-646-3771
担当：前田までご連絡ください。

障がい者手帳の活用

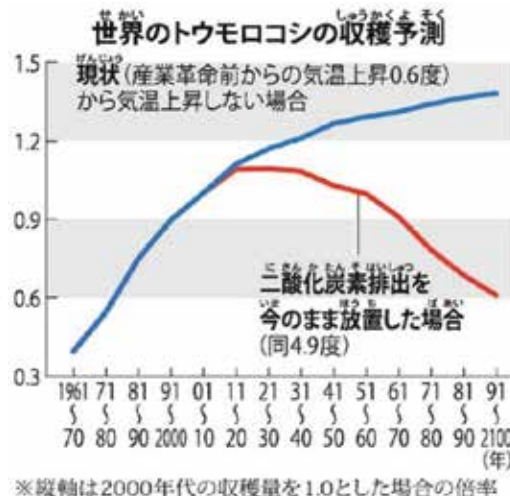
理事・介護福祉士

金村美香

■図表2



■図表1



での大規模農地造成を目的とした森林伐採等によりCO²は減るどころか増え続け、極端な暴風雨や干ばつなど異常気象が増加しつつあり、世界の穀物の収量の減少が心配されています。(図表1参照)

一方、国連によれば2058年に世界人口は100億人を突破すると予測されています。(図表2参照)

これらのことから専門家は近い将来かなりの確率で世界的な食糧不足が起これと予想しています。(次号に続く)

クロスワードクイズ

◆クロスワードクイズ 今号の問題

□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

FAX078-641-9816

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

★2月29日(木)必着

ヨコのカギ

- 1. 子供はお正月の一番の楽しみ
- 5. ○○やこんど♪あられやこんど♪
- 7. 獅子頭をかぶって舞い踊る芸能
- 8. 主人公が変身するヒーロー「○○○ライダー」
- 9. カニは○○歩き
- 10. 11月3日「○○○の日」
- 11. 怪談話で「草木も眠る○○○○時・・・」
- 13. 2人以上で物事を行う際に息が合っていること「○○○の呼吸」
- 15. 親子に似通った点があれば、「○○○によるものだ」
- 16. ウサギが住んでいる？
- 18. 歴史に遺るような並外れて優れている人間
- 20. 「前途○○○」多くの困難が待ち受けること
- 22. 空気が乾燥しているので○○○器をつけよう
- 24. 今年は2月29日があります
- 25. 「仏の○○も三度」どんなに慈悲深い人でも、無法なことをたびたびされると怒ること。

タテのカギ

- 1. もういくつ寝ると♪○○○○○○○～♪
- 2. 12月31日に食べる??「○○○○そば」
- 3. アイランド
- 4. 大きな仏像。奈良や鎌倉が有名
- 5. 一富士二鷹三茄子「初○○」
- 6. 煙草をやめること
- 8. 夫を尻に敷く強い妻。
- 12. 日本の神に仕える女性のこと。
- 14. これが良い人は宝くじに当たる？
- 15. 「食い○○」「○○悪」「○○をはる」
- 17. 笑う門には福○○○
- 18. 中国の人口を抜いて世界一の人口に。首都はニューデリー
- 19. 「元日や おもへばさびし 秋の暮」○○○芭蕉
- 21. 今
- 23. 奈良公園にいる



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	

No.152 の正解：紅葉狩り(もみじがり) 正解者(順不同)

足立幸夫さん、上田豊子さん、本庄清子さん、酒井美恵子さん、河本利文さん、沼田民子さん、今井英二さん、松浦知子さん、稲岡幸子さん、小林百代さん、前川さかえさん、小椋ヨシ子さん、今井シズエさん、紙本辰雄さん、大屋根博さん、小久保智子さん、黒嶋妙子さん、逢坂亮子さん、岸本守さん、佐久間清恵さん、原田薫さん、樋口善治さん、安本悦美さん、広岡幸さん、山科ひろみさん、佐藤美佐枝さん、チョコさん(ペンネーム)

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

は	ろ	う	い	ん		あ	と
つ		ら	ん		ば	な	な
し	ん	な	が	た		う	り
も		い	お	う	じ	ま	
	さ		う	ん	が		あ
け	い	ぶ	ほ		ぞ	ろ	め
じ	よ	う	ほ	う			ふ
ど	よ	う		ん		み	と

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
〈10〉



寒い日に あんかけうどん



〈材 料〉

- ★ 茹でうどん 2 人分 ★ 長ネギ ★ シメジ
- ★ 卵 1 個か 2 個
- ★ 生姜すり下ろし (チューブの生姜でも可)
- ★ 水 500cc ★ だしの元 小サジ 1
- ★ 味醂、酒、醤油各大サジ 2
- ★ 片栗粉大サジ 2 同量の水

