



# かがやき ニュース



## 「かがやく中高齢期をめざして」

11月29日(日)長野市吉田公民館にてシンポジウム「生涯現役の仕事と地域貢献をめざして」を、113名の参加者で開催しました。基調講演にはエコノミストの門倉貴史氏をお招きし「高齢期の生活設計」についてお話をいただきました。その後パネルディスカッションを行い、生涯現役で仕事をしていくために必要なライフプラン・健康寿命を延ばすことなどそれぞれの専門家より多様な視点での意見が出され、今後の中高齢期をどう生き活きと暮らしていくのかを考える機会となりました。 主催：長野県高齢者生活協同組合(厚生労働省・長野労働局委託事業)

### 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 0263-50-8439

### 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



# トリプル (三重) づくし

〜2016 新年のご挨拶にかえて〜

長野県高齢者生活協同組合

理事長 市川 英彦

昨年12月1日、2015年の新語・流行語大賞の発表がありました。私が注目したのは「トリプルスリー」「五郎丸（ポーズ）」「アベ政治を許さない」の三つでした。その中で、年間大賞に選ばれた「トリプルスリー」にちなんで新年に臨む「トリプルづくし」を考え、一層深まる平和の危機に立ち向かう決意を固めました。

## I 「トリプルスリー」

私ども高齢協のそれは次の三群です。

- ①「福祉・生きがい・仕事おこし」を「一体とした事業運動」
- ②「心と力をつないで、みんなで助け合って進める」協同
- ③「その人らしき、楽しき、人間らしき」を支え、みんなで共に歩く「介護」

## II 「五郎丸」

私は高校の三年間ラクビーに熱中していました。部の憲法は三つでした。

- ①身を挺してプレーする勇気を持つ
  - ②チームプレーに徹しよ
  - ③フェアプレーこそ命
- 今でも通用する生き方の範です。

## III 「アベ政治を許さない」

作家の澤地久枝さんの語句、俳人の金子兜太さんの書、全国津々浦々で掲げられています。

その1、基本政策の三つの誤り

- ①「戦後レジーム (regime) からの脱却」、正に戦前回帰
- ②「アベノミクス」trickle downというとつくに破綻している「おこぼれ式経済政策」
- ③「抑止力 (deterrent) の呪縛」にはまる

その2、戦争する国への三段跳び

- ①2013.12.6 特定秘密保護法成立
- ②2014.7.1 集団的自衛権行使容認の閣議決定

- ③2015.9.19 戦争法(安保法則)の強行採決(4.27日米軍事協力指針の改定とセット)

その3、戦争法は三重の憲法違反

- ①立憲主義違反：大多数の憲法学者、元内閣法制局長官、元最高裁長官・判事が指摘
- ②民主主義違反：80%に近い国民が中身が良く分からない、早まるなど言い、地方会議を含む全国に沸き起こる反対の民意を聞かない
- ③恒久平和主義違反：憲法前文第2段落、第9条にもとる

IV 軍事の強化は社会保障の劣化をもたらす

社会の不平等、さまざまな格差、貧困等は平和の実現を防げる大きな要因です。それを止すのが社会保障です。そこで、高齢協の使命は、

- ①高齢になつても、要支援要介護状態になつても、自分らしく、楽しく、人間らしく生きたいと言う願いに率先して応えること

②悲惨な戦争体験を持つ高齢者の「戦争は絶対にダメ」と言う、心の底からの叫びを、深く傾聴し行動すること

③長生きして良かったと心から実感出来る世の中を作る、先頭に立つこと

V 私どもの今年の基本的な取り組みは、

①戦争法廃止の大国民共同の完成に向かつて、高齢協の組織として、住民として創意をこらして参加すること

②辺野古新基地建設に反対するオール沖縄のたたかいを深く理解しているか、日本の0.6パーセントの土地に73.8パーセントの過重な基地負担を強いていて良いのか、沖縄の民意に沿って解決のうねりを起こせるのか。私どもは厳しく問われている。問いに答えてみなくては立ち上がること

③私ども高齢協の事業運動は平和への道を切り開くものであることを、深く自覚し、熱い思いを込めて日常的に取り組むこと



平和への願いを込めて

## TPPで日本の医療や介護はどうなる？

TPP（環太平洋パートナーシップ協定）が大筋合意された。この過程で日本が大きく貢献したというニュースが流れました。それからのテレビ報道は、大きな打撃を受ける農業をどう守るか、日本農業をいかに国際競争力のある産業に育てるかばかりが流れています。本当に影響を受けるのは農業だけでしょうか。食糧自給、地域の産業、国土の保全、食の安全（遺伝子組み換えや安全基準）など農業に関わる問題は多岐に渡ります。単に特定の生産者を守る問題だけではありません。農業以外の分野でも私たちに大きく関係する問題があります。

それは医療・介護分野の問題です。WHO（世界保健機関）による健康達成度調査では、日本は世界1位です。医療費が年々増加していると言っても、国民総生産に対する医療費の割合は18位です。ダントツ1位はアメリカです。（お金がかかる）  
これらを支えているのは日本の優れた公的医療保険制度です。

日本の公的医療保険制度は4つの原則で進められています。

- 1 保険証1枚で時間、場所、人（所得）の差別なしに必要な医療が受けられる。
- 2 医療機関は非営利の法人で運営する。
- 3 全ての医療行為（診療報酬や薬価価格）は公定価格（国が決める）であり、一部を除き混合診療（保険診療と自由診療を同時に行う）を禁止しています。
- 4 患者と医療従事者の信頼関係の中で診療が行われる。

これらが守られてきたからこそ、世界の人々から評価される健康長寿の日本があると言えます。政府は日本の国民皆保険制度は影響を受けないと言っていますが、本当でしょうか。この間の医療・介護の様々な改悪の流れを見ていると……。

