

安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協

たより

2026年
4・5・6・7・8月号

No.
161

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



大空へ羽ばたく群れは、古来より「平和の象徴」とされる鳩です。この写真は2012年にトルコのカップパドキアで撮影しました。当時は現地も世界も穏やかで、平和な情勢に包まれていました。しかし現在、世界中で多国間を巻き込む戦争が続き、平和が脅かされています。さらに日本では、軍拡政策や武器販売へと舵を切る憂慮すべき事態が進んでいます。私たち兵庫県高齢者生活協同組合が目指す「だれもが安心して暮らせる地域づくり」は、平和という土台がなければ実現できません。自由に舞う鳩の姿に、争いのない平和な世界を取り戻すという強い決意と願いを込めて、今月号をお届けします。

撮影・コメント：前田 純徳

第27回通常総代会を開催します

つながりの再構築

サービス利用から地域参加へ、
点から面へのコミュニケーション

●日時：2026年6月27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)

※詳細は2～3ページに掲載しています。

もくじ

P2～3 第27回通常総代会公示、総代について

P4 笑顔ステキ、教えて！私の「推し活」

P5 読者の声、支部だより

P6～7 事業所だより、理事会だより

P8 暮らしを支える社会保障制度
(特別障がい者手当)

P9 福祉用具専門相談員からのご提案

P10 共同墓・終活セミナー

P11 生活相談の現場から、元間整理

P12 スマホ初級者のミニ講座

P13 クロスワードクイズ

P14 自転車への青切符の導入について

P15 シニアかんたん料理・健康ストレッチ

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

第27回通常総代会の開催について

日時：2026年6月27日(土) 午後1時～4時30分

場所：長田区文化センター3階 大会議室

議事

● 第1号議案：2025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：2026年度事業・活動計画及び収支予算案承認の件

● 第3号議案：役員選任の件

● 第4号議案：役員報酬決定の件

2026年3月28日 兵庫県高齢者生活協同組合

● 第5号議案：議案決議効力発生の件

理事長 阿江 善春

第27期総代の選挙区及び定数の承認の件

定款第44条及び第45条ならびに総代選挙規約第2条及び第3条により、総代の定数は100人以上150人以内とし総代は組合員のうちから選挙を行います。選挙区とその定数については以下のように定めます。

1. 選挙区別総代定数

- 神戸：54人 ● 伊丹：7人 ● 宝塚：9人 ● 尼崎：5人 ● 東播磨：5人
- 姫路：9人 ● 篠山丹波：8人 ● 淡路：5人 ◎ 合計：102人

2. 総代の任期

当選の日から1年

3. 立候補の資格

2026年3月末在籍の組合員

3. 立候補受付の期間

2026年4月15日(水)～5月15日(金)

2026年3月31日 第27期総代選挙管理委員会

地域区分理事立候補の受付について

次期役員の選任に伴い、地域区分理事立候補の受付を、役員選挙規約第6条（地域区分理事立候補者の推薦）に基づき下記の要領で行います。地域区分理事に立候補する組合員は区域別役員推薦委員会または地区担当理事に届け出てください。

〈記〉

1. 地域区分と理事定数

- 尼崎地区：1人 ● 伊丹地区：1人 ● 宝塚地区：1人 ● 神戸地区：4人 ● 東播磨地区：1人
- 姫路地区：1人 ● 丹波篠山地区：1人 ● 淡路地区：1人 ◎ 8地区：合計11名

2. 役員の任期

選任決議の日から2年

3. 立候補受付の期間

2026年4月15日(水)～5月15日(金)

2026年3月31日 区域別役員推薦委員会

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、「あの方をお願いしたい!」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、「こつすればもつと良くなる

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

← 事業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。

立候補の方法

- 本部またはお近くの高齢者生協の事業所にある『総代立候補届』をご記入のうえ、本部または事業所へご提出ください。立候補の受付期間内にご提出をお願いします。

- 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。

教えて! 私の《推し活》2

だんじり

ディスプレイ 藤原 靖子
ほほえみの里



私が大好きな東灘だんじりについてお話しします。

私は生まれも育ちも神戸市東灘区です。子どもの頃から、賑やかな鐘の音や太鼓の音、そして地域のみんなの明るい声を聞くのが大好きでした。

特に印象に残っているのは、大人の方たちが大きなだんじりを力強く引っ張っている姿です。とてもかっこよくて、「いつか自分もだんじりに乗ってみたい」と思ったのが、東灘だんじりを好きになったきっかけでした。



子どもの頃は子どもだんじりに乗せてもらったり、綱を引っ張らせてもらったりして、とても嬉しかったのを覚えています。

大人になった今でも、体は正直で、鐘の音が聞こえらるとつい見に行ってしまう。昼のだんじりと夜のだんじりでは雰囲気の違い、それぞれに楽しさがあります。また、地区によって鐘や太鼓の音が違うところも見どころの一つです。

