

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5月10日

今号の主な記事

特集

- 憲法は何のためにあるのか 2～4
戦争遺跡から平和を考える…………… 5
シリーズSDGs⑤ 水の使い方…7
地域の足を考える…………… 12

私たちの描いた絵が〈米ちゃん弁当〉と一緒に届きますよ



昼食前のひととき、東信の小規模多機能型居宅介護事業所「四季のベンチ」に通ってくるみなさんが、季節に合わせた絵を色鉛筆で描いています。「ぬり絵をしていると、子どものころを思い出して楽しいの。こうして描いたものが〈米ちゃん弁当〉に添えるお便りになってるなんて嬉しいわ」

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。

考えよう 憲法は何のためにあるのか

日本国憲法 75 年を迎えて

今年は日本国憲法が施行されて75年になります。この憲法は、1946年11月3日に公布、翌年の1947年5月3日に施行されました。憲法をめぐる論議が活発です。そこで憲法とは何か、何のためにあるのかを考えていきたいと思います。

施行直後の教科書にみる「憲法とは何か」

日本国憲法が施行されて間もない1950（昭和25）年に『あたらしい憲法のはなし』という本が発行されました。これは中学校一年生向けの社会科学用教科書で、著作者は文部省です。この本のはじめに「憲法とはどういうものであるか」について、次のように説明しています。

「憲法とは、國でいちばん大事な規則、すなわち『最高法規』というもので、その中には、だいたい二つのことが記されています。その一つは、國の治めかた、國の仕事のやりかたを決めた規則です。もう一つは、國民のいちばん大事な權利、すなわち『基本的人權』を決めた規則です。」（9頁）

誰が憲法を守るのか

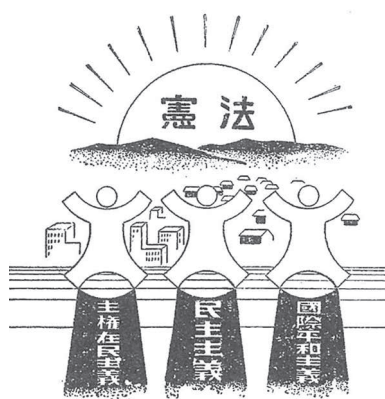
このように憲法には、國の治め方、仕事のやり方、すなわち立法・司法・行政のしくみ、基本的人權の保障の二つが柱になっていると書かれています。そして最高法規を守るべき人が次のように明記されています。

「憲法は、國の最高法規ですから、この憲法で

決められていることに合わないものは、法律でも、命令でも、なんでも、いっさい規則としての力はありません。これも憲法がはっきり決めています。このように大事な憲法は、天皇陛下もこれをお守りになりますし、國務大臣も、國会の議員も、裁判官も、みな守ってゆく義務があるのです。」（59頁）

憲法を守る義務を負っているのは、國民ではなく國政の場で権限を持っている人たちです。

政府が最初に國民向けに作った憲法解説書といえるこの教科書を読むと、憲法の根本となっている考えである「民主主義」「國際平和主義」「主權在民主義」を大切に、よい國をつくっていくという熱意が伝わってきます。

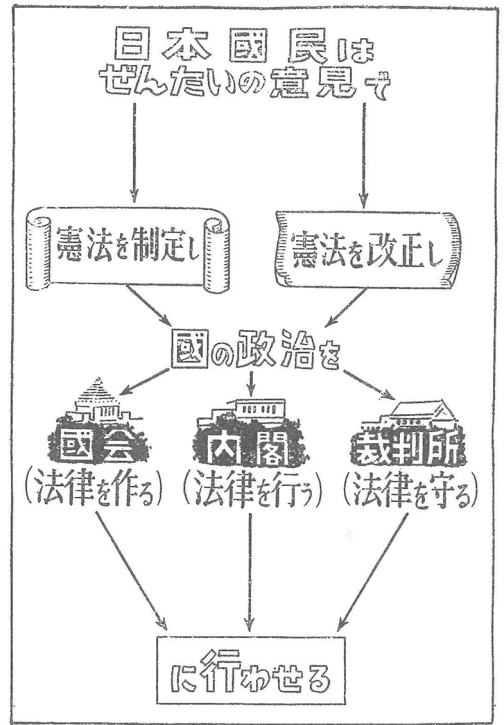


人權を守るため、政治權力を制限するしくみ

今の教科書にみる憲法と立憲主義

では、現在の教科書を読んでみましょう。佐久市中央図書館で閲覧した中学生向けの社会科学教科書の一節です。

「**憲法と立憲主義** 國の政治の仕組みの根本を定める法が憲法です。憲法は、政府の權力を



学者や法律家の方々の考え方を反映しているといつてよいでしょう。

一方、憲法は国民がとるべき行動を指し示すもの、すなわち「規範」を示すものという考え方もあります。

憲法の要点（平和的生存権）

憲法の考え方をしめしているのが「前文」です。それを象徴する部分は次の一節です。

「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。」

「われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。」

ここには第二次世界大戦の悲惨な経験をふまえて、二度と戦争を繰り返してはならないという深い反省の上に立って、平和的生存権という基本的人権が国民にあることを定めています。