堤未果氏の「沈みゆく大国アメリカ」（集英社新書）を読みました。アメリカでの医療保険制度の実態が書かれています。その目次には驚くべき事が書かれています。

がん治療薬は自己負担、安楽死薬なら保険適用／高齢者は高額手術より痛み止めでOK／1粒10万円

の薬／自己破産理由のトップは「医療費」／手厚く治療すると罰金、やらずに亡くなれば遺族から訴訟……

アメリカでは医療はビジネスであり、保険は商品なのです。どのレベルの保険に入っているかによって受けられる医療が異なります。お金があれば高額な医療を受けられますが、お金がなければあきらめざるを得ない。

TPP交渉で新薬の特許期間でアメリカと他の国でもめてましたね。アメリカでは薬の値段は製薬会社が勝手に決めることができ、非常に高くなっていることが理由の一つです。アメリカの製薬会社の利益を守るためです。

日本でこれから進むと予想されるのは、

- 1 医薬品、医療機器の価格規制（公定価格）の緩和、撤廃。
- 2 まずは医療特区から始まる株式会社や病院経営と持ち株会社による病院や介護施設の系列化。
- 3 混合診療の二部解禁から原則解禁。公的資金はだんだん減らされ、自己責任の流れが進んでいくことが予想されます。公的資金が減った部分には民間保険が拡大して行く。そこにビジネスチャンスがあると保険会社は考えられます。最近、やたらに横文字の保険会

社が増えたとは思いませんか。TPPはこれらの流れを進める手段の一つとしての役割があります。

「今の医療保険制度を空気のよう

に当たり前にあるものだと思わないこととです。制度というのはい度奪われると取り戻すのは本当に大変ですから。奪われないためには、自分の国の医療制度くらいは最低知っておくことです。アメリカの医療にもメリットはありますよ。その実態をみると、どんな

国の人でも、自分たちの医療制度に感謝することができそうです。」（ドン医師「沈みゆく大国アメリカ」より）の言葉が印象的です。まずは学ぶことから、知るところから始まります。

○皆で学びましょう。そして知った事、分かった事を周りの人々に伝えましょう。

○上から押し付けられる地域包括ケアではなく、「安心してすみ続けられる地域づくり」を生協の仲間や地域の方々と共に協力の力で進めましょう。

（専務理事・新井厚美）

参考図書 堤未果著

ルポ・貧困大国アメリカ（岩波新書）

（株）貧困大国アメリカ（岩波新書）

沈みゆく大国アメリカ（集英社新書）

今度は建物に魂を入れる番だ」と頑張つてはや二年

## 米ちゃん弁当うれしい悲鳴!

三年目に入った米ちゃん弁当は、毎月五件以上の新規希望者があり、今は一日二六〇食以上に対応しています。昨年新たに白田のセンター隣に建物を移転したばかりなのに、もう手狭になり、うれしい悲鳴となっています。地域のケアマネさんは一人暮らしや老人夫婦などが増えて、米ちゃんがあつて助かっていますと喜んでくださいます。

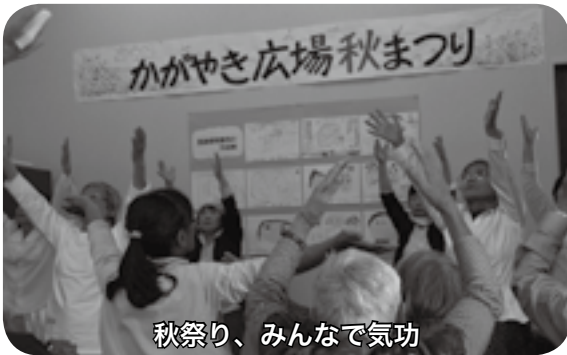
昨年から地元の野菜などの食材を多く取り入れるよう、「生産者の会」を始めており、数が増えても、加工食品を多くするなど質を低下させては意味がないので頑張ろうというわけです。

## 四季のベンチも賑やかだ!

歌が好き、花が好き、お仕事も大好きの利用者さんたち。お昼の準備が始まると、調理のお手伝いがしたくて、積極的に参加して下さるし、職員もまた上手にお願ひして感謝を返します。人は誰もやはり頼りにされるのはうれしいもの。また歌や絵、碁など文化活動も大好きで、隣室の毎月のサロンで麻雀ができるから来るという方もいます。

今年も二年目、登録者数も定員の25人になり、毎日が賑やかです。職員の優しさと、小規模多機能で在宅生活する上では使い勝手がよくいからでしょう。

しかし、訪問や泊りも多くなり、スタッフ不足は否めません。介護職など働く者への制度上の安心保障がないままに、良いケアをすれば加算が付くなどという仕組みでは、悪循環で運営は容易ではありません。今の政権による政策の矛盾が益々明らかになっており、職員・利用者・住民などが一緒になり、真剣な検討と対策が必要です。



秋祭り、みんなで気功

## 脳の若返り

### 「百人一首」サロンも登場

カゴ編みや絵手紙、コーラスや麻雀など、組合員の文化活動も順調です。歌声が聞こえたからと、四季のベンチから訪ねてくれる利用者さんもいて、まさに一緒に「ハモリヤンせ」と楽しんであります。

そして十一月から『ほととぎす』と美声の響く百人一首のサロンも始まりました。着物にハカマ姿の若いおんな先生は、競技選手をそだてるプロの方ですが、福祉の分野での新たな楽しみ方を一緒に探りましょうと、始めてくださいました。参加者はまだ四人と少ないけれど、『百人一首に興味はあるけどきつかけがなく、思い切つて来てみた』と始めてここを訪ねた方もいます。何しろ一句ぜんぶ詠い終わつても、まだ下の句を探している状況ですが、懐かしい和歌の響きも心地よく、頭の体操にはうつつけなので、そのほうの不安のある方にこそお勧めです。

