

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



長沼ゆるりお茶会ミーティング

長野市北部の台風被災地で、支援グループと被災住民による復興グループが今後の取り組みについて情報を交換し合い、つながりを大事に復旧・復興にあたっている。(関連記事6、7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

長野県高齢者生活協同組合 第 22 回総代会 公示

長野県高齢者生活協同組合定款 52 条、54 条、55 条に基づき第 22 回通常総代会を開催します。

1. 総代会日程及び会場

日 時 2020 年 6 月 27 日（土曜日） 午前 10 時より
会 場 長野市 J A グリーンパレス会議室

2. 予定議案

- 第一号議案 2019 年度事業活動報告と決算報告の件
- 第二号議案 剰余金処分承認の件
- 第三号議案 2020 年度事業活動計画並びに収支予算承認の件
- 第四号議案 2020 年度役員報酬の件
- 第五号議案 議案決議効力発生の件

総代選挙結果について

総代選挙規約第 10 条により立候補者が定数以内となったため、以下の総代候補者全員が当選したことをお知らせします。

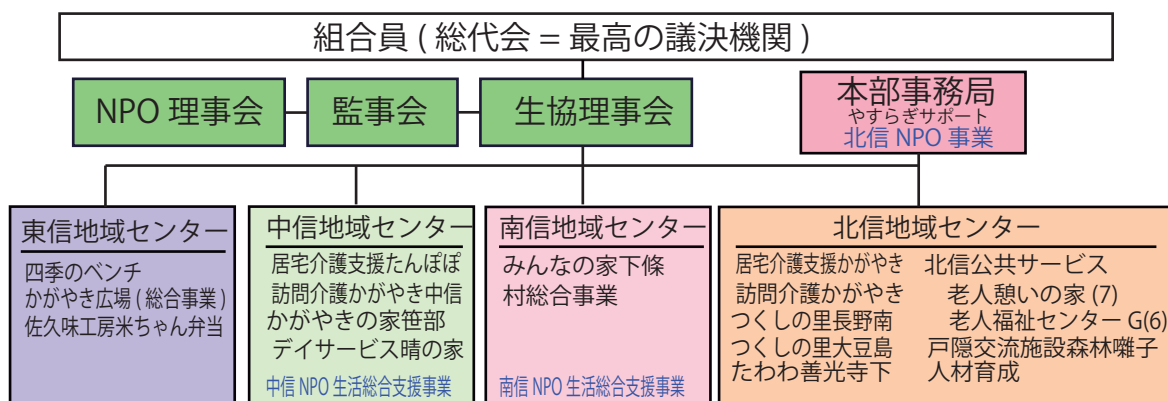
第 22 回総代会 選挙管理委員会

総代定数 110 名（北信：67 名、中信：20 名、東信：17 名、南信：6 名）

第 21 回総代名簿

北信（67 名）	北村 道子	田口 森男	松下みずき	小林 陽子	大工原陽子
相澤 京子	久保田幸子	竹内 勉	松村 久	白井 広美	高木 武人
荒井 智和	黒井 敏子	塚田しげ子	宮川 昌子	代田 登	高橋 照子
安藤 節子	黒岩千恵子	土屋栄美子	宮沢千恵子	高瀬 制一	千田 直子
石井 孝	小池登志子	土屋 健一	宮下紀美子	武井満喜子	松崎 裕子
石坂 京子	児玉千代子	轟 博子	村松 博	床尾 玲子	宮澤 文仁
出河 久男	五味美穂子	永井 美子	室川 裕子	轟 咲子	八巻 好美
伊藤 道子	小山 隆	中川 文子	柳澤 孝子	根本二三子	山下多香子
今井 悦子	小山美恵子	長坂 平和	山本 小雪	樋沢 春喜	山本 典子
今井 二郎	齊藤 洋子	中澤 明子	吉沢 勝子	藤井 幸子	油井 圭子
今井美佐子	芝波田英二	中村 令子	渡邊みち子	堀内美保子	横山 孝子
上野 和幸	杉田 利宏	西澤 照雄	中信（20 名）	村上さよ子	吉田 敬子
大澤美代子	須坂はるみ	西沢 正子	飯田 聖	若松 典子	南信（6 名）
太田 耕三	鈴木よし子	萩原 弘子	大久保萬里	東信（17 名）	石原由美子
岡田 高義	曾根 真弓	花形 春樹	小原ミノル	東 誠子	伊藤 敬子
勝田美穂子	高橋 節子	林 晴江	小泉紀代子	尾花 隆	今村 洋子
金子 茂喜	瀧澤 弘子	古澤 美保	小島千代子	柏原 千穂	尾曾 和成
神谷 有子	滝沢 文子	細野百々代	小林 幸代	篠原 和子	野牧 初彦
神林 康夫	瀧本 弘子	前島 章良	小林美代子	関 次郎	松田みつ子

長野県高齢者生活協同組合組織図



次号（7・8 月）について
新型コロナウイルス感染症防止のため諸活動を自粛していることから、総代会の決定事項を中
心とした特別編集の紙面建てでお届けします。

「社会的距離」の中にあつて、再び寄りあい、共に活動できることを願って

このコラムは4月初旬に執筆しています。ニュースがお手元に届く5月中旬には、ここに書かれていることが「過去のこと」になっていけば、どんなにありがたいか：祈るような気持ちです。

