安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協 たより

2025年 4月5月6月号

No. 158

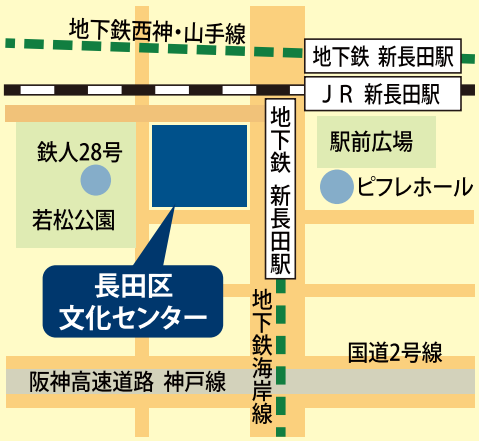
介護・福祉サービス　仕事おこし　生きがい・仲間づくり 兵庫県高齢者生活協同組合

北野天満神社（神戸市中央区）からは、異人館・風見鶏の館の向こうに神戸の街・港が一望できました。北野坂を登りきったところにあるこの神社は、1180年に平清盛が建立し「北野」の地名の発祥となった神社です。（2025年4月8日撮影　神戸西部支部：前田純徳）

第26回通常総代会を開催します

※詳細は2～3ページに掲載しています

地域と手を取り、誰もが安心して暮らせる社会へ



- 日時：2025年6月28日(土)午後1時～4時30分
- 会場：長田区文化センター3階大会議室
  （JR・市営地下鉄「新長田駅」南側すぐ）

もくじ

P2 第26回通常総代会公示
P3 総代について
P4 笑顔ステキ（組合員紹介）
P5 生活相談の現場から
P6 元気な間に整理する必要性
P7 共同墓・終活セミナー
P8-9 平和な日本を子や孫に
P10 特別障がい者手当について
P11 福祉用具紹介（快適に歩く）
P12 読者の声
P13 クロスワードクイズ
P14 初級者のためのスマホ・ミニ講座
P15 シニアかんたん料理・健康ストレッチ

2024年度
第25回通常総代会

第26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 26 回通常総代会を招集します。

〈記〉

日時：2025 年 6 月 28 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：兵庫県神戸市長田区若松町 5-5-1

議事：
- 第 1 号議案：2024 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：2025 年度事業・活動計画及び収支予算案承認の件
- 第 3 号議案：定款の一部変更の件
- 第 4 号議案：役員報酬決定の件
- 第 5 号議案：議案決議効力発生の件

2025年3月29日　兵庫県高齢者生活協同組合　理事長　阿 江　善 春

第26期 総代立候補の受付について

第 26 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、2025 年度第 26 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．選挙区別総代定数

- 神戸：53人
- 伊丹：7人
- 宝塚：9人
- 尼崎：5人
- 東播磨：5人
- 姫路：10人
- 篠山丹波：8人
- 淡路：7人
- 合計：104人

2．総代の任期

当選の日から1年

3．立候補の資格

2025年3月末在籍の組合員

4．立候補受付の期間

2025年 4月15日（火）～ 5月15日（木）

2025年 3月31日　総代選挙管理委員会

総代の役割について

総代は、組合員の皆さまの中から、「やってみよう！」と手を挙げてくださった方や、「あの方にお願いしたい！」と推薦された方が選ばれます。任期は一年です。

総代の役割は、大きく分けて3つあります

1. 地域の声を聞く大切な役割

日頃から地域の状況や組合員の皆さまのニーズに耳を傾け、「困っていることはないかな？」「何かお手伝いできることはないかな？」と、地域の目と耳となって活躍していただきます。

そして、その情報を役員や他の組合員の皆さまと共有し、高齢者生協の活動をより良くするために貢献していただきます。

2. 総代会で意見を伝える大切な役割

年に一度の総代会に出席し、一年間の活動報告や新しい年度の計画について話し合います。

総代は、組合員の皆さまの代表として、「こうすればもっと良くなるのでは？」「こんなことをやってみては？」と積極的に意見を述べ、高齢者生協の未来を決める大切な役割を担います。役員（理事・監事）は二年ごとに、組合員の皆さまによって選ばれます。

3. 活動をサポートする大切な役割

総代会で決まった活動計画を、地域の皆さまと協力して実行します。

それぞれの地域で、できる範囲で中心的な役割を果たし、高齢者生協の活動を盛り上げていただきます。

■総代の役割

組合員の皆さま
⇐ 推薦・立候補
総代（任期1年）
⇐ 地域の声を聞く
⇐ 総代会で意見を伝える
⇐ 活動をサポートする
⇐ **高齢者生協の活動をより良くする**

総代のポイント

- ✻組合員の皆さまの代表として、地域の声を高齢者生協に届けます。
- ✻総代会で、高齢者生協の重要なことを決定します。
- ✻地域の皆さまと協力して、高齢者生協の活動を盛り上げます。

総代さんは、高齢者生協にとって、「**地域の架け橋**」となる大切な存在です。皆さまの力を合わせて、より良い高齢者生協を築いていきましょう。

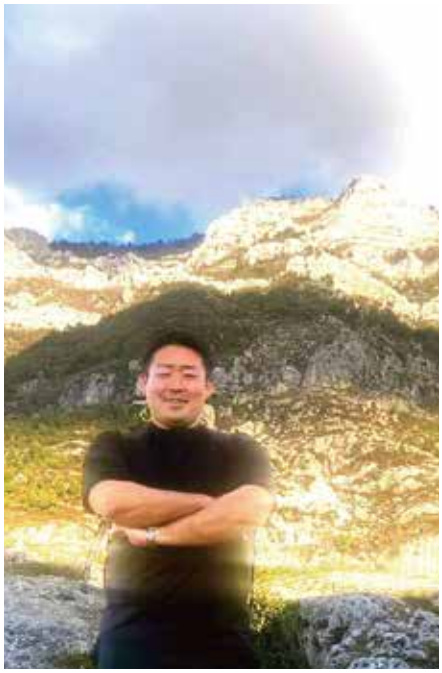
【総代の皆さまへのお願い】

①組合の事業・活動を説明し、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支部委員会に参加し、委員会運営及び支部活動に参加してください。
④事業所の運営に力をお貸しください。
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。
●また、「この人は」と思う組合員を総代に推薦してください。

