第 163 号（2023 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● 2023 年 11 月 10 日

今号の主な記事

特集
このままで良いのか介護保険…２～３
検討されている「改定」のポイント
ヤングケアラー宅を訪問　……４～５
「終活」を考える
目標を持ち、輝く人生を　……12

原点に戻り、世代を超えて豊かな地域作りを皆の力で（2023 年度スローガンより）

青空の下、東信地域センター第８回秋まつりを開き、150 人が参加しました（10 月７日）。
オープニングは、「高齢協おんがく仲間」による合唱です。ギターの伴奏で「野に咲く花のように」「翼をください」の２曲を歌いました。（７頁参照）

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
下伊那郡下條村陽皐 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。

特集

「介護の社会化」の理念はどこへ

見送り・再検討の働きかけを早くから

このままで良いのか介護保険 2024年度の「改定」について

平成12年（２０００年）に始まった介護保険制度は、来年24年目を迎えます。人で言えば立派な社会人になる年頃です。社会学者である上野千鶴子氏は「介護保険」は『生まれてこの方「被虐待児」と呼ばれてきた』と言っています。

なぜなら、この制度は３年に１度改定（改悪？）されていて、本来は順調に成長して立派な制度になるはずが、産みの親である厚生労働省によって、改定するたびに「お金がない」ことを理由に、頭を押さえつけられ、身を削られ、国民にとって使いにくい制度に変えられてきたからです。そして制度の理念に対する考え方も、国の都合の良い解釈に置き換えられています。

制度の理念「自立支援」は、「介護が必要な状態になっても自分のことは自分でできるようにしていく。そのために介護サービスを有効に利用していく」はずだったのに、介護サービスを利用する高齢者が増えお金がかかりすぎるので「できるだけ介護サービスを利用しないで生活できることが自立である」となってしまっています。

もうひとつの理念「介護の社会化」は、当時の日本社会において家族介護、地域の支えあいは難しいから「公的」な介護の制度を創設し社会全体で介護を支えていくとしていたのに、制度を運用し続けるにはお金が足りないので、お金のかからない「家族での介護、地域で支えあうように（地域にある社会資源を活用していくように）していく」と考え方が逆戻りしています。

そして介護保険制度に対しては「保険あって介護なし（制度に強制加入させられ保険料を払い続けても、かなりハードルの高い条件を満たさないと介護サービスが受けられない」と言われるようになり、最近ではこのことが「国家的詐欺」と呼ばれるまでになっています。

そのような状況の中でも、国は来年（２０２４年）４月に改定して、引き続き「財政削減、国民に費用負担を強いる」方向で、いろいろなことを検討しています。私たち国民にとって影響があるのは次の点です。

○介護保険料引き上げ、被保険者の対象拡大

介護保険制度の財源は税金と40歳以上の国民が支払う保険料が半々で成り立っています。保険料は制度開始当初は月平均２９１１円であったものが、現在は月平均６０１４円になっています。それでも足りないとして、今後増税と保険料を上げることで財源を確保していきます。

さらに今後は、20歳以上からも保険料を徴収することを検討しています。

○利用者の介護サービス利用料の引き上げ

介護サービスを利用した場合、利用者の多くはかかった費用の１割分を負担しています。所得の多い方は２割、３割の負担です。今後は１割負担だった人も２割負担を引き上げようとしています。現在の２倍の負担になるということです。

○介護保険を受けられる人を要介護３～５に限定（要支援１・２の利用者が対象外であったものを、今後は要介護１・２も対象外にする）

介護にかかる費用の抑制のために、要支援１・２の利用者のヘル

パーやデイサービスの利用について制度から外して市町村の事業で行なうようになっていますが、今後は要介護1・2の利用者も同様にしていこうと検討中です。今後、介護保険で介護サービスを利用できるのは要介護3～5に限定しようとしています。

○ケアプラン有料化（利用者負担の発生）

現在、介護保険の介護サービスを利用するためにはケアマネジャーがケアプラン（介護サービス計画）を立てることが必要です。この費用は利用者の負担はありませんが、今後は有料化（月に1000円～2000円程度）にして利用者に費用負担を求めようとしています。

○特別養護老人ホーム等の介護保険施設で大部屋でも室料を徴収

介護保険の施設に入所したとき、現在個室については部屋代がかかっています。今後は大部屋についても部屋代が請求されるようになるかもしれません。

○介護保険施設・介護サービス事業所の事業運営について細部にわたっての点検

介護現場の細かいことにまで厚労省は点検をし、問題があれば介護給付費を返還させようとしています。人員不足の介護現場にそのようなことが強いられれば、事務処理・書類の整備に人員・時間を割かれてしまい、本来の入所者・利用者への介護がおろそかになる心配も出てきます。

このように国民の費用負担を増やし、介護サービスを利用しにくくさせ、それでも制度は何とか存続させていくのが国の方針です。

今までは改定の内容が公表されてから関係団体等が動き始めましたが、大枠が決まっている中では変更・中止は難しいと言えます。早めに情報を収集し、声を上げることで検討されている「改定」を見送り、再検討をさせることができます。

