

かがやきなかの ニュース

人がつながる、想いがつながる、心がつながる、
地域がつながる社会を創ろう



夏休み「川虫調べ」
「川の水が綺麗か汚れているか、川に住む虫が教えてくれるんだよ」の説明に初めは恐る恐る千曲川に足を……。でもすぐに、パンツが濡れようと、滑って転ばつとお構いなしで、みんな川底の石拾いに無我夢中。バシャ、バシャ・ドボン！
水質検査なんて難しいことより、子どもたちにとっては、川遊びがなにより嬉しい一日でした。
(関連記事4頁)

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 719-1
☎ 0260-27-3588



秋の組織強化月間

9月1日～11月30日

今年のテーマは、6月の総代会で確認されたように、「人がつながる、想いがつながる、心がつながる、地域がつながる社会へ」の具体化を進めます。

○大胆に、そして正確に、高齢協を語る取り組みを進めましょう。

高齢協が誕生して23年。私たちは地域に根付いているでしょうか。まだまだ知られていないのが実情です、

高齢協では介護や配食、公共施設の指定管理、職業訓練などの事業だけでなく、生活の困り事に対応した生活支援サービスや各地で行なわれている集う場づくり、生きがいづくりの講座や倶楽部活動等々、多様な取り組みを行なっています。このことを多くの方々に知っていただくこと、面白そうと思ってもらうことが大切です。あなたの周りの方に高齢協を語ってください。

○地域で起こっている様々な困り事を高齢協につなぐ取り組みを進めましょう。

私たち高齢協は組合員や地域の「困った」を解決することから活動を組み立てます。まだまだ力量が不足しているで直ぐに出来なかつたり、単独では無理だつたりすることも多くあります。そのためにも地域の様々な人々や組織と連携しながら進めていかななくてはなりません。ぜひ「地域の困り事」を各事業所や地域センター、ニュース編集部にお寄せ下さい。

○「働く人が大切にされる働き方」はどんな働き方かを考える取り組みを進めましょう。

働き方改革が叫ばれています。どうも大企業の都合の良いような方向ではないかと考えてしまいます。

働いて生活費を賄うことは当然ですが、働くことが喜びであり、自己実現であり、意見が尊重されることが大切です。事業所の経営を考えると同時に、職場運営のあり方、組織運営のあり方を考える取り組みを進めましょう。

	東信	北信	中信	南信	合計
仲間づくり目標	47	100	30	15	192



島崎歌子理事	島田寛秀理事 兼 NPO 監事	竹下紀美子理事	豊嶋春美理事	前畠修史理事	工藤克征監事 兼 NPO 監事
好きな山歩きのようにコツコツ努めています！	心機一転、頑張ります。	6月から北信センターで働いています、よろしくお願ひします。	多くの人達と協働の心を持って接し、お役に立てる人間に私はなりたい。	「原点回帰」生協の存在意義にこだわった活動(事業)に立ち返ります。	監事7年目になります。よろしくお願ひします



竹内 暢監事	伝田栄子監事	尾花 隆 NPO 理事	代田 登 NPO 理事	長坂平和 NPO 理事
引き続き頑張ります。よろしくお願ひします。	頑張ります。	地域のお役に立つことを地域の人と一緒に…。	利用者のありがとうの笑顔、シワーカーの仕事のやった感を結ぶ、その真ん中にNPOワーカーがやきがあります。	皆でともに考えて活動を！ よろしくお願ひします。



理事長 思いを語る ①

コラムの第一回目、まずは就任のご挨拶からです。

このたび、急きよの事情で、理事長をお引き受けすることになりました田中夏子です。力不足の上ない若輩ですので、どうぞ組合員の皆さん、よろしくご教示のほど、お願いいたします。

長野県高齢者生活協同組合（かがやきながの）が1996年に掲げた設立理念、「支えあいと協同で、だれもが住み慣れた地域で豊かな生活とかがやく人生を築き、あわせて暮らしやすい社会づくりに貢献します」は、今でも、いえ、今だからこそ、重みを増して私たちに迫ってくる課題です。

組織の名称には「高齢者」とありますが、意味するところは、世代を超えて、様々な人たちの参画によって、誰も排除されず、大事にされる社会を作っていくこと。

そのために県内約4000名の組合員の皆さんが思いや願いを持ち寄り、それらを協同の力で具体化する場（集う場、サロン）を豊かに生み出すとともに、その延長線上に、食、介護、生活支援、交流の場運営、仕事・資格をめぐる講座等、私たちの暮らしにとって基本的な経済活動の足場をも固めてきました。

しかし今日、命と暮らしを支えるはずの社会保障の仕組みが厳しいものとなる中、持続可能な事業経営を果たしていくことは、並大抵ではありません。その難題にひるまず、私たちは、自らの実践を下支えとして社会への問題提起も行ないつつ、当初の理念に近づきたいと心新たにしています。

