

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 7 月 10 日

今号の主な記事

特集

- 第 25 回通常総代会…………… 2～4
- 「ゆうゆう介護軸」
- 私が訪問看護にたどりついた足取り①… 9
- 頻発する災害と「防災士」の活動 12

センター玄関先に いろんなパンが並びます



東信地域センター玄関先には、毎週木曜日の朝から、あんぱん、チーズパン、食パンなどが並びます。1年前から始まったパン委託販売は「おいしい」と評判を呼び、近所の方々、サロン参加者などが買い求めます。この日は、かご編サロンの人たちが集まりました。製造・販売しているのは、障がいを持つ人たちが働いている佐久コスモスワークスというパン工房です。

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。

第25回通常総代会



4年ぶりに全県の総代が集まって開く

2020年から新型コロナウイルス感染症対策のため書面議決による総代会でしたが6月24日、4年ぶりに総代の方々が出席する総代会となりました。

議案骨子

2022年度のまとめ

2022年度も前年度に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大

に翻弄された1年でした。

感染拡大により介護施設では連日抗原検査を実施するなど、毎日緊張を強いられながら業務を行っていました。感染拡大の中、カフェや集う場の休止が続く地区もありましたが、工夫しながら継続できるように取り組ましました。事業活動では利用者、就労者の感染が相次ぎ、事業の一時縮小、PCR検査実施、自宅療養が相次

ぎました。公共サービスでは感染拡大に伴い4〜5月は休館しましたが、その後各館では様々な感染予防対策を取のながら営業しています。

【重点課題の取り組み】
○ 社会保障の後退に対して声を挙げ、他の団体との協働で取り組む課題
2024年度介護保険制度改定の論議が開始され、利用料の基本2割負担や要介護1・2の生活援助を介護保険から切り離す等ますます使いづらくなると論議

が進められました。社会保障推進協議会や「認知症の人と家族の会」と連携し、署名活動を行いました。

介護保険制度改悪反対の声は全国から多く寄せられ、要介護1・2の生活援助については介護保険からの除外等は見送りとなりました。

組合員からは「私たち高齢者は声を挙げたくても挙げられない状況にある。今回のような取り組みはとても嬉しい」等の声も寄せられました。

○ 高齢協の共生型モデルづくりを進める課題
下條村の支援を受け、村で初めての高齢者グループホームを開所。2023年4月から運営を開始しました。私たちの活動は地域になくはならない存在になってきています。

佐久市では地域包括支援センターとの協同で「地域の足を考える交流会」を開催。松本市ではヤングケアラー支援でヘルパー派遣事業を受託、2023年4月より実施。反貧困の取り組みでは佐久の協同畑の活動や松本でのフードドライブ、長野でのきずな村への参加も継続して行ないました。

○ 集う場作りを進め、組合員・地域とつながる活動の推進
新型コロナウイルス感染症拡大により多くの活動が休止する中で、各地区では工夫しながら「つながる」活動を継続しました。

北信…カフェクラブはお茶のみ等は休止し、野菜販売で繋がりを保ちました。長池センターでは今春から体操教室が再開。お出かけ企画も計画しています。
東信…サロン・倶楽部活動は8〜9月以外は感染予防を徹底して継続。また、地域向け講座を毎月開催しました。障がい者施設のパンの委託販売も実施、定着しています。

中信…デイ晴の家で取り組むふれあい茶話会は休止。平和と日本国憲法公開学習会や地域包括支援センターと連携した認知症サポートセンター養成講座など、広く地域の方々に呼びかけ実施しました。

南信…伊那のワイワイカフェはお弁当の配布という形で、下條の歌とおしゃべりの会は地域の公民館等場所を変えて継続。介護事業所の利用者作製の新聞バックは道の駅や商店で使用され、地域とのつながりが広がりました。

高齢協合算（高齢者生協＋NPO法人）業態別事業状況

事業剰余は現場段階での実績数値

業 態	業態別事業高（単位 千円）					業態別事業剰余（単位 千円）				
	年度予算	実績	予算差	予算比	前年実績	年度予算	剰余実績	予算差	予算比	前年実績
居宅介護支援	22,290	24,083	1,793	108.0%	20,241	383	1,092	709	285.1%	970
訪問介護	95,608	94,861	-747	99.2%	83,171	18,560	18,590	30	100.2%	14,449
通所介護	27,075	28,727	1,652	106.1%	26,494	429	997	568	232.4%	-84
小規模多機能	267,500	263,257	-4,243	98.4%	256,774	60,325	58,188	-2,137	96.5%	60,710
配食事業	119,510	108,929	-10,581	91.1%	112,228	4,590	-4,547	-9,137	-99.1%	-641
公共サービス	125,281	125,645	364	100.3%	125,717	12,694	8,273	-4,421	65.2%	16,186
NPO事業	39,016	37,557	-1,459	96.3%	38,390	133	-13	-146	-9.8%	337
人財育成	11,324	11,017	-307	97.3%	11,320	1,032	1,324	292	128.3%	2,130
販売	802	312	-490	38.9%	24	149	55	-94	36.9%	17
やすらぎ	652	9	-643	1.4%	8	0	-251	-251	—	-134