新しく組合員になられた方にスポットライトを当てて、
その方の仕事観や人柄などを組合員の皆さんに紹介します。

笑顔｜ス｜テ｜キ｜!! 〈19〉



「いきいきサロン」
レクリエーション風景▶

「おしゃべりカフェ」
作品を手に▶

祖母から得た貴重な人生体験

神戸西部支部 土居弘明さん

土居弘明と申します。普段は製造業で働いています。

まず高齢者生協の皆様に活動のサポートをいただいていることに感謝を申し上げます。

組合員になったことを機にコラムの機会をいただいたので自身の思いを僭越ながらお伝えいたします。

私は2025年1月からおじいちゃんおばあちゃんに対して、「何かいい事業ができないか」と思い活動を始め、いきいきサロンや長田事業所「おしゃべりカフェ」に参加させていただきました。多くの方々と交流し、お話しができ多くの学びを得ています。これらの学び、そして今後の活動からの学びは、きっと社会に活かすことができるもので、私自身を真っ当な人間に近づけてくれるものと思っています。

私がなぜこのような事業について模索し始めたのか、それは祖母に対する後悔が大きいと思います。

祖母には、生前に多くのことを助けてもらいました。予備校に行けたのも、大学に行きアメフトを通して仲間と出会い、貴重な人生経験を得られたのも祖母のおかげです。認知症により祖母本人だけでなく家族も苦しむ中で、私自身は何もできず見ているだけでした。「もっとできたことはあったのに」と今でも思います。

だからこそ何かしたいと思い活動を始めました。この活動は「支援」ではなく、「事業」としています。なぜそうしているかというと、支援される側だけがいいことがあるのではなく、「関わる全員が良くなるようにしたい」と思っているからです。

現在、以下の事業化を検討しております。

◆孫の手事業：
日常の小さな困りごと（買い物の重い荷物やスマホの使い方レクチャー）を支援する、孫の手のように痒いところに手が届くような事業

◆繋がり事業：
若者と話したり考えたりする機会を提供する事業

まずは繋がる事業のトライから進めます。

この思いが理想だけで終わらないように一つずつ泥臭く諦めずに取り組みます。

私は勢いだけの浅学非才の身ですが、ご指導とご鞭撻そしてご支援をいただけると幸いです。

改めて温かいご支援を感謝申し上げます。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

生活相談の現場から〈3〉

高齢者生活相談窓口〈シニアライフサポートセンター〉より

理事 西谷 佳子
株式会社エイコウ　代表取締役
高齢者生活相談窓口
シニアライフ・サポートセンター

高齢者に安心と安全な生活を

今回は家についてのご相談実例をご紹介致します

相談実例〈1〉

●持ち家の一軒家に、1人暮らしの80代女性の方

足が不自由になって階段の上り下りが難しくなり、老人ホームへの入居希望のご依頼。入居先は決まりましたが自宅と荷物の処分をどうしたらいいのかとのご相談。

●サポート内容

弊社提携の不動産会社へ売却の査定を依頼しました。地域的に近所の一軒家も何年も売れずに残っている現状でしたが、入居後残った荷物もそのままで業者に明け渡しの買取をお願いしました。その結果処分費用もかからず、相場では売却は無理な所、現金で買い取っていただきました。

そのお金を入居費用に充てることができ、今後の生活に不安もなくなったと喜ばれています。

相談実例〈2〉

●ご主人が逝去され、持ち家の名義がご主人のままなので、どうしたらいいのかとの相談

息子と同居なので長男の名義にしたいが、娘から家の相続権利があるので残してほしと言われたので悩んでいるとのこと。

●サポート内容

同居の息子様の名義にされるのであれば、奥様ご逝去後に家のことで娘様ともめないように遺言書を作成して、家の相続とその他遺産の相続について明記することをご提案。

名義変更にあたり税金も変わってくるので弊社提携の司法書士をご紹介し、家の名義変更と遺言書の作成依頼のサポートをしました。

2024年度「生協強化月間」目標の到達について

■生協強化月間 第1期(10～12月)の最終到達は以下のとおり

❶組合員拡大目標 100 人に対し純増 69 人
❷出資金増資目標 1000 万円に対し純増 616 万円
❸組合債申込目標 2 千万円に対し 570 万円

たくさんの組合員の方々が、ご自身の地域で組合加入を勧めていただきました。また、出資金増資や組合債申込みをいただきました。ありがとうございました。

■第2期(2～3月)について

1月25日の第25期第5回理事会で各目標の到達状況を確認し、2～3月の【第2期】で、特に組合債の目標達成を目指し再度呼びかけることを確認しました。3 月 31 日時点で37人の方々から1970万円の申込をいただきました。ご協力をありがとうございました。