私たちのような高齢者生活協同組合は、他にも、全国20の都道府県で活動しています。各組合の成り立ちには実に多様ですが、互いに支え合う組織として、連帯と共生の社会を作ろうとの思いは一致。全国の仲間からの学びも重視し、命や暮らしの切り崩しに抗しつつ、排除のない社会づくりに尽力しましょう。

（田中夏子）



第21回通常総代会で選出された理事のみなさん



田中夏子理事長	鈴木友子副理事長	宮澤昭一副理事長	新井厚美専務理事 兼 NPO 理事長	風間隆治常務理事	内田信幸常務理事 兼 NPO 副理事長
皆が願いを持ち寄り具現化する場をめざします。	感謝しつつ、組合員のつながりを大切にしたいと思います。	戦後74年。74歳。元気なうちは小さなお役に立ってあげたいと思います。	明日が今日と同じではない日々を過ごりたいと思います。	今できることを！高齢期が輝く地域づくりをめざして。	皆さんで生きていて良いなあと思える社会にしましょう！



渡辺一信常務理事 兼 NPO 理事	青木 健理事	太田秋夫理事	片岡茂子理事	佐藤 潤理事	佐藤千里理事
通常総代会で確認されたスローガンの実現に向けて頑張ります。	引き続き地域福祉、障がい者支援とともに地域再生の一翼を担いたいと思います。	目指すゴールを明確にし、きょうも明日も、ザ・チャレンジ！	何事も前向きに考え行動することを心がける。	趣味と子育てと仕事。両立目指して頑張ります。	困難に直面した時、皆の力を集めて解決して行きましょう。

東信



都会っ子 大喜び! 千曲川の生き物調べ

子供広場（食堂）の一環で、夏休み学習応援「千曲川生き物調べ」を今年も8月4日（日）10時から、佐久市白田の千曲川・住吉橋下で実施しました。

小学4年生以下子供は8人、父兄7人とスタッフ15人。水質研究の専門家沼田清先生やケーブルテレビの取材もあり、天気も上々にぎやかに進められました。

安全第一と諸注意などを約束し、堤防から水辺におり川に入るので、前日には澄んで静かに流れていた川が茶色に濁り、流れも早くて水中が見えませんが、実施するのがためられました。それでも川に入る体験が大事と浅瀬に入り、慎重に水中の石をめくると川虫が石にへばりついていて、みんな夢中になって採集を楽しみました。

堤防での生物の分類わけも、子どもたちは積極的に種類を分け、数を数えたりしていました。採集した生き物を川に戻した後、沼

田先生のところで孵化させたウグイ（ハヤ）の稚魚を川に放流し、午前の部は終了。



昼食は近くの公会場でスタッフ手作りのカレーライス。どの子も東京や横浜などの都会っ子。男の子たちは競うようにおかわり。スタッフのみならず父兄をも大いに喜ばせました。

食後、今回の判定やその考え方を確認し合いました。濁った川でも、きれいな水を好むトビケラやカゲロウたちがいてくれて、水質ランクは階級Ⅰの「きれいな水」と評価できました。実は10年前と比べると、きれいな水を好む生物の割合は明らかに減り、ぎりぎりのランクⅠといえます。ごみやプラスチック、化学物質など水を悪くする暮らしの問題だけでなく、沼田先生によると、濁流で川の石もゴロゴロと流されると生物も流され、濁った水で死んでしまひ、次第に蘇ることが難しくなります。「上流の山や川の状態が、濁りやすい川にしてしまい、生物が住みにくい環境が起きている証拠」とのことでした。

横山孝子

北信



地域の力をお借りして

大豆島いこいの家では、四季折々にさくら・甚句・秋祭り、クリスマス会等を開催し、利用者の皆様との交流を深めてきました。

甚句祭りとクリスマス会は大島保育園の年長組の子供たちが先生方と遊びに来てくれ、特別なものになっていきます。本物の甚句祭りとは比べたら、ささやかなものですが、甚句保存会会長・会員の皆様の丁寧な御指導をいただいています。

保育園の子供たちも踊りが上手で、合いの手の掛け声も見事にそろうので、大人たちは一瞬何が起こったの？の後で素晴らしい感動に包まれ温かい気持ちになります。ゲームや歌、利用者



ゲームや歌、利用者

さんと孫世代の交流の場にもなつて大変喜ばれています。祭りでは、つくしの里の赤飯・五目ごはん・おでん、センターの焼き鳥、人気店のおやき（13種類）の『前金予約・引換券渡し・店舗仕分け』で当日の労力ゼロ作戦と『当日販売』もして、春はおやきを450個も販売することが出来ました。

これまで祭りステージではマジックショー、ギター・ハーモニカ・バンド演奏、カラオケ大会などいろいろな取り組みをしてきました。お手伝いボランティアの方にはポップコーン作りや販売補助をお願いしています。

今回の感動は祭りの準備と後片付けで、大勢の方々が自発的にお手伝いして下さったことです。とても有難く思いました。もうひとつ感謝していることは、大豆島老人クラブ連合会の皆様が年間計画に『3回のいこいの家清掃』を組んで下さっていることです。職員では対処しきれない庭の草取りなどをしていただき、お陰様で『きれいないこいの家』を維持することができています。

