

かがやきながの ニュース

高齢協総代会スローガン

難局を乗り越え、コミュニティを豊かにし、
働く人々が大事にされる職場・仕事を一層充実させましょう。



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

2021年度長野高齢協方針案（今後を展望して）

2020年度は新型コロナウイルス感染症に翻弄された1年でした。世界中に広がった感染症の脅威は未だ収まることなく、21年度も引き続きだろうと予想されます。経済活動との両立の難しさは当然のことですが、医療現場の崩壊も叫ばれる中、有効な対策は講じられていません。介護現場においても毎日緊張を強いられながらの業務を行なっています。

私たちは「ひとりぼっちにならない、しない」を旗頭に組合員活動を進めてきましたが、感染拡大の中、カフェや集いの場、倶楽部活動の休止を余儀なくされています。しかし、コロナ禍であるが故に、より一層人と人の繋がりの大事さが身に沁みます。コロナ禍を理由に「出来ない」ではなく、様々な工夫で（ITの活用も）組合員同士が繋がりが合える活動を進めましょう。

一方、福祉の世界で言われ続けてきた2025年問題では、団塊の世代が75歳以上になるのに備えて、地域包括ケアシステムを作り上げることが求められてきました。自助・共助・公助に互助が加わり、地域で支え合う体制づくりが求められています。

しかし、地域ではコミュニティの力が弱まっている中、担い手不足を含む様々な課題を抱えています。さらに国は2040年に向け、支える側の生産人口の大幅減少、85歳以上の高齢者の大幅増を受けて、全世代対応型地域包括ケアシステムに突き進むようとしています。これまでの20年間の高齢化と今後20年間の高齢化の内容が全く異なるということ、私たちは理解しておく必要があります。その上で、地域になくしてはならない存在を目指して、活動と事業を組み立てます。

2020年度、私たちは「長野高齢協のSDGs宣言」を行ないました。地球という船の乗組員として、「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」を目指して、具体的な取り組みを進めます。

【事業活動】

私たちは第5次中期計画の中で、当面の課題として、介護保険事業依存の経営構造からの脱却、総代会100人ワークショップでの課題実現を目指してきました。

結果として介護事業依存体質から抜け切れず、その中でも小規模多機能の事業に依存している体質に変わりはありません。今後も現存する小規模多機能型居宅介護をハブに地域に展開していく必要があります。

また、各事業体できちんと収益が出る状況にする必要があります。特に介護事業と共に三本の柱である指定管理事業の拡大並びに既存事業所での新たな提案、低い利益率の配食事業所の独り立ちが急務です。

加えて、組合員並びに地域のニーズに基づく新たな仕事おこしが求められます。この分野はNPO法人が担うと共に、組合員活動と事業とを区分しながら進めると共に、昨年12月に成立した労働者協同組合法の活用も念頭に進める必要があります。

【運動課題】

約4100人の組合員が集う長野高齢協。その中でどれだけの方が帰属意識を持っているのか、甚だ心もとない思いです。東信エリアでは仲間づくりを目的とした組合員活動からスタートしたという経過もあり、自主的な活動や地域との関係作りが活発に行なわれています。一方、他の地域では事業活動からの出発もあり就労組合員中心の「仕掛ける」活動を進めているのが実情です。

まずは総代組合員さんと共にそれぞれの地域を考えることから始めます。加えて、ボランティア養成や生活支援員養成講座を通じて、

多文化共生の取り組み（愛知県高齢協）に学ぶ

高齢者生活協同組合は、通常の消費生協と異なり、福祉サービスを軸に事業を行なう生協です。めずらしい生協ですが、長野県高齢協の他、北海道から沖縄まで、全国21都道府県で同様の生協が存在します（全国組合員総数は約4万7000人、事業高は約72億円（2019年度））。

各地の高齢協の設立に際してはそれぞれ独自の経緯があり、地域ごとに多様な社会的ネットワークと課題意識に基づいて事業や活動が行なわれています。その全国の仲間からの学びも大変貴重です。

例えば、愛知県高齢協が深めてきた「多文化共生ケア」もその一つ。愛知、特に豊田市は外国にルーツを持つ人々（特にブラジル、ペルー）が人口の約4%。多くは自動車産業に働く人々でしたがリーマンショック（2009年）で失業者が増加。愛知県高齢協では、失業し求職活動をする人々を対象に6年にわたって講座事業（介護職の資格取得）を展開し、外国にルーツを持つヘルパーさんも50名近く多く誕生しました。

