

# かがやきながの ニュース

発行 長野県高齢者生活協同組合 発行日 2021年9月10日

## 今号の主な記事

- 特集** いつのまにか地域とつながっていた (下條) …1～3
- 認知症の方を地域で支える ……4
- 災害に備えよう ……7
- 寄稿** 認知症の母を持って思うこと …12

### 特集



新聞紙を使ってバッグを作り続けていたら人気になり、それがきっかけで地域とつながっていった。バッグのデザイン性にこだわり、きれいに作ることを心掛けている。(作っているのは介護事業所「みんなの家下條」の利用者 植竹仁子さん) 関連記事 2～3頁

## 長野県高齢者生活協同組合

### 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



長野高齢協 HP

どんなことでも 気軽にお電話ください。

# いつのまにか 地域とつながっていた

## 新聞バッグ大好評

「へえ、この買い物バッグは新聞紙で出来てるんだなあ」「手作りで洒落てる」「エコで環境にもいいわね」  
 そんな会話が聞こえてきます。ここは下條村にある道の駅下條の農産物直売所「うまいもの館」です。地元の新鮮な野菜や果物がたくさん取りそろえてあり、観光客だけでなく、地域の方も頻繁に訪れる人気のお店です。

昨今、レジ袋の有料化があたりまえになってきました。が、「うまいもの館」では、買い物袋を忘れた方に新聞紙で作った買い物バッグを提供しています。新聞紙で作った買い物バッグ？と思われるかもしれませんが、意外と丈夫で、野菜の土汚れも気になりません。しかもオシャレで可愛らしく仕上がっているのです。

## 地域で話題に

実はこの新聞バッグを作ったのは介護事業所「みんなの家下條」の利用者さんです。「みんなの家」では、以前から利用者さんのお楽しみと手指の機能訓練を兼ねて、新聞紙を利用して「買い物バッグ」作りを行なっていました。出来上がったバッグは利用者さんが持ち帰っていました。昨年、秋、またまご縁をいただいた「下條農業女子まんま」主催のイベントに出席した際に、このバッグを持ち込んだところ好評で、

それから、下條農業女子が主催する行事の度に無料で提供してきました。さらに、今年の6月から「うまいもの館」にも提供することになりました。

「新聞のどのページが



新聞バッグの贈呈

## 喜びと笑顔が

バッグの前面にくるか考えるの。カラー広告のキレイな景色なんかいいわね」  
 「誰かに感謝されるって励みになるし、なにより役割があつて『みんなの家』に通えるのがありがたいの」  
 そうお話してくださるのは利用者の植竹さんです。新聞バッグづくりを単純な作業と考えるのは大間違いです。バッグのデザイン性にこだわり、どうすれば効率よく、キレイに作れるか考えながらバッグづくりに臨まれています。作業中の植竹さんの眼差しは真剣そのもの。そして、その表情はとってもイキイキとされています。もちろん作業は出来ることを無理なくが基本です。利用者さんの作業は小さな積み重ねかもしれません。しかし、その先にはたくさん人の喜びと笑顔があるのです。

## 怪しい新参者

下條村に「みんなの家下條」が開設したのは2013年の秋でした。早いもので、もうすぐ8年が経ちます。南信地域ではそれ以前から資格講座等を開催し、同年の春には飯田市に南信センターを開設していましたが、下條村ではまったくの新参者。私たちの活動（事業）が軌道にのるまでには、そうとうの苦労と時間が必要でした。今でこそ地域の方に認知してもらっていますが、当時は「どこのだれ？」「何するところ？」「なんでわざわざ下條村に？」と好奇の目々向ける人もありました。今では笑い話ですが、ご近所の方も「何だか怪しそうですねえ」と噂話していたそうです。

## とにかくやってみた

私たちがここで活動して行くためには、とにかく私たちの認知度を高める必要があります。そのため、村内のお祭りやイベントには積極的に参加してきました。  
 2年目から始めた下條かわらばん（オリジナルの広報紙）は、一回も休まずに毎月発行して、村内の皆さんに回覧で読んでいただいています。気軽に事業所へ立ち寄って頂けるようにと、誰でも参加できる「懐かしい歌とおしゃべりの会」を毎週（現在はコロナ対策として月1回）開催し、下條村図書館の分館として「小さな図書館」の取り組みも継続しています。そうした



あの「高齢協SDGsパンフ」は、今どうに…

【Aさん】 昨年の秋だったかなあ、高齢協で「SDGs学習パンフ」持続可能な地球に」が配られて、「おお、頑張ってるな」と。これまでの高齢協の活動が、SDGsと無縁ではないことがわかったし、これからやらなければならぬことも打ち出してあったしね。

【Bさん】 そうそう、思い出した。なかなかしやれたパンフだったけれど、その後、どう活かされているのかなあ。まさか、作っただけで終わってたりしていないですよ。

【Cさん】 コロナ禍で、参集しての学習活動が難しいのはむろんわかっているけれど、だから今はお手上げです、っていうのはなしだよ。コロナ禍だからこそ、ますます必要だよ。