土屋健一

中信



夏祭り参加で地域と交流

松本市内には500弱の単位町会があり、35地区の町会連合会に帰属し、単位町会の協力のもとで町会連合会毎に各種イベントに取り組んでいます。高齢者生協中信（センターや介護事業所）ではそのうちの2地区の町会連合会で主催する夏最大のイベント「夏祭り」に協力団体として実行委員会などにも関わり、地域の住民や町会役員、法人などの親睦交流と地域に根ざした頼りになる福祉事業所をめざしています。



センターだより

出店ブースに「かがやきながの」の幟を掲げ、毎年出店しています。地区の役員の方々が早くから準備を進め、高齢者を含め多くの協力者があつて、そのイベントで

す。こうした地域の皆さんの力を地区を盛り立てています。

高齢協の参加は何故か焼きとり屋（？）ですが、子ども達に楽しんでもらえる企画や伝統の可愛い行列、各町会や法人が出店をして多くの人が楽しんでます。

今年も夏休みに入った地域の子ども達が早々に会場を訪れ、猛烈な暑さにも負けず、そわそわしながら開会、開店を待つていました。高齢協の焼きとり出店はとても好評を得て、行列ができるほどの盛況ぶり。事業所法人名より「焼とり屋さん」といった方が直ぐ判ってもらえるようで、そこが課題でもありません。高齢協を広く知っていただいい機会にも関わらず、炭火おこしやたれ焼きに時間と労力が削がれ、参加者との交流、宣伝などが充分に出来ていないことが切ないところ…。

年々「夏祭り」参加者が増え、賑わいを感じられます。老若男女の交流が深まる地域の手作りの夏のお祭りは、地域の皆さんの力が支え、地域の元気を呼び起こしています。その一員として炭火の熱さに耐え、地域の笑顔づくりに一層心熱く貢献していきたいと思っています。

風間隆治

南信



地域活性化につながる図書館

地域の方が気軽に立ち寄れる場づくりとして始めた「小さな図書館」は、開設から1年半が経過しました。この間、利用冊数は300冊を超え、地域の方にも認知していただけるようになってきました。

そうした活動が縁で、下條村図書館からみんなの家下條に「一日図書館長」のお誘いをいただきました。このイベントは、毎年図書館の開館記念日に合わせて実施されるもので、図書館の使命や役割を学び、図書館の利活用の向上に努めることを目的にしています。

一日図書館長には小中学校の図書委員会代表の生徒やPTA役員、地域の利用者など8名が任命され、村長から辞令を受け取ったあと図書館の任務や目標を学び、職員業務の体験を行いました。

図書館は「国民の知る自由を保障する場」として、「利用に際しては、人種、信条、性別、年齢やそのおかれてある条件等によつていかなる差別もあつてはならない」とされています。（日本図書館協会「図書館の自由に関する宣言」より）

下條村図書館においても「知る自由の保障」の理念のもと、村民が気軽に立ち寄り、読書を楽しむ学習するなかで、生活や仕事のための知識や情報を得て、それが地域の活性化につながっていくことを目指しています。手段や方法は違つても、「地域」と「人」を活動の真ん中に据える考え方は、私たち生協の活動と相通ずるところがあるのではないのでしょうか。

下條村は、一昨年度の住民一人当たりの書籍の貸出数が長野県で一番でした。こうした実績からも、下條村図書館が多くの村民にとって身近な存在であり、地域の文化拠点として、また、村民どうし交流拠点として親しまれていることがわかります。そして、そんな地域で私たち高齢協が活動（事業）していることに、

「どことなく誇らしい」、そんな気持ちになつた一日でした。

前島修史



悩みを気軽に出し合って考える場をつくる

終活アドバイザー 太田 秋夫

「終活」とは、人生最終盤をどう生きるかを考え、行動に移すことです。そのテーマは幅広く、それぞれに深さがあります。終活セミナーでは、別名「かがやきセミナー」と称し、どんなことを情報として知り、何をすればよいかを伝えるようにしてきました。内容がさまざまな分野にわたるため、3時間ほどを割いています。エンディングノートの書き方まで学ぶときは5時間を要します。

参加者の関心は多様で、個人によって違いがあります。差し迫った問題(課題)を解決したいと強く感じている人もいます。関心の度合いもまちまちです。

最近では、リラクセスした環境でお茶をいただきながら終活に関する「悩み」を出し合って、「思い」をシェアする(出し合う)「おしゃべりカフェ」に呼ばれることも多くなりました。話題は今回のシリーズでまだふれていないお墓のこと、葬儀のこと、高齢者をね

らう詐欺に遭わないことなどが多くなっています。

問題を的確に解決するために、ケアマネージャー、保健師、弁護士、税理士、行政書士、ファイナンシャルプランナー(FP)などの専門家がいます。私たち終活アドバイザーは「悩み」をお聞きし、専門家に「つなぐ」役割も担っています。

