

かがやきなかの ニュース

通常総代会スローガン

職場で、地域で、社会で協同の心（共感・配慮・誠実・尽力）を育もう



6月28日に開催した第20回通常総
代会では、協同の心（共感・配慮・誠実・
尽力）を基とした本年度の活動方針
を満場一致で採択し、新たな一年の
スタートを切りました。

第20回通常総代会

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

長野市で通常総代会を開催

地域になくてもはならない事業所を目指そう

長野県高齢者生活協同組合第20回通常総代会を6月28日（木）、長野市若里の市民文化ホールで開催しました。

（実出席81名、書面議決書提出23名、委任状提出6名 計110名）
最初に鈴木友子理事長が情勢を報告するとともに、断腸の思いで4



ご来賓各位 左から稲月、関、高成田、廣瀬勉（企業組合労協ながの常務理事）の各氏

月末をもって閉鎖した「かがやきデイサービス南長池」について経緯を説明しました。そのなかで、組合員一人ひとりの力を結集して、地域になくてもはならない高齢協になろうと呼びかけました。

来賓祝辞では、日本高齢者生



活協同組合連合会の稲月秀雄専務理事が国の福祉政策の変遷を、日本労働者協同組合連合会の高成田健事務局長が広島での市民による協同労働での地域おこしの取り組みを、長野県生活協同組合連合会の関佳之専務理事が国連が進めるSDGsについて紹介し、それぞれから長野高齢協の活動と事業への期待が述べられました。

議案審議では、2017年度の事業・活動報告と決算、剰余金処分案、2018年度事業計画、第5次3ヶ年計画、役員報酬についての議案を新井厚美専務理事が提案。「高齢協さんが、かがやきさんが、ここにあつて良かった」の声を各地で聞けること、その地域が必要とされる、なくてはならない地域福祉事業所の一つひとつの事業所がなることを呼びかけました。

欠員となっていた監事選任の件では、役員推薦委員会の依田発夫委員長が北信地域の伝田栄子氏を提案しました。

討論では会場から、南信地域総代の松田みつこさんが「みんなの家下條での小さな図書館の取り組み」、中信地域総代の代田登さんが「中信地域での生活総合支援サービスの取り組み」、東信地域総代の浅沼しげじさんが「東信地域センターの地域住民と共に作る活動について」、北信地域総代の長坂平和さんが「北信NPOの仕事起こしの取り組み」をそれぞれ発言しました。

討論のあと採決に移り、全ての議案が満場一致で可決しました。

総代会の総意として、「平和憲法を守り抜き、力を合わせて共に生きる地域・社会をつくろう」の特別決議を採択し、2名の就労組合員の10年表彰と3月16日に任期途中で逝去された須坂昭雄監事にたいし感謝状を送ることを確認しました。

総代会スローガン

- 職場で、地域で、社会で協同の心（共感・配慮・誠実・尽力）を育もう
- あらゆる人が共に生きる地域・社会を創ろう

2018 年度方針骨子

国の地域包括ケアシステム強化政策の中、私たちを取り巻く状況が大きく変わろうとしています。私たちは、「2025 年度を見据えた第 5 次 3 ヶ年計画」の初年度として活動を組み立て、着実に第一歩を踏み出します。

—計画の柱—

- (1) 私たちが目指すもの（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。
- (2) 組合員、地域の個人・組織と協同し、その地域に根ざした活動を創ります。
- (3) 地域で評価される「良い仕事」を追求すると共に、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、地域の人と共に育つ活動を行ないます。
- (5) 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。
- (6) 介護事業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事業を組み立てます。

組織強化課題

	東 信	北 信	中 信	南 信	合 計
高齢者人口（人）	118,246	185,067	136,102	177,053	616,468
2017 年度末組合員（人）	586	2,310	729	202	3,827
2018 年度末組合員目標（人）	630	2,350	760	230	3,970
2018 年度末出資目標額（千円）	39,500	59,460	17,500	2,550	119,010

事業計画（単位千円）

センター別事業高計画		業態別事業高計画	
東信地域センター	118,529	介護事業	387,967
北信地域センター	354,245	配食事業	126,630
中信地域センター	158,717	公共サービス	142,103
南信地域センター	37,460	NPO 事業	27,946
センター外	32,189	人材育成事業	14,430
		やすらぎサポート	1,250
合 計	701,140	販売	814

