長野県高齢者生活協同組合　No. 127 号（2017 年 11・12 月号）

かがやきながのニュース

2017 年通常総代会スローガン

いのち 暮らし 食を脅かす流れに抗がい、
排除のない社会を作ろう

たわわ善光寺下（小規模多機能型居宅介護事業所）が移転オープン

たわわ善光寺下（長野市）が 10 月 15 日、新しい場所に移転しました。利用者のみなさんからは「広くなったね」「新しくて気持ちいいね」と好評です。建物は新しいですがスタッフに変わりはないので、みなさんは安心して過ごされています。

本部・北信地域センター
〒 381-0024
長野市南長池 761-3
（本部）☎ 026-263-2386
（北信）☎ 026-217-3601

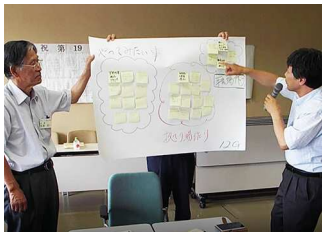
中信地域センター
〒 390-0814
松本市本庄 2-3-18
☎ 0263-50-8439

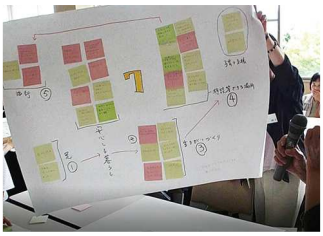
東信地域センター
〒 384-0414
佐久市下越 612-1
☎ 0267-78-5070

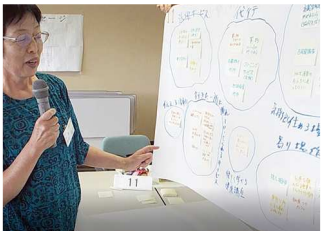
南信地域センター
〒 399-2102
下伊那郡下條村陽皐 719
☎ 0260-27-3588

高齢協総代会（6 月 24 日）ワークショップ　13 グループに分かれて熱く語り合いました。

「どういう高齢協をつくりたいか」をテーマに全員が思いを出し合い、そのあと「どうやったら実現できるか」を考えました。日ごろ感じていることが泉のごとく次々と語られ、「高齢協って楽しく素敵」という気持ちが広がりました。みんなの声を大切に**「かがやき」**のある組織へと発展させていきましょう〉







みんなで旅行をしよう
　テーマを決めてプランを
　酒を飲み交わせば元気が出るよ

困りごとを解決できる高齢協に
　気軽に立ち寄れる場にしたい
　居場所をたくさん作ればいいね

高齢協の認知度を高めたい
　地域で学習会をやろう
　バスハイクで仲間を増やしたら

働きがいのある職場にしたいね
　風通しのよいことがまず第一だよ
　世間並みの賃金が払えるよう経営改善しなければ

組合員の特典を設けたらどう
　何かメリットあれば入りやすいね
　いろいろなところと提携したらできそう

高齢期に気持ちよく住める場所が欲しい
　古民家再生や空き家活用はどうかな
　トイレを快適に改装しよう　高齢協の住宅建設を
　シェアハウスをつくれないかな　中にカフェを

買い物サービスや移送サービスをしたい
　NPOで事業化できるよ
　担い手を増やさなければいけないね

たくさん出された声は、宝の原石。みんなで磨いて「頼りがい」のある高齢協をめざしましょう。

理事がまとめ役になり、総代から率直な発言が相次いだ

次の 3 カ年計画に向けて

専務理事　新 井 厚 美

総代会のワークショップでは、様々な要望・夢・期待が寄せられました。協同組合の本来の意義は、組合員の要求・要望に事業と活動で応えることです。高齢協では、出された意見を第 5 次 3 カ年計画（2018 年～ 2020 年）の柱に据え、「高齢になっても安心して住み続けられる地域づくり」の実現に向けて組織を挙げて取り組みます。（参考・９ページ）

みんなの声を反映させて

高齢協を頼りがいのある組織に

ワークショップで出された声、提案を整理し、キーワードにまとめて抜き出してみました。これらの実現のカギは、組合員の創意と行動、事業所で働く職員の気概と熱意です。「協同組合」の精神で、高齢協の理念を達成させるため、明日に向かって力を合わせ進んでいきましょう。

高齢協の理念を達成させるための２つの重要な柱

よろず相談の場となる
ソーシャルワーク機能

気軽に立ち寄れて、相談ができる
さまざまな困り事に徹底対応（総合力）できる
つなぐ機能を発揮する
地域との関係づくり
専門機関との関係づくり

集う場づくりを進める

子どもの居場所、子育て支援をする
多世代交流、家族で、独居のサポートを
フリマ、野菜の販売、カフェなどを広げる
貧困対策を進める

これから事業化していきたい希望をキーワードで挙げると…

棲家・住宅の検討	➡	シェアハウス等をつくったらどうか
移送サービス	➡	福祉有償移送（特定含む）を検討してみよう
買物支援	➡	代行、移送、付き添いなどが考えられそう
空き家対策・活用	➡	ＮＰＯが始めた空家管理、空家活用を軌道に載せよう
家のリフォーム	➡	サービス事業として業務提携すれば実現が可能では
組合員特典	➡	サービス事業を開拓し、組合員のメリットを増やそう
生活支援サポート	➡	サービスを拡充するとともに、担い手を拡げていこう
旅　行	➡	希望の多い分野。旅行をサポートし、旅行企画を具体化しよう
生きがい就労	➡	お仕事カフェ、農業、販売所など、いろいろ考えられる
福祉避難所	➡	災害時対応できるよう体制とノウハウの蓄積を

