

# 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 ● 2025年3月10日

## 今月の主な記事

### 特集

2025年は国際協同組合年 2～5

生命を守る 救う

命の危険がある大出血 ……10

春がきた

心と身体をリフレッシュ ……12



ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度マヒや四肢障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目。  
投球したボールを正確に目標に近づけられるかを競う。

初体験  
誰でも楽しめる「ボッチャ」の魅力にハマる

たわわ善光寺下での一コマ。それぞれできるやり方で、的に向かって球を投げたり、転がしたり。なかなか思うようにいかないけれど、そこがまた面白い。予想外のミラクルショットに手を取り合って喜ぶ姿も。「ボッチャ」はやってみると「体」と「頭」を使う競技でした。そして、みんなとやるから「心」も元気になりました。(6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

下伊那郡下條村陽阜 719-1

☎ 0260-27-3588



高齢協のHP

# 2025年は国際協同組合年

## 協同組合の役割を学び

### 多くの人に伝えよう

揭示されたポスターを見て、3人の組合員が感想を語り合いながら、いっしょに協同組合への理解を深めました。

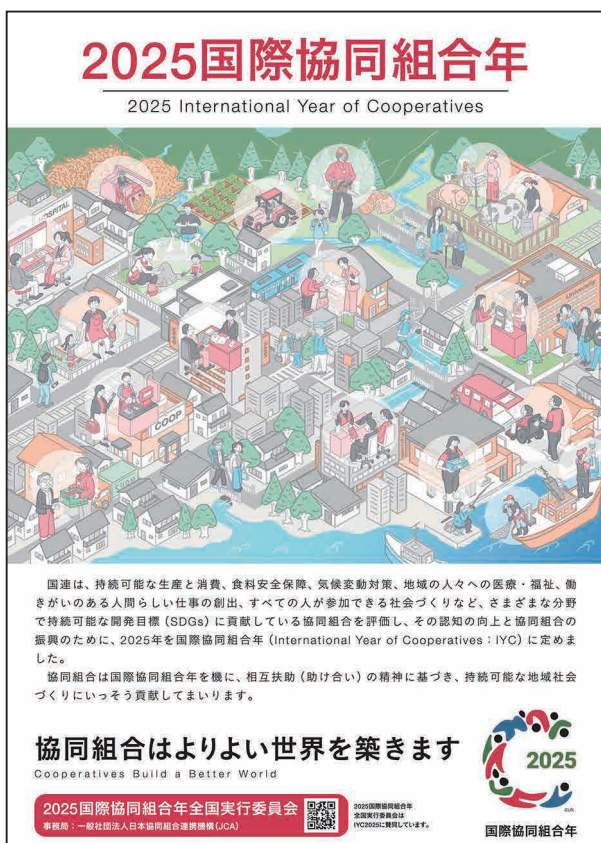
佐藤さん（地域の組合員） あれ、見かけないポスターですね。なんだか賑やかで優しいデザイン。何かイベントのお知らせですか？

鈴木さん（就労する組合員） 今年になって、職場で貼り出されるようになったんですよ。なんでも、今年、2025年は、国連が指定した「国際協同組合年」だそうで、日本でも、いろいろな協同

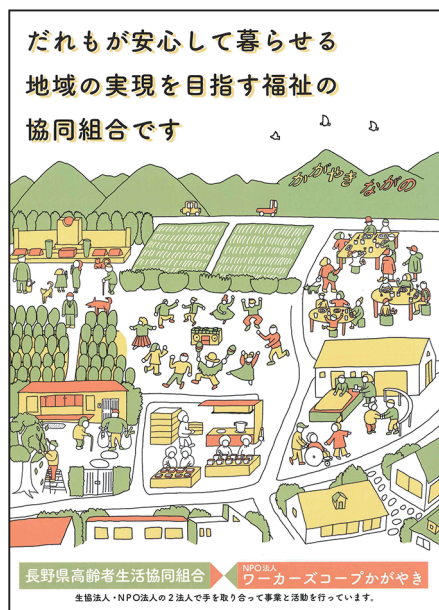
組合と一緒に、交流や連携を深めようと、いつにもまして、いろいろなシンポジウムやイベントが開催されるようですよ。

田中さん（地域の組合員） ポスター、よく見ると、畜産、農業、森林整備、子育て、店舗運営、福祉、病院、大学。あつ、漁船や銀行、共済の文字もありますね。協同組合の事業って、暮らしの隅々までいきわたっているってことを言いたいですね、きつと。

鈴木さん そうなんです。私たちの生協は福祉の生協だから、このあたり（車椅子の箇所と、デイサービスの箇所を指さして）かなあ。実際はもつといろいろやっていますよね。そういえば、私たちの生協のパンフレットもこんな感じでした。このパンフ、けっこう好きなんです。私。だって、施設介護、



国際協同組合年のポスター・チラシ（表）  
支援、配食、地域イベントの開催や子ども食堂、お墓まで書いてあって、一目でわかる感じですよ。  
田中さん 本当だ。私はこのパンフ、あまり見たことないけど、なかなかいいじゃないですか。この国際協同組合年ってポスターと並べて



