

かがやきながの ニュース

高齢協総代会スローガン

認知症になっても安心してくらしていける社会を築こう



デイサービス「晴の家」で本物の竹を使って「昼食に流しうどん」に初めて取り組みました。
いざ流しうどんが始まると満面の笑みを浮かべるご利用者様。今年の夏をスタッフどもども一緒に楽しみました。

(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



高齢協のHP

被災された方々、関係者の皆さんにお見舞い申し上げます

今回の台風 19 号豪雨災害で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

台風 19 号の被害は東北信地域に大きな災害をもたらし、県内では死者 4 名、行方不明 1 名、重軽傷者 100 名を超え、床上・床下浸水は 9,150 戸を数えます。

また、避難所に避難された方々も 1,000 名を超え、甚大な被害となりました。私たち高齢協の間も大きな被害を受けています。

組合員・介護保険利用者さんの状況

床上浸水 16 名、床下浸水 3 名、畑のみ浸水 4 名となっており、避難所生活をされている方や親族の家に避難されている方もいらっしゃいます。(10 月末で判明している状況)

施設の状況

長野市から指定管理として受託運営している 2 つの老人福祉センターが冠水し、営業再開の目処が立っていません。また、東信地域センターでは停電の影響を受けました。



1 階部分が水没したかがやき豊野

こうした事態を受け、以下の取り組みを行なっています。

○今必要とされる情報をお届けしながら、組合員さんの被災状況を確認すると共に、必要とされていることをお聞きしています。東北信地域センターでは被害の大きかった地域を中心に組合員宅への訪問活動を実施しています。

○就労組合員に向けてボランティア活動の参加を呼びかけています。

被災地では家屋の片付け（泥だし）作業が続いています。絶対的に人手が足りていません。仲間を募って、休日や有給休暇を取得してのボランティア活動への参加を呼びかけています。（実際に何人もの就労組合員が活動に参加しています）

組合員の皆さんに訴えます

今回の大規模災害では家屋の片付けだけで終わりではありません。被災された方々の生活再建までには長い期間が必要です。被災された方々に寄り添い、その時々に必要な支援を長く行なう事が求められます。

○「台風 19 号災害支援募金」にご協力下さい。

○個人で、グループで、お話し相手・炊き出し・お茶のみサロンなど、無理なく出来るボランティア活動への参加をお願いします。

※「台風 19 号災害支援募金」については別紙チラシを参照下さい。

東信



海野宿にぎわい夏祭り みんなの力を結集

海野宿にぎわいづくり実行委員会が主催した「海野宿にぎわい夏祭り」が8月31日、開催されました。私たちが運営する「うんのわ」も協賛団体として名を連ねました。地域の大きなイベントとしては、3月の「海野宿ひな祭り」以来の取り組みです。

当日は、「うんのわ」のダイニング「楽」と中庭を開放して、生ビールをはじめとした飲み物、焼きそば、焼き鳥、枝豆の販売を



しました。佐久と地元から大勢の組合員さん、販売のお手伝いに参加していただきま

した。

焼き鳥は長野の本部から駆けつけていただき、施設の入口で販売しましたが、いい匂いをかいでもらおうと扇風機まで用意するといった力の入れよう。煙に誘われて注文が殺到し、焼くのが間に合わないほどに。中庭では、生ビールを飲みながら焼きそばを頬張るお客さんも。

初めての参加でしたので、昨年の詳しい様子がわからず、一体お客さんがどれくらい来てくれるのかが一番の心配でしたが、焼きそばも焼き鳥も準備したものは完売することができました。

空が暗くなった19時には、打ち上げ花火が空を彩りました。「うんのわ」の中庭からも観ることができ、そこにいたお客さんも「ワー」と声を上げていました。

「うんのわ」の営業を縮小して、喫茶「いっぷく」のみの営業を続けている、気持ち落ち込んでいた中でのお祭り。是非成功させようという準備のための打ち合わせ会議を開いて、当日を迎えました。みんなで元気に地域の皆さんと交流でき、最高の夜となりました。『夏祭り』最高。

渡辺一信

北信



「ゆうがたゲット」で放映

テレビ信州ゆうがたゲットがつくしの里の取材に入りました。

食事作りの様子では、配膳で「特別食」「かゆ」「軟飯」「刻み」（粗・極・一口大）「塩分」「アレルギー」について、個人別に対応していることが注目されました。きめ細かな配慮をすることにより、安全・安心な食事がとれ、健康維持につながり、いつまでも元気な高齢者であるよう願って、スタッフ全員が心を込めて作っていることを伝えました。

