

かがやきなかの ニュース

高齢協総代会スローガン

持続可能な社会と地域づくりのために共に手を取り歩みましょう



NPO法人の生活支援サービスを今年も緑濃く自然の力強さを感じられる季節がやってきました。嬉しさ反面、庭木も雑草も伸び伸び育っています。剪定、伐採、草刈に不用品処分等「何処に相談したら解決してくれる？」そんなとき組合員さんの困ったをほっとけないワーカーが活躍する生活支援サービス。お困りの方はご連絡をお待ちしています。

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



コロナ禍での通常総代会

地区別討議を重ねて議決は書面で

2020年度の振り返り（事業・活動のまとめ）

2020年度は新型コロナウイルス感染症拡大に翻弄された1年でした。

①事業継続の危機と対応

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う3つの危機と対応
①事業継続の危機と対応
介護事業所では「感染をさせない。しない」を合言葉に、感染予防対策の徹底を図ってきました。



総代の大半は書面議決の出席だったが役員（理事）は傍聴で参加

施設内の感染予防対策は当然として、自らが感染を持ち込まないよう家族も含めた健康チェック並びに外出等の行動制限を行なって来ました。各事業所では感染症対応マニュアルを作成し、感染者発生時の対応方法の検討も行ないました。長野市の指定管理の現場では行政の指示により3ヶ月に渡り休館し、再開後も厳しい利用制限並びに感染予防対策を行ないながらの運営を行なって来ました。

②つながりの危機と対応
これまで当たり前とされてきた

対面での集まりが困難となり、カフェや集う場、倶楽部活動、まつり等が休止に追い込まれました。新しい日常が叫ばれる中、人と人とのつながりの大切さを痛感した1年でした。その中でも、屋外の活動を行ったり、食事をとお弁当の配布に変更したり、電話やお便りで繋がりを維持する活動が行なわれました。また、インターネットツールを活用した運営も開始されました。まだまだ本格的な活動再開には至っていませんが、様々な工夫をつながる活動を行なっていきます。

③くらしの危機と対応

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための経済活動抑制により、くらしや雇用を取り巻く環境は厳しさを増しています。私たちはフードドライブや協同畑の活動、大学生への生活物資支援やさまざまな村の活動を通じて、生活に困窮された方々への支援を行ないました。

第23回通常総代会報告

第23回通常総代会を6月26日(土)、長野市南長池かがやきスペースで開催しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、昨年度に引き続き多くの総代さんが書面議決による参加となりました。

その結果、総代定数110名。実出席者3名、書面議決104名、委任状0名で実施し、各議案採決の結果は以下のようになりました。

第1号議案 2020年度事業活動報告と決算承認の件
賛成106名・保留0名・反対0名で可決

第2号議案 剰余金処分承認の件
賛成105名・保留1名・反対0名で可決

第3号議案 2021年度事業計画並びに収支予算承認の件
賛成106名・保留0名・反対0名で可決

第4号議案 日本生活協同組合連合会への加盟の件
賛成104名・保留2名・反対0名で可決

第5号議案 役員選任の件
賛成106名・保留0名・反対0名で可決

第6号議案 2021年度役員報酬の件
賛成105名・保留0名・反対0名、棄権1名で可決

第7号議案 議案決議効力発生の件
賛成106名・保留0名・反対0名で可決

総代会スローガン

- 持続可能な社会と地域づくりのために共に手を取り歩みましょう
- 人がつながる、想いがつながる、心がつながる、地域がつながる社会を創ろう
- コロナ禍で問われる人と人とのつながりを大切にし、地域づくりを進めます

安心して暮らし続けられる地域社会づくりに向けて

○新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、感染者やその家族、医療・介護従事者等に対する誹謗中傷・差別的な対応が社会問題となりました。私たちはいち早く「シトラスリボン運動」に参画し、「ただいま、おかえりなさい」が当たり前の地域を目指して、広く組合員に呼びかけました。

○誰一人取り残さない持続可能な社会を目指して、組織をあげてSDGs（持続可能な開発目標）の学習に取り組み、「長野高齢協のSDGs宣言」を策定しました。

○社会保障の問題では、社会保障制度の拡充、75歳以上の医療費窓口負担2割化撤回に向けて、アンケート活動や署名活動を行いました。

仲間づくり、組織強化の課題

組合員活動や仲間づくりも活動自粛となり、広がりを作り出すことができませんでした。結果、加入190名、脱退175名となり、純増15名という結果に留まりました。また、出資金は増資1万756口、減資1万3325口と純増▲2566口となりました。人々が孤立しがちなこんな時だからこそ、多くの方に高齢協を知らせ、共につながり合う大切さを伝えることが必要です。