【仲間づくり・組織強化について】

OSDGsの考え方で事業活動を直直し、学習を通して暮らしを考える課題「かがやきニュース」などで様々な情報を提供すると同時に、暮らしを考えるきっかけ作りを進めました。

☆長野労働基準監督署からの指導を受けました。指導事項を真摯に受け止め、改善を進めています。

勢が大きく変化する中、法令に基づく運営を目指して規程類等の見直しや組織内の内部監査担当による本部や事業所の業務遂行状況の監査などを実施しました。☆働きやすい職場を目指して全職場でアンケートを実施。ハラスメント規程に基づく運用を開始しました。

【第25回総代会報告】

6月24日（土）、長野市柳町老人福祉センターで開催
総代定数108名、実出席49名、書面議決書50名、委任状1名で開催し、各議案の採決結果は以下の通りです。議案は、全て賛成多数で承認されました。（議長2名は決議に加わっていません）

第一号議案	2022年度の事業活動報告承認の件 賛成98名・保留0名・反対0名で可決
第二号議案	2022年度決算並びに監査報告承認の件 賛成98名・保留0名・反対0名で可決
第三号議案	2022年度損失処理案承認の件 賛成96名・保留0名・反対2名で可決
第四号議案	2023年度事業活動計画並びに収支予算承認の件 賛成98名・保留0名・反対0名で可決
第五号議案	役員選任の件 賛成98名・保留0名・反対0名で可決
第六号議案	2023年度役員報酬決定の件 賛成98名・保留0名・反対0名で可決
第七号議案	議案決議効力発生 賛成96名・保留2名・反対0名で可決

【組織・職場運営について】

☆社会情勢が大きく変化する中、法令に基づく運営を目指して規程類等の見直しや組織内の内部監査担当による本部や事業所の業務遂行状況の監査などを実施しました。☆働きやすい職場を目指して全職場でアンケートを実施。ハラスメント規程に基づく運用を開始しました。

☆介護事業では前年度赤字だった通所介護が黒字へ転換、居宅介護支援が特定事業所加算（松本市）の対象となり予算超過。訪問介護はほぼ予算通りでそれぞれ評価できますが、小規模多機能事業でスタッフ不足もあり利用者確保が進まず、計画割れとなったことは、次年度での事業の底上げ回復が課題となります。介護現場での高齢化も進んでおり、引き続き人材確保も課題です。

また、昨年度黒字の配食事業は、食数計画割れと配送コスト増などから赤字となっており、抜本的な改善対策などが求められます。公共サービスは、収入は計画通りでしたが、燃料費など光熱費の高騰と人件費増により剰余計画割れとなるなど、全体として厳しい事業結果となりました。

2022年度 事業高（合算）実績 695,785千円 予算比 98%（昨年比 103%） 税引き前当期剰余金実績 ▲9,628千円（予算 13,357千円）

☆NPO法人の赤字は、小規模多機能介護事業「たわわ善光寺下」の移転に伴う補助金の一部返還（長野市）が損益に大きく影響しました。

2023年度の活動方針

高齢協第6次3ヶ年計画の2年目、新型コロナウイルス感染は今後も継続すると予想されますが、課題達成をめざし、組織内に身を縮めるのではなく積極的につながりを作る活動を行ないます。

- 高齢協の共生型モデルづくりは地域の特性を活かして行ないます。
- 地域課題解決に向けて組合員、地域の個人・組織と協働して取り組みます。
- 共に育つ活動を推進します。
- 多くの高齢者を組織する団体として社会運動課題にも積極的に取り組みます。
- 安心して利用できる



選任された理事・監事

2023年度事業計画

(単位 千円)

	事業高予算	事業剰余予算
高齢協全体	754,796	4,426
東信地域センター	124,361	11,673
北信地域センター	380,015	25,511
中信地域センター	154,990	8,513
南信地域センター	95,430	11,940
本部事務局		- 53,211

	事業高	昨年比	事業剰余	昨年比
介護事業	458,171	111.5%	81,371	103.2%
配食事業	112,929	103.7%	- 755	16.6%
公共事業	130,917	104.2%	10,004	120.9%
NPO事業	40,131	106.9%	2,225	-
人材育成	10,515	95.4%	582	44.0%
その他	2,133	255.8%	979	-