感染症の脅威がじわじわと拡大する中、高齢協で働く皆さんも、ご苦労が膨らむ日々と考えます。福祉・食の現場では極度の緊張の中で事業が営まれています。生活支援も通常の過密な作業に加え、建物管理における感染症への対応が重なります。「憩いの家」等の公共施設では休止を余儀なくされています。本部では、事業全体に関わる危機管理等に取り組んでいます。なお、こうした状況下、こどもの食支援等、協同組合として事業をもっているからこそ具体化できる「現場発の挑戦」があることは貴重です。

そして、何より私たち高齢協組合員にとつてつらいのは、高齢協の生命線ともいえる組合員活動、小規模なサークルや学習グループ等「一緒に何かを考え、実践する場」が持ちにくいことです。私たちがいかに日常的に人々と集い、議論し、共に何かを生み出す機会を大事にしてきたか：いろいろな催事や集会を取りやめ、我慢せざるをえない流れの中で、そのことをあらためて強く思います。

このことは、民主主義の根幹にかかわります。決して大袈裟な表現ではありません。かつて集会の規制が、市民活動や労働運動を萎えさせ、全体主義にもつていかれた歴史的経緯を考えると、「集う」ことをここまで我慢すべきなのか、疑問も生じましょう。しかし、今回のコロナウイルスについては、「寄りあう、集う」ことが、極めて残念なことに被害を拡大してしまうことも厳然たる事実です。

当面、賑やかに一堂に会するのは難しいとしても、電話をかけあったり、この際、ITも活用しつつ、なんとか「社会的距離」が「疎遠」となってしまうくない工夫を重ね、「再び集える環境を取り戻したら、こんなことをしたい！」といった夢を練っていければと願っています。

(田中夏子)

新型コロナウイルスに関して皆さんにお伝えしたいこと

長野高齢協専務理事 新井厚美

日本赤十字社から発信された情報を紹介します。

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。実はこのウイルスが怖いのは「3つの感染症」という顔があることです。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けています。

第1の感染症は「病気」そのものです。

このウイルスは、感染者との接触でうつることが分かっています。感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

第2の感染症は「不安と恐れ」です

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。それは気づく力・聴く力・自分を支える力を弱めます。

第3の感染症は「嫌悪・偏見・差別」です。

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会の繋がりが壊されてしまいます。

これらの感染症を防ぐためには

第1の感染症を防ぐ為に、一人一人が衛生行動を徹底しましょう。
「手洗い・咳エチケット・人混みを避ける」

第2の感染症を防ぐ為に、**気づく力、聴く力、自分を支える力を高めます。**

第3の感染症を防ぐ為に、「**確かな情報**」を広めましょう。**差別的な言動に同調しないように**しましょう

長野高齢協では「ウイルスを持ち込まない」を前提に利用者、就労者の健康チェックから施設内の消毒、衛生管理を徹底し事業を行なっています。また、組合員さんが集まる様々な活動(イベント・カフェ・サロン・倶楽部)や会議は当面中止させていただいています。このウイルスとの戦いは長期戦になると予想されます。それぞれの立場でできることを行ない、感染拡大を防止しましょう。

- ① 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう
- ② バランスの良い食事をしっかりと食べて栄養をつけましょう
- ③ お口の中を清潔に保ち、しっかりと噛んで、おしゃべりも大切です
(電話の活用や歌を歌うのもおすすめ)
- ④ 家族や友人との支え合いが大切です

東信



地域と連携して

こどもの食支援

3月上旬、新型コロナウイルスが猛威を振るうなか、感染拡大防止策として、全国一斉の臨時休校措置がとられました。思いがけない学校の休みに子どもたちの多くは大喜び。しかし、困ったのは、お母さんたちです。今や働くお母さんたちは全体の7割を超えます。東信の介護施設「四季のベンチ」の職員からも、「毎日、お昼を作って出るのが超大変！」といった声を聞くようになり、徐々にその声は悲鳴に変わりつつありました。そういった状況は地域を見渡しても同様でした。

そんななかで「なんとかしたい。こういうときこそ高齢協が地域のお役に立つ機会ではないのか」と思い、米ちゃん弁当やセンター内での調整を急ぎました。



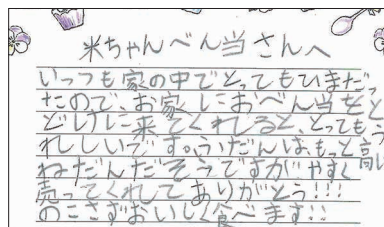
3月18日、〈緊急こども支援企画〉特別こども

宅配弁当をスタートさせました。対象を佐久市白田地区に住む小学生のいる家庭に絞り込み、配達料・税込《200円》にて各ご家庭へ届けました。8日間で27世帯・110食を超える注文があり、ささやかですが、地域のお役に立つことができました。

最大の成果は地域の核となっている方々と連携ができたことです。同地区には地域のお母さんや子どもたちが集う甘味処がありま

す。そちらのお母さん店長さんに、SNS等で情報の拡散をしていただくことができました。これにより、届けたい人に届けたい情報を伝達することができました。さらには、弁当の受付や引き渡しまで快く承っていたいただき、本当に感謝しかありません。まさに、地域の方々と「協同」して取り組むことができました。今後とも

高木武人



北信



木を活かした入浴と交流の場

「森林囃子」何と読むかわかりますか? 「もくもくばやし」と読みます。正式には、『戸隠交流集会施設森林囃子』と書きます。

交流施設は、戸隠村時代の昭和57年に、農村地域定住促進対策事業のふるさとセンターとして、地域の多くの人が、冠婚葬祭・老人会・入浴で利用されました。その後、平成12年に「信州の木で家づくり促進事業」によって現在の場所に増設されました。

