第 165 号（2024 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● 2024 年３月 10 日

今号の主な記事

2024 年度活動方針基調　……２～３
長野県内で大地震が起きたら　４～５
被災者支援と災害を考える
　　センターだより ……　６～７
寄稿　生きがいは仕事　……12

日本中に衝撃が走った能登半島地震。寒さに耐える被災地に温もりを届けようと、東信の「布遊びの会」は組合員に呼びかけて、毛糸のネックウオーマーを編んでいます。その第一弾として２月９日、組合員から寄せられた帽子も含め約 30 点を、メッセージカードを添えて被災地に送りました。（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。

いきいきとすべての世代が支え合う福祉のまちづくり

生活の困難や軽度の介護が自己責任とされてしまう社会の中で、安心して生活するためにもネットワークや地域に根ざした福祉につながる事業や支援活動が重要になると考えます。高齢協運動の原点を再確認し、皆の想いや知恵を寄せ合い、組織や事業、つながる活動を強め、持続可能な長野高齢協をめざします。

2024年度 活動方針基調

２０２４年度は第６次３ヶ年計画の最終年度です。２年を経過する中で目標までの状況とはなっていませんが、厳しい事業状況を乗り越え、前進できるように組合員各位の協力のもとに引き続き全力を尽くします。

活動の柱

高齢協の存在意義や原点を再確認し、組合員の声や願いが反映する事業活動を進めます。

○活動や事業のありようが組合員の願いや期待、働く仲間の望む姿などに応えたものになっているか振り返り、多くの思いを寄せ合いつなぐ取り組みを進めていきます。

○あらゆる機会を活かし、組合員同士の交流や活動、事業に望むことを話し合う場を作っていきます。

○多様化が進み、取り巻く諸情勢も厳しく、今後の予測が難しい時代ですが、多くの組合員や仲間の声が反映する中期計画づくりに取り組みます。

支えられる存在から社会や地域を支え合う存在へ、共に育つ活動を進めます。

○私たちの想いを形にしていくには多くの仲間が必要です。つながりと協同の広がりを進め、新しい仲間づくりを課題として取り組みます。

○認知症になっても安心して暮らせ、共に生きる地域を目指した取り組みを進めます。

○組合員の発案をもとに、社会や地域問題の関心ごとの学習会に引き続き取り組みます。

○転機に立つ高齢協運動、多世代の人たちと力を合わせ支え合い、新たな飛躍に向けて「高齢協ビジョン」（連合会）を参考に、取り組みを進めます。

総代選挙公示

2024年３月１日

長野県高齢者生活協同組合総代選挙について

2024年第26回通常総代会を６月22日（土）長野市で開催します。
定款第47条（総代の選挙）および総代選挙規約第３条（総代の選挙区及び総代定数）にもとづき、長野県高齢者生活協同組合2024年総代選挙を以下のとおり行ないます。

記

(1) 総代定数及び選挙区ごとの定数
①総代定数は110名とします。
②選挙区は、以下の４選挙区とします。
東信地域18名、北信地域64名、中信地域21名、南信地域７名
③候補者が定数内である選挙区については、その選挙区の候補者全員を当選とします。

(2) 総代の任期
第26回通常総代会より2025年第27回通常総代会前日までの１年。
ただし、再選を妨げない。

(3) 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・選挙管理委員を除きます。

(4) 届け出期間
2024年３月１日～３月28日
立候補される方は「所定の用紙」に記入し、本部総代選挙管理委員会へ提出してください。

(5) 選挙日
2024年４月16日

総代選挙管理委員会
事務局　電話026-263-2386

福祉の後退や負担増、増税の検討など、高齢者の暮らしをめぐる環境が厳しくなるなか、関係諸団体や連合会などと協同して、暮らし安心の社会をめざす取り組みをします。

○社会の安定、福祉向上をめざす取り組みは多くの団体や広く地域の関係者との協同や行動、そして学習も欠かせません。地域諸団体とも力を合わせて取り組みを進めます。

○平和と核兵器のない社会をめざす取り組みを一層強めていく必要があります。国へは核禁止条約の批准を求めるなど、平和行動や署名活動の取り組みを行ないます。

○生活の困りごとに向き合い、助け合いと支え合いの気持ちをもって、何でもサポートする高齢協（生協、ＮＰＯ）を引き続きめざします。

組織強化の課題に取り組みます。

＊仲間づくりは大切な課題です。

○高齢協運動の堅実な前進には人材含む組織の拡大強化は重要な課題です。ともに運動を支え、組合を支えていく仲間づくりを進めます。

○元気な中高年齢者や各事業利用者、地域活動の中でのつながりなどを大切にし、仲間を増やしていきます。また倶楽部・サークル活動等の組合員活動を支援し、加入につなげます。

