長野県高齢者生活協同組合　No.104 号（2014年１・２月号）

かがやきニュース

地域に広がる　組合員活動

新そばでふれあい会　作って食べて絆を深め

東信：10 割かニ八そばか、水回しは水かお湯かなどと、楽しい蕎麦談義をしながらの、お蕎麦の味は格別でした！

紅葉狩り

北信：天候に恵まれ、晩秋の戸隠、種池・古池の紅葉狩り。お昼は紅葉の福音庵で、茸汁とコカリナ演奏と交流会。春のお花見ついで、紅葉のように皆が燃えて輝きました。

組合員懇談会

中信：ひとりでもふたりでも組合員が集まって顔を合わせる機会を作ろう！

本部・北信地域センター
長野県長野市南長池 761-3
（本部）TEL 026-263-2386
（北信）TEL 026-217-3601

中信地域センター
松本市本庄 2-3-18
TEL 0263-31-8200

東信地域センター
佐久市下越 612-1
TEL 0267-78-5070

南信地域センター
飯田市知久町４丁目 1203-2
高田ビル２階
TEL 0265-23-1109

どうなる？介護保険制度　私たちの老後は？

組合員の皆さんも新聞やテレビのニュース等でもご存知と思いますが、平成27 年４月から介護保険制度がまた大幅に改正されようとしています。
今日はその大枠をお知らせします。（現在、審議中の内容なので、変更があるかもしれません）

要支援の方々の予防サービスが介護保険から外されようとしています。現在の二次予防事業と統合して、各市町村が独自で行う「**地域支援事業**」との統合が検討されています。地域の実情に応じてボランティア等の地域資源を活用する事になっていますが、地域毎に異なります。
2015年の改正では要支援の方々への介護予防訪問介護、介護予防通所介護（デイサービス）が地域支援事業に移行します。

↓

安あがりな福祉で、ケアの質はどうなる？
地域によって差がでるのでは？

利用料負担を増やします。
●一定以上の所得者（160 ～ 170 万以上）の利用者負担を１割から **２割**にするとともに、高額介護サービス費の**限度額を引き上げ**ます。（37,200 円から 44,400 円へ）
●現在は、特別介護老人ホーム等での食費、居住費は住民税が非課税世帯の方は減額されていますが、**本人及び配偶者に所得があったり、貯蓄があったり、不動産資産があった場合は負担**するようになります。

↓

収入がなくても持ち家があったら、それを担保にお金を借りて払うことに！

介護保険料を６段階から９段階に

↓

所得の**低い方は軽減**となりますが、所得の**高い方は負担増**となります。

施設への入所希望者はたくさん居ますが、特別養護老人ホームの様な施設を増やす事は困難なので、重い要介護状態になってもなるべく<u>在宅で暮らしてほしい。</u>

↓

そのため、地域の福祉資源も活用して、地域毎の特性に応じた**地域包括ケアシステム**を作ります。その中心にある**地域包括支援センター**が強化されます。

特別養護老人ホームの入所は「**介護度３以上**」の重度の方に限定されます。

↓

重度にならないと施設への入所はできなくなる？

デイサービスでは機能訓練を重視します。また、小さなデイサービスは他の事業所のサテライト等へ転換させます。

↓

小さな家族的なデイサービスがなくなるかも

小規模多機能型居宅介護

↓

地域の中核的なサービス拠点として強化します。

認知症の施策を強化

↓

認知症初期集中支援（認知症の初期の段階で、認知症の人やその家族に対して個別に支援します）や**認知症地域支援推進員**を配置します。

私たち高齢協は、高齢になっても安心して生活し続けられる社会を目指して、以下の主張をしています。

●予防給付を廃止し市町村事業へ移行することに反対します。
●一定の所得のある人の利用負担を２割にすることに反対します。
●通所介護を機能訓練重視への位置付けは、高齢者の社会参加の支援や家族介護負担軽減の為にも慎重にすべきです。

（新井厚美）

「協同」の力で、人が輝く地域を

理事長　市川　英彦

年の始まりに当たり、もっと人を大切にする国づくりが、絶対に必要であると改めて思いを致しております。

昨年の12月6日特定秘密保護法が与党の数の力で成立しました。大多数の国民の「なぜつくる、なぜ急ぐ、なぜ歴史に学ばない」という声には耳をかしませんでした。この法律は「漏洩すると、国の安全保障に著しく支障を与える」とする政府の一方的な判断で秘密を指定し、情報を統制し、国民を監視し取り締まる弾圧法です。基本的人権、国民主権、平和主義という日本国憲法の基本原理を根底から覆す悪法です。これと11月27日に成立した国家安全保障会議法は車の両輪であり、集団的自衛権の行使容認、前文・9条を中心とする大改憲へと進み、アメリカの下で戦争する国へと道を開くのです。私どもの組合員には戦争の狂気と悲惨を体験した方が多く、平和な日本を次世代に残すことを強く念願しています。まだ決して手遅れではありません。秘密法の問題点をより多くの人と共有し、廃棄を強く求めて行きましょう。