## 二人ぼつちにならなごうを指して

### を指して

介護予防は地域でという国の方針で、最近では地区公民館で、民生委員や区長さんなどの召集で、市の担当者や血圧測定や講和などをするお楽しみサロンなどが年二回ほど実施されていますが、果たして介護予防に

なっているのか、国の予算の都合に左右され、上からの押し付けで定着できるのか気がかりです。

私たちは発足当初から、地域の方のための、心のニーズに寄り添う形で、閉じこもらずに出かける気持ちの起る居場所、一人ぼつちにならずにすむ縁側になりたいと思つてきました。そのことが高齢協が広がる礎になるからです。いつでも何かで楽しめる場作りを、これからも楽しんで模索してゆきたいと思つています。

仲間増やし・増資活動は残念ながら目標が達成できませんでした。

(理事・横山孝子)

## 講演会のお知らせ

### 介護保険の改定と地域づくり

これからの在宅生活、介護予防、地域のあり方について学び、みんなで考えましょう。

【日時】1月23日(土) 13時〜16時

【参加費】無料(どなたでも参加可)

【会場】佐久市白田コスモホール

【内容】

・基調講演

塩原秀治氏(松本協立福祉社会事務局長)

「介護保険と地域の役割が

こう変わります」

・シンポジウム

「私たちの地域活動」

※お問い合わせ:東信地域センターまで

地域の中へ、地域のお役に  
立つための第一歩を



ステキな看板ができました

## 秋の組織強化月間活動報告

### 地域の寄り場「カフェ倶楽部」

長野市桜枝町に念願の寄り場「カフェ倶楽部」を10月より開設しました。ご近所・地域包括支援センターなどへのあいさつ廻りとチラシ配布を行い、9月27日(日)にはプレオープンしました。当分は、毎週水曜日に開設し、事務局と組合員ボランティア数名の協力を得て運営しています。組合員が丹精した無農薬野菜、つくしの里の赤飯と味飯、手作り小物などの展

示・販売もしており、徐々に地域に認知されるようになっていきます。12月下旬には管理人が入居する予定ですので夜間等の活用も可能になります。立派な看板を彫刻の先生にご寄贈いただきました。

### 「つなぎマップ」作っています

地域が抱える「困難」の相談窓口になるためのマップ作りに挑戦しています。組合員さんや地域の方たちの困りごと(相談内容)を「健康」「生きがいづくり」「介護」「生活関係」「仕事をしたい」「助け合いネットワーク」「終活」「法律問題」「子育て関係」の9つのテーマに分類してつなぎ組織や団体・制度などを整理してファイルにします。30ファイル作成をして各事業所の窓口を設置する予定です。作成委員会では作業をする中で学ぶことが多く、作成後は活用にあたっての学習会も企画していく予定です。少しでもお役にたてればと願いながら作業を進めています。

### 高齢協は：楽しんで！学んで！

10月20日の「紅葉狩り」は戸隠高原鏡池などの紅葉を鑑賞して「森林囃子」で入浴休憩をし交流しました。春のわらび狩りに参加して高齢協の組合員になった方も含め16名が参加しました。

クラフトサロンは月に1回ペースで行っています。かがやきひろばでの講座受講者がサロンにも参加をして組合員加入するケースがあり、楽しみながら集う場はいいですね。どなたでもご参加いただけます。ご一緒にかごやリースなど作ってみませんか？

厚生労働省・長野労働局委託事業「生涯現役社会実現環境整備事業」への取り組みは、全県各地でのセミナー開催とシンポジウムですが、高齢協の理念や目指すものに合致しており、学ぶことも多く高齢協を知っていただくのに効果的でした。また、社労士・ファイナンシャルプランナー・キャリアコンサルタントなど専門家の方たちのご協力が得られたことも今後につながります。

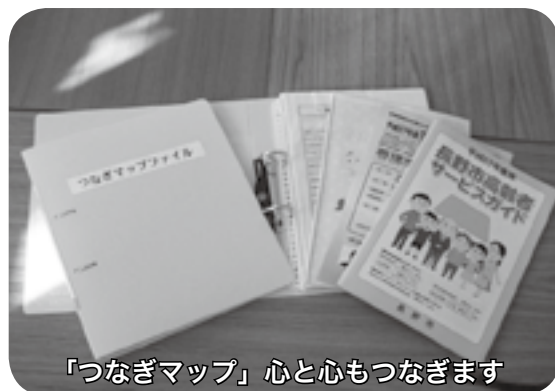
### 地域連携へ向けて

9～11月はたわわ善光寺下のお祭り、公共サービスでの祭り・発表会は11か所で開催しました。利用者との協力しての取り組みは重要です。今年度から受託した松代交流ひろばでは高齢協関連のパンフレットを並べて宣伝しました。

公共サービスの所長が地域の住民自治協議会に地域連携をテーマに訪問をしました。今後、連携をしての地域づくりを展望します。また、居宅介護事業所のケアマネ

ジャーは公共サービス事業所の協力を得て、介護相談会を実施しています。

つくしの里は「おせち重」の新たな取り組みを始めました。



「つなぎマップ」心と心もつながります

### 全体を通じて

昨年度の月間と比較すると残念ながら組織拡大数は伸びていません。楽しい取り組みや学びの中から組合員加入される方が多いのが今年度の特徴です。やはり参加する活動、目に見える活動を多彩に取り組むことが必要だと言えます。まだまだ地域の役にたつ活動の一步を踏み出したばかりです。組合員の皆様のご提案とご協力を期待しています。