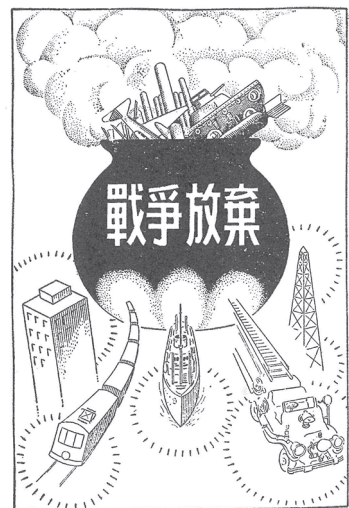
国際平和の希求、戦争の放棄、戦力不保持

平和憲法の旗印——第九条

日本国憲法が平和憲法と呼ばれるわけは、前文と戦争の放棄（第二章）を定めた第九条にあることはよく知られています。

国際紛争を平和的手段で解決することを定めた国際連合憲章よりも徹底した平和主義を規定した第九条は世界でも高く評価されています。

他方、九条は現実とかけ離れているので変えるべきだという意見があります。平和と戦争・軍事力についてじっくり考える時です。



「個人の尊重」をはじめとする基本的人権の保障条文は百三条ありますが、「第三章 国民の権利及び義務」（第十条～第四十条）に注目しましょう。いずれも大事な権利が規定されています。その根本となる権利は次の条文です。

「すべての国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他国政の上で、最大の尊重を必要とする。」（第十三条）

この憲法誕生前の戦前・戦中の社会を考えてみると、国家のために個人があるという考えが支配的でした。これを転換した「個人の尊重」はこの憲法の基本的価値を表しています。私たちは、暮らしの場で「個人の尊重」をはじめとする基本的人権が守られているか、つねに問い直すことが必要なのです。

制限して国民の人権を保障するという立憲主義の思想にもとづいて、政治権力の乱用を防いで、国民の自由や権利を守ります。立憲主義の考えは、政治が人の支配によってではなく、法によって行われることを要求する法の支配の思想とほぼ同じものです。

憲法は、人権の保障と国の政治のしくみの二つから構成されています。そこでは、人権の保障こそが目的で、国の政治のしくみはその手段です。」（『新しい社会 公民』東京書籍 2011年 36頁）

このように憲法は、国民の自由や権利を守るために政治権力を制限するためにあると書かれています。ここに「国の政治」とありますが、地方自治についてもまったく同じです。

憲法や法律についてはたくさんの方が出版されています。この教科書の内容は、大方の憲法

生協がなぜ平和運動を

高齢協の事業現場で就労組合員たちと懇談していると、私たちが毎夏参加している核兵器廃絶を訴える平和行進をめぐって、感想をもらいます。「普段は接することのない、いろいろと人と歩きながらお話できて、視野が開けた」という共感とともに、しばしば疑問の声も寄せられます。「高齢協は事業組織ですよ。なぜそんなに、平和、平和って言うんでしょうか」と。

私は今まで、「生協が平和に取り組むのは当たり前のこと」「特に高齢協の場合、戦争体験、被爆体験の当事者も多く、肌身でその脅威を知る立場にあって発信するのは当然」と思ってきました。でも「なんでそんなに平和？」と問われると、生協と平和運動の切っても切れない関係を、学びによって確認し、それぞれ自分の言葉で語る機会を広げていく必要を感じます。

昨年総会で私たちが加盟した「日本生協連」。その設立は1951年にさかのぼります。前年1950年には朝鮮戦争が勃発する等「冷戦」が広がり始めた時代でした。当時の日本生協連「創立宣言」には「平和は全人類の悲願」だが、「第三次世界大戦の危機は迫り、国際情勢は極度に緊迫している」（なんだか現代の状況と重なります…）との認識が刻まれ、戦争の惨禍、戦時下の弾圧、市民生活の犠牲に抗するために、「平和の使途」たることを最重要課題と位置付けています。そうした土台もあって、直後のビキニ水爆実験、第五福竜丸の被ばく事件に対し、東京杉並区の小さな生協の組合員たちが声を上げ、それが勢いをもって全国に広がり、その後、世界的な原水爆禁止運動へとつながった経緯があります。

生協と平和運動の深い関係、ちょっと覗いてみたいという方、一緒に学びませんか。



第二十五条は生かされているか

「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。②国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進を努めなければならない。」（第二十五条）

この条文は、貧困と格差の拡大が進む現在、非常に大切な規定です。

国の政治のしくみと運営原則

政治のしくみと進め方の原則を規定しているのは、天皇（第一章）、国会（第四章）、内閣（第五章）、司法（第六章）、財政（第七章）、地方自治（第八章）、改正（第九章）、最高法規（第十章）、補足（第十一章）となっています。

