

第 158 号 (2023 年 1 ・ 2 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 ● 2023 年 1 月 10 日

今号の主な記事

かけがえのない人生を

高齢協の仲間とともに … 2 ～ 3

上半期を振り返る …………… 6

SDGs 平和と公正をすべての人に 7

共に生きる 大地とともに (前) 12



映像と音楽に合わせたディスコダンスで生きがいづくり

シニアによるディスコダンス講座が、長野市の老人福祉センターなどの施設で行われています。講座の最終日を迎えた「かがやきひろば湯福」では、往年のダンスホールをイメージして会場を設営。

ネオンライトのみの照明の中、映像と音楽に合わせながら、ディスコで親しんだ世代の人たちがキレキレの動きでお洒落にキメていました。

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。

かけがえのない人生を 高齢協の仲間とともに

長野県高齢者生活協同組合 相談役 依田 発夫

組合員・地域の皆さん、明けましておめでとうございます。私たち長野県高齢者生活協同組合は1996年3月24日に創立以来、27年目を迎えました。

この間組合員の皆さん、地域の皆さん、多くの団体・組織等の皆さんのご協力をいただき、さまざまな困難に直面しつつも一つひとつ乗り越え今日にいたることができましたことに、設立に携わったメンバーの一員として心から感謝の意を表したいと思います。

あわせて高齢協の前史や設立時の思い、活動・事業等で遭遇してきた出来事をふり返りつつ現在の異常な社会情勢下、わが高齢協はこれからどのような道を進むことが求められているのか、新年にあたりその一端を記したいと思っています。

私が高齢者福祉について深い関心を持つようになったのは1963(昭和38)年制定の「老人福祉法」です。第2条の(基本的理念)で「老人は、多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として、かつ、豊富な知識と経験を有する者として敬愛されるとともに、生きがいを持てる健全で安らかな生活を保障されるものとする」と謳っています。



しかし1970年代から顕著になった「老人バッシング」(財政事情優先)は、老人保健法(1982年・昭和57年)により世界初の高齢者の年齢による医療差別を生み出し、老人福祉法は空文化しました。国の施策への怒りが一気に高まり

ました。

当時私が在籍していた厚生連病院の労働組合が中心となり、昭和58年から「からだの不自由なお年寄りを昼間だけ預かる介護施設を中学校区単位につくろう」と小諸・北佐久地区住民連絡会を結成し、大住民運動を起こしました。自治体交渉を繰り返し、3年間に1市4町2村全てで施設が出来上がり、高齢者の在宅生活を地域で支える体制を一步前進させました。住民主体の協同の運動が始まりました。

この時期長野県内では、協同組合懇談会が4組織によってつぐられ、「いのちとくらしが輝く地域づくり」のために、協同の力の可能性を求める、とする「長野県非営利・協同の懇談会」をスタートさせました。厚生連労組もここに参加し、「協同集会」で報告をし、工学院大学内山哲朗先生のご指導も得て「高齢者福祉への協同からのアプローチ」として研究成果の中間報告が出されました。

この中間報告が高齢者協同組合設立の端緒となり、併せて日本労協連合会による全国的な設立運動と結びつき、長野県高齢者協同組合は設立の日を迎えました。設立総会での記念講演では若月俊一先生(佐久総合病院院長・当時)が「高齢者の協同で輝く人生を」と熱く語られ、初代理事長に就任されました。高齢協が「かがやき」の名称を随所に使用するのはこの時の演題に由来しています。

当日の設立宣言は(前略)「高齢者一人ひとりが力を出し合い、協同することにより、元気なうちは人と地域に喜ばれる仕事をし、人間らしく暮らせるように、心の通う助け合いを広げようと、決心しました。(中略)「ひとりぼっちにならない」「寝たきりに



高協連全国総会 in 戸倉 (2009. 6. 30)

協同組合の学びと分断の増幅に向き合うために



昨年の今頃は、深まる気候危機とそれに起因する災害、そして収束をみないコロナ禍に翻弄されていましたが、まさかその二か月後、現在も終わりの見えない戦火に、世界が引き込まれることになるなど、想像できませんでした。対応すべき課題は山積ですが、今、最も心碎くべきは、ウクライナはもとより、世界の戦地、紛争地で多くの命が失われ、また恐怖と不安の生を迫られていることです。さらにそこにつけこむかのように、国際的にも、また国内でも地域間、世代間、ジェンダー間等、社会のそこかしこで分断や亀裂が増幅されています。

この分断の増幅とどう向き合っていくのか：高齢者生協で取り組む学びのあり方とも関わります。

例えば、ネット情報によくみられるような、着目欲しさに発信される極端な、あるいは揶揄的な言葉に触れると、私はそれに対して激しい拒否感を覚えます。しかし、その拒否感は、分断や亀裂のさらなる増幅へとつながることでもあり、怖くなることがあります。