元間整理 げんかんせいり

元気な間に整理しておく必要性〈3〉

毎日新聞朝刊
2017年6月16日掲載

理事 屋宜 明彦

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

片づけがバリアフリーに

高齢の方にとってバリアフリーが大切なのは言うまでもありません。

ここ数年の厚生労働省の統計によると、65歳以上の方が家庭内で不慮の事故で亡くなった事案のうち転倒・転落によるものは、約2割（約2000人）で推移しています。たとえ命を落とさなかったとしても、けがをして入院した場合、退院時ほとんどの方は体のどこかが入院前よりも弱ってしまっています。それなのに、自らバリアー（障害）を作り出してしまっている方が少なからずおられるのです。

部屋のゴミをスッキリ片付け 転倒のリスクを回避しましょう

数年前、兵庫県内の病院に入院中の80代の男性の相談を受けました。

アパートで1人暮らしでしたが、部屋で転倒し、足を骨折し頭を打ったとのこと。退院前に介護ベッドを置けるよう部屋を片付けてほしいとの依頼でした。「少し散らかってるけど、本や服は段ボール箱に詰めて、あとは全部捨てておいて」とおおざっぱな説明を受け、部屋を訪れてびっくり。床一面が弁当箱や雑誌などのゴミで覆われ、多いところは腰の高さまで積み上がっていました。

そこまでひどくはなくても、階段や床にモノが散乱しているお宅はたくさんあります。思うように足が上がらなくなれば、新聞のわずかな厚みでも足を取られて転倒しかねません。体が動くうちに部屋の無駄をそぎ落とし、けがをしにくい環境を作っておくことが大事なのです。

スッキリ片付けると気分が爽快に 物事がどんどん良い方向に

逆に、部屋をきれいにすると何が起こるでしょう。人はうれしいことがあると誰かと共感したくなるもの。きっと、友達や知り合いを部屋に招きたくなります。お茶でもしながら楽しい時間を過ごせば、「またやろう」と次への意欲もわきます。そうやって、片付けをするだけで物事がどんどん良い方向に進んでいくように思いませんか。一度試してみてください。

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
終活ライフケアプランナー　藤山　孝

●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

現状：建立後約 11 年が経過し、契約者 226 人、物故者100柱、内納骨済は 88 柱。

■第 11 回 共同献花祭・永代供養祭

4月13日（日）10 時 20 分～総勢 44 人の参加のもと開催。

■第 12 回 秋の共同墓参会

10月26日（日）10 時 20 分～開催予定。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

現状：建立後約 6 年半が経過し、契約者は 56 人、物故者 26 柱、内納骨済は 21 柱。

■第 9 回 共同献花祭・永代供養祭

10 月12日（日）10 時 20 分～開催予定。

●第 16 回「永遠の会・昼食会」

■開催日時：7月13日（日）12 時 30 分～

■開催場所：中央区（三宮）「西村屋・和味旬彩」

●日本経済新聞の取材と掲載

◇取材月日…2 月 5 日、高齢者生協本部事務所及び西区神戸平和霊苑共同墓「永遠」にて。

◇取材内容…「墓友の会」の活動内容。

◇掲載の媒体…日本経済新聞 3月15日（土）夕刊一面コラム「私の亡き後は墓友と」。

●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228カ所で開催。2530 人の方が参加。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」の個別見学会は月に 3 回実施。

【終活セミナー開催予定】開催時間は10時～12時

◆4月19日(土) 須磨区文化センター　◆5月31日(土) 芦屋市民センター本館
◆5月10日(土) 北須磨文化センター　◆6月14日(土) 灘区文化センター
◆5月24日(土) 東灘区文化センター　◆6月28日(土) 西区文化センター

「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》

「おひとりさま」の終活とサポート事業の重要性〈2〉

シリーズの第2弾は特に「死後の対応」を中心に考えてみたいと思います。

2. 死後の対応（遺体の引き取りの現状）

(1) 引き取り手のない遺体急増

❶ 理由として

遺体の身元が不明の場合は1899年成立の法律に基づき「行旅死亡人」として、死亡した場所の自治体の首長が埋葬や火葬をします。

近年増加しているのは身元が判明しているが、自治体などが捜しても親族が見つからないことや全員死亡の場合もあるが、引き取りを拒否される例も多いのが現状です。

引き取り手がいなければ死亡地の首長が対応しなければなりません。

❷ 背景として

独居世帯の高齢者の増加が問題です。国立社会保障・人口問題研究所の推計では、65歳以上の一人暮らし世帯は20年の738万から30年には887万に50年には1084万へと増加し、65歳以上の独居率は50年に男性で26．1%、女性では29．3%になると言われています。

現在の高齢者は比較的兄弟が多いが、親族関係は希薄化しています。

進学、就職を機に住所を変更すれば地縁も薄くなります。このような場合は親族間で死亡後のことについて十分な意思疎通ができません。

死者のピークは2040年、約167万人と推定されており、この傾向はますます強くなると思われます。

❸ 課題・問題点として

引き取る親族がいるのか自治体が全員を捜すのは大変なことです。故人の残したお金があれば対応可能ですが、ない場合は自治体の公費の負担となります。

(2) 「おひとりさま」が無縁遺骨にならないための対策

❶ 死後事務委任契約（死後の手続き）

◆自分の死後に発生する様々な事務手続き（葬儀、お墓、病院や介護施設の費用の支払い、公共料金やクレジットの解約、役所への届出等）信頼できる第三者に委任することが出来ます。

❷ 任意後見契約（認知症対策）

◆自分の判断能力がはっきりしているうちに財産管理や介護療養に関する後見人を選び契約しておく制度です。認知症などで判断能力が低下した際に銀行手続きや年金・保険の手続き、病院に入る際の身元引受人になってもらうことが出来ます。