\* \* \*

以上は、私が、高齢協の会議や集まりの合間などで、直接、間接に見聞きした組合員さんの声です。

SDGsが国連で採択されてから6年。採択後は、政府、経済界含め、「誰一人取り残さない」が頻繁に引用され、盛んにSDGsが宣伝されました。

しかし、新型コロナウイルスの感染爆発を受け、「誰一人取り残さない」どころか、多くの人が危機的な状態に据え置かれ、取り残される事態が続いています。希望する医療や介護を受けられない状況をはじめ、仕事がなく、経済的に困窮し、食の確保がままならず、自死に至るケースの増加も報じられています。SDGsが提起する17のゴール、その達成のための169のターゲットと聞くと、どこから手をつけていいか戸惑いますが、軸足は「最も大変な人のところに手が伸びているのか」だと考えています。

Aさん、Bさん、Cさんのように、長野高齢協のSDGsパンフを気にしてくださっている組合員さんは、実は多くいらっしゃると思います。「気にかけているよ」「こんなことをやりたいと思っているのだけ」といった声を、最寄りのセンターにお寄せください。そして、「それ、いいですね、一緒にやりますよ」という仲間を見出す場として、センターをどうぞ活用してください。

田中夏子

取り組みは単に広報的な効果だけでなく、みんなの家の利用者さんにとっても良い影響をもたらしてきました。

日ごろ作った作品が村主催の

「文化の祭典」や「健康を考えるつどい」で展示されたり、「歌の会」では顔なじみの地域の人たちと楽しく交流する機会になったり、あるいは「小さな図書館」は、わざわざ図書館まで行かなくても、ここで気軽に本を借りることが出来るのです。

たくさん副産物

年2回開催の「下條村花いっぱい運動」でも、利用者さんのアドバ

イスを受けながら苗の植え付けを実施。事業所の周りを色とりどりの花々が咲きほこる様子は地域の人たちも思わず足を止めるほどです。

もともと認知度を上げるために始めた取り組みですが、介護事業やいろいろな活動を通じての「お役立ち」の数が増えるにつれ、おのずと地域からの感謝と信頼の数も増えてきました。そして、いつの間にか地域の中で認められる存在になり、地域の一員として受け入れていただけました。事業活動が軌道にのってきたのもその証だと思います。

私たちの活動は、「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」ことで広がっていきます。まさに今年の総代会スローガンそのものです。しかし、そのつながりを築くためには、「お役立ち」の先にある「信頼」があつて初めて前に進むことが出来るのです。私たちはこの間の活動を通じて、そんな大切なことを学ぶことができました。

私たちの活動はまだまだ小さな歩みでしかありませんが、これからも地域の方々と共に歩むことを基本に、小さな活動とお役立ちの積み重ねを大切にしていきたいと思えます。

人・地域がつながるといふこと

南信 前島修史・仲井美紀子



花いっぱい運動

# 北信

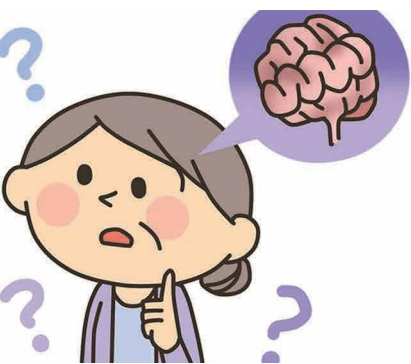
「認知症カフェ（オレンジカフェ）」の普及を国が始めて10年近くがたちましたが、皆さんのご近所に「オレンジカフェ」はありますか？ 北信地域に30か所くらいあるようです。地域住民同士が支える拠点として重要視されています。でも、認知症の人がなかなか集まらない、カフェを継続していくための負担が大きいなどの課題もあると聞いています。

東長野いこいの家で7月7日（水）、こんな電話がありました。  
「私、そこのお風呂に行きたいけど、バスの時間が分からないんだ。時間教えてくれる？（長野市の）東北のほうに住んでいるんです。前にここからバスに乗って行ったことあるんだよ。（東急）ライフで乗り換えていくから、その先のバスの時間教えて」とのことでした。

翌日の午前中に来館したのは80代の女性でした。「昨日電話した」とのことと分かりました。様子がおかしいのでお金を一緒に探して見つけ、ロッカーに貴重品を入れるように言いましたが、「わからないからあなたがやって」とのことでした。風呂では、「カラン、シャワーの操作方法がわからない」。

スタッフが説明しましたが、裸で出てきて再び聞き直していました。帰りに「バス停がわからない」とのこと、スタッフが調べてなんとか帰って行きましたが、心配だったので利用券（承諾を得て）の住所を確認して、近くの地域包括支援センターに連絡しました。すでに担当者が決まっております、「ご迷惑をお掛けしました。自宅に帰っているか確認します」とのこと。

翌日、担当者から「無事に自宅に戻っていました」と連絡がありました。



前から介護認定を勧めているのですが、本人が「まだ」と言っているのが困っているとのことでした。その女性は以前、東長野いこいの家に来てみんなでお茶を飲んで楽しかったことを思い出し、出かけて来てしまったようでした。