次に社会保障の圧縮解体が進められている問題です。年金は、平成25年10月から27年4月までに2・5パーセント引き下げ、一方で受給年齢を60歳から65歳、さらに68歳へと引きあげます。介護は、要支援者の訪問介護、通所介護を保険から切り離し、市町村事業にする。特養入所は要介護3以上とする。一定以上所得者には利用料を2割とするなど厳しい改悪になります。これらを含む社会保障プログラム法案と申請抑制をねらう生活保護改正法案も臨時国会で可決されました。憲法25条に基づく社会保障を解体し、国民を「自立・自助」に追い込むものです。

加えて遅々として進まない福島原発災害問題、その中での原発再稼働、農業団体医療団体等々多くの国民の反対を押し切ってのTPP推進、沖縄米軍基地新設、雇用の解体、格差社会の深刻化、高齢者の社会的孤絶の進行などなど。

このような残酷ともいうべき情勢の劣化の背景にあるのは「大企業が利益をあげれば、雇用が増え、賃金が上がり、国民の生活が良くなる」という、もうとっくに破綻している経済成長神話なのです。アベノミクスはただ装いを変えただけで、結果人間関係が利害打算の関係と化し、人間性を喪失しつつある、人間疎外の進行です。

私どもは今、みんなで心と力を合わせ、介護など地域の幸せづくりを目的とする事業活動に取り組んでいます。それを通して人のための思う心を高め合い、人々が輝く地域づくりを目指しましょう。今全国でこのような地域づくりの協同が急速に拡がっています。必ず人間らしい心豊かな社会が実現します。

このことを確信して今年もみんなで心と力を合わせ助け合って、楽しく元気に進みましょう。

■■■■■ 第4回理事会報告（2013年11月30日開催） ■■■■■

○仲間ふやし月間（仲間増やし月間）の取組結果は、北信115名（達成率46％）中信41名（達成率64%）東信37名（達成率46.8%）南信6名（達成率31.6%）です。
第3次3カ年計画の最終年でもある年度末に向けて引き続き努力します。

○東信の配食事業「米ちゃん弁当」移設に伴う水道工事（貯水槽の設置）が追加で承認されました。

○脱退・減資の処理ルール」に、死亡脱退以外の返金は組合員本人名義の口座とすることを追加しました。

○自由にものが言えない時代の怖さを経験している高齢者が多い組合として、特定秘密保護法反対の声明文を組合ホームページに掲載することを決めました。

○2015年4月より改定される介護保険法について、変更点や危惧される点などについて高協連より出された「2015年介護保険制度改革への意見」に賛同し、広めていくことを確認しました。

○**10月までの事業高報告**

長野県高齢者生活協同組合	**278,852,560円**
NPO法人ワーカーズコープかがやき	**62,910,336円**

読者からの投稿

皆さんから寄せられた投稿をご紹介します。

○年金生活者にとっては厳しくなってきましたが、若者も頑張って支えて下さっているので、感謝です。楽しんで頭の体操のつもりでクロスワードを解いています。（Mさん）

○標準体重は？一番気になることです。夏は全然食欲がなく良かったのですが、涼しくなった途端に食べる気が出て、元に戻りそうです。（Uさん）

○母が認知症で風呂の時間になると「家に帰る」と主張します。ここが家だと説得しても夜道へ出ようとします。介護研修で学んだことを活かそうかと思っていますが、思い通りになりません。重ねて学習しようと思います。（Sさん）

○「みんなの家下條」のオープンに感動しています。遠くから地域の未来を担う職員の皆さんの活動に期待のエールを送りたいと思います。（Iさん）

○除染作業はほとんど無意味という前号の記事、私も同感です。表面の土を削り取る、水で流すとしてもその土や水の行く先でまた放射能汚染が拡散されると心配します。人間の手に負えないと分かりきっている原発、絶対反対です！（Kさん）

○長野県は日本で男女とも長寿社会一番。仕事も公民館の数も多く活発に活動しており、医療・介護費も少ないとのこと。まだまだ連帯・連携活動が足りない様な気がします。特に男性の参加が少ない事。これからの多方面に渡っての運動が必要と思います。（Iさん）

○TOMOコラム「人は変われる」から、諸行無常とは正にそのことでしょう。ほほえみだより「様々な出会いの中で」はそれが縁と言うものでしょうね。そして裏表紙の「編集会議での議論より」はお互い今生に存在しているだけでも価値ありと思えば、住みよい地域づくりは自他共々の営みでしょうから、無関心ではおれません。いづれもいい読みものでした。（Uさん）