新型コロナウイルス感染症拡大の中、予算には届きませんでした。昨年比100%を超える事業高を確保した点は評価できます。また事業剰余も大きく伸ばし、税引前ですが1500万を超える利益を確保しました。

運営上の問題

東信地域センターで発生した現金着服事件は全額弁済と本人並びに上長の処分を行ないました。

この問題は私たちの組織運営の未熟さが露呈したものとと言えます。事業所運営や金銭管理並びに働き方を個人任せにし、チェック体制が取れていなかったこと、監査等での牽制力が働かなかった点等、反省すべき点が多々あります。今後、このようなことが起こらないように金銭管理を含む経理処理並びにセンター運営の改善を図ります。

	事業高		事業剰余	
	実績(千円)	昨年比	実績(千円)	昨年比
介護事業	391,353	100.5%	77,912	102.6%
配食事業	119,683	99.5%	-1,780	249.6%
公共サービス(指定管理等)	134,617	97.9%	16,102	87.1%
生活支援等NPO事業	35,129	119.9%	-3,820	111.1%
人材育成事業(講座)	11,137	147.8%	2,130	-
やすらぎサポート	34	2.4%	-165	-
販売	346	39.9%	168	53.7%
センター経費			-29,161	79.2%
本部経費			-45,749	97.8%
高齢協全体	692,299	100.4%	15,637	470.5%

生協法人剰余金処分

当期の剰余・前期からの繰越金 7,933,312 円の内
 1,500,000 円を法定準備金
 4,000,000 円を福祉事業積立金として積み立てます。
 残金 2,433,312 円は次期に繰り越します。(内 500,000 円は教育事業等繰越金)

2021年度事業・活動方針（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。
- 長野高齢協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。
- ・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。
- ・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できる社会を目指します。
- ・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。

事業高7億500万円、事業剰余876万円を目指します。

	事業高計画		事業剰余計画	
	計画(千円)	昨年比	計画(千円)	昨年比
介護事業	403,401	103.1%	79,560	102.1%
配食事業	118,260	98.8%	3,647	-
公共サービス(指定管理等)	130,779	97.1%	7,622	47.3%
生活支援等NPO事業	39,671	112.9%	-403	-
人材育成事業(講座)	11,327	101.7%	860	40.4%
やすらぎサポート	761	-	249	-
販売	802	231.8%	149	88.2%
センター経費			-31,449	
本部経費			-51,473	
高齢協全体	705,001	101.8%	8,762	56.0%

生協法人理事長	田中 夏子 (代表理事)
副理事長	鈴木 友子
専務理事	新井 厚美 (代表理事)
常務理事	風間 隆治
NPO 法人代表理事	新井 厚美
副代表理事	前島 修史

- ・生きがい働き甲斐のあ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。
- 「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。
- 日本生活協同組合連合会に加盟し、先進事例に学び、全国の生協の仲間と共に理念の実現、「支え合いと協同で、誰もが住み慣れた地域で豊かな生活と輝く人生を築き、併せて暮らしやすい社会づくりへの貢献」を目指します。

総代からのご意見・要望(一部要約)

- 出資金の減資が1300万の状況で、推定10万円の出資金、年会費・6万円を支払っての日本生活協同組合連合会への加盟が必要かどうか疑問です。(補足説明でも必要性について十分に納得できない)
- 飯田エリアにも活動(事業)を拡げて頂きたい。(以前は職業訓練講座が行なわれており評価されていた)
- 地域の組合員さん同士の出会いの場を作って欲しい。
- その他の声
- コロナウイルス感染症もやや落ち着きつつあります。早く正常な運営が出来ることを願いつつ、また安心して生活できる時代が来ますようお願いします。
- 菅政権は「国民の命を守ることが私の使命」と言いながら、全てが後手後手で無為無策と言わざるを得ません。このような中で病院の統廃合やベットの削減、高齢者の医療費負担の2倍化など到底許すことはできません。防波堤となって頑張っただけでいる皆さんの姿を知り、私も微力ながら出来ることを見つけて頑張りたいと思います。