組合員活動

バスハイク、マレットゴルフ、麻雀、社交ダンス
スポーツ大会、体操、唄って踊って、休耕田活用
カラオケ、おでかけ企画、鑑賞（映画・レコード）
うたごえ、回想法、婚活、生涯学習、介護者支援
独居組合員対応、物品交換、伝える活動
おしゃべり

いろいろなキーワードが出されました。これらを具体化していきましょう。公共施設のなかで、職場のなかで、地域でこれらを実施していけたら楽しそう。誰かが先頭に立って声を上げれば、すぐにでも実現できそうです。

職場環境の改善

風通しがよくて本音が言える、皆で協力する
遠慮しない、威張らない、人間関係の重視
コミュニケーションづくり、労働条件の改善
若い人が長く勤められる、辞めない職場
賃金の改善、退職金制度、安全な施設
余裕のある人員配置

事業所で働く人たちからの悩みや願いがいろいろ出ています。処遇改善・職場環境検討委員会として真摯に受け止め、これらの要望を実現させるための手立てを、確実に、着実に進め、働きやすい職場にしていきます。

中信

利用者家族からの嬉しい声

デイサービス晴の家の管理者から「にっこり報告」がありました。

◇

デイ晴の家（松本市里山辺）を利用し、他のご利用者様とコミュニケーションがとれているか心配されているＩ様の奥様。いつも笑顔で帰宅されるご主人に安心されていました。〈デイ～ご自宅〉を結ぶ連絡ノートを読むのを職員はみんな楽しみにしていました。

ある日のこと、ご利用者様とじゃが芋のお地蔵様づくりに取り組みました。出来上がったお地蔵様とＩ様の様子を写真に撮って連絡ノートに添えてお届けしました。そのときの返事です。

【連絡ノートから】

こんなに楽しい表情の主人を近頃見たことが無いなぁ…と思いながら、デイの雰囲気がそんな表情を招くのだろうと想像しました。

じゃが芋のお地蔵さんのほのぼのとしたお顔!! 嬉しくて額に入れて飾りました。いつまでも眺めていたくなります。この写真をいただいたおかげで心のありようが楽しいムードに変わりました。本当に嬉しいプレゼントでした。ありがとうございました。

本人に出来るだけ自分でやってもらうことの大切さをいつも思います。あまりにも時間がかかるので待ちきれず、つい手を掛けてしまったり…。「待つこと」「声掛けの工夫」…、日々悩みながら取り組んでいます。教えて頂くことも多いと思います。（中略）

先日次女が来た折にこの連絡ノートを見て、「こんな対応をして下さっているんだ」と感動していました。

スタッフ皆さんのお心の温かさ。楽しい１日を過ごさせていただいていることは主人の帰宅時の表情でわかります。いつもいつもありがとうございます。

笑顔のＩ様

「にっこり報告」とは

日々の業務の中で、「感謝されたこと」「褒められたこと」「うれしかったこと」「スタッフが元気になったこと」などを報告書に取りまとめ、職場で共有し、元気をもらい、一層喜ばれるサービス提供に繋げていこうと活用している報告ツールです。

スタッフに支えられ 2足のわらじで奮闘中

８月から小規模多機能型居宅介護事業所「かがやきの家笹部」（松本市）の管理者になりました。ケアマネージャーとの兼務で忙しい毎日ですが、とても良い仕事仲間に恵まれ、スタッフの皆に支えてもらって奮闘中です！

「笹部」では〝個別ケア〟を念頭に利用者様お一人おひとりの暮らしのスタイルに合わせたサービスの提供を心掛けています。食事作り・掃除・買い物・お昼寝…等、「笹部」に来所された際の過ごし方は様々です。

そんな中、皆さんで楽しめるような取り組みを行なっています。笹部保育園児との交流会や外食、演奏会等です。企画も利用者様と相談し、お好きなものを選んでいただきます。利用者様の家族の中には「笹部に通うようになってから母がとても生き生きして、どんどん元気になっていくのが嬉しい」「デイサービスには行きたくないと言っていた主人が、笹部に行く日はお迎えの車が来るのを楽しみに待っている」等々のお話もあり、スタッフ間での励みになっています。

料理の下ごしらえを頑張る利用者

民生委員さんから「○○さん、笹部に行くようになって、凄くいい表情になったのよ！」との声をいただくこともあり、嬉しく感じています。

私は介護職に就き十数年経ちますが、地域包括ケアと言われる時代になり介護事業所の有り方も大きく変化していることを実感しています。その中で「笹部」は地域の中でどのような事業所になっていくのか…、日々実践を通して一歩一歩前進していきたいと思います。

（かがやきの家笹部　管理者　石川真奈美）

右・管理者石川さん
左・介護リーダー深井さん

東信

地域のまつりとして定着

東信地域センターで10月7日、「高齢協秋まつり」を行ないました。6回目を迎えた今年は、利用者・家族、組合員、地域のみなさん、職員など約300人が参加しました。

玄関前ひろばでのオープニングには、地元保育園児の鼓笛隊、和太鼓、よさこいソーランが登場。かわいらしく一生懸命な演奏に大きな拍手が送られました。

屋内の舞台発表では、手話ダンス、民謡、コーラス、フラダンス、ハモニカ演奏、笛、オカリナ演奏、みんなで気功などを、地域のサークルのみなさんや倶楽部、サロン活動のみなさんが日頃の練習の成果を発表。観客と一緒に楽しい時間を過ごしました。