○この頃人と話をすることのむずかしさを痛感しています。本人はそんな気持ちで言った訳ではないのですが、受ける相手によっては（相手の感情にもよる・・・）怒ったように取られてしまったり・・・。人対人は大変で難しい。でもおもしろく、楽しいものでもありますね。（Mさん）

○「かがやきニュース」はいろんなコーナーがあって、楽しく読めますね。それに活字も大きめで、とても読みやすく感じました。このタイトルのように、みんながかがやいて生きていきたいですね！（Yさん）

かがやきインフォメーション

北信　「つくしの里のお弁当箱が替わりました」

長野市のつくしの里（川中島・大豆島店）では12月1日より開所（2000年9月）以来採用してまいりましたお弁当箱を皆様のご要望の多い、電子レンジ対応型に切り替えました。

このため「小弁当」「おかず」は従来通り1個ですが「普通弁当」は「ごはん」が別で2個となります。中の仕様も若干変わり、量的にも多少違いがありますが、カロリー等には変わりなく、おいしい安心なお弁当をお届けしますので、宜しくお願いします。

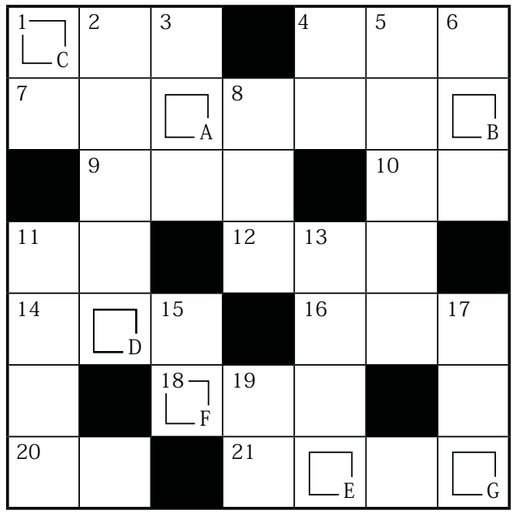
注文お待ちしております。（普通弁当：５７７円等）

つくしの里　川中島店（電話：０２６－２８６－０２９４）
大豆島店（電話：０２６－２６７－０２９４）

読者コーナー

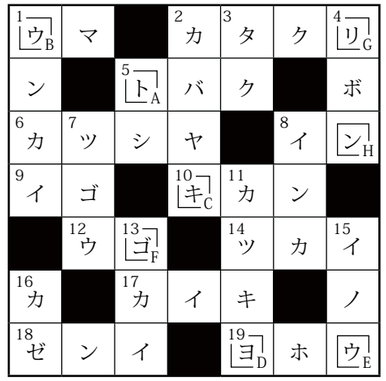
前号のクロスワード正解「トウキヨウゴリン」でした。

正解者：９名　当選者（３名）：勝田祝子さん、宮沢美知子さん、守田千代さん
おめでとうございます。クオカード５００円と万座温泉入浴券１枚をお送りします。



〈タテのカギ〉
①いかす奴、いい男　石原裕次郎はナイス○○
②ある魚を干して固め、削ってだしに使う
③ベニスの商人、シャイロックが負けた原因のもと
④時季「新春の○○」
⑤閉店ともいいます
⑥思いがけない出来事
⑧○○○なく流れる感激の涙
⑪週末、○○○エンド
⑬苦がなく、楽しみ多い場所、パラダイス
⑮最近わらでふいた家はみられないね
⑰頭にかぶる袋状の布
⑲美しくすること

〈前号の答え合わせ〉



〈ヨコのカギ〉
①組織だったものがつぎつぎと崩れること
④島倉千代子の最後の新曲「からたちの○○○」
⑦一人で千人を相手に戦えるほど強いこと
⑨落ちぶれかかった状態
⑩その時々の社会の出来事。○○問題
⑪世間ずれがしていない純情素朴なこと
⑫演劇、芝居のこと、テレビ○○○
⑭腕が悪いとヤブとなる職業
⑯質問を出してそれに答えさせる遊び
⑱ちゃんと布団を掛けて寝ないと○○○をするよ
⑳家財や商品などを保管する建物
㉑「つくしの里」のお弁当にも時々使う天草を原料とする食材

応募方法
・ヒントから□に文字を入れて、Ａ～Ｇまでのアルファベットを順番に並べ替えて、言葉を完成させてください。応募いただいた正解者の中から抽選で３名の方にクオカード500円と万座温泉日進館の無料入浴券１枚をプレゼントします。
☆答え、氏名、住所、日常の出来事やニュースのご意見・感想などを記入して、郵便、FAX又はメールにてご応募ください。お待ちしています。
宛先：〒381-0024　長野県長野市南長池761-3　長野県高齢者生活協同組合「クロスワード」係
FAX:026-263-2385　メール:info@nagano-koureikyo.jp　**締切日：２月14日（金）必着**