日本人と外国人が共に学ぶ講座で、当初は異なる言葉や文化に戸惑う場面もあったけれど、やってみると、「ともに学びあえることがある」と好評。その後、外国籍の住民が約半数にのぼる団地で福祉事業を立ち上げ、約20名の就労組合員が働いています。うち外国籍のメンバーが7人。当然、福祉サービスを利用する組合員にも、外国籍の人が多く、母国語や文化を共有できる介護者は本当に頼られる存在です。

ひるがえって、長野県に目をむけましょう。県内でも高原野菜産地など、多くの外国籍の労働者が働いています。信濃毎日新聞の連載「五つ色のメビウス」ともにはたらき、ともにいきる」からは、農業、製造業で県内の外国籍の人々が、いかに過酷な環境の中で働き、困窮の中で暮らしてきたかが克明に描かれています。

「ともに生きる」隣人として、何ができるか、高齢協の全国の仲間の実践に、考えるヒントがあると実感しています。

田中夏子

地域で活躍する人材を送り出して行きます。

故市川理事長は「協同の心（共感・配慮・誠実・尽力）」を掲げられました。私たちが広げるべきは協同組合の思想であり、協同組合人を育てることです。そのために、「情勢を知らせる」「後ろからそつと背中を押す」「きっかけを作る」そのような取り組みを推進していければと思います。

【運営課題】

自ら出資し、運営し、経営に参画する協同労働の協同組合の原則的運営を目指します。そのためには、自らの仕事の質を問いかけることが出来る就労組合員をいかに育てるかが鍵となります。また、一人ひとりが経営をきちんと考えられるようになることが求められます。自事業所の経営を自ら考える。労働条件を自ら決める権限移譲も含め、自らの職場を守るのも発展させるのも自分たちであり、自ら展望を作り出す就労組合員づくり。人材育成に重点を置いた運営を進めます。

2021年度の重点課題

- 2025年度を見据えた中期計画づくりをみんなで創り上げます。
- 高齢協SDGs宣言に基づき、事業と活動を見直し、具体的活動を進めます。
- 「集う場」づくりと自主的な組合員活動を数多く作り出します。
- 既存事業のブラッシュアップを進めると共に、新たな事業の芽づくりを行ないます。
- 次を担う人材づくりに取り組みます。
- 労働環境検討委員会検討事項の具体化を図ると共に、規程類の見直しを含め組織基盤の整備を行ないます。

専務理事 新井 厚美

東信



生活の支えを第一に

コロナ感染症のリスクを低減するために多くの介護事業所が利用者さんに制約を強いています。例えば、新規の受け入れはしない、新規で入ったときは2週間別室で個別対応、家族等の感染者が多い地域から見えたときには2週間利用を休んでもらう：などです。そんな現実には躊躇してしまうご家族や利用者もいます。

四季のベンチでは、一人暮らしで認知症の利用者が何人かいま



す。ご家族の支えなしでは生活することが困難な方ばかりです。そして、家族の方が来てくれることをとても楽しみにしています。

一人暮らしの方を支える家族は果して、コロナ感染症の危険性は高いのでしょうか？むしろ、高齢の家族を支える方は、日々、感染予防に敏感に対応してくださっているのではないのでしょうか？

四季のベンチのスタッフは、感染予防を徹底することは当然ながら、たとえコロナが事業所で発生しても利用者の生活を支えていくことが大事なのではないかと考えています。だれもコロナに罹りたくて罹っているわけではないのですから、コロナを怖がるだけでなく、今の状況に立ち向かっていきたいと考えています。

たとえコロナが発生しても四季のベンチができる支援をしようという個別に計画を立て、支援して行くシミュレーションをつくり取り組んでいます。介護士も家族ある人間です。私は、リスクと隣り合わせでも力を貸してくれている職員には感謝しかありません。

四季のベンチ管理者 松崎 裕子

北信



節分の弁当で笑顔が

昨年から、新型コロナウイルス感染症の影響で様々なことが制限され、人との交流もできない中、少しでも笑顔と元気を届けたいと思ひ、配食「つくしの里」(長野南店・大豆島店)では、2月2日の節分に合わせて、「三食ちらし寿司節分弁当」(黄色の錦糸卵、ピンクの桜でんぶ、緑のインゲン)にし、それと一緒に「鬼は外、コロナ退散の落花生」を届けました。