私たちにできること、しなければならないことは、現在「介護」を必要とされている方はもちろんですが、そうでない方たちも介護保険制度を含めた社会保障制度に関心を持ってもらい、国民・関係者など多くの人たち・組織が力を合わせて早い段階（制度改定の動きがあった時点）で動き出し、署名活動や意見書提出の要請などの取り組みを展開することが必要です。今後、署名用紙が回ったときは、ご協力をお願いします。

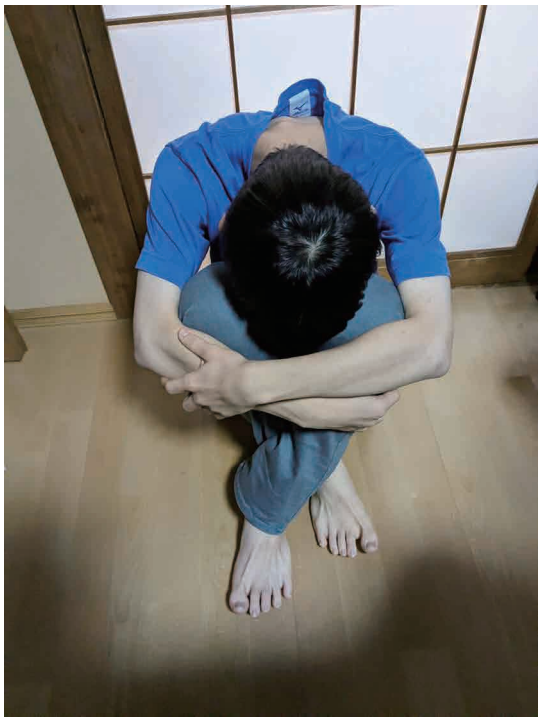
高齢協介護事業担当　内田信幸

介護保険制度の改善、介護従事者の処遇改善を求める請願署名
介護する人・受ける人がともに大切にされる介護保険制度へ

請願項目

1. 社会保障費を大幅に増やし、必要なときに必要な介護が保障されるよう、介護保険料、利用料、居住費・食費の負担軽減、サービスの拡充など、介護保険制度の抜本的な見直しを行うこと
2. 利用料2割負担の対象者の拡大、要介護1、2の保険給付はずし（総合事業への移行）など、介護保険の利用に新たな困難をもたらす見直しを実施しないこと
3. 介護報酬を大幅に引き上げること。その際はサービスの利用に支障が生じないよう、利用料負担の軽減などの対策を講じること
4. 全額公費により、すべての介護従事者の給与を全産業平均まで早急に引き上げること。介護従事者を大幅に増やし、一人夜勤の解消、人員配置基準の引き上げを行うこと

ヤングケアラー宅を訪問



松本で支援事業に取り組む かがやき福祉センター中信

長野高齢協のかがやき福祉センター中信（訪問介護のヘルパー事業所。以下「かがやき訪問」）は、ヤングケアラー（別掲説明）に対する支援事業として本年4月から松本市が開始した「**こども安心訪問支援事業**」を受託し、ヤングケアラーを協働で支援する取り組みを始めました。松本市内で対象とされる家庭を訪問して家事や育児などを支援するものです。

市から「長野高齢協のかがやき訪問なら」と打診

松本市はヤングケアラーの実態調査を行ない、支援の必要性を確認するなかで、支援できる事業者を探していました。社会福祉活動を推進する事業所に相談したところ、人手の確保や委託経費条件などで難色が示されたとのことです。そんななか、松本市内で訪問介護事業を続け、地域でも信頼を得ており、支え合う組合員が多くいる長野高齢協なら「受けてもらえるのではないか」とのことから「かがやき訪問」に打診があり、詳しい説明を受けました。

社会問題化している課題に事業所としてどう向き合うべきか、地域の困りごとに対し事業所として継続した支援、人的対応が可能かどうかなどを検討しました。

何度か協議するなかで、子どもたちに少しでも自分の時間を持ってほしいし、私たちが協力すれば取り組めることなので決意を固め、この支援事業委託を受けることにしました。

生協組合員で事業所を退職した元ヘルパーにも声掛けしたところ、協力できるとの内諾があり、心強く感じながら事業を進めることにしました。

家庭訪問支援を開始

受託契約の際、「対象家庭は10件ほどあるが、対象世帯が訪問支援を受け入れるかどうかわからず、場合によっては了解が取れず数件になるかもしれない。また継続した取り組みとなる」との話でした。

事業の進め方は、①市のこども福祉課が情報を収集し、支援が必要な家庭と合意してから支援プランを作成する ②市と事業所、対象家庭とでカンファレンス（協議）を行なう ③情報の共有を図り、ケア内容をしっかり確認した後、ヘルパーが入る―といった流れで対応することにしました。

