

No. 151号 (2021年11・12月号)

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11月10日

今号の主な記事

特集 北信・秋の魅力

- 冬に向かって健康づくり…1～3
- コロナ禍でも「祭り」開催 ……4
- 災害に備えよう ……7
- 「認知症の母を持って思うこと」感想 …12

特集



戸隠鏡池

写真提供：戸隠交流集会施設森林囃子 もくもくぼやし スタッフ・今井二郎さん

楽しさやワクワクする気持ちを再発見しようと、戸隠にある鏡池へ向かいました。秋には素晴らしい紅葉を見せてくれます。長野に住んでいると紅葉も日常ですが、一歩足を踏み出せば、いつもとは違った一面を見せてくれることでしょう。（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。



健康の秘訣は何かありますか？ この質問にみなさんはどう答えますか？

「仕事や人と話すこと。身体を動かすこと。身体を動かすなら水中エクササイズや里山歩きだね」と、何気ない会話の中で出てきた言葉です。

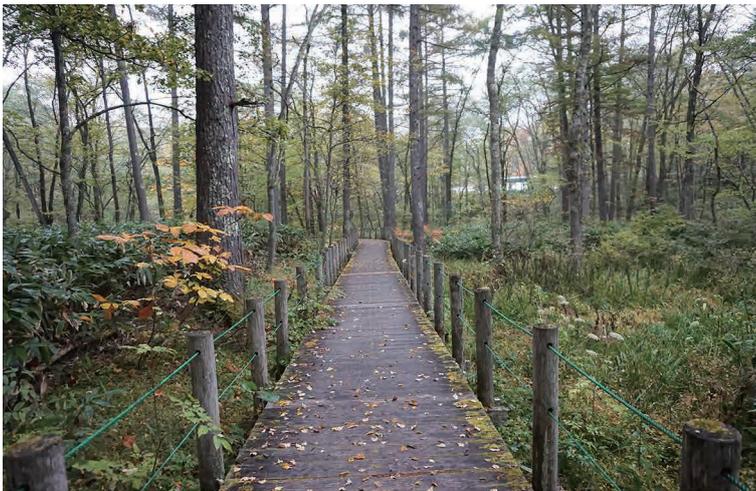
みなさんご存じの通り、健康に欠かせない三本柱といえば「バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠」です。今回のメインテーマとなるのが運動です。これから寒くなって、おうちから出たくないと思っている方はたくさんいるのではないのでしょうか。

「適度な運動」の“適度”というのがとても大事なのです。運動することでお腹がすき、食事を（バランス良く）。適度な運動がもたらしてくれる心地よい疲労感が、睡眠の質を上げてくれます。身体が疲れていることで入眠しやすく、十分な睡眠時間も確保してくれます。

北信地域には戸隠という所があるのをご存じですか？ もちろん知っていますよね。そこで、今回行って見たのが、鏡池（表紙写真）、戸隠森林植物園、戸隠神社奥社参道です。道が整備されている所が多く、山歩き初心者の方でも気軽に散策できます。

ただ、熊も生息していますので注意が必要です。クマ鈴を付けて歩いていけば、むやみに人には近づいては来ません。山は人間だけのものではなく、野生の動物が暮らしています。どちらかという人間がお邪魔している方なので、自然に対しての礼儀は必要で、共存していくことが大切です。

実際に戸隠森林植物園を歩いてきました。左の写真が実際に通った場所です。紅葉を楽しみながら散策し、途中、戸隠の野鳥という看板を見つけました。バードウォッチングを楽しむこともできるのかと思い、ただ歩くだけじゃなくて、こんな楽しみ方もあるのかとワクワクしながら歩いてきました。



戸隠森林植物園には様々なコースがあるので、自由に周ってみるのもいいかと思います。歩くことで、身体はもちろんのこと、心の健康にも良いそうです。無理にたくさん歩く必要はないので、できる範囲で歩いてみましょう。そして、コロナに負けないように健康の三本柱を軸に、冬に向けて身体をつくってみてはいかがでしょうか。

「のきした」でのタイカレーと柔らかな縁

長野県高齢協では、4年前の通常総会でのワークショップを受け、「よろず相談」の場となることを掲げてきました。誰もが気軽に立ち寄れて、やりたいことや困りごとを持ち込み、共に動く仲間を見出す場になるよう…、そんなイメージです。しかし看板を掲げても、それが機能しているとはいえないのが実態です。「かがやきニュース」を手に、相談に訪れてくださる方もいますが、まだまだ、行き場のない困りごとや不安はたくさん潜在していると感じます。

