

かがやきなかの ニュース



新年あけまして おめでとうございます。
笑顔の輪を広げ、ことしも助け合いの社会をめざしましょう。



未来の介護福祉系の仲間たち

昨年9月より始まった職業訓練「介護・障がい・医療・福祉科」(6ヵ月)は4ヵ月が経ちました。今回は23名と大勢の受講生が、介護資格「介護職員初任者研修」資格を無事取得し、現在は上位の資格「介護福祉士実務者研修」資格を目指して勉強中です。
講義・介護技術練習(実技)を重ね、この4ヵ月で世の中を見る視点、考え方がずいぶん変わってきたと話す受講生もいます。これから就労に向けてラストスパートです。

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

新春のごあいさつ

困難を受け止めるネットづくりで力の発揮を

長野県高齢者生活協同組合 理事長 田中夏子



新年を迎えるにあたりまして、日頃より長野県高齢者生活協同組合の事業・活動に多大なご尽力をお寄せいただいています。皆様様に、厚く御礼を申し上げます。この場をお借りして私たちが深めたい課題を2つ提起申し上げます。議論の題材としていただければ幸いです。

◆続くコロナ禍のもとで、「コロナ以前」ではない社会づくりにむけた模索を

昨年の新年ご挨拶では2つのことに触れました。一つ目は2019年秋、日本全土を襲い、また長野県にも大きな爪痕を残した台風被害について、高齢協としても、生活や事業再建にご苦労されている皆さんとともに歩みたいこと、二つ目は、深まる貧困、弱まる社会保障、そして暮らしの根幹にかかわる食・種・水等の共有材（コモンズ）の領域の市場化等について、組合員による学習を通じても意欲的に取り組むこと、です。

その思いでスタートして間もなく、新型コロナ感染症に襲われ、文字通り、世界の隅々まで、そして一人ひとりの生活、生き方の隅々まで大転換を迫られることになりました。今も私たちはその渦中の真中であって、止まらぬ感染拡大に茫然としています。高齢協の事業現場では、何が最適か、他所の事例等も参考にして、その都度議論し、知恵を出し合ってギリギリの対応をしている状況です。また組合員活動も、秋口、ようやく再開したとたん、感染拡大が再燃し休止…、翻弄されながら活動のありかたを模索しています。

社会全体に目を転じれば、新型コロナ発生直後には見えに

くかった様々な困窮が、夏以降、はっきりと表れるようになりました。仕事縮小による収入減、雇止め、生活困窮、究極的には家賃支払いができず住む場を失って路上に出る等、大都市圏では、非正規労働でそもそも薄皮一枚の生き方を強いられた若年層や女性が、命の危機に晒されています（新型コロナ災害緊急アクションによる12・7活動報告より）。

長野県のような地方都市では、ある程度コミュニケーションがあつて、セーフティネット（＝危機の際、受け皿となる安全網）が多少は機能しているため、困窮が見えにくい状況です。しかし、立場が弱くまたセーフティネットのない外国人労働者には、早々からこうした危機が顕著です。秋以降になると県内での女性の苦境が報じられています。

よく言われるように、新型コロナによって初めて危機が訪れたわけではなく、以前から既に痛んでいた社会がコロナ禍に直面し、加速的に厳しい状況に追い込まれました。この「社会の痛み」には、これまでの日本の政策が深く関与しています。例えば新型コロナ等、新種のウイルスとの遭遇は、地球規模で進められる森林開発に一因があるといわれています。またPCR検査の滞りは、2000年代以降の「合理化」による公衆衛生機能の弱体化と無関係ではありません。医療費削減や公的病院の統廃合の流れも、今回の医療・福祉現場のひっ迫と結びついています。感染症の発生、拡大防止、治療のあらゆる局面で、これまでとってきた政策が壁となつて、難局の乗り切りを益々に難しくしているといえます。

ですから、私たちがめざすべき方向は「コロナ以前」への後戻りではなく、こうした災害時に、すぐさま命の危機に至ってしまうような「自助」強調の社会に抗して、協同組合陣営として網の目を紡いでいくこと、そしてその紡ぐ活動が持続



可能となるよう、公的な対応を求めていくことと考えます。

◆新しい法律「労働者協同組合」という道具を、高齢協のミッションにどう活かすか

上記の、高齢協として「網の目」を紡いでいくという課題と関わって、昨年12月4日、新たな法律が制定されました。「労働者協同組合法」です。

私たちの生協は組合員数約4000名を擁します。そのうち300名弱の就労組合員が日常の事業運営を支えていることはご存じだと思いますが、特徴的なのは、この就労組合員の皆さんが、「協同労働」(Ⅱ「働く人一人ひとりが出資し、働く人の意見を、日々の運営のみならず、経営的な意思決定に反映させる働き方」)をめざしている点です。そしてこの「協同労働」を法人組織として形にしたものが労働者協同組合です。

同法の目的(第1条)は、「(現代社会では)生活との調和を保ちつつその意欲及び能力に応じて就労する機会が必ずしも十分に確保されていない」という認識のもと、上記の「協同労働」を通じて、「多様な就労の機会を創出」「地域における多様な需要に応じた事業が行われることを促進」すること、で、「持続可能で活力ある地域社会の実現に資する」ことにあるので、高齢協の目指すところとも合致します。