さらに、自分の拒否感の根拠は何かを考えると、自身の不安さを打ち消したいために、つい説得力あるきつぱりした意見を探し出して、そこに依拠していることも少なくありません。

自分の問いはもちろん、自分とは異なる立場の人からの素朴な問いかけにも蓋をせず、調べ方や情報を持ちよりながら、自分とも人とも対話する、そんな学びの場を、あちこちで作れることができれば、遠回りのようでも、分断の増幅に対抗できるのではないかと考えています。

今年は、そうした場を一つでも二つでも作っていききたいと考えています。

ならない「しない」を合言葉に、明るい方向へ解決していきましよう（中略）「生きがい」や「遊び」「文化」を大切にして、仲間づくりをすすめて、みんなが人生をより充実したものにしていきましょう（後略）と高らかに宣言しました。10年にも及ぶ設立前史を私たちはふまえながら、この宣言をかみしめ、深い喜びに浸り、固い決意で身を引きしめ合いました。

高齢協の設立についての相談で若月先生のところ最初に伺ったときのことを鮮明に記憶しています。主旨を説明し終らないうちに膝をのり出し、「分かった。大賛成だよ。出来る限りの協力はするよ。それにしてもどうしてこんなに年寄りいじめのひどい世の中になってしまったんだろうね。世直しをしなくては」とエールを送っていただきました。

高齢協は設立後間もなく「介護センターながの」を立ち上げ、ヘルパー養成講座を長野と松本で、開始しました。以後東・北・中・南信の全県で合計2466名の2級ホームヘルパー（現・介護職員初任者研修取得者）を県内各地に送り出しました。

大岡養鶏では夢とロマンを語り、汗をかき、つくしの里・米ちゃん弁当（配食）では事業の難しさを徹底的に教えられ、介護保険事業はこれから法の大改悪でいつその苦戦が予想されます。

反動対革新・協同との陣地のせめぎ合いは、正義を目指すものの根気勝ちとなることを私は信じています。就労組合員の皆様にはご苦労をおかけします。かけがえのない人生に腰を据え頑張りましょう。



長野県協同集会での展示 (2007. 10. 27)

北信

対面は素晴らしい

組合員の皆さん、明けましておめでとうございます、本年も宜しくお願い致します。

今回は地域活動再開の報告です。北信地域センターではコロナ感染症対策のため、ほぼ3年間、体操教室やお茶のみサロンを休止していました。

「3年も前の参加者の方たちはどのように過ごされているのだろう」「まずはお顔を見たい」との思いで昨年10月「お散歩の会」と称して、以前の参加者に声掛けを行ないました。

事業所の近所をお散歩するというシンプルな企画でしたが、参加者は6名。メンバー同士久しぶり



に会えたことを喜び合っていました。

ラジオ体操の後、近所の公園まで歩

き、屋外で簡単なお茶会をしながら近況報告。「コロナ禍の孤立」「お喋りができることが嬉しい」「免許返納したためドライブが出来ない」等、対面のお喋りの中には地域の情報が盛りだくさんでした。

参加者の意向をふまえた活動が地域活動の鍵、早速2回目の催しは「紅葉ドライブ」に決定。長野市保科の清水寺へ紅葉狩りに。この日のお喋りでは「そもそもあな

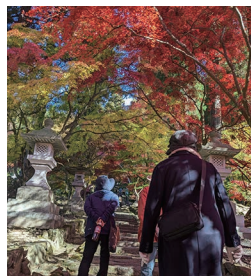
たたち高齢協って何者」との質問。どのような組織か知らずに参加されていたことにも驚きました

が、改めてお話ししたところ「そんなに良いことしてるなら私入りた

いわ」「もつと早く知りたかった」等のお声をいただき、その日のうちに加入していただきました。

今回の取り組みはささやかですが、人が行き会って思いを伝える対面はとても大事で、なんて素晴らしいことなんだと実感できました。

長坂平和



中信

各事業所から新年の抱負

かがやき福祉センター（訪問介護事業所）

訪問介護では日々新型コロナウイルスに感染しない・させないとの思いで利用者に寄り添い、「自分でできること」はお願いし、不足するところのお手伝いに努めました。新年も信頼関係づくりを大切に、利用者の状態や変化に留意し、安心感を持って利用される事業所として頑張つて参ります。

かがやきの家笹部（小規模多機能型居宅介護）

昨年もコロナへの注意が欠かせない生活が続く中、利用者やご家族には日頃より温かいお言葉をかけていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。今年も利用者が笑顔で過ごしていただけるよう、地域とのつながりを大切に、スタッフ一同協力して頑張つて参ります。