＊出資増資の強化は経営基盤（自己資本）の強化につながります。

○就労組合員の積立増資への参加率を高める取り組みや増額の要請などを行ないます。

＊風通しの良い職場運営の推進、規程を順守した運営に努めます。

○職場ミーティングを重視し、義務化された規程関連の学習なども行ないます。

○安全衛生活動を重視し、働きやすく、業務災害などのない職場づくりに努めます。

＊人材確保と育成の取り組みに努めます。

○事業活動を牽引する人材確保、介護従事者の待遇改善や求人対策、職員の外部研修などの取り組みも検討していきます。

○福祉人材育成事業の継続に欠かせない受講生確保の取り組みを強化します。

事業活動が猶予もなく厳しさを増すなか、健全経営、持続可能な事業につなげていきます。

○経営的に困難となっている既存事業を客観的にとらえ、運営方法の見直しや事業の改廃など、就労組合員の経営参加のもと、抜本的な改善策の具体化に取り組みます。

○社会保険の対象者拡大、最賃アップなどの労務費増やエネルギー価格高騰等による経費増など、事業環境が厳しさを増すなか、各事業（所）における数値管理を強め、予算計画に沿った事業剰余の確保に努め、黒字経営に取り組んでいきます。

○事業活動においては就労組合員の自主性と組織のコンプライアンスとガバナンス強化が求められています。その中で我々の「強み」を活かした人材確保と育成に努力します。

【事業計画】

＊事業高数値予算の達成に努めます。

○我々を取り巻く厳しい情勢から見ると、事業高増が望めるとは限りませんが、今ある事業を安定強化させることがとても重要です。

○健全経営を急務の課題とし、現場段階での黒字化を図ります。事業形態ごとの現場段階での指標等を参考に、経営の継続性と安定につなげます。

もし長野県内で大きな地震が起きたら…

いま私たちが考えておきたいこと

能登半島を襲った最大震度7の大震災は、多数の家屋が崩壊し、津波が押し寄せ、陥没や土砂崩れによって道路が寸断し、停電・断水でライフラインが途絶え、救助救援活動は難航しました。死者・行方不明者は257人（1月31日現在）に上り、住民は長期の避難生活を余儀なくされています。

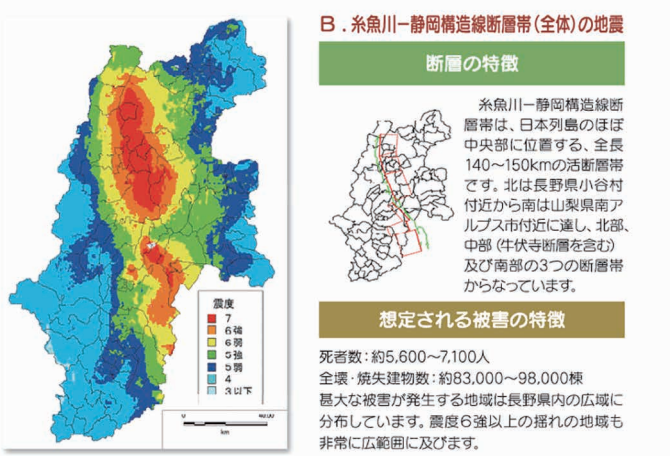
本誌では、たびたび防災を取り上げてきましたが、改めて長野県内で起き得る震災について考えてみます。

想定される県内での地震

県内にはいくつもの断層があり、長野県は6つの断層帯別に想定される被害の特徴を明らかにしています。

A 長野盆地西縁断層帯
B 糸魚川―静岡構造線断層帯
C 伊那谷断層帯
D 阿寺断層帯
E 木曽山脈西縁断層帯
F 境峠・神谷断層帯

このうち、糸魚川―静岡構造線断層帯の地震では全壊・焼失建物数8万3000～9万8000棟、死者数5600～7100人を想定しています。**最大震度7となり、甚大な被害は県内の広域に分布します。**30年以内の発生確率は14～30％（明科―諏訪湖南方区間）とされています。



長野県制作の『県民、自主防災組織向け学習資料』より転載

2011年の長野県北部地震（震度6強、M6.7）が記憶に新しいところです。1984年の長野県西部地震（王滝村で推定震度6）では土砂崩れが発生し、29名が亡くなっています。

