

安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協

たより

2025年
9月10月11月12月号

No.
159

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



ポートアイランドから見た、夜のとばりが降りようとしている神戸港です。目の前をブルーに染めた遊覧船が通り過ぎようとしています。ポートタワー・右横の白い海洋博物館、山には「碇」「市章」「北前船」の電飾もよく見えています。(2024年7月撮影 神戸中部支部:市川一美さん)

平和への願いを未来へ!

「平和の文化交流イベントつどい2025」で心温まる一日を

戦後 80 年の節目となる 2025 年、文化の力で平和の尊さを分かち合う「平和の文化交流イベントつどい 2025」を開催します。

歌や踊り、マジックなどの心躍るステージパフォーマンスに加え、手作りの品々が並ぶチャリティーバザーも同時開催。見て、聴いて、参加して、誰もが笑顔になれるプログラムが盛りだくさんです。秋の心地よい一日、ご家族やご友人と一緒に、文化の香りに包まれながら、平和な未来への想いを馳せてみませんか? 目標 300 人の笑顔と共に、平和の輪を広げましょう! 皆様のご来場を心よりお待ちしております。

開催日・場所: 2025 年 10 月 12 日(日) 12 時~/ 長田区文化センター 3 階<大会議室><多目的ホール>。詳しくは 2・3 ページをご覧ください。

兵庫県高齢者生活協同組合

<http://www.kourei-h.org/>



Instagram

ほぼ毎日更新中!!



@HYOGOKOUREIKYO

もくじ

- P2-3 平和の文化交流イベントつどい 2025 紹介
- P4 支部だより
- P5 地域福祉事業所だより
- P6 笑顔ステキ(組合員紹介)
- P7 第 26 回通常総代会報告
- P8 平和な日本を子や孫へ(未来への問題提起)
- P9 共同墓・終活セミナー
- P10 障がい者控除について
- P11 元間整理の必要性
- P12 福祉用具専門相談員からのアドバイス
- P13 クロスワードクイズ
- P14 読者の声、スマホミニ講座
- P15 シニアかんたん料理・健康ストレッチ

「平和の文化交流 イベントつどい 2025」

心揺さぶる感動のステージ 14:00 ~ 16:20

多種多様な出演者が、平和へのメッセージを込めて最高のパフォーマンスをお届けします。

- マジシャン・KAZU さんによる、驚きと興奮の“平和”マジックショー！
- ウクライナの伝統楽器バンドウーラの奏者、カテリーナさんが奏でる美しい音色と歌声。
- 朗読ボランティアグループ「ページ」さんが贈る、心温まる絵本と紙芝居の世界。
- 玉城流玉扇会 前田雅子琉舞道場さんによる、優雅で華麗な琉球舞踊。



素敵な出会いがいっぱい! チャリティーバザー 12:30 ~ 13:50

手芸作品やお菓子、掘り出し物のお宝など、個性豊かなブースが並びます。お買い物を楽しみながら、気軽にチャリティーに参加しませんか？バザーの売上の一部は、「ひょうごウクライナ支援プロジェクト」などに寄付し、平和を築くための支援活動に役立てられます。

心に響く平和のハーモニー! 出演者紹介

ステージを彩る、多彩で魅力的な出演者の皆さんをご紹介します！マジック、音楽、朗読、そして伝統舞踊。それぞれのパフォーマンスに込められた平和への熱い思いが、きっとあなたの心を揺さぶるはず。さあ、感動と興奮のステージへ、ようこそ！



玉城流玉扇会
前田雅子琉舞道場さん

沖縄の風にのせて届ける
”ゆいまーる(助け合いの心)”

阪神淡路大震災を乗り越え、地元・長田で活動を続けてきた前田雅子琉舞道場。その優雅で華やかな琉球舞踊は、観る人の心を癒し、勇気づけてきました。パフォーマンスの根底に流れるのは、沖縄の「ゆいまーる(助け合いの心)」。色鮮やかな衣装としなやかな舞いが、会場に温かい沖縄の風を運び、人と人との絆の大切さを教えてくれます。



朗読ボランティアグループ
ページさん

世代を超えて届ける
平和と戦争の物語

2004年の結成以来、温かい朗読を届けてきた「ページ」の皆さん。手作りの紙芝居や大型絵本に効果音を加え、物語の世界へと引き込みます。今回は「平和と戦争」をテーマに、小学1・2年生の子どもたちも参加！未来を担う子どもたちと共に、平和の尊さを語りかけます。心温まる、そして心に深く刻まれる時間となるでしょう。



バンドウーラ奏者
カテリーナさん

〈音楽は世界をつなぐ言葉〉
平和への祈りを歌声にのせて

ウクライナの伝統楽器「バンドウーラ」を奏でるカテリーナさん。その美しい音色は、言葉や国境を越えて心に直接響きます。「音楽という言葉は、一番通じる言語だと思います」と語る彼女の演奏には、故郷ウクライナと世界の平和を願う切実な祈りが込められています。「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！」その魂の歌声を、ぜひ会場で体感してください。



マジシャン(北新地奇術倶楽部)
kazu さん

目の前で繰り広げられる
楽しくて不思議な非日常体験!