長野高年齢協のパンフ

貼ったらしいのに……。なんか共通点もあって、映えそう。  
鈴木さん えー、並べて？ それは気づかなかったですね。でもいいアイデアですね。どっちにも興味もってもらえそう。  
佐藤さん ところで、さっき「国際協同組合年」って言うんですけど、それってすごいことなの？  
田中さん そうそう、国連が決めたって言うってだから、すごいことなんじゃない。  
鈴木さん どうもそうらしいです。先日、センターの会議で配布された資料の受け売りなんですけど、国連では、毎年、世界を挙げて今年はこのことに重点的に取り組もうというテーマを決めているんです。児童労働、女性や子どもの貧困、水問題、食糧危機、気候危機、それから差別的撤廃、戦争と平和等……。  
佐藤さん あまり意識したことなかったけど、毎年決まっているんですね。あ、私がちやうど高校に入るころだったか、「国際婦人年」



(1975年)で言っていた。まだピンと来ていなかったけど。

**田中さん** 私も一つ思い出した。大阪でリサイクル事業を営む脳性マヒの友人が言っていたんです。彼が学校卒業する頃「国際障害者年」(1981年)で、その垂れ幕が市役所に大きく掲げられていたにも関わらず、自分を受け入れる職場が一つも見つからなくて、悔しい思いをしたって。「何が国際障害者年だ！」って怒ったよと話してました。

**佐藤さん** あと、農業を少しやるんですけど、仲間の間では、「国際土壌年」(2015年)というのも、話題に上りました。

**鈴木さん** そうなんです、毎年「国際〇〇年」として、「〇〇」が国連で決められるけれど、記憶に残っているのは少ないし、自分に関係があることは少しアンテナにひっつかかってくるけれど、それでもなければ、「今年は〇〇年だぞ」って意識もしないですね。

**佐藤さん** じゃあ、去年は何年だったんでしょう。田中さん、知ってる？

**田中さん** さあ、世界で大事な問題、たくさんあるけれど、食糧とか平和、環境でしようか。鈴木さん、どうですか？

**鈴木さん** 私も知らなかったもので、調べてみたくです。そしたら、意外でした。2024年は「国際ラクダ科動物年」

**佐藤さん・田中さん** え、何？ いまラクダ科って言いました？ 動物のラクダ？

**鈴木さん** はい。ちなみにその前の2023年は「平和のための対話国際年」「国際雑穀年」の二本立て。その前は、「持続可能な発展のための国際年」「零細漁業と養殖の国際年」他四本立てなので、田中さんの予想通りでした。

**佐藤さん** そうすると、私たちは、ラクダからバトンをもらうわけですね。でも、なぜ、ラクダなんですか。鈴木さん、調べてあるんでしょうか？

**鈴木さん** はい(汗)。実はにわか勉強ですが、あまりにも意外で、調べずにはいられませんでした。国連では、毎年末に、二年後、国際年のテーマを議論します。ラクダ科と定めた根拠も、2022年12月の国連総会で示されていきました。読むと、ラクダ科の保全が、砂漠や高地の農山村で水不足等厳しい暮らしを営んでいる人たちの暮らしに欠かせないこと、開発で虐げられる先住民のみなさんの文化やアイデンティティに

とっても重要…と書かれていたんです。いや、全然知らないことばかりで…。

**田中さん** そうなんです。そこで暮らし人たちにとっては切実な問題ですね。でも、私たちは全く知らなかったですね。世界には、大きい課題が山積しているし…。

**佐藤さん** あれ、ちよつと待って。私たちは、こうしてポスター見て、「国際協同組合年」を意識し始めていたけれど、私たちが他の「〇〇年」をあまり意識しなかったように、「協同組合年」も、何らかの形で協同組合に関わっていないければ、素通りされちゃうんじゃないかな…。

**田中さん** そうですよ。協同組合関係者が活気づくのは大切だけど…。私も、こういうことでもないかと、あらためて「協同組合とは：」なんて考えないし…。でも、関係者だけの盛り上がりには留まるんじゃ、そもそも「国際年」とした意味も半減してしまいますよね。

**鈴木さん** 確かに…。まずは私たち自身が協同組合について改めて考えるのも、内輪の活動で終わってはもったいないですよ。

**佐藤さん** さっき鈴木さんが、「国際〇〇年」を決めるとき、その理由を国連総会で示す、って言ってましたよね。このタイミングで、2012年に続き2回目の指定って、国連として、相当協同組合に期待があったということですね？

**鈴木さん** そういうことになりますね。どんな期待があったか…です。ちよつと堅

## 協同組合の発展と認知度向上の 絶好の機会として 2025国際協同組合年を活かしましょう

**国際年とは** 国連は「一年間を通じて、平和と安全、開発、人権・人道の問題など、ひとつの特定のテーマを設定し、国際社会の関心を喚起し、取り組みを促すため」に「国際年」を制定しています。国連はその一環として2023年12月に、2025年を2012年に続く2回目の国際協同組合年に定めました。

### 2025国際協同組合年の活動目標

- 1 協同組合に対する理解を促進し、認知度を高めよう**
  - 協同組合が地域社会の課題解決や持続可能な開発目標(SDGs)への貢献など公益的役割を果たしていることを発信します。
  - 活動を通じて、協同組合をめぐる認知度の向上に向けた連携を促進します。
- 2 協同組合の事業・活動・組織の充実を通じてSDGs達成に貢献しよう**
  - 事業や活動を通じてSDGs達成に貢献し、協同組合の理解者・共感者、そして組合員を増やします。
- 3 地域課題解決のための協同組合連携やさまざまな組織との連携を進めよう**
  - 複雑化・深刻化する地域課題の解決に向けて、協同組合同士やさまざまな組織と連携して取り組みを進めます。
- 4 国際機関や海外の協同組合とのつながりを強めよう**
  - 国際機関や国際協同組合同盟(ICA)、世界の協同組合と連携し活動します。
  - 世界の協同組合から学ぶとともに、日本の協同組合の取り組みを発信します。

