長野県高齢者生活協同組合　No. 140 号（2020 年 1・2 月号）

# かがやきながのニュース

**高齢協の合言葉**

ひとりぼっちにならない、しない
元気な高齢者はより元気に

## 長野市・長沼地区住民集会

今後への不安を抱いている被災住民が結集した12月15日住民集会。300人の予定を大幅に上回る約400人が参加し、千曲川堤防の根本的な対策を求める声を上げた。対策企画委員会を立ち上げて、行政に対峙していくことにしている。（6、7ページ参照）

**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
下伊那郡下條村陽皐 719-1
☎ 0260-27-3588

新春のごあいさつ

# 次世代に、少しでもまともな社会をバトンタッチするための、高齢協のミッションとは？

長野県高齢者生活協同組合　理事長　田中夏子

２０２０年を迎えるにあたり、長野県高齢者生活協同組合の事業・活動に多大なご協力をお寄せいただいていますお皆様に、厚く御礼を申し上げます。

昨秋の台風被害は、組合員の皆さん、そして日ごろお世話になっている地域の皆さんにも甚大な被害をもたらしました。浸水被害にあわれた方々のお話からは、ようやく屋内の泥出しに目途がついたとしても、一階が使えず二階に限定しての不便な暮らしで、厳冬にむけて、心身に大きな負担が重なることがうかがえます。農業に関わる被害対応はようやく緒についた段階で、いまだ、暮らし・仕事の両面において、復旧・再建の途上にある方々が多くいらっしゃり、あらためてお見舞い申し上げます。

ささやかではあれ、高齢協として、私たちができること、すべきことの模索を継続していく所存です。こちらからもご被災の場に出向きます。どうぞ皆さんからもご不安やご不便等、お声を寄せていただければと考えます。

さて、昨年を振り返ると、これまで「わが事」との捉え方が十分ではなかった諸問題が、一気に眼前に迫りくる、そんな事態が多く発生しました。増大する台風の脅威が象徴する気候危機はもとより、貧困問題も、子育て世代、高齢世代問わず深まっています。「（相対的）貧困率」は全世帯の約16％、子どもの貧困もこれに連動して高率のまま推移しています。高齢者世帯にいたっては約３割弱が「（相対的）貧困ライン」以下。経済的困難から、体調がすぐれないのに受診を控え症状が悪化。相談先もないまま孤立する等、経済格差が、健康格差、社会保障の格差、社会関係の格差に直結し、八方ふさがりに追い込まれる大変さは、すでに10年近く前から指摘されていることですが、その傾向は強まる一方です。

社会保障に目を向けましょう。最近の政府の動向を見ると、気の利いたキーワード～「地域共生」「全世代型社会保障」「わが事・丸ごと」「多様な就労」等～が、繰り出されます。それ自体は口当たりが良く、むしろ私たちが探求してきた発想も巧みに織り込まれてさえいます。しかし方向性としては、社会保障制度全体を効率化の名のもとに縮小・解体する流れが加速し、明確となっています。先秋の公立・公的病院の「再編統合検討対象」の突然の発表もそうした流れの一環といえましょう。

他例を挙げれば、生命維持の基本材である種子の市場化、水道事業の民営化、食の安全基準の切り下げ、武器市場への日本の参入等…少し前までは遠くで鳴っていた警鐘が、瞬く間に耳元まで迫って高らかに鳴り始め、一体私たちはどこに向かわされているのか、不安と懸念を覚えることの多い一年でした。

以上のような課題を前にして、高齢協はどのような航海図を描くのか。やや気が早いかもしれませんが、年明けから、総代会にむけ、各所で議論を深めていただければと願っています。私自身は以下のことを重点に高齢協にかかわっ

ていきたいと考えています。

**1　働く人が大事にされる仕事・職場づくりを、実践を土台に築く**

世界の協同組合陣営によって構成される国際協同組合同盟（ＩＣＡ）では、昨夏、国際労働機構（ＩＬＯ）との連携に基づき、各協同組合において「ディーセントワーク」（decent work＝働き甲斐のある、人が大事にされる仕事）を探求することを、大きな目標として掲げました。「ディーセントワーク」というのは、一言でいえば、「職場の自治」「仕事の手ごたえ」「時間主権（生活を労働の犠牲にしない）」「自分自身や仲間の成長」「人類的課題（平和や環境、反貧困、将来世代へのバトン）への挑戦」「地域との有意義な関わり」等を備えた「仕事や職場」をめざそう、という考えです。提唱されてからすでに二十年近く経ちますが、まだまだ達成には程遠いのが実情です。しかし、なんとしても手放したくない目標です。特に条件不利な地域において暮らしを守り、充実させていく事業組織として、働く人のみならず、関わる人すべてが大事にされるよう、事業現場の実践を積み重ねることで、高齢協ならではのディーセントワークを発信します。

