

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

『うんのわ』オープン



東信地域センターでは4月3日から北
國街道の宿場、海野宿にある滞在型交流
施設『うんのわ』の運営を開始します。
明治初期に建てられた重厚な住居を宿
泊とレストランにし、旅行者と地元の人
が気軽に出来る場づくりを目指しま
す。どうぞみなさん遊びに来て下さい。
私たちがお待ちしております。

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
下伊那郡下條村陽阜 719
☎ 0260-27-3588

働く人たちは、この職場をどう感じている？ (上)

長野県高齢者生活協同組合理事 田中 夏子

高齢者生協「かがやきながの」理事会では、今期「人々が大事にされる働き方」「かがやきながの」で働く…とはどういうことなのか」を課題とし、3回のワークショップを開催しました。

本稿ではそこから浮上した私たちの仕事文化の一端を、2回にわたって紹介します。

◆なぜ働く人まで、出資や経営を担う必要があるの？

長時間労働やノルマ主義、様々なハラスメントによって働く者が蔑（ないがし）ろにされる傾向が強まる中、働く者の尊厳を守ることのできる職場づくりは、協同組合にとっても重要です。

私たちは、生活協同組合ですが、地域の組合員の皆さんの参画によって支えられていると同時に、働く者が出資し、日々の事業運営や経営上の意思決定も担う、労働者自主管理の仕組みも併せ持っています。ですから、この生協に働く人は、「就労組合員」とよばれています。

同じような仕組みで働いている仲間が日本全国に約1万5000人。しかし、働く者が出資し、経営を担う働き方というのは、一般的ではないので、採用面接の時など、「なぜ、働く立場の者が、出資しなきゃいけないの?」「出資は株主や経営上層部がやることでしょ?」という疑問が出されるのはごく当然のことです。

私たちがこのやり方を重視するのは、生活者視点で本当に必要とされる事業を、持続可能な形で育てていくには、他人まかせにせず、事業を提供する労働者、そして利用する人が協働して先頭に立たなければ立ち行かない時代と考えるからです。

「かがやきながの」でも、福祉・生活支援サービス、配食、公共施設の管理・運営等、多岐にわたる事業のもと、約270名の就労組合員が働いています。その人たちが、出資・運営・管理をこなしながら、さらに地域組合員の皆さんと共に、尊厳のある地域社会の作り

手となっていく、そういう「仕事文化」(私たちの全国ネットワークではこれを「協同労働」と名付けています)が私たちの目標です。

◆ワークショップから浮かび上がる私たちの仕事観は？

むろん、その境地はまだ彼方…。試行錯誤、暗中模索ですが、その一環として、就労組合員を中心に「協同組合における働き方について考える」ワークショップを開催。5〜6人のグループに分かれ、日々、仕事をする中で感じていることを率直に出し合い、出てきた意見を分類しそこから浮上する私たちの仕事観を見いだすのが目的の作業です。

さて、どんな意見が出てきたでしょうか。「前の職場と比較して、高齢協の職場の特徴は?」という問いかけに対しては「意見がいいやすい」「上下関係に縛られずものが言える」「みんなの意見が尊重される」等が圧倒的に多く、上意下達の度合いが少ない職場と言えそうです。また、これと関係しますが「話し合いの機会が増えた」「話し合いで物事が決まっていく」「職場で声が飛び交い、明るい」「穏やかな雰囲気」「相手の話をよく聞く」等の指摘も多く、働く者どうしの意思疎通・風通しの良さも特徴とみなせましょう。これらを土台に「収支・経営状況に透明性がある」「経営を考えるようになった」「事業高や原価率を考えるようになった」等、職場の重要事項が共有され、またそのことに自身が関わっていく傾向も読み取れます。

むろん、協同組合という仕組みが自動的にこれらのことを保障するわけはありません。実際は、人間関係の複雑さや難しさ、仕事に追われるしんどさ、理念が高いだけに現実とのギャップに当惑…といった事態もあります。だからこそ、ミーティングを重視し、経営情報を共有し、また実務的な打ち合わせだけでなく、相互理解が深まるような会議の仕掛けも編み出しながら、先にみた特徴を大事にしていこうと考えています。

(続く)



2019年度 長野高齢協活動方針

少子高齢化が叫ばれるなか、効果的な対策もないまま時が過ぎていきます。一方、社会保障は本来の所得の再配分の要素は減少し、受益者負担増ばかりが進行しています。

団塊ジュニアの方々が65歳以上になる2040年は高齢者人口のピークでもあり、2025年問題の後は2040年問題と、なにやら危機感ばかりがクローズアップさせられています。私たちの老後はどうなっていくのでしょうか。

