

かがやきながの 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



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

わいわいカフェ この指と〜まれ♪ in 東春近



卵はこんな風にきれいに盛り付けよう」「高野豆腐としめじの卵とじで残った汁



◆南信の組合員活動と「わいわいカフェ」立ち上げのきっかけ
南信の松田みつ子さんは、高齢協賛発足当時から活動されている組合員さんです。何か南信でも活動をとということから、ご自身が「歌舞劇団田楽座」にお勤めだった事もあり、2016年秋に田楽座の場所をお借りし「どっこいどっこい太鼓倶楽部」という南信初の倶楽部活動を立ちあげました。

数年続いた太鼓倶楽部でしたが、諸事情により活動の継続が難しくなりました。しかし、太鼓が縁で知り合った仲間との関係を途切れさせたくないことから、月に1回の会合を継続し、今後の活動について意見交換を続けました。そうしたなか「誰か（地域）のお役に立っている活動がしたい」という思いが出されるようになり、具体化したのが「わいわいカフェ」でした。メンバーの多くが伊那市東春近周辺に住んでおり、その中のおひとりの伊藤敬子さんが「宅老所おらほ（NPO法人はるちか運営）」に関わっており、「地域貢献」の思いが私たち高齢協と一致したことから、活動の中心を東春近近郊に、会場を日曜日がお休みの「宅老所おらほ」としました。

◆大きなテーブルいっぱいのごはんとみんなの笑顔
1月は12日（日）の開催で、第2回目のカフェでした。当日は、9時頃メンバーが集まり当日の流れ等を確認し、その後受付班と料理班に分かれて準備がスタートしました。

受付班は受付窓口や看板、感染症対策のお願い等を準備しました。

料理班は、当日の分担・流れを共有し、まずは頂いた野沢菜の漬物を切り、じやがいもやレタス等野菜の下ごしらえ、カフェの運営についての話もしながら、料理がすすみ、たくさんの調理済の食材がテーブルに置かれて行きました。「錦糸

はだしが出ていて捨てるのはもったいない。片栗粉でとろみをつけて上にのせよう」とわかきあいあいと準備が進みました。

お昼前にお客さんがいらして、NPO法人はるちか理事長の山本高友さん主導で、大広間で音楽をかけながら体操をしました。

ごはんの準備ができたなら、お客さんもスタツフもみんな食堂へ。

春らしい錦糸卵たっぷりのちらし寿司のほかに、野菜たっぷりのサラダやスープ、卵とじ、デザート等、大きなテーブルいっぱい並びました。当日集まったのはスタツフも含め16名。参加された子どもさんの元気いっぱい「いただきます」のかけ声に思わず、みんな笑顔になりました。

美味しいごはんを食べつつ、地域や情勢のことを話しました。ひとり暮らしの年配の方は「ひとりだとこんなに品数は作らないし、何よりみんなと食べると楽しく、美味しく、ごはんがすすむ」、ある運営メンバーは「自分自身も楽しみ。自分自身の寄り場でもある」、そして子どもさんの「次回はカレーがいいな」なんて微笑ましい一言もあり、次回のメニューは「カレーライス」となりました。

おなかいっぱいの後は、再び山本理事長主導のお手玉を使ったレクリエーションです。向かい合った人同士でじゃんけんをして、勝った方が持分のお手玉を相手に渡し、最終的にお手玉が多かった人から豪華景品が選べるゲームでした。山本理事長の楽しい進行や勝った負けたで大盛り上がりでした。

◆このカフェのここがこだわり

- ・食材は地域の農家さんや社協さんの寄付も利用しながら、アミノ酸不使用の無添加だしや素精糖、こだわりの卵など、限られた予算でなるべく安心安全な食材を使用しています。
- ・南信の組合員さんだけでなく、カフェの準備段階から宅老所おらほの方、社協さんや地域の専門家の方にご協力頂きながら運営をしています。
- ・ランチの提供だけでなくニーズに合わせ、勉強のサポート・療育相談・介護相談等にも対応していきたいそうです。

取材 松下みずき



2020年度 事業・活動方針

最近やたらと「地域共生」「全世代対応型社会保障」「我が事・丸ごと」「働き方改革」などの言葉が聞こえてきます。しかし内実は、社会保障の後退、公の責任を縮小し、自己責任論の下に格差（所得・健康・就労・社会参加）を容認し、その責任を地域住民に押し付ける内容となっています。

2040年には高齢者人口が4割を超えます。正に社会の大多数は私たち高齢者です。高齢者が「長生きして良かった」と心の底から言える社会を、そして誰もが排除されない社会を目指して一步一步着実に歩みを進めましょう。

20年度は三ヶ年計画の最終年度となります。掲げた計画の達成に向けて最大限の努力を行なうと共に、40年を見据えた計画づくりに着手します。

重点課題は次の通りです。

- 全ての事業所のある地域で、誰もが気軽に立ち寄れる「集う場」作りを進めます。加えて、集う場を中心に「よろず何でも相談窓口」を開設します。
- 様々な団体・組織・個人と協働、ネットワークを紡ぎ、地域課題の解決を図ります。
- 社会保障・平和・災害復興・生活課題に対し学びを大事にしながら取り組みを進めます。
- 制度改定毎に事業環境は悪化しています。制度に頼らない地に足の着いた事業の確立を進めます。
- 地域センター制（東信・北信・中信・南信）を強化し、地域毎に特色ある活動を進めます。
- 生活協同組合の神髄はロッチェデール公正先駆者組合（生活協同組合の始まりと言われています）がそうであつたように、「教育・研修・宣伝」です。
- 事業高の1%を教育文化費、研修費、広報費に充て、「教育・研修」を強化します。
- 総代さんを中心に組合員が高齢協の事業・活動の運営に参画する仕組みを整えます。