法人別事業計画（単位千円）

生協法人	476,451
NPO 法人	224,689



東信



発展と躍進を感じる

かつて長野県厚生連労組の本部に勤務していた時、協同懇談会を通して高齢協の運動の始まる頃、皆様の「夢と希望の熱い思い」を聴いた。

本総代会で、事業規模7億円、組合員4000名近くになった高齢協の姿を感慨深く受け止めさせていただいた。これまで頑張ってきた先輩方を思い出し、市川先生の思いと行動力、須坂さんの笑顔、お二人にお疲れさま、ありがとうございます。

高齢者運動を引き継ぐお役にたてるか自信はありませんが、前を向こうと思う。報告では特に南信地域センターの「小さな図書館」開設の報告が印象的だった。こんなことが出来たら良いなと思った。

(東信総代 工藤きみ子)

上司・部下の垣根なくワイワイとしている現場に慣れてしまっていたので、肅々とした空気が流れる総代会に少し圧倒されました。参加者は全て組合員でもあるわ

けで、お金の使い方や事業展開の結果には、真剣にメモ書きされている方もいらつしやいました。

株主総会とは違って、お土産は：なんて思っていました。お弁当はおいしかったし、午後に行なわれた「松本ヒロのライブ」は、「無料で観るのは申し訳ない」と思うほど楽しいものでした。お土産以上のものを得られた総代会でした。

(東信総代 松崎裕子)

今総代会は新たな3ヶ年計画の初年度で、重要な年となります。国が言っている2025年度を見据えた日本型福祉国家では、私たちは幸せな人生の最期を迎えられないこと、長生きして良かったと言える社会を高齢協の理念と共に実現するために、今回の総代会スローガンがすべて物語っていると思います。

昨年のワークショップで話し合ったことが、いくつか着手されていることは嬉しかったし、東信センターの報告も発展と躍進を感じることができました。

松本ヒロさんのステージは抱腹絶倒でした。テレビに出演して多くの人に聞いてもらいたい。

(東信総代 佐藤千里)

北信



4つの心を意識して

第20回総代会は、定刻の時間を10分ほど過ぎて始まりました。

当日は、朝から雨が降っていて朝の通勤ラッシュに巻き込まれ遠方から来る総代さん達が遅れて到着、最初は空席が見られました。まず、鈴木友子理事長があいさ

つ。「夢や希望をもって地域で暮らす」という我々の理念に現在の日本が反して深刻な状況を迎えていることを指摘しながら、我々が

どのように対処していかなければならぬかについて、「市川前理事長がおっしゃっていた『共感・配慮・誠実・尽力』の4つの心を意識してみんなが協力していかなければならぬ」と訴えました。

そして、こんな時代だからこそ何がみんなの幸せにつながるのかを学ぶことが大切で、誰をも排除しない助け合う協力を心掛けていかななくてはならないと話しました。

聞きながら、我々一人ひとりが4つの心を意識して頑張っていないか、なくてはならないと思えました。

午後からは、松元ヒロLIVE in 長野が開催されました。テーマは『憲法が危ない今だから聞きたい。笑える、まじめな、憲法論』。こちらは、定刻の時間から始まり、我々が声に出せないことを、ユーモアも交えて分かりやすく、かつオフレコを入れ、アンコールまでやっていただき楽しいライブでした。

このようなイベント的なことが含まれた総代会であれば、今後も参加していきたいと思えました。

(北信総代 瀧澤克巳)



開会に先立ってあいさつする鈴木理事長

中信



各地域の特色で高齢協を形成

「職場で、地域で、社会で協同の心（共感、配慮、誠実、尽力）を育もう」「あらゆる人が共に生きる地域、社会を創ろう」の今大会のスローガンは、長年活動してきた私達が進むべき道です。

東信、北信、中信、南信の活動報告を聞き、議案書を読んで、4地域それぞれが特色をもって長野高齢協を形成していると実感しました。

第5次3カ年計画は、4地域の意見や思いを入れて、地域包括システムの2025年完成期を見据えて事業構造を見直し、質の向上、他団体と協同しながら、高齢者、子供、障害のある方も含めた地域の人たちを支えていける力をつけていく3年間だと思っております。



熱演の松本ヒロさん

組合員一人ひとりが出来る力を合わせて取り組んでいけたらと思います。

総会の当日のお昼は、配食事業所の「つくしの里」から提供された少量多品目のきれいで美味しいお弁当をいただきました。さすが利用者さんの声掛け、手渡しの安否確認をして職員全員で計画実行、評価改善に努めて良い仕事をしているのがお弁当にも現われていると思えました。

