長野県高齢者生活協同組合　No.128 号（2018 年１・２月号）

# かがやきながのニュース

## 2017 年度通常総代会スローガン

仕事おこし、活動を通じて地域の必要に
創造的に応えよう

## デイサービスで福笑い

職業訓練生が作ったおかめの福笑い。かがやきデイサービスセンター南長池（長野市）の利用者さんが楽しみました。大きな笑い声で元気に新しい年を迎えました。

**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

新春のごあいさつ

# ともに手を取り合って

長野県高齢者生活協同組合理事長　鈴木　友子

２０１８年（平成30年）新春のごあいさつをさせていただきます。

昨年はどのような年だったでしょうか？　喜ばしいこと、悪しきこと、さまざまな時の流れが歴史を創っていきます。昨年10月に行なわれた総選挙は正直、がっかりしました。自民一強が崩れて、国会でも民主的な議論や真相究明が出来るのかと期待したのですが、ご存知の結果となりました。38パーセントの支持率でも圧勝できる小選挙区制という制度が問題なのか？　国民は今の政府を信頼しているのでしょうか？　いずれにせよ、森友学園疑惑も加計問題も、国民誰もが真相を知りたいところです。

昨年の12月10日、ノルウエーのオスロでノーベル平和賞の授賞式が行なわれました。非政府組織（ＮＧＯ）「核兵器廃絶国際キャンペーン」（ＩＣＡＮ）に対するものですが、授賞式には広島市で被爆し長野県茅野市在住の藤森俊季日本原水爆被害者団体協議会事務局次長も参加されていました。

藤森さんは昨年の佐久市で行なわれた「戦争展」の折に被爆当時の様子を語られ、私は想像を絶する悲惨さを繰り返してはならないと平和の大切さを強く思いました。しかし、核保有国は駐在ノルウエー大使を授賞式に出席させず、国連で採択された「核禁止条約」にも賛成していません。アメリカに追随する日本政府の態度は唯一の被爆国として恥ずかしいかぎりです。

北朝鮮の脅威を口実に憲法９条を変えようとしていることも核を容認し武力に頼ろうという表れでしょう。憲法９条に自衛隊の存在を書き加えることがどのような意味を持つのか。安倍総理が言うように「何も変わらない」のなら、書き加える必要もありません。法律というのは新たに決められたものが有効なのだと聞きました。それは、戦争放棄や軍隊を持たないということが薄れ、自衛隊のやることはすべて憲法違反にならないということになるのか？と思うのは、私の深読みでしょうか。

日々の生活に目を向けると、地域包括ケアシステムが推し進められ、医療も介護も制限されそう。景気が良くなっているというけれど実感はない。将来の年金不安に加えて「一億総活躍」とは死ぬまで働けということではないの？　佐藤愛子著『何がめでたい90歳』がミリオンセラーになり、藤田孝典著『下流老人』、そして『下流老人は過労で死ぬ‼？』も現状と将来に警鐘を鳴らします。

藤田さんは生活困窮者支援を行なうＮＰＯ法人ほっとプラスの代表理事をされている方で、私は２年ほど前にお話を聞く機会に恵まれました。お会いして、まだお若いのにびっくりもしたのですが、「ソーシャルワーカー（社会福祉士）は、『良い社会をつくる』」そのために働くのです」とはっきりと言われたことが印象に残っています。そんな彼のもとには若い社会福祉士さんが数多く集まってきているのです。藤田さんたちだけでなく「志」を持った若者たちがいることに勇気づけられます。

戦後の日本は大きな犠牲の反省に立ち、国民は平和で豊かな国を創ろうと勤勉に努力してきました。そして今は競争社会となり格差が拡がりました。いつの間にか個人主義と自己責任論に馴らされ、頑張ることに疲弊して、人との関わりが煩わしいとさえ感じてしまう時すらあります。

ここを乗り越えて真に平和で豊かな国づくりに向かうためには「何をなすべきか」。時代の大きな転換期に生きている私たちです。私たち一人ひとりが、しっかりと今と将来を見据えて選択していかなければなりません。

新しい年を迎えるにあたり、「長寿がめでたい」「いい人生が送れている」と思える社会や地域づくりに向けて、ともに手を取り合って力を尽くしましょう。

# 高齢協の輪に加わり 友だちづくり

## 倶楽部・組合員活動は生きがいの糧

### 小物作りの会（中信）

市川清子さん（76歳）

発会当初より参加しています。毎月第三日曜日10時よりデイサービスセンター晴の家で開かれていて、「ねこ」とかアクセサリーなど布と針と糸を使い、誰でも作れるものを作っています。月に1度、集まって、他愛のない話をしたり、共に教え合って作ったり、お弁当を一緒に食べたりと楽しんでいます。

いろいろな倶楽部、サークルがあります。各地域センターへお問い合わせください。

### クラフトの会（中信）

土屋郁美さん（75歳）

第二火曜日に松本市の第二地区の公民館で行なっています。

今年に入ってから、家の中に閉じこもってはいけないと思い、一念発起して参加しましたが、出会いの機会と籠が作れることがとても嬉しくて、もっともっとたくさんの作品と友達を作りたいと願っています。