北信 齊藤洋子

## 認知症の方を地域で支える

# 中信

高齢者生協でも毎年取り組んでいる平和大行進。平和を望む全世界の人々の切なる願いが通じ、今年の1月に国際法として歴史的な「核兵器禁止条約」が発効するに至りました。唯一の戦争被爆国の日本政府に禁止条約への参加、批准を行動で後押ししようと、平和行進に臨みました。

全国的に新型コロナウイルスが蔓延する状況下、県内の平和大行進は昨年同様に車行進とポイントでのスタンディング

アピールの行動で、中信地域センターの平和行進参加は7月1日に安曇野市（役所前、三郷のビッグ前）と松本市（駅前）と松本市（駅前）に絞った取り組みでした。

## 核兵器禁止条約への参加 後押し

### 平和大行進の取り組み 安曇野・松本で



安曇野での行動

体とも1〜2名程度の派遣に縮小しての少数参加でしたが、これら私たちの行動が核兵器廃絶の願いとして沿道の方々にアピール出来たように思います。

中信 風間隆治

松本駅前では薄日さすなか、高齢者生協はのぼり旗を掲げ1名の参加。安曇野市役所前と三郷のビッグ（旧ジャスコ）前の2カ所で、他の団体や市民と一緒にスタンディングを行ないました。（昨年のパンフ「考えよう核兵器・私たちの未来」の配布も実施）



松本駅前での出発式



## 気候異変にもめげず 上等のジャガイモ収穫の予感

この夏の猛暑は東の間、お盆休みを前後して日本列島には低気圧による長雨が居座り曇天、雨降りと気象観測以来初めてといわれる日々が続きました。夏野菜の収穫期と重なったため、農家や菜園づくりりに精を出してきた方々はヤキモキの毎日でした。

各地に被害をもたらした長雨の影響はここ「協同畑」にもおよび、雑草は伸び放題、作付けしたジャガイモの収穫もままなりません。山谷農場に提供する芋掘りの予定も大幅に狂っています。年間の作業予定を組んで日程も決めていましたが、気象の変動にはどうすることも出来なくて泣かされています。そのような中でも盆過ぎの2、3日は晴れ日との予報でした。今がチャンスとばかりに仲間と連絡をとり、7人が集まりました。

雑草を抜き取り、試し掘りのつもりで芋を掘り出し始めたときでした。今まで晴れていたのに大粒の雨がポツリ、ポツリ、ザーっとという調子です。途中だったけど中止となってしまう！



この調子では8月のうちに芋が掘れるかどうかです。でも、今月中には掘り出して乾燥させ、9月中旬までには山谷農場に届けたい。

今年の芋は予想以上の出来具合で粒も揃い、当たりの予感です。

広々としたセンター前の畑で初のジャガイモ、そして畑の広さを考えて初挑戦のニンジンや下仁田ネギも作付けしています。上等に出来たら山谷農場へも提供したいと頑張っています。

東信 吉田 敬子

## 東信

「え？ 先進国のなかで日本は就業者の貧困率が一番高いの？」

「最近はその給食費が払えない家庭も多いとか」

こんな会話が「平和のための佐久戦争展」パネル前で交わされていました。

毎年夏に開催される同戦争展は私たちの東信地域センターを含め地元4団体の共同開催によるイベントです。今夏は8月8～9日に開催予定でしたが、コロナの蔓延

で開始3日前に延期を決定。

この延期を知らずに来る人も多いことが予想されたため、「密」に注意しながらパネルの展示と、ドキュメント映像を上映。2日間の来場者は110人ほどでした。

今年の戦争展タイトルは「つながってる？ 貧困・人権・戦争」。これまでの戦争展は戦争そのものをさまざまな視点で紹介したのに対し、今回のテーマでは、私たちの足元に顕在化してきた貧困や人権問題を通して、あらためて「戦争」と「平和」について考えよう」と企画しました。

このテーマを視覚化するため、まずはその実態を知ろうと、貧困による生活相談や食料支援、外国人労働者、難民などの実情に詳しい4人の講師を招いて6月に講演会を実施。そこで学んだことを下敷きにして「貧困」「外国人労働者」の実態を調査し、パネルに仕上げたものです。

延期した「平和のための佐久戦争展」はコロナの進捗状況をにらんで開催する予定ですが、そのとき、これらのパネルはメインイベントである講師たちの話を理解する上で大きな役目を果たすことでしょう。

東信 東 誠子

## 貧困・人権問題を提起したパネル展



2021年度  
秋の組織強化月間（10月～12月）  
の取り組み

新型コロナウイルス感染症の再拡大の中、秋の組織強化月間を迎えます。

コロナ禍で迎える2度目の秋は内にこもるのではなく、私たちが大切に行っている「人と人とのつながり」を再構築する必要があります。

以前のように気軽に集う場やカフェ、倶楽部活動を行なうことは難しい状況です。

そのため  
・地域の感染拡大状況をみて、十分な感染予防対策を取りながら、活動の再開を図っていきましょう。

・対面で会うことが出来なくても、手紙や電話、SNS等を活用し、組合員同士がつながる取り組みを行ないましょう。

・日常的な事業（お弁当の配達や施設利用時等）やかがやきニュースの手配り時に組合員の思いや要望・困りごとを拾い集める活動を行ないましょう。  
・サービスを利用される方々中心に仲間づくりの呼びかけを積極