先日、上田市で開催されている「のきした」&「おふるまい」の取り組みに参加してきました。信州に馴染みのあるのは「縁側」ですが、「コロナ禍」での諸困難を始め、「社会の雨風しのぐ」という意味で「のきした」なのだそうです。コロナ禍で自粛を迫られた上田の劇場関係者が中心となり、女性や若者対象にシェアハウスを運営する市民やNGO経験豊かなメンバーがネットワークを作って実施する2カ月の1回のイベントです。地元の大学生、高校生が駆けつけ遊びや調理をサポート。この日は屋外でタイカレーを楽しみました。

「おふるまい」というと「炊き出し支援」と考えがちですが、だいぶ違います。誰がスタッフで誰がゲストかは判然とせず、少し話し込む中で、「袖の触れ合う」不思議な時空間が生まれていることを実感します。例えばカレーをご一緒したダンサーで振付師のKさん…。コロナ禍で活動の場が狭まり苦闘中とのことですが、労働法上、飽くまで個人事業主とされ、権利保障から外れる自分たちの働き方について、もっと考えたいと言います。

また、働きながら通信教育で日本語教師をめざすAさんは、教えるという一方的な関係だけではなく、信州で働く外国籍の人たちの母国語も勉強したいと語り、「のきした」を通じて言葉の学びあいの場をつくれれば…とのこと。

一見「ゆるーい」（主催者の表現）関わりの中で、会場のどこにも「相談」「支援」という言葉、標語は見当たりません。帰宅後、いただいた活動記録を読むと、その理由が静かに伝わってきます。身近な取り組みにも学びながら、どうしたら冒頭に描いた「場」になれるのか、試行錯誤です。皆さんからのアドバイスもお待ちしています。

田中夏子

秋の幸を求めて

冬に向かって気温がどんどん下がってきていて、鍋が恋しい季節です。鍋といえばキノコが欠かせませんね。みなさんはキノコの秘密知っていますか？ 低カロリーで食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富。さらには免疫力を高める効果もあるようです。美味しく、健康に良いというのは皆さんご存じだと思います。

いざ、キノコ狩りへ！

何を求めるのか？ もちろんキノコです。信州は山が豊富で、キノコ狩りは様々なところで行なわれています。キノコって種類が多く、日本には何千もの種類があるそうです。確認されている食用は数十種類。シーズンの秋になると、キノコによる食中毒が各地で起きています。キノコ狩りに行く際は、十分に注意してください。苦勞して自分の手で採ったキノコは格別に美味しく、幸せいっぱいになります。身体を動かし、お腹と心が満ちること間違いなしでしょう。身体を動かすついでに、キノコ狩りへ出かけてみてはいかがでしょうか。

北信 北村淳史



北信



元気な地域訪問(子ども食堂)

長野市高田に「おいでなして」があります。代表の高橋奉子さんは、個人宅で託老(2004年から)・子ども食堂(2017年から)・オレンジカフェ(現在はお休み)を運営しています。

今日のメニューは、サツマイモご飯、肉団子・ピーマンと人参の炒め物・こんにゃくのたらこ和え・ゴボウの煮付け・ゆで卵・ミニトマトなど、地元の食材を使った家庭料理です。共働きで忙しいお母さん・お父さんの代わりに作ったご飯を「みんなと一緒にご飯を食べよう！」の思いから始



まったそうです。17時30分ごろから、かわいい声で「こんばんは！」と子ども連れの家族が訪れ

ます。以前は、1階の部屋でお友達も他の家族も一緒にご飯を食べていました。好き嫌いのある子どももここに来たら「なんでも食べられちゃう！」と。お母さんお父さん同士も他の家族の様子を見たり、悩んでいることや自分の子どものことを話したり、情報共有していきます。子どもたちは、ご飯が済むとしばらく一緒に遊んでから帰ります。

残念ながら今は、新型コロナ感染症防止のため、「お弁当」にして持ち帰ってもらいます(この日は、70個 写真)。配達はしませんが、地域の高齢の方にはお届けする場合があります。

この日のボランティアさんは、男性2人・女性2人(内1人は仕事で済んでから洗い物専門)でした。

部屋の壁には、「子ども新聞」の記事が貼ってあります。「おいでなして」に来た子どもさんが作成したものです、東京オリンピックでの食品廃棄の記事と関連してSDGSにつなげた内容もありました。

住宅地の中でひときわにぎやかな「おいでなして」でした。

竹下紀美子

中信



コロナ禍でも「祭り」開催

今年は夏も秋もコロナ感染予防の関係で、松本地域のイベント・行事などの多くが中止になりました。

小規模多機能かがやきの家笹部を利用されているご利用者に少しでもホットにお祭り気分を味わっていただくようと、勤務スタッフで知恵を出し合い、祭り「縁日レク」に取り組みました。



のBGMを流し、デイルームは夏祭りの飾り物でたいそう賑やかに、スタッフは素敵な浴衣姿…。工夫を凝らし元気に!