2年半にわたって「終活」を理解するお話をしてみたいと思います。セミナー開催やカフェでの懇談など希望がありましたら、高齢協へお声がけください。

悔いのない人生を送ること、そしてエンディングを迎えたとき、ご家族に負担をかけない準備をしておくことは、実は高齢協の活動そのものであると言えます。

(終わり)



生体腎移植ドナーになって

北信組合員 中村 玲 子

体験記

前号の続き

2年前の単身赴任中の夫がお盆の帰省をした時「お母さん、僕に腎臓ちょうだい」から始まりました。「私のでよかったら使って」と冗談交じりに返答をしたものの、さらにクレアチニンの値が透析ギリギリまで来ていることを知らされ、不安と怒りのような動揺に襲われました。

突然の夫の窮状に対し、私の知識は「腎臓は一つでも生きられるらしい」位の一般論でしたが、実際に自分の身に降りかかればそれは別のもの。「腎臓が一つになつたらどうなるの」と不安と悩みは増幅するばかり。

それから娘と2人、実績の多い病院や関係する団体などのホームページを閲覧、腎臓移植がどんなのかを学びました。メリットもリスクもあるが、「ドナー第一」が掲げられていたのには感慨深いものがありました。最終的には時間的、食事的な制限等が少なく、何よりも今までと変わらぬ「生活

の質」が期待出来るということので「移植」を決断しました。

半月後、名古屋第二赤十字病院に家族全員で話を聞きに行きました。医師やコーディネーターの話、移植についてのDVDを見て、さらに「生活の質」の大切さを実感しました。それからはとんと拍子に事が進み、術前の検査でもドナーとして合格しました。腎臓摘出手術は3時間半、10日間の入院でした。

退院後少しの休養はしましたが、以前と変わらない生活が出来ています。このドナー体験は、勉強しながらでしたが夫の腎臓病を我が身のこととして考えることができ、結果として夫の「生活の質」の維持につながったと実感しております。医療費については国の自立支援や障害者助成制度を利用でき、夫と私の手術入院費用は6万円弱でした。夫の普段と変わらない生活にドナーとしての私はもちろん、家族皆喜び、支えてくださった皆様に感謝しています。(終わり)



中国大陸の地で過ごした15年

高齢協東信・おもしろ倶楽部の戦争体験を語ってもらう夏のイベント「あの夏を語る」は今年で16回目を迎えました。

「私、まだ92歳ですよ」と、お元気で記憶を振り返って下さったのは、軽井沢在住の岡部仁子さんです。（写真）



国策による満州分村移民のモデル村となった満洲大日向村。岡部さんはその一員として家族と共に満洲（中国東北部）に渡りました。広大な農地が広がるそこで驚いたのは、青々とした麦畑に杭を打ち込み住宅の建設が進められているこ

とでした。その土地は現地の人々が耕してきた土地だったからです。岡部さんはここで国民学校を卒業しハルビンに出て関東軍（日本陸軍）の部隊に軍属として就職し、敗戦を迎えます。昭和20年8月15日、部隊に所属する軍人、軍属とその家族300人が一緒になった生活が始まりました。岡部さん達女子職員は食料係として300人分の賄をすることになりました。

ある時、食事とは別に真直ぐに伸びたゴボウを数本準備するように言われました。そのゴボウは消毒薬に浸されており、訳が分からなかったのですが、後になって妊婦を中絶させるために使ったことを知りまし

た。妊婦の膣にゴボウを数本差し込み膣を開いて子どもをおろしたのです。18歳の岡部さんにとっては衝撃的な出来事で、今でも忘れられません。

敗戦と同時にソ連兵がなだれ込んできました。彼らの狙いは時計、武器、楽器、金、そして女。岡部さん自身、危機一髪で襲われる目にあいましたが、とっさにゼスチャーで時計を渡して逃れることが出来ました。しかし、残念なことに3人の女性が犠牲になったのです。

もう一つ、ソ連軍が奪っていったのは貴重な食糧でした。敗戦前、部隊には731部隊から潤沢な食糧が運ばれてきていました。この部隊は中国人を「丸太」と称して人体実験をした細菌部隊で知られています。電話交換手をしていた岡部さんは「丸太を一貨車分送った」という言葉を取り次いでいたのを覚えています。

私自身が生きるため、傷ついた人を救うため必死でした

ところで、ソ連軍が満洲を引き上げた時、部隊に残っていたわずかな食糧も根こそぎ奪い去っていききました。部隊に避難していた人々は、それぞれが町に働きに出て生きるすべを考えなければなりません。そこで岡部さんはハルビン郊外にある病院に介護員として2か月働く約束で行ったのですが、そこは八路軍の傷病兵を収容する病院でした。戦後中国では毛沢東率いる八路軍（人民解放軍）と蒋介石率いる国民党軍の間で内戦が続いていて、岡部さんはそれに巻き込まれることになりました。2か月だけ働くという約束は反故にされ、