節分を忘れていた利用者が、「今日は節分だったんだね」「子供と一緒にに豆まきしたことを思い出し

たよ」「お弁当食べて元気が出た」と、普段何も言わない方が笑顔で配達の職員に話しかけてくれました。

また、家族総出で迎え入れてくれ、楽しいご家族の会話に沢山の笑顔をいただける事に感謝です。

「食えることは生きること」と、何かで聞いたことがあります。これからも安心安全はもちろんだと、栄養バランスを考え、季節を感じ喜んでいただける弁当を届けます。そして離れて暮らす親御

さんのことを思っている家族にも安心してもらえるよう、引き続き見守り、声かけをして利用者のサポート役として「つくしの里」は頑張ります。

つくし大豆島

滝澤 房枝



中信



ケアマネの頑張り

「社会福祉相談センターたんぽぽ」に勤務する介護支援専門員(ケアマネージャー)は、在宅生活・在宅介護についての相談を受け、必要に応じて介護保険制度を主体に介護・福祉サービス利用のため計画を立て、実施できるよう調整しています。



昨年2月に発生した新型コロナウイルスの感染予防のために、施設や事業所はご家族等が県外の往來のあった利用者の利用制限をやるを得ず実施。一方で必要なサービスが利用できず身体機能が低下傾向の利用者、人と会う機会がほ

とんどなくなり、うつ傾向になる利用者もいました。

その狭間で利用者とのコミュニケーションを取ったり、サービス利用の調整をしたり、時には利用者の不利益にならないように利用事業所の責任者と交渉するなどして、利用者の自立支援・機能維持ができ、より良い在宅生活が続けられるように日々奔走しています。

そんな折、厚生労働省では施設や事業所がコロナ禍で利用実績が減少したり、感染予防用品の購入などで出費が重なったりすることなどを考慮して加算を設けました。しかし、利用者にも利用料負担が発生し、利用者・家族が同意しなければ請求しないというもので、取得するかどうかは施設や事業所の判断によるため、現場では悩みな

がら運用しています。この加算もそうですが、最近は何が様々な方針を打ち出す中、その対応で現場は振り回されています。私たち現場から声をあげ、コロナ禍でも高齢者が安心して暮らしていけるように、全国の仲間と共に取り組んでいきたいと考えています。

管理者 内田信幸

センターだより

「コロナ禍で奮闘」特集

南信



村を支える人材を育てる

下條村では「いつまでも住み続けられる下條」を目指し、地域の支えあい体制整備が進められています。その一環として地域福祉を支える人材育成としての「介護職員初任者研修」が企画され、南信センターでは研修の事業委託を受け、年明けより研修が始まりました。コロナ禍にも関わらず村内外から参加され、みなさん精力的に授業に臨まれています。



そんな参加者の中に母娘で参加されている方がいて、話を聞くことができました。受講のきっかけは、お母さんの熊谷弘子さん「実

家の母が高齢で一人暮らしのため先々の介護に役立てば、娘の亜里紗さん「短大で栄養士の勉強をして今春の就職が決

まっている。さらに介護の事を学び仕事に活かしたい」とのことです。

授業が進むにつれてお二人とも色々なことに気づいたそうです。今までイメージしていた介護は漠然と生活を援助するものでした。しかし、利用者の「こだわり」や「その人らしさ」を尊重し、個々に合った「自立支援」の視点が大切であることを学べたそうです。さらに「何気なく見ていたドラマを違う視点で見られるようになった」(弘子さん)「高齢になると『嚥下障害』が起きやすいため、個々に合わせた食事形態が大切」(亜里紗さん)とのことでした。

数年前に亡くなられた弘子さんの義父の文夫さんは「みんなの家の下條」の開設当初の利用者さんだったことも知りました。玄関先に飾ってある「切り絵」や、恒例となっている「野菜作り」も文夫さんの指導で始まりました。不思議な「ご縁」を感じました。再び熊谷さん親子と私たちをつなげてくれた文夫さんに改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。

南信センター 林めぐみ

家庭でできる健康づくり

新型コロナウイルスの感染予防のため、外出できない時間が増えています。これまで運動していた人でも、運動しない期間がわずか2週間続いただけで、筋力と筋肉量は大幅に低下すると言われています。自宅でもできる筋トレをすることで、筋力低下を防ぎましょう。