### 「学び」「実践し」「発信する」取り組みを進めましょう

- 1 学び**
  - 2025国際協同組合年について組合員・役員の間で共有しましょう。
  - 協同組合のアイデンティティに関するICA表明について学習しましょう。
  - 持続可能な社会の実現に向けた組織の取り組みを学習しましょう。
- 2 実践**
  - 「学び」を通じて得た知識について話し合い、さまざまな実践につなげていきましょう。
- 3 発信**
  - こうした組合員・役員間の学び、実践を社会に積極的に発信しましょう。

### 国際協同組合年のチラシ(裏)

勉強ですが、あまりにも意外で、調べずにはいられませんでした。国連では、毎年末に、二年後、国際年のテーマを議論します。ラクダ科と定めた根拠も、2022年12月の国連総会で示されていきました。読むと、ラクダ科の保全が、砂漠や高地の農山村で水不足等厳しい暮らしを営んでいる人たちの暮らしに欠かせないこと、開発で虐げられる先住民のみなさんの文化やアイデンティティに

苦しくなりますけれど、協同組合以外の世界の人が協同組合をどう見ているか、協同組合に何を期待しているか、あまり接することがないので、国連の文書から要約しますね。

国連の期待は、だいたい三つあって、第一に「協同組合が、さまざまな形態において、地域コミュニティとすべての人びと（女性、若者、高齢者、障害者、先住民を含む）の最大限の参加を促進」すること、第二に「貧困と飢餓の解消に貢献」すること、第三に「社会的に排除された弱い立場の人々のために活動する」存在であるとしています。その上で、「人びとや社会的目的を資本よりも優先し、組合員どうしの助け合いはもとより、組合という枠を越えて、もっと広い一般的な利益のために経済・社会・環境に関わる活動を行う」担い手として、協同組合を捉えているのです。また、その役割発揮のためにも、SDGsをしっかりと担ってください、とも言っています。

**田中さん** なんだかすごく大きい期待ですね。一つ目だけとっても、「すべての人たちの最大限の参加」って、国際女性年、国際児童年、国際障害者年、それから確か国際先住民年というのもあったですよ。それらをいくつも足し合わせたぐらいの課題を負っているんですね。

**佐藤さん** 本当だ。なんか、私たちが考えている協同組合のイメージより、ずっと大きいことを期待されている気がします。私たちは、「よく「協同組合とは」の説明で、えー

と、何だっけ。検索してみると…あ、ありました。こう書いてありますよね。「共同で所有し民主的に管理する事業体を通じ、共通の経済的・社会的・文化的ニーズと願いを満たすために自発的に手を結んだ人々の自治的な組織」って。

**田中さん** え、そうなの？「自発的に手を結んだ人々」か…。つまり、仲間どうし、お互いさまの関係で、その「願い、ニーズ」を叶えていくための組織、しかも、事業を回しながら…。それが協同組合なんですね。

**鈴木さん** 私もここで働きながら、まずは組合員さんとともに、組合員さんのニーズを…と考えてきたのですが、国連では、「組合員どうしの助け合いはもとより、組合という枠を越えて、もっと広い一般的な利益」「コミュニティのすべての人々」への働きかけが求められていて、「おー！」と思いました。もともと、協同組合には、「コミュニティへの関与」という任務があるのですが、それが一層強く打ち出されている形です。

**田中さん** 鈴木さんが驚いたなら、協同組合で働く人は、みなさん驚いているでしょうね。そもそも、協同組合のネットワークが日本や世界にあるのでしょうか？その人たちは、驚いていないのかしら。

**鈴木さん** 実は、国連が国際協同組合年を定めるだいぶ前から、協同組合の関係者の中でも、この点、議論が始まっていたそうなんです。そして、今まさに、その点をめぐって、喧々諤々の最中だと、昨年11月に、インドへ

行って、その議論に参加して来た知り合いが言っていました。

高齢協も、組合員さんであるとなしとに関わらず、すでにいろいろな事業を展開しているの、仲間どうしの助け合いを越えて、コミュニティへの働きかけをやってきました。その中から、仲間になるよ、という人に出会って組合員になってもらって来た経緯があります。協同組合の活動の現場から見ると、すでに手掛けていることではあるのですが、それでも、「助け合い」に加え、「コミュニティ」に軸足をもう一つ増やすという課題、大きな転換ですね。

（佐藤さん、鈴木さん、田中さんは架空の方々です）

### 国際協同組合年のことを学んで

つくしの里長野南店 山辺和彦さん



国際協同組合年について知り、協同組合とは何か、協同労働らしさとは何か等々を今、実感しております。奇しくも当事業所は現在常駐の管理責任者が不在であり、また経営的數字も以前から苦戦しております。しかし、かえってその現状がスタッフ全員の真剣さと絆を深めています。

必要とされる利用者にお弁当を届けたいという思いと、経営改善のためにスタッフ一人ひとりが自ら考え行動し、お互いに助け合うという雰囲気があります。調理・配達・事務の各職員が三位一体となり、本部の協力応援もいただきながら少しずつですが間違いなく前進しております。管理者が不在の中で実践することができた「協同労働」の考えを大切に、全員で話し合った目標に向け全力で業務に励みたいと思います。

# 総代選挙公示

2025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

2025年第27回通常総代会を6月21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2025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19名、北信地域62名、中信地域22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27回通常総代会より2026年第28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・選挙管理委員を除く。