**2　組合員（就労、地域）が、とことん活用できる協同組合の仕組みをつくり、地域との回路を太くする。**

私たちの組織は、働くメンバー約270名を含む４０００人強の組合員から構成されます。事業に従事している組合員、事業を利用している組合員、サークルや文化・学習活動に取り組む組合員等、多様な立場の組合員が関わって動いていますが、必ずしも、皆さんが協同組合をフル活用する状況にはありません。消費生協の場合は、食材購入を通じて日常的に生協と接点を持ちえますが、福祉の生協はそこが大きな課題。介護ニーズの有無に限らず、大きな視点で、生活の不安に応えたり、暮らしを豊かにするパートナーとなれるよう、協同組合として成長したいと考えています。

そのためにも、組合員の皆さんには、最寄りのセンターに暮らしや地域の課題を持ち込んでいただき、仲間を募って一緒に考え、解決していく丸テーブル的な場として、高齢協をとことん利用していただきたいと考えます。

本年も、社会、暮らし、仕事をこれ以上傷めつけ、壊さないために何ができるか、次世代に、今の社会を少しでもまともにしてバトンタッチをするために、本協同組合に集うみなさんから、ますますのお力添えをいただけますことをお願い申し上げ、年頭のあいさつといたします。

# センターだより

## 北信

### 全職員研修で救命処置学ぶ

組織強化月間（9・10・11月）で取り組んだ全職員研修。3回にわたり、日本赤十字社長野県支部の太田秋夫講師から「救急救命・AEDの使い方」を学びました。実際に遭遇した時に声をかけられるか…、行動できるか…。「知識、技術、そして勇気」が必要であることを実感しました。行動に移す決意（勇気）が強調されました。

心肺停止して脳に血液が行かなくなって4分で生存率50％以下になってしまいます。その間になるべく早く一時救命処置をすることが必要です。心停止の8割が、心室細動であることがわかっており、そこでAEDが助けになります。4人に3人は、自宅で倒れているとのことです。一刻も早く、心肺蘇生（胸骨圧迫、人工呼吸）、AEDの処置をすることで救命できると聞きました。

呼吸をしているかどうか、心肺停止かどうかわからない時は、とにかくすぐに胸骨圧迫（心臓マッサージ）をする、気が付いて「いやがれば」、必要なくなるとの説明でした。

3～4人のグループで全員が実践し、人形を使っての人工呼吸と心臓マッサージは、とても重労働で、周りの人の応援が助けにもなりました。

深刻な内容の研修でしたが、太田さんの巧みな話術に引き込まれ、大笑い。「妊婦さんは胸骨圧迫して大丈夫ですか？」「ペースメーカーの入っている人は？」など気軽に疑問が出され、とても活気のある研修会でした。

公共の職場は、毎年のように救命講習が義務付けられていますが、今回の講習では説明に具体的な数字や、模型を使っていて細部にわたって理解ができた、と好評でした。全体参加者は110名でした。（90％参加）

**竹下紀美子**

## 東信

### 「共生住宅」先進事例に学ぶ

東信地域センターでは、「地域共生活動プロジェクト会議」（通称：「共生プロジェクト」）という、地域住民と共に生きるための活動を行なうチームがあります。主に、子ども食堂や川虫調査を中心とした「子ども支援」、生活困窮者支援としての「フードステーション」、そして「共生住宅」の三本柱で活動しています。今回は共生住宅の先進事例を視察に行ってきました。

伺ったのは信濃町にある「虹の家」です。コンセプトは「どんな人も自分の人生を楽しんで生きられる家」だそうです。「長屋」を再現しているようです。

虹の家は、全体で九部屋あり、そのうち八部屋はすでに入居者がいます。部屋の構造は、一般的なアパートと変わりませんが、離れに小屋があり、そこで月に一度、皆で食事をしたり、いつでも使える共有スペースになっています。ここの入居者は多種多様で、障がいを持つ方や、独居で年金暮らしの方、シングルマザーの方など、いわゆる社会的に立場の弱い方が多く住んでいます。地域の障がい者支援団体とも連携をとっており、自立した生活を希望する利用者の入居相談も受けています。

案内してくれたのは、虹の家の管理人であり、多様な人の仕事おこしを支援する団体「ワークライフレインボー」代表でもある出浦洋子さん（**写真中央**）。実は出浦さん自身、発達障がいの子どもを持つ母親なのです。私はここに「当事者性」を強く感じました。視察に行ったメンバーは皆、「（出浦さんの）エネルギーがすごい」と感動していました。しかし、出浦さんにとっては、まず「自分事」であるのです。この「当事者性」というのがエネルギーの源なのだろうと思いました。私たちも、自分自身が入居するんだという気持ちで進めていきたいです。

**高木武人**

## 中信

# 介護現場の今後を考える

**介護保険を利用したい時に当たり前に利用できる制度へ改善を！**

少子高齢化の進行に伴い高齢化率も27％を超え、介護の必要性の増加に反し、介護就職希望者が減少、今や介護職員不足は深刻で大きな社会問題となっています。団塊の世代が75歳以上となる２０２５年度では約34万人の不足との試算です。介護人材養成の大学や専門校では志望者減少から、相次いで募集停止、また職員不足に伴う経営難で事業所閉鎖や身売りといったニュースもあります。