施設名は、県産材を使って建てることから木への字を当て「森林をふろの湯気のもくもく」と読ませ、林を祭りの囃子に置き換えて「もくもくばやし」と命名されました。



平日は、30人前後の利用ですが、5月の連休、8月のお盆の後、年末年始、

年度末などは、村から出て行った人たち(就職・結婚)が帰省し、100人を超す利用があります。また、地域の高齢者が作った野菜の販売も行なっています。健康維持・田畑を荒らさないための作業ですが、新鮮な野菜が利用者に喜ばれています。

「はたらく人同士の協同」「利用する人と協同」「地域の人と協同」を柱に管理運営しています。

森林囃子 金子茂喜

私たちに何ができる

来館者に「楽しかった」「ためになった」と感じていただけるような場や企画を考えています。利用者との何気ない話の中にも、たくさんさんのヒントがあります。そこから生まれた言葉や企画等が、皆さんのお役に立てれば、嬉しい限りです。

かがやきひろば松代

新型コロナウイルス感染の影響による活動休止期間中に来所された方が、「用も行く所もなくて…」と嘆かれていました。そんな時だからこそ、私たちにできることは何か?と考える機会になりました。

かがやきひろば松代 安藤節子

中信



「認知症」の理解を

『認知症』のことについて正しく理解されているのだろうか。認知症にはなりたくないけれど認知症になっても自分らしく暮らすことができるよね。でもそのことはわかっていないのだろうか。

中信地域センターの組合員総代の中に日頃から認知症について関心を持ち、いろいろな立場で活動しているメンバー（オレンジカフェに参加、認知症の家族の会の事務局、認知症家族の介護経験者など）からそういった意見が出されました。これらの関係者で話し合いを持つ中で、地域の方たちと認知症について正しく理解を深めたり、一緒に考える機会を高年齢協として大いにつくったりする必要がある、何とか形にしたいと話が進みました。

昨年度の総代会後の認知症の公開学習会もこのメンバーからの意見がもとで実現したものです。

その後、松本市の認知症に対する施策を知る中で、多くのメンバーはあるのに意外に実践され

センターだより

ておらず、地域ごとに差も見えてきました。

これら現状を踏まえ、高齢協

の「デイサービス晴の家」がある松本市里山辺

地区で地域の方たちと共に関係者で力を集中し、取り組めることを実践していこうという方針をもちました。

3月には地域包括支援センター

の職員と打ち合わせを行なうなかで、まずは現在取り組んでいる

「ふれあい茶話会」の中で、「抵抗感がないように認知症を話題にして学んでいこう」「担当地域内の認知症状のある方を介護している方、認知症に関心のある方にも声掛けし参加していただき、認知症

についての理解を深めよう」「良いケアのあり方、不安なく暮らせるノウハウなどについて話し合っていくようにしよう」との方向づけがされて、新年度から準備を始め、徐々に活動を進めて行くことになりました。



内田信幸

南信



マスクづくりにはチャレンジ

鶯の鳴き声が聞こえ始めた春先のある日、みんなの家の利用者さんがチャレンジしたのが「帽子とマスク作り」です。「帽子」は外出する機会が増えるこれからの季節に合わせて作りました。作業は生地を選ぶ人、ハサミを入れる人、縫い付ける人とみなさん出来ることに挑戦しました。いただきものはたきり布が多いので、お気に入りの生地を選ぶのも楽しそう♪ もちろん指先の機能訓練にもなります。仕上がった帽子の完成度の高さに「下條の祭りで売るか！」の声も聞かれました。

そして「マスク」は全国的な品不足が社会問題になっている今だからこそ必要な物品と言うことで作ってみました。今でこそマスク



は買う物、使い捨てする物が普通ですが、ひと昔前は手縫いのマスクを洗いがら繰り返し

使用したものです。家庭で作ることも珍しくなかったそうです。布製のマスクの効果はさておき、みなさんどこか懐かしさを感じながら、楽しそうに作業されていました。このマスクづくりが感染症予防の大切さに少しでも意識が向いていたのなら幸いです。

春の訪れを告げる花々

色とりどりの花々が「みんなの家下條」に春の訪れを告げてくれます。特に、昨年秋に植えたチューリップが一斉に花を咲かせた姿は、見るものを思わず笑顔にさせてくれます。これは毎年恒例となった「下條村花いっぱい運動」で昨年の秋に約百球の球根を植えたものです。真っ赤なチューリップが利用者さんや地域の方々を楽しませてくれます。チューリップはトルコが原産地で、名前の由来もトルコ語の「ターバン (tulipan)」が語源とか。そう言えばなんとなく花びらの重なり具合がターバンの様にも見えますね。

花は私たちの心を一瞬で癒してくれます。みんなの家下條も利用者さんや地域にとってそんな存在でありたいと考えます。前畠修史

長沼被災地

住民・支援団体が連携して

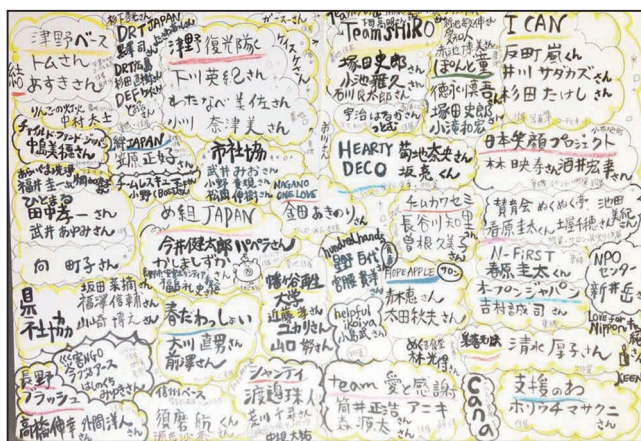
昨年10月の発災から半年。この間、長野市北部の被災地へ全国各地から6万人を超す災害ボランティアをはじめ様々な支援団体・グループが入りました。災害ボランティアセンターが受け入れを終了した現在も、多くの支援者が動いています。