### 麻雀サロン（東信）

西　正さん（98歳）

四季のベンチを利用したとき、隣の部屋で麻雀をやってたんで仲間入りしたんだよ。麻雀の面白みはなんといっても、卓を囲む4人の駆け引きと、多様なパイの組み合わせだね。頭をフル回転させて手元のパイを自分なりに組み立てる。パイをかき混ぜ積み上げる手の動きもいいらしい。私には〝老け〟を防ぐ最高の手段になってるね。

### ハモニカサロン（東信）

田島安子さん（74歳）

亡くなった主人の後を継ぎ、10年続けていた店を閉じましてね。さて、一人で何を、となったとき、お誘いを受けてハモニカの仲間に入れてもらいました。小学校で習ったことがあるので、少しは吹けますから気楽にね。仲間の皆さんはみんなハツラツとしていて…。この年になって新しい友だちが出来るって素晴らしいことですよ。

### 着物リメイクわくわくファッション倶楽部（北信）

高橋美代子さん（74歳）

古布や端切れを利用して色・柄・形等皆で知恵を出し合い作品に仕上げています。

年に1～2回のファッションショーでお披露目。モデルも皆でやります。

手を動かし作品を作り、合間におしゃべり、お茶会。一人で家にいるより仲間の輪も広がり楽しいです。小さな輪、大きな輪もっと広がりますように!!

### どっこいどっこい太鼓♪（南信）

伊藤敬子さん（61歳）

「60歳になった?」お誘いの第一声でした。シニアと呼ばれる年代が元気ハツラツこんなことやって楽しんでるよと、昨年6月に立ちあげた太鼓クラブ。人脈、口コミで徐々に仲間が増え、メンバーは15名。田楽座のご厚意に甘えつつ、毎月1回2時間の稽古に励んでいます。休憩のお茶タイムもほっとする元気の源となっています。

### コカリナを楽しむ会（北信）

吉澤勝子さん（80歳）

「初心者歓迎　受講料なし　場所はかがやきひろば柳町」

早速申込みをし、当日を迎えました。直径2・5センチ、長さ8センチの小さな楽器を使っての教室です。

時々ラジオ等で耳にする美しい音色にあこがれていました。

少し緊張して出席したのが昨日のように思われますが、早4年が過ぎました。会の愛称も「ひよっこ」。いつ親鳥になれるのかは未定ですが、初回から、全員和気あいあいで月2回の練習を楽しんでいます。

# 東信

## 山谷農場感謝祭に参加して

17回目の「山谷農場収穫感謝祭」が11月11日（土）、松原湖バイブルキャンプ（小海町）で開催されました。山谷農場では、都市部で路上生活をする人たち、生活困窮に苦しむ人たちはじめ、難民や配偶者による暴力によって家を出た外国籍女性と子どもたち、苦しい薬物依存からの脱却をめざす人たちの支援団体（多くは当事者が運営に関わっています）に対してコメ、野菜を、約20年にわたって無償提供してきました。

年一回の感謝祭であるこの日、山谷農場にずっと食材供給を続けてきた東信センター組合員組織「協同畑」の吉田敬子さん、羽毛田協子さんが参加し、支援側の一グループとして挨拶をしました。

吉田さん（左）と羽毛田さん（右）

当初はじゃがいも、玉ねぎ等、大々的に作ってきたものの、最近では体力的に規模を縮小せざるを得ないことなど、高齢協の説明も含めてのスピーチでした。

名物のバウムクーヘンはじめ、国際色豊かなランチの後、食糧の受け取り団体からそれぞれ詳細な報告がありました。

群馬県の医療生活協同組合「はるな生協」は生協として生活困窮者支援に関わって8年。生協運営の病院のすぐ近くで路上生活の人が凍死したことがきっかけと言います。カラカサンは、フィリピンから結婚等で日本に来た母子家族を生活相談や学習支援等、幅広く物心両面支援しています。

カトリック東京センターで難民支援にあたっている受け取り団体は、難民の実態（特に日本における難民認定率の極端な低さが難民の人たちを困窮状態に陥れている状況）を具体的に提起し、あらためてその深刻さを会場で共有しました。

薬物依存脱却をめざすダルクの皆さんは、それぞれの苦しい人生の歩みを率直に語り、その壮絶さに圧倒されました。

こうして、濃密な形で受け取り団体の皆さんの言葉に触れる機会はあまりありません。貴重な交流の場であるとともに、「協同畑」の役割の大きさを再認識しました。

（理事　田中夏子）

## メッセージカードに心を込めて

―「柿くえば」の詩までそえて頂いて、ありがとうございました―

こんなお便りが米ちゃん弁当の事務所から四季のベンチに届けられました。お便りの主は米ちゃん弁当の利用者さん。弁当に添えられたカードがよほど嬉しかったのでしょう。

四季のベンチでは毎月一回、季節にあわせたメッセージカード「米ちゃん弁当のしおり」を利用者さん全員で手づくりし、弁当に添えて贈っています。３年ほど前から始まったこのカード作り、それは手のひらサイズの台紙に色紙の絵を貼り、季節の言葉や俳句を書き添えたものです。

ベンチのスタッフが考案した図案を元に、利用者さんたちがそれぞれ出来ることで参加。たとえば手先の器用な人はハサミで色紙を図案にあわせて切ったり、文字を書いたり、細かい作業が無理な方は、切り絵を貼る台紙を折ったり揃えたりと。