どんな事態が起きるか

能登半島での震災で救助救援を困難にしたのは、道路の破損や土砂崩れによる交通の遮断でした。断水や停電が続き、孤立集落が続出しました。加えて通信網が壊れ、連絡が取れにくくなりました。

長野県で大震災が起きたとき、果たして同様の懸念はないのでしょうか。長野県は山国です。山地が84％を占め、山間部に集落が点在しています。斜面を切り崩して設けられた道路が多く、がけ崩れによる通行遮断や河川をせき止めて発生する土石流のリスクも予想されます。

上水道の耐震化率は36％で全国平均以下です。特に山間部が遅れています。**断水が長く続くリスクが大きいと言えます。山間部での電柱の倒壊は、修復に時間を要すると考えられます。**能登の震災の現況は、他人事ではありません。

まずは自衛が不可欠

何といっても自衛（自助）が重要です。**建物の倒壊に対しては「耐震化」を進める必要があります。**昭和56年以降の建物は耐震化の基準を満たしていますが、それ以前の建物は地震に弱い可能性があるため補強が必要です。長野県ではこれまで100万円であった補助制度を、能登の被災を教訓に150万円に引き上げることを決めました。**室内の家具類の固定も大事です。**けがのリスクを軽減できます。

食料と水の確保は、以前は3日分と言われていましたが、**孤立のリスクを考慮すると1週間は自力で生き延びる備えが必要です。**能登半島の被災での大きな教訓は、断水に備えた簡易トイレの準備でした。汚物袋と凝固剤を家族数×一日の回数×少なくとも1週間分を用意しておきましょう。（短期で回復するときは、お風呂の水で流すことも可能です）

日持ちする食料品をいざというときのための「非常食」として確保しておき、ときどき食べて、そのあとまた補充しておくという**「ローリングストック」**を日常的に行なうことが呼びかけられています。日常時のもの、非常時のものという分けた捉え方でなく、二つのフェーズ（局面）をフリーにしてお

く**「フェーズフリー」**という考え方が、防災対策のうえで強調されています。

珠洲市　提供：是井里智子氏（防災士）

隣り近所の共助で乗り切る

大規模災害のときは、市町村が行なう公助がすぐに動き出し、ボランティアの支援者が駆けつけることは困難です。**地域の防災組織や隣近所の助け合いが不可欠です**。行政が立ち上げる避難所がいっぱいになって入れないこともあるので、地域の公民館などを自主避難所にすることも出てくるでしょう。

伊那市危機管理課の小松剛さんは、外からの支援を得られにくくなることもあるので、**「地域内で支援者を確保する重要性」**を強調しています。そのために、平時から互いを知り災害時には支援者になる意識を高めること、みんなで連携し負担を減らしながら協力することを呼びかけています。伊那市では避難するとき「一品持ち寄り」の取り組みをしている地域があるそうです。公民館などを自主避難所にし、持ち寄ったもので炊き出しを行なうのです。能登でも、被災者が支援者になって、避難所の運営をしていることが報道されています。

市町村の公助対策を連携でサポート

災害救助法に基づき、市町村は避難所を開設するとともに、被災者に罹災証明の発行や応急仮設住宅の設置、生活必需品の提供など、さまざまな被災者支援を行ないます。膨大となる対応を行なううえで、職員の人数に限りがあります。

長野県には77の市町村（19市、23町、35村）がありますが、そのうち46％の36町村は職員数が100人以下です。さらに見ると、13村は50人以下です。被災時は、長野県はもとより他県からも行政職員が応援に入りますが、現地職員も被災者であり、そして災害対応に熟知しているとも限りません。地震に限らず、長野県内で大規模な災害が発生したとき、行政の対応がどれだけ大変か容易に想像できます。

そこで模索されているのが、行政と民間支援団体、および社会福祉協議会の連携です。長野県災害時支援ネットワークが長野県NPOセンター、長野県社会福祉協議会、長野県生活協同組合連合会などによって2017年に設立されました。2019年の台風19号災害のときは、中間支援組織として大きな役割を担いました。**さまざまな民間団体や災害支援に取り組むNPO組織などの連携が重要であり、迅速な対応ができるよう、日常的なつながりを強化しながらの模索が続いています**。1月26・27日には「災害時の連携を考えるフォーラム」が長野市で開かれ、民間の支援力を結集することや被災者が望む生活再建を目指すにはどうしたらよいかを考え合いました。

（中段写真は災害時の「食と栄養」を考えるフォーラム時のパネルディスカッション）

高齢者など弱者をどう支えるか

被災時に最も支援を必要とするのは、高齢者と障がい者です。大規模災害のときは、福祉避難所の開設が施設の損壊やスタッフの不足から困難に陥ることが考えられます。長野県下の65歳以上の高齢者が4割を超す町村は、全体の三分の一にあたる26町村に上っています。能登の地震でも、高齢化の実態が大きな問題として指摘されています。

