

# かがやきニュース



高齢者生協が目指す介護とは、病気やケガなどで介護や支援が必要になっても住み慣れた場所で暮らし続けたいと思う人たちを様々なサービスや支援体制で支え続けることです。県内10ヶ所の介護事業所ではそれぞれの特色を活かしながら、ご本人やご家族の望む生活が実現できるように、一緒に考え介護サービスを提供しています。介護保険制度が改定されても必要に応じて組合員の皆さんを介護・福祉面から支えられるように尽力していきます。

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>本部・北信地域センター</b><br>長野県長野市南長池 761-3<br>(本部) TEL 026-263-2386<br>(北信) TEL 026-217-3601 | <b>中信地域センター</b><br>松本市本庄 2-3-18<br>TEL 0263-50-8439 | <b>東信地域センター</b><br>佐久市下越 612-1<br>TEL 0267-78-5070 | <b>南信地域センター</b><br>飯田市知久町 4丁目 1203-2<br>高田ビル 2階<br>TEL 0265-23-1109 |
|---|---|--|---|

## 言いたい

**これからの介護の行方と  
私たちの取り組み**  
専務理事・新井厚美

昨年4月に介護保険制度改定が行われ、これにより「地域包括ケアシステム」というなんとなく良さそうな名前のもので大きく舵がきられました。

では、その実態は？介護保険制度導入時に言われた「介護の社会化」は何処かに行き、介護保険は本当に重度にならないと使えない制度になろうとしています。今回の改定では、一定以上収入がある方の利用料2割負担となり、施設入所の方で収入がない方も預金があれば減免の処置がなくなり、施設入所は原則要介護3以上の方に限定。また、要支援の方々の訪問介護とデイサービスが2016年度から段階的に介護保険から市町村の事業へ移行され、ボランティアを中心とした運営に変わっていきます。**2018年度からは更に利用**

制限が検討されています。財務省の審議会では、以下のことが論議されています。

- 65才〜74才までの利用料を原則2割とする
- 軽度者(要介護2までの方)の生活援助(ヘルパー)、福祉用具のレンタル、住宅改修は原則自己負担とする。デイサービスは市町村の地域支援事業に移行する。
- 金融資産の保有状況を把握し、施設の利用負担を考える。(マイナバー活用)

実質的に中重度(要介護3以上)でない介護保険の給付が受けられないこととなります。では、「要介護3」の状態はどんな状態でしょう

重度の介護を必要とする状態です。これまで普通に出来ていた身だしなみや居室の掃除などが出来なくなり、立ち上がったたり歩いたりといったこ

とが自力では出来なくなり、排泄、入浴、着替え、食事についての全てに介助が必要な状態です。理解力も低下し、認知症に伴う問題行動も目立つようになります。

**本当に重度にならないければ介護保険が使えなくなるのです。**

一方、医療も在宅医療を手厚くし、入院の為にベッドを減らすなど在宅への流れが一層推し進められています。大きい病院に紹介状なしで診察してもらおうと5000円以上の初診料が取られるのもその二環です。

昔のように自宅で家族に囲まれながら最後を迎えるのは叶わないものの、漠然と最後の時を介護施設か病院で迎えるのではないかと考える人も持っていました。しかし、「**基本は在宅、時々入院**」が現実になってきました。在宅は自宅だけではなく、方々で建ち始めた有料老人ホームやサービス付高齢者住宅を視野に置いています。お金があれば手厚い介護、なければ…

介護保険から外れる要支援や要介護2までの軽度の方々はどのようなのでしょうか。国は「**自助・互助**をお願いします」と言っています。家族や親族、地域の支え合いでなんとかしてほしいという事です。高度成長・

大都市集中などの政策で地域のコミュニティを破壊させたのはいったい誰でしょう。今更という感じですが、地域包括ケアシステムとは、医療・介護費用抑制の終局的システムです。

私たち高齢協は設立当時から「ひとりぼっちにならない、しない。元気な高齢者は人と地域のお役に立とう」を合言葉に、誰もが人間らしく安心して暮らせる地域の実現を求めて活動してきました。今こそ、**高齢協の出番**です。

○組合員同士の支え合い、地域の支え合いを通じて、支えられる側から支える存在になる。

○介護保険から切り離される方々のサービスを創出し、安心して暮らせる状況を作り出す。

○事業は24時間、365日の介護。重度の方にも対応できる準備を行うと共に配食や他の事業も含めた総合力でひとりひとりを支え続ける。

○「高齢者が長生きして良かったと言える社会」の実現を国や行政に対して求める運動を声高らかに繰り返す。

私たちの組織はまだ小さいですが、多くの方々の願いを背負っています。

地域内各地の取り組みに感動 「第2回介護保険講演会開催」

1月23日、東信地域センター主催の「第2回介護保険講演会」を開催し、大変な冷え込みの中、65名の皆様に参加していただきました。 今回のテーマは「介護保険の改定と地域づくり」。誰もが無関心ではられない、これからの在宅生活・介護予防、地域の在り方について、みんなで考えようと呼びかけました。



