

かがやきなかの ニュース

高齢協の合言葉

一人ぼっちにならない、しない
人と地域のお役に立とう



「いいにおい、おなか空いた」
「カレー大好き、私も野菜切って手伝ったのよ」
子どもたちのにぎやかな声が東信地域センターにあふれます。近隣のチビっ子とその家族を迎えての「春休みこども食堂」です。
メニューはカレーライスとサラダ。子ども100円、大人400円の参加費でおかわり自由。2杯目に挑戦する子どもに加わり3杯を平らげたお父さんもいて大好評の一日でした。(関連記事4面)

「春休みこども食堂」開店

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
下伊那郡下條村陽阜 719
☎ 0260-27-3588

長野県高齢者生活協同組合 第20回総代会 公示

長野県高齢者生活協同組合定款 52 条、54 条、55 条に基づき第 20 回通常総代会を開催します。
記

1. 総代会日程及び会場

日 時 平成 30 (2018) 年 6 月 28 日 (木曜) 午前 10 時より

会 場 長野市若里 若里市民文化ホール

2. 予定議案

- 第一号議案 2017 年度事業・活動報告、2017 年度決算報告、会計監査報告
- 第二号議案 剰余金処分の件
- 第三号議案 2018 年度事業・活動計画及び収支予算の件
- 第四号議案 第五次三ヶ年計画の件
- 第五号議案 監事選任の件
- 第六号議案 2018 年度役員報酬の件
- 第七号議案 議案決議効力発生の件

総代選挙結果について

総代選挙規約第 10 条により立候補者が定数以内となりましたので、下記のとおり総代候補者全員が当選したことをお知らせします。

| | | | | | |
|-----------|-------|-------|-----------|-----------|----------|
| 北信 (66 名) | 金子 茂喜 | 中澤 明子 | 白木理恵子 | 白井 広美 | 佐藤 千里 |
| 安藤 節子 | 五味美穂子 | 西澤 照雄 | 杉田 利宏 | 柵山 節子 | 篠原 和子 |
| 金子 晶子 | 小山 隆 | 兵頭加代美 | 土屋栄美子 | 代田 登 | 三井千枝子 |
| 北村 道子 | 鈴木亜矢子 | 丸山 政文 | 西澤 哲 | 宗田 公夫 | 関 次郎 |
| 久保田正子 | 鈴木よし子 | 宮下紀美子 | 古澤あけ美 | 高瀬 制一 | 大工原陽子 |
| 出川 繭 | 塚田 宏 | 柳澤 孝子 | 前島 章良 | 武井満喜子 | 高橋 照子 |
| 高橋 節子 | 土屋 裕道 | 池田美代子 | 石井 孝 | 小松 由人 | 宮澤 文仁 |
| 田中幾久世 | 寺島 千里 | 勝田美穂子 | 高橋 純一 | 轟 咲子 | 山下多香子 |
| 田中 節子 | 永井 美子 | 黒岩千恵子 | 塚田 昌之 | 樋沢 春喜 | 油井 圭子 |
| 土屋 健一 | 長坂 平和 | 児玉千代子 | 中嶋 璋文 | 根本二三子 | 吉田 敬子 |
| 中村 令子 | 花形 春樹 | 齊藤 洋子 | 中信 (21 名) | 堀内美保子 | 八巻 好美 |
| 西澤 静子 | 松村 久 | 瀧澤 克巳 | 飯田 聖 | 若松 典子 | 松崎 裕子 |
| 林 晴江 | 村松 博 | 瀧澤 文子 | 大久保萬里 | 村上さよ子 | 南信 (6 名) |
| 古澤 美保 | 吉澤 勝子 | 瀧本 弘子 | 大西 直美 | 東信 (17 名) | 井澤佐貴子 |
| 藤沢 順子 | 相澤 京子 | 中川 文子 | 百瀬 節子 | 浅沼しげじ | 伊東 泰成 |
| 村田 茂 | 石坂 京子 | 松井 敏子 | 小泉 政文 | 東 誠子 | 今村 洋子 |
| 今井 悦子 | 黒岩とよ子 | 渡邊みち子 | 島崎 歌子 | 尾花 隆 | 尾曾 和成 |
| 太田 耕三 | 出河 久男 | 荒井 智和 | 小林 幸代 | 羽毛田多恵子 | 野牧 初彦 |
| 小原 早苗 | 轟 博子 | 今井 二郎 | 小林美代子 | 工藤きみ子 | 松田みつ子 |



松元ヒロ LIVE in 長野を開催します。 入場無料!