#### (4) 届け出期間

2025年3月1日～3月27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事務局に提出してください。

#### (5) 選挙日

2025年4月15日

総代選挙管理委員会

事務局 電話 026-263-2386

## コラム① 学び、実践し、発信しよう



2025年は国際協同組合年です。協同組合の事業を利用する方、活動に参加する方、そして働く方を広げるチャンスとも言えます。

これまでもこれからも、協同組合のことを広く知る、知ってもらい、そして共感や信頼につなげることが大切です。今こそ、次のような3つのステップで、協同組合を学び、事業や活動を実践し、さらにこれを発信しませんか。

### 1. 学んでみよう

(1) 国際協同組合年について学び、共有してみよう。

(2) 協同組合とは何か、何を大切にしているか、どのように運営するか、あらためて協同組合らしさ（協同組合のアイデンティティ）を学ぼう。

### 2. 実践してみよう

みんなで話し合い、つながりの輪を広げ、できることから始めてみよう。

### 3. 発信してみよう

学んだこと、実践していることを発信してみよう。発信することで知ってもらい、地域のつながりの輪を広げよう。

（2025 国際協同組合年全国実行委員会

事務局：一般社団法人日本協同組合連携機構）

※「国際協同組合年」についてのコラムを、今後シリーズで掲載します。



長野県協同組合連絡会の主催で2月20日、「IYC2025 持続可能な地域社会づくりについて、協同組合とともに考える交流会」が長野市で開かれました。約50人の参加者は講演で協同組合について学ぶとともに、グループワークで「持続可能な地域社会に向けて、私たちができること」を話し合い、交流しました。



## 東信

## 米ちゃん弁当の今後

見守り配食・米ちゃん弁当は、2011年に事業を開始して今年14年目を迎えました。当時、在宅高齢者の食事サービスの需要が増していましたので、「栄養バランスのとれた食事を提供しよう」「ワンパターンになりがちな高齢者の食生活をカバーして、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援しよう」との思いでした。

この事業は、はじめの数年間赤字でしたが、その後急速に利用者が増え、2018年ころには、ひと月で1万食を提供するまでにになりました。しかし、そのころ配食事業の会社が地域に進出したこともあり、米ちゃん弁当の食数は減少傾向となりました。その後、様々な対応を行なってきましたが、赤字経営を脱していません。2024年度、長野高齢協では、「配食事業経営改善プロジェクト会議」での検討が開始され、「事業継続の判断基準」が確認されました。

東信地域センターでは事業継続

に向け、美味しい弁当づくり、配達弁当数を増やす活動、料金値上げ、経費削減など、さまざまな対策を取り、今後の対応について真剣な議論を続けてきました。その結果、次の諸点が確認されました。

①米ちゃん弁当と配食サービス事業委託契約を結んでいる自治体が2025年4月から補助額を増額することを決め、一定の収入増が見込めること。

②事業を続けたいという担当職員の思いのもと、経営改善の取り組みが具体的に始まったこと。

③管理・配達・調理の各部門でさらなる改革、経費削減の取り組みが開始されたこと。

④配達数の増加につながる問い合わせがあること。

これにより東信地域センターは、2025年度のスタート時点において経営改善が目に見えるよう全力をあげるという方針を決定し、理事会においても承認されました。

みなさんに愛される米ちゃん弁当を目指していますので、いっそうのお力添えをお願いします。

渡辺一信

## 北信

## 「ボッチャ」初体験楽しく

たわわ善光寺下では「ボッチャ」をこれまでやったことがなく、利用者が楽しめるかしら：という不安もありましたが、日本ボッチャ協会審判員の資格を持っている本部の小川圭三さんの力を借りて挑戦してみることにしました。

当日の利用者は12人。70〜98歳で、体が元気な方だけでなく杖を使う方、車いすの方、やっっていること自体の理解が難しい方など、状況は様々です。

小川さんがやって来て会場設営が始まると、何が始まるのかと興味津々。ルールはその都度聞きながら、「とにかく、やってみよう」の号令で、さっそく競技がスタートです。（表紙参照）

それぞれ自分なりのやり方で、ジャックボール（白いボール）を狙って自分のカラーボールを投げたり、転がしたり…。やること自体がシンプルで、「ジャックボールの一番近くに」という勝敗のポイントも分かりやすかったので、

気軽に参加できました。

とは言え勝ちへの執念からかすごい集中力でジャックボールを狙う目は真剣です。

一投ごとと思う所に届かず頭を抱える方や、見事にピタリと的に近づけ、チームを勝利に導くミラクルに踊り出す方も。そんな姿に周りも一喜一憂でした。

競技後、小川さんの「楽しかったですか」の質問に、「は〜い」と笑顔で答えていました。勝敗にかかわらず、みなさんの充実感が見てとれました。

参加したことをすぐ忘れてしまう方もいましたけれど、「誰でもできる」という「ボッチャ」が持つ競技の魅力や小川さんの助言により、楽しい時間となりました。今後、継続して挑戦し、いつかはご家族や地域の方たちとも楽しんでみたいという夢も膨んできます。

宮澤朋子



# 中信

## 盛り上がった「ふれあい茶話会」

「かがやきデイサービス晴の家」は恒例になっている「ふれあい茶話会」を1月19日（日）、開催しました。松の内は過ぎていましたが、甘酒を出して正月気分を味わいながらのあれあい。参加者は11名（地域の方5名、組合員1名、晴の家スタッフ2名、中信地域理事3名）で、2時間ほどの楽しいひと時でした。

