

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



東信地域センターの道向かいの畑を借りて、長ネギの植え付けをしました。四季のベンチの利用者さんも激励に来てくれました。米ちゃん弁当と四季のベンチの食材に提供の予定です。ジャガイモはすでに蒔き終えて、今後大豆なども栽培の予定です。たくさん採れるといいな。

東信地域 組合員の畑作業

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

高齢協ってどんな事業やっているの？

長野高齢協は「だれもが安心して暮らせる地域の実現を目指す福祉の協同組合」として福祉に関するさまざまな事業や活動を行なっています。

そこで今回は、高齢協が取り組んでいる事業の全容をお知らせします。

【事業の中心 介護保険事業・障がい者支援事業】

<p>居宅介護支援</p> <p>ケアマネージャーがケアプランを作成し、要介護者等の在宅生活の様々な相談に応じます。</p>	<p>訪問介護</p> <p>ヘルパーが要介護者、障がい者のお宅を訪問して、入浴・排泄・食事等の介護や調理・洗濯・掃除等の家事援助を行ないます。</p>	<p>デイサービス</p> <p>地域密着の小規模の通いの場で、健康チェック・入浴・食事・日常生活動作の訓練を行ないます。</p>	<p>小規模多機能型居宅介護</p> <p>「通い・訪問・泊り」のサービスで、その方がその方らしく1日も長く在宅生活を過ごしていただくお手伝いをします。</p>
			
<p>長野市・松本市 利用者 150 名</p> <p>6名のケアマネージャーが勤務し、困りごと相談会も実施しています。</p>	<p>長野市・松本市 利用者 200 名</p> <p>42名のヘルパーが365日訪問活動を行ない、在宅生活を支えています。</p>	<p>松本市 利用者 30 名</p> <p>一日の利用定員10名以下の地域密着型のデイサービスです。地域の寄り場となっています。</p>	<p>長野市・佐久市・松本市・下條村 利用者 100 名</p> <p>ご本人や家族の状況に応じて柔軟に対応。在宅での看取りにも対応します。</p>
<p>連絡先</p> <p>長野市南長池 ☎ 026-263-2397 松本市本庄 ☎ 0263-31-8210</p>	<p>連絡先</p> <p>長野市南長池 ☎ 026-263-2383 松本市本庄 ☎ 0263-31-8200</p>	<p>連絡先</p> <p>松本市里山辺 晴の家 ☎ 0263-39-7336</p>	<p>連絡先</p> <p>たわわ善光寺下 ☎ 026-238-6511 四季のベンチ ☎ 0267-78-5666 かがやきの家笹部 ☎ 0263-24-3318 みんなの家下條 ☎ 0260-27-3586</p>



【食べるは生きる基本 配食サービス】

毎日手作りで栄養バランスのとれた家庭の味のお弁当を昼・夜と必要な時に配達。ごはんのやわらかさ、おかずのひと口大カットやあらきざみなど、さまざまな希望にも対応しています。一軒一軒お弁当をお届けしながら、利用者の安否確認も行っています。

1カ月の食数は3事業所合わせて1万7,000食（1日約560食）

小海町、佐久穂町では町との契約による配食サービスも行なっています。

グループでの会食・行事食やイベントにも対応しています。（気軽にお電話を）



<p>つくしの里長野南 弁当のご注文は下記へご連絡ください。 ☎ 026-214-0294 営業エリア：長野市南部・千曲市</p>	<p>つくしの里大豆島 弁当のご注文は下記へご連絡ください。 ☎ 026-267-0294 営業エリア：長野市北部</p>	<p>佐久味工房米ちゃん弁当 弁当のご注文は下記へご連絡ください。 ☎ 0267-78-5831 営業エリア：佐久市・小海町 佐久穂町</p>
--	--	--

【福祉は人づくり 人材育成事業】

職業訓練等を通じて介護の担い手育成を行なっています。また介護分野に復帰される方のお手伝いも。地域に必要な担い手育成のため福祉自動車の運転者講習や庭木の剪定講座、DIY講座等も実施しています。