支援を行なうなかで課題が出てきたら、その都度市の担当者と情報を共有し、支援プランを見直していくことにしてスタートさせました。

小学生、中学生の反応にやりがいを感じる

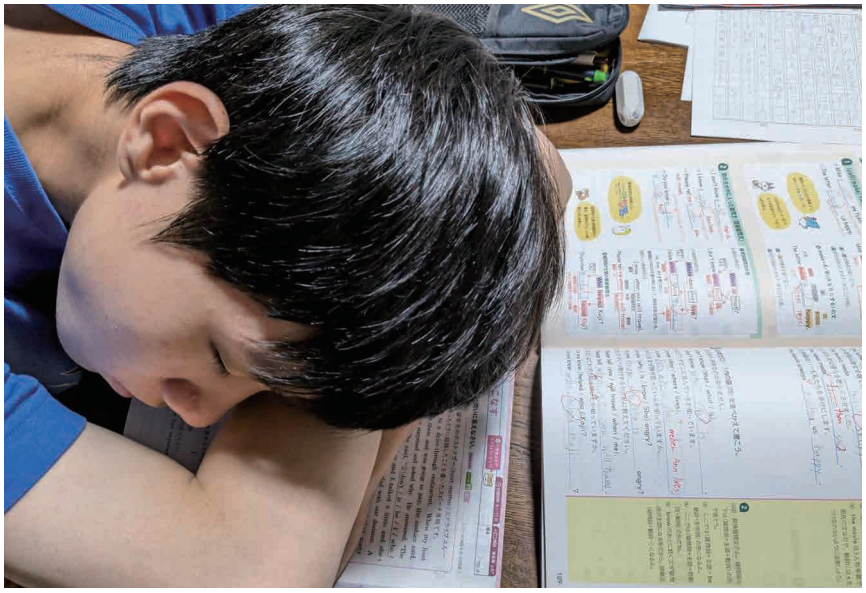
これまで15家庭程度に利用の打診がありました。実際の支援につ

ながったのは10月時点で3家庭です。

一つは一人親家庭で、中学生が体調不良の親の面倒を見ていました。

7月に3週間ほぼ毎日1時間自宅に入り、家事や学校への送り出しのケアなどを行ないました。

支援したヘルパーの重森八壽子さんは本人の意向を尊重するように心がけました。中学生は規則正しい生活ができ、学校へ行くことが出来るようになりました。重森さんは「やりがいを感じる」と話しています。先生からも「学校に来ることができ、安否の確認ができて感謝しています」との言葉が届きました。



もう一つは外国人家庭です。両親が働いており、小学校の低学年の子が、障害のある下の子の面倒を見ていました。

夏休みの期間中、週に2回程度訪問して下の子のケアをしました。支援はヘルパーの宮下末美さんです。「水分補給の際、誤嚥しやすいのでゆっくり慎重に介助した」と話しています。

働いている両親とはなかなか会えませんでしたが、子どもは自分の時間がつくれたようで、子どもから「ありがとうございました」と言われ、やりがいを強く感じたそうです。

（事業担当責任者　舛田あけみ）

大人側が努力を

県の調査によると、「世話をしている家族がいる」と答えた子どもは、小学生（高学年）で11・6％、中学生で6・3％です。「自分がヤングケアラーだと自覚している」小学生は8・7％、中学生は1・5％で、当事者として自覚していない子どもも多く、「助けてほしい」という声があげられない家庭が多いと思われます。

今回の支援事業はまだ始まったばかりですが、こうした取り組みを通じて、保護者もなかなか支援を受け入れてくれない、対象家庭であることを認めようとしない状況があることが分かってきました。

「教育と福祉の融合」となる支援制度が広く周知され、また必要家庭の早期発見が進んで、利用者が増えていくようになってほしいと考えます。

子どもの勉強や友達との関係づくりが作れるような時間が持てる家庭環境作りに、大人の側が努力していく必要があるとこの事業に取り組むなかで感じています。

中信センター長　風間隆治

ヤングケアラーとは…

「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行なっているこどものこと」で、令和2年度に「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」が行なわれた。子ども本人（中学生・高校生）を対象としたヤングケアラーの全国調査が初めて行なわれ、世話をしている家族が「いる」と回答したのは、中学2年生で5.7％、全日制高校2年生で4.1％などの実態が明らかとなりました。病気や障害のある家族・親族の介護などで忙しく、学業や友人関係などに影響が出てしまうことで社会問題となっています。

本来、社会が守るべき、子どもの権利が守られていない可能性があります。しかしながら、家庭内のプライベートな問題であること、さらには本人や家族に自覚がないといった理由から、支援が必要であっても表面化しにくいともいわれています。このようなことから、支援の検討にあたっては、まずは実態を把握することが重要とされています。

（厚労省　案内資料より）

センターだより

北信

技術が進歩し受注も増加

ある一日。今年の夏の、過去最高を大きく上回る圧倒的な暑さにも負けず、お猿さんもビックリする高い木の上で作業をしました。

写真の作業を依頼した方は今回が初めて。去年までの業者さんは、あの高さまでは登らなかったそうで、感激されていました。

ワーカーズは長野市三輪に根差して約6年。受注件数は年々増加をたどり、それに相応するように技術の進歩も明白です。

しかし、残念ながらワーカーは、定年後の第二の人生です。確実に1年ごとに老化していきます。やはり労災が課題です。そのため、通常の業者さんでは考えられない人数を現場に投入して個人の作業負担を軽減し、終了時間は午後3時を目指しています。また毎週水曜日を休日とし、体力を回復させて週後半の作業に備えます。