「いま、お正月に配る弁当のカードを作っているところ。楽しいですよ」と語るのは94歳になる中島ふみこさん。カードづくりでは積極的にアイデアを出してくれるとスタッフはいいます。この日、ふみこさんが見事な筆文字でカードにしたためた句は

お正月　子スズメとまりし　松かざり

「この情景は私が実際に見たものなの。これを受け取った人が、私も見たよっていってくれたら嬉しいな」

お弁当に添えるカードは毎月一回ですが、その制作はひと月がかり。約100枚のカードを毎日少しずつ昼食前のひとときを利用して作っています。

米ちゃんの配食は一日300食余り。配られる弁当の三分の一にしかカードを添えられませんが、四季のベンチでは一枚一枚心を込めて、無理をせず、楽しみながら取り組んでいます。

（編集委員　東　誠子）

北信

## 貝雛づくりに胸膨らませ

1年前、東先生の貝雛展を見て、自分で作った自分のためのお雛様が欲しいと思いました。担当の中村さんに教室を開いていただけないかとお願いしたところ、同じように思われた方が何人かおり、7月から教室を開いていただきました。

月1回ですので完成するには一年くらいかかりそうです。

最初は、三人官女からです。蛤を利用してお顔づくり、何枚もの袴を重ねます。ここまでは順調、そのあとの袴づくりが大変でした。小さい官女さんですからヒダ一つ作るのに四苦八苦。はんなりしたお袖もなかなか上手にできません。それでも何とか袖をつけ手にお花を持たせてあげて三人官女が出来上がったときは嬉しくて家族に見せて歩きました。

「次は五人囃子、着せる着物が違うだけで作り方は同じよ」と先生は言われますが、慣れないことでそんなにうまくいきません。

でも、先に進みたい一心で一体を教室で教えていただき、後は家で思い出しながらなんとか五人囃子を作り上げました。

11月は五人囃子のお道具作り、小さな鼓三つ、爪楊枝を使った横笛作りは細かい作業でした。

東先生は、小物も全てご自分で作られます。先日は、教えながらお雛様の後ろに立てる桜模様、花弁一つ一つを貼り合わせた素敵な屏風を作ってらっしゃいました。

これも教えていただけると聞いて〝わくわく〟です。

次は、お内裏様です。期待に胸膨らんでいます。

（武内眞由美　70歳）

## 「お一人様おせち」を提供

2～3人用のおせち

「つくしの里」では、おせち料理を販売して3年となり、ようやく軌道に乗り始めてきました。そして今年は初めて「お一人様おせち」をお届けすることが出来ました。

これまでの「二段重のおせち」は2～3人用ですが、お一人住まいの方にも正月気分を味わっていただこうと考え、新しい試みとして発売いたしました。お陰様で30人程の方にご注文をいただきました。

出来る限り価格を抑え、多くの方にご利用いただけるよう内容の充実に苦労しました。皆様のご意見を参考に次回に向け改良したいと思いますので、よろしくお願いいたします。

さて、「おせち料理」を取り扱うこととなったのは、年中無休と言いながらお盆と年末年始は休業としてきました。しかしながら休業中もお弁当を必要とされる方も多く、心苦しく思っておりました。やはり「つくしの里」立ち上げの目的「食事づくりに困っている方のお役に立ちたい」の原点に戻り、お盆は希望者の方、年末年始はおせちと、多少なりともご期待にお応え出来るようにしたわけです。

特におせちの取り扱いについては、兵庫県高齢協様のおせちを参考にさせていただき、仕入れ先のご意見ご協力も得ながらつくしの里のおせちが完成いたしました。

そして暮れのあわただしい中、調理、配達のスタッフの皆さんの頑張りをいただき3年目を迎えました。

さらに来年に向け内容の充実した美味しいおせちをお届けしたいと思っています。来年も乞うご期待。

でも、「イクラ」は高かった。

（理事　島田覧秀
つくしの里責任者）

中信

# ふれあい茶話会は大盛況

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

デイサービス晴の家で11月19日（日）13～15時、「ふれあい茶話会」を開催したところ、20名もの参加。会場は窮屈なくらいで、ぎっしりでした。当日は冷たい風があったものの天候にも恵まれ、一人で、二人連れでと高齢の方達が次々に足を運んでくださいました。

手作り感あふれる内容に喜びの声

## 情報交換や仲間作りのきっかけの場に

「ふれあい茶話会」の取り組みは、デイサービス晴の家の休日を利用し、晴の家を支えて下さっている近隣の方への御礼と地域に施設を知っていただく意味合がありました。

準備にあたり、果たしてうまく出来るだろうか、どんな内容で進行すればいいか、案内チラシの作成は…と、不安は募るばかりでした。晴の家のスタッフの協力のなかで準備を進めてきました。

当日は開始30分前から参加者が集まり始め、ナズナの差入れもあり、定刻にはなんと20人に。

中山管理者のあいさつで始まり、ハーモニカ演奏での歌や認知症予防手指体操などを行ない、茶菓子・お漬物をいただきながら、狭い施設内はにぎやかなおしゃべりの場となり、盛況なうちに2時間の茶話会は終了しました。