調理責任者は「衛生面はもとより、手作りを第一に、旬の食材の活用、栄養はじめバランスよい内容、食べやすさ、塩分控えめ、飽きない献立、低価格に配慮し、おいしい食事をとっていただくよう心がけています」と説明。管理者は大事にしていることとして、「配達は、第一に注文の弁当が確実に届くこと、できる限り声が



けをしながら、安否確認、健康、食貝具合（残し）チェックなど、一人一人の見守りに心がけています」と紹介しました。

取材は利用者のもとへも伺いました。皆さん、「おいしいよ。助かってます」との声が伝えられました。放映後、問い合わせや注文の電話が鳴り響きました。

島田寛秀

4回目の「まめっこ食堂」

つくしの里大豆島では、「まめっこ食堂」（子ども食堂）を8月22日に開催。小学生106名、大人29名、未就学児1名、計116名が参加しました。

ボランティアさんの発案で子ども達とまずテーブルごと「トランプ大会」をし大盛り上がりしました。150食用意しましたが、何回もお代わりする子が多く、足りないうらいでした。

後日、大豆島の子どもの現状をボランティアさんや先生に聞き取りをしたところ、生活困窮とは言えないが、朝食を摂ってこない子ども達もいるので、学校の保健室におむすびなどを用意しているそうです。

田中節子

センターだより

夏の思い出特集

中信



初の流しそうめん昼食

程よい太めの孟宗竹が手に入り、「デイサービス晴の家（通所介護事業所）」の利用者さんがさぞかし喜ぶだろうと流しそうめんの昼食企画を初めて手掛け、早速7月昼食献立に組み入れて実施。流しそうめんの昼食はそれは面白かったです。（表紙の写真）

流す半割竹の終点に寿司桶と大ざる、水の流れを加減しながらやかんから水を流し、そうめんを投入するのですが、さっと流れるので、スタッフは額に汗して竹を上下せたりと水流の加減を夢中で行ないました。元氣な利用者さんは箸で何とか掴めますがうまくいかない人も…。悪戦苦闘。時にミニトマトも流します。

利用者さんもこの体験は初めてだったようで大騒ぎ、大喜び。利用さんの食が進みスタッフのそうめんがなくなってしまうほど。「またやって！」の声も上がり、心に残るお手伝いが楽しんで出来たことを嬉しく思いました。

中田春枝

東信地区へバスハイク

恒例のバスハイク。行き先は東信地区。盛夏前の梅雨の晴れ間を期待して7月13日（土）に企画。

芽ぶきの会の方々を中心に、分けして参加を募ったところ、なんと大型バスの補助席も使う満席50名の参加となりました。

当日は、幸い薄日が入る曇りで日中の最高気温は28℃。江戸時代の名力士「雷電為右衛門」のふるさと、また「信濃くるみ」の名産地の東御市へ。お目当ての一つマインズワイン小諸ワイナリーでワインの試飲で「ほろ酔い」、雷電くるみの里、そして北国街道海野宿の「うんのわ」で特製ランチ満喫、宿場散策。最後に水村美術館の見学など、盛り沢山のバスハイクでした。参加された皆さん大変お疲れ様でした。また来年も参加してくださいね。



芽吹き会の会員

南信



美味しい野菜は身体の栄養

みんなの家下條では利用者さんと一緒に家庭菜園を楽しんでいます。今年の夏も村内の農家さんのご厚意でいただいたトマト、キュウリ、ナス、カボチャ、唐辛子、ピーマン、シシトウを植え付けました。

利用者さんの中には農業を営んでいた方も多く、職員はたくさんの方を教わりながら、一緒に野菜づくりに励みました。そして収穫は最大のお楽しみ♪ たわわに実った野菜の収穫はもちろん利用者さんと一緒に行ないます。カタチが悪くても、不揃いでも問題ありません。愛情たっぷりの野菜が美味しかったことは言うまでもありませんね。