ワーカーだけではなく、創業当初の依頼者も高齢化が進み、年金だけの収入で経済的にも困難な方もいます。ほぼ原価並みの作業を余儀なくされることも時々あります。これも高齢協の目指すことの一環として、捉えております。

今年度から、八十二銀行のライフサポートサービスの指定業者になり、作業の問い合わせが急増しています。また、リピーターの方が何名かいます。やはりテレビコマーシャルの影響は多大であり、来年度以降に大いに期待が持てます。

作業とは関係ないのですが、以前実施した「人形供養」を来春、計画しています。ご希望の方はご連絡をお待ちしております。

NPOワーカーズコープかがやき北信事務所026―213―8807まで。

NPO北信管理者　北澤美行

中信

エアコンのクリーニングへ

NPOかがやき中信では、10月1日と7日の2日間、以前に「ハウスクリーニング」業を生業とされていた組合員を講師に、松本市の「デイサービス晴の家」の壁掛けタイプ（掃除機能なし）のエアコン4台を教材に、実技講習に取り組みました。

3ヵ年中期計画の中間年度の今年、多様な要望に対応出来るサービスとして「新たな仕事起こし」の一つにと検討していた「エアコンクリーニング」です。ようやく実地での研修を行なうことができました。

講師から次のようなポイントの教授がありました。

①使用されている家電本体が正常に稼働しているか起動することで、温度や送風、異音等を確認する。

②水洗浄で徹底的に汚れやカビを落としきる作業となる。「電気基盤」が汚れや水飛散による製品不良を防ぐために、養生テープや防水シート活用で水被害を避ける段取りが80％を占める。

③二人一組の作業が効率的。順序通り手際よく仕事の段取りを取れる相棒がいることが大切。

汚れたエアコンを使い続けることは健康面でも経済面でも大きなマイナスです。今回の講習を通じエアコン本体の中で湿気による黒カビ汚れが多かったことに驚き、またカビがもとでの病気を考えると、定期クリーニングは必要と強く感じました。

今後、研修で習得した知識、技術をもとに、「新規事業」として高齢協の組合員に広くお知らせし、安価にサービスを提供できるようにします。

エアコン洗浄は稼働効率向上、電気使用量削減、家計の節約にも通じ、また持続可能な地球環境課題（SDGs）に少しでも貢献できるものと考えています。

NPO中信事務局　代田登

東信

5年ぶりの秋まつり

4年前の台風19号やコロナ禍で開けなかった、地域センター主催による第8回秋まつりを5年ぶりに行なうことができました。

10月7日（土）10時、青空の下で、オープニングのトップは「高齢協おんがく仲間」が「翼をください」を歌いました。続いて地元のリズム体操クラブの子どもたちが音楽に合わせて元気なダンスを披露しました。親御さんは盛んに写真を撮っていました。

11時からはホール内で舞台発表です。ハーモニカ愛好者による演奏、ゆったりと踊るフラダンス、三人のアコーディオン伴奏による合唱で「里の秋」など懐かしい歌をたくさん歌いました。

さらに笛吹なかまによるケーナとリコーダー演奏、コーラスグループの歌と続き、世界の平和を願い「長崎の鐘」を歌いました。気功体操で体をゆっくり動かし、最後は全員が輪になってギターの伴奏で歌いました。

作品展示は陶芸、絵手紙、水墨画、かご編です。毎月集まる倶楽部・サロン活動の成果が飾られました。かご編みは、予約販売もありました。

倶楽部・サロン、いくつかの講座・学習会などの写真展示も行ない、東信センターの活動を知ってもらうことを心掛けました。

広場のテント内では、白菜などの野菜、コスモスワークスのパン、きたやつハム、漬物、カレーライスの販売があり、青空のもとで食べながら、談笑の輪ができました。カレーライスの材料は、「東信地域ニュース」で提供を求めたところ、ジャガイモ、タマネギ、お米などがたくさん届きました。

7月から3回の実行委員会を重ねて準備し、多くの方々の協力で開催に漕ぎ付けました。4年間のブランクの重さを感じた秋まつりでした。

川妻干将

南信

「下條かわらばん」創刊100号

知名度ゼロからの船出

2013年11月に開設した「みんなの家下條」（小規模多機能型居宅介護）が節目の10年を迎えました。南信地域で初めての介護保険事業への挑戦でした。下條村での活動基盤はなく、組合員もいません。知名度ゼロのなか、不安だらけの船出でした。

そんな状況のなかで私たちに出来ることは、とにかく地域に出向き、知名度を上げ、事業や活動を通じて信頼を得ることでした。

地域で開催されるお祭りやイベントには可能な限り参加し、地域の皆さんとの交流を深めてきました。合わせて力を入れたのが広報活動でした。2015年2月に創刊した広報紙「下條かわらばん」は、村役場を通じて地域の回覧板に毎月のせてもらい、一度もお休みすることなく今日に至っています。「みんなの家」のこと、介護に関する情報、旬の話題など、地域の皆さんが興味を持つような話題の提供を心がけてきました。