高齢協の介護保険事業も例外ではなく、中信地区では介護職員不足状態が常態化し、利用要望に応えきれていません。介護の担い手確保は待ったなしの課題で人手不足回避に向け、中高年の経験者を現場に呼び込む取り組みも必要です。

人材難の背景にある介護職の専門性評価認知や賃金問題（全産業中で最低）など、抜本的な待遇改善が切実です。将来を見越し、小手先対応でなく、国が財源確保を行い利用したい時に利用できる制度へ改善を強く求めたいです。

**身近な困りごとに向き合い、地域と繋がり、課題解決の支援活動を一緒に！**

社会の少子高齢化の進行はもとより、地域社会の機能や世帯構造が大きく変化している中で、高齢者介護・福祉のあり方がますます大きな課題となっています。２０２５年には認知症患者が高齢者の約５人に１人との推定があり、今後も医療・介護の需要増加が見込まれます。国では「地域包括ケアシステム」の２０２５年構築をめざし各種施策を推進していますが、課題も多く、簡単には進まない状況もあります。

高齢者の丸ごとの生活をしっかり支えるためには、公的なサービスだけでなく、地域社会全体の見守りをはじめ、「支え合い」や「助け合い」、そして地域と繋がることが大変重要です。多様な担い手による介護予防・生活支援サービスの充実を図りつつ、支え合い・助け合う地域社会づくりへの支援をめざし、高齢協の活動や取り組みをさらに強めていくことが求められます。

**風間隆治**

## 南信

# わいわいカフェ　オープン

冬晴れが心地よい師走初めの日曜日「わいわいカフェ　この指と～まれ♪in東春近（はるちか）」がオープンしました。

この集いは子どもからお年よりまで誰もが気軽に立ち寄れる、月に１回だけ開店する小さな寄り場（カフェ）です。

近年、地域包括ケアや共生型社会の構築が求められる中で、子ども食堂（カフェ）の取り組みが全国的な広がりを見せています。こうした取り組みは草の根的に始まったものが多く、南信においても多くのグループが手弁当での活動を行なっています。

私たちの活動は後発かもしれません。それでも誰かのお役に立ちたい、安心して暮らせる地域づくりに貢献したい、そんな思いの仲間で結成されました。目的は子どもやお年寄りの孤食を防ぐだけでなく、勉強のサポートや療育相談、介護相談など多岐にわたるお役立ちを思い描いています。

会の結成にあたり、旧太鼓クラブのメンバー６名が中心となり、会場をお借りするＮＰＯ法人はるちか（伊那市東春近（はるちか））のメンバーとも連携を図り、地域の民児委員さん、社会福祉協議会、先進的に取り組まれてきた諸団体、ＳＯＳネットワーク上伊那など多くの方々のご支援もいただきました。

ついに迎えたオープンです。何人くらい来られるのか全く読めないため、事前の広報は控えめにしました。それでも子どもからお年よりまで多世代の方々26名の方にお越しいただき、一緒に楽しい時間を過ごすことが出来ました。

「手作りのゲームが楽しかった」「ランチのオムライスがとっても美味しかった」「みんなでワイワイ食べると心も満腹」「次はいつの開催？」など、嬉しい声をたくさん頂きました。そしてメンバーからは、「こうして活躍できる機会を作ってくれてありがとう」との感謝の声も聞かれました。そんなひと言ひと言が、少しだけ疲れた私たちの心身を心地良く癒してくれました。

**前畠修史**

# 台風19号災害　現場からの報告

台風19号による千曲川堤防決壊で、長野市長沼地区は甚大な被害を受けました（被災家屋790戸・うち全壊501戸、死者2名）。長野市が避難指示を出した直後（10月12日）から被災者支援の活動を続けるなかで感じたことを「現場からの報告」としてお伝えします。

国道沿い穂保拠点での炊き出し

## ◎避難所運営は「共助」から

避難所が開設されても最初の2～3日は長野市の職員は数名しか派遣されていませんでした。地元区の役員、日赤奉仕団員に招集をかけ、ボランティア市民も加わっての避難所運営でした。「公助」の前の「共助」が不可欠でした。

## ◎支援の手が届かない被災者

避難所に来ない（来られない）自宅避難者、親戚避難者が多数いました。こうした人たちは食事に困り、救援物資も手に入らず、情報も伝わらない状況でした。公的な支援が届かない被災者をサポートするため、「被災者支援チーム」が誕生し、8週間の取り組みをしました。大規模災害の対応として、避難所運営以外の対策は落とし穴になっている現状です。

## ◎炊き出しボランティアの活躍

炊き出しをしたいというボランティア（屋台が出せるお店、個人グループの有志）がたくさんいました。しかし公的な避難所はそうしたボランティアの炊き出しを当初は受け入れませんでした。チームは民間の炊き出しボランティアとして、こうした人たちをコーディネートしましたが、行政の柔軟な対応が必要と感じました。

## ◎善意の輪が大きく広がる

何かの役に立ちたいという人がたくさんおり、しかし何をしたらよいかわからないでいることを知りました。チームの活動で受け入れ、支援の輪が広がりました。泥出しの災害ボランティアだけでなく、さまざまなボランティアをコーディネートする仕組みが不可欠です。