みんなで考える機会になりました

基調講演では、協立福祉会の塩原秀治氏に「介護保険と地域の役割がこう変わります」と題して話をしていたいただきました。「社会保障・税の一体改革」と介護制度改革の全体像と流れについて触れられたあと、4つの切り捨てがスタートし困難が現実化していくこと、日常生活支援総合事業の開始によって、新たな展開の可能性があることを強調され、24時間

365日、無差別・平等の地域包括ケアシステムをめざすことを呼びかけられました。

シンポジウムでは、「区民が主人公：わが集落がやってきたこと、やっていること」御代田町児玉地区社協会長・土屋昌良氏、「在宅で安心な医療と生活を支える」佐久病院地域ケア科師長・高見沢広恵氏、「空き家活用で楽しい行き場」白田えんがわぼっこ・湯浅道夫代表、「介護予防と生きがいづくりを模索して」高齢協・横山孝子理事より、実践報告をしていただきました。

参加者からは「地域で介護の問題を重視していかないと将来厳しい状況になると思った」「お話を聞いて国の介護切り捨てに腹が立った」「地域内各地で力を出し合って取り組んでいる姿が参考になり励みになった。感動した」「何かできそうに思えた」などの感想が寄せられました。参加者のお一人は、この講演会で高齢協を知り、「素晴らしい組織ですね」とさっそく組合員になっていただきました。今後も続けてほしいとの声も多く聞かれており、来年以降もさらに充実した取り組みを行うと、反省会をかねた「実行委員会」で話し合いました。

(理事・渡辺一信)

2016年度高齢協活動方針

医療・介護や年金、生活保護などの社会保障の後退が進んでいます。特に格差の拡大と貧困の増大は見逃すことのできない事態です。昨年の戦争法案の成立や沖縄辺野古基地建設など平和を巡る情勢も私たちの願いとはかけ離れた方向へ進むようとしています。そして憲法改正の動き。これらは根っこのところで繋がっています。

私たちの願いは「誰もが住み慣れた地域で、互いに支え合いつつ、自立を保持し、文化を伝え、高め、協同の心を育み、世代を超えてともに安心して暮らせる」そんな慎ましい願いです。その願いを実現する為にも「学び」と「仕事起し」を中心に据えた活動を進めます。

- 組織・運動分野では
  - ・それぞれの地域に即した居場所・集う場づくりを、地域の人々と共に作ります。
  - ・現在行われている倶楽部やサロン、講習会、バスハイクなどの多様な組合員活動をさらに拡げます。
  - ・日本国憲法、平和行進、沖縄辺野古など、「学ぶこと」を柱に、年間を通じて平和問題に取り組みます。
  - ・多くの方が参加できるフールド

- ライブ活動（家庭で余った食品を持ち寄り、必要な方々に配る活動）を中心に生活困窮者問題に取り組めます。
- 事業分野では
  - ・NPOかがやきを中心に新たな「仕事」を創造し、高齢者の社会参加を促進します。
  - ・介護事業では県内4ヶ所の小規模多機能型居宅介護事業所を核に、今後の変化に対応できる（24時間365日）事業を作り上げます。
  - ・公共サービス事業は利用者満足度の施設運営から、地域支援事業の要となる施設を目指します。
  - ・配食事業は弁当の提供・安否確認だけではない、新たな生活支援サービスを開始します。
  - ・全ての事業所がその地域の福祉拠点になることを目標に一歩踏み出します。

- 財務体質の強化を図るとともに、一定規模に達した法人として、リスク管理を意識し、組織内の管理・運営体制を強化します。
- 活動や事業を支える職員集団の力量をあげるため、「学び」を中心にした運営を目指し、ひとりひとりが成長できる組織を目指します。（専務理事・新井厚美）

晴れの日の「おせち」に挑戦して つくしの里

薄桃色の風呂敷に包まれた赤地に金の蒔絵の二段重。壺の重みには、黒豆、田作り、数の子、きんとん、紅白なます等。式の重みには煮物、伊達巻、昆布巻等。つくしの里が今回手がけた「ザ・おせち」です。

「おせち」は、歳神様をお迎えし、新しい一年の始まりを感謝し喜ぶ場に供する日本の大切な行事食の一つです。昔ながらの形式はもとより縁起の良い食材と料理に込められた願いや祈りを子や孫に伝える伝統食でもあるのです。