その中でも、私が一番好きなのは練り回しです。練り回しは、だんじりを勢いよく走らせて交差点などで一気に方向を変える、とても迫力のある場面です。太鼓や鐘の音、そして掛け声が重なり、見るだけでも胸が高鳴ります。引き手の人たちが息を合わせてだんじりを動かす姿はとてもかっこよく、地域のみんなの力が一つになっているのを感じます。

ぜひ一度、東灘のだんじりを見てみてください。とてもおすすめです。

笑顔ステキ!! (21)



より一層こころ豊かな人生を送りたい

神戸西部支部
萩原 行男さん

少し前に、認知症を患っています。妻が施設に入所してから私の一人暮らしが始まりました。

その時に、地域包括支援センターの親身な支援で、地域のサークル活動に参加するようになり、心身ともに健康に暮らすことができています。

一人では続かない運動も仲間と一緒に楽しく続けられ、孤独感も防げています。

その一つ地域の健康体操では、当日配布するビラのパソコン処理作業を与えていただき、別の楽しい時間になりました。地域活動を通じて得られる人との交流や役割意識が持ったことで、生活に張り合いも出てきました。

こんな新しい発見は、自分のできる役割を




見つけることで、生活に張りが出て前向きな気持ちが生まれてきました。また、サークルの誰かの役に立てているという達成感が、自分自身の活力になっているように思います。

何らかの行動をしていると、出会うべきチャンスが向こうやってくる。その出会いが私の人生を意味あるものへと高めてくれています。

現実を正面から受け止め新しい生き方をみなさんのお陰で見直すことができ、こころも体も健康的な日々を過ごしています。家に引きこもっていたのでは、何も生まれません。これからはより一層こころ豊かな人生を送りたいと思っています。

No.160に下記表の通り誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします

| ページ | タイトル | 誤 | 正 |
|-----|----------------------------------|---|-----------------------|
| 3 | 午年 「年男」「年女」 |  松浦 妙心さん | 高原 弘江さん |
| 11 | いきいきサロンから新年のごあいさつ ほのぼの房王寺〈川柳〉 | 秋うれし 柿梨蜜柑 風邪予防 | 寒空の散歩は キュキュキュ 靴が泣く |
| 14 | 新春はつらつアート展(2) | 安井 きみえさん | 安井 日出子さん |

支部だより

「介護保険の活かし方」の
学習会を4月10日開催!

宝塚支部

4月10日に宝塚支部と全日本年金者組合宝塚支部の共催により、「介護保険の活かし方学習会」が開催されました。



高齢者生協では、このよような地域に根ざした学習活動を推奨しています。「私たちの支部でも、介護

今回は「在宅介護の現場から、あなたに届けたいヒント」をテーマに、宝塚市の担当者やケアマネジャーらを招いたパネルディスカッション形式となります。

介護は一人で抱え込まず、専門家を

頼ることが大切です。「知っていること」が明日からの安心につながるというメッセージを伝える学習会となります。

保険や暮らしの安心に関する学習会を開いてみたい」というお声があれば、本部が企画作りをサポートいたします。ご興味のある支部の組合員の皆さまは、ぜひお気軽に本部までご相談ください。

◎お問合せは、高齢者生協だより背表紙記載の電話・FAX・メールに願います。

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。

●教えて！私の《押し活》家庭「バラ園」を読んで、私も家庭菜園をやめて「バラ園」にしようかなと一瞬思ったのですが、白菜やブロッコリー、高菜、小松菜、きく菜、大根、サラダ菜が生き生き育っている姿を見て、喰いしんぼうの私にはこの子たちがアイドルなんだと。なんちゃって!! (姫路市 塩見 カツ子さん)

●板宿体操クラブが大黒小学校(元)の講堂ではじまった時、入れて頂きました。十年間程続いたと思います。庄山会館の時(たしか男性の先生でした)残念ながら体調が悪くなりやめました。「たより」はずっと頂き読んでましたが、クイズははじめて終わりになると思います。今年の八月で九十才になります。一昨年、昨年と骨折で入院しました。次々と手術で入院してくる病院の看護師さんの大変さがわかり、本当に感謝しております。看護師さん、介護士さんありがとうございます。(須磨区 田端 佳子さん)

●2026年新たな1年のスタート。今年もお届けいただく「たより」を楽しみにしております。今回160号の「いきいきサロン」から新年のごあいさつ、皆様の笑顔のお写真とメッセージを拝見し、明るい気持ちになりました。(丹波篠山市 佐久間 清恵さん)

●新年号は、たくさんの方の笑顔の写真が掲載されましたね。“笑う門には福来る”ですね。厳しい社会情勢ですが、元気で笑って過ごしましょうね。(長田区 花畑 とも子さん)

●31年前、1月17日早朝に大震災を知り、公立病院に行き、車で現地に行きました。大変な現地の状況にビックリ！私たちは、組合員



さんと共に支援にかけつけ、「協力・協同の力」を知りました。(姫路市 河本 利文さん)