特徴的なことは、被災住民自身が復興のためのグループを立ち上げ、こうした人たちと外部からの支援組織とが連携した活動が展開されていることです。長沼ゆるりお茶会ミーティングというネットワークが自然発生的にでき、それぞれどんな活動をしているか、どんなことで繋がれるか情報を共有し合っています（写真）。

新型コロナウイルス感染拡大自粛のなかで2月中旬頃から被災住民自身を力に合わせて復興に取り組みもうという動きが顕著になりました。3月に映画上映会（男はつらいよ）や落語会（桂扇生師匠）などが計画されました。しかし新型コロナウイルス感染拡大の事態のなかで中止を余儀なくされました。私が関わっているHopeApple（被災者支援チー

ム）の「サロン活動」もストップです。感染地域からの往来自粛という行政の要請もあり、実は県外からのボランティア受け入れも遠慮してもらっている状況なのです（4月上旬現在）。

野外でのイベントなら何とかあるかと4月に穂保区で桜の花見が計画されましたが、これも長野市で感染者が出たため直前でストップです。住民をつなぐ活動に穂保区で精力的に取り組んでいるのはこの3月まで常会長として復旧の先頭に立っていた芝波田英二さんや12月から民生児童委員を務めて



活動組織・グループの概略図

台風被災組合員からのお礼状

台風19号豪雨災害に見舞われた組合員さんに皆様から頂いた支援募金からお見舞金をお届けしています。今回、東信在住の組合員さんからお礼状が届きました。ご紹介します。

先日は、台風19号被災者御見舞いをいただきありがとうございます。

昨年10月12日夕方より子供達の家へ避難し、そのまま11月末に自宅での寝泊に帰りました。我家の当時の状況は、屋敷内及び住宅・倉庫棟の床下浸水でした。

区内では床上浸水・土砂流入等たいへんな家もあります。私共はもとより長野県内でも、特に東北信千曲川沿いに甚大な被害をもたらし、亡くなられた方もおられ、水の威力をまざまざ知らされました。

当地区においても、令和2年度から3年間にわたり部落の中央にある河川の両護岸を広げ、川底を1m以上深くし、左岸に新たな4m道路を造り、13ある橋を5橋に減らす計画が進んでいます。

家屋等の解体、移転、建替え等が発生します。復興に向けて区民の協力、行政関係をはじめ皆様にお世話になります。これからもよろしくお願い申し上げます。御礼のご挨拶にさせていただきます。

令和2年3月

いる土屋栄美子さんです。このお二人とも高齢協の組合員です。いま住民を集められないなら「新聞」を作って配ろうと考え、情報を伝えることで「つながり」を維持しようとしています。

被災地住民にとって堤防決壊で再び被災しないかという不安に加え新型コロナウイルス感染の不安が襲い掛かりました。住民同士のつながりにブレキがかかる状況のなかで



穂保区住民有志の打ち合わせ

台風19号被災地のいま

豊野ぬくぬく亭を訪ねて

被災から5ヶ月になる3月16日、豊野の状況や活動を把握している「ぬくぬく亭」に取材に行きました。「ぬくぬく亭」は、台風19号の被災者を支援する団体・法人が豊野地区で開設した住民交流拠点です。

豊野ではもとの家に住んでいる方は3割。1階は損壊したままで2階に住んでいるお



ていますが、被災後何も手をつけておらず、いまだにボランティアが泥だしや床はぎをしている家もあるそうです。

ボランティアは住宅訪問に力を入れており、この日もリフォームか公費解体かを一軒一軒聞いてまわり、各々が聞いてきた情報を住宅地図に落としこんでいました。そして、荷物の搬出や床はぎを手伝

宅が多いようです。

多くの家は、リフォームが始まっ

います。

ぬくぬく亭に來られる方の変化は、最初はマイナスの言葉が多かったけれど、最近は表情も落ち着いてきて、笑い声が聞こえるまでに。「リフォームした時に、暮らしやすくなるよう、バリアフリーにしよう」等、前向きな言葉も聞かれました。けれども、前向きにならない時もあるよ

うです。

この日いらした一年契約の仮設住宅に住む高齢男性は「家は公費解体を選んだ。しかしその先はまだ決めていない。どうすればいいんだろう」と不安そうでした。

ぬくぬく亭の取り組みで好評だったのは、年越しの餅つき、子ども食堂等のイベント、炊き出し、自由に持っていける衣類コー

ナーです。イベントの際は豊野を

離れて仮設住宅に住む方々も参加することで久しぶりの再会があり、喜ばれました。3月からは、新型コロナウイルスの影響で自粛ムードが高まるなか、来訪者の検温や手指消毒等を徹底し、炊き出しは配食に切りかえ活動が続いています。

松下みずき

台風19号被災から見える組合員さんとのつながり

北信センター長 竹下紀美子

北信センターで被災された組合員さんの状況を把握するにも、当初はつかみどころがなく、日ごろ関りがほとんどない状況での訪問は困難を極めました。それでも地図を頼りに泥道の穂保、赤沼地区、豊野、浅野、と一軒一軒訪問をしました。そのたびに被害の大きさに愕然とし、気持ちがあふさがる思いでした。