私たち高齢協は長年頑張ってきた高齢者が「長生きして良かった」と言える社会こそが若い世代の人たちも安心して暮らせる社会であると訴えてきました。

そのためにも社会保障の後退にはきちんと声を上げると共に、地域で協同の輪を大きくして行かなければなりません。

協同の心（共感する。配慮しあう。誠実である。尽力をつくす。）を大切に、誰もが生きがいを持ち、互いに助け合う地域社会の実現を目指しましょう。

一人ひとりの力は微力です。しかし、思いを同じくする仲間がいます。多くの仲間と手を携え、地域で必要な仕事をおこし、「高齢協があつて良かった」と言える地域づくりを進めます。

基本方針

①第5次3カ年計画を着実に前進させます。
○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。

・「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行ないます。
・地域の人々の想いを活かし、人材の掘り起こしを行ないます。

・地域と共に創る「共生社会」を目指し、繋がり、ネットワークを拡げます。

・全ての事業所が「集う場」、「よろず相談の場」になることを目指します。

○地域に根ざした活動を創ると共に、地域の人々と共に育つ活動を行ないます。

○地域課題に基づき「仕事おこし」を進めると共に、起業をサポートします。

○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。

②総代会ワークショップで出された様々な要望や課題に取り組みます。

・よろず相談の場づくり

・集う場づくり

・組合員要望に基づく事業化の課題

・多彩で自由な組合員活動の推進

・職場環境の改善

③人材の確保と育成を最優先に取り組みます。

・見直し、介護事業

④各業態で経営を

・依存の収益構造

からの転換を

目指します。

指します。



総代選挙公告

平成31（2019）年3月2日

長野県高齢者生活協同組合
総代選挙について

第21回通常総代会を2019年6月22日（土）松本市で開催します。ついては、総代の選挙について以下の通り公告します。

(1) 選挙すべき総代 110名

(2) 管内区ごとの定数選出

東信地域 17名、北信地域 66名、

中信地域 21名、南信地域 6名

(3) 任期 1年（第21回総代会より2020年第22回総代会前日まで）

(4) 候補者資格基準

長野県高齢者生活協同組合の組合員。ただし役員、選挙管理委員は除きます。

(5) 届出期間 2019年3月5日（火）～4月12日（金）

立候補される方は本部選挙管理委員会事務局に「総代立候補用紙」をご請求下さい。

(6) 選挙日 2019年4月18日（木）

(7) 選挙管理委員会委員

鈴木亜矢子・大日方愛子（北信）、

降旗智子（中信）、米本玲子（東信）、

尾曾美希（南信）



新たな拠点で発展を期す

新しい分野での事業スタート

東信地域センターは現在、「四季のベンチ」（小規模多機能型住宅介護施設）、「米ちゃん弁当」（手作り宅配弁当）、「かがやき広場」（介護予防・通所型A）の事業を行なっています。2月から新たに、海野宿・滞在型交流施設「うんのわ」の事業を東御市から指定管理者として受託することになりました。

3月3日にプレオープン



ン（飲食棟の営業）、4月3日にグランドオープン（飲食棟・宿泊棟・休憩棟すべての営業）します。まったくの新しい分野での新事業ということで不安もあります。1年目、しつかりとしたスタートを切りたいと思っています。

受託に至る経過とその思い

昨年7月に、指定管理者選定に向けた公募がはじまり、その時から応募に向けた準備を開始しました。9月に「申請書類」提出、10月の第二次審査、11月選定結果の通知を受け、12月の議会での決議を経て、今年2月1日に「協定書」を締結しました。

応募したいと思った動機は、次のようなことです。

① 私たちの組織のこれまでの事業や活動のノウハウを生かすこと
 によって、地域や利用者のお役に立ち、求められる施設運営に向けて役割を果たせるのではないかと、
 ② 「うんのわ」の施設が改装前、私たちの組織の組合員が長年住んでいた住居であり、愛着もあり、地域の皆さんとの以前からのつながりを生かし、一緒に地域のお役に立てる事業や活動が展開できるのではないかと。
 ③ 全国展開してい

る組織であり、組織的な取り組みが展開できるのではないかと、④ 東信地域センターは佐久市を拠点に事業と活動を行なってきたが、佐久市以外に組合員活動と事業の新たな拠点が誕生することによって、高齢協の組織理念、目指していることを、この地で実現できるのではないかと。

さらに前を向いて

指定されるまでさまざま大変なことはありましたが、多くの皆さんに支えられて、ようやくスタートすることができました。受託したからには全力を傾けていきたいと考えています。

何よりも、海野宿への集客と地域の活性化、地域づくりを地域住民と共に、そこをベースに事業の発展と安定化を目指したいと思えます。高齢協の基本方針である福祉・生きがい・仕事起こしを住民と共に据え、協同の心（共感・配慮・誠実・尽力）を基本に組織と地域との関係をつくりながら、「海野宿」と地域を元気にすることを基本に事業の発展をめざしたいと思えます。