実施：長野市 ☎ 026-217-3601



【介護予防サービス】

地域包括支援センターから紹介された方々に、運動やレクリエーション活動などを通じて予防活動に取り組んでいます。



実施：佐久市

かがやきひろば ☎ 0267-78-5070

【販売・斡旋サービス】

組合員生産の野菜・果実販売や各地で行なわれるお祭りでの焼き鳥販売。今後は取り扱い品目の拡大を行ないます。



【高齢者をさらに元気に 地域福祉サービス（指定管理）】

長野市の指定管理施設を受託して、さまざまな講座を行ない、生きがい・健康・仲間づくりができる施設の運営を行っています。



老人憩の家

お風呂をメインに健康保持、仲間づくりに取り組んでいます。

石川いこいの家

☎ 026-292-3900

大豆島いこいの家

☎ 026-221-5600

茂菅いこいの家

☎ 026-234-5466

新橋いこいの家

☎ 026-228-4731

東長野いこいの家

☎ 026-244-6721

老人福祉センター

生きがいづくり、健康づくりの講座の実施や、自主グループが活動しています。

東北老人福祉センター

☎ 026-296-5570

湯福老人福祉センター

☎ 026-232-8335

柳町老人福祉センター

☎ 026-235-0019

豊野老人福祉センター

☎ 026-257-3135

シニアアクティブルーム

中心市街地での高齢者の活動拠点として、講座の開催を中心に運営しています。

(長野市内もんぜんぷら座内)

☎ 026-223-0058

戸隠交流集会施設森林囃子

自然豊かな長野市戸隠エリアにある温泉施設。観光施設として誰でも利用できます。併設の交流施設では講堂や調理施設もあり、地域の方々に利用いただいています。(マレットゴルフ場も整備)

☎ 026-252-2810

ふれあい交流ひろば

世代間交流・教養や趣味の講座を通じて、地域の集いの場作りを行っています。

(長野市松代保健センター内)

☎ 026-278-0050

若槻老人憩の家 閉館のお知らせ

若槻老人憩の家は、長野市の公共施設削減の一環により3月末で閉館となりました。今後は民間の団体が介護保険サービスと併せて運営を行ないません。

長野高齢協が平成18年から指定管理を受けて15年の歳月が流れています。利用される皆さんに喜んで頂きたいという思いで毎日運営し、清潔な施設・心と体がやすまる環境・誰もが楽しめるイベント開催などを心がけてきました。利用者の方々からの「今日も気持ちのいいお風呂だったよ」の一言に気持ち癒され、仕事にやりがいを感じる毎日でした。

たくさんの利用者さんと地域の方々に支えられ、ここまで運営で来たことに感謝の気持ちで一杯です。長い間、本当にありがとうございました。

(スタッフ一同)

【介護保険等では対応できない困りごと 解決は私たちで】

NPO かがやきが行なう生活支援

草刈・庭木の剪定・消毒・雪かき・室内外の清掃・片付けなど生活の困ったに対応しています。また、農作業補助等のお手伝いも実施しています。



長野市（おやじの庭や） ☎ 026-213-8807
 松本市（中信生活総合支援） ☎ 0263-50-8439
 下條村（南信生活総合支援） ☎ 0260-27-3588

かがやきサポート

食事づくり・通院・買物・外出の付き添いや話し相手・安否確認など介護保険では対応できない日常生活の困りごとに対応しています。



長野市南長池 ☎ 026-263-2383
 松本市本庄 ☎ 0263-31-8200
 下條村 ☎ 0260-27-3586

【高齢期の働く場づくり】

法人協同事業

地域の団体や会社と契約し、建物管理や管理人業務を請け負い、高齢協の組合員に担ってもらっています。

長野市 ☎ 026-213-8807

不動産管理サービス

昨今問題になっている空き家。定期的に訪問し、換気や通電・チェックを行なう空き家管理。駐車場やオーナーから委託されたアパートの管理を行なっています。

長野市 ☎ 026-213-8807
 松本市 ☎ 0263-50-8439



長野高齢協の事業はホームページからもご覧いただくことができます。「かがやきながのニュース」のバックナンバーも掲載しています。

<http://www.nagano-koureikyoo.jp/>



【人生の最終盤に向けた準備】

やすらぎサポート事業

高齢期に差し掛かり、人生の最終盤に向かってどう生きたら良いかの問いから生まれた事業。

- ・エンディングセミナーの開催
- ・エンディングノートの普及
（3部作セット 1,100円）
- ・専門家による相談活動
- ・協同墓の斡旋 等を行なっています。