参加者から手づくりのお菓子が差し入れられ、島崎理事の健康体操で始まりました。小林理事による紙芝居風に「おもちゃかぞえた」があり、お正月にちなんだ歌の合唱を楽しみ、ビンゴゲームでは景品を参加者全員に渡すことができました。

会場内のテーブルを口の字型に並べて全員の顔が見られるように座ったこともあって、自己紹介のとき何人かの方が自分自身や家族の近況などを話しました。関連する話も出てきて、話はすっかり盛り上がりました。

センターだより



寒い時期は外出して他の人たちと交流する機会が少なくなります。そんなことから、「お会いできて良かった」「話をする事ができて嬉しかった」などの感想が聞かれました。文字通り、茶話会の名称にぴったりのいいふれあいの場となりました。

次回は桜の咲くころの開催を予定しています。

内田信幸

# 南信

## 詩吟教室をやってみませんか

グループホーム北又の杜の軒先は隣接する地区の公民館から大通りへ抜ける近道になっており、地域の方々が顔を出してくれます。昨年の夏の夕方、下條村村長の金田憲治さんが通りかかり、挨拶をする。「詩吟教室をやってみませんか。声を出すことは健康にいい」との提案があり、「是非ともお願いします」と即答しました。

しかし、なかなか村長さんとお会いする機会がなく先延ばしになっていたところ、偶然にも村長の奥様に出会ったので「詩吟の会の打ち合わせをしたい」とお願いしました。奥様も「詩吟をやるようになってからは風邪をひかなくなった」と太鼓判。数日後、村長にグループホームへ足を運んでいただき日程の打ち合わせをし、10月下旬に村長を講師に一回目の詩吟の会を行いました。

「鞭声 肅 肅 夜河を過る」  
べんせい じゆく じゆく くるかわ  
 詩吟の会では「不識庵 機山を撃つ」の図に題すを主に練習しています。この詩は、長野県人であ



ば誰もが知っている川中島の戦いを詠んだものですが、発声練習を兼ね、「武田節」も歌い、グループホーム入居者の方々に馴染み深い題材を選んでいきます。

歌の合間には、最近の下條村の様子のお話があり、『下條村に住んでいることを実感できる』とても貴重な時間となっています。

これまで4回の「詩吟の会」を行なってきましたが、回数を重ねるごとに声が大きく揃ってきました。「今度の村の文化祭で発表しまいか」と大きな目標を掲げ、毎日ユーチューブを観ながら吟じています。

熊谷千恵子



## 私からの伝言

心から『平和』を叫ぶ  
手足がきかなくなったら  
口だけでも跳ねるよ  
(2/5)

### 前座 良明さん

1920年(大正9年) 広島県広島市に生まれる。87歳  
(2007年10月記)

突然、ピカツと光って吹き飛ばされて「これから市内へ救助に出る」。私は急いで倉庫内を救護所にするため、毛布やゴザを敷いたりの作業に取りかかった。

まもなく、被災者を乗せたトラックが次々にやってきた。驚いたことにみんな大火傷を負って、さながらおぼけ。二倍ぐらいにふくれて男か女かわからない。あわててすぐ、次々に寝かせていった。水をくれ、水を……と、みんな必死に叫んでいた。しかし、なんとか水をみつけて飲ませてやると、たいはいはすぐに死んだ。そこで水をやるのをためらったけど、飲ませなくても死ぬ人が多かったので、飲みたい人には飲ませようとなった。

そうした不眠不休の救援活動が何日も続いた。四日目、一時帰宅の許可を取り、歩いて家を目指した。市街に入っ

ちこちから煙が立っている。そして道ばたや建物の陰などいたるところにころん、ころんと死体が転がっていた。全身がパンパンに膨れあがったものから黒焦げにいたるまで、さまざまな死体。なにやら新型爆弾とはきいていたが、これほどひどいものとは……。とくに記憶にあるのは臭い。火傷の臭い、屍体の臭気。夏だったのでなおさ

らだった。ようやく実家のあたりにたどり着いたものの、一面の焼け野原。わが家も父の姿もなにもなかった。でも、幸い父とはそのうち知人たちの話をたどり再会できた。父は家の下敷きになったが、頭に軽傷を負っただけですんだという。約一カ月後、その父を連れて松本に嫁いだ姉の所へ向かったんだ。

### 無一物の身で松本の姉のもとへ

敗戦で軍隊が解体となり、私もいわば自由の身となった。ところが、原爆で家もなにも灰になって、一文無し。これからどうするという矢先、姉からの誘いがあった。そう、敗戦から二カ月後のことだ。姉は松本で料理屋をやっていたので、当初はその手伝いをしたり、ヤミ米運びをしたりした。一緒に来た父は松本に着くまでの体力がなく、名古屋で入院したんだが、三年後に原因不明の病気で他界した。医師は老衰と診断したけど、私は原爆症で死んだと今でも思っている。そのうち、私も体が妙にだるい、とくに手足はいつそ切り取ってしまいたいと思うほどになった。

## 訪ねてみませんか

### 福寿草の群生地(長野市七二会小坂)

福寿草は、春の訪れを告げる花だそうです。日本では古くから新春を祝う花として知られ、元日草や朔日草の別名を持っています。春先に花を咲かせて夏まで葉をつけ、残りの季節は地下で過ごすそうです。そんな福寿草ですが、毎年3月になると無数の花が咲き誇る「群生地」が長野市西部の山間地にあります。