的に行ないましょう。

加えて―

団塊の世代の方々が後期高齢者となる2025年を見据えて、私たちの未来設計図（第6次3カ年計画）を創り上げていきましょう。

（理事会）

できることはたくさんある

昨年10月に行なった「長野高齢協SDGs宣言」に基づき、今号からSDGsに関する話題を提供していきます。

「貧困をなくそう。安全な水とトイレを世界中に」「エネルギーをみんなに、そしてクリーンに」やれやれ…と考えていませんか？

世界を変えるなんてとても壮大な目標で、とても私たちが関わることのできる話ではないと考えるがちです。でも、出来ることがたくさんあります。

今回は「持続可能な社会のためにナマケモノでもできるアクション・ガイド」（国連広報センター）を紹介します。

（下表は一例）

シリーズSDGs

<p><b>レベル1：ソファに寝たままできること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>電気を節約しよう。使っていない時は完全に電源を切ろう。パソコンもね。</li> </ul>
<p><b>レベル2：家にいてもできること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ドライヤーや乾燥機を使わず、自然乾燥させよう。洗濯機の容量はフルで。</li> <li>生鮮品や残り物、食べきれない時は早めに冷凍しよう。そうすれば食べ物もお金も無駄にしないで済むからね。</li> <li>堆肥を作ろう。生ごみを堆肥化すれば、気候への影響を減らすだけでなく、栄養物の再利用にもつながる。</li> <li>紙やプラスチック・ガラス・アルミをリサイクルすれば、埋立地を増やす必要がなくなる。</li> <li>ラグマットを使おう。カーペットやラグは家を温かくしてくれるから、エアコンの温度を低くできる。（エアコンの温度設定にも注意）</li> </ul>
<p><b>レベル3：家の外でできること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>買物は地元で。地域の企業を支援すれば、雇用が守られるし、長距離トラックの運搬も必要ないね。</li> <li>訳あり商品を買おう。大きさや形、色が合わないという理由だけで、捨てられてしまう野菜や果物が沢山あるよ。</li> <li>詰め替え可能なボトルやカップを使おう。無駄が無くなるし、コーヒー shop で値引きしてもらえることも。</li> <li>ビンテージものを買おう。新品がいつも最高だとは限りません。</li> <li>車を整備しよう。整備が行き届いていれば、有害な排気ガスも減らせるよ</li> </ul>

皆さんが日ごろ工夫していることやアイデアをお知らせください。誌面上で紹介します。次回はエシカル消費について。

## 災害に備えよう

「まさか」では起らない」「ではなく」「どこでも起こる」災害に備えよう

親子三人が土石流で死亡!! 岡谷

また痛ましい出来事が起こりました。8月15日午前5時過ぎ、岡谷市川岸東の住宅に大量の土砂が流れ込み、寝ていた一家8人のうち、二階の部屋にいた3人が犠牲となりました。中学一年生と小学二年生の男の子とお母さんです。この住宅のある場所は土砂災害特別警戒区域でした。

土石流の原因は、13～15日に断続的に降った記録的な大雨です。岡谷市が避難指示を出したのは土石流が起こった後の15日午前6時でした。

助け出された男性（亡くなったお母さんの義父）は、「まさか屋根の上から一気に土砂が来るとは思ってもいなかった」と語っています（信濃毎日新聞8月17、18日）。山地が多い日本では、このような土砂災害がこれまでも各地で起きています。どうしたら尊い命を失う災害を防ぐことができるのでしょうか。

あなたの家の周辺はどんなところですか。

最近、市役所や町村役場からも、テレビ・ラジオ・新聞からも、「住んでいる所が周辺より低く浸水しやすい所か、土砂崩れの危険はないか、避難所はどこかをハザードマップで確認してください」といわれるようになってきました。

あなたの家にはハザードマップ（防災

マップ）がありますか。私の家には二つのマップが佐久市から届いています。

一つは「佐久市千曲川洪水ハザードマップ」（千曲川右岸の堤防沿いにある私の家は「河岸が浸食され、家が倒壊・流出するおそれがある区域」にあり、浸水想定は5m～10mです。

もう一つは「佐久市防災マップ」です。このマップには、土砂災害、洪水災害、浅間山噴火災害の危険箇所が記されています。洪水災害では、千曲川・滑津川・湯川・志賀川で洪水が発生（百年に一回の大雨を想定）した場合の浸水を想定したもので、私の家は、3m～5mの浸水想定区域内です。「洪水による決壊等の危険区域」も近くにあり、かなり危ない所に住んでいます。

台風19号（2019年）の際は、千曲川の濁流が発するドーンドーンという振動音に恐怖を感じ、中学校体育館に避難しました。この年に私は下越区長の任にあり、災害対策に奔走しましたので、この経験を生かしたいと思っています。あなたの家や職場はどうでしたか。