継続は力なり

創刊当初は反応も薄かったようですが、今では「毎月楽しみにしている」「事業所の様子がよく伝わる」「よく続くわね」と声をかけられることが多くなりました。

また、ある利用者さんは「遠方で暮らす娘夫婦に、利用している事業所の様子を伝えるために、毎回ニュースを送っているの」と嬉しそうに話していました。

コツコツ発行してきた「下條かわらばん」は今年の9月でついに創刊から100号を迎えることができました。たったA4サイズの小さな手作り新聞ですが、私たちにもたらした効果はとても大きなものでした。「継続は力なり」とは本当によく言ったものです。

前畠修史

私からの伝言

八路軍の過酷な行軍　それでも食べ物があり生きているだけでありがたかった　（3／4）

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）

（前号からのつづき）

大戦終結後の中国は毛沢東が率いる「八路軍」と蒋介石の「国民党軍」が対立し、内戦が激化していました。河道二子には八路軍がいて日本人避難民の中にいる看護婦を探していました。当時一〇〇人近くが集められていましたね、看護婦が。ここで私たちは登録され三班に分けられ各地に振り分けられたのです。八路軍には農民や一般人が多く加わり厳しい規律のもとに統率されていて身の危険は感じませんでした。以後、昭和二十八年の帰国命令を受けるまで看護婦長として、八路軍に従軍し戦地医療に携わりました。

勤務先は野戦ですから移動があります。あるときなど雑役夫ばかりか医者までが「後を頼むぞ」って。医者の仕事までさせられたけれど、それだけに信用もあったということでしょうか。とにかく日本人の中で最後まで婦長で残ったのが私一人ですもの。

八路軍の行軍は一日、十五里（六十キロ）ぐらい、もちろん歩いてです。時には湿地帯のぬかるみで立ったまま寝ることもありました。それでも食べ物があり、生きていけることがありがたかったですねえ。看護経験も四年ほどでまだ三十歳にもならない私に婦長の任は重く、心細さによく泣きました。西満地区のハルビン、新京、長春に三年間おりましたが一晩でも泣かなかった日はなかったですね。野戦だったから行く先々で農家を借りて宿を取るでしょう。夕飯時の九時を過ぎると外に出て、それも泣き声が聴こえないように遠くまで行って泣いてきました。雨でも降ると軒下で声を殺して。よく涙は出るものですよね。涙ってこんなにあるものかと思いました。でもね、涙が口では言えないことを消化してくれました。

看護婦長は部隊長と同じくらい権限があります。組織の中での権力の大きさを初めて知りました。たとえば、私が何か言おうものなら皆が動揺する。だから私は人に知られないようにこっそり泣くより仕方がない。そのうちに中国人の男性、部長までが愚痴をこぼすようになって、人間はどこも同じなんですね。部長の奥さんなど旦那の言うことを聞かなくとも私のことは聞いてくれる。皆さんが「ウオ、アイニ（愛してる）」といって大事にしてくれました。

つづく

第4回理事会（9月30日）

○8月度の事業高実績や各業態の取り組み状況、組合員活動などを全体で確認しました。

高齢協の全体事業高（生協法人・NPO法人）は6159万9千円で、予算比97・9％（前年比109％）。税引前事業剰余は、184万3千円、年度累計で223万2千円ですが、予算には届かず厳しい状況です。経費コントロールを強めます。

組合員動態は、出資金通知はがきの関係もあり、法定脱退が多く、加入を上回る状況で17名の減となり、組合員現勢は4008名。出資金総額1億2348万3千円となっています。

○生協法人の未選出常任理事を選任。10月より以下の常任理事体制となりました。

理事長：社浦康三
副理事長：田中夏子、風間隆治
専務理事：鈴木友子
常務理事：内田信幸、片岡茂子、渡辺一信

○2023年度「監事監査方針及び監査計画」を確認しました。

○県内の最低賃金改定にともない、基本時給改定を10月より行なうことにしました。

○長野労働基準監督署からの指導を踏まえ、変形労働時間制（時間外・休日労働割増賃金の清算）について生協法人の精算確認を行ない、未払い分の9月給与払いを済ませました。

○規程類の新規制定、見直し改定（10月1日付）を行ないました。

新規規程：安全衛生管理規程、生協法人の加入脱退等取扱規程

改定規程：育児介護休業規程、虐待防止規程、身体拘束等適正化規程（関係指針）など。

○秋の組織強化月間の取り組みについて、今年度は統一した取り組みとはせず、各地域センターが主体的に仲間づくりを進めることを確認しました。

センター別組合員数と出資金

（2023年9月30日現在）

	東信センター	北信センター	中信センター	南信センター	その他	合　計
組合員数（人）	656	2,330	763	249	1	3,999
出資金（円）	41,067,000	57,793,000	21,448,000	3,664,000	5,000	123,977,000