（永代供養 20～30万円）

今後は、成年後見制度の活用や信用保証等のサービスを検討します。



協同墓の見学や生前予約を賜っています。

連絡先

☎ 026-263-2386



今回配布の署名にご協力を！6月末までに署名欄を埋めて同封の封筒で〒投函を！

世界の平和と核兵器の全面禁止・廃絶に向け、唯一の戦争被爆国の政府に核兵器禁止条約へ参加するように、私たちができる行動への協力を呼びかけます。

核兵器の廃絶は全世界の人々の切なる願いです。

核兵器が世界で初めて登場し、広島・長崎に投下されてから76年。核兵器を国際法で禁止する歴史的な核兵器禁止条約が2021年1月に発効しました。核兵器廃絶への重要な一歩であり、核兵器の禁止・廃絶を訴え続けた被爆者をはじめ、世界と日本の核兵器廃絶運動を支えてきた人々の共同の成果といえます。唯一の戦争被爆国の国民として、あの惨禍を二度と繰り返すことがないように、私たち一人ひとりができることを一緒に考えてみませんか。

唯一の戦争被爆国だから、核兵器のない世界をめざす取り組みのリードを

残念ながら 日本政府は唯一の戦争被爆国としてその使命と責任を自覚し、核兵器のない世界をリードすべき立場にありながら、この核兵器禁止条約に背を向けた態度を取り続けています。新型コロナウイルスが世界に蔓延し、世界中の病院で地域で、生命を守るために必死のたたかいが続けられていることを世界の人々は知っています。そして生命の大切さを再認識しています。そんな中で凌ぎを削る新しい核兵器の開発、実験、製造、貯蔵などの行為は生命を守ることと真逆のことです。

「平和のために核兵器が必要か？」力を合わせ核軍拡競争に終止符を

世界にある核兵器の数は9か国でおよそ1万4千発

も保有され、核兵器が使われる危険は現実存在しています。2019年の核兵器維持関連支出総額は日本円で8兆円に迫るといわれています。核軍拡競争に幸せな未来があるはずはありません。地球と人類に壊滅的な被害を与える核兵器で人々の安全を守れるのでしょうか。この状況を克服し、核兵器をなくすためには、国際社会が一致して核兵器の危険性（究極の大量破壊兵器）に対する認識を高め、建設的な対話を通じて、相互の信用・信頼の再構築を急ぎ、核兵器の新たな開発・保有・使用を法的に禁じる以外に方法は無いと考えます。

「今できることを先に延ばさず、「平和とよりよい生活のために」核兵器が使用されるリスクを減らすために私たちができることを一つひとつ行動に移し、後悔しないようにしたいものです。生活協同組合は平和を大切に、核兵器廃絶や戦争反対の取り組みをしています。生活協同組合は「平和とよりよい生活のために」という理念のもと、被爆者団体をはじめ広範な人々とともに核兵器のない平和な社会の実現をめざしています。平和があつてこそその普段の暮らし、福祉の充実があることを決して忘れてはなりません。」

「政府に核兵器禁止条約への参加を求める」署名活動の取り組み
被爆者の平均年齢は85歳に近く、被爆者の願い実現までに残された時間は少なくなっています。今できることを先に延ばさず、日本政府に速やかに核兵器禁止条約への参加を求め、国際的な条約の枠組みに加わって核兵器廃絶の取り組みを牽引するよう、今回の署名活動等を通じて求めていきますよう。
(高齢者生活協同理事 風間隆治)

長野県高齢者生活協同組合 第23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23回通常総代会を開催します。

1. 総代会日程及び会場

日時 2021年6月26日(土曜日) 午前10時より

会場 長野市 長野県高齢者生活協同組合本部 かがやきスペース

2. 予定議案

第一号議案 2020年度事業・活動報告と決算承認の件

第二号議案 剰余金処分承認の件

第三号議案 2021年度事業・活動計画並びに収支予算の承認の件

第四号議案 日本生活協同組合連合会への加盟の件

第五号議案 役員選任の件

第六号議案 2021年度役員報酬の件

第七号議案 議案決議効力発生の件

大きく変わる暮らし

大切にしなければならないこと(下)

「困窮・分断」にむきあう「共益」、同時に「公助」の支えをつくる必要

今回は、ワクチン接種が進み、仮に新型コロナウイルスの蔓延が一定沈静化したとしても、私たちが相当の覚悟で取り組まなければならないこととして、二つの課題「気候危機」、そして困窮と分断を挙げ、まず気候危機についてみました。本欄では、二つ目の課題、困窮と分断を取り上げます。