かがやきインフォメーション

「長野県シニア大学学生」募集

入学資格：概ね６０歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に地域活動を目指す方（平成２３年以前に長野県シニア大学を卒業された方も入学できます。）
募集人員：長野学部２８０人　学習期間：２年　学習時間：６０時間／年（年間１５日×４時間／日）
学習内容：生きがいと健康づくり、地域活動を行うための幅広い分野の学習、実践を行います。
教養講座・実技講座・実践講座
授業料：年額８，５００円（このほかに教材費や自治会費等の費用が必要です。）
募集期間：平成２６年２月３日(月)～２月２８日(金)
募集案内/入学願書：募集案内・入学願書は長野保健福祉事務所（福祉課）、市役所・町村役場においてあります。（公財）長野県長寿社会開発センター及び、長野保健福祉事務所のホームページにも掲載します。
申込先：入学を希望する学部〈長野保健福祉事務所（福祉課）〉、市役所・町村役場へ持参又は郵送してください。（２月２８日消印有効）
入学決定：３月下旬に各学部から通知します。
問合わせ先：長野県シニア大学長野学部（長野保健福祉事務所福祉課内）長野市中御所岡田町９８－１
電話０２６－２２８－７０２３　ホームページ　http://www.nicesenior.or.jp/

仲間増やし月間　結果報告

仲間増やし月間報告

９月～11月まで行った、組合員の仲間増やし月間の状況表と各地域センター長からの月間のまとめを報告します。

	新　規加入数	増加出資金	総組合員数	総出資金
全　体	199 人	5,858,000 円	3,246 人	105,420,000 円
東　信	37 人	640,000 円	408 人	24,170,000 円
北　信	115 人	4,661,000 円	2,015 人	64,149,000 円
中　信	41 人	539,000 円	672 人	15,423,000 円
南　信	6 人	18,000 円	143 人	1,531,000 円

東信　達成できず！3月まで踏ん張る

仲間ふやしの月間の結果は残念ながらご覧のとおりです。なぜ組合員を増やすのか？加入するときのメリットがないので勧めにくいのか？など学習や話し合いを進めながら、センター独自の呼びかけチラシも作り取り組みました。しかしながら、意義は解るものの具体的な行動になかなか結び付かなかったり、他の課題に忙殺されてしまったりと多くの組合員の取り組みにならなかったのは残念です。

月間はひとまず終わりますが、個々が明確な個人目標などを持ちながら、引き続き仲間ふやしをしようと話し合っています。「四季のベンチ」開設や「米ちゃん弁当」の移設拡充を行うセンターとして、寒さにめげず頑張ります。
（東信地域センター長　鈴木友子）

北信　組合員２，０００名の大台にのる

北信センターの仲間ふやし月間は、１１５名の新しい組合員が加入して２０１５名となりました。この成果は、６ブロック毎に目標を決め、総代が先頭に積極的に取り組んだ結果です。

センターとしては月間目標を達成できませんでしたが、51名が事業所の利用者、友人知人に加入をすすめることにより、Ｆブロック１１０％、Ａブロック９０％と月間目標をやり抜きました。中でもＮＰＯ１１０％、大豆島いこいの家１２５％、本部１００％、つくしの里大豆島９２％、デイサービス８３％、東北いこいの家８３％と牽引車の役割を果たしました。

残目標96人を年度末までにやり抜き、２０００名の組合員の力で第４次3ヵ年計画に取り組む決意です。
（北信地域センター長　小澤房生）

中信　仲間を迎え、新しい広がりに期待！

今年の仲間づくり組織強化月間は、①員外利用規制への対応や事業利用の拡大、地域との繋がり強化、②理念実現に向けた活動や運動の理解者、応援者づくり、③地域に貢献する高齢協、福祉事業所の認知、来春移転の宅老所の宣伝を、と９月からの月間に臨みました。７区分の事業所・部署で目標を設定、取組み状況に差はあったものの４事業所で目標を達成、特にケアマネ事業所の管理者を先頭に、就労者全員成果の取り組みは素晴らしいものがありました。

目標達成までには至りませんでしたが、40名を超える新しいお仲間を迎え入れたことは大きな喜びです。就労者の皆さん、特別増資に協力いただいた組合員の皆さん、ありがとうございました。
（中信地域センター長　風間隆治）

南信　下條村　全戸訪問　奮闘中

この月間は、まず下條村の皆さんに「高齢協」を、「みんなの家下條」を知って頂く事を目標に様々な取組みを行ってきました。10月の初めに行った事業所見学会では、村会議員さん、民生委員さんや地域の方々80名の方に施設内を案内し、説明を行いました。