前回に引き続き、大人気のマジシャン kazu さんが登場！ただ不思議なだけじゃない、面白くて、楽しくて、時には「インチキ？」なんて思わず笑ってしまう、ストーリー性豊かな手品で会場を魅了します。「何か見えても静かに笑顔で宜しくお願いしますね」と茶目っ気たっぷりに語る kazu さん。ドキドキワクワクが止まらない、魔法のようなひとときをお届けします！

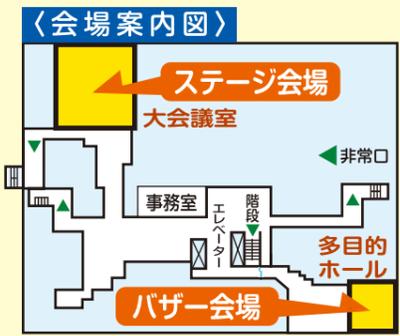
●日時:2025年10月12日(日)12:30~16:20

●場所:長田区文化センター 3階

〈バザー会場〉多目的ホール 〈12:30~13:50〉

〈ステージ会場〉
大会議室
〈14:00~16:20〉

●参加協力券:1,000円



参加協力券の購入方法

参加協力券は、以下の3つの方法で購入できます。

1. 事業所で直接購入する
 - お近くの組合の事業所にて、直接ご購入いただけます。
2. 電話で申し込み、郵送で購入する
 - まず、組合の本部 (TEL: 078-646-3771) に電話で参加の申し込みをします。
 - その後、参加協力券と振込用紙が郵送で送られてきますので、そちらで代金をお支払いください。
3. FAX またはメールで申し込み、郵送で購入する
 - 案内チラシの「つどい」参加協力券の購入申込欄を記入し FAX で送るか、メールで申し込みます。
 - メールで申し込む場合は、件名を「つどい 2025 参加協力券」とすとスムーズです。
 - 申し込み後、参加協力券と振込用紙が郵送で送られてきます。

お問合せ先: 兵庫県高齢者生活協同組合

TEL: 078-646-3771 〈担当 前田〉

各支部の動き：組織・組合員活動の近況

組合員の皆様、こんにちは。9月に入り、朝晩は少しずつ涼しい風が感じられるようになりましたが、いかがお過ごしでしょうか。各支部では、

組合員の皆様の暮らしがより豊かになるよう、様々な活動に取り組んでいます。ここでは、各支部の最近の活動状況についてご報告します。

神戸西部支部

秋のバス旅行(11月29日)を企画しており、行き先は「神戸どうぶつ王国」などを予定しています。また、地域での「おしゃべり活動」も2つ企画が進行中です。長田事業所でのおしゃべりカフェは、神戸市から10年の長きにわたる活動が表彰され、「おしゃべりし隊」として定例開催を続けています。

神戸中部支部

恒例の「おしゃべり会『ちゃっぷりん』」が140回を突破しました。また、秋には「生活に困ったら平野事業所へ」をテーマにした寸劇を企画しており、地域での開催を予定しています。このほか、月2回のおしゃべり会も定期的に行われています。

神戸東部支部

12月6日に姫路・たつの方面へのバス旅行を企画検討しています。また、六甲事業所のほほえみの里のフロアを使った近隣に住む方々や組合員の交流企画が検討されています。初夏に予定されていたバス旅行は、残念ながら中止となりました。

宝塚支部

7月8日に支部総代会議を開催し、6名が参加しました。今後の活動として、秋の遠足企画や支部昼食会、他団体と共催しての学習企画などが話し合われました。



尼崎支部

組合員どうしの助けあい活動(共同購入)をとおして、淡路支部の組合員との交流がありました。また、スマートフォン講座も好評を博しています。

伊丹支部

7月30日に関係者が集まり、今後の活動について話し合いが行われました。梅ノ木サロンは9月末をもって解散の予定ですが、昆陽サロンの麻雀同好会は継続し、新たな組合員の加入を呼びかけています。また、共同墓「絆」の担当者交代人事やその役割、関わり方について整理が進められています。

姫路支部

毎月、「かんたん料理会」が開催されているほか、カラオケ同好会も定期的に行われています。

丹波篠山支部

5月2日に市長との懇談の機会が持たれ、移送事業などについて話し合われました。

各支部の活動へのご参加、ご協力を心よりお待ちしております。詳細については、各支部の役員までお気軽にお問い合わせください。

いきいきサロン

(神戸市委託・介護予防事業)

神戸市内で17か所運営しています。利用者さんが高齢になり、長くお休みされる方が増えているため、新しい利用者さんが追いついていない状況です。SNSや地域のイベントを通じて、活動の魅力を伝え、もっと多くの方に知ってもらえるように頑張っています。

小規模多機能かけはし

(通い・泊まり・訪問を組み合わせたサービス)

新しい利用者さんからのお問い合わせもあり、経営は安定の兆しが見えていますが、職員の負担が増える

ことが大きな課題です。特に、事務業務の煩雑さや、一部の職員に仕事が集中したりして、心身の疲れが心配されています。これを改善するため、書類を一つにまとめ、効率的な事務所に模様替えします。また、長時間労働をなくすために新しい勤務シフトも試しています。職員が安心して働ける環境を整え、より良いサービス提供を目指します。