そもそも困窮や排除は、新型コロナウイルス以前から根深く存在していました。感染症蔓延を経て、収入減、雇止め、生活困窮、家賃支払いができず住む場を失って路上に出る等、非正規労働の増大や公的なセーフティネットの弱まりによって、従来からギリギリの暮らしを強いられた若年層や女性、外国人労働者が、今、一層、命の危機に晒されています。

様々な給付金や貸付制度が作られたもののその活用にとどり着かない人々が多く存在することは、明らかです。

当事者の悲痛な叫びをキャッチすれば、とにかく現場に駆けつけて、相談と食と宿泊など、その場で手配し、文字通り当事者が「生き続けること」に密着する、「コロナ災害緊急アクション」の活動は、昨年末から今年初めにかけて、報道でも頻繁に紹介されました。反貧困ネットワークを軸にパルシステム生協など、多くの市民がここに関与しました。

またしばらく感染対策で見合わせていた子ども食堂や地域の支えあいの活動等、「命」や「暮らし」に結び付く「キーワード」の活動領域では、このまま立ち止まるわけにはいかない、その切迫感で、昨年後半は、活動が従来にも増してフル回転となっていた例もあります。

この間、「共助」の可能性が発揮され、社会的発信が増えるところに加わる市民も増え、支え合いの契機や関心は確実に広がりました。その「共助」のギリギリの踏んばりが持続可能となるには、「公助」が必須です。

協同組合は、共助を生み出すとともに、「公助」を細らせないために、市民社会からの働きかけを強める義務も負っています。

理事長 田中夏子

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23回総代会 選挙管理委員会

総代定数 110名 (東信：18名、北信：66名、中信：20名、南信：6名)

東信 (18名)	北信 66名	芝波田英二	今井 二郎	吉沢 勝子	村上さよ子
荒井 季彦	酒井 憲彦	今井美佐子	前島 章良	杉田 利宏	小林 陽子
宮澤 文仁	荒井 智和	小山美恵子	勝田美穂子	竹内 勉	藤井 幸子
萩原 守子	室川 裕子	神津 晴雄	齊藤 洋子	黒岩千恵子	樋沢 春喜
松崎 裕子	上野 和幸	金子 茂喜	相澤 京子	滝沢 文子	根本二三子
梶谷 安子	神谷 有子	戸谷 茂雄	安藤 節子	瀧本 弘子	柵山 節子
柏原 千穂	北村 道子	小池登志子	石井 孝	中川 文子	白井 広美
吉田 敬子	滝澤 房江	五味美穂子	石坂 京子	細野百々代	高瀬 制一
関 次郎	須坂はるみ	小山 隆	土屋 裕道	土屋栄美子	武井満喜子
井出三代子	曾根 真弓	鈴木よし子	久保田幸子	土屋 健一	床尾 玲子
東 誠子	高橋 節子	池田 孝子	田口 森男	中信 (20名)	轟 咲子
山下多香子	中村 令子	塚田しげ子	出河 久男	飯田 聖	小林美代子
大工原陽子	林 晴江	永井 美子	轟 博子	大久保万里	南信 (6名)
川妻 干将	古澤 美保	古澤あけ美	中澤 明子	小泉紀代子	石原由美子
羽毛田協子	宮川 昌子	花形 春樹	西澤 照雄	小島千代子	伊藤 敬子
千田 直子	宮沢千恵子	大日方愛子	神田 勝美	小林 幸代	今村 洋子
高橋 照子	渡辺絵美子	村松 博	松村 久	堀内美保子	尾曾 和成
山本 典子	渡邊みち子	山本 小雪	宮下紀美子	代田 登	野牧 初彦
横山 孝子	伊藤 道子	今井 悦子	柳沢 孝子	若松 典子	松田みつ子

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 (4/4)

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)

戦後の経済成長で激変した農業環境

伯母が種モミをきれいに選別してくれて苗床を作り、家族総出で田植したころは、田起こしも手でやったが、戦後は牛や馬なんかの家畜に変わり、それが今は苗まで農協に作ってもらい、機械で田植もするようになってしまった。それも水稲だけでは食べていけず酪農を取り入れたり、畑耕作に替えたりと農業の形態も時代と共に変化し、いまは企業と手を組まないと食べていけないようになって来たでしょう。