誌面の都合で要点説明は省略しますが、ここにも目を配り、実際の政治を見ていくと憲法が守られているかどうかが見えてきます。

「国民の不断の努力」

終わりに、憲法の守り手として国民に向けて示している条文を紹介します。

「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない。」（第十二条）

※青文字は原文引用です。

※文中の絵は『復刻あたらしい憲法のはなし』（永絵夢社出版局）から転載しました。

戦争遺跡から 平和を考える

今年の8月で終戦後77年が経とうとしています。戦争当時は各地で空襲や人々の苦しい生活、他にも様々な被害があっ

たと思います。もう二度と、戦争という残酷で悲惨な歴史を刻まな

(参照…長野市HP)

松代大本営

松代大本営地下壕は、舞鶴山（まいづるやま）を中心として、皆神山（みなかみやま）、象山（どうざん）に基盤の目のように掘り抜かれ、その延長は約10キロメートル余りに及んでいます。

第二次世界大戦の末期、軍部が本土決戦の最後の拠点として、極秘のうちに、大本営、政府各省等をこの地に移すという計画のもとに、昭和19年11月11日から翌20年8月15日の終戦の日まで、およそ9カ月の間に建設されたもので、突貫工事をもって全工程の約8割が完成しました。

松代象山地下壕は、平和な世界



松代大本営地下壕

戦争から学べることを、それは、人には生きる権利がある、人の命の重みに差はないということだと私は思います。戦争で亡くなった命や、戦争に苦しめられた人々の時間は返ってきません。戦争という歴史を無駄にしないためにも、今を生きる私たちが、人の命も自らの命も大切にできる世の中になることを願っています。

北村淳史



満蒙開拓平和記念館

満蒙開拓平和記念館

今だから語れることがある。今だから学ばなければいけないことがある

※

1931年の満州事変以降、日本政府の国策により大勢の日本国民が満州、内蒙古、華北に入植しました。「拓け満蒙、行け満州へ」の呼びかけのもと、長野県からは全国で一番多い3万人を超える人々が希望の大地へと渡っていきま

べないことがあります。今だから語れる開拓体験者の実相があります。その言葉に耳を傾けてください。一人ひとりの人間と向き合っ

い、平和な未来のため、に大切にすべきことは何かを自分自身に問いかける場

満蒙開拓平和記念館

開館時間 午前9時30分～午後4時30分（入館は午後4時まで）
休館日 毎週火曜日（祝祭日の場合はその翌日）
第2・4水曜日、年末年始等
入館料 一般 600円（団体500円）
小中高生 300円（団体200円）

〒395-0303 下伊那郡阿智村駒場711番地10
電話 0265-43-5580
<http://www.manmoukinenkan.com>

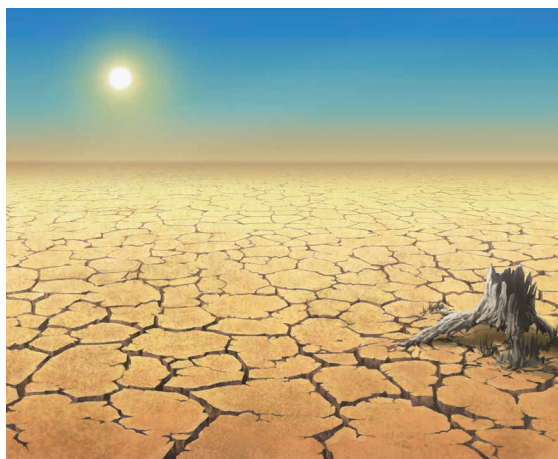
前畠修史

水の使い方を考えよう



地球は水の惑星と言われているですが、実は98%が海水で、淡水は2%しかありません。その大部分は南極や北極の氷山などで、利用できるのは全体の0.01%にも満たないのです。

現在、世界の約7億人が水不足の状況で生活しており、不衛生な水しか得られない状況があります。水不足の地域では干ばつや地下水の減少、湖沼が小さくなる等農業用水や飲み水さえ十分に得られなくなっています。同時に農地の砂漠化も進んでおり、世界各地で水をめぐり、紛争が起きていることも事実です。



2年前にアフガニスタンで亡くなった中村哲医師は砂漠化した農地の再生に尽力され、多大な功績を残されたことは記憶されている方も多いでしょう。アフガニスタンの農地の砂漠化は干ばつの影響でした。

水不足の原因は

私たちの豊かな生活を支えるために水の使用量が急増したことが水不足の最も大きな要因です。特に食料を増産するための水の消費は50年前に比べて3倍以上となっています。

小麦などの穀物の栽培には大量の水が必要です。1kgの穀物の生産にはその10000倍以上の水が必要だと言われています。日本が輸入している大豆や小麦は2363万7千ト(財務省統計資料2021)

