

社会福祉法人ジェイエー長野会  
特別養護老人ホームローマンうえだ副施設長  
佐久総合病院等勤務後、2002年より特別養護老人ホームで職員の人材育成に携わり、認知症の人を支える地域活動に取り組む。看護師、介護支援専門員、認知症ケア上級専門士

## 私達はなぜ認知症の人を理解することが必要なのか

認知症を理解することは大切ですが、もっと重要なのは認知症の人の理解です。私達は認知症の人を、「何もわからない人」などと偏見や固定概念でみてはいないでしょうか。

認知症の人自身が悲しいと感じることの一つが、「自分はようになっていくのか、消えていくようで怖い」という、自分自身の「存在不安」です。それまで普通に出来ていたことの一つ一つが本人にとって大事となり、また、友人や地域との繋がりなども変化し、自分らしさを保つことが困難になってきます。特に、認知症の初期から中盤期には、周囲から出来なくなったことを指摘されたり、失敗を非難されたりして、混乱したり、長年積み上げてきた誇りや自信を失い、不安や緊張が生じやすくなります。認知症介護は大変ですが、最も苦しんでいるのは認知症の人、本人自身なのです。一方で、自分に添った関わりがあると、忘れることはあっても安心して落ち着いた日々を送ることができるのです。どんな時も、大丈夫、共に在るという思いで「本人の声をひたすら聴く」、そのことが介護の出発点です。本人の好みや得意なこと、人との繋がりなどを大切にしていこうとすることで、私を大切にしてもらえ、役に立つことが出来る、ここに居てもいい、安心だと感じて、もともと持っていた力が発揮できるのです。不穏や介護拒否などの行動障害はなくなり、その結果、介護も楽になって、これまでどおり家で暮らすことが可能となります。

認知症になっても隣人として、「本人はどのような思いでいるか」話を聴いてくれ、「大切にしてきたこと」をなじみの人々が知っていてくれる。そして、そのことを手掛りにした、その人に合った射た関わりが、認知症の人、そして、これから認知症になるかも知れない私達みんなの、安心して地域で暮らすうえで最も重要なことなのです。(桜井記子)

## お寄りなんし！四季のベンチへ 小規模多機能型居宅介護 四季のベンチオープン



高齢協に加入を勧められた時、合言葉がぐっと心に浸みました。「寝たきりにならない・しない」「一人ぼっちにならない・しない」「人と地域のお役に立って、より元気になるう」

移りゆく季節の旬を大切に暮らして、利用者様と共に生きたいと願っています。それぞれの立場で、自分も利用したい家（四季のベンチ）造りを目指します。

### 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

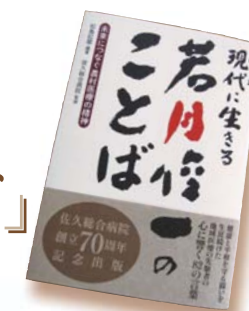
佐久市下越 612-1  
TEL 0267-78-5070

### 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

### 本の紹介

## 「現代に生きる 若月俊一のことば」



「私たちが健康の問題を懸命に取り上げているのは、それが平和の問題に大きく結びつくからこそである。こんなことばが随所にちりばめられた「現代に生きる若月俊一のことば」が先頃

家の光協会から出版されました。

東信地域センターの事業・活動に陰に陽に協力をいただいている厚生連佐久総合病院（佐久市白田）が創立70周年を記念し、松島松翠名誉院長が編著したものです。

若月俊一先生は改めて記すまでもなく長野県高齢協設立の呼びかけ人であり、初代理事長を務められたことから組合員の皆さんに紹介いたします。

本書の構成は第1章 地域と医療を「ともに」つくる、第2章 健康は平和の礎—住民が主体となる健康運動、第3章 母なる農村を守る協同の精神など全6章から成っていますが、病院の広報誌「農民とともに」に、松島名誉院長が解説をつけ「現代に生きる若月語録」として採録、連載したものです。

農村医療の実践の中からつくり出されたいわゆる「若月イズム」が平易な言葉で語られ、時代を超えて説得力をもつ本となっています。

協同組合としての高齢協に重要な示唆となることばの中に「弱いものを支えるのが人間の義務であり、デモクラシーの精神でもあります。それはまた協同の精神ということでもあります。—中略—これから協同運動をもっとしっかり確立しなければなりません。おそらく21世紀にはその精神が社会の基本になるでしょう」とあります。大いに勇気づけられます。本の販売は各種書店又は佐久総合病院売店にて取り扱っています。定価 1,200 円+税、出版社：家の光協会。(依田)



## 歴史の歯車を逆まわり させようとする安倍政権

2014年というこの年が、これからの日本の進路にとって重要な曲がりかどとなる年であることを多くの識者が新聞紙上ででさかんに発言しています。その中心点は、安倍政権の暴走により日本の歴史を逆流させ、再び「戦争する」国にしようとしているのではないかという危機意識をあらわしていることです。

