

No. 153号 (2022年3・4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 ● 2022年3月10日

今号の主な記事

特集 新春対談(後編)

- 共感広げる活動をつくろう…2～3
- 長野高齢協第6次3ヶ年計画……………5
- シリーズSDGs④……………7
- 地域のための公共施設とは……………12



桜と雪のコントラストで、下條村の早春を写し出しました。
撮影者は下條村在住の熊谷昇一さん(組合員)です。週の数回「みんなの家下條」に来所しています。
ふだんは寡黙な紳士ですが、趣味の写真の話題になると少年のように目を輝かせます。
一枚の写真で人の心を感動させるって本当に素敵ですね。

【募集】 組合員のみなさんの写真やイラスト、文章や手作り作品などをお寄せください。
誌面にて紹介させていただきます。

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。



暮らしの現場を見つめ 共感を広げる活動をつくろう

伊澤 敏さん に聞く

新春対談

(後編)

前編では、伊澤先生の、精神科医としての臨床のご経験に基づき、分かり合える対話について、お話をいただきました。後編では、前編のお話を、高齢協に結びつけて考えていきます。

自分に理解が及ばないことについては、もうそれ以上考えようとしなない社会的な意識の広がりも排除的な仕組みに原因があると感じます。現代社会に対して、協同組合としてどんな働きかけが求められてますでしょうか。

◆想像力を育むには現場に身を置くことから

伊澤…協同組合という組織・構造自体がそういう意味では非常に重要だと思います。今の世の中が向かっている方向に対する拮抗力です。協同組合組織の存在自体が持つ拮抗力としての意味合いは、大変大きいと思いますね。それとは正反対の事象が、「分断」、つまり分かり合おうとしないということですね。これは「あえて」なんです。あえてわかるうとしない、あえて壁を作って境目を明確にして排除していく流れが大変強くなっていますよね。

田中…協同組合として、本来だったらもっと拮抗力をしっかり発揮するべきところ、十分そういう役割を果たし切れていないとお感じでしょうか。

伊澤…協同組合という組織自体が存在する意味は大きいですが、さらにいろんな仲間たちからの共感をよびながら、どう拡げていけるかということですね。そのためには私たちが

が現場に足を運ばなければいけない、そうではないと発信に説得力を持たないでしょうね。この点、コロナ禍で機会がますます少なくなってしまうと言われますが、実はもとそんなにはなかった。それが、いよいよ目に見える形でなくなってきました。もともと

伊澤 敏さん

佐久総合病院臨床顧問・日本農村医学研究所所長
長野県高齢者生協理事

聞き手 田中夏子さん (長野県高齢者生協理事長)

田中…いま、「生きにくさ」の広がる社会にあって、生きにくさを抱える私たちが立ち向かっていく取り組みが重要と考えています。しかしなぜ「生きにくさ」が生まれてしまうのだろう、排除を生み出す社会そのものを変えるには、どうしたらいいだろう、そうした想いもあります。ですから協同組合としては、2段階構えくらいの取り組みが必要と感じます。まずは、目の前の困難を抱える人とどう共に生きるか、そして同時にそういう生きにくさを生み出す社会の排除的な構造にどう切り込んでいくかです。前編で先生がおっしゃっていた、



と分断はあった。相手のことを理解しようとする想像力を持った方がいいという考え方はなかった。だから社会にこんな問題が起こっているのだと思います。

田中…相手のことを理解しようとする想像力の発揮もおぼつかないし、その前提として、想像力を持たねばという態度自体も希薄ということですね。想像力を求める思い、それはどのように育まれますか。

伊澤…難しい質問です。若月俊一先生の言葉の引用で恐縮ですけど、若月先生が晩年に言っていたのは「愛こそすべて」。「愛情」だったことですね。もっと理解したい、深くわかりたいという思いの土台には愛情があって、それがないとわがわがうって気にもなりません。その際、大事なのは、言葉が届くということ。私の場合だと、病院の中から言葉を発しても、生活の場には届かない。そういうところまで想像力が及ぶような仕込みをしないといけないと思います。

田中…仕込みといいますと。

伊澤…体を動かして、自分の身体を運んでいけないといけないのかと思います。昔、若月先生は巡回診療・訪問診療をやっていました。このことは大変大事だと思います。例えば、私の場合だと、現在、日本農村医学研究所の所長をやっているのですが、農薬の問題