晴れやかなお正月を「ザ・おせち」が飾ります

ご利用いただいた皆さんからは「懐かしい味でした。お正月らしく華やいだ気分になった。価格が手頃でよかったです。色々な味が楽しめた」など、予想以上の嬉しい声が届きました。厨房スタッフにとっても、通常業務とは違う年の瀬の気忙しいなかでの緊張する仕事でしたが、ハレの日のお膳を整える貴重な学びの機会となりました。まずは、最初の一步を踏み出しました。これから改善すべきところなど多くの気付きが得られました。ホテル、デパート、料亭などの豪華食材満載のものではなく、ごく家庭的なおせちを手ごろに味わっていただけるよう次回も頑張ります。

(北信・石坂京子)

公 告

第18回通常総代会を2016年6月25日(土)長野市で開催します。

ついては、総代の選挙について以下の通り公告します。

○総代定数 110

- 東信地域 16名
- 北信地域 66名
- 中信地域 22名
- 南信地域 6名

○立候補期間

2016年4月1日(金)～4月15日(金)

立候補される方は本部選挙管理委員会事務局に「総代立候補用紙」をご請求下さい。

○選挙日

2016年4月18日(月)

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

訪問介護事業所（ホームヘルパーステーション）

利用者さんが可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、訪問介護員（ホームヘルパー）が利用者さんの居宅を訪問して、入浴、排せつ、食事等の介護や調理、洗濯、掃除等の家事を行うサービスです。

**【かがやき福祉センター-中信】**  
 〈松本市本庄2丁目3-18 電話：0263-31-8200〉

松本市の中心に位置し、眼前には薄川が流れ、春は満開の桜並木、夏には花火大会で賑わう場所です。利用者さんの中には、お花の先生や日本画や俳句・短歌、手芸などで作品を残したり現在も続けている方もいます。小林さん（元教員）もそのひとりで、陶芸に精通し活躍され、日々穏やかに生活されています。私たちは多くの利用者さんの生活を介護保険、障害者福祉サービス、かがやきサポート（有償）で支えています。



**【かがやき福祉センター-長野】**  
 〈長野市南長池761-3 電話：026-263-2383〉

より良いサービスの提供をめざし、毎月ヘルパーの研修・会議を開催。ときには専門講師による学習会も行うなど、ヘルパー一人一人のスキルアップを重ねています。利用者さんの誕生日には、手作り小物をプレゼントし、たいへん喜ばれています。今春、日常生活の中でちょっとした困りごとに対応できる介護保険対象外生活支援「かがやきサポート」をスタート!! これからも「その人らしい生活」をしっかりと支えます。



小規模多機能型居宅介護事業所

介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けられるよう、顔馴染みのスタッフにより「通い・訪問・泊まり」のサービスが柔軟に利用できる、在宅生活を支えるサービスです。

**【四季のベンチ】**  
 〈佐久市下越612-1 電話：0267-78-5666〉

小海線沿いで、西側に稲荷山と“コスモタワー”を望み、北側には浅間山が見渡せる絶景のもと、「おはようございます。今日もお願いねー。」と明るい声で利用者さんが来所。お茶の後は「さあさあ、何する?」と積極的な声が聞かれます。そんな活気ある声が毎日のように聞こえる「四季のベンチ」です。職員はそんな利用者さんから元気をもらい、多くのことを学びます。「いい所だなあ」を思ってもらえる親しみある事業所を目指し、地域の皆様に感謝しつつ、また、より深く理解してもらえるように活動を続けます。



**【たわわ善光寺下】**  
 〈長野市三輪7丁目7-6 電話：026-238-6511〉

たわわは今日も★です。たわわに実るりんごのように、穏やかで豊かな時を過ごしていただきたいと思い名付けた「たわわ善光寺下」。善光寺さんから東にちょっと下った所にあります。家庭的な雰囲気の中で、それぞれが出来る事を共に行いながらワイワイ賑やかに毎日を過ごしています。24時間年中無休。コンビニのような便利さで、軽い物忘れの方から重度になった方まで、住み慣れた地域自宅での生活が送れるようにスタッフも楽しみながらお手伝いしています。



中信

「晴の家」と地域の第一歩が  
 始まった!