## 組合員一人ひとりしっかり考え、行動する力を

### 歴史の曲がりかど

安倍内閣の右翼的・反動的立場にたいし海外からも異質な時代逆行という警戒と批判が広がっています。秘密保護法の強行をうけてアメリカの新聞・ニューヨークタイムズは「日本の危険な時代錯誤ぶり」と題する社説を書きました。またイギリスの新聞・ガーディアンは「日本帝国主義へ回帰か」と書きました。日本がああ忌まわしい太平洋戦争に突入していった時代を経験した世代の人びとは、「あの時代とよく似てきた。このまま進んだら大変なことになる。子供や孫たちが戦争に行くようなことだけはなんとしても喰い止めなければ」ととりわけ声を大に

し、またジャーナリズムの本来の使命を発揮しなければと論陣をはる新聞（例えば長野の地元紙など）も、安倍政権を戒める明確な論調を掲げ続けています。筆者（1932年生）自身毎朝、新聞を開くたびに日本社会の危険な方向への急激な流れに苛立ち、安倍政権に抗する国民的大運動に本腰を入れねばと考える日々です。

### この年、重要事項がズラリ並ぶ

さて、この深刻な時代状況を国民がどのように受け止めているか気になるのですが、マスコミ各社の実施する世論調査では、あれだけ国民各層の反対を押し切り「特定秘密保護法」案を強行採択した直後でさえ、内閣支持率が50パーセントを超えるという現実をどう理解したらよいのか悩みます。生活に直結する政府の経済政策に関心が高く、アベノミクスなるものに期待したい気持ちがあるとしても、です。

特定秘密保護法の成立、集団的自衛権の行使容認、憲法96条の改定、9条の空文化、改憲、そして原発再稼働と国外への輸出、沖縄基地の新設、TPPへの参加、社会保障の切り捨て等々、いずれもわが国の姿を大きく変えてしまうような根本問題

が集約的にいま私たちを覆っています。これらに対してわが高齢協の組合員の皆さんはどのような時代認識をもっておられるでしょうか。

### 政権与党はこんな運動方針を

手許に2014年の「自民党運動方針」があります。その中の主なものに  
1. 改憲実現に向けて党全体として積極的に取り組む。  
2. 靖国神社への参拝を受け継ぎ、国の礎となられた方々に尊崇の念を高め、永久平和への決意を新たに  
する。

3. 安倍内閣の掲げる「積極的平和主義」を支援し、国際貢献する。  
4. 義務教育では子どもが自虐史観に陥らないよう、教科書の編集・検定・採択で必要な措置を講じる。  
などが掲げられています。このような表向ききれいな言葉のウラには何があるのでしょうか。

戦後70年間どこの国とも戦争をしないで平和国家の礎となってきた平和憲法を変えること、近隣国家はもとより欧米の国々からも批判された首相の靖国参拝を続けること、積極的平和主義という言葉の中身が、武力をもつて紛争に介入すること、日中戦争における日本軍の「南京大虐



## かがやき インフォメーション

### 読者からの投稿

皆さんから寄せられた投稿を一部ご紹介します。  
沢山の投稿ありがとうございます。

○庭の小池に氷がはり、その上に新年早々に雪が5cm積りました。そのまま寝雪となり、小さな動物達の足跡が日に日に増えていきます。昨日は雨が降って気温も上がり、雪が解け、氷の上に水たまりが出来ました。今日はそこにボタンスnowがホワホワと舞い落ちています。明日はどうなるのかなあ・・・と窓ガラス越しに眺めております。  
(Tさん)

○1月12日に地域の「どんど焼き」がありました。主人が役員でもあるので、家族（主人、息子と私）で参加しましたが、子供さんは5人全体でも30人位でした。年々地域の行事に参加する人が少なくなってきたと思います。  
(Kさん)

○消費税UPから、生活面全体に負担がかかって来る社会となり、不安ばかりが増えます。介護についても気になる一つですが、とても参考になりました。  
(Hさん)

○初めてクロスワードに応募しますが、いつもクイズは解いているのですが、ついつい出し忘れてしまいます。今回はすぐ出すことにしました。クイズを解くのはボケ防止になると思いますが、どうでしょう？  
(Mさん)

○趣味の編み物を活かし、東北に帽子等を編んで送っている須坂のボランティアグループで、楽しい日々を過ごしています。  
(Uさん)

○60歳以上限定のコンサート、講習会、入浴施設などが以外と多い事に気付きました。それらを利用してさせて頂きながら、楽しく年を重ねて行きたいと思っています。  
(Yさん)

○相変わらず高齢者を狙った悪質詐欺が横行しています。お互いに気を付けようと言っていて、も抜本的な対策にはならないと思います。ここで提案ですが「電話機を最新の物に交換」も誰に