松元ヒロさんのトークライブは、現政権、米朝首脳会談等をたくみに風刺し、笑いのなかの批判が聞く人たちの共感を呼んだと思います。

松元さんは鹿児島県出身の元パントマイマーのお笑いスターで「憲法くん」という絵本を出しています。日本国憲法を分かりやすく説明し、前文を朗々と暗唱されたのを見て、改めて日本国憲法は国や人のあり方、平和の尊さを示した世界に誇れるものと深く感動しました。

戦後70年、再び戦争をしないでこられたのも日本国憲法があるためです。憲法9条は変えてはいけないと強く思いました。

(中信総代 小林美代子)

南信



願いや活動が詰まった総代会

私たちを取り巻く様々な諸問題、諸課題は切迫しています。

「共に生きる」という、人としての普通が根底から崩される事態が急ピッチで進んでいます。国民一人ひとりがしっかりと考えないうちに、「民主主義」の名を借りた多数の横暴が、いつの間にか「戦争する国」へと姿を変えていきます。

こんな時代だからこそ、声を上げ、力を合わせ、行動に移すことが大切である。そう強く感じさせられた松元ヒロさんのライブでした。

今回のライブに参加した人々の中には、そう考えた人たちもいるのではないのでしょうか。私たちの高齢者生協は、そんな思いを持つ人々を束ねることが出来る組織だと思います。小さな力も束ねることで大きな力になる。小さな願いもみんな力で合わせれば実現できます。

今回の総代会議案書には各地域の願いや活動がたくさん詰まっています。

いました。私たち南信地域の活動にも活かしたいことがたくさん表現されていました。

欲を言えば、もっと総代さん一人ひとりの生の声が聞けると良かったですね。そして昨年のようにみんなが語り合う機会があれば、なお良かったと思います。

私たち南信地域の活動は小さな歩みかもしれませんが、思いをもった人はたくさんいるはずで、今はお互いの顔が見えにくい関係かもしれませんが、倶楽部活動のメンバーや総代さんと力を合わせながら、組合員どうしの繋がりを作り出す活動を始めていきます。私たちが暮らす地域に根ざし、足元を大切にしたい取り組みを目指していきます。

(南信総代 松田みつ子)



発言する総代

外に出て人と交流すれば健康寿命を伸ばせる

終活アドバイザー 太田 秋夫

「終活」の柱の一つは健康で生きがいを抱きながら日々を過ごすことです。

東信医療生協のみなさんの「ふれあいサロンにじ」の企画で、2回にわたる終活セミナーに行ってきました。同生協には組合員ルームがあり、「ふれあいサロンにじ」は、「体操教室スクエアステップ」「健康マーじゃん教室」「うたごえひろば」「おしゃべり食事会」「囲碁教室」「折り紙教室」など多彩なメニューを実施しています。「終活」そのものだと思います。

家に閉じこもらず外に出る、必然的に身体を自然に動かす、頭(脳)を使う、人と交流(ふれあいとコミュニケーション)する、こうした行動は「終活」の要です。フレイル(虚弱)を予防し、健康を保持するためには、楽しい催しやイベントに積極的に参加することが何よりの方策です。人と関わることによって認知症を遠ざけることも可能なのです。



これからは「孤独」が大きな社会問題になっていくようです。『世界一孤独な日本のオジサン』(岡本純子著)が読まれています。孤独は1日15本のたばこを吸うことに匹敵し、肥満の2倍高い心疾患リスクがあり、速いペースで認知機能が衰え、アルツハイマーになるリスクは2倍も高いという研究結果があるとのこと。それなのに、日本では「孤独」な人が増えています。

地域の諸行事に出かけ、趣味を堪能する場合も自分一人ではなく人といっしょにやる、こうしたことが健康寿命を伸ばすことにつながります。好奇心を旺盛にし、日々を輝かせて人生の「第三コーナー」を走りましょう。周囲の人を大いに巻き込んで、笑顔の輪を広げましょう。

インフォメーション

有償ホームヘルプサービス

日常生活で困りごとがあり、誰かに手伝ってほしいときはありませんか。介護保険を利用するには認定を受ける必要があるのですが、元気な人は制度上利用できないこともあります。そんなときは有償ホームヘルプサービスが助けになります。

長野 ☎ 026-263-2383
松本 ☎ 0263-31-8200

高齢者生協には「かがやきサポート」というサービスがあり、介護の資格をもっている人、一定の研修を受けている職員が身体・生活のお手伝いをしています。長野市内と松本市内で実施していますのでお問い合わせください。

日常生活を送る中で、困ったこと、誰かに手伝ってもらいたいことがありましたら、お手伝いさせていただきます!