「縁日」はもちろん密を避け、マスク姿でコロナ感染予防対策をしっかりとりの取り組みでした。縁日のメイン出店は金魚すくいならぬ「おやつすくい」(ラムネ、綿菓子、ゼリー、どら焼き)。そして夏の思い出にと目隠しでの「スイカ割」。皆さん力が入る真剣さです。

インパクトある懐かしい夏祭りの体験はご利用者を元気にし、さぞかしい思い出にもなったように思います。スタッフの皆さんご苦労さまでした。石川真奈美



東信



かがやき広場が再開

10月8日気持ちのいい秋晴れ。約2カ月お休みしていたかがやき広場がまた賑わいをみせてくれました。「久しぶりだったね！」と元気な声で皆さん集まり、利用者の声にも張りがあるように感じました。

レクリエーションの先生のおかげ声ではじまりましたが、「おしゃべりしたい！」という利用者のリクエストで一人ずつのスピーチタイムが始まりました。

思い思いのことを話してくれま

した。「家で一人でも野菜を作っている」「毎日隅々まで新聞を読んでいる」「最近免許を返納した」「一人に会わなくて心細かった」「笑うことを見つけないくちや。笑わなくて」



など、利用者の本音をうかがうことができました。そのときの皆さんの表情はとても輝いていました。

「顔を見て話をする」ことがいかに生活力・豊かさ・そして人間らしく生きる糧になるかを学びました。

利用者のおしゃべりで、コロナ禍ですんでしまった心身を健康にできるコツを学んだ時間でした。

篠原澄江



南信



大切な「昔取った杵柄」

若い頃に楽しんだことや身に着けた技量はいくつになっても衰えないものです。そこにスポットライトを当てて輝いてもらいたい。そんな思いを大切に日々利用者と接しています。

裁縫の仕事をしていた、読書が趣味だった、俳句を詠んでいたと、いろいろです。今回はそんな中から二つ紹介します。

おぼけカボチャ育ちました

昨年の秋に職員が育てたおぼけカボチャを玄関先に展示したのがきっかけでした。そのカボチャを見た宮島香さんは「私も育ててみたい！」と興味津々。早速そのカボチャから種を持ち帰り、ご自宅の畑に植えてみました。この



カボチャは意外と育てるのが難しく、重さに耐えきれず底が

腐ったり、病気になったりします。でも、香さんは若い頃から畑仕事にいそしんでいたため、野菜や花の栽培はお手のもの。まさに「昔取った杵柄」です。立派なおぼけカボチャを育て上げられ、それを「みんなの家」に飾らせてもらいました。

訪れた方からは「なんだこれは！」「でかい顔のカボチャだなあ」とたくさん驚嘆の声が聞かれました。

フォトギャラリー完成

熊谷昇一さんは寡黙で穏やかな紳士です。でも写真の話題になると少年のように目をキラキラ輝かされます。

昇一さんの「昔取った杵柄」は趣味の写真です。その腕前はプロ並みで、来所される度にお気に入りの写真やご自慢のカメラを持ってきてくれます。

写真はどれも幻想的で見るものを引きつけます。何枚かお預かりして事業所内に飾っているうちに、その数なんと15枚以上。今では一部屋まるごと昇一さんギャラリーとして素敵な写真が飾ってあります。いつのまにか利用者や職員にとって癒しの空間が完成していました。

仲井美紀子

ちよつと考えて、ぐつといい未来 エシカル消費

私たちは、ものを買ったり、食べたり、使ったり、日々何らかの消費をして生活しています。例えば、どれを買うか選ぶとき、価格、品質、安全性のほかに、それがどのようにして作られたかとか、ものの背景や、それを選ぶことで世の中にどんな影響を与えるか、考えたことはありますか？

「人や社会、環境に配慮した消費行動」をエシカル（倫理的）消費といいます。

ものやサービスを選ぶとき、「人を傷つけていないかな」「地球に負担をかけていないかな」などを考えれば、それは全て「エシカル消費」です。

「私の買物なんて微々たるものだし…」と思う人もいるでしょう。実は日本の経済（国内総生産）の約6割が家計支出です。個人の消費が社会に与える影響は決して小さくあり

シリーズSDGs

買物するときに行えること（例）

- ・買物に袋が必要な場合は、マイバックを持参する。
- ・必要な商品を必要なときに必要な量だけ購入する。
- ・リサイクル素材を使ったものや省エネ製品など環境に配慮した商品を購入する。
- ・地元の産品を購入する。（地産地消）
- ・被災地の産品、福祉施設で作られた商品を購入する。
- ・フェアトレード商品（開発途上国の原料や製品を適正な価格で購入することで開発途上国の生産者や労働者の生産力や経済力向上を目指したもの）を購入する。
- ・エシカル消費に関連する認証ラベル・マークのついた商品を購入する。