でも出来る対策の一つです。2年前程前に故障した電話機の代替え品として購入した物が非常に便利でしたので紹介します。

今までの電話機は電話に出ないと相手は誰か分かりませんでしたが、この電話は携帯電話の着信案内と同様に相手が誰かからかかってきた時点で画面で分かれます。又、犯罪によく使われる「発信者番号非通知」でかかってきた電話は受信自体が拒否されるので電話に出る必要もありません。自分が必要な電話番号を登録する事により「○○さんからです」と発信者名の音声案内も付いています。登録されていない番号は番号が音声で出てきます。私は「市外局番」「0120番」等で判断して受信を選択しています。使い方は簡単ですので、お年寄りのいる家庭に限らず普段迷惑電話で困っている方々も参考にされれば幸いです。  
(Kさん)

殺」が史実として証明されているにもかかわらず、その史実を教科書にのせることが子どもの自虐（自分で自分をしいたげる）史観を育てることになるから教科書をチェックし検定からはずす等々、国会の衆参両院で絶対多数を占める政党のおごりとしか言いようのない方針です。高齢者の長い人生経験から真実を見抜く力を発揮してほしいと思います。

### 組合員一人ひとりが主体者に

高齢協の事業活動と直接関係の深い社会保障分野の切り捨ては、前号の新年あいさつで市川理事長がふれられているとおりですが、先人達の積み上げてきた歴史を否定し「人権」としての社会保障を自己責任とするなどまさに暴挙です。

危険な道を進み始めたわが国の姿と重ねあわせ、子供たちの将来を考えた時、高齢者が再びあの道を歩むなど声を大にして叫ぶのは今しかないと思います。

組合員の皆さん、私たち一人一人が成長するうえでも、また高齢協を健全に発展させるうえでも、世の中の出来事をしっかり見、分析し、考え、主体者として行動する力を身につけましょう。  
(依田発夫)