が重要と考えています。今年は農薬の問題をもう少しやらないと。そのためには、現場に足を運んで勉強する必要を感じています。

◆本当に大事な問題は、個別的なところに宿る

伊澤…分断や想像力の欠如が広がる現代社会の中で、どうすればよいか。この問題について、最大公約数的な部分をとらえて、こうやったらいいという、一般化した話はある



伊澤 敏さん

程度はできません。しかし本当にその人にとって大事な問題となると、ど

うしても、その人だけの個別的な問題になってくるんです。臨床の現場で一番エネルギーを使うのは、その人にしかない問題で、そこを見て取ることが、我々精神科医の仕事で一番重要なところ。むしろ、典型的な症状として教科書に書いてあることはありません。ですが、実際の患者さんたちは、みんな違います。違っているとどこにどう焦点をあてていくか、微妙な違いの中にその人にしかない問題が見えてきて、そこにメッセージが届かないと治療にもつながりません。

患者さんと話していくと、私たちの世界とは違う世界に住んでいることがわかってきま

す。その都度、未知の世界へ探検に行くような気持ちです。ただ、こちらの体力がないと、つまり視る力、聴く力がないと、見ているようでも見えてないし、聞こえているようで聞こえてこない。未知の行ったことのないところへ出かけていくつもりで、人と相対することが重要と感じています。

(インタビューを終えて)

前編では、そもそも容易には「分かり合えない」という、その前提から出発することの大切さを、そしてこの後編では、言葉が届きあう関係にむけて、想像力をどう育てていくのかについて、精神科の医師としてお話いただきました。

今回お聞きしたことを高齢協の活動に置き換えるならば、自らの経験則に頼らず、一人ひとりの暮らしや仕事の現場から見えてくることに目を凝らし、そこに広がる世界に、お互い関心を持ちあうことが大事な出発点であると感じました。

伊澤先生どうもありがとうございました。

田中夏子

(終わり)

2040年を見据えて 協同の力を磨こう

長野高齢協 第6次3ヶ年計画 (2022年4月～2025年3月)

2025年(団塊の世代の方々がみんな75歳以上になる年)に向けて、国は「地域包括ケアシステム」を構築しようとしています。さらに2040年(人口減少・高齢者ピーク)を見据えて、「共生型社会」の実現をめざしています。

左の囲みのように言っています。2040年は遠い未来のことではありません。2040年は「自助・自己責任」の強化等、社会保障の枠組みが大きく揺ら

公の責任範囲は限定的にします。若い世代のために高齢者福祉は水準を下げます。介護保険は重度の方のみの対応とします。地域の実情は様々なので一律的なものは行いません。そこに住む住民が自ら課題を理解して、それぞれで暮らしやすい地域(街)づくりを行って下さい。

長野市 ：高齢化率 39.8%	0～64歳 ▲ 58,281人	65歳以上 +15,942人 (内85歳以上の方 +13,356人)
松本市 ：高齢化率 35.6%	0～64歳 ▲ 30,241人	65歳以上 +10,480人 (内85歳以上の方 +7,120人)
佐久市 ：高齢化率 40.0%	0～64歳 ▲ 13,870人	65歳以上 +3,776人 (内85歳以上の方 +3,531人)

理事長 思いを語る ⑨ 田中夏子

その人の暮らしの場に、居合わせることの意味

この2年間のコロナ禍で、私たちは社会の脆弱性を思い知りました。今もまだ続いています。オミクロンという、従来型と比べて一見症状が軽そうに見えても、強力な感染力の結果、私たち誰もが、感染や濃厚接触の立場となり得ます。今は、働く組合員、そして地域で暮らす組合員の皆さんが、濃厚接触や感染に至ったとしても、身体はむろん、お気持ちを傷めずに安心して治療・療養・待機できることが何より大事と考えます。

先日、こんなことがありました。知人の紹介で、高齢協のお弁当のご案内に、ご自宅にうかがった際のことです。83歳のAさんは、お話ししてみると、戦争と平和の問題にご関心が強く、スポーツや音楽も楽しんでいらっしゃる様子、お話しは様々に広がりました。70代後半で、ご家族お看取りの後、駅近くにコンパクトな住まいを借りようと探し回ったものの、「二人暮らしのお年寄り女性」というだけで、何件も断られたこと、ご自身の健康にご不安があつて四つの病院を回り、心配が募っていること、スマホの操作がなかなか覚えられず困っていること、食べるものには人一倍気を付けているけれど、最近は食事づくりがたつらくなつてきたこと、事故の報道を見るたびに、車の運転もやめようと思つていること…。一般論でなく、お一人の当事者として、これだけ切実なテーマをお持ちであることに触れ、あらためて高齢協のやるべき課題の大きさを再確認しました。

ところで、Aさん、協同組合についてもご存じだったので、私は迷わず生協加入のお誘いをしました。当然、ご承諾いただけると思つていたところ、少し逡巡なさつた後のお答えは、「加入しません」。続けて「この年齢になるとね、身辺少しづつ整理している段階なのよ。今から新しく組織に加わつて…というのは負担で、難しいわね」とのこと。もしかや出資金をご負担と感じていらつしやるのかと思ひ、出資金は払い戻される旨説明すると、「やだ、知つてますよ。でもお金の問題じゃないのよ」。