小坂集落で、東面の急傾斜地に5万株もの福寿草が群生しています。

東北信随一ともいわれる密集した福寿草は見応えあります。

遊歩道があり、歩きやすいです。70年前はわずかだった福寿草が、長い年月をかけて自然と増えていったのだそうです。遊歩道の上にも下側にも、これでもかと密集しています。

太陽に向かって花びらを開いて、日の当たらないときには閉じるのだそうです。下から見ると圧巻の咲き具合ですね。

### 〈アクセス〉

長野市七二会丙1671番地 小坂集落  
長野ICから車で約40分  
長野駅からタクシーで約40分  
国道19号線「瀬脇」交差点から7.2km  
(誘導案内標識あり)



## 地域のおすすめスポット



第57話「アメリカと北欧―高齢者福祉の現場から―」その⑫（南信 今村洋子）

日本の緊急課題 高齢者福祉の課題

さて日本ですが、今まで家族に介護が任されてきました。しかし、急速に加速する高齢化社会、核家族の中で、もはや家族介護には限界がきています。お金があっても家族がいなくても、老後が不安というのが日本の現実です。

緊急課題として、一刻も早く社会で介護を担う体制の設置が必要と思います。老後が国の制度としてきちっと保障されていけば、受験戦争もこれほど酷くないでしょう。

子どもに老後を頼らざるを得ない親が、少しでも子どもが裕福な社会人になるように、教育を駆り立てていると思うのです。

また、女の子は長男の嫁になることに躊躇せざるを得ません。しかし、長男が長女しかいなかった少子化の中で、若者の結婚が困難になっているのは当然です。

私は子どもに頼らない老後を送りたいと思います。在宅や施設のどちらの老後を選んで人間らしい生活が保障されて、豊かな老後を日本の国や地方自治体の施策に期待していきたいと思います。

私も個人として、これから自分で出来る高齢者福祉の分野で貢献していきたいと思えます。

※ ※ ※  
地方紙に掲載した私のレポートをお届けしました。

日本の状況はどうだったでしょう。

平成5年8月、私は看護師4人で長野県看護協会立の「飯伊訪問看護ステーション」を開設しました。当時、飯田市には80人近い床ずれの人、膀胱留置カテーテルの人が60人く

らいました。医療的ケアの必要な寝たきり老人のかかりの人たちが在宅で療養生活をしていました。

ですから、飯田地方第1号の開設で訪問看護を希望する方が殺到するのではと思っていました。

ところが、開設して3カ月経っても保健師さんからも、開業医師からもさっぱり紹介がなく、利用者が増えませんでした。開店休業のような状態が続き、かなり焦りました。

開業医師からは自分の患者さんが取られてしまうと勘違いされ、ご家族の方が主治医に指示書をお願いしても断られた方もいました。

爆発的に利用者が増え出したのは「介護ほっとステーション」の2006年1月12日に紹介した第2話「4年間の悲痛なさげび」の利用者Hさんを訪問してからです。

4年間の泣き喚いていた原因が股のただれだったHさん。ただれを一週間で治し、穏やかになられたHさんをヘルパーさんや保健師さんがびっくりされたのです。

それから、保健師さん、ヘルパーさんたちの紹介が増え、開業医師も一度利用してみると、いち早く状態の変化の情報が入り、早めの手を打って入院させる必要がなくなったと評価を受けて紹介が増えていきました。

紹介を受けて、初めて訪問した寝たきり老人のほとんどの方が、髪はぼさぼさ、垢まみれ、便臭がして、あちこちがただれている状態でした。

初回訪問からいきなり、宿便を摘便で出し、お髪をカットして洗髪し、清拭して着替えを

し、ただれの処置をしました。1時間30分たっぷりかかりましたが、臭いが消え、さっぱりしたと評判になりました。

床ずれのある利用者を訪問してみると、滅菌ガーゼを町の薬局で購入していました。1枚40円もするガーゼです。1枚きり貼っているだけで、浸出液がオムツから寝巻まではみ出してしまいました。滅菌したガーゼを安価で提供し、必要な量のガーゼを当てるだけでも床ずれの改善がみられました。

認知症の方はデイサービスを受けてもらえず、自宅介護するより方法がありませんでした。仕方なく畳の上に厚いビニールシートを敷いて外から鍵を掛けて外へ出られないようにして介護されていました。シートの上は糞尿にまみれていました。いわゆる座敷牢のような状態で何とか在宅で介護されていました。

そんな認知症のお姑さんを介護され見送った後に、ご自分が癌にかかっていることが分かり、1月後に亡くなられたお嫁さんもありました。

※執筆当時は2008年であり、文中の数字は当時のままです。

（つづく）

簡単料理で元気アップ

春キャベツとチーズのお好み焼き

- 【材料】 1枚分  
春キャベツ 約1/8切  
スライスチーズ 1枚  
卵 1個  
水 120ml  
お好み焼き粉 100g

- 【仕上げ】  
お好み焼きソース 適量  
マヨネーズ 適量  
かつお節 1袋

【作り方】

- ①春キャベツは洗って小さめに切る。
- ②ポウルに卵、水、お好み焼き粉を入れて混ぜる。
- ③細かく切ったキャベツと、チーズはちぎって加えて軽く混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、両面5分ずつ蓋をして焼く。中まで火が通っていればOK。
- ⑤ソースとマヨネーズ、かつお節をかけて、できあがり。青のりをかけてもいい。