(北信センター長・鈴木友子)

自力と他力にも支えられ!  
高齢者生協の存在を  
広くアピール

秋の組織強化月間活動報告

“高齢者生協”の名が、今年  
の月間ほど地域に知れ渡ったこ  
とはないように思います。戦  
後70年を迎えた今夏、「戦争の  
惨禍を忘れず、平和憲法を守ろ  
う!」と平和への思いを行動へ、  
組合として初めて「核兵器廃止  
国民平和大行進」に参加して公道  
を歩いた取り組みを皮切りに、  
戦争法案への反対のうねりが日  
増しに高まる情勢を後押し、9  
月の組織強化月間につなげ、平  
和を守る行動を広く呼び掛けよ  
うと「憲法9条にノーベル平和  
賞を」の署名活動を8月から進



街路樹に  
“平和憲法を守る”のぼり旗

めました。  
また厚労省の委託事業として  
全県で取組みを進めた「5歳か

らの生涯現役セミナー」の開催が  
同時期から中信エリアでもスタ  
ト。セミナーは少子高齢化社会の  
中、生涯現役で働き、地域貢献な  
どを通じて、高齢期の生活設計や  
生きがいある人生を考えていた  
こうと行ったもので、中信では、  
松本市をはじめに近隣4市1町で  
11月末までに6会場で開催しまし  
た。開催に先立ち各市町で発行さ  
れる広報誌にも掲載され、またエリ  
ア情報紙誌でも記事として取り上  
げてもらったことができ、組合員加  
入にもつながりました。



熱心に聞き入る“生涯セミナー”参加者

平和賞の署名の取組みでは、視  
覚的にしっかり訴え、地域にも通  
行人にも大いにアピールしようと  
のぼり旗を作成し、各事業所前  
に掲げ、広く宣伝することができ

した。その甲斐あって、職員はむ  
ろん、組合員の方々などの大きな  
協力もあり、中信地域センターで  
500筆を超える署名活動とな  
り、かつてない取り組みになりま  
した。平和行進や署名の取組みを  
行ったことで、平和を願う行動す  
る組合の姿を広くアピールするこ  
とが出来たように思います。

月間の課題の大きな柱のひとつ  
で“高齢者生協の活動を周りの方  
へ知らせる”ことは、これらの  
自力で取組んだ「平和の取組み活  
動」、広報宣伝を大いに活用しな  
がら参加を募った「生涯現役セ  
ミナー開催の2つの取組みを織りま  
ぜながら、地域で高齢者生協の存  
在を生き生きと広く知っていただ  
く機会になったと思います。

これらの広報活動と並行しなが  
ら、組合員を増やす「仲間づくり」  
や事業基盤を強める「出資増資」  
にも取り組まれました。

月間中の仲間づくりでは目標40  
名に対して30名、到達点は厳しい  
状況でした。それでも6事業所中  
3事業所で目標達成することがで  
きました。特に職員5名の事業所  
が奮起して月間終盤に10名を超え  
る新規組合員を迎え入れたことは  
大きな牽引と励ましになりました

た。組合員活動として取り組んだ  
なかで、年2回のバスハイクの企  
画を!との声にこたえて10月に企画  
した「紅葉狩りバスハイク」、誘  
われて参加された方が他団体のバ  
ス旅行に比べて組合の旅行がとて  
も楽しく安心して過ごせるので、  
また仲間と参加したいと複数の方  
が組合に加入された嬉しい事例も  
あります。出資増資の取組みでは、  
かがやきニュースに特別増資のお  
願いチラシをセットしたところ、  
特別増資のお申し出が今年11件  
も、“寄付するつもりで渡すから  
活動に役立てて”と、組合への信  
頼と期待、熱い思いを感じました。  
ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

(中信センター長・風間隆治)



地域の文化祭に焼き鳥販売で出展

小さな歩みを大きな歩みに

今年の強化月間は「受身」ではなく「積極的」に働きかけること」を目標に取り組みを行いました。

「高齢協って何じゃやないか」

全県で行っている「生涯現役セミナー」は、南信地域では、諏訪市・伊那市・飯田市で開催し、6会場74の参加がありました。この企画で特に力を入れたのが広報活動でした。直接訪問してお知らせしたのは、地域内の21の市町村を初め、ハローワーク、社会福祉協議会、シニア大学など全部で47ヶ所に上りました。各市町村では広報誌やケーブルテレビでご紹介頂いたり、社協では車で乗り合わせて来て頂いた会場もありました。また、地域の情報誌や新聞記事として取り上げて頂くなど、「長野高齢者生協」の名前が多くの人々の目にふれる機会となったのではないのでしょうか。訪問先では「高齢協?」「どこにあ



心の休日とれていませんか?  
(メンタルケア学習会)

るの?」「何しとるとこ?」と多々聞かれましたが、説明する中で「いい取り組みやつてるね」「介護保険事業もやつてるんだ」「シニア大学と連携できるといいね」など好反応もたくさん頂きました。

「どなかやっつてみまいか!」

総代懇親会やメンタルケア学習会はいずれも地域では初めての企画でした。何人集まるか不安はありましたが、「とにかくやってみまいか!」と企画。参加者は懇親会が4名、学習会が8と少人数でしたが、「学習会に参加できるのは組合員メリット!」「自分たちが学びたいことを自ら企画できるのが生協」など、今後の活動に向けてとても貴重な感想や意見を頂く事ができました。

「高齢協を知り知らせる初めの一歩にしまいか!」

その他、みんなの家下條では「北又合同祭」や「文化の祭典」に参加し、地域の方々と一緒にお祭りを盛り上げました。また、組合員自身が今一度「高齢協のことを知り知らせるきつかけ」になればと、「かがやきニュース南信版」を発行しました。