洋子のゆうゆう介護軸

第49話「私が訪問看護にたどりついた足取り」その③

（南信　今村洋子）

夫がすい臓癌になったとき、医療の世界で癌の痛みに対する考え方が変化していました。

麻薬を痛みが消失するまで充分に使い、しかも、鎮痛の効果が切れる前に次の麻薬を投与するようになっていました。

甘いシロップの麻薬を時間ごとに飲んで夫は痛みから解放されました。退院の許可が出たのは病気が良い方向に向かっていると勘違いしていました。

とても退院を喜びました。退院したその日、夫は教師の同僚とよく行っていた飲み屋さんの焼き鳥を食べたいというのです。すぐ事情を話し、買い求めてきました。その日の夕餉（ゆうげ）は、子供たちと食卓を囲み、夫は「美味しい、美味しい」といって焼き鳥を一本食べました。

それが夫の、食べ物を口にした最後でした。

五月の爽やかな季節でした。南側に面した客間を病室にしました。庭が一面に見渡せます。庭に次から次へ花が咲きます。当時犬二匹と猫を飼っていました。庭で犬同士や猫と犬でじゃれ合っているのです。夫は微笑みながら見ていました。

夕方になると子供たちが「ただいま」と学校から帰ってきます。「お帰り」と微笑んで迎える夫。食事が喉を通らなくなっても、皆で食卓を囲み、その日の学校での出来事をニコニコして聞いていました。

やがて、夫は腹水で大きなお腹になり、全身が浮腫みでパンパンになります。寝たきりになりましたが、お風呂の好きな夫のために意識のなくなる二日前までお風呂に入れることができました。男の方のお見舞いがあるとお願いして夫を抱えて風呂場まで運んでもらいました。風呂の中で「気持ち良い」と言って自分で顔を洗ったりしていました。

在宅療養に移って一カ月経ったころ、近くで会議があったからと駆けつけてくださった10人近い同僚の先生方と兄弟たちに囲まれて、夫は息を引き取りました。

私は深い悲しみの中で夫に良い死に方をさせてあげたとの思いで夫の死を受け止めることができました。そして、言葉ではなく、「生活の質、生命の質」の意味を理解しました。

また、人間の死とは残された人たちの思いであることも理解できました。夫が痛みのためにもがき苦しみ、また「家に帰りたい、帰りたい」等といわれてその望みを叶えてあげられずに死を迎えたら、どんなに悔やまれ辛い思いが残ったことでしょう。

癌の末期の夫を在宅死させることができたのは、当時は妻の私が看護師であったこと、病院が自宅のすぐ側で毎日往診が可能だったこと、病院側の理解があったことと条件がずいぶんそろっていたことでした。

私はその時から、訪問看護制度が発足したら、訪問看護師になり是非在宅死のお手伝いをしたいと心に誓っていたのでした。

（つづく）

簡単料理で元気アップ

水無月

「水無月」をご存じですか。

京都発祥の和菓子で、白いういろうの上に甘い小豆をのせ、三角形に切り分けたものです。京都では6月30日に水無月を食べ、残り半年も無病息災を願うものです。

【材料】

米粉	80g
白玉粉	20g
さとう	30g
水	150mℓ
甘納豆	100g

【作り方】

①ボウルに米粉、白玉粉、砂糖を入れ、水を加えてよく混ぜる。

②タッパーなどの容器に流し入れる。大さじ1～2ほど残しておく。

③ラップをして電子レンジで加熱する。（500Wで2分）

④取り出し、甘納豆を全体に散らし、残しておいた生地をかける。

⑤もう一度ラップをしてレンジで加熱する。（500Wで1分30秒）

⑥そのまま冷ます。粗熱がとれたら三角形にカットする。

北信組合員　武内真由美

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（前々号4ページ）にそったご意見も歓迎です。

字　数　600～1200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

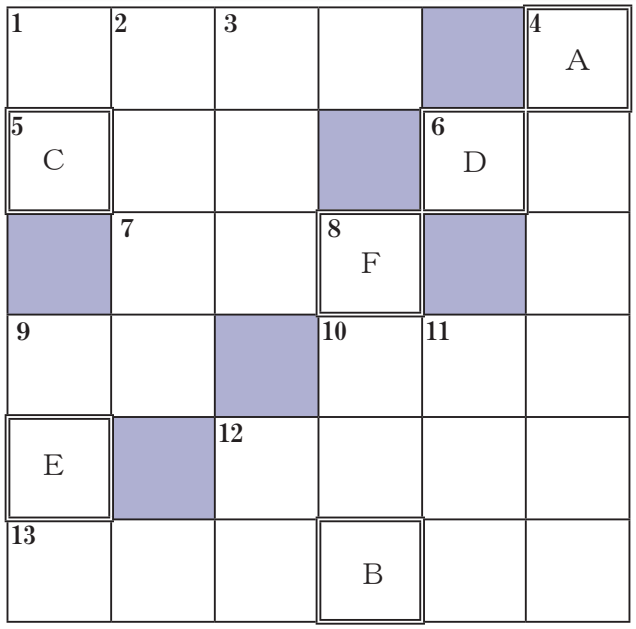
メール　info@nagano-koureikyo.jp

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（162号）　たいいくかん

正解者９名　当選者（３名）は三島みつ子さん、新井節子さん、田中保子さんでした。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長野県は名産地。大晦日の夜、年越しとして食べるのも風物詩。
②北方四島のうち二番目に大きな島。
③おなかの反対の部分。
④父母を敬い、真心をもってよく尽くすこと。
⑧ある場所・地位にいるときの感じや気持ち。○○○○のよい部屋。
⑨「大根○○○」「六甲○○○」「○○○売り」など様々な意味を持つ。
⑪空中からモノを運ぶこと。
⑫数の単位の一つ。「一・十・百・千・万」の次。