▲野外レク「神戸どうぶつ王国ツアー」

各事業所の近況

日頃より生協の活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

各事業所の最近の状況をご報告いたします。

■全体のご報告■

介護保険制度の変更や物価の値上がりにより、今も

厳しい状況が続いています。特に介護の職員さんたちへの処遇改善加算手当が5月に集中して支払われたため、年度の初めは大きな赤字となりました。しかし、どの事業所も無駄をなくし、より良いサービスを提供することで、少しずつ状況は良くなっています。

訪問介護(ホームヘルパー)

●たからづか(宝塚市)

ヘルパーさんが足りず、高齢化も進んでいます。安定したサービス提供に必要な人数が確保できていないため、新しい人材を募集することに力を入れています。



▲「健康情報パネル」

●ながた(神戸市長田区)

8月に2人のヘルパーさんが退職し、人手不足です。夏の間にはサービスのキャンセルもあり、売り上げも厳しいですが、残った職員で協力し、サービスを続けています。

●ひだまり(洲本市)

土日に働けるヘルパーさんが不足していますが、8月から長期でお休みしていたヘルパーさんが戻ってくる予定で、少し改善しそうです。また、福祉有償運送サービスは、地域の皆様の移動手段として毎日活躍しています。

●ひらの(神戸市兵庫区)

職員が頑張って事業を支えています。ここでも人手不足が続いており、新しい依頼をお受けするのが難しい場面もあります。

居宅介護支援(ケアプラン作成など)

●ながた(神戸市長田区)

5月末に職員が退職し、一時的に人手不足で新しい依頼をお受けできない時期がありました。その影響で収入も減ってしまいましたが、8月末に新しいケアマネジャーが加わり、人手不足は解消に向かっています。今後は新しい体制で、積極的に新規のご依頼に対応し、収入アップを目指します。



▲「心肺蘇生講習」

●たからづか(宝塚市)

ケアマネジャーの仕事は順調で、難しいケースにも対応し、地域からの信頼も厚く、安定しています。しかし、併設の訪問介護事業の人手不足が続くと、軽介護度の方への訪問サービスを提供できなくなる心配があります。

●六甲(神戸市灘区)

虐待など、対応に時間のかかる複雑なケースが増えています。また、利用者さんが入院されることもあり、担当するケース数が減る傾向にあります。地域の「あんしんすこやかセンター」と協力し、新しい利用者さんを増やす努力を続けています。

●ひらの(神戸市兵庫区)

3人体制で運営を続けています。利用者さんの介護度が軽くなったことで売り上げが減ったり、転倒や体調不良への対応に追われたりと、限られた人数で厳しい状況です。しかし、地域に欠かせない事業所として、新しい依頼は引き続きお受けし、地域の高齢者の暮らしを支えるために奮闘しています。

通所介護(デイサービス)

●デイスペース「ほほえみの里」(神戸市灘区)

4月からずっと赤字が続くという大変厳しい状況です。この危機を乗り越えるため、職員全員で仕



▲「夏まつり」

事の内容を見直し効率を上げます。新しい利用者さんを増やすために、営業活動やSNS等での情報発信も検討し、事業の存続をかけて改革に取り組んでいきます。

●ふじみ苑(姫路市)

利用者さんの入院や亡くなられる方が相次ぎ、新しい利用者さんも増えにくいため、厳しい経営状況が続いています。地域の機関とさらに連携を強め、利用者さんを増やす努力をしています。

笑 | 顔 | ス | テ | キ | !! <20>

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。

利用者様に 丁寧に対応できるところに 魅力を感じて入職



デイサービス
ふじみ苑スタッフ
梶谷 篤永

全体の運営にも目を向け、 必要な資格の取得にも挑戦したい

はじめまして。デイサービスふじみ苑で働いています、梶谷です。

2025年4月1日に入職しました。ふじみ苑は小規模のデイサービスで、利用者様お一人おひとりに丁寧に対応できるところに魅力を感じていました。入職後もその運営スタイルには共感しています。

小規模なので様々な業務に関わることができ、とても楽しいです。利用者様へのサービス提供はもちろん、国への請求業務やその他事務作業など、色々な業務を経験させても

らっています。

苑長をはじめ、諸先輩方も皆さん優しく、いつも可愛がってくださいます。何でも相談しやすい環境で、とてもありがたいです。今後は、さらに全体の運営にも目を向け、よりよいサービスを提供するために必要な資格の取得などにも挑戦したいと思っています。

プライベートでは釣りが好きで、仕事終わりにや休みの日にもよく出かけています。これからも仕事と趣味、どちらも充実させていきたいです。



【宝塚支部】

神戸の街を バスで周遊観光の旅

宝塚支部支部長 西本 秀二

5月28日、宝塚支部の有志4人で「春の神戸遠足」に出掛けました。

阪急逆瀬川駅に集合し神戸三宮へ！本部職員の案内で“シティループ神戸観光周遊バス”の一日乗車券を使って、神戸メリケンパークの散策、お昼は神戸南京町(中華街)で中華料理を堪能、午後は北野坂をのぼって神戸北野異人館街を散策しました。道中、お喋りと笑いの絶えない楽しい遠足となりました。秋も計画中です。