昨年11月、「晴の家」で町内の方々をお招きし、初めて地域懇談会を行いました。町会長、民生委員、地域包括支援センターの方、晴の家管理者、高齢協中信地区理事など9名の参加で懇談しました。初めに風間センター長が、近隣地域にお住まいの方々とのつながりを深め、地域の課題や困りごとを共有化させていただく為に、定期的な懇談会の機会を設けていきたいこと、「支えあい活動」や「生きがいづくり」、「介護予防の学習活動」など、地域の福祉事業所として活用いただきながら、地域に役立つ役割を担いたいという趣旨を報告しました。その後、晴の家の活動状況報告、介護保険改正・地域支援事業についての話を内田介護事業部長が行いました。参加された地域の方は、今後進められる総合支援事業、市町村事業に対する情報も承知されておらず、地域での今後の対応等を心配されていました。今後は必要に応じて懇談会の開



楽しみながら  
 交流を深めました

きな一歩を踏み出すことになりました。次回は「お花見の集い」となりそう。(中信・大久保萬里)

南信

多職種協働で地域づくり  
 地域ケア会議立ち上げ研修会

下伊那郡南部地区の「地域ケア会議立ち上げ研修会」(1月31日開催)に参加しました。この研修会は、地域で生活する高齢者が安心して暮らせるように、さまざまな機関・団体をはじめ、高齢者自身を含めた地域住民が参加協力し、主体的に支えあう地域づくりについて一緒に考え、まちづくりにつなげることを目的に開催されたものです。

研修会には約140名が集い、参加者は医療系や介護系の専門職だけでなく、行政、社協、警察、消防、郵便局、銀行、農協、民生委員と多岐に渡っており、まさに「地域と多職種協働」により高齢者の在宅生活を支える仕組みづくりを考える機会となりました。下伊那郡南部地区は、下條村・阿南町・売木村・天龍村・泰阜村の5町村で構成されており、合わせて1万5千名弱の人々が山間に暮らす町村です。都市部のように多くの人々が暮らす地域ではありませんが、地域には顔と顔が見え、お付き合いがあり、横のつながりが作りやすい土地柄でもありま

**【みんなの家下條】**〈下條村陽阜719-1 電話：0260-27-3586〉

下條村のお年寄りはとても明るく元気です。そんな皆さんに支えられながら、色々な行事や活動にも参加しています。少しずつ利用相談も増え、事業所の評判も上がってきたかな(?)。介護保険サービスはもちろん、サロン活動の「懐かしい歌とおしゃべりの会」や下條村の委託で二次介護予防事業や家族向け介護教室も行っています。下條村の良さを大切に、地域の皆さんに信頼される「みんなの家下條」になれるように、一歩ずつを大切に歩みたいと思います。



丁目5-14 電話：0263-24-3318)

も増えて来ました。「かがやきの家笹部」奥さん、今日も元気で行き会えて嬉し。[お姉ちゃん、ここはこうするのよ!]がたくさんあります。そんな会話を聞いています。この我がうなお付



す。今後はそうした地域特性を活かしながら、この地域ならではの仕組みづくりを考えていく必要があることを学べた研修会でした。そして、この地域で活動する私たち高齢協が、どんな関わりができ、どんなお役立ちの取り組みができるのかを考え直すきっかけともなりました。介護保険サービスを提供する事業者としてだけではなく、地域の方々と共に町づくりを進められる存在になってこそ、初めて高齢協の活動意義が出るのだと思います。そんな存在になれるように、これからも地域との関わりを積極的に進めていきます。(南信・前昌修史)

かがやき  
 インフォメーション

『第12回ひなまつり展』  
 開催のお知らせ

毎年恒例となった『ひなまつり展』を今年も開催します。皆さんのお越しをお待ちしております。日時：2016年3月19日～23日 場所：長野県高齢者生協 東信地域センター 0267-78-5070

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

(第三回)

丸山 博氏  
大正13年 長野県浅科村  
(現・佐久市) 生まれ

※表現は原文のまま掲載

転ばぬ先の杖

第二回

未支給年金の存在をお忘れなく

公的年金は「請求が必要」「後払い」という特徴があります。いくらもらえらる権利が発生しても請求しないと受け取れません。また、年金は基本的に偶数月(年6回)に2ヶ月分が支払われます。「後払い」というのは、例えば4月に払われるのが2、3月分の年金となることからそう表現されます。一見何でもない特徴ですが、このことが思わぬ影響を引き起こすことがあります。

請求に関しては、忘れていても時効の5年まではさかのぼって請求ができません。でも請求する前に受け取る本人が亡くなってしまう場合どうなるのでしょうか。例えば65歳で受け取る権利があるのに請求せずに67歳で亡くなったとします。この場合でも2年間分は受け取る権利があります。でも受け取る人がいないという状態なのです。あるいは、既に年金を受取っている方が4月に亡くなったとします。受取る権利は4月分までであるけど、6月の支給月には受け取る人がいないのです。こうした払い遺した年金のことを「未支給年金」と言います。

この未支給年金に関しては請求すれば受け取れますが、本人がいない以上遺族が請求できます。これは遺族年金とは違うので、別の請求手続きが必要です。また、この未支給年金は障害年金や遺族年金を受取っていた方が亡くなった場合にも発生します。身内に万が一のことがあったとき、「未支給年金」の存在をお忘れなく。