❸ 財産管理等委任契約（財産管理）

◆体調不良や老化などの理由で財産を自己管理できなくなった場合などに財産管理を第三者に代行してもらう制度です。

（参考資料：朝日新聞身寄りなき老後）

米の価格高騰

市場原理のみにまかせてきた国の農政とそれに追随してきた農協の無策

理事長　阿江　善春

▲阿江理事長の水田

私の農地は水田・畑をあわせて４反３畝（43m×100m）。そのうちお米が約４反、１反あたりの収穫は 380kg で、総計で約 1500kg です。

お米の用途は個人用に 500kg、残りの約 1000kg を玄米 30kg8,000 円の価格で高齢者生協の尼崎支部で活用してもらっています。それでもこれまでのＪＡ（農協）による買取り価格＝玄米 30kg で約 6,000 円よりは 2,000 円ほど高く、採算の取れない兼業農家としては助かっていました。

■農協の買い取り価格が約1.５倍に上昇

昨年夏の猛暑でコメ不足が起きたといいますが、作っている方はさほど不作とも思わなかったのですが、秋の収穫・出荷後に農協からの情報で、買い取り価格がこれまでの玄米 30kg6,000 円から約 9,000 円に急上昇していることを知り、さらにその後小売りへの卸価格が 11,000 円～12,000 円まで高騰していると聞き驚きました。

私は現在地区の農会長をしていますが、約 35 軒ほどの農家で実際にコメ作りをしている農家は７軒だけです。零細・兼業で労力や経費ばかりがかさみ赤字続きの農家にとって農協の買取価格が上がることはありがたいのですが、あまりに唐突で急激な値上げのように思います。ましてそれが不作によるコメ不足という理由には納得がいきません。

■国と農協の無策が今回の混乱を招く

減反、転作を強引に進め、主食のコメ作りをないがしろにし、市場原理のみにまかせてきた国の農政とそれに追随してきた農協の無策が、今回の混乱を招いていると考えています。

平和な日本を子や孫に　未来への問題提起 .13・14

「保険料」や「利用料負担」でお困りの方あきらめずに、ぜひご相談ください

理事長　阿江　善春

必要な支援が受けられなくなるのではと心配の声が多く寄せられています

日本の社会保障は憲法に根拠を置きながらも、公的扶助・社会扶助といわれる制度と、保険方式といわれる制度の大きく２つに分けられます。

細かく言うと公的扶助の例が「生活保護制度」、社会扶助が「高齢者福祉、障がい者福祉、児童・家庭福祉」の３福祉です。また保険方式は「医療、年金、雇用、労災、介護」の５保険です。

このうち、医療保険から介護にかかわる部分を切り離し、別建ての保険方式に移したものが介護保険制度で、当時の厚生省幹部は「契約型福祉の模範例」と自画自賛していました。

ところがこの保険方式による制度の欠陥が、「保険料の納付と受給の連動」「支払い能力に応じた応能負担ではなく、利用した分の負担をしろという応益負担」などの「保険原理」を中心に表面化してきました。そして現在その悪影響、しわ寄せを一番ひどく受けているのが低所得の方と障がいを持った方たちです。

今、高齢者生協には65歳を境に、障がい福祉制度（具体的には障がい者総合支援制度）から介護保険制度に移行させられることで、必要な支援を受けられなくなるのではという心配の声が多く寄せられています。

国や行政機関は「新法優先」という実に根拠のない口実で納得させようとしていますが、法律の新・旧ではなく、どちらが憲法の社会保障に関する理念に沿ったものなのかで判断するべきではないでしょうか。

そのためには、「障がい者基本法」の“社会的障壁の除去”や“合理的配慮”を政策立案の中心に据えるべきで、保険料や利用料の負担で苦しんだり、利用を諦めざるを得ない弱者を弾き飛ばすことのないように支援をする必要があります。

皆様の身近に利用料負担の重さで困ってる方がおられたら、ぜひ高齢者生協にご相談ください。

	介護保険	障がい者総合支援法
保険者（実施主体）	市町村	市町村
被保険者（対象者）	●第１号 65歳以上 ●第２号 40歳以上65歳未満の医療保険加入者	●身体がい害者・知的障がい者・精神障がい者・**発達障がい者・難病患者**等（18 歳以上は障がい者、18 歳未満は障がい児）
利用者負担	**応益負担（１～３割）** （ケアマネジメントは無料）	**応能負担** （ケアマネジメントは無料）
利用者像	●65 歳以上　98% ●40～65 歳　2% （重複する人が多い）	●身体障がい者のうち 65 歳以上は 73% ●精神障がい者のうち 65 歳以上は 37%
	両方利用できるときは「**介護保険**」が優先される	

社会保障制度を必要な人に

特別障がい者手当

在宅で生活していて重度な障がいがあり、日常生活で常に介護が必要な 20 歳以上の人に支給される手当です。月額 29,590 円（2025 年 4 月からの支給額）が支給されます。障がい者手帳の交付を受けていない人も申請できます。

近年の物価高などの社会情勢の影響もあり、特別障がい者手当の支給額が毎年度見直されています。今年度も 2025 年 4 月から**月額 29,590 円**に更新されました。