11月から毎週行っているのは、全戸訪問活動です。１軒１軒お宅を訪問することで近所の様子や老人会の事や趣味の話、昔話などなど色んなお話を聞くことができます。当然、高齢協とみんなの家下條の宣伝をしっかりしています。すぐの利用や加入には繋がりませんが、全ての下條村の方々と顔見知りになる関係作りを進めています。全世帯１３００軒を1月中に廻り切るのが目標です。
（南信地域センター長　新井厚美）

家庭でできるストレッチ

～カチカチをほぐして、心も身体もスッキリしよう～

新年となり、ご馳走を食べる時期も、ほどほどに一段落。（えっ、まだ？）冬は外出や、体を動かす機会が他の季節よりも減ってしまいがち。寒くて身体が硬くなると、動きが悪くなるのでケガもしやすく、血行も悪くなるので疲れやすい体に。そんな今の時期、ちょっと家ストレッチで健康維持を楽しんでみませんか。

★足の後ろ側の筋肉をほぐす方法

1 太ももの裏側のストレッチ

〈床に座る場合〉

片足を前に伸ばして床に座り、もう一方の足は横へ出します。

前に伸ばした足のつま先を、まっすぐに立ててから、ゆっくり前かがみになって、静止します。

もう一方の足は、横へ伸ばしてもよいし、膝を曲げて片足あぐらでもよい。

〈床に座らない場合〉

長椅子などに深く腰掛け、片足だけを上に載せて、膝をまっすぐに伸ばします。つま先を立ててから、ユックリとま前かがみになって静止します。

もう一方の足は、浮かないようにしっかりと床に接地します。

2 ふくらはぎのストレッチング

壁や柱などにつかまって立ちます。足を前後に開き、後ろに引いた足のつま先が、まっすぐに前を向くようにします。前に出した足に体重をかけて、膝を曲げます。後ろに引いた足のかかとが浮かないように、床に押しつけて、静止します。

★ストレッチの際のポイント

1、ゆっくりと、痛くなる直前までしっかり伸ばします。痛いほどするのはダメ。

2、そのまま 20 秒くらい静止します。静止している間に、徐々に筋肉がほぐれます。

3、その間は、呼吸を止めず、声に出して数を数えます。

※紹介した内容は、一般的な方法です。痛みがある方や主治医がある方は、ご相談のうえ、効果的であるといわれた場合にご活用ください。（長野市保健福祉部介護保険課ホームページより抜粋）

（佐藤潤）

誰でも安心して暮らせる終の棲家

――三重県健康福祉生活協同組合（高齢協）を訪ねて

11月20日（水）に県生協連の県外視察として、県内の介護関係者と共に三重に視察訪問をしました。専務の間柄さん、管理者の脇田さんの説明で今年4月開所した高齢者アパートを案内していただきました。大学生向けの1ルームアパートを雨戸と外階段に腰かけて移動できるリフトを設置した以外ほとんど改装せずに活用しています。13戸の部屋にはそれぞれユニット型のトイレと風呂、ガス台、エアコンがついており、きれいなお部屋でした。1階の一室を寄合所・食事提供所・ヘルパー詰所にしており、住居費・食費・介護保険料など合わせて要介護3で月額8万円の生活を実現しています。そして、もうお一人を看取られたそうです。組合のケアマネジャー、ディサービス、訪問介護などを利用することで成り立つのですが、専務曰く「高齢協（我々）が泣いても、利用者さんを泣かせたらあかん」と。行政とも何度も交渉して開所にこぎつけています。行政からは貧困ビジネスにするな。3食提供するなら保健所の許可を取れ。などと言われ、夜勤は男性の介護職員がボランティアに近い状況で行っています。参加者は工夫と熱い思いが成り立たせているのだと感心し強い刺激を受けて帰途に就きました。

三重の高齢者住宅外観

近隣のアパート所有者からも活用してほしいという要望があり、2棟目、3棟目を検討中だそうです。お金がないから多少の修理や改装は専務を先頭に自分たちでやるとのこと。

支え合いの協同組合として「誰のために何をやるのか」「誰のためのよい仕事なのか」改めて身の引き締まる視察でした。

（報告：鈴木友子）

かがやきだより

日々一生懸命

毎年好評をいただいている高齢協のカレンダーを、利用者さんに配布していた11月中旬に、松本保健福祉事務所の主事さんから来月実地指導に入りますのでと電話がありました。なんと6年ぶりの指導です。それから1ヶ月間、自己点検表をもとに準備をしました。

12月12日を緊張と共に迎えました。人員基準・設備基準・運営基準・加算関係等、質問を受け、関係書類をお見せし2時間ほどで終わりました。口頭評価では訪問伝票の記録は利用者さんの様子がしっかりと良く書かれているし、ケアマネジャーさんにも毎月利用者さんのことが報告されていて良いと思います。しっかりとした事業所になったのでこのまま頑張っていって下さいとの言葉をいただきました。