生協は、まず加入から始まると思つていた私には、目を開かれる一言。「その人の暮らしの場に共に立つ」ということと、逆の対応をしている自分に気づかされました。

同行してくださった東信センターのUさんは、Aさんのお話を受け止めて、さつそくスマホ講座をセンターの仲間と企画。組合員であるとなしと関わらず、出会つた心配事に応えて何かできないかと模索する、こうした仕事文化が、結果として高齢協の裾野を広げていくのではと思つていた私にとって貴重な気づきでした。

3 年間の計画の柱

- ・ 私たちが目指すものを常に意識し、高齢協の共生型モデルを作り上げます。
- ・ 組合員、地域の個人・団体と協働し、その地域に根ざした活動を創ります。
- ・ 地域で評価される「良い仕事」を追求すると共に、協同労働を進めます。
- ・ 地域課題に基づき「仕事起こし」を進め、地域での起業をサポートします。
- ・ 専門職の専門性を高め、地域の人と共に育つ活動を行います。
- ・ それぞれの事業で地域を支える視点で事業を組み立てます。

高齢者の負担増となる社会保障制度改悪に反対します

誰もが安心して暮らし続けられる介護保険制度の再構築を求めます

日本政府が核兵器禁止条約に署名・批准するよう求めています

誰もが気軽に立ち寄れる「集う場」づくりを進めます

誰もが安心して暮らせる地域づくりに貢献します
(社会運動・組織運動)

地域での支え合い活動を地域との協働で進めます

高齢協SDGs宣言に基づき暮らしと事業を見つめ直します

地域を支える人材(担い手)育成を進めます

日本高齢者人権宣言を皆で学びます

総代さんを中心に地域で様々な活動を行います

活動を通じて高齢協への理解者を増やします

組合員同士・組合員と事業所の顔の見える関係づくりを進めます

既存の事業の見直し、改革を進めます

高齢協の安定的発展の礎を作ります
(組織強化・事業活動)

高齢協の活動や事業を担う人材の育成に力を注ぎます

地域で暮らし続けられるため新たな分野への事業・活動に挑戦します。

- **住みかの検討**
高齢者グループホーム、住宅型有料老人ホーム、シェアハウスなど
- **移動支援の検討**
介護タクシー、登録不要移動支援、福祉有償移送など
- **地域支援・生活支援**
おたがい様活動、みんなの食堂など

- でいます。こうした状況のもと、私たちに求められているのは次の点です。
- ① 自分たちの地域を自分たちの手で暮らしやすくするため、協同の力をこれまで以上に磨いていくこと。
 - ② 誰も排除しないコミュニティづくり尽力すること。
 - ③ その実践を土台に、制度・政策の後退に抗し、憲法に基づいて国や自治体に対しては、それらの拡充を求めていくこと。

南信



調理職は食事の時間の演出家

「トントントン」まな板をたたく軽快な音が聞こえます。「グツグツグツ」お鍋で何か煮えてます。「ふわぁ〜」と美味しそうな香りがしてきました。そして、皆さんソワソワしてきましたらもうすぐお昼ごはんの時間です。そう、ここはみんなの家下條です。

「ここに来たときの楽しみは？」と利用者に尋ねると、「食事」との返事が多く返ってきました。「みんなと一緒に食べると美味しいの」「一人だとこんなに品数食べないわね」「なんと行っても手作りが一番」と、本当に嬉しそうです。



そんな、みんなの家のお楽しみ時間を演出するのが3人の調理職です。みんな個性豊かで食へのこだわりも

違います。でも、共通しているのは「利用者に喜んでもらう」ためには労を惜しまないことです。

調理職の鈴木さんのこだわりは下條村産の野菜を使うこと。安全安心の食材選びはもちろん、旬の食材から四季を感じ取ってもらいたいとの思いがあります。フキノトウの天ぷらで春の訪れを感じ、栗ご飯で秋の訪れを感じます。

関島さんの料理はどこか懐かしく、やさしい味付けが特徴です。利用者への思いやりが感じられます。そして、春夏秋冬暮らしの歳時記を大切にします。冬至にはカボチャ、祝い事のお赤飯は毎回大好評です。

原さんの料理は彩りや盛り付けのセンスが抜群です。見た目食欲もわいてきます。また、丁寧な仕事も評判で、魚は事前の水洗いとふき取りを丁寧に繰り返すことで、魚臭さがとれ、おいが苦手な人にも抵抗なく食べていただいています。

