

# かがやきながの ニュース

高齢協総代会スローガン

孤立や分断を乗り越える支えあいを育て、次の世代に、  
よりよい社会を手渡せるよう、尽力しましょう



畑に詳しい利用者さんが中心となり、ナス・きゅうり・枝豆に挑戦しました！利用者さん達は通い以外の日も畑の様子を見に来ていました。実がなり始めると毎日気になり、収穫の日には皆で喜び、昼食で美味しく頂きました。土をおこし、肥料を撒き、毎日水をあげ、剪定し！。中心となって下さる男性の利用者さんは何十年も毎年、愛情と手間をかけて野菜を作っていたのが私たちに伝わり、受け継いでいきたいと感じました。

かがやきの家笹部

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

## 「誰一人取り残さないで持続可能で多様性包括性のある社会」

その実現のために長野高齢協が行う取り組み

## 長野高齢協SDGs宣言

## 誰もが安心して暮らし続けることができる「地域づくり」に取り組みます。



- 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」づくりを進めます。集う場を中心に「よろず何でも相談窓口」を開設します。
- その人に最後まで寄り添えるケアを目指して事業と活動を進めます。
- 地域の支え合い活動推進、地域課題解決のために、様々な団体・個人とのネットワークを紡ぎます。
- フードバンク、協同畑、地域食堂など生活困難者支援活動を進めます。

## 長生きして良かったと言える社会を目指して、高齢者が生き生きと活躍する社会を目指します。



- 長年培った経験、技能を生かし、趣味や遊び、健康維持を通じて仲間づくりを進めます
- 介護保険制度・医療制度・年金制度など社会保障の後退を阻止する運動を各地で繰り返します。
- 地域ニーズに基づき、年金+αの仕事おこし、生きがい就労など、人と地域のお役に立てる多様な就労の場づくりを行ないます。

## 生活協同組合として、日々の暮らしの在り方を見直し、環境にやさしい事業と消費に取り組みます。



- エシカル消費（倫理的消費）についての理解の促進を図ります。また、事業所での商品購入時の選択基準とします。

## ※エシカル消費とは

劣悪な環境で生産されていないか、例えば児童労働や生態系破壊など、消費者が商品を購入する時にそれが作られている背景をしっかりと考える消費行動です。

- 再生可能エネルギーへの転換を進めます。
- 学習を柱に、環境問題・社会問題・農業問題に取り組みます。

## 生きがい、働きがいのある職場を実現します。



- 職場の自治を確保し、個人個人が仕事への手ごたえが感じられ、社会への貢献が感じられる職場をめざします。
- 協同労働の原則を再確認し、全就労組合員が経営する職場をめざします。
- 生きがい就労も含め多様な働き方を提供し、その時その人にあった働き方が選択できる職場を目指します。

## 戦争体験を後世に語り継ぎ、核兵器と戦争のない世界を目指します。



- 戦争体験を後世に語り継ぐ取り組みを行います。
- 憲法改悪の動きに反対し、平和憲法を守る運動を推進します。
- 国民平和進行をはじめ、核兵器のない世界を目指す運動に取り組みます。

## 「エッセンシャル・ワーカー」という呼び名への違和感

「介護や食、生活支援を担う協同組合の仕事って『エッセンシャル・ワーカー』ですよ。最近、そんな言葉をかけられました。」

最初は、「そうなんです！ エッセンシャル・ワーカーなんです」と胸をはっていましたが、実は、私自身、この「エッセンシャル・ワーカー」という言葉、少し使い心地がしっくりこないなあと思っていました。

「エッセンシャル」を辞書で引くと「不可欠の」「絶対的に重要な」「根本的な」。つまり「生存・生活にとつて不可欠」という意味ですので、まさに協同組合の仕事そのものです。従来は生活インフラを支える公共サービス（ガス、水道、電気等）の担い手を指す言葉だったものが、コロナの時代となった今、ゴミ処理、公共交通、生活財の販売、物流等、生活を支える労働者を幅広く指すようになりました。当初は、医療・介護の従事者を含む言葉ではなかったようですが、今ではこれらも含め、使われることも多いようです。イギリスでは、「エッセンシャル・ワーカー」と「ケア・医療」を合わせて、「キー・ワーク（鍵となる仕事）」と称するとのこと。

ところでこの「キー・ワーク」に対して、社会からは最初に二つの反応がありました。第一の反応は厳しい「排除、差別」です。医療労働者やその家族が心無い言葉を投げられるといったことが頻発しました。そのことが問題となると、第二の反応として「感謝・称賛」が数多く発信されました。

第三の反応は、この「感謝・称賛」に対する警戒感です（朝日新聞2020.09.03）。不安を抱えながら働く人への配慮を著しく欠く労働環境が多いこと、「感謝」はするが、リスクと隣り合わせの仕事を、経済的に息長く支えようという機運には程遠いこと、「やりがい搾取」といった批判も提起されています。