前半に述べた高齢協のミッションに引き付けられれば、この法律は、仕事を失った人や生活のインフラが細って暮らしの危機が迫る地域住民の皆さんともつながりながら、ケアはじめ



生きる上で必須の仕事や活動を拡充していく、その網の目を太く、細かくしていく際の、一つの選択肢になると期待できます。この仕組み、就労組合員さんだけでなく、地域で様々な活動をする組合員さんにも関心をもっていただければ心強いです。コロナ禍だからこそ、この、新しい道具(法律)を使って、ミッションにかなった実験的取り組みに挑戦しませんか。

なんだか楽しそうなネーミング

役場でふっと目にとまった「下條村まんま下條農業女子」のチラシ。そのユニークなネーミングにとっても興味をそられました。顔見知りの村の職員さんに尋ねてみると「若いお母さんたちが一生懸命頑張るとるんだに」とのこと。さらに村在住の高齢協の職員に尋ねると「いつも楽しそうな活動をしている」との評判の良さでした。※詳しくは「元気な地域には秘密がある」(145号から連載)にて紹介

その後、活動をされている方とのご縁をいただき、みなさんが主催する行事にご一緒させて頂くことになりました。今年はいよいよのコロナ禍で地域行事やお祭りの多くが中止となり、利用者さんや職員が日頃のレクなどで作った作品が日の目を見る機会がありませんでした。地域との関係づくりにこだわってきた私たちにとって寂しいことです。そんな中で皆さんとご一緒できる機会を得たのは本当に嬉しいことでした。

セ恩斯抜群のお母さんたちの企画

下條農業女子の皆さんは子育て世代の方が多く、イベントの打ち合わせでは、話し合いをするお母さんたちの周りをたくさんの子どもが走り回っていました。私たち高齢協の活動ではあまり目にするのがなかった光景です。企画も下條産の新鮮野菜や果物の販売からハロウィン企画、クラフト市まで多世代の方が楽しめる内容で、当日はお年寄りから子どもまで幅広い世代の方が来場されていました。

キーワードは「多世代がつながる」

少子高齢化が益々すすむこれからの社会において、「多世代がつながる」ことは、安心して暮らせる地域づくりのためにも欠かせないキーワードです。これからの私たちの活動をより有意義にしていくためにも、今回いただいたご縁を大切に、色々な方々との関係をしっかりと紡いでいきたいと思えます。



前島 修史

「地域福祉事業所」として

「大豆島いこいの家」は、コロナ禍以前は1日100人近くの利用がありました。今は6割程に落ち込んでおります。

新型コロナウイルス感染症予防のため、入口での検温・健康チェック、マスク確認などに加えて、全てのロッカー・下駄箱・トイレ便座・ドアノブ・床等を、一日中消毒しています。また、受付・囲碁・将棋・カラオケに手作りのパーティションを作成し、利用者の安全安心のための努力もしています。(写真)

公共施設運営

利用者の多くは健康ですが、時には関りを持たざるを得ない方もいます。お酒を飲んで来る利用者もいます。当然のこと「入館お断り」で対応します。飲酒運転の恐れもあるような方は見過ごすことはできず、連絡を取り家族を交えて話をしたこともあります。

2月には悲しい出来事がありました。週3〜4日は来ていた独居の利用者が「最近見えない。何か変だ」となり、スタッフが住居を訪ねましたが安否確認が出

来ませんでした。

不動産会社と警察に連絡をして見てもありません。残念なことに玄関先で亡くなっているのが確認されました。

利用者の友人に親族への連絡をお願いし、長野市の担当者、民生委員、地域包括支援センター、電気・ガス・水道：等、これまで関りのあった所に連絡をしました。

公共施設としてどこまでやるのか？の議論もありますが、「地域福祉事業所」が地域の生活まると相談所だとすれば、できるだけ地域・そこに住む人々に向き合うことも使命だと考えます。

高齢者生協は、「仕事・福祉・生きがい」に取り組む協同組合であることが特徴です。公共の事業所でも高齢者生協とは？「地域福祉事業所」とは？を各事業所全体会議で学習していきます。

大豆島いこい 土屋健一



家庭の味を日替わりで

多様な要望に応えながら米ちゃん弁当は、佐久市・南佐久の広大な地域を8つの配達コースでカバーして、一日平均240食(昼食、夕食)を365日休みなく地域の皆様に届けています。

一口にお弁当といってもたくさんのご要望があります。例えば、全粥、軟飯、きざみ食、ミキサー食、減塩食、さらにはご飯の量なども個々の要望に応えています。そんな家庭の味のするお弁当を、地元のお母さんたち9人が愛情を込めてつくっています。(写真)

また、お弁当の配達と一緒に見守りを行ない、声掛けをしても返事がないときや不在の場合には、ご家族などの緊急連絡先に連絡することもあります。ベッドで過されている方にはベッドサイドまで届けるということもあります。