いろいろな取り組みが初めてで、小さな取り組みだったかもしれませんが、でもこれから南信地域で高齢協の活動を広げていくための「はじめの一歩」になったのではないのでしょうか。

(南信・前島修史)

● 数値でみる組織強化月間のまとめ ●

組織強化月間の全体の到達状況を紹介します。

- 夏から取組んだ「憲法9条にノーベル平和賞を」の署名は高齢協ではかつてない取り組みとなりました。戦争法案審議も重なり多くの組合員の参加で2241筆を集めることができました。
- 残念ながら平和賞は授与されませんでした。多くの人々の平和への思いを紡ぐことができました。
- 全県で取組んだ「生涯現役セミナー」は月間中18ヶ所で開催し、365名の参加がありました。
- 準備段階で各地の行政や他団体を訪問するなど、長野高齢協の活動を拓げるものとなりました。
- 各地域でセンター、事業所主催のイベント等が開催されました。

- (東信)かがやき広場 秋まつり 250名
- (北信)たわわまつり 80名 バスハイク(紅葉狩り) 16名
- 指定管理各館での秋祭り・利用者発表会 14ヶ所 4309名
- (中信)バスハイク(乗鞍高原) 23名、地域懇談会 6ヶ所 35名
- (南信)メンタルヘルス学習会 8名

上記以外にも、各事業所毎に地域の秋祭りや文化祭に参加し、地域の方々と交流しました。

全体を通じて

平和行進から「憲法9条にノーベル平和賞をと続く取り組みは、戦後70年、戦争法案審議もあり、期間を通じた平和の柱立てが出来ました。また、その後に続く「生涯現役セミナー」で高齢協を内外に知らせる活動が展開できました。

仲間作りを活動の中から生み出す取り組みは多くの教訓を得ました。幅広い組合員さんと共に多様な活動を作り出すことが今後益々求められます。

○組織強化の到達状況

	合計	東信	北信	中信	南信
加入	109	22	53	26	8
組合員数	3,753	550	2,258	753	182

(人)

# 「私からの伝言」

過去から学んで現在があるはず  
戦争は絶対やっちゃなんねえ  
(第二回)

丸山 博 氏

大正13年生 長野県浅科村

(現・佐久市) 生まれ

## 友情を分かちあつた塩名田の青春

同級生は男も女も仲がよかつたなあ。男子が早朝の軍事訓練に出てる間に、女子は私らがもつてきた餅を焼いておいてくれたし、わたしらは木刀訓練をする女子のために木刀の柄を温めておいてやったりね。

私は徴兵検査では第一乙種合格。牛で言えば、霜降りのいい肉ではなく雑肉つてこつたね。召集令状がきて金沢の五十一部隊に入隊したのは、敗戦が色濃くなった昭和十九年十一月二日から三日だなあ。この部隊は山砲だ。この山砲つうのはね。機関砲を解体して重いものは馬にしようせ、軽いものを担いで移動し戦う部隊だよ。

馬は大事でね、「おまえらの代わりは赤紙一枚でいくらでもあるが馬は高価なんだ」とよくいわれたもんだわ。その後しばらくして、今度は南方へやられさすつてわけだ。ニューギニアに送られるつてことだったらしい。

それから陸地の訓練場を海に見立

て、輸送船が撃沈されたとき、いかに逃げるかやらされたよ。泳げるも泳げねえもねえだ。全員が二メートルほどの櫓から手足を開いて飛び降り、泳ぐまねをしながら沈没の渦に巻き込まれないよう、急いでその場を離れるといつたぎあいさね。それと、敵さんの戦車に爆弾かかえて体当たりする訓練。いま考えるとばかばかしいが、教える方も真剣、教えられる方も必死だったね。

十二月中旬だったつね。いよいよ南方にやられるつうんで、支給されたのが半袖で脇の下に穴の開いた夏用の軍服とブリキ細工のような刀、それにひきかえ銃は最新式の騎兵銃だ。ところがそれに込める銃弾は旧式の弾つて具合で合いつこない。これじゃあ鉄砲があつたつて弾は出ないんだから、どうしようもねえ、なんて疑問でももてばピンタだ。

金沢を出たときはこの夏服でみんなふるえてたよ。

南方行きが台湾駐留に変更されて南方に行くには台湾経由だった。私らの乗った九隻の輸送船団が三列縦隊になつて台湾に向け門司港を出港したのは一月一日。私が乗り込んだ大化丸は八千トン級の船でね、司令官など偉い人が乗っていたので、他の艦に守られるように、船団のちょうど真ん中に

たんだ。私が入れられたのは、船倉から吹き抜けになった天井の高いところでね、そこに縦に五段ほど、まるでウサギを飼う棚のようなものが設えられ、それが何列もあつて。そこに、それぞれがあぐらをかき折り重なるように一列に押し込められた。みんな青竹でつくった救命胴衣を着ていたから、横になるどころか身動きもとれない。一番下の段の奥は空気が悪い。ウサギ棚の上の方は空気がいいでしょう。だから二時間ごとに前後、上下を移動して、体を動かさせたのはそのときこつきり。

食事はおにぎりが、一個ずつ配られそのままの姿勢で食べた。若い盛りだから腹がすいてね、それだけじゃ足りつこない。それで、雑のう(布製の肩掛けカバン)には非常用に配られた生米と乾パンを入れていたが、前の人の雑納に手を突っ込み食べるんですわ。お互い様でね。こちらのにも後ろの人の手が伸びている。(つづく)