今、「エッセンシャル・ワーク」という言葉を通して見えてきたものは、「命と暮らしを支える」という性格に見合った対価が保障されず、誠実にむきあうほど経営的な困難が迫る制度の理不尽さです。「エッセンシャル」な部分にどんどんとしわ寄せがくる社会の仕組みを問うていくことが、協同組合の重要な仕事であることを再認識しました。

田中夏子

## 引き続き早期批准・核兵器廃絶推進の行動を

将来的な核兵器の廃絶に向けた核兵器を包括的に法的禁止する初めての国際条約「核兵器禁止条約」が10月24日、発行に必要な50ヶ国が批准し、2021年1月22日に発効します。この条約は、核兵器の開発や保有、使用だけでなく、核抑止力の根幹である威嚇も禁止しています。



私たちも取り組んだ「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える 核兵器廃絶国際署名」は現在1261万2798筆となり、条約発効に大きな力となりました。（長野高齢協492筆）ようやく第一歩が刻まれました。

この条約が発効されれば、核保有国に対して核軍縮を進めるべきだという強い圧力になると期待されます。

一方、この条約は核を保有している国々は反対・不参加の立場ですし、各保有国の核の傘に依存する国々も批准していません。

**被爆国日本も同様です。**

日本政府には被爆者の皆さんの声を真摯に聞き、早期の批准そして核兵器廃絶推進の行動を行なうよう、求めて行きましょう。

## 核兵器禁止条約が発効に

# 東信



## 元気に本気で秋を楽しみたい

長引くコロナでサロン活動がやりにくく、昨年に比べると居場所サロンの開催数や参加人数が半減しています。でも、かご編み、コーラス、気功、絵手紙、笛吹き、布遊び、陶芸などを、なんとか注意して元気で楽しんでいきます。

脳イキイキ楽習塾では、夏には苔の森をめぐる白駒の池に行きましたが、コロナの最中でも駐車場は県外車がいっぱいで、ちよつとひるむ思いになり、8月から10月はお休みしました。

秋となり美しい小諸懐古園を見たいと、11月17日に「錦秋の懐古園を歩こう」を企画しました。検温や手の消毒も必要で大変ですが、GoToキャンペーンがあるくらいなので再開に踏み切りました。

いくつになっても社会とつながり、仲間と交流して楽しく元気でいようと、その居場所としてのサロン活動です。ただ閉じこもってコロナの終息を待つのでなく、日頃の暮らしを自己管理しながら社

会参加の在り方を工夫して、元気を続けたいものです。

家にいる時間が多くなり、物の整理を始めてみると、なんとつまらない物や不用品にあふれていたことか。衣食住・書類・寝具まで今使っているのはほんの一部で事足りています。日本の経済はこういう「不要不急」のもので成り立っていたのですね。

本当に必要な医療や介護・公衆衛生・農業や物流などの、「必要火急」のことが縮小され、なおざりにされてきたことが明らかになりました。すぐやるべきコロナの検査一つ火急にできない、すぐ医療崩壊になりやすい切迫した現場の有様です。

「今だけ金だけ自分だけ」といった短絡的な経済中心ではなく、先を見据えて長期的に全体的な視野で、人間らしいささえあう社会に切り替えないと、青い地球の持続は危ういわけです。

国連の定めたSDGsを本気で、一人ひとりの暮らしに生かし、元気で誇りをもって協同組合の活動を楽しみたいです。

東信センター 横山 孝子

# 北信



## 早く日常に戻れますように

東長野いこいの家は、週2日（月、木）のお風呂の営業と20のサークル、講座が活動を行なっています。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月から約5カ月間の眠りについてしまいました。

ようやく、8月ごろから少しずつサークルが再開。お風呂も濾過器の修繕が終わり、シャワーの数も男、女4カ所増え6カ所ずつ利用できるようになりました。受付での検温、消毒、健康チェック表の記入はもちろん、入浴利用者

には脱衣箱の消毒も自分でやっています。ただいいます。

サークルの方々にはお使いたすべいたすべ



の消毒をチェック表に基づき実施、協力をいただいています。毎週水曜日に活動している「リラックソヨガ」サークルでは、「コロナ禍で家に閉じこもりがちな毎日でも、週に1回は無理なく体を動かすことで少しは気持ちが悪くなる」と好評です。105畳の大広間いっぱいには広がり、ソーシャルダンスを心掛け、思い切り体を伸ばし、ゆっくりとした呼吸（マスクを着けたまま）でリラックスしています。先日、あまりリラックスしすぎて途中で寝てしまった方がいました。帰り際に「あー、恥ずかしいわ」と笑いながら顔を赤らめていました。

まだ、再開検討中のサークルもあります。少しずつ元の状態に向けて動き出しています。お互いに決まりを守って、これからは新しい生活様式で利用していただけるよう職員ともども頑張りながら笑顔で対応していこうと思っています。

一日も早く、いこいの家の日常が戻ってこられますように…。

東長野いこいの家

所長 齊藤洋子

# 中信



## サークル活動が再開

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、今年2月以降、中信地域センターでもサークル活動や組合員活動を実施できずにいました。が、今回2つの活動が再開しました。

