

かがやきなかの ニュース

高齢協の合言葉

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



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

いや重け吉事よごと

長野県高齢者生活協同組合理事長 鈴木友子



謹んで新年のお喜びを申し上げます。

2019年、平成最後の年を迎えました。次なる年号がどのようなものになるのかは興味関心のあるところですが、庶民生活にはさほどの影響はないかとも思われます。そのことよりも我々庶民にとつては、今年は消費税が10%になる年、4月からは物価スライド制による年金額の減額が実施される年で、生活を直撃する事態が進行しています。また、私どもの主たる事業である介護の分野においても、重度者中心へ、そしてサービスの限定と自費サービスへの移行が進められています。もちろん、健康寿命を延ばすことは皆の願いですし、皆さん努力をしているところです。

年末の国会を騒がせていたのは「外国人労働者の受け入れ」です。今までも実習生という名目で受け入れはしてきていたのですが、枠を広げて家族での移住も可能にしています。深刻な労働人口の減少と、それを補うための女性活用のために介護や家事労働の担い手が必要と



いうのが急がれる理由のようです。しかし現状でも研修という名のもとに低賃金と過重労働が横行しており、実習先から逃げ出す人や日本に来るために借金を抱えている人などが多くいると報道されています。物の輸入とは違い、最賃などの労働者としての保障や連れて来た子どもたちの教育など、あいまいには出来ない課題があります。

やはり人として大切にすると、いう基本的な思いが必要です。そして、国内における子育て支援対策、働き方の多様性を確保し、「仕事をしながら安心して子を産み育てられる環境整備」「定年後の年金プラスαの安定した働き場所の確保」などを進めることが先決だと考えます。

また、水道事業の民営化も進められようとしています。鉄道も郵政もみんな民営化。国民の命や安全な暮らしに関わる水、種子、物流、教育、福祉、医療、土地などのモノやサービスが、市場に開放されビジネスに委ねられていきます。当然、ビジネスチャンスとして国内大手資本と外国資本が入り込んできます。10年後はどのように暮らしているのか不安の種は尽きません。新年早々お叱りを受けるかもしれないが、どのように暮らし、どのように老いて、どのように死ねるか不安になります。

不安と言えば、憲法の改定です。戦争が出来る国にする必要があるのか？ 70数年間、私たちは憲法9条により守られてきたのではないのか？ 子どもや孫を戦場には送り出したくない！ 今年が正念場です。ものを言わない、行動を起こさないと、改憲に賛成だとみなされてしまいます。平和な日本を守るために一層の行動を提起します。

今起こっていることや起ころうとしていることを思い考えていると、私たち協同組合の理念と使命を改めて自覚します。「誠実であること」「経済だけで計らない」「自立と協同」「民主的運営」これらを基本として、しっかりと迫りくる不安に、協同の力で我がこととして立ち向かっていくことが、今こそ求められます。

末尾になりましたが、組合員の皆様のご健勝とさらなるご活躍を祈念し、年頭のごあいさつといたします。

新しき 年の初めの初春の けふ降る雪のいや重け吉事

(万葉集より 大伴家持)

現代訳 新しき年の初め、初春の今日降る雪のように、良い事もたくさん積もれ

新年に降る雪は縁起がよいとされている。このことから、縁起のよい雪と同じように吉事（よごと）＝良い事の意味もたくさんふりかかってくるようにと願いをかけた歌

東信



事業、生きがい、組織づくりを一体に取り組んだ一年

「あつてよかった」と思っていただけの事業所へ

「四季のベンチ」「米ちゃん弁当」「かがやき広場」の事業と活動は、地域にとつて「あつてよかった」と思っていたいただき、なくてはならない存在へと、さらに前進したと思います。経営的にも順調に



みんなで「いただきます」(夏休み子ども食堂)

センターだより

推移し、働いている職員の処遇も改善が図られました。「米ちゃん弁当」の施設の増改築が決まり、さらに地域のご要望にお応えするための明るい方向が見えた一年でした。

地域の拠り所へ、さらに一歩踏み出す

「お茶のみ処・お楽しみサロン」には、大勢のみなさんにおいていただき、生きがいづくりの場となりました。また、ふらつと寄っていただいたり、困りごとを持ち込んでいただいたりと「地域の拠り所」の役割を果たせました。

昨年において、「子ども食堂」を開催でき、貧困者支援として設置した常設の「フードステーションかがやき」の取り組みも定着し始めました。

共同住宅、シェアハウスの運営に向けた研究と検討も継続して行ない、組合員さんの要求でもある「日帰りバスハイク」も取り組むことができました。

新たな拠点で地域の皆さんと共に

「仕事起こし」に向けた努力の中で、東御市の滞在型交流施設「う

んのわ」の指定管理を受けることになり、佐久地域以外での活動と事業の拠点づくりへの展望が開けました。「安心して暮らせる地域ニーズアンケート」の取り組みを行なうことができました。