防災のことで困っていること、

わからないことはありませんか

最近、ゲリラ豪雨（局地的大雨）、線状降水帯による大雨、スーパー台風と呼ばれるような極端な気象による災害が目立っています。秋は台風が心配です。そこで質問します。

問① あなたの家にハザードマップ、防災マップはありますか。（もしなければ、市役所・町村役場

に連絡してみてください）

問② マップを開き、一通り見て、説明を読んで、わからないところはありますか。あれば住まいの市町村に聞いてみましょう。高齢協各センターで話し合ってもいいですね。

問③ 防災マップは理解しているが、困っていることがあるという人はいませんか。これも放置しないで、周りの人に相談しましょう。本誌14号（20年9・10月号）の「防災を考える」も参考にしてください。

我が身、家族、子ども・孫、友人、近所の人たちの尊い命を災害から守る上で一番大切なことは何でしょうか。本気になる、遠慮しない、励まし合う。私はこの三つだと思っています。（私の生業は農業です。本年度、高齢協総代、当ニュース編集委員になりました。環境・農・平和・自治がライフワークで、災害がこれに加わりました）

川妻千将（かわづま たてまさ）



2019年台風19号接近で増水した千曲川（臼田付近）



## 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ね

(2/4)

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)

親父は井の中の蛙で、木曾谷から一歩も外に出ることなく、ほこりまみれで木と向き合っていた。そんな親父を見て育った私は、背広にネクタイ、シルクハットに黒い靴のかっこいい叔父(父の弟)に憧れましたよ。親父だつて兄貴に自分の仕事を継がせ、次男の私には学問をさせて外へ出そうと考えていたと思います。どこでも男兄弟がいれば上が家に残り、下はいずれ外に出されるのが村では当たり前だったからね。三人兄妹の真ん中の私は、当時、中学を五年、大学に四年は行けると計算していたんだが、中学が昭和二十年、四年生の三月に繰り上げ卒業になり、東京の国士館大学へ進学したんだが、在籍したのは四、五、六、七、八月とたった五ヶ月だけでした。

八月の終戦が近づいたころ父は何も思っただか田舎に戻れと二等車の切符を送ってきた。帰ってしばらくすると村で赤痢が流行って八十人も亡くなり、

自分もその大病を患うが九死に一生を得ましたよ。兄はそれからしばらくして死にました。運命などわからないもので、それから親父の仕事をする羽目になります。

始めは門前の小僧で小さいころから親父の仕事を見ていたから覚えたこともあり、近所の人が持ち込む道具なんか直してやるわけですよ。饅頭屋の子どもは親の手ぶりをみて、その日から饅頭が作れるなんていうが、櫛の世界ではそうはいかない。だが、上手く直してやればほめられるですよ。「まだ若いのに大したもんだ」なんて言われたもんなら天狗になるわけで。いつも親父に戒められた。

親父からは木の選び方や取り扱い方、ノコギリで木を切る、引く、カンナで削るといった木を扱う原則を教わり、東京は板橋の志村から疎開していた叔父が、私に江戸流の櫛作りの根本を教えてくれましたから恵まれていたと思うのです。

木曾から東京に出て櫛を作っていた叔父につき、その仕事を手伝いながら五年をかけて一番大切な工程である材の乾燥、歯刷り、櫛の品位を表す磨きの三要素を習ったのが年明けのようなんでもした。戦争が終わり十年もすると日本経済も立ち直り、文化程度も変わってプラスチックが幅を利かす時代になった。木の櫛の需要は激減し、とても食べていかれずバス会社に勤めることになりました。

つづく

※誌面の都合で4回に分けて掲載します。

## 地域のおすすめスポット

訪ねてみませんか

城下町の名水湧水群(松本市)

2008年、国宝松本城周辺にある井戸、湧き水が「まつもと城下町湧水群」として「平成の名水百選」(環境省選定)に認定されたことをみなさんご存じだろうか?

「城下町湧水群」と呼ばれるのは、松本市の松本城周辺から東側・南側にかけて街のいたるところに井戸、湧き水があるからです。美ヶ原などの山々の豊富に貯えられた伏流水が地上に湧き出したもので、飲める湧水も多く、清涼な湧き水があふれる街として、松本周辺の北アルプス観光テーマの一つにもなっています。

人々の生活と城下町文化を支える豊かな湧き水

市街地の湧水の中に、中世から親しまれる信濃の国で一番の名水と謳われた「源智の井戸」があり、市の特別史跡にもなっています。城近隣の市街地散策として「まつもと水巡り」としてウォーキングマップも用意され、水をテーマに歴史や町並みを徒歩で楽しめる3コース\*があります。それぞれ所要時間30分程度、豊かな自然を感じる清涼な湧水群巡りがおススメです。機会があればゆつくり楽しんでみませんか!