介護保険制度とするための取り組みを強めます。同時に核兵器のない社会をめざし、軍備拡大に反対し、日本の平和憲法を守る活動等にも積極的に取り組みます。

○組織強化の課題に積極的に取り組みます。組合員活動は様々な活動を広げ、活動の中から新たな仲間を迎え入れます。

○事業計画については介護事業所頼みの運営から、それぞれの事業所が自立、黒字化ができる事業所を目指します。

役員の改選

役員改選では、新任理事4名を迎え、理事体制は17名（再任13名、新任4名）となりました。3名の理事が退任しました。

また監事の改選もあり、3名の監事のうち2名の監事が退任し、新しく3名の監事が就任（再任1名・新任3名）しました。

総代会を中断して第1回理事会を開催し、全県選挙区の社浦康三

【新任理事】

社浦康三 松崎裕子
小林幸代 熊谷千恵子

【新任監事】

宮澤昭一 田村吉幸
小倉宗彦 (以上敬称略)

氏を新任理事長に選出しました。

2023年度年間スローガン

全総代参加の投票でそれぞれ僅差ではありましたが、上位3つをスローガンとし、2023年度の活動テーマとします。

「協同」の心（共感・配慮・誠実・尽力）で「協働」の活動を原点に戻り、世代を超えて豊かな地域作りを皆の力で！
大軍拡より、平和への投資を！

スローガンに込められた想いを語り、活動に活かして取り組んでいきましょう。

2023年4月19日、私たちの大切な仲間、新井厚美さんが、急逝なさいました。65歳でした。新井さんは、14年余にわたって、長野県高齢者生協の事業と運動を、最前線で担ってくださいました。

介護保険制度が始まって10年前後の時期、他の制度事業の受託も伴って、高齢協では事業がぐっと拡大しましたが、当生協は組織的には未整備な点が多々ありました。規程を整備し、ルールをめぐる話し合いと共有が必須でしたので、まずはその基盤整備に尽力いただきました。

また、事務局長、常務理事、専務理事（代表理事）として、経営や組織づくりに伴う、様々な困難に向き合うと同時に、高齢協の未来にとって必要な事業の種まき（移送事業はじめシェアハウス等）をし、それを、後継となる仲間とともに、着実に形にしようとして奮闘なさっていました。

専務職という激務に加え、県内にある4つのセンターのうち、2つのセンター長代行も手掛け、文字通り、県内を縦横に駆け抜ける日々で多忙を極めていましたが、遠方のセンターでの、少人数での組合員さんたちの学習にもこまめにお顔を見せ、そうした取り組みの重要性を、心底、確信なさっているようでした。

新井さんは、高齢協にいらっしやる以前は、コープながのお勤めで、コープの店舗運営や福祉事業、あるいは組合員活動で培った手腕と人脈の広さにも圧倒されるものがありました。新井さんの声かけで、県内の生協関係の皆さんには、高齢協にとっての難しい課題含め、多くのご協力やお知恵をいただいています。

新井さんのネットワークは、協同組合関係にとどまりません。住民参加型在宅福祉サービスの研究・実践に取り組む「信州くらしの支えあいネットワーク」の会長として、また、長く災害ボランティア活動にも携わり、ながの災害・防災ネットワークみらいの代表としても活

躍なさいました。

ところで高齢者生協は長野県の他、沖縄から北海道まで、全国に18の団体があり、日本高齢者生活協同組合連合会に集って交流、研究、運動推進の施策づくりを行なっています。新井さんは、同連合会で、常任理事として、全国の高齢者生協の課題対応にも奔走し、各地の、実践家たちの学習会や交流の企画・運営にも携わっていました。

その他にも、活動の広がりはとも書き尽くせるものではなく、全力疾走なさってきたことがうかがえます。

新井厚美さんの逝去、この喪失感の前に立ち尽くす

前理事長 田中 夏子

話し合い、模索しています。それは、高齢協の組織、仕事、地域活動をなんとか維持するために…という思いからの模索であると同時に、一緒に働いてき

た、あるいは活動してきた仲間として、ふと手が止まって、新井さんだったらどうしただろうか、思いめぐらせる…いわば、一人ひとりの悼みの表れでもあります。新井さんと共に働いた就労組合員さんから、「高齢協行事のご案内にかかわる、地域への配りものの中に印刷ミスがあった際も、その訂正のお知らせの中に、お弁当のアップールを入れる等、転んでも（ミスがあっても）ただでは起きない仕事のやり方を教わった」、あるいは「事務所のスケジュール黒板に刻まれた几帳面な新井さんの筆跡を消せないでいる」との声が寄せられています。

高齢協は、今、大きな緊張と混沌の中にいます。ここから、いったいどうやって、信頼関係を紡ぎなおし、仲間の皆さんと大事な活動を育てていくことができるのか、そして高齢協を、共に生きる場としていくことができるのか、その別れ道にあります。率直に気持ちを交わし、互いの大変な状況を受け止め合ってなんとか乗り切っていくことができますよう、私も微力を尽くしたく思います。