●私は何人もの方からスマホに変えたらと声をかけられましたが、なかなか踏み切れませんでした。右手が使えないので、肩からぶら下げないと持ち運びが出来ません。首にかけるとすぐに肩凝りがしたりして痛くなるのです。でもとうとうスマホに変えましたがなかなか色々な機能がありながらほとんど使いこなせていません。あるグループが教えてくださると言われるので月に一度行って開かれる度に5つほど質問することを上げて参加しますが、理解したつもりが「えーとそれからどうだったかな？」と言う調子です。(三木市 黒嶋 妙子さん)

●2月8日に衆議院の総選挙が実施された。真冬の雪の中の急な選挙で各党の準備もままならず実施されたが、結果は自民党の大勝利となった。マスコミや国民がオリンピックに夢中になっていることも計算の上で巧妙に考えられた日程だと思う。現在、憲法改正やスパイ防止法などが検討されている。自民党の政策の危険性に気づいたときには日本が戦争する国になっており、兵役の義務が課せられる国になっているのではないかと危惧する。(宝塚市 越智睦子さん)

●毎日のストレッチの中で、1月2月3月号歌いながら、楽しく♪~やっています。ありがとうございます。(丹波篠山市 小西 はつ彘さん)

事業所だより

地域を支え続けるための
「未来への決断」ケアステーションながた訪問介護の
事業休止と組織再編のお知らせ

当組合は、2月28日の理事会において、本年4月30日をもちまして「ケアステーションながた訪問介護」を休止することを決定いたしました。

今回の休止は、職員が安心して働き続けられる持続可能な職場づくりと法人理念の「だれもが安心して暮

らし続けられる地域社会づくり」のための決断です。

今後は訪問介護で培ったスキルと経験を活かし、以下の通り前向きな組織再編を断行します。

移行期間中、皆様のお力添えを心よりお願い申し上げます。

■居宅介護支援事業は継続します

「ケアステーションながた 居宅介護支援事業(ケアプラン作成等)」は、今後も通常通り営業を継続いたします。

長田事業所

「かけはし」への全力投球と
サービス拡大

- 機能集約**：訪問介護の職員は「小規模多機能かけはし」へ異動し、その専門性を集結させます。
- 共生型サービスの展開**：新たに「共生型生活介護」および「共生型短期入所」等の指定を受け、障がい福祉サービスを提供します。
- スペース活用**：空きスペースに平野事業所の福祉用具部門が移転し、事業の幅を広げます。

毎月定例開催の長田事業所の『おしゃべりカフェ』の様子<オカリナ演奏で斉唱>



平野事業所

サービス提供体制の強化

- 人員増強**：福祉用具事業部門の移転に伴い、訪問介護・居宅介護支援事業の人員を増やします。
- 体制強化**：地域ニーズへより迅速に応えられるよう、人員を補強しサービス提供体制を一層強固なものにします。

職しました。更には、パート職員も入職しました。

新たな決意で経営改善とサービス向上に踏み出します。持ち前の活気ある現場に加え、利用者様一人ひとりに一層丁寧に向き合い、地域に根ざした「馴染みのデイサービス」としてさらなる発展を目指します。

活気ある職場で
さらなる発展をめざす

デイサービスふじみ苑

取り組んでまいります。

4月から地域の皆様に寄り添う訪問介護として、宝塚市独自基準の生活支援Aの指定事業者となり、同事業所のケアマネジャー3名とも一丸となって歩みを止めることなく

安定したサービス継続に向け、1月には登録ヘルパー3名がパート職員へと転向し、またフレッシュな職員も入職して、より強固な協力体制が整いました。

ケアステーションたからづか(訪問介護)
宝塚市の生活支援Aの指定業者に

理事会だより

第26期第4回(1月31日)、臨時(2月28日)、第5回分(3月28日)

2026年1月から3月にかけて開催されました理事会における、主な報告および決定事項をお知らせいたします。

1、組合の経営・財務状況について

●事業収支・介護報酬改定などの影響もあり、当組合の事業収支は依然として厳しい状況が続いています。

●「ケアステーションながた訪問介護」の事業休止について

慢性的な人手不足や、現場の業務負担の激増などの複合的な要因により、2026年4月30日をもって当事業所を休止することを決定いたしました。

利用者様および登録ヘルパーの皆様につきましては、近隣の他法人への引き継ぎなどを含め、責任を持って丁寧な対応を進めてまいります。

2、第27回通常総代会について
(本紙のP1〜3掲載)

3、その他の重要なお知らせ

●今後の展望…組織運営を見直し、今後は「経営」と現場の「執行」の役割を分ける体制へ移行していく方針です。

また、空き家等を活用した「地域共生型」の新たな事業拠点整備についても構想・検討を進めています。



不明組合員のみなし自由脱退

組合では、定款に基づき、所在の確認が取れない組合員の方々の整理(みなし脱退手続き)を進めています。

■手続きの対象となる方

以下の2つの条件を同時に満たす方が対象です。

●連絡不能…新年号の「たより」が3期連続で返送され、電話連絡もつかない。

●実績なし…過去3カ年度、事業利用や増資・減資、住所変更の届け出がない。

■今回の進捗と今後

●現状報告…「たより160号」に名簿を同封した357人のうち、117人の所在が確認できました。

●手続きの完了…残る240人については、本年度末をもって正式に「みなし脱退」とし、次回の通常総代会にて報告いたします。

■手続き完了後に分かったら

手続き完了後であっても、ご本人からお申し出があれば直ちに組合員資格を復活できます。その際、以前の出資金はそのまま引き継がれます。



事業所だより

ケアステーションひだまり (訪問介護)
地域を支える拠点としての
職場体制を整備

事業収支は順調に推移しており、地域を支える拠点として安定した運営が続いています。事業所の周辺にも配慮し防犯面の強化など環境整備にも着手しており、職員がより安心して良質なケアに専念できる体制を整えてまいります。