年)にのぼります。私たちが食する肉類を生産するために必要な穀物は肉1kgに對して牛・11kg、豚・7kg、鶏・4kgが必要と言われている。私たちは、飲み水や生活用水以外に知らない所で多くの水を消費していることになりま。農作物を輸入に頼っている日本は、その必要な水を間接的に消費していることになりま。

水は私たちが生きて行く上で欠かせることができません。水が豊富な日本では、昔は自然が浄化できる範囲の活動でしたが、今はその範囲を超えてしまっています。私たち一人ひとりが水の使い方を考えることが大事ですね。



PORK



BEEF



CHICKEN

- ・ロシアによるウクライナに対する軍事侵略に対し、平和を求める私たちの意思を示す為に在日ロシア連邦大使館に抗議文を送ることを決定しました。
- ・この間の新型コロナウイルス感染状況並びに感染防止対策を確認しました。
- ・総代選挙公示、総代会公示を承認しました。
- ・女性活躍促進法に基づく行動計画を策定しました。
- ・外部団体役員候補並びに外部団体総会代議員を決めました。
- ・就労職員の就業規則・賃金規程並びに諸規程の見直しを行ないました
- ・2021年度の組合員動態について確認しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で思うような取り組みが出来ず、組合員数、出資金共に減少となりました。

組合員数 4,067 名(マイナス 39 名)
出資金 122,931 口(マイナス 45 口)

長野県高齢者生活協同組合 第 24 回総代会 公示

令和 4 年 4 月 2 日
長野県高齢者生活協同組合
代表理事（理事長） 田中 夏子

長野県高齢者生活協同組合定款 52 条、54 条、55 条に基づき第 24 回通常総代会を開催します。

1. 総代会日程及び会場

日時 令和 4（2022）年 6 月 25 日（土曜日） 午前 10 時より
会場 長野市篠ノ井 JA グリーン長野グリーンパレス

2. 予定議案

- 第一号議案 2021 年度事業・活動報告と決算承認の件
- 第二号議案 剰余金処分承認の件
- 第三号議案 2022 年度事業・活動計画並びに収支予算の承認の件
- 第四号議案 第 6 次 3 ヶ年計画の件
- 第五号議案 定款および規約変更の件
- 第六号議案 2022 年度役員報酬の件
- 第七号議案 議案決議効力発生の件

総代選挙結果について

総代選挙規約第 10 条により立候補者が定数以内となったため、以下の総代候補者全員が当選したことをお知らせします。

第 24 回総代会 選挙管理委員会

総代定数 110 名（北信：65 名、中信：21 名、東信：18 名、南信：6 名）

第 24 回総代名簿

北信（65 名）	越 洋	永井 美子	村松 満秋	代田 登	吉田 敬子
相澤 京子	小山 隆	中川 憲児	室川 裕子	白井 広美	関 次郎
荒井 智和	小山美恵子	中川 文子	柳沢 孝子	高瀬 制一	井出三代子
安藤 節子	齊藤 洋子	中澤 明子	山岸美智子	武井満喜子	東 誠子
石井 孝	芝波田英二	西澤 照雄	山本 小雪	床尾 玲子	山下多香子
出河 久男	清水 則雄	花形 春樹	吉沢 勝子	轟 咲子	大工原陽子
今井 悦子	庄村 明純	林 晴江	依田 明子	根本二三子	川妻 干将
今井 二郎	須坂はるみ	古澤 美保	渡辺絵美子	樋沢 春喜	羽毛田協子
上野 和幸	曾根 真弓	細野百々代	渡邊みち子	藤井 幸子	千田 直子
江原 文男	高橋 節子	前島 章良	中信（21 名）	堀内美保子	高橋 照子
片桐 幸子	瀧本 弘子	松下 昌之	大野 里美	村上さよ子	山本 典子
勝田美穂子	田口 森男	松村 久	大久保萬里	若松 典子	横山 孝子
金子 茂喜	竹内 勉	丸山 賢治	小泉紀代子	東信（18 名）	南信（6 名）
神田 勝美	田中 園枝	水上四女子	小島千代子	荒井 季彦	石原由美子
北澤 美行	塚田しげ子	宮川 清子	小林 幸代	宮澤 文仁	伊藤 敬子
北村 道子	土屋栄美子	宮沢千恵子	小林美代子	荻原 守子	今村 洋子
久保田幸子	土屋 健一	宮沢みよ子	小林 陽子	松崎 裕子	尾曾 和成
黒岩千恵子	土屋 裕道	宮下紀美子	小林 明	梶谷 安子	野牧 初彦
小池登志子	轟 博子	村松 博	小松 由人	柏原 千穂	松田みつ子