ひやりはっとの記録を見てから「うちの事業所はひやりはっとも事故も何もありません」というところもありますがそんなはずはなく、小さなことを改善していく事で大きな事故が防げますからと言われました。今回、今までの仕事を見直すことができ社会的責任と利用者の方たちを精いっぱい支えていきたい思いを　改めてかみしめました。

（かがやき福祉センター中信　小林美代子）

組合員行方不明者

組合員の方で行方が分からない方がいます。お心あたりの方は長野高齢協本部（☎026－263－2386）までご連絡ください。よろしくお願いします。

北信
- 嶋田　範男さん
- 清水　京子さん
- 内藤　晃央さん
- 岡　はる美さん
- 高橋　義昭さん
- 三井多美子さん
- 倉石　のぶさん
- 土屋友香里さん
- 西澤喜久栄さん

中信
- 藤田　翠さん
- 友兼　一朗さん

南信
- 北原　一良さん
- 樋沢　富子さん
- 高中　斐子さん

その他
- 朝日奈嘉子さん

東信

佐久　新そばでふれあい会

11月12日（火）美しい紅葉にかこまれた臼田のコスモホールの調理室には、朝からそば打ち体験とあって、組合員さん約30人が集まり、新そばの香りに包まれながら、大賑わいのふれあい会が始まりました。

腕に覚えの指南役はそれぞれの流儀に沿って、水回しやのし棒の扱い方などの手ほどきをしてくださり、手際よくそばの形が出来上がっていきました。ベテランの高橋咲江さんや佐藤みち子さんの手さばきもさることながら、今回は荻原徳雄さんや飯嶋郁夫さんという男性軍に指南をうけ、そのこだわりや工夫をうかがっていると、実に格好良く「男性にそば打ちはよく似合う」と再確認できました。

打ち粉の粉はそばの粉ではあっても、打つ方の粉とは質の違う粉で、のしたり切ったりしても、そば粉と同調しないためにくっつかないでさらりと出来上がる、ということは新発見であり、先人の知恵の素晴らしさに触れ感動しました。（知らないのは私だけかしら）

みんなでそば打ち

会場をコスモホールにしたのは、東信センター内がいま小規模多機能施設の「四季のベンチ」に向けた内装工事中であり、そば打ち用の道具が揃っているここをお借りして、5班に分かれて体験できました。

そばにはそば汁が重要で、佐藤千里さんによる手作りの味が大好評で、これにいつの間にかてんぷらやサラダも加わって何拍子も揃い、仲間が集まればワンコイン（500円会費）で楽しくおいしいそば会食となりました。

午後は定例会なので、事業や活動の報告や仲間増やしの学習をしましたが、普段なかなか来れない方も「そば」に引かれて、充実したふれあい会となりました。

（横山孝子）

南信

講座だより

南信では11月2日にスタートした計6回講座「潜在的有資格者講習」伊那講座も12月に終了し、ご協力いただきました講師の方を始め、受講されている方の介護に対する熱心な思いをとても感じる講座となりました。年が明けた1月11日（土）からは諏訪講座をひかえ、南信の講座事業も広がりつつあり、慌ただしさと共に、喜びを感じています。同じく11月に開始した県の委託訓練「介護初任者研修」3か月コースも1月に実習を控え、現在15名の受講生と共に資格取得と就労に向け奮闘した日々を送っています。

初めての事に戸惑いを感じる受講生もいますが、お互いに励まし合い講座を受講されている様子に、こちらが元気をいただく事があります。そんな中、以前講座を受講された方が事務所に立ち寄り近況報告などや受講していた頃の話を聞かせて頂く機会がありますが、「受講した講座がここでよかった。」との言葉に、多くの方々が高齢協に関わり、その方たちに支えられている事を感じました。

県の委託訓練の講義風景

11月に開所した小規模多機能型施設「みんなの家　下條」では職員の訪問活動や、「地域の人々が集う場」などを行い、下條村にお住いの方々と積極的に関わりを深めています。様々な方から声をかけていただきますが、それを糧に今後も南信センターの発展に繋げていけるよう励んでいきます！

（今田雅子）

想い

「認知症」を考える

世界各国から認知症学会の関係者が集まって研究会が開かれたと報道がありました。先進的？な日本を各国がお手本としてと書かれていましたが、2人に1人が認知症と言われはじめる時代になってきました。

介護保険が改定になるなか、地域で一人ぼっちにならない、しないのモットーをより大切に自分の周りの人に組合員になっていただくよう、賛同者を増やさなければと思っています。

先日観た「くじけないで」「ペコロスの母に会いに行く」のように家族だけではなく、みんな（家族・近所の人）が支え合って、生活が出来ればと考えています。

自分が病気にならないことも大事だと思っています。早くあの世へ行って、身内の人に逢いたいというようなことではなく、最後までかがやいて過ごしていける人が多勢になることを念じています。