第26回通常総代会報告



2025年6月28日(土)、神戸市立長田区文化センターにて、兵庫県高齢者生活協同組合の第26回通常総代会が開催されました。総代総数104名のうち、91名(本人出席28名、書面議決61名、委任状2名)が出席し、提案された全ての議案が賛成多数で可決されました。

【審議された議案】

- 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(賛成89票)
- 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(賛成89票)
- 第3号議案：定款の一部変更の件(賛成89票)
- 第4号議案：役員報酬限度額決定の件(賛成88票、反対1票)
- 第5号議案：議案決議効力発生の件(賛成89票)

総代会では、各支部・事業所から、日々の活動について生き生きとした報告が行われました。

【各支部・事業所からの活動報告(一部)】

宝塚支部

百歳体操や健康麻雀、ハイキングといった多彩なサロン活動を通じて、組合員の健康づくりと交流を深めている様子が報告されました。

尼崎支部

休眠状態にあった支部活動をお米や玉ねぎの共同購入をきっかけに、組合員どうしの新たなつながりが生まれているとの力強い報告がありました。

スマホ講座

「講座への参加が高齢者生協の活動を知りきっかけとなり、組合への加入に繋がった」と、世代間のデジタル格差解消の取り組みが新たな仲間づくりに貢献している事例が紹介されました。

六甲事業所のディスプレイスペースほほえみの里

「優しさ、親切心、そして地域との繋がり」を私たちの強みとし、事業所の再建を目指したい」と、地域包括ケアの実践にかける決意が語られました。

淡路支部

尼崎支部の組合員の共同購入への協力が支部を超えた「助け合い」となり、組合活動の原点である相互扶助の精神が共有されました。

その他

神戸中部支部の「100歳まで元気に過ごす」をテーマにした健康づくりの呼びかけ、平野事業所の「高齢者等声かけ訓練」による地域の見守りネットワーク強化の取り組み、長田事業所かけはしの利用者に寄り添ったサービスと地域に開かれた拠点づくりの実践などが報告されました。

【総代からのご意見・ご質問】

総代会に寄せられたご意見用紙には、組合の運営に対する様々な声が寄せられました。

「理事の出席者が少ないのではないか」「経営不振についての理事会の責任が不明確」といった厳しいご指摘や、「経営改革の中心は本部機構。本部費用の負担が大きい」として本部の改革を求める意見がありました。

また、「人材紹介業者からの職員は定着しているのか」といった、人材確保に関する懸念も示されました。

一方で、「尼崎支部の組合員活動に感心した。自分に何ができるか考えたい」「垂水区にも地域のつどいの場が欲しい」といった前向きな提案や要望も多く寄せられました。

これらの貴重なご意見・ご要望を真摯に受け止め、今後の事業と活動に活かしてまいります。ご参加いただいた総代の皆様、誠にありがとうございました。

共同墓「永遠《とわ》」と「終活セミナー」

【お問合せ ☎078-646-3771】

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年半が経過し、契約者226人、物故者102柱、内納骨済88柱。

■第11回 共同献花祭・永代供養祭

4月13日(日)10時20分～
22家族総勢36名の皆さまにより開催。

■第12回 秋の共同墓参会

10月26日(日)10時20分～開催予定。



▲平和霊苑「献花祭」

●住吉霊園 共同墓「永遠」

現状： 建立後約8年が経過し、契約者58人、物故者28柱、内納骨済25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～14時30分。

◆開催場所：中央区(三宮)「西村屋・和味旬彩」にて総勢24名の皆さまの参加により開催。



▲住吉霊園「献花祭」

●文化時報」による共同墓「永遠」の取り組みに対する

取材と掲載

◆取材日、取材場所、取材対象… ●2025年7月2日(水)10時～11時 ●本部相談室 ●ジャーナリスト塚本優氏(対藤山)によるオンライン(zoom)形式。

◆取材内容… ●共同墓「永遠」、「墓友の会」、終活セミナーの活動内容と今後の考え方について。

◆掲載の媒体… ●9月発刊の「文化時報」に掲載予定。

●終活セミナー

2013年11月から現在までに神戸市内及び近辺地区を中心に238回開催、2649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回実施中。

【終活セミナー開催予定】

開催時間は10時～12時

- ◆ 9月20日(土) 芦屋市民センター
- ◆ 10月 4日(土) 灘区文化センター
- ◆ 10月18日(土) 東灘区文化センター
- ◆ 11月 8日(土) 西区文化センター
- ◆ 11月22日(土) 中央区文化センター
- ◆ 12月 6日(土) 長田区文化センター
- ◆ 12月20日(土) 兵庫区文化センター



▲第16回「永遠の会・昼食会」

「私だけのエンディングメモ」を無料で進呈いたします!