北信

総代の集いを開催

北信地域センター本部がある南長池地域と、石川憩の家がある篠ノ井地域を会場として、5月に総代の集いを開催しました。

昨年のこの時期は対面での開催ができませんでしたが、本年度は計24名の総代が参加し、総代会議案書（案）をもとに高齢協の事業・活動、本年度の活動方針などについて確認を行いました。また、コロナ感染拡大で生活が一変したことで不安なこと、健康に対する参加者同士のアドバイス、組織活動への提案など様々な意見交換をしました。その一部を紹介します。

○高齢者を対象としている詐欺の問題が多い世の中。不安をおおりに、疑ってかかることが必要との考え方が広がっている。外出を控えていた期間も長く、気力もすぐれない場合がある。

○家にいることが多くなった。足腰が弱くなりがちだが、倒れないように、具合が悪くならないようにしている。自分の周りに

いる必要なグループとの関わりを保つように心掛けています。自分が心地よく過ごすためには、自分の意志で作っていかなくては、いけないと思う。

○認知症予防のためには、健康吹矢・ボイストレーニングが良い。大きく息を吸い込むことで、脳に酸素が行き届き、良い効果が得られる。

○いこいの家のような、楽しいと思える施設を知り合いにも紹介したい。しかし、車がないと行く方法が限られ、紹介しなくてもできない場合がある。職員さんはよくしてくださいるので、良い施設はもつといろいろな人が利用されるよう協力していきたい。

佐藤 潤



中信

夫婦のあり方を考える場

芽ぶきの会は6月1日、20名（うち男性4名）が参加して、中信地域センター隣の第二地区公民館で久々に交流しました。

スタッフの小林幸代さんが進行。初めにコロナ禍の中でなかなか会えずにいたことから、それぞれが近況を報告。家族を介護した話や老々介護をしていること、介護の職種に就いて介護の重要性を感じたことなどの話が出されました。

この日のメインは、令和3年に「追憶」という本を出版した組合員飯田聖さん（91歳）のお話でした。飯田さんは「妻を介護して思うこと」と題して出版した経緯や体験を語りました。

遺品の整理中に妻の日記帳を見つければ、最初は読んでいいものかと迷ったものの、妻の人生や本音を知る必要もあるとの責任感がこみあげてきてノートを開いたとのことです。

「日記には赤裸々な想いが書かれてあり、女性の生き方が表わ

されていると思つた。本を読んできた。ただ、

夫婦のあり方を考えるきっかけになれば」と、市民タイムス令和3年12月30日に掲載された内容にも触れました。男性として介護に奮闘したことや、妻のことを理解し寄り添う難しさなどの話もありました。

飯田さんは会場からの質問にも豊饒（かくしゃく）とした姿勢で返答してくれました。

夫婦として、人としての「ごめんね」や「ありがとう」の言葉は、心から寄り添っていなければ出てこないことを感じることができるとの交流の場となりました。

芽ぶきの会では今後、秋にバスハイクの開催予定をするなど、皆さんが楽しめる参加できる企画をしていきますので、ご期待ください。

芽ぶきの会 大久保 萬里



東信

配食・見守り・声かけを

米ちゃん弁当（佐久市）では、佐久市内はもとより、近隣の佐久穂町や小海町の広い範囲を対象に、お年寄りや、食事を作れない方々に栄養バランスを考えた「手作り弁当」を毎日届けています。毎日食べていただく方も多いなか、メニューがかぶらないよう、調理スタッフを中心に工夫しています。また、協同畑で採れた野菜や地元食材、旬のものを取り入れたメニュー作りをし、食べる喜びを感じてもらえるようにスタッフ一同頑張っています。

また、お弁当を配達する仕事も大切です。正確に届けることはもちろん、求められる見守りや、声かけなど、利用者さん一人ひとりの要望にできる限り応えられるよう努力しています。

利用者の声を形にし、米ちゃん弁当の持つ課題を克服するために、月に一度調理スタッフ会議、

配達者会議を行ない、問題点を洗い出し、改善するように話し合っています。

事業経営の上で厳しい状況が続く中、食数増に向けて営業活動を抜本的に強化し、新商品として「ミニ弁当」の販売も始めました。6月からは、配達コースを2コース減らすことによる配達コースと担当配達員の再編を開始しました。これらの取り組みの結果が、徐々に始まっています。

配食事業に求められていることを皆で共有し、地域を食で支えるため、米ちゃん弁当をより多くの利用者さんに届けられるよう引き続き頑張っていきます。

米ちゃん弁当 南林 毅



センターだより

南信

居心地のいい「わが家」に

「グループホーム北又の杜」は下條村に開設して3カ月が経ちました。現在5名（定員9名）の方が入居しており、7月には入居者が7名になる予定です。長野高齢協としては初めての居住系サービスへの挑戦で、8人の職員が業務にあたっています。