出典：東京暮らしWEB エシカル消費紹介ページ

※長野県のホームページにも、「長野県版エシカル消費」が掲載されています。こちらも検索していただければと思います。

- 環境に配慮した消費
- 地球に配慮した消費
- 人・社会に配慮した消費
- 健康に配慮した消費



ません。私たちの「買う／買わない」という選択は社会を変える力を持つています。まずは、普段の買物で「似合うかな？」「おいしいかな？」「値段

は？」などと考えるのと同じように、表示されたラベルを見て「どこでつくられたかな？」「環境にやさしいかな？」といった目線も加えてみてください。それが第一歩です。次回は、認証ラベル・マークについて考えてみます。

2021年度
秋の組織強化月間（10月～12月）
の取り組み

仲間づくりに協力を！

高齢協を周りの方にご紹介ください。

「電話ごし・玄関ごし・ポストごし」の3ごし運動を展開中です。

新型コロナウイルス感染症に注意しながら「人と人がつながる」活動を進めていきましょう。

理事会報告

10月

- ・諸規程の整備に着手し、「規程管理規程・内部監査規程・リスク管理規程・組織規程・職務規程」を制定しました。
- ・下條村でのグループホーム事業の検討に入ります。
- ・千曲市の指定管理（余熱利用施設）に応募しました。
- ・第5次3ヶ年計画の振り返りを行ないました。

あなたの家庭の必需品を少し多く用意しよう 食料品も生活用品も、使いながら備蓄する

季節は秋になり、台風の動きを追っていたら、10月7日夜、家が揺れました。テレビをつけると震源地は千葉県北西部。地震の大きさを表すマグニチュード(M)5.9。埼玉・川口等と東京・足立で最大震度5強。広い範囲で震度5弱や震度4記録。長野は震度3でした。「首都直下地震」の前ぶれかと心配しました。

四つの大きなプレート(岩盤)がぶつかり合っている日本列島の大地は、ほぼ全域で大地震の活動期に入っており、強い地震がいつどこで起こっても不思議はないというのが地震学者の警告です。災害への備えのため特別な備蓄品を考えると、出費がかさんでなかなか大変です。日常の生活と災害を区別せず、食料・水、生活用品を災害を想定して少し多めに用意し、消費しながら備蓄もしていくという考え方が広まりつつあります。用意するものは、各家庭に合ったものを選び、使いながら備蓄を継続していくのです。そのための参考資料を紹介いたします。

役に立ったグッズー被災地の生協からのメッセージ

生活協同組合コープこうべ・みやぎ生活協同組合は、「将来の自然災害に備

えるーこうべ&みやぎからのメッセージ」という冊子(2016年発行)を作っています。

この冊子は、阪神・淡路大震災と東日本大震災の教訓を生かすことが被災地の生協の役割だという考えのもとに作られました。内容は地震・津波・風水害・土砂災害から身を守る方法、避難生活の知恵、体験からの教訓などです。

この中に、避難生活で実際に役に立ったグッズのリストがあります。阪神・淡路大震災と東日本大震災の品々をまとめて紹介します。

- ①懐中電灯・ランタン・ろうそく
- ②食料品
- ③ラップ
- ④ビニール袋
- ⑤小型ラジオ(手回し含む)
- ⑥トイレットペーパー
- ⑦電池
- ⑧ウェットティッシュ
- ⑨手袋・軍手
- ⑩小銭
- ⑪使い捨てカイロ
- ⑫カセットコンロ
- ⑬下着
- ⑭薬
- ⑮紙コップ
- ⑯水(飲料水)
- ⑰風呂水
- ⑱紙皿
- ⑳アルミ箔
- ㉑生理用品
- ㉒帽子
- ㉓ストロー

このベスト20のほかに、次のものも記されていました。

物を運ぶための台車、段ボール箱、粘着テープ、携帯電話の充電器、自転車・バイク、電気器具、スキーウェア、キャンプ用品、スニーカー

地震から命やくらし、大切な人を守るため、できること(長野県作成 県民・自主防災組織向け学習資料から)

次に長野県の地震対策強化事業の一環として作成された学習資料(2015年)を見てみましょう。ここには、「想定される主な地震」「地震がもたらす被害」「被害を減らすためにできること」が書かれ、最後に「チェックリスト」があります。

用意するもののリストは、食料、忘れがちな常用品、医療用品、貴重品、衣類、その他、備蓄用の七つに分類され、「あると便利なもの」には●印が付いています。生協が作成した「役に立ったグッズ」以外のものを拾い出してみました。