食事づくり
お洗濯
お掃除
お買い物

ご利用される場合には高齢者生協への収入が保証です。収入は出費より10,000円より受け付けています。

連絡・問い合わせの詳しい方法

かがやきサポートがあなたの生活をささえます!

生活総合支援サービス

みなさんのお宅や地域で、「ちょっと困った」といったことはありませんか? ワーカーズでは、そんなとき、頼もしい「生活総合支援サービス」を実施しています。(北信地域と中信地域)

個人宅の茂ったお庭の整備、山のようになった不用品の処分、お掃除、雪かき等のお手伝いが可能です。

北信 ☎ 026-213-8807 (長坂・太田)
中信 ☎ 0263-31-8201 (代田)



環境整備はお任せを

県下各地で平和大行進

第60回の節目となる「原水爆禁止国民平和行進」は5月6日に北海道の礼文島を出発し、6月30日に長野県に入りました。ちょうど一年前の2017年7月7日、国連では「核兵器禁止条約」が122カ国の賛成で採択されました。(日本は交渉不参加)

この条約は50カ国が批准して9カ月後に有効となりますが、現在批准しているのは10カ国に留まっています。併せて、「私たちが生きていく内に核兵器の廃絶を」訴える被爆者国際署名が各方面で取組まれており、核兵器廃絶への運動が大きな広がりを見せています。そのようななかで取り組まれた「原水爆禁止国民平和行進」は、多くの市民の参加がありました。

当日は35℃を超える猛暑の中や台風の影響で雨の中での行進した地域もありました。長野高齢協からは延べ44名(北信・本部10名、東信11名、中信20名、南信3名)の方々それぞれ思いを胸に行進に参加しました。

【北信・本部から】北海道からの通し行進者は

86歳の男性です。視覚障害のある女性が折った小さな折鶴100個で出来た平和の文字のプレートに、「一人でも多くの方が関心を持ってもらえるように。一歩でも行進に参加してもらえよう」と大きな声で行進をアピールされている姿がとても印象的でした。



【東信から】終点の白田高校では30日、「新婦人の会白田」のみなさんが冷たい麦茶と自家野菜のきゅうりを用意して待っていてくれました。



【中信から】悪天候の中ではありませんでしたが、2日間延べ20名の組合員さんが参加し、かっぱに身を包み、長靴をはき、平和への願いをこめて、歩きました。



【南信から】参加者は比較的若い世代が多く、小さなお子様連れのお母さんの姿も見えました。参加者から



「一日頃の生活の中では「平和」のこたえが、その声を集めて大きなうねりにしていきましょう。」

若い頃に見に行った花火を思い出しながら作り、夜空に映える立体的な満天の花火が美しく、完成したときは歓声が上がりました。

「満天の花火大会」利用者様全員が参加して87×110センチメートルの立体とちぎり絵作品です。立体的に折り、細かくちぎり、貼る。

【月間デイ】に掲載される

利用者の共同作品が入賞

「色もきれいな」「段々に大輪になってゆく」「ここにも貼るといいね」と話ながら…。

共感して少しずつ手を出して

「私は出来ないわ」と言っていた人も「じゃあ、ちぎることはできるでしょう」と配慮してくださったご利用者のKさん。折り紙が苦手だったけど最後には「一人に教えられるほどになったわ」という話に「また、すぐに忘れるけどね」と言われながら誠実さが伝わってきたMさん。利用者、職員が尽力(自分のことにも他人のことにも力をつくすこと)し、協力できたことは嬉しい。晴の家全員で喜びを感じた作品となりました。



晴の家 大久保万里

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（下）

大正5年 長野市浅川生まれ 92歳

片腕での不時着はなかなか困難です。どのくらい時間がたったのか、ヤシの木に宙つりのまま、私は意識をなくしていました。

やがて意識を取り戻した私は、ツメがまくれて血が流れ出るのもかまわず、右手を延ばして地面をかきむしり、死にもの狂いで機内からはい出しました。草むらの溜水を飲んで、焼け付くほどの渴きを癒し、海岸に向かって北上すると、ヤシの木が倒れたかたわらに、鮮血に染まった搭乗員が呆然と立っていて、互いに「オー」と叫びながら近寄っていきました。