できることは奪わない
グループホームの役割は、家庭的で落ち着いた雰囲気の中で、食事の支度や掃除、洗濯などの日常生活行為を利用者と職員が共にこなうことで、認知症状が穏やかになり安定した生活と本人の望む生活を実現することにあります。「できることは奪わない」「でも、困ったときには手を差し伸べる」を基本に、毎日利用者と接しています。しかし、つい手を出し過ぎたり、職員の都合で利用者を動かしてしまうこともあり、その度に反省の繰り返しです。

小さな出来事に大きな感激
小さな出来事に感激することもあります。家では何も出来ないと思われていた利用者に食事の片付けをお願いしたところ、日頃は円背（えんぱい：高齢者の背中や腰が大きく曲がり、固まってしまっている状態のこと）の方が、いつもより背筋を伸ばし、手際よく洗い物をしている姿に思わず感激。でも、「これって私たちは出来ることを奪っていただけよね」の職員の一と一言に、改めて私たちの関わり方について考えさせられました。

また、入院していた利用者が退院して来るなり、「わが家に帰って来たようで嬉しいなあ」の一言。職員一同仕事の疲れが吹き飛んだ瞬間でした。

まだまだ試行錯誤の連続ですが、利用者にとって居心地のいいわが家になるように、利用者職員で共に歩んで行きたいと思いません。

前島修史



花の手入れをする利用者

私からの伝言

八路軍の過酷な行軍 それでも食糧があり生きていくだけでありがたかった (1/4)

青木 竹子さん

1916年(大正5年) 当時の上水内郡信州新町に生まれる 90歳(2007年3月記)

満鉄病院の看護婦から、敗戦後は八路军(中国人民解放軍)に従軍、二度と真似したくてもできない体験をたくさんしてきました。今でも目に焼き付いていて、忘れたくたつて忘れることができません。でもね、私はどこに行っても人様に善くしていただいたお陰で幸せに暮らしています。いまでは「人のために尽せる人間になりたい」と自分で自分を慰めています。

土いじりが好きだった少女が満州で看護婦に

私は使用人を使うほど手広くやっていた養蚕農家に生まれました。兄妹は兄が三人、姉と妹、弟そして私の七人。けれど姉と妹は早くに亡くなり、兄たちは東京の大学に行きました。その時に私が兄たちの下宿におきさんどんで手伝いに行きました。父が上京したおわり、私も父と一緒に田舎に戻ろうとしたの。「働きの私がいけないと家で困る」と思い込んでいたのよ。ところが

父は「お前は残って勉強しろ」と。女だから技芸学校に入れ裁縫などを習わせたかったんでしよう。私は稽古事には関心がなく、どうせ身につけるなら看護学をということになったのよ。でも本心は看護婦なんかにはなりたくはなかったわ。でも、私はケチなところもありましてねえ。せつかく看護学校に入れたんだから、卒業しないともつたいないと考えました。学校は東京・代官山の共済病院という個人病院にあり、四年学んで田舎へ帰りました。「青ちゃんがなぜ」と、仲間や院長先生の奥様など、みんなから惜しまれましたが、私は土いじりがしたかったのです。土いじりには夢がいつぱい詰まっています。作物を作ったり、研究したりできます。それに懂れたのよ。田舎で家事の手伝いなんかしてよく働きましたよ。時代が時代ですからね。農業やるなら満州(中国東北部)だみたいな空気があって。下の弟が義勇隊に志願して満州に行き、その先輩みたいな男がたまたま家に手伝いに帰って来て、満州はよい所というものだから、すっかりその気になってその人と結婚するつもりで昭和十九年に渡りましたが、一足先に渡満していた彼とはそのまま会えずじまい。ずっと後で知った事ですが、彼は捕虜になりシベリアに送られ帰国後結婚したそうです。それで私は満鉄病院の看護婦になり、ハルビンで終戦を迎えたんです。

(つづく)

訪ねてみませんか

〈本部事務所編〉

長野市南長池本部事務所にいる本部・訪問・居室の職員が地域のおすすめスポットをお届けします。

☆私のおすすめは須坂市の百々川緑地公園のマレットゴルフ場です。54ホールが無料で使え、いろんなホールがあるので、楽しいですよ。

(本部―伊藤さん)
☆私のおすすめは、長野市稲田にある「焼き肉屋三夢」です。改装されて料理をロボットが運んでくれて、配膳が終わってロボットの頭を撫でると「ありが

た」と言ってくれるんですよ。

とうございました。」と帰っていく姿が可愛らしいです。(訪問―高橋さん)
☆私のおすすめは、信濃町の「チェントット ジェラート」です。若い人に人気で、ジェラートは地域の農産物などを使い、「トウモロコシ」「えんめい茶」などの種類があり、美味しいです。



