

安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協

たより

2024年
7月8日9月号

No.
155

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



▲須濱神社(姫路市林田町) 撮影：神戸西部支部 前田 純徳

5月14日に神戸西部支部主催のバス旅行で撮影しました。

江戸時代のはじめに、灌漑用のため池として造られた西池(鴨池)に浮かぶ小さな神社。

祀られているのは水の神、子どもの守護神で、航海安全や安産祈願、商売繁盛などのご利益がある「市杵島姫神」。

いちきしまひめのかみ

暑中お見舞い申し上げます



組合員の皆様、厳しい暑さが続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

熱中症には十分で注意いただき、水分補給をこまめに行い、涼しい服装で過ごしてください。また、介護や生活、健康についてご相談事がありましたら、お気軽にお近くの事業所にご連絡ください。

組合員の皆様のご健康と安全を心よりお祈り申し上げます。

2024年度第25回通常総代会を開催、
提案された6議案すべて可決(概要2～4頁掲載)

もくじ

P2～4 第25回通常総代会について

P5 支部主催のバス旅行

P6～7 平和な日本を子や孫に
(日本の農業消滅の危機!?)

P7 生活相談の現場から

P8～9 共同墓・終活セミナー

P10 社会保障制度の活用事例
(障がい福祉サービスで生活の充実に)

P11 地域福祉事業所(平野事業所)

P12 読者の広場

P13 クロスワードクイズ

P14 健康ストレッチ、スマホ・ミニ講座

P15 シニアかんたんレシピ、福祉用具「手すり」紹介

2024年度 第25回通常総代会 報告

健全な経営の実現で未来を築き、
平和と社会保障の充実を求める運動をすすめ、
すべての人に安心できる暮らしを

- 2024年6月29日 午後1時～4時30分
- 神戸市立長田区文化センター大会議室
- 出席状況：総代103人のうち書面52人、委任4人を含め85人



開催にあたり 18 通の祝辞・メッセージが事業所のある自治体や他団体から寄せられました。質疑討論では話題の「墓友」「特別障がい者手当」の普及活動、小規模多機能かけはしについての発言(4 頁)や、議案提案に関する意見も出されました。なお、提案のあった 6 議案はすべて賛成多数で可決しました。その後、任期満了での退任役員の方々への謝辞と可決された第25期役員の紹介があり、続けて永年勤続表彰者の代表表彰が行われ予定の時間内に終了となりました。

議案採決の集計結果(議長 2 人をのぞく書面、委任を含んだ人数) ※過半数以上で可決

【第1号議案】「2023年度 事業・活動報告及び決算関係書類承認の件」…反対 0 人、保留 0 人、賛成 83 人

【第2号議案】「2024年度 事業・活動計画及び収支予算案承認の件」…反対 1 人、保留 0 人、賛成 82 人

【第3号議案】「役員選任議案の件」…反対 0 人、保留 1 人、賛成 82 人

【第4号議案】「定款の一部変更の件」…反対 0 人、保留 0 人、賛成 83 人

【第5号議案】「役員報酬限度額決定の件」…反対 0 人、保留 0 人、賛成 83 人

【第6号議案】「議案決議効力発生の件」…反対 0 人、保留 0 人、賛成 83 人

2024年度 第25期総代名簿(103人) 皆さま、よろしくお願いします。

尼崎支部…池田垣 二郎/植地 清/小林 久利/田原 妙子/松本 俊子

伊丹支部…石崎 壽康/石崎 美和子/今井 シズエ/上内 節子/相馬 京子/野田 深雪/和田 のぶ子

宝塚支部…井上 昌子/大庭 弘義/梶本 克子/川端 真弓/川端 穰/榊 いく/相馬 新一/田中 愛子/山下 富士子

神戸東部支部…伊藤 美津子/尾西 敦子/小岩井 久恵/佐藤 博美/繁田 裕子/中植 富美子/乗鞍 宜司/古木 真紀恵/松原 寿美枝/望月 優美/湧川 都美子

神戸中部支部…磯塚 満江/伊藤 公子/岩瀬 奈美/大谷 有希/口田 小夜子/久保田 智万/齊藤 和幸/妹尾 洋/武市 扶美枝/藤原 裕子/眞弓 勝子/村井 優/山口 美子/横田 知子/和田 朋美

神戸西部支部…足立 幸夫/石橋 真弓/越川 瞳/門田 恵理子/門田 伸博/神森 美佐代/川路 清子/菊池 正剛/久保 苑美/桜井 紀美子/清水 英子/上坊 昌章/堂内 有香/花畑 とも子/東谷 いくえ/福田 朝美/藤井 啓修/藤山 孝/古池 佳奈子/前田 杏奈/村上 知子/森 理恵子/横山 真砂江/脇蘭 裕子