社会福祉相談センターたんぽぽ（居宅介護支援事業所）

コロナの継続、社会保障の後退など先行き不安のまま一年が過ぎ

ました。ふとした一言、ちょっとした思いやりが生きる力になります。私たちケアマネジャーはどのような情勢になろうとも変わらず、本年も在宅支援に精一杯取り組んで、皆様の生きる力を支えて参ります。

デイサービス晴の家（通所介護事業所）

事業所は新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた一年でしたが、利用者、ご家族ならびに地域の皆さんから温かいご支援ご協力をいただき、無事新春を迎えることができました。今年も愛情・まごころを込めた介護で、明るく挑戦して参ります。

NPOワーカーズコープかがやき（生活総合支援事業所）

NPOで取り組む困り事解消の支援活動は、コロナ継続の中でも高齢者や地域の方々の利用依頼に、誠心誠意で対応出来たと実感を持つて振り返りました。

新年もご依頼者の立場で心を重ね、作業に携わる仲間と作業の安全を確保し、新たな気持ちで活動を進めて参ります。



東信

全国配食担当者会議 in 信州

新型コロナウイルス感染症が拡大する中でしたが11月18日（金）、全国の高齢協で配食事業を行なっている3生協（沖縄・高知・長野）の配食事業所の所長が集合し、東信センターで担当者会議が開催されました。

長野高齢協の配食3事業所を見学した後、米ちゃん弁当を試食し、お互いに気付いたことを出し合い、それぞれの取り組みや日頃



感じている疑問などを出し合い交流しました。

米ちゃん弁当では広い施設や弁当箱の洗いが調理場と別に区分されている点、就労者の休憩スペースなど「羨ましい」との声も。今回の会議で気付かされたことが多々あり、取り入れるべき課題をたくさん発見出来ました。

☆私たちのお弁当の特色は何か。明確に打ち出す必要がある。

☆私たちが普段行なっている衛生管理では不十分であり、利用者が食するまでを責任を負う必要がある（お弁当の温度管理を含む）。

☆事業所間の連携と常に営業拡大を意識して取り組む必要がある。

一步一步着実に改善につなげて行きます。

今回の一番の収穫は、3生協の事業所管理者が一堂に集まったことで、日常的に連絡が取れるようになったことです。分からないこと、悩んだことが相談できる関係づくりの契機となりました。

これから協力し合いながら進めて行きます。来年は沖縄で開催予定です。

米ちゃん弁当管理者 中島 直

南信

小さなお役立ちを大切に

たかがお弁当、されどお弁当

子どもからお年寄りまで多世代の方が集い、共に支え合うことを目的に始まった「わいわいカフェ」がこの指とまれ♪ in 東春近」が活動開始から3年を迎えました。

開始当初はコロナ禍の前であったため、一緒に料理をし、ゲームやレクリエーションを楽しみました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大にともない、密を避けるための対策や活動の自粛が求められるようになったため、止むを得ず現在のようなお弁当配布を中心とした活動に変わりました。メンバーの中には少し物足りない気持ちもあり、これでもいいのか自問自答したこともありました。それでも振り返ってみると、お弁当配布を続けて来たことは、意義があったと感じています。

大切なのは絆を深めること
もちろんお弁当を配布することが目的ではありません。大切なのは、お互いの関係性を深めるため

のきっかけを提供することであり、その積み重ねが、困りごとを抱えた方が、気兼ねなく安心して相談できる場所（人）づくりへとつながると考えています。

食の課題は貧困の問題だけでなく、ときには添加物やアレルギーへの困りごとや寄せられます。また、発達障がいや引きこもりがちの子どもにとつての居場所づくり（楽しみづくり）になったことでもあります。あるいは、地域で暮らす障害をお持ちの方の食事支援や、お年寄りの安否確認や介護保険サービスを利用する際の橋渡しになったこともあります。

このように、困りごとは多岐に渡っていますが、困りごとを抱えた方々に対し、微力ながらお役立ちにつながったのではないかと感じています。

これからも小さなお役立ちを大切にししていきます。

前島修史



上半期を振り返る

2022年度も新型コロナウイルス感染症拡大は私たちの活動と事業に多大な影響を与えました。特に、第7波（8～9月）では多くの感染者を出し、様々な活動が休止に追い込まれました。各事業所での陽性者は38名に上り、家族感染による濃厚接触者も多数発生しました。

新型コロナウイルス蔓延の中でも継続・実施された活動を紹介します。

○「食糧危機のもとで、国産食料の増産、食料自給率向上、家族農業支援強化を求める」請願署名は409筆集まり、国民の食糧と健康を守る会を通じて国会へ届けました。

○ロシアによるウクライナ侵攻に対し、理事会として抗議声明を行ない、ロシア大使館に送ると共にウクライナ支援募金活動を実施し、ユニセフを通じて支援を行ないました。（募金額17万7379円）