忘れがちなものー家および車のカギ メガネ
貴重品ー現金 預貯金通帳 印鑑
その他ーヘルメット 雨具 厚手のスリッパ マッチ ライター タオル 石けん 歯ブラシ 連絡先のメモ 油性マジック 筆記用具 ゴミ袋 多機能ナイフ
備蓄用ー飲料水3日分 (一人一日3リットルが目安) 食料3日分

あると便利なものー飲料水・食料7日分 古新聞 毛布 簡易トイレ等

*この資料は、長野県のHPを開き、防災・安全↓防災情報↓災害に学び、備える↓学習用テキストへと進むと見ることが出来ます。



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 (3/4)

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)

まだ舗装などされていない時代から、デスカバージャパンで観光ブームに湧き、所得倍増と浮かれた頃もありましたよ。十五年勤めたがあの仕事で広い視野を見ることができたし、女房(昭和十七年生まれ)とも一緒になれた良き時代だったわけです。
昭和四十六年の夏にバス会社を退職したのは、親父が何としても跡を継げと言いついてきかなかったからだった。親父は心臓発作でその秋に急逝しました。家に入れとあんなに懇願したのは自分の死期を覚っていたんだらうかと思えます。私が勤めを辞めたので、後は任せられると安心して逝ったような気もする。親不孝してすまなかったと、いまになって後悔しています。

木櫛は、伝統を守る皇室慶事に欠かせない
一本立ちしておろく櫛を本格的に作

るようになったのは昭和四十六年の親父が亡くなってから。親父がなぜバスの運転手を辞めさせてまで家業の櫛屋を継がせたかったのかと言え、伝統工芸を護りたかったからだと思う。木祖の手作り櫛の技能はどんな時代でも親から子へと代々継がれていることは、国でも調べて知られていたんですわ。

まだ昭和の四十三年といえれば親父の時代だが、宮内庁の役人が隠密にすることによって使者を立て、皇室で慶事に用いる御櫛の注文にみえられた。正田美智子さまの婚儀に使われる結髪用の物でした。それ以来、皇室との関わりがあるわけで、どうしても親父の代で潰すわけにはいかなかったのでしょうね。

それを思うと自分は息子に跡取らせることをしなかったのは申し訳なかったなと。じいさまの時代から続いた家業がここでプツンと切れてしまうのですから。

美智子妃殿下の婚儀で使われた材は高千穂のイスノ木ですが、親父が九州から取り寄せて使った材料がいまでも残っています。それは皇室の慶事以外に使えないものです。妃殿下の婚礼では、おすべらかし用のものまで入れて九本をひと揃えとして献上しましたね。

自分の代に替わっても注文されることは誠にありがたいことです。

つづく

地域のおすすめスポット

訪ねてみませんか

入登山神社で勝運アップ(下伊那郡下條村)

下條村を見下ろす高台に鎮座する入登山神社は、村民から入野の権現様と親しまれており、昔から山仕事の安全を祈願することで多くの人々に信仰されてきました。

近年では、「勝守」として県外からの参拝者も多いそうです。なぜなら入登山神社は777mの標高に位置しているからです。



「勝守」として親しまれる入登山神社

元祖ピンコロリ地蔵 (下伊那郡高森町)

高森町にある瑠璃寺は天然記念物に指定された枝垂れ桜が有名で、春には大勢の花見客が訪れます。

さらに、ここには「元祖ピンコロリ地蔵」が祀られていることでも有名で、「健康で長生き、あつさり大往生」と願う参拝客がたえないそうです。



健康・長生きを願う人が参拝する地蔵

第38話 「辛かった昼夜逆転の母の介護」

(南信 今村洋子)

「この家は朝から何も食べさせられない。地獄だ」

深い眠りに入ったばかりの私はどこかで起きなくてはと思いながら中々目が覚めません。ベッドの柵をガタガタする音が段々大きくなってようやく目が覚めました。時計をみると夜中の12時です。母が険しい顔つきでベッドの柵を揺らしています。

「おばあちゃん。美味しいオジヤがあるけど食べる？」とたんに母はおとなしくなっていて、「何も食べてないから、早く持つてきてちょうだい」私は冷蔵庫に入れてある大きなタッパーからオジヤを茶碗に移し、電子レンジで暖めて母の口へさじで運びました。「うーん。冷たい」母はオジヤをペツと吐き出します。「あつ、ごめんなさい」どうも温め方が足りなかったようです。温め直して口へ運ぶとようやくにつこりして「美味しい」と言っ

てペロリと食べました。「もう少し食べる？」と聞くと、こっくりと頷くのです。昼間もたくさん食べていたのですが、こんなに食べさせて良いのか迷いました。今度は茶碗に軽くもって食べさせました。