神明支部…川路 政行/樋口 善治

東播磨支部…大野 人美/田中 久子/前田 君代/前田 泰義/山本 芳明

丹波篠山支部…奥山 清美/木戸 隆/木寅 千代野/佐久間 一也/杉原 敦子/田中 昌喜/安井 百合子/山田 好治

姫路支部…積 隆子/阿部 タミ子/内橋 弘子/岡村 真理/尾関 恵彦/川井 隆/岸本 守/久保田 由起子/永井 淳一郎/中塚 隆二

淡路支部…北畠 陽子/窪田 房之/坂本 恵子/祖家 弥生/山中 千賀子/山本 侑代/米澤 幸代

2024年度 永年勤続表彰者 名簿(31人) 皆さま、よろしくお願いします。

25年…山口 勝子

20年…川田 佳子/金城 和子/小林 みどり/小岩井 久恵/服部 悦子

15年…古池 佳奈子/後藤 世記子/岡本 さつき/小林 百合子

10年…金村 美香/宮下 都/柳 八千代/妹尾 洋/北村 梨沙/森本 照子/山藤 千代子/磯塚 満江/藤山 孝

5年…久保 苑美/唐澤 果蓮/永瀬 杏子/萩野 修/徳留 静代/吉田 英子/片岡 章良/濱野 妃佐美/坂本 恵子/岩瀬 奈美/市川 一美/大森 善子



専務補佐 組織担当
東郷 泰三



私は、神戸・尼崎の医療生協や、その上部団体である民主医療機関連合会（民医連）で医療や介護事業の運営や民主団体との諸運動に携わってきました。

民医連時代に阿江理事長と共に仕事をしたこともあり理事のお話をお受けすることになりましたが、さて、どれだけお役に立てるやら…。

皆さま宜しくお願いいたします。

新任役員の紹介



ケアステーション たからづか
所長 政家 睦



グループホームのスタッフとして勤務していた頃、『人は名前を呼ばれることや、気にかけて寄り添ってもらうことにより笑顔になれる』ことを実感しました。

その介護観を基に現在はケアマネジャーとして介護保険を通じ、地域の人々が住み慣れた場所で自分らしく暮らせるようさせていただいています。

これからは、サロン活動など、さらに広い視野で地域の役に立てればと思います。

株式会社 エイコウ
代表取締役 西谷 佳子



高齢者住宅・老人ホームの紹介を中心に事業を行っておりますが住居の問題だけでなく生活に関わるさまざまな問題に対応していく中で、3年前に無料で受けられる生活相談窓口を開設しました。

介護に関する相談・生活の中での困りごとの相談等些細なことでも不安を感じて生活をされていることを実感しております。

組合員様のお一人お一人が安心して安全な生活が送れますよう少しでもお力になれたらと思っております。

株式会社スリーマインド 代表取締役
一般社団法人心結 代表理事
家じまいアドバイザー 屋宜 明彦



2021年12月から協同組合に入りました。そしてこの度、貴重な縁をいただき、理事に就任させていただきました。

若輩者ではございますが、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

私は、遺品整理・生前整理の専門家として23年業界に関わらせていただいております。これまで3000件以上の現場を見てきた経験から、元氣な間に整理（元間整理）をしておく必要性を伝えています。

大切な家族、家そして自分の人生に向き合うきっかけになればとの思いで年間100件以上の講演依頼をいただいております。

組合員の皆様のお役に立てるよう努力する所存でございますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

ケアステーション ひだまり
所長 惣田 ゆかり



介護保険制度が開始される前、平成9年に訪問介護の職に就きました。そこから訪問介護一筋に従事し、今年で早27年。今日に至るまでは「主任」「コーディネーター」「サービス提供責任者」「管理者」と様々な役割を担わせていただき沢山の仲間と出会い、学び・喜びを共に過ごしてきました。

今後も、その仲間を大切に、今、私自身のできる事で少しでも皆様のお役に立てればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

総代会の発言要旨〈2〉

「墓友」って？

終活セミナー・共同墓「永遠」担当

藤山 孝



本年2月9・10日の2日間に「NHK千葉放送局」金子ひとみ記者による「人生のしまい方」「墓友」に関する特別番組の取材がありました。

共同墓「永遠」の契約動機や現在の心境、そして共同献花祭や昼食会のイベントに参加することについての感想などを神戸平和霊苑と住吉霊園の共同墓「永遠」契約者との対談などを中心とし、また終活セミナーの取材なども含め過密なスケジュールでの取材でした。

その取材の内容は2月29日にNHK首都圏対象に、3月28日にはNHK全国対象に、4月3日にはNHK神戸放送局対象でも放映されました。

まとめとして一般社団法人シニア生活文化研究所代表理事の小谷みどりさんから『「墓友」には元気なときに一緒にお話しをしたり、一緒にお茶を飲んだり、ゆるく支え合える仲間ができるというメリットがある』とコメントしていただきました。

放映後の反響も大きく一般の方から共同墓「永遠」についての問い合わせを多くいただいております。

また、関西テレビ、読売テレビ、朝日放送テレビからも取材がそれぞれ放映されています。

現在、「共同墓」「墓友」は終活関連において大変重要で関心の深いこととして注目されております。

高齢者の暮らしを支える
社会保障制度の普及について

組織・組合員活動担当

前田 純徳



2022年に、「要介護」ということを、改めて「障がい」の視点から見直し、必要な人に制度を紹介するためのリーフレットを作成しました。

発行後、特に「特別障がい者手当」では個人をはじめ兵庫県保険協会や医療機関、障がい団体、介護事業所、行政などから多数問い合わせがあり、リーフレットの送付や手続きのお手伝いをしています。

日本の社会保障制度の多くが申請しないと受けられず、市民への周知も消極的です。更に行政の担当窓口は横（他の部署）の連携が薄い傾向があります。また、申請に必要な医師の診断書が細かく作成に時間を要することから、当制度の推定対象者（ここでは介護度4以上の人の）の受給率は、平均して2割程度となっています。

とはいえ宝塚市は従前から、芦屋市は昨年度から身体障がい者手帳が1・2級の場合、障害が重複していれば申請なしで支給される仕組みを導入しており、西宮市では手帳交付時に丁寧な説明をし推定対象者の4割以上が受給しています。また、尼崎市が当制度の紹介資料の見直しを行う際に、組合のリーフレットを参考にしたいと組合に意見を求めるなど、改善の動きもあります。