監修/藤山 孝

「おひとりさま」の終活サポート事業の重要性(3)

シリーズの第3弾は「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」の話題を中心に考えてみたいと思います。



1. ガイドラインの目的

高齢化や核家族化により、高齢者の単独世帯が増加し、特に高齢期には、医療機関への入退所などの重要なライフイベントが多く、

その際に身寄りがなく、頼れる人がいない状況の高齢者を支える仕組みが求められています。

最近では高齢者に対して身元保証や死後事務、日常生活支援等を提供する「高齢者等終身サポート事業」が増加しており、今後さらに需要も増加すると思われ

ます。しかし、この事業は契約が長期にわたることや、費用の前払いが必要なこと等契約内容の履確認が難しい等の課題も多いため、利用者が安心してサービスを利用できるようにガイドラインが策定されました。

2. 提供されるサービスの内容

◆ 医療施設への入院の際の連帯保証
◆ 介護施設等の入所の際の連帯保証
◆ 入院・入所、退院・退所時の手続の代行、等

(2)死後事務サービス

- ◆ 死亡の確認、関係者への連絡
- ◆ 死亡診断書、火葬許可、埋葬許可に係わる手続き代行
- ◆ 葬儀に関する事務
- ◆ 家財や遺品などの整理、ライフ



の受領に関する手続き代行
◆ 公共料金等の定期的な支出に関する手続き代行

3. 契約履行時の留意事項

◆ 生活費の管理、送金、等
◆ 家賃や年金等の定期的な収入

(1) 契約に基づき適正に事務を行い、サービスの提供記録を作成・保存し、定期的に利用者へ報告することが重要です。
(2) 契約解除時の具体的な手順などの情報を提供する義務があります。
(3) 利用者の判断能力が不十分な場合は成年後見制度を活用し、後見人と契約内容を相談することが望まれます。

4. チェックリストの活用

ガイドラインの別紙資料としてチェックリストを活用することをお勧めします。各項目の内容を確認することで事業者を確認すべきことも明確になると思います。

- ◆ 契約の締結
- ◆ 履行の提供
- ◆ 事業者の体制に関して30項目の確認項目があります。

◆ 参考資料：令和6年6月内閣官房等による高齢者等終身サポート事業者ガイドライン

日本文化は、

排除や分断は

持ち込まない



理事長 阿江 善春

社会の行き詰まりが起きると必ずと言っていいほど頭をもたげてくるのが、自意識過剰で思い上がった跳ね上がりの排外主義で、今回も「日本人ファースト」という「見失ったと思わされている自尊心」をくすぐる甘い言葉で議席を伸ばした集団がいます。しかし、本来の日本文化は意見の違いがあってもそのずれを共有し、「お互いを尊敬するおだやかな世界観」を持つもので、対立はあっても「排除や分断」は持ち込みません。そして、その日本文化の「真髄」とは一言でいえば「自覚」であって、さらに「真の自覚」とは「徹底した自己否定」なのです。ただし、ここで言う自己否定とは「自分はダメな人間」という否定ではなく、自分を無にできるかという意味の「否定」です。そしていつでも自分を無にゼロにできる謙虚さといさぎよさがあるから、すべてを受けとめ(受け入れではない)現実的な対応ができるのです。つまり結果的に「無は有(つ)であり、有(つ)は無(つ)だということなのです。

ですから「真の日本文化」は間違っても自分が、自分は、自分を、自分に、から始まる主語↓述語の世界にはまり込みませんし、その自分を「自分たちは、や、われわれは」にすり替えて対立を煽ったり、分断や排除を持ち込むようなことはしません。むしろその逆で、述語から主語をみる「〇〇である私」に気づき「ひと呼吸おいて、落ち着きのある人生態度」こそを基本にしているのです。

戦前の日本が、侵略戦争で多くの人命を奪ったのは日本文化が原因だからなのではなく、明治維新以後の「天皇制国家主義と日本の資本主義」が、欧米列強との間で「資源と植民地の奪い合い」から起こしたものです。

いつかきた道をふたたび歩むことの無いように努力を続けた

手帳がなくても 「認定書」で受けられます

「障がい者控除」をご存じですか？

年金暮らしの方にとって、毎年の「所得税」や「住民税」の負担は気になるものです。実は、一定の条件を満たすと「障がい者控除」という制度を利用でき、税金が軽くなる場合があります。今回は、その仕組みと手続きについてご紹介します。

◆障がい者控除とは

「障がい者控除」とは、本人または扶養している家族が障がい者である場合に、所得税や住民税から一定額が差し引かれる制度です。控除額は次のとおりです・

- 障がい者：所得税27万円、住民税26万円
- 特別障がい者（重度の方）：所得税40万円、住民税30万円
- 同居特別障がい者（特別障がい者で同居している場合）：所得税75万円、住民税53万円

◆控除を受けられる要件

次のいずれかにあてはまる方は「障がい者」として控除の対象になります。

- 身体障がい者手帳（1～6級）、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方
- ◎65歳以上で、市区町村から「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けた方