四季のベンチの遊びのコーナー

野外市場では、野菜・果物、自然酵母パン、フランクフルト、手作りかご、菜種油の販売があり、どこも好評で多くのみなさんが買い求めていました。例年、好評のバザーコーナーは屋外に設けられ、掘り出し物を買い求めて大勢の皆さんが訪れました。

フロアー、和室には、陶器、絵画、木彫り、絵手紙、カゴクラフト、生け花、手編み、刺し子、パンフラワーなど組合員さん、サロン活動、地域のみなさんの作品が所狭しに展示されました。

オープンスペースにした四季のベンチでは、スタッフが和服姿で抹茶のサービス、利用者のみなさんの切り絵の作品展示、バザー、けん玉遊び、羊毛フェルトづくりなどを行ない、スタッフや利用者の方のご家族、子どもたちで賑わいを見せました。米ちゃん弁当試食コーナーでは、スタッフが来場者に次々に料理を配り、渡されたおにぎりと一緒に食しようと誘い合って訪れる人たちも多く、大好評でした。

当日朝までの雨雲を、みんなの思いで吹き飛ばして、楽しく、交流が深まる一日となりました。

（センター長　渡辺一信）

南信

あったか～い地域のみなさん お祭りに参加して距離感縮む

下條歌舞伎

澄み切った青空が広がる下條村で、恒例の「下條村北又合同祭」（10月1日）が開催されました。このお祭りは「収穫祭」「秋葉祭」「慰霊祭」「敬老会」を合同で開催するもので、私たち「みんなの家下條」は4年続けての出展参加となりました。

当日は食べ物や物品販売など、地域のみなさんによる手作り感いっぱいのコーナーが準備され、大勢の来場者で賑わいました。

私たちは利用者さんと作った「手拭帽子」の販売と遊休品の提供を行ない、お年寄りから子どもまで多くの方に立ち寄っていただくことができました。

そんな中、意外と子どもたちの興味を引く場面が多く見られました。女の子はアクセサリー、男の子はちょっとした小物をお小遣いで買うのがプチブームらしく、遊休品の中にお宝が眠っていないか楽しそうに探す子どもたちの姿が多く見られました。ある男の子は「ワイングラスは両親に、お猪口は自分に」と嬉しそうに持ち帰って行きました。

お祭のあとは会場を北又集会所に移し、村長さんも参加して、敬老会と親睦会が行なわれました。下條歌舞伎の上演やご長寿さんの表彰があり、今回は私たちもご挨拶の時間をいただきました。

管理者の伊東から、日ごろの感謝の気持ちと高齢協の活動紹介をしましたが、すっかり顔馴染みになった地域の方からは、「頑張れよ！」と冷かしに似た声援や、「いつもありがとう」と感謝の言葉をいただく場面もありました。

開設したばかりの4年前は、新参者としてどこか距離感のあった地域の皆さんとの関係ですが、今では地域の一員として認められたかな（？）と感じることができました。

あったか～い地域のみなさんに支えられていることを再認識した、そんな一日になりました。

（センター長代行　前畠修史）

北信

子どもたちの声に笑みこぼれ

今年はいっぱい来てもらえるだろうか…。昨年に続き「かがやきまつり２０１７」を10月１日（日）、デイサービス等がある長野市南長池（本部所在地）で行ないました。当日は大晴天！　開始時間になるとお客さんが徐々に来館され、スタッフは一安心。

入口では、組合員さんの作った「無農薬野菜」の販売。安価です。他の部署から応援に駆け付けるほどの大盛況。高齢協名物の炭火焼き鳥とともに、初挑戦の「フランクフルト」。なかなかの出来栄え。これからは他のお祭りで売り出そうか？　かき氷は、お天気に感謝です。白桃シロップが大好評。ふるまいのポップコーンが「ポン！ポン！」と弾ける様子に子どもたちも見とれていました。

親子連れがたくさん来場したかがやきまつり

館内では近隣の２つの保育園に協力いただき「園児の作品」を展示。子ども連れの方や近所と思われる高齢者の方が大勢来館されました。

「キッズコーナー」では子どもたちが白熱。輪投げで前のめりになる子、クリップでの魚釣りで張り切る子、傘作りで楽しむ大人たちも。

カレーライスと豚汁のふるまい。大きい具は、ほとんどが業者さんや組合員の方々に無料で提供してもらったものです。

嬉しい後日談があります。保育園児の散歩の途中、「ここで、この間みんなの絵を展示してくれたんだよ」と先生が足を止めました。その様子を見たデイの管理者が「いらっしゃい」と園児たちを呼び込みました。

園児たちは歌を歌って聞かせてくれ、利用者さんと握手。利用者さんは大喜び。

「支え合える地域」作りが高齢協の目的です。地域の方々と繋がっていくことで、その目的に近づいていければ、と思っています。

（センター事務局員　佐藤　潤）

上高地へのかがやきツアー

北信センター企画の「かがやきツアー」は10月11日実施し、総勢29名の参加でした。

曇り空と霧の中でのスタートでしたが、徐々に天候は上向きとなり、現地到着時は「これぞ行楽日和」と言える晴天に。みんなで日頃の行ないを称え合いながら笑顔があふれました。