理事長挨拶



今期、引き続き理事長を務めることになりました。力不足を痛感しながらのお引き受けです。ぜひとも組合員の皆さんの声、とりわけ組織に対する疑問や提案をお寄せください。さて、パンデミックが、かくも深く長く、私たちのあらゆる活動に影を落とし続けていることに愕然とします。ワクワクン接種が始まったものの、その確保が危ぶまれる事態となり、合わせて東京では、4度目の緊急事態宣言となりました。しかも専門家の警告も市民の声もはねのけて、五輪が強行される（7月7日時点）流れにあります。あらためて市民による「いのちとくらしを守る」運動を拡充していかねければならないとの思いを強くしています。

以下、2つの点について申し上げ、ご挨拶に代えたく存じます。

いろいろな場面で、足元の活動をより掘り下げる必要を実感しています。私たちが取り組む事業（福祉、配食、生活支援等）と、地域の組合員活動の中には、「いのちとくらしを守る」とは具体的にどういうことか、その源泉となる声やヒントが豊かに含まれています。そうした問いかけを、不安を抱えている皆さんと一緒に考え、対応していくことが、協同組合の役割とします。それが当たり前になる関係性を地域に広げていくこと、これが第1点目です。事業と組合員活動の両輪を持つことが、私たちの強みです。すぐに事業ベースに乗らなくとも、組合員活動の中で、温め試行錯誤しながら「仕事」に育っていくことが可能だからです。






第2点目は、やや大きな視点となります。私たちの世代だけで地球を使い潰してしまわないための学習と行動の必要です。2030年まで、この10年足らずの間に、どれだけ環境危機の対応ができるのか、今がまさに「分岐点」とされています。環境問題は大きすぎて、しかも福祉を担う協同組合が取り組む優先順位として、「なぜそれを？」の思いをお持ちかもしれません。

しかし、高齢期にある組合員が、次の世代に責任をもってこの地球と社会を手渡せるようにすること、これが、ぜひとも果たさなければならぬ私たちの協同組合の役割と実感しています。

以上2点を念頭に、私も一組合員として微力を尽くしていきたいと考えています。

田中 夏子

新役員（理事）紹介

生協法人			NPO 法人	
				
伊澤 敏（全県区）	鈴木義人（北信区）	長坂平和（北信区）	松崎裕子（東信区）	前畠修史（南信区）
役割を果たして参ります。宜しくご鞭撻を。	重責ですがよろしく お願い致します。	仲間と共に「ひとりぼっちにならないしな い」地域に向けて今できる事を頑張ります。	笑顔と幸せが届けられるお手伝いをします。	「小さなお役立ち」を大切にできる私たちでありたいと思います。



昨年に続いてコロナ感染に配慮した総代会



永年勤続者（10年）の表彰（18名）

総代会スナップ

コロナの感染拡大が収束していないことから総代会は少数の出席となりましたが、地区別総代会ではさまざまな意見が出されました。コロナ禍を乗り越える職員の努力をたたえる声やSDGsの取り組みへの賛同、地域の期待に応える組織への発展の期待などが多数寄せられました。このページでは、議案書を受け止めて総代から出された感想・意見を集めました。

東信



生活の支えを第一に

地区総代会で「退会者も多いのだが、魅力の足りない高齢協なのかなと思う。自分もどのように関わっていいのかわからない」という意見をいただきました。

たしかに、介護福祉サービスや配食弁当を利用してはいる組合員や倶楽部・サロン活動に参加している組合員もたくさんいます。一方、2か月に一度「かがやきニュース」が届くだけの組合員も少なからずいると思います。東信センターでは現在、「おた



つながりや支え合いの大切さが
各地域とも共通して出されました。

がいさまく小さな仕事でつながりづくり」や「地域の貧困問題への取り組み」を計画しています。組合員に参加を呼び掛けていきたいと思えます。

北信



コロナ禍を乗り越えて

北信地域センターでは、新型コロナウイルス感染症防止の観点から地区別総代会を見送り、各総代に議案を送り、様々な意見をいただきました。

意見の中で最も多かったのが「新型コロナウイルス感染症」についてでした。

「コロナ禍の2020年は、ただただ指をくわえたままの1年であったことや、イベントや交流が出来ず、人や地域とのつながりが薄れ、孤独を感じている方が多かったように思えます。しかし、一人も感染者を出さずことなく事業運営が出来たことは利用者や就労者の協力があつたからだと思えます」