ようやく落ち着いたらしく、しばらくすると眠ってしまいました。私は目が冴えて寝付けません。2時近くになってようやくトロトロと眠りにつきました。

「この家は朝から何も食べさせてくれない。地獄だ。もう水戸に帰る」と怒鳴っている声で目が覚めました。「えっ、また？」

時計をみると3時です。また同じようにオジヤを食べさせました。もうそれから私は眠れません。母はオジヤを食べて気がすんだのか

「朝ごはん食べさせておくれ」と言っています。「おばあちゃん、夜中に二回もオジヤを食べたのよ。覚えてる？」「嘘ばかり。夜中なんか何も食べてないよ。早く朝ごはんの仕度をしておくれ」それから私は起き上がって仕事に行くまで大忙しです。朝食はオジヤだけというわけには行きません。母の好きな大根の煮物やトマトの摩り下ろし、味噌汁などを昼食も一緒に作ります。ヘルパーさんが来るまで、掃除、洗濯、母の洗面介助等、時間がいくらあっても足りませんでした。

母は1年前に肝硬変の闘病中に認知症を発病しました。すぐアリセプトという薬を服用はじめました。1年たった今、発病した頃と同じ昼夜逆転や夜間せん妄の症状が出てきたのです。薬の効果がなくなつたようです。肝硬変が進行して腹水が溜まり、足は浮腫みでパンパンになっていました。寝返りも出来ず寝たきりになっていました。

主治医に「普通だったら腹水も溜まってい

ケースから学ぶ

進行した肝硬変の上、認知症を発病した母を介護して、認知症は本当にきれいなことで済まされないとつくづく思いました。施設で預かってもらえるのなら、預けたいと何度思ったことでしょうか。

母の場合、私が仕事に行っている時間は切れ目なく、ヘルパーさんに見守りと排泄介助、食事介助に入ってもらいました。しかし「介護度4」の母は介護保険だけで一日9時間近い訪問介護はとても受けれませんでした。半分は有償のヘルパーさんをお願いしました。月々介護費用だけで15万円ほどかかりました。しかも家族が同居しているとのことで、家事やら食事作りはお願いできません。認知症がなければ寝たきりでも何時間か一人で過ごしている方がいます。でも母は30分も一人にさせておくと「朝からほつたらかしにされた」とパニックになりました。

手作りがんもどき

簡単料理で元気アップ

【材料】(10個分)

木綿豆腐 大1丁
戻したひじき 30g
人参 中1/4位
水菜 小束1株
椎茸 40g
ゴマ適量

調味材料【卵1個、片栗粉大さじ3杯、酒大さじ2杯、醤油小さじ2杯、塩小さじ1/2】

【作り方】

- ①豆腐の水切り(ザルや重しでしっかり絞る)
- ②人参は千切り。水菜も2cm程に切る。
- ③豆腐を泡立て器などでよくすりつぶす。それに【調味材料】を加え混ぜ、さらに残りの材料を混ぜる。



手に分量外のサラダ油を塗り、10個ほどに楕円形に成形し、中温に温めた油に入れてひっくり返しなが

ら揚げあげり。
*お好みでおろし醤油などで召し上がって下さい。

中信 浅井静子

クロスワードパズル

今号の締め切り 12月10日(日)必着

前号の正解(150号) いろなきかぜ

正解者5名 当選者(3名)は関博英さん、古岩井かおるさん、北村和世さんでした。おめでとうございます。クオカード500円をお送りします。

1	2	B		3	4	E
			5			
6			A			
			7	8		
9	C	10		11	12	
		13				D

【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

【お詫び】

前号(150号)で「ヨコのカギ」⑮の問題文に間違いがありました。正解は伊賀(イガ)でAに入る文字は「イ」になります。ご迷惑をおかけいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。

【タテのカギ】

- ②新しい世界。新しい活躍の場所。
- ③地面の下。土の下。地中。
- ④兄弟のうち2番目に生まれた男子。
- ⑤布面に小さな糸の輪を織り出した綿織物。柔軟で吸水性に富む。
- ⑧仮想通貨。〇〇〇コイン。
- ⑨雪や氷の上を滑らせて走る乗り物または運搬具。
- ⑩雨・風・日射などを防ぐために建物の最上部にあるおおい。
- ⑫まっすぐで細長い木・竹や金属製のものなど。

【ヨコのカギ】

- ①〇〇〇〇にかける。みずからいろいろと世話をして大切に育てる。
- ③各都道府県を統轄し、代表する首長。
- ⑤カラシナの栽培品種。辛みがあって、漬け物にする。
- ⑥音楽機器などで、立体感が得られるように音響を再生する方式。
- ⑦ふりがな用の活字のこと。
- ⑨茶を人にすすめるときにへりくだってという語。
- ⑩胴がふくらみ、口が狭くなった形の容器。
- ⑪沸騰している湯。煮え立っている湯。