〈ヨコのカギ〉
①その場ですぐに出来、手間のかからないこと。
⑤皮をむいて食べる、黄色くて細長いもの。
⑥「お○○」の場合は「水」、「○○」だと「日本酒」。
⑦会の進行をつかさどること。
⑨動物園などで動物が逃げないように入れておく、頑丈な囲い。
⑩中国の長編小説「西遊記」に登場する、三蔵法師の従者。孫○○○。
⑫漬物。沢庵のことをこう呼ぶ地域もある。
⑬底面が四角形の角柱。

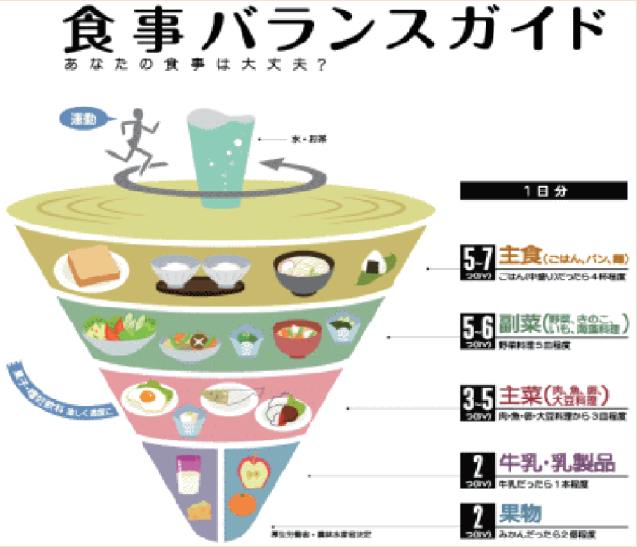
〈応募方法〉タテ、ヨコのカギを解き、A～Fを順番に並べて言葉（答）を完成させてください。正解者の中から抽選で３名様にクオカード500円をプレゼントします。
答、氏名、住所とともに日常の出来事や「かがやきながのニュース」の感想をお書き添えください。
宛先　〒381-0024　長野市南長池761-3　長野県高齢者生活協同組合「クロスワード」係　fax　026-263-2385

管理栄養士おたより

栄養素のバランスがよい食生活を

いっそう秋が深まり、いよいよ冬が到来。風邪やインフルエンザなどの感染症の流行時期です。手洗いやうがいなどのウイルス対策はもちろんですが、ウイルスを近づけない免疫力を身につけることで、これらの感染を防ぐことができます。

免疫を維持し、力を高めるにはまず１日３食バランスの良い食事を摂ることが最も重要です。「○○が体に良い」「○○が長寿の秘訣」といった特定の食品を取り上げる健康情報がありますが、そればかり摂取することは体に良いとは言えません。摂取する栄養素に偏りができてしまうからです。あくまでもバランスが重要であることを意識しましょう。



参考になる資料として厚生労働省と農林水産省共同で策定された**「食事バランスガイド」**があります。一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いのかの目安をわかりやすくイラストで示しています。食事のバランスを見直すことができます。一度調べてみると食生活を見直すきっかけになると思います。バランスの良い食事で今年も冬将軍を迎え撃ちましょう。

北信センター管理栄養士　髙橋春花

読者投稿

◆防げる戦いはやめて

自然災害があちこちで起きております。防げる戦いはもうやめてほしいと思います。「人ありて、街は生き」の言葉がよぎるこの頃です。

（新井節子）

◆温かい愛情に包まれて

先月号掲載のそれぞれの行事、とても楽しそうでした。発案した方々、そして実行して取り組んだ方々、みなさん協力なさって参加されておられるお姿がとても輝いておられ素敵でした。高齢者に対する温かい愛情に包まれて生き生きと生活してます。そんな長野に住まわせていただき本当に幸せです。

（ズクナシバーバ）

◆夏休みの思いでよみがえる

中山間地でのマレットゴルフの様子。緑の中での家庭的な写真は素敵なひと時ですね。懐かしい、田舎での夏休みの思い出がよみがえるようです。こういう交流はこれからも続けていってもらいたいです。

（田舎暮）

◆毎朝、アサガオが楽しみ

アサガオがいくつも咲いています。もともと秋の花らしいのですが、毎朝楽しませてもらっています。

（髙山さつき）

◆夏の暑さを我が身に感じる

この夏の暑さで、リンゴとか米のできが悪そうですね。こうなると、軽井沢への移住が増えているようですが、高齢者としては我が身に感じてわかるような気がします。気を付けましょう。

（畠山　茂）

◆脳トレにぴったり

クロスワードパズル、楽しみにしています。脳トレにぴったりです。

（三島みつ子）

◆災害を我がこととして

台風19号災害からもう4年ですね。災害に遭われた方々、本当に大変な月日だったと思います。台風や、豪雨による災害が各地で発生しています。秋田など、ニュースで見る映像が、もし自分の地域であったらどうしたらよいか。我がこととして考えながら、これからも生活していきたいと思います。