おやつにも喜ばれる一品です。

1 A	2 C		3	4	5
6		7		8	
		9	10		
	11				12
13		D		14 E	G
B		15			F

### 前号の正解 (170号) うんがいとし

正解者 15名 当選者 (10名) は、池田 敬、寿バーバ、柳沢和夫、関 博英、長田 武、峯村艶子、まんまる、朝比奈卯一、土屋亮一、箕田理恵でした。おめでとうございます。クオカード500円をお送りします。(敬称略)

#### 〈タテのカギ〉

- ①別れと出会いの季節に咲く花
- ②植物などの繊維を絡ませ、薄くたいらに成形したもの
- ④昔から豆腐の凝固剤として広く使用されている
- ⑤生後1年未満の子羊肉のこと
- ⑦少しの量でたくさん走ること
- ⑩1月に米国の〇〇で広範囲に広がる山火事発生
- ⑪〇〇と人情
- ⑫自己〇〇〇、自分自身をうとんじる心の動きのこと
- ⑬日本昔話に出てくる有名な〇〇ギツネ
- ⑭自然現象の1つ、春夏秋冬

#### 〈ヨコのカギ〉

- ①傾斜している道
- ③アイスクリームで一番定番な味と言えば
- ⑥二人相対で行う空手の練習形式の一つ、空手の〇〇〇
- ⑧噛むことで風味や口あたりを楽しむ菓子の総称
- ⑨室内の床を四角に切り抜き、火を焚くようにした場所
- ⑩何でも世界一の記録を認定・公開する〇〇〇世界記録
- ⑬アジア、ヨーロッパ、アフリカ、南北アメリカ、オセアニアの5大陸の団結を表現。オリンピックのシンボル
- ⑭鉛筆の〇〇
- ⑮木の人形、うそをつくと鼻が伸びる

〈応募方法〉タテ、ヨコのカギを解き、A～G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「かがやきなごのニュース」の感想などを書いてください。

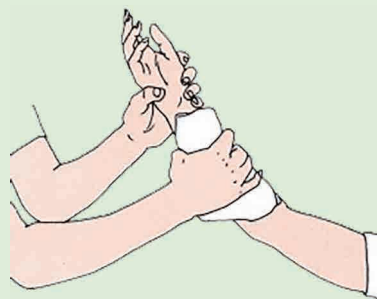
宛先 〒381-0024 長野市南長池 761-3 長野県高齢者生活協同組合「クロスワード」係 fax 026-263-2385  
Eメール kagayakinews@nagano-koureikyo.jp

## 生命を守る 救う

### 命の危険がある大出血 ただちに手当を

人が倒れてケガをしていたら、いちはやく「出血」していないか確認してください。大きな「出血」は命にかかわる重大な事態です。一刻を争います。

人の血液量は体重の8パーセントです。50kgの人なら4ℓです。三分の一失うと命が危険になります。ただちに止血の処置をしてください。方法は簡単です。清潔なガーゼがあれば一番ですが、タオルやハンカチでもオーケーですので出血部位に当て、手のひらで強く押ししてください。もし止まらなければ押し方が弱いか押す位置がずれていると思われまます。この方法を「直接圧迫止血」といいます。



人間には治癒力で出血を止める働きがあり、この処置をただちに行なうことで出血を止めることができます。完全に止まってから、新しいガーゼをあてて包帯で固定しましょう。

もう一つ大事なことを覚えておいてください。それは「ショック」という症状です。体内の血液量の20%以上(50kgの人ならペットボトル1本半)を失うと顔色が青白くなり、本人は寒さを感じます。がたがた震えることでもあります。水平の安静な状態に寝かせ、毛布などで包んで保温してください。それから、出た血液は本人に見せないようにし、「がんばって」と励ますことも大事です。大出血のときは、もちろん119番通報が必要ですが、命を救えるのは、その場にいる人の手による応急処置です。勇気を出して行動に移しましょう。

高齢協理事 太田秋夫(赤十字救急法指導員)



## 読者投稿



### 早朝の配達に感謝

真つ暗な朝に届けてくださる配達員の方に心の中で「ありがとうございます」と思いながら、『かがやきニュース』を読ませていただいております。  
(武井房子)

### 前座さんの話に感銘

「私からの伝言」を読みました。前座良明さんのお話には深く感銘を受けました。大変な思いをされ、人生を送ってこられ、それでも救済活動が続けて行かれるとのこと。戦争は決して繰り返してはいけません。原爆も二度と使用してはなりません。人類共通の願いであり使命ですよね。  
(古岩井かおる)

### よく噛んで食べよう

「生命を守る救う お餅のお話」今までわかっていないつもりでいきましたが、読んで納得。忘れないようにしましょう。お餅に限らず、よく噛んで食べることが大切ですネ。  
(寿バーバ)

### 鳥たちはどこから

腐ったりんごを庭へ置いたらすぐにメジロ、ヒヨドリがつかいばみ、そこへはずめも参加。仲良くつついていました。鳥たちはどこに住んでいてどこまで見えるのでしょうか？ すごい！ 見えていて幸せな気分。  
(池田敬)

### 地域センターの記事楽しみ

各地域センターでの催しが詳細に載っていて楽しく読ませていただきました。  
(柳沢和夫)

### けんちん巻きのないおせち

今年のお正月はけんちん巻きがどこのお店にもありませんでした。私はけんちん巻きが大好きで一人で1本のほとんどを食べてしまふほどです。ですからスーパー等、何軒も探し回りました。自分では作ったことがないので、けんちん巻きのないおせちはがっかりでした。  
(黒岩千恵子)

### 人生楽しむ縁起の良い年

今年巳年。細く長く人生を楽しんでいく縁起の良い年。そしてもう一つ「クロスワード」に「当選」。重ね重ねのラッキー最高の年の始まりとなりました。本当に

感謝です。これからもクロスワード一筋頑張って行こうと思います。  
(ズクナシバーバ)