(居室―村上さん)
☆私のおすすめは、長野市大豆島の「湯ったり苑」です。広い露天風呂にジャグジー、サウナも2種類あり、とても寛げます。

(訪問―高松さん)
☆私のおすすめは、長野市高田の「オルトラナー」です。パスタとピザのお店で、ランチはパスタとピザどちらかを選択して、そこにスープ、飲み物がついて1080円〜となり、とてもお得です。パスタもピザも美味しいです。

まとめ 出川 蘭

地域のおすすめスポット



百々川緑地公園マレットゴルフ場



洋子のゆうゆう介護軸



第48話 「私が訪問看護にたどりついた足取り」その① (南信 今村洋子)

最初は第一号の「家庭奉仕員」

今から38年前、私は次女を出産後、夜勤のある病院勤めをギブアップして家庭に入って育児と家事に専念していました。しかし、看護師の資格をもってぶらぶらしているのは何か後ろめたかったです。

そんなとき、町からのお知らせで「家庭奉仕員」の募集の回覧がまわってきました。子連れでもよければと応募したら採用されました。飯田市と合併する前の鼎町の第一号の「家庭奉仕員」になったのです。今のヘルパーの走りです。

2歳になった次女を連れて、初めは片麻痺で一人暮らしのお宅を訪問しました。掃除、買い物などをしました。しかし、当時は一人の方にたった週4時間の訪問しか認められていませんでした。そのうちに私が看護師ということで、ちょっと見てほしいという方が少しずつ増えてきました。

寝たきりの方はずいぶん便秘で、真っ黒で石のように固くなったコロコロ便が腸にびっしり詰まっていました。

また、ある方は2年もお風呂に入っていないとのことで、皮膚が象のようになっていました。黒い皮膚がボロボロむけてきました。都会の息子夫婦との同居を嫌って飯田に戻ってきた老夫婦。あるとき妻がおなかを痛がっているとの知らせで駆け付けると高熱と黄疸が出ていました。主治医に知らせて入院させました。

90歳を過ぎた女性。寝たきりになり、息子



筆者 今村洋子さん

夫婦は入院より自宅で看取りたいと言って、畳の上で寝かされていました。まだ一週間もたっていないのに、背中全面が床ずれになり、膿を持ち、悪臭がしていました。湿気のため畳がへこんでいました。

当時はベッドと紙おむつなど便利なものはありませんでした。一年ほど「家庭奉仕員」をしていましたが、徐々に子連れヘルパーでは負担になってきました。三女の妊娠が判明してこれ幸いと退職しました。

「在宅医療」とか「訪問看護」といった名前がまだない時代でした。なんの自覚もなく必要に迫られて訪問看護をしていたのでした。

その後私は准看護学校の教務になったり、総合病院の総婦長になったりしましたが、日本に訪問看護制度が発足したのはそれから25年もたつてからでした。

(つづく)

原稿募集

〈テーマ〉 私の生きがい、働きがい

あなたの思いを聞かせてください。どんな気持ちで毎日を送っているか誌面で交流し、明日への糧にしましょう。年間スローガン(4ページ)にそったご意見も歓迎です。

字数 1200～600字程度
締め切り 随時募集しています。
送り先 高齢協本部または各地域センター
381-0024 長野市南長池 761-3
メール info@nagano-koureikyo.jp

簡単料理で元気アップ

トマトのまるごとおひたし

【材料】(5人分)

- トマト 5個
- 水 500cc
- 料理酒 25cc
- めんつゆ 50cc
- 砂糖 大きじ1/2
- 顆粒だし 大きじ1と1/2

【作り方】

- 調味料をすべて入れて一度沸騰させ、冷ましておく。
- トマトはヘタの無い方へ十字に切れ目を入れ、ヘタを下にして湯に入れて湯むきをする。
- 切れ目から皮がめくれてきたら、直ぐに冷水に入れる。
- 皮をむき、ヘタの周りに包丁を入れて、ヘタを取りのぞく。
- 冷ましておいた汁にトマトを入れ、冷蔵庫の中で3時間以上漬けておく。
- 食べる前にヘタを下にしてトマトを盛り、漬け汁を少しかけ、トマトの上にとろろ昆布をふわっとのせて、出来上がり。



下伊那新野の盆踊り

クロスワードパズル

今号の締め切り 8月10日(木) 必着

前号の正解 (154号) うんがのやけい

正解者 9名 当選者(3名)は峯村艶子さん、巢山節子さん、高山さつきさんでした。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	3	4		5
	B				
6			E		
		7		8	F
9	D			A	
12		C		13	14
15			16		

〈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〉

- ①脳の血管が詰まり、その先の血行が阻害されるために脳の機能が障害された状態。
- ②歩行の助けとして手に持つ竹や木などの棒。
- ③丑三つ時には、これも眠るとたとえられています。
- ④大気から落下する水滴のこと。
- ⑤オリンピックの開催。夏季と、もう一つ。
- ⑧運動会などで、二組に分かれて、一本のものを両側から引き合う競技。
- ⑩鬼婆と小僧の昔話。三枚の〇〇〇。
- ⑭幸水、豊水、二十世紀などの品種がある。