2月の理事会で、被災された組合員さんに「お見舞い」が出ましたので、また、一軒一軒訪問しました。ほとんどの方は、元の住所にはいらつしやらず、ポストのあるお宅は、名刺にメモを付けて「連絡ください」と置いてきました。やっとお会いできた組合員さんに「高齢協です」と告げても伝わりません、「かがやきニュースは届いていますか」と声をかけて初めて、「あー」と。

被災から5カ月、少しお元気なお顔ですが「建て替えにはお金がかり：」「なれない仮住まいで：」と、すっかり落ち着いているわけではありません。今後も、高齢協北信センターとして地域組合員との関りが持てるような企画を仕掛けていかなければと思いました。

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(2/3)

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)

軍隊から帰った夫は人間の様相を越えていた

出兵7年の間に、便りが届いたのは3回だけだった。いく度となく便りを出したが、本人の手元にはほとんど届かなかったようだね。本人が帰ったとき驚かないように、父親の死亡を知らせたのは届いたようで、その時は3日間の休暇が出たそうです。何回便りをしても返事もなく消息もつかめなかったの、周りでは「戦死しているらしいね」と、そんな人のうわさも耳に入ってきたけど、私は骨を見るまでは、「絶対死んでなんかない！」って信じていたの。夫は隊が全滅したビルマだったから、本来なら駄目だったはずなんだけど、たまたまマラリヤで入院していて死を逃れたんだね。

昭和22年、夫と同じ部隊にいて、一ヶ月早く帰還した人が近くにいてね。近況聞きたかったら来てくれ、と知らせてくれたので、すぐに飛んで行ったの。すると私の顔を見て「酒井さん若いですよ」って言うの。この7年間の苦労

が滲み出てたのか。年寄りに見えないでしようね。年したねとも言えずそんな言い方したんだと思ったね。でも「元気にしてますよ。あと一ヶ月位で帰って来ますよ」って聞いて、やっぱり死んでいなかった、と嬉しかったね。それから一ヶ月ぐらいたった7月、畑に出て居ると近所の小母ちゃん「オーイ！帰ってきたぞー」って呼んでるので、鎌を投げて夢中で家に駆け込んだら、あばら骨を剥き出しに、出兵の時に造って背負わせたボロボロになったリュックをだらんと背負って、目はギョロリ、金歯を突き出し、青くて白くて黒い三原色が混ざりあつたような顔して、骸骨のような人間が座っているの。一瞬不気味で側にも行けず「どうしよう」と思ったね。この食料難のときに、こんなお化けのような人をどうやって看るのか。困ったな！って考え込んだら、

命がけで頑張り抜いて帰って来てくれたこの姿を、何としても元の元気な身体に戻してやろうと思ってね。戦地では食べる物はほとんど与えられず一日一合の米だけ。夜になると交替で野荒しに出かけて食べる物を調達するんだけど、食べていないので野荒しに行く気力も尽き果てていたという。

極度の飢餓状態なので、ヤギの乳を少しずつ飲ませ、おもゆからだんだん濃くしてやり、七分粥にしたときは、一日5回に分けて食べさせたの。家で鶏を飼ってたから、卵は栄養元だったし、肉がないので、卵が産めなくなつた鶏を、鶏屋に持って行って鶏ガラや

肉と交換して来て、鶏ガラスープにしたり、肉は細かくたいてジャガイモをつぶして混ぜたりね。野菜を柔らかくして食べさせたり、仕事の合間に献立にとても気を使ったね。そうしているうちに1ヶ月ほどしたら頬が少しふくらんできて、半年ぐらい経つと48キロだった体重が70キロになったの。

体力が衰えると精神も正常でないね。金銭感覚もまったくなくなっていて、買物頼むと後先も考えずに、持たせた金を全部使ってくるの。今日が良ければいい、明日の事は考えないんだね。それも身体がすっかりして来たら、百姓仕事や食料の事も苦にするようになって来て、ようやく精神も正常に戻ったんだね。

(つづく)



理事会報告

4月

新型コロナウイルスの蔓延により4月度理事会は会議形式ではなく、各理事の書面議決(意思表示)方式で実施しました。

- ・2020年度事業・活動方針並びに年間スケジュールを確認しました。
- ・地区別総代会議案書(19年度のまとめと20年度方針)を確認しました。
- ・20年度事業計画を確認しました。
- ・事業高7億1360万円、事業剰余956万3千円を目指します。
- ・北信エリアの生活総合支援サービスの料金改定(平均10%アップ)を確認しました。併せて、リーダー手当の減額・増員、協同事業非常勤職員の給与規定変更を確認しました。
- ・新型コロナウイルス感染症への対応指針を確認しました。
- ・台風19号災害支援金の残金について、今後の災害に備えて防災用品を購入します。(発電機・ランタン・ラジオ・簡易トイレ・保存食等 40万8065円)
- ・2つの署名に取り組みます。
- ・「75歳以上医療費窓口負担2割化に反対する請願署名」
- ・「お金の心配なく、国の責任で、安心してくらせる社会へ」社会保障制度の拡充を求める請願





洋子のゆうゆう介護軸



第30話「食事介助中の在宅死」(南信 今村洋子)

Nさんは、夫の7回忌が終わった後から緩やかに認知症がすすんでいきました。当時85才でした。Nさんご夫妻の商売を受け継いだ娘さんご夫婦が同居して、介護にあたるようになりました。