ではすでにスタッフさんが利用者さんと一緒にシトラスリボンを作っていたので、その方から作り方を教えてもらいました。今後は従来どおり毎月の開催になります。シトラスリボンづくりから徐々に楽しい嬉しい「小物」を作っていきます。

※シトラスリボンについては6ページで特集しています。

デイサービス晴の家を会場に毎月第3日曜日に開催している「小物づくりの会」は3密を避け、飲食もなしとして、事前に当日の参加を呼びかけて5名が集まりました。この間、空白の時期もあったため今回は今後どのように会を進めていくかを話し合うために、学習会資料を使って簡潔にSDGsの学習をしたり、協同組合の

開催曜日を火曜日から金曜日に変更して、回数も月1回から2回に増やし、参加者は常時10名程度に増やして、以前高齢協で働いていた方たちにも声をかけて1名、2名と増えています。小さなカゴから大きなカゴまでそれぞれの思いを形にしながら、少しずつ広がり始めています。

活動内容の学びあい、その上で「シトラスリボン」の作り方を学びあいました。

晴の家

内田信幸

# 南信



## 「懐かしい歌とおしゃべりの会」再開

楽しく歌いたいなあ…

「懐かしい歌とおしゃべりの会」は7年前の「みんなの家下條（小規模多機能型居宅介護）」の開設と合わせて始まった地域の方のサロン活動です。毎週木曜日の10時頃になると地域の方々が三々五々集まって来られます。懐かしい唱歌や童謡から昭和の歌謡曲まで、ときには介護サービスの利用者さんも一緒に歌を楽しみます。合わせて歌の時代背景を語り合ったり、参加者の思い出話で花が咲きます。しかし長年続いていた会ですが、新型コロナウイルスの影響で開催を自粛していました。メンバーからは「楽しみがなくなつて寂しい」「再開はまだ」「歌えば楽しく

ンバーで思案した結果、「小人数で再開する?」「屋外でやってみるか!」「メンバーが関わっている神社を借りられないか?」など話が盛り上がり、9月下旬の再開にこぎつけることが出来ました。神社の境内をお借りして準備を進めてきましたが、開催日はあいにく台風最接近の予報。ここまでは中止は寂しいと、急遽近所の集会所（手塚原コミュニティセンター）をお借りして開催することになりました。

上手に付き合っていくかな

当日の参加者は初めての方もふくめて7名。新型コロナへの予防をしつかり行ないつつ、みなさんで歌とおしゃべりを楽しみました。「ここなら近くて来られる」「定期的に手塚原でもやって欲しい」「楽しかった♪もっと声をかけると人が集まるぞ!」など嬉しい感想をいただきました。

く介護予防ができたのに」との声をいただいています。

神社でやってみるか!

なんとか再開できないものかとメ

コロナ自粛と閉塞感の中で暮らし続けていますが、しっかり予防とちよつとの工夫をすれば出来ることはたくさんあります。これからも新型コロナと上手に付き合っていくながら、みんなで集える場を大切にしていきたいものです

前島修史



# センターだより

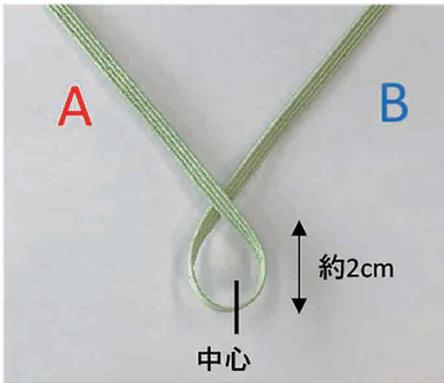
秋になりました。私たちは元気です。



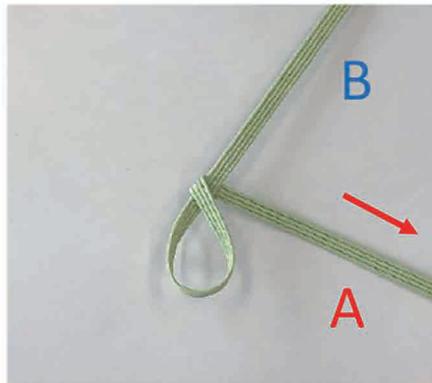
# みんなで作ろう、シトラスリボン！

～四つ畳みver～

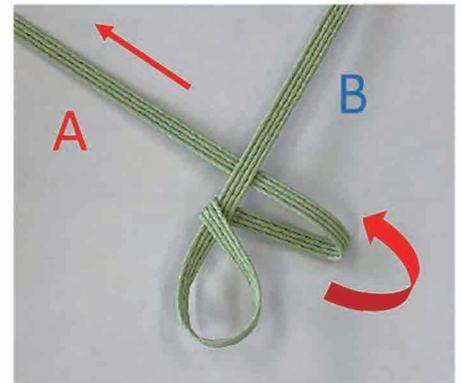
●輪の幅が約2cm程度の場合  
材料：クラフトバンド40cm～50cm



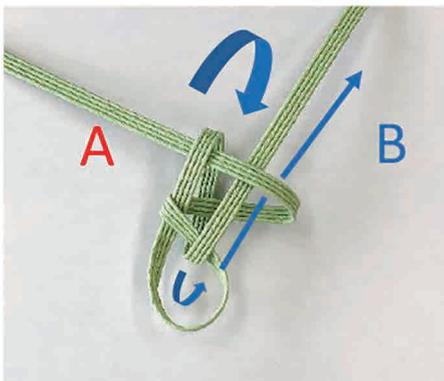
1 バンドの中心辺りに、約2cmの輪を作る。その際、写真のように右からくるバンドAを上重ねる。