災害関連死をどう防ぐかは大きな課題です。4年前の東日本台風災害では、長野県内での直接的死者は5名でしたが、その後の災害関連死が18名あり合計23名になっています。災害救助法や災害関連法では高齢者や障害者で被災した人に対する対応が十分でなく、今回の震災では福祉関係者によって編成されたDWATというチームが懸命に動いています。

高齢者の生活を支える事業を展開している長野県高齢者生活協同組合としても、**被災時において高齢者のサポートでどのように支援するかは真剣に考えなければならないテーマ**となっています。

長野県高齢協理事　太田秋夫（防災士）

被災者支援と災害を考える

北信

職場の協力で物資の提供

私が災害のボランティアと関わるようになったのは、令和元年台風19号災害発生時でした。被害の大きかった長野市長沼地区で支援活動をしていた長野高齢協の太田理事を手伝ったことがきっかけです。身近な場所での災害で少しでも力になれればとの思いから、その後も太田理事のいるボランティア団体で、炊き出しや支援物資の提供などの活動を続けました。そのなかで、被災者、ボランティアを含め多くの人と知り合うこととなり、今でも情報の共有などの交流が続いています。

今年の元日に発生した能登半島地震では、非常に大きな被害がありました。同じ北信越地方で起きた地震に対し、何かできることはないかと考えていたところ、数日後に石川へ行くというボランティアがおり、必要とされる物資の情報が入ってきました。さっそく職場に打診すると、すぐに紙おむつなどの衛生用品を提供してもらうことができ、1月7日には他団体や支援者からの物資とともに石川の被災者の元に届けていただくことができました。

高齢者向け物資の積み込み（長野市長沼にて）

災害ボランティアというと大変だというイメージがあるかもしれません。でも私は、重機は使えないけれど少しずつなら荷物を運べます。SNSは得意でないけれど知人に声をかけることはできます。

情報を共有する中で、多くの被災された方達が一日でも早く平穏な日常を過ごせるよう願い、自分にできることを少しずつでも続けていこうと思います。

たわわ善光寺下　寺島真紀

中信

「災害から命を守る」を視聴した総代懇談会

2024年は、元日の地震という衝撃のスタートとなってしまいました。被災された皆様がまだ寒い中、少しでも温かさや嬉しさを感じる瞬間、ホッとする時間が持てますようにと祈るばかりです。

中信地区総代懇談会を1月27日、松本市勤福センターで開催。理事を含め総勢13名が参加。新年早々でもあり、軽昼食会を兼ねて実施しました。

新型コロナ感染症拡大から4年。昨年5月に規制緩和となり、県内外からの往来も活発となってきている中で、総代がどのように過ごしているか、また高齢協への率直な意見や期待などを伺い、今後の活動に活かす目的でした。

能登半島での地震被害が大きな関心ごととなっている状況もあり、懇談会の最初に「災害から命と暮らしを守る」ビデオを視聴し、家庭での災害対策の備えや各種災害の正しい知識と対応を学び、視聴後は振り返りテストを行ない、ポイントになる対応方法を共有しました。

公助も大切ですが、能登の被災状況を見ていると、共助がとても大事なことと認識することとなりました。

その後、懇談会に用意した資料などを参考に、身近で起こっていることを織り交ぜ、高齢協への率直な意見や期待などの発言を順番に出し合い交流しました。

最後にセンター長から、高齢協の事業や活動について従来の延長線での取り組みではなく、変化に対応した取り組みが必要となっていること、協同やつながりを大事にして今後は支え合う取り組みがポイントとなることが伝えられました。連合会の中期計画ビジョンの中でスローガンに4つ目として「支え合い」を加えたとの紹介もありました。

終了後、総代から能登支援募金が寄せられました。

センター事務局

東信

私たちができる被災地支援

「わー、本当に届いたんだー」

メールで送られてきた写真に思わずあがった歓声。そこには、能登半島地震被災地の志賀町避難所で私たちが送ったネックウオーマーや帽子をかぶった人たちの姿が写っています。

写真の送り主は北信の太田秋夫理事。太田さんは地域で活動する災害支援チーム「ホープアップル」の一員で、能登の志賀町に炊きだしに行く同チームの仲間に私たちの荷を託してくれたのです。

実は、個々人の支援物資を受け付ける組織はなく、温もりをいち早く届けたいと思う私たちにとって、直接現地入りするホープアップルとの出会いは、本当にラッキーなことでした。