○東信地域センターでは、佐久戦争展（8月10～11日 200名来場）に企画参加しました。また、生活

困窮者支援活動に加え、支援物資の中継基地としての役割を果たしています。小規模ですが組合員同士で学び合うミニ学習会や地域に広げた講座も実施しました。また、おたがいさまプロジェクトでの検討が進んでいます。

○北信地域センターでは、サロン活動は休止していますが、反貧困ネットによる夏のきずな村やフードバンク信州への物資提供を行ないました。

○南信地域センターでは、懐かしい歌とおしゃべりの会を介護施設外に会場を移して継続しました。また、伊那でのワイワイカフェは毎月1回のお弁当配布を継続しています。

組織強化、仲間づくりの状況
外に向かう活動、集う場づくりが出来ずに仲間づくりは進んでおらず、意識的に取り組んだ中信地域センターを除き組合員が減少しています。（純減47名、9月末組合員数4020名）

自由脱退の増加が顕著となっており、行方不明の組合員も増加しています。設立から20年以上が過ぎ、高齢化する組合員像が露わなっています。新たな仲間づくり

が求められます。

事業の状況

事業活動では、長野市の老人憩の家が5月中旬まで休業。生活総合支援でも3名が感染し、一時的に業務を休止しました。デイサービス晴の家ではクラスターが発生し、10日間の営業休止になるなど、経営的にも厳しい状況に追い込まれました。

他の介護事業所でも感染・濃厚接触者が発生し、その対応に追われました。各就労者が「感染しない・させない・持ち込まない」を徹底し、日常生活も制限しながら業務にあたっています。

高齢協全体での事業の状況は下表の通りで健闘しています。

・新規事業は5月より北信訪問介護事業所で介護タクシー事業を開始しました。また、下條村での高齢者グループホーム（定員9名）を建設中です。（2023年4月開始予定）

・介護部門は北信訪問介護が伸長（昨年比140%）、NPO法人の小規模多機能2事業所が牽引しています。

・配食事業は食数が伸び悩み（昨年比90%）と物価高騰による影響を受け、事業所段階で赤字と

なっています。何より利用者拡大が課題です。

・長野市の指定管理事業所では休館期間による経費減があります。が、光熱費・燃料費高騰の影響を受けています。

・NPOの生活総合支援は昨年を上回る事業剰余を確保しています。しかし、中信では2件の重大な労災が発生しました。改めて研修を含む安全対策をきちんと行なうと共に、自分たちの力量に応じた活動を行なうことを確認しています。

・人材育成（職業訓練講座）事業は昨年と同様に実施しています。下條村委託の介護職員初任者研修も実施し、今後の介護人材確保にも繋がりました。

	事業高（単位：千円・%）			事業剰余（単位：千円・%）		
	実績	予算比	昨年比	実績	予算比	昨年比
生協法人	222,446	96.3	100.0	3,185	214.1	34.3
NPO 法人	122,378	101.1	101.9	6,790	158.8	120.1
高齢協合計	344,824	97.8	100.7	9,975	173.1	66.8



平和と公正を
すべての人に
めな具体的
的な12の
ターゲット
があります。

シリーズSDGsではこれまで生活者の視点で私たちが出来ることを中心に見てきました。今回から視点を変えて考えてみたいと思います。

SDGs目標16に「平和と公正をすべての人に」があります。

平和と公正というと、ウクライナでのロシアからの軍事侵攻、世界各地で起きている紛争や内戦、難民、子供への虐待や人身売買、汚職などがイメージされます。遠い世界で起きている出来事だと感じてしまいますし、戦争や紛争のニュース、ユニセフのレポートを見るにつけ、何も出来ないでいる自分にもどかしさを感じる方は多数おられると思います。

目標16を達成するた



現在の日本は平和で前述のような人権の問題はないと思っ
ていない現実があります。

児童相談所での児童虐待相談対応件数は令和2年度で20万件を超えています（厚生労働省資料）。

「オレンジリボン運動」によると年間50人程の子供が虐待によって死亡しています。子どもへの虐待は単に身体的暴力だけでなく、心理的虐待やネグレクト、も

全ての形態の暴力及び暴力に関連する死亡率を下げる。子供に対する虐待の撲滅。公正・平等な司法、違法な資金及び武器の取引を減少させる。汚職や贈賄を減少させる。対応的・包摂的・参加型・代表的な意思決定の確立。基本的自由の保障。非差別的な法規・政策の推進—等です。