理事長 思いを語る ②

地域の方に、手配りでこのニュースをお届けすると、「このニュースが来ると、あっ、私、高齢協の組合員だったってあらためて思うのよね」。そうなんです。前号年頭あいさつにも書いたように、私たちの生協は、県内各地から約4000人の組合員さんの参加によって支えられています。が、まだまだ組合員さんの暮らしと結びつく日常的な存在となっていないのが現状です。

しかし、設立以来「福祉・生きがい・仕事おこし」を掲げる私たちの生協は、事業利用によって結びつく経済的な組織に留まるものではありません。高齢協で展開する様々な文化活動、サロン、クラブは、長きにわたって仲間づくりのベースでした。さらに、私は高齢協を、暮らしや地域の課題を持ち込み、仲間を募って一緒に考え、対応を生み出す「丸テーブル」だと考えています（前号参照）。

丸テーブルづくりの第一歩へ

ブル論「、いつも「口ばっか得力がないので、今年は私も一つテーブルを作ればなあと考えています。どんな丸テーブルを？ 多少、心身、動きづらくなっても、張り合いをもつて暮らす：そのお手伝いをするチームづくりです。いわゆる「生活支援」といえばそうなのですが、それを事業としてやるのではなく、「ささやかなお助けあい仕事」を、みなさんと編み上げていく：そんなイメージです。「ちよつと庭先耕運してくれれば薬物が作れる」、「ちよつと柵を組んでくれればキュウリづくりを楽しめる」、「ちよつと部屋の片づけに付き合ってくれたら、人をお茶におよびできるのに」：。そんな「ちよつと〇〇」が、暮らしの張り合いを生み出す「助けあい仕事」です。

とはいえ、いろいろな疑問・懸念も噴出しそうです。「そんな細かいやりとり、誰が中心になるの？」「ちよつとの仕事でもタダでやるのはねえ」「頼んだら確実にやってくれるの？」「やってほしい人はたくさんいても、やってくれない人はいるの？」等。まさにそれらを丸テーブル上に出し合いながら、試行錯誤をスタートしたいと思えます。こんなこと、宣言してしまつて大丈夫？ と自問自答しつつ…。

（田中夏子）

東信



「職員ファースト」貫く

ありがたいことに、ここ2年ほどは職員不足で困ることがありません。

私は、介護職員だったときから、指導してもすぐにやめてしまう職員を何人も見てきました。これを改善しないと四季のベンチの未来はないかもしれないと思い、試行錯誤しました。そして、
① 指導しても改善に時間がかかる職員
② 持病を持っていたり、病気のため業務の制限がある職員
③ 高齢の職員

に働いてもらいたいと考え実践してきました。高齢協の理念にあるように、働く場所の提供をしているわけですね。



新しい職員を一人前にするコストと労力を考えれば、

今いる職員を大切に、成長してもらい、続けてもらうことが職場の環境に好循環をもたらし、経費削減にも繋がります。認知症のような敏感な利用者さんだけでなく、精神障害をわずらっている利用者さんは、よく職員を観察しています。同じ職員が気持ちよく仕事をしていることは、利用者さんにもいい影響を与えています。

新しく始めたこととして、2人1組となってお互いに仕事のアドバイスを、相談をさせる関係を作りました。目標設定を2人でし、評価もお互いがします。面談も私を交えて3で行ないます。しばらくは、この方法を続けていきたいと思っています。上手くいかなかったら、またその時改善していけばいいかと思っています。協同組合は、トップダウンの指示系統は通じません。話し合いを中心に決まることができていきます。職員会議は、ほぼ全員が出席してくれま

す。そこで決まったことは、責任をみんなが持ちます。建前は、「利用者ファースト」ですが、実際は「職員ファースト」です。結果、「利用者ファースト」につながっています。

四季のベンチ 松崎 裕子

北信



みんなでいただきます!!

毎日11時を過ぎると「たわわ」にはおいしそうな匂いがしてきました。利用者さんが過ごしているフロアーにある厨房で、昼食の用意が進んでいるからです。「たわわ」で提供される3食の食事とおやつ、さらにお弁当もすべてこの厨房で作られています。

調理している様子が良く見え、近くを通る利用者さんが「今日は何かかな?」「早く食べたいよー」と言いながらのぞいていきます。(時々忙しいスタッフも...)