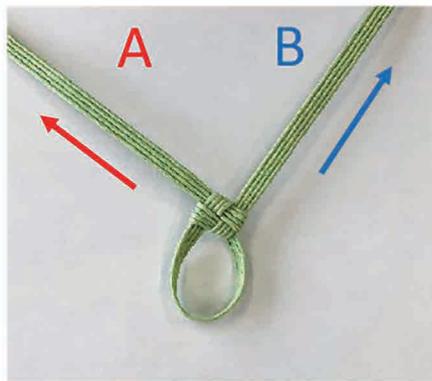
2 上に重なっているバンドAを、もう一方のバンドBにかけて後ろに折る。



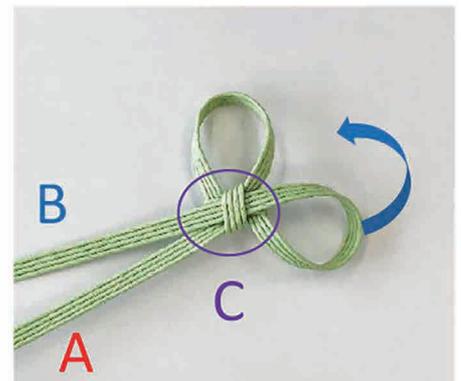
3 Aで、手前に輪をつくりUターンし、Bの下につける。



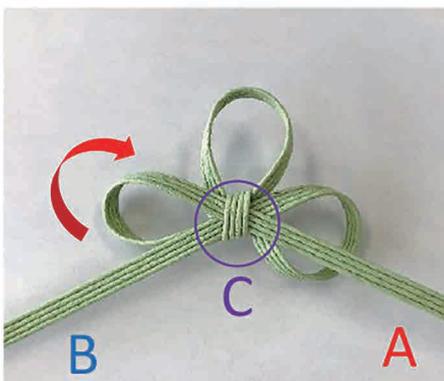
4 Bを最初に作った輪の中に通し、UターンさせAの中を通す。



5 AとBを引き締める。



6 裏返してBを1と同じように輪をつくり、C部に通す。



7 Aも6と同じように輪をつくり、C部に通す。  
形と長さを整えて完成です！！  
※6、7 順番入れ替え可

## ★シトラスリボン活用方法★

C部に安全ピンなどを入れて作ると右の写真みたいに取付けることができます。  
参考までにどうぞ！



シトラスリボンの作り方については  
北信地域センター事務局(217-3601)  
中村・北村 までお問い合わせください。

## 暮らしと仕事を守る、その担い手として誕生

長野県高齢者生活協同組合理事長 田中 夏子

「かがやきニュース」の編集委員会から「協同

組合について」のお題をいただき、はりきって書

き始めました。私自身は、消費生協、大学生協、

高齢者生協、そしてJAの準組合員で、また共済

も利用しています。まさに食・学び・ケア・農・

住等、生きることにのおおもとの部分で、協同組合

に支えてもらっているし、同時にこれらが地域か

ら無くなってしまおうと大変なので、協同組合を支

える活動や調査・研究にもコミットしていきたい

と考えてきました。ですから、書きたいことはた

くさんあります。

しかし、いろいろなテーマが押し寄せ、

その結果、收拾がつかなくなりました。

そこで、本稿では今日に活かすべき重

要なメッセージとして、そもそも協同組

合が生まれた経過と意味に焦点を絞りま

す。

人々がなけなしのお金を出資して暮ら

しを守る目的で作る協同組合……。その誕

生は18世紀代後半にさかのぼります。イ

ギリスで造船労働者らが穀物製粉所を設

立したり、織物工場の労働者らが食料品  
店舗を作るなど、労働者の手による加工・

販売の協同組合は19世紀初頭に向け、約

500団体まで広がったと記録されています。

しかしその後、一時的にこの動きはとん挫しま

す。理由は諸説ありますが、一つには、経済組織

としての脆弱性、つまり、店舗経営力の未熟さや

剰余分配をめぐる原則の未確立等が指摘されてい

ます。これらの教訓を活かし、協同組合としての

運営ルールを明確化したのが、1844年、解

雇された労働者たちが中心となって、イギリスの

ロッチデールという町で設立された協同組合でし

た。

ストライキを実施して解雇された織物労働者28

名が、1か月分の収入に当たる1ポンドを出資し

あい、生活を守るための組合を結成、店舗を設立

したので。生活必需品、衣類の販売から始め、

農地を確保して食材の提供を行ったり、後には

住宅建設も手がけました。仲間が失業者や困窮者

である場合には、その人々の職を確保するための

仕事創出も行ないましたので、生協であると同時に、労働者協同組合でもあったわけです。

設立をリードしたのは工場労働者……。なぜ、労働者なのでしょうか。当時は、産業革命の真つた

だ中。産業社会の生み出す矛盾（長時間労働、劣  
悪な労働環境、解雇の横行等）を改善するために

労働組合の結成が活発化していました。当然、こ

の動きは資本家や政府によって抑圧され、階級間

で激しい攻防が展開する時代でした。

労働者たちは、職場だけでなく、生活者として

も苦しんでいました。非衛生的な都市環境、まが

い物が横行する市場等で、健康が損なわれました。

労働者は、職場での戦いと合わせて、暮らしの場

でも戦う必要がありました。こうした時代背景の

もとで、労働者発の生活協同組合の設立が相次い

だわけです（なお、ロッチデールの協同組合が、

自分たちより前に展開した数々の協同組合の失敗

に学んで作ったルール。8つあるのですが、これ