## 中信・北信 「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）

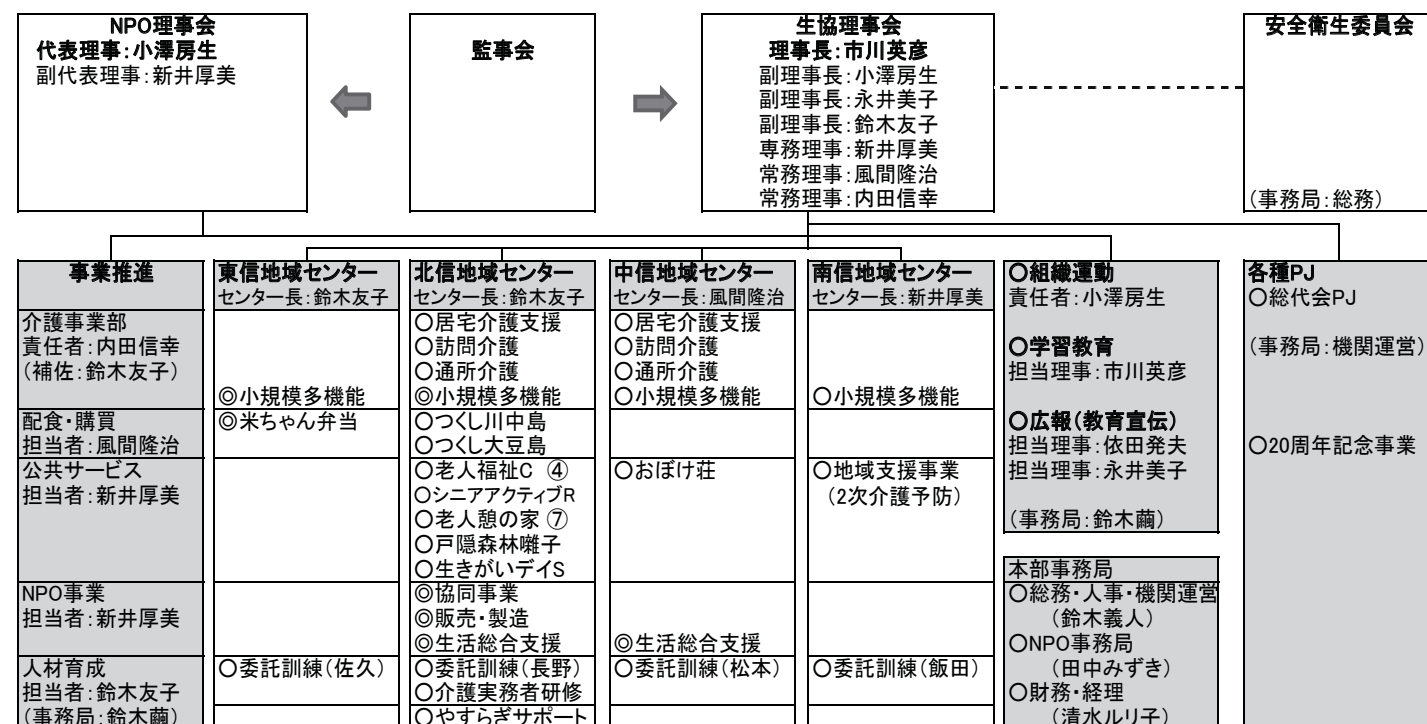
※ご希望の方は就労条件等ありますので、下記担当者までお問い合わせ下さい。

中信（松本市）0263-31-8200（風間）

北信（長野市）026-217-3601（根本）

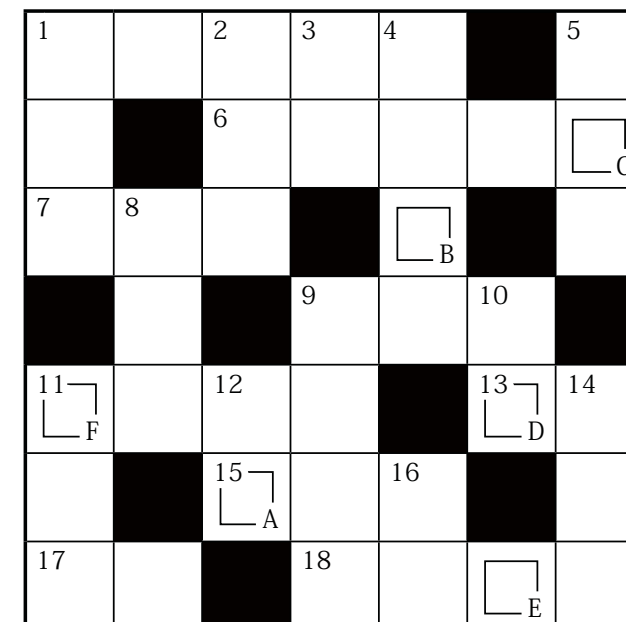


# 2014年度 長野高齢協 組織図



## 前号のクロスワード正解「キンガシンネン」でした。

正解者: 10名 当選者(3名): 内田洋子さん、河瀬幸三郎さん、吉田長美さん  
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。



〈前号の答え合わせ〉

|    |   |    |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|----|
| 1  |   | 2  | 3  | 4  |    | 5  |
|    |   | 6  |    |    |    |    |
| 7  | 8 |    |    |    |    |    |
|    |   |    | 9  |    | 10 |    |
| 11 |   | 12 |    |    | 13 | 14 |
|    |   | 15 |    | 16 |    |    |
| 17 |   |    | 18 |    |    |    |

〈タテのカギ〉

- ①花の押し花、葉っぱの〇〇〇
- ②バック・サイド〇〇〇で安全確認
- ③〇〇して得とる
- ④社長、部長、次長、〇〇〇〇
- ⑤新聞は社会の〇〇〇〇と言えよう
- ⑧衣類を収納する家具の一つ
- ⑨ゴマをする器
- ⑩不幸な人などを憐み、慈しむ気持ち
- ⑪物事の習いはじめ、初歩
- ⑫大きな町、都会、〇〇計画
- ⑭生産のもとになる自然界にある〇〇〇
- ⑯多くの人が口をそろえて同じことを言う〇〇同音

〈ヨコのカギ〉

- ①12月31日、年の最終の日
- ⑥本の頁の順序がくるっていること
- ⑦牛乳の脂肪を固めて作った食品
- ⑨数を表す符号や文字
- ⑪最後の一個を取り合う、〇〇〇〇ゲーム
- ⑬ひな祭りに飾る〇〇モチ
- ⑮歌舞伎など演劇の総称
- ⑰四季の一つ、〇〇一番
- ⑱昔の国名の一つ、今の福岡県の北西部

応募方法

・ヒントから□に文字を入れて、A～F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。お待ちしております。

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: 4月15日(火) 必着

## 第5回理事会報告 (2014年1月25日)

- 〇長野高齢協の「理念・定義・めざすもの」を明文化し確認しました。
- 〇第4次3カ年計画(2014年4月～2017年3月)を確認しました。
- 〇第16回通常総代会の日程、総代定数、選挙区ごとの総代定数、総代選挙にかかわる事項を決定しました。(総代選挙公告参照)
- 〇2014年度組織体制、活動方針を確認しました。(組織図参照)
- 〇東信地域センター訪問介護事業所「やまぼうし」は利用者の