【特別障がい者手当、こんな人も対象です】

- 有料老人ホーム、グループホームに入所されている人（介護保険の規定では在宅となるため）
- 入院・入所が 3 ヶ月未満の人（3 ヶ月区切りでの支給のため）

【申請について】

- まずは、役所にて認定請求書などの書類をもらいましょう
- 主治医に診断書（有料）を書いてもらいましょう
- 書類をそろえて役所に提出します

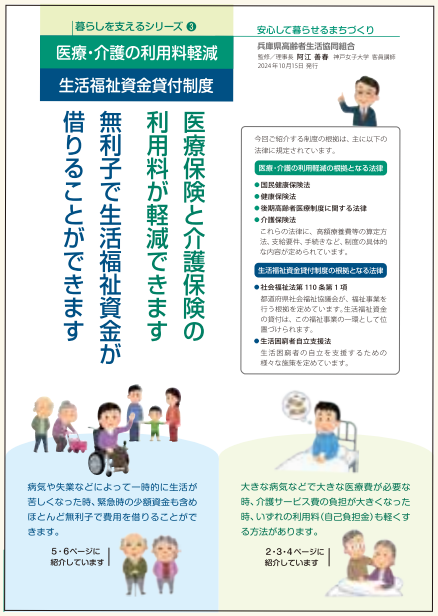
※請求書を提出してから受給まで2～3ヶ月が目安です。

【申請などのご相談は、お近くの高齢者生協の事業所へご相談ください】

●高齢者生協ケアステーションながた	☎078-641-9803
●高齢者生協ケアステーションひらの	☎078-574-4820
●高齢者生協ケアステーション六甲	☎078-858-8829
●高齢者生協ケアステーションたからづか	☎0797-76-2228
●高齢者生協ケアステーションひだまり	☎0799-33-0128
●デイサービスふじみ苑	☎079-230-1580

シリーズ❶ 特別障がい者手当

シリーズ❷ 障がい者手帳



シリーズ❸ 医療・介護の利用料軽減、生活福祉資金貸付制度

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

福祉用具（11）

高齢者生協こうべ
管理者
齊藤 和幸

春の陽気に誘われて、外出の機会が増える季節になりました。しかし、転倒リスクが気になる方にとっては、不安もつきもの。そんな時におすすめなのが、履きやすさと安全性を兼ね備えた靴、「瞬間スポット」と「スットフィット」です。

介護靴「瞬感スポッと」＆室内履き「スットフィット」で安心感アップ！

●メーカーのwebサイトから画像を転載

❶履きやすい
❷脱げにくい
❸脱ぎやすい

「瞬感スポッと」は、足を入れた瞬間にしっかりフィットし、脱ぎ履きがスムーズにできる設計。靴紐を結ぶ手間がなく、むくみが気になる方にも最適です。外出時の歩行をしっかりサポートしながら、おしゃれなデザインも魅力です。

●メーカーのwebサイトから画像を転載

❶履きやすい
❷軽い
❸歩きやすい

施設入所者やデイサービス利用者におすすめの**「スットフィット」**は、軽い力でスッと履ける室内履き。滑りにくい素材を使用し、歩行の安定感を高めながら、長時間履いても疲れにくい仕様になっています。リハビリや室内での移動時にも安心して使用できます。

お出かけ時の歩行補助として**「瞬感スポッと」6,400円**（5Eは 8000 円）、室内の安全を支える**「スットフィット」2,850 円**、どちらも快適な日常をサポートします。春の新生活に向けて、ぜひお試しください！詳しくは、お気軽にお問い合わせください。

靴べらを使用した時のように足が入れやすい

甲とかかとのクッションが足にフィット

靴底の突起で脱ぎやすい！

★**「瞬感スポッと」**は、履きやすく脱ぎやすいので、
室内と室外の移動がよくある等素早く脱ぎ履きが必要なお仕事の方にもピッタリですよ。

「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

読者の声

●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。
（高齢者生協だより 編集委員会）

●年々生活は苦しくなり、食の安全は脅かされ莫大な軍事費が積み上げられ、福祉削り。メディアは真実の報道を抑え込まれている。農薬、添加物基準では日本は驚くほどゆるやかで、人の命まで脅かされています。（尼崎市　四方 美佐生さん）

●先日友人とかけはしの前を通っていた時「私はここのお墓に入る」というとビックリして、「ここで申込めるん？」と言われました。高齢者生協がどんな仕事をしているか、もっとわかるように宣伝してはどうでしょうか。

（長田区　木村 幸子さん）

▲共同墓「永遠〈とわ〉」（神戸平和霊苑）

●「新春はつらつアート展」みなさんすごい趣味をお持ちですね！紙面が華やかでとてもステキです。いつも「たより」を心待ちにして一気に読んでいます。震災 30 年、どうか今年は穏やかで、みなさまにとって幸多き巳年でありますように！

（兵庫区　松本 幸子さん）

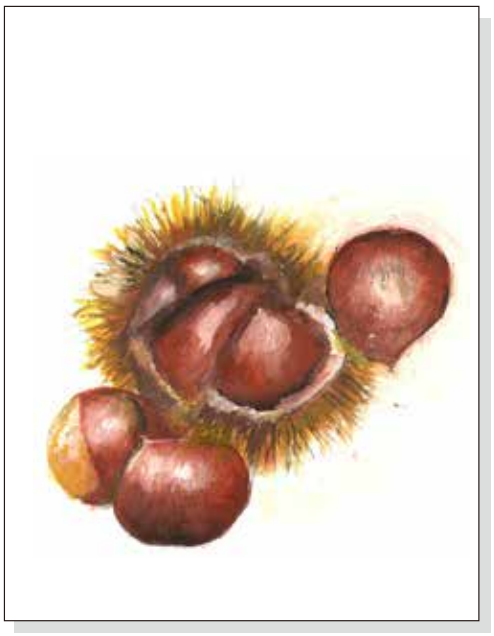
●姫路支部の「ふじみ苑」にはまだ訪問したことがないので、一度はお伺いしたいと思っています。がんばってください。　（姫路市　河本 利文さん）