総代会と総代の役割

—総代会とは—

総代会は生協の最高意思決定機関です。年 1 回開催され、事業・活動方針や、剰余金の使い道を決定したり、理事などの役員を選出したりします。

理事会は総代会で決定された意思に基づいて具体的な計画を決め、実行します。

そのため総代会はより多くの組合員の声が反映されたものでなければなりません。

本来ですと組合員全員参加で開催すべきですが、4,000 人が一堂に会することは困難です。

そのため、組合員の代表（総代）を選出して、

総代会を開催します。（2022 年度総代は 110 名。組合員 37 名に対し総代 1 名となります）

—総代（組合員の代表）の役割は—

☆高齢協の方針作りに参加し、総代会に出席します。各地域で行なわれる総代の集い等や総代会で組合員の声や要望を伝え方針に反映させます。

☆総代会で決まったことや学んだ事を組合員に知らせます。

☆総代会で決めた方針に基づき、自分の出来る範囲で地域や職場で活動します。

☆総代会で決められたことが方針通りに進んでいるか確認します。

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 (2/4)

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)

中島飛行場でよく特攻機が飛び立つのをみたよ。

「ああー、これは、あすこまでいかれんなあ」ってみんなで顔見合わせたもんだ。おそらくは目的地まで飛べまいと、音で分かるだよ。羽根の回転が鈍ってる音さ。こっちは飛行機造ってる方だから音で判断できるだが、ろくに訓練もさせられねえで送り出される、十八や十九の子どもにやあわからねえよ。それで、途中、国内に落っこちて帰って来た衆が何人もいただよ。でも、原隊に戻すわけにはいかねえから、あとで知ったんだが、一カ所に集められ、「おめおめと帰ってきた」責められて教育し直されたってこんだ。

なんで飛べなくなるかっていうとね、そもそも特攻機の半分は木、ベニヤで造ってあるから、軽くて小回りはきくけど遠くまでは行かないんだ。ひどいねえ、そんなんで敵艦に体

当たりしろっていわれたんだからさ。

空襲警報に防毒マスクをつけて

わしらは、軍の命令で照準器を造ったこともあるよ。日本の爆撃機は、雲がかかっていれば敵の位置が分からないから、だいたいの目安で爆弾落とすだが、敵の攻撃は正確だった。爆撃照準器ってもんを持ってただわ。それがB29という大型の爆撃機を一機撃墜したことで分かったんだそうだ。軍では、「あ、これだ」ってことで「じゃあ造れ」となった。照準器は勢いよく回っていけばどんなに強い風が来て倒れても起きあがるコマの原理を利用したもんでさ、目標の正確な位置やスピード、高さが分かる。ところがね、どーんない技術者が、どんねえ毎日やつても出来ねえんだよ。試作したのを工場の天井に吊した飛行機に取り付けただが、飛行機をかしげると狂っちゃう。「軍からは、早くつくって持てこう」とせつつかれるが、二十四日も徹夜してさ、苦しんで苦しんで、四台までつくっただがダメだったね。

戦争も終わりのころには、空襲が激しくなったさ。軍需工場だから、真っ先に爆撃されちゃったわけだ。米軍機は毒ガス弾を落とすだろうと、わしらには防毒マスクが支給されてたんだ。B29が飛んでくるとこれをかぶって防空壕に飛び込んだ。防毒マスクには酸素バックがついてんのよ。外の空気が入らないように顔に密着するんだが、重苦しい。でも毒ガス吸ったら終わるだからそんなこといっちゃあいられない。(つづく)

地域のおすすめスポット

訪ねてみませんか

信州スカイパーク「千支十二支の像」(塩尻市)

松本地区周辺には有名でなくても目に留まる場所があるとの話を耳にし、「千支の像」を見に小さな孫らを連れ立って行ってみました。

場所は信州スカイパーク(松本空港を囲む公園)の南端で、公園を一望できる展望広場前(大広間一部屋くらいの広さ)に、1.5メートルくらいの千支(十二支)の各動物像が年の順に配置され、ぐるっと周囲を囲むように並んでいます。小さな像ながら、思いのほか力強く感じ、それぞれの千支の作りもよく、青空のもと、どんな会話をしているのかなあと想像してしまうほどです。

午後の日差しに照らされ、とても見映えよく、来て良かったと思わせてくれる景観でした。来年の年賀の千支写真にも活用できるかも…と、ついスマホで写真に収めました。孫も一通り見て、「すごいねえ」と声を発した後、広場で追いかけて。

一つひとつ制作された方が知りたくなったほどに像が印象的でした。

信州スカイパークは、広い園内に多くの花が植えられ、これからの季節はいろいろな花や花木を楽しむことができます。千支の像を発見しに出かけてみてはいかがでしょう。

降旗智子



信州スカイパーク

県下最大の都市公園、1周10kmのウォーキングコース沿いには、遊具広場などもあり、芝生に寝転んで飛行機や景色を眺める、家族や仲間と楽しいひと時が楽しめます。



洋子のゆうゆう介護軸



第41話 「膀胱留置カテーテルはトラブルがいっぱい」

(南信 今村洋子)