この辺りは田んぼも畑も少ない土地だが、そうかといって牧場もできない。畦草農業で畦草を刈って牛を飼い、不足しがちなタンパク源にしようと、昭和三十三年頃かいねえ、協同乳牛を始め一家を支えようとした。公害問題や農薬問題が大きく取りあげられ始めた頃だよ。しかし、日米安保の決定でアメリカからの農畜産物が何でも入っ

てくるようになり、乳価は下がる一方だった。以来、日本の農業は、衰退するばかりさ。

そんで子牛も入れて五頭いた牛を全部で六十万位で売り払い、それを資金に何代もが住んできた古い家の建て替えをしてね。昭和五十年のことですわ。前の家はトタン屋根で風が吹くと舞ってしまふようだった。農協住宅第一号と経済連が勧めてくれたで建てたです。七十五歳になったお袋が脳硬塞と脳溢血で倒れて、半身不随で寝たきりの状態だったから、せめて新しい畳の部屋に寝かせてあげたいという思いもあつたで建てかえた。お袋は苦労してこれまで我慢もあつて、それを知っていたからか親父はその看病をいとわなかっただろうと思うが「俺が面倒見るよ」ってさ、十三年七か月見てくれたです。

大家族で育つたが、子どもの頃にお袋は「自分の事は自分でしろ」「働かざる者は食うべからず」「研究心のない者は成功しない」と教育してきた。だでわたしは今もお袋の教えを肝に命じていて、短歌を捻ったり、書をしたためたりするが根が百姓だで、農業もよい方向に向かうための学習、住みよい社会をと仲間との学習もしている。でも農村のこれからを考えるとやはり、旧いしきたりはどこかで区切りを付けて行かなければとも思いますわ。次の世代を思うといまの自分達がしっかりした筋道をたてておく責任がある

と。未だに親父の世代の義理に振り回されているからね。

まあ、今年にはジュース用のトマトとパセリを出荷し、米を作って、家族のだれにもなつかなくて、私に甘えている山羊の世話に精をだすことにしますか。

おわり



「私からの伝言」をシリーズで掲載していますが、ぜひ感想をお寄せください。さまざまな体験から多くの学びがあります。自分の人生とも重ね合わせながらお読みいただければと思います。

理事会報告

3月・4月

2021年度方針、体制、事業計画を決定しました。

2021年度は既存事業の点検見直しを行ない、事業高7億500万1千円を目指します。

○2020年度のまとめを確認しました。

2020年度は一定の利益が見込まれることから、全就労者に一律2万円の年度末一時金を支給します。

○今後の活動の発展を目指して、日本生活協同組合連合会への加盟を総代会に諮ることを決めました。

○「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める」請願署名に5月・6月、取り組みます。

○この間の署名結果は以下の通りでした。

(4月5日段階)

「安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守る」国会請願・386筆

「75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める」請願署名・409筆

事業計画

単位：千円

	合計	東信	北信	中信	南信
事業高	705,001	118,590	379,883	152,888	53,640
事業剰余	8,762	10,541	27,867	14,336	7,491

第35話 「尿失禁対策の工夫に脱帽」(南信 今村洋子)

「中途半端に体が動くので困るのです。」
Uさん「94才女性」のお嫁さんは頭を抱えています。

「二日に何回も身体を拭いて、着替えをしなくてはなりません。洗濯も大変。私もおばあちゃんの側につきつきりはできません。何か良い方法がありませんか?」

Uさんは明治生まれ。一度も洋服を着たことがなく、和服で生活してきました。パンツもはいたことがなく腰巻で通してきました。少し足腰が弱ってからは、ベッド上の生活。ベッドの脇に置いたポータブルトイレに自分で下りて腰巻と着物をまくり上げて用をたしていました。ところが、最近少し認知症になってきたようで、腰巻と着物を上げずに用をたすようになったのです。

腰巻から襦袢、着物までいつも尿でびっしょり。もちろん、お嫁さんは紙オムツをあてました。しかし、どんな紙オムツでもすぐ脱いでしまうのです。パンツをはいた経験がないので紙オムツが気持ち悪いようです。

「おしっこしたい時は、呼んでくださいといっているのですが、いつの間にか着物のままポータブルに座っているのです。いくら言い聞かせてもだめです。いっそ手足も動かない寝たきりになってくれた方がどんなに楽かと思えます」