▲デイサービスふじみ苑

●スーパーで買い物をすると、野菜の高騰で頭が痛い。買い物をするたびに消費税が重くのしかかります。何とかしてほしい！

（西宮市　小椋ヨ シ子さん）

●ロシアのウクライナ侵略が続き、イスラエルのガザ攻撃も紆余曲折の状態です。アメリカではトランプが大統領になり、「アメリカ第一」を主張し、世界中に無理難題を押し付ける動きが始まっています。しかし、東南アジア諸国連合（ASEAN）をはじめ東欧でも紛争を「包摂」と「話し合い」で解決する動きも強まっています。日本では昨年末の総選挙で「自民党裏金問題」に国民の怒りが爆発し、衆議院で自公政権を過半数割れに追い込み、「新しい政治を求める動き」が始まりました。国民の運動と野党の協力があれば、「企業団体献金禁止」、「保険証を残せ」など、国民の切実な要求が実現す状況が生まれています。「高齢協」の出番です。実りある１年にしましょう。　（尼崎市　尾島 紘之さん）


「裏庭の栗」 水彩画 392×271mm

（灘区：大屋根　博さん）

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ください）、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※投稿記事をお寄せください。（メール、ファックス、ハガキなど）

※投稿記事や原稿をお寄せください

❶ 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
❷ 高齢者生協だよりや組合への意見や要望
❸ その他何でもあなたの声をお聞かせください。

〈たより用メールのQRコード〉

高齢者生協だより
「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30日（金）必着

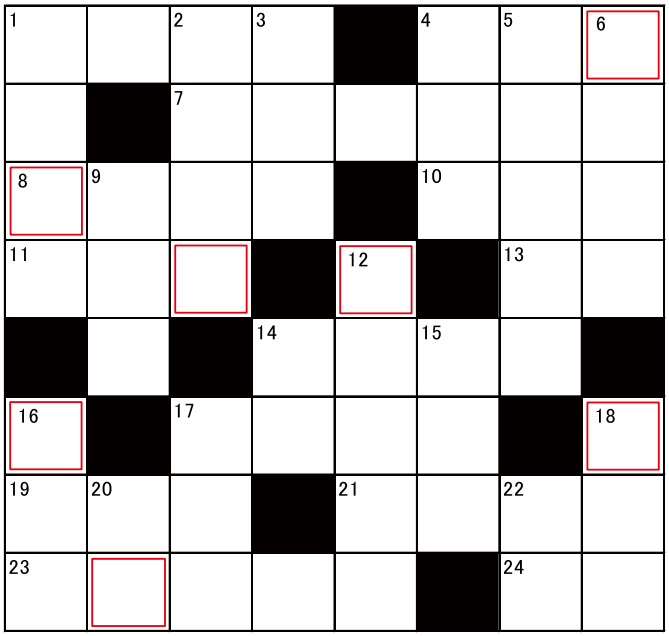
ヨコのカギ

1. EXPO2025。ミャクミャクも応援！「大阪・関西〇〇〇〇」
4. 昔はスパゲッティとよんでいましたが最近は…
7. 2034 年の冬季オリンピック開催地「〇〇〇〇〇〇シティ」
8. 漫才は「ボケ」と「〇〇〇〇」
10. 豆腐を作るときに、大豆から豆乳をしぼったあとの、残った部分
11. 兵庫は「県民」大阪は「府民」、では東京は？
13. 犬の鳴き声
14. 年をとった人のこと
17. ヒーローの和訳
19. お腹で貝を割る海の動物
21 〇〇〇〇去って、また〇〇〇〇
23. 雪だるまを英語で
24.「大〇〇や　犬もありつく　初鰹」　小林一茶

タテのカギ

1 細長い形をしたフランスパンのこと
2. パーソナルコンピューター、省略して
3.「胡桃」何と読む？
4. 水着に巻き付ける布
5. 夏の海岸で棒で叩く遊び
6. 自分の卵への世話を他の動物に代行させる
9. 直方体や円柱等の形をした木の玩具
12. 神仏とのご縁の記録。神社やお寺のスタンプラリー？
14. ウッディとバズライトイヤーの名コンビ「〇〇ストーリー」
15. 小学校へ入学する前に通う所。〇〇〇園
16.（学校の）組・学級・階級・等級
17. 超音波検査
18. お刺身は〇〇〇が命。新鮮さの度合い
20. 花嫁さんがかぶる「〇〇かくし」
22. 夏野菜は種から育てずに〇〇を買おう

今月の回答用紙



No.157の正解：新年会（しんねんかい）　正解者（順不同）

吉田紀美子さん、博多義正さん、柏原里恵さん、福井千鶴さん、田中紀久さん、山本安子さん、森本芳子さん、小椋ヨシ子さん、稲垣多美子さん、河本和子さん、河本利文さん、礒部洋子さん、今井英二さん、バーチャンうさぎさん、朝川幸子さん、松浦和子さん、木村幸子さん、四方美佐生さん、安本昭さん、安本悦美さん、中江育代さん、広岡幸さん、和田悦子さん、宇城まさ子さん、松本節子さん、吉田好子さん、河田和子さん、中野文重さん、大屋根博さん、永井チカ子さん、紙本辰雄さん、尾島紘之さん、原田薫さん、佐久間清恵さん、逢坂亮子さん、小久保智子さん、猪飼みよ子さん、谷本ルミ子さん、山本八重子さん、成川伸子さん、小林益子さん、山垣明美さん、木下逸子さん、小畑文子さん、向井千鶴子さん、岩佐公子さん、宮﨑ナオヨさん、安井日出子さん、縄舟靖子さん、福島富子さん、山中美智子さん、山下久美子さん、山田きぬえさん、丹野カズ子さん、伊藤美榮子さん、重信順子さん