もう一人、ヤシの木に胴体と大腿部を挟まれて、うめいている搭乗員もいます。不自由な身体でなんとか救出しようとするが効果なく、私は泣きたい心を我慢して、ヤシの水を飲ませながら「頑張れ！」としか言えませんでした。ついに彼は「髪と爪をたのむ」と言い残し、がつくりと息絶えたのです。私は高熱と衰弱しきった身体で再び気を失い、2名の兵に担がれて運ばれた海軍病院で意識を取り戻しました。

公職追放で職を転々、
たどり着いた幼児教育が天職に

私は、北海道で天皇陛下の玉音放送を聞いたのです。約1カ月後に、故郷の吉田駅ホームに降り立ち、妻子の待つ自宅に向かいました。

さてこれから、妻子と年老いた両親を抱えどうやって生活していったらいいのか。職を求めて行く先々では、公職追放の対象になっているという理由で採用してくれないのです。GHQからは戦歴の提出を求められ、所在を明確にしておくよう命令され、野良仕事をしている傍らを、占領軍のジープが走ると「戦犯として連れに来たのでは？」とおびえる日々でした。夜な夜な戦場で敵機と戦う夢を見てはうなざれ、妻に揺り起こされるのが度々でした。こんな時、亡き戦友が国民から忘れ去られ、尊い命を無にされていることを思えば、私の苦しみなど当然だと思ひ、命ある限り戦友の霊と志を背負って生きようと、心に誓いました。

農業だけでは現金収入がなく、乳牛を飼って乳をしぼり、明治乳業の工場に運びました。そんなとき、当地区に団地造成が始まり、その一角にいろいろな商店が店開きします。私もそこで八百屋を始めたのですが、売れ残りの品を人にあげてしまうので、とても商売になりません。

そうしたおり、地区の自治会長をまかされ、新興団地の抱える問題に取り組むようになったのです。とくに「幼

い子供のめんどうを見てくれる人を紹介してほしい」と、働くお母さんたちから多くの要望があり、ならば「乳幼児を預かる施設を造って、みんなで運営したらどうだろう」と考え、農地を購入し団地の脇に「北部愛護園」を設立。52歳の時でした。当初は乳幼児7人からスタートしたのですが、そのうち父母たちから「就学前の子供も受け入れてくれないか」との申し入れを受け、保育内容や施設も拡充して、昭和47年、「学校法人 浅川学園ひかり幼稚園」を設立しました。

縁あって始めた幼児教育も40年余りになります。毎日、園児たちの澄んだ瞳をみていると「この子たちに戦争の悲惨さを味あわせてはいけない」とつくづく思います。しかし、日ごろ若いお父さん、お母さんたちに接していきすと、平和の尊さを実感しているだろうか、と思わされることがたびたびあります。今の人達は言いたいことを言い、やりたいことを好き勝手にやっていく感じがしてなりません。あの戦争で、先輩たちが国のために命を張って戦ったのは何だったのか。その代償として得た平和が、こんなに粗末にされていないものなのか、とつくづく思います。

想像を絶する地獄絵のような戦場体験をした私だからこそ、平和の尊さを次世代に語り継ぐ責務があると感じています。

（2009年2月取材）

原田さんの回おわり

私のお薦めの一冊

「源氏物語の教え」

大塚ひかり 著
ちくまプリマー新書
950円（税抜き）



―もし紫式部があなたの家庭教師だったら―

シングルマザーの紫式部が生きるために藤原道長の娘の中宮彰子の家庭教師となり、宮中サロンを盛り立てるために書いた源氏物語。そこには、様々なタイプの女子が登場します。女子が人間として扱ってもらえない貴族社会の中で、運命に翻弄される者、強く生きる者。紫式部も藤原道長の愛人だったようです。

そこには、女子が幸せをつかむにはどうしたらいいのか、自身の苦しい思いと経験と、そして知恵が詰まっています。

源氏物語は光源氏とその息子たちが主役の物語のようですが、サイテーな男たちを取り巻く、女たちの物語でもありません。紫式部は言っています。

「わりなしや人こそ人と言わざらめみずから身をや思ひ捨てべき」（理不尽ね。他人が私を人間扱いしないとしても、自分で自分を見捨てていいものか。いいはずがないよね）と。 （スズキトモコ）