これまでの経験から、当制度の普及活動方針を、①行政の窓口対応を全国均一にすること、②診断書の内容を簡易に書けるよう見直すこと、③宝塚市、芦屋市の仕組みを他の自治体にも広げることの3点とし、今後も取り組みを進め、組合員や地域の方のお役に立ちたいと考えています。

個別のサービス提供で
在宅生活を可能にします

小規模多機能かけはし 施設長

富岡 まゆみ



小規模多機能型居宅介護サービスの「かけはし」の特徴は、通い、訪問、泊まりの3つのサービスを組み合わせ、利用者の状態に合わせて柔軟に利用でき、毎日看護師が配置されており、訪問介護も毎日利用できる安心の体制です。また、退院後の在宅復帰に向けて機能訓練や生活支援を行います。服薬管理や日常生活動作の支援など、認知症の方のニーズに合わせたサービスを提供します。個々の利用者の体調や体力に合わせて、無理のない範囲でサービスを提供します。

〈事例紹介〉

90代女性のS様は、一人暮らしでしたが認知機能が低下し、薬の飲み過ぎや歩行機能の低下で入院されていました。退院後も在宅生活を希望されたS様は、かけはしのサービスを利用することになりました。

具体的な支援内容では、毎日2回の訪問による服薬管理、週2回の入浴介助、配食サービス、買い物代行、ゴミ出し代行、昔話や思い出話への傾聴などです。

これらの支援によって、服薬が確実にできるようになった、安全に入浴できるようになった、栄養バランスのとれた食事を摂れるようになった等の改善が見られ、自宅で生活を継続できるようになりました。

「かけはし」は、利用者にとって柔軟で安心なサービスを提供しています。認知症の方や、退院後の在宅復帰を希望される方にもおすすめです。



神戸東部支部バス旅行

北野天満宮と刺繍、

買物をゆったり堪能

5月14日は暑いぐらいの陽気でした。34人が参加しました。

午前中は国宝の北野天満宮で散策と牛に願掛け。触ったところがよくなるそう…。次に「八つ橋庵とししゅうやかた」では京料理と併設の刺繍美術館を堪能しました。

後半は、「京つけもの西利」と宝塚北SAで買い物を楽しみました。

参加者から、「孫の受験があつたのでよい機会でした」「刺繍がみごとでした」、「湯豆腐がおいしかった」などの感想がありました。

(文・佐藤博美)



神戸西部支部バス旅行

神秘の洲濱神社と

揖保乃糸そうめん、

道の駅みつを巡る

5月17日、晴天の空の下、姫路・たつの方面に23人で出掛けました。まず、最近SNSで話題の洲濱神社へ。池に浮かぶ神秘的な姿を各人が撮影しました。「映え写真」は撮れましたか？

昼食は揖保乃糸資料館でそうめんを堪能しました。これが本当においしかった〜！スタッフの方によるそうめんづくりの説明も興味深く聞きました。最後は海辺に沿って「道の駅みつ」で、買い物と景色と波の音に癒されました。

(文・福田朝美)



生活相談の
現場から



〈コロナ予防接種による孤独死〉
残された家族の幸せを



副理事長
神戸西部支部支部長
森脇 英雄

3 年前の新型コロナの予防接種を受け、翌日に死亡を推定される1人暮らしの 70 歳男性の事件がありました。近所の人から「異臭がする」と消防、警察に通報があり、神戸大学病院で遺体が解剖されました。その遺体を引き取り葬儀などについて、昔の知り合いとして私に相談が持ち込まれました。その後、2024

年 6 月 5 日に神戸市保健所から「予防接種による死亡」という決定がなされたとの通知と、遺族の死亡前 3 ヶ月の預金通帳の写しの提出を求める文書が届けられました。私が関わるのもこれでひとつのけじめかと 3 か年をふりかえって最終処理に入っています。遺された子らの幸せを念じながら。



北はりま支部
竹内 賢樹(たかき) さん

今、日本の農業は
消滅の危機に直面・
大変な事態にある!(3)

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。今まで3回シリーズで「日本の食を取り巻く危機」について考えてきました。

日本農業の絶望的な状況を
どのように変革していけば
良いのか

これまで日本農業を取り巻く厳しい現状について触れてきました。ではどのようにすればこの現状を変える事が出来るのでしょうか。

農家の収入補助金をEU並みにし
米食の優位性を宣伝する

それにはまず第一番に、日本の農家が農業収入で生活出来る所得が得られ、後継者

を確保することが出来るようにEU並みの手厚い個別所得補償等の補助金制度を導入する必要があります。

アメリカやEUは輸出補助金を使って安い価格で穀物を輸出する一方、農家には手厚い所得補償などの農業保護政策を採っています。

農家の収入に占める補助金の額はスイスで105%、フランスで95%、イギリスで91%と所得の大半を占めています。

日本は大規模農家に補助金が集中していますがそれでも30%に過ぎません。

農家に対するEU並みの所得補償や補助金支給することでコメの価格を小麦より低くしてコメの消費を増やす政策に切り替えるべきです。

あわせて、アメリカによってパン食に誘導されてきた国民を米食が健康のために優れている特性を宣伝し、もう一度米食に引き戻す運動を広く展開する必要があります。

「種苗法」を廃止し、巨大農業・種子企業から
日本の優秀な種子を守る

さらに、国産農産物の安全性を確保するため農業や化学肥料を使わない有機栽培や自然栽培農産物の普及に全力を挙げる必要があります。

そして、巨大農業・種子企業の農業支配のために活用されている種苗法を廃止し、種子法を復活して日本の優秀な種子を守りその利用を活発化させなければなりません。

健康に有益な有機農業や自然農法は一切農業や化学肥料を使わないため海外から農業や肥料を輸入しなくて済みますし、安全な農産物を食べることで健康を増進させ病気の減少にも貢献できます。