もちろん今回の事業が終着点ではありません。生活支援総合事業

や地域共生活動、農福連携の取り組みを行ない、東信地域センターが総合的な福祉活動・事業の拠点となるよう、さらに前を向いて奮闘していきたいと考えています。県内、全国の高齢協の仲間皆さん、是非、「うんのわ」においでください。

海野宿と「うんのわ」

海野宿は寛永2年（1625）に北国街道の宿駅として開設された。北国街道は、中山道と北陸道とを結ぶ重要な街道。佐渡で採れた金の輸送、北陸の諸大名の参勤交代のほか、江戸との交通も頻繁で善光寺への参詣客も多くあった。

町並みは、江戸時代の旅籠屋造りや、茅葺き屋根の建物と、明治以降の堅牢な蚕室造りの建物とがよく調和して伝統的な家並みを形成している。

道の中央を流れる用水、その両側に立ち並ぶ格子戸のはまった美しい家並みは、歴史のふる里を想わせる静かなたたずまいを感じさせてくれる。

海野宿の産土神である白鳥境内の社そうは神社の歴史を物語り、中央にあるけやきの木は樹齢七百年を超えている。毎年4月の例祭には街道に12本の太のぼりが立ち並ぶなど、昔ながらの風習が今も受け継がれている。

「うんのわ」は海野宿唯一の滞在型交流施設。東部湯の丸ICから車で10分。しなの鉄道田中駅または大屋駅からタクシーで5分。

（参考）信州とうみ観光協会HP

北信



台湾のTV局が密着取材

台湾のテレビ局「大愛電視」が12月19、20の両日、つくしの里長野南へ取材に入りました。

番組制作の目的は、長野県がどうやって日本一の長寿県になったのかを探るもので、医療関係者や地域社会が健康促進にどう関わったかにスポットをあてていました。

取材クルーは配食弁当を作っている様子やどんな点に留意して料理をしているかを詳細に質問。責任者の島田寛秀氏と、現場チーフの石坂京子氏が対応しました。

地元の材料を使用していること

や味付けの工夫などを説明。利用者が食べた



「大愛TV局」は台湾に軸足を置き、国際的な視野と人道的関心から「人の本当の価値を記録し、みんなで共有する」という方針でドキュメンタリー番組を制作しており、YouTube等でも世界中に配信しています。コマーションを入れられない非営利のTV局で、環境保全事業の収益金や善意の寄付を資金に運営しています。番組は3月に放送される予定です。

センターだより

状況をチェックしていることや配達時の安否確認などについても伝えました。

減塩や運動、シニア世代がどう関わっているかにクルー一行

の関心が高く、配達の様子も密着取材しました。

ディレクターは「行政や医療機関、ボランティアが連携して、地域のシニア層により良い環境を提供し、シニア層の信頼をどのようにして得たかを知りたかった」と語り、弁当づくりや配達の様子をみて「働く人が生き生きとしている」と感想を語っていました。



人形お焚き上げ式を挙

NPO法人かがやきながの北信（長野市三輪）事務所が1月16日（水）、霊山寺りょうざんじご住職のお経をいた

形、掛け軸、様々なぬいぐるみは合わせて300体余となりました。その一つひとつは、たくさんのお出し出をまもってその日を迎えたように思いました。

だくなか、しめやかに人形お焚き上げ式を挙行しました。（写真）

ここに焚き上げ式が無事執り行なわれましたことをご報告申し上げますとともに、役目を全うした人形の心安からんことをお祈り申し上げます。

追記

「思い出深い人形をどう扱ったら良いものか悩んでいた」など多くのご相談をいただきました。お預かりしたひな人形、五月人形、今年も12月にお焚き上げのお申し込みを受け付ける予定です。ご案内は改めてさせていただきます。

人形お焚き上げ式



人形お焚き上げ式



NPO法人かがやきながの北信
長野市三輪7-7-6
電話026-(231)8807

中信



マーじゃんできます

昨年4月から月1回の初心者の方の麻雀クラブが、デイサービス「晴の家」の休業日を利用して始まりました。

ご近所の方を合わせて9人で始め、遠方から来られていた1人の方が都合で辞められました。他の方は毎回楽しみに集まって来られています。

今日はどれ位できるかな？これは竹の1？梅？と、他愛のないことでも笑え、心ウキウキするひとときです。その後のお茶の時間がまた楽しみの一つです。



心ウキウキのひとつとき

きっかけは、ひよんなことから、「マーじゃんをやりたい！」「教えてくれる人がいるよ！」「道具もあるからね」と、とんとん拍子に話が進み、机を作って来てくださったたり、マーじゃんパイを準備していただいたりと、ご近所のAさんの大きな協力を得てスタートし、今に至っています。