大きくなり、質的にも高まった組織づくり

仲間づくりでは、組合員数が500名台から600名台に。学びと話し合いをとおして、良い仕事への意識、協同労働への意識づくりが進みま

これから

①情勢の変化を正しく認識

して、第5次3カ年計画2年目の計画と目標の着実な達成のために取り組みます。現在の3つの事業、とりわけ増改築後の「米ちゃん弁当」の事業の安定化とさらなる発展、新たな事業展開となる東御市「うんのわ」の事業を安定的な軌道に乗せるため全力をあげます。

②サロン活動、組合員活動のさらなる充実を目指します。

②221人の組合員の皆さんから回答



日帰りバスハイク「小布施をめぐる旅」

を寄せていただいた「安心して暮らせる地域住民アンケート」結果を分析して、活動や事業に生かす取り組みを行ないます。

④「仲間づくり」の組合員の拡大については、中信地域センターの組合員数に追いつけ、追い越せを目標に、新たな拠点での取り組みに全力をあげます。

「学ぶ場」を数多くし、「よい仕事」と処遇改善に向けて挑戦します。

北信



「かがやきスペース」がオープン

地域活動の場として、「かがやきスペース」が北信センターにオープンしました。

休止した南長池デイサービスの跡利用を「南長池ワーキングチーム会議」として話し合いを続けてきました。地域に開かれた拠点にしたい、要支援者の通える場になりたい、誰もが集まって楽しく過ごせる場所にしようと思いを結集し、「かがやきスペース」として利用していくことになりました。

オープニングイベント「うたごえ喫茶」を11月13日（火）開催しました。当日は、地域の方、組合員さんから25名の参加で熱気むんむんでした。



県下各地へ出て歌の場を設けている「ありこさん」のリードで、懐かしい歌、季節の歌、青春を思い出す歌などが響きました。

途中、ありこさんが持参したすばらしい衣装で、思い思いのコスプレをし、全員の前で一人ひとりお披露目（本当はものすごい格好でしたが…）。みんなで大変に笑っていました。得意げに満面の笑みで大変満足されていることがわかりました。「今夜は興奮してよく眠れない」それとも「発散してぐっすり眠れる」のどちらだったでしょう。他にも、電子ハーブの演奏や、沖縄県知事選挙の応援に行ってきた方の竹の笛の演奏があり、短時間ではありましたが非常に濃厚な時間を過ごしました。

参加費無料のイベントでしたが、資金集めのため、それぞれの家庭に眠っている不用品を持参して入口に並べ、バザーを行ないました。こちらも大盛況で、当日の経費が賄えました。

クラブでのクリスマスシリーズ作り（11月）、楽しく歌いましよ（12月）と続き、1月はお楽しみ会、2月は健康講座、3月はうたごえ喫茶を予定しています。

その他、ガーデニング、認知症予防講座、エンディング講座、クラフト、小物作りなどを検討しています。

竹下紀美子

「たわわ参観日」にご家族が 体育、国語、音楽そして給食も

たわわ善光寺下は11月24日、「たわわ参観日」を行ないました。

新しい建物に移転後初めての行事として、7月に実行委員会を立ち上げ取り組んできました。建物の周辺の住環境も変わり、庭のない状況を考えると昨年までのような「たわわ祭」を行なうには無理がありました。そこで主旨の段階から話し合いを重ね、ご家族の皆様から日頃の様子を見ていただき、さらに利用者様にも楽しんでいただくようにと考えて「たわわ参観日」としました。

時間割は、1時間目・体育、2時間目・国語、3時間目・音楽です。



体育の時間ではマイムマイムで元気よく体を動かすし、国語の時間では文字の並び替えで脳トレや頭の体操をしました。音楽の時間には懐かし

い昭和歌謡を唄い楽しみました。

途中でお茶の時間を設け、給食の時間は厨房スタッフが振るい美味しいカレーライスのメニューです。ご家族と共に全員で昼食を摂りました。

今まで撮りためてきた写真のライドショーも行ない、ご家族にたわわの様子を紹介しました。家族会は例年通り開催し、大勢のご家族様にご参加いただきました。

初めての試みでしたが、ご家族の皆様からは「家では見られない元気な姿が見られて良かったです」といううれしい声がたくさん聞かれました。スタッフ一同、心配はしていましたが大きく安堵しました。

今年度の反省を活かし、来年度もスタッフ協力してたわわ善光寺下を盛り上げていきたいと思えます。たわわ善光寺下 山本小雪





設立理念を堅持して目標めざす

2018年度は、2025年までの地域包括ケアシステム体制構築に向けた初年度で、医療保険・介護保険報酬などの改定と合わせ、諸制度の運用が本格化していく年でした。地域包括ケア時代への対応として、介護系を中心に地域の困り事相談の取り組みやNPOを含めた生活総合支援サービスの範囲を拡げ、地域に必要とされる高齢者生協をめざして活動や事業に臨みました。