そして、日本の優れたこれまでの知見や技術を使えば有機栽培や自然栽培でも慣行栽培と同じ程度の収量をも確保出来ることが実証されつつあります。

「食糧危機」の声を真摯に受け止め、
子や孫の命を守る運動に立ち上がろう

最近テレビや新聞で食糧危機についての報道が目立つようになって来ました。しかし、多くの人は今の食糧が溢れている現状にドブプリと浸かりそれに慣れきっていて、まさかそんなことは起こらないだろうと高をくくり、食糧危機が起きるという声はオオカミ少年の警告程度にしか受け取られていません。

今の政治は与党が圧倒的多数を握り有力野党も食糧自給率を向上させる明確な政策を持ち合わせていません。



戦後から今日まで長期にわたってアメリカにコントロールされてきた日本の政治家や財界、官僚に対し国民が目覚め、これまでの政策の変更と自分たちの命を守るための運動に立ち上がることが出来るかどうかの瀬戸際に立っています。

人が生きていくためには何より食糧が大切です。

歴史を振り返れば20世紀に起こったウクライナのホロドモールや中国の大飢饉、江戸時代の大飢饉の際には人肉を食べた記録が多く残されています。

人は飢えて生きるか死ぬかの瀬戸際に立たされると他人だけでなく肉親ですら殺してその肉を食らって生き延びようとする恐ろしいことが出来てしまう動物です。

それ程食糧がないこと言うことは恐ろしいことです。

どうかそのようなことが私達や子や孫たちに起こらないように私達は今こそ声を上げ行動していく必要があります。

3.5%が動けば社会は変わる
私たちは声を上げ行動を

こうした現状の中で、私達を力づけてくれるのはハーバード大学の政治学者であるエリカ・チエノウエス教授の「市民的抵抗3.5%が動けば社会は変わる」という本で示された研究です。

3.5%程度の市民が本気になって行動すれば非暴力で社会の大きな変革も可能になることを世界の市民運動の歴史から説き起こしています。

もしかしたら、日本の現状に危機感を持った3.5%の人たちが日本中で声を上げ行動することが出来れば今の状況を変えられるかもしれません。

これをお読み頂いた皆さんもぜひ声を上げる側にお立ち頂くことを願いつつ長くなりましたが稿を終えたいと思います。

高齢者が耕作放棄地などを
再生・活用するため、自治体の支援の
もと営農活動法人をつくる

なお、蛇足ですが前回のお話で若者が農業に参入してくるまでのつなぎとして年金収入のある高齢者が自らの健康と生きがいのために耕作放棄地などを再生・活用し、安全な農作物を栽培して頂くことを提案しました。

食糧危機が目前に迫っている中で貴重な農地を荒廃させず次の世代に引き継いでいくために元気な高齢者の活躍が求められています。

そのために、高齢者のために農地の確保や農機具の共同購入、技術支援などの活動をするNPO法人などの組織を自治体の支援を得て設立する必要があると考えています。



共同墓「永遠」と「墓友」の取材の意味

1. 「共同墓」「墓友」及び「終活セミナー」に関する取材

(1) NHK 千葉放送局

NHK提供▶

取材 ①「墓友」の取材(2024年2/9)
NHK 千葉放送局金子記者より住吉霊園共同墓「永遠」契約者 朝川 幸子さんの自宅及び住吉霊園墓参の状況。



同日、金子記者が桂 辰治さんと朝川 幸子さんに「墓友」として取材をされた。

※「墓友」は深くない気楽な関係との認識がお二人の感想。

②兵庫区文化センターで開催の終活セミナーの取材(2024年2/10)

③神戸平和霊苑共同墓「永遠」での取材(2024年2/10)

※イベントの参加も「無理強いをしないこと」が基本であることを結論とした。

放映 ①NHK 総合「首都圏ネットワーク」(2024年2/29)東京、千葉、埼玉、神奈川対象に「合葬墓がつなぐ墓友」の内容で放映された。

②NHK 全国版「おはよう日本」(2024年3/28)「墓友」WEB 記事が全国に放映された。

③NHK 神戸放送局(2024年4/3)

『リブラブひょうご』の中で「合葬墓がつなぐ『墓友』」というテーマで放映された。

(2) 関西テレビ放送

①神戸平和霊苑にて契約者 桂 辰治さん、金増 実枝子さん、合田 佐知子さんが取材を受けた。(2024年5/31)

②『news ランナー』で3人が懇談している様子が放映された。(2024年6/3)

(3) 朝日放送テレビ

①取材申込(2024年5/31)

②取材内容として共同墓「永遠」の契約者のイベントの『昼食会』(7/14開催)における取材の依頼を受けた。

(4) 読売テレビ

①共同墓「永遠」のホームページを閲覧され関連した写真の提供を求められた。(2024年6/7)

②『かんさい情報ネットten』で共同墓「永遠」と昼食会の写真が放映された。(2024年6/7)

2. 考 察

以前より他県の高齢者生活協同組合から共同墓「永遠」のイベント及び終活セミナーの開催に対する具体的な取り組みについては問い合わせを多くいただいています。

そして昨年の9月には公益財団法人 生協総合研究所 / 鈴木 岳 編集長による取材を受け、活動内容を「兵庫県高齢者生活協同組合の実践」という形で纏めていただきました。今年の2月のNHK 千葉放送局の「墓友」の取材以降は各テレビ局による取材申込が続いております。