※高齢の方で手帳を持っていなくても、認定書によって控除が受けられるケースが多くあります。

※20歳以上64歳以下

の方でも障がい福祉課で相談されたら認定書を発行してもらえます。

◆申請の流れ

1 市区町村の窓口相談

「障がい者控除対象者認定書」を発行してもらうために、役所の福祉課や介護保険課に相談します。

医師の診断書や介護保険の認定結果が参考になります。

2 税務申告で申請

確定申告をされる方は、申告書に記入して認定書を添付します。

年金だけで確定申告が不要な方は、「年金からの源泉徴収」や「住民税申告」の際に、認定書を提出すると適用されます。

◆具体例

Aさん（75歳・年金収入180万円、介護保険で要介護2、認定書を取得）

↓障がい者控除27万円が差し引かれることで、住民税が非課税に。医療費や介護保険料の軽減にもつながります。

Bさん（80歳・年金収入200万円、特別障がい者控除対象）

↓40万円の所得控除で、所得税・住民税が大幅に軽減。結果的に年間数万円の負担減に



なることもあります。

Cさん（85歳、要介護5の重度認知症、同居の55歳の息子さんが扶養、特別障がい者と認定され、同居特別障がい者控除の対象）

↓Cさんを扶養に入れることで、息子さんの所得から75万円が控除され、所得税額が大幅に減少。場合によっては、所得税が非課税になることもあります。

Dさん（90歳、寝たきりで長年同居する60歳の娘さん（年金収入200万円）が介護、特別障がい者控除の対象）

↓Dさんを扶養に入れることで、娘さんの所得から53万円が控除され、住民税が大きく軽減。年間で数万円の負担減となる可能性があります。

◆まとめ

障がい者控除は、手帳がなくても「認定書」で受けられる大切な制度です。

「自分も対象かもしれない」と思われた方は、市区町村の窓口へ一度相談してみてください。税金が軽くなるだけでなく、住民税が非課税になると医療や介護の自己負担が減るなど、暮らしの安心につながります。

★組合が発行する

「暮らしを支えるシリーズ①特別障がい者手当」リーフレットにも記載しています。

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〈4〉

毎日新聞朝刊
2017年12月15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



家族集う 年末年始こそ話そう

間もなく年末年始。クリスマスやお正月など、普段離れて暮らす家族も集まるこの時期に、お片付けのことも話し合っただいかがでしょうか。私が生前整理の依頼を受ける方の中には、家族がいながら「自分のことは自分でやる」「迷惑を掛けたくない」と、誰にも相談することなく一人で話を進める方が多くいます。ある80代の男性から依頼を受けた時のこと。見積もりまで済んだ時点で息子さんから電話がありました。お怒りの様子で「自分は何も聞いていない。いったん話を止めてくれ。きつと相談なく業者と話を進めていたことを心配されたのでしよう。「迷惑を掛けたくない」というのはもしかしたら身勝手な考えで、家族は「もつと相談してほしい」と思っているかもしれません。

一方で、親にお片付けをしてほしいと思っっているお子さんたちにも注意してもらいたいことが。「すつきりと安全に暮らして」と思いやつてのことでも、言い方次第では逆効果に。「こんなもん、いらんやろ」「はよ捨てえや」。そんな言い方では、親は「ほつといて！」と前よりかたくなになってしまいうでしょう。でも、たとえば「これ、最近使っていないんちゃう。どうする？」「少し減らそか。手伝つよ」。今はまだ寒いですから「あつたかくなってきたらやるか。それまでに、ほんまに使わへんかどうか、よく考え」と時間置くのも効果的です。

かく言う私もこの春、母親をなだめすかして軽トラック1台分ほどのお片付けに成功したのですが、その時に思わぬものが見つかりました。私が小学生のころの通信簿です。それをきっかけに「僕ってどんな子どもやったん」「よくしゃべる子やったよ」なんて会話も生まれました。

母子手帳やへその緒が見つかることもあるでしょう。お片付けをきっかけに、緩みかけた家族の絆がぎゅつと結び直されるかもしれません。

屋宜理事の著書 ご紹介



当組合の

理事であり、遺品整理の専門

家である屋宜明彦氏が、このたび書籍を出版されました。兵庫県伊丹市で遺品整理会社を経営し、業界団体「一般社団法人心結」の代表も務める屋宜氏が、15年の現場経験で培った知識と想いを綴った一冊です。

本書は、単なる片付けのノウハウ本ではありません。「なぜトラブルが起きるのか」「悪徳業者をどう見分けるか」といった、業界の構造的な問題にまで踏み込み、誰もが安心して人生の終末期に向き合える社会を目指すという、屋宜氏の熱いメッセージが込められています。

親が暮らす実家のこと、そしてご自身の「終活」が気になり始める50代から70代の方々にとって、まさに「そのとき」が来る前に知っておきたい情報が満載です。

福祉用具専門相談員からの
アドバイス

福祉用具
(12)

高齢者生協こうべ
管理者
齊藤 和幸



外出も安心！ 「リハビリパンツ」で 毎日をもっと 楽しみましょう



年を重ねると、ちょっとした尿もれや頻尿など、排泄に関する不安を感じることもありますがよね。そうした不安から、「外出は控えようかな」となる方もいらっしゃるかもしれませんが。でも、リハビリパンツを上手に活用すれば、自信をもって外出を楽しめるようになります。

「リハビリパンツってどんなもの？」

リハビリパンツは、自力で立てる方や歩ける方のために作られた、まるで下着のような紙オムツです。ズボンを履くようにご自身で簡単に着脱できるので、トイレでの排泄習慣を続けたい方にとって心強い味方になります。

「外出時の強い味方！リハビリパンツの活用術」

「まだ早いか」「少し抵抗があるな」と感じる方もいるかもしれませんが。しかし、リハビリパンツは特別な人だけのものではなく、誰もが安心して活動するための便利なツールです。

ちょいもれ対策に

くしゃみや咳をしたとき、重い荷物を持ったときなど、ちょっとした尿もれが気になることはありませんか？ リハビリパンツを普段の下着として使うことで、尿もれを気にせず、安心して外出できます。