〈国が進める認知症の施策〉

認知症の初期から適切なサポートをとする認知症のケアの流れを変えるため、厚生労働省が2012年9月に発表したものです。

・「認知症施策推進5ヵ年計画（オレンジプラン）」

初期の段階から適切にサポートし、認知症の人の在宅・地域での暮らしを支えることを目指しています。

（永井美子）

「認知症施策推進５カ年計画」

1、標準的な認知症ケアパスの普及
2、早期診断、早期の対応
3、地域で生活を支える医療サービスの構築
4、地域での生活を支える介護サービスの構築
5、地域での日常生活、家族の支援の強化
6、若年性認知症施策の強化
7、医療・介護サービスを担う人材の育成

高齢者に出番を

～全国ケアワーカー集会に参加して～

12月14・15日、ワーカーズコープ連合会の全国集会に長野から市川理事長、佐久小規模多機能介護施設「四季のベンチ」管理者工藤さんの3名で参加させていただきました。

1日目の全体会では、介護保険制度改正について・実践からケアの本質を学ぶ・市民みんなの力で福祉総合拠点をつくろう等の学習。働くことの充実感、身近な人の喜びに通じる成果を目指して良い仕事をしていくことの意義を再確認させていただきました。

2日目の分科会では「認知症を抱えても地域の中で必要な存在に」のテーマで各パネラーから実践報告がありそれについて話し合いがされました。目指すものはそれぞれでしたが、高齢になっても社会の中で役立つ。そのためにその人の強みを見つけて積み重ねる。さらに地域への働きかけをしていく。それを今の仕事に置き換え考えると…利用者さんに役割を見つけ「出番」をつくっていただく。それには専門職の私たちの力量が必要になると強く感じました。「散歩に行く」→トングとビニール袋を手に「お掃除に行く」に変えれば立派な社会参加になります。いくつになっても人のため・社会の役に立つことを目的にして働くことを目指したいと思いました。

さあ、今日からまたひと頑張りしていきましょう。「たわわ」のスタッフとさらに高齢協全体で！

（報告　たわわ善光寺下　片岡茂子）

2日目の分科会の様子

北信 中信

「ワーカーズコープかがやき担い手」募集

ワーカーズコープかがやき（長野市、松本市）では、日常生活での困りごとを支援する仕事を担っていただける方を募集しています。〈生活支援事業〉・仕事内容―草取り、剪定、雪かきなど　時給：800円を基本として、15分刻みで精算。（松本地域については、松本市内の方を募集）

※ご希望の方は就労条件等ありますので、下記担当者までお問い合わせ下さい。

中信（松本市）
0263―31―8200（風間）
北信（長野市）
026―217―3601（根本）

北信

仲間増やし月間に取り組んで

話すことの大切さ

仲間ふやし月間は、私自身が高齢協の活動を知っていくことと、周りの方たちに話していく、ということを目標にしました。

まず、「ひとりぼっちにならない、しない」、そして「元気な高齢者になっていけるように」「生き生きと暮らせる社会」を目指している組織であることを理解していただきました。

たまたま声がけをした方たちが退職をしてまもない方たちだったので、家庭の中にいてもこの世に生まれてよかったと思える、生きがいのある社会参加をしたいと思っている方たちでした。これからの生活に不安はついてまわりますが、たくさんの方たちと仲間意識を持って過ごしていきたい、と考えている方たちでした。

組合加入の話で盛り上がっています

社会とつながりを持って、今起きていることを知っていくこともますます大切なことです。それぞれの方たちがもっている知恵や経験を活かし発揮できるような仲間づくり、地域づくりがますます広がっていったらいいなあ、と思います。

（相澤　京子）

改めて高齢協を考える

「誰に声を掛ければいいんだろ」と心の声を発することから始まりました。

先ずは、親戚・知り合いに頼んでみようとチラシを片手に家を出ました。「仲間ふやし」月間の第一歩でした。

話をするうち、組合に対して、いろいろな要望や疑問、要求ができました。

地域のためにみんなで助け合う。高齢協がスローガンとしている「一人ぼっちにならない　しない　元気な人はより元気に　人と社会のためになろう」高齢者が求めているのはこれだと思いました。改めて高齢協を考えてみる良い機会となりました。

（Aブロック　石澤濱二）

中信

楽しい　認知症の方との関わり

認知症がある人達は私たちが生きている世界とは違う、自分の世界を生きています。私たちは周囲の人や環境に自分を合わせたり、関係性を作りながら生活していますが、認知症の方は自分の世界に生きており、周囲の人にどう振る舞ったら良いのか、何をしたら良いのか混乱して不安になり、様々な言動をとります。私たちが認知症の人達の世界を理解することが大事で、その世界を知ることは何と楽しく、興味深いものではないでしょうか。