それもそのはず、北アルプスの活火山「焼岳」の雄々しさと彩り豊かな紅葉、大正池の景色を見れば当然と頷けます。

散策ルート健脚組は「大正池～明神池」、マイペース組は「河童橋～明神池」、のんびり組は「河童橋散策や温泉コース」を設定。コースも様々な

ら過ごし方も様々でした。駆け足になる程体を使う人もいれば、「明神池嘉門次小屋」名物の魚の塩焼きとビールに舌鼓を打つ人、採取できないと知りつつもキノコを探してしまう人、¥〇〇〇〇円のプリンと珈琲セットで優雅に時間を過ごす人、定番の温泉とビールを楽しむ人…。体力やその日の気分で思い思いの時間を過ごしました。

帰りの車中は心地良い疲労の中穏やかな雰囲気でしたが、第二弾のツアーを行ないたいと打ち明けると「期待している」「今度はどんな所がいいか？」「今日は良かったからな～」等、嬉しい反響!!でした。

そこで、みなさんにお願いです。今回のツアーで良い点も反省点も踏まえて、「第二弾のかがやきツアー」是非行ないたいので、ツアー参加者も今回参加できなかった組合員さんもドンドン行先やご要望をお待ちしています。

（ＮＰＯ事務局　長坂平和）

終活の勧め（5）

不動産がプラスの相続財産とは限らない

終活アドバイザー　太田秋夫

相続遺産には「プラスのもの」と、借入金や連帯保証人のような「マイナスのもの」とがあります。

土地や建物などの不動産は一般的には「プラスのもの」と考えられています。ところが相談に乗っていて最近強く感じるのは、必ずしもそうではないことです。

跡継ぎが独立してすでに居住する家をもっており、自分が所有する家が老朽化しているとき、買い手や借り手がつけばよいのですが、そうでないとき相続人は解体費用を負担しなければなりません。そのままにしておくと、何も生み出さないのに固定資産を払い続けることになります。

田畑や山林の相続も、相続人にとって負担です。農業をしている場合はよいのですが、耕作の意思も気力もなく、また相続人が離れた都会に住んでいる場合は、先祖代々受け継がれてきた土地は生かすことができません。いまどきの農業事情から借り手を見つけるのは困難です。農地を欲しいという人もいません。放置しておくとどうなるか。草が生い茂って近隣に迷惑をかけます。草刈を便利屋に頼めば、これも無益な出費です。

この「マイナスの不動産」をどうしたらよいのか。最近は相続手続きを放置したため法的に相続したことになっている所有者が複雑に増えたり、所在不明になったりして、道路拡幅などの公共事業にも影響が出ています。

相続を検討するとき、自分が所有する不動産はプラス価値で相続が可能か見極め、もし困難なときは借入金などと同様に自分で責任をもって対処しておかないと、死去後、遺族に負担を強いることになります。

理事会報告

2017年度上半期のまとめ

【活動分野】

☆サロン等の「集う場づくり」は新たに組合員宅や公共施設が加わり、定期的に開催され、地域の拠り所になっています。

☆自主的な倶楽部活動は15倶楽部が活動し、約170名の方が活動しています。

☆平和の取り組みは今年も国民平和大行進に38名の仲間が参加しました。
また、「戦争法」の廃案を求める署名にも取り組みました。

☆東信地域では子育てグループと連携して夏休み子ども教室を開催しました。

☆中信地域では37名の参加でバスハイクを行ない、楽しく交流しました。

☆北信地域では地域ニーズ調査を実施し、1500余のアンケートを回収しました。

☆総代会では初めて全員参加によるワークショップを行ない、高齢協への期待や要望を出し合い、これからの活動の指針を作りました。

☆自然災害が多発する中、北部九州豪雨災害募金活動を行ない、7万3,852円を日本生活協同組合連合会を通じて被災地へ送りました。

☆各地域センター、施設で桜祭り、夏祭り、秋祭り等を開催し、地域の方々との交流を深めました。

☆活動や事業を通して仲間作りを進め、109名の方が新たに生協の輪に加わりました。

【事業分野】

☆事業高は3億3,860万円（予算比99%）と若干予算を下回りました。
介護分野は、小規模多機能型居宅介護は順調ですがデイサービスの運営が厳しい状況です。小規模多機能「たわわ善光寺下」が新たな場所に移転しました。

☆配食分野は競合が激しい中、頑張って黒字で推移しています。

☆長野市の指定管理は生きがいデイサービスの廃止、憩の家の値上げなどがあり、利用者数が減少しています。

☆講座事業は委託職業訓練、介護実務者研修（通信）、ＤＩＹ講座、復職支援講座等を実施しています。

☆ＮＰＯは生活総合支援事業が大きく伸びており、空家管理やビルメンテ等新たな仕事起こしに挑戦しています。

前号から「かがやきながのニュース」をカラー化しました。見やすい編集にも心がけていきます。忌憚のないご意見をお寄せください。（編集委員会）

私からの伝言

半世紀余が過ぎた今も ピカの毒が人びとを苦しめている

福永　哲也さん（中）

昭和6年　東京都生まれ75歳

直前の広島は美しく平和な町だった

広島駅では、午前8時6分発徳山行きが駅舎のすぐ前にある一番線ホームに入ってきた。私は進行方向右側の窓辺に席を取り、窓をいっぱいに開けて向こう側の2・3番ホームで列車待ちをする人たちの姿を見ていた。