## ◎SNSの驚異的な力

チームの活動内容は毎日FB（フェイスブック）に投稿して伝えました。フォロアーは1600人を超えました。このネットの力で必要とする救援物資や食材が効率的に集まり、ボランティアの数も増えました。SNSの力は驚異的でした。

（穂保被災者支援チーム代表　長野高齢協理事　太田秋夫）

---

10月12日（土）私の実家、赤沼の家族3人は、妹とその娘（6カ月）が東京から遊びに来ていたため、19時には長野市内の私の家に避難しました。

夜中、スマホの緊急速報が鳴り続け、朝のテレビニュースを見て愕然。切れるはずのない堤防が決壊、悲惨な光景が広がっていました。

その日から狭い私のアパートで8人の共同生活が始まりました。（東京の妹達は一週間後に帰宅）避難2日目には夫の実家から布団と父が大好物の手作り漬物を頂き、ほっとしました。

赤沼は水のひきが遅く、家に入る事ができたのは15日。実家は床上2m浸水の全壊認定となり、片付けをする日々が始まりました。その時は「泥だらけの家具や食器を早く目の前からなくさなきゃ」と全捨ての勢いで、親戚・知人の手を借りて捨てました。母は後から「あれもこれも捨てなきゃ良かった」と。

テレビではたくさんの知人につになり、10月30日に生活支援就労者15名で穂保地区のご高齢夫婦のお宅にボランティアとして入りました。

リーダーの指示のもと泥・不用品出しをしましたが1日では片付け終わらず後ろ髪を引かれる思いで作業終了。「自分が納得できるまでは支援したい」と、その後個人でボランティアを続けている方もいます。

被災された方の心労はいかほどか。けれど、その気持ちや行動が確実に、被災された方の心を温めていると思います。

（NPO　長坂平和）

### 現場へ支援に入って

生活支援利用者から「被災した豊野に住む友人の家に友人が納得できるまで支援に入って欲しい。費用負担は私がするから」との依頼が2件あり、また穂保研修センターの復旧依頼があり、災害支援価格を設けて（就労者の時給900円）支援に入りました。

災害現場を目の当たりにし、またボランティアで来ている方達の働きを見て「仕事ではなくボランティアとして支援したい」とみんなの気持ちがひと

## 親族避難の家族・体験記

の姿があり、父はずっと気丈でしたが、同級生がインタビューに答える姿に涙を浮かべていたのが印象的でした。母は手作りの漬物を貰う度「漬物たくさん作ったのに全部流れちゃった」と嘆いていました。家中で風邪が流行ったり、2歳の息子もただならぬ雰囲気に愚図りがひどかったり、母も疲れ気味のような避難生活がしばらく続き、その後は自然な同居生活となりました。

父は、10月終わりに被災者向けの市の住宅に応募し、11月1日落選。同日、みなし仮設住宅（被災者が予算内の賃貸住宅を探してきて市が借り上げる）を契約しました。実家は修繕の方がかなり高くなる事から、建てかえを検討しているようです。

父が30年前にこだわって作った家で、2階は浸水を間逃れたので、1階を修繕して住む事に希望を持っていただけに、建てかえが決まった時は落胆しました。再建に向け、なるべくお金を掛けたくないという思いから、当初、仮設住宅へは親戚の手伝いだけで引越し、家具もほとんど捨てる予定でしたが「残った愛着ある家具はなるべく残そう！腰を痛めたら大変」というまわりの言葉に引越業者に頼む事になり11月17日に引越し、私達の家から出て行きました。

今回の避難で、私は、娘だから出来る支援を考えました。それは、栄養バランスのとれたご飯を3度きちんと用意する事、睡眠をしっかり取れる環境を作る事（いびきがうるさい父は個室）、写真をきれいにする事。そして、両親が何より勇気づけられたのは、お見舞いの言葉や実際に何回も手伝いに来てくれた親戚や友人だったそうです。

矢継ぎ早に、次々決まる目の前の現実に両親の気持ちがついて行かないのではと心配しています。

**松下みずき**

**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２年１月15日より令和２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２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２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** | 原　陽介様 | 宮島弘子様 | 池田加代子様 | 関口鉄夫様 | 中山　悟様 | 錦織美代子様 |
| | 田尻ちか子様 | 湯本一平様 | 木島玉ゑ様 | 米沢和子様 | 丸山やい子様 | 山本克彦様 |
| | 高倉　瞳様 | 根立保恵様 | 大山享宏様 | | | |
| **中信地域** | 三澤眞一様 | 宮下俶子様 | 上條百合様 | 上條きそ様 | 百瀬秀之様 | 百瀬政子様 |
| | 一色昭子様 | 古田新一様 | 伊藤たつ子様 | 塚田美恵子様 | | |
| **東信地域** | 宮脇静代様 | | | | | |