ご自宅での介護を支える大切な制度

ご存知ですか？「特別障がい者手当」

◎暮らしを支えるシリーズの

リーフレットが必要な人はお気軽にご連絡ください。無料で贈呈いたします。

暮らしを支えるシリーズ ◎ 特別障がい者手当

安心して暮らせるまちづくり

特別障がい者手当

介護保険を
利用されている方は
障がいの福祉制度が
複数使えます

在宅の方やグループホーム・有料老人ホーム入所の方で介護度の高い方は「特別障がい者手当」(月額2万9590円)が受けられます

この「暮らしを支えるシリーズ」は、介護で暮らす方のための、生活困窮防止、生活支援、権利保障などさまざまなサービスを提供しています。

暮らしを支えるシリーズ ◎ 障がい者手帳

安心して暮らせるまちづくり

障がい者手帳

「障がい者手帳」を持つと、様々な支援や福祉サービスを受けることができます。

2022年厚労省の統計では1164.6万人の方が、障がいの種類から障がい者手帳を持っています。

障がいという特別なイメージがありませんが、このような方も手帳を申請することができます。

暮らしを支えるシリーズ ◎ 医療・介護の利用料軽減

安心して暮らせるまちづくり

医療・介護の利用料軽減

生活福祉資金貸付制度

医療保険と介護保険の利用料が軽減できます

無利子で生活福祉資金が借りることができます

生活福祉資金貸付制度は、生活困窮防止、生活支援、権利保障などさまざまなサービスを提供しています。

毎日をご自宅で過ごされている中で、「家族の介護で、一日中目が離せない…」「ほぼ寝たきりの状態で、毎日のサポートが本当に大変…」とお悩みではありませんか？

重い障がいや要介護度が高く、常にサポートが必要なご家族を介護されている皆さまの暮らしを助けてくれるのが、「特別障がい者手当」です。

■ 特別障がい者手当とは？

日常生活の中で、常に特別な介護が必要な20歳以上の方をサポートするための国の手当です。

■ 毎月いくらもらえるの？

2026年(令和8年)4月分から、支給額が少し引き上げられました！

《これまで》月額 29,590円

《2026年4月から》月額 30,450円

※お支払いは原則として年4回(2月、5月、8月、11月)に分けて、ご本人の口座に振り込まれます。

■ どんな人がもらえるの？

● 知っておきたい3つのポイント

1. 「障がい者手帳」を持っていなくても申請できます！

「うちは手帳がないから…」とあきらめないでください。体の動き(タオルを絞る、立ち上がるなど)や、認知機能(お食事や会話など)のチェック表【※暮らしを支えるシリーズ①リーフレット】で、一定の基準(10点以上)を満たせば給付の対象になります。

2. 「在宅」の幅は意外と広いんです！

ご自宅にお住まいの方はもちろん、「グループホーム」や「有料老人ホーム」にお住まいの方も対象になります。また、病院に入院したり、施設に入所していても、3ヶ月を超えなければ受け取ることができます。

■ どうやって申請するの？

お住まいの市区町村の役所(障がい福祉の窓口)で申請用紙をもらい、かかりつけの医師に診断書を書いてもらう必要があります。

■ 迷ったら、お気軽にご相談を！

「私や家族は対象になるかしら？」「手続きが難しそう…」と思われるら、お一人で悩まずに、お近くの高齢者生協ヶアステーションまでぜひご相談ください。

かつてニュー入番組の最後は「天気予報」が基本でした。明日の天候という「自然・循環」とともに、落ち着いて「あるがまま」の人生を送るところに日本文化の真髄があったのです。しかし、現在ではまるで「為替と株」という指標があたかも「日本社会の最重要事項」であるかのような報道のされ方が多く、国民もみなそれを最大の関心事とするように奨励している感があります。もちろん為替や株の値動きが経済の大切な指標

平和な日本を子や孫へ16 〈日本・世界の社会情勢から問題提起〉



理事長日記 阿江善春

なぜニュー入の最後が「為替と株の値動き」なのか？



東京都北区音無親水公園の桜



撮影：いきいきサロン/エアマネージャー 岩瀬奈美

新緑がまぶしい季節になりました。さあ、お出かけしませんか。
春の陽気に誘われて、一步前へ踏み出しましょう。



福祉用具専門相談員からのご提案(13)

毎日を彩る



靴選び!!

