

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5月10日

今号の主な記事

2024年度を振り返る … 2～3

生命を守る 救う
迅速な行動で救命を ……10

寄稿

普段どおりの“自分の部屋”で
亡くなっていった母 …12

楽しく遊んで学んだ「認知症かるた会」



中信地区の組合員で構成するボランティア芽ぶきの会は、認知症について学び合う機会にしようと「認知症かるた会」を企画しました。一般の方も参加し、久しくやっていない“かるた遊び”のルールに戸惑いながらも、熱心に読み上げられる札を取り合って、認知症に役立つ知識や対処法、支え方などを楽しく学び合いました。(写真は「かるた会」の後、一堂に会して) (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

下伊那郡下條村陽阜 719-1

☎ 0260-27-3588



高齢協のHP

2024 年度の事業・活動を振り返る

2025年度の通常総代会は6月です。5月中に地区別総代会を開き、その後総代会で事業・活動の総括と新年度の方針を決定します。一年を振り返ってみました。ご意見をお寄せください。

つながるチカラで安心して暮らせる地域づくり

組合員活動は新型コロナ前の活動水準まで戻ってきました。各センターでは、地域と連携したお祭りの開催やイベントへの参加が活発に行なわれました。

東信の秋祭り、各種クラブ活動や連続講座の開催、北信の体操教室、カフェ倶楽部の野菜販売、中信のふれあい茶話会、須坂市へのバスハイク、認知症学習会（4カ所）、南信の多世代交流ひろばのワイワイカフェなど、各地で工夫を凝らした取り組みが行なわれ、人と人がつながり、参加者にとつての楽しみづくりや自己啓発の機会となりました。

中信では、毎年参加する平和行進で核兵器廃絶の意思表示をし、毎月のフードドライブでは、生活困窮者支援やフードロスを減らす取り組みを継続してきました。

岐路に立つ私たちの事業活動

エネルギー価格や原材料費の高騰、最低賃金の大幅な引き上げ等、私たちの活動を取り巻く環境は厳しさを増しています。なかでも人材確保は深刻な問題となっており、事業所によっては、地域の要望があっても受けられない状況にあるなど、その対応に苦慮しています。

これまで長野高齢協の事業は安定した介護保険サービスに支えられてきましたが、その構造は大きく変化しており、今後、経営改善をどう進めて行くか、大きな岐路に立たされていると言っても過言ではありません。

具体的な取り組みとして、年間を通じて重点課題として取り組んだ配食事業（3事業所）は、先進的に取り組む事業所からのアドバイスや、現場職員の創意工夫で経営改善が進んだ事業所もあります。安定した経営に至るには引き続き取り組み強化が必要です。

さらに、地域福祉を支える人材育成のための講座事業（2事業所）においては、介護資格取得を希望する受講生が年々減っており、経営的に成立し難い事業となつていきます。しかし、外国籍の

弁当配食先での出来事

寒さに震えていた利用者

配食弁当サービスは、単にお弁当をお届けするだけでなく、配達職員による利用者の安否確認も兼ねています。

「何だか体調が悪そう」

「いつもはお弁当を届けたら玄関まで出て来られるのに」など、ちよつとした変化を見逃さないように気を配っています。万が一のときは、管理者等に指示を仰ぎ、必要に応じて家族や関係機関に連絡を取ることもあります。そう考えると、私たちの事業は、栄養バランスの取れた食事の提供はもちろんのこと、人とのつながりを合わせて提供する役割も担っているのです。

今年の冬の出来事です。

いつものようにお弁当を届けるためにお一人暮らしの高齢者宅を訪問しました。玄関先のチャイムを鳴らしドアを開けたところ、な

んだか家の中が外のように寒々としています。

「〇〇さんお弁当持つて来ましたよ」

そう声をかけると、家の奥から返事はすれど姿は見えず…。心配になり、家にかかる許しをいただき、声の聞える方に行つたところ、布団にくるまり寒さにふるえる利用者を発見しました。

「どうして暖房をつけないの」と声をかけると、「付けたくてもつかない」との返事です。そこで周りを見渡したところ、どうやら全ての電化製品が作動していないことに気づき、ブレーカーの破損を発見しました。