中には厳しい意見もありました。「高齢協がどんな組織で、どんなことを行なっているのかわからない」「就労者の高齢化や今の給与体系では、将来の展望が見えない」等のお言葉もいただいでい

ます。こういった意見は貴重で、しっかり向き合わなければなりません。

特に、次の世代へつなげるための人材不足は大きな問題です。就労者が高齢になり、担い手が減ると事業を運営すること自体が難しくなります。特に、介護分野では人材不足が顕著な傾向です。

「人材は事業の推進要素としては、大切な部分になります。事業の発展に活躍できる人材が見つかることを切望します」

こうした意見をしっかりと受け止め、大きな課題であるとともに、介護分野を盛り上げるために何ができるかを考え、行動していきたいです。

「コロナだからできない」から、「どうやったら開催できるか」に考え方をシフトすることが今の時代を生き抜くために必要です。

コロナの終息を待つのではなく、私たちの手で終息させるような気持ちで「一人ぼっちにならない、しない」の高齢協の願いが実践できるように運営していきたいと思えます。

中信



多面的な意見が寄せられる

活動方針課題について

○課題が多く、自身がどのように関わり動けばいいかが、文章からなかなか分かりません（複数同意見あり）。今後具体的な指導や提起を望む。

○資料は難しい言葉や横文字、専門用語ばかりで分からないことが多い（高齢のため）。今後若い人も参加しやすくしていくことが必要。

○「働きがいある職場づくり」＝心を通わせ、仲間同士の繋がりを強め、魅力を広げる大切さをさらに感じていきます。

コロナ禍の中で

○感染症拡大に翻弄され大変厳しい事業になったと思うが、予防徹底などよく努力され、感染者を一人も出さなかった結果を評価したい。（同意見多し）

○今までのような活動、取り組みが出来ず、「つながり」の危機の中で新たなつながりづくりに取り組み活動が生まれてきたよ

うに思う。（アンケート通信や一斉電話掛け、IT活用会議）

組織強化の課題

○組合自由脱退が多く気になります。コロナ禍の中、組合員を増やす策を考える必要あり。

○NPOワーカーズも市中競合で厳しさがあがる。利用会員を増やす仲間づくりにもっと尽力を。

○高齢者生協の存在がまだまだ知られていない。地域になくてはならない存在として、もっとPRをしていくとよい。

SDGs宣言と取り組み

○宣言パンフレットが分かりやすく大変良い。SDGs宣言に沿う取り組みは素晴らしい。皆で理解し前に進むようにしたい。

○2025年問題、SDGs宣言を受け一人ひとりが具体的に実行に移せる項目（目標）があればしっかり取り組みをしたい。

社会保障について

○医療・介護系は改善ばかり。高齢協も他団体と一緒に社会保障の維持向上に対しての運動や、誰一人取り残さない社会をめざす活動は今後も大切。

南信



地域の困りごとの支えを

【2020年度の振り返り】

高齢協全体に関する声

○コロナ禍での事業の頑張りは大いに評価できる。職員は本当にたいへんだったと想像する。

○講座の実績が増えたのはコロナの影響もあり複雑な心境。

○組合員活動の休止は仕方ないかな。でも工夫次第では出来たこともあるのでは。

○出資金の減少が心配。一人が多額の出資金をしているのはリスクが大きいのではないかと。

○SDGsの情報提供は新たな学びであった。ニュースや情報番組を見る目も変わった。

南信地域に関する声

○みんなの家の実績は伸び悩んでいる様子だが、職員の日々の努力は伝わってくる。

○どの介護事業所も職員不足で苦勞しているのになぜ下條は職員が充足しているのか不思議。

○ワイワイカフェは色々な立場の人が集まる大切な活動になった。

○下條のニュース（かわらばん）はよく続いている。本当に立派だと感心する。

【2021年度への期待】

高齢協全体に関する声

○高齢者の単身世帯や老々世帯は間違いなく増える。そして困りごとは突然やってくる。そんな時、損得なく迅速に動ける高齢協のサービスであってほしい。

○平和や環境問題に取り組むことは大切。単独で取り組むのではなく、今まで以上に色々な組織と手を取り合ってほしい。

南信地域に関する声

○共生型の取り組みはとても興味がある。楽しみだ。

○NPOで行なうサービスの守備範囲を広げて。日常のちよつと困りごと（買物、入院、墓参り等）も助けてほしい人が多い。

○伊那市にも拠点（事業所や組合員の居場所）がほしい。

○プラットフォーム的な考え方にはたいへん共感する。高齢協の存在価値も上がると思う。

○南信の組合員の顔が見えないのが残念。皆さんで集まれる企画が何かできるといい。

○高齢協のことをもっと知ってもらう働きかけが必要だ。

私からの伝言

木櫛で髪をすいてやると 母の愛
が娘に宿る
伝統文化の良さだよ

(1/3)