自宅でできる！ おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意

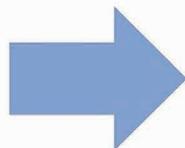


※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



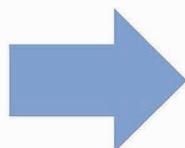
足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

[監修] 久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

(広島県ホームページより許諾・転載)

大きく変わる暮らし

大切にしなければならないこと(上)

「気候危機」と「困窮・分断」の乗り越えにSDGsを活かす！
「本日から医療従事者へのワクチン接種が開始」のニュースが流れ、一年以上にわたる新型コロナとの闘いが新しい局面を迎えた感があります。まずは目の前の感染の猛威が収まることを願う思いです。しかし、かりにワクチンによって感染の勢いが低減したとしても、私たちが、自らの考え方、行動の根本的な見直しを迫られていることに変わりはありません。

主として二つ提起をいたします。一つは気候危機、もう一つは貧困と分断に関する課題です。そしてこれらはSDGsの中に様々な形で織り込まれた課題でもあります。

本欄では、まず気候危機から見ましょう。多くの専門家が、新型コロナの変異株に留まらず、こうした未知のウイルスとの闘いが、温暖化の進行にともなって、今後は頻繁に発生することを指摘しています。以前から、温暖化が動物の分布を変え、ウイルスが野生動物から人間に移行する機会が大幅に増えるとの警告が発表されてきました。加えて近年では永久凍土に押し込められていた未知の古代ウイルスが、温暖化による凍土溶解で外に出始めたとの報道もあります。気候危機の影響は、長野が経験した台風の激甚化等、あらゆる場面に及びますが、感染症蔓延もその一つです。「気候危機」という大きな難題を、私たちは具体的な行動に落とし込めるよう、具体的な行動目標として切り分け、その課題を一つひとつクリアしていくしかありません。

私たち生協の各センター・事業所でのCO2の排出量の把握もその第一歩です。地域に目を向ければ、農林業や里山の整備、またその前提となる水資源の管理など、大地を痛めつけない「手入れ」や、地域内の循環構造を前提とした再生可能エネルギーの取り組みが必須となります。

しかし、こうした足元の地道な取り組みをいくら蓄積しても、気候危機の進捗スピードを減速させることができなければ意味がありません。国のエネルギー政策が、いつのまにか原発再稼働を進め、火力の延命に傾いていること等、危機への対応と逆行していることにも異議申し立てを強める必要があります(続)。

理事長 田中夏子

総代選挙公示

令和3(2021)年3月1日

長野県高齢者生活協同組合総代選挙について

第23回通常総代会を6月26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示します。

- (1) 選挙すべき総代 110名
- (2) 地域ごとの総代定数選出
東信地域18名、北信地域66名、中信地域20名、南信地域6名
- (3) 任期 1年(第23回通常総代会より令和4年第24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
令和3年3月1日(月)～4月11日(日)
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 令和3年4月20日(火)

選挙管理委員会

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
(3/4)

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)

別世界への武者修行

その芦屋に向かったのは昭和28年の5月25日だ。とにかくいちばん安い汽車賃の鈍行で25時間かかったと思うからね。詰め襟の学生服着てお袋が握ってくれた海苔むすび5つを袋に詰めて、松本駅を夕方5時半に発った。「1時間もすると御飯の時間になるからむすびをひとつ食べる」とお袋が言って送りだしてくれた。その海苔むすびを食べたのは木曾福島駅だったかいな。むすびの包みを広げて一口食べたら無性に涙が出てきて止まらなんだ。家のことや昔のことを思いだし先の事を考えて寝れなかった。

基地の町は、田舎育ちの私には見るもの聞くものすべてが初めてで、なにもかもが驚きだったね。伯父の商売は野菜なんかの食糧販売が中心で、私の仕事は基地で暮らす米兵家族の注文を届けるご用聞きだわねえ。注文された品物を太いタイヤがついた自転車の荷

台に積み上げてさ。首から入所許可証になる写真入りの身分証明書ぶる下げて行くんだ。それがないと商売にならなかった。基地の中は外国だ。出入りするにはこのパスポートがいっただよ。