## 外出の機会が増えるきっかけに

近所の方からちょうだいしたカボチャで作った手作り饅頭やスタッフの持ち寄り品などを用意して、手作りでの開催でした。午前中から準備に追われ、参加者への対応に緊張気味のスタッフも。参加された笑顔の高齢者のお顔や「こんなにしてもらって大変だったね」「楽しく寄せてもらったよ」「またここに来たい。寄りやすくなったよ」との声にホッとし、やりがいを感じていました。

この取り組みは組織強化月間中の活動として、寄り場や集いの場を設けることによって、自宅に閉じこもり気味な高齢者に出かけてもらうこと、事業所に興味を持ちながらも来られたことがない地域の高齢者の寄り場、集いの場とすることでした。

近隣へのチラシ配布や声掛けをし、民生委員さんにも協力いただきながら手さぐりの取り組みでした。スタッフの手作りお菓子や漬物、煮物の提供は、少し手を掛け過ぎた感はありますが、それだけに大変喜ばれました。

## 出かける予定があること、出かける場所があること、実はそれがとても大事…

晴の家がある里山辺地区はご多聞にもれず、近隣のお付き合いが遠のいたり、地域で孤立している人も少なくないのではないかと思われます。今回のこの取り組みは、高齢協の事業所を活用した住民による住民のための「居場所」「交流の場」「ボランティア活動の場」となり、顔なじみの輪を広げ、そこに住む人々がつながりを持てるような地域づくりの支援につながると思います。内容を見直し、負担なく今後につながる取り組みとなるよう進めていければと考えています。

この交流の場への参加をきっかけに、組合加入もありました。

（中信センター長　風間隆治）

# 南信

## 小さな地域の可能性

下條村は、わずか３８００人余の小さな村です。でも、全国的に少子高齢化が進む中で、出生率や実質公債費比率が全国でもトップクラスの水準にあり、全国の自治体関係者には「奇跡の村」として有名で、今でも見学者がたえないそうです。

そんな下條村に２０１３年11月「みんなの家下條」を開設し４年になりました。認知度も少しずつ増して、事業的にはあと一踏ん張りのところまで来ました。ただ、生協の輪を広げ、地域へのお役立ちを充実させるためにはまだまだ多くの課題があります。

そんな到達点ですが、地域の一員として様々な活動に取り組んできました。

「道の駅感謝祭」「しもじょっこ祭」「北又合同祭」「文化の祭典」「健康を考えるつどい」などへの出展参加や「花いっぱい運動」「中学生職場体験」など積極的に地域との関係づくりを進めてきました。「シニア大学（飯伊地区）タウンミーティング」への参加も行ないました。組合員活動では、「どっこいどっこい太鼓」（伊那市）や「健康クラブ」（下條村）などが序々に定着してきました。太鼓倶楽部は最初は小さな集まりでしたが、その楽しさが口コミで広がり、今では15名を超える集まりになってきました。

中学生の職場体験（利用者、職員と）

南信地域は広く個性豊かな28の市町村（木曽地域は除く）で構成されています。ただ、私たちの活動は下條村が中心であり、その活動エリアは小さな範囲でしかありません。しかしその小さなエリアだからこそ、地域に根ざした取り組みが出来る大きな可能性があるのです。村民や行政との距離も近く、地域とのつながりの深さは都市部にはない強みです。

今年はそんな強みをどう活かせるか、どう活かして行くか、これまで以上にこだわりながら活動を進めていきます。

（センター長代行　前畠修史）

# センターだより

# 終活の勧め（6）

## 価値観入れ替えて所有物の整理を

終活アドバイザー　太田秋夫

自分が所有する品物を整理し、思い切って処分するのも終活の大事な柱です。

気が付かないうちに所有物は増え続け、意識にのぼっていない（忘れている）ものもたくさんあります。生活スタイルや生活用品が変化し、趣味や関心事も変わります。もらいものは捨てにくく、使わないまま押し入れに…。大切な思い出の品物も「わが人生の足跡」としてたまっていきます。

心の根底にある気持ちを探ると、「いつか役に立つだろう」という〝指標〟が大きいでしょう。これは戦後のモノ不足を乗り切ってきた世代に根付いている「モノを大切にすべき」という価値観です。

大切なモノ（思い入れ）があって、とても捨てられないと考える人も多いでしょう。これは過去の人生への執着心からくる心理です。

自分にとって「宝」でも、実は家族にとっては「ガラクタ」ということが少なくありません。そこで身辺整理をするためには、価値観の入れ替えが不可欠です。

一つは、すぐ必要でないものは所有していなくても困らないという視点、そして過去でなく未来に生きる（過去への執着を解き放す）ようにすることです。

残しておくのは近い将来使うモノと、ときめくモノだけにしましょう。その他は、①譲渡②リサイクル③形見分け④廃棄処分―のいずれかに分類します。

分類と処理の作業は、取り組む日と時間を決めて守ること、部屋別といった空間ではなく、品目別（衣類、生活用品、趣味の品、雑貨、書類、思い出の品）ごとに実施するのがコツです。思い出の品物を最後にするのもポイントです。