簡単なテストで看護婦の資格が与えられ、否応なく危険な戦場を回る従軍看護婦になり、傷病兵の看護だけでなく、ときには医者のご代役もしたといいます。

従軍生活は8年続きました。その年月をかけて大陸の北から南に縦断する移動のほとんどは歩き、それも身の回り品を自分の寝る布団にくるみ背負ったの昼夜を問わない行軍でした。ときには銃弾飛び交う戦場を通過したり、死臭が立ち込める原野を歩きとおしたりもしました。この間、風呂に入れたのはたった一回。たまにスコールが来ればバケツに雨水を溜めて髪を洗ったり、行軍途中で川に入り身を清めたりもしました。

内戦も落ち着くころになると病院内でも厳しかった男女交際が許され、同僚の昭利さん（義勇軍出身の看護士）と結婚。翌年、昭和28年に帰国を果たすことができました。

「満洲に行った苦労は、日本政府に利用された結果でした。あの経験は二度としたいくないし、若い人にもさせたくない。今の政府のお偉いさんは戦争の実相を知らなすぎる。私は戦争への道に反対するため頑張って生きていきます」ときっぱり。

まだまだ92歳の岡部仁子さんの力強い言葉に、会場からは大きな賛同の拍手がおくられました。

（東信・おもしろ倶楽部 吉田 敬子）



私からの伝言

母の爆死が私に反戦への強い思いを抱かせた(3/4)

親里 千津子 さん

1931年(昭和6年) 沖縄、北大東島に生まれる。79歳
2010年9月記

夢遊病者のように戦場をさまよう

3月の終わり。家の後始末をすませた母と私。それに母方の祖父の三人は、隣の家で一人残っていた山里のお婆さんと一緒に、姉がいる国頭に向かいました。そのときは上陸直前の米軍が、ネコの子一匹をかさないような猛攻撃でね。そして、日本軍の反撃もないまま敵は4月1日、島のほぼ中央、西海岸の読谷(よみたん)に無血上陸し、島を南北に分断してしまった。私たちはようやく読谷の手前の普天間までたどり着いたんだけど、そこから先には進めず、しかたなく砲弾の絶えない道をたどって泊る家に引き返したの。家の庭に掘った防空壕では危ないと、近くににあった崖をくり抜いて造った沖縄独特の亀甲墓(内部に空間がある)を避難場所にして、ようやく体を横たえることができました。

不思議なことにあんなに激しい攻撃も夕方の一時間と明け方の一時間はピタッと止むの。後で聞いた話だけど、

その時間は敵軍の食事時間だった。母と野里のお婆さんはその時間に食料をさがし食事づくり。ちようど、キャベツの穫れる季節で、畑からとってきてよく食べましたよ。お墓の庭にござを敷き食事をしたときはホツとしたものです。ここで暮らした50日間は、中部で激しい戦闘が繰り広げられていて、戦力を失った日本軍の残った兵と司令部は南に移動。それを追った激しい攻撃が私たちにも迫ってきました。来る日も来る日も続く空襲と夜の艦砲射撃で、頑丈なお墓の壕も、石がバラバラと落ちてきていつ崩れるか分からない状態です。

「まだこんなところにうろうろしているとは、お前たちはスパイだろう」と、日本兵に銃を突きつけられ、私たちは壕を出たのです。まさか味方の兵隊が……と。でも、こうして殺された人が、沖縄戦では800人もいたそうです。

南に向かう大通りは荷物を担いだ避難民の長い列が続く、その脇を兵隊を満載したトラックが追いつ越していきました。昼は空襲が絶えないのでサトウキビ畑に身を隠し、移動は夜。いつ、どこに飛んでくるか予測のつかない艦砲射撃をすりぬけながらの逃避行です。暗い道にはたくさん死体が折り返り重なっていて、それにつまずき、もう疲れも限界、まるで夢遊病者のようでした。

とうとう弱り切ったおじいさんが歩けなくなり、近くの空き家に

ひとまず寝かせ、家の裏手にある小さな防空壕を整えてここにしばらくいることにしました。季節は梅雨。連日の雨で壕に水がたまつてね。でも、外に出れば砲弾の嵐なので、くるぶしまで足を水に浸けたまま昼をやり過ごすの。夜になると、トッコ、トッコと聞き慣れない音がしてきたわ。それは海岸に掘られたタコツボから特攻艇が敵艦に体当たりするための出撃の音だったのよ。(つづく)



「紙面文化祭」 作品募集中!!

発表は11・12月号 いますぐご応募を!