商売で特に大変だったのはドルと円の換算だったね。基地内ではドルとかセントで計算するが一步外へ出ると日本円だわね。当時は一ドルは360円だったけど、なにしろ玉葱、馬鈴薯、キャレットとか、台所で使う野菜を中心に取り扱うため細かくつてさあ。

芦屋の町には米軍兵士やその家族など関係者が利用する娯楽施設があり、キャバレーやダンスホール、外人相手の赤線もあって女の人が一杯いただよ。夕方になれば色とりどりのネオンが灯ってまるでサンフランシスコかカリフォルニアへでも行ったようだった。そこでも屋台の商店を構えて、デルモンテのトマトケチャップやバヤリスのオレレンジ、クラフトチーズのような輸入品を売ってるんだ。ジンジャエール、ミッシェンコーラーもよく売れてねえ。いま思い

だしても楽しい、よい人生経験だったねえ。

4年ぶりで故郷に戻ると村は、松本市と合併して12万都市になっていて、様子がだいぶ変わっていた。でも、もっと驚いたのは、50代になった親父が老眼鏡を掛けていて「これがなければ字が読めないから」と言うではないですか。あん時は本当にびっくりした。

つづく



理事会報告

2月

○2021年度活動方針(全体および各地域センター)を決定しました。

(全体方針については2、3頁に記載) ○第23回通常総代会について以下を確認しました。

今年度もコロナ禍での開催となり、総代全員が集まる総代会は難しいと判断し、地区別総代会を充実させ、組合員の意見が反映された議案書を作り上げることに重点を置きます。

総代会日程 2021年6月26日(土) 長野市で開催

○各業態別に実施している労働環境検討委員会から理事会へ答申があり、以下を承認しました。

・各事業所から必要な備品・設備購入を申請し、優先順位を決め、年度末までに執行します。

・嘱託制度の制度変更、定年制延長(70歳)実施に向けて準備します。

・労災発生後の3日間の休業補償を100%行ないます。(2021年4月1日)

○この間の新型コロナウイルス感染症対策状況を確認しました。

・県の警戒レベル5発令に伴い、松本地区の就労組合員55名のPCR自主検査を行ない、全員陰性でした。

・小規模多機能、デイサービス事業所にCO2測定器を設置しました。

○21年1月までの累計事業高は5億8104万7千円(予算比98%、昨年比100%)と厳しいながらも奮闘しています。事業剰余は2522万円です。順調に推移しています。

第34話 「大洪水の尿失禁」 (南信 今村洋子)

真冬の朝5時です。枕元の携帯電話がなりました。

「おばあがやっちゃまって大洪水だ。わし一人では始末できないので朝早くて申し訳ないが、このままだと凍えてしまうので手伝ってほしい」

Iさん「82歳女性」の夫からの電話でした。

「えっ。また？」最近Iさんの夫からの、こうした緊急訪問依頼が増えてきました。すぐに着替えをして駆けつけました。

お部屋に入るとブーンとおしっこの臭いで、Iさんは大量の尿失禁のため、背中から足元までびしょり、布団までしみています。シンシンと冷えてきます。まずはお部屋を暖めない到着替えも出来ません。夫には着替えの寝巻きや交換用の布団等を出してもらい、石油ストーブの火を最大にしてしばらく待ちました。

お部屋が温まってからIさんをポータブルトイレに座らせ、熱いお湯で身体を拭いて着替えをします。

「もうしわけないなあ。朝早くから」Iさんも恐縮しています。

それにしてもこの大洪水は異常です。普通の排尿の三倍くらいありそうです。側で夫はぶつぶつ言っています。

「まあ、おばあは下の癖が悪い。一時間前におしっこがしたいと言うのでポータブルに座らせたけど、その時は出なくて、今になってお漏らした。わしもこう夜中に起こされるのでは、身体が持たんで施設に入ってもらいよりしようがない」

Iさん夫婦は老老世帯です。Iさんは脳梗塞で片麻痺の生活が3年近くになります。夫の介護で生活してきましたが、最近は杖歩行ができなくなり、ベッドの側に置いたポータブルトイレで用をたしています。ズボンを下ろしたりする介護が必要になっています。