弁当の配食

安全な地元の食材を取り入れて
これまでたくさんのカボチャや大根をいただくことは、地元の組合員がすぐ近

くの畑で有機栽培したジャガイモや長ネギなどの採りたての野菜を食材に取り入れるようになります。

全体から見ればまだわずかなですが、今後はもっと多くの組合員に参加していただき、栽培面積や種類を増やしていただければ幸いです。



紹介活動に力を入れて
お弁当を利用されるのは、個人の方が全体の60パーセントと最も多く、南佐久3町村を通じての方が約30パーセント、職域の方が10パーセント弱(10事業所)となっています。今後、もっと職域の方に利用していただこうと考えています。職域向けのチラシを作り紹介活動に力を入れること、アンケートを行なうことなどを計画しています。

東信センター長 宮澤昭一

積極的な声かけで元気を

新型コロナウイルス感染拡大の中、私もホームヘルパーが最も気をつけていることは、「感染しない」「感染させない」です。

日々の体温測定・体調のチェック、マスクの着用はもちろん、訪問前後の除菌消毒、訪問時に利用者の体調を確認（依頼があれば体温測定の実施）し、状況によっては手袋、エプロンを着用してケアを行なっています。夏場のマスクを着用したままの入浴介助は大変でした。

訪問介護

ある利用者宅を訪問すると「週末に息子が県外から用事があると帰省してきて昨日帰ったよ」と言われたり、事前連絡がなく突然娘さんが県外から帰って来ていたりすることも…。その場合には、一度自宅に戻って着替えてから次のケアに行くとか、その後のケアは他のヘルパーにお願いして訪問しないなどの対応もとっています。

利用者には必要な介護サービスは提供していきたいのですが、自分たちが感染源になるわけにはいか



ず、ケアマネージャーと相談の上やむを得ずケアを見合わせる場合もあります。

ヘルパー本人やその家族の県外への往來の場合には、必ず事前へ届出をし、「〇〇県の往來がある」に留まらず、当該県であっても市町村の確認や往來の方法、状況など考慮して個々の事情に合わせて、出勤（ケア）の一時的な制限を行なっています。

利用者によってはコロナ禍で、家族や知人も会えずに精神的に落ち込んだり寂しい思いをしたりしているのではないかと考え、ケア時に利用者の言動にも留意しながら積極的に声かけをし、少しでも元気になっていただくように努めています。

かがやき福祉センター 中信

（訪問介護事業所）

内田信幸

新型コロナ禍での業務

長野市内で陽性者発生が3月29日報告され、新年度のスタートは新型コロナウイルスでNPO北信の事業はどうなっていくのか、どう動けばいいのか、頭を抱えるスタートとなりました。

今回は2つの事業について報告をします。まず協同事業（受託事業）ですが、委託元（私たちに業務を委託する側）の新型コロナウイルスに対する方針の確認から始めました。当初はウイルスへの対応や情報が錯綜していたため、委託元の担当者とも頭を悩ませました。

対応内容は勤務時間の短縮、業務の一時休止、感染予防対応等で、現場毎に様々です。その矢面に立つのは現場で働くワーカーです。現場毎に状況を説明し、理解を得て勤務についてももらいました。

NPO事業

室内の消毒等の追加業務や県外来客を止めることができず、リスクを抱えながらの仕事が余儀なくされることも。ワーカーから声が上がればその都度協議し、不安な中で委託元とも協働しながら現在に至ります。

次に生活支援事業について

は、事業一時停止も考えましたが、例年以上にワーカーズを必要とする依頼がありました。作業前後の手指消毒やマスクはもちろんのこと、室内作業一時停止や、利用者との対面会話を禁止し電話で対応をする等ルールを決めて継続としました。この間多くの利用者から感謝や励ましの言葉が寄せられています。結果として支援に入った件数は11月までに387件となり、昨年より63件も多い結果となりました。

ここに記した以外にも様々な出来事が日々起こっています。NPO北信メンバーの知恵と力により事業所内新型コロナウイルス非感染で今に至ることは大変有難く、メンバーの皆さんには日々感謝です。

新型コロナウイルスがゼロになる事は難しいですが、願わくば「自衛の毎日」ではなくお互いが思いやり支え合う「協同の営み」であって欲しいと思います。

ワーカーズコープかがやき北信

長坂平和

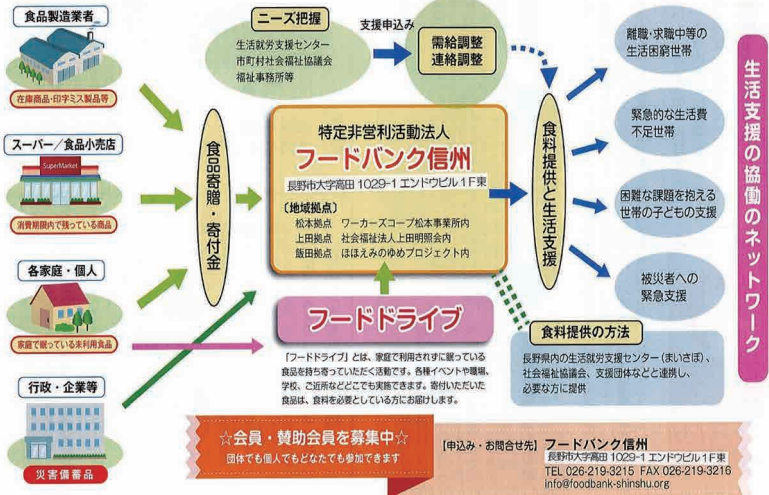
高齢協の生活困窮者支援活動



フードバンク信州は、個人や行政、企業・団体から寄贈していただいた食品を、生活が困窮し支援を必要としている人々や福祉分野の施設・団体等に届けます。

フードバンク信州の目標

- ① 食品ロスの削減と資源の有効活用
- ② 生活困窮者の自立支援
- ③ 地域支え合いのネットワークづくり



長野高齢協は「フードバンク信州」に加入し、フードドライブの実施や支援物資の一時保管場所の提供等に取り組んでいます。「フードバンク信州」は①食品ロスの削減と資源の循環②生活困窮者の自立支援を目的に活動しています。