- 確保が困難なため2014年3月末日で休止を決定しました。
- 〇賃金規程の夜勤手当、非常勤職員の基本時給など実情に合わせて一部を改訂しました。
- 〇高協連企画の宮城復興支援ツアーに参加費を助成します。
- 〇組織・事業現勢
- 1月までの組織状況  
組合員数 3,290名 出資金総額 108,221,000円
- 1月までの事業高  
長野県高齢者生活協同組合 397,893,166円  
NPO法人ワーカーズコープかがやき 90,768,856円

### 「新たな決意で 2014年度新体制」

第5回理事会において役員体制及び業務上の分担について4月1日より任務を変更いたしました。  
鈴木友子専務理事が副理事長に、新井厚美常務理事が専務理事に就任します。  
また、組織運動担当専任として小澤房生副理事長が就任、北信地域センター長に鈴木友子副理事長が、介護事業の推進のために内田信幸常務理事が専任となります。  
新たな決意で理事会、地域センターの運営にあたりますのでよろしくお願いいたします。

### 公告

第16回通常総代会を2014年6月21日(土)長野市で開催いたします。  
つきましては、総代の選挙について以下の通り公告いたします。

〇総代定数  
総代定数 110名  
東信 14名 北信 68名  
中信 23名 南信 5名

〇立候補期間  
2014年4月1日(火)～4月15日(火)

\*立候補される方は本部選挙管理委員会事務局に「立候補用紙」をご請求ください。

〇選挙日  
2014年4月18日(金)

選挙管理委員会  
山崎 快郎 羽入田弘恵  
吉池 千鶴 小泉 政文  
米本 玲子

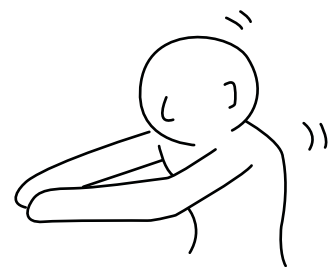
# カチカチをほぐして、心も身体もスッキリしよう

春の陽気が感じられるようにもなりましたが、ちよつと寒い日もあるこの頃。前回は、太ももとふくらはぎのストレッチを紹介しました。今回は「肩・背中・腰のストレッチ」で体をほぐしてポカポカしてみませんか。

## ★体をほぐす・痛みをとる運動

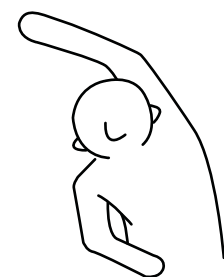
（長野市保健福祉部介護保険課ホームページより抜粋）

### ②背中のストレッチ



手のひらを合わせて手を組み、そのまま両手を前へ突き出します。その姿勢からさらに、息を吐きながら、できるだけ前へ手を突き出します。

### ④わき腹のストレッチ



足を開いて座ります。片手を挙げ、手とは反対側へ体を倒します。挙げた手は体を倒した側の斜め前に向けて、伸ばすようにします。

### ⑥背中と腰のストレッチ



仰向けの姿勢で、上半身と下半身をそれぞれ逆に回し、胴体をねじる。床についでいない側の手足を遠くに伸ばすようにして、手で膝を抑えて、姿勢を保ちます。

### ①上半身のストレッチ



手のひらを合わせて手を組み、そのまま両手を上へ上げます。その姿勢からさらに、背伸びをするようにして、上半身を伸ばします。

### ③胸のストレッチ



体の後ろで手を組み、背中を反らしながら、両手を下へ突き出します。その時、左右の肩甲骨を背中中で寄せるようにして、胸を伸ばします。

### ⑤おしりのストレッチ



仰向けの姿勢から、片方の胸へ引き寄せるように、両手で膝下を引いて、お尻と腰を伸ばすようにします。反対の足はまっすぐ伸ばしたままにします。

## ★ストレッチの際のポイント

- 1、ゆっくり、痛くなる直前までしっかりと筋肉を伸ばす。
- 2、そのまま 20 秒静止！呼吸は止めない。
- 3、一般的な方法です。痛みがある時、かかりつけ医がある場合は、相談の上ご活用下さい。

※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。

（佐藤潤）

## 「私は食いしん坊」

私は食いしん坊です。なぜか幼いころの思い出も食べ物や台所にまつわる事柄が多いのです。1歳半で腸重積の手術をしたせいもあり、「走るな」とか「安静に」と言われたことも起因して、家の内と食べることに意識が向いたのかもしれない。まあ、元来のオタク気質かもしれないが。

小学校の低学年のころにはまだ台所には「かまど」があり、薪でご飯を炊いていました。私はごはん炊きが結構うまかった記憶があります。その後、ガスやら電気やらにとって代わり、腕の見せ場が無くなってしまったのは残念です。春になると山里からリヤカーを引いて山椒の若芽を売りに来ます。毎年、祖母はその若芽で佃煮を作ります。舌にのせるとピリピリとしぶれ大人の味です。夏には裏庭の井戸にスイカを吊るして冷やします。秋には山葡萄で葡萄酒を作ります。子供だった私もすっかりと味見をしました。（うん、うまい）そして、私の大