長野県高齢者生協介護事業所紹介

居宅介護支援事業所(ケアマネジャーがいる事業所)

ケアマネジャー(介護支援専門員)がケアプランを作成したり、在宅生活の様々な相談に応じるサービスです。要介護状態になっても住みなれた地域で自分らしく暮らせるように支援しています。

【福祉相談センターかがやき】

〈長野市南長池 761-3 電話 026-263-2397〉

自分の意思に基づき、自分らしく、快適で生き生きとした生活が送れるように介護相談やケアプラン作成を行っています。また、「介護何でも相談」や「介護者のつどい」を定期的に開催して、地域の困りごと相談の窓口としても活動しています。どうぞお気軽にご相談下さい。



【社会福祉相談センターたんぽぽ】

〈松本市本庄 2丁目 3-18 電話 0263-31-8210〉

主任ケアマネジャーを含む5人体制で頑張っています。地域の行事にも積極的に参加することで、地域の皆さんとの交流も深まり、地域との関係づくりも進んでいます。

24時間 365日、連絡が取れる体制です。介護のことでお困りのことなど、小さなことでもお気軽にご相談下さい。



通所介護事業所(デイサービスセンター)

デイサービスセンターに通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための機能訓練などが受けられるサービスです。利用者さん同士の交流も楽しみのひとつです。

【かがやきデイサービスセンター南長池】

〈長野市南長池 761-3 電話:026-263-2414〉

広いフロア内を活用しての機能訓練や、美味しい食事が評判です。床ずれが治った方や排泄がスムーズになった方など、嬉しい改善も聞かれます。利用者さん一人ひとりの思いを尊重し、押し付けにならない介護を大切にしています。そして、もっともっと多くの利用者さんのお役にたてるように、これからも事業所の良さをPRしていきます。



【デイサービス晴の家】

〈松本市里山辺 1401 電話:0263-39-7336〉

家庭的な雰囲気、手作りの食事、ひとりずつ入れるお風呂など、利用者さんの生活スタイルを尊重した、小規模ならではの良さがあります。

「やすらぎがあり、我が家にいるよう」と嬉しい声をいただきます。

これからも地域に開かれた事業所として、いっそう皆様のお役に立てよう「ひとりぼっちにならない、しない、元気な高齢者はより元気に！」を実践していきます。



【かがやきの家笹部】〈松本市笹部 1〉

少しずつ暖かな日差しが感じられる日には今日も笑顔の花が咲きます。「あらいやわあ」と利用者さん同士が挨拶とスタッフは利用者さんに教わることで、心ほっこり

「かがやきの家笹部」が皆にとって第1家になるように、スタッフは家族のよき合いを大切にお手伝いをしています。

# 前号のクロスワード正解「サナダユキムラ」でした。

正解者：18名 当選者（3名）：小林さん、速水さん、山岸さん  
※「真田丸」毎週楽しみですね  
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	
6	E		F	7	
8			9		10
11		12		13	B
	14			15	
16				17	18
19		A			

〈前号の答え合わせ〉

1	シ	ユ	ク	ジ	ツ		ト				
6	タ	カ		7	ム	チ	ユ	ウ			
		9	イ	10	リ		11	イ	カ	ダ	C
12	サ			13	ツ	キ	E	ジ		イ	
14	カ	15	ブ	キ		16	リ	17	カ		
18	ド	ン	ヨ	19	ク		20	タ	21	ナ	B
	シ			22	ウ	ズ	ラ	G		ン	

〈タテのカギ〉

- ①「小箱」を意味するラテン語に由来する、何かを詰めておくための容器
- ②陶器の一種で、基本成分が金属酸化物を高温で熱処理することによって焼き固めた物質
- ③人が腰を掛け座る際に身体を支えるために用いる器具
- ④グローブをつけて、手や足を使って戦う格闘技。〇〇〇ボクシング。
- ⑤学術研究、展示、鑑賞を目的とした動物標本作成技術の一種。
- ⑦地中の土砂や岩石の隙間・割れ目などに存在する水のこと。
- ⑩物の最も上の部分のこと。登山で〇〇〇〇から見る景色は最高だ。
- ⑫美術館や白壁づくりの建物が並ぶ美観地区が有名な岡山県にある市
- ⑮石鹼の残り香の様に甘い香りの香水
- ⑯満蒙開拓平和記念館のある長野県南部の村。
- ⑳宿無し状態でフラフラすること。〇〇ぐれる