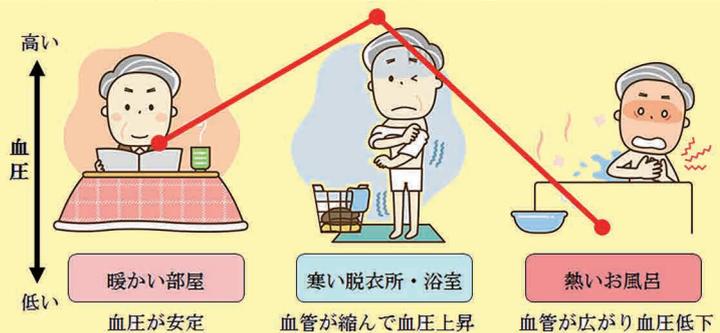
シリーズ 健康と食

ヒートショックに注意を

寒くなると急激な温度変化が「血圧の急変」を引き起こす「ヒートショック」が現われやすくなります。温度変化がある冬の「冷え込んだトイレや洗面所」「入浴時」に発生しやすく、特に入浴時は、衣服を脱ぐと体表面の温度が急激に下がり、寒冷刺激により血圧が急激に上がりますので要注意です。(長野市指定管理の老人憩の家でも毎年数件発生しています)

ヒートショックを防ぐために

- 1、暖房器具を設置しましょう
冷え込みやすい脱衣所を温めておくことで部屋の温度差が少なくなり、体に急激な温度変化(＝血圧変動)を与えにくくします。
- 2、適切な入浴方法での入浴と温度管理をしましょう。
(1) 手足の末端部分からかけ湯をし、体を温める
(2) ゆっくりと湯船に入り、出るときもゆっくり
(3) 長湯はせず、少し汗ばむ程度で湯船から出る
(4) お風呂の温度は41度以下
- 3、食後直ぐには入浴をしないようにしましょう。
食後は血圧が下がりやすくなるため、入浴することで血圧の変動が大きくなります。
- 4、入浴前後には水を飲みましょう。
水分が不足すると高血圧になりやすいため、しっかりと水分補給をしておきます。



出典：長野市消防局

読者投稿



「かがやきながのニュース」リ
ニューアルに感想や意見が寄せら
れたので、ご紹介します。

☆地域のおすすめスポットの松本
市の生まれです。湧水があるこ
とは知っていましたが、詳しく
は知りませんでした。松本に行
く機会も多いので、じっくり歩
いてみたいと思います。

☆「認知症の方を地域で支える」
や「覚悟のいる長引いた在宅の
看取り」の記事・内容は、身に
つまされる内容で、とても参考
に読ませていただきました。

☆「地域のおすすめスポット」は
肩の力を抜いて読める記事で
ホッとしました。地域をかえて毎
回紹介してほしい。

☆高齢協と関係のない情報があ
るとあってもいいと思います

☆字の間違いが何か所かあった。
もっと丁寧に確認してほしい。

☆クロスワードだけでなく、ナン
プレ、間違い探し、漢字クロス
ワードなどもやってみよう。

☆過去のことだけじゃなくて、こ
れからやることの記事も載せて
ほしい。

☆自分のこれからが心配。要介護
にならないためにはどうしたら
いいか知りたい。

☆表紙の写真の方の
表情がとても良
かった。目力、し
わ、白髪、この方
の人間力と優しさ
が伝わった。

【編集委員会より】

たくさんの方の感想・
意見ありがとうございます。
読んでもいただけるよ
うに、記事を作って
いこうと思います。
また、みなさんの関
心事にも応えていけ
るように努力してい
きます。

連絡がつかない組合員の方を探しています。
ご存じでしたら、本部まで情報をお寄せください。

【東信地域】 橋本吉勝

【北信地域】 米沢俊夫 市川隆昭 小日向仲枝 大田輝男
土屋修一 中村順子 宮岡久和 柄沢道子 千野博史
大塚茂樹 山崎 清 岩崎直枝 畑山洋子 宮崎美枝
矢ヶ崎和代 小境吉文 関森毎男 小出和幸 吉沢順子
戸谷利子 池田寛夫 池田わか 藤沢美津江 藤沢 学
丸山和子 田中一夫 平林さと子 内藤すみ江 深澤としえ
三浦 彰子

【中信地域】 中村和美 猿橋薫平 青島みつ子 樋口つる子
長崎慎治 上條公子 原 露子 田部久美子 増岡節子
矢沢信子 橋本 隆

【南信地域】 濱田哲志 宮原幸子 宮原 崇

長野県高齢協組合員数

(令和3年9月末現在)