# 私からの伝言

## 戦争は ともに「皆殺し」する時代に

### 福永　哲也さん（下）

昭和6年　東京都生まれ　75歳

### 福岡の実家にたどり着く

それから2晩その寺でお世話になり、被爆から4日目に汽車が復旧というデマに乗せられ、まだ市内のあちこちで煙がみられる広島市を徒歩で横断して、己斐駅（現在の西広島駅）から折り返し運転していると知りそこまで歩き門司行きに乗った。そして8月11日夕、福岡の家に帰りつくことができた。

福岡の実家にたどり着いたとき、母は「最初、まるで乞食の子みたいだったよ。なにしろ顔は真っ黒、着ているものはボロボロだし、あちこち血だらけだったもの」と突然の再会にびっくりしていた。

そのとき実家には母と姉（三女）、兄（三男）の3人がいた。姉は西日本新聞社に勤務、兄は久留米工業専門学校（現・久留米工大）の学生だったが、学徒動員で特攻機の部品工場に通っていた。

その夜、母たちに広島の惨状をつぶさに語り、次姉たちが住む宇品も全滅らしいと話した。そこで母たちは「せめて骨だけでも捜して拾ってこよう」となった。翌日、広島までの汽車の切符が入手でき、母たちが広島へ向かった。

宇品の一帯は、建物のほとんどは倒壊したが、さいわい消失をまぬがれ姉や妹たちも無事だった。しかし3人の妹のうち、五女のK子（当時6歳）のみ被爆のさい戸外で遊んでいたため、上半身のあちこちがガラスの破片で傷ついていた。救急班に運ばれ、麻酔もかけずに傷口を縫ったため、そのときの悲鳴がいつまでも耳に残っている、と次姉がのちに語った。その妹は、高校を卒業する間際の朝、急死した。医師も首を振るばかりなので、監察医務院に遺体を運び解剖してもらったが、死因はいぜん不明のままだった。

原因不明といえば、私も妹たちも被爆後、歯茎から出血したり、頭髪がやたら抜け、下痢が続いたりしていた。末妹は腸の癒着を繰り返し、何回も手術して、いまも体の不調が続いている。

### 腎炎治らぬまま腎不全に

私は、翌年、腎炎と診断され、中学を2年間休学。そして、それは治らないまま、9年前から腎不全となり人工透析によって現在も余命をつないでいる。

これらはいずれも国が認定する原爆症からはずれている。ピカの毒のせいかどうかーそこに科学的なメスが入れられる日はいつのことだろうか。

この思わぬ被爆体験のあと、その元凶が原爆と知ったのは戦後しばらく経ってからだ。それまで何がなんだか判らなかった。ただ原爆とはよほどタチの悪い、人類を滅亡に導く兵器であることは身をもって感じている。

### 近代における戦争とは

それと相まって近代における戦争は戦場も銃後もなく、子どもや女性といった非戦闘員も一緒に皆殺しにするものということを広島・長崎ははっきり物語っていた。

その意味では沖縄戦も、そのあとの朝鮮戦争も、パレスチナ紛争も、そしてアフガン、イラク戦争も共通している。やはり、核兵器の廃絶とともに、日本国憲法の第九条『戦争放棄』は人類すべてが目指す理想の合い言葉として守らなければなるまいと、改めて思う。

（2007年3月記）

# 簡単料理で元気アップ

## 簡単あんこパイ

オーブンも使わず、ホットプレートを使用するため、お手軽に作れます♪

あんこと一緒にバナナなどお好みのフルーツを入れても美味しいです。サクサクの食感がクセになります。パイシートを使わず簡単なので、小さい子どもからお年寄りまで、みんなで一緒に作れるのが良いですよ！

**■材　料**

・春巻きの皮　大1／4
・あんこ　少量
・水溶き小麦粉　少量

**■作り方**

①春巻きの皮を好きな大きさに切る。

②春巻きの皮にあんこを乗せ、折りたたんで水に溶いた小麦粉でくっつける。

※あんこと一緒にフルーツを入れてもOKです！

③ホットプレートでこんがりキツネ色になるまで焼く。

（かがやきの家笹部）

# 洋子のゆうゆう介護軸

## 第16話「認知症新時代」（南信　今村洋子）

「やっぱり今日はお風呂はやめときます」Yさん（男性　78才）の顔つきと態度が急に変わりました。

「えっ、どうして？」

「今日はとにかく止めます」

さっきまで喜んでお風呂に入ると言っていたYさんに何が起きたのか、面食らってしまいました。

アルツハイマー病の上、癌を発病しているYさんに状態観察と、自宅入浴介助に訪問させてもらうようになりました。車椅子でお風呂場までお連れし、シャワー椅子でシャワーのみの介助です。一般状態が安定していても、なかなかスムーズにお風呂に入っていただけません。

その時、はっと気がつきました。今しがた自分でベッドから身体を起こそうとしてどうも腰をひねったようでした。腰をさすっています。上手にベッドから身体を起こす方法が分からないようです。言い出したらきかないYさんです。その日は諦めて帰りました。

次の訪問の時です。「身体をこちらに向けてください。この手をベッドに置いて、力を入れてそのまま身体をゆっくり起こしてください」ベッドから起き上がる時です。「すみません。この足を上げてください。今度はこちらの足もお願いします」ズボンを脱いでもらう時です。「この棒につかまって、立ってください。そのまま椅子にゆっくり腰を下ろしてください」シャワー椅子に座ってもらう時です。手を添えながら、全ての動作を細かく先導していきました。最後にベッドに寝ていただくまで注意深く気をつけました。