がその後、世界の協同組合運動の原則のモデルと

なりました。時代状況に合わせ、3回にわたって

書き換えられてはきましたが、そのうちの5つは、

現在、国際協同組合同盟（ICA）に集う協同組

合が共有する「原則」として引き継がれています。

振り返ってあらためて思うことは、当時の労働

者にとつて、職場を守る労働運動と暮らしを守る

協同組合運動とは、2つあわせていのちを守る運

動だったという点です。この原点を共有しながら、

高齢者生協にも関わっていきたくと考えます。

## 「協同組合」とは

## 私からの伝言

農業で生きるってことそりゃあ、昔に変わらなず楽じゃないけどねえ  
(1/4)

倉科 正昭 さん

1934年(昭和9年)長野県松本市神林で生まれる。76歳

小作農の長男は「貧乏」という言葉があふれるなかで「自分のことは自分で責任を」を自覚し育った

家は七反歩余りの小作農で「貧乏」という言葉をいつも聞かされながら育ったです。そんな農家でも長男は農業を継ぐ、それがあたりまえと誰もが思っていた時代だからね、私も百姓になったんです。中学の頃は新聞記者になる夢を持っていったんだが、それには大学を出なきゃならない、でも進学したいなんてとても言い出せなかつた。まあ高校に行かせてもらっただけでもいいやと、農家の跡継ぎを養成する農業高校に進学したわけです。農家の長男でイコール農業高校という図式は納得できなかったが、選り好みしてまな。すべては「本人の努力にあるのだ」と考え直したら、高校生活も楽しい三年間でしたよ。

昭和二十二年度の四月から、小・中学が義務教育になって、だれでもあの頃は、高校に行かせる家はほとんどなかったよ。両親は高等科(小学校卒業後の二年間)を出ただけで中等教育を受けさせてもらえなから、なんととしても、子どもたちを高校に進学させようと頑張ってくれた。お袋は百羽の鶏を飼って農協に卵を卸し、親父は孵化したヒヨコを売って学費を捻出したです。私ら六人の兄妹をみんな高校で学ばせたことが両親の誇りでもあったんですよ。

母をいじめた小姑の叔母、しかし、私にとっては農業の先生だった

昔の農家の暮らしは悲惨なものだったわ。農繁期ともなれば家中で田んぼへ出る。赤ん坊をおぶって田植したり、稲刈りでは田の畦に行き持ち込んで、その中に赤ん坊を入れ、りんごの一つもあてがいが、赤ん坊はそいつをおもちやにして遊ぶんだ。

私もそうやって大きくなったから、自分のことは自分で責任持つような生き方を覚えてきた。貧乏で大

所帯のわが家では、大人の手を煩わせるようなこと、つまり障子をさばいた(破った)、小便たれたといつてはお祖父さんに頭をたたかれたりもした。生活のために、親父は冬場になると瀬戸の焼き物工場に住み込みで働きに出ているし、お袋は姑、そのうえ聾啞の小姑に仕えて嫁いびりされたりして、十人の大家族の中で苦労したもんだ。

つづく



## 理事会報告

(9月・10月)

- 8月までの事業活動は事業高2億8991万9千円(予算比99.1%・昨年比97.7%)
- 事業剰余高2089万5千円と順調に推移していますが、下期に向けて利用人数の確保等厳しくなることが予想されます。利用人数確保に最善を尽くします。
- 長野高齢協SDGs宣言を決定しました。併せてSDGs学習パンフを作成しました。(かがやきニュースと共にお配りしています)
- 新型コロナウイルス感染症予防対策の一部(県外との往来)基準を緩和しました。
- 国の介護事業所職員への慰労金(5万円)支給に合わせ、介護以外の事業所の職員にも慰労金(5万円)を支給することを決定しました。
- 下期の重点を「学習活動」とし、協同組合・SDGs・国や市町村の福祉施策等就労者・総代さんが学び合う活動を繰り広げます。
- シトラスリボン運動(コロナウイルス感染による誹謗・中傷をなくし、「ただいま」「おかえりなさい」が当たり前の社会の実現)に取り組みます。
- 「コロナ禍からのちと暮らしを守る年金支給を求める」請願署名に取り組みます。
- 令和2年7月豪雨災害支援募金は13万7761円集まりました。労働者協同組合連合会を通じて被災地支援を行ないます。
- 小諸労働基準監督署より不払残業代について指導がありました。適切に対応