「おじいさんが夕べは一晚中ワアワア騒いでいました。しきりにお腹に手をやって、お腹でも痛かったのかも知れないなあ」

ショートステイから帰ってきたばかりのHさん(83歳 男性)のところへ、朝一番に訪問すると妻が待っていたとばかりに報告してくれました。Hさんは騒ぎ疲れたのか、すやすやと眠っています。

Hさんは脳梗塞で3年前から言葉をなくし、寝たきりになっていました。膀胱留置カテーテルと胃ろうの管をつけての重度の状態で、高齢の妻の介護を受けながら、月の半分はショートステイを利用しています。

さっそく、ケアにかかりました。見ると袋にたまっている尿の量が少ないのです。

「あれまあ。そういうえばショートから帰ってきてからおしっこは増えていませんなあ」慌てて布団をはぎ、Hさんのオムツを開けました。下腹部がポーンと膨らんでいます。ワアワアわめいていた原因がわかりました。

尿を出すカテーテルが詰まっていたらしく、膀胱に尿がたまり膨らんでいます。さぞかし辛く、痛かったに違いありません。お腹に手を当てて、妻にこのことを伝えようとしていたに違いありません。言葉をなくした悲惨さに言葉もありません。

カテーテルの内部を洗うために、袋の先の管を外しました。すると、カテーテルから尿がチロチロと出てきました。

「えっ、管は詰まっていけないのに何故尿閉を起こしたのかしら？」

尿をためる袋をみました。二つある空気穴

が尿の浮遊物で詰まっていました。原因が分かりました。新しい袋に取り替えました。

尿が袋にどんどん下りてきます。少し下腹部を圧して尿を全部出し終わるとなんと600ccもありました。膀胱が収縮する機能が落ちていたHさんは、袋の空気穴が詰まっていたために尿が袋まで流れてこれなかったのです。

「まあ、こんなことになるなんて。悪かったね。ショートステイの途中で新しい袋に交換してもらったように袋を持たせるべきだったね。ごめんね。辛かったね」Hさんに謝りました。

以後、職員にもこのことを報告して、膀胱留置カテーテルの人が2週間にもわたるショートステイに行くときは、交換用の袋を持たせるようにご家族に指導することを徹底しました。



ケースから学ぶ

いろいろな理由で管を入れていないと尿が出ない方は、管を膀胱まで入れてその先に袋をつけて尿をためます。通常、管は3週間に、袋は1週間に1回交換します。

しかし尿をためる袋は医療保険の適応になつていません。自費で購入して利用します。1袋500円くらいします。それで、もったいないからと袋を洗って何度も利用する方がいますが感染に対しても危険であると思います。

膀胱留置カテーテルには袋が必要なのに保険が利かないのは納得できません。

また、膀胱留置カテーテルが入ったままの生活は何とも非人間的です。訪問看護が必要な時に訪問して導尿する。そうすればカテーテルなどいりません。私の夢です。

簡単料理で元気アップ

ピーマンのまるごと焼き

ピーマンの種が美味しい♡ひとりで2〜3個食べられます。種取りの下処理がなく楽ちんで、ピーマンをまるごと利用できます。

【材料】(2人分)

ピーマン 4〜5個
サラダ油 大さじ1
しょう油か味噌

【作り方】

- ①ピーマンのへたの方から縦十文字に包丁で種まで切り込む。切り離さない。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱し、①のピーマンを入れふたをする(油がはねるので注意)。途中ピーマンを裏返しながらか中強火で焼き色がつくまで5〜7分程度焼く。
- ③ピーマンを皿に盛り付け、しょう油をかけていただく。



【コツ・ポイント】

- ・ピーマンの切れ込みの部分を菜箸で軽く押し付けると早く火が通ります
- ・しょう油を味噌に変える場合(お弁当向き)の作り方
- ②の焼き色がついたらピーマンの内側に味噌小さじ1/2弱を入れ、味噌が油と絡むよう少し火を通す。

かがやきなごの東信センター

上野淳子

クロスワードパズル

今号の締め切り 6月10日(金) 必着

前号の正解 (153号) おくることば

正解者 16 名 当選者 (3 名) は関和夫さん、坪田みよしさん、高橋けさよさんでした。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 E			3	4 B
			5 A		
6 C		7			
				8	9 D
10		F	11		
		12			

〈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磁石の針が南北を指すことを利用して、船舶や航空機の方位・進路を測る器械。コンパス。「〇〇〇盤」
- ③北極海にすみ、体長約3.8メートル、体重約3トンに達する。2本の牙が雌雄ともにある。
- ④外出して家にいないこと。
- ⑤全長20～30センチ。背側は緑褐色、腹部は銀白色、胸びれ上方に黄金色の斑紋がある。香魚。
- ⑥電界と磁界との変化が波動として空間を伝わっていくもの。
- ⑦物事をするのによい機会。好機。
- ⑧野球などで、球を打つ木製または金属製の棒。
- ⑨美しくすること。美しく変えること。