夫は84歳です。段々介護疲れが出てきて、時々Iさんを怒鳴っています。

尿が出たのに出ない、また急に出てしまうような状態は、神経因性膀胱による「排尿障害」かも知れないと思い、Iさんに泌尿科を受診を勧めました。

さっそく泌尿科を受診すると、排尿した後に残尿が500ccもあることがわかりました。やはり、脳梗塞の方におきやすい神経因性膀胱と診断され、膀胱留置カテーテルが挿入されました。

Iさんにとっては不自由な生活になりましたが、夫は排泄の介助が必要なくなって大喜びです。排便是訪問看護で定期的に出しています。

「下の世話がいらんということは楽だなあ。これならまだおばあを家で見てあげられる」と言って、夫は施設の入所の申し込みを断りました。

その後、Iさんは夫から怒鳴られることもなくなり、表情も明るくなり、積極的にリハビリにも取り組みようになりました。



ケースから学ぶ

「神経因性膀胱」とは大脳「脳血管障害等」脊髄「脊髄損傷等」、抹消神経「糖尿病等」に障害があるとき膀胱が伸び縮みする機能が上手く動けなくなる状態を言います。

膀胱に尿が大量に溜まっていて尿意があるにもかかわらず排尿が出来ない、また反対に尿意もなく失禁してしまう。こんな症状でご本人は苦しんでいるのに、周りではご本人のわがままや不注意だと決め付けられて叱られたり、時に暴力を受けていたりする気の毒な方に出会います。

この神経因性膀胱が原因で膀胱が収縮しないで、尿が残ったまま状態が長く続くと様々な障害がおきます。

また、Iさんのように沢山の溜まっていた残尿が一度に出て大洪水の失禁を起こすこともあります。

排尿の状態に異常を感じたら、まずは泌尿器科を受診をお勧めします。

ほうじ茶プリン

簡単料理で元気アップ

近年、ほうじ茶ブームが到来しているのを皆さんはご存じでしょうか？

ほうじ茶は比較的カフェインが少なく、脳をリラックスさせる効果も優れているとの一説もあります。

【材料】 5〜6個分

- ・牛乳 300 ml
- ・ほうじ茶 300 ml
- ・砂糖 70〜80 g
- ・ゼラチン 12 g
- ・水 50 cc

※水の中にゼラチンを入れふやかす。

【作り方】

- ①鍋に牛乳、ほうじ茶、砂糖を入れ火にかけて沸騰直前に火を止める。
- ②その鍋にふやかしたゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ③型に流し、冷やす。とても簡単！



お好みでホイップなどを乗せてもOKです。

中信 奥原恵子

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10日(土) 必着

1 D	2		3	4		5
			6		7	
8		9 B			F	
				10		11
12			13			
C		14			15 A	
16	E				17	

前号の正解 (146号) こいするおとめ

1 け	2 い	こ _A	3 く		4 あ	5 め
	つ		6 ら	い	お _E	ん
7 す	ば	い _B	す		ぞ	
9 て	い	そ		10 こ	ら	11 む
ん		12 う	13 が	い		ち
14 れ	15 じ		16 く	び	17 れ	
18 す _C	き	る _D		19 と _F	つ	て

正解者 14名 当選者(3名)は中島崇夫さん、佐々木英子さん、長田武さんでした。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発音体の違い、あるいは同じ発音体でも音の出し方によって生じる、音の感覚的な特性。
- ③焼き鳥のうち、肉と長ネギを交互に串に刺したもの。
- ④誇らしげに示すこと。得意になって見せること。
- ⑤1から9までの数を互いに掛け合わせた数の一覧表。また、その唱え方。
- ⑦考えや議論などを進めていく筋道。思考や論証の組み立て。
- ⑧人に気づかれないように、そっと歩くこと。
- ⑨女忍者。
- ⑩神仏・祖先をまつこと。また、その儀式。特定の日を選んで、身を清め、供物をささげて祈願・感謝・慰霊などを行なう。
- ⑪激しい暑さ。酷暑。
- ⑬武士として身につけるべき技。
- ⑮四季の第三。夏と冬の間で、日本では9・10・11月をいう。

〈ヨコのカギ〉

- ①顧客や財宝を招くという縁起から客商売の家で飾る。
- ⑥議事の内容・審議経過・議決事項などを記録したもの。
- ⑧ホッキョクグマの別名。
- ⑩シオグサ科の緑藻。淡水にみられ、濃緑色の糸状体が絡んで球形をしている。
- ⑫顕微鏡で拡大しなければよく見えない微細な生物。
- ⑭千鳥の歩くように、足を左右に踏み違えて歩くこと。特に、酒に酔ってふらふらと歩くこと。
- ⑯人や動物の胴体の後部で、肛門の付近の肉づきの豊かなところ。
- ⑰社会や人のために役に立つこと。貢献。

〈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

「地域で安心してサービスの提供を」と松本市内の事業所で自主PCR検査を実施!