〈ヨコのカギ〉

- ①通称「赤い惑星」。人類の移住計画も聞かれます。
- ④力強く立ち向かっていく精神力。〇〇〇を持って挑もう!
- ⑥熱や圧力などによって可塑性を示し、任意のカタチに加工・成型できる高分子物質の総称
- ⑧ヒグラシ、アブラ、クマ、ミンミンの後に続く名前の昆虫は?
- ⑨目を覚ますこと、覚めること。「昏睡状態から〇〇〇〇する」
- ⑩容姿・容貌のこと。
- ⑬木材を薄く平たい形に加工したもの。
- ⑭犯罪を意味する言葉で犯罪映画を〇〇〇〇映画、犯罪小説を〇〇〇〇ノベルという。
- ⑰材料に油や調味料などをつけずに直火焼きにすること。
- ⑲生活、経済、福祉…今後益々都市部と地方の差が深刻になってきそうです。

### 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:kagayakinews@nagano-koureiyo.jp 締切日：4月22日(金) 必着

# 洋子さんのゆうゆう介護塾



## 第5話「口から食べる效能」(南信・今村洋子)

「今日はね。母の誕生日だから、ケーキを買ってきて食べさせたのよ」  
「えっ!」目が点になりました。  
「えへへ、もちろんミキサーにかけてドロドロにしたけどね。母は美味しそうだったわよ」  
「ふうー」

もう目を動かすこと意外は何もできず、流動物しか喉を通らない、重度のパーキンソン病のYさん(92歳)を介護されているのは実の娘さん。独特の価値観と方法で介護されていて、いつも驚かされたり、学ばされたりしています。  
3年前、嚥下障害による誤嚥性肺炎で1年に3回も入院されました。その度に胃ろうの設置を病院から薦められていました。しかし、娘さんは「もう少し口から食べさせたい。もう少し待ってください」と言っているもそのまま退院させてきました。

「母はお腹が空いて、食べ物を欲しがっている時にあげるとうまく飲み込むわね」  
「おサジだと舌の先にしか食物を入れてあげられないから、この大きな注射器を使って舌の奥まで食物を入れると、上手に飲み込むわね」  
「飲み込むタイミングを見て、顎を押さえて、頭をちよつと前に傾

「昨日はね、母の好きな重を取って食べさせたの。初めにまずうな重を母に見せて、それからミキサーにかけるの。美味しそうに食べたわよ」  
「そんな娘さんの愛情ある介護を受けてYさんは丸々としていて色艶の良いこと。とても92才には見えません。私たちは二度と肺炎を起こさずに口から食べ物を食べさせたいと、娘さんの願いを大切にすするため、毎日訪問して一日一回、肺や気管支に溜まった痰をきれいに吸引しています。そんな双方の努力の効果あつてか、ここ1年一度も熱を出していません。」  
保育園の園長さんをしていたというYさん。卒園式や入園式には、娘さんはYさんに盛装させて、車椅子に乗せてその園の式に参加させているとのこと。こんな重度の方を大丈夫かしらと思ってしまう私たちですが、そんな時のYさんは目が輝いているそうです。

## ★ケースから学ぶこと

いつの頃からでしょうか。気がつくくと病院に入院されている方も、自宅で療養されている方も「胃ろう」で栄養を取っている方がとても目につくようになってきました。口から食べさせる工夫や努力もなく、安易に胃ろうの設置にしてしまう傾向が、最近よく聞く問題になってきました。「胃ろう」による摂食は、口から物を食べることに比べ、免疫力が低下するとの事です。物を口に入れると、いろんな酵素の入った唾液が出ます。そのこと自体が免疫力を高めるのです。新しい介護保険や医療保険に、口から物を食べさせる工夫や努力に対し、一定の評価がされるようになってきました。

たとえ流動物であれ、自然の食べ物から入れているYさんは、胃ろうの方に比べて皮膚がとても良い状態です。ちなみに、パーキンソン病は医療保険で訪問看護を毎日複数回利用できます。医療保険は高額療養費制度がありますので毎日訪問看護を利用しても一定額で済みます。

## 「戦争法の廃止を求める統一署名」のお願い



ニュースと一緒に「戦争法の廃止を求める統一署名」をお配りしています。昨年9月に強行採決で成立した「平和安全保障関連法」は憲法9条が禁じている国際紛争解決のための武力行使を可能とするもので、憲法違反は明らかです。  
生活協同組合の原点は「平和」です。立憲主義を堅持し、憲法9条を守るために、多くの方の署名活動への参加をお願いします。  
署名して頂いた用紙はお近くの高齢協の事業所にお持ち頂るか、郵送でお送り下さい。  
署名の取り組みは4月22日まで行います。  
ぜひ、まわりの方にもお勧めしてください。