### 運動不足を解消

冬季は農作業もなく運動不足解消として、ラジオ体操と機械式歩行(1回30分)をそれぞれ、午前と午後を実施しています。  
(長田武)

### 巳を作って孫が持ち帰る

「はりのこのへび(巳)」新しい年が「うんがいいとし」に願いが叶いそう。みんないい顔をしている。私も(巳)を作ってみた。孫が喜んで持って行った。  
(峯村艶子)

### 進んでいる「地球時計」

新年がやってきても、年を追うごと高齢者の生活は厳しさを増しているようです。世界の「地球時計」もまた終末に向けて1秒進みました。  
(土屋亮一)

### 何でも話せる間柄で

27歳の長女が昨年末結婚した。すでに東京で仕事をしていて、離れて暮らしていたのになんとなく

寂しい気がするのは私だけなのだろうか。お相手は、優しく素直な好感の持てる方でひと安心した。とにかく、仲良く何でも話せる間柄でいてほしいと心から願っている。  
(箕田理恵)

### 現状や課題を知る

超高齢化社会の現状やこれからの課題を実際に働いている方の声で知ることが出来ました。  
(まんまる)

### つぶやき

お弁当のお届けをしています、手渡しでお届けをする方、玄関に置いた箱に入れてお届けをする方など、高齢者の方々の事情に応じていろいろな方法でお届けをしています。

手渡しでお届けする方の中には、チャイムの後、玄関に出てきていただき手渡す方がいらつしやったり、部屋まで持って来てほしいというご要望に応じて部屋へ入らせていただきます。いづれの場合も、手渡すときには顔と顔を見合わせることにあります。笑顔で「ご苦労さん、ありがとう」などのお声がけに、気ぜわしい気持ち少しやわらげながら、次のお届け先へ向かいま

す。 つくしの里南店 関 博英



## 春がきた 心と身体をリフレッシュ

体操・レクリエーション指導者

遠山美枝子さんに聞く

春風の匂い、鳥のさえずり、草木の芽吹き、動き出した虫の羽音、変わる森林の景色、氷が解け、流れ出す音。そして、春の山菜の香りと味。まことに童謡「どこかで春が」の世界が広がる季節です。だから身体を思いきり動かしたくありません。

遠山美枝子さんに「心と身体のリフレッシュ」についてお聞きしました。

遠山さんは、介護福祉士で、東信地域センターで実施している「かがやき広場」（介護予防・生活支援事業）において体操・レクリエーション指導をされています。

### 季節に意識を向ける



川妻 遠山さんは、「かがやき広場」で季節を意識した会話やレクリエーションを大切にされています。春先とはどんな季節でしょうか。

遠山 お雛まつりの3月から、端午の節句の5月まで、子どもの成長と自然の変化に合わせた行事がありますね。いま、これらの行事を忘れかけていますから思い出してみてください。春は暮らしのなかの自然を感じる一番いい季節です。そこに意識が向くかです。

子どもの頃、若い頃の暮らしや行事を思い出すことも脳の働きのひとつで大事です。

川妻 なるほど。そういえば子どもの頃は春にいろいろ飾ったり、食べたりしましたね。思い出しました。

### 気持ちがよければ続く



川妻 ところで体操を毎日の習慣にするのはなかなかできませんが、どうしたらよいでしょうか。

遠山 お勧めは、例えば深い呼吸です。ゆっくり思い切り吸って、吸い込んだ空気をすべて外に出し切るように長く吐きます。

私は気持ちがいいので続けています。肺のためにとてもよいと言われていました。回数は3回から5回くらいですが、あくまで無理のないようにです。

歩くことはとてもよく、特に春は歩きたくなる季節です。でも、転ぶこともあり危険を伴います。そういう人には、椅子に座ったままできるストレッチ体操がお勧めです。

川妻 「かがやき広場」で毎回やっている座ったままの体操ですね。手の指、手首、腕、首、肩、胸、腰の順にしつかり動かし、次に股関節から膝、ふくらはぎ、足首、足指までやりますね。30分位やるとかなりの運動量です。遠山さんのリードでみんな引き込まれます。両手でやるじゃんけんは見事です。

遠山 そうです。これで気持ちがよいとなればよいのです。

歳を重ねても外に出て、知っている人とおしゃべりができる。教えてもらえる。一緒に食事ができる。そういう場所になっている「かがやき広場」はとても大切ですね。ぜひおいでください。

### 「春さがし」を子どもとともに



川妻 物価高と人手不足。暮らしのなかでも仕事でも、何かにつけてストレスがたまる日々です。心のリフレッシュには、どんなことがお勧めですか。

遠山 「春さがし」です。春を感じることに合ったら、それをノートに書き留めておくといいですよ。例えば福寿草を見つけたら、どこで出会ったかを記しておく、そのあとどう変化していくかも気になります。花壇の花でも、心地よい風でも何でもよいのです。春を意識して過ごす嬉しくなったり、励まされたりしますね。

私は孫と一緒に押し花をやっています。何でもスピードが優先される社会です。自然のゆっくりしたリズムを子ども達と味わうことは楽しく、とても大切だと思っています。

川妻 世代をこえて春と一緒に探し、体感することですね。春の訪れは、すべての生きものに新たな生命力をもたらします。五感を思いきり働かせて季節を味わいましょう。どうもありがとうございます。

（編集委員 川妻干将）