初めのうちは飯田弁で色々なお話をしてくださいました。長いご商売の上の人生訓でしようか。「人さまには嫌な思いをさせちゃいかんに。自分の嫌なことは人様も嫌だでな」「何事にも感謝してな、それを言葉にしに相手に伝わらなでな」「同じ1日を暮らすのなら、可愛く、笑顔で暮らさにあなあ」

当時の訪問看護記録にはNさんの名言が記録されています。

そんなNさんも4年を経過し、足腰が弱り、寝たきりになりました。ところが電動ベッドに寝かせると、大バニック状態になりました。訪問入浴も大騒ぎでした。畳の上に布団を敷いて、足元には電気コタツを置いた所に寝ているのが一番落ち着くようでした。しかたなく、私たちのケアーは畳の上に乗ったりと座り込んだり、布団の上に乗ったりして便を出したり、身体を拭いたりしてきました。

食事は初めのうちは座椅子や布団で上半身を起こしてコタツで食べていましたが、やがて起き上がることも不可能になり、真っ直ぐ寝たままの食事介助になりました。娘さんが真っ直ぐ寝たままの姿勢のNさんに上手にご飯をたべさせ、水を飲ませています。認知症が発病して10年がたちました。この間、一度も入院することなく、皮膚もつやつやして体重も変化ありません。

「Nさんは、いつまでも生きていくのださ

る方のような気がするわね」とは看護師同士の会話です。しかし、認知症は進み、娘さんのことも分からず、言葉もほとんど出なくなりました。

そんな時、突然娘さんのご主人が交通事故で他界されました。悲嘆にくれる娘さんは、「母が生きていてくれてありがたかった。母のお陰で悲しみが乗り越えられる」とNさんをつつそう慈しんで介護に当たっていました。

しかし、商売の働き手を急になくしたため、娘さんがお店のお手伝いするようになり、昼間のオムツ交換と昼食介助をヘルパーさんをお願いするようになりました。「まあ、6年間もお風呂に入っていないなんて信じられないほど綺麗な身体ですね」とヘルパーさんに私たちのケアーをほめていただきました。しかし、寝たままの姿勢での食事介助には戸惑ったようです。連絡ノートには食事の様子を書いてあります。ヘルパーさんもやがて上手に食事介助をしてくれるようになりました。娘さんもようやく元氣になられた頃、ヘルパーさんの連絡ノートに「最近、口に入れた食べ物の中々飲み込んでくれず、食事時間がかかるようになりました」と書いてありました。

そんなある日、ヘルパーさんの昼食介助中に容態急変との知らせを受けました。主治医と訪問看護師が駆けつけた時は、Nさんはもう息を已经没有でした。口の中には食べ物が残っていました。その時食事介助に入っていたのは、Nさんの所へは2度目だという若い新人のヘルパーさんだったのです。「慣れたヘルパーさんだったら、こんなことにならなかったかも知れない」と娘さんが思いました。

ケースから学ぶ

地元での介護士養成講座の「在宅看護」の部分の講師を何年か引き受けています。その時、「高齢者の介護は気楽な気持ちではできません。いつ何時介護中に急死に出会うかもしれない、お怪我をさせることもあります。真摯な態度で気をつけて介護に当たってください」と話しています。介護サービス中での急死はよくあります。入浴介護や食事介助中が多いそうです。施設でもありうることです。また、一人暮らしの方は、訪問したらお亡くなりになっていくというケースもあります。人の死の瞬間は様々、自宅で息を引き取る瞬間も様々なのです。

椿もち

椿の葉の緑と桜色のコントラストが映えるおやつです

【材料】

道明寺粉 10個
砂糖 100g
こしあん 20g
食紅 200g
椿の葉っぱ 少々

【作り方】

- ①ボウルに、食紅少々を溶かしたお湯150ccを入れ、道明寺粉をふり入れて5分蒸らし、うすいピンク色にしておく。
- ②蒸し器にふきんを敷き①を入れふきんをかけ、20分蒸す。
- ③②に砂糖20gを入れて軽く混ぜ、少し冷ます。
- ④餡と皮を10個に分け、包む。
- ⑤椿の葉で④を上下に挟み出来上がり。