野菜を中心に季節の食材を使うよう心掛け、日々の食事を提供しています。さらに年中行事(お正月・七草・節分・ひな祭り・お彼岸・お盆・土用の鯉・冬至・クリスマス・誕生日等々)に合わせメニューを考え、時には自分で選ぶ楽しさ



分・ひな祭り・お彼岸・お盆・土用の鯉・冬至・クリスマス・誕生日等々)に合わせメニューを考え、時には自分で選ぶ楽しさ

を味わってもらいながらご自分で盛り付けるバイキング形式(写真)での昼食もあります。

おやつは昔懐かしいニラせんべいや蒸しパンなどおなじみの物から、ケーキサレやアップルパイなどちよつとオシャレな物まですべて手作りです。利用者さんのお誕生日も毎回スタッフが工夫を凝らし手作りケーキでお祝います。

昼食の調理が始まると利用者さんも盛り付けや配膳に大活躍です。ベテラン主婦の皆さんに助けられ、ミキサー食・キザミ食・トロミ食等個々の形状に対応して、12時過ぎには利用者さん、スタッフ全員で「いただきます」。「大勢で食べるとおいしねー」「家ではこんなに品数作れないよ」なんて声が続いてきます。

後片づけや食器拭きもお手伝いいただきます。アツと言う間にきれいに片付きます。

「食べること」は生活の基本です。これからも「たわわ」では利用者さんの身体の栄養面を少しでも支え、おいしい楽しいと思うことで心の栄養面も整えるお手伝いをしていけるような「大切な食」を提供していきたいと思えます。

たわわ善光寺下 寺島真紀

中信



「免許返納」で人と地域のお役に

このところ毎朝新聞を広げるとウンザリします。またかと思う。それは高齢者による交通事故の記事です。ほとんど毎日のように報道されています。高速道の逆走、歩道への乗りあげ、お店等への飛び込み等、いずれも大きな事故で、多数の死傷者を出していることが多い。原因は錯覚だったり、ブレーキとアクセルの踏み間違いだったりである

人間、年をとるとあらゆる機能が老化することにより、咄嗟の判断が鈍くなります。これが事故の原因でもあります。「老人は車の運転を止めればいい」と言われても、車は使い出すとこれほど便利なものはありません。手放すことが出来ません。

私は今年が米寿。実は昨年免許証を返納しました。返納するに当たっては幾多の葛藤がありました。市内に住んでいるといっても中心街より外れた郊外で、街に出るにはバスを利用するしかありません。そのバスも近年運行本数

が減ってしまいい地域によってはいないところもあります。このよ



うな状況で車を手放したら生活に支障をきたすのではないかと決心がつきませんでした。

そこで私の生活圏を中心にバスの運行状況を調べ、バスとタクシーを上手に使えば何とか従来の生活を維持できることを確認しました。運賃などの費用も車の維持費を考えればむしろ安いものです。

免許を返納した際、心がすっきりしました。「ああ、これで事故を起こすこともないんだ」「人に迷惑を掛けることもなくなった」と安堵感が胸が一杯になったのです。「免許返納」を迷っている方、事故を起こせばその罪を一生背負っていかなくてはなりません。事故を起こす前に思い切って決断してみませんか。今後も体験事例などを、人に地域に役立つ情報として発信していきたいと思っています。

飯田 聖

南信



よい仕事とは何だろう

自分も「楽しむ」こと

「よい仕事って？」と考えた場合、どれだけ誰かのお役に立てたかが大切であり、そのことは、地域貢献や社会貢献、さらに自己成長や自己実現へとつながります。そう考えると仕事は苦痛なことではなく「楽しみ」「喜び」と捉えることができるのではないでしょう。そして、こうした経験は仕事（職業）を通じて得るだけでなく、私たちが暮らす地域の活動からも得ることが出来るのです。誰かのお役に立てる活動は、きっと自分の人生（心）をも豊かにしてくれます。

（管理者 井澤佐貴子）

子どもの成長と親の成長

保護者枠で教育委員会の委員になりました。委嘱を受けて2期8年になります。当初は自分で大丈夫かな？という不安もありました。が、「子どもたちの役に立てるのなら」とお受けしました。活動を行なう中で、先生、行政、保護者の立ち位置から見えな

ことや苦勞が沢山あることを知りました。そして、「子どもたちの健全な成長」がみんなの願いの全てであり、各々の立ち位置の人がバランスよく連携することが大切であると学びました。わが子だけでなく、下條村に暮らす多くの子どもたちの成長を見とどけることができたのは、私にとつての大切な財産となりました。そして私自身の視野も大きく広がってくれました。

今度は恩返しする番かな

（調理職 原 秀子）

民生委員を引き受けるにあたり考えたのは、介護や子育てが一段落した今、「今度は下條村民に恩返しする番かな」ということでした。親の介護の際に、地域の方、行政、介護事業者等のお世話になりました。また仕事としても、みんなの家の介護職や村の介護予防事業のお手伝いにも関わらせていただいています。そんな経験があったからこそ、微力とは思いますが引き受けることにしました。介護者の苦勞は経験して初めて分かることが沢山あります。公的な制度の仕組みすら分からないのが実際です。困った人の心に寄り添える民生委員になればと思います。

（介護職 佐川春美）

東御市海野宿滞在型交流施設「うんのわ」指定 管理受託から早期撤退に至る経過と総括・教訓に ついての報告

東御市海野宿滞在型交流施設「うんのわ」は東御市より指定管理者指定を受け、2019年3月3日より営業を開始しました。準備不足の中様々な努力を行ないましたが、7月末段階で500万円を超える赤字を計上し、このままでは高齢協全体の実業継続に影響を及ぼしかねないと判断し、8月より食堂部門を休止し、喫茶のみの営業としました。その後、10月の台風19号による海野宿橋の崩落の影響及び冬季に入るため、東御市の了解を得て、11月末をもって休館しました。