第32話 「骨そししょう症の恐ろしさ」(南信 今村洋子)

「カルシウム？」

「ええ」

「あなた、何をおっしゃるの？ 私は戦前育ちですよ。カルシウムどころか、食糧難で食べるのに精一杯。カルシウムなんて摂りようもありませんでしたよ」

Kさん「女性 79才」に失礼なことをお聞きしてしまいました。Kさんは東京生まれ、東京育ちでした。伊那谷に生まれ育ったお年寄り、骨の作りがまるつきり違っていました。

Kさんは骨そししょう症のために背中が亀のように曲がっていて、もう3年近く膀胱留置カテーテルを付けた不自由な生活をされてきました。背骨のいくつかが潰れていて、膀胱を支配している神経も動かなくなり、管を入れていないと尿がでないのです。そして、いつも腰にはコルセットをしていました。

そんなKさんに「こんなにひどい骨そししょう症になるなんて。どうして若いときにカルシウムを取らなかったのですか？」なんて無神経な質問をしてしまったのです。

夫に先立たれて子供さんもない一人暮らしのKさんは先行きの生活をいつも不安に思っているようでした。もちろん骨そししょう症の治療の服薬治療は受けていますが、よくなることはありません。段々症状が重くなってきました。

そこへ、またまた困ったことがおきました。尿道から膀胱に3年ちかくもカテーテルを入れたままです。カテーテルのあたっている

陰部が損傷を起こし、痛みが起きるようになりました。赤く爛れていて、見るからに痛そうです。痛みのために夜眠れない時もあり、段々衰弱してきました。痛み止めの座薬もあり効果がありません。泌尿器科の医師から腹壁から直接膀胱へ管をいれる手術を勧められました。

手術をして3週間ほど入院して帰ってきました。陰部の痛みはなくなりましたが、Kさんが日頃から心配されていたように、すっかり足腰が立たなくなっていました。ヘルパーさんから日常生活援助を受けながら、ベッド上の生活がはじまりました。

ベッドの周りの手の届く範囲に色々な物が置かれました。電話、薬、財布、メモ帳、水の入ったペットボトル、エアコンとテレビと電動ベッドのリモートコントローラー、ちり紙、お菓子類、そして新聞と雑誌、まあ賑やかなこと。いくらか上半身を起こすことが出来て、なにより両手が自由に動かせます。頭もよく動き、上手にヘルパーさんに指示をだして暮らしていました。

そんな生活が3年ほどつづいた後、曲がった背骨が神経を圧迫するようになったのか、強い腰の痛みがおきるようになりました。ご自分で痛み止めの座薬を入れることができなくなり、緊急の訪問看護依頼が頻繁になりました。

そして、どうにも一人暮らしの在宅生活が困難になり、主治医のすすめで総合病院の整形外科病棟に入院していきました。Kさんはそれから二度と自宅に帰ってくることはありませんでした。

ケースから学ぶ

Kさんの骨はスカスカでロボロだったそうです。骨そししょう症の怖さを教えていただきました。脊柱の骨の一つでも圧迫骨折を起こすと痛みのために座位も取れませんが、ほとんどが女性ですが、そんな方が寝たきりに。

伊那谷では戦前に、ざざ虫、イナゴ、蜂の子、ひび(おかいこの蛹)がよく食卓に上ったそうで、それらはどれもカルシウムやたんぱく質に富んでいます。そして、農業をしてきた方は太陽の下で仕事をしてくれました。骨にとっても良い生活と食事だったと思えます。だからでしょうか、伊那谷育ちのお年寄りは、東京育ちのKさんと違って、骨太な方に多く出会います。

でも、現在の伊那谷の農家(若い人はほとんど就農していません)以外の人々の生活はとても心配です。車社会で都会の人たちより歩くことが少ない上に、食べ物や都会と同じ、柔らかい食べ物やファーストフードが主流になっていきます。

どんな食生活を送るかも含めて、介護を受ける状態にならないような努力は一人ひとりの自覚です。

フライパンで焼く簡単パン

簡単料理で元気アップ

【材料】(22cmのフライパン)

- 小麦粉 150g
- ベーキングパウダー 小さじ1.5
- 卵 3個
- 砂糖 大さじ6
- 牛乳 大さじ3
- 塩 少々

【作り方】

- ①卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
- ②①に牛乳を加え、さつと混ぜる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーを合わせふるいにかける。
- ④②に塩少々を入れ、③を加えてダマが残らないようにさつくりと混ぜる。
- ⑤フライパンを熱し、油をひき(テフロ加工の場合は不要)④を流し入れフタをして弱火で焼く。表面に気泡が出たら裏返し、フタをして火が通るまで焼く。