## かがやきインフォメーション

### 受講生募集!!

- 「介護職員実務者研修」  
介護福祉士に向けてステップアップ!  
受講期間：平成28年4月25日～10月24日  
通信での受講期間：4月25日～7月31日  
通学での受講期間：8月1日～10月24日  
通学会場：長野・佐久・飯田会場  
募集定員：45名(各会場15名定員)  
申し込み締切日：4月20日  
問い合わせ：TEL026121713601  
(長野県高齢者生協・人材育成事業部)
- 「福祉用具プランナー研修」  
福祉用具に関する専門性の更なる向上を!  
受講期間：平成28年5月14日～7月16日  
eラーニングでの研修：(48・0時間)  
5月14日～7月13日  
集合研修：(52・5時間)  
6月22日～6月25日・  
7月13日～7月16日(全8日)  
集合研修会場：おみや総合福祉センター  
募集定員：40名  
申し込み締切日：4月1日  
問い合わせ：TEL02651231109  
(長野県高齢者生協・南信地域センター)
- 「介護予防指導士資格取得講座」  
介護予防の知識と技能を習得!  
受講期間：平成28年9月22、23、24日  
研修会場：篠ノ井市民会館(長野市篠ノ井)  
募集定員：40名  
問い合わせ：TEL031597718066  
(特定非営利活動法人日本介護予防協会)

えんがわぼっこ代表  
湯浅 道夫

## 市民が主役の

# 楽しい居場所(上)

～「えんがわぼっこ」(佐久市白田)の活動～

### 発足の経過

昔はどの家にも縁側があり、気軽に寄ってお茶を飲みながら様々なことを語り合い、地域の絆が育まれてきました。現在縁側はほとんど無くなり、地域の絆も弱まりつつあります。そこで、昔の縁側が変わるような場所が出来ないものかと仲間と一年間準備をし、上手い具合に空き部屋も借りられるようになりました。2014年4月「えんがわぼっこ」(ぼっこは日向ぼっこ)の名称にて佐久市白田で居場所を開始。毎回平均15人が参加し賑わっています。

### どういう内容か

毎週日曜午前9時～11時半(12月～3月は午前9時半～11時半)に行う。休みは盆・年末年始。

参加費1回200円。最初、若月俊一先生考案の「農民体操」とNHK「ラジオ体操」で心身ともにほぐす。笑いヨガも適宜入れる。私の道徳家セバスチャン・シャンフォールは、「毎日の中で一番ムダに過ごした日は、笑わなかった日である」と述べています。笑いは人生に潤いを運ぶ。笑うと自分も他人も笑顔になり気持ちよくなります。えんがわぼっこは、初参加の人も温かく包み込むので笑いが絶えず楽しいひとときです。この楽しいことが重要です。もう一つは多彩な内容を学び、学ぶことでより豊かになります。楽しさと学びが車の両輪です。

H27年 4月	・吉田さんより“気功”を教わろう ・えんがわ“歌声喫茶”で楽しく歌おう ・吉永小百合主演「北のカナリアたち」上映 ・NHK「認知症予防世界最前線」を学ぶ
5月	・1周年記念佐々木都さん講演と話し合い ・ちょっとした工夫で生活を豊かにしよう ・八千穂原生林と白駒の池ハイキング ・健康運動指導士山口さんより歩く意義と実践
6月	・転ばぬ先の介護予防を学ぶ ・他人の痛みが分かるとは? ・ハープ演奏を聴きこころ豊かに ・ストレスとどう向き合っていますか

### どう運営しているか

♪誰が生徒か先生か 誰が生徒か先生か みんなで元気に遊んでる♪ この歌のようにある時は先生役に、ある時は生徒役になってみんなで楽しく高め合います。保健師・看護師・教師・お花やお茶の講師などもいるが、何よりも長年生きてきた人は資格に関わらず優れた人ばかりで誰でも指導者になれる。時には、地域に在住する研究者・有資格者、演奏家や文化サークルなどにも依頼。この人たちも地域の財産で喜んで参加してくださっており、地域全体が“めだかの学校”のように楽しく高め合い支えあう関係になっていければよいなあと考えています。

市民12人が運営委員となり、毎月運営会議を開き前月の振り返りと翌月テーマを決め、地元新聞店発行「かわら版」にて地域住民に伝えられます。

(組合員)

### 長野高齢協組合員数

(平成28年2月末現在)