全 県	4,092人
北 信	2,448人
東 信	665人
中 信	743人
南 信	235人
その他	1人

POINT

食品の値上げが続いている。10
月からは暮らしに関わる様々な
のが驚くほどの値上げラッシュ。
価格高騰は天候不順、高温乾燥等
で作柄悪化が高騰の背景という。
さらに、乳製品やコーヒーも。9
月後半からコロナ感染者数の沈静
化に伴う世界経済の活性化需要が
原油価格を押し上げ、ガソリン、
灯油などや石油製品の価格高騰に
なってきた。冬に向かい必需
品の灯油値上げは特に身に堪える。
また、異常気象の影響での食料
値上げは暮らしや家計を直撃し、
これらが重なるときつい。食料値
上げは、疑う余地なく私たち人間
社会の営みが異常気象を作り出し
ている結果。地球温暖化を抑える
取り組みやエシカル消費の実践を
生活者として加速させねばなりま
せん。

風間隆治

1 は	2 ご	3 た	3 え	4 わ	5 E か
	F ぜ		6 ま	7 D き	が
8 か	9 み		10 な	し	
	11 さ	が	12 み	こ	13 め
14 こ	ま	つ	C な	15 A い	が
B ろ		16 て	ら	こ	や
17 も	つ		い	18 く	く

クロスワードパズル 150号の答え

「認知症の母を持って思うこと」を読んだ感想

前号の寄稿文を読んだ感想が、たくさん寄せられました。

◎仕事なら時間内だけの関係で終わるが、身内となるとそうはいかない。24時間の介護である。私は近くに介護が必要な人はいないので、本当の大変さは想像がつかない。家族だけで対応するのはなく、制度や行政に頼ることも必要だと思う。まずは自分が認知症にならないようにしなければと思う。

◎認知症の人が身内だと、どうしてもきつく当たってしまいます。良くないと思っても、なかなか感情を抑えられない。ストレスが溜まると家族で愚痴を言い合います。相談できる人がいると助かります。少し話を聞いてもらえるだけで気持ちが悪くなくなります。誰かに甘えることも大切です。

◎自宅で義母と暮らしているが、義母は「自分でできるから放っておいてくれていい」と平気で言う。実際は、家事はほとんどできない。ならば「すまん、ありがとう」となぜ言えないの？と思ってしまう。しかし、私がお産のとき、義母が私の世話をしてくれたことを思い出す。ウンチのついた義母の下着を洗うとき、そのことを思い出し「あのときお世話になったんだよね」とやっぱり頑張らなければ!!と思い直す。結婚して40年近くを一緒に暮らしてきた。実の親よりも長い年月だ。たいへんなことも、良いこともあったが、最後に夫と共に「私たちよくやったね」と言い合えるようでありたい。

◎とても心打たれる文章でした。私も義母の介護を体験しましたが、私の介護とは比べものにならないくらいしっかりと、丁寧に介護されていると思います。だからこそお母さんは100歳まで長生きしていらっしやるのだと思います。介護とは寄り添うことだと改めて思いました。

◎自分の親が認知症になったとき、それを受け入れられる自分がい

るのだろうかと考えてしまう。親から「自分が認知症になっても、子どもに迷惑をかけたくない」と聞かされたことがある。親は親で心配していることを知った。

◎思わず涙するほど感情が揺さぶられた文章でした。これから親の介護が遠からず訪れるであろう自分と重ね合わせてしまった。私も一人っ子であるがゆえ、両親の介護は自分の役目であり、それが当然であると考えていた。一人で抱え込んでしまうと追い詰められたり、娘という立場だとキツく接してしまったりするかもしれない。私も介護職として、ご家族の肩の荷が少しでも軽くなるよう、安心して委ねていただける存在でありたいと思う。

◎認知症の母に苛立ち、思わず手を上げそうになったときのこと。排泄で汚れた母を初めてお風呂にいられたときのこと。長男である私のことを認識出来なくなったときのこと。いつまでも忘れられない、切なく、寂しい記憶です。もっと優しくしてあげれば良かったと後悔ばかりが残っています。

◎介護は一人でしていると気持ちに余裕がなくなり、冷たく当たってしまうかもしれない。自分以外にも手を貸してくれる人がいたらどんなに嬉しく、心強いかと思う。お母さんの「どうして死ねないのかなあ」と言う言葉が悲しすぎる。「無理をしないで」と言うてあげたいけど、きつと無理をしなくてはいけない場面もある。これから待っている自分の介護生活を考えると不安です。

◎手記を読ませていただき、どのような言葉をかけてよいか分かりませんが、胸を打たれ、介護をされていることに頭が下がります。同じように、介護をされている方への励みにもなっていると思います。また、そこから学び取ることもできるのではないかと思います。