「家にある毛糸で温かいモノを編み、被災地へ送ろうよ」

布遊び会メンバーの一言で始まったネックウオーマー作り。基本の編み方だけで出来る単純なモノですが、「若いころはよく編んだのに」という元編み物ベテランが、作り目から悪戦苦闘。十数人の仲間がおしゃべりと苦笑いをしながらも編み上げました。

「東北の大震災のときはボランティアで行ったけど、あれから13年、私も13歳若かったのよね。いまはあの体力もないまま、いてもたってもいられない気持ち。この作業がそんな気持ちを静めてくれている」の言葉に、編み棒を動かしながらみんなでうなずき合いました。**（表紙写真）**

ちなみに私たちが作っているネックウオーマーは、周囲64㎝、長さ35㎝の筒状のモノで、襟元から頭までをスッポリ覆う帽子にもなります。このかぶり方、東京・渋谷の若者たちにはやっているとか。「ん？、それなら温もりだけじゃなく、オシャレも楽しんでもらえるかな」と、気をよくして、せっせと手を動かしています。

東　誠子

南信

「自然災害」なのか「人災」なのか

悲しい記憶

戦後間もない昭和20年10月、下條村の手塚原地区で集中豪雨による鉄砲水が発生し、9人もの尊い命が犠牲となった。当時高等一年（現在の中学一年）だった大口典子さんは、1週間前から降り続いていた雨が当日の朝からはさらに凄い勢いで降っていたと記憶している。

大口さんは、近所の同級生を学校に一緒に行こうと誘いに行ったところ、おばさんから「今日は（大雨なので）休むから」との返事。おばさんを見たのはこれが最後となった。豪雨の中を学校まで行ったが、直ぐに家に帰るように言われ、そろって家路についた。

しかし、帰路にある牛ケ爪川にかかる橋がすべて落ちており、帰ることが出来ず、当時あった天龍社（蚕糸業）の寄宿舎でお世話になることになった。寄宿舎の2階から、畑を鉄砲水が走った跡が見えた。

翌日、川の水が少し減り、消防団のみなさんが大きな杉の木を渡してくれたおかげで、我が家のある手塚原に渡ることができた。

しかしそこで被害にあった我が家のことや、亡くなった祖母のことを聞くことになる。

もし無計画な伐採がなかったら

大雨が続いたとは言え、あんな小さな川があれほどの災害を起こすなんて考えられなかったそうです。しかし、戦時中、木材を供出するために、山が丸裸になるほど木々が伐採されており、そのことと自然災害が重なって起こった未曽有の惨事を今も忘れることは出来ないとお話しされます。

自然との共生を考える

記憶に新しい熱海市の土石流災害や豪雨による広島市の土砂災害は、違法な盛土の崩壊や郊外に広がる無理な宅地造成が原因とされています。

私たちは過去の教訓から本気で学び「自然（地球）との共生のあり方を」考える必要があるのではないでしょうか。

※本文は大口典子さん（下條村手塚原在住）の体験談を聞き、作成しました。

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（5／5）

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）

帰国して実家にそうながくも居られません。御産がすんだころから働きに出ました。住み込みで篠ノ井の伝染病院に月六千五百円で雇ってもらい、そこが取り壊しになると更埴の新しい病院、市立松代病院、そして七十九でこ介護老人保健施設に勤めるようになりました。還暦を過ぎたばかりの院長先生は、私がもう年で足腰が弱くなったので引退したいといっても「僕だって腰が痛い」といって聞き入れてくれません。私の毎日の仕事は、入所者の食事介護や薬を間違えないように飲んでもらったり、看護師さんや介護士さんとの翌日の申し送りです。

あの戦では中国に対して日本はどれだけひどいことをしたか、その一員である日本人の私は中国の人々に助けられて命をつなぎました。こんな私にできるお礼を、と思い、もう五、六年前のことですが、開拓団や、私たちが逃避行した黒竜江省の田舎に百万円を寄付して一つの学校ができました。

お金なんかはなくても働けば食べていけます。いまの日本は若い人たちを甘やかしすぎです。心から私が言いたいことは、あの戦争の悲惨さを若者たちにもっと勉強しておいて欲しいということ。そして、これからの時代は年寄りも若者も一緒に、それぞれが持っている知恵や力を出し合って助け合える世の中にしてほしいし、していきたいということです。