3歩進んで2・99後もどり！後期高齢者には当たり前のことですが、Mさんが気ながに教えてくださっています。微々たる前進ではありますが、とにかくやるのが楽しい。パイを2段に積めただけで拍手喝采！間違えても大笑い！毎回楽しんでいきます。

「もう少し回数が多くできるといいね」との声も聞かれています。

マーじゃんをやったことのない方も来てみませんか。大歓迎です。

開催日時 第三日曜日の13時～15時頃
 場所 里山辺のデイサービス「晴の家」
 申し込み 02631(39) 7336
 担当 大久保

小島千代子

南信



地域の支え合い見つけた

「下條村健康を考えるつどい」(2月16日開催)に参加しました。今回は「地域で支え合おう」をテーマに、社会性(社会参加)の大切さを学び、村内で行なわれている住民同士の支え合いや助け合いの活動紹介がありました。

南信センターも、「指を動かす、感性を刺激し、脳も心も活性化！」と題し、みんなの家下條の利用者さんが作った作品の展示を行ないました。また講演会では、住民が行なう活動紹介として、みんなの家下條で毎週開催している「懐かしい歌とおしゃべりの会」を紹介していただきました。

地域の社会資源を活かす活動紹介は、役場の職員さんによる報告と、講師と「歌の会」メンバーによるインタビュー形式で進められました。



講師からは、「気軽に誰でも

参加できること」「歌がもつチカラ」「介護事業所と地域との連携」などに焦点をあてていただきました。特に、地域の方が「歌の会」を通じて介護サービスの利用者さんと定期的に交流できる関係があることに評価をいただきました。

一般的に公的サービスを受け始めると、当事者と地域とのつながりが希薄になりやすい傾向がある中で、こうした機会はとても大切であり、地域の社会資源である介護事業所を、もっと活用するきっかけにもなることでした。

住民自身でつくる社会参加の機会。さらに次のように指摘しました。

今後ますます平均寿命が延びる中で、いかに健康寿命を延ばしていくかが大切になる。その秘訣は「社会性(社会参加)」「適度な運動」「食事(栄養バランス)」「会話」にある。こうした機会を住民自身で作っていく取り組みが大切であり、今回の「つどい」を通じて、既に素敵な取り組みがたくさん行なわれていることが共有できた。最後に「より多くの人に知らせ、参加していただくための働きかけを大切にして欲しい」とまとめました。

「遺言証書」があれば円満な相続ができる

終活アドバイザー 太田 秋夫

「遺言証書」を書く前にすべきことは、自分の財産を整理して一覧を作ることです。不動産、預貯金、現金、貴金属などを明確にします。

次に、あなたの大切な人リストを作りましょう。法定相続人以外で、あなたの財産を譲りたい人がいれば、それも書き出します。

その後の作業として、何を、誰にどのくらい相続したいか考えます。自分に寄与してくれた人にくくるとか、死後も援助が必要としている者を考慮するか、自分の「思い」で検討しましょう。これらを遺族に委ねてしまうと、それぞれ主張があるため決めることは難しく、争族のもとになってしまいます。遺言に認めておくのがよいでしょう。



マイホームや土地など分割が困難なものは遺言で指示しておくのが有効です。相続のために家を売却して住む所がなくなってしまうなどという悲劇を避けることができます。恩返しとして公益活動や社会に役立てたい意思のある人は遺言を活用します。

法定相続人が誰もいない人は、遺言がないと遺産は最終的に国庫に帰属しますので、財産をあげたい人がいれば遺言をすべきです。また、遺言執行者を指定しておくことも考えましょう。

法定相続と比率が異なる場合や法定相続人以外に相続するときには「付言事項」を書いておきます。

「長女は介護をよくしてくれたので多めにした」「家族みんなで仲良くやってくれ」「長男の嫁は相続人ではないが、介護で苦勞をかけたので報いたい」など遺族へのメッセージです。法的効力はありませんが、それは円満な相続につながります。

生体腎移植手術に至るまで

北信組合員 中村 善信

体験記

名古屋へ単身赴任中、健康診断でクレアチニン数値が高いと指摘され、医師からは「完治することはありません」と伝えられました。2カ月に1度の通院と薬と食事療法で硬化してしまつた腎臓を維持するしかないと思つたが、自分を励ましながら過ごしていましたが、徐々にクレアチニンの数値は上がつて行きました。

数年後、医師から「クレアチニンが5になったので身体障害者の認定がうけられます」と言つて診断書を渡され、身体障害者3級になつてしまいました。腎臓について指摘されてから8年、医師から「クレアチニンが6です。そろそろ透析の準備を」と宣告されました。

透析治療の話聞き「大変だ。他に何かないのか」との思いが頭の中を駆け巡りました。他に手立てはないのか医師に質問したところ「生体腎移植がある」と言われました。移植ということは誰かに腎臓を提供してもらわなければならない、どんな条件があるのか医師