第19話 「便秘の解消で歩行が可能に」 (南信 今村洋子)

認知症の夫Mさん(85才)を介護している妻Kさん(76才)は夫のオムツ交換が一番辛いとのこと。特にオムツを開けるたびに便が少しずつ出ているので、何とかならないものと相談がありました。

早速訪問しました。Mさんはとても大柄な方でした。両手を使って座ったまま移動していました。何日か前から歩こうとしなくなってきたそうです。ブーンと便臭がします。早速オムツ交換をさせてもらうことにしました。Mさんは素直にこちらの言うことに応じてくださいました。

畳の上に横になってもらい、ズボンを下ろしオムツを開けました。小柄な奥さんにとって、この動作だけでも大変だと思いました。肛門に卵大の便が付着しています。ゴム手袋をはめてその便を取り除き、直腸に指を入れてみました。すると、便が直腸にたくさん残っていました。この便を手でかき出すことにしました。この行為を医療の世界では「摘便」と言っています。出ることも出ることも、いくらでも便が出てきます。すっきり取り除いてしま



まうのに30

分はかかりました。そのあまりの多さに、奥さんと思わず顔をみ合わせてしまいました。次の日です。お嫁さんから電話がかかってきました。

「今朝、おじいさんが食堂に歩いて来て、食事をしたんですよ! 突然歩き始めたので、びっくりしました。便をたくさん出してくださったおかげで、おじいさん、随分気分が良くなったみたいです」

早速、一日置きに訪問して、定期的に便を出すことにしました。Mさんに浣腸してポータブルに座らせると、摘便をしなくても良い便をたくさん出してくれました。

その後、Mさんは便秘を一度も起こしませんでした。

「匂いもなくなり、あの大変なオムツ交換をする必要がないので、本当に助かりました」と奥さんも大喜びでした

ケースから学ぶ

「痴呆」の名称が「認知症」となってきたまに定着しました。認知症の方の介護ほど大変なものはありません。私は認知症の介護の基本は、身体的にも精神的にもいつも快適な状態にしてあげることだと思います。

認知症がすすむと尿失禁、便秘を起すようになります。

す。尿意や便意が自覚できないか、自覚してもどうしたら良いか分からないという状態のようです。

そして直腸に充滿した便はだらだらと少しづつ出てきます。自然に出てしまう便というものは、本人にとって非常に不快なのです。

だから、自分の手で取り除こうとします。その手についた便をそこら辺にある物でふき取る行為をいわゆる「便塗り」といわれていたのです。ですから、便が自然に出てしまう前に、便を出してあげれば良いのです。その間隔は人によってまちまちです。毎日出さねばならない人や、1週間に2回で良い人などいろいろです。そして、便器に座らせるだけで出る人もいれば、浣腸して摘便までしないと出ない人もいます。

いずれにせよ、便秘の状態は不愉快で、問題行動も起こしがちなのです。専門家の援助を受けて、いつも快適な状態にしてあげてください。そのことによって、認知症の本人だけでなく、結局は介護する側も確実に楽になるはずです。

NPO法人ワークスコープかがやき 定期総会報告

NPO法人ワークスコープかがやきの2018年度総会を5月25日(金)、北信NPO事務所(旧たわわ善光寺下)で行ないました。

各職場からの代表と役員の20名(実出席15名、書面議決5名)が参加。初めての会員もいることから、高齢協に生協法人とNPO法人の二つの法人がある理由や各事業所で行なっている活動などを組織図を見ながら丁寧に説明がありました。

その後議案提案を行ない、2017年度事業・活動のまとめ、決算報告、2018年度計画並びに定款の一部変更等を満場一致で承認しました。

総会終了後は昼食をとりながら、それぞれの事業所の状況を出し合い、良い交流の機会となりました。

その後は東信地域センターのメンバーを中心に、新しく移転したたわわ善光寺下(小規模多機能)を見学しました。新潟高齢協の最新施設を参考にし、これまでの経験を生かした設計に、見学者一同感心しきりでした。



北信NPO事務所

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 8月11日(土) 必着

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

前号の正解 (130号) こいのぼり

1 こ _A	こ	2 あ		3 く	う	4 ぼ
あ		5 お	6 じ	ぎ		や
7 ら	8 ち		つ		9 ま	き
	10 い	ろ	り _E	ぼ	た	
11 ふ	き		よ		12 ぎ _A	13 じ
ぜ		14 あ	く	15 び		も
16 い _B	ち	ご		17 す	そ	の _C