綺麗なお花は心の栄養

例年以上に花もちが良く、色とりどりの花を楽しみことができました。特に

サルビアの花は7月の長雨のおかげで苗がしっかり成長できたのか、10月を過ぎても情熱的な赤い色を楽しませてくれています。来所される利用者さんだけでなく、道行く地域の方々の、目の保養にもなっているようです。

花のある空間は見る人を自然と穏やかにしてくれます。みんなの家ではそんな空間づくりにこだわっていききたいと思っています。

たくさんの笑顔をありがとう

金木犀の香りが秋の訪れを知らせるころ、今度は冬野菜を植える準備に入りました。ある日の午後です、収穫の終わった菜園の手入れをする私の手がふと止まりました。いつも熱心にお手伝いして下さっていた利用者さんを思い出したのです…。もつと一緒に野菜づくりをしたかった。もつとたくさんのことを教えて欲しかった。もつと感謝の気持ちを伝えたい。今はもう叶いません。

野菜を収穫するときの楽しそうな笑顔。花を眺めるときの優しい笑顔。ほめられたときはにかなだような笑顔。そして一緒に過ごしたたくさんの思い出を、私たちはいつまでも忘れることはないでしょう。

林めぐみ

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(4/4)

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

戦場の地獄と人間愛

その日、5月23日は戦争を忘れさせるような静かな夕暮れを迎えていました。と、突然、空からワツともものすごい熱風が覆い被さり、腰になにかがピシヤリッとしたのね。家の脇にあった納屋が直撃されたんです。

もうもうと立ち込める煙を分けて庭に回ると家は爆風で崩れ、途中から一緒に住むようになった知り合いのおばさんが「水、水ちようだい」とか細い声をかけてきました。破裂した爆弾の破片がノコギリになつて手足をもぎ取られていたわ。

祖父は奥の座敷で眠るように死んでいました。そして母も…。

一滴の涙も出ない。ただぼう然として無感覚のまま。私は2人の髪を切り取り救急袋に納めました。母と柱を隔てて立っていた野里のおばさんは奇跡的に助かり、翌日、母たちの埋葬をしてくれたの。それで降、おばさんは、母のようにいつも私を抱きしめて励ましてくれました。

敵はすぐそばまで来ている。私たちはあてもなくさまよい、いつの間にか敵陣に入っていました。

私が一番恐れていたのは捕虜になること。捕虜になるのは恥で、一列に並ばされ戦車でひき殺されるとか、女はもてあそばれて殺されるとか…。それで顔に泥や煤を塗り髪の毛をばさばさにしていった。突然米兵に出くわし「絶体絶命」と思ったことが何度もありました。

兵隊は「この道をまっすぐ行きなさい」と教えてくれたけど、私たちは「捕虜になってたまるか」と、示された道の反対に向かって逃げました。

でも、恐れていたことが起こったんです。あるとき、道連れになっていたお姉さんが2人の兵隊に無理やり連れて行かれたの。花里のおばさんは私をきつく抱いて「この子は7つ、この子は7つ」と必死に守ってくれたつけ。しばらくして帰ってきたお姉さんは「死にたい」とおばさんにしがみついて泣いていたけど、戦後、自殺しました。

その一方、米兵が野営した後は、よくコンビーフやポークビーンズ、チーズにクラッカーなどの缶切り付の缶詰がまとめて置いてあったのね。

戦後聞いた話では、兵隊は自分たちの食べ残しを土に埋め、住民が悪くなったものを食べないというに氣遣っていたというわ。その行為は戦いで優位に立つ者



の「余裕」だったのかもしれない。でも、私には「戦闘は仕事であり、戦う相手を憎んでいるわけではない。まして戦闘に巻き込まれた人や傷つき弱っている人に手をさしのべるのは当然」という人間愛の現れじゃないかと思えるのよ。

沖縄には「チム(キモ)グリサ(苦しい)」という言葉があります。「あなたの話を聞いて、私の身体が一番大切なキモまで苦しい」。つまり、話し手の痛みや苦しみを共にするという意味。それに「イチャレバ(行き会えば)チョウレイ(きょうだい)」そして「ヌチドウタカラ(命こそ宝)」。この三つの言葉は、「沖縄の心」そのものなんです。そして、米兵が逃げまどう私たちにくれた心遣いに、これらの言葉と共通する優しさを感じるんです。