現在の子供は平和で前述のような人権の問題はないと思っ
ていない現実があります。

児童相談所での児童虐待相談対応件数は令和2年度で20万件を超えています（厚生労働省資料）。

「オレンジリボン運動」によると年間50人程の子供が虐待によって死亡しています。子どもへの虐待は単に身体的暴力だけでなく、心理的虐待やネグレクト、も

含まれます。またインターネットの普及で起こっている様々な問題も見逃せない課題です。

・10月度までの財務・事業状況を
確認しました。

10月度については非常勤職員の
時給改訂（県最低賃金の改訂に伴
う）を行なったものの、介護分野
での請求遅れ分の入金等があり、
事業高・事業剰余共に順調に推移
しました。

理事会報告

11、12月

参考：Spacesip Earth
SDGs 私たちにできること

新井厚美

これ以外にもジェンダー問題など様々な問題が存在します。次号ではそれらを紹介しながら「平和と公正」について考えてみましょう。

（次号に続く）



佐久味工房米ちゃん弁当（配食事業）が単月黒字化したことは大きな前進です。

・2022年度上半期のまとめを
確認しました。

・上半監査での監事からの指摘事項を確認し、今後の運営に生かすこととします。

・旧たわね善光寺下移転に伴う県からの補助金返還請求について確認し、併せて地区別総代会での説明文書を確認しました。

署名活動のご協力ありがとうございました。

12月20日現在

介護保険の改善を求める署名

・・・1153筆

安心できる介護保険制度を求める署名

・・・1384筆

いただいた署名は関係団体を通じて国会並びに厚生労働大臣へ提出させていただきました。

私からの伝言

人間は考える葦ではなかったか

(2/4)

井上 恵さん

1916年(大正5年)
上水内郡豊野町に生まれる。90歳
(2006年5月記)

徳川幕府二百六十五年の治政を奉還させ、皇政復古を成し遂げたのは、両国の大名家に屈していた下級武士たちの力であったことは定説だ。このことは長い歴史の中で、多くは士分とは言え、身分制度のそれゆえにそれまでは、とかくうだつの上がらなかった下級武士の登場ゆえであった。

明治の天皇政権を担ぎ上げたそれら下級武士たち。それまでは恵まれる機会の少なかった彼らが、激動の時代のその身分ゆえに、かえってその幕末時代の情勢をその眼識から判断し透視し得る能力、つまり列強の軍勢力、艦隊を率いてた鎖国・日本への圧力に対処する判断能力を培い得たのではあるまいかと思推される。

皇政復古のそれは、一に日本のそれまでの鎖国制度からの脱却であり、旧来の政治手法からの解放であった。が、明治政府樹立の立役者たちの一様な思念は先にも触れたように、新政府樹立の前後に当時の西欧やアメリカの先進

諸国が、相ついで艦隊を率いて来航し開港を迫る圧力や、強大な軍勢力に對抗しうる、強大な軍勢力の充実であったように思われるのだ。

それから時代をぐつと進め、ぼくが此の世に生をうけた大正の初期から昭和の話をしていこう。

当時は第一次欧州大戦の影響による物価の上昇で米価が異常に高騰した。いわゆる米騒動が全国的に頻発しており、(注・ただ一件も騒動の起きなかったのは、青森、岩手、秋田、沖縄の四県)昭和二年には金融恐慌、銀行の休業続出の大不況に陥っていた。

その打開策の一つとして政府は海外に目を向ける。昭和七年三月には満州國の建國宣言、県下十四人を含む武装移民の満州への入植、信濃教育会第一回満蒙視察、次いで満州移民の第一次として長野県下三十九人参加、と中国進出(侵略)の第一歩をしるしていた。それに付随して、中国では、主権者としてはすでに滅びた清國の廢帝の薄儀を執政として満州國を樹立。そこへ窮乏の状況にある日本の農民を開拓民として送り込んだことは、日本の指導層の汚点として歴史に残されている。

ここで、この國の庶民層、いや庶民階級の苦難の背後の歴史について主要とおもわれる事柄、大正初年からのほんの一部分にふれてみよう。

つづく

地域のおすすめスポット



訪ねてみませんか

優雅に自然に生きるコハクチョウを訪ねて

白鳥の飛来地「犀川白鳥湖」と

「御宝田(ごほうでん)」(安曇野市)

白鳥が越冬する場所として、豊科スイス村近くの「犀川白鳥湖」(ダム湖)と明科駅に近い「御宝田」(遊水池)の2カ所が特に知られています。例年2月下旬から北帰行が始まり、3月上旬にはほとんどがシベリア方面へと飛び立ってしまうので、1〜2月頃が一番のおすすめです。

北に帰る時期になると、幼鳥と共に飛ぶ練習をする白鳥が見られます。群れを成して大空を飛翔し、青空に舞う白鳥は、雪化粧をした山々に映え、言葉に表せないほどです。安曇野に飛来する白鳥は「コハクチョウ」で、カモ科の水鳥、体長は約120cm、翼を広げると190cmにもなります。例年600羽くらい飛来します。信州で越冬しながら羽を休める白鳥に会い、澄み切った安曇野の空気を胸いっぱい吸いに家族で出かけてみませんか。