好きな洋梨のシーズンには、青くて硬いうちに買い求めて「米櫃」の中に入れておきます。毎日ふたを開けては食べごろを確かめるのは、なんとも楽しみでした。冬になると味噌を仕込みます。大きな釜で大豆を煮て大きな機械ですり潰していきます。つぶされた大豆が太いうどんのように機械から出てきます。その大きな釜や機械は近所の持ち回りで共同作業でした。そうそう、野沢菜洗いも一大イベントです。初冬の風と水はとも冷たく、祖母の指導の下、小さな手を真っ赤にして洗ったものです。今はというと、風呂場で椅子に腰かけて楽して洗っています。

祖母の教えは結構厳しくて、ごはん炊きもそうですが「すりこ木の扱い」などはしっかりと仕込まれました。いなりずしのつめ方もおはぎの作り方も・・・今思えば、本当にありがたかったです。いろいろな食べ物や道具で亡き祖母を想い、父を想い、母を想い、母方の祖母を想い出せる。「食いしん坊」だからのしあわせです。

## 訪問介護

### ほほうみだより

#### 「気持ちに寄り添うケアを目指して」

独居で、車椅子生活をされているAさんの所へ訪問を始めて5年になります。

私が伺う日は、訪問入浴でお風呂に入り温まっているはずなのですが、いつも「お風呂に入ったのに寒くて寒くて・・・」とおっしゃいます。普段から体温が低くなかなか身体が温まらないそうです。寒さのせいか、腰や背中が痛くてベッドに横になるとお尻の辺りも痛くなるとのこと。「やつと生きているのよ」と言われます。

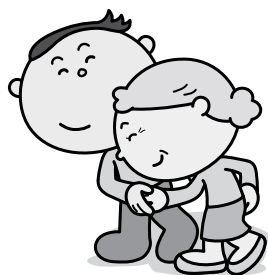
「年々、手先の動きが悪くなり、出来ない事が増えてきて」「ヘルパーさんにやってももう事を落ちの無いように頼まないと生活が成り立たないのよ」と嘆かれるAさんは、訪問に伺うと、掃除、洗濯、調理などやってほしい事を次々と言われるので、忘れないうちに頭の中にしっかりと入れてから取り掛かります。とてもお話が好きでテレビや本

の話題など色々とお話され、会話をしながら手を忙しく動かしまします。以前は、ご自分で料理をされていたので、野菜の切り方から味付け等とても細かく、好みに合うようにお聞きしながら行います。「おいしかったわ」と言われることが張り合いになります。

食事の栄養バランスもよく考えていて、色々な物をまんべんなく食べていたり、また、苦手な魚もなるべく食べるようにして、私も自分の食生活を見直しなければと教えられます。

このような暮らしの中で、「家での生活が一番！」と言われるAさん。体調が良くない日もありますが、日々の生活の中で楽しみを見つけとても前向きに生活されています。

これから、そんなAさんに寄り添い、頼りにされるようにと心掛けてケアをしていきたいと思ひます。（朝日直美）





## 『フェスタもんぷら』

2月8、9日に開かれたもんぜんぷら座の「フェスタもんぷら」。利用している様々な団体が集まって、日頃の成果を発表しました。長野高齢協が運営するシニアアクティブルームとしても舞台・展示・体験ブースに参加し、多くの方に楽しんでいただきました。参加されたグループ講師の声（二部）です。



### ばそこん若葉クラブ

小山 美恵子

大雪の朝パソコンやプリンターを準備し「ラベル作り」に参加してくださる方々を大きな声で宣伝しながらお待ちしました。時間がたつと「ラベル作り」に興味を示される方々が徐々に増え、和気あいあいとパソコンを体験いただきました。出来上がったシールをニコニコ顔でご覧になる様子にクラブ9名充実感を感じました。

## 『小さな布でかんたん手仕事教室』

細野 百々代

当コーナーは、どんぐりの笠と小布を使いどんぐりを作りました。小学生から80代の方々が体験され「楽しかった、可愛い」の声に温かいものをたくさん頂いた一日でした。

### 『和紙ちぎり絵』

樋口 美代子

日頃の活動を展示で発表している受講生が体験希望者に教える立場に。大人も子供も好きな教材を選んで初挑戦！初めはどちらも緊張した面持ちでしたが、次々と富士山、お雛様、ピンクの像が完成し、とてもいい笑顔でいっぱいになりました。

### 『童謡・唱歌を歌う』

山本 美智子

人にとって歌は心の友達だと思っています。開会式直後のステージ発表で、受講生70人程が一年間歌ってきた沢山の曲の中から「富士山」「翼をください」他、毎回行っているリトミックを入れ、暗譜で力強い声と笑顔で発表しました。「楽しかった！嬉しかった！みなさんの感想です。」