ホームの大きな丸時計は、すでに午前8時15分を指そうとしている。（これはずいぶんと発車が遅れるな）と思ったその瞬間だった。いきなりブスッという音と同時、写真撮影で使うマグネシウムを大量、かつ一度にたいたような強烈な光線があたりに満ちた。そのホームの屋根のスレートがバラバラと落下。ホームにたたずんでいた人びとがギヤーッと、悲鳴とも絶叫ともつかない声を一斉にあげた。私はとっさに座席の下に伏せた。私の網膜にその人びとの姿が焼きつき、耳にはあの断末魔としかいいようのない声がいつまでもこびりついていた。

私も「しまった」と思った。てっきり米軍機による空襲と思ったからだ。しばらくシーンとしているので、恐るおそる頭を上げてみると、列車内は火山灰のようなもので覆われ視界が悪くなっている。ほんの2～3分だったか、そのうち「いまのうちに窓から逃げろ！」とだれかが叫び、次々に飛び出した。私もすぐホームに飛び降りた。血だらけの女性駅員とぶつかりそうになったが、とにかく駅舎を出て駅前に出ようと夢中で走った。

駅舎の大広間は天井や壁が崩れ落ちている最中だったが、そこを無事くぐり抜け、駅前広場に出ることができた。つい先刻市電でみたおり、整然としていた街並みが無惨に破壊され、あちこちに火の手もあがっている。走る私の周辺に火傷や外傷で血を流している人が右往左往し、また横たわったまま動かない人もいた。（これはもたもたしてると死ぬぞ）と思ったとき、そうだ、火や煙の中から生き残るためには風上を探して逃げればよいととっさに思いつき、本能的に風上を求めて走りつづけた。その足元に雀が一羽、羽根をばたつかせて地上にあえいでいる姿をみた。不謹慎かも知れないが、その姿が妙に印象に焼きついている。

灯火管制の暗闇にうめき声の渦

火と煙と破壊の中からやっと抜け出したとき、たまたま壊れた水道管の周囲で知り合った3人の女学生（いずれも市役所の建物疎開作業に動員された人たちで、額に〝女子挺身隊〟と染め抜いた白い鉢巻きをしていた）のうちの一人に「どこへ行くアテもないなら家へいらっしゃい」と誘われ12キロ離れた安芸中野駅近くの農家までご一緒できた。まさに〝地獄に仏〟の思いだった。が、その家でもその人の兄夫婦が勤労動員で被爆、全身火傷の重傷で戸板に乗せられ運ばれてきたり、ほかに二～三組の親戚も同家に頼ってきた。

翌日、子供心にも遠慮が出て、近くの寺で避難民を収容しているという情報を耳にしたのを機に同家にその寺に行くことを告げた。同家の人は遠慮しなくていいと押し止めてくれたが、私の意志が固いと知って急いでコメ一升分を風呂敷に包み、「旅先で腹が空いたらこれを出しなさい」と私にくれた。

寺は、同家のすぐ下にあった。かねてから広島市段原町住民の指定避難所という話を後できいた。広い本堂に何十組の家族たちの輪ができていた。その空地を捜して、まもなく落ち着いた隣の家族に同年ぐらいの男の子がおり、その子とすぐに仲良しになった。昼間は、その子と寺の境内などの探検をしたりして時間はすぐに過ぎた。しかし、日が暮れるとその子は家族の輪の中に帰っていく。夜は灯火管制によりローソクの灯も消すよう通達があった。真っ暗闇の中で200人ぐらいのひとたち。そのあちこちから「あーッ」「うう……」と火傷や外傷などの苦痛を訴えるうめき声がまるで切れ目のない波音のように押し寄せてきた。そのため、まんじりともしない一夜が明けた。寺の本堂では、数十人が亡くなっていた。

（2007年3月記）

簡単料理で元気アップ

豆腐のお団子

ツルリと美味しいみたらし団子です。絹ごし豆腐が入っているので柔らかくて体にも優しいです。もちろん、あんこやクルミみそ、きな粉などでも美味しいですよ。いろいろ工夫してみてね。すいとんみたいに汁や鍋に入れても良いかも…。

■材　料

絹ごし豆腐　150g
白玉粉　120g

A
砂糖　60g
醤油　大さじ2
水　100cc
片栗粉　大匙1

■作り方

①Aの材料をすべて鍋に入れて弱火にかける。ゆっくりと透明になるまでかき混ぜてみたらしのたれを作る。

②豆腐と白玉粉をボールに入れてよく混ぜる。（水などは入れない）耳たぶ程度の堅さに仕上げる。

③たっぷりのお湯を沸かし、丸めたお団子を入れてゆでる。浮き上がってから1～2分したらざるにあげ、水で冷やす。

④水を良く切り、みたらしを掛けて出来上がり。

洋子のゆうゆう介護軸

第15話「男性の前立腺肥大に要注意」（南信　今村洋子）

「体を触られるのも嫌なようで、オムツ交換もなかなかさせてくれません」

1週間前から寝たきりになったというWさん［89歳　男性］を介護されている娘さんは困ったように言われます。

夏の暑い日です。Wさんは何日も着替えをしていないようで、汗まみれになって寝ています。1年前から認知症気味の上、高齢で足腰が弱って寝たきりになったそうです。それで訪問看護を依頼してきました。