「ひとりぼっちにならない、しない」を合言葉に取り組む地域づくりに関しては、まず地域を知ることが重要です。地域の方々のつながり（交流や連携）など、組合員活動として多世代との交流を通じて、共に育ち、楽しく元気になる活動とその広がりをめざしました。

高齢者とのつながりづくり、交流を目的にした恒例の春の集い、酷暑灼熱の甲州路で桃狩りを楽しんだバスハイク、理事や総代が中心になって居場所・寄り場として

デイ晴の家の休日を活用した「ふれあい茶話会」の定期開催、生きがいサークル、趣味の活動などに取り組んできました。

しかし、広がりや活動の浸透という点で大きな前進面があるものの、参加人数の課題もありました。

平和はすべてに優先する課題と広く呼び掛けた平和行進は参加者が増え、取り組みに広がりが見られました。

事業全般としては、健全化と安定化、地域への貢献を視野に取り組みましたが、介護スタッフの不足が深刻となるなか、既存事業の現状レベル維持に力を削がれ、新規事業などに取り組むことはできませんでした。

中信地域センターの事業主体は「介護保険4事業」（居宅、訪問、通所、小規模多機能）です。事業高では上半期は計画を上回ったものの、下期は介護現場の体制不足により、新規受け入れ利用者増が望めず、厳しい事業状況で推移しました。

2019年の抱負は、設立理念を堅持し、いっそう協同の心を育み、あきらめず高齢協の目指すべき目標に向けて努力することです。



デイ晴の家の休日を活用した「ふれあい茶話会」

す。

医療・介護をはじめ社会保障制度の後退、年金の目減り、生活保護費の切り下げなど、実質所得減少の中で、政府は秋には消費増税10%を予定しています。

高齢者や弱者を取り巻く環境が厳しくなる社会情勢のもと、「支え合い、困りごと支援」を掲げる高齢協のまさに出番とも言えます。特に地域の高齢者の困りごと相談などは大切な課題となってきました。これらにも応えられる福祉事業所づくりを目指したいと

考えています。

一方で、高齢者の孤立をなくし、地域貢献への取り組みとして、楽しく、ためになる組合員活動を大いに広げて、地域との交流・共生、生きがいづくりや新しい仲間づくりにもつなげた活動を進めていきたいと考えています。

介護保険事業では、介護現場の体制づくり、人材確保を最優先課題と据え、介護職のケアの質的向上にも力を注げるよう、ゆとりを持って介護に携わり、よりよい仕事ができる環境づくりに努め、利用者満足につなげたいと思っています。収益面で厳しい事業所もあります。収益面でも、それぞれの事業所の特色を大切に、地域に根ざした事業所として定着をはかるようにします。

4月から「働き方改革関連法」が順次施行され、年次有給休暇の取得促進が求められます。慢性的な残業を減らし、働きやすい職場づくり、共に育つ環境づくりに努めます。

今年も、協同する多様な取り組みで成果を出すべく、「猪突猛進！」で臨みたいと思います。新年もどうぞよろしくお願いたします。

南信



一年の振り返りと抱負

リンゴの木が実をつけ始めました

南信はリンゴの栽培が盛んな地域です。下條村でも多くの農家がリンゴづくりに励んでいます。

リンゴは果実が実るまでに、品種にもよりますが、種を蒔いてから5年前後かかると聞いたことがあります。みんなの家下條は2013年の11月に開所し、およそ5年が経ちました。昨年は、みんなの家下條(南信地域)にとって、コツコツ育ててきたリンゴの木が、やっと果実を実らせるように、地道な成果が実を結び始めた年になったと実感しています。

大切なのは「地域とつながること」

開設以来、とにかく「地域とつながる」ことを大切に取り組みを進めてきました。昨年も、春の「道の感謝祭」に始まり、「健康を考えるつどい」「下條村文化の祭典」「北又合同祭」「花いっぱい運動」と地域のイベントには積極的

に参加しながら、地域の皆さんとの関係を深めてきました。

オリジナル広報紙の村内への回覧や、関係機関への訪問活動を毎月を取り組みとして継続してきました。開設当初から行なっている「懐かしい歌とおしゃべりの会」には、新しい顔も加わり、利用者さんも合流するなど、毎週の楽しい集まりが続いています。