青柳 和邦さん

1929年(昭和4年)
木曾郡木祖村に生まれる。79歳
(2008年8月記)

歳がいつてもやれる仕事があるってこ
とはありがたい
若さの秘訣だからね やめるわけには
いかんです

骨を折り都会地型に育てあげ
子は跡継がず誰を恨めば

私は十返舎一九的な狂歌が好きで、
仕事をしながら思いつくままに書き留
めているが、この狂歌を詠んだのは、
平成十年に長野県から技能者の模範と
して知事褒章を貰ったときでした。

親父は木曾谷の「こ」木祖村で櫛を
作っていて、子どもの俺にその技術を
受け継がせたが、俺は息子に跡を継が
せなかった。時代が親父の時代とは違
うといえはそうかも知れないが、伝統
技術は代々受け継がないと途絶える。
そんなことを褒賞されるまで気がつか
なんだ。丁稚奉公しても十年しないと
一人前の職人にはなれない伝統技術の

世界。この先の日本がどうなるかと思
うと老体にムチ打って一日でもながく
仕事を続けたいですよ。

「おろく櫛」は県が認める伝統工芸

木曾はご存知のように深山と深い谷
に四方八方囲まれていて、百姓では喰
うこともできない。しかし、木曾には
木があるではないか。木を利用して生
計を立てる木材関係の仕事が発達して
きたのは当然の成行きでした。木曾谷
にはヒノキ、サワラ、アスナロ、ネズ
コ(黒ヒノキ)、コオヤマキという銘
木五木があり、この五材を活かした職
人が育った。

古いものでは、元禄十二年
(一六九九)の記録が残るそうです。
櫛を作るにもこのような木が使われて
いたですわ。細工場にいい木は堅くな
ければ駄目です。木の櫛の歴史は遠く
神話の時代にまでさかのぼりますよ。
最初に使ったのは、高千穂の峰に降臨
した尊(たける)が長旅の後で髪に汚
れを近くにあった木(イスノ木ともい
われる堅い材でユスともいう)を用い
て櫛にして漉いたとされます。

木祖村には「おろく櫛」という平櫛
があります。この由来は妻籠に信仰心
に篤い頭痛持のお六婆さんがいて、御
嶽山に願掛けした満願の日、使い慣れ
た櫛を奉納したところ悩まされてきた
頭痛がピタリと止まったと。それから
というものの木曾で作る櫛は病を治すと
評判になりました。

御嶽信仰もさることながら、木曾路

は伊勢詣、善光寺参りと江戸時代ころ
から旅人の往来が激しく、日本中から
人が集まって来たわけだ。人々の往来
のお陰で繁栄し、隣の伊那の神様まで
が米を運んで木曾へなびいてきて約
三百年です。江戸時代の盛んなころ木
材関係や櫛屋が百七十三軒、昭和の
二十年代は人口三千人で八十軒。どう
です? それが今では櫛作る人はたつ
たの二人だけになりました。

お六婆さんの話に戻ると、そのと
きに奉納した櫛の材質はミネバリ(カ
バノキ科)です。それ以来カバノキ科
の木が櫛材に適しているといわれま
す。俗に鎌折櫛ともいわれる堅い材
で、海抜千五百メートルの山にありま
すね。木曾の山のもののみんな切り
尽くされてしまい、いまは伊那の南アル
プス、八ヶ岳系、人によっては奥羽山
脈系の材も使っているようです。

この材は緻密で堅さと重さが櫛に重
宝がられますが、他でも算盤の玉、ピ
アノの鍵盤に使われます。髪の場合は、
櫛を使うほどに髪に艶がでてくるし、
木の持つ柔らかな感触が他の材質の櫛
では味わえない、という愛用者がいて
結構注文があります。