「お風呂はいかがでしたか？」

Yさんにお聞きしました。ニコニコして気持ちよさそうにしています。

「良い湯加減でした。今村さんはたいしたものだ。あなたは優秀なヘルパーさんです」と威厳のある声で、お誉めの言葉をいただきました。看護師とヘルパーとの区別はつかないようでしたが、私は彼からお免状をいただいたようで、とても嬉しく思いました。

それからは一度も入浴を拒否されることはありませんでした。Yさんは細かな日常生活動作でどうして良いか分からないときに、パニックを起こしたり、反抗的になったりするのだと気がつきました。妻も早め早めに口添えし、日常生活に混乱を起こさないように手助けするのが上手になりました。

「おとうさん、これはお匙で食べると食べやすいですよ」

「おとうさん、そろそろおしっこが出るころですよ？　尿瓶を当ててみましょうか」

Yさんの癌は末期と診断がつきましたが、妻の愛情に包まれて穏やかな日々が続いています。

### ケースから学ぶ

最近、「認知症新時代」と言われるようになったそうです。

1、以前と比べて認知症を恥ずかしいと思う人が少なくなった

2、認知症になっても、人間としての心は萎えていないことが日常の介護の中で解明されてきた。

3、介護の仕方によっては「問題行動」と呼ばれる事柄を回避させることができるようになった。

4、良い薬が開発されてしばらくの期間、進行を遅らせたり「問題行動」を減らしたりできるようになった。

5、グループホームや施設が増えて、その中でも適切な介護実践をするところが増えてきた。

13年前、私が訪問看護を始めたころ、畳の上にビニールシートを敷き、部屋には何も物を置かず外からカギを掛けて出られないようにした座敷牢で寝かされている人を何人かお見受けしました。

その頃に比べると社会全体で介護していく取り組みは前進したと思います。学者や行政の努力もあったと思いますが、何より認知症の人を抱えたご家族の団結した活動が大きな成果を生んだのだと思います。ご家族だけでなく、認知症の方ご自身が発言し、要望を述べるまでに、時代は変化しています。

## 理事会報告（11・12月）

○第5次3カ年計画の柱立ての中の「高齢協が目指す共生型」をテーマに論議し、以下のように整理しました。

①「共生社会」の思いや方向性について共有する場を様々な場所で設けます。

②組合員や地域の人々の想いを生かし、人材の掘り起こしを行ないます。

③組織内に留まらず、地域と共につくる「共生社会」を目指します。繋がり・ネットワーク構築のためにも出向く活動を行ないます。

④全ての事業所、集う場が「よろず相談」の場となります。

○署名活動を推進します。

12月末締め切り

・主要農産物種子法に代わる公共品種を守る新たな法律制定を求める請願

・農業者戸別所得補償制度の復活を求める請願

1月末締め切り

・介護保険制度の改善、介護報酬の引き上げ、介護従事者の処遇改善と確保を求める請願

・特別養護老人ホームあずみの里裁判で無罪を求める要請

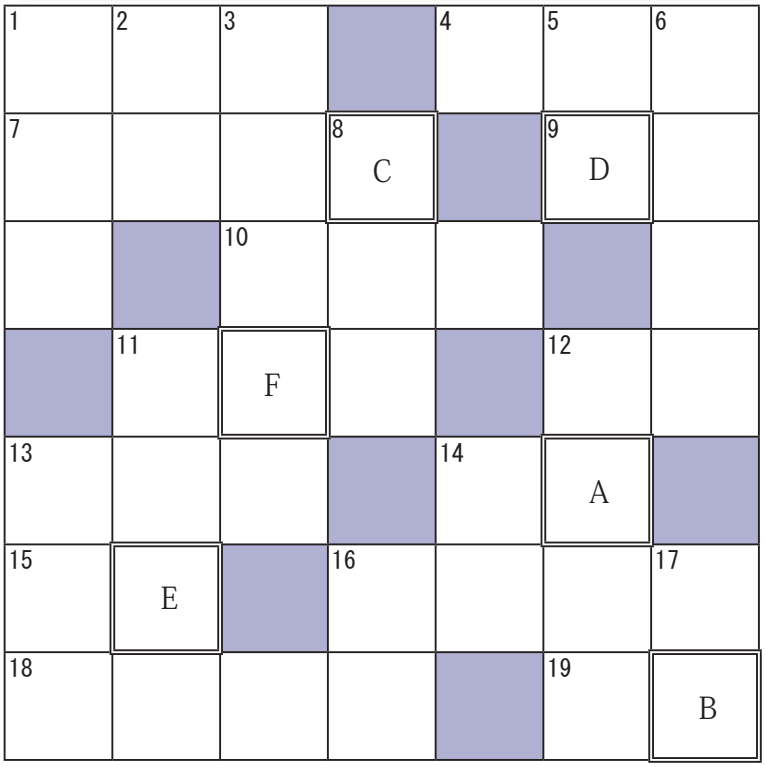
○10月までの財務状況を確認しました。事業高3億9625万円（予算比98・3％、昨年比99・4％）と厳しい状況です。特に介護（居宅・訪問・通所）部門の予算との乖離が大きくなりつつあります。