**※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

## 「かがやきながのニース」を読んで

**組合員の南澤公子様から、「かがやきながのニース」の感想のお手紙を頂きました。ニース配布後、南澤様とお電話でお話する機会があり「今回のニース良かったです。お手紙かきますね」と頂いたものです。編集委員一同、大変励みになりました。**

「かがやきニース」9・10月号をありがとうございました。隈なく読ませて頂きました。

今回印象に残ったのは、組織がためということもあり、理事の皆さんのお顔が載ったのが一番よかったです。知っている方は一人もいませんでしたが、一人ひとりのお顔を拝見し、どんな人かなあと推測したり、いくつ位の人かなと思ってみたりすると、この会が身近なものに感ぜられるようになりました。

また全体にわたり、写真がいきいきしています。まず表紙。そして「夏を語る」講師の岡部仁子様と聴講生の姿です。参加しなかった者でもその気にさせるような迫力のあるものです。

記事の内容では、南信の「小さな図書館」はどうやって出来たのかは不明ですが、よく起こしたなあ！どうやって経営しているのだろう？自分が若ければ、真似をしたいのだが、身内の誰かにやらせたいなあ！とこんな気持ちになりました。

北信の中村令子さんの「腎移植ドナーになって」は続きものでしたが、御夫婦でよくドナーになれたな？というのがまず第一のクエッションでした。親子でも拒否反応が出てしまうことが多いときいていましたので、偶然の幸であったのか？ 今は手当てをすれば可能になるのか？ と私は不思議さえ覚えました。それにしても結果として、何とお幸せなお二人であろうかと祝福したい気持ちで一杯です。

東信の記事「あの夏を語る」は写真もよかったし、講師の語りが強烈で迫力があります。小学校から青年期、青春を生きた中国大陸での15年間、これはあまりにも長かったと労をねぎらいたい気持ちと、やり抜けた意志の強さを称えたい気持ちで一杯です。戦中の日本人は、男も女も持っていた魂の底力のようなものだなあと思うのです。毎夏、新聞紙上では、戦争を語る記事が連載されますが、岡部さんのお話は全県人に知らせたいものです。「信毎」に紹介して、取り上げてもらえればうれしいです。

最後に、今村洋子さんの認知症の記事。御母上様の性格がよく描かれています。気丈で我慢強く何でも自分でやり通す人と。これは大いなる長所です。これを持ち続けるが故に、長生きが出来るんだと思います。

冒頭の文「母は86才でもうじきこの世を去ろうとしています。」これには驚きました。認知症になったからといって、そんなにはやく死がくるものでもありませんし、死に追いやっては気の毒です。肉親とか他人様とかに関係なく、人間はおだやかな時をいくつか過ごしてから逝きたいものです。専門家の今村さんに対しては失礼かもしれませんが、私はそう感じました。

以上かがやき138号の感想をかかせて頂きました。ありがとうございます。

**北信　南澤公子**

## 理事会報告

**11月、12月**

○台風19号災害における経過と当面の対応を決めました。
・災害支援募金に組織を挙げて取り組みます（12月31日まで）。
・被災地支援活動を全組合員に呼びかけます。
・被災地組合員訪問をします。
・被災した就労組合員にお見舞金を支給します。
・災害時マニュアル・安否確認システム等検討します

○「ケアプラン有料化反対、処遇改善、介護保険制度の抜本的見直し」請願署名に取り組みます。

○「家族農業・食の安心安全・安定供給・地域の発展・自給率向上」団体署名に高齢者生協として署名します。

○上期監査が実施され、監事からの監査報告を確認しました。

○第22回総代会の日程を決定しました。２０２０年６月27日（土）北信地域で開催します。

ＮＰＯ法人ワーカーズコープかがやきの会員総会は２０２０年５月29日（金）に開催します。

総代会企画検討のためのプロジェクトを立ち上げます。

○秋の組織強化月間の取り組み状況を確認し、仲間作りが進んでいないことから12月も引き続き取り組みを継続します。

○10月度までの財務・事業活動の状況を確認しました。

事業高累計４億１３７６万４千円（予算比91・８％、昨年比98・２％）、事業剰余は▲164万９千円と厳しい状況が続いています。介護事業での収益が以前ほど挙がらない状況の中、他の事業での収益確保が重要です。年度内の事業剰余黒字化を目指して取り組みます。

○「東御市滞在型交流施設うんのわ」は11月30日をもって休館となります。

---

２０１９年度合同慰霊祭を開催しました。

９月29日（日）秋晴れの中、田中夏子理事長をはじめ９名の参加で上田市エンゼルパークの協同墓において合同慰霊祭を行ないました。

11月末現在協同墓に祀られている方は５名、墓友は21名となっています。

# 洋子のゆうゆう介護軸

## 第28話「サッカーボール大の残尿で脱肛に」（南信　今村洋子）

脱肛（肛門から直腸の一部が飛び出している状態）が原因で寝たきりになったという方の訪問依頼がありました。

Eさん（女性　92才）は肥満体格で大きな太鼓腹をしていました。なにしろこの脱肛が痛くて、起きても座ってもおられんようになってしもうて」とオムツをしてベッドに寝ていました。