理事会としてこのような事態に至ったことに対し深く反省し、組合員の皆様にお詫び申し上げます。

以下、このようなことを繰り返さぬよう、経過と教訓を明らかにしたいと考えます。

○なぜ「うんのわ」の指定管理者受託を目指したのか

- ・改装前の「うんのわ」は民家であり、私どもの組合員さんが長年居住していた所であり、共に地域の活性化のために尽力したいと考えました。
- ・東信地域センターで佐久市下越以外の事業と活動の拠点づくりを行ないたいと考えていました。
- ・これまでの事業や活動のノウハウと県内の組合員さんへの呼びかけと他県の高齢者生協の仲間への宣伝を行なうことで優位性が発揮できると考えました。

○理事会での論議はどのようなものだったのか

- ・新しい分野での事業であり、①経営戦略が不明確 ②提出された予算計画は実行可能か ③中心的に担う人材の力量が見えない ④リスクが大きい ⑤温泉施設のない宿泊では魅力ある場所ではない等の様々な不安視する意見も出され、厳し

い論議が行なわれました。結果、開始時期の迫る19年1月12日理事会で賛成多数で指定管理者受託を決定しました。

○営業から事業撤退に至った要因と対策について

- ・今回は未知の分野への挑戦でした。この場合、飲食・宿泊・観光業などにしつかりした知識と経験がある者を担当に据えるべきでしたが、結果それができませんでした。また、見識に加え、どのように運営するかという意欲と学ぶ姿勢も大事になります。これは選ぶ側の「見る目」や構えが出来ていなかったと言えます。

・情報収集能力の不足と情報分析能力不足が要因の一つに挙げられます。分析力を高めると同時に、思いや意向に左右されない客観的な経営判断論議の場を設置する必要があります。その場で最善・最悪のシナリオを検討し、リスク管理を行なうことが必要です。

・事業計画の精度が低かったことは事実です。準備期間が短かったことや目の前の課題に追われ、食堂部門の計画との乖離、宿泊部門の営業開始の遅れなど計画とは異なる事態に陥りました。

・準備段階から地域の組合員が関わり、共に作り上げる必要があります。私たちが協同組合は誰かが請け負って事業を行なう組織ではありません。そこに住む組合員の願いを実現するために、共に手を携えて活動や事業を進めて行く必要があります。そのためにも、事業所開設基準を明確にし、当初から地域の組合員が関わる事業所づくりが重要です。

理事会として「海野宿滞在型交流施設うんのわ」指定管理から撤退に至る経過において、組合員財産の損失並びに法人の信用失墜に至ったことに対して、深くお詫び申し上げます。

経営判断とその責任の重さに鑑み、当時の理事長をはじめ、常任理事会構成役員の役員報酬10%、役員手当（それぞれ1ヶ月）返上の処置を行うこととしました。

2020年2月8日 第9回理事会

総代選挙公告

令和2（2020）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22回通常総代会を6月27日（土）長野市で開催します。

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67名、
中信地域20名、南信地域6名
 - (3) 任期 1年（第22回総代会より21年第23回通常総代会前日まで）
 - (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
20年3月2日（月）～
4月17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 20年4月21日（火）
 - (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）

洗濯洗剤がわりにマグネシウム粒の活用

利用者さんの声



マグネシウム 2個 (70 g × 2袋)

組合員価格 1,780円 (税込)

一般価格 2,670円 (税込)

(1袋 890円でも販売しています)

購入されたい方は026-217-3601まで(北信センター)
※濡れた状態が長いと、常にマグネシウムが水と反応して水素が発生している状態で、使える回数が短くなります。使用後はすぐに干してください。

木内とめ子さん

お風呂と洗濯それぞれ2袋ずつ使用。入浴は毎日、その残り湯を翌日の洗濯に利用。洗濯は一日3回程で洗濯時に風呂とは別のマグネシウムを入れている。私は鼻炎があるので臭いに敏感。洗浄に加え脱臭効果があるのは大いに助かっている。マグネシウムを入れずに入浴、翌日風呂のフタを取ったとたんに湯船から生臭い臭いがしたことでその脱臭効果が実感できた。お風呂では、湯そのものが柔らかく温泉のよう。マグネシウムの袋をお腹にあてたところ、お腹がぽかぽかと温まって気持ちがいいことを発見。

高木武人さん

昨年6月頃から使っている。4、5キロの洗濯物に2袋、石けん洗剤を少量加えて使用。マグネシウムがとけ込んだ水は無味無臭だから、はたして汚れが落ちているのか、と思うこともある。ただ感覚的に仕上がりの肌触りや洗濯物そのもののすっきり感で判断しているが。

マグネシウムを使用している理由は、まず経済的であることと排水で環境を汚さない。むしろ環境に有用であるという社会的な側面を重視しているからだ。買い物は選挙でいう一票を投じることだと思っている。つまり有用な製品を作っているところへの賛同と応援の思いを込めて購入することが大切と感じている。

担当者のまとめ

- ★洗剤ではないのですすぎの必要がなく、時間と水の短縮になってよい。
- ★洗剤・柔軟剤を買う必要がなくなり節約でき、手間もなくなる。
- ★洗濯槽に汚れがつかないので、定期的に洗濯機の掃除をしなくても良い。
- ★お風呂に入浴剤がわりに入れると、肌がしっとりして湯冷めもしにくい。冷え性で足が冷えて眠れない方が足までぽかぽかでよく眠れるようになった。
- ★微量の成分が残るので園芸の肥料として、ガーデニングの土に置いたりする方もいる。でなければ不燃ごみへ。