憲法が危ない 今だから聞きたい。笑える、まじめな、憲法論。

長野県高齢者生活協同組合第 20 回総代会記念として、総代会が開催される長野市の若里市民文化ホールで日本国憲法を人間に見立ててユーモラスに描きつつ、その価値を伝える一人芝居を 1997 年から続けている松元ヒロさんをお招きして記念ライブを開催します。

【開催概要】

開催日時 2018 年 6 月 28 日 (木曜) 開演 午後 1 時 30 分 (開場 午後 1 時)

場 所 長野市若里市民文化ホール (長野市若里 3 丁目 22 番 2 号)

入 場 料 無 料

主 催 長野県高齢者生活協同組合

問い合わせ先 電話 026-217-3601 長野県高齢者生活協同組合北信地域センター
どなたでも入場可能ですので、誘い合って多くの方の来場をお待ちしています。



(撮影 橋蓮二)

紙面

かがやき文化祭

2018年9・10月号

さまざまな趣味や特技をお持ちの組合員の交流を広げるため、紙面を発表の場とする「かがやき（紙面）文化祭」を実施します。ふるってご応募ください。

募集締め切り 8月4日（土）必着

募集ジャンル

☆短歌・俳句・川柳 一人各3点以内

☆写真 一人3点以内 カラーおよびモノクロ 2L判にプリントまたはJPGデータで

☆絵画 一人2点以内 写真に撮影して2L判にプリントまたはJPGデータで

☆絵手紙 一人3点以内 はがき大 現物または写真に撮影してJPGデータで

☆手作り品 一人2点以内 写真に撮影して2L判にプリントまたはJPGデータで

※複数ジャンルのご応募は可能です。データで送付のときは、ファイル名をタイトルに変更してください。

注・作品は返却できません。

応募の方法

○郵送またはメールでお送りください。

〒381-0024 長野市南長池761-3 長野県高齢協 かがやきニュース「紙面文化祭」担当宛

Eメール kagayakinews@nagano-koureikyo.jp

注・ファックスでの受付はしません。

○募集対象者 長野県高齢者生活協同組合員（組合員以外の方は加入手続きをしてご応募ください）

○写真・絵画・絵手紙・手作り品にはタイトル、説明文を添付してください。

○作者の氏名、年齢、住所（郵便番号）、連絡先電話番号を明記してください。

発表に際しては本名を原則としますが、匿名を希望の方はペンネーム等をお書き添えください。

○地域の文化祭等で発表済みの作品もご応募できます。

紙面発表について

○「かがやきながのニュース」9・10月号に、増ページして掲載します。

○少しでも多くの人々の作品を載せるため編集委員会で選ばせていただき、一人一作品の掲載となります。

○紙面を通じての「交流」がねらいのため、作者のお名前と年齢、お住いの市町村を作品に添付して掲載しますので、ご了承ください。

○応募者が多数の場合、紙面のスペースの関係で掲載できないこともあります。企画第二弾あるいはリアル展示（各地区センター、事業所等）、通常の紙面内などの方法で公開できる方策を検討しますので、掲載にならなかったときはご容赦ください。



春休み子ども食堂を開催

4月1日の日曜日、「春休み子ども食堂」を東信地域センターで開催しました。日曜日に開いたのは、放課後や休日に子どもたちが利用している地域の児童館が休館だからです。また、小学校の春休みが15日間と結構長いからです。

市の児童課を通じてチラシを児童館に置いて頂いたり、新聞販売店が毎週発行している「ご近所かわら版」に広告を載せて頂いたりしました。最初は申し込みがなくなり心配しましたが、一週間ほど前から急に入り始めて、当日は子どもたち15人、親ごさん含めおとな21人、合計36人（主催者側含む）が参加しました。



宿題（学習）、囲碁将棋コーナー、

紙ひこうきづくり、しっぽ取りゲームなどを準備しましたが、思った以上に子どもたちが自由に参加してくれて、私たちも一緒に楽しみました。

みんなでいただいた昼食のカレーライスは、本当においしかったです。ご飯は米ちゃん弁当で炊いていたいただきました。子どもたちは何度もおかわりしていました。



子ども食堂は、去年の夏休みに他の子ども食堂の主催団体と協力して初めて取り組みました。千曲川の浅瀬を利用しての川虫調査をメインにしたものでした。

今後も学校の長期休みの間の子ども食堂を考えていますが、今回の取り組みで子どもたちから自信をももらったような気がします。参加してくれた子どもたち、ありがとう。

（宮沢昭一）

感動の地域活動満載
第4回高齢協「医療・介護懇談会」

「医療・介護のこれからと安心な地域づくり」と題して、表記の東信センター懇談会が、今年も3月10日コスモホールで行なわれた。

基調講演は、佐久病院地域ケア科の北沢彰浩医師による「医療現場から地域に臨むこと」共に支えあう立場からのお話で、在宅医療の事例から、自分らしさを取り戻し、自立して生きるための支援のあり方や、事前からの心積もりを確認し合うことが大事と話され、「一人暮らし」から「とも暮らし」を提案された。そしてなんと、私たちの高齢協の壁に貼ってある、「一人ぼっちにならないしない、寝たきりにならないしない、元気なうちは社会参加でお役にたとう」をスライドに映され、この考え方はじつに素晴らしいですねと紹介された。（事前に先生が撮影）