（おわり）

地域のおすすめスポット

訪ねてみませんか

北信の桜のスポット「立屋の桜」と「番所の桜」（小川村）

小川村の桜の名所を紹介します。小川村は「にほんの里100選」にも選出された美しい景色がたくさんある村で、桜の見どころもたくさんあります。なかでもおすすめが樹齢350年といわれているエドヒガン桜の「立屋の桜」と、そのすぐ近くにあるベニシダレ桜の「番所の桜」です。

「番所の桜」は土手に斜めに植えられており、独特の枝ぶりです。その2本の周囲にもたくさんの桜が植えられており、山全体がピンク色になっています。

ここからは北アルプスを望むことができ、ピンク越しに白く連なる白馬連峰は絶景です。近くに地元のみなさんが整備した駐車場がありますが、シーズンには全国から多くのカメラマンが集まりますので、午前中の早い時間のお出かけをおすすめします。

長野―大町線（オリンピック道路）に案内看板があり、そこから山道を車で10分ほどです。

本部　小川圭三

「番所の桜」　2023年４月９日撮影

北アルプスを臨む　2023年４月９日撮影

洋子のゆうゆう介護軸

第51話「私が訪問看護にたどりついた足取り」その⑤（南信　今村洋子）

彼女は長男のゲーリーさんに対して依存した態度はみじんもなく、嫁のマーリンさんに対しては女性同士の友人のように接していました。

私が彼女と同じ境遇の未亡人であることに同情してくれ、「私はボランティアや趣味で毎日充実した生活をしています。洋子も生きがいを見つけて頑張るように」と励ましてくれました。

自立したお年寄りは今年の三カ月間、ニューヨークに滞在中にたくさんお会いしました。ニューヨークには世界各国から人が集まって来ます。その方たちに英会話を教えたり、生活がスムーズにいくように様々な援助を行なったりするボランティア団体があります。そこのボランティアを担っているのは、おもに現役を引退した高齢者です。

私もお世話になりました。生き生きと楽しそうに外国人と接しているお年寄りを見て、私も年をとったらこんな生き方をしたいなと思いました。

そこのハンディクラフト（手芸を教えてくれるグループ）の先生、バージニアさんはもう90歳近い方で、手が震え、椅子に座るときは人の手を借ります。四人の子どもさんがいるそうですが、一人暮らしだそうです。在宅サービス会社から派遣されて来る女子学生のコンパニオン（同居して必要な世話をする）と暮らしているそうです。

一世代の生活が当然の欧米。18歳になると子どもはみんな独立していくのが普通です。

そこには親に依存した生活の子どもはいませんし、子どもに依存して生活している親もいません。

高齢者の介護は社会的責任で行なわれています。子どもに捨てられたとうらむ親もいませんし、親の介護でつぶれた子どももいません。

※文章中の年齢は、執筆当時のままとしています。２０２４年現在、当時から16年が経過しています。

（次号につづく）

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。

家庭のこと、社会のこと、内容は問いません。お待ちしています。

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

簡単料理で元気アップ

春キャベツのシュウマイ

【材料】（15～20個分）

春キャベツ　1／4
とりひき肉　200g
はんぺん　1枚
玉ねぎ　1／2個（約100g）
片栗粉　大1

A
- しょうが（すりおろす）1かけ（約10g）
- 塩　1／4
- ごま油　大　1／2

【作り方】

①春キャベツを細かいせん切りにし、塩を加えてよくもむ。しんなりしたら水洗いをし、しっかりしぼる。

②はんぺんはフォークでつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。

③ボウルにひき肉と②、Aを入れ、片栗粉を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。

④③を10～20当分に分け、丸く形を整える。①を全体にまぶしつける。

⑤蒸し器等で10分ほど蒸す。

原　秀子

クロスワードパズル

今号の締め切り　4月10日（水）必着

前号の正解（164号）　ふゆのてんたい

正解者　25名　当選者（10名）は　太田修二さん、織田えみ子さん、川島文子さん、北村利男さん、鈴木峰代さん、宮崎弘さん、宮澤文江さん、百瀬美穂さん、山崎洋子さん、オコニコさんでした。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	C	3	4	F
5	I	■	6		■
A	■	7	■	8	9
■	10		11 G		
12	D		B	■	
13 E				H	

〈タテのカギ〉
①海や川など水のある地形で浅いところ。
②○○読みと訓読み。
③日本とニューヨークの差は10時間。
④牛丼を主に展開しているチェーン店。
⑦北極や南極など高緯度地方でみられやすい。
⑨ドイツの首都。歴史的遺産が数多く残る。
⑩考えが相手に伝わる。意思○○○ができている。
⑪深みがある真赤な紅色。○○○のバラ。
⑫容器やくぼんだものの一番下の部分。