高齢者生協 こうべ 管理者 齊藤 和幸

〈介護保険対象外〉

徳武産業
定価7,590円

『瞬間スポット』6,500円

かがまず「スッ」と履ける

以前にもご紹介しましたが、新デザインが出ました。

立ったまま手を使わずに履けるのが特徴です。足を入れるだけで吸い込まれるようにフィットします。



〈介護保険対象外〉

アサヒシューズ
定価6,930円

『快步主義』5,900円

介護する方にも優しさを

履き口がガバッと大きく開くマジックテープタイプです。介助する方がお手伝いするのも簡単で、むくみがあっても履きやすいと評判です。

他にもいろいろなタイプの靴がありますので、詳しくお知りになりたい方は、私たち福祉用具専門相談員やケアマネジャーさんに相談してみてもいかがでしょうか。



介護保険を使うと安くなるって
知っていますか？

この他にも便利で安全な道具《福祉用具》は、介護保険を使って、安く買ったりレンタルできます。(※介護保険対象商品のみ)
生活のある部分に不便を感じている人は、一度ケアマネジャーさんや福祉用具専門相談員に相談してみましょう。

「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して、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

であることは確かです。しかしOECD（経済開発協力機構）においても、近年はGDPなどの経済指標のみが人間社会の豊かさを表す指標ではないという立場に立っています。

それは一部の強者（個人というより多国籍、無国籍の巨大企業）が富を独占するのではなく、その富が広く社会全体に還元され、公平で循環の良い、誰もが安心して人生を過ごせる社会にならないければ、安定して持続可能な社会にならないことを意味して、国連もSDGs（持続可能な開発、社会）という目標を掲げて取り組んでいるのです。

「アベノミクス」の再来を今の政権はめざしているようですが、遡れば「異次元の金融緩和という低金利政策」から円安（円を買う値打ちや魅力がないのでドルや他国の通貨を買う）↓輸出関連の大企業は大儲け、輸入材料を事業の中心にしている企業も「価格転嫁」で業績確保↓物価高騰・生活苦にも拘らず株価だけが高騰というサイクルになっています。

安倍元総理や高市総理という人物は「株価が下がらない限り支持率は下がらない、むしろ国家財政を総動員してでも株価を上げていけば支持率は上がる」と国民の生活苦しりに目をくくってきただけですが、このままでは富の独占と格差の拡大、社会の荒廃が進むだけです。

もう一度、社会の在り方を振り返り、自然とともに生きる豊かで穏やかな日本文化を取り戻していきたいものです。

◀2025年7月13日「昼食会・唱歌斉唱」



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12年が経過し、契約者231人、
物故者106柱、内納骨済は91柱。

■第12回 共同献花祭・永代供養祭

4月12日(日)10時20分より23家族総勢42
人の皆様の参加のもと開催いたしました。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

現状：建立から約8年半が経過し、契約者は
58人、物故者29柱、内納骨済は26柱。

■第10回 共同献花祭・永代供養祭

10月11日(日)10時20分～開催予定。

●第17回「永遠の会・昼食会」

■開催日時：7月12日(日)12時30分～

■開催場所：神戸市中央区「西村屋・和味旬菜」
にて開催予定。

●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
253カ所で開催。2843人の方に参加していただきました。

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
しています。



【終活セミナー開催予定】

開催時間 / 10時～12時

- ◆4月25日(土)北須磨文化センター
- ◆5月9日(土)垂水区文化センター
- ◆5月23日(土)須磨区文化センター
- ◆6月13日(土)東灘区文化センター
- ◆6月27日(土)灘区文化センター



「私だけのエンディングメモ」進呈いたします!(無料)



「家族信託」を考えてみよう(1)

最近注目されてきた「家族信託」について
3回シリーズで考えてみたいと思います

家族信託は財産管理方法の一つで、あらかじめ不動産
や金銭などの財産を信頼できる家族に託し、管理・
処分を任せることができるというものです。

家族信託を有効に活用すれば、財産の所有者である親
が認知症になった場合でも、資産が凍結されることなく、
子供が財産の管理や運用、処分を行うこともできます。

家族信託とは

(1) 注目されてきた背景

家族信託が注目されてきた背景には、高齢化と認知
症の問題が考えられます。

認知症が悪化すると、銀行の口座は凍結されてしま
い、子供でも親のお金を下ろせなくなります。そうす
ると親の介護に対応する子供達が金銭的な負担を負うこ
とになります。

(2) 家族信託の仕組み

家族信託は財産の所有者が家族への財産の管理のみ
を託すものです。

●「委託者」は財産の所有者であり信託を依頼する立場
の人

- 「受託者」は財産の管理運用処分を任される人
- 「受益者」は財産権を持ち、財産から利益を受ける人
- ※親のために子が財産を管理し、利益は所有者である
親が得る等委託者と受益者が同じ人になることが多
くあります。
- ※重要な契約なので公正証書にする方が良いと思われ
ます。