## 「転ばぬ先の杖 第二回」 公的年金制度のいろいろ

「公的年金制度」と聞くと、ある一定の年齢に達したときに受け取れる老齢年金を連想される方が多いと思いますが、公的年金制度には、「障がい年金」(重度の障がいを負ったときに受け取れる)や「遺族年金」(一家の主が亡くなったときに遺族が受け取れる)もあります。もちろん公的年金の給付を受け取るためには、毎月の保険料を納付していることが基本ですが、何らかの理由で保険料を納めることが困難な場合には、所定の手続きを行えば保険料の納付免除や猶予制度を利用することができます。ただ、万が一保険料を納めていなかったり、納付免除や猶予制度活用のための申請手続きを怠っていた場合は、こうした年金を受け取れなくなることもあるので十分な注意が必要です。

いざと言うときに困らないように、年金制度に関する正しい知識を身につけ、自分や家族の納付状況がどうなっているのかきちんと把握しておくことが大切です。

詳しくは最寄りの年金事務所や「年金ダイヤル」(0570-05-1165)にお問い合わせ下さい。

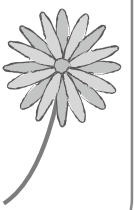




# 洋子さんのゆうゆう介護塾



## 第4話 「介護者の健康管理」(南信・今村洋子)



重度の障害で寝たきりのAさん(82歳 男性)の命は介護されている妻(80歳)の健康にかかっています。子供さんのいない夫婦だけの生活です。

お二人の主治医よりステーションに電話がかかってきました。

「奥さんは以前から高血圧症があったて薬を飲んでもらっているが、最近はお飲み忘れが多いようで、薬が沢山余っている。訪問看護に入った時はついでに奥さんの血圧を測ってほしい」

「お安い御用ですと快く引き受けました。Aさんのケアーが終わった後にちやぶ台の前に座っていただきます。」

「奥さん、今日は血圧の薬を飲みましたか?」

「ええ、たしか飲んだと思います」という返事です。血圧を測ります。

「今日はお忘れになったようですよ。上が190もあります。」

「あーら、そうだったかしら?」

「すぐ目の前で飲んでいただきます。」

朝1錠だけ飲む薬で、飲んだ時は上が130下が80くらいになっていきます。

看護師とヘルパーの同行訪問が週に

3日、訪問入浴が月に2回だけで、あとは誰も訪ねてきません。このお宅はお隣も遠く人里離れた家で新聞も配達されません。人目につかない家です。妻がもし高血圧症による脳卒中で倒れるようなことがあれば、Aさんの命にもかかわります。主治医もそのことを心配されているのです。

主治医からも毎日誰かが訪問したほうが良いのではと助言されました。担当のケアマネージャーさんに相談しました。

「まだ介護保険が使えます。訪問看護のない日はヘルパーさんの訪問を提案してみます。」

ところが、妻はこれに強く反対しました。

「私は人さまに來られるのがとてもストレスなのです。今でも看護師さんとヘルパーさんが来る日は朝から心臓が踊るのです。どうかこれ以上は人をよこさないでください。かえって私が具合悪くなります。私が倒れたらその時はその時です。」

結局、妻に提案してカレンダーに血圧の薬をセロテープで二個ずつ貼り付けることにしました。その日のところに血圧の薬が張り付いていると飲んでいないと分かります。

それ以後妻の薬の飲み忘れはなくなりました。

人里離れたところで永い事夫婦二人だけの静かな生活をされてきたAさん夫婦。介護サービスが多ければ良い方ばかりではないようです。

### ★ケースから学ぶこと

介護疲れから介護者が先にお亡くなりになるという悲劇が起きます。介護者は病院に行く時間もなくなり自分の健康は二の次になってしまいます。

認知症のお姑さんを大変なご苦労で介護され、最後を自宅で看取ったお嫁さんがいました。自分の体調不良を感じていたのですが、病院に行く余裕が無かったのです。その方は進行癌にかかっていたので、一月足らずでお姑さんの後を追ひ、お亡くなりになりました。

介護者は介護を受けている人のためにも、自分の健康管理を大事にして欲しいと思います。また、Aさんの妻のように自宅に訪問サービスが入ることがストレスと疲労の原因になる方もいます。こういう方にはなるべく必要最低限で効果のあるサービス計画が望まれます。

## ● ● ● 理事会報告 (2015年11月28日) ● ● ●

11月28日に第4回理事会が開催されました。

○10月度の財務・経営状況を確認しました。

事業高405,605千円(予算比98%、昨年比111%)、経常剰余12,998千円(予算比123%)となりました。全体としては伸ばしていますが、介護事業を中心に厳しい状況が続きます。

○1月末を目処に3つの署名活動に取り組みます。

・介護保険制度の改善・介護従事者の確保・処遇改善を求める署名

・給付型奨学金制度の導入・充実と教育費負担軽減を求める署名

・TPP交渉「大筋合意」は撤回し、調印・批准しないことを求める署名

○訪問介護事業所では、介護保険から外される要支援の方々に対応するため

「かがやきサポート」(有償サービス)を新たにたちあげます。

○介護職員の給与規程の一部改定を行いました。

○上期業務監査を受け、監事からの指摘に対する対応を検討しました。



# 前号のクロスワード正解「マイナンバー」でした。

正解者：14名 当選者（3名）：小田さん、酒井さん、佐藤さん  
 ※しばらく混乱しそうですね  
 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。

1	2		3	4		5
	□ D					
6			7		8	
			□ F			
	9	10		11		□ C
12		13	□ E			
□ A						
14	15			16	17	
18			19		20	21
					□ B	
		22		□ G		