三者三様の食事づくりですが、心のこもった料理は、利用者さんの身体の栄養だけでなく、たくさん心の栄養も提供しているのです。

前島修史

中信



NPO中信の21年度振り返り

「良かった、ありがとう」の言葉にやりがいを実感、さらに前進を

専任事務局を配置して5年目となったNPOワーカーズコープががやき中信（以下、NPO中信）。依頼作業に関しては、「納得いただける出来栄えと安価で明朗、安心いただける請求」で好評です。

介護現場での「利用者の立場に寄り添った相談、ケアなど真摯な対応」の積み重ねが奏功し、NPO中信の存在が口伝えにより利用者増に繋がっています。

NPO中信が困りごと対応の有償ボランティアとして、松本市地域包括支援センター発行「みんなのお助け知恵袋」にも掲載されています。その関係から社会福祉協議会、他の介護事業所等と良好な連携も進んできています。

年を追うごとに問合わせも多くなり、新規依頼者（組合加入）が増えたと共に、困りごと相談の幅（草取りから家屋内外、くらし全般）も拡がりをみせています。件数増だけでなく、リピーターなどでの

定着も進んでいます。

暮らしのプラットホームとして、電気系、大工系、庭師系、土木系まで幅広く、Lワーカー（作業担い手）さんを通じたネットワークを駆使するなかで、相談↓見積り↓作業↓困り事解決の事例がたくさん生まれています。

この冬の中信地区は積雪が少なく、2月中旬に今季初めて「雪かき隊」の出動となりました。夕方、作業を行なったお宅のKさんから、「今日はありがとう。訪ねさんからも車が入りやすいと大変喜ばれた」と、一言お礼を言いたいとの電話。仲間と共に取り組んでいるNPO中信の仕事が役に立っているという実感がするひとときでした。

NPO中信 事務局 代田登



世界的な社会問題となっている「プラスチックごみ問題」ですが、みなさんはプラスチックごみについて「自分はポイ捨てしてないから関係ない」と思ってはいませんか。

プラスチックの流出は不法投棄ではありません。ブルーシート、人工芝、洗濯ばさみ等のプラスチック製品の劣化による散乱、農業用資材や魚網などの環境流出等々、プラスチックは様々な場面で使われています。紙おむつなどの高分子吸収ポリマーや衣類のフリースも洗濯の度に無数の繊維片が排水されています。

環境に流出したプラスチックが自然分解される年月

- レジ袋1枚
約20年
- ペットボトル1本
約400年
- 紙おむつ1枚
約400年
- 釣り糸
約600年

出典：NOAA/Woods Hole Sea Grant

100年後の地球のために、限りある資源を大切に使うために

- 使い捨ての習慣をやめる意識を持ちましょう
- 詰め替え容器を使用する事を意識しましょう
- プラスチックごみが環境に流出しないように管理し、分別し処理しましょう。



私の考える高齢協力のカタチ

北信地域センター 北村 淳史

「ひとりぼっちにならない、しない」「元氣な高齢者はより元氣に、人と地域のお役に立とう」を合言葉に、私たちは活動しています。働き方は協同労働を取り入れ、誰もが主役で、互いを認め合い尊重し合う働き方です。あるとき、ふと目に留まった文章があります。誰もが知っているマザーテレサの言葉です。

人はしばしば不合理で、非論理的で、自己中心的です。
それでも許しなさい。
人によさしくすると、人はあなたに何か隠された動機があるはずだ、と非難するかもしれません。
それでも人によさしくしなさい。
成功をしようと、不実な友と、本当の敵を得てしまうことでしょうか。
それでも成功しなさい。
正直で誠実であれば、人はあなたをだますかもしれません。
それでも正直に誠実でいなさい。
歳月を費やして作り上げたものが、一晩で壊されてしまうことになるかもしれません。
それでも作り続けなさい。
心を穏やかにし幸福を見つけると、妬まれるかもしれません。

それでも幸福でいなさい。
今日善い行いをしても、次の日には忘れられるでしょう。
それでも善を行いを続けなさい。
持っている一番いいものを分け与えても、決して十分ではないでしょう。
それでも一番いいものを分け与えなさい。

読めば読むほど、私たちの理念に通ずるものがあると思います。
いま、目の前にいる人に手を差し伸べる。そんなことを意識しながら一日を大事にし、一人ひとりが「他人事から自分事へ」考えることができれば、支え合える関係が築ける気がします。実際は何を言うかではなく、何を行ってきたか、何を行っていくかが、これから必要になってくると思っています。

終わりに：
今に満足していますか？
命の時間を本当に大切な方と過ごしていますか？
私たちが無駄に過ごしてしまった今日一日は、誰かが懸命に生きたかった一日なのかもしれません。大事に過ごしたいですね。