長時間のお出かけに

旅行やショッピング、バスや電車での移動など、トイレの場所がすぐにわからない場所でも、トイレの回数を気にすることなく、お出かけを思いっきり楽しめます。

「ポジティブに活用しよう」

リハビリパンツは「最後の手段」ではありません。むしろ、毎日の生活をより快適に、そして前向きに過ごすための「頼れるパートナー」です。

転倒の不安から解放され、行きたい場所にためらわず行ける。友達とのおしゃべりも、趣味のサークルも、思い切り楽しめる。そんな毎日過ごすために、リハビリパンツを試してみませんか？

「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

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

- 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

★10月31日(金)必着

ヨコのカギ

1. 大阪・関西万博で大活躍のキャラクター
7. 競馬で走ります
8. おにぎりの別名
10. 長球ボールを持って走る。15人制スポーツ
12. 憶えること
13. 小池百合子さん
14. 細かい水の粒の集まり。温泉やお味噌汁の上をゆらゆら～
15. 世界三大美女「〇〇〇妃」「クレオパトラ」「小野小町」
17. 〇〇は小を兼ねる
18. 海のミルク
20. 世界三大瀑布「ナイアガラ」「ビクトリア」ともう一つ
21. 見た目は、きゅうりに似てますがカボチャの仲間です
23. 干支でウサギとヘビの間
25. 睡眠ではなく短時間だけ眠ること
26. 麦酒

タテのカギ

1. 山口百恵さんのご主人
2. 本州の最西端に位置する都道府県
3. ミッキーマウスの彼女「〇〇〇マウス」
4. 「メェ～」と鳴く。手紙を食べた？
5. 年金・返済・法要・当選（序列・順番等が上位に転じること）
6. 生きた宝石、泳ぐ芸術品とも言われる魚
9. 「〇〇」「どう」「こて」
11. ディズニー映画「〇〇〇と野獣」
14. 好きよ～♪あなた～♪吉幾三のヒット曲
16. オーストリアの首都
17. 家庭では「ふきん」と言いますが、飲食店では？
19. 三冠馬とは皐月賞・ダービー・〇〇〇賞をすべて制した馬
22. 卵の白身の中は
24. 助けたら、恩返ししてくれる？

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	26	

No.158の正解：端午の節句(たんごのせっく) 正解者(順不同)

岩佐公子さん、向井千鶴子さん、小畑文子さん、伊藤美栄子さん、福島富子さん、安井日出子さん、山中美智子さん、山本八重子さん、谷本ルミ子さん、中山節子さん、丹野カズ子さん、辻本吉野さん、猪飼みよ子さん、山下久美子さん、縄舟靖子さん、山口美和子さん、尾木村史代さん、重信順子さん、吉田登志子さん、林津静美さん、吉田紀美子さん、中野ふみ子さん、山下美代子さん、市野末子さん、明石登美子さん、藤井逸子さん、塩見カツ子さん、棚町政子さん、兼元富美代さん、今井英二さん、小林百代さん、吉田敬子さん、泉谷十九子さん、西千鶴子さん、中野文重さん、大屋根博さん、橋本勝代さん、三島美津子さん、紙本辰雄さん、奈良雪子さん、美里フミエさん、福栄延万さん、小椋ヨシ子さん、中江育代さん、吉田好子さん、新井勝也さん、大河原小夜子さん、上野山祥子さん、宇城まさ子さん、和田悦子さん、河田和子さん、安本昭さん、安本悦美さん、岩澤康子さん、藤田三重子さん、広岡幸さん、松村幾久子さん、小林益子さん、宮崎直代さん、三輪万亀子さん、油治淑子さん、磯部洋子さん、ペンネーム：酒井おばあちゃんと孫さん、黒嶋妙子さん、逢坂亮子さん、田中紀久さん、原田薫さん、花畑とも子さん、越智睦子さん

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

ば	ん	ぱ	く	ぱ	す	た
げ	そ	る	と	れ	い	く
つ	つ	こ	み	お	か	ら
と	み	ん	ご	わ	ん	
き	と	し	よ	り		
く	え	い	ゆ	う	せ	
ら	つ	こ	い	ち	な	ん
す	の	一	ま	ん	え	ど

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。(高齡者生協だより 編集委員会)

●高齡者生協だよりを隅から隅まで読むようになりました。「スマホミニ講座⑩」大変参考になりました。
(姫路市 塩見 カヅ子さん)

●食料品など生活必需品については消費税を廃止、せめて減税して欲しいと思います。そもそも消費税導入目的は、社会保障の為と言っていました。しかし、大企業の減税にまわされ、莫大な内部留保金の一因となりました。儲けた分は、きちり納税する。税金は、社会保障に使い、国民が安心して生活を送るために使うべきであると思います。

(長田区 花畑 とも子さん)

●普段は祖母と離れて暮らしています。GW 帰省

中、一緒にクイズに挑戦しました。家族と一緒にできるこんな記事があるとうれしいです。

(丹波篠山市 酒井 美恵子さん)

●元気な間に整理しておく必要性の記事を読み、心がけようと思いました。(東灘区 中江 育代さん)

●一人でがんばってクイズを解いていたが「ゴンタノセック」としか思いつかなかったところ、主人が帰宅して「端午の節句やろ」と言われました。ほんまや…。自分にあきれてしまいました。