〈ヨコのカギ〉

- ①ボクシングで、相手が立ち上がれないように倒すこと。
- ⑥天皇・将軍などの敬称。領収書などで、相手の名前の代わりに書く語にも用いられる。
- ⑦上杉・武田の合戦の際に、武田側が用いた戦法にも使われている、鳥類のグループ名。
- ⑨〇〇座。黄道12星座の一つ。2/19～3/20生まれの誕生星座。
- ⑪白神山地には、最大級の原生林が残されています。
- ⑫柔らかいこと。野球に似た競技として「〇〇ボール」がある。
- ⑬卵からかえって最初の羽が生えそろうまでの鳥。
- ⑮とりとめのないことをしつこく言う。酔って〇〇を巻く。
- ⑯相撲取り。相撲を行なう人。

管理栄養士 おたより

脱水症には定期的な水分補給が有効的です。コップ一杯程度の水を1日に7～8回摂るとよいでしょう。起床時、朝食時、10時頃…などタイミングを決めて飲むと習慣化され、飲み忘れることもなくおすすめです。また水分だけでなく汗とともに失われる塩分もしっかり補給することも忘れずに。きちんと予防して元気よく夏を乗り切りましょう。

北信センター管理栄養士 高橋春花

では脱水症予防のためにどうしたらよいのでしょうか。

脱水症の初期症状としてのどの渇き、唇や口の乾燥、食欲不振、尿の色が濃くなる等があり、重症になると血圧低下、意識障害、頻脈などが起こります。

今年も早いもので、もう夏がやってきます。夏になると気を付けなければならぬのが「熱中症」と「脱水症」です。

熱中症は「高温多湿な環境下で起きる身体障害の総称」、脱水症は「必要とする水分やミネラルが不足している状態」のことを言います。脱水症は熱中症の症状のひとつです。今回は脱水症について詳しく解説していきます。

人間の体内は体重の60%を水分が占めています。高齢になるほど水分は減少し50%ほどになると言われています。それに加えのどの渇きを自覚しにくいこと、水分摂取量自体が減っていることなどから脱水症が起こりやすいため注意が必要です。



「脱水症」には定期的な水分補給が有効

読者投稿



「特集認知症」を読んで

五人に一人がかかるかと推定されており、もつと認知症について学んで、どうつきあっているかによいのか考えさせられる。自分自身もならないとは限らない。

(峯村艶子)

季節の味山椒が楽しみ

我が家で唯一の収穫できるものは山椒の実です。夫が山に行ったとき小さなものを持ってきて庭に植えたら、生育に適していたのか実をつけるようになりました。大事にして季節の味を楽しみたいです。

(箕田理恵)

「ありがとう」に安らぐ

お弁当のお届けの仕事をしていますが、急な雨天の日などにお弁当が漏れないように工夫をして気を付けながらお届をしたときに「ありがとう。ご苦労さん」などのお声がけをいただくことがあり、気持ち安らぐ思いをすることがあります。

(関博英)

表現力と情熱を思い出す

「舞台作品発表で：楽しさを」拝読して。出演・関係者の方々の限らない情熱そして表現力の素晴らしさをヒシヒシと受け取り感激のひと言です。私も昔々のその昔の若かりし頃、舞台に立つて踊り歌った。そして表現力と情熱を発散させていたことを思い出しました。情熱は心に秘めているだけでなくひとり一人が一致団結して「大事業」を成すもの。そして、その力で、我々生かされている社会を明るく、楽しい社会にするために頑張っていきましょう。

(ズクナシバーバー)

「G7広島ビジョン」に異議あり

5月19日に被爆都市・広島で発表された「核軍縮に関するG7広島ビジョン」を読んでみると、どうしても認めることができない一節があります。

「我々の安全保障政策は、核兵器は、それが存在する限りにおいて、防衛目的のために役割を果たし、侵略を抑止し、並びに戦争及び威圧を防止すべきとの理解に基づいている」という箇所です。「防衛目的」「侵略を抑止」「戦争及び威圧を防止」という名目で、

「我々の安全保障政策」にとって核兵器は必要であると書いてあるのです。広島と長崎に投下された原子爆弾の犠牲者は、1945年末までは約21万6千人、その後70年近く経て約45万8千人に増えました。被爆者は長くガンや白血病などに苦しめられたのです。被爆の惨禍です。

G7がロシアによる核兵器の威嚇を糾弾するのは当然ですが、G7陣営の核兵器は必要という「核抑止力論」にしがみついているか彼方です。戦争被爆国の国民である私は、日本政府に核兵器禁止条約へ参加するよう粘り強く働き続けようと強く思っています。

(草畑 豊)

ご冥福をお祈りします

新井厚美様のご永眠の報に驚きました。本当に悲しく思っております。名字が同じですので絆を感じておりました。ご冥福をお祈りいたします。

(新井節子)