日本の食品ロスは年間612万トン(2017年)にのぼります。そのうち事業系(規格外・返品・売れ残り・食べ残

し)は328万トン、家庭系(食べ残し・廃棄)は284万トンです。世界全体の食料援助が約320万トン(2015年)ですから1.9倍の食料を捨てていることになりました。フードバンク信州では、個人や企業・団体から提供頂いた食品を生活が困窮し支援を必要としている人々や福祉分野の施設・団体等(子ども食堂にも)に届ける活動を行なっています。その仕組みは図の通りです。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活支援相談センター(マイサポ)では生活困窮や様々な課題を抱えた方々の相談が増大しており、緊急支援を行なっています。(小学生のいる家庭に緊急的に食料支援をするプロジェクトも実施しています)また、貧困に起因する孤立化も増加しており、見えにくい課題を社会で気づき、受け

きょうどうばた 協同畑

生活困窮者の食料支援を少しでも応援しようと始めた「協同畑」の活動は12年になりました。始まりはリーマンショック(2008年)の世界大不況時、日本でも年末には年越し派遣村が話題になり、そうした報道のなかで「山谷(やま)農場」を信州に展開し、食料支援をしている藤田寛さんを知り、私たちもその手助けをと8人ほどの仲間が集まり「協同畑」を結成したのです。数年は佐久平駅近くにある仲間の畑約200平方メートルで、その後は東信センター近くに知り、保存のきくジャガイモ栽培を中心にした共同作業。4月に畑を起こし、施肥をし、畝をたて、5月の連休

後、5/10キロの種芋を植え付け、9月の収穫までは雑草退治に悪戦苦闘。その甲斐あって最大50キロを収穫した年もありました。その反面、ネズミに食い荒らされたことも。昨年は天候異変の影響で収穫はわずか19キロ。それで止める事が大切です。ご家庭で眠っている食品はありますか。高齢協の各センター事務所にお持ちいただければ、支援

に繋ぐことができます。また、各地で開催されるフードドライブ時にお持ち頂くことも支援に繋がります。まずは台所の点検を。も支援先に喜んでもらうこともができてきました。東信センターには約1500平方メートルの借地畑があり、今年からはこの畑の一部を使わせてもらい支援活動を続けることにしました。しかし、10年以上トシを重ねた仲間は体力的に、家庭の事情に、家族の介護にと無理ができません。私たちが活動に興味をお持ちの方、ぜひ仲間になって下さい。畑仕事以外でも、種代や肥料代など費用面の応援参加も大歓迎。



また「山谷農場」へは農産物や古米を提供するほか、郵便切手や書き損じのハガキなども常時集めていて、東信センターを通して届けていますので、ご協力をお願いいたします。

協同畑代表 吉田敬子

フードドライブの呼びかけ

中信地域センターでは、「家庭等で眠っている保存性の高い食品を持ち寄って食料を必要としている困窮世帯や地域の福祉施設、フードバンク等に届けよう」と、誰でも気軽に取組める活動として、介護事業に携わる職員スタッフを中心に4年前から取り組みを始めました。

ニュースや雑誌などで「ひとり親家庭の貧困化進行」、「学費・生活費のため深夜まで働く学生」、「生活苦しく日に1食で食いつなぎ」、「子どもの7人に1人は貧困状態」など、耳を疑うような報道が日常的になされるなど、生活保護を受けている人よりも過酷な生活を強いられている人が日本の

社会の中に、それにも相当数いることを知ったことも背景にありました。生活困窮者への

現実的な支援として、高齢者生協の理念「支え合いと協同で住みよい地域社会への貢献」の実践として、組合員が普段の生活の延長線上で参加でき継続できる取り組みがないかと検討を進めるなかで始まりました。

ここ数年、取り組みを進めていく中で、職員スタッフだけに頼ることで食品の提供がだんだん少なくなってきました。広く組合員にも呼びかけつつ、今年はセンター事業所周辺の住民に呼びかけるため、「あなたから誰かに届く幸せ：」を掲げ、地域のひととの繋がりを通じてフードドライブの輪を広げたいと、チラシ作成の準備を進めています。（写真）

中信センター 風間隆治

夏のきずな村・学生支援

北信センターでは、反貧困ネットの活動に参加し、毎年「年越しきずな村」のお手伝いをしてきました。今年は新型コロナウイルス感染症のため早めに支援活動が必要ではないか、との見方が強まり8月29日（土）に「夏のきずな村」が開催されました。