親が子どもにも木櫛を使わせたいと
二代三代と繋がつて愛用されている家
族もいてありがたいです。それこそ職
人冥利につきまして、増々廃業できま
せんなあ。

つづく

理事会報告

5月・6月

- ・生協総代会に提案する最終議案(剰余金処分案含む)を決定しました。
- ・各連合会総会の代議員を決定しました。
- ・永年勤続表彰(10年)対象者18名を確認しました。
- ・洗濯用マグネシウムについて販売休止と希望者への返金処理を確認しました。
- ・就労組合員の新型コロナワクチン接種について、業務での保障等を行ないます。
- ・国民平和大行進について、出発式等への参加を行ないます。

署名結果のご報告

『唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名』にご協力ありがとうございました。
多くのみなさんの参加で968筆集まりました(7月15日現在)。
署名は原水爆禁止日本協議会(原水協)を通じて日本政府に提出されます。

第36話 「いぶし大の糞石が便通不能に」(南信 今村洋子)

「2週間も便が出なくて困っている患者さんがいる。助けてあげてほしい。」
いつも利用者を紹介してくださる開業医師からの電話です。2週間も出てないのならさぞご本人は辛いだろうとすぐ訪問しました。

Hさん(男性80才)は大きな農家のご主人。働きすぎと飲酒が原因で、60才代で脳血管障害の片麻痺(かたまひ)になり、その体で農業を続けていたそうです。

2年前に再発作でついに寝たきりになり、妻と娘さんの丁寧な介護を受けていました。Hさんに食欲がないので、奥さんがよく考えてみると1週間も便が出てなかったことに気づきました。あわてて病院を受診しました。看護師より浣腸してもらい、下剤の処方でも様子を見るようにと帰されました。

「うちでも浣腸したり、下剤を飲ませたりしたのですが全然でません」。妻と娘さんが困り果てたように口々に話してくれます。

早速、浣腸してみました。浣腸液が出てくるだけです。ゴム手の指を直腸に入れてみました。いぶし大の石のような硬い便が触れます。2週間もの便秘はこれが原因だったようです。

指で少しずつ削り取って出すことにしました。ところが指を突っ込むと、便がその指に押し込まれて奥へ引っ込んでしまうのです。

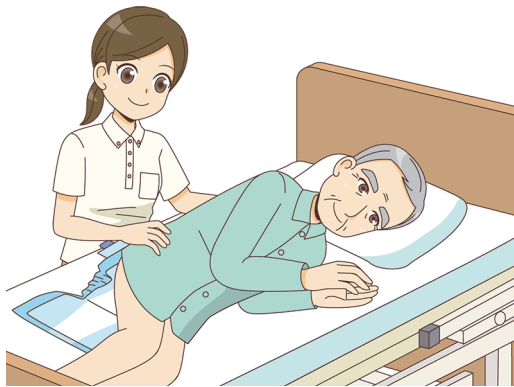
それで何回も浣腸液を入れ、その液が出てくる時に一緒に便も肛門近くに押し込まれてくるので、その時にすかさず便を指で削り取るようにしました。

気がつくくと60cc入りの浣腸を10本も使っている、1時間近くもかかって、ようやく半分ほど削り取り出しました。「もうやめてくれえ」とHさんは、叫んでいます。私も汗びっしょりです。

「今日はこれまで。残りはまだ明日来て出します」と言って帰ってきました。

その夜です。娘さんから明るい声の電話が入りました。「さつき、たくさん便が出ました！おかげ様です」。ようやく開通したのでした。

その後もう二度とこんなことにならないように、訪問看護で定期的に排便の管理をさせていただくことにしました。



ケースから学ぶ

便秘が長く続くと、腸の中で便が石のように硬くなります。これを糞石(ふんせき)といいます。

これが肛門を通れない大きさにになると、何をしても便が出にくくなります。

なんと私たちの利用者の中に、癌でもないのに、長い便秘が原因で腸が破裂した方がお二人もいらっしゃいます。緊急手術で人工肛門を作り、お一人はその後人工肛門を開けられましたが、もう一人の方は、人工肛門のままで自由な生活を余儀なくされています。

まさに「本当は怖い家庭の医学」に出てくるような話です。たかが便秘だと軽く見るのはたいへん危険です。

また、寝たままの姿勢で、本人が便を出すことは非常に難しいことです。寝たきりの方の便秘には、特に気を付けてあげてください。

簡単料理で元気アップ

パウンドケーキ

材料 1個分

- スーパーカップアイスクリーム1個 (溶かしておく)
- ホットケーキミックス粉 150g
- バター 50g (溶かしておく)
- クルミ、干しぶドウ、その他好みのナッツ類