沖縄戦では175万トンの砲弾が投じられ、軍民合わせて20万人以上が命を落としました。しかし、いまなお米軍による戦闘機の爆音や墜落事故、射撃訓練の流れ弾などの被害に苦しんでいます。県民の「基地はいらない」という声の高まりは私たちの住む本土に届かず、国からは中国や北朝鮮に対する防波堤の役目を担わされようとしています。もし、本土の一人ひとりが沖縄の

声に耳を傾け、「沖縄の心」と一つになって、「基地はいらない」の声をより大きく響かせたなら、沖縄の戦後は本当に終わるのですが…ね。

おわり

簡単料理で元氣アップ

たらことチーズの温ヤッコ

「材料」 1人前

絹ごし豆腐(150g) 1丁

ピザ用チーズ 30g

たらこ 20g

小ねぎ(小口切り) 適量

「作り方」

①準備 たらこは薄皮を取り除き、ほぐしておくま

す。

②豆腐はキッ

チンペー

パーで水気

を拭き取り、耐熱容

器に入れ、

ピザ用チー

ズをのせ、

600Wの電子

レンジでラップをせずにピザ用チーズ

が溶けるまで2分程度加熱します。

③器に盛りつけ、たらこをのせ、小ねぎ

を散らしたら出来上がりです。



みんなの家下條 井澤佐貴子

【訂正】前号(9、10月号)6頁「生体腎移植ドナーになって」の寄稿文筆者のお名前の表記に間違いがありました。正しくは「中村令子」でした。お詫びし、訂正します。



第27話「妻に見守られ大往生の在宅死」(南信 今村洋子)

「おじいさんに『何歳まで生きるのですか?』と聞きましたの。そうしたら『100歳まで』と言いましたのよ。オホホ。あと3年も生きることが出来るのでしょうか?」
Oさん「97才」の妻「85才」は笑って話してくれました。

「えつ。本当にそうおっしゃったのですか?」

私は思わずOさんの顔をまじまじと見てしまいました。Oさんは「こんな状態で生きているのは辛い、早くに死なせて欲しい」と思っているのに違いないと勝手に想像していたからです。

Oさんは多発性脳梗塞で10年近く寝たきりです。段々身動きが出来なくなり、四肢が硬直し、両手は胸に当てたままで伸ばせません。2年前から口からは水も飲めなくなり、胃ろうで栄養を取っています。

目は、まぶたが垂れ下がりが開くことが出来ません。便も下剤を飲ませ、お腹をマッサージして浣腸して排便をしようやく出るのです。いつもお腹にガスが溜まってポーンと張っています。

皮膚も薄く

ちよつと握る

とたちまち皮下出血を起こし、あちこち

がそのために真っ黒になっています。

Oさんのご

家族は大きな

農家で、珍しく長男夫婦と孫夫婦、ひ孫の4世代で暮らしています。Oさんの妻は一日中Oさんの側にいるのが当然の仕事としています。ご家族に見守られて生きる意欲を失わずにいるのに違いないと、心から「ほつ」としました。

それをお聞きしてからは、できるだけ外の様子をお聞かせするように努めました。

「Oさん。来る途中の道の桜がもう5分咲きですよ」返事がなくてもうれしそうに聞いてくれました。

それから半年ほどたったある朝です。訪問しますと妻が「おじいさんが『今日は死ぬよ』と言うのですよ。まさかねえ。オホホ」と報告してくれました。

「えつ!」驚いてすぐ手足を触ってみました。普通の温かさです。脈拍、血圧を測りました。いつもと変わりません。

「いつもと変わりませんけどねえ」と言いながら、通常通りのケアを始めましたが、便を出す時にハツとしました。いつもしつかり締まっている肛門がダラリと緩んでいたのです。

「念のために主治医の往診をお願いしましょう」と妻に薦めました。

午後、主治医の往診を受けました。「心配ないのでこのまま様子を見ましょう」と言われたそうです。

その日の夜中の11時頃です。側に寝ていた妻が「はつ」と気がついてOさんの顔を覗き込んだ時には、すでに息をしていなかったそうです。

ケースから学ぶ

人は心臓が弱ってくると、心臓から一番遠いところから血液が十分に届かず、冷たくなってきました。医師も看護師もまず手足が冷たくなっているかを観察します。肛門も心臓から遠いところですから。Oさんの肛門の閉まりが悪くなっていたのは、やはり心臓が弱っていたのでしょう。