中村令子さん

1日1回毎日使用。白いものがより白くなり襟足の汚れも綺麗になった。使用し続け排水溝をみたら以前に比べきれいだった。

以前、焼鳥を焼いた時の軍手を水につけたら水が真っ黒になったが、マグネシウムを入れて浸しておいたら汚い水が緑っぽい透明の水になっていたので効果を実感した。白いものが白くならず、くすんだようになった頃が使用期限かと思って交換。

大久保孝子さん

家族は5人。生活時間がバラバラなので風呂には6時から約5時間入れっぱなし。3ヶ月程して浴槽の湯にかすかな臭いがでてきたので新たな物に代えた。湯あかがつきやすい浴槽にざらつきがなくなり、掃除が楽になったことが嬉しい。

風呂の残り湯は翌日の洗濯で活躍。洗濯機を回すのは毎日2回、多い時は4~5回。一回5~6キロの洗濯物にマグネシウムを2袋入れて濯ぐ。一度取り替えているが、洗浄効果を計るためマグネシウムを入れ替えたとき、新しい白いタオルを洗濯物に加えることにしている。そのタオルを普通に使用しながら毎回の洗濯に加え、タオルが黄ばんできたら洗浄効果が薄れてきている目安にしている。この冬衣類の静電気が全く気にならない。育ち盛りの男の子がいるので洗濯物や風呂の臭いが気になっていたが、今ではその不快感は全くない。

私からの伝言

戦中・戦後の食料難は並大抵

じゃあなかった(1/3)

酒井よしみさん

1917年(大正6年)

上水内郡中条村生まれ。90歳

(2007年8月記)

結婚5日で夫が出征、心痛で倒れた義父に代わって24歳で一家の柱に

私は上水内郡の中条村の生まれなんです。7人兄弟で、6番目に女の子が一人だけ生まれてね。男ばかりの中に生まれたもんだから、母親はじめ大喜びだったのは、家のことを手伝う手が増えた事もあったようにだけ。若い時は、紡績工場に行った人が綺麗な着物で帰って来るのに憧れたんだけど、父親に「女は縫い物が出来ねえと一人前にやなれねえ」と言われてね、お裁縫に4年も通ったんだよ。そのうち、叔母さんの所に嫁ぐ話が決められていてね。昭和13年に両方で話を決めたら本人に召集が来てしまっただけ。

本人は甲種合格寸足らずで、たまたま身長が初め1センチ足りないクジ逃れでいたんでね。最初は教育召集というところで、1年ほどで帰されたりまた行ったりで、2回ほど繰り返していた昭和16年の7月、身内だけの簡単な結婚式をあげたんです。

そしてその5日目にとうとう3回目の本召集令状が来たの。そんな心痛からか、その1週間後に義父が脳梗塞で倒れたの。

農家は供出につぐ供出で食料難

さあそれからの私は一家の家長になつて何でもやらなきゃならない。義父のめんどうは義母に看てもらって、四反五畝ほどの百姓を一人でやったの。

大麦、小麦、米作り、お蚕さんもいっぱい飼ったね。繭も百貫以上供出したよ。田植えは、村の人足まわしの人にお願いで新潟から人足さんが来てくれてね。だけど自分でどれだけ苦労して収穫してもいつも食べ物がないんだよ。耕作数から人数分の食べる量を差し引いて、後は全部供出に割り当てられてしまう。うまく計算してあつてね。腹八分どころやら、大麦や小麦を混ぜて、どうにかしのぐ程度の食料しか残らなかつたね。

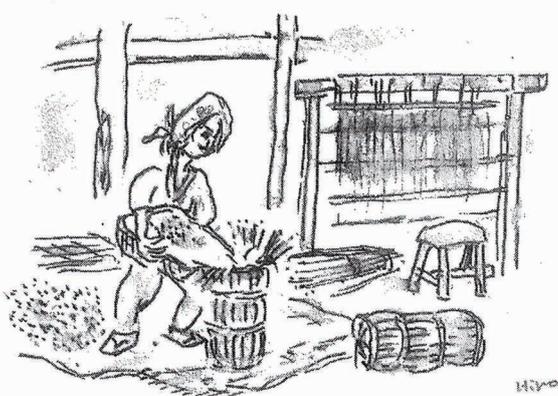
百姓しても百姓では間に合わないものがあるんだから困るんだね。豆があつても塩の配給がないと味噌が作れないから味噌汁も飲めないし、煮物しても味付け出来ないしね。

テレビで見えるような話だと思っただけ、3人家族だった所にイワシ1匹の配給があつてね。1匹のイワシを3人の前に置いて、どうやって食べようかと眺めたね。これ本当の事だったんだよ。こんなひどい思いしながら収穫したものは、強制的に取られるんだ

よ。わが家の割り当ては、28俵あつてね。その俵造るのに女だから慣れなくて、上手にできないんだよ。

その俵に70キロの米を詰めて、リヤカーに2個ずつ積んで集荷場まで運ぶんだけど、自分の体重が48キロしかないのに、よく持ち上がるねって言われながら一日中運んだよ。それを見て村長さんが手伝ってくれてね。あんなに嬉しかった事は今も忘れられないね。義父の面倒は義母が看ってくれたので女手一つでよく働いたね。

(つづく)