特集を興味深く読む

「洋子のゆうゆう介護軸」は、老後を生きていくのにとっても参考になります。過去のお話を思い返

そうと思っても思い出せるはずもありません。47話とたくさんのお話があります。冊子ができればいいなと思っております。是非、ご検討ください。

(北信組合員 T・H)

つぶやき

今年度、町の育成会の任務を任せられることとなった。子供会・生徒会の中心となる立場である。何年も前から依頼があった話だが、長男が属してきた地域の野球リーグ活動に長い間関わっており、簡単にはできないとずっと断り続けてきた。そうはいっても生まれ育った家で住んでいれば毎年のように依頼が来る。さて、長男も高校生となった。今年もありがたく(?)お声をいただいたことで決心して引き受けることとした。

任期は一年だが、副、正、顧問と考えれば三年間。不安は相当あるが、町の方々と交流を深め、自分の役割をつかんでいきたいと思う。

特に今年は、コロナ下で中止となってきた様々なことも実現すべき年になるだろう。

さて、この記事が本紙として掲載されるのは夏休みに向けた行事計画の追い込み時期であろう。その時の私、なにか手ごたえはつかめていますか?

(佐藤 潤)

頻発する災害にどう備えるか

期待される「防災士」の活動

長野高齢協理事 防災士 太田 秋夫

「災害列島」とまで言われている日本。予期せず襲ってくる地震・風水害・火山災害にどう対処したらよいかは、だれにとっても日常的に考えなければならぬ問題です。2019年10月の東日本台風19号で千曲川が決壊して甚大な被害が出てから3年9カ月。台風シーズンを迎えている時期にあたり防災・減災を取り上げます。

防災の基本は「自助」「共助」

風水害が発生する恐れがあるとき、市町村は避難指示を発令し、避難所を開設します。被害

の時間が必要なのです。

「防災士」とは

「防災士」という資格をご存じでしょうか。日本防災士機構が認証する資格で、社会の様々な場面で防災力を高めるための活動をする意識と知識・技能を修得している人であることを示しています。自助（自分の命は自分で守る）、共助（地域・職場で助け合い、被害拡大を防ぐ）、協働（市民、企業、自治体、防災機関等が協力して活動する）を防災士の基本理念としています。

災害が頻繁に起きていることから防災士の資格を取得する人は年々増えており、20年前は1581人でしたが、現在は25万8250人（今年5月末現在）に上っています。長野県では3570人が登録しています。（長野市479人、松本市335人）

防災士は、平時は防災講演、災害図上訓練、避難所訓練等のリーダー役を果たすとともに、自主防災組織や消防団の活動にも積極的に参加しています。

災害時においては先頭に立って避難誘導、初期消火、救出救助活動等に当たります。被災地支援でも、防災士は積極的に活動しています。復旧・復興時に物資の調達・運搬等各種の支援活動に参加し、時には重機を使ったガレキ処理等専門技術を活かした活動も実施しています。

受講費用を補助する自治体も

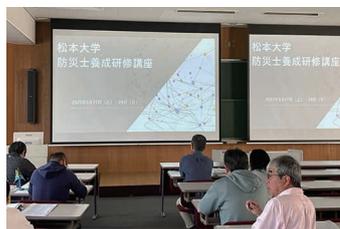
防災・減災のためには、防災に関する知識と

技能を有し、いざというときにリーダーシップを発揮する人材を増やすことが大きな力となります。防災士の資格を有する人を増やすため、松本大学では**防災士養成研修講座**を実施しています（講座終了後に日本防災士機構による資格検定試験が行なわれる）。

こうした講座を受講するための補助金制度を設けている自治体があります。長野県では伊那市、塩尻市、須坂市、諏訪市、御代田町、小布施町、飯島町などが実施しています（補助額は3～5万円）。

防災士にチャレンジ

私は台風19号被災直後から長野市長沼地区で支援活動を行ない、現在も地域に役立つことは何かを考えながら活動を継続しています。体系的に学んで資格を取得しようとしたい、5月に松本大学で行なわれた講座（2日間）を受け、検定試験に臨みました。補講を含め25講座あり、講義は12講座で残り13講座は事前のレポート提出でした。短時間の集中的な学びでしたが、合格することができました。隣の席の方は長野市の消防団員でした。その隣は学校の先生で「防災担当になったので受講した」とのことでした。今回は50人ほどの受講者でしたが、防災を学ぶ姿勢の方がたくさんいることを嬉しく思いました。



松本大学での養成研修講座



決壊した千曲川の堤防（2019年10月）

を最小限にするためですが、そのときの基本は「自分と自分の家族は自分が守る」という「自助」の姿勢です。そして、初期段階においては地域の防災組織や隣近所の助け合いである「共助」の力が重要です。行政における「公助」が本格的に動き出すには、一定