正解おめでとうございます

上記の正解者の中から５名の方に景品を贈呈しました。
次回もご回答を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

あ	け	ま	し	て	■	ね	こ
か	い	て	ん	ど	あ	■	ん
■	た	■	か	り	ぶ	か	い
お	い	わ	い	■	ら	が	ん
と	■	い	■	か	な	い	■
し	つ	き	や	く	■	し	お
だ	い	き	ち	■	ぎ	や	ら
ま	ん	■	よ	き	ん	■	が

スマホ初級者のためのミニ講座⑩

Androidスマホのアンインストール方法とメリット

スマホ講座担当　前田純徳

使わないアプリは整理しよう!

「最近スマホの動きが遅いな」「空き容量が少なくなってきた」と感じている人、もしかしたら使っていないアプリが溜まっているせいかもしれません。

使わないアプリを整理すると、スマホが快適になり、より便利に使えるようになりますよ。

なぜアプリのアンインストールが必要？

スマホにアプリをインストールすると、本体のストレージ容量を消費します。たくさんのアプリをインストールすると、ストレージ容量がいっぱいになり、スマホの動作が遅くなったり、新しい写真や動画が保存できなくなったりすることがあります。

定期的にアプリを見直し、使わないものはアンインストールすることで、スマホを安全かつ快適に使うことができます。

〈アプリのアンインストール方法〉

ここでは、Google Play ストアからアプリをアンインストールする方法をご紹介します。

1. Play ストア を開く
2. 右上にあるプロフィールアイコン をタップ
3. 「アプリとデバイスの管理」をタップ
4. 「概要」と「管理」タブのうち、「管理」をタップ
5. アプリ一覧から、アンインストールするアプリの□をタップ(☑)
6. 右上のゴミ箱マーク（アンインストール） をタップ

確認メッセージが表示されたら、再度「アンインストール」をタップして完了です。

アプリをアンインストールするメリット

1. **スマホの動作が軽くなる**：不要なアプリが減ることで、スマホの処理速度が向上し、動作が軽くなります。
2. **ストレージ容量が増える**：空き容量が増えることで、写真や動画、音楽などをたくさん保存できるようになります。
3. **バッテリーの消費を抑えられる**：バックグラウンドで動作するアプリを減らすことで、バッテリーの消費を抑えられます。
4. **個人情報漏洩のリスクを減らせる**：使わないアプリを削除することで、個人情報漏洩のリスクを減らせます。

★ご自身のスマホのストレージ容量を確認しましょう

1. 「設定」 をタップ
2. 「ストレージ」または「ストレージとメモリ」を探してタップ

※スマホによって、文言が異なる場合があります。

3. ストレージの使用状況が表示されます
   - 上部：全体の容量と現在使用している容量が表示
   - 中央部分：写真、動画、アプリなど、データの種類ごとに使用している容量が表示

もし空き容量が少なくなっている場合は、「空き容量を増やす」などのボタンが表示されることもあります。

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 〈15〉

水煮大豆のカレー風味サラダ

水煮大豆は安価で、柔らかいです。カレー粉なしでも大丈夫ですが、カレー風味にすることで美味しさが増します。マヨネーズも馴染みやすく、おいしくなりしっとりとした状態を保てます。お箸を進める一品です。簡単にできますのでぜひ試してみてくださいね！

〈材　料〉

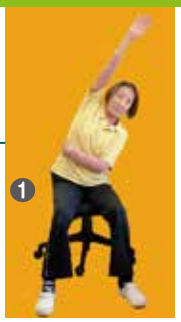
★ 水煮大豆…80g 程度
★ 胡瓜…１本
★ ロースハム薄切り…４枚
★ マヨネーズ…適量
★ カレー粉…小さじ半量
★ 醤油…少々

〈作り方〉

1. 市販の水煮大豆をボールに取り出し、水洗いせず、そのまま使う。
2. ロースハム薄切り４枚を短冊に切る。
3. マヨネーズ適量にカレー粉（粉末）を小さじ半量程度混ぜる。
4. 1大豆 2の胡瓜は水気を絞り 3のハムと4で混ぜ合わす。
5. 味を見て醤油を一たらししたら出来上がりです。