## 〈前号の答え合わせ〉

1	ハ	ツ	2	カ		3	□ ナ C	—	4	ス	
			5	リ	6	ハ	ツ		□ F		
7	ウ	8	イ	□ ン D	ク		9	□ マ A	ツ		
10	ツ	キ			11	ビ	12	ツ	ト		
13	ド	ウ	14	キ			15	□ バ E	ン	16	ト
		17	ツ	カ	18	レ	メ			ク	
19	ム	シ	ク	□ イ B				20	ア	イ	

### 〈タテのカギ〉

- ①あまりのことにびっくりして言葉も出ないこと。〇〇をまく
- ②晴れ晴れとして楽しく気持ちの良いこと。
- ③ボクシングの練習場
- ④定年退職後は家庭菜園でやっています。
- ⑤夜の海の安全を守る設備
- ⑧モップで掃除するところ
- ⑩鉄道や道路を渡るために設けられています。
- ⑫埼玉県川越市の北西隣にある市
- ⑮その人の身分や能力にちょうど合っているようです。〇〇相応
- ⑰いばって歩くこと。〇〇で風を切る
- ⑲秋の七草の一つ、根を粉にし食用とする。
- ⑳宇宙船が月や火星に〇〇着陸する。

### 〈ヨコのカギ〉

- ①1月1日の「元旦」は国民の〇〇〇〇〇
- ⑥初夢は「一富士、二〇〇、三茄子」
- ⑦一つのことを熱中してわれを忘れること。無我〇〇〇〇
- ⑨彼岸・土用・寒などの最初の日
- ⑪丸太を組んだ船
- ⑬東京の魚河岸です。
- ⑭出雲の阿国の踊りに始まり、江戸時代に完成した日本独特の演劇
- ⑯「〇〇に冠を正さず」という。
- ⑱ひじょうに欲が深いこと
- ⑳思いがけない幸運にめぐりあうこと。〇〇からボタ餅
- ㉒鶏卵より小さいけどビタミンB2は1.5倍も！ 〇〇〇たまご

### 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:kagayakinews@nagano-koureikyo.jp 締切日:2月19日(金) 必着

### 長野県高齢者

### 生活協同組合の

### 「愛称募集中！」

長野県高齢者生活協同組合だと、高齢者しか入れないイメージがあるなどの総代会の意見を受けて実施する「愛称」募集です。多くの方の応募お待ちしております。

### 応募方法

◆はがきかFAXで左記までお送りください。

◆はがき1枚に1個、FAX1枚に1個の名前を書いて下さい。(複数はだめ)

◆住所・お名前・電話番号を必ず書いて下さい。

2016年6月の総代会で決定します。採用された方には1万円分のクオカードを進呈。

(応募者が複数の場合は、抽選で5名に5千円分のクオカードを進呈) 締め切り 2016年2月29日(必着)

### 応募先

〒三八一〇〇二四

長野市大字南長池七六一三

長野県高齢者生活協同組合本部

「愛称募集」係

FAXで左記まで

〇二六一二六三一三三五

# 読者からの投稿

読者の皆さんからの投稿を2部で紹介し、  
沢山の投稿がとどまっています。

- ◆サロン活動の「ハーモニカ」に参加しました。「黒一点です」とのあたたかな言葉の紹介がありました。上手下手は二の次、簡単な曲を奏でて集うことの楽しさを味わえたひと時でした。(Sさん)
- ◆「憩の家」は数年前までよく利用しましたが、その後の様子がニュースでよくわかりました。内容が充実して楽しい企画がされているようで、また、訪れてみたいと思います。(ヒマ人)
- ◆くい打ち工事のデーター改ざん問題は県内でも6件の改ざんが明かになったと・・・、他人事ではありませんね。(Sさん)
- ◆「かがやきニュース」に毎号励まされていきます。県内各地で活動されている皆様に知恵と元気をいただきながら、入会して21年が過ぎ、長寿県長野の良さを実感しています。今を、そしてこれからを更に充実すべく、微力ながら前進したい・・・。(Iさん)
- ◆我が家にもマイナンバー届きました。しかし、娘や親族には届いていない家もあります。こんな時にサギの電話が来たら、ついつい不安になってのせられてしまうかもしれません。全ての年代が対象になるのでいっぴくなく注意が必要ですね。(Iさん)
- ◆高齢協南信センターにて介護職員初

- 任者研修を受講させていただき、初めて高齢協の存在を知りました。今は「独りぼっちにならない、しない」を心がけて10月からデイサービスセンターの介護職として楽しく働いています。(Kさん)
- ◆高齢者、一人暮らしの方が気軽に立ち寄れる所が、バスの便利のよい場所にあると有りがたいと思います。(Uさん)
- ◆寒くなつて来ました。風邪を引かないよう、予防接種、運動、睡眠、栄養に気をつけようと思います。(Yさん)
- ◆大阪の知事・市長選挙で「維新」が勝ちました。「何故」「どうして」「??」と解りません。これが全国に広がりはしないかと心配になります。無駄・ムダと必要なものまで削ってしまう「維新」のやり方、本当に無駄なこと何か、戦争に結びつくものこそ無駄と考えますが。(Tさん)
- ◆浅間山の中腹まで雪が降りました。並ぶ山々も白くなりいよいよ冬將軍の到来です。風邪を引かないように気をつけて、この冬を乗り越えたい88歳です。(Sさん)
- ◆今年は大根が沢山とれてうれしいのですが、私は青々とした緑の葉っぱが気になって、山のように茹でたり炒めたりして食べています。いまに家族から「あきた」と云われるかも?(Uさん)
- ◆昨年の大雪に何時間もかかって雪かきをして車にたどりついた事が今冬はないように願っています。でも、しっかりと雪かきを用意していますよ!!(Oさん)