理事会報告

1月、2月

- 2020年度事業・活動の基本方針を策定しました(関連記事3頁)。
- 東御市海野宿滞在型交流施設「うんのわ」からの撤退に至る総括論議を行ないました。(関連記事6頁)
- 第22回通常総代会の基本方針を決定しました。
- 今年度は総代さんを中心に、組合員の生協への参加・参画を進める取り組みを中心とし、「組合員の声が届く総代会」を目指します。
- 26名の行方不明の組合員さんのみなし脱退処理を進めます。
- 台風19号豪雨災害で被災された組合員さんにお見舞金をお渡しします。(台風災害支援募金から拠出します)
- 12月までの事業高5億2800万(予算比91%、昨年比98%)と厳しい状況です。事業剰余73万円と年度末に黒字になるかどうかの瀬戸際に立っています。事業高を計画に近づける努力を行なうと共に、極力経費を抑えて黒字化を目指します。

【訂正】

前号(1・2月号)7頁「みなし脱退手続きに関する公告」のみなし脱退対象の方一覧「中信地域の古田新一さんのお名前表記に間違いがありました。正しくは吉田新一さんです。」

お詫びし訂正します。なお吉田新一さんについては来年度、今年度と同じ手順で所在の確認をさせて頂きます。

第29話 「夜尿対策にサック式がおすすめ」(南信 今村洋子)

「何か良い方法がないでしょうか…」

保健師より相談の電話が入りました。

「片麻痺で認知症のWさん(69才 男性)を一人で介護されている妻からの相談です。オムツを夜中に3回も交換するそうです。それでも朝方寝巻きまでびっしり尿で濡れていることがあるそうです。奥さんは寝不足でダウン寸前ようです」

Wさんの妻は生活のため昼間仕事に行き、その間Wさんはデイサービスを利用しており、そのデイサービスの分介護保険は全て使ってしまい、オムツ交換のヘルパーは頼めないとのこと。

「うーん。上手くいくかわからないけど、夜だけサック式カテーテルにする方法を奥さんに教えてみます」と私は約束しました。

早速、サックを持ってWさんのお宅を訪問しました。Wさんは体格もよく、全てに介護が必要とのことで奥さんのご苦労が想像できます。

サック式カテーテル法とは、ペニスにゴム製のサックをつけその先に管着きの袋をつけて採尿する方法です。ただ、認知症の方は違和感から自分で取り外してしまうことがあります。ベットに横にならているWさんに、妻にサックの付け方を教えながら、実際に付けてみました。

Wさんはおとなしく付けさせてくださいました。「うまくいくといいですね。朝、袋に尿が溜まっていると思います。デイサービスに行く時は外してオムツにしてください」そう言ってくれました。

翌朝Wさんの妻からのガツカリしたような

電話がきました。

「やっぱりだめでした。いつの間にか自分でサックを外していました。朝寝巻きまでびっしり。大きい身体なので着替えが大変です」

「そうですか。残念です。お役に立てずすみませんでした」

それから数日後です。またWさんの妻から電話が来ました。今度は明るい声です。

「あれから考えて夫がぐっすり眠ってからサックをつけてみたのです。そうしたらそのまま朝まで付いていて、尿が1000CCも袋に溜まっていました。私も安心して眠れるようになりました。良いことを教えて下さってありがとうございます」

まだお二人とも60才代のご夫婦です。これから何年介護生活が続くかわかりませんが、仕事をしながら自宅で介護を続けているWさんの奥さんの介護負担が、少しでも楽になったことを私は大変うれしく思いました。

ケースから学ぶ

サック式カテーテルの採尿法は男性にしか利用できません。

しかし、老人が老人を介護しているいわゆる「老々介護」の場合、9割が妻が夫を介護しています。夫が完全な寝たきりで、妻がオムツ交換をするのに困難な場合、このサック式は大変有効です。

尿留置カテーテルと違って、

膀胱まで管を入れるのではないので、身体には悪い影響ありません。

私たちのステーションで紹介しているサックは柔らかいゴムで出来ていてペニスのサイズにあつた物を装着し、その上からスポンジの接着テープで外れないように巻きつけます。

1日に1回か、もしくは2日に1回交換すれば良く、使い捨てですが1個約200円位ですから、何回もオムツ交換するより安価で済みます。

訪問看護師が訪問して交換するケースや、日中仕事に行っているお嫁さんが、朝交換するケース等色々あります。

巡回型ホームヘルプがない僻地の地域で、妻が夫を介護されている老々介護の方がオムツの替わりにサックを使用して「在宅介護」が可能になりました。

より大変喜ばれたことがありました。



ゴム製サック

簡単料理で元気アップ

豚肉と野菜のオイスター炒め

【材料】 2人前

- ・しめじ 70g
- ・なす(100g) 1本
- ・(しし)唐 6個 他、残っている野菜)
- ・もも肉切り落とし 100g
- (豚肉にまぶす)塩・コショウ・片栗粉 少々)
- ・調味料 オイスターソース大さじ1
- ・醬 油 大さじ 1/2
- ・みりん 大さじ 1
- ・料理酒 少々 砂糖 少々
- ・ごま油
- ・仕上げ 炒りゴマ(白)

【作り方】

- ①シメジは石づきを切り落としほぐす。なすのへたを取り、7mmの半月きりにする。
- ②豚肉に塩コショウ片栗粉をまぶしておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱して②を炒め、火が通ったら①を加え火が通るまで炒める。
- ④③に調味料を加え全体に味が馴染んだら火を止め、器に盛り付ける。
- ⑤炒りゴマ(白)をかけて出来上がり。年間を通してきのこ類は他の野菜の値段が高騰しても買い求めやすい価格で、家計の強い味方といえます。オイスターソースを使う甘い味付けは、ご飯もすすむ上に冷蔵庫に残っている野菜を使っても美味しく作れます。