- 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てください。

○応募締め切り 10月5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

Eメール kagayakinews@nagano-koureiikyو.jp

○短歌・俳句・川柳 各3点以内

○絵画・手作り品 各2点以内

写真に撮り、2L判にプリントまたはJPEGデータで。

○写真 3点以内

2L判にプリントまたはJPEGデータで。

○絵手紙 3点以内 はがき大の現物

または写真に撮り、JPEGデータで。

第26話 「認知症は神様からの贈り物」 (南信 今村洋子)

母は、86才で、もうじきこの世を去ろうとしています。

一人娘の私と暮らすようになって、17年目です。高校を卒業してずっと離れて暮らしていたので、母が本当はどんな人なのか意外に知らなかったのです。

私には3人の娘がいます。娘たちが、私に対して甘えたり、好きなことを言ったり、時に口争いをしたりするのを見て

「いいなあ。お母さんに甘えたり、勝手なことを言ったりできて、羨ましい。私は物心ついた時には母親は病気がちで、小さな弟たちが3人もいて、絶対に甘えられなかった。一度も口応えしなかったし、ものを頼んだりもできなかった。母に何かしてもらった覚えは何もないねえ」

幾度となくそのことを口にするのです。子供の頃の経験が性質をつくるのでしょうか。人に何かを頼んだり、自分の望みを表に出したりすることがなく、何でも自分でやり通す、気丈で我慢強い人でした。少し、身体が不自由になっても、決して私に迷惑をかけようとしませんでした。それでいて、後で愚痴をこぼすのです。

「そうして欲しかったら、そういえば言うのに！」私は声を荒げ、可愛くない母と思うのです。時には、「どうせ長くはならないのだし、人さまに迷惑をかけてまで生きていくたくない、早く死にたい」と悲観的になることもありました。

2年前、肝硬変がすすんで少しボーとしていたとき、ベッドの柵をつかみそこなってお尻をつき、大腿骨を骨折しました。手術をし



て約2カ月ちかい入院をしました。退院間じかになって「認知症」を発病したのです。

私にとっては晴天の霹靂でした。看護の仕事を通して、どんな人にも認知症は起こりうることを身にしみているのにもかかわらず、いざ肉親になると、「このしつかりもののかかぎって」と大変な衝撃だったのです。

退院してからの一時期は夜中に車椅子に乗って外に出て行こうとし、目が離せず辛い思いをしました。すぐに服薬治療を開始して、一月もすると認知症がほとんど治癒したかのように穏やかになりました。でも、性質は一変していました。

食事に対して「冷たい」、「辛い」、「甘い」といちいち文句をつけます。ついていてくれるヘルパーさんに、腰や足をさすってもらい、しつかり甘えているのです。認知症発病前には決して見られない母の態度でした。

病気に対しても「いつか良くなるよね。我慢、我慢」などと言ひ、希望を持つようになりまし。時々おかしなことを言ひ、ヘルパーさんにとても可愛いがってもらう母になりました。母の病室に笑ひが起こり、和やかな日々が流れています。私は救われまし。 「認知症」に感謝したい気持ちになりました。

母は子供の頃得られなかつたものを今取り戻して、この世にお別れをしようとしているのだと思ひます。

ケースから学ぶ

神経内科専門のF医師は、あちこちの講演で「認知症は神さまの贈り物だ」という話をなさっていました。死に対する恐怖や周囲に対する気兼ねなどがなくなる老後であれば、それはやはり神さまの贈り物と言えるかも知れません。

「認知症」については、まだまだ人に知られたくない病気だと思われる方が多く見られます。また「認知症」とは認めたくないご家族の気持ち、服薬治療の開始を遅らせ、介護対応を間違えて、かえって病気を悪化させているケースも見かけます。

「認知症」は誰もがかかる、明日はわが身の病気です。啓蒙活動も盛んになり、世間でもずいぶん理解がすすんできました。ちょっとおかしいなと思つたら一刻も早く専門家に相談しましょう

夏野菜たっぷり スパニッシュオムレツ

「材料」 4人前

- A 玉ねぎ 1/2個
- パプリカ 1/2個
- ズッキーニ 1/2本
- ピーマン 1/2個
- じゃが芋 1個
- B (塩コショウ 小さじ1/2)
- 粉チーズ 小さじ4
- 酒 大さじ1)

「作り方」

- ① Aの材料を1センチ角に切る(じゃが芋は硬めにゆがいておく)
- ② ボウルに卵を割り入れ、Bの調味料を入れよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ、①を加えて柔らかくなるまで炒め、②を入れる。
- ④ アルミホイルをかぶせ、とろ火で片面のみ焼き上げ、皿に移し切り分ける。



デイサービス晴の家 鈴木峰代

簡単料理で元気アップ

クロスワードパズル

家族で力を合わせチャレンジしよう

今号の締め切り 10月10日(木) 必着

1		5		8	13	15
		6	7		14	
2	B			11		
				12		
	4		9			18
3		16			17	
		10		E		

前号の正解 (137号) れいわがんねん

1	れ _A	2	じ	3	ざ	4	い	が _D
		5	か	げ	ん _G	ざ	ん	
6	し	ん		ね _F		7	ぎ	あ
		8	ひ	か	ん _E	ろ	ん	
9	き	よ		し		10	ぶ	か
		11	う	す	よ	ご	れ	
12	い _B	じ		う		13	い	わ _C