作り方

- ①型にクッキングシートを敷いておく。
- ②ボールに、アイスクリーム、ミックス粉を入れて混ぜる。
- ③バターを入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④クルミ、ナッツなどを入れ、よく混ぜて、型に入れ、オーブンで30分(家庭によってちがう)焼く。



※マーメイドジャム(市販品)を1カップ入れてもいいです。スーパーカップアイスチョコ・抹茶アイスでもお試しください。

米ちゃん弁当 小林いすづ

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 8月23日(月) 必着

1	2	3		4 D	5	6
	7 C		8		9	
10 E		11		12		
13	14					15
16			17 A		18	
19 B				20		

前号の正解 (148号) かんばにゆら

1 ふ	2 う	3 し	4 や	5 ち	6 え
	7 ぐ	8 に _D	9 し	10 き	
11 け	12 い	13 ゆ _E	14 ゆ	15 ー	16 す
	17 す	18 ー	19 ば _C	20 ー	21 と
22 か	23 と	24 ず	25 が	26 ら _F	
27 し	28 つ	29 び	30 つ	31 く	32 か _A
33 ん _B	34 あ	35 い	36 さ	37 い	38 か _A

正解者 11名 当選者 (3名) は神田勝実さん、小林登喜子さん、太田英子さんでした。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 鯉節(かつおぶし)などを煮出して作る、うまみのある汁。
- ③ 「新人・新入社員・新人選手」など新しく入った人材のこと。
- ⑤ 巻き貝の殻のようにぐるぐると巻いている状態。
- ⑥ 素質。たち。「芸の〇〇がいい」
- ⑧ 世に広まること。広く世間に行き渡ること。
- ⑩ 料理などの調理法。
- ⑫ 自分で、自分に関係の深い物事を褒めて、他人に誇ること。
- ⑭ 夜見る桜の花。また、夜の花見。
- ⑮ 万物を潤し育てる雨。また、日照り続きの時に降る雨。恵みの雨。
- ⑰ せること。きそうこと。
- ⑱ 春の味覚の野草。クサソテツの別名。

〈ヨコのカギ〉

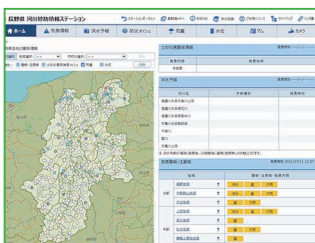
- ① 表彰や記念のために贈る金属製の小さな記章。
- ④ ガラス製のコップ。
- ⑦ 表面に絵や文字を印刷した糊付きの紙。
- ⑨ 他人の機嫌をとる愛想がいい言葉。
- ⑪ 高貴な身分の婦人。
- ⑬ 舞台芸能などの見世物。特に、音楽・舞踊を中心とした、視覚的要素の強い芸能。
- ⑯ パン生地を平たく伸ばし、トマトソースを塗り、サラミ・エビ・ピーマンなどとチーズをのせて焼いたもの。イタリア南部地方の代表的な料理。
- ⑰ 能力・人柄などをよく調べて適格者を選び出すこと。
- ⑲ イタリア北部、ロンバルディア平原にある商工業都市。同国の経済の中心地。
- ⑳ 木炭でおこした火。

〈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～E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



災害から身を守るために、自らリアルな情報を収集しよう

長野県河川砂防情報ステーションにインターネットでアクセスすると、気象情報、洪水予報、防災メッシュ、雨量、河川の水位、河川カメラの情報を得ることができます。

エリアメールやテレビ報道だけでなく、最新の詳細情報を確認して対応し、命を守る行動をしましょう。



読者投稿



斜面がスツキリ

「ワーカーズコープかがやき」に斜面の竹伐採をしていただきました。とても、丁寧な仕事で能率よく仕事を進めていただき、スツキリしました。(池田 敬)

各地域の様子が興味深い

いつも「かがやきニュース」をありがとうございます。各地域の様子とても興味深く拝読いたしました。私は主に草木の手入れをしていただいております。(小林登喜子)

夜でも咲くつつじの花

明るい話題を書きたいのですが、この頃の世の中は何とかなければ、ということばかりで本当に心配です。一ついいこと。先日、久しぶりに夜出かけたら、白とピンクのつつじが夜でも鮮やかに咲いていました。とても綺麗で花は夜でも咲いているのだということに改めて知りました。夜でも頑張る花に、少し気持ちが明るくなりました。(古岩井かおる)