みんなの家下條 井澤佐貴子

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 4月7日(火) 必着

1	2	3	4	5	6
				G	
7	E			8	
		9	F		
10	A				C
12			13	14	I
15			16	H	
	17		D		

前号の正解 (140号) おしょうがつ

1	ひ	ま		2	お _A	3	よ	4	し	
	だ		5	か	す	が			が _E	
6	り	7	し		し _B		8	う	ら	
9	う _D	か	い			10	か	ん	き	
11	ち	い		12	い		か			
	わ		13	つ _F		14	と	い	15	き
		16	こ	ち	よ _C	う			ぐ	

当選者(3名)は宗田まゆ美さん、古岩井かおるさん、関次郎さんでした。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誰よりもミッキー(マウス)を大切に思っているミッキーの“永遠のガールフレンド”。
- ②タカ科に属する大きな鳥、比較的大きいものをこう呼び、小さめのものをタカと呼ぶ。
- ③年末に買って大きな夢を見る。今年は一等10億円も…。なかなか当たらない。
- ④初冬に安曇野豊科や諏訪湖に飛来する大型の渡り鳥、そろそろ北に帰る頃。白鳥を英語で言うと…。
- ⑤東京の多摩地区北東部にある市。市名の由来は地名「清戸」と、その地を流れる柳瀬川から、一字ずつ取ったもの。
- ⑥自転車の走る速度は時速18km、マラソン男子世界記録保持者の……は時速20kmとか。
- ⑧物事が計画したとおり順調に進行するようになる様。「経営がやっと…にのる」
- ⑩洗濯の際、柔軟剤を入れるタイミングは最後の〇〇〇。洗剤が残っていると柔軟剤の効果が薄れてしまうので、水がきれいになってから。
- ⑬NHK朝ドラで、テレビドラマ史上最高視聴率を記録。橋田壽賀子原作の連続テレビ小説。苦難の中でも強い意志と共に清らかさを守り抜く明治の女性の生きざまが人気。

- ⑭「戦争体験を〇〇〇させない」、悲惨な戦争体験の記憶が薄れないよう平和への思いを語り、次世代へ深く繋げていくのは私達の役割ですね。

〈ヨコのカギ〉

- ①遠くまで広く眺める。広い範囲にわたって見ること。
- ⑤マグロの種類の一つ。刺身ほか缶詰などの原料で多く使われるのが、この〇〇ダマグロ。
- ⑦お笑い芸人、タレント、司会者・政治家で、かつては「横山やすし」と漫才コンビを組んで「やす・きよ」として吉本興業に所属し活動していた。
- ⑨小学校入学が楽しみ!贈ってもらってルンルン。教材を入れる背負うカバン。
- ⑩風邪・インフル予防や花粉症対策で冬から春にかけて欠かせない。昨今種類もいろいろ。
- ⑫塩加減を薄くすること。魚肉や野菜などに塩を薄く振っておくことの意。
- ⑭運のよいこと。幸運。しあわせ。
- ⑮花粉のシーズンに突入です。花粉症の原因となる花粉の代表格。
- ⑯栽培ものは東京の名産品。真っ白で野山で採れる自然物ほどは癖がなく、酢味噌和えなどで春の味覚が楽しめます。
- ⑰時は金なり。大切に使いましょう。

〈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~I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

「かがやきなごのニュース」はインターネットでも読むことができます。「長野高齢協」で検索し、「機関誌かがやき」を選択してください。1面表紙にQRコードを載せていますので、スマホなどで呼び込んでご覧いただくこともできます。どうぞご活用ください。

読者投稿



連載が楽しみ

今回初めて夫の手に届く「か
がやきながの」を拝見しました。
新年号のためですか。ボリユー
ムがいつばいで読みごたえがあり
ました。特に、今村洋子さんの「サ
ッカーボール大の残尿で脱肛に」
は、訪問看護師ってすごいなあ
と今村さんの観察力と看護の力に
敬服しました。何よりEさんがお
元氣になられ、元通りの生活に戻
られて、本当によかったです。今
後の連載が楽しみです。

(宗田まゆ美)

暖冬は地球温暖化のひび

暖冬ですごくやすく、雪かきな
ども不要で楽でよいのですが、こ
れも地球温暖化のひとつの特徴だ
と思うと本当に恐ろしくなりま
す。日本は特に災害大国ですが、
世界での異常気候や水害、山火事
などもみなそうですよね。失った
ものを取り戻すことはできなくて
も、現状のままとどめることは絶
対すべきだと思います。自らの住
まいを自ら破壊するほど愚かなこ
とはありません。幼いグレダさん

に言われずともわかっているはず
です。
(古岩井かおる)

若い人たちに伝えたいこと

区長を引き受けざるを得なくな

人権と終活

中条村が毎年行なう人権研修会の一環として2月8日
(土)、「人権と終活」というテーマで長野高齢協の前島章良
講師による「エンディングセミナー」を実施してきました。
葬儀の歴史から「本来、葬儀は本人や家族の思いが十分尊
重されたもの」のはずが、現代の葬儀は大規模化で「葬儀屋
さんの手際よさに圧倒され悲しむ間もなかった。予想外に
費用がかかった」等というような問題点も多くみられました。
ごく最近では、葬儀に対する考え方も変わり、小規模化や
個々の価値観でお葬式をのぞむ声も増えてきました。そんな
今、自分らしい最期を迎えられるように葬儀やエンディング
ノートについて、実例を交え分かりやすくお話しくださいま
した。エンディングノートに示した本人の希望を実現するこ
とは、亡くなる方も残された人にとっても人権の尊重にもな
ります。