前日、支援助資を200袋に、米・レトルト食品・飲料などを分けました。（写真）

当日はJA前の広場でテント設置、机を出し体温計・アンケート用紙など準備し、利用者を待ちます。

今年は連日暑い日が続きましたが、その日も朝からガラガラした暑い日になり、ボランティアもなるべく日陰を探して待機です。事前に今までのリストからお知らせを出していましたが、「暑いから出て来ないかな」との心配をよそに予定時間を少し過ぎたころぼつぼつ集まってきました。

入口で検温・健康チェックなどを受けてもらい、物資の袋を渡しました。小さい子供を連れた人や、とやまと歩いている高齢の人、と様々です。始まってからも、お菓子・野菜などを提供してくれる人があり、バタバタしましたがいつもの風景です。

また7月24、25日に「信州学生まんぷくプロジェクト実行委員会」による大學生への食料支援が行なわれました。場所は長野市桜枝町のカフェ（現在は活動を自粛しています）を提供しました。アンケートをもとに、コロナ禍でバイトが少なくなったり、なくなったりした学生を支援することを目的として開催されました。

「コロナ禍の学生支援」に賛同して「フードバンク信州」などから食料（米・レトルト食品など）を提供してもらい、信州大学、県立大学など2日間で計72名と想像を超える学生が集まりました。雨にもかかわらず開始から2時間で準備したものがなくなるほど大盛況で、多くの学生が列をつくって物資を受け取りました。

参加した学生からは、「また行なってほしい」「コロナがなくていい」などの声寄せられました。

北信センター 竹下紀美子



生活困窮者への

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 (2/4)

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

(2010年4月記)

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

初めてのお産は実家でするのが当たり前前だったから、お袋は実家のある辰野へ戻って初子を産んだ。それが長男の私。出血多量で障子の棧も見えないほどの苦しみで、辰野の町から医者を上げたそうだ。この難産のモトは、嫁入り先の姑と小姑、私の祖母と伯母だわね、この二人のイジメにあったと思う。お袋は農家を承知で嫁いだんだから、体が弱いはずがない。今でいう過剰な精神的なストレスだね。私が幼い頃、よく泣いているお袋を見たし、婆ちゃんが大きい声してお袋を叱ってる姿を目にもした。親父もそんな嫁いじりに耐えきれなくて、私をつれて親子三人で満州へ行こうと真剣に考えたことがあったと聞くがねえ。戦争中のことだで、まだ私が5歳ごろだろうが。伯母は生まれつきの聾啞者で、声も出ないし耳も聞こえない。コミュニケーションがとれないぶん神経の細か

い人でね、口はきけないが目かモノをいった。怒った時の目、嬉しい時、悲しんでいる時、喜怒哀楽を目力で表すですわ。話す人の目を見ただけで悪口を言われているか褒められたか分かるぐらい勘がよかった。

母には辛く当たった伯母だが、家のためには人一倍働いてくれてみんななどに助けられたか。家族の縫物や繕い物を一手に引き受けるで休む間もないほどだった。今のよう障害があるからといってそれなりの教育機関があるわけではなかった時代だで少しもみんなのためになろうって、家について何でもやれるように努力したと思う。

わたしが長男で家を継いでくれる甥だからか、えらく気に入っていられたね。農業のことに関しては、ものすごい指導力を持って指示する。種を入れた袋に野菜名を書いて、これは明日蒔くんだよと教えてくれたもんだ。私にとっては農業の先生だったね。

別世界への武者修行

母には戦争中、朝鮮へ渡ってあつちで今でいう郵

便局長まで務めた兄がいた。その伯父が博多に戻り、戦後、福岡の進駐軍基地に出入りする商売をしていたんだ。PXコンセッション、つまり商店組合の権利を手に入れてね。伯父が商売の手伝いを探していると母が耳にしたもんで、私に行つて来いというのさ。高校を卒業して農業の手伝いをするのでもいいが「可愛い子には旅をさせろ」とばかり、両親が相談したと思うね。

敗戦後日本に進駐したアメリカ軍は各地に基地を置いたが、福岡の芦屋でも旧日本軍航空隊の飛行場を接収してただ。朝鮮動乱のときはそこから物を運んで飛び立ち、帰りには怪我した人や死人をソウルの方から連れてくる。死人は小倉のキャンプに移して茶毘に付す。そういうことやってたからそれは賑やかな町だったよ。この基地の町に4年間暮らしたから、九州の芦屋は私にとっての第二の故郷だわ。



関係者各位

毎年、通常総代会終了後に「出資金残高に関するお知らせ」の葉書を郵送していますが、宛先不明で返送される組合員さんが存在します。

このため「かがやきながのニュース」で所在を尋ねたり、電話等での連絡、紹介者・関係者への聴き取りをしたりして所在の把握に努めてきました。それでも所在が不明な組合員の方が存在するため「長野県高齢者生活協同組合 定款10条」並びに「所在不明組合員の脱退手続きに関する規則」に基づき、所在不明組合員について脱退とみなして処理をする「みなし脱退の手続き」を行ないます。

みなし脱退手続きに関する公告

1. みなし脱退対象組合員の公示

「みなし脱退対象者」の一覧により公示します。

公示期間 令和3年1月15日より令和3年3月1日

2. 公示期間中に申し出等があり、所在が確認された組合員さんについては「みなし脱退対象者」から除外します。期間中に申出がない場合は、令和3年3月31日をもって脱退手続きを行ないます。