私からの伝言

兵隊は1銭5厘でいくらでも集まる。お前ら軍属は、戦地に行くより「弾丸を造ることでお国につくせ」と言われた (1/4)

宮沢 宗三郎さん

1920年(大正9年)
佐久市野沢に生まれる。89歳
(2010年10月記)

若いころから東京の軍需工場で飛行機の計器や弾丸造ってただけで、たびたび工場が空襲されてさ。それで、工場ごと信州、佐久に疎開したのさ。もともとこの野沢の生まれだから帰郷したようなもんだ。ほんで、わしが教官になって、野沢中学の生徒たちに弾丸を造らせた。作業を怠けるやつにはピンタくらわせてさ。いま思えば、あの時分はめっちゃくちやだったなあ。戦争に勝つことつきり考げえてなかったから。

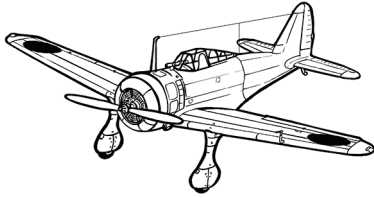
軍属整備工として特攻機を見送った

わしは農家の三男坊だで、昭和十二年、十六歳のとき手に職をつけて身を立てようと富士航空計器っていう会社に勤めたのさ。そこは日本でも一、二といわれる大会社でな。東京の芝浦にある工場で飛行機に使われる計器類を造ってただ。まだ戦争が始まる前だっ

たけど、もうそのころは軍需工場になって、砲弾の部品なんかも盛んに造ってたです。工場で働く千二百人はみんな軍属になっていたよ。あん時は日本が満州を取ったっていうんで、欧米から経済制裁を受けてたからね、世の中にはガソリンはなし、石油もなしでさ。でも軍は持ってたね、それを軍需工場に回して兵器をせっせと造らせたんだ。

わしらは部品造りだけじゃなく、戦車や飛行機が壊れると整備にも行ったのよ。負けが込んできたころには中島飛行場にもよく行ったね。というのはね、ちゃんと飛べる飛行機はあらかた支那に行っちゃって、整備員もそれと一緒にくっついてったからさ。飛行場じゃあ修理できるもんがいねえんだわ。さあ、そこでわしら軍属が応援に行くわけさ。

もうその時にや国内に残ってる飛行機はほとんどない。これで、かまわんでおけば上陸されて滅茶苦茶にやられちゃうから、軍上層部で「どうでも飛行機を敵艦に落とせ」となった。特攻作戦よ。初めは敵もこんな無茶なことをするって思ってたから特攻は成功したらしいが、おおかたは、突っ込む前に高射砲で撃ち落とされてしまったようだ。でも、敵艦に近づけたのはいいほうだ。



地域のおすすめスポット

訪ねてみませんか

湯量豊かな渋温泉(山ノ内町)

冬といえば温泉ですね。

下高井郡山ノ内町の渋温泉は源泉が数多く存在し、豊富な湯量で、渋温泉すべての旅館と外湯は100%源泉かけ流しだそうです。

コロナ禍で旅行などが制限されている今、気持ち消極的になっているところがありません。今回は、コロナ禍でも楽しめる方法をおすすめスポットと合わせてご紹介いたします。

まずは街並みです。レトロなおもむきが時をさかのぼって時間旅行に連れてってくれます。「千と千尋の神隠し」のモデルとなった旅館もあります。昔ながらの街並みを満喫した後は、コロナ禍でも感染対策がしやすい足湯で癒されてはいかがでしょう。

「休息処 信玄」に立ち寄って旅の話をしながら、ゆっくりとつかってみてはどうでしょう。せっかく温泉に行ったから、湯船につかりたいという方には、九つある外湯(共同浴場)を巡るのも渋温泉ならではの楽しみ方です。

近くには湯田中温泉、地獄谷野猿公苑もあり、楽しいところ満載の場所です。(渋温泉のHPより内容を抜粋)

休息処 信玄

田中温泉、地獄谷野猿公苑も楽しいところ満載の場所です。(渋温泉のHPより内容を抜粋)



第40話 「姑の死に嫁が胸にしがみついて泣いた」(南信 今村洋子)

15年間の訪問看護の中で、たくさんの在宅死のお手伝いをさせていただきました。でも、死の瞬間に立ち会うことはめったにありませんでした。

そのめったにない死の瞬間に立ち会えたのがEさん(84才 女性)の最期でした。

嫁さんがおかしいから見に来て欲しいと、お嫁さんの電話で駆けつけました。顎を上下させながら深い呼吸を繰り返して、もう意識はありませんでした。すぐ主治医に連絡しましたが、医師が到着する前にEさんの呼吸は止まりました。