1月～2月にかけて長野県では新型コロナウイルス感染の拡大が顕著な松本市について感染警戒レベルを5に引き上げ「特別警報」が発出、これを受け1月末に当該地域で介護事業を行う高齢協では自主的に全職員対象としてPCR検査(唾液によるリアルタイムPCR法)を実施、全員問題がありませんでした。

検査を通じ、介護事業に関わる職員の不安も払拭、感染予防に引き続き留意し安心して業務に携わっています。
中信センター 風間隆治

針金綴じなしを試行
紙資源として出すために針金留めがないほうがよいとの声があり、本号は試行的に綴じなしで製本しました。ご意見をお寄せください。

読者投稿



母と二人三脚の生活

昨年3カ月の入院を経て、介護4になってしまった母を自宅で介護するという決断をして、母との二人三脚生活が続いています。ニュースが配達されても中々読むことが出来ない状況でしたが、運よく母がデイサービスから帰ってくるまでの時間に家事もひと段落して、ちようど配達された封筒からまずA4の謹賀新年

㊦ 歌おう！笑おう！

㊧ 幸せが

㊨ どんどん訪れる

㊩ 新年に

が目に飛び込んできました。中の記事も知人の名前があったり…。とうとうクロスワードパズルまでやってしまいました。

(佐々木英子)

いろいろ知って有り難い

83才になる私ですが、かがやきの中のいろいろな記事で知らないことを知り、有り難いです。

(中島崇夫)

ビデオ通話を初体験

年末年始は孫たちも来られず、お年玉を郵送。それではと、スマホに変えるよう言われ、固定電話で教えてもらいながらなんとかビデオ通話を初体験した。70才の手習いの年明けでした。

(ケーナのじい)

見学に行きたい

夫は、新聞などのクイズをやっています。「元気な地域には秘密がある」を読んで、「いいな。見学に行きたいな」と言っていました。田畑がたくさんあるので、見に行きます。

(朝比奈恒子)

何回も読み直す

毎号いつも楽しみに拝読しております。「わたしからの伝言」を何回も読み返しております。倉科さんのお母さん、大変なご苦労をなさったのですね。姑ばかりか小姑まで虐められていたとは農家に嫁いだ嫁さんの典型的な例ですね。

(土屋文広)

嘘つきは…

「嘘つきは泥棒の始まり」と子供頃の、よく言われたものです。嘘118回。安倍前総理が「桜を見る

会」前夜祭に関する疑惑を巡り、事実と異なる答弁をした。国を盗られないようにしなければ!!

(池田 敬)

運動が拡大してうれしい

高齢協発足当初からの組合員です。かがやきニュースいつも楽しみにしております。ゆっくりではありませんが、着実に運動が拡大していることをうれしく思っています。

(山口與市)

恐ろしさを感じる

全国に緊急事態宣言をし、影響を受けている飲食店や企業にはすべて保障をするのが当然だ。今の事態を改善するにはそれしかないと思う。予算など、どこからでも持ってこれる。軍事費など、知らぬは国民ばかり。戦前に国民がよく事態をわからぬ間に戦争に突入していったような恐ろしさを感じる。政府は国民の命の事を念頭にと考えてたほうが安全だと心から感じる。

(土岩井かおる)

命を大事にする政治・社会を

「シトラスリボン」を作ってみました。命を大事にする政治・社会にしたいです。

(轟 咲子)

コロナで静かなお正月

今年はコロナのため静かなお正月でした。毎年来る孫も訪れなかった。この年、娘と三人の幕明けでした。こういう年もゆっくり休めてよかったです。でも、春になったらコロナも収まって欲しいです。

(奥村繁子)

つぶやき

東日本大震災から10年が経った。この地震は「自然災害」と「原発問題」の二つの大きな課題を人類に突き付けた。当初はみんなが節電に協力し、街からはネオンも消えた。それが人間の良心であると信じた。