## 新たな旅立ちへ

1月30日 飯田職業訓練校委託職業訓練が修了し、14名の方々が新たな道へ歩み始めました。修了生の声をそのまま記載します。

○共に学んだ仲間とかけがえのない絆ができました。介護の学習を通じて、多くのものを学ばせていただきました。（浅井奈美）

○想像以上に早い3ヶ月間でした。資格の為に勉強だけではなく、個性豊かな講師の方々から様々な事を学びました。（市川森作）

○介護で大事なコミュニケーション力がついたり学ばないとわからなかった事を教わる事が出来たのでとても嬉しいです。毎日通うには大変でしたが一緒に頑張っている仲間がいたのでやりきれたと思います。先生方には親身に時に厳しく優しくして頂き困った時等とてもお世話になりました。ありがとうございました。（大野里美）

○初めの内は軽い気持ちで講座を受けていましたが日がたつにつれて介護、福祉の仕事の大切さ怖さを痛感しました。（大脇登）

○言葉に不安がありましたが受講生、

## 『全国よい仕事研究交流集会2013』

### 北陸信越地域集会in長野

2014年2月2日（日）長野市若里市民文化ホールにて、北陸信越地域4県から労協連の仲間344名の集結により活発な実践報告が行われました。

本集会スローガン『健やかに育ち、人間らしく働き、生き生きと暮らせる共生社会の実現に向かう!!』のもと午前4団体、午後4団体による実践報告があり建設的なパネルディスカッション



長野高齢協発表者 横山孝子さん

ンに協同労働の発展性と可能性を見出す集会となりました。さらに、協同労働で働く組合員の変化・成長にスポットを当てて、様々な実践交流を通じて学び合う中から、協同労働の価値とよい仕事の基準や実感を見出すと同時に、北陸信越の労協間の連帯を強め、今後の事業・運動の推進へと結ぶ集会になったと思います。

長野高齢協からは、東信地域センターより横山理事の実践報告があり、聴衆から大きな拍手と絶賛を得ました。以下に概要を紹介します。

東信地域センターの歴史から入り、長らく活動拠点を持たず、組合員の文化・社会活動が中心であった東信地域センターに事業所ができ、宅配弁当事業、訪問介護や小規模多機能型居宅介護などの福祉事業の立上げを推進してきた経緯を「よい仕事」として報告されました。

2003年6月組合員有志20人により結成した「おもしろ倶楽部」の様々な活動が、やがて仲間内の活動にとどめず一般市民向けに、公民館などを利用して定期的に地域活動を開催し、組合員増やしに繋がりました。『地域福祉とは何か』『自分たちにできることは何か』などの模索を続け、2010年県就労支援講座や佐久市の福祉計画などの情報から、福祉事業の開始を決定し、初めて事業が始まることとなりました。こうした東信地域センターの活動は、地域や市民と一緒に取り組む私達らしい活動（社会連帯活動・社会連帯経営）の挑戦であり仲間として、全国に発信出来る素晴らしい実践報告であったと思います。

（根本健一）

## かがやき

### インフォメーション

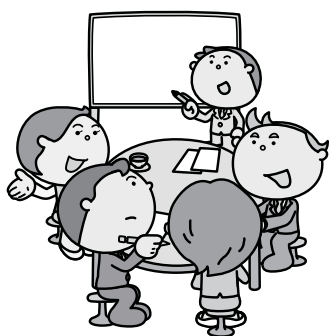
## 「お困りごとはありませんか?」

組合員の皆さんや周りの方で、日々の生活で困難や不安を抱えている方はいませんか。

解決に向けて、必要な情報をお届けすることやご相談にのることができます。お気軽にご連絡ください。

長野市及び長野市近郊の方は福祉相談センターかがやき  
☎026-263-2397

松本市及び松本市近郊の方は社会福祉相談センターたんぼ  
☎0263-31-8210





## 新規介護事業スタートを祝って細工物で『かがやきの春』を表現

東信の春一番は、なんといってもおもしろ倶楽部の「ひなまつり手遊び展」。今年9回目を迎えた展示会は2月19日から23日までを例年どおり佐久市臼田の「さんぼやの四季」で、3月7日から10日にかけて「東信地域センター」で開催することになりました。この時期、雛祭りの作品展が各地で開かれていますが、それに負けじと私たちも楽しく頑張りました。

今回の展示テーマは「かがやきの春」。東信センターの長年の夢だった小規模多機能型居宅介護事業「四季のベンチ」が3月1日にスタートしたことにちなみ、お祝いの思いを込めまし