介護しているお嫁さんは反対に小柄で腰が曲がっています。オムツの交換ができるのかしらと心配です。

「おばあさんをあちこちの病院で診てもらったのですが、この年齢で脱肛の手術はできないと言われまして。痛がるし困りました」とお嫁さん。早速指示に従って、脱肛の手当をさせていただくことにしました。オムツを開けるとこぶし大の大きさの直腸が飛び出しています。陰部共々赤く爛れていて痛々しい状態です。

微温湯でまず陰部を良く洗い、次に脱肛を洗うために横を向いてもらった時です。ツーツーと尿が流れてきました。

「オヤッ！」こんな症状は、膀胱に尿が残っているいわゆる「残尿状態」のときに起こります。真っ直ぐになってもらい下腹部を触らせてもらいました。

大きな太鼓腹の奥になんとサッカーボール大のカチカチに硬い膀胱が触れます。

お嫁さんに聞きました。「おしっこがしたいけど出にくいということはなかったのですか？」「始終ちょろちょろ出ていましたけど、そういえば、そんなことを言っていたことがありました」

手ですこし押してみましたが、尿は出てきません。主治医に報告し指示を頂いて、カテーテルを膀胱まで入れて尿を出すことにしました。するとどうでしょう！噴出するように尿が出てきました。膀胱のところを手で押して、すっかり出し切ってみると、なんと１０００ＣＣ近くありました。

なんだか急に身体が楽になった」とEさん。Eさんは脳梗塞の既往があり、それが原因の「神経因性膀胱」と診断され、膀胱カテーテルで尿を出すようになりました。

脱肛の原因がサッカーボール大の残尿だったのです。１週間かけて硬い便がたくさん出た後、直腸はいつのまにか引っ込んでいました。尿のカテーテルをつけっぱなしで、少し生活は不便になりましたが、Eさんは元通りの生活に戻りました。庭に出て大好きな草むしりもできるようになりました。

あちこち病院で診てもらっても解決できなかったEさんは、私のことを「あの名医の女医さんはどこの病院の先生かな」などとお嫁さんいつも聞くそうです。

### ケースから学ぶ

「神経因性膀胱」はあまり聞きなれない病名ですが、寝たきりの高齢者には良く見かけます。膀胱を支配している神経の機能が悪くなり、膀胱の収縮が悪く尿が出にくくなる病気です。原因は脳血管障害の方や外傷で脊椎を痛めた方等に見られます。