〈ヨコのカギ〉
①伊達政宗が築いた城。仙台城ともいう。
⑤すっぱいもの。塩基と対になる。
⑥二人で向かい合ってすること。○○で飲む。
⑧同一のものが重複してもそれぞれを一つとして数える。総合計を表す。
⑩感染症の流行を止めるために人と一定の距離を置くことを指す言葉。○○○○○ディスタンス。
⑫大学など最終学年の学生が、研究の成果として提出する論文。その略称。
⑬岡山県にある日本３大名園の一つ。

〈応募方法〉タテ、ヨコのカギを解き、A～I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

「笑顔で食事」で健康に

「フレイル」「サルコペニア」みなさん耳にしたことはあるでしょうか。

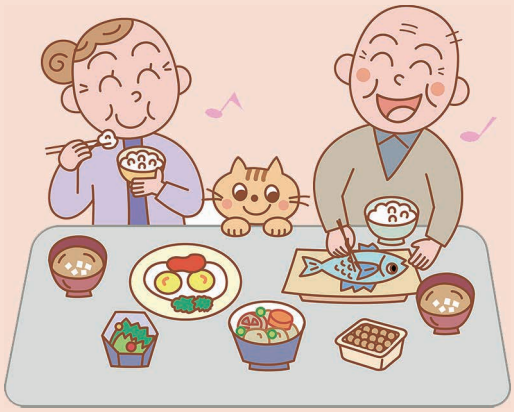
「フレイル」は加齢に伴いさまざまな機能の低下が進み、健康障害を起こしやすくなっている状態のことをいいます。特に筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態を「サルコペニア」といいます。

サルコペニアが進行すると、活動度が落ち、基礎代謝量も低下します。すると低栄養に陥り、低栄養をきっかけにフレイルになるという悪循環が加速してしまうのです。進行させないために食事内容に気を付けるのはもちろんですが、最も大切なのは「楽しく食事をすること」だと考えています。

独りだと「今日のごはんは○○でいいや」と食に対して手抜きになりがちですが、家族や友人と一緒の食事は、コミュニケーションを図りながら楽しく食事を摂ることができ、食欲が高まるとともに笑顔が増えます。

この〝笑顔〟がポイントです。笑う機会があるか否かが、介護リスクに関係することがわかってきています。これまでフレイル・サルコペニア予防として重要とされてきた運動習慣や食事内容の改善と比べ、笑いはより手軽に取り入れやすいと提案されています。

みんなで集まり、笑顔で楽しく食事を摂って、フレイル・サルコペニアを断ち切りましょう。



北信センター管理栄養士　髙橋春花

読者投稿

二人で楽しい毎日を

年金生活者二人で毎日を過ごしています。かがやきながのニュースが届き、いろいろ皆様の意見、生きてこられたことなどを読み、これからも楽しい毎日を、と思っています。（太田修二・みね子）

管理栄養士だより ありがたい

管理栄養士だより（サイレントキラーにご用心）がありがたいです。料理レシピも簡単で時々利用しています。（礒野道子）

「私からの伝言」で人生を知る

いつも楽しく拝読しています。特に「私からの伝言」で、その人の人生を知り、訪問看護のアメリカの様子など、読んでいてとても楽しいです。どうせ生きるなら楽しく自己肯定感を上げて、ゲーリーさんのように素敵に年を重ねたいなあと思いました。また青木さんの伝言を読み、娘さんをなくしたりと激動の人生の中、穏やかに過ごされていて…一人ひとりに人生史があるなあと感じました。私の父母にも聞いてみたいと思います。（山崎洋子）

人々の知恵が表現されている

信州各地の「味自慢」は、それぞれの地域の人々の知恵が食事に表現されているようです。若い人たちにも伝えていきたいものです。（神田勝美）

はるおさんの意見に同感

「茶の間で話そう」で息子のはるおさんの意見に全く同感。戦争は地球の命を短くするばかり。人の命を大切にするのも当たり前、地球温暖化でその寿命を縮めるような原因は戦争だけでなく、私達自身も気を付けることはいろいろあると思います。考えて生きたいと思います。（谷口令子）

調理など参考に

入社し調理を担当して七年目。かがやきニュースで調理など参考にさせていただいております。これからも利用者様に喜ばれるよう精進してまいります。（鈴木峰代）

湯たんぽのおすすめ

お湯をストーブでわかし、熱湯を湯たんぽに入れ、昼はこたつに、夜は布団に入れます。湯だまりのような温かさに包まれ、幸せな気分に！ 省エネにもなるし、ぜひお試しください。（宮﨑　弘）