その時です。お嫁さんが「わあー」と大声で泣き出し、「おかあさん、お世話になりました」と言ってEさんの胸にしがみついて泣きじゃくり、しばらく離れないのです。私は不思議な光景を見た気がして、深く感動しました。高齢であれば実の親の死の瞬間でもこんなに悲しむ子どもを見たことがありません。お嫁さんがこんなに悲しむお姑さんは、どんな方だったのだろうと興味を持ちました。

数日後、Eさんのご仏前にお線香をあげようかがいきました。お嫁さんが色々お話ししてくださいました。Eさんの葬儀には地域の方が大勢いらしたそうです。

「私がこの家にお嫁に来てから、お義母さんからは一度も嫌な思いを受けたことがありません。地域の人たちにもいつも親切で慕われていました。自分のことよりも他人のことを先に考える人でした。寝たきりになっても、いつも私のことを先に考えてくれました」

その時思い出しました。Eさんはお尻に床ずれができていて、その処置のために訪問看護を依頼されたのです。床ずれの尿汚染を防ぐために、主治医の指示で膀胱留置カテーテルを入れました。尿道から管を入れることは大抵の人は嫌がりません。違和感があって不快なのです。でもEさんは管をいれたら「ああ、ありがたい。これで母さん(お嫁さんのこと)にオムツかえる手間をかせげます。済みません」と言われ、とても喜ばれたのです。Eさんの床ずれはとも大きく、最後まで治癒しませんでした。どうしてこんな大きな床ずれができたのか、不思議でした。もしかして、Eさんはオムツに尿がびっしょりでも、お嫁さんに気遣い、我慢してこんなにもひどい床ずれになったのかな、と思いました。でも、お嫁さんをはじめ、ご家族から大事にされて自宅で息を引き取ったEさんの死に顔はとても安らかだったのは言うまでもありません。



ケースから学ぶ

訪問看護を始めて介護制度が始まるまでの7年間は、巨大床ずれの処置に飛び回っていました。

ご家族に床ずれ予防の知識がない、もちろんエアーマットも借りられない、安価に衛生材料も手に入らない等で、一つできた床ずれがドンドン大きくなっていきました。巨大床ずれのために命を縮めた方もいました。とても無念な思いをしました。

介護保険制度開始後は、ケアマネがいち早く介護プランで予防計画を立てて対策を取ってくれています。今では大きな床ずれを見ることがなくなりました。

Eさんは、介護保険制度開始以前の方です。ご家族がどんなに丁寧な介護をされていても床ずれができてしまう方がいました。ご家族も無念だったと思います。

ご家族に大事にされている方は、それなりの生き方をされたのだと学ばされました。そんなお宅へ伺うことは、とてもうれしいことです。

簡単料理で元気アップ

おからサラダ

【材料】(3〜4人分)

- おから または 花(生タイプ) 100g
- 新玉ねぎ(玉ねぎでも可) 中1/2
- ツナ缶(油漬けタイプ) 1缶
- 桜えび 5g
- マヨネーズ 20g
- しそドレッシング 大1
- 塩 少々

【作り方】

- ①生タイプのおからを電子レンジで加熱し、冷ましておく。
 - ②桜えびをフライパンで空炒りする。
 - ③新玉ねぎをみじん切りにする。水にさらさず、塩少々を振りかけておく。
 - ④おからと桜えびが冷めたら、新玉ねぎを(水分を切らずに)入れる。ツナ缶(油分ごと)を入れて軽く混ぜる。
 - ⑤マヨネーズ、しそドレッシングを入れて混ぜたら出来上がりです。
- 高血圧、高脂血症、動脈硬化の予防が期待でき、簡単に作れるので是非試してみてください。
- (飯田市 仲井範子)



クロスワードパズル

今号の締め切り 4月10日(日) 必着

前号の正解 (152号) ふくわらい

正解者 15名 当選者 (3名) 大塚民恵さん、武井勝利さん、土屋文広さんでした。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 C	2		3	4 D
			5	
6		E		
	B		7	8
9		10	A	
		11		F

〈応募方法〉タテ、ヨコのカギを解き、A～F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贅沢でうまいものばかりを好んで食べる人。グルメ。
- ③結果は運にまかせて、思い切って物事をする事。
- ④腰部にあり、左右の寛骨と仙骨・尾骨とで構成される骨。
- ⑤演劇・映画・テレビなどで使用される、その場面の状況や登場人物の心理を表す音。
- ⑧野球で、安打数を打数で割った率。バッティングアベレージ。
- ⑨自動車ラリーなどで、助手が運転者に方向や速度を指示すること。「〇〇ゲーショ
- ⑩国際医療援助団体「国境〇〇医師団」