「私は介護をしていて楽しいのです。」そう語るのは、松本市内のグループホームを経営する江森さん。そして人形劇で認知症の方を代弁する今村さん。おふたりは認知症を気軽に知ってもらおうと「認知症講座」を各地で開催しています。

人形を使って認知症の方の思いを紹介

今回、中信地域センターの第5回「いきいき元気づくり講座」（12月4日開催）「認知症を知りましょう」で、講演と人形劇を行なっていただきました。

人形劇では、グループホームに入居している3人が人形で登場し、今村さんの巧みな話でそれぞれの思いや生活の様子を紹介します。

認知症の介護は確かに大変ですが、認知症の方の世界を知ることで、心から寄り添ったケアができるのではないでしょうか。江森さんは他の地域にも足を運んで下さるとのこと、是非、この講座を各地域センターでも開催しませんか。

（内田信幸）

組合員が集う機会を！

どういう人たちが組合員になっているのか。日頃より事業や活動に関わっている組合員でないと組合員同士が顔を合わせる機会は今のところありません。

ひとりでもふたりでも組合員が集まって顔を合わせる機会を作ろうと昨年に引き続いて組合員の地域懇談会を開催しました。今回はおぼけ荘の大広間をお借りして、組合員の手塚英男さんが「松本市のこれからの福祉を知りましょう」と話題提供をしていただき、皆で昼食を食べながら交流をしました。今回14名の参加があり、4名の方が初めて懇談会に参加していただきました。「数人でも集まれば、話しが弾む。顔を合わせるだけでも楽しい時間が作れる、そこから輪が広がる。これからもこういう会を開いてもらえれば」という声も聞かれ、組合員懇談会を多くの地域で開催できればと思います。

その都度、組合員の皆さんにお誘いしますので、ご参加されるようお願いします。（内田信幸）

かがやいて100歳、みんなの目標です！

宅老所かがやき北小松では、11月26日に喜ばしく100歳を迎えた奥原むつ子様（北小松在住）の誕生日会を開きました。同施設で100歳の利用者は初めて。

スタッフや利用者仲間や関係者たちに囲まれ、スタッフ手づくりのケーキに灯されたロウソクの火を吹き消すと大きな拍手に包まれニコニコ。

奥原さんは話し好き、表情も豊かでよく笑います。健康で食事は好き嫌いなし、いつも完食。新聞を読み、野球は巨人ファン。百人一首やカルタを行う時は読み手を務めます。

手先が器用でアクリルたわしを作り皆にくださる。また、宅老所でたわしをつなげて部屋の壁飾りにして大切にしています。

宅老所へは週3回ほとんど休まず通われ、今「ここに来るのが一番の楽しみ」とのこと。曾孫さんの話をする時も嬉しそう。「戦争はぜったいにしてはいけない」、長生きの秘訣は「規則正しい生活」ときっぱりと答えて下さいました。

（大久保萬里）

100歳のお祝いを記念して

公共施設で月間活動の成果が現れた「大豆島いこいの家」

峰村所長に、活動について聞いてみました。

★大変だったことは？

峰村：いこいの家に来る方は、「安い銭湯」として、「お風呂に入りに来る」方が大半。そんな中で、高齢協の必要性と気持ちを日々の運営の中で感じていただかないと、勧誘はできない。

★今回意識されたことは？

峰村：私を含めたスタッフ全員と、利用者さんとの日々のコミュニケーションを発揮する機会とも思っている。スタッフの積極的な提案が始まりで、できるだけ1人1人に声をかけた。10人に声をかけて1人入ってくれればという思いでみんなやってきた。

★終えてみて？

峰村：それを必要と感じていない人に話をすることは、とてもパワーがいる。いこいの家に変わらずに来てくれる関係づくり、種まきをするにも数年かかるし、タイミングも、押しも引きも本当に難しい。一緒に成し遂げてくれたスタッフに感謝です。

コカリナ倶楽部発足

Bブロック有志で、コカリナ倶楽部が立ち上がりました。北信地域の組合員さんにニュースで参加を呼びかけ有志9人で10月8日から練習が始まりました。月2回第2・4火曜日午前10時から12時柳町老人福祉センターで行っています。コカリナの技量は2の次、ゆっくり、楽しく情報交換をしながらの練習が始まっております。練習が始まって数回にもかかわらず簡単な曲まで演奏できるようになってみんな笑顔となっています。

健康のため、コミュニケーションのためにも多くの組合員さんと一緒に楽しめればいいなーと思っております。初心者の方にはアドバイザーがマンツーマンでアドバイスをしています。必要経費は、コカリナ（約5000円位）、資料のコピー代30円程度です。多くの方の参加をいつからでも待っています。

倶楽部開設当初に考えた高齢協の「一人ぼっちにならない　しない」のスローガンを改めて感じ、コカリナ倶楽部がスローガンの一役を担える思いがしました。

（コカリナ倶楽部　石井孝）