3. お預かりしている出資金は預かり金とします。

以上、みなし脱退手続きに関する公告をいたします。

令和3年1月15日

長野県高齢者生活協同組合
理事長 田中 夏子

みなし脱退対象の方 一覧

〈北信地域〉 伊藤茂歳様 伊藤 茂様 佐川 博様 山崎サダ子様 酒井善次様 毛利義裕様 本藤隆雄様
竹村和子様 玉川喜美子様 玉井宣江様 小口 明様 小山樹里様
〈中信地域〉 吉田新一様 小宮山道子様 佐々木琴代様 伊坂千鶴子様
〈東信地域〉 井沢令子様

※本公告に関するお問い合わせ

長野県高齢者生活協同組合 本部事務局
電話 026-263-2386 fax 026-263-2385

第33話 「オートミールのような便」 (南信 今村洋子)

5年間、脳血管障害の片麻痺で寝たきりだったTさん「79才男性」に床ずれができた。訪問看護の依頼がありました。すでに終末期に入っていて、後3か月ほどの命と主治医に言われたとのこと。妻以外の他人から介護を受けたくない、胃ろう等の延命処置は受けたくない、自宅で看取って欲しい、との強い意思表示があったそうです。

初めて訪問した時、痩せ方もひどく、痰も絡んでいて、皮膚はカサカサで、目はトロロンとしていました。その上床ずれができたのであれば、主治医の言う通り、どう見ても終末期に入っていると思われました。

妻もご主人の意思を尊重して、自宅で看取る覚悟をされていました。訪問看護も週1回だけで、指導だけして欲しいとのこと。吸引器をお貸しし痰の吸引の仕方と床ずれのガーゼ交換をお教えました。10才年下という妻は十分体力があり、毎日全身清拭と着替えをして、献身的な介護をされていました。

3度目の訪問の時です。お部屋に入るとプーンと便の臭いがします。便は下剤を使って週2回ほど出ているとお聞きしていました。「ちょうど便が出たところなので、一緒にオムツ交換していただけますか」と妻。「承知しました」と言って早速オムツを開けました。「えっ!」目を見張りました。「いつもこんな便なのですか?」

便はまるでオートミールのようにどろどろでオムツ一杯に溢れ、おへそまで到達しています。「ええ。毎日下剤を飲ませて、ようやくこんな便が週2回くらい出るのです」「も

しや、この多量のどろどろ便が脱水と低栄養の原因を作っているのでは?」と思いました。主治医に報告。とにかく下剤の服用を中止してもらいました。1週間後、訪問して直腸にゴム手の指を入れてみると、ちゃんと硬い便が下りていました。浣腸して排便で形ある便が出てきました。「まあ。久しぶりにこんな形のある良い便を見ました」と妻。その後、下剤の代わりに週3回訪問させていただき、浣腸、排便で便を出すことにしました。いつも硬い良い便が出ます。

1か月後、ゴツゴツしていたTさんのお尻に丸みが出てきました。同時に床ずれは全治しました。3か月もすると、痰の絡みもなくなり、しっかりとTさんの声が聞けるようになりました。めきめき体力を回復したTさんに笑顔が出てきました。「一人で抱え込んでいたら命を落とすところでしたね」と妻。

ようやくTさんも色々なサービスを受けられる気持ちになりました。私たちの勧めで訪問リハビリと訪問入浴を受けていただくようになり、援助を受けながらですが、車椅子に乗ることとポータブル排泄も可能になりました。

寝たきりになり、終末期だと思われていたTさんが食堂で孫たちに囲まれて楽しそう食事をする姿を、その後4年間拝見することができました。

ケースから学ぶ

この方は下剤のかけ過ぎで、慢性的に脱水状態になっていた

と思われるケースです。奥さん一人で介護されていて、これで良いと思つて疑いもしなかったようです。

高齢者は「脱水」に気をつけねばならないことは常識です。脱水状態になると食欲も意識レベルも落ちて、ますます脱水が進み、悪循環を起します。夜間せん妄、嚥下障害も脱水が原因であることがあります。脱水かどうかを見る時、医師はよく胸の皮膚をつまみ上げてそのつまんだ皮膚が元に戻るかどうかで判断されています。

尿の色が濃くなったり、量や回数が減ったりしたとき、唇や皮膚の状態がカサカサしているときも脱水状態です。また脱水を起こす原因は発汗、下痢、発熱、食欲不振、嘔吐に加え、水分摂取量不足、着せすぎや電気毛布の温度調節不良など、介護に原因がある場合もあります。

嚥下障害等で水分がうまく飲めなくなったら、トロミをつけた水、ゼリー状の水などで与えます。脱水ではないかと思われた時は重篤にならないうちに主治医に相談してください。

簡単料理で元気アップ

キャラメル入りプリン

「材料」(2個分)

- 牛乳 180cc
- 砂糖 大きじ4
- 卵 1個
- バナラエッセンス 少々
- キャラメル 2個
- 水 小さじ1
- バター(マーガリン) 適量

「作り方」

- ①バター(マーガリン)を耐熱容器2つに塗る。

- ※お皿に盛りつけるときプリンが出やすくする。容器のまま食べるときは塗らなくてもOK。
- ②キャラメル1個と水小さじ1/2をそれぞれ入れ、まとめて700Wで1分加熱し、かき混ぜて溶かす。

- ③ボールに卵と砂糖を入れ、よくかき混ぜる。混ぜたところに牛乳・バナラエッセンスを加え、混ぜたらザルでこす。
- ④液体を容器に入れる。
- ⑤ラップをフワツとかけて、レンジ700Wで1分加熱する。位置や向きを変えて追加でおよそ1分20秒加熱する。

- ※加熱の目安は沸騰してから約10秒待つところ止める。
- ⑥粗熱がとれてから冷蔵庫で冷やすとできあがり!