背景としてお墓の需要変化の裏で「墓じまい」「改葬」が増加していることやお墓を通じて横の繋がり「墓友」の存在が重要視されてきていることが考えられます。

また、6/3から開始された神戸市の「一人暮らしの生前の葬儀・納骨契約の手続きを支援します」という『エンディングプラン・サポート事業』も今後大いに関与してくるものと思われます。



新年にあたって改めて「改葬と墓じまい」の意味、背景を考えてみました。今回は「墓じまい」の手続きと全体の流れ等を中心に考えてみたいと思います。

1 「墓じまい」の手続きと全体の流れ

(1) 親族間で相談し、事前に同意を得ること

費用負担やご遺骨の供養方法でトラブルになることがあります。

(2) 現在の墓地管理者やお寺さんに相談すること

民営や公営の霊園の場合は管理事務所に、寺院にお墓がある場合は継承者がいないなど事情を話し墓じまいの必要性を理解してもらい埋葬証明者の交付を受ける必要があります。

(3) 新しい納骨先(改葬先)を決めること

新しい納骨先と契約をして永代使用許可書(墓地使用許可証)を得た後に納骨先に「受入証明書」の発行を依頼します。

(4) 墓石の解体工事をする石材業者を決めること

お墓を建立した石材業者に依頼するのがベストですが、墓石解体業者でも構いません。その場合2〜3社に見積りを取ることも必要です。

(5) 改葬許可証を取得すること

現在のお墓がある自治体(市町村)に申請して改葬許可証を受け取ります。

(6) 墓石の閉眼供養とご遺骨の取り出すこと

お墓から魂を抜き墓石をただの石に変えるために閉眼供養、抜魂法をします。

無宗教であれば閉眼供養は必要ではなくご親族だけで供養をされることで構いません。

(7) 墓石を撤去してもらうこと

墓石の解体・撤去をして更地にした後はお墓

もう一度で本気で考えたい

「終活」

改葬と墓じまい(2)

2 「墓じまい」のメリット

(1) 費用負担を抑えることができる

寺院を除く施設に改葬すればお墓の年間管理料やお布施などの費用負担が少なくなります。また近くだと墓参も楽になり交通費も節約できます。

(2) 継承者を用意する必要がない

お墓を継承する墓守を決める必要もないし、子供や孫への負担を気にすることもありません。

(3) お墓が無縁仏にならない

永代供養墓や合祀墓に移しておけば無縁仏になる不安が解消されます。

※今回は「改葬と墓じまい」の対応策としての合葬墓や共同墓等に関連したお墓の情報等についてご紹介します。

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

お問合せ ☎078-646-3771

●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

現状…建立後約10年が経過し、契約者213人、物故者94柱、内納骨済は82柱。

■第11回 秋の共同墓参会

10月27日(日)開催予定。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

現状…建立から約6年半経過し、契約者は50人、物故者24柱、内納骨済は21柱。

■第8回 共同献花祭・永代供養祭

10月13日(日)開催予定。

●「永遠の会・昼食会」

7月14日(日)神戸市中央区

「がんこ寿司・三宮寿司店」にて開催。

●第4回「永遠の会・絆づくり座談会」

◆第7月14日(日)

神戸市中央区「センター

プラザ」に於いて契約者5名の参加により開催。

●関西テレビ共同墓「永遠」墓友取材

◆日時：5月31日(金)14時15分から15時15分

◆場所：神戸平和霊苑共同墓「永遠」

◆取材対象者：共同墓「永遠」契約者、桂さん、金増さん、合田さん、藤山(4人)

◆墓友：契約動機、現在の心境、イベント参加の感想他

◆放映：6月3日、17時14分～『関西テレビ news ランナー』にて放映された。

●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208カ所で開催。2190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。

【終活セミナー開催予定】

開催時間は10時～12時

◆7月27日(土)須磨区文化センター

◆8月10日(土)北須磨文化センター

◆8月24日(土)東灘区文化センター

◆9月7日(土)灘区文化センター

◆9月21日(土)西区文化センター

◆10月5日(土)中央区文化センター

◆10月19日(土)長田区文化センター



「私だけのエンディングメモを
進呈しています(無料)」



「障がい者手帳」で叶えた、充実した生活

理事・介護福祉士 金村 美香

71歳のAさんは、生まれつきの障がいを持ちながら、訪問介護やデイサービス等の介護保険サービスを利用しながら一人暮らしを続けていました。が近年、体力的な衰えを感じ始め、家事や外出が困難になってきました。

◆ヘルパーさんに『移動支援』を 教えてもらった

そんなAさんに希望の光をもたらしたのが、障がい福祉サービスの『移動支援』※です。訪問介護のヘルパーさんから、「障がい者手帳を持っていないなら移動支援を利用できるよ」と教えてもらい、早速申請しました。

それからは移動支援を利用できるようになり、ヘルパーさんと一緒に買い物や散髪、川のほとりの散歩などに出かけることが可能になりました。

◆『移動支援』で 社会とのつながりを取り戻す

移動支援を利用することで、Aさんの生活は大きく変化しました。以前は自宅に引きこもりがちだったのが、今では積極的に外出するようになり、社会とのつながりを取り戻すことができました。また、ヘルパーさんとの会話を通じて、孤独感も軽減されました。