シンポジウムは3人の方からで、上田市の「林の郷エプロン会」（春原治子さん）では、ローマン上田での「安心の地域づくりセミナー」の受講後の地元での支えあい活動17年間の様子を発表。

サロン活動に加え独居や閉じこもりへの見守り声掛けなど時代のニーズに応えたいとのこと。

佐久市志賀下宿の神津忠治区長さんからは、平成11年から始めた区独自の福祉推進員・ボランティア協力員・児童民生委員・区の三役からなる「福祉ネットワーク推進組織」による活動が紹介された。288世帯750人の区内で、皆で支えあう地域をめざして「触れ合いいきいきサロン」「お茶っこのつどい」など、まさに「地域包括ケアシステム」のお手本のような活動が長年実践されていた。

「佐久おやじの会」（井出泰生さん）は平成20年からの開始で、色々なキャリアを持つ定年退職後などの男性23人の会。毎月回りで計画し「高山植物ウォッチング」「方丈記・茶道体験」「アウトドア体験」など楽しい活動が語られ、数少ない男性の社会参加の、優良事例として注目されている様子。東信の「脳イキイキ楽習塾」で、そば打ち体験の講師を依頼した縁で、高齢協と交流が始まった。

今回の参加者は名簿上で82人、「面白かった」「ずっと続けて」との感想や期待が多かった。

（横山孝子）

北信



相談窓口・拠り所を設定

北信地域センターでは2018年度（平成30年度）より、より身近な所で高齢協の活動を知っていただき、組合員同士の交流も深めていただきたいと願い、地域ごとに拠点となる事業所を決めました。以下の5か所です。

【Aブロック拠点】

南長池事業所・北信センター本部

居宅介護事業所（ケアプランや介護相談を行っています。）

訪問介護事業所（ご自宅に訪問して高齢者や障害のある方のケアをしています）

講座事業（介護職員やDIY講座などの

人材育成

をしています）

ます）

また全

県の高齢

協の事業

と活動を



長野市南長池 761-3
☎ 026-217-3601

【Bブロック拠点】

NPO事業北信事務所（旧小規模多機能事業所たわわ）

草刈・庭木の剪定・雪かきなどの地域の役に立

統括して本部事務局も併設しています。



長野市三輪 7丁目 7-6
☎ 026-213-8807

【Cブロック拠点】

つくしの里長野南店
手作り弁当をお届け

掃や管理業務など新たな仕事おしも含め、年金+αの仕事も開拓しています。



長野市篠ノ井御幣川 291-9
☎ 026-214-0294

【Dブロック拠点】

東長野いこいの家
長野市より管理運営を

しています。きざみやとろみなどのご要望にお応えしています。



長野市吉田 5-9-26
☎ 026-244-6721

【Eブロック拠点】

かがやきひろば東北
いこいの家も併設の長野市より管理運営を任せ

す。月曜日と木曜日は入浴が出来ます。（利用券と200円が必要です）



長野市富竹 962-5
☎ 026-296-5570

終活を共に考える「やすらぎサポート」の相談窓口にもなっています。

本年度は6月の総代会に向けての「総代（組合員）のつどい」は上記5か所での企画で行う予定にしています。将来的には情報発信や組合員活動の拠点になればと期待しています。組合員の皆様が最寄りの拠点に集い、地域での福祉事業所としてスタッフと共に育てていただければと思います。よろしくお祈いします。また、ご意見などをお寄せください。

2017年度 署名のご報告

2017年度に行なった署名活動の報告をします。

- 安保法は憲法違反 315筆
- 安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名 734筆
- 介護保険改正反対・処遇改善を求める 201筆
- あずみの里裁判無罪を求める署名 278筆
- 種子法に代わる公共品種を守る法律を求める 260筆
- 農業者戸別所得制度復活を求める署名 120筆

多くの皆様のご協力によりこれだけ集まりました。心より御礼申し上げます。

（長野高齢協組織運動部）

中信



恒例の「春のつどい」

つながりづくりのきっかけに

春の訪れを感じるような陽気となった3月17日（土）、中信地域センターでは毎年恒例の芽ぶきの会主催「春のつどい」を開催しました。



「岸壁の母」の形態模写で笑いの渦



笑いヨガで大笑い

など学んだあと笑いヨガの体演。最初は作り笑いとな

り、無

「マジックショー」は、組合員で地元の第二地区のボランティア代表である根本二三子さんが出演。年ごとに上達する「腕前」に、

(内田信幸)

題し、いま話題の「笑いヨガ」の講義と実演でした。講師は北信地域センターのかがやきひろばでも講座をしている五十嵐千恵さん。

ことの大切さと日々笑うことを心掛けることを学べた時間でした。

今年も春に集ったことを、つながりづくりのきっかけとし、今後バスハイクやサークル活動などにも参加してもらい、多くの仲間と顔なじみになってつながることを目指していきます。