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 2月10日(水) 必着

1	2	A	3	4	5	G
			6		E	
7		B				
9			10			11
		12	13			
14	15		16		17	
18		C		D		19
				F		

前号の正解 (145号) せいなるよる

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
さ	う	な		よ	せ	ん							
	で		る	び	ー								
6	て	き	7	せ	い		8	る	す				
		9	き	ぼ		10	ぼ	す					
11	け		12	ね	13	ま	き		14	の			
15	い	16	き		つ		17	た	れ				
18	び	よ	う	げ	ん	き	ん						

正解者：8名 当選者（3名）は井出由美子さん、磯野道子さん、小沼洋子さんでした。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〉

- ②一つの杯・茶碗などに入る分量。「コップ〇〇〇〇の水」
- ③学級、組。階級。
- ④晴れ上がって、青々と見える空。
- ⑤小麦粉で製した食物。うどん・そばの類。
- ⑦クロムを含んだ、さびない鋼鉄。
- ⑧ある所から他の所へ移し送ること。
- ⑩恋しく思う相手。普通、相思相愛の間柄にいう。
- ⑪知らないこと。知識がないこと。知恵のないこと。
- ⑬書画を枠に入れて室内の壁などに掛けておくもの。
- ⑮磁力の根源と考えられるもの。
- ⑰つらなり並ぶ。つらねる。

〈ヨコのカギ〉

- ①山にはさまれた、川のある所。谷。

- ④大気から水の滴が落下する現象で、降水現象および天気の種類。
- ⑥ネコ科の哺乳類。雄にはたてがみがある。
- ⑦香辛料。香味料。
- ⑨裁判所などに訴え出ること。訴訟を起こすこと。
- ⑩新聞・雑誌で、短い評論などを掲載する欄。
- ⑫水や薬液などを口に含んで、口やのどをすすぐこと。
- ⑭スーパーやコンビニで有料化。「〇〇袋」
- ⑯中ほどが他のところに比べて細くなっていること。また、その部分。
- ⑰手腕。技量。また、訓練によって得られる、特殊な技能や技術。
- ⑱手でつかんだりするために家具・器物などに取り付けたつまみ。

〈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

○上期総括をしました。新型コロナウイルス感染症蔓延の影響で、カフェやサロン、倶楽部活動等多くが休止。長野市の指定管理各施設の一時休館、感染予防を徹底した中での介護事業等、活動・事業に大きな影響を与えています。8月以降は順次活動再開が進みましたが、第3波の到来で再び耐える日々です。事業活動の結果は、事業高3億4895万5千円（予算比99%・昨年比98%）事業剰余も2384万8千円と順調に推移しています。

○SDGsの実践の具体化として、理事会等での紙媒体を廃止し、iPadの導入を決定しました。

○理事会諮問機関として「労働環境検討委員会」を立ち上げます。

○業務中の交通事故撲滅のため、介護送迎車へのドライブレコーダーの設置を中信の施設で実験導入します。

理事會報告

(11月)

読者投稿



両親を助けて世話した姉に感謝

「私からの伝言」を読んで、私も自分の子供の頃の事を思い出しました。私の家も裕福ではなく兄弟姉妹も多く、両親はよく私たちを育ててくれたと感謝しています。私は末の子の方だったので、長女の姉からはまるで母親のように、服を作ってもらったり、どこかに連れて行ってもらったり、良く面倒をみてもらいました。「私からの伝言」の方も長男という事で苦労されたのでしょうか。私には当時はわかりませんでした。姉たちは両親を助け、さらに下の兄妹たちの世話をしたり、本当に大変だったと思います。心から感謝しています。(古岩井かおる)

楽しんで静かな散策

東信センター主催の小諸懐古園散策に参加しました。紅葉の時期は過ぎていましたが、所々残っている木もあり、野積の石垣との調和も美しく、また展望台からはゆったりと蛇行する千曲川の流れも見ることが出来、静かな散策を楽しみました。動物園にはライオ

ンもいて、子供が小さかった頃親子遠足等で来た時の事を思い出しました。また、こんな機会があったら参加したいです。

(井出由美子)

コロナ禍のストレス吹き飛ばす

「骨粗しょう症の恐ろしさ」を読み、わが身に置き換え、介護を受けられないよう努力しようと思いましたが、「フライパンで焼く簡単パン」を作ってみました。美味しかったです。コロナ禍のストレスが吹き飛ばしました。(峯村艶子)

不便な日常生活

色々規制を受けた日常で不便な面が多かったと思います。また、コロナウイルスに侵されて不便な生活を強いられている方々は十分に養生して生活をして頂きたいと思います。後遺症が残る病気の様子ですので用心だと思えます。(河瀬幸三郎)