好みでジャムや果物を入れるとコーヒ、紅茶にぴったり。砂糖を控え茹で野菜やハム、チーズを加えてもよい。

# 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(木) 必着

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

### 前号の正解 (144号) じゅうごや

1	2	く	3	し	4	ほ	ご
ほ	い		5	え	ん	き	
6	ぜ	ん	7	べ	い		8
							9
い		っ		10	こ	う	さ
11	じ	ゆ	き	12	ゆ	う	い
や		13	よ	う	も	14	う
15	く	び		16	き	ん	じ
							よ

正解者 3名 当選者(3名)は大口典子さん、小原ミノルさん、福田トメさんでした。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〉

- ②腕前の優れた人。
- ③必要なときのために、前もって用意しておくこと。
- ④販売すること。特に、外交販売。
- ⑤野球で、走者が得点するために順に通過し、触れなければならない地点。
- ⑦背中を中心を走る太い骨。脊柱(せきちゅう)。
- ⑩経理の仕事をする際に必要な資格。「日商〇〇3級」
- ⑪事故、破壊、盗難等の事変に備え、警戒や防護を行うこと。
- ⑬まぶたのふちに並んで生えている毛。
- ⑭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。
- ⑯社会や人のために役に立つこと。貢献。「世界平和に〇〇する」
- ⑰傾斜の急な所を激しい勢いではしり下る水流。

#### 〈ヨコのカギ〉

- ①熱気を用いたフィンランド式の蒸し風呂。
- ③選手権大会や優勝決定戦に出場する人やチームを選び出すための試合。
- ⑤紅色の宝石。
- ⑥適当で正しいこと。また、そのさま。
- ⑧外出して家にいないこと。
- ⑨物事の構造・内容・仕組みなどの大きさ。
- ⑩親分。親玉。
- ⑫寝るときに着る衣服。
- ⑮口・鼻から空気を吸ったり吐いたりすること。また、吸う空気や吐く空気。
- ⑰しょうゆに、みりんや砂糖などを合わせた汁。
- ⑱病気の原因となる細菌。

#### 〈応募方法〉

☆タテ、ヨコのカギを解きながら口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「かがやきながのニュース」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

### 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時

咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

前と後!

病気の人の  
ケアをした時

外にあるものに  
触った時

感染症(コロナウイルス・インフルエンザ)予防の基本はマスクの着用と手洗いです。習慣になるよう日々の暮らしに注意しましょう。(イラストは厚生労働省のHPより)

# 読者投稿



## コロナ騒動の最中で

特記するような出来事ではありませんが、コロナ騒動の最中ですので、やはり運動不足気味の感じがします。最近炎天下では大した運動は出来ませんが、日中は出来るだけ外に出て、草取りや畑仕事をし、汗をかくようにしています。「センターだより」では各地の状況が報告されていますが、共通している話題は「コロナ」です。皆さん苦勞されている姿は理解できます。

(河瀬幸三郎)

## 元気をいただく

いつも楽しく読ませていただいております。若槻のいこいの家、久々に行ってみようかしら…と元気をいただきました。

(松本登美子)

## 首相交代劇に思う

首相の交代劇がようやく終わりましたが、私には前首相の辞任表明から、菅新首相誕生までが一連の茶番のように思えてなりません。前首相は体調があれだけ悪化していたのなら、もっとずっと早

く退任すべきであったのに、国会開会など何もかも怠りうやむやになった状態で辞任。その後も違憲すれすれのやり方で菅氏を押し上げ、首相の座へ。そしてその機に乗じてなりふり構わず、彼への支持を表明する他派閣たち。何だか日本の政治の悪い面ばかり強調された今回の出来事だったと思います。

(藤田みゆき)

## 娘の学校の文化祭

コロナの影響で娘の学校でも色々な行事が中止になっていきますが、先日文化祭がありました。この状況下なので、来場者は入れませんでした。娘の学校生活での大切な思い出の一つにはなつたと思います。

(ミニママ)

## ニュースが14号に

「かがやきながのニュース」がもう14号とすごいことです。お仕事も大変なのに、皆さん一つになつて発行されていてすごいですね。お身体気を付けて頑張ってください。

(小原ミノル)

## コロナ終息を願う

コロナの終息を心より願ってお

## 【訂正】

前号(9・10月号)11頁のお名前表記に誤りがありました。正しくは「熊澤宏子さん」でした。お詫び訂正いたします。

【訂正】  
前号(9・10月号)11頁のお名前表記に誤りがありました。正しくは「熊澤宏子さん」でした。お詫び訂正いたします。

(新井節子)

## 前向きな生活心掛ける

毎回来しみにしています。高年齢な方々のお元気な様子を拝見して自分自身の生き方を反省し、前向きな生活をと心掛けています。料理も嬉しいです。これからも楽しみにしています。