Aさんのように、介護保険と障がい福祉サービスとを連携することで、より充実した生活を送



4つのポイント

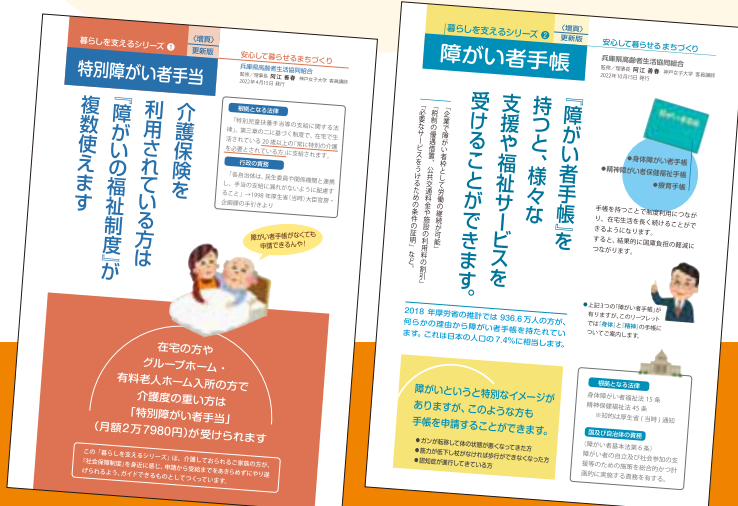
- 1 訪問介護サービスと移動支援の連携により、障がいを持つ高齢者がより充実した生活を送ることができる。
- 2 障がい者手帳を取得することで、利用できるサービスの幅が広がる。
- 3 制度の複雑さや情報不足から、適切なサービスを利用できずに困っている人も少なくない。
- 4 高齢化社会が進む中、関係機関が連携し、利用者一人ひとりに寄り添った支援体制を構築していくことが重要。

※移動支援事業(障がい者総合支援法)

移動支援事業は、障がいや病気のために外出が困難な方が、地域での自立生活や社会参加を促進するために、ガイドヘルパー等の介護の有資格者が外出時の移動を支援するサービスです。

移動手段の介助(バス、電車、タクシーなど)、歩行介助、外出先での見守り、コミュニケーション介助、その他必要な日常生活上の介助を行います。

「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。



ファミリー層が増え、 子どもたちの見守りも 地域と共に

常務理事 / 平野事業所所長 寺尾 建

平野事業所は、地域包括支援センター、居宅支援事業所、訪問介護事業所、福祉用具貸与事業所と4つの事業所が併設しています。

地域包括支援センターを設置しているため、行政から委託を受け、圏域内(中学校区程度)の高齢者を中心とした相談に日々対応しています。



委託業務と地域課題の多様化

平野事業所は平野商店街に位置しています。ここ数年マンション建設が進みファミリー層も増え高齢者のみならず多世代を意識した催しを企画・協力しています。
その一つとして実際に街で困っている高齢者に声をかけ、対応を学習する「認知症高齢者等への声かけ訓練」を昨年、一昨年と小学生親子を対象とし企画しました。

平野地域自治への協力

商店街にある事業所として商店街や地域自治へも積極的に協力しています。閉校した小学校跡地が公園になり、毎日放課後になるとにぎやかな声が聞こえるようになりました。事業所としても「子ども110番」の拠点となり、子どもたちの見守り活動に協力したり、「ふれあいのまちづくり協議会」にも参加しています。
また、毎年7月13日〜20日まで平野祇園神社で行われる祇園祭の時に商店街のアーケードに行灯、提灯を吊るすお手伝いをするなど地域自治・商店街行事に貢献を始めました。

委託業務と地域課題の多様化

「集い場支援」「フレイル予防事業」「介護リフレッシュ教室」など地域包括支援センターの委託業務一貫である地域見守り活動が中心ですが有事の際など「平野事業所に行けば安心できる」とプラットホーム的存在として地域貢献ができる事業所づくりを続けます。



▲ クリスマス会(集い場支援活動)



▲ 地域ケア会議



▲ 認知症高齢者等声掛け訓練

読者の声



●近頃は物価が上がり大変ですが、がんばっています。
(稲垣 多美子さん)

●裏金問題の議員は即辞任してもらいたい。なぜ辞任にならないのか。介護保険料や国保が高いのにまだ値上げ！払えなくなる日がくるのではと不安。家計の切りつめも限界です。軍事費を福祉に回してもらいたい。私たちの税金を自分たちの好き勝手に使っている自民党、ひどすぎる。



(宮本 和子さん)

●春は木の芽、たけのこ、ウド、フキ等々。季節を感じる食べ物がありますが、庭の山椒成長が早すぎて木の芽として楽しむ期間がとっても短くて残念です。
(栗屋 順子さん)

●長田区・兵庫区の市バスの変更が4月から実施され1ヶ月が経ちました。高齢者の私たちはバス乗り継ぎに停留所でうろうろしています。高齢者に優しいまち「神戸」と銘打っていますが、そうは思えません。家に閉じこもらず気軽に外出できるようにしてほしいと思います。

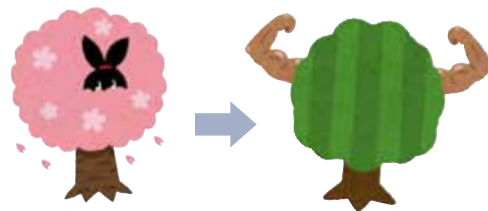
(ペンネーム：バーちゃんうさぎさん)

●「今、日本の農業は消滅の危機に直面し大変な事態にある」を読み、これだけ米の消費が減り小麦の消費が増えているので、もっと日本も小麦を作ったらどうなのか。私の子どもの頃は小麦を多く作っていたのに…。