しかし10年の年月は何事も無かったかのようにその記憶を風化させている。「原子力」が人類にとって「脅威」以外何ものでもないと感じているのにその問題に蓋をしたままだ。広島の平和活動家で歌人の故深川宗俊の作品がある。「わたらねば帰れぬひとつの橋ありき夜に入り雪となりしひろしま」核兵器廃絶と恒久平和実現のために地道に橋を架け続け、その道をつなげて来た。それなのに自然はさらなる試練(雪)を与える。それでも私たちは橋を架けなければいけない。平和への架け橋を。

(前島修史)

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(3)

子どもたちの記憶に残るような
豊かで楽しい農村になる

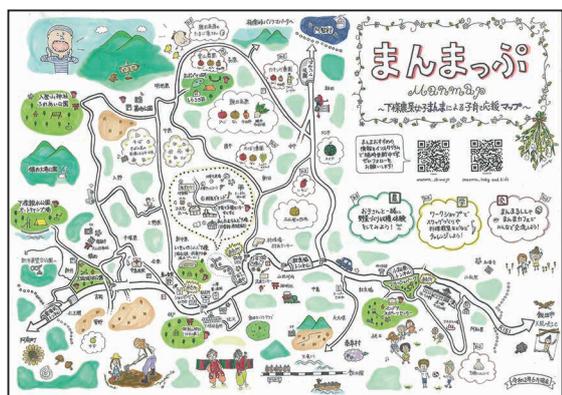
下條農業女子まんま

代表 宮嶋 成子

下條村の親子に寄り添い
ドキドキワクワク楽しみたい

昨年(2020)の3月3日、私たちまんまはひな祭りに合わせて「まんまカフェ」という小さなイベントを計画しました。

新年度を迎える前に、初めて保育園に入園する子の親たちはきつと不安だから、自分たちの経験をお話し、もしかしたら持ち物の手作り品ができていない方がいるかもなので、ミシンを用意して一緒に作ってあげたい。子ども服の交換会や、子どものかわいい写真が撮れるフォ



トブースを作ったらいよいよ思い出になるかな。せっかくだからお茶を用意して、村の人たちにも休憩してもらおう。

ところがこのまんまカフェは、新型コロナウイルスの広がりにより、直前に中止になってしまいました。

外出と人との接触が避けられ、マルシェどころかミーティングさえできない春から夏。まんまは「子育て応援まんまっぷ」を制作しました。(写真下) 下條村に住んでいても下條村のことを知る機会がないのはもったいないと、子育てに役立つ情報を入れたイラストマップを手描きし、小中学校で配布しました。

コロナ禍でも、私たちはSNSでつながり意見を出し合い、自分にできることはないかと考え、会えなくても仲間を身近に感じて活動を続けました。

コロナ禍でイベント中止が相次ぎ、どこにも遊びに行けない子どもたち。だったらまんまが子ども向けイベントをやって、大好きな地元ヒーロー「カッセイカマン」を呼ぼうと催したのが10月のハロウィン。まるまるしえです。まんまらしい手作りにおかわり、輪投げや、映画のセットのようなフォトブース、子ども用品

交換会は秋冬物を集めて行ないました。訪れた子どもは約100人。まんまメンバーも一緒に楽しみました。

今、まんまができる最善のこと
それが未来を変えていく

結成から一年半、まんまメンバーは6人から12人に。農作業の傍ら、子育てをしながら、みんなが今、まんまができる最善のことを考えます。仲間とならでやるかもしれない何か楽しいこと、または直感や思い付き、ぼんやりとした夢や理想。それらが波紋のように広がって、自分を変えたり人との関係を深めたり、共感できる仲間も増えるし、暮らしまで変えていくのがわかります。

マルシェやカフェをやるたびに、まんまは私に問いかけます。「私たちは今どこにいて、これから何を目指すのか」。それはいつも行動の後、仲間と共に本気で取り組んだ後、加速する少子高齢化や人口減少、間もなく訪れる過疎化や農村の消滅可能性に対し、私たちは無力ではないと気付くのです。

農業振興の近道は、まずは自分が本気で楽しむこと。豊かな自然と美しい農村風景、おいしい食と楽しむ大人の姿を子どもたちの記憶にしっかり残したい。それがまんまの活動動機です。 おわり

まんまっぷを長野県高齢協のホームページに掲載しました。(QRコードを一面に掲載)