白鳥だけでなく、数種類の鴨もたくさん見られます。犀川白鳥湖の方が数も多く、餌づけも朝・昼・夕の3回行なわれ、日中も見ることが出来ます。御宝田は、餌づけは夕方のみで、朝夕以外は周辺の田んぼで餌を探すため数は少ないのですが、背景に雪をいたたく北アルプスが見られるため、ビュースポットでもあります。



洋子のゆうゆう介護軸



第45話「サラサラしたヨーグルトに要注意」(南信 今村洋子)

ある年の大晦日のことです。この日、医療的ケアで訪問の必要の方が3人いました。私が当番で、朝からお約束した順番に訪問していました。3人目のお宅に向っていた午前11時ころです。携帯電話がなりました。脳血管障害で片麻痺だった、以前の利用者Tさん(80才 男性)の妻からです。介護保険制度開始後に訪問看護の利用料が上がり、利用を妻から断られた方です。

「おじいさんがヨーグルトを食べていて気管支に入ったらしく、ゼイゼイいつて苦しんでいる。すぐ吸引器を持って吸引をしに来てください」「えっ、お宅はもう私どもの利用者ではありませんし、医師の指示書もありませんから訪問できません。どこかの病院に頼んでください」「あちこちの病院に電話しているのだけど、大晦日だから何処も連絡がとれないのです。何とかお願いします」

妻の切羽詰まった懇願にお引き受けすることになりました。3人目の方には電話で事情を話して了解いただき、事務所に戻って吸引器を持ち、Tさんのお宅に伺いました。

ゼイゼイいつて苦しがつています。顔も真っ青です。早速吸引を始めました。白い液体がいくらかでも引けてきます。口と鼻からと交互に30分くらい吸引していったでしょうか。ようやくご本人が「楽になった」と言われ吸引をやめました。顔色も良くなり、呼吸も良くなりました。血圧 脈拍 体温も正常です。でも、肺炎になる危険もあります。遠方から帰省された長男夫婦の方に「主治医になるべく早く連絡とって受診してください」と言い残し、Tさんのお宅を後にしました。

お昼も食わずに3件目の訪問をすませ、事務所に向っていた時です。午後2時になっていました。また携帯電話がなりました。

「おじいさんがまたゼイゼイして苦しんでいる。もう一度吸引に来て欲しい」さっきのTさんの妻からです。「えっ!」返事をする暇もなく電話が切れました。仕方ないのでTさんの家へ向いました。

玄関を入ると白い紙が上がりぶちにおいてあります。「ー買い物に行ってきます。おじいさんをよろしく」と書いてあり、みんな出かけてTさん一人ベッドに寝ていました。

ゼイゼイして苦しそうなTさんは顔色が悪く様子が変わっていました。今度は吸引しても何も出てきません。血圧も下がっています。話しかけても返事が返ってきません。一刻も早く救急車で救急病院へお連れする必要があります。しかし家族がいないので救急車を呼ぶわけには行きません。うちの人が帰ってくるまで様子を観察しながら待ちました。

暗くなつてようやくうちの人たちが帰ってきました。重篤な状態になっていますので、すぐ救急車を呼んで救急病院へお連れください」と言い残し、ようやくTさんの家を後にできたのはもう5時を過ぎていました。

年が明けて4日の新聞の地方版にTさんの死亡記事を見つけました。それからまもなく長男のお嫁さんから「適切な指示をいただき、ありがとうございます。義父はヨーグルトが肺一杯に広がって入ってしまった、肺の機能が働かない状態になってしまったようで、病院でもいろいろ手当をしてくれましたが、だめでした」と電話がありました。

ケースから学ぶ

私はこの年の大晦日は忘れることはできません。昼食も食わずに駆けずり回り、夕方5時を過ぎて何処のお店もしまつてしまい、年越しに必要な買い物も全できませんでした。しかも、正規の利用者さんではなかったため、診療報酬も入ってきません。

脳血管障害など、病気を持つて自宅で生活されている方は、いつ何が起こるかかわかりません。緊急対応をしてくれる訪問看護は、日頃から利用して状態を把握してもらっておくと良いと思います。とくに日曜祭日などは主治医と連絡が取れず、緊急訪問看護の依頼が多いのです。

嚥下障害のある方は、ヨーグルトは食べやすい食べ物とされていますが、以外に危険な食べ物だということを学びました。Tさんはヨーグルトがたたくさん口に入っているときにむせて、一度に肺まで入ってしまったようです。肺の機能不全を起こしてしまう危険な状態を起こしたので、嚥下障害のある方の食物は少しずつ口に入れる、口に入っている時は話しかけない等の注意が必要です。