今回の一番の催し物は「笑いヨガ」笑って元気に健康づくりと

「わっはっは」お風呂に入りながら「わっはっは」笑っている

「ハーモニカ演奏」は、地域でランチサロンを営んでいる茂住さんを中心とした「青春の輝き・ハーモニカアンサンブル」。皆さんが

期待します。

日々、笑うことを心がける、自分から笑ってみる、掃除しながら

いろいろな種類のハーモニカの演奏をされ、ハーモニカの奥深さを垣間見ることができました。

高年齢協の劇団に所属していたとか

お隣同士で笑い合い、会場全体に笑いが広がりました。

「岸壁の母」の曲が流れる中、老婆の姿に扮して形態模写する上野忠重さんの演技は必見。会場を笑いの渦に巻き込み、今回も大好評。すでに来年の出演も約束してもらっています。

情報に案内を掲載した効果もあり、総勢62名となり、今までの中で最も多くの参加者数でした。

「マジックショー」は、組合員で地元の第二地区のボランティア代表である根本二三子さんが出演。年ごとに上達する「腕前」に、

「ハーモニカ演奏」は、地域でランチサロンを営んでいる茂住さんを中心とした「青春の輝き・ハーモニカアンサンブル」。皆さんが

オープニングは「アコーディオン演奏」で三溝アイ子、牧夫さんご夫妻が出演。奥さんの独奏やなつかしい歌の伴奏の中、全員で歌いました。その後ご主人が信州に帰りたい思いを「ふるさと」の替え歌で披露。お二人は以前に香川県に暮らしていて、ご主人は香川

「わっはっは」お風呂に入りながら「わっはっは」笑っている

「ハーモニカ演奏」は、地域でランチサロンを営んでいる茂住さんを中心とした「青春の輝き・ハーモニカアンサンブル」。皆さんが



腕をあげた根本さんのマジック



利用者さんの手作り髪飾り

日差しの心地良さが春を感じさせる3月の下旬、下條村恒例の「道の感謝祭」が開催されました。みんなの家下條では、今年で4年続けての出展参加となりました。

今回は利用者さんが作った髪飾り（シュシユ）を販売しましたが、商品は大人気でほぼ完売！女の子たちが嬉しそうに品定めをする姿が多く見られました。

みんなの家下條が2013年11月に開設して初めて参加したお祭がこの「道の感謝祭」でした。初めのころは「何しているところ？」「どこにあるの？」と尋ねられることが多く、新参者の私

たちは精一杯の自己紹介をしたものです。それが今では、「今年は何を販売しているの？」

「今年は何を販売しているの？」
「今度介護の相談に行



センターだより

かせてね！」と気軽に声をかけていただけ的存在になりました。期待と不安を沢山かかえて飛び込んだ下條村でしたが、コツコツ積み重ねて来た取り組みがやっと花開いた、そんなことを実感できたお祭になりました。これからも地域とともに歩んでいきます。

組合員から本の提供

前号のかがやきニュースで「小さな図書館」の紹介をしたところ、その記事を読んだ多くの組合員さんから、700冊を超える本を提供していただきました。児童書から専門書までジャンルも幅広く、地域でお役に立てればとのお申し出でした。図書スペースは下條村図書館の分館としてのコーナーと、事業所で保有する図書のコーナーとがあり、どちらも貸出が可能です。



地域へのお知らせはまだこれからですが、「小さな図書館」に気軽に立ち寄っていただける、そんな居場所になればと願っています。
(前島修史)

終活の勧め(8)

「ノート」の活用で「終活」に取り組む

終活アドバイザー 太田秋夫

「終活」への関心が急速に広がっています。ある調査では7割の人が「関心ある」と答えています。しかし、始めている人は1割以下、始めようと思っている人も1割以下。6割は「時期が来たら始める」としています。

手をつけられない大きな理由は、何をどのようにしたらよいか明確でないためと考えられます。

そこで長野県高齢者生活協同組合は独自の「かがやきエンディングノート」を企画製作しました。

「その日」を迎えるまで悔いのない人生を送るための「かがやき人生ノート」、死去したときに必要となる情報を記しておく、ご遺族の負担を軽減する

のに役立つ「旅立ちノート」の2分冊です。

「かがやき人生ノート」は、人生の足跡を振り返りながら、これから

「何をしたいか」を考えるのに役立ちます。趣味や特技を活かし、社会との結びつきを強める道筋が得られます。家計を支える資金計画や住まいのあり方も検討するよう誘導されます。

「旅立ちノート」は資産を明確にし、相続をどうするか考えるためのものです。お葬式やお墓についての検討も促されます。判断能力が衰えたときの意思表示も記入できます。冒頭にはご遺族へのメッセージを書き込むようになっており、その文章は死去後に遺族にとつて励ましとなるでしょう。