若い頃からの健康づくり痛感

介護軸の今村さんの話はとても心に打つものがありました。独居老人が増えている日本の社会になりました。若い頃からの健康づくり、食生活、日常生活がいかに大

切かを痛感しました。私は65才ですが、今日からでも努力していきたいと思えました。(小沼洋子)

生きる力をもらえる

それぞれの地区のガンバリが素晴らしいと思います。自分自身まだまだ生きる力をもらえます。毎号楽しみに読んでいます。(福田トメ)

正しい手の洗い方
① 爪は短く切っておきましょう
② 指先や指輪は外しておきましょう
③ 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
④ 手の甲をのぼすようにこすります。
⑤ 指先・爪の間を念入りにこすります。
⑥ 指の間を洗います。
⑦ 親指と手のひらをぬり洗いします。
⑧ 手首も忘れずに洗います。

正しいマスクの着用
① 鼻と口の両方を確実に覆う
② ゴムひもを耳にかけ
③ 隙間がないよう鼻まで覆う

咳エチケット
① マスクを着用する(口・鼻を覆う)
② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
③ 袖で口・鼻を覆う

首相官邸
厚生労働省

世代交代の苦悩

145号での農業の世代交代の苦悩は職種を問わず、経営者の悩みですが、仲間ですぐ引継ぎ、上手にお付き合いできると良いですね。(竹内 暢)

投稿は実名で掲載します。仮名を希望の方は、ペンネームを添えてください。

つづき

最近荷物を送ろうと宅配便営業所に行った時のこと。あれ？ 送り状とペンがない！ え？ 係員の説明通り「タッチパネル」なるものに記入？ 指入力？ 郵便番号を入れたらさつと住所が出てきて、あくこういうところは便利なんだ！ と納得。震える手で送り状を書かなくてもきちんと印刷されてきました。その上、電話番号から相手に「荷物が届きます」の知らせが行くようです。

おまけに「カード」をつくらせて登録しておく次からは、すぐ検索されます。その上「カード」はチャージできます。入金しておけばお金がなくても送れます。全てのデータが網羅され、怖いような、便利なような、複雑です。この年になって、久々のドキドキ体験でした。

竹下紀美子

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(2)

農業女子の潜在能力が開花
仲間がいれば、いろんなことができる

下條村まんま下條農業女子

代表 宮嶋 成子

下條村の素敵なものをお知らせしたい
みんなが集まる朝市「まんまるしえ」

まんまは、結成2か月後、早くもスワッグ・ワークショップを開催しました。花き農家のメンバーが中心となり企画、募集。他メンバーも野山を歩くなどして花材を集め協力しました。

私も勇気を出して、庭の千日紅がきれいなお宅を訪ね、花をいただきたいとお願いしました。「どうぞどうぞ」とお話



も弾み、たくさんの花材をいただきました。この発想、この過程、このときめき!! まんまが自分を変えた(?)、そんな感覚からまんまの本格的な活

動がスタートしました。

次の挑戦は朝市です。まんまメンバーの伊藤里奈さんは地域おこし協力隊として下條村に来られ、農業振興活動をしています。その経験から村外の大型スーパーに行きがちな若い人が、村内の農作物を買いつけかけとなるようなおしゃれな朝市をやりたいと発言。昨年11月23日、村の文化祭に露天参加が決まり、実現に向けた2か月間の準備が始まりました。

まんまが開催するマルシェだから「まんまるしえ」。チラシはこだわりの手描き作成。スワッグを配したおしゃれなディスプレイ。保育園児がラベルを描いたりリンゴジュース販売など、アイデアを持ち寄り初めての朝市でした。

素晴らしかったのはSNSを使って常に目標を共有できたこと。疑問や迷いや不安だけでなく、新しい発想や可能性をすぐに共有してくれる仲間の存在にどんなに助けられたでしょう。

定期開催で小さなヒット商品続々

アイデアとチャレンジのまんまるしえ

後に振り返れば笑えるほどドキドキして気合の入った初めてのまんまるしえ。その後、新型コロナウイルス感染拡大により休止を余儀なくされましたが、伊藤さんの各所への気遣いと強い推進力でコロナ禍の7月、まんまるしえを単独で再開。以

後毎月開催するこ

とで応援して下さる方が増え、売り上げも少しずつ伸び、10月に催したハロウィンイベントも大盛況のうち

に終了しました。果樹や野菜だけでなく、菓子や加工品、ハンドメイド雑貨等商品アイテムも増えました。まんまは一人ひとりが得意分野を生かし、積極的に発言行動し、

どんどん新しいことが始まっていきます。下條村に住んでいても村の素敵なもの

を知らない方がたくさんいる、との観測は当たっていたのでしょうか。多品種のりんごや梨、卵、手作りプリン、下條にんにくの加工品等は回を追うごとに販売数を伸ばし、また買いたいと来てくださる方がいらっしやいます。農作物ギフトの提案にご注文をいただくこともできました。

最大の成果は、まんまのアイデアと真剣な取り組みに、下條村の皆様が共感し応援してくださることです。そして村をおしゃれに活気づける、まんまメンバー11人の意欲と挑戦に、私は驚きとともに心から尊敬と称賛を送り続けています。

(つづく)