正解者：11名 当選者（3名）は中澤三知代さん、古岩井かおるさん、トトのトトさんでした。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秋の高級食材。
- ③動物が食べるごはん。
- ④地球の周囲を公転する唯一の天体。
- ⑤「それでも地球は回っている」と唱えた人。
- ⑦焼肉の部位。仙台の名物。
- ⑨生まれて間もない子。
- ⑪朝食の定番食材。生、ゆでる、焼く、炒めるなど様々な調理方法がある。
- ⑬こだわりがなく明るくてほがらかなこと。
- ⑮北海道に生息する幻の魚。
- ⑯1、2、3、4、5、6、〇、……。
- ⑰清流の女王と呼ばれるにふさわしい趣がある魚。
- ⑱気が短いこと。

〈ヨコのカギ〉

- ①〇〇〇本。日本の〇〇〇本は世界中で読まれている。
- ②日本の音楽家、作曲家で、「荒城の月」を作曲。
- ③JRや私鉄の駅構内に立地する店舗。東京を中心に発展。
- ⑥他人に利益を与えること。
- ⑧名前を書くこと。
- ⑨口の下。
- ⑩伊勢正三が作詞・作曲したかぐや姫の楽曲。イルカがカバーし大ヒット。
- ⑫雪が〇〇。
- ⑭服や布を縫い合わせるもの。
- ⑰赤毛の〇〇。

〈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

対策を論議
 米ちゃん
 センター
 東信地域
 した。対応
 を確認しま
 税への対応
 の消費税増
 10月から
 ジーに取り
 州まるごと
 他協同組合
 秋の組織強
 を確認しま
 訴訟で無罪
 「特養あず
 療を求める
 みます。
 「総代会の
 ました。
 「保険でよ
 療を求める
 ます。
 機関紙編集
 ます。
 ・理事会内
 に学習委員
 会を設置し

第1四半期事業状況 (単位：千円)

	事業高	予算比	事業剰余	予算比
生協	118,891	94.3%	▲1,497	100.1%
NPO	60,505	96.4%	▲465	21.9%
高齢協全体	179,396	95.0%	▲1,962	54.2%

理事会報告

(7月・8月)

・「総代会のまとめを行ないました。」
 ・「保険でより良い歯科医療を求める署名」に取り組みます。
 ・「特養あずみの里裁判控訴審で無罪を求める請願署名」に取り組みます。
 ・秋の組織強化月間の方針を確認しました。
 ・他の協同組合と共に「信州まるごと健康チャレンジ」に取り組みます。
 ・10月から
 の消費税増
 への対応
 を確認しま
 した。東信
 地域
 センター
 「米ちゃん
 の対策を論
 議

読者投稿



どんな年寄りにも?

仕事柄、老人宅へ伺うことが多い、いろいろな方を拝見しながら「自分はどんな年寄りになるんだろう?」と思ったものです。その答えは、本誌にもある気がして隅から隅まで読んでいます。

(迷える六十路さん)

天候不順で不作

我が家も自家用野菜を作っているが、今年は大不順で、例年通りのものがあまり出来ない。枝豆等も少し葉がちじれたりして、豆が良くならず、ナス等は固くてツブツブが沢山。おいしくない。

(武井勝利さん)

延命治療の意思表示

「終活の勧め」を読んで考えさせられました。延命治療の意思を事前に記録しておき、いざという際の家族や医療側の負担をいろいろ取り除くことは大切だと思う。もちろん自分のためでもある。「尊厳死」を含む「安楽死」も、今後は検討されてもよいのではと思う。とは言いつつ、健康寿命を少

しでも伸ばそうと、日々頑張る私なのであります。

(古岩井かおるさん)

木曾の五木は「あねひさこ」

「木曾の五木」の覚え方教わりました。「あねひさこ」。翌檜(あすなろ)、鼠子(ねずこ)、檜(ひのき)、榎(さわら)、高野槇(こうやまき)。長野県人であれば覚えておきたいですね。

(速水訓子さん)

笑われても植木を育てる

植木を育てています。実生や挿木から。家人に「木はこれからずーと成長していくのに対し先が無いんじゃないかい」と笑われます。それでも育てています。

(池の緋鯉さん)

地球は駄目になったか!

8月29日で95歳になる父の迷言。認知症の父は寝ていることが多く、夢うつつ

組合員活動のご案内

北信センター ☎ 026(217)3601 かがやきスペース

9/19(木) 13:30~15:30 スマホ教室

9/29(日) 10:00~14:00 長池かがやき祭り

10/4(金) 10:00~11:30 楽しく歌おう、童謡・唱歌

10/28(月)・予定 寄せ植え講座(正月花)

11/13(水) 13:30~15:30 うたごえ喫茶

東信センター ☎ 0267(78)5070

9/17(火) 13:30~16:00

考えよう老活!? 「やがてわが身の認知症とどう生きる」
地域の支え合いってどうあればいいの?