簡単料理で元気アップ

あつあつ坦々スープ

【材料】(4人分)

豚ひき肉 100g
キャベツ 100g
もやし 100g
ニラ 50g
餃子の皮 30g
胡麻油 8g
にんにく 5g
白炒りごま 少々
スープ

水 800cc
鶏ガラ 7g
醤油 6g
塩 2.5g
コチュジャン 12g
白すりごま 12g



【作り方】

- ①胡麻油でにんにくを炒め、香りが出たら挽き肉を炒める。
- ②挽き肉に火が通ったら野菜とスープを入れる。
- ③野菜に火が通ったら1〜1.5cmに切った餃子の皮を入れて煮る。
- ④盛り付けたら白炒りごまを振る。

辛いものが好きな方は豆板醤をお好みで足してください。

四季のペンチ 油井幸營

お年玉 クロスワードパズル

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

〈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**今回はお年玉で10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「かがやきなごのニュース」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

今号の締め切り 2月10日（金）必着

前号の正解 (157号) ぶいさいん

正解者13名 当選者（3名）は、大箸正博さん、朝比奈恒子さん、関次郎さんでした。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お正月に出される重箱に詰められた食べ物。
- ②カサの部分がひらひらして舞っているように見えるキノコ。
- ③コットン（cotton）を日本語で。
- ④元素記号はP。食べ物の中に多く含まれる。
- ⑤漢字クイズ「細魚」。
- ⑦ありのままの自己を尊重し受け入れる態度のこと。
- ⑩損害・危害を受けること
- ⑪世話や配慮、気配り、手入れ、メンテナンスなどをすること。
- ⑫悲しい物語。悲劇的な物語。

〈ヨコのカギ〉

- ①錦の袋の中に入っている厄除け、招福、加護などの人の願いを象った縁起物。
- ⑥うどんやそばなどの麺を作り販売する企業。
- ⑧元素記号Ti。生体親和性が高く骨と結合するので人工関節や人工骨として利用されている。
- ⑨地上を滑走させて人や物を運ぶ運搬具。
- ⑩人や物にそなわっている、好ましい格・質。〇〇がよい。
- ⑫方角。十二支では卯をあてる。
- ⑬黒ブドウ品種からつくられるお酒。

シリーズ 健康と食

一挙両得 食品ロス削減で栄養摂取

「食品ロス」とは、本当はまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言い、単にもったいないだけでなく、廃棄物が増えることで環境にも悪い影響を与えます。

ちなみに日本の食品ロス量は年間522万吨にも上り、毎日大型トラック（10トン車）で約1430台分の食料が破棄されており、さらに国民一人あたりにすると、お茶碗一杯分（約113g）を捨てているというから驚きです。（消費者庁資料より）

そこで、食品ロスを減らす工夫の一つとして、日ごろ何気なく捨てている野菜の皮についてこだわってみましょう。

野菜の皮は剥いて捨ててしまう人がほとんどだと思います。でもその皮にもしっかりと栄養があるのです。

大根 大根の皮の近くには、ビタミンC、カルシウム、葉酸が多く含まれています。生で食べれば酵素も摂取できます。大根の皮を剥かず食べるとしたら、大根おろしや切り干し大根がむいています。

人参 人参はβ-カロテンを多く含んでいます。皮ごと食べた方が多く摂取できます。また、β-カロテンは脂溶性ビタミンなので、ドレッシングをかけたり、油で炒めたりすることでより吸収率が高くなります。きんぴらや浅漬けで食べるのがおすすめです。

カボチャ カボチャの皮には実の二倍以上のβ-カロテンが含まれています。さらに、カリウム、ビタミンE、食物繊維が豊富に含まれており、疲労回復や免疫力アップにも効果的です。皮が固いのでしっかりと火を通しましょう。

※いずれの野菜も調理する前にしっかりと流水で洗ってください。



読者投稿



ていたら、カマキリの卵がいつもと同じような高さにあったので例年通りの積雪かなと思います。
(畠山 茂)

◆「簡単料理」続けて

「簡単料理で元氣アップ」はともたけになります。続けてお願
いしたいです。
(カッチャン)

◆署名活動に感謝

今回の署名活動（介護保険制度）とても感謝しております。私達高齢者は、いろんな希望を多々持っているが、一人ではどうにもならず、もんもんと毎日を送っています。関係者の方々の温かい思いやりで心から頭の下がる
思いです。どうかこの願い事がかなえられることを重ねて祈っています。
(ズクナシバーバ)

◆タバコ吸わなくてよかった

洋子のゆうゆう介護軸第44話「喫煙習慣による恐ろしい病」この欄を読んで従来タバコを吸わなくて良かった、とつくづく感じました
(K・S)