中学生の職場体験、保育所との交流会、介護職を目指す海外実習生の受け入れ、老人クラブとの交流、下條村村長の来所と事業所を活かしての交流もたくさん実施できました。



そうした取り組みのひとつである、「小さな図書館」は開

始以来、約170冊の書籍の貸出があり、また、2年前に結成された「どっこいどっこい太鼓クラブ」は、メンバーが10名を超える広がりとなり、毎月、楽しく健康づくりを行なっています。

いただき、誰もが利用していただける、空間づくりも進めることができました。

そうした積み重ねは、事業実績にも結びついており、みんなの家下條(小規模多機能型居宅介護)は今年に入り黒字化に転じることができました。地域の皆様や組合員さんには多くのご支援をいただき、いくらか感謝してもきれいなほどです。また、ここまで利用者さんや地域の皆様と正面から向き合ってきた職員の頑張りも素晴らしいものでした。

広域においても、飯田市で行なわれた「シニア大学タウンミーティング」「長寿たすけあい講演会(飯田保健事務所福祉課等主催)」には、企画段階から声をかけていただき、諸団体との関係も深めることができました。

また、生活支援(NPO)の活動も、草刈や大掃除など、少しずつですが前進することができました。また、2年前に結成された「どっこいどっこい太鼓クラブ」は、メンバーが10名を超える広がりとなり、毎月、楽しく健康づくりを行なっています。

一方、講座事業の未実施や、組合員どうしの連携づくりが進んで

いない等の課題も残りました。高齢者生協の存在意義を考えた場合、こうした課題をどう進めていくかも、今後の活動を組み立てる上での鍵となるでしょう。

小さな積みかさねで品質の良い果実に

昨年はやっとリンゴの木に果実がついた程度かもしれません。今年にはさらに、品質の良い果実にしていくために、水や肥料をやり、しっかりと日光に当てます。さらに、必要に応じて剪定、受粉、摘果の取り組みも求められます。

そうした活動は本当に地道な取り組みです。「たとえ小さな斧でも、数百度これを打てば堅い樫の木も切り倒せる」。シェイクスピアの名言です。そんな考え方を大切



「文化の祭典」への出展

争族を避けるために「遺言証書」を用意

終活アドバイザー 太田 秋夫

「遺言書」と聞いたとき、後ろ向きの印象を持つ方が少なくないかも知れません。死ぬ間際に書くものと思っている人もいます。「遺書」と言葉が似ているためかも知れません。しかし、「その日」はいつ訪れるかわからないので、年齢に関係なく用意しておいたほうがよく、作成する人が確実に増えています。

本は公証人役場に保管されるので確実です。証人2人以上が立ち会うこと、費用がかかるデメリットがあります。秘密証書遺言は、「内容」を秘密にしたまま「存在」のみを公証人に証明してもらうものです。

先が見えない時代であり、遺産相続のとき、少しでも多く得たいと相続人の間でトラブル(争族)が起きやすい昨今です。相続額が五千万以下の家族間の争いが7割と言われています。

遺言には①自筆証書遺言 ②公正証書遺言 ③秘密証書遺言があります。自筆証書遺言は全文を自筆で書き、必ず日付(年月日)を記入し、署名・押印をすることなどの要件があり、欠けていると無効になります。実印を使い、封筒に入れて封印・押印をします。費用はかかりません。公正証書遺言は遺言の内容を口頭で公証人に伝え作成してもらうものです。適切なアドバイスが得られ、原



は遺言の内容を口頭で公証人に伝え作成してもらうものです。適切なアドバイスが得られ、原

争族を避け、自分の財産を自分の意思で配分するためにも遺言は遺しておきたいものです。とくに子どもや両親がいない夫婦だけの人で全財産を配偶者に遺したいとき(法定相続では被相続人の兄弟にも権利がある)、子どもの配偶者や世話をしてくれた相続権のない人にあげたいとき、寄与分が考慮されるようなケースでは遺言で対処しておくことが望まれます。

(このテーマ、次回に続く)

生活に役立つ「とっておき」のヒント

地球に優しい洗剤あらわる

日頃、衣類洗濯には洗剤を使用されていると思います。私は半年前から市販の洗剤の代わりに『マグネシウム粒』を入れてお洗濯しています。『マグネシウム粒』で効果があるのかと思う方もいるかと思いますが、マグネシウムは水に反応して水素を発生させ、アルカリ水を作ることで、これが洗濯物の汚れをとってくれるとのこと

です。洗浄力は市販の洗剤と同等の上、消臭力も家族の作業着など洗っても臭いが取れない衣類がありますが、マグネシウムで洗ってからは、衣類の臭いがなくなりました。

マグネシウムの投入量は70gで3kgまでの洗濯が可能とのこと。それ以上の場合には、マグネシウムの量を増やして入れます。(臭いのきつい衣類は、投入量を増やします)洗濯方法は、写真のように『マグネシウム粒』を洗濯ネットに入れて洗濯機に投入し、後は