の説明を聞きました。6親等3姻族の方や血液型の違いは問題ないことや手術に要する時間、入院期間、費用の事など聞くことが出来ました。でも大事な腎臓を誰が自分のためにくれるのだろうかと思ひ悩みました。

妻しかいないと心の中で決心をし、お盆休み帰省時に「僕に腎臓下さい」と頭を下げたところ、妻は「私の腎臓でよかつたらどうぞ」といとも気楽な返事が返ってきました。内心本当にいいのかと思ひながらほつとしました。後で聞いたところ妻は冗談かと思つたのでした。

それから息子、娘夫婦と家族会議を開き、全員で協力すれば大丈夫と話がまとまり、半月後に紹介された名古屋第二赤十字病院を家族とともに訪れ、窓口の移植内科の医師、移植コーディネーターに「移植に関しての利点、リスク、腎臓の働き、術後の事など細部に至る説明などとても親切にしてください、不安だった気持ちが一気に安心に変わりました。その後は順調に検査日、手術日と予約が出来て初めて訪れてから2か月後に手術ができることになりました。」

(続く)

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(4)

藤森 俊希さん

還暦を過ぎて知った敏子姉の悲惨な最期

爆心地から1.4キロという至近距離で被爆した一番上の姉・淑美は、2009年、84歳で生涯を閉じました。死の直前まで、意識もはっきりしていて、遺体もみつからない敏子のことを思い、短歌を詠み、被爆体験を語りつづけました。

淑美姉が亡くなる2年前、わたしが広島に帰った時、姉が所属している同人短歌集『広島平和希求号』のなかに、敏子の死が詠まれているのを見つけ、ショックを受けました。「8月6日、7日」と題した64首。中ほどにつきのような歌がありました。

川土手に大の字に死する女の子
桜の花の花びらに見ゆ
日赤でやっと見つけたる友だちに
妹の居場所教えられけり
友に聞けり川面の材につかまりて
陛下万歳唱えいたるを

敏子姉はたいへんな弟思いだったと聞いています。小学校ごと疎開した弟

たちに「何か困ったことはないか」「父、母は元気だ」と弟たちを励まし続けた敏子が死を間際になぜ「天皇陛下万歳」と言ったか。

わたしは、淑美姉に問いました。「敏子さんは、学業も優秀で、優等生だったと聞く。友人が、優等生の死に花を手向ける思いで、そうだったのではないか」と。妹の死の間際を伝えた人について淑美姉は「そういう人ではない」と言いました。

当時、天皇は現人神、人の恰好はしているが神様だと教育されてきました。日本が始めた戦争は、大東亜共栄圏をつくるための聖戦であって、正義の戦いだ。その聖戦を統治している天皇のために命を捧げよ。軍国教育を一身に受け、敏子姉は死を前にして「天皇陛下万歳」と叫んだのでしょうか。

生まれた時から戦時下だった女学校一年生。戦争に動員され、原爆に殺され、死の間際に軍国教育のまま「天皇陛下万歳」と叫んで川に沈み命を落としました。

世界の人々と手をつなぎ核兵器のない世界をつくる

核兵器は、無差別に人の命を破壊し、生き延びた者の体と命を篠鯛する残酷な兵器です。世界の193カ国が加盟する国連の圧倒的多数の国が、意図的であれ、偶発的であれ、核兵器が爆発すれば、その被害は国境を越えて広がり、どの国、国際機関も救

援の術をもたず、核兵器不使用こそが人類の利益であり、核兵器不使用を保証できるのは核兵器廃絶以外にあり得ないことをしっかりと認識し、核兵器のない地球をつくろうと懸命に努力しています。

世界で唯一の戦争被爆国の日本がその先頭に立つとき、核兵器のない世界への展望が大きく開かれるのではないかと。世界の人々と手をとりあって、核戦争を阻止し、核兵器のない平和な地球をつくるため力を尽くしたいと思えます。

2016年9月記
(この回おわり)



簡単料理で元気アップ

おからサラダ

おなじみのポテトサラダの応用編。

食物繊維たっぷり、低カロリー。おなかの調子を整え、肥満、高血圧、貧血予防が期待できるヘルシーサラダです。分量は適宜です。



【材料】

生おから 150グラム
牛乳 (豆乳でもOK)
胡麻ドレッシング (マヨネーズOK)、
塩コショウ、煎り胡麻

【具材】

薄切りキュウリ、千切り人参
好みでコーン、ハム、ひじきなど

【作り方】

- ①おからと人参はそれぞれ電子レンジで温めておく。
- ②おからが温かいうちに牛乳を加え、なめらかにする。
- ③具材を加え、ドレッシングなどで調味し、塩コショウをする。