\*3コースⅡ「水が生まれる街(7カ所巡り)」「時代とともに守られた水(5カ所)」「お堀の水をたどる(7カ所)」



源智の井戸(湧水)



辰巳の御庭(湧水)



第37話 「覚悟のいる長引いた在宅の看取り」 (南信 今村洋子)

「お母さん。もう安心してあの世に行ってください。なにも心配いりませんから」  
 こんこんと眠り続けるKさん(88才 女性)の娘さん(67才)は、Kさんの耳元で語りかけています。

今晚が山場ですと言われてすでに1週間が過ぎていました。尿が1滴も出なくて1週間も生きていることはほとんど例がないとのこと。主治医は「私はこんな方、初めてです」と言つて腕を組んでいます。

Kさんは認知症を発病して7年たった85才のとき、徘徊で大腿骨の頸部を骨折して寝たきりになりました。

介護されてきた娘さんは「寝たきりになってくれてやっとなりなりました」と言われ、骨折の治療やりハビリ等は望みませんでした。エビのような体位で寝たきりになってから、私たちの訪問看護は出番です。週3回訪問し、浣腸して便を出し、全身清拭をし、床ずれの予防に気を遣っていました。

Kさんは、ご自分の世界の中で、いろんな年齢になりました。便を摘便で出していると、うーんと唸りながら「今、赤ちゃんを産んでいるのよ」、顔を拭いていると「これからお嫁に行かなくてはならないから綺麗にお化粧をしてね」、娘さんを見ると「あなた様はどちらのお婆さんですか?」「まあ自分は何歳のつもりなのかしら?」と娘さんと顔を見合わせて大笑いしました。

そんな寝たきり生活が3年続いた時、突然脳梗塞を発病、意識もなく手足も動かさず、何の反応もない状態になりました。主治医より回復の見込みがなく1週間くらいの命ですと

宣告され、ご家族は自宅で看取ることを選択されました。

それでもせめて水分補給の点滴だけでもと主治医の勧めで、24時間の持続点滴が開始されました。尿は膀胱留置カテーテルでとるようになりまし。それから1カ月。Kさんはすやすや眠り続け、一向に息を引取る気配はありません。人間は水分の補給があれば3カ月は生きられるそうですが、さすがご家族に疲れが出てきました。

そのうちにKさんの手足や顔に徐々に浮腫がおきて、尿量も減ってきました。点滴を終了する時期がきたようですが、主治医もタイミングを計りかねていました。それからまもなく、尿が1滴も出なくなりました。

点滴が抜かれました。いよいよ最期の時が訪れたと皆も覚悟をしました。心臓が弱ると腎臓まで血液が行かず尿が出なくなり。そして心臓停止が訪れます。主治医も私たちも1日か2日が山場だと疑いませでした。ところが1週間たつても同じようにすやすやと息をしています。「よつほど、未練があるのですかね」ご家族は疲れ果てています。

9日目がありました。Kさんの顔や手足から浮腫みがとれ、以前のKさんに戻りました。そして、ちょうど毎朝訪問している訪問看護師が状態観察をしている最中に大きな息をした後、Kさんの心臓がようやく停止したのでした。水分の補給がないと人間は3日で死んでしまうそうですが、Kさんの場合は点滴で余分に身体に水分が入っていたので水分の補給がなくても9日間の延命が出来たのだと思います。

ケースから学ぶ

自宅で看取る場合、最期の時を医師から脈を取ってもらいながら、「ご臨終です」と言ってもらうことはほとんど不可能です。息を引取る瞬間は予測ができません。忙しい医師が自宅で待機していることはできません。

最期の瞬間を看取るのは、ご家族です。息を引取った時間を医師に知らせ、死亡確認をお願いします。その場合、法的に死亡する24時間以前に医師が診察されていることが必要です。診察が何日もない中での死は不審死扱いになり、警察のお世話を受けることにもなりかねません。

息を引取る瞬間は予測できなくても、もう長くないとの予測は付きますので、毎日の往診をお願いします。主治医もその点は、よく心得ていらつしやるはずですよ。

このKさんのように長引いた場合、ご家族が夜昼見守り続けるのは大変なことです。親戚の方も動員して交代で見守っていかないと、お葬儀を挙げる元気もなくしてしまいます。在宅死を選択した場合、そうした覚悟が必要なのです。

簡単料理で元気アップ

茹でるだけ！簡単豚ハム

【材料】(2人前)

豚ロース トンカツ用 2枚(200g)

塩 2g

砂糖 2つまみ

粗挽き黒こしょう 適量

【作り方】

①豚肉に塩・砂糖をすりこみ、黒こしょうをふりかける。

②耐熱性ラップで1枚ずつ包み、耐熱性のチャック付き保存袋に空気を抜きながら入れる。

③鍋に湯を沸かし②を入れ、10分位弱火で茹でる。

④裏返して10分15分茹でて出来上がり。



好みで黒こしょうや茹で加減を調整してください。おかず・おつまみにピッタリです。

前田弘美

あなたが考えた簡単料理を、ご紹介ください。お待ちしております。

正解者 8名 当選者(3名)は新井節子さん、朝比奈恒子さん、小須田幸子さんでした。

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

〈応募方法〉タテ、ヨコのカギを解き、A～Eを順番に並べて言葉(答)を完成させてください。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」の感想をお書き添えください。  
 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