家族信託の使い方

(1) 祖父母や両親の認知症への対応

祖父母や両親が認知症になった時、子供が金銭を使
用したり不動産を処分することができます。

(2) 「親亡き後問題」への対応

障害がある子供は親のサポートなしには暮らすのが
難しい場合があります。

あらかじめ信頼のおける兄弟姉妹や親戚などを指定
し家族信託しておけば、将来、親が亡くなって管理が難
しくなっても口座は凍結されません。

※今回は家族信託のメリット・デメリットや手続きを
中心にご案内します。



生活相談の現場から〈4〉-2(前号のつづき)
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

認知症で悩んでいるご家族からのご相談実例

相談実例②

● 東灘区にお住まいのご夫婦

■ ご主人が認知症で要介護2

■ 奥様身体介護で要介護3

介護サービスを利用しながら認知症のご主人のお世話を奥様がされていましたが、ご主人の認知症が進み徘徊をするようになったので、足の悪い奥様では面倒が見れなくなると、地域包括支援センターからご相談を受けました。



● サポート内容

毎日ご主人の徘徊で大変とのこと、お二人の年金の範囲内で、ご夫婦二人部屋で急ぎ受入れていただけることが条件になりました。

今までの入居実績から、県外にはありませんでしたが最速で入居までの必要なサポートをさせていただき、1週間で入居ができました。

現在、ご夫婦で安心した生活を送られています。ご自宅の生活が難しくなればすぐにでも安心して安全な生活が送れるように、最善を尽くします。

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〈5〉-2

毎日新聞朝刊2017年10月27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



子供からは聞き出しにくい
「お金の話」②

元気なうちに

親がすべき3つの整理



前回では「親がなすべき3つの整理」の「モノの整理」・「心の整理」・「お金の整理」の中でトラブルになる方が多い「お金の整理」の「**預貯金**」と「**生命保険**」についてご説明をいたしました。

今回は「**不動産**」についてお話しします。

■ 「お金の整理」〈不動産〉

意外と見落としがちなのが、遺産の中でも大きな割合を占めることになる「不動産」です。価値が高ければ相続税の問題が出てきますし、低ければ売却が難しく対処に困ります。対応策を考えるためにも、現在の価値を知っておくことが重要です。

貴金属やアクセサリー、絵画、骨董などの中に相当高価なモノがある場合も注意です。相続税の課税対象となったり、遺族間のもめ事の種になったりするので、元気なうちにどう処分するのか決めておきましょう。

お金の話はとても大切ですが、お子さんやお孫さんたちに残される立場の方からは話を切り出しにくいものです。元気なうちに、「モノ」「心」「お金」の三つをバランス良く整理するよう心がけてみてください。

スマホ初級者のための三二講座 13

スマートフォンのプライバシーを守る安心設定ガイド

LINE 編



ご家族やお友達との連絡に欠かせない「LINE(ライン)」。しかし、最初の設定(初期設定)のまま使っていると、ご自身の位置情報や趣味などの個人情報が過剰に収集されてしまうことがあります。

この資料では、LINE を安全に、そしてもっと便利に使うための設定方法をご案内します。一つずつゆっくり確認してみましょう。



1. 個人情報を守るための安心設定

1 情報の提供をオフにする
あなたの場所や趣味を知られないように



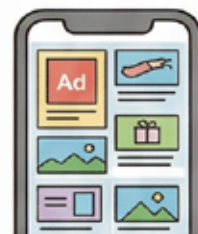
- 1 [ホーム] > 設定
- 2 [プライバシー管理]
- 3 [情報の提供]
- 4 [位置情報の取得を許可] → オフ
- 5 [コミュニケーション関連情報] オフ

2 トークを暗号化して守る
会話の内容を他の人に見られないように



- 1 [プライバシー管理]
- 2 Letter Sealing (レターシーリング) オン

3 追跡型広告をオフにする
あなたに合わせた広告を出にくくする



- 1 [プライバシー管理] > [広告の設定]
- 2 広告スイッチ オフ
- 追跡型広告 オフ



2. 知らない人と繋がらないための安全設定

1 勝手に友だち追加をされるのを防ぐ
知らない人から探されるのを防ぐ



- 1 ホーム > > [プライバシー管理]
- 2 IDによる友だち追加を許可 オフ

2 電話番号による自動追加を防ぐ
電話番号だけで友だちになるのを防ぐ



- 1 ホーム > > 友だち設定
- 2 友だち自動追加 オフ
- 友だちへの追加を許可 オフ

3 スマホ以外からのログインを拒否する
パソコンなどで使わないなら、ログインさせない



- 1 ホーム > > アカウント設定
- 2 ログイン許可 オフ



おまけのアドバイス

設定を変えても、いつでも元に戻せます。安心して試してみてください!