梶谷安子 (四季のベンチ)

第23話 「皮がべろりとむけた手」 (南信 今村洋子)

「お尻の床ずれの他に、右手の親指を除く4本の指の皮が全部むけています。ガーゼ交換を行なってほしい」

高齢のS開業医師からの依頼です。

「指は、お怪我でもなさったのですか？」

「それが、どうしてそうなったのか、聞いてもよくわからないんだ」「??」

床ずれができたUさん(男性 90才)のお住まいは、市のはずれの山間部の大きな農家でした。介護しているのは、腰が少し曲がったお嫁さん。お話を聞きしました。

「おじいさんはつい1週間前までは、よちよちですが、歩いて一人でトイレも行けたし、食事も皆と一緒に食べていて、何にも手のかからない人でした。それが突然、足腰が弱り、寝たきりになってお布団にお漏らしをするようになったんです」

お嫁さんは、慌ててスパーで紙おむつを買ってきてUさんに当てました。2、3日してUさんは、「お尻が痛い」と言い出すので、見るとひどい床ずれができていました。

そこで、昔からかかっているS先生に往診をお願いしたという経緯です。

右手は白い包帯で包まれています。

「この手はどうしたのですか？」

「さあ。オムツに手をつまみ込んでしまったけど。どうして指の皮がむけてしまったのか、よくわからないのです」

早速オムツを開けました。

「えっ!」

「尿キャッチ」があたっけていません。尿キャッチとは、ペニスを包んで尿だけを受け止め、お尻の方まで尿がいかないようにする

尿オムツです。寝たきりの男性に尿キャッチを当てるのは、介護の基本中の基本なのです。「はあー。そんなものがあるのですか。全然知りませんでした」とお嫁さん。

事の全容がわかりました。寝たきりになったUさんは大きなオムツだけを当てられ、たちまち尿がお尻(仙骨部位)に回ります。尿でふやけたお尻はすぐ赤く爛れ、段々ひどい床ずれになっていきました。Uさんは床ずれの痛みを軽減させるために、右手を突っ込んで腰を浮かそうとしていたらしいのです。老衰で終末期に入っていたUさんは、右手をお尻に突っ込んだまま、トロトロと寝てしまったようです。その手にも尿がかかっけてふやけたために、皮がべろりとむけた赤い指になってしまった。ということなのです。

すぐに色々対策をとりましたが、床ずれが命を縮めたのか、Uさんはそれから2週間ほどで永眠されました。

「おじいさんは年も年だし、家族だけで見てあげようと思ったのがいけなかったんですねえ。知らないということは恐ろしいことですねえ」お嫁さんは、そう述懐していました。

ケースから学ぶ

介護するお嫁さんが基本的なおむツの知識さえ持っていれば、状況は確実に違っていきます。農家のお嫁さんは常に忙しく、介護教室などに出る余裕がなかったのでしょうか。

お年寄りがいるお宅は、いつ

介護が必要になるかわかりません。日ごろから心構えが必要ですし、家族に余裕がなければ、なるべく早い段階で専門家が入るような対策を取った方が良いでしょう。

床ずれは、寝たきりの人が寝返りできなくなった時、体重で圧迫され、血流が悪くなってできる皮膚の損傷です。「床ずれ」と聞くと私はその日のうちに訪問するようにしています。それ以上悪くならないように、予防対策を一刻も早く取る必要があるからです。

まだ肌が赤くなり始めた程度の初期でしたら、適切な処置ですぐに治癒しますが、皮膚が壊死を起すような状態になると、なかなか治癒せず、これが命取りになることがままあるからです。

ステーションを開設した当初は、「巨大床ずれ」のガーゼ交換に駆け回ったことを思い出します。そのために命を縮めたお年寄りを、悔しい思いで見送りました。

介護保険制度開始以降は、床ずれの予防効果のある、優れたエアーマットが安価で貸与されるようになり、床ずれができる方をほとんど見なくなりました。

資格取得にチャレンジを

「生活援助従事者」という資格が新しくできました。生活に援助が必要な方々の手助けができる資格です。取得後は、希望の時間に生活援助のお仕事に就けるので、ちょっとしたおこづかい稼ぎができそうです。資格取得の講座を実施します。

日程…5月8日〜7月17日9時〜16時30分(全11回)

対象者…どなたでも

会場…かがやきスペース(長野市南長池761-3)

受講料…一般 1万5000円、組合員1万2500円

(テキスト代2700円)

申込み・問い合わせ…

長野県高齢者生活協同組合

☎026(217)3601

情報

前号でマグネシウムの洗濯と入浴法を紹介したところ、多くの反響と申込みがありました。マグネシウムは体への害もないと言われています、水素を発生させることにより、汚れが落ちたり、お風呂で体が温まったりするようです。