「うーん」相談受けても良い案が浮かびません。週3回の訪問看護の援助は焼け石に水のようにです。段々寒くなってきました。一日何回も裸にするのは、風邪をひかないか心配です。お嫁さんは疲労困憊の様子。こんな時何の助言もできず、無力感を感じ、申し訳な

いと思います。

それからまもなくです。お嫁さんは良いことを考えつきました。襦袢と着物を全部半分に切ってしまったのです。下の半分の着物は紐を付けて腰巻と同じようにしました。上と下を別々に分けて着せるようにしたのです。

「以前は紙オムツなんかなかったですよ。大きな布を巻きオムツを考えれば良いでしょう。これで下だけ交換すれば良いので、少しは楽になりました。」そして腰巻と襦袢の間に薄いビニールの風呂敷を入れるようにしました。排尿量が少ない時は腰巻だけを交換すれば良いので、洗濯の量も激減しました。

着物を全部半分に切ってしまうなんて考えもつきませんでした。着物を残していてもいまだき誰も着る人はいませんものね。お嫁さんの工夫に脱帽です。



ケースから学ぶ

認知症の方で尿失禁や便失禁があるのに、紙オムツは勿論おむつも受け入れてくれない方を何人か見てきました。普段と違う感覚が嫌いなのでしようね。いくら履かせても自分で脱いでしまうか、上手に紙をちぎってばら撒いてしまいます。大便がポトポト畳の上に落ちてきて、思わず素手で受けてしまったという介護者もいました。そして脱いだ紙オムツをトイレで流してトイレを詰まらせてしまう方もいました。

オムツをしている感覚が嫌いだと分かるのは実は認知症の初期なのです。やがて認知症が進むとオムツを受け入れてくれるようになります。ですから、この初期の時期はデイサービスやショートステイも「私の行くところではない」と言って拒否されます。また、たまに訪ねてくる親族にはまともな話をされません。介護されているご家族のストレスは大変なものです。

認知症に関しては排泄の失禁が始まった時期が一番大変であるということ、社会も周りの人も理解して、適切な援助が求められています。

簡単料理で元氣アップ

ゼリー寄せ(和風)

- 【材料】小鉢8個分
 冷凍枝豆 25個〜30個
 ミニトマト 16個(大きければ8個)
 ハム 2枚
 プロセスチーズ 2個
 粉ゼラチン 5g
 お湯 50cc
 だし汁 250cc

【作り方】

- ①だし汁はみりん、薄口醤油などで味を調整し、250ccを用意して粗熱を取っておく。
- ②冷凍枝豆を解凍し、さやから取り出し薄皮を取り除く。
- ③ミニトマトは湯むきし半分に切る
- ④ハム、チーズは小さめのさいの目に切る。
- ⑤②③④を小鉢に盛る。
- ⑥粉ゼラチンを50ccのお湯(80℃以上)でよく溶かし①に加えてよく混ぜる。
- ⑦⑥を⑤の小鉢に注ぎ冷蔵庫で冷やして固める。



*枝豆のかわりにオクラもおすすすめです。

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 6月10日(木) 必着

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

前号の正解 (147号) あくあまりん

1	2	3	4	5	6	7
ま _D	ね	き	ね	こ		く
	い		6	ぎ	じ	ろ
8	し	ろ	9	く _B	ま	
					10	まり
						11
12	び	せ	い	13	ぶ	つ
	あ _C		14	ち	ど	り
						15
16	し	り _E		う		17
						き
						よ

正解者 12名 当選者(3名)は酒井経夫さん、小林恵子さん、加藤久美さんでした。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別名、春鳥・春告げ鳥・花見鳥・歌詠み鳥・経読み鳥・匂い鳥・人来鳥・百千鳥・愛宕鳥。
- ③樹木の分泌する粘液。また、その固まったもの。「松〇〇」
- ⑤映画やテレビで、群衆・通行人などの役を演じる臨時雇いの出演者。
- ⑦靴。「ジョギング〇〇〇〇」
- ⑨空想された理想的な社会。理想郷。
- ⑫家に仕える臣下。家来(けらい)。
- ⑭一定の能力または業績を示した者に授与される称号。学士・修士と博士とがある。
- ⑯二つそろって一組みとなること。また、そのもの。