洗濯物と一緒に洗うだけです。このマグネシウムの洗浄力によつて、洗濯槽や排水ホースまでもきれいにしてくれ、さらに排水は衣類から出た人間の汗などのタンパク質が植物の栄養にもなるため、花壇の水くれや、農業用水にも利用できるそうです。洗濯回数は300回も可能です。

他の活用法としては、お風呂に入れてもよく、水素が発生して、体がよく温まります。興味のある方で『マグネシウム粒』の洗濯を始めてみたい方は、高齢者生協までご連絡下さい。

026-217-3601 本部 出川 蘭



洗濯ネットに入れたマグネシウム

生活に役立つ情報を募集します。

日々の暮らしに活かせる知恵をお持ちでしたら、ぜひ編集委員会にご提供ください。「役立つ」紙面づくりをしたいと思います。簡単料理のレシピ、お薦めの本や映画の情報もお待ちしています。

私からの伝言

ふたたび被爆者をつくらないために、命の限り叫びつづける(3)

藤森 俊希さん

甥の史樹は7年の命だった

原爆の魔手は、8月6日(広島)、9日(長崎)の体験にとどまりませんでした。放射線による長期にわたる障害を被爆者の体に刻み付けました。

三番目の姉・操は、次男の史樹を白血病で亡くしました。被爆から20年後の1965年夏、当時4歳だった史樹が食欲をなくして操を困らせた症状が、被爆直後、操自身が体験した高熱と歯茎からの出血、口内化膿と同じだったことに驚き、広島大学付属病院に連れていったところリンパ性急性白血病と診断されました。

「ああ、なんというまぬけでお人好し。20年前の8月6日、目もくらむ熱い何千度の原爆は私を焼いた。そして私の皮膚を突きさし、15年もたつて生まれてきた私の子どもまで焼いてしまっていたのです」

操は痛恨の思いを日記に記しました。

入退院を繰り返す闘病生活のまま史樹は小学校に入学し、あわせて10日ほど通っただけで、献血など周囲のあたたかい支援のいかにもなく入学翌年の

冬、7歳で命を落としました。操は、「史樹への手紙」に、わが子の命を奪った原爆への怒りと、二度と同じことを繰り返させない決意をつづりました。

「あなたの病気が、お母さんが被爆していたせいだったとしたら、ほんとうに、どうしよう。原爆をつくり、そしてそれをヒロシマに落としたアメリカは、今すぐ史樹の前に手をつけてあやまるべきです。そして、史樹は「もとの体にしてよ」と永遠に叫びつづけるのです。

「生きたかった」ぼく、と、史樹と同じように小さくて死んでいった人たちと手をつないで、お母さんもがんばります。

もう、二度と原爆を落とさせまい、日本中、世界中、どこの子供たちも、「ぼく、生きたかった」と泣かないですむように」

史樹の死は、被爆二世への原爆の影響として当時、社会問題にもなりました。操も被爆者に発現しやすい肝臓病で56歳の若さで亡くなりました。被爆者に執拗に付き

まとい、とどめを刺すまで苦しめる。これを非人道といわずして、なんと言えばよいのでしょうか。

2016年9月記

(続く)



関係者各位

毎年、通常総代会(毎年6月下旬開催)終了後に「出資残高に関するお知らせ」の葉書を全組合員宛に郵送していますが、宛先不明で返送される組合員が存在します。

このため、「かがやきなごのニュース」で所在を尋ねたり、紹介者を介した電話等での連絡、関係者への聴き取りをしたりして所在の把握に努めてきました。

それでも所在が不明な組合員の方が存在するため「長野県高齢者生活協同組合 定款10条」並びに「所在不明組合員の脱退手続きに関する規則」に基づき、所在不明組合員について脱退とみなして処理をする「みなし脱退の手続き」を行ないます。

みなし脱退手続きに関する公告

- みなし脱退対象組合員の公示
「みなし脱退対象者」の一覧により公示します。
公示期間 平成31(2019)年1月15日より平成31(2019)年3月1日

- 公示期間中に申し出等があり、所在が確認された組合員については「みなし脱退対象者」から除外します。
期間中までに申出がない場合は、平成31(2019)年3月31日をもって脱退手続きを行ないます。
- お預かりしている出資金は預かり金とします。

以上、みなし脱退手続きに関する公告をいたします。

平成31(2019)年1月15日

長野県高齢者生活協同組合
理事長 鈴木 友子

※「みなし脱退対象」の一覧は、平成31(2019)年1月発行の機関誌「かがやきなごのニュース」に同封し、各地域センターでも掲示します。

本公告に関するお問い合わせ

長野県高齢者生活協同組合 本部事務局まで
電話 026-263-2386 FAX 026-263-2385



第22話 「昼夜逆転の介護生活」 (南信 今村洋子)