〈作り方〉

1. 長ネギは、斜め薄切り、シメジは根を落とし房をばらす。卵は、割りほぐす。
2. 鍋に水と長ネギとシメジ入れて沸かす。
3. 沸騰したら調味料を入れ味を見ながら調整し、うどんを入れて煮込む。
4. うどんの煮込み加減を見て、お湯で温めた器のお湯を捨て、うどんだけを器に盛る。
5. 鍋のつゆを沸かし水どき片栗粉を少しずつ回し入れとろみをつける。
さらに溶き卵も回し入れ、蓋をして 30 秒で火を止める。
6. うどんの上にとろみ卵のつゆをかけて、生姜をのせて出来上がり。
野菜は、冷蔵庫に残っているものでかまいません。

福祉用具 (7)



高齢者生協 こうべ / 管理者
齊藤 和幸

気を付けましょう!

入浴時のヒートショック

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動し心臓に負担がかかり、失神したり、心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つです。

暖かい室内では安定している血圧が寒い脱衣所では上昇し、そのまま寒い浴室に入ることですらに上昇します。

その状態で熱い浴槽に浸かると血圧が急激に下がり、ヒートショックが発生してしまいます。トイレや洗面所などでも発生します。

浴室でのヒートショック予防

① 入浴前…脱衣所や浴室を暖める

血圧の急上昇・急降下を防ぐことができます。

◆ 脱衣前…暖房器具で室温を上げておく

◆ 浴室内…シャワーで蒸気を立たせるか、浴槽の蓋を外しておく

※床濡れは足冷えのもとです。すのこやマットを敷きましょう。すべり止めマットなら転倒防止にもなります。浴室暖房の設置や、床を速乾素材に変えるのもおすすめです。

※同居者がいる場合は入浴前に一声掛けましょう。一人暮らしの場合は、浴室のそばに携帯電話を置き、万一の時すぐに連絡できるようにしましょう。

② 入浴時…浴槽に浸かるまえにかけ湯をする

③ 温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にする

熱すぎないお湯で、長時間の入浴は避けましょう。

④ 浴槽から急に立ち上がらない

お湯から出るとき、ゆっくりとした動作を意識し、一時的な意識喪失や立ちくらみを予防しましょう。



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

★2023年12月5日「神戸東部支部旅行」宇治の平等院にて



2023年度 生協強化月間

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



活動期間を、「組合を地域のなかに周知する」第1期(11～12月)と、「組合員ふやし、出資金増資を強化する」第2期(2～3月)にわけて実施しています。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に活動を展開し、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。

〈支部(地域)活動〉

◆ 姫路支部は宿泊旅行の第2弾を、神戸西部支部・東部支部は日帰り旅行を実施し、それぞれに組合員を迎えています。

◆ 姫路支部では、3年ぶりに「望年会」を開催し11人が参加しました。

◆ 神戸西部支部では、「秋・文化のつどい」を開催し地域から30人を超える参加があり、その中で事業・活動を紹介し他の活動につながっています。

◆ 神戸東部支部では、「終活アンケート」を実施。1月に勉強会を開催します。尼崎支部でも勉強会を検討中です。

◆ 宝塚支部では、1月には宝塚サロン利用者の懇親会を、2月には地域懇談会を検討中です。

◆ 組合の事業所に生協強化月間ポスターを掲示し、運動の推進を図っています。

〈事業活動〉

◆ 苦戦している高齢者生協こうべ(福祉用具事業)、小規模多機能かけはし、デイスペースほほえみの里、デイサービスふじみ苑の運営を支えるため、管理者

会議や事業所会議、部門会議で連携・協力の具体策を話し合いました。少しずつその成果が現れ始めています。

〈その他〉

◆ 社会保障制度を分かりやすく紹介する「暮らしを支えるシリーズ」リーフレットの①「特別障がい者手当て」では、複数の自治体等から資料請求や問合せがあります。組合員をつうじて取り組みが浸透しています。

組合員のみなさまへ

2023年11月末現在

組合員数	4,328人
出資金総額	131,580,000円
出資金平均	30,402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

平和と文化のつどい 2024

日時：2024年4月27日(土)10:30～15:00(時間は予定)

会場：神戸市立長田区文化センター3階大会議室ほか

*参加型イベント(作品展示・販売・出演)として企画中です。

「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、5人の組合員さんから12,000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12月31日、高齢者生協だより編集委員会)