正解者：11名 当選者（3名）は今井加代子さん、畠山利夫さん、織田えみ子さんでした。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イギリスの爵位の一つ。中世ヨーロッパの騎士。
- ②畑に忍び込んで〇〇〇を食べてしまう奴。夏の名物〇〇〇を盗むやつ。
- ③工具。別名ロッキングブライヤー。万力の英語+〇〇〇〇
- ④〇〇〇髪(〇〇〇がみ)」の略。〇〇〇デンキ
- ⑦スペイン、ニカラグア、メキシコにある都市名。映画の題名
- ⑨《大地の意》ギリシャ神話で、最古の大地の女神の名前
- ⑪北海道、石狩平野中部の市。石狩川と江別川の合流点に位置。
- ⑬物と物との間の、わずかにあいている所。〇〇〇を埋める。

〈ヨコのカギ〉

- ①看護婦。看護師。
- ③〇〇〇をひっくり返したような雨。
- ⑤座った姿勢から瞬時に刀を抜き、敵を斬る剣技。
- ⑥「トレーディングカード」の略。
- ⑧とげぬき地蔵をまつる高岩寺がある地名。
- ⑩白魚などの小魚やエビを生きたまま食うこと。また、その料理。
- ⑪遠い道のり。「〇〇〇はるばるおいでいただく」
- ⑫三陸海岸の南半部などを〇〇〇式海岸と呼ぶ。
- ⑭悟りを求め、衆生を救うために多くの修行を重ねる者。文殊〇〇〇
- ⑮一身上の〇〇〇により…。
- ⑯〇〇〇パレリーナの略。

〈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

「紙面文化祭」 作品募集中!!

読者のみなさんに親しんでいただき、また参加できる企画として、9・10月号で「紙面文化祭」を開催します。
 どなたでも応募できます。募集の詳細は5・6月号に掲載。

○応募締め切り 8月4日(土) 必着

○応募・問い合わせ先 ☎ 026-263-2386

〒381-0024 長野市南長池 761-3 長野県高齢協「紙面文化祭」担当

作品募集のジャンル

- 短歌・俳句・川柳
- 絵画・絵手紙・写真
写真は2L判にプリントまたはデータで、絵手紙ははがき大。絵画は写真にして。
- 手作り品
写真に撮り、2L判にプリントまたはデータで。※応募者が多いときは掲載できないことも。

氏名・年齢・住所・電話番号を明記してください。

読者投稿



「おれおれ詐欺」対策の電話機

相変わらず「おれおれ詐欺」が横行しています。私の提案は「電話機の交換」です。電気店に行くのと「ナンバーディスプレイ」型の固定電話が多く出回っています。受信時に発信者の電話番号が分かり、登録してある電話先以外は出なければ良いと思います。「発信者番号0120」は押し売りも多いので出ません。「発信者番号非通知」機能を使って掛かって来る電話は自動的に「受信拒否」できます。犯罪に多く使われるようです。ご家族と相談して設置すれば、ご家族も安心して留守番をお願いする事が出来るのではないのでしょうか。(河瀬幸三郎さん)

講座受講しています

高齢協の講座は、ほとんど受講しております。(畠山利夫さん)

民生委員で地域に協力

退職後、第二の勤務も終わり、地域の民生児童委員協議員で地域活動に協力しております。(谷憲昭さん)

楽しみな月2回のサロン

若い頃に比べ笑う事があまりなくなってきたと思うこの頃。久しぶりにお楽しみサロンに顔を出してみると、昔の友人とお会いでき、皆でワイワイとカゴ編みしながら笑い声もあちこちで聞こえ、つい私も一緒に大声で笑ってしまっていました。お昼時には誰ともなく持ち寄った各々の自慢の料理をいただきながら、月に2回のこの日が楽しみになりました。(織田えみ子さん)

クロスワードで頭保つ

「かがやき」はいつも読んでいます。クロスワードパズルが楽しいです。何回も解く内に、解ける時間が短くなっていく気がします。物事を推理する力がアップするので、クロスワードは刑事など警察関係の人もよくやっていると。私も長生きのみでなく、頭をしっかりと保ちたいのでいろいろやっています。クロスワードもその内の一つです。(古岩井かおるさん)