事業剰余高は順調に確保しています。

# 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　２月 17 日（土）必着**



### 前号の正解（127 号）　しちごさん

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 し A | あ | 2 つ | | 3 い | ぐ | 4 さ D |
| い | | 5 み | 6 こ | し | | と |
| 7 く | 8 う | き | て | い | 9 こ | う |
| | お | | ん E | | う | |
| 10 ぴ | ー | 11 ち | ぱ | 12 ら | そ | 13 る |
| — | | 14 い | ん | く | | い |
| 15 ち B | ま | き | | 16 だ | ん | ご C |

正解者：10 名　当選者（3 名）は峯村艶子さん、古岩井かおるさん、池田敬さんでした。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前もって定められた日。
②おひたし、汁物などにして食べます。
③共に所有すること。
⑤１日の始まり。
⑥勘定の○○○○。
⑧○○○も眠る…。
⑪出来ればしない方が嬉しい。
⑫○○○○じいさん。
⑬すまし汁などに使う野菜。
⑭ ○○と○○のつながりが大事。○○の強い絆。
⑯ マフラーを○○。
⑰ パプアニューギニアの通貨単位。○○臭い。

**〈ヨコのカギ〉**

①起こり得ないこと。
④太陽がのぼる頃。
⑦電流と電流の間に働く力。
⑨頭部に角をもつ動物。主にアフリカに住む。
⑩耳の長い動物。
⑪春までとけません。
⑫○○を押す。朱肉が必需品。
⑬釣り合う。収入に○○○。
⑭成鳥に対する概念で幼鳥のこと。お○○様。
⑮マツ科の常緑高木。○○まつ。とが。
⑯○○○○を考えないで金を使い果たす。
⑱胃の検査の時などに使う。
⑲「仮名」の漢字の読み方。

**〈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～Ｆ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

**「長野高齢協 介護福祉士実務者研修（通信）講座」**
**受講生募集**

国家資格介護福祉士受験に必須の資格「介護福祉士実務者研修」を取得しませんか？
平成 30 年２月５日～５月 16 日　（内通学７日間あり）
**会場**：長野県高齢者生協研修センター（長野市南高田）
**対象**：介護職員初任者研修、ヘルパー２級取得者
**受講料**：７万 3,848 円（テキスト代・消費税別）
※月々の分割払いできます。

**「チェーンソーアート講座」**
**受講生募集**

丸太からチェーンソーを使って、ポストやランプシェード、動物のオブジェを作ってみませんか？
平成 30 年２月 24 日（土）10：00 ～ 15：00 頃
**会場**：長野市篠ノ井（屋外で実施）
**講師**：HEARTH & Co. WING 代表　今井照正　氏
**受講料**：3,000 円（材料費込）、保険料別途 260 円
※当組合員は保険料無料

**両講座申込み・問い合わせ：長野県高齢者生活協同組合　☎ 026-217-3601（申込先着順、締切はそれぞれ１週間前）**

# 読者投稿

### まずは自国の核と原発

諏訪郡富士見町で捕獲されたニホンジカからセシウム137が156ベクレル検出された。国の基準値100ベクレルも高いのに。ジビエ料理の信州ジビエフェアが中止。山の畑を荒らすイノシシやシカを食材として使っていけば数の調整になると思っていたが、原発事故が長野県にもしっかりセシウムを運んできていた。小指の先程の核をもっている北朝鮮を日本と米国はたたいているが、まずは自国の核と原発を廃止すべきだ。

（小林美代子さん）

### 生の声を聴きたい

「センターだより」などでさまざまな活動があるのを知りました。スタッフの方の働きにもよくやってくださっていると思います。でも知りたいと思うのは参加した人たちの声です。どんなことを思ったのか、こんなことをしてどう感じたか。ささいな思いでいいと思いますが、そんないろいろな人の声が聞きたいです。

（三沢弘子さん）

### 憂うべき異常気象

寒さが本格化する中で、冬支度に忙しい毎日ですが、時期はずれの寒波も環境問題の1つだと考えられるそうです。早い雪に喜んでいるスキー場などの観光地の人々などもいる一方で、地球規模で考えると、この異常気象ともいえる気候はやはり憂うべきことだと思います。今後の地球の行為に心配が募ります。（古岩井かおるさん）

### 戦争について学んだ一年

今年は戦争について学んだ年でした。8月の戦争展で「1本の鉛筆」を歌ったり、佐久地区にそれに関する石碑を見て回ったりしました。南相木村の不戦の像、入沢にある児童疎開の御礼の碑など。またお盆には望月民俗資料館で満蒙開拓、旧大日方村の村民などが終戦後自宅に戻れず、望月の長者原、軽井沢で開拓に従事したことを学びました。10月には阿智村の記念館に行きました。老人もこの頃やっと戦争について話すようになりましたね。