Eさんのように慢性尿閉塞状態が長く続いて、そのために他のいろいろな二次障害を起こしている方も見かけます。

少しずつ膀胱に尿が残っていき、いつの間にかサッカーボール大まで膀胱が大きくなるために、ご本人もご家族も気がつかない場合があります。

いずれにしても、高齢者が「尿が出にくくなった」「始終トイレに行くようになった」などと、尿の出方がいつもと違うと思ったら泌尿器科に受診されると良いでしょう。

## 簡単料理で元気アップ

### 大根の甘酢漬け

［材料］

| | |
|---|---|
| 大根 | 5・5kg |
| 砂糖 | 1kg |
| 酢 | 1合 |
| 塩 | 100g |

［作り方］

①大根は皮をむき、大きければ半分、または四等分に切る。

②厚手のビニール袋に大根を入れ、すべての調味料を加えて全体を混ぜる。

一晩おいてしんなりしていれば食べられ、日持ちもします。

米ちゃん弁当　小林　いすづ

### 募集します

簡単料理、感動した本や映画などをお知らせください。人生を豊かにするため、このコーナーで紹介します。

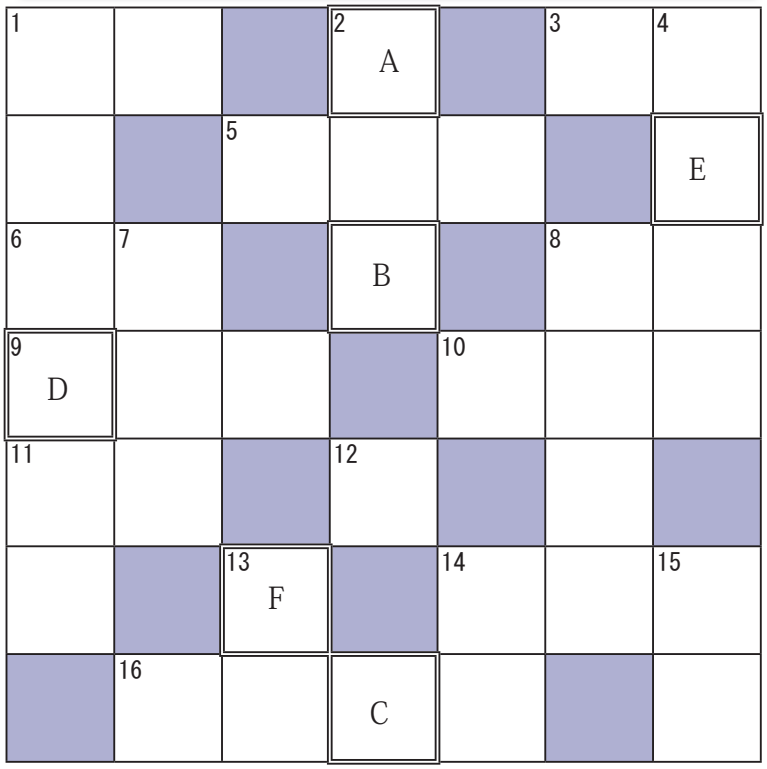
問い合わせ・ご応募は編集委員会まで

（☎０２６―２６３―２３８６）

# 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（月）必着**



### 前号の正解（139 号）ひこうきぐも

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 さ | 2 な | だ | 3 ゆ | 4 き | 5 む | 6 ら |
| 7 い | す | | 8 き D | よ | す | く E |
| 9 と | び F | 10 う C | お | | 11 こ B | い |
| う | | 12 き | と | 13 く | | ち |
| 14 ひ A | 15 ゆ | | 16 こ | だ | 17 い | ら |
| 18 で | ま | 19 え | | 20 も F | ず | く |
| 21 お | く | り | も | の | | ざ |

正解者：10 名　当選者（3 名）は堀内慶子さん、松本隆雄さん、槭さんでした。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〉**

①○○○○○○で暮らす。豊かで安楽に暮らすこと。
②握り、軍艦、巻物があります。
④朝の連続テレビ小説「スカーレット」の舞台。滋賀県の甲賀市を中心に作られている陶器、「○○○○焼」。
⑦先日、友人の結婚式で○○○を務めました。
⑧飛行機から見た雲が海のように見えました。
⑫食道の次、十二指腸につながる人の臓器。
⑬人が摂取している食べ物の 99.7% はここから採れたものです。
⑭賛否を○○。民意を○○。
⑮○○の念を抱く。前途を○○する

**〈ヨコのカギ〉**

①仕事が○○で仕方ない。
③アシとも。イネ科の多年草です。
⑤信州佐久・望月にある○○○温泉。
⑥借りたお金などに対して、ある一定の利率で支払います。
⑧表と○○。
⑨岐阜県長良川の○○○は 1300 年以上の歴史があります。
⑩昨年のラクビー人気はすごかった。日本の勝利で、みんな○○○しました。
⑪社会、集団の中での身分、立場、役割などのことを。
⑭歌手の高橋真梨子が歌っていました。「桃色○○○」
⑯物事を実際よりも大げさに表現すること。

**〈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

## 組合員活動のお知らせ

〈北信センター〉　☎ 026-217-3601
２月６日（木）童謡唱歌教室
２月 18 日（火）カフェ南長池（ここちヨガ）
〈東信センター〉　☎ 0267-78-5070
３月 21 日（土）～ 23 日（月）　ひなまつり手遊び展
〈南信センター〉　☎ 0260-27-3588
２月９日（日）、３月８日（日）
わいわいカフェ　この指と～まれ　in　東春近

**【訂正】**

前号（11・12 月号）「かがやき文化祭」８頁の川柳出展者の山田信久さんのお住まいを佐久市と表記しましたが、長野市の間違いでした。また９頁の貝びな出展者のお名前表記に間違いがありました。正しくは「小山紘代さん」でした。お詫びし、訂正します。

# 読者投稿

衣類洗濯洗剤がわりの「マグネシウム粒」の使い心地について１月末まで募集します。
次の２点についてお寄せ下さい。
・実際使ってみての感想
・使用頻度とどのくらいで効果がなくなってくるか
次回のかがやきながのニュースでお寄せ頂いたご意見を掲載もしくは参考にさせて頂く予定です。電話でご意見をお聴きする事もありますので、お名前とお電話番号もお願いします。
連絡先：長野県高齢者生活協同組合　松下
住所：〒381-0024 長野市南長池 761- 3
ＦＡＸ：０２６－２６３－２３８５
メール：kagayakinews@nagano-koureikyo.jp

## 答沸き起こり感動

あっという間でも長い人生。答えの出なかった事が、ふと答えが沸き起って来た事に感動しています。

（堀内慶子）

## 根本的に間違っている

今回の台風19号の大きな被害を思うと、どうしても切り離しては考えられないことがある。それは、ほぼ同じ時期に行なわれた天皇の即位の式のことだ。日本は政教分離の国のはずなのに、あのような式を巨額の税金をかけて、何日間も盛大に行なう、その間、台風の被災者たちは、困窮した生活を送り、一方で国は国民に義援金を募る。何かが根本的に間違っているとしか思えない。私達国民も天皇即位に、芸能界を見るように浮かれていてはいけないのだと思う。誰かが声をあげないと、日本は少しもよくはならない。

（古岩井かおる）

## 重みのある言葉

戦争体験にはいつも胸につきささるものを感じます。実際に体験されたことだけに、すべての言葉に重みがあり、今の平和のありがたさを再認識させられます。（槭）

## 流しそうめん町会でも

流しそうめん、いいですね！町会でも毎年盆踊りの時やっていますが、大好評です。ニュース、毎回楽しく読ませていただいています。これからも楽しみにしています。

（松本隆雄）

## ボランティアに頭下がる

親族の病気見舞で毎月長野市を訪れ、長野電鉄、柳原駅で乗降します。台風19号で大きな被害を受けた長沼などへのボランティア活動を終えた方々と、駅で何人もお会いしました。思わず「お疲れ様でした」と声を掛けたところ「この辺にお住まいですか？　お宅は大丈夫でしたか？」とかえって心配して下さり、恐縮しました。長野駅ビルでも泥の付いた長ぐつをビニールに入れた人たち数人にお会いし、頭の下がる思いでした。腰痛持ちのため、泥出しのボランティアに参加できない私ですが、他の形で恩返しが出来ればと思っています。