100歳近くまで生きている方の中に、時々自分で死期を悟る方に出会います。Oさんも何かご自分の身体に異変を感じたのでしょうか。100歳まで生きていることができずでしたが、大往生だったと思います。

100歳近くまで生きている方は、本当に蜘蛛の糸にぶら下がっているようで、ちよつとした変化で糸が切れてしまいます。お元気そうでも急な死の覚悟も必要なのです。

Oさんが、一見何の楽しみもないような状態でも「まだ生きていたい」と言われたことは、私たちの仕事に自信を与えてくれました。「死にたい、死にたい」と始終口にする人に出会いますが、それは「もつと良い状態で生きたい」との合図であると気づかれます。

理事会報告

9月、10月

○8月までの事業状況・財務状況を確認しました

累計事業高2億9683万6千円(予算比93%・昨年比99%)と厳しい状況が続いています。8月度は92万5千円の黒字になりましたが、累計で382万7千円の赤字です。下期に向けてしっかりと収益が出せる運営を目指します。

○台風15号災害支援(義捐金)募金を10月末まで各事業所で取り組みます。

○つくしの里建設協力金(組合債)の償還が始まります。協力金を出資金に回していただくか、このまま組合債として継続いただくようお願いすることを確認しました。

○最低賃金引上げに伴い賃金規程を改訂しました。

○介護人材確保のため、介護職員推薦紹介制度並びに無資格者採用・資格取得支援制度(働きながら資格を取得してもらう)を導入します。

○小規模多機能型居宅介護事業所の日常生活費を2020年4月より統一します。

○NPO米ちゃん弁当(配食事業)の新価格(消費税の外税化、経営改善対策、未収金回収対策を確認しました。

○東御市指定管理うんのわの当面の運営について確認しました。

署名のご協力ありがとうございました。「特養あずみの里裁判控訴審で無罪を求める請願」359筆

第2回 かがやき 文化祭

生きがい、居場所・仲間づくりとして、倶楽部、会、個人で、物づくりがたくさん行なわれています。その作品を通して、組合員さん同士で交流できたらという趣旨で紙面文化祭を開催しました。（「かがやきなごの」編集委員会）



水彩画「白菜」 大工原陽子さん（佐久市）



折り紙「鶴」 小林智恵子さん（長野市）



着物リフォームファッション
(東信センター
布遊びの会)



(上) 右から
折り紙ポンチョ
衿つきベスト
ブラウス

(下) 右から
エプロンドレス
ワイドギャザーパンツと
アクセントエプロン
紬と絞りのリバーシブル
コート



手縫いのパッチワーク
熊谷志げ子さん（下條村）

第2回 かがやき 文化祭



中信芽ぶきの会小物作りサークルの作品

和風エプロン、保健証入れ、ティッシュケース、変わりコースター、
針さしねずみ、ブローチ（ピエロ）、キーホルダー、香り袋ほか
古布利用、着物リメイクなど布を再利用して作品を作っています。



ベアの手作りぬいぐるみ

伊那谷のムーミンさん（飯田市）
全部のベアーちゃんにパンツをはかせて
います。見えないところもお洒落に
♪ それが私のこだわりです。



フェルト羊毛人形
「みんな仲良し」

堀口幸彦さん（佐久市）

短歌

老母と語りたきことかなわざり 過ぎし齡の確かさを知る
母の手の柔き細さをいとおしみ マニキュアぬりやる今日の日百歳
書架に置く歌集みやれば太き字の 名まえ遺して母ここに居り