（中村　武）

◆ジャニーズ問題に疑問

ジャニーズの問題が大きく取り上げられているが、この問題はこの事務所だけの問題ではなく、芸能事務所全体に関係することではないか。芸能界とは、正直そういうところだ。決して許されることではないが、なぜ今、ジャニーズのみが、という疑問がどうしてもある。ジャニーズ崩しかな。

（古岩井かおる）

◆自主性のある行動とは

前理事長さんと新しい理事長さんとの対談、よい企画ですね。特に「労働者の自主管理」の個所には共感いたしました。

『自分ができる』ということには、責任をもつ」という言葉に重みを感じます。「自分たちの基準を常に考えながら自主的に社会責任を果たす」。本当にそうですね。個人の欲求ではなく、全体の目的達成のために自主性＝責任感をもって参加し、行動する。

最近の世の中は、個人の考えの尊重＝自主性と、はき違えている場面が多いような気がします。自主性のある行動は、社会的責任感を前提として成り立つものという考え方を、守っていける国であってほしいと思いました。

（中島）

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

私の住んでいる下條村では、第9期介護保険事業計画策定のため、「介護についての不安や考えを計画に反映しよう」と住民が集まり、介護に限らず自分のもやもやを話す機会が設けられた。その中で「生涯現役」という話が出た。

少し前までは「生涯現役」で働けるということは人々の目標のようにうたわれてきたが、この先は、年金受給額は減る見通しで、「生涯現役」で働かなければならない時代になりそうだ。

いつまでも誰かに必要とされ、働き続けたいとは思うが、生涯現役を強いられるとなると、素直に頑張れない自分がいる。とは言え、働かなければ年金だけでは生活できそうもない。やっぱり「生涯現役」を目指そう…。

熊谷千恵子

「終活」を考える

目標を持ち、輝く人生を

年末年始は結婚して家を出た子どもたちが孫を連れて帰って来るなど、久しぶりに家族が顔を合わせて話ができる機会ともなります。いまから「終活」のことに思いを寄せて、話題にしてみたらどうでしょうか。

「〈終活〉をしていますか」との質問に「はい」と答える人は、実は意外に少なく、調査によっては一～二割にも達していないようです。それは「終活」を狭く捉えているからでしょう。

終活の「終」は人生終焉の「終」ではなく、人生終盤の「終」なのです。60歳前半で定年退職してからの人生のことです。平均寿命が延びて80代後半になっていますから、30年もあります。この期間を輝いて生きることが「終活」なのです。Xデーを迎えたときのための「準備」というのは、「終活」のなかの一部でしかありません。

Xデーを迎えたときの備えとしては、遺産の**相続**の問題があります。相続人となる遺族は遺産を確認しなければなりませんが、これがけっこうやっかいです。預貯金のほかにも金融資産や貴金属など様々な遺産があります。また借入金や人の連帯保証といった「負債」も相続されるので、明確にしておかないと、遺族は遺産分割協議のときに混乱します。

自分の正確な資産を明確にしておくことは、死去したときの遺族のためだけでなく、これから先の人生を豊かに暮らしていくために現状をつかんでおくという意味でも有益と言えるのではないでしょうか。

そして**遺言書**を認めてある場合は、ご家族にその旨を伝えておきましょう。遺言書があっても相続人に伝わらなければ、遺志は生かされません。

また財産の全部または一部を民間非営利団体等に寄付する**「遺贈」**という方法もあります。大きな団体としては日本赤十字社、日本自然保護協会、日本財団、公益財団法人長野県みらい基金などが受け付けています。これは遺言書に記載しておく形をとります。我が人生の最後の「社会貢献」になるので、一考を提案したいと思います。

さて、「終活」の重要な側面である人生の終盤を輝いていきるためのコツを紹介しましょう。

それは**「何をやりたいか考え、行動に移す」**ということです。これを実施しないと、活動量が減少してフレイル（身体機能が衰える）になりやすく、認知症が進むことにもつながり、老人性うつに陥ることもあります。

具体的に列挙しましょう。

☆社会貢献活動（まちづくり・ボランティア活動）

☆文化活動（趣味・特技を生かす）

☆仲間との交流（職業の結びつきとは異なる人間的なつながりを広げる）

☆スキルを活かした仕事（生活基盤の確立、能力を生かした起業への挑戦）

☆学びと探究（知的好奇心の充足）などを提案したいと思います。

そして、最終盤には病気や認知症などと「同居」した暮らしをすることも受け入れましょう。平均寿命と健康寿命の差は、男性で8年以上、女性で12年あります。齢とともに身体が衰え、介護が必要となるのは自然の摂理です。

「ピンピンコロリ（PPK）が理想だ」と言われた時期もありますが、そのような人は調査によると一割以下です。感謝を伝えることもできずにこの世を去ることになり、遺族も突然の別れにとまどうでしょう。それよりも、家族の介護やサポートを受けて、「ありがとう」をいっぱい伝えられたらいいですね。

長野高齢協理事　終活アドバイザー　太田秋夫