「ノート」と別に「解説書」が付属し、「終活」における知識や情報のコラムが載っています。

「ノート」は「終活」に自然と取り組める工夫がされており、新聞で紹介されたことで問い合わせと注文が多数寄せられています。

三冊セットで1100円(税別)。各センター、事業所にお問い合わせください。



私からの伝言

戦いで失った多くの命
その代償としていまの平和がある

原田 要さん（中）

大正5年 長野市浅川生まれ 92歳

死を覚悟した空中戦

私は、世界にその名をとどろかせた名機「零戦」に乗れることと、これまでの厳しい訓練を通して、洋上での発着艦を夢見てきたので、喜び勇んで乗艦しました。ここでの訓練は航行中の母艦への着艦に始まり、空中戦や実弾射撃などです。

ある日訓練から母艦に着艦してみると館内は臨戦状態で、行き先も告げず出航したのです。どれくらい時間がたったのか、錨が下ろされた湾内には、空母、戦艦、巡洋艦などが所狭しと入港しており、まるで日本海軍が勢揃いしたような光景をみせる千島列島の港でした。それはハワイの真珠湾攻撃のために極秘で集結した艦隊だったので

す。真珠湾攻撃に始まった太平洋戦争では、戦闘中に「これまでか」と死を覚悟したことが3回ありました。最初は、セイロン島の飛行場を攻撃した時です。空中戦の末、敵機を深追いし過ぎて、誘導機との合流時刻に大幅に遅れてしまい「単機で空母まで戻る自信

もなく、いつそ、敵の飛行機に突っ込んで、自爆しようか」と思った矢先でした。若いパイロットが乗った零戦が近づいて来て「三機撃墜した」と指を3本立て、ニコニコしているではありませんか。その時、この若いパイロットを「道連れにはできない」と、一か八か運を天にまかせて進路を空母に向けて引き返したら、偶然にも空母を発見し、帰還できたんです。

二度目は、東太平洋海戦であの悪夢のような決定的な打撃をこおむつたミッドウエー攻略です。この時、私は母艦蒼龍の三小隊長として、攻めくる大襲来を迎え撃つため、燃料、弾丸を補給して空母を飛びたち交戦しましたが、味方の艦がすぎすぎと被弾し、最後の艦もついに火炎に包まれてしまいました。夕刻、私の愛機も燃料を使い果たし、夕闇せまる洋上に不時着。燃え上がる炎と煙に包まれた母艦を波間に見ながら漂流すること数時間。あたり一面は真っ黒、五体の感覚もあやしくなり、これが最期か、とあきらめかけたとき、味方駆逐艦に救助され、九死に一生を得たのです。

三度目はガダルカナルでの空中戦でした。私は、先任搭乗員を命ぜられ、大尉指揮の爆撃隊直衛の三機の中に列機して発艦したのです。爆撃隊の上空をゆっくり旋回しながら、針路をガ島にとりました。この静かに見える地上で、凄惨な死闘がくりかえされているようとは誰が想像できるでしょうか。爆撃隊は目標に向けて針路を定め、私は全弾命中を祈っていました。気象現象

を利用して、おのれの体制を有利に導くことも兵法者の心得です。私はこの時、前方5〜6百メートルに断雲が接近してくるのに気づき、不吉な予感がしました。その雲がほぼ真横上に流れたとき、はたせるかなキラリと光る敵機影をみとめたのです。つぎの瞬間、身軽くグラマンの一群十数機がいつせいに機首をさげ、攻撃態勢に移ってきました。敵の発射する曳こん弾が、先頭の一团をつつむと、見る間に二機が真紅な炎につつまれて姿を消し、後続機も一機、二機と白煙をひきはじめてその時、敵中の一機が突然、急反転して向かってきたのです。私は「こいつとさしちがえるぞ」と決心しました。ぐつと下腹に力を込めて、照準器に敵の中心を合わせ、引き金をぐつとにぎりました。アツと思ったその瞬間、左手の感覚がなくなりました。機体が異様な金属音を発すると、計器盤に血しぶきが飛び、その血が手首にポトポト落ちていきます。かろうじて水平飛行を保ちながら右手と口で右手と左腕にゴムの止血帯をまきつけました。敵機は白煙をはきながら下方の島影に消えていきました。私は、深傷のため嫌地の不時着を決意したのです。



（つづく）

（2009年2月取材）

簡単料理で元氣アップ

生姜ごはん

普通に仕掛けたご飯に生姜と普段お使いの調味料を入れて炊くだけで、美味しい生姜ご飯が出来上がります。

材料

- ・生姜 1片
- ・酒 大きじ2
- ・白だし 大きじ1
- ・だししょう油 大きじ1

作り方

- ①米をとき、通常の水加減にする
- ②生姜をすりおろし他の調味料と合わせる
- ③炊飯器に②を入れ、ひと混ぜしてからスイッチON

ふき味噌ソース

春先に作り置きして冷凍しておいたふき味噌や市販の物で作る、チキンソテーや豆腐ステーキにかけていただきます。

材料

- ・ふき味噌 適量
- ・みりん 適量
- ・水 適量
- ・砂糖 適量

作り方

- ①鍋にふき味噌、みりん、水を入れ火にかける
- ②煉るように混ぜ、味を見ながら薄いようなら砂糖で調整する
- ③トロツとしたら出来あがり！



（たわわ善光寺下）

第18話 「痰の吸引で誤嚥性肺炎を防げた」 (南信 今村洋子)