(兵庫区 小林 百代さん)

●川柳：須磨の海 こち風吹いて 磯かおる

(長田区 今井英二さん)



スマホ初級者のためのミニ講座 ⑪

詐欺や迷惑メールの見分け方

近ごろ、「あなたの口座が停止されました」「未払い料金があります」といった怪しいメールやSMSが増えています。こうした詐欺メールにだまされないためのポイントを覚えておきましょう。

【見分けるポイント】

- 差出人が「〇〇銀行」「宅配業者」などを名乗っていても、本物かどうか必ず確認。
- 「至急」「今すぐ」「リンクをクリック」と急がせる文言に注意。
- 日本語が不自然な場合も怪しいサイン。



【対応のしかた(操作方法)】

1. 不審なメール・SMSが届いたらリンクを押さない。
2. 差出人の名前をタップして確認(「メールアドレス」「電話番号」) --- 見覚えのないものは無視。
3. 削除したいとき --- Android: メール本文を長押し → 「削除」
--- iPhone: メールを左にスワイプ → 赤い「削除」ボタン
4. 迷惑メールが続く場合は、設定から「迷惑メール報告」を選ぶとブロックできます。

写真や動画の整理とアルバム作り

お孫さんや旅行の写真がスマホにたまっていませんか? 整理してアルバムにすれば、見返すのが楽しくなります。

【写真整理の基本操作】

1. 写真アプリを開く
2. 不要な写真を長押しして選択
→ ゴミ箱マークで削除
3. 残したい写真だけを残す

【アルバムを作る方法】

Android の場合

1. Google フォトを開く
2. 下の「ライブラリ」→
「新しいアルバム」
3. アルバム名を入力
(例: 「孫の成長」「旅行」)



iPhone の場合

1. 写真アプリを開く
2. 下の「アルバム」→
「+」マーク → 「新規アルバム」
3. 名前を付けて写真を選ぶ

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 <16>

いちじくジャム

「いちじく」は古代エジプトや聖書にも登場し古くから薬効の高さで知られています。身体に嬉しい栄養がたくさん入っていますよ。



〈材 料〉

- ★ いちじく…500g
- ★ 砂糖…200g
- ★ レモン汁…半個分程度 (市販のものでも可)

〈作り方〉

- いちじくを綺麗に洗い皮付きのまま、小さく刻む。
- 鍋に 1 のいちじくと砂糖を加え強火で炊く。水分が出て、あくがあれば取る。木べらで混ぜながら火加減を調整しながら煮詰める。
- レモン汁を加え煮詰めて、出来上がり。
 - * ヨーグルトにかけたり、トーストのジャムとして食べると美味しいです。
 - * いちじくを沢山いただいたので、作ってみました。いちじくに含まれるペクチンは、整腸作用効果があり、老化予防にもなる栄養豊富な果物だそうです。私は、ジャムの中でいちばん好き！

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

「ふたむりふたむり」に合わせて、
手首と足の運動！

どんぐり



①手を軽く握り、手首を上下に動かす。

ころころ



②回ぐり(糸巻き巻き)。《大きく動かすことで背中の体操になります》

ドンブリコ



③手を軽く握り、手首を上下に動かす。

お池にはまって



④腕を前に伸ばし、横に開いていく。

さあたいへん



⑤駆け足。(腕もしっかりと振りましょう)

どじょうが
出てきて

⑥腕を胸の前から上に上げ、胸を開く。(腰から背筋をしっかり伸ばしましょう)

こんにちは



⑦足の付け根から上体を前に下げる。

坊ちゃん
いっしょに

⑧⑨足を開いたり閉じたりしながら。

あそび
ましょう!

⑩手を軽く握り、手首を上下に動かす。

2番 / どんぐりころころ よろこんで
しばらくいっしょに あそんだが
やっぱりお山が恋しいと
泣いては どじょうを こまらせた

今回は、「ふたむりふたむり」に合わせて手首の運動と足の運動を取り入れています。昼食前に歌を口ずさみながら、動いていただくと口腔体操にもなります。無理をしないで、ご自身のペースでゆるゆると動いてくださいね！

● 椅子の背もたれにもたれてもかまいませんよ！

各地で組合員が主体となって創造的な活動を展開し、 新たな組合員を迎え入れましょう

生協強化月間方針(案)

「誰もが安心して暮らせる
地域社会づくり」をすすめてみましょう

■活動期間(第1期)
2025年10～12月

■活動内容

① 組合事業・活動を地域で広く

伝える活動を力強く展開します(案)

* 最寄りの事業所の運営に参加しましょう。

* 社会保障制度について学び、活用を広げましょう。

* 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。

* あなたが参加する事業・活動グループの仲間に組合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。

② 組織強化・拡大のため数値目標の達成に取り組みます



● 組合全体の組合員増やし目標

1000人(職員組合員率100%)

● 組合全体の出資金増資目標
1000万円

◎ 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。

※この生協強化月間方針(案)は9月27日開催の第2回理事會にて決定します。

組合員のみなさまへ

2025年7月末現在

組合員数	4,282人
出資金総額	107,955,000円
出資金平均	25,211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

「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、5人の組合員さんから1万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8月31日高齢者生協だより編集委員会)