## ◇平成28年度 長野県シニア大学長野学部学生募集◇

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※過去(平成25年度以前)に長野県シニア(老人)大学を卒業された方も入学できます。		
募集人員	長野学部 240人	学習期間	2年
学習時間	60時間/年(年間15日×4時間/日) 基本的には 10:00～15:00(1時間昼休み)		
授業会場	主会場:長野県社会福祉総合センター(長野市若里7-1-7)		
学習内容	地域活動を行なうための幅広い分野の学習・実践を行ないます。 ・教養講座(知識や教養を身につける講座) ・実技講座(趣味と健康づくりの講座) ・実践講座(社会参加活動を実践する講座)		
授業料	年額 10,000円(予定) ※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28年2月1日(月)～2月29日(月)		
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・町村役場において配付します。(1月初旬より)(公財)長野県長寿社会開発センターのホームページにも掲載します。		
申込み先	入学を希望する各学部(長野保健福祉事務所福祉課)、市役所・町村役場へ持参または郵送してください。(2月29日の消印有効)		
問合せ先	●長野県シニア大学長野学部 〒380-0936 長野市中御所岡田98-1(長野保健福祉事務所福祉課内) TEL 026-228-7023 FAX 026-223-7669 ホームページ <a href="http://www.nicesenior.or.jp/">http://www.nicesenior.or.jp/</a>		

## かがやきインフォメーション

### 署名活動に

### 取り組んでいます

- ◆「介護保険制度の改善・介護従事者の確保・処遇改善を求める署名」
- ◆「給付型奨学金制度の導入・充実と教育費負担軽減を求める署名」
- ◆「TPP交渉「大筋合意」は撤回し、調印・批准しないことを求める署名」
- ※署名のご協力については、各地域センター事務局までお問い合わせください。

## 編集後記

2015年の日本をあらわす文字は、「安」。安法案、世界的なテロ、安全を脅かす出来事などなど。「安」の文字にネガティブなイメージはありませんが、なんだか違和感を感じました。でも、「否」の気持ちを言っている「安」にはならないので、「安全が必要」「安心を求める」という見方で捉えています。いろいろな観点で考えてみればちよつと「安心」。せつかく「安」になったのですから、今年はずっと「安泰」であることを願っています。(佐藤)



## 「NPO法人

## 辰野自立生活支援の会あかり」を訪ねて③

### ～小さな力も束ねれば大きな力に～



「あかり」は設立にあたり、有償による相互扶助の道を選びました。それは活動が制限される公的制度の下ではなく、様々なニーズに柔軟に対応し、その質の確保と活動の継続性を指すために選択された道です。

設立に向けては、お知らせ活動、地域調査、ルールづくり、活動の拠点探しへと日々奔走されました。「そこまでやらなくても…」という意見が出されたり、途中で断念した活動もありましたが、今では300人を超える会員に支えられる組織へとその輪を広げました。

#### 自分たちの辰野町を知る

設立にあたっては、辰野町の現状を把握するための調査活動を行いました。人口、高齢化率、要介護者数などの基本的なことはもとより、地域の方々がどんなサービスを必要とし、どんな社会資源があり、どんな支援を必要とされているのかなどを調べた上で、自分たちに出来ることを考え、行動にうつしたのです。

#### あかりの会員でもあり、辰野の町民でもある

「あかり」に関わる会員の多くが辰野町の住民であり、地域の世話役やボランティア活動などにも積極的に参加しています。中には公的機関の代表に推され活躍された方もいます。こうした地域での活動は、個人と地域の関係づくりだけでなく、「あかり」と地域の信頼関係を構築していく上でとても大切な関わりとなっています。『「あかり」には〇〇さんがいるから相談してみよう』『△△さんがいる「あかり」なら信頼できる』そんな声も聞かれるのです。

「あかり」は『自分の時間を誰かのために役立てたい』という思いによって支えられています。でも、それは生活に余力のある人が、余った時間で活動しているのではありません。一人ひとりが日常生活の中から工夫して「創りだした大切な時間、を活動に充てているのです。「小さな力も束ねることで大きな力に！」まさにNPOや生協の理念にそった活動そのものと言えるでしょう。

#### いろんなカタチで活動参加

先日「あかり」を利用される方が今年栽培したコシヒカリ米30キロを生活困窮者の生活や就労を支援する団体に寄贈されました。困っている人のお役に立てればとの思いで「あかり」を通じて申し出られたものです。この方は日頃は「あかり」の支援を受けられる立場ですが、一方では地域のための支援者にもなれるのです。地域に根ざした活動を進めて来た「あかり」だからこそうした取り組みの橋渡しができたのでしょう。

#### 期待する側から期待される側に

『行政をはじめ各組織には特徴があり、それぞれに出来ることや役割がある』『各組織が役割分担の中で責任を果たすことで、安心して暮らせる街づくりが進む』『私たちが地域におけるお役立ちの仕方が分かってきた』、だから「あかり」の活動は継続できているのだと渡辺理事長はお話されます。

「あかり」の活動は継続することで、そこに関わる多くの人たちに「満足と感謝」を与え、次第にその存在は「期待する側から期待される側」へと変わってきました。

「あかり」と「長野県高齢協」は組織のあり方や活動理念など、相通じるところがたくさんあります。「あかり」の活動は私たちの今後の取り組みを考える上で、多いに参考となるでしょう。

(南信・前島修史)

### 長野高齢協組合員数

(平成27年12月末現在)

全 体	3,762人
北 信	2,264人
中 信	754人
東 信	551人
南 信	183人
その他	10人



### 「壁掛け」

皆で、色とりどりの紙で丁寧に折りました。並べて、壁掛けにして飾っています。

(中信・笹部の利用者作品)