「Wさん。体を綺麗にして、着替えをしましょうね。」

看護師の言うことはおとなしく聞いてくれます。熱いお湯とタオルを用意してもらい全身清拭を始めました。顔を拭くだけでお湯が真っ黒になります。上半身から段々下に向かって清拭して、最後に陰部になり、オムツを開けました。

「えっ！」お腹がパーンと張っています。

もしや、便秘かしらと、お腹を触ってみるとなんと、膀胱がサッカーボール大にカチカチに膨らんでいました。この膀胱の膨らみは異常です。すぐ導尿を試みてみました。しかし、ディスポーザブルの細いカテーテルが入っていきません。

主治医に電話で相談して、救急車で泌尿器科の病院に行ってもらうことにしました。

3時間ほどしてWさんは尿留置カテーテルをつけて帰ってきました。

前立腺肥大があって、尿道が細くなっていて管が入らず、ブジー（＊注釈）で少しずつ広げて管を入れたとのこと。1000ccも尿が溜まっていたそうです。Wさんのお腹は見事にへこんでいました。

それから1週間ぐらいすると朦朧（もうろう）としていたWさんの意識がしっかりしてきました。よくお話ができる普通のおじいさんでした。

認知症気味と思われていたのはこの尿閉が原因で腎臓機能の低下を起こしていて、脳にも影響をきたしていたからだったようです。

娘さんにも身体を触らせてなかったのは、よほど体が気持ち悪かったからでしょう。

お聞きすると1年前から始終トイレに行くようになったそうです。家族は高齢のために尿が近くなっていたくらいに思って気にしなかったそうです。

その頃から前立腺肥大のために尿の出方が悪くなっていて、徐々に残尿が多くなったのだと思います。

元気になったWさんはその後、歩行もできるようになり、介助を受けながら自宅入浴もできるようになりました。

＊狭いところを広げる手技のこと

ケースから学ぶ

前立腺とは男性の尿道を取り巻くように位置し、クルミ大の線臓器です。高齢になるとこの臓器が肥大して、尿道に圧迫が加わり、尿が出にくくなります。

男性は50歳を過ぎると50パーセントの方が前立腺肥大になるそうです。80歳を過ぎると80パーセントの方に夜間の頻尿や残尿感などの症状が出るとのことです。

男性の高齢者の尿が近くなったら、この病気を疑って泌尿器科の受診を早めにされることをお勧めします。

放置していると、Wさんのように膀胱に尿が残ったままでなく、腎機能低下もきたし、脳まで影響してきます。

私たち訪問看護の対象の利用者の中に、この病気のために膀胱カテーテルを付けて、不自由な生活をされている高齢の男性が何人かいます。

管を付けたままの生活はなんとも非人間的です。そして、色々なトラブルも発生します。今はあまり身体の負担のない方法で治療ができるそうです。体力があるうちに治療されることをお勧めします。

理事会で3カ年計画を検討

総代会でのワークショップ、若手リーダーからの提案などをもとに、11月4日の理事会で今後の3か年計画（2018から）の柱を決める集中審議をしました。

①組合員、地域の個人・組織と協働し、地域に根ざした活動を創造します。

②理念を常に意識し、高齢協の共生型モデルを作り上げます。

③地域で評価される「良い仕事」を追及すると共に、協同労働を中心に据えた運営を行ないます。

④専門職の専門性を高めると共に、地域の人々と共に育つ活動を行います。

⑤介護分野は医療との連携を具体化すると共に、それぞれの事業で地域を支える視点で組み立てます。

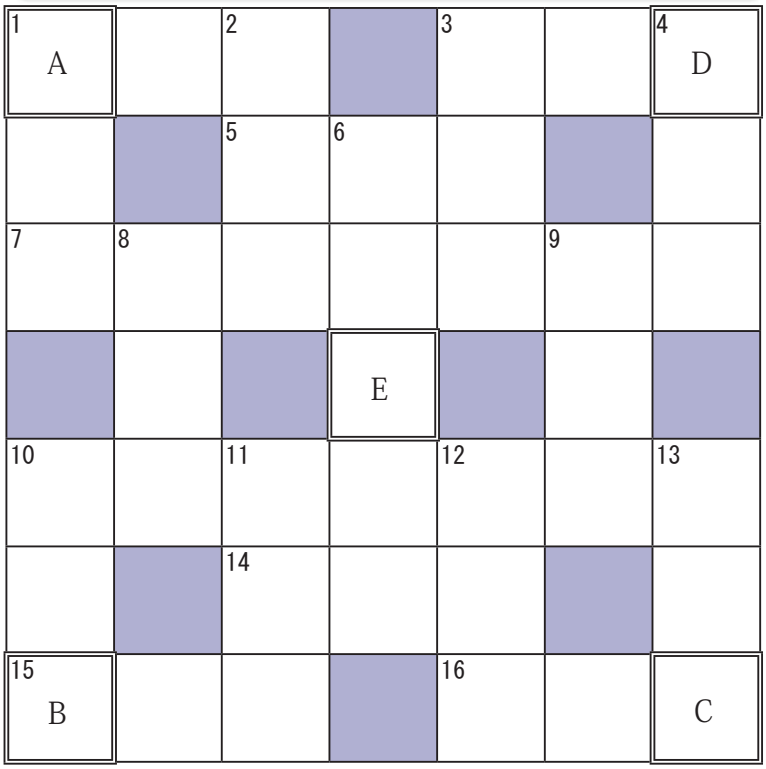
⑥地域課題に基づき「仕事起こし」を進めると共に、地域での起業をサポートします。

熱のこもった論議で形が見えてくる

クロスワードパズル

家族力を合わせてチャレンジしよう

今号の締め切り　12 月 16 日（土）必着



前号の正解（126 号）　きくにんぎょう

1 た	2 た	き A		3 さ		4 き
5 こ	ま		6 ふ	か	7 し	ん
8 や	ら	9 せ		10 だ	ん	ろ
11 き	な	こ	12 も	ち		う G
	い		な		13 に C	
14 ぎ E		15 い	か	16 よ F	は	17 く B
18 り	ん D	ご		19 み	ち	る