◆カマキリの卵で予測

今月は早い時期に寒かった日があったので、アサガオの整理をし

◆落ち葉見て終活考える

秋の深まりに、日本のあちこちの紅葉や銀杏の秋の名所の映像がTVで映されている。外国の人々も歓喜の声を上げて来日されている様子。我が家の狭い庭にも秋が訪れ、しばらくは赤や黄の彩りに心を癒されました。が、今その葉が落ち葉になり毎日掃除に追われています。私もそうそう終活に入らなければ、なんて考え始めました。
(土屋葉子)

◆マレットで健康づくり

75歳でマレットゴルフを始めました。今年は5年目となり、仲間との交流を楽しみに例会や試合に参加しています。今シーズンも今月一杯で終わります。来年も生きがいと健康づくりのつもりで頑張りたいと思います。
(神田勝実)

★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」はお休みです。

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」の葉書を組合員に郵送していますが、宛先不明で返送される方がいます。

このため「かがやきニュース」で所在を尋ねたり、電話等での連絡、紹介者・関係者への聞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については、「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、脱退と対処する「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5年1月11日より令和5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。

期間中に申し出がない場合は、令和5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5年1月11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〉 宮坂律位 佐藤京子 北澤学 竹下エミ子 小原さき枝 馬場敏子 吉田静子 陸川栄
丹下静子 岡宮武子 丸山崇 山田ゆき子 清水京子 平出澄栄 北澤洋志 小池泰子 金子芳江
相澤重子 鈴木美佐子 森江隆 小林秀樹 伊藤智恵美 森下和枝 馬場克夫 上野元佳 竹内睦子
〈中信地域〉 牛山ぬい子 井口マチ子 下川許子 吉田三郎 塚原哲夫 村田典子 遠藤みね子
日野忠夫 荻上幸 芦田柱二
〈南信地域〉 熊谷久子

(敬称略)

※本公告に関するお問い合わせ先
長野県高齢者生活協同組合 本部事務局
TEL : 026-263-2386 FAX : 026-263-2385

共に生きる

大地とともに（前）

社会福祉法人あゆみ会 あゆみ園

熊谷博文

私たちのあゆみ園は、南信州の背骨を成す赤石山脈の麓飯田市下久堅南原にあります。ここは傾斜地が多く、遊休地・耕作放棄地が増えている中山間地で、高齢化・過疎化が進む限界集落ですが、山々と天竜川に創造された起伏に富む河岸段丘であり、四季折々の飯田市の街並みが一望できる風光明媚な里山でもあります。

あゆみ園の設立は昭和55年、今年で42年目を迎える障がい者の通所施設で、定員は40名の多機能型（就労移行・就労継続支援B型・生活介護）事業所です。今回は、今から十年以上前、私が農業班の担当で、利用者さんと日々農作業に汗を流していた頃を振り返って話をさせていただきます。

当時、園舎の周辺は耕作放棄地が点在し、雑草が道路までも覆い尽くす勢いで生い茂っていました。農業班立ち上げを託された私たちは、この耕作放棄地を有効活用し、今一度、農産物を育む豊かな大地として蘇らせたい、作物を作り販売

をして、利用者さんのさらなる工賃アップを図ることが出来ないかと考えました。

利用者さん・職員一丸となって、草を刈り、石を拾い、肥料を撒き、耕し、種を蒔き、大切に花や野菜を育てました。悪条件が重なり開墾に使用した中古のトラクターを駄目にしたこともあります。

最初は地域の方にも認知されず、私と女性職員の二人で朝から夕方遅くまで畑に出ているので、近隣の方から、いつも一緒にお百姓仕事をしていて、どこからか引越して来た仲の良い夫婦だなあと勘違いされていた……、そんな笑い話もあります。

利用者さんは真面目で、難しい作業は確かに出来ないことも多いのですが、草取りなど根気のいる仕事は本当にこまめに行なってくれます。

圃場の横の道を通り掛かったJAの指導員が、草一つ生えていないその圃場を見て、ネギを作ってみないかと白ネギ（南信州土付きネギ）の契約栽培の話を持ち掛けてくれました。ネギは自分の影も嫌うという程、お日様大好き。小さなネギ苗の周りに雑草が生い茂ると、苗はその草に負けてしまい

溶けてなくなってしまう。「ネギ栽培は、特に夏場の草取りが出来なくて皆失敗する。これだけ草取りが綺麗に出来るなら良いネギが作れる」と指導員が利用者さんの仕事振りを評価し、太鼓判を押してくれました。

この後、地域の方々との協働作業、地元地域の多くの方々と繋がる農福連携が始まる訳ですが、それは次の機会に。

（つづく）