読者のみなさんのアイデアメニューを募集します。ふるってご応募ください。

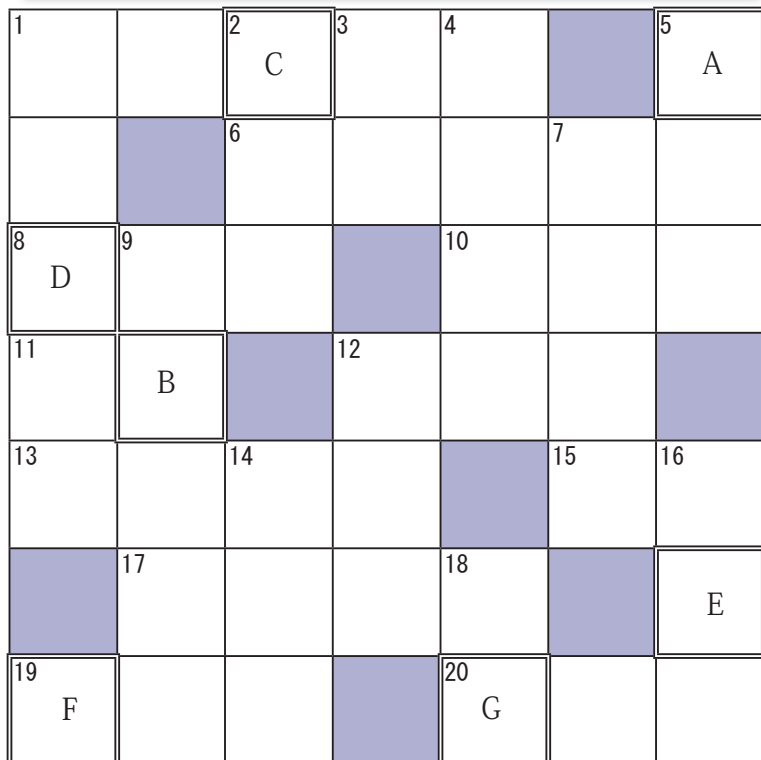
デイサービス晴の家 中田春枝

簡単料理で元氣アップ

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 6月10日(水) 必着



前号の正解 (141号) まらそんしんきろく

1	み	2	わ	3	た	4	す		5	き _G	6	は
7	に		し _E	か	わ		8	き	よ	し		
	一			9	ら _B	ん _F	ど	せ	る			
10	ま _A	11	す	く		う				そ _C		
12	う	す	じ	13	お			14	ふ	く _I		
15	す	ぎ		16	し	ろ _H	う	ど				
		17	じ	か	ん _D		か					

当選者(3名)は峯村艶子さん、宮阪邦子さん、高橋けさよさんでした。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屋根より高い♪ 大きいのはお父さん。
- ②事実を誤って認識すること。
- ③東風のこと。
- ④建物と建物の間にある狭い道。
- ⑤ベッド〇〇〇。〇〇〇ページ。
- ⑦トンネル式に横に掘って管を地中に打ち込み、地下水を汲み出したり調査したりするもの。
- ⑨深く恋い慕うこと。また、物事に深く執着すること。
- ⑫振り向いてその方を見ること。
- ⑭宇宙空間観測所がある場所で、平成17年の合併で佐久市の一部になった。
- ⑯自分の考えや行動などを深く顧みること。
- ⑰〇〇じゃが。鳥〇〇。豚〇〇。

〈ヨコのカギ〉

- ①好きな人ができて、〇〇〇〇〇〇が芽生える。
- ⑥つねひご。ふだん。平生。

- ⑧店先あるいは部屋の境界に日よけや目隠しなどのために吊り下げる布。
- ⑩インド原産で、熱帯アジアに広く栽培されるショウガ科の多年草。肝臓の機能を強化し、胆汁の分泌を促す。
- ⑪食器などをのせる平らな器。
- ⑫〇〇〇の〇〇〇。細田守監督が手がけたアニメ映画。
- ⑬これを用いた電池は軽く、再充電が可能。携帯電話やラップトップ、電気自動車(EV)などに利用され、ノーベル化学賞の対象になった。
- ⑮間の抜けた失敗をすること。
- ⑰東京都千代田区九段にある神社。政治家の参拝で賛否両論がいつも話題となる。
- ⑱中世日本の荘園公領制において、荘園領主や荘官・地頭らによる直営田のこと。〇〇〇煮は小魚・貝・海藻などを醤油・味醂・砂糖などで濃く煮つめた食品。
- ⑳俳句を作り、批評しあう集まり。

〈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

とこが、当日彼は熱を出してしまい、何人も選手に追い越されてしまします。フラフラになりながらもゴールし倒れてしまった彼は「母ちゃんゴメン。俺、大事な時にいつもこうだ！」箱根を走る学生たちと自分の息子たちが同世代の私は、彼のお母さんが息子にかけた言葉に涙がこぼれました。

東北老人福祉センター
古澤あけ美

『風が強く吹いている』
三浦しをん著

さまざまな挫折を味わった若者が集まり箱根駅伝を目指す物語で、映画化もされています。ある若者は、地元で神童と呼ばれていました。が、都会の大学に行くと自分程度の間人間は山のようについて、すっかり自信を無くしてしまします。その彼が駅伝部に誘われ、箱根の山登りを任せられます。

読者投稿

ウソつきな人に怒り



ますます格差がひろがる日本をつくりだす阿倍首相に怒りがいっぱいです。自分の思い通りにお金や人を使い、領収書も証拠書類、議事録などすべて隠してしまう、なんてウソつきな人でしよう。

(サザエ)

店頭価格より高く支払い

新型コロナウイルスのために、外出の機会が減り少なくなり、家でテレビをみて過ごすことが多くなったのに、テレビが電源すら入らなくなり、仕方なく購入店で相談すると「7年以上使った物は部品が無いので修理できないかも」と言われ、結局、新しいテレビを買うことになりました。年金暮らしなので、なるべく安い物を求めたのですが、店頭に表示された金額よりも総額で1万円以上高く支払うことになり、計算し直してみると消費税10%と配送取付費が加えられていることが分かりました。消費税は庶民を苦しめることを実感！せめて5%に下げるか、全廃するかしてほしいものです。(Y・I)

青空見上げてバトロール

突然小中学校が臨時休校となりました。私はボランティアで登下校の生徒の見守りを十数年続けておりますが、一ヶ月の休校の事態にあわててしまいました。

家庭で一日中危険な目に会っていないかとても気掛かりです。で、都合の良い時間帯に、身近な場所を散歩片々見回っています。自分も毎日出る用があつたのが行

く場所を失いストレスを感じたので、一石二鳥です。青空を見上げてのバトロールは気分爽快ですよ。皆さんも可能な限り戸外に出てみてはいかが。(忘れな草)

拝見し元氣出る

「かがやきながの」にて皆様の活躍をいつも拝見させて頂いています。元氣が出ます。(宮阪邦子)

「うんのわ」指定管理事業について意見書

長野市在住の組合員さんから「うんのわ」指定管理事業撤退に関してご意見をいただきました。ご指摘について理事会として真摯に受け止め、今後運営に取り組んでいきます。以下全文を記載します。