日帰り温泉が安心

毎週日曜日は近場の日帰り温泉に行っています。自宅のお風呂は手すりをつけてもらいましたが深いので、公共の温泉のほうが安心して入れます。(太田英子)

森林離子を利用したい

戸隠交流集会施設森林離子を是非利用してみたいと思います。(神田勝実)

悩みや工夫が勉強に

毎日多くの方々の悩みや工夫等々、自分の体と比べてなるほど……と思うことがあり、大変勉強になります。これからも子供たちの重荷にならぬ様頑張っ行ってきたいと思います。(福田トメ)

「老人憩いの家」残って欲しい

「老人憩いの家」がなくなるのは寂しいです。場所は何とか残って欲しい、残さねばならぬと思います。(磯野道子)

歩けることに幸せ

高齢の夫と二人暮らしです。今まで出来たことがだんだん出来なくなってきました。不安ですが、今は歩けることに幸せを感じております。(新井節子)

★仮名をご希望の方は、ペンネームを添えてください。



新型コロナ感染対策として、ワイワイカフェはお弁当対応に切りかえて活動を継続しました。(南信地区の活動)

針織じなしの試行について

(続報)

○賛成意見
☆資源ごみに出すとき、針を取って出す時間や爪を傷めずになります。
☆大変良いと思います。

今後は針なしで製作します。(編集委員会)

つばやき

今年「自然農法」に出会いました。これまで自分なりに農薬や化学肥料を使用しない有機農業に関心をもって野菜作りをしてきましたが、草の管理には手を焼いてきました。草の管理の仕方、上農(草を見ずして草をとる)・中農(草を見ずから草をとる)・下農(草を見ても草をとらず)という昔からのことわざもあるくらいです。ところが最近、「自然農法」という、草を敵視しない野菜作りの方法があることを知りました。

私は中農の下くらいを自認しており、草刈り機や耕運機を使って草の管理をしてきました。草は当然のことに排除すべきものでした。ところがこの農法では、逆に草を活かし、草をうまく利用する野菜作りなのです。草との共存農法なのです。この農法に近づきたいと思っています。

東信センター 宮澤昭一

新型コロナ禍における熱中症対策

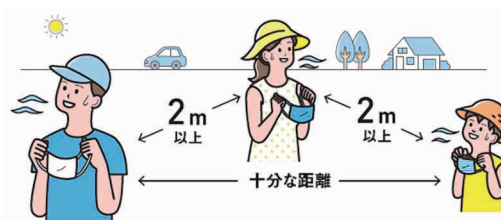
新型コロナの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本（①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い）や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

一方これから夏を迎えるにあたり、例年以上に熱中症への注意が必要となります。地球温暖化に伴い、年々熱中症による死者は増加しています。特にその8割は高齢者であり、半数以上が自宅での発生とされています。人は高齢になると、暑さを感じにくくなったり、喉の渇きを感じにくくなります。同じように、子どもや障がいのある方への注意も必要です。家族や周りの人たちからの積極的な声かけをしましょう。

①熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

マスク着用により身体に負担がかかるため、適宜マスクをはずして休憩することが大切です。

ただし、感染対策上重要なので、はずす際は人との距離を2m以上とるなど周囲の環境に十分に注意を払いましょう。



②エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行なっていません。換気する際は窓とドアなど2か所を開けたり、扇風機や換気扇を併用したりしましょう。換気後はエアコンの温度をこまめに調節しましょう。

③のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

水分補給の一日あたりの目安は1.2ℓ（コップ約6杯）です。1時間ごとにコップ1杯飲むとか、入浴前後や起床後もまずは水分補給などの習慣化が大切です。大量に汗をかいたときは塩分補給もお忘れなく。



④暑さに備えた体づくりと日ごろから体調管理をしましょう

体が暑さに慣れていない時期が危険です。早い時期からの室内外で無理のない範囲で適度に運動を行ない、少しずつ暑さに体を慣れさせましょう。もちろん水分補給は大切です。

また、毎朝など、定時の体温測定や健康チェックの実施を行ないましょう。

⑤熱中症警戒アラート発表時には予防行動の徹底をしましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。日々出される気象情報や防災情報をこまめに確認しましょう。



（みんなの家下條 管理者 井澤佐貴子）