### 〈タテのカギ〉

- ②酒を飲んだり遊んだりして午前零時を過ぎて帰宅。
- ③祈願や報謝のために、社寺に奉納する絵の額。
- ④日本風の菓子。
- ⑤殻をもつ軟体動物。ハマグリ、サザエなど
- ⑦大豆を煎ってひいた粉。砂糖をまぜて餅・団子などにまぶしたり、製菓原料にしたりする。
- ⑨他人のことを考えず、自分の都合や利益だけを考えて行動すること。
- ⑫本務につくため業務などを実地に見て習うこと。
- ⑬キロ、〇〇、ギガ、テラ、ペタ、エクサ、ゼタ。
- ⑭人のからだに覆いつけるものの総称。衣服。
- ⑮病気の治療に用いる薬品。

### 〈ヨコのカギ〉

- ①物をかんだとき歯に返ってくる感じ。
- ④漢詩に対して、上代から行なわれた日本固有の詩歌。
- ⑥腹足綱の軟体動物の総称。背側に螺旋状の殻を持つ。
- ⑧あまい味。また、あまい食味。
- ⑩葉は卵円形。秋に大形で果皮に斑点のある実を結ぶ。
- ⑪相模川中流をせき止めたダムによってできた人造湖。
- ⑭アブラナの変種。野菜として栽培され、葉を汁の実・漬け物・浸し物などにする。
- ⑮食物を煮炊きするために使う金属製または陶器製の器。
- ⑯江戸時代の庶民の教育施設。僧侶・武士・神官・医者などが師となり、読み・書き・そろばんを教えた。
- ⑰料理の材料としての鶏・牛・豚などの内臓。
- ⑱1から9までの数を互いに掛け合わせた数の一覧表。

## シリーズ 健康と食

### 免疫力を働かせるために

健康的な免疫力が高いと体調の変化への対策につながり、逆に低いと不調に陥りやすいといわれています。  
 「健康的な免疫力」を考えてみましょう。

#### 腸内環境を整える 活性酸素を除去する力を正しく保つ

活性酸素とは・・・呼吸によって体内に取り込まれる酸素の中でも、過剰になると細胞を傷つけて老化や生活習慣病、免疫力低下の原因になるといわれています。

このどちらか一つが有効であればよいのではなく、すべてが正常に機能し協力し合うことで健康は保たれます。では食事の面はどうでしょう。

#### 健康的な免疫力を高める食事

1、体を冷やす飲食物を取りすぎない  
 体温が下がると健康的な免疫力も低下し、腸内では悪玉菌が増殖しやすくなるということです。

2、野菜(キノコ・海藻を含む)の積極的に取りましょう

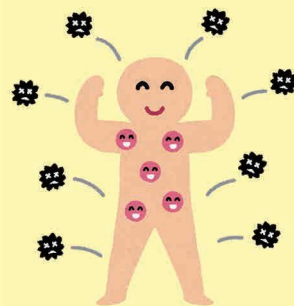
野菜やキノコに含まれる食物繊維は、腸内環境を整えるのに加え、体内の活性酸素の排出を促す働きがあるので積極的にとるようにしましょう。

3、タンパク質不足にならない(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)

タンパク質は、体の細胞や免疫物質をつくるために必要な成分。不足すると、細胞や免疫物質が十分に生成されず、体全体の健康的な免疫力が下がってしまいます。

健康的な免疫力を整えるには、バランスの良い食事をする事が大切。そして、十分な睡眠と適度な運動、なによりストレスをためないということです。

参照 HP「発酵美食」





## 読者投稿



### 資本主義の根源的な危機

総代会の理事長挨拶で環境危機に触れられています。この問題は現代の資本主義の根源的な危機でもあると思います。マルクスの資本論による深い理解が大事だなあと考えつつ、まずは自分でできることを実行したいと思っています。家の塀はコンクリートでなく生け垣を維持し続けること、家庭菜園は自然農法で土を裸にせず、草と共存しながら、実践しようと努力しております。

(神田勝実)

### 孤独はイイが孤立はダメ

私も後期高齢者の仲間入り。仕事も止めてつくづく社会と疎遠になっていくことに不安を覚えます。でも、孤独はイイ！しかし孤立はダメ！声を掛け合いましよう。

(小須田幸子)

### 間違いは正すのに遅すぎるはない

コロナの感染状況が予想通りになってしまいました。世界各地から人々が集まり、日本の人々も自粛をしない。五輪後は一体どうなる

のだろうか。世界各地に人々が戻り、そこでまた広め、さらに新たな型も出現してくるだろう。ある評者が言っていた。五輪を途中でやめる決断も必要だと。五輪はやるべきではなかったと私は思う。でも、間違いは正すのに遅すぎるということはないと思う。世界を守る気持ちを私たちは持たねばならないと思う。

(古岩井かおる)

### 人類のおごりがひきおこす

人類のおごりが深刻なコロナ禍等をひきおこしています。何とかしなくちゃ。

(悩める地球人)