「今日は、今村さんが来てくださり、浣腸をしてくださり、便がたくさん出たので、良かった！」

98才になるMさん(男性)は日記帳にポールペンで書き込みます。ほとんど毎日同じ文章ですが、交代で来る看護師の名前を正確に覚えていて、間違えずに書いてくれます。

訪問するとまず先に、30CCのグリセリン浣腸をします。そのまま我慢してもらい、体温、脈拍、血圧を測ります。結果を大きな声で伝えます。側で介護されている娘さんがさかさず介護日記に書き込みます。

「どうだな。100歳まで生きられますか？」Mさんが聞きます。

「はい。大丈夫です。100歳まで生きられますよ」そう答えると、「看護師さんが来てくださるといことは、本当にありがたいな」と言い、ニコニコしてうなずきます。

それから畳の布団から立ち上がり、部屋の隅においてあるポータブルトイレまで歩いて行って、座ります。「うーん」と、うなづいて自然に便がでる時と出ない時があります。出ない時は敵便をして出します。

お尻を紙で拭きますが、ポータブルに紙を入れてはいけません。Mさんは立ち上がってポータブルを覗き込み、便が出たか確かめるからです。毎日良い便が出ます。便を目で確かめて、ようやく安心して布団に戻ります。

Mさんには、排便したという感覚がどうもないようです。でも、排便が毎日身体のため必要であるということには固執していません。ですから、Mさんにとって、この訪問看護は、一日の重要なスケジュールなのです。

さて、ここまで読まれた読者は98才のMさんは認知症もないし、足腰もしつかりして、家族の方は楽な介護に違いないと思われることでしょう。ところがMさんはほとんど昼夜逆転の生活の上、時々イライラして落ち着かない不穏状態になります。

夜中に昼間と勘違いして「看護師がまだ来ていない！」とイライラして、夜中に食事も二回ほどする時もあるようです。明け方になって、Mさんが落ち着かれてから、娘さんも二度目の睡眠に入るそうです。

もちろん、娘さんは、主治医から処方されている睡眠薬や安定剤を、様子を見ながら使っていますが、薬の使用がかえって悪い状態になることもあるそうです。

Mさんは、意思もはっきりされていて、デイサービスやショートステイを嫌がり、利用することを拒否しています。そんなわけで介護をしている娘さんは、ご自分の自由がほとんどない、いつも睡眠不足の生活を強いられています。そのためか、娘さんは、「夜中に長時間滞在してくれる訪問介護制度があれば良いのに」とおっしゃっていました。

しかし、最近では、娘さんも昼夜逆転の生活にすっかり慣れてしまい、覚悟ができたようです。

「まあ、ここまでできたら100才まで生きていたいという父の願いをかなえてあげたい。それには、父のリズムに合わせた介護をするのが一番良いと思います」
明るい表情で娘さんは言われます。しかし、それは娘さんの健康が良い状態であり続けてこそ可能なのです。

ケースから学ぶ

Mさんが昼間の状態で認定調査を受けると「自立」と出ること間違いなしです。

高齢者の状態は本当に千差万別。1時間ほどの調査とコンピュータで「介護度」を決められてはたまりません。

認定調査を受ける時は、24時間の生活の実態を伝えましょう。それは主治医にも伝えておくことが大切です。「介護度」を決めるのに、主治医の意見書がとて大きな役割を占めるからです。ところが、

診察をしてもらうと、話をしなくても医師は全てをわかってくれると思っている方がいます。医師は魔法使いではありません。一日の生活の様子や介護の状態も、なるべく詳しくお話しして理解してもらいましょう。

Mさんも認定調査の更新の時期がきました。Mさんは毎日午後に入る30分間の訪問看護が一日のリズムになっています。しかし、果たして今度の調査で、毎日の訪問看護が入る「介護度」になるか心配しているところです。

理事会報告 (11・12月)

○上半期のまとめ、監査報告を確認しました。

法人全体としては事業高、事業剰余共に順調に推移しています。しかし、介護事業(訪問介護、小規模多機能)に頼った収益構造となつていきます。上期監査報告を受けて、以下の課題に取り組みます。

・2019年10月予定の消費税増税対策を進めます。

・NPOの生活支援事業では顧客管理システムを早期に構築します。

・未収金について回収と発生させない取り組みを強化します。

・公共サービスでは利用者が中心になつて運営する施設づくりを進めます。

○就労組合員を対象としたメンタルヘルスの外部カウンセリングを1月から開始します。

○送迎や配達時の交通事故が発生しました。交通安全教育を徹底します。

○送迎や配達時の交通事故が発生しました。交通安全教育を徹底します。

	事業高	予算比	昨年比	事業剰余	予算比	昨年比
生協法人	238,012	101%	102%	7,020	229%	157%
NPO法人	121,515	107%	115%	9,460	208%	117%
高齢協計	359,527	103%	106%	16,480	217%	1312%