92歳になる認知症のHさん(女性)が二度目の誤嚥性(ごえんせい)肺炎で入院されました。

3週間してそろそろ退院されることで訪問看護の再開を準備していました。

そこへHさんの介護をされているお嫁さんがステーションへ電話をしてきました。

「主治医から、今度肺炎起こしたら、命の保障ができないから、胃ろう(脚注①)を造って退院するようすすめられました。どうしたら良いでしょうか? 看護師さんの意見をお聞かせください」

Hさんが胃ろうをすすめられたことに驚きました。

たしかに2度目の肺炎ですが、普段から嚥下障害があるわけではなく、認知症があるために時々慌てて食べて誤嚥をしてしまうのです。お話ができるし、なにより食べることが好きで、お嫁さんのことを「おかあちゃんまんまください」と言いながら始終後を追っているのです。

「うーん」

返事ができませんでした。病院での様子もわからないのに無責任な返事はできません。「よく主治医と話し合ってください」としか言えませんでした。

まもなくして胃ろうは造らないで退院してきました。

病棟の看護師さんが誤嚥を起こしにくい食べ物や食べさせ方を指導してくださり「胃ろうがなくても大丈夫」と言ってくれたとのことでした。

私たちも誤嚥を起こしたらすぐ吸引しても

らうのように吸引器をお貸しして、お嫁さんに吸引の仕方を覚えていただくことにしました。

それから1年後。Hさんは自宅で安らかに永眠をされました。

最後の半年は、食事はもうミキサーをかけてドロドロにしたものしか、のどを通らなくなりませんでした。

しかし、一部が気管支に入ってしまうようで、食べた後1時間位するとのど元でごろごろ音がするようになり、Hさんみずから吸引を望んできました。

吸引がすっかり上手になったお嫁さんが、鼻からカテーテル(管)を入れて吸引すると透明の痰が引けてきました。

Hさんは十分に痰が吸引できて呼吸が楽になると、手で止めるよう合図をしていました。

まもなく、食事も少量も少なくなり、ある朝目をさめることなく永眠されました。

「吸引器のお陰で肺炎にならず、お婆あさんはあの世に行くことが出来ました。胃ろうを造らなくて、お婆あさんは最後まで口から食事が出来てよかったです」とお嫁さんは言われました。



ケースから学ぶ

誤嚥性肺炎とは飲み込む機能が低下した人が、食べ物やお水の一部が気管支や肺に入って起こす肺炎のことです。こういう方はまた吐き出す機能も低下しています。入った異物は痰となって肺から出ようとします。しかし吐き出す機能も低下した人は気管支に痰が滞留してゴロゴロ音がして、呼吸が楽にできず苦しいのです。

こんな時、器械の力を借りて、管を口または鼻から入れて吸引すると痰が引けてきます。また、吸引する時の刺激で肺の奥にある痰も咳きと一緒に出てきます。

痰が気管支や肺に留まっていないように、肺リハビリテーション(脚注②)や吸引で出してあげることが、呼吸も楽にできて、肺炎の予防にもなります。

①胃ろう 腹壁から直接胃に管を通して食物や水分を入れる。

②肺リハビリテーション 肺や気管支に滞留している痰を出すために、胸部に振動を与えたりする。

理事会報告(3・4月)

○2018年度事業計画を決定しました。それぞれの事業所で予算達成に向けて取り組みを行ないます。(下表)

○信州版「かがやきエンディングノート」の製作を決定しました。

○就労組合員の労働環境改善のため、諸規定を見直しました。▽常勤職員の退職金制度の導入。▽介護職員のキャリアパス要件書の承認(各介護事業所事業所は4月から処遇改善Iを取得)▽NPO生活総合支援の就業・賃金規則の作成

○みなし脱退(連絡が付かない組合員さん)に対し、一旦脱退処理する仕組み。出資金は2年間預かり金とし、申し出があればお返しする制度)の処理を行ないました。43名(出資金178千円)の方が一旦脱退となります。

○かがやきデイサービスセンター南長池(通所介護事業所)は利用者の獲得が思うようにできず、3カ年の赤字経営のため休止を決定しました。後利用について検討するプロジェクトを設置します。

○2月末段階の事業状況を確認しました。(下表)

| | |
|-------|-----------------|
| 事業高 | 619,077千円 |
| (予算比) | 96.9%・昨年比99.0% |
| 事業剰余 | 18,221千円 |
| (予算比) | 122.6%・昨年比98.0% |

| | 事業高(千円) | 剰余高(千円) |
|-------|---------|---------|
| 生協法人 | 476,451 | 12,062 |
| NPO法人 | 224,689 | 6,116 |
| 高齢協合計 | 701,140 | 18,178 |