〈ヨコのカギ〉

- ①恐怖。戦慄(せんりつ)。「〇〇〇映画」
- ②Excelのワークシートの中で、数字や文字が記入された「ひとつひとつのマス目」のこと。
- ③「〇〇〇クリーム」「〇〇〇キャンデー」の略。
- ④空中に張った電線を支えるための柱。
- ⑤関東地方南東部の県。もとの安房(あわ)・上総(かずさ)・下総(しもうさ)の3国にあたる。
- ⑥物事をする前に、あらかじめ必要なものをそろえたり態勢を整えたりして用意をすること。
- ⑦有望な人材を探し出したり引き抜いたりすること。

シリーズ 健康と食

食事は、主食、主菜、副菜をそろえた形にします。糖質の多い食品(主に穀類、いも類、豆類、果物など)、たんぱく質の多い食品(魚介類、肉類、卵、チーズ、大豆や大豆製品、牛乳など)、ビタミン、ミネラルの多い食品(野菜類、海藻、きのこ類、こんにやくなど)を使った料理を3度の食事にそろえて摂るようにしましょう。

(参照:千葉県栄養士会HP)



食生活のポイントとは?

- ①1日に摂るエネルギーを摂り過ぎない
- ②栄養のバランスを良くする
- ③3食を規則正しく食べることが基本になります。

食事と運動の大切さ
糖尿病を予防するには「血糖値が高くなるようなことを控える」「血糖値が高くなりにくい体質に改善し、それを維持する」ことが必要です。具体的にいうと、食べ過ぎや飲み過ぎ、間食、夜食を控えるということです。適切な量で、栄養バランスの良い食事をとること、体重を適正にコントロールし、歩行、体操、筋肉トレーニングなどの運動を積極的に行ない、常日頃からだをよく動かすことが糖尿病の予防につながります。

(参照:日本生活習慣病予防協会HP)

生活習慣を見直し糖尿病を防ごう

そもそも糖尿病ってどんな病気?

糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。

血糖値とは、血液の中の糖分(ブドウ糖)の濃度(濃さ)のこと。健康な人の血糖値は食事の前の空腹時で70～110mg/dlぐらいです。食事をとり、胃腸で食べ物を消化吸収し、ブドウ糖が血液の中に入ってくると、血糖値は高くなります。しかしそれでも、上限は140mg/dlぐらいです。

血糖値がこれよりも高い状態を「高血糖」といいます。そして、その高血糖が続いている状態が、糖尿病です。

読者投稿



柿の木の剪定がまだ

春が来て暖かくなりとてもうれしいが、まだ柿の木の枝が伸び放題。秋になれば甘くなった実を口いっぱい頬張る。剪定できるかな。

(北村富治)

「贈る言葉」あれから...

3月は方々で「卒業」の言葉を耳にします。卒業式では「贈る言葉」をいただいて「胸にジーン」としたことを思い出します。すでに「贈る言葉」をいただいているから半世紀が過ぎました。卒業式の光景を思い出します。(河瀬幸三郎)

さつそくキャベツ料理

毎号興味深く読ませていただいております。153号の「シリーズ健康と食」の内容でキャベツの効能を知り、こんなにたくさん効能があるとはビックリです。さつそく冬を越したキャベツを小屋から持ち出し、お鍋料理やツナ缶と煮たりと、お料理をしようと思えました。

(井出京子)

理事長のコラムで気づき

153号はいつもの号に増して読みごたえがありました。特に理事長さんの「その人の暮らしの場に居合わせるこの意味」は自分自身の年齢と暮らし・生き方について深く考えさせられました。"組織する側"としての発見、気づきもありました。

(加藤久美)

義父の介護を思い出す

かがやきニュースの心があたたかくなる文面に感謝です。「ゆうゆう介護軸」第40話に、体験を思い出しました。40年以上前で、今のようない制度もなく、ただ一生懸命にお義父さんの介護を夫としていました。家での看取りに、お義父さんは「よくしてくれた」と。張りつめてた気持ちが取れた気がしました。以後「ありがとう」を心がけています。(高橋けさよ)

介護タクシー事業に期待

介護タクシー事業を開始するところがありましたので、たいへん嬉しく思っております。(新井節子)

住み慣れた畳の上で看取り

「洋子のゆうゆう介護軸」私も姑と主人を見送りましたが、最期

は住み慣れた畳の上で看取れてよかったと思います。主人はオムツを替えたりすると、必ず「ありがとう」と言うので介護の疲れもなく、よかったです。私も「ありがとう」

(関隆子)