〈ヨコのカギ〉

- ①ダイヤモンドに次ぐ硬度の、赤色が特徴的な宝石。7月の誕生石。
- ③現在より以前の時。過ぎ去った時。昔。
- ⑤虎(とら)のすんでいる洞穴。きわめて危険な場所のたとえ。
- ⑥冬の初め。はつふゆ。
- ⑦庭などで、一部分を区切り土を盛り上げるなどして草花を植えた所。
- ⑨仲が悪くなっていた人達が、もとのように仲よくなること。和解。
- ⑩小麦粉を水でこねて薄く伸ばした生地を包み、日本刀のつばのような形の和菓子。

総代会選挙公示

令和4(2022)年3月4日

長野県高齢者生活協同組合総代選挙について

第24回通常総代会を6月25日(土)長野市で開催します。ついては、総代の選挙について以下の通り公示します。

- (1) 選挙すべき総代 110名
- (2) 地域ごとの総代定数
東信地域 18名、北信地域 65名、中信地域 21名、南信地域 6名
- (3) 任期 1年
(第24回通常総代会より令和5年第25回通常総代会前日まで)
- (4) 候補者基準
長野県高齢者生活協同組合の組合員。ただし、役員・選挙管理委員は除きます。
- (5) 届出期間
令和4年3月4日(金)～4月9日(土)
- (6) 届出方法
立候補される方は本部選挙管理委員会事務局に「総代立候補用紙」をご請求の上、期間内に提出してください。
- (7) 選挙日 令和4年4月11日(月)

選挙管理委員会事務局
電話 026-263-2386

理事会報告

1、2月

・ 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う各事業所の取り組み状況を共有しました。利用者家族の感染、家族が濃厚接触者となった等の報告が挙がっています。細心の注意を払いながら業務を進めると共に、様々な事態を想定して対応していくことを確認しました。

・ 2022年度の基本スケジュール
・ 第6次3ヶ年計画並びに2022年度計画を確認しました。(方針参照)
・ 秋の組織強化月間のためを確認しました。
・ 諸規程の改定を行いました。
・ (定款・総代選挙規約・総代会運営規約・役員選任規約・監事監査規約・理事会運営規約・役員活動保障に関する規程・新規事業立ち上げに関する規程等)
・ 家族農業を守り、食料の自給率の向上を求める請願署名は549筆集まりました。

読者投稿



表紙写真で姉と電話で話す

一月に届いたかがやきながらのニュースの表紙に姉が写っていて、久しぶりに電話で話しました。つれあいを83歳で亡くしたあと体調をくずしていましたが、少し良くなってきた、また「バスハイク」一緒に行こうね!と。"姉妹の絆"をありがとうございます。(加藤久美)

たまの料理が楽しい

妻だけに食事はまかせないでたまには自分も料理をする。楽しい! 海岸に流れ着いたプラゴミ分解には50年以上も要すとのこと。どうして自分のようにそれぞれに分類処分しないのだろうか?(武井勝利)

後期高齢者になったので

毎日寒いけれど、コロナ・寒さに負けないように頑張っています。以前はあまり意識しなかったが、自分も後期高齢者となった今、遠いけれども東信地域センターの記事に関心を持ち、たまに

は行ってみようかと思っています。(関和夫)

見応えある白鳥

佐久市の滑津川に白鳥が二十数羽飛来しております。さすが白鳥、美しく見応えがあります。(たみ恵)

御嶽海おめでどう

御嶽海大関昇進おめでどうございます。(新井節子)

何か恩返しできることはないか

新春対談の中でこの生活協同組合に若月先生が関わっていることを知り驚きました。私は一時、北海道で暮らしていたので、佐久病院の農村医学のことと医師に人気のある病院ということしか知りませんでした。信州に戻った時は様変わりして、自分の生活をするごとに夢中でしたが今仕事を辞め、今の自分に何か恩返しのできるものとがないかと探し続けています。生協さんの活動を知り、お手伝いすることにより自分自身の生活にめりはりが出来、充実した生活が出来ればと思っています。(巢山節子)

母と楽しくクロスワード

85歳の母と初めて「かがやきながらのニュース」のクロスワードパズルをしました。母も脳をフル回転させて二人で楽しい一時を過ごしました。「当たるといいね」と母。私も「そうだね」と笑顔になりました。介護が始まった私にとつて「かがやきながらのニュース」は情報をいただける貴重なお便りです。(伝田はつ子)

目からウロコで納得

「洋子のゆうゆう介護軸」はいつも目からウロコで、感心しきりです。言われてみると納得できますが、知っておかないとこわいですよね。(徳武京子)

わかりあえるように

新春対談良かったです。わからないから話し合う。そこにことばだけでないいろいろな使いながら、怒りも想像もジェスチャーも身体もetc。「人とわかり合えるってたいへんだけれど楽しい」になりたいですね。平和で生命守られる社会をしっかりと作りたいですね。(いづみ)