(福田トメ)

★仮名をご希望の方は、ペンネームを添えてください。

探している方を組合員の方を探していただき、ご存知でしたら、本部長にお寄せください。

- |        |       |        |
|--------|-------|--------|
| 【北信地域】 | 原百合子  | 小山 樹里  |
| 伊藤 茂歳  | 本藤 隆雄 | 【中信地域】 |
| 伊藤 茂   | 杵渕美枝子 | 吉田 新一  |
| 佐川 博   | 竹村 和子 | 小宮 山道子 |
| 山崎サダ子  | 斉藤 勝儀 | 佐々木琴代  |
| 酒井 善次  | 玉川喜美子 | 伊坂千鶴子  |
| 毛利 義裕  | 玉井 宣江 | 【東信地域】 |
| 金井 哲雄  | 小口 明  | 井沢 令子  |

## つぶやき

SDGsの学習会を始めました。「持続可能な開発目標」の17を、今やらなければ人類、地球は滅びてしまうと思います。

環境・社会・経済と広範囲の目標は、私たちに身近なものから地球規模の課題まであり、何から始めたらよいかと思いますが、「千里の道も一歩から」できることからやりましょう。

まず、学習を通じて現状を知り、自分がしていることをSDGs度チェックなどして、SDGsを意識することから始めたいと思います。

高齢協の「他者への配慮」「地域社会に貢献」の精神に基づいて、このSDGsを進めて、「だれ一人取り残さない」「誰も置き去りにしない」基本理念の実現に努めます。

島田 賢秀

## 長野県高齢協組合員数

(令和2年9月末現在)

全 県	4, 138人
北 信	2, 496人
東 信	657人
中 信	758人
南 信	225人
その他	2人

# 元気な地域には秘密がある

## 農業は今よりもっと素敵な暮らしをつくるもの(1)

「農業のことを話しましょう」  
から始まった夢のはなし

下條村まんま下條農業女子

代表 宮嶋 成子

世代をまたぎ地域をつくる農業の責任  
下條村は飯田市の南に隣接する人口約3800人の村で、国道151号線が通る利便性から飯田市などへ通勤する人が多く暮らしています。村の基幹産業は農業で、農地は森林面積を除く村面積の約8割。地形や気候条件に恵まれ、米、果樹、野菜、花き、蕎麦など栽培品目も多岐にわたる農村です。



私は平成16年に夫と新規就農した野菜農家ですが、先輩農家さんのすすめで平成29年に村の農業委員に就きました。昨年、農業委員と村の若手農業者グループとの懇談があり、20〜30代の若い農業経営者が、自分たちの将来、子どもたちの未来にたいへん危機感をもって話されたことに衝撃を受けました。

「自分の子どもにも農業をやってもらいたい」。若い果樹農家さんのこの言葉はたいへん重いものでした。農業は世代をまたいで継がれるものであり、しかも土地に根差した営みであることから、地域環境を保つ責任を各々感じておられたのです。農業経営が厳しい今、若い彼らを地域課題の前線に立たせ、こんな苦悩を強いているとは。

私は彼らのパートナーたちのお話も聞いてみたくなり、さっそくお手紙を出しました。

若い女性たちが考える農業は人と人との関わり合い

「農業の話をしませんか」とのお手紙を出した数週間後、農業経営者、経営者のパートナー、農家のお嫁さんなど5名の女性との懇談が叶いました。農作業の手を止め、小さなお子さん連れで来てくださいました。はじめてお目にかかる方もいて、私も皆さんも緊張しましたが、一人ひとり話すうちに「そうそう!」「わかる」「同じ同じ」と会話が弾みました。そこでわかったのは、女性たちが考える農業の可能性の大きさでした。

○農業が好き。農村風景が好き。植物や生き物が好き

○下條村の農作物が食べられるレストランがあったらいいな

○お年寄りから子どもまで気軽に集える場所が欲しい

○そこで野菜や果物が買える

○お年寄りと子どもが一緒にいられる、一緒に農作業をしたり

○農業体験。田舎暮らしは都会の人には新鮮

○スワッグ(壁飾り)をやりたい。田舎おしゃれは需要がありそう

○農業は自分の好きなことを生かす場所。興味を持ってもらえれば下條に住みたい人が増えるかも

○食育、環境、ワークショップ、特産品等々

農業に携わる若い女性たちは農業をこんなに尊び、こんな夢を描くんだと、またまた衝撃。農業は人と人との関わり合いで成り立つと、異口同音に言い共感し合う姿に感動しました。

農業は今よりもっと素敵な暮らしをつくるもの。

私たちのグループ名「まんま」は「ごはん」を指す言葉で、下條村の赤ちゃんからお年寄りまでみんなが使います。「まんま」という言葉には、異世代の多様な人が食卓を囲んで一緒にニコニコ食べる様子が浮かびますね。食べることは関わり合うこと。私たちまんま下條農業女子の活動はこうして始まりました。

(つづく)