全体	3,791人
北信	2,273人
中信	761人
東信	561人
南信	185人
その他	11人



## 読者からの投稿

読者の皆さんからの投稿を一部紹介します。沢山の投稿ありがとうございます。

- ◆暖かい冬が続くと思っていたら今度は大雪。屋根から落ちてきた雪のため外に出られなくなり。国・地球規模で暖かい冬、南岸低気圧による大雪、エルニーニョによるこの現象は地球環境がおかしくなったためでしょうか。何とかしなければいけませんね。(Tさん)
- ◆暖冬だと油断していたらこの寒波と雪。インフルエンザもやはり始まりました。インフルエンザもやはり始めようです。気をつけたいですね。(Tさん)
- ◆小学2年生の孫が「おばあちゃんアベさん好き?嫌い?」「僕は嫌いだよ。だって僕たちに戦争をやらせようとしているもん」アベさんに聞かせてあげたいです。(Hさん)
- ◆毎週日曜日の真田丸を楽しみにしています。長野が注目され発展するといいですね。(Iさん)
- ◆サロン活動の「百人一首」に参加しました。講師の先生の説明がよく楽しかったです。古典を味わうことができ視野が広がりました。デイサービスの人達、幼児の参加もあり、何人にも人を大切にしなければならぬと再認識しました。(Sさん)
- ◆桜枝町にカフェ倶楽部が出来たのですね。ふだんあまり外出しないので、ぜひ行ってみたいです。(Uさん)
- ◆介護従事者の確保、処遇の改善を求めます。(Yさん)
- ◆日本地図で川越市の北西隣を探しました。今回は電子辞書にたよることなく地図だけで完成させました。脳トレにクロスワードのある新聞冊子を見つけると、他の用事そっちのけで挑戦しています。(Kさん)
- ◆33センチの大雪で半日雪かきに追われました。もうヘトヘトです。(Sさん)
- ◆やつと介護職に就いて1年になりました。今月は10円上がりです。先日、一緒に受講した仲間達と会いました。みな、いろいろな事を乗り越えて頑張っている様子を見て、力をもらいました。3ヶ月間ですが、一緒に頑張った仲間はいいなア...と思えました。(Yさん)
- ◆この頃寒いため利用者さんの腰痛が増えてきました。皆さんお体を大切に。(Kさん)
- ◆いつも楽しく読ませていただいています。情報がいつぱい詰まっています。タメになります。(Mさん)
- ◆高齢者の生きずらい世の中になつたと日々感じています。余生を高望みせず、平和に生きられるよう、自分に来れることは努力していきたいと思えます。(Mさん)
- ◆軽井沢のバスの事故には同じ年頃の子をもつ親として胸が痛みました。毎日を大切に生きたいと改めて思いました。ごめいふくをお祈り申し上げます。(Mさん)
- ◆中国・台湾などでは地震などで大きな被害を受けているが、原因は天災と言えども、大きな災難を生んでいるのは人間の手抜き工事や判断ミスによる場合が多い。反省をしなければ。(Kさん)
- ◆私は昭和二年四月生まれ、米寿を過ぎた。幼・小・中学校時代の十八年間、戦争時代で過酷な戦時社会生活時代を送った。中学五年十八歳のときは勤労動員され、敵国米空軍B29爆撃機の無差別絨毯爆撃下で、軍用戦闘機製作に従事した。敗戦後青・壮・老七十年間は戦争皆無、社会環境・衣食住完備満ちたり幸福な生活を送り老後を迎え、日々の生活を充実して送らして頂いている。思うにこれは、「天皇主権・軍国主義・基本的人権制限」の「大日本帝国憲法」が廃止され、「国民主権・平和主義(戦争放棄・再軍備禁止)・基本的人権尊重確立」を理念とした「日本国憲法」が制定されその下で政治が執行されているからだと思う。「日本国憲法」の「改定」はともかく「改悪」は断固反対である。(老いの一言)

## ★ペンネームでの投稿もお待ちしております。

## 作品紹介

(写真は12ページに掲載)

毎年3月に行われている「松代でひなまつり」のイベントの中の一つに「流し雛」があります。折り紙

でお雛さまを作って川に流し、子供たちの健康を願う伝統行事です。かがやきひろば松代で普段活動する、折り紙の自主グループ「花かごの会」の皆さんがボランティアの中心。地域の保育園・幼稚園・児童センター等で流し雛の折り方も教え伝えながら交流をしています。かがやきひろば松代でも、来られた皆さんに呼びかけ、流し雛の参加者にプレゼントをする「ミニおひなさま」を折り紙で作っていただきました。いろいろな表情をみせてくれる素敵なおひなさまが、たくさんできあがりしました。当日は地域の皆さんと一緒に、子どもたちの成長と幸せを流し雛に託したいと思えます。

## 編集後記

「3.11」未曾有の大災害から5年。被災地では時の経過とともに日常を取り戻した人がいる反面、復興への遠い道程半ばの方も多く、特に福島第一原発周辺では避難指示解除の後も住民の帰還が進んでいません。私たちは東日本大震災から何を学んだのでしょうか?犠牲になった方々の無念に報いる意味でも今一度「3.11」を考えたいと思います。しかし「地震や津波の自然災害」と「原発事故」を同じ括りで考えることに違和感を感じるのは私だけでしょうか。(前島)