オミクロン株で第六波

大寒らしく雪が降る寒い日々です。新型コロナウイルスも第五波が収束したかに見えたらオミクロン株が急速に拡大して第六波となりそうです。一年間はこの状態が続くのでしょうか。予防に努めたいと思います。(土屋文広)

つぶやき

かがやきニュース(152)の表紙に「ふれあい茶話会(デイサービス晴の家)」を載せていただきありがとうございます。写真を見ながら、思い浮かんだことをお伝えしたいと思います。

組合員(晴子さま)であった方のお名前の一字をいただいで、里山辺地区(松本市)に開設された施設(デイサービス晴の家)は、周辺地区の皆様方とのふれ合いが、交流の土台となっています。生涯づくりのサービスマ、公民館活動を通して、晴の家との交流が深まり、寄り場づくりへと繋がってきただけです。

茶話会に地域包括のスタッフと、地区の民生委員も賛同していただき、連携の輪が広がってきています。晴の家スタッフからは、「地域に根ざした事業所として一緒に頑張ります」と、エールをいただいています。

豊嶋春美

地域のための公共施設とは

地域福祉事業所として、私たちが運営する施設にはそれぞれ役割があると思っています。

憩いの家の利用者の中で、身体的なことでは心配事が増えてきたときに、私たちはどう対応したらいいかを悩んでいました。そんなときに地域包括ケアの皆さんと出会いました。日々の出来事でスタッフが悩んでいることを相談すると、保健師の方から「私たちにはこんなことができる」と、話を伺うことができました。そのときに、「つながる」と思ったのがきっかけで、スタッフ会議に出席していただきました。

会議では、日頃の利用者の心配な様子や出来事、困りごとを現場の声として聞いていただきました。スタッフは利用者を見守り、日々変化していく身体状況を身近で観察しています。私生活でも、困りごとがあるのではないかと私たちの想いを伝えました。そんなスタッフの姿に、保健師の方も感心されていました。

その後、地域包括ケアの方々が心配な利用者宅を訪問し、現在の様子を確認した上で今後につなげるサポートをしてくださいました。(訪問

の際には、憩いの家から聞いたとは伝えませんが、訪問した報告を受け、スタッフ一同安心しました。

私たちは、介護職でもなくプライベートにも踏み込めない現状の中で、出来ることは限られています。

しかし日々利用者と関わる中で変化や困りごとに気付くことができる最前線にいます。気付いたときに相談しつなげる場所があることは、私たちにとっても安心です。地域福祉事業所としての施設の役割・強みを知りつながりを持つことで、憩いの家の存在がもつと活かされていくと思います。

いろいろな方向から地域の困りごとのお手伝いができる。そして私たちも、その一部であることを再認識する価値ある機会になりました。

かがやきひろば東北 長田由美



知ってましたか? 「食べる薬」キャベツの栄養と効能

キャベツを使った料理で

冬の間眠っていた胃腸を強めましょう

◆3月から4月にかけて生食で美味しい春キャベツが出回りますが、まだまだ寒い日もあるこの季節にぴったりの寒玉とも呼ばれ、身体を温めてくれる冬キャベツを使って、冬の間眠っていた胃腸を強めましょう。

※寒玉…寒さに当たると細胞が凍らないように身を守るため、うまみと甘さが増したおいしいキャベツです。

冬は旨味がアップし、煮崩れしにくいのが特徴。

◆キャベツの特筆すべきところは、胃の粘膜の再生や、胃潰瘍の治癒に効果があるビタミンUやビタミンKを豊富に含んでいることです。また、ビタミンCの含有量も淡色野菜の中ではトップクラスという優秀さです。

このため、胃炎、胃潰瘍、ただれなど傷ついた粘膜を修復する効果があることがわかり、にわかには注目を集めるようになりました。潰瘍ができてくる場合は茹でたり、ジュースなどにします。キャベツから発見されたビタミンUは別名キャベジンとも呼ばれており、胃腸薬としても知られています。

胃腸の他にも、糖尿病や便秘、吹き出物、泌尿器系の疾患、疲労回復に薬効があるとされています。また最近では、発がん物質の解毒を促進するとの報告やガンの発生を抑える効果があるとも言われています。

☆ビタミンUは熱に弱い成分なので、キャベツは煮すぎないことがポイントです。胃の痛みや潰瘍、胃腸炎などで意識して摂取する場合は、さっと湯通しした程度のものを食べるか、新鮮なキャベツジュースで飲むこともいいでしょう。

☆ビタミンUやビタミンCなどを効率よく摂取するには、生食がオススメです。生のキャベツは体を冷やす性質があるので、冷え性の人は食べ過ぎに注意を。

管理栄養士 浅井静子