（関次郎さん）

### 1強は…　自民支持は

信用できない…1強は口では謙虚おごりあり自民支持について…若者よ、戦争に行くのは君たちだよ。

（池田敬さん）

### 素敵な紙面づくりに期待

ニュースを全部読むと、とても元気になります。「前向き」「ひたむき」「生活上のヒント、アドバイス」など盛り沢山な中身でとても勉強にもなります。特に「元気な地域には秘密がある」は住民運動の貴さ、大変さ、大切さがよくわかる内容で毎回楽しみです。今後もステキな紙面作りをお願いします。※組合員は富澤富子で、私は娘です。

（小林英子さん）

### 楽しみなクロスワード

クロスワード毎回楽しみにしています。作っている方は大変だろうなと思います。でも楽しみにしている人は私も含めて沢山いると思いますので、これからも応援しています

。（ミニママ）

投稿は実名で掲載します。仮名をご希望の方は、ペンネームを添えてください。

## つぶやき

核兵器は「戦争の抑止力」ってホント？　ひとたび使えばその連鎖反応で世界は消滅。決して使えない兵器。それでも抑止力だと核保有国やその傘下にある国（日本も）はいう。そんな国が核開発に「待った」をかけても説得力はない。

一方、国連で採択された核兵器禁止条約には120カ国を超える賛成署名が…。この条約制定にむけ先頭に立ち呼びかけた核兵器廃絶国際キャンペーン（ICAN）がノーベル平和賞を受賞。これを機に条約反対のNATO加盟国イタリアでは230人余りの議員が政府に条約参加を要請。さらにノルウエーでも署名に向けた動きがあるとか。

ああ！　原爆被爆に原発被爆が重なる核被爆大国日本。政府は核になにを託すのか、理解不能。

編集委員　東　誠子

## 長野県高齢協組合員数

（平成29年11月末現在）

| | |
|---|---|
| 全県 | 3，878人 |
| 北信 | 2，322人 |
| 中信 | 752人 |
| 東信 | 586人 |
| 南信 | 205人 |
| その他 | 13人 |

# 元気な地域には秘密がある（その5）

## 上田市豊殿地区の安心の地域づくり（3）

### セミナー実行委員が腹固めを

平成13年に開講した「安心の地域づくり」セミナーは今年で第16期をむかえ、1月に始まります。

前号でもふれたように、このセミナーは単に「物知り」を増やすことでなく、セミナーのテーマである「安心の地域づくり」のために住民が学び、討議し、地域で実践していく力を身につけること、住民力、地域力を高めることを狙いとしました。

そのためにまず実行委員会の立ち位置を明確にする論議から始めました。地域の農業の状況、後継者不足、高齢化の進行とともに切実となってきた地区内の介護問題、独りぐらし家庭のことなどなど実態を出し合い、この状況が進めばどのような現実がやってくるかを話し合いました。このまま見過ごすわけにいかない。誰かがやるのを待つのでなく、いま自分たちが腹を固め行動をおこさなくては、と立脚点を明らかにして開講の準備が進められました。

### カリキュラムをつくるなんて やったことがねえよ

実行委員の中心世代は70才前後。地域の中では一定の影響力をもつ皆さんたちでした。現役時代は会社勤めの人やいまも農業をしている人たちが殆どでした。

同窓会員の地域でのボランティア活動

カリキュラムをつくる時になり「おらあこんなことやったことねえーよ。これだけは先生たちに任せるわ」の一点ばり。でも「この地区の人たちが何か勉強したいことがあるはず」と話し合いを重ねるなかで出てきたいちばんの関心事は「認知症にはなりたくねえ」でした。このような意見も反映させながら、まず日本社会の動き、とりわけ社会保障分野の政策の流れについて理解してもらう講義を最初に設けました。

これはマスコミ報道の不十分さもあり、切実な要求はありながら正確な認識が人びとのものになっていないという現実があるため、分かり易い表現に努力し、物の見方考え方的な基礎編として位置づけました。また高齢社会の現実とそこに起因する諸問題をどう理解し、どのように生きていくか。さらに農業・食料問題、健康に生きるための生活の仕方、認知症についての正しい知識と地域で支えるという考え方と方法。そして地域で「協同」をおこす意味など、「安心」な生活を考えるうえで必要と思われるお話でセミナーの中身を構成しました。市川先生とローマンうえだ桜井記子施設長（当時）と依田が中心となり、実行委員の皆さんの意見もききながらカリキュラムを編成し、講師の選定も行ないました。

第1期の開講式には市長も出席し、市民手づくりのセミナーは市内初とあって、「上田市のモデルにしたい」と挨拶されました。

### 学んだことの証は変わること 同窓会活動へ

受講者の顔ぶれは地区内の一般市民はもとより、民生・児童委員、衛生委員、自治会役員、保健補導員、JA女性部員などで、女性が70％を占めました。30代から60代の働き盛りの皆さんでした。

各講師のお話（90分）のあと毎回グループワークを行ない、今日学んだことを地域で生かすための話し合いをします。90分の話し合いの後、その内容を発表し合い、全員の共通認識とします。

終了者は修了式の日にほぼ全員が同窓会に加入し、会の活動に参加します。同窓会は発足後最初にボランティア部をスタートさせ、特養など施設内でのボランティア活動はもとより、いま集落ごとのサロンづくりに励んでいます。安心の地域づくりの手がかりは、まず地域の人びとが寄り合い、何でも自由に話し合うことから、と将来への夢を膨らませています。

（この回　おわり）

（理事　依田発夫）