正解者：12 名　当選者（3 名）は北沢正志さん、谷口令子さん、手島けさ子さんでした。おめでとうございます。クオカード 500 円をお送りします。

〈タテのカギ〉

①家畜などを養い育てること。「乳牛を〇〇〇する」
②木材を積み上げること。またはいろいろな形をした木片の玩具「〇〇〇遊び」
③岩の間のたまり水。まわりを石で囲んだ泉。姓氏の一つでもあります。
④天然甘味料。上白糖・グラニュー糖などがある。
⑥〇〇〇〇〇に相手をやっつける。
⑧戦争や戦いのこと。二度と起こしてはならないもの。
⑨判決に不服のある場合、再審査を求めること。「高裁に〇〇〇する」
⑩浜辺や海辺の英語表現
⑪一定の範囲の土地。「〇〇〇の代表」
⑫ヒトコブ〇〇〇とフタコブ〇〇〇
⑬意味の似かよった語。

〈ヨコのカギ〉

①手の指先や手のひらで、人体を押すこと。
③茎を畳表などの材料とするために栽培もする。熊本県八代地方が産地で有名。
⑤お祭りの時に担ぐもの。神霊の乗物とされる。「〇〇〇を担ぐ」
⑦揚力を利用して飛行する航空機にはかかせません。
⑩海水浴場などで用いる日よけ用の大形の傘。華やかな色が多い。
⑭筆記や印刷などに用いる有色の液体。万年筆用のブルー〇〇〇は有名。
⑮ササなどの葉で三角に巻いてイグサで結んで蒸した餅の一種。子どもの日に食べます。
⑯穀類の粉をこねてまるめ、蒸したり、ゆでたりした食品。〇〇〇三兄弟。

〈応募方法〉

☆タテ、ヨコのカギを解きながら□に文字を埋めていき、A～E を順番に並べて言葉を完成させてください。それが答です。応募いただいた正解者の中から抽選で３名様にクオカード 500 円をプレゼントします。
☆答、氏名、住所とともに日常の出来事や「かがやきながのニュース」へのご意見・ご感想などを書き添えて、郵便、ファックス、E メールでご応募ください。

宛先　〒 381-0024　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　　E メール　kagayakinews@nagano-koureikyo.jp

連絡がつかない組合員の方をさがしています！！

不明・連絡がつかない下記の組合員の方を探しています。連絡先などをご存じでしたら、本部事務局まで情報をお寄せください。　**本部事務局　026-263-2386**

【中信地域】
飯野　文子　様
伊藤美津子　様
北村　卓也　様
佐野千重子　様
関　敦子　様
手塚みさを　様
中野真三郎　様
備前由多香　様
降矢やす子　様
牧之内三史　様
百瀬　智恵　様
山﨑　武司　様
山村伊和子　様

【南信地域】
高山　恵美　様
松下　恵理　様

読者投稿

選挙は自分の意思で

安曇野市では市長選挙、市議会議員選挙に衆議院議員選挙と3つの選挙が重なりました。私の思いははっきりとしていますが、中には「頼まれたから意に添わない候補に入れないとだめなの」と悩む人もいてびっくり。未だにこんなことがあるなんて信じられません。「ハイハイ」と言って自分の思っている人に入れたらいいよと助言しました。（T・Rさん）

高齢な語り部を紙面で拝見

「あの夏を語る」を拝読いたしました。語り手の方は私の出身地佐久市の方でした。御年94歳だそうですが元気に語り部をされているお姿を紙面にて拝見しました。まともな食事にありつけなかった当時が偲ばれます。二度ともと来た道に足を踏み入れてはいけません。（T・Fさん）

病気がシリーズで発症

70歳で現役を退いて約7年になります。現役中は滅多にお世話にならなかった病院通いが最近増えて来ました。「痛風」「喘息」「骨粗鬆症」等の病気がシリーズに発症しました。治療の為にも運動が必要ですので畑仕事も含めて、出来るだけ日中は外に出る様に心掛けています。（注）最後の「う」は正式には二重枠記号で「G」だと思いますが記号が欠落してました。これを「G」と解釈して回答しました。（タテ4の最後尾の二重枠です）（K・Kさん）

※みなさま大変申し訳ありませんでした。（編集担当）

移動販売車の意味

高齢者対策買物について考えます。先日移動販売車を見学しました。その地区は、回覧板の制度はありません。15軒の状差しがバス停ぐらいの広さに設置されていました。そこに販売車が止まり「松の木小唄」を流し、客引きをするとのこと。1時間滞在し、庶民の語らいの場になっている。私は採算のとれない販売と思いましたが、10年後のことを思うと公益に考えねばと思いました。（S・Jさん）