単位 千円

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

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

前号の正解 (133号) どくしよのあき

1 ど _A	う	2 き		3 こ	の	4 よ _D
じ		5 か	ー	ぶ		が
	6 あ _F	い		7 す	8 し	
9 あ	し	た	の _E	じ	よ	ー
	10 ゆ	い		11 こ	き _G	
12 が		13 そ	う	が		14 う
15 く _B	ろ	う		16 ね	ん	し _C

正解者:10名 当選者(3名)は藤井都さん、今井正さん、ミニママさんでした。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無事平穏なこと。また、そのさま。〇〇〇〇京
- ②気がきいて手ばかりがない。愛想がいい。
- ③植物の分類。代表的な食虫植物の科。
- ④右に曲がって進むこと。
- ⑤内側・内部などの意
- ⑩自由な行動を妨げるもの。手かせ〇〇〇〇
- ⑪巨大な生態系としての、地球をいう語。「〇〇〇の夜明け」
- ⑬「よい」の終止形。「この車、〇〇よね」

〈ヨコのカギ〉

- ①戦争や事変のない時。平和な時。

- ③すさまじい威力。猛烈な勢い。「自然の〇〇〇」
- ⑥あらかじめ講じておく警戒、監視などの手段「〇〇〇〇を張る」
- ⑦気温の高いこと。〇〇〇寒さも彼岸まで
- ⑧ふしのようになった所。
- ⑨病人を収容する施設。
- ⑪山や岩石などが険しくそびえ立っているさま。レディ〇〇
- ⑫碁を打つのに使う小石。
- ⑬結婚の約束をした相手
- ⑭座った姿勢から敵を斬る剣技。
- ⑮川底が浅く、流れの速い所。

〈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～G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「かがやきなごのニュース」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

ひなまつり手遊び展

ひなまつりにちなんだ手づくりの細工物を展示
 お茶とお菓子を用意してお待ちしています。
 お出かけ下さい。

日時 : 3月16(土)～18日(月)
 10:00～16:00
 会場 : 東信地域センター
 佐久市下越 612-1
 問い合わせ : 090-8596-4003(東)



【訂正】
 前号(11、12月号)2～3頁「憲法九条をなぜ変えようとするのか」の寄稿文執筆者のお名前の表記に間違いがありました。正しくは「小山宥一」でした。お詫びし、訂正します。

読者投稿



会員の体験が参考に

会員の方々から寄せられる「体験報告」が非常に参考になりました。未だ自分で体験をした事のない事は興味を誘われるケースが多くなります。(河瀬幸三郎さん)

3講座を受講

カルチャースクールで習字、木彫、津軽三味線の3講座、受講しております。(畠山利夫さん)

カーナビ頼りに美術館めぐり

この夏、友人が車中泊しながら東北、北海道をまわってきた。刺激を受けてカーナビを買い、美術館めぐりを始めた。静岡、岐阜、箱根とどこへでもつれていってくれる。でも一番好きなのは長野市の水野美術館だ。読書は図書館を利用して。買っても2回は読まないし、たまっっていつてしまふ。ない本は買ってもらえるし返却まできっちり読みきってしまえる。(小林美代子さん)

デイサービスでカジノ?

先日テレビを見ていたら、デイ

サービスでゲーム機を導入したり、マジャンをしたりして利用者が増えているとの報道がありました。介護保険をカジノに使ってほしくないとします。(朝比奈恒子さん)

長野の冬は……

庭の草木が落ちて、今日は地上に霜が真白く輝いていました。これから頑張らねば長野の冬はナガイ野で。(藤井都さん)

日本の政治の揺るぎない体質

水道の民営化が可決されました。他国でも失敗して、再公営化されている場合も多いと聞くのに、一体何の目的で?と考えると、大企業優先の日本の政治の揺るぎない体質が見えてきます。安全で、安価な水は「ぜいたく品」となってしまうのでしょうか。また水道関連の設備のその後のメンテナンスは?決定するのは常に一部の特権者で、犠牲になるのはいつも一般市民です。(古岩井かおるさん)

完璧にしなくても

ラジオの人生相談。大学生が不登校となり、本人からの相談でした。助言者から「1日フルタイム

に行かず、自分の好きなだけ登校し、半日だけにしてもよい」とのこと。完璧にせず、つながつていれば次のステップが生まれるのでしょうか。若者も高齢者も同じですね。(関次郎さん)

参考になる「終活の勧め」

「終活の勧め」は大変参考になりました。ありがとうございます。(今井正さん)

イチジクが実をつけた

鳥が運んだ種で生えたイチジクが、ここ2〜3年、実を付け、ほのかに甘く、以前はあまり好きではなかったのですが、だいぶ好きになった。(武井勝利さん)