佐久市 速水訓子

病む人がエアコン見守る我が命 暑中お見舞い忘れるほどに

上田市 深草秀幸

川柳

鳴らしてよ どこに置いたか 携帯に
歳かさね さらに求めよ 好奇心
事故絶えぬ 老いの運転 踏みちがい

佐久市 山田信久

五百キロ リニアのブレーキいつかける
拾ヶ堰 川面に浮かぶトマト茄子
ヘルパーの 援助で生きる高齢期

安曇野市 轟 咲子

前向こう 向こうと粘る下り坂
薬より医師の笑顔が効く話

長野市 古岩井かおる



貝びな 小山紘子さん（長野市）



「てっせん」 ひろみさん（長野市）
和の古布のみで作ったタペストリー



貝びな黒猫「オーレ」
小林和子さん（長野市）



クラフト籠

新井登代子さん
（中信クラフトの会）



小林美代子さん（中信クラフトの会）

俳句

医療も介護も受けられず 地獄に行くにも金が無い
つまずいた昔は恋で今段差
年金の先が見えない仕事無い

佐久市 宮澤文仁

病む夫につき添ふ日々や木守り柿
み仏に明日をゆだねて秋灯し
点滴のときさむ夜や氷雨降る

松本市 堀内美保子

白露にスマホデビュー亡夫（つま）に告げ
峰雲を掲げる山の力瘤
帰省子かラジオ体操見知らぬ子

長野市 北村道子

手の平につれつれ止まる蛍かな
桐の花うす紫のかれんなる
山遠く桜満開のおぼろ月

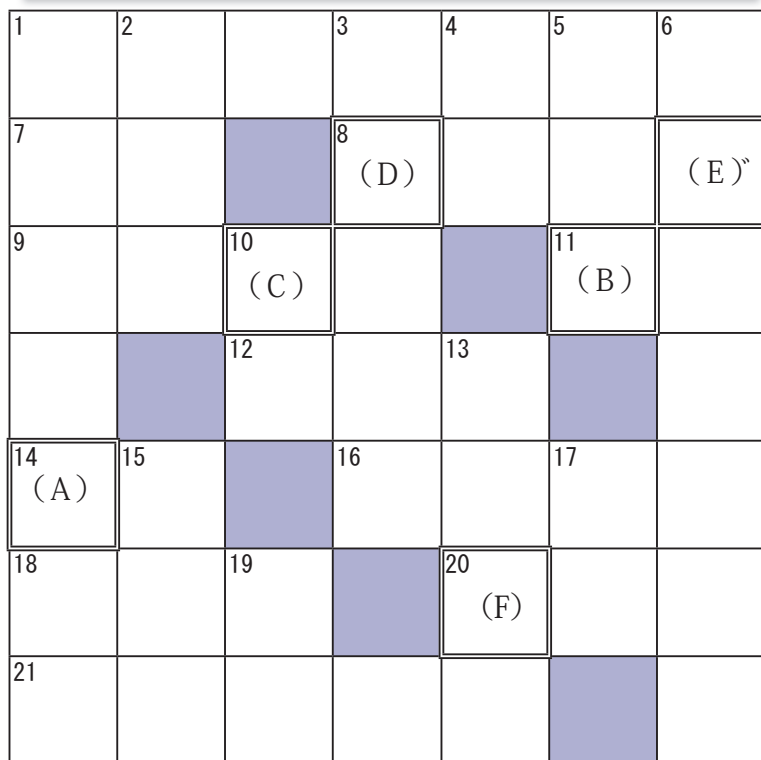
長野市 宮岡久和

たくさん作品ご応募ありがとうございました。

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 12月10日(火) 必着



前号の正解 (138号) あきまつり

1	ま	ん	5	が		8	き	13	め	15	い
	つ		6	り	7	た		14	い		と
2	た	き _B		れ		ん	11	た	ろ		う
	け			お			12	ま _C	う		
		4	つ _D		9	あ _A	ご			18	た
3	え	き	16	な		か		17	あ		ん
	さ		10	な		ご	り _E	19	ゆ		き

正解者：18名 当選者（3名）はわすれな草さん、熊澤宏子さん、小林美代子さんでした。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音楽教育者としての功績が大。〇〇〇〇記念フェスティバル（現セイジオザワ）で御馴染みの音楽家。
- ②秋に採れるものは旨みがギュッと凝縮されて美味。「秋の〇〇〇は嫁に…」なんて言葉も。
- ③ヒマラヤ山脈ではイエティ、ロッキー山脈ではビックフットと呼ばれる未確認動物。
- ④社会や人のために役に立つこと。「世界平和に〇〇する」
- ⑤男性の子どものこと。卑下して言う場合には、せがれや愚息とも言います。
- ⑥戦国大名が城下町を繁栄させるためにとった商業政策。
- ⑩水面に浮かぶ用具類のこと。釣りのときにこれが沈むと魚があたった合図
- ⑬りんご、ぶどう、もも…、信州は〇〇〇〇の一大生産地です。
- ⑮水の面や物体の表面上に生ずる油です。車のフロントガラスにつくと外が見え難くなります。
- ⑰静岡県東部に位置する半島。川端康成の小説の舞台としてはあまりに有名。
- ⑲衣服において、首を取り囲むところにつけられている部分。