利用者の声

◎お風呂で使うと体が温まり、夜寝る時も足が温かく良く眠れる。
◎柔軟剤を使わなくても衣類がふっくらして、びっくりにした。
◎衣類の臭いがなくなりました。

高齢協本部で販売しています。
組合員価格マグネシウム70g 680円、70g+ネット付き790円。(一般の方は組合員価格の5割増し)

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 4月13日(土) 必着

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

前号の正解 (134号) へいせいさいご

1 へ A	2 い	じ		3 も	4 う	5 い D
い		6 よ	ぼ	う	せ	ん
7 あ	つ	さ E		8 せ	つ	
ん		9 い	い F	ん		10 あ
	11 が	が		12 ご G	い	し
13 い	い	な	づ	け		か
14 い B	あ	い		か	15 わ	せ C

正解者：15名 当選者（3名）は峯村艶子さん、轟咲子さん、北島育子さんでした。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野球で、三塁、または三塁手のこと。
- ②蚕（かいこ）の繭から繰りとったまもの糸。
- ③アオイ科の一年草で最近注目されている紙の原料。
- ④相撲場などで一段高くつくった板敷きの見物席。○○席。
- ⑥砂風呂のこと。
- ⑦量を表すときの単位につける接頭語で10の18乗倍の意味。
- ⑧食物を煮たきして調理すること。苦手な人も。
- ⑨日本列島の四大島の一。愛媛、香川などがある。

- ⑩航空自衛官の階級の一つ。一・二・三等がある。
- ⑪プラトン哲学の中心概念。理念、観念、イデー。
- ⑫水のしずくが凍って、軒下などに棒状に垂れ下がったもの。

〈ヨコのカギ〉

- ①病気の原因細菌を見つけ、どんな薬が効くかを調べる検査。
- ⑤ロシアの小説家。「罪と罰」「白痴」など。
- ⑨国が定めたお祝いの日。
- ⑬映画監督。「生きる」「七人の侍」などが有名。

〈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

クロスワード 作者募集

クロスワードを解くのは、頭の体操に最適です。ことばを思い出したり、新しく知ったり…。
 一歩進んで、クロスワードの出題者になってみませんか。いくつかのルールはありますが、頭を絞って問題を作り出すことにチャレンジしてみましょう。
 できたら上記の「クロスワード」係までお送りください。

- 2019年度長野高齢協の基本方針と組織図を決定しました。
- （基本方針は3ページに掲載）
- 東御市海野宿・滞在型交流施設「うんのわ」を市と指定管理契約を締結し、3月から運営することを決めました。
- 第21回通常総代会を6月22日に松本市で行ないます。地区別総代会の論議を重視すると共に、「認知症になっても安心して暮らしていける社会」をテーマに学習企画を盛り込みます。
- 佐久味工房米ちゃん弁当（配食事業）の厨房増築計画と建設業者との契約を承認しました。
- 嘱託職員の賃金規程を見直しました。
- 2018年度末の組合員脱退、減資状況を確認しました。
- 年度末脱退組合員97名
 （自由脱退71名、みなし脱退26名）
- 年度末減資口数 8538口
- 第4四半期も引き続き仲間作りに取り組みます

理事会報告(1月)

読者投稿



遠くなる「昭和」

人生で2度目の「改元」を体験することになりました。「昭和」が段々と遠くなって行くような気になります。(河瀬幸三郎さん)

念願かなった赤い車

新しい車を買いました。70歳を過ぎて赤い車がほしく念願かなって赤い車を買いました。心も車の色のように新年を迎えることができ。(峯村艶子さん)

若い人たちに伝えたいこと

隣近所の人々や昔からの友人を大切に思い、親しくしたいときりに思うこの頃。話をするなかで若い人たちにも伝えていきたいと思うことがたくさん出てきた。(サザエさん)

「マグネシウム粒」での洗濯

当地は下水道とは無縁の山間地ゆえ「マグネシウム粒」での洗濯の記事にはとつても興味を持ちました。体への害はないんでしょうか？ そうでなければ使ってみたいものです。(中澤美知代さん)

着物で出かける

スマホやメールもできない私は家の中にとじこもっているばかりじや体に悪いので、せめて着物が好きなので町へ出かける時は虫干しの代わりにと着物を着て出かけるようにしています。着物の良さをアピールするためにも！(伊藤ヒロ子さん)

(伊藤ヒロ子さん)

掃除の方法教えて

みなさま、年末の大掃除はどの程度行ないましたか。私はオリジナルな重曹を使いアクリルの毛糸のたわしを製作しました。霧吹きで噴霧しました。使っているうちに液がかたまったのでしようか、一向に出ません。よい方法をご教示ください。(関次郎さん)