（Ｙ・Ｉ）

## 楽しく終活できる政治に

終活は難しいですね。新日本婦人会のカフェに参加しました。そこで、終活の話を聴きました。そこで、かがやきエンディングノートなど３冊を購入してきました。要介護などを読んでいますが、難しすぎます。認知症の問題ではないと思います。楽しく終活できる政治にしたいものです。

（朝比奈卯一）

## ニュースの表紙に注目

かがやきながのニュースの中身はもちろん、最近は表紙に注目してしまいます。先月も素敵とお便りしましたが今月はとても素敵な１枚ですね。

（ミニママ）

## 読みごたえのある「ニュース」

かがやきながのニュースは、県下をていねいに各方面に分け、ニュースをのせてくれるので、読みごたえがあり、楽しみにしている。

（Ｔ・Ｋ）

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。

## つぶやき

私たちは社会人として多くの人と関わりながら暮らしています。その中で関わる人の言動に励まされたり、傷ついてしまったりすることがあります。自分は大して意識もしない言動が相手に同様な思いをさせてしまうこともあります。時には自分の感情や思いを抑えらず、相手がどう受け止めるか考えずにそのまま言葉にしてしまうこともあるかと思います。

「たった一言が人の心を傷つける」「たった一言が人の心を暖める」もっといえば言葉だけではなく声のトーン・速さ、表情・身振り・姿勢なども大きな要因なっていると言われています。今一度、日頃の自分自身の言動を振り返ってみませんか？

内田信幸

# 元気な地域には秘密がある

## 佐久市内山のコスモスで始まった地域づくり（3）

### 住民の強い絆が「産廃処分場」建設をはねのけた

内山キラキラプロジェクト
代表　若山　ゆき

**狙われた県境の山間地域**

奇岩怪石の「内山峡」であり、「コスモス街道」としての取り組みも四半世紀近く続く愛すべき観光地、内山。ですが、山間地でかつ長野県と群馬・関東方面とを結ぶ国道254号線沿いであるこの地は、昔から「産業廃棄物の捨て場」として目を付けられがちです。

私が内山に移住する（二十数年前）より以前、内山の黒田区付近に産廃処分場の計画が持ち上がり、当時の区長会がそれを阻止し「将来に渡り内山に産廃処分場は作らせない！」と決議した事があったと聞いています。

にもかかわらず、またもや平成28年（２０１６年）、内山に大規模な「産業廃棄物処分場」建設計画が持ち上がりました。

内山の中心「町区」の家並みと農地を見下ろす「内山城址の山」の裏手にある谷間。園城寺、長福寺の二寺院と荒船山神社の里宮が背後に背負っている山の後ろ。上空から見ると「天然の大きな窪地」になっている森が狙われました。

突然「内山工業」という会社事務所が建てられ、渉外の二人が各戸を回り、菓子折りやタオル、金一封を持って「ご挨拶」を始めます。「内山」の二文字が入っている会社ですが社員に内山の人はおらず、出資している親会社は群馬県の産廃業者と分かりました。

**勉強会と粘り強い話し合いを重ねて**

内山の区長会と危機感を抱いた住民たちがただちに動き、「内山の未来をつなぐ会」という組織を立ち上げました。関口鉄夫先生（２０１８年逝去）という産廃問題の専門家を顧問に迎え、「産廃処分場ができたらどんな影響が予想されるか」を学ぶ勉強会を開催し（写真）、予定地の現地調査も行ないました。そうしたことから「内山工業」側の計画や対策によっても悪影響や危険はぬぐえないことが学べ、地質や形、水脈から農地や空気が汚染される可能性が高いと知りました。

その間、先方企業は地権者宅を回り「他の地権者も土地を売った」と山の買収を進めようとしていました。それに対して区長会と「内山の未来をつなぐ会」は、内山住民や近隣の人々から「処分場建設反対署名」（内山住民の９割以上が反対）を集め、長野県と佐久市に提出しました。

先方企業との話し合いは何度も持たれましたが、親会社社長はなかなか姿を見せず、やっと来られた際は、まともな話し合いになる前に、その社長が立腹され席を蹴って帰られてしまい、居合わせた一同唖然とした事もありました。多々の細かい経緯は省きますが、最終的に平成30年の秋、産廃処分場建設計画は白紙撤回されました。

今回は何とか終息しました。が「交通の便が良い山間地」である内山は、今後も同じ問題にさらされる危険をはらみ続けています。高齢化が進むなか山林が少しでも金銭に変わってくれたらと思う人心も否定しきれません。

変わりゆく時代の中で自分たちの地域をどんな所にして行きたいのか、そのために自分たちにできるのは何か、を問い続け実行することが重要…と切に思います。

（つづく）