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 6月16日(土) 必着

| | | | | | | |
|---------|----|----|---|----|----|--------|
| 1 A | | 2 | | 3 | | 4 D |
| | | 5 | 6 | | | |
| 7 | 8 | | | | 9 | |
| | 10 | | E | | | |
| 11 | | | | | 12 | 13 |
| | | 14 | | 15 | | |
| 16 B | | | | 17 | | C |

前号の正解 (127号) ななくさがゆ

| | | | | | | |
|----------------------|---------|---------|----------------|---------|----------------------|---------------------|
| 1 ひ _A | い | 2 き | | 3 く | が | 4 つ _D |
| の | | 5 き | 6 あ | い | | い |
| 7 き | 8 く | | が | | 9 く | ん |
| | 10 が | く | り _E | よ | く | |
| 11 さ | く | | く | | 12 り _A | 13 か |
| か | | 14 く | ち | 15 び | | し |
| 16 な _B | 一 | す | | 17 か | ん | ま _C |

正解者：21名 当選者(3名)は伊藤幸恵さん、南澤公子さん、松本隆夫さんでした。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オーストラリア東部に分布する動物。〇〇〇のマーチ
- ②色の名。三原色の一つで、晴れた空のような色。
- ③木材などの接合に用いるもの。〇〇をさす。
- ④ぼやくこと。また、その言葉。〇〇〇が出る。
- ⑥実際に備えている能力。〇〇〇〇〇の差。
- ⑧一定の範囲の土地。〇〇〇の代表。防火〇〇〇
- ⑨古い猟法を守って狩りを行なう狩猟者。
- ⑪風流・風雅の趣・味わい。情緒。〇〇〇のある情景。
- ⑬その土地で産した物。〇〇〇は美味しい。
- ⑭口の上下にあり、食物をかみ砕いたりする。
- ⑮小ねじ。先のとがっていない雄ねじ。

〈ヨコのカギ〉

- ①カカオ豆から出来た粉で作る飲料。森永〇〇〇。

〈応募方法〉

☆タテ、ヨコのカギを解きながら口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



以前には理事も歴任されています。また、組合の交流会などではいつも全員合唱の伴奏をしていただきました。高齢協運動に参加し、力を尽くしていただいたことに深く感謝いたします。きつと今ごろは空の上の方で好きなアコを心行くまで弾いていることでしょう。
ご冥福をお祈りいたします。
(理事長 鈴木友子)

当組合の監事である須坂昭雄さんが去る3月16日、突然の脳幹出血で逝去されました。(享年71歳)
地域(信濃町)活動はもとより、若いころから文化活動や民主活動に関わられていました。ことにアコーディオンの演奏は素晴らしく、それが高じたのか電電公社(現在のNTT)のお勤めから歌声喫茶の店長に転身。皆と歌い、飲み、語らう楽しげな姿が目

須坂昭雄さんを偲んで

読者投稿



認知症予防で漢字パズル

認知症にならないようにと「漢字パズル」に取り組んでいます。今冬は雪が少なくて雪片付けという運動が少なくて、太り気味。陽気とともに身体も動くようになり、歩くことによる認知症予防にと思います。(池田敬さん)

戦争の惨めさ伝えた

「私からの伝言」大切に読ませていただきました。これからも期待します。私も父親の顔を知りません。生まれて一週間後に徴兵され、そのまま戦死してしまいました。戦争の惨さをしっかり伝えていかなければならないと思います。(松本隆雄さん)

組合員に直に会いたい

組合員になって満4年経過しました。市川英彦さんと東北復興視察に行かせてもらった時に入会させて頂きました。会誌はすみずみまで読んでおります。写真や資料が色彩よく適度に載せられており、とても好感がもてます。クイズははじめて挑戦してみました。

たのしいです。たまには数独も出してください。ものを解くのは達成感ももて張りあいです。誌上で4年間お目にかかってきました。が、時あれば総会とかに、組合員の皆さまに直にお目にかかりたいなあーと、そんなことを思っております。ありがとうございます。(南澤公子さん)

(南澤公子さん)

パズルで頭の体操

病後の二人きりなので、毎日テレビを見るのが楽しみです。パズルのところは頭の体操にもなりますので楽しくやっています。前回当選させていただき大変うれしく思いました。よろしく願います。(伊藤ヒロ子さん)

(伊藤ヒロ子さん)

子どもの春休みでお昼の用意

子どもたちが春休みに入りました。長期休みに入るたびに毎回思う事は給食の有り難みです。毎日出勤する前に子供たちのお昼も用意していかなければならないのは正直大変です。(ミニママさん)

(ミニママさん)