この指定管理においては、まずは指定管理の知識もないにも関わらず安易に受託した事が問題です。それも理事会で賛成多数で決めた！ここにも大きな責任と問題があります。私はかつて指定管理事業に携わったので、その難しさはよく知っています。

指定管理事業受諾においても下記の諸問題を挙げながら何一つ解決せず、見切り発車した事が諸悪の根源の様です。①知識と経験のある者がいなかった②運営をする意味と学ぶ姿勢？(今更?)③情報の収集と分析能力のなさ④経営判断の場の設定がなかった⑤事業計画の精度が低かった⑥協同組合は事業を請け負ってやる組織ではなく、そこに住む組合員の願いを実現するための事業と要約すると撤退に至った理由のようですが、単に(後から言い訳のように)この場に及んでも一つ説得力がありません。大きな負債を出して役員報酬手当の返上？それで済むほど簡単に責任が回避できるものではないと思います。無知の素人集団が始めた事業がうまくいかなかっただけです。だからやめた！であれば高齢協の諸事業も見直しをしたらどうでしょうか？

高齢協の理念めいたものはわかりますが、資金は大切なもの。金は無尽蔵にあるものではなく、民間会社でしたらこれほどの赤字を出せば大変な事になります。

関連でもあるAコープにしても中央病院にしても「あ〜赤字になっちゃった！」ではすまされない事です。理念も大切ですが、もっと足元を見て事業全体を理事と称される人達は再度見直し、安易な発想や計画は、どのようになるか？しっかりと考え直して欲しいものです。

つづやき



心躍る春なのに、世界中大変な事になっていますね。生活、健康不安はもちろんのこと、あらゆる事が深刻です。取りあえず全てのことを3月は中止と決めましたが、再開の決断は？全く先が見えません。教育と(今日行く所がある)教養(今日用がある)を言われているのに。高齢者に一人で体操をと言われるのもネ。集まって皆で楽しむところが良い事は周知です。

私事ですが、姉夫妻が11日違いで相次いで亡くなりました。生ある者皆日々死への旅を生きているのだと実感しているところです。姉の使っていた大正琴を引き受け、教本と睨めっこで挑戦中です。幸い時間は十分あるので。

佐藤 千里

長野県高齢協組合員数

(令和2年3月末現在)

全 県	4, 0 9 1 人
北 信	2, 4 7 4 人
中 信	7 4 8 人
東 信	6 4 7 人
南 信	2 2 0 人
その他	2 人

元気な地域には秘密がある

臼田地区健康と福祉のつどい 力合わせ盛大に開催

新型コロナウイルスの拡がりによるイベント等の「自粛」が始まる直前の2月11日、佐久市のあいとびあ臼田を会場にして、第39回「臼田地区健康と福祉のつどい」が約800人の参加のもと開催されました。

40団体・グループで実行委員会

このつどいは主に佐久市臼田地区（旧臼田町）を地盤に活動している40の団体・グループが実行委員会を作って参加しています。そのことによってそれぞれの個性を生かしながら多彩な内容になっていることが大きな特徴です。

ちよつと歴史をひもといてみますと、第1回（1982年）から24回までは臼田町が行政として参加していましたが、佐久市と合併した25回（05年）以降は、「住民主体による実行委員会（12団体）」を



つくって開催を継続し、今日に至っています。

参加者数は当初の350人から800人へ、団体数も当初の12から今日の40へと発展しています。

当日会場に

は、健康測定（血糖検査、骨粗しょう症検査、血圧・体脂肪・血管年齢）、針灸体験、また、健康相談、お薬相談、福祉介護相談のコーナーがあり、大勢の方が利用していました。

高齢者生協東信地域センターも参加して、会場にブースを設けています。（写真上）

舞台発表に大きな拍手

一方舞台では、はつらつ運動の会による「佐久市健康長寿体操」で幕が開き、佐久地域保健福祉大学同窓会臼田支部による人形劇「めっちゃだいたいじめめのはなし」や可愛いこどもたち（スターキッズ）のリズム体操（写真下）などが繰り広げられ、参加者から大きな拍手が送られていました。

昼食時間にはおにぎりに温かい豚汁が無料でふるまわれ、これが楽しみで参加しているという声も聞かれました。

「認知症になりたくない」から「なつても大丈夫へ」

午後には、「これからの地域づくりー認知症の人とともにー」と題して、ジェイエー長野教育顧問で特養ローマン上田・前施設長の櫻井記子先生による講演が行なわれました。

認知症に対してこれまでは「徘徊し、何もわからなくなってしまう人」という

イメージがありましたが、最近では大きく変わってきています。「なつても大丈夫、自分らしさを保てる、役割も果たせる…」というように。本人は認知症になってもやりた

いこと、やれることがたくさんあります。家族は本人の話をよく聴き、できることを奪わない。地域は差別せず、本人参加の地域づくりを本人と一緒にすすめる。このような内容でした。

アンケートでは、「認知症の見方が変わりました」「認知症になっても様々なことができるというのは新たな発見でした。この認識から道が開けると思いますが」「認知症になっても良いと思える。なつても良い様に備えることも大事だと思います」「臼田地域でもお話のような地域になっていくような活動ができればよいと思いました」などの声が寄せられました。

これからの地域づくり活動にとつて手ごたえを感じられるつどいとなりました。多くの団体・グループが「協働」することの重要性を痛感しています。

（臼田地区健康と福祉のつどい

会長 宮澤 昭一）