健康ストレッチ 童謡シリーズ〈4〉

六甲事業所 / 所長
松下 けいこ
介護予防運動士
障害者スポーツ指導員



〈準備〉背筋を伸ばし、足をしっかりと床につけて座りましょう。

「春が来た」に合わせて、体側のストレッチ＋足の筋力強化をしましょう！

〈1〉

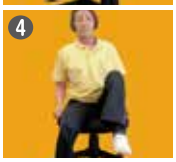
春が来た ❶右手を伸ばし、体を左に傾けます。

春が来た ❷左手を伸ばし、体を右に傾けます。

どこに来た ❶、❷の繰り返し。

山に来た ❸右足を上げます。

里に来た ❹左足を上げます。



野にも来た ❺両手を両足を上げます。

〈2〉

鳥が鳴く ❻右ひじを上げ体を左に傾けます。

鳥が鳴く ❼左ひじを上げ体を右に傾けます。

どこでなく ❻❼を繰り返します。
山で鳴く ❸を繰り返します。
里で鳴く ❹を繰り返します。
野でも鳴く ❺を繰り返します。

〈3〉

花が咲く ❽両手を広げ、左に捻ります。

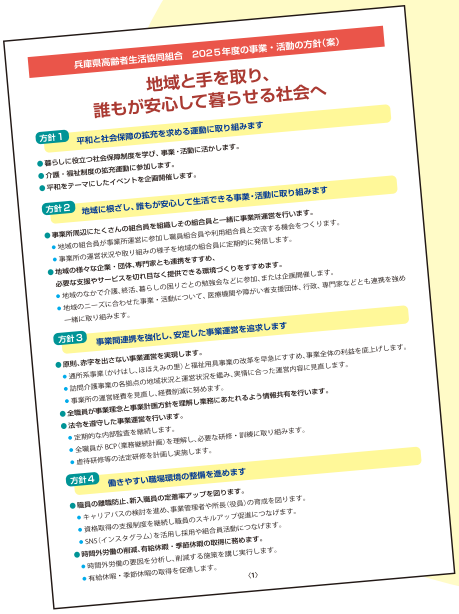
花が咲く ❾両手を広げ、右に捻ります。

どこに咲く ❽❾を繰り返します。
山で咲く ❸を繰り返します。
里で咲く ❹を繰り返します。
野にも咲く ❺を繰り返します。

〈効果〉声を出しながら運動をすることで、頬やのどの筋肉強化となり、スムーズな飲み込み、ムセの予防になります。また脇腹のストレッチにより体幹が強化され、転倒予防、便秘の解消につながります。

● 椅子の背もたれにもたれてもかまいませんよ！

高齢者生協の取り組みに、ぜひご参加を!


兵庫県高齢者生活協同組合　2025年度の事業・活動の方針(案)

地域と手を取り、
誰もが安心して暮らせる社会へ

方針1　平和と社会保障の拡充を求める運動に取り組みます
- 暮らしに役立つ社会保障制度を学び、事業・活動に活かします。
- 介護・福祉制度の拡充運動に参加します。
- 平和をテーマにしたイベントを企画開催します。

方針2　地域に根ざし、誰もが安心して生活できる事業・活動に取り組みます
- 事業所周辺にたくさんの組合員を開拓しその組合員と一緒に事業所運営を行います。
  - 地域の組合員が事業所運営に参加し、職員総会員や利用組合員と交流する機会をつくります。
  - 事業所の運営状況や取り組みの様子を地域の組合員に定期的に発信します。
- 地域の様々な企業・団体、専門家とも連携をすすめ、
  必要な支援やサービスを切れ目なく提供できる環境づくりをすすめます。
  - 地域のなかで介護、終活、暮らしの困りごとの勉強会などに参加、または主催開催します。
  - 地域のニーズに合わせた事業・活動について、医療機関や薬かい者支援団体、行政、専門家などとも連携を強め一緒に取り組みます。

方針3　事業間連携を強化し、安定した事業運営を追求します
- 原則、赤字を出さない事業運営を実現します。
  - 通所系事業（かけはし、ほほえみの里）と福祉用具事業の改革を早急にすすめ、事業全体の利益を底上げします。
  - 訪問介護事業の各拠点の地域状況と運営状況を組み、実情に合った運営内容に見直します。
  - 事業所の運営経費を見直し、経費削減に努めます。
- 全職員が事業運営と事業計画方針を理解し業務にあたれるよう情報共有を行います。
- 法令を遵守した事業運営を行います。
  - 定期的な内部監査を継続します。
  - 全職員がBCP（業務継続計画）を理解し、必要な研修・訓練に取り組みます。
  - 虐待研修等の法定研修を計画し実施します。

方針4　働きやすい職場環境の整備を進めます
- 職員の離職防止、新入職員の定着率アップを図ります。
  - キャリアパスの検討を進め、事業管理者や所長（役員）の育成を図ります。
  - 資格取得の支援制度を継続し職員のスキルアップ促進につなげます。
  - SNS（インスタグラム）を活用し採用や組合員活動につなげます。
- 時間外労働の削減、有給休暇・季節休暇の取得に努めます。
  - 時間外労働の要因を分析し、削減する施策を講じ実行します。
  - 有給休暇・季節休暇の取得を促進します。

(1)

今号の挟み込み資料『2025 年度まとめ、2025 年度の事業・活動方針』を読み、「誰もが安心して暮らせる社会」への貢献について、高齢者生協の取り組みにぜひご参加ください。よろしくお願い申し上げます。　　兵庫県高齢者生活協同組合

組合員のみなさまへ

2025 年 2 月末現在

組合員数	4,317人
出資金総額	117,285,000円
出資金平均	27,168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

高齢者生協だよりの発行について

2025 年度の高齢者生協だよりの発行を、下記のとおり年 3 回とさせていただきます。

- 2025年**9月**
- 2026年**1月**・**4月**

「たより」発行寄付金の募集

いつも「高齢者生協だより」を読み、ご活用いただき、誠にありがとうございます。「たより」は、組合員一人ひとりの声となり、そして、より良い生活を送るための情報源となる大切なものです。この貴重な情報源を今後も安定して発行し続けるため、「たより発行寄付金」を募らせていただきます。

皆さまからのご寄付は、「たより」の発行費用に充てさせていただきます。何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- **金額** ①寄付金は、一口2,000 円（ご自由な金額でご協力ください）
- **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などで報告します。
- **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、1 人の組合員さんから 3 千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。
（2025 年 3 月 31 日、高齢者生協だより編集委員会）

発　行／兵庫県高齢者生活協同組合
発行日／1月 4月 9月の各月15日
〒653-0037 神戸市長田区大橋町 9 丁目4-6
TEL 078-646-3771 FAX 078-641-9816
E-MAIL:hyogo.honbu-news@kourei-h.org
ホームページ：http://kourei-h.org/