〈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～F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

〈ヨコのカギ〉

- ①大河ドラマの主人公。ゆかりの上田市では観光客が増えました。
- ⑦こしかけるための家具の総称。
- ⑧主に JR 構内にある小型の売店。
- ⑨名前の由来は水上に飛び出し、胸ビレを広げて滑空することからつけられた魚です。
- ⑪佐久が全国ブランドとしてあまりに有名。プロ野球広島カープの名前の由来です。
- ⑫病気がひじょうに重く、今にも亡くなりそうな状態のこと。
- ⑭物事を説明するとき、相手のよく知っている物事を借りてきて、それになぞらえて表現すること。
- ⑯オリンピック日本女子スピードスケート史上初の金メダリスト。茅野市出身の〇〇〇〇なお選手。
- ⑰希望する顧客のもとへ直接配送します。最近ではデリバリーサービスとも表現します。
- ⑳海藻の一種で、細くてぬめりが特徴的です。
- ㉑誕生日やクリスマスにプレゼント。日本語にするとは？

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
 ※いずれもかがやきスペースで行います。

11月19日(火) 13:30～15:30 カフェ南長池
 28日(木) 10:00～11:30 寄せ植え講座
 12月4日(水) 10:00～11:30 童謡唱歌
 14日(土) 9:00～16:00 クラフトサロン

東信センター 0267-78-5070

12月17日(火) 9:30～
 イキイキ楽習塾企画 「新そばで蕎麦打ち会」
 東信センター「かがやき広場」

読者投稿



古希を2年過ぎ

「かがやきニュース」をいつも楽しみにしております。古希を2年すぎ、毎日あちこち身体の痛みを感じております。益々のご発展をこころより期待申し上げております。今後共、よろしくお願い申し上げます。

(ココ)

全ページ目を通す

かがやきニュース(冊子)が届くと、全ページでいねいに目を通します。パズル読者の投稿も楽しみ。138号ではP7、8、様々な場所戦争について伝えられていかなければいけないと強く感じた。戦争、絶対くり返してはならない。忘れてはいけない。

(HiYoKo)

勉強になる「ゆうゆう介護軸」

毎号楽しみにしています。南信の今井洋子さんの「洋子のゆうゆう介護軸」はとても勉強になっています。

(平田千恵)

「ゴボウ」に衝撃

今回のニュースの中で「あの夏

を語る」中国大陆の地で過ごした15年」の吉田敬子さんの記事を読んだ改めて戦争のむごさを感じました。特に「ゴボウ」のことは衝撃でした。いつの場合も女性や子供はつらい思いをするのだと思いました。92歳の岡部さんの「まだ…」という言葉はすばらしい。

(井出由美子)

素敵な表紙の写真

表紙の写真。素敵なお写真でした。良い経験だと思いました。

(ミニママ)

子供時代を思い出す

先ず手元に届いて目に飛び込んで見入る表紙の写真です。今号もおじいちゃんと孫娘達の川遊びが楽しそうで、昔自分の子供時代が懐かしく思い出しました。今回就任されました理事の皆様ありがとうございます。お仕事忙しいと存じますが、宜しく願います。これからの益々のご発展お祈りしています。

(忘れな草)

我が家の防災しっかり

千葉県南部の台風15号の被害には本当に気の毒!! いつもお

きてもおかしくない。災害に我が家でもしっかり防災しよう!!

(T・F)

悩む喫煙に知恵を

家の内での喫煙に悩まされています。ストレスが溜まり限界に近いです。どうしたらよいか知恵を借して下さい。

(匿名希望)

今年は咲くかな

山茶花のつぼみが出てきました。今年には咲くのでしょうか。

(北沢正志)

★仮名をご希望の方は、ペンネームを添えてください。

連絡がつかない組合員の方を探しています。ご存知でしたら、本部まで情報をお寄せください。

【北信地域】

原 陽介
宮島 弘子
池田加代子
関口 鉄夫
中山 悟
錦織美代子
田尻 ちか子
塚田 章二郎
湯本 一平

木島 玉多
米沢 和子
丸山 やい子
山本 克彦
高倉 瞳
根立 保恵
大山 享宏
【中信地域】
三澤 眞一
宮下 俣子

上條 百合
上條 秀之
百瀬 政子
百瀬 昭子
一色 新一
古田 たつ子
伊藤 美恵子
塚田 静代
【東信地域】
宮脇 静代

長野県高齢協組合員数

(令和1年9月末現在)