〈ヨコのカギ〉

- ①風を受けて回転する羽根車。また、風を大きな羽車に受けて回転させ、動力を得る装置。
- ④物事の道理を判断し処理していく心の働き。
- ⑥太陽の沈む方角。
- ⑧石油発動機やディーゼル機関の燃料などに用いる油。
- ⑩サッカーなどのスポーツにおける育成年代のこと。
- ⑪食料品を中心に日用雑貨・衣料品などの家庭用品について、大量・廉価販売を行う大規模小売店。
- ⑬図案の柄。模様。
- ⑮文章を書くこと。「連載小説を〇〇〇〇している」
- ⑰妻を人一倍大事にする夫。

〈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

洗濯用マグネシウムの販売について
 この度、他の業者の洗濯用マグネシウムについて「過大広告」が指摘されています。
 長野高齢協でも洗濯用マグネシウムの取り扱いをしており、ご心配をおかけしましたことをお詫びします。
 (当組合の仕入れ元 (株) Happy Adwords)
 これまで長野高齢協でマグネシウムを購入された方で、ご希望がある方には返金処理をさせていただきますので、ご連絡ください。TEL 026(217)3601 北信センター

針綴じなしの試行について
 次のような意見が寄せられ、引き続き針なしで製作して様子をみます。
 (編集委員会)
 ☆針綴じなしを早々に取り組んでくださったありがとうございます。自分の意見を取り上げてもらい、実行してもらえたことを嬉しく思いました。
 ☆針綴じなしでOKです。
 ☆コメントを見るまでは特に試行について気づきませんでした。
 ☆今月号の試行は良かったです。古紙回収作業の効率化にお役に立てることだと思います。
 ☆針綴じなしは大変良いと思います。
 ☆針金綴じないほうが良い。
 ☆大賛成です。

読者投稿



城山公園がきれいに

善光寺の脇、城山公園がきれいになるようで楽しみです。お花見でもできれば良いのですが。

(関 邦則)

筋トレを追加

筋トレは必要ですね。公民館で行なっている「はつらつ体操」に通っています。朝食前に30分ほど「ポールウォーキング」をしています。筋トレも追加しようと思っています。(朝比奈卯一)

なぜ検査をしないのか

最近また、町の人出が増えているとテレビで報道されている。緊急事態宣言がただ延長され続けられ、こうなることは目に見えていた。政府は無策だと言わざるを得ない。宣言延長ならそれと同時に、検査を拡充するなどし、感染者と非感染者を分けるなどの方策をとるべきだった。ワクチンが注目されているが、国民全員にいきわたるのはずと先のことだ。変異型も増えている。検査をすれば経済活動も再開できる。なぜそう

しないのか理解に苦しむ。

(古岩井かおる)

誕生日を娘に相談

3月14日で74才になりました。誕生日祝いなんでしたことがないのですが、あと何回出来るのだろうとふと思ひ、誕生日祝いをやろうと娘に電話しました。

(峯村艶子)

曾孫誕生は3・3・3

昨年春に結婚した孫娘に、先日女の子が生まれました。その日なんと令和3年3月3日なのです。私にとって曾孫誕生です。とても覚えやすい日で、物忘れの多くなっている自分でも覚えていられそうです。

コロナで曾孫は写真のみ

コロナ禍の今、結婚式も立ち合えず、曾孫が生まれても面会に行かれず、写真で見ているだけでとても寂しいです。一日も速くコロナのワクチンが行き渡り終息する事を願うばかりです。(忘れな草)

「ありがとう」が喜び

実家の両親の介護のため、妹と交代で実家に泊まりに行っています。週末は、一人ずつ泊りに来て

もらっています。大変ですが、今できることをさせてもらい、ありがとうございますの言葉が喜びです。

(小林恵子)

「コロナ退散」願い文

昨年、後期高齢者となりましたが、コロナ禍の中せめて、我が身を鼓舞しようとして『幸希高齢者「コロナ退散」願い文』を考えました。

コ・・・幸希高齢者

ロ・・・狼狽することなかれ

ナ・・・仲良く労働に励み

タ・・・民の心を絶やさず

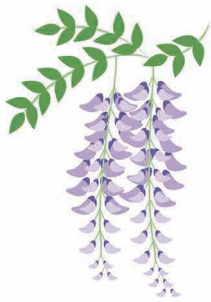
イ・・・潔く生きよ

サ・・・幸多き人生を希って

ン・・・いざ、歩まん

(加藤久美)