自分が必要とされ頑張れる

マザーテレサの言葉に感銘しました。毎日、小学生の孫の面倒をみるために、娘の家に通っています。自分を必要としてくれ、「有難いことだ」と張り切っています。帰るとき必ず「今日もありがとう。助かるよ」と言ってくれます。この一言のおかげで、頑張つて通えます。(坪田みよし)

「愛こそすべて」

毎回来しく読んでいます。楽しくと言うか、ちよつとした言葉の行き違いで人を傷つけてしまい、この年で反省しています。若月俊一先生が人を理解するためにいつも農村・百姓の私たちにあったかい言葉をかけてくださいました。懐かしう若月先生を思い出しています。「愛こそすべて」愛情をもつて残された人生を生きていきます。(高橋咲枝)

「センターだより」は中信から

かがやきニュース楽しみにしています。「センターだより」中信から読めます。私も以前ここで働いていました。会員も仕事もたくさんありました。朝の介護は遅れないように事務所から電話をいただきました。そんなことも思い出です。この3月までシルバーサポートとして保育園で働かせてもらいました。もう少し頑張りたいと思っています。(森崎三千子)

つぶやき

ロシアによるウクライナ軍事侵攻のニュースが2月下旬から連日報道され、聞いているだけで心が落ちこんでいきます。すると3月16日の夜、東北での大きな地震のニュースが流れました。寝ていながら「あー揺れてる」と感じると同時に、また11年前のような大きな災害にならないかという不安が。自然災害は避けられないことですが、戦争は「人が起こしている」ことなので少なくとも回避できる方法があったはず。争いが起きると必ず弱い人が被害に遭います。将来のためにも子どもたちの安心を保証し、時間がかかっても対話を続けていくことで双方の納得いく道を選んでほしい。

竹下紀美子

地域の足を考える



住み慣れた地域でいつまでも

暮らし続けるために

縁あって2年半前に伊那市郊外に転居。景色が良く、空気も水も野菜も美味しく、大満足の日でしたが、突然夫の手足が痺れて日に日に動かなくなりました。緊急に手術が必要との診断で、伊那中央病院で手術を受け、約2カ月間入院しました。

その間、困ったのが通院手段です。

近所のバス停からは火・木曜日の午前と午後各一本の運行のみ。バスに乗って中心部のバスターミナルまで行き、循環バスに乗り継ぎ、ようやく病院に到着。時はコロナ禍です。着替えの交換や所用は10分もあれば終了。しかし、帰りのバスは行っただけで1時間待ち。週末は2時間、3時間待ちにもなります。

ボイッと待っているわけにもいかずタクシーを利用しましたが、3000円以上もかかりました。そこで、市街地

まで歩いてみたこともありましたが、70歳過ぎの身には厳しく、その後は断念しました。夫の入院があつて初めて公共交通の脆弱性を知ることになりました。

その後、昨年の4月からは段階的に、既存のバスの廃止に代わり「ぐるっとタクシー」が運行開始になりました。高齢者や体の不自由な方は「ドアツードア」でお出かけできると行政は宣伝しています。

確かに利用者がドンドン増えて、ありがたい制度です。しかし、平日の9時から15時までの限定で、週末と祝日は利用できません。移動の範囲も限定されており、目的の病院へは連れて行ってもらえません。子連れの若い世代は対象外で、「どこにも行かれない」と困っています。つまり、対象も期間も地域も極めて限られた、どうしてもこれがないと不自由極まりない暮らしを強いられる市民のためだけの制度なのです。（もちろん、なくなると困ります）

青森県弘前市では

一方、こちらに来るまでいた青森県弘前市は、人口こそ16万5000人と伊那市の2.5倍の規模でしたが、人口減少や少子高齢化が急速に進む町でした。しかし、市街地ではバスが平日の10時から17時まで（夏は18時まで）10分間隔で走り、バス代は大人100円、子ども50円ほどでした。買い物も、主だったスーパーは100円の手数料

を支払えば、お昼前に買い物をする、夕方の18時頃には自宅に届けてくれるというサービスもありました。重たい荷物を持って歩く必要もなく、市役所や郵便局などの他の用事もほとんど済ませることが出来る環境で、とても助かっていました。

実際に暮らししてみないと分からないこともあります。でも、「こんなことで困っているの」と声が出せ、お互いに相談できる仲間や場所があることが大切だと思います。そうなれば、「あなたは一人じゃないよ、あなたの問題はみんなの問題だから」と声をかけ合うことが出来ます。いろいろな垣根を取り払ってみんなが思いを出し合える、そんな自由度の高い地域になるように、そして、年をとっても、身体が不自由になっても、車がなくても、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、私たちはこれからも頑張ります。

伊那市「ひとりもとに残さない公共交通をすすめる会」代表 坂井よう子

交通問題はどこでも重要な生活課題になっていきます。本稿をお読みになっての感想、ご意見をお寄せください。
また、日頃感じていることを綴ってご寄稿ください。



「かがやきなごのニュース」編集委員会