娘たちの進路

高3の娘の進路が決まりひと安心したと思ったら、中2の娘の三者面談があり、もう希望進路の話。心配がつきませんが、自分のやりたい事、進みたい道へ頑張ってほしいと思います。(ミニママさん)

投稿は実名で掲載します。仮名をこ

希望の方は、ペンネームを添えてください。

長野県高齢協組員数

(平成30年11月末現在)

全 県	3, 999人
北 信	2, 408人
中 信	751人
東 信	620人
南 信	215人
その他	5人

つぶやき

「日本人の良さは、真面目で勤勉、そしてきめ細かいところに気配りができること。その良さを伝える役割が『清掃員』にはある」と新津春子さんは言います。

中国生まれの残留日本人孤児2世として、17歳で来日以来、ずっと清掃の仕事に携わっている彼女は、世界で最も清潔な空港として評価が高い、羽田空港の清掃会社の「環境マイスター」として活躍しています。「清掃は人に幸せを与える仕事。もっと敬意が払われていい仕事」と続けます。

人間としてではなく、安価な労働力として外国人を使うことが法律としてまかり通ろうとしている。昨今、政治家も彼女の言葉に真摯に耳を傾けてはどうだろうか!

青木 健

元気な地域には秘密がある (その11)

小さいけどステキな下條村 (下)

幸運を呼び込む入登山神社

入登山神社氏子総代・田本 父正人

女の子たちが浦安の舞い



入登山神社の歴史は古く、応永年間
のころにさかのぼります。農業の山の神と

して人々の信仰を集め、登山の安全を見守ることから「入登山神社」という社名になったそうです。近年では、入登山神社が標高777mの高さに位置することから、幸運を勝ち取る

神として人気があり、勝守りを求めに遠く県外から訪れる人も多くいます。もともと神社は日本固有の祭祀施設であり、地域の人々にとって、どこか心のよりどころのような存在でした。お祭には多くの子どもたちが集い、楽しそうな笑い声が山間に響いたものです。

毎年行なわれる秋の例大祭では、女の子たちが浦安の舞いを披露してくれま
す。ただ、地区によっては子どもの減少により、この舞いを踊れないところも多
くなりました。幸い私たちの地区は、村
の少子高齢化対策が実を結んだおかげ
か、伝統を継承する活動を続けることが

できています。

昔は、こうした地域の行事や活動を通じて、地域の文化や伝統を学び、代々継承してきました。多世代の人のつながりがそこにはありました。子どもたちは暮らしの中からも自然と学ぶ機会がありました。

なんだか消化不良？

しかし子どもの減少により、そうしたつながりも希薄になってきました。さらに、生活スタイルの変化により、子どもたちが集ったり、思う存分エネルギーを発散したりする場面も少なくなったように思います。なんだか消化不良の子どもが多いのではと思ってしまうます。

私たちが取り組んできた「寺小屋大学」(前号で紹介)や、入登山神社の活動は若い人たちも巻き込んだ、多世代の活動であることを大切にしてきました。今でも活動が続く「童謡唱歌の会」もそうです。童謡の歌詞の中には人が大切にしたい教えがたくさん入っており、自然と物事の良し悪しを学べました。

こうした機会が少なくなった昨今、私たちおとながしなければならぬことは、子どもたちが色々なことを経験するための場づくりではないでしょうか。

やらせてみればいい!

昨年、村内の若者から音楽イベントを入登山神社でやりたいとの依頼がありました。夜通し大音量で行なう催しの

ため、なかなか借りられる場所がないとのことでした。「神社で音楽イベント……」、こうした場所に相応しいのか否か、近所迷惑にならないか否か検討されました。結論として、若い人たちが思う存分エネルギーを発散する場を提供するのも大切なのではないかとということでした。夜通しの演奏に苦情もありましたが、来年は許可しないかと言えばそうではなく、イベントを認めてもいいとも思えます。事前にご近所に理解を求めたり、進め方を工夫したりすればいいだけです。大切なのは、自分たちの力で何かを成し遂げることであり、大人たちが後押しをすることではないでしょうか。

そつとあと押しするだけ

以前、村の催しがあった際に、税金をテーマにした、中学生の作文が掲示してありました。「税金は取られるものではなく、自らが納めるもの。だから自分たちの暮らしを良くするために使われなければいけない。今、それが出来ていないのであれば、自分たちがおとなになったときに、正しい使い方に変えていきます……」なんともおとなとして恥ずかしい限りです。大切なことに無関心なのはおとなの方かもしれません。若者を信頼し、少しだけ背中を押してやる、私たちの活動が、そんなきっかけづくりのひとつであったなら幸いです。

(下條村編 おわり)