思い切って木を切り倒す

今年は墓のまわりの木を思い切って沢山(人をたのみ)切り倒した。年々太くなり枝も伸びてまわりの畑を日陰にしてしまっていたため迷惑をかけていたが、これで少し安心した。(T・Kさん)

うなぎき読んでます

かがやきながのニュース「元気な地域には秘密がある」などそれ

ぞれの記事を楽しんだり、うなぎいたりして読んでいます。藤森さんの「私からの伝言」はDVDと共に観て伝えたいと思います。(轟咲子さん)

(轟咲子さん)

娘が自動車教習に

先日、娘の自動車教習所へ申し込みに行きました。娘がもう自動車の運転をするというのがなかなか不思議な感じですが、とにかく安全第一で運転をと願うばかりです。(ミニママさん)

(ミニママさん)

カスケケガに思う

稀勢の里の引退は残念だった。白鳳もケガで休場。力士はケガが多い。土俵から落ちるのも気になる。御嶽海は相手が土俵から足が出るとすぐ腰を落とし押さない。バリアフリーが浸透してきているが、土俵が低くなるのは伝統上無理だろうな。(小林美代子さん)

(小林美代子さん)

少し難しかった

クロスワードパズル少し難しかったです。(北島育子さん)

(北島育子さん)

★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31年2月末現在)

全	県	4,071人
全	北	2,458人
中	信	757人
東	信	633人
南	信	218人
そ	他	5人

つぶやき

このところ、気持ちが暗くなるニュースの何と多いことか……

世論に全く耳を傾けない国のトップ。国民のことをないがしろにして保身に走る政治家(屋)。政治屋に付度するお役人。安全を顧みず基準を無視して平気な企業。我が子に愛情を注げない親。考えられない「いたずら」をして写真をSNSにアップする若者。自分のイライラを平気で他人にぶつけて事故や事件を起こす輩。もうウンザリだ。

こんな時世だけに明るいニュースが欲しい。メディアの責任も重大。読者や視聴者が飛びつきやすいネタを次々に流す姿勢に問題がある。本質を伝えず危機感を煽るのでは、社会はよくならない。

せめて我が高齢協は、元氣の出る話題でいっぱいになりたい。

(太田秋夫)

元気な地域には秘密がある (その12)

高齢者いきいき支援 有償ボランティア活動(上)

定年後のネクストステージ

有償ボランティアの店 もずみ

茂住 光延

地区公民館主事との係わりが、私を地域活動へと誘った

現役当時の私は、地域との係わりを「面倒くさいもの」と思い込んでおりましたので、当然のごとく近所付き合いも希薄なものでした。ですから、地区の抱えるさまざまな課題や問題点などにも無関心でした。そんな私を地域活動に引き入れたのが、地区公民館の公民館主事との係わりでした。

松本市は公民館活動が盛んなところで、市内には35の地区公民館が点在し、



町の小売店が活動拠点に

日々多くの地域住民が集い、その住民を公民館主事がハブ空港のように、繋げ、広げていきます。その紡がれた糸が、

地域の中に様々な活動を根付かせています。

たまたま私の知り合いの主事が地区公民館に異動してきたので、気軽な思いで顔をだしたのが、私の地域活動への第一歩となりました。

人との繋がりが、高齢者支援という定年後の活動に

何度となく地区公民館に足を運んでいくうちに、その主事がいろいろな人を紹介してくれました。その中に、大学で福祉の教鞭をとられている先生がおられました。当時の私の職種では全く関わる機会のない方でしたが、不思議と気持ちの通じ合う点が多く、高齢者の抱える現状やサポートの必要性などを、さまざまな事例で分かりやすくお話してくださいました。思いもよらない人との係わりが、私の定年後の活動の背中を押してくれることになりました。

その後、松本市の公民館が主催する「高齢者支援講座」への参加も経験し、今の活動へと繋がっていききました。

両親が続けてきてくれた昔ながらの店を活動の拠点に昔ながらの町の小売店が、コンビニエ



店先で楽しむおしゃべり



大きなテーブルで和やかに

ンスストアや大手スーパーの影響で町から消えてしまったなか、幸運というべきでしょうか、それとも奇跡というべきでしょうか、私の両親が共に元気で60年近く続けてきてくれた店を活動拠点にすることができたことは、とてもラッキーでした。昭和を感じる店内に大きなテーブルを置き、懐かしいレコード音楽も楽しめるよう、しまい込んであったレコードプレーヤーもお目見えです。ドリッップコーヒーもゆっくりと味わってもらいます。でも一番は、来店する高齢者と同年代の老夫婦がいつでも店にいることです。そして、懐かしい昔話に時間を忘れてお話できることではないでしょうか。

今、私と両親、そして定年を迎えた弟も加わり、どなたが来ていただいても、ゆったりとした時間が流れる「心地良い場所」にしようと、微力ですが活動を展開中です。

※次号に続く