我が子のように手がかかる

我が家でも、わずか10鉢ほど輪咲の菊を栽培しており、1株を3本仕立てにしてからの暑い中での芽かき、そえ木に短い針金で止めたり、ちょっと油断すると害虫にくわれたり、下の葉が枯れたりと我が子と同じくらい手がかかる。（T・Fさん）

北朝鮮のミサイル発射

9月15日の朝、北朝鮮がミサイルを発射した。孫は小学校へ登校中。過去の戦争、地域紛争と破壊された町が頭に浮かぶ。恐怖が現実をおびてきた。北のニュースは核で日本を沈めると言っているし。（K・Mさん）

食欲の秋になりそう

すっかり秋です。信州の秋はおいしいものが沢山あり、食欲の秋になりそうです。（M・Eさん）

忘れやすいこの頃

日常の出来事は、最近携帯電話や財布をどこにおいたのかよく忘れるようになり困っています。クロスワードがおもしろかったです。（T・Kさん）

次号から投稿は実名で掲載します。仮名をご希望の方は、投稿の際、ペンネームを添えてください。

【編集後記】

突然の衆院解散・総選挙の結果、日本の政治情勢はどうなったか。

自民党は「予想」以上の議席を獲得しましたが、納得していない国民が多いことを世論調査が示しています。

比例の自民党得票率は33パーセントでしかありません。大量議席を得たのは小選挙区制という選挙制度によるものであることは周知の事実です。

安倍さんの暴走は、これからも止まらないでしょうが、その反面で、国民の「怒り」はますます強くなるでしょう。

日々の生活のなかで暮らしやすい「まちづくり」を着実に進めながら、並行して「政治」の流れを変えるための行動も重視しなければとの気持ちを強くします。

（編集委員・太田秋夫）

長野県高齢協組合員数

（平成29年10月末現在）

全県	3，838人
北信	2，306人
中信	746人
東信	571人
南信	201人
その他	14人

元気な地域には秘密がある（その4）

上田市豊殿地区の安心の地域づくり（2）

住民立の施設がオープン

「医療・福祉施設誘致推進委員会」が平成11年（1999年）9月に発足して以来上田市、市議会、厚生連などに波状的な要請活動を展開した結果、特養建設が決まり、平成13～14年度国、県の補助事業となりました。

これによりJA長野会運営による「ローマンうえだ」が平成14年9月に開所し、また厚生連リハビリテーションセンター鹿教湯病院付属の「豊殿診療所」が平成15年4月、同一敷地内に開所し、さらに隣地に鹿教湯病院の訪問看護ステーション「あやめの里」がオープンし、住民の安心の拠り所となる医療・福祉ゾーンが5年がかりで完成することになりました。

ここに至る住民運動は、単に住民要求を掲げるだけでなく、地区内の農地を転用した旧卸売り団地の空き用地の使用を提案したり、手弁当の粘り強い運動を続けたりしたことによるもので、まさに住民立の施設が出来あがったのです。施設の開所にあたり掲げた施設理念にはこの住民運動を担った地域の人々の施設に寄せる思いがこめられています。

施設が出来ただけでは安心は築けない

話は少し逆のぼりますが、施設誘致の運動に見通しが見えてきた頃、委員会の中に「目的達成の目処がついたので組織を解散してはどうか」という意見が出てきました。

尽力した市川英彦先生

一般的に、ある特定の目的をもつ運動組織が、その目的が達成されれば組織を解散することはよくあることです。しかし、豊殿地区の場合、施設をつくることは一つの目的ではあっても大目的があったはずです。それは、医療・福祉施設の確保により地域に「安心」を築くという大目的です。市川先生と依田はそのことを委員会の役員さんたちに提起し、議論してもらいました。

そのなかでこんな熱い議論がありました。「施設が出来ることは確かに大きな前進ではあるが、そのことだけでは地域の安心が担保できることにはならない」「施設の運営を地域の人々の思いが詰まったものにしていく努力や、施設を拠点として活用し地域の福祉力を高めていく方策を考える必要があるのではないか」「住民の学び、実践を継続的に進めることが大事だ」などなどです。地域の人たちにとっては少し重い課題となりましたが、議論の結果は「医療・福祉施設誘致推進委員会」を「安心の地域づくり実行委員会」に改組し、最初の事業として「安心の地域づくりセミナー」を開講することにしました。

安心の地域づくりセミナーを住民の手で

誘致運動が住民の主体的とりくみで行われたと同様に、セミナーの準備、運営も住民による実行委員が取り仕切りました。誘致委員会の3役がそのまま実行委員会の3役となり、馳れないながらも精力的に準備を進め、平成13年11月セミナーは開講しました。

会場はローマンうえだの研修室・期間は11月から1月の土曜の午後の計6回。定員は30名。カリキュラムの編成と担当講師は市川先生と依田、ローマンうえだの桜井記子看護・介護科長（当時）が相談にのり、市役所保健婦などを含めた講師陣ができあがりました。内容は、地域で支え合い・協同を広げ、福祉力、地域力を高めることに重点をおく講義にしました。特徴は毎回グループワークを行ない、「今日学んだことをわが家、わが地域に生かすために」をテーマとしました。その「種まき人になろう」をスローガンに掲げました。事務局はJA信州うえだと厚生連鹿教湯病院のスタッフが担当しました。

（つづく）

（理事　依田発夫）