7段飾りのお雑様

BLACKBOX (伊藤詩織) を読んで女性ジャーナリズムが顔を

見知りのTBSワシントン支局長(山口)にレイプされ、刑事事件として逮捕するところまでいったが、差し止められたフィクションで読み進むのがつらかった。アメリカでは女優たちが監督のセクハラを訴え男女平等の声が高まった。セクハラ告発運動(#MeToo)が世界に波及している。

日本も財務省の前事務次官のセクハラ問題から政界、スポーツ、芸能、企業のセクハラ、パワハラが浮上している。メディアで働く女性へのセクハラは102人の回答があり取材先、取引先、上司、先輩が加害者で6割が相談をせず、相談しても対応されなかったという。今後はもっと人権問題として、女性に安心して仕事や暮らしができる社会になって欲しい。(小林美代子さん)

こいのぼりが卒業の空

初めて応募します。毎年空高く泳いでいたこいのぼりも孫達の成長と共に卒業し、嬉しいような淋しいような、ありがたいの空でした。(今井加代子さん)

★仮名をご希望の方は、ペンネームを添えてください。

長野県高齢協組合員数

(平成30年6月末現在)

全県	3,892人
北信	2,328人
中信	737人
東信	606人
南信	210人
その他	11人

つぶやき

初夏の紫陽花が彩る頃、「平成30年7月豪雨」と名付けられた西日本を中心に未曾有の豪雨と甚大な被害を与えた7月の大雨。台風7号の九州接近以降、7月9日現在、13府県で死者126人、不明79人の平成最悪の豪雨被害。数年前に訪れた尾道や京都、高山など今回の豪雨災害映像や被災状況を見聞きするたびに、心が痛むと同時に何らかの手を差し伸べなければと思う。

そんな中、「レスキュー隊のような服を着た窃盗グループがいる」(広島)、豪雨災害被災地でデマ情報や拡散され、県警では注意喚起しているとの報道も。命を落とす、私財を無くし、家族の団欒を失い、途方に暮れる被災地の人達に対し、心を痛めない人達もいる現実をどう受け止めたらいいか...

(副理事長 風間隆治)

元気な地域には秘密がある（その8）

長野市中条のホットな地域づくり（下）



中条地区生活支援グループ

「なかちゃん」

中条地区住民自治協議会 黒岩 秀美

歳を重ねることにできないことが：

『ちよつと畑を起こしてもらえば、今年一年畑に出て野菜をつくることができ』—「なかちゃん」の活動は住民の皆さんの声から平成15年に始まりました。

長野市中条地区は市の西に位置し、急峻な地形に集落が点在する人口約1800人の高齢化が進んでいる中山間地域です。

ある地域のお茶のみサロンの席で「毎

年歳を重ねることにそれまでできていたことができなくなってきた。なんとかならないものか」ということが話題になりました。「去年まではなんとかやっていった畑おこしが今年ではできそうにない」「高いところに手が届かないから電球を交換したり、雨樋のごみを取り除いたりができない」「家の周りの草刈りができない」「雪かきができない」という具合。とりわけ問題になるのが畑仕事です。

「腰が曲がり、杖を突いているお年寄りも、畑起こしのような重労働をお手伝いすれば、十分に農作業を続けることができます。収入じゃないのです。自分や家族のため、近所や遠方の子どもたちにお裾分けすることが生きがいなんです」。当時のなかちゃん代表の言葉です。

昔のように元気で動けるときであればお互いに労力を提供し合うことができました。でも、今は自分が手伝うことができないうえに、高齢化が進むなかで、昔からの「結い」の関係を保つのはむずかしくなっているのです。

自立して生きるための支援を

それなら、ここに住む者が集まって知恵や力を出し合っていけないと。ずっとここで暮らしていきたいとみんな思っているから。こうなると、つくられた制度だけでは対応できません。それぞれの生き

がいを実現しその人らしく自立して生きていくための支援、しくみを作りたいとその地区の住民のみなさんが数名、当時の中条村社協へ相談にきました。

社協では、同じ思いをもった人たちに「住民同士が支え合う地域づくりを考えあう仲間会議」を開催し話し合いを重ねました。そして、「いつでも・誰でも・お互いさま」の「なかちゃん」が発足しました。地域の人の関係を大事に育みながら、家事援助や話し相手など、少しずつ「お互いさま」の活動が広がっています。もちろん課題もあります。なかちゃんがつなぐ縁がもっと広がりに「ここに住んでいて良かった。お互いさまだなぁ」と思える地域をみんなで創っていくのが願いです。



（中条編おわり）