地震のときは落ち着いて

元日の大地震にビックリ。あわてて避難しようとしたところ、夫婦で別々の方向に行ってしまいました。普段から避難するところは決めておいたのですが、いざとなるとなかなかうまくいきません。改めて落ちついて、いつも気にしないといけないと感じました。（北村利男）

投稿を勧められて

「かがやきニュース」を私に配って下さる方が、投稿を出してみたらとおっしゃったので…。おすすめスポットの「飯田の川本喜八郎人形美術館」は以前行きました、素晴らしかった。（百瀬美穂）

一日も早い日常を

年明け早々に大地震、飛行機事故等が続き心を痛めています。今年はどんな年になるのでしょうか。日頃備えをしていても大きな自然の力には無力を感じます。被災された方々の一日も早い日常が戻りますように願っております。（三島みつ子）

※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

元日の能登半島の地震は大きな被害が出た。コロナ禍をやっと超え始めたところなのに、日常生活が崩れてしまった。日本は、軍備増強より総力あげて復興に取り組まなくてはならない。地震が起こるたびに防災の備えが言われ、危機管理が問われる。通信、移動が困難ななか、強い力を発揮するのが地域住民の力だ。だが少子高齢化、人口減少が顕著になった今年、4月からは孤独・孤立対策支援法が施行される。誰ひとり取り残さない、支え合いつながりの生まれる社会をめざす。孤立はうつ病や体の不調、認知症にも影響が出る。高齢者生協の「ひとりぼっちにならない、させない」のスローガンは先取りしていた。

今、民生委員になって町会の一人暮らしを訪問する時に手紙もお渡ししているが、待ち望む方もいる。地域で安心して暮らし続けることができるよう高齢者生協の果たすべきことはまだまだたくさんあるはずだ。（小林幸代）

組合員の寄稿

生きがい、やりがいは仕事

市川先生の口癖が明日への糧

津金　吉弘
（佐久市在住）

ズバリ私の生きがい、やりがいは働ける仕事があるコトです。人から「何故仕事が好きなのか？」と聞かれますが、間髪を入れず「人との出会いがあるからです」と答えます。

私が出会った人達は、半世紀以上で数千人になります。いつも私の周りにいてくれた人々には、児童、障がい者（児）求職者、同輩、先輩、上司、高齢者、管理職、ボランティア仲間など様々な年齢層の人がいました。もちろん中には気の合う人、気が合わない人もいましたし、イヤだった仕事もありましたが、いま振り返れば、辛く苦しく切なく大変だった仕事ほど叱咤激励を貰った愛着が蘇ります。だから私にとっては出会えた大勢の人たちは、みんなが貴重な宝物のようなのです。

仕事が趣味の一つだと言えば「何？ヘンなヤツ」と思われますが、仕事に向き合っている時間はいま振り返ると趣味に勤しむ時と同じように、夢中にもなれて遊覧心地のように楽しめた時間でした。だから気持ちが高揚したり満足度も高めてくれたのです。

実は、私は子どもの頃は不器用で運動も鈍く、音楽も音痴で人からからかわれながら育ちました。その恥ずかしかった感情が青年になってからの色々な活動にチャレンジできたのだと振り返っています。

コーラス、吹奏楽、駅伝、応援団、組合活動、仲間の結婚式の企画、職場や友との飲み会設営。一見仕事とは関係ないような活動ですが、そのすべてが今までの仕事に生かされてきました。

現役時代の病院事務の仕事も数カ所の職場を異動し、60歳定年後の仕事もデスクワーク、肉体労働、障害者支援、求職者支援、管理職、ボランティア等々いろいろ経験しました。

ある人から、「オマエは何処に行っても仕事が出来ないからあっちこっちに人事異動されたんだ」ととがめられましたが、一方で「オマエは何の仕事をやらせても出来る」と励ましてくれた人もいました。今思えば両方納得できます。

高齢協との関わりを記す時、私の生き甲斐人生のなかで大きな教訓を与えてもらった市川英彦先生（平成28年12月逝去）を記さずにはいられません。市川先生には半世紀に渡って直接指導、面倒をみて頂きました。私の心に刻まれた偉大な恩師であり、先輩であり、肉親のような存在でありました。

市川先生がいつでも何処でも口癖にしていた「敬意・共感・配慮・誠実・尽力の一つひとつのことばは脳ミソの中にこびりつき、人に寄り添う心の大切さを教わり、明日への糧になっていました。

だから働けてきたコトも、ここの誌面に原稿を寄せさせていただいたコトも、先生への心からの恩返しにしたいと思います。