### 皆さんに負けないで

毎回読ませてもらっています。自分より元気な人達、体調があまりよくない人達、我が身と比べて色々感じ、勉強しています。私ももうすぐ90才になるところです。皆様に負けないよう頑張って生活していきたいと思っています。

(ズクなしバーバ)

### 五輪と高校野球楽しむ

オリンピックを楽しみ、高校野球を楽しんでおります。

(新井節子)

## 長野県コロナ対策総合サイト

長野県の新型コロナウイルス感染症対策総合サイトでは、ワクチン情報、感染症発生状況はもとより、対策の現状、支援事業の紹介などを見ることができます。パソコンやスマートフォンを活用して最新情報を入手し、暮らしに役立てましょう。

LINE公式アカウント「長野県-新型コロナ対策パーソナルサポート」と「友だち」になれば、日々の情報を送ってもらうことができます。



コロナ対策総合サイト



ライン友達登録



## 誌面刷新の「かがやきニュース」はどうだったでしょうか

「かがやきながのニュース」編集委員会に新たなメンバーが加わり、誌面を刷新しました。

### 新たな編集方針

- 何よりも読まれるニュースを目指します（伝える工夫）
- 「報告型」から「組合員参加型」のニュースにします。
- 暮らしに役立つ情報、生活に即した情報を掲載します。
- 知ってそうで知らない長野県の各地を紹介するコーナーを新設します。
- 情報だけではなく、じっくり考えてもらう内容も盛り込みます。
- 何よりもみなさんの関心事に応えます。

誌面や記事についての感想、ご意見、取り上げて欲しいことなどをお寄せください。

投稿や寄稿も大歓迎です。

編集委員一同

# 認知症の母を持って思うこと

関島則子さん（下條村在住）の介護手記より

## 出口の見えない母の介護

以前は、義理を欠かさないために新聞のおくやみ欄をチェックしていたが、最近では「どの誰が亡くなったのか」ではなく、「何歳で亡くなったのか」に目的が変化して、飯伊地域だけでなく、全県くまなくチェックするようになった。

例えば「105歳」と載っていたら、それを自分の場合に置き換えてみる。するとこの先、母の介護で5年間も今の生活が自分に続くことがわかり、ため息をつくのである。さらに、自分も夫も要介護になってしまうかもしれないと、恐怖におのく。

毎朝そんなチェックを入れているなんて、おまえには「人の心」というものがないのかと非難されそうである。体が先に動かなくなるのか、頭が先にダメになるのか、また期せずして同時にダメになることにもなりかねないところが怖いところだ。

周囲の人を見ると、実に残念なことに同時にダメになってしまった人の何と多いことか。結構な高率であることに驚愕するのである。最近ついに村役場より有難く介護保険証をいただいた自分としては、もはや他人事ではなく、明日は我が身と危惧をいだく。

## 心ない言葉に自己嫌悪

大正、昭和、平成、そして令和と生き抜いてきた100歳の母が、体のあちらこちらに不調が出現するのは自然なことなのに、右往左往してしまい、「そんなに足が痛いのならもう歩く必要のない。一日中ベッドに横になっていられる老人ホームに行ったらどう」など、自分が言われたらどんな気がするかと自分で自分を疑うような心無い提言に、「どーして死ねんのかなあ？」と返されてハッとすることがある。

ある時は、パンツを度々汚すので「お尻をキレイに洗わないからだ。汚いっ！」と強い口調で非難したら、「汚い汚い言うなっ！」と怒り、その後トイレからしばらく出てこないののでそっと覗くと、

パンツを脱いで流れる水で洗っていたことがあり、この時はさすがにはなはだしく反省した。そうした自分の言動はどれもが、いわゆるハラズメントだ。

## 母の本当の悲しみ

親の介護のキーパーソンは絶対に子ども、というがんじがらめな考えに、正直自分も逃げ出したくなる。親子であっても、人生は別々なのだし、そもそも老後に子供の世話になるといった発想自体が自分にはない。この世代間のズレが、狭間にいる今を難しくしていると思う。何もかも投げ出したい衝動に駆られることは度々あるけれど、そんな時、もうひとりの自分がささやく、「あと少しなんだから…ガンバレ」と。そうだろうか？ 本当にあと少しで終わるのだろうか…と思ひ直してみるのである。

気丈を絵に描いたような母は、父をよく支えてきたと思う。ひとり残された時の母の気持ちなど考えてみたこともなかったけれど、はるか遠い彼方に旅立ったとき、自分はようやく、そして初めてあの時の母の本当の悲しみを理解できるのかもしれない。

## 公的制度に助けられて

こんな自分だが、できる限りのことはしようとして、一応は考えている。だが、どうにもならない事態もおきる。それは自分が体調不良になった時である。ショートステイやデイサービスにどれほど助けられているか計り知れないと、今こうして在宅生活を続けられるのもそれらのおかげだと感謝しているが、今以上に急ぎよ対応して貰えるサービスが可能になればと、強く感じる。



この手記を読んだ皆さまの声をお寄せください。同じように介護で窮している方や、ご自身の体験でも結構です。悩みや苦労を一人で抱えるのではなく、少しだけでも心の荷物をおろしてみませんか。