10/12(土) 秋まつり

10/15(火) 13:00~15:30

中島公園~成田山で秋のポールウォーキング

クロスワードの誤出題
136号のクロスワードパズルの出題が誤った件ですが、「正解者は

(トトのトトさん)

で過ごしています。ある日、何回目かの目ざめで外が明るいことになり、気づき、「どれだけ寝ても暗くならないな。いよいよ地球は駄目になったか!」と一言。「ダメになったのは、あなたの方でしょ」の一言をぐつと飲み込み、笑うしかなかった私でした。

「石坂文子さん」
★仮名をご希望の方は、ペンネームを添えてください。

署名活動の報告

「保険でより良い歯科医療を求める」署名は、集計の結果、449筆でした。ご協力ありがとうございました。

つばやき

お盆の台風10号に引き続き、九州北部の集中豪雨。また多くの被害が出た。浸水、土砂崩れ、竜巻……。テレビを見ているだけとなかなか実感が湧かない。

長野は災害が少なく良かったなどと思ってしまう自分がいる。被災された方々は生活再建に向けての長い道のりが待っている。直接支援には行けないけれど、何か自分に出来ることはないか。災害ボランティアの仲間と話してみよう。

いつ起こるか分からない災害。他人事にしてはいけなさと市報のハザードマップを開いてみる。やばいな。ここは低い土地だ。避難所も遠い。備蓄品の用意しておかなきゃ。隣の足の悪いおじいちゃんも仲良くしておかなきゃ

(新井厚美)

元気な地域には秘密がある

佐久市内山のコスモスで始まった地域づくり(1)

花畑で開く音楽とダンスの野外ライブ

内山キラキラプロジェクト

代表 若山 ゆき

地区全体がコスモスでつながり

地域づくりの大波が起きた

佐久市内山では今年も9月に『佐久高
原コスモスマつり』（第32回）が開催さ
れ、その中のイベントの一つとして、音
楽の生演奏やダンスのステージを楽しむ
「コスモスライブ2019」が開かれ
ました。このライブが始まったのは13年
前のことです。

『佐久高原コスモスマつり』はコスモ
ス街道実行委員会によって運営されてい
ます。内山の区長会、老人クラブ、消防
団、公民館、生産者組合、寺社と私たち
内山キラキラプロジェクトなど、地
域にある組織が横断的に加わって編成さ
れ、コスモスを育てて世話をすると
ころから始まり、まつりの準備とその終了ま
で地域をあげて関わっ
ています。



内山のコスモス街道
は、いまや東信地域の
名所となつていま
が、40年以上も前に地
域をコスモスで彩ろう
と、内山老人クラブが
種を蒔き育て咲かせた

のが始まりで、全国に数ある「コスモス
街道」の先駆けです。いま、街道の中心
になる「コスモス広場」は老人クラブや、
地域住民が協力して休耕田にコスモスを
植えて育てています。9月になるとコスモ
スが咲き乱れ、地元の方もさることなが
ら、県内外から訪れた人々が花の中を散
策したり、見晴らし台から一面に広がる
花畑を楽しんでいます。広場の一角や街
道沿いでは新鮮な野菜や果物の地産品販
売もしており、これもまた、内山地区の
魅力になっています。

住民ぐるみのボランティアが 祭りを盛り上げる

私たちのグループ、「内山キラキラ
プロジェクト」は、内山の魅力を発見・発
信・活かすことを目指す地域づくりのグ
ループです。家族ぐるみでこの地に移住
してきた私が暮らし始めて気づいたこと
は、「内山ってコスモスを植えてるだけ
の単なる田舎ではなく、面白い要素が満
載された地域だ」ということ。この気づ
きを地元の方たちに発信し、賛同してく
れる仲間と2006年6月にプロジェク
トを立ち上げ、8人のメンバーで活動を
開始しました。

「コスモスが咲き乱れるこのスペー
スで、音楽やダンスの野外ライブをした
ら、それが来場者の癒しにつながった
ら、どんなに素敵かしら?」「このライ

ブをきっかけに、さら
に多くの人たちがこ
こを訪れてくれたら、
いつそう嬉しいし、素
晴らしいよね……」

私の心に湧き上がっ
てきたこんなビジョ
ンを、キラキラプロジェ
クトの仲間と共有し、
どうしたらライブが実
現できるか知恵をしぼ
りました。そして地域の関係者と佐久界
限でパフォーマンスをしている人たちに
誘い、第一回目が実現したのです。

「コスモスライブ」は基本的に地域住
民と出演者が一緒になって、みんなであ
くりあげるイベントです。いわば内山
という地域コミュニティに残っている
「絆・助けあい」や「ぬくもり」を反映し、
設営、運営、進行、出演、会場サポーター
など、すべてがボランティアの力を合わせ
た手づくり感満載の祭りなのです。

今年、令和最初のコスモスライブに
は、内山にある「荒船山神社」の舞女、
小学5年生3名による舞の奉納が初登場
しました。今年の祭りは終わりましたが、
秋はまだ続きます。どうぞ、コ
スモスが咲き乱れる内山にお出かけ下さ
い。写真（上）澄み渡る空気に歌声響いて

（下）コスモスライブを支えるボランティア
（つづく）