※高齢者生協のスマホ講座の内容からAIで作成したものです。

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）

ヨコのカギ

1. 夏も～♪近づく～♪○○○○○○○○～♪
7. 沖縄の郷土料理「○○○ちゃんぷる」
8. 毛利元就「矢は三本束ねれば簡単に○○事はできない」
9. 複製や複写
11. 晴れた日に雨が降るとみられる(かも)
12. 浴槽のこと「バス○○」
14. 善玉菌⇄○○○○菌
16. 連鎖的にグロックが倒れていく様子を楽しむ「○○○倒し」
18. 付け加える事や、更に増やす事
20. 言葉を交わさなくてもお互いの気持ちやタイミングがぴったり！「○○○の呼吸」
21. 「普通自動車仮免許」略して
22. 芥川龍之介の作品で平安時代末期の京の都を舞台にした作品
24. その日の最後の電車。逃したら大変！
25. 赤い○○～♪履いてた～♪女の子～♪

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 |

※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

★5月31日(日)必着

タテのカギ

1. 女の子が生まれた家に贈り正月に飾る。長方形で柄のある板
2. 麻雀で上家が捨てた牌をもらう
3. 愛媛県宇和島の特産品「○○○天」
4. 歩く
5. ○○の～♪うららの～隅田川～♪
6. 「○○○来て 何やらゆかし すみれ草」松尾芭蕉
10. 習い事ランキングで常に上位の楽器
11. ハンサム
13. ワインを日本語で
15. 自動車が路肩や側溝にタイヤが落ち込む状態
17. 「ソーラン節」「よさこい節」「津軽じょんがら節」などが有名
19. 骨と骨のつなぎ目
20. 5月31日で活動を終了する5人組国民的アイドルグループ
21. 天皇家は菊花紋章
23. ○○相撲・○○時計・○○立てふせ

No.160の正解：謹賀新年(きんがしんねん) 正解者(順不同)

中川正晴さん、片山治美さん、福川みち子さん、相川登志子さん、粟屋順子さん、松浦知子さん、小椋ヨシ子さん、中江育代さん、広岡幸さん、河田和子さん、藤田三重子さん、青柳ソツエさん、新井由紀子さん、島田純子さん、片山啓さん、福井千鶴さん、田中喜久子さん、安本悦美さん、棚町政子さん、藤原翔子さん、三島美津子さん、中野文重さん、大屋根博さん、泉谷十九子さん、赤崎富子さん、永井チカ子さん、紙本辰雄さん、高田治子さん、荒木信子さん、今堀美子さん、林栄子さん、山崎和美さん、影山昭代さん、関京子さん、唐木洋子さん、松本幸子さん、北川千鶴子さん、百垣晴美さん、長手幸子さん、三川倫子さん、木下美恵子さん、長谷川早代子さん、影本峯子さん、武智啓子さん、小久保智子さん、木村久美子さん、ヤマシロエミコさん、小西はつゑさん、猪飼みよ子さん、縄舟靖子さん、藤田明子さん、小林益子さん、伊藤美栄子さん、岩佐公子さん、小畑文子さん、山垣明美さん、安井日出子さん、辻本吉野さん、小山節子さん、山田きぬえさん、向井千鶴子さん、谷本ルミ子さん、山下久美子さん、山本八重子さん、藤本小夜子さん、磯部洋子さん、田端佳子さん、沼田民子さん、岩井邦夫さん、佐久間清恵さん、逢坂亮子さん、原田薫さん、河本利文さん、黒嶋妙子さん、越智睦子さん、船木富美子さん、

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 | う | い |
| め | い | じ | き | つ | ち | ん |
| り | ゆ | つ | く | う | わ | さ |
| か | く | ま | が | わ | つ | |
| | か | で | く | か | き | |
| き | ど | く | も | く | ぎ | よ |
| つ | ま | こ | ん | び | く | |
| ね | つ | たい | わ | ん | | |

2026年4月1日から

組合員の皆様とご家族が、新しいルールを知り、安全に暮らせるようご紹介します。

自転車への青切符の導入!

交通反則通告制度

対象は16歳以上!



こんな違反は反則金の対象

以下は一例です!



※ 警察官の警告に従わずに違反行為を続けた場合や、歩行者・通行車両に危険を生じさせる行為、交通事故につながるような悪質・危険な違反行為は、取締りの対象となります。

酒酔い運転・酒気帯び運転、妨害運転といった重大な違反は、**反則行為に該当せず**、これまでと同様に**刑事手続きにより**処理されます。



自転車安全利用五則

1 ■ 車道が原則、左側を通行



自転車は車の仲間なので、車道を走らなくてはなりません。車道の左側を走りましょう。ただし、例外として、普通自転車であれば、歩道を走ってもいい場合があります。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



「止まれ」の標識や、道路に「止まれ」と書いてある場所では、必ず止まって左右の安全確認をしましょう。標識などがなくても、見通しの悪い場所では、徐行して左右の安全確認をしましょう。

3 ■ 夜間はライトを点灯



ライトを点灯すると、前方の様子が分かるだけでなく、他の車などにあなたの存在を知らせることになるので安心です。

4 ■ 飲酒運転は禁止



自転車は車の仲間です。お酒を飲んだら絶対に乗ってはいけません。また、自転車に飲酒運転するおそれがある人にお酒を提供したり、自転車を提供したりすることも禁止です。

5 ■ ヘルメットを着用



2023年4月から、全ての自転車利用者に対し、乗車用ヘルメット着用の努力義務が課されました。ヘルメットはあなたの頭部を守ってくれるアイテムです。自転車に乗っていて事故にあい、死亡した人の約半数が、頭部に致命傷を負っていました(2016~2025年中・兵庫県内統計)。ヘルメットをかぶり、大事な命を守りましょう。