(田中 千里さん)

●暑い春がやってきた。タラの芽、ふきのとうや春野菜をおいしくいただきました。今年はどんな夏になるのだろう。心配だ。
(小林 百代さん)



●川柳：

葉桜に なってしまえば 誰も来ず
葉桜も 見つめていれば たくましく

(今井 英二さん)

●高齢者でありハンディのある私にとって投稿は社会とも繋がり自分らしさを発信する方法です。月曜から土曜まで毎日「忙しく」しています。入浴介助、訪問リハビリ、施設でのリハビリに。今日の予定が済むと明日の準備が始まります。

訪問リハビリは同じ先生にもう六年目になります。検温や血圧測定も含めますが、ほぼ1時間弱あって今はベッドから起き上がる練習に加え、比較的ましな足に全部かかっている体重を分散できるように訓練しています。楽しく親子ほど違う先生と頑張っています。長いお付き合いになるので時には私の投稿もお見せすることもあり、社会のことや話題になっていることもお話しします。



又、今年になってから入浴サービスも受けています。椅子に座ったまま湯船に浸かるのは至福の時間です。

これからも元気を保ち気分的にも前向きに生きる喜びを大切に、投稿しておられる方々のお名前を見るのもその一つです。
(黒嶋 妙子さん)

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 高齢者生協だよりや組合への意見や要望
- 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

★8月31日(土) 必着



ヨコのカギ

- 1. いよいよパリで開催！4年に1度の
- 7. 風が吹けば〇〇屋が儲かる
- 8. フランス・イギリス・ドイツなどの国がある。欧州ともいう
- 10. 結婚式に良いお日柄
- 12. 県庁所在地は名古屋です
- 13. 音楽やテレビの音を廻りに聞こえないように使う
- 15. 北海道生まれの人
- 17. 食物以外の物を誤って口から摂取すること
- 18. ロシアのアルコール度数の高いお酒
- 21. イライラやモヤモヤを撃退！ストレス〇〇〇〇
- 22. 征夷大將軍をトップに据えている武家政権。鎌倉・室町・江戸
- 23. 水戸黄門、かくさんの相棒

タテのカギ

- 1. 今年も大活躍！ドジャースの「〇〇〇〇翔平」
- 2. 文系⇄〇〇〇
- 3. 北朝鮮の首都
- 4. ワン・〇〇・スリー
- 5. 白あんとどっちが好き？
- 6. デパートの地下。略して
- 9. 2つで1組となるもの
- 11. 美空ひばりのヒット曲
- 14. 歩くこと
- 15. 首都はベルリン
- 16. 「〇〇〇〇や 兵どもが 夢の跡」松尾芭蕉
- 17. 食事のこと。朝〇〇〇・昼〇〇〇・晩〇〇〇
- 19. 藤子不二雄の漫画「〇〇〇のQ太郎」
- 20. スギ・ヒノキ・イネ・ブタクサ。アレルギーの人は大変です

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		

No.154の正解：こいのぼり

正解者(順不同)

今井英二さん、稲垣多美子さん、宮本和子さん、山田きぬえさん、伊藤美栄子さん、山垣明美さん、辻本吉野さん、丹野カズ子さん、三輪万亀子さん、村上敬子さん、木下逸子さん、猪飼みよ子さん、縄舟靖子さん、向井千鶴子さん、岩佐公子さん、小南千栄子さん、山下久美子さん、粟屋順子さん、河本利文さん、松浦知子さん、ペンネーム：バーチャンうさぎさん、田中千里さん、今井シズエさん、小椋ヨシ子さん、稲岡幸子さん、佐久間清恵さん、原田薫さん、小林百代さん、相馬新一さん、黒嶋妙子さん、小久保智子さん、逢坂亮子さん

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

う	い	ー	く		し	り	つ
ま	り		ち	え	あ		の
	の		と	は	ん	と	う
あ	い	さ	つ		る	ー	べ
ぼ		か	ち	く		ろ	ん
か	こ		よ	び	り	ん	
ど	う	よ	う		こ	は	だ
	い	ん		こ	ん	い	ん



スマホ初級者のためのミニ講座⑦

スマホのトラブル対処法

神明支部 樋口 善治さん

スマホの動きがいつもと違う？画面が変わらない。困った！このような時、皆さんはどう対処しますか？

もっとも簡単な方法は「再起動」です。今日はこの再起動について申し上げます。

① スマホを再起動するには電源を長押し又は電源と音量大を同時に押すと再起動画面が出てきます。私の pixel7 では後者です。同時に押すのが面倒なときは「OK グーグル」と音声アシスタントを呼び出し「再起動」と命じると画面が出るので再起動をタップします。完了までに少し時間が必要です。

② 再起動するとスマホはデータの整理、及び表面には出ない裏側で実行されているアプリをオフにしてバッテリーへの負荷を軽減したりします。これによりトラブルを解決したり、動作をスムーズにしたりとスマホのパフォーマンスの向上に寄与します。

③ それでは電源オフと再起動はどう違うのでしょうか？極論すると電源オンオフはハードウェアのリセット、再起動はソフトウェアのリセットと言えます。

④ だからと言ってやみくもに再起動すると無駄な電力を使うため過度の再起動は止めましょう。

⑤ 順調に動いているスマホの場合、1 週間に 1 度程度で十分と思います。

蛇足ですが、wi-fi にも再起動があると聞いたことがあります。数年前自宅の wi-fi が突然故障しました。原因は「静電気」だと専門家から説明を受けました。解決方法は簡単です。wi-fi 関連の端子（ルーター・電源も含む）を全て外し 5～10 分間放置して再結線すると回復しました。この処置を「wi-fi における再起動」と言うそうです。特に秋～冬の間乾燥する季節では静電気が生じやすくなりこの処置で回復するかもしれませんね!?