終活からちよつと飛躍して命の話となり、白馬神城断層地
震や台風19号の際に皆がいたわりや思いやりの心を持って行
動したことと多くの命が助かったように、命の危機にある時、
どんな人も「公平・平等・対等」が保証される事は究極の人
権であるという話で締めくくられました。

皆さん、時々笑いもおきながら、真
剣にメモされる姿が印象的でした。

これからも様々なところでエン
ディングセミナーを開催する予定で
おります。ぜひお近くで開催の際は
ご参加お待ちしております。



組合員活動のお知らせ

北信センター TEL 026 - 217 - 3601
3月17日(火) 13:30 ~ 15:30
南長池カフェ (こちヨガ)

東信センター TEL 0267-78-5070
3月21日(土) ~ 23日(月)
ひなまつり手遊び展

(関次郎)

りました。日ごろ弱者には手をさ
しのべています。正直で実直な
ものがバカを見ると思いました。
やらない人は全然やらさず……

唐本無三大銘本

紫檀、黒檀、鉄刀木(ダガヤサ
ン)は熱帯産の木材だと知りまし
た。日本の消費量は多いと聞くと
複雑です。(地球、自然に及ぼす
影響は?)
(速水訓子)

仮名をご希望の方は、ペンネームを
添えてください。

つぶやき

新年早々、米軍によるイランの
革命防衛隊のソレイマニ司令官殺
害と、イランによる報復攻撃をめぐり、米
国・イランの両国は一触即発の緊迫した状態
になり、重大な事態が起こるかもしれない、危
険な状態に直面したことは記憶に新しい。まさか『第3次大戦』に
……と感じた方も多かったと聞く。

国際的な自制呼びかけと、双方
でこれ以上の危機拡大は避けたい
との思惑を持ち、本格的な衝突は
一旦回避されたようですが、平和
が戻ってほしい。トランプ氏が大統領
になり、アメリカファーストを標榜、
混乱するアメリカの海外展開、
世界が抱える「アメリカリスク」が
顕著になり、世界の秩序を乱す元凶
となつてきているように思えてならぬ。
彼の懐に持つトランプのカード、
これ以上の振出しはもう御免被りたい。
そう願わずにはいられない。
(風間隆治)

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(4)

「うちやまコミュニティ農園」始まる

内山きらきらプロジェクト

代表 若山 ゆき

2人の青年の思いが結実して

内山は、山間部。やはり少子高齢化と人口減少の進み方が速く、耕作放棄地：耕したくても手が回らない農地がどんどん増えています。

去年（令和元年）そんな農地の一面を借り、江原政文さん、磯村聡（あきら）さんと二人の青年が核になって、「うちやまコミュニティ農園」の取り組みをはじめまし



た。

「暮らしの中に農を」「みんなので耕し、みんなで創る」「佐久地域の良さを活かし、暮らしのアップデート（進化）をめざし、百年先も生きる文化を

創りたい！」との思いを発信し、クラウドファンディングで資金を募って昨年の初夏にスタート。私もクラウドファンディングに参加し、この「うちやまコミュニティ農園」の仲間になりました。

発案者の一人江原政文さんは、佐久市内で「コワーキングHUB:二」を運営するアラフォーの青年。そしてもう一人の磯村聡さんは、7年前に埼玉から内山に移住して就農し炭素循環農法にて農園を運営しているアラサーの青年です。

2人は、このコミュニティ農園を通して地域活性化の一助となることをめざしています。その軸となるものは、お互いの精神を大切にし、それぞれがそれぞれのペースで参加できるコミュニティ農園、という考え方。何を栽培するかはみんなので決め、収穫物はみんなで分け合う。無理をしない「ゆるいつながり」を通して、若い世代の中にも「農」が入り込んでゆくようにと。

運営の中心に3つの柱と

プラス1を据えて

柱の1 栽培過程を把握している、食の安心安全を大切にします。

柱の2 農業技術を習得して、農を未来につなぐ一助となる。

柱の3 心を安定させる「もう一つの居場所」としての機能を持たせる。

プラス1 コワーキング（共に働く）

で新たな価値を生み出し将来的には収益も出ます。

多くの人の賛同を得てクラウドファンディングは目標額を達成し、昨年初夏に「うちやまコミュニティ農園」は始動しました。6月に催したオーブニングイベントでは、心を解放させてくれる広々とした農園に集い、みんなで大豆の種まきをし、ゲスト（北欧の若き女性）の弾き語りを聴き、会食し、談笑し、楽しいスタートとなりました。

以来、田植え、種まき、バーベキューの夕べ、収穫、稲刈りや脱穀、などなどの作業会や交流会の場を持ちました。当初から掲げている「ゆるいつながり」を通じた3つの柱（プラス1）は、地味ながら着実に実行、実現しています。

今年は2年目に入るにあたり、みんなが昨年を振り返り、今年はどうなことをしたい？ どんなものを育てたい？ と話し合い、各々の希望を出し合いました。様々な希望やアイデアが出され、また一歩ずつ取り組んでゆくことになりました。

佐久地域に住む人、都会に住む人、年齢層も幅広く参加している「うちやまコミュニティ農園」。これからどんどん、人の輪と活動の幅が広がってゆく予感があります。興味のある方、どうぞご連絡ください。

（おわり）