全 県	4,049人
北 信	2,458人
東 信	630人
中 信	743人
南 信	216人
その他	2人

つぶやき

今、認知症への考え方が大きく変わってきていることを思います。今年の松本での総代会でも人形劇も含めた講演会がありました。以前のような単純に症状だけに目を向け「一人歩きや大声を出して、何もわからなくなってしまう人」とするようなイメージから「認知症になっても、できることはたくさんあり、したいこともたくさんある」ということを理解し「本人の意思が尊重されて、安心して暮らせる地域社会をつくっていく」という考えになつてきています。自分も地域のグループ活動等に参加して、仲間の支えも得ながら生活していく、そんな風に生きていけたらとイメージしています。

(宮澤 昭二)

都合により、本号は紙面構成を一部変更しました。ご了承ください。

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(2)

楽しく暮らすための居場所づくりを

内山キラキラプロジェクト

代表 若山 ゆき

誰もが集える（いずみの家）が誕生

内山地区には今、「いずみ会」や「ホッとする会」という、地域の居場所的な「場」があります。定期的に地域の人が集まって、一緒に色々なことをして過ごす場です。

発端は2015年の2月より、地元の大塚和枝さんが内山の皆に呼びかけて始まった、地域の課題についての勉強会です。竹重俊文先生や浦野千絵さんという地域の居場所作りの専門家を招いて、地域の課題やその解決方法について、毎月学びや話し合いを重ねました。

高齢化率の高い山間部の内山。この住み慣れた地域で住民が互いにできることをしながら、お互いにできるだけ長く楽しく暮らしていけるように、ということをやテーマに、ワークショップをしたり、時には他の先進的な場所へ視察に出かけることもありました。佐久市内の内山以外の地域から何人か参加してありました。

そしてとにかくやってみよう、ということ、2016年1月より内山の町区という地区で、「いずみ会」の前身である「十日会」をスタートさせました。

毎月10日に集まって、その都度みんなで何かをするのです。歌を歌うこともありますし、うどんを打ってみんなで食べることもありまして、体操をしたり、手芸などのもののづくりをしたり、講師を呼んでお話を聞いたり、様々なことを行ないました。

今度は何をしようかということもみんなで考えます。参加者はだいたい10〜20名で、ワイワイと和やかに行なっていました。お茶などの準備は地域の中のブロッコで当番制にしました。

場所はJAのお部屋を借りたり、地域の誰かのお宅を借りたりしながら行なっていました。が、やはり固定された拠点が欲しいねということになり、空き家を借りられるところがないか探していました。1年ほど経つ頃に空き家を貸して下さる方が見つかり、2017年11月、「いずみ会」（会の名）と「いずみの家」（拠点の名）がスタートしました。この時は記念のイベントを開催しました。



という集まりを、隔月でスタートさせています。こちらは地域の皆で集まって、お茶を飲みながら談笑する場です。同じ地域に住んでいても、意外とそのような機会はない、ということ、集まった皆さんからは喜ばれています。また、多くの居場所で見られる傾向ですが、男性の参加者が少なめ、ということは何とかしたいと考えて、カラオケセットを導入。結果、男性の参加者もポツポツと増えているとのこと。

「いずみの家」を拠点とした「いずみ会」では、子ども部会のような位置づけとして「わくわくうきうきいずみ会」も発足し、子ども達を中心としてこちらも色々な楽しい活動を行っています。

大人が何かをさせるのではなく、子ども達が自ら考えて話し合い、大人の知恵やサポートも借りつつ運営していく、そんな会になっています。（写真）

いずみ会の大人と子どもが一緒になって開催した、ピザ窯づくり体験会というイベントもありました。ここでつくった手づくりピザ窯で「ピザを焼いて食べてみよう！」というワークショップを、今年のコスモスマつりでイベントの一つとして初めて開催し、子ども達はがんばって、なかなかの収益をあげていたのは記憶に新しいところです。

子どもが主体の活動も活発に
十日会のスタートに相前後して、内山の相立という地区では「ホッとする会」