（再起動画面の呼び出しはメーカーにより異なります）



松下さんの〈健康ストレッチ〉講座①

介護予防運動士
障害者スポーツ指導員

六甲事業所／所長
松下 けいこ

♪ 童謡「カモメの水兵さん」を歌いながら、上半身、首、大胸筋、僧帽筋をしっかりと動かします。

振付けに慣れてきましたら、足踏みをしながら動いてみましょう。

椅子に座って足踏みをしていたいただいても大丈夫です。



か も め ～ の 水 兵 さ ん



並 ん ～ だ



水 兵 さ ん



白 い 帽 子



白 い シ ャ ツ



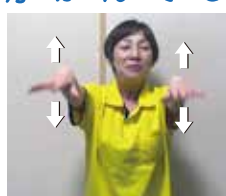
白 い 服



波 に チャ ッ プ チャ ッ プ



浮 か ん で る



♪ 終 わ り ➡ ハイ! もう一度…



デイサービスふじみ苑
シニアかんたんレシピ
苑長 / 服部 悦子
〈12〉



豆腐で作る 白玉だんごの餡かけ

夏の涼しいデザートです。

豆腐が入っているので、柔らかくヘルシーです。

豆腐白玉はさめてもかたくなり、冷凍保存ができます。時間のあるときにまとめて作って、冷凍保存しておくとお便利です。



〈材 料〉

- ★ ジ白玉粉 100g ★ 絹ごし豆腐 100g
- ★ 水 大サジ 3 ★ こしあん 適量
- ★ 氷水 適量

〈作り方〉

1. 白玉粉豆腐をよく混ぜる。
2. 固さを見ながら少しずつ水を混ぜる。固さが
3. 耳たぶぐらいになったら丸めて団子を作る。大きさは、お好みで。
4. 鍋にお湯を沸かし沸騰した中で団子を茹でる。団子が上に浮き上がたら、網ですくって流水であら熱を取り、氷水に浸けて冷やす。
5. 適量のこしあんをかけて出来上がり。

こしあんは市販のもので良いです。
適量のこしあんを鍋で少し水を加え焦げないように混ぜながら、適度の固さになったら冷ましてかけてください。

高齢者生協こうべ
管理者
齊藤 和幸



福祉用具
(9)

お手軽に設置『手すり』シリーズ〈1〉

今回は、〈レンタルできる「置き型手すり」〉の使用例を紹介します。自宅に手すり取付け工事を行う「住宅改修」は大がかりなので躊躇される方も気軽に設置ができます。



あがりかまちの上り下りの補助として、〈玄関内〉に設置

★1ヶ月のレンタル料金			
★5,300円			
要支援・要介護認定を受けている人			
1割負担	2割負担	3割負担	
530円	1,060円	1,590円	



外出する際の補助として、〈玄関先〉に設置

★1ヶ月のレンタル料金			
★8,000円			
要支援・要介護認定を受けている人			
1割負担	2割負担	3割負担	
800円	1,600円	2,400円	



トイレの立ち座りの補助として、〈トイレ内〉に設置

★1ヶ月のレンタル料金			
★2,500円			
要支援・要介護認定を受けている人			
1割負担	2割負担	3割負担	
250円	500円	750円	

このように、レンタル手すりはひとりひとりの困りごとに合わせて色々な場面で活用することが出来ます。

室内や玄関での歩行や立ち上がりに不安を抱えている方は、本格的な住宅改修を進める前に、一度レンタル手すりを試してみたいはかがでしょうか。

「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、住環境などの状況をお聞かせいただき、総合的に判断し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



平和と文化のつどい 2024を開催！

平和と文化のつどい
2024実行委員会

4月27日(土)、兵庫県高齢者生活協同組合が「平和と文化のつどい2024」を開催し、県内から約250人が参加しました。

組合員や組合とつながりのある人に参加を呼びかけ、各地から8組21人がステージ出演し、5組117作品が会場を彩りイベントを盛り上げました。

また、チャリティバザーを企画し、介護事業の利用者や職員、地域で活動する組合員など8組の方々が出店し、その売上の一部を「能登半島地震災害義援金」として募金されました。会場には募金箱も設置しました。

参加した人からは、「いろんなステージを楽しめ飽きなかった」、「普段会えない他の地域の組合員と出会えてうれしかった」、「展示作品が見ごたえがあった」、「自分が作ったものを買ってもらえてよかった」などの感想がありました。

世界中の人びとに平穏で文化的な暮らしを、そしてすべての人の尊厳が尊重される世界の実現を心から願っています。

組合員のみなさまへ

2024年5月末現在

組合員数	4,314人
出資金総額	114,825,000円
出資金平均	26,617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

「のど地震」被災者への支援募金に取り組む

2024年1月1日に起こった「令和6年能登半島地震」を受け、組合では緊急支援募金(第1弾)に取り組み、多くの方々の気持ちのこもったお金が27万3852円寄せられました。お預かりしたお金は、「令和6年能登半島地震災害義援金」に納入しました。

そして、「平和と文化のつどい2024」を中心に「のど地震への支援募金第2弾」に取り組み3万875円が寄せられました。このお金も同様に納入しました。

取り組みのご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

「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8,000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。

(2024年6月30日、高齢者生協だより編集委員会)