7段飾りのお雛様

昨年8月に生まれた孫娘に玄関で7段飾りのお雛様を何十年ぶりに

何十年ぶりに

に出しました。地方は4月3日が雛祭りなので、華やかに一カ月楽しめません。桜のお花見、松本の事務所前は大きな桜があり、毎年綺麗です。(小林美代子さん)

(小林美代子さん)

分かりやすく読み応え

内容分かりやすく読み応えのある記事に感心しています。大変ご苦労さまです。(伊藤幸江さん)

(伊藤幸江さん)

生命保険の掛け金と祝い金

生命保険会社のテレビコマーシャルや新聞広告が目につきます。国の医療・介護等の福祉政策が後退してきていて人々の不安が増してきているためではないでしょうか。大手の生保会社の生命保険で月3995円の掛け金で、5年間健康であれば健康祝い金が5万円が出るというのですが、一年間で5万近く掛けて健康祝い金をもらえるからと加入して本当に保障になるのでしょうか。この掛け金の額を預金して、もしもの時に備えておく方がいいように思うのですが、みなさんどう思いますか。(谷口令子さん)

(谷口令子さん)

長野県高齢協組合員数

(平成30年4月末現在)

| | |
|-----|--------|
| 全 県 | 3,857人 |
| 北 信 | 2,314人 |
| 中 信 | 736人 |
| 東 信 | 589人 |
| 南 信 | 206人 |
| その他 | 12人 |

つるやき

今年の春は桜の開花が例年より2週間くらい早かったと思います。ですから、花見の旅に行つてみると葉桜になっていたということが多かったのではないのでしょうか。

私も予定していた4月19日桜は終わっていたことは承知していましたが、小諸市の懐古園に行きました。静かな佇まいの野面積みの石垣の中に足を踏み入れていくと、その新緑の美しいこと。そうなのだ、華やかな桜が終わった後にはこのような目にも優しい新緑の季節が続いているのだ。

城奥に進んで藤村も詩に歌った千曲川を見おろす展望地点に立った時、対岸の山のまだ山桜の花の点在する新緑のパノラマが見え、おもわず感嘆の声を上げました。濁り酒、これまたうまかったです。

(副理事長 宮沢 昭一)

元気な地域には秘密がある（その7）

長野市中条のホットな地域づくり（中）

読み語りのグループ
「そらいろのたね」

松野久美子

民話や伝説を読み語り

ここ数年、中条を訪れる方に向けて民話や伝説を読み語りする機会が増えてきました。

私達「そらいろのたね」は、中条地区の小中学校、公民館を中心にお話会を行なう読み聞かせボランティアグループです。活動のきっかけはそれぞれですが、個性豊かな7名で絵本の読み聞かせや民話・伝説の読み語り、変わり種では落語やパネルシアターの披露を楽しんでいたでいています。



中条で子育てをしてきた私達ですが、中条に伝わる民話や伝説を実はあまり知りませんでした。読み語りの活動で得る情報もたくさんあり、とてもありがたいことだなあと感じていきます。

古民家を会場に

昨年の秋、無農薬野菜の収穫体験ツアーの参加者向けに中条の民話を披露してほしいという依頼があり、

中条の象徴、虫倉山に伝わる大姥さまの伝説や臥雲院（寺院）に伝わる、あばれ龍の伝説を準備しメンバー3人で伺いました。

会場となったのは虫倉山のふもと伊折地区にある築百年以上の「古民家あまね」さんです。光栄にも囲炉裏の前に虫倉山の太姥さまの伝説を披露する機会をいただいたのです。

「古民家あまね」さんは、長い間家主が不在でした。2年前、新たな家主に見出され、見事に息を吹き返しました。地区でもとても存在感のあるその家に灯りがともることで、地区全体が元気になる様子は共に中条に暮らす者としても心強く、嬉しくてたまりません。

私達がおじやましたその日も、夕方にもう一件視察があると聞き驚きました。足を運んで納得！長い間そこに在り続けた家を持つ存在感と、新しい家主さんの愛情が絶妙に混ざり合い、なんとも居心地の良いお宅なのです。そのリノベーションの様子は、インターネットを通じてご覧いただけます。お二人の気づきや日々の暮らしの様子から元気をいただくこと間違いありません。



中学生が見つけた宝「臥雲院」

8月にやはり中条地区を会場に行なわれた「地域まめったいサミット」の中で、若い世代として中条小学校3年生の「ぼくたち、わたしたちが見つけた中条の宝」という学習発表がありました。

その子ども達が見つけた宝物の一つに臥雲院も選ばれていました。あらかじめ打ち合わせをしていた訳ではなかったのですが、子ども達の感動的な発表のあと、臥雲院に伝わる伝説の読み語りすることができたのは、感慨深い経験となりました。

昔と今をつなぐ

中条地区の民話や伝説は親から子へ、先人から後人へと口伝えで語られてきました。その語りを一冊の本にしてくれた先輩方がいて、今こうして活動することができています。私達の活動は、昔と今の中条をつないでいるのかもしれない。そう実感する今日この頃です。



（中条編つづく）