主催 長野県高齢者生活協同組合 東信・おもしろ倶楽部



た。雛人形や市松さん、動物人形や色とりどりの花など古布を使った手づくりの細工物で彩った会場は和やかな空気がただよいます。

「孫が誕生したんで一緒に見に来たんですよ」と赤ちゃんをだっこしたお年寄り夫妻や毎年この展示を楽しみに待っていてくれる常連客などを迎え、今年も賑やかに前半の「さんぼやの四季」会場は終了しました。そして今、後半の「東信地域センター」会場での展示が始まっています。

(東 誠子)

## 2014年

### 『米ちゃん弁当』飛躍の年に

皆さん、こんにちは。「米ちゃん弁当」の尾花です。久しぶりの登場です。「米ちゃん弁当」も立上げより3年が経過し、ようやく経営的にも明るい状況となってきました。

昨年7月より単月の収支が黒字となり、それ以降、毎月継続的に黒字の状態で推移しています。新規利用者さんの増加に伴い食数も順調に伸び、現在は5000食／月に届くところまで来ています。現在、佐久市、南佐久郡佐久穂町・小海町を配達エリアとして営業しています。佐久地域での「米ちゃん弁当」の存在も徐々に認知され、期待も高まっています。このような状況の中で、現在の厨房施設は手狭になってきており、さらに4月より佐久総合病院・老健施設から退所者向けの配食依頼を受ける事も決定しています。

この現状に対応する為、昨年8月より厨房改築移転検討委員会を立上げ検討し、東信地域センター敷地内に改築・移転を決



新しい「米ちゃん弁当」厨房  
飛躍の年にしたいと考えています。2014年度末には300食／日を目標に営業を強化し、新規利用者さんの獲得を進めていきます。また、献立ての検討、特別食の対応等サービス向上に努め、利用者さん・ケアマネさんからの期待に応えられるようにします。

(尾花隆)

## 万感の思いを胸に秘めて、いざ就職活動へ！

「とても良い仲間と出会えることができた。」「しっかりと学ぶことができた。」「これから介護の仕事を目指します」と話す18名の受講生は、1月31日に長野高齢協が受託した松本の公共職業訓練「いきいき介護福祉・介護事務」養成科の全課程を終え、ひとりひとりが充実した表情で訓練課程および初任者研修の修了証を受け取りました。

思えば11月1日始まったこの訓練は、20名でスタートし、初日のオリエンテーションの時にひとりひとりに「最近自分の中で良かったと思う出来事」を発表してもらった時に「この訓練を受けることができたことが良かったこと」と話す受講生が何名もいました。それだけこの訓練に期待をもち、前向きに取り組んでいたのだと思います。



松本講座受講風景

そして初任者研修、ビジネスマナー、地域福祉や協同労働など多岐にわたる講座や実技そして実習を体験しました。「あつという間の3ヶ月だった」何人もから聞かれました。

最終日の閉講式の後で全員で振り返りをしたときに、訓練をやり遂げた達成感と安堵感から終始笑顔の中でも感極まって目頭をおさえる受講生もいました。

そして受講生は、この3ヶ月間の経験と思いを胸に秘め、就職活動を始めます。これからずっとと働き続ける職場に就労したいと自分のこれからのことを真剣に考えている方が多く、事務局のスタッフは多少時間はかかって必ずやご自身の希望する仕事ができること信じています。

そのために受講生の就労活動を引き続き支援しながら、まだまだ至らない点が多々あるので学んで、もっともっと受講生の後押しができる訓練に取り組んでいきます。

## 介護や生活でのお困りごとがあればご相談ください！

中信地域センター芽ぶきの会の第6回「いきいき・元気づくり講座」は「介護保険制度や高齢者の住まいについて」学び、誰かの手助けが必要になった時に私たちはどこでどのように生活をしていくのか、参加者で意見交換をしました。

参加者のおひとりから「急病をした時に、今まではあたり前にできていたことができなくなり、とても困ってしまつた。どこに相談すれば良いのかわからないし、ヘルパーさんを頼もうにもご主人が誰かが自宅に入ることの良しとせず、具体化しなかつた。」との発言がありました。「いざという時にどこに相談したら良いのかわからず困る」という方が他にも何名もいました。

また自宅での生活が難しくなり、施設入所を希望する場合、特別養護老人ホームは何十人待ちで簡単に入所は難しい。最近では、有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅など民間の施設ができていますが、入居金が必要

で、月々少なくとも15〜20万円程度かかることに費用負担が大きいとの意見が出されました。

高齢者生協では、ケアマネジャーもいて「相談センター」もありますので、介護や生活上でのお困りごとがあれば、ご相談下さい！

また、これから「私」はどこでどのように暮らすのか考えておく必要があることを強く感じ、今回のような学習会をこれからも行なっていくと考えています。そして、前号で紹介された「三重県高齢協の高齢者アパート」のような施設を作ることを組合員の皆さんと考える必要があると感じました。

(内田信幸)



いきいき・元気づくり講座風景