投稿は実名で掲載します。仮名をご希望の方はペンネームを添えてください。



組合員数

(2021年3月末現在)

全	4, 106人
北	2, 466人
中	745人
東	666人
南	227人
その他	2人

つばき

今年は早々と花が一斉に咲き出した。心ウキウキと言いたいところだがコロナでうかつには花見に行けない。地球を覆う異常さは、後10年の間に温暖化を止めないと取り返しがつかないと言われていた。異常気象は氷を解かし、土砂崩れを起こし、今まで封じ込まれていた未知のウイルスを地表に出してくる。コロナを封じ込めても新たなウイルスとまた戦うことになる可能性は大きい。

エコバックは持っている。マイボトルも携帯している。無駄な買い物はしないように心掛けています。電気自動車は庶民には手が届かない。こんなことで温暖化が防げるのか！経済システムが問題なのではないか？と焦りとストレスを抱えながら、もうすっかり葉桜になった桜木の下を車で走り抜けた。

鈴木友子

元気な地域には秘密がある

こども食堂という場を思い切り楽しむ小学生



長野市大豆島地区住民自治協議会
福祉ワーカーの平野歌織さんを訪問し
てお話を聞きました。

長野市では平成17年に策定した「長野市地域福祉計画」に基づき、市内33地域に地域福祉ワーカーを配置しています。同計画では「私たちが暮らす身近な地域を見てみると、困りごと、悩み、不安、願いがたくさんあります。行政に頼るのではなく、住民自らが課題を見つけ、みんなで話し合いながら解決していく活動を進め、行政はそれをサポートしていく」として、地域ごとに福祉活動計画作り、身近な相談・情報発信の場づくり、新たな活動の創造を担う人材として、地域福祉ワーカーを配置しました。地域住民自ら地域をデザインする取り組みです。15年前から、このことが行なわれてきたのは驚きです。

大豆島地区には高齢者の「つくし」の里大豆島店」があり、長いお付き合いがあります。2018年頃から、地域の民生委員・児童館の指導員達と話し合いを始め、「子ども食堂」を開催しています。2019年度には、春休み、夏休みの他、季節の節目ごとに実施して年6回開催しました。

「こども食堂」―まめっこ食堂―の実施状況です。(2019年)

◎8月22日、初めて「児童センター」からも参加したいという連絡があり、「こどもプラザ」と合わせて約100名の子どもたちが集まりました。プラザは11時から、センターは12時から、と時間を調整して集まってもらいました。

ボランティアの茶話会を催した際、プラザのスタッフから食事前にトランプ大会をやると盛り上がるのではとの提案があったので、プラザの子ども達は食事前にあつたので、プラザの子ども達をやりました。大盛り上がりとなり、各テーブルの優勝者には用意しておいた氷菓子をプレゼントしました。12時すぎには児童センターの子ども達がやってきました。

ごはんとカレーを150食を用意しましたが、高学年が先だったのでお替わりをする量がなくなりそうで、「今回はおかわりはなしで」と話したところ、子ども達からかなり不満の声がありました。「こどもプラザ」から「200食ぐらい用意してもらえないか」という要望が事前に取りましたが、業務の狭間の時間帯で作るのは現時点では150食がギリギリの数であることを伝えました。数量については今後検討していきたいと思っています。

◎大豆島の子ども食堂にこのように大勢の子ども達が集まっている要因の一つは、利用している大豆島公会堂(宝樹軒)の立地があります。プラザ・センターから目と鼻の先で、歩いて移動できる事も参加を促していると思われれます。

少人数ですが、「こどもプラザ・センター」に所属していない子ども達も参加しています。全体として子ども達はのびのびと元気いっぱい、こども食堂という場を思い切り楽しんでる様子が見てとれ、こちらも楽しくなります。このことは「こどもプラザ・センター」のスタッフの協力があってこそで、また積極的に参加している地域ボランティアの力も大きいのです。今後も地域にしっかり根付いていけるようがんばりたいと思います。

地域の民生委員・児童館の指導者などに集まってもらい11月12日、懇談しました。今後は料理は「つくしの里」で行なうが、全体の運営は地域の方々「子ども部会」で進めてもらうことになりました。しかし話し合いをした後、新型コロナウイルス感染症が広がって、2020年度は「まめっこ食堂」は休業状態となりました。(北信センター 北村淳史)