※兵庫県警察の資料を元に AIで作成したものです。

デイサービスふじみ苑
シニアかんたんレシピ
〈18〉

苑長 / 服部 悦子



「リンゴのキャラメル煮」

キャラメルの香ばしさとリンゴの甘酸っぱさが絶妙な一品です。そのままはもちろん、朝食のヨーグルトに添えたり、温かいお茶と一緒に楽しんでください。



〈材料〉

- リンゴ：1個(旬の「ふじ」などがおすすめ)
- グラニュー糖：30g ●水：小さじ2 ●バター：10g
- シナモンパウダー：少々(お好みで)

〈作り方〉

1. 下準備…リンゴはきれいに洗い、芯を取り除いて8~12等分の「くし形」に切ります。皮にはポリフェノールが含まれているので、皮付きのまま煮ると色鮮やかで栄養も満点です。

2. キャラメル液を作る…フライパンにグラニュー糖と水を入れて中火にかけます。ここで触りすぎないのがポイント！じっと待って、ふちが茶色く色づいてきたらフライパンを軽く揺らします。

3. リンゴを煮からめる…ほんのりキャラメル色(きつね色)になったらリンゴを加えます。リンゴから水分が出てくるので、じっくりと煮からめていきましょう。

4. 仕上げのkokuchū…水分が飛んでリンゴがしんなりしてきたら、仕上げにバターを加えます。全体にツヤが出て、香ばしい香りが立ち上がったらいを止めます。

5. 盛り付け…器に盛り、お好みでシナモンパウダーを振りかければ完成です！

健康ストレッチ 童謡シリーズ 〈7〉

六甲事業所 / 所長 松下 佳子 介護予防運動士・障害者スポーツ指導員

これから穏やかな季節になり、外出の機会も増えてきます。特に転倒予防のためにバランスの良い歩行姿勢の継続、下肢筋力の強化を目指して、しっかりと動いていきましょう。

童謡・唱歌

花

月～春の

うららの

隅田川

のぼり
くだりの

船人が

かいの

しずくも

花と散る

ながめを何に

たとうべき

① 姿勢よく座る。

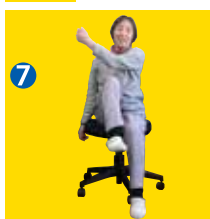


② 両手を上げてる。

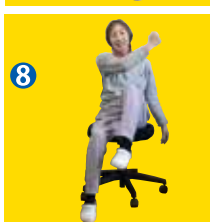
③ 両手を横に下ろす。



④ 両手を横に開いたまま親指を上下に動かす



⑦ 右足を上げながら左手の肘と合わせる



⑧ 左足を上げながら右手の肘と合わせる



⑨ ⑦⑧の繰り返し



⑩ 両手を前から上に上げながら立ち上がり座る。



⑪ ⑩の繰り返し

<2>

見ずやあけぼの つゆあびて
我に物言う 桜木を
見ずや夕暮れ 手をのべて
我さしまねく 青柳を

<3>

錦織りなす 長堤に
暮れれば昇る おぼろ月
げに一刻も 千金の
ながめを何にたとうべき

「高齢者生協だより」発送作業ボランティアのお願い

日頃は組合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。
 当組合では、年3回発行している「高齢者生協だより」を皆様にお届けするための、発送作業ボランティアを募集しております。
 和気あいあいとした雰囲気の中で、無理なくご参加いただける活動です。

- **作業場所**
 ● 高齢者生協県本部（ケアステーションながた）
 1階相談室（神戸市長田区大橋町9-4-6）
- **作業時間**
 ● 基本10時～16時（日程により一部変更あり）
- **待遇・交通費**
 ● ご自宅から本部までの往復交通費を支給いたします。
- 午前・午後にわたって作業いただく場合は、昼食補助として500円をお支払いいたします。
- **その他**
 ● 感染症予防等に配慮し、少人数（定員4名）での作業とさせていただきます。



ご無理のない範囲でのお力添えをお待ちしております。

【お問い合わせ先】高齢者生協だより背表紙記載の電話・FAX・メールに願ひします。

発行/兵庫県高齢者生活協同組合
 〒653-0037 神戸市長田区大橋町9丁目4-6
 TEL 078-646-3771 FAX 078-641-9816

組合員のみなさまへ

2026年2月末現在

| | |
|-------|---------------|
| 組合員数 | 4,226人 |
| 出資金総額 | 105,650,000円 |
| 出資金平均 | 25,000円(四捨五入) |

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



AIによるイメージ画像(実際とは異なります)

「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、「だより」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、4人の組合員さんから1万7千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。

(2026年3月31日高齢者生協だより編集委員会)

E-MAIL:hyogo.honbu-news@kourei-h.org
 ホームページ: http://kourei-h.org/