急いで事業所から関係者に連絡し、修理の手配をしました。寒い日が続いた今年の冬、大事にならなくて良かったなあと、ほっと胸をなでおろした出来事でした。

方向けの講座や行政と連携した講座などの工夫を続けています。

地域へのお役立ち活動

そうした厳しい環境下ですが、2年目になる下條村のグループホームは、地域に支えられながら順調な伸びを示しています。

また、松本市の委託を受けて行なうヤングケアラーへの訪問介護の活動はたいへん大きな社会貢献となっています。さらに生活支援事業では、高温と長雨のため、例年以上に草

刈りの要望がありましたが、たいへんな酷暑にも関わらず、黙々と作業する職員の方の姿にたくさんの方の感謝をいただくことが出来ました。

専務理事

前畠修史

帰り道の小さな会話

「安心」を提供の大切な仕事

透析の送迎をしているご高齢の男性がいます。週に3回、朝迎えに行つて、治療が終わるころまた迎えに行く。その繰り返しです。

ある日、いつもより表情がつかうので、声も小さかった。「今日はキツかったなあ」と車に乗り込むときにボソッとつぶや

く。何かできることはないかと、「窓を少し開けましょうか？」と聞くと、「うん、外の風がちよつと吸いたい」と。

その日から、送迎するときは少しだけ窓を開けておくように

しました。

あるとき、
「あんたが運転してくれ
る日は、安心するし、
ちよつと楽しみなんだ
よ」と言っ
てくれました。



病院と家をつなぐ、短い道のりだけど、その中に誰かの「安心」や「気持ち」がある。そんな大事な仕事をしているんだなと改めて思った一日でした。
今日はその方の送迎の日、窓を少し開けておこう。

(移動支援 里見隆司)

組合員活動を土台に

社会的な課題に取り組む

布遊びの会、ハモリゃんせ(コーラス)、協同畑、気功教室、笛吹なにかま、かご編みサロン、健康太極拳うすだ、歌声喫茶、麻雀サロン、絵手紙、脳イキイキ学習塾。

以上のグループが月1〜2回、東信地域センターホールに集まり、楽しくにぎやかな活動を思い思いに行なっています。組合員はもちろん地域住民の居場所をつくろうと努力した成果の現われです。

また、平和のための佐久戦争実行委員会に参画し、組合員有志が戦争を語り継ぐ「あの夏を語る」活動、戦争遺品・特集写真展示を毎年の戦争展で担当しています。(本誌168号特集)

2023年秋に脳イキイキ学習塾の一環で認知症先進地視察(上田豊殿サロン、特養ローマンうえだ)をきっかけに、認知症連続講座を2024年2月から7月まで5回にわたって開きました。認知症と認知症の人についての理解を深め、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの基礎を学び合いました。(本

誌166号センターだより)

能登半島地震に際し、「家でねむっている残り毛糸を持ち寄ってネックウオーマーを編み、被災地に送ろう」と呼びかけたのは布遊びの会です。



被災地支援の活動

この企画は話題になり、十数人の人たちが連日編み棒を動かし、おしゃべりをしながら67点のネックウオーマーを編み上げ、石川県志賀町に送ることができました。(本誌165号表紙・センターだより)

このほか、倶楽部サロン参加者は、四季のベンチや米ちゃん弁当への応援、秋まつりへの参加・協力も行なっています。

組合員活動を多方面にわたって継続していく上で大切な点は、一人ひとりの組合員、各倶楽部サロンの自主性を十分に尊重することです。その上で高齢協会の理念・目標と実践の理解に基づく信頼関係が鍵です。

(川妻千将)

コラム② 国際協同組合年とは 日本の協同組合



【協同組合の歴史】

協同組合は人々がたすけあい、みんなの幸せの実現に向けて、より良い暮らしや社会を目指す自主・自立の経済組織であり、運動体です。協同組合はその時々組合員の課題達成に取り組んできた歴史を持ちます。

江戸時代末期には、二宮尊徳が経済的に苦しむ藩士のための「五常講」という信用組合のような制度を、大原幽学が「先祖株組合」という土地を出資の代わりにしてその収益で農民らがた助け合って生活していく仕組みをつくりました。

大正に入り、協同組合運動の父と呼ばれた賀川豊彦は、貧しい人々の救済のための労働運動、農民運動、普通選挙運動など社会改革運動を推進しました。賀川豊彦が設立した神戸購買組合は現在まで続く協同組合の祖となっています。

協同組合が全国的につくられるようになった契機に1900年成立の産業組合法があります。その後、1947年の農協法をはじめとした個別協同組合法が順次制定されており、2022年10月には労働者協同組合法が施行されています。

【協同組合の特徴】

世界的にみると、協同組合基本法のように横断的な法律が存在している国が多いですが、日本では、さまざまな種類の協同組合が個別法にもとづいて事業を行っており、これは日本の協同組合の特徴ともいえます。

日本では、協同組合に延べ1億820万人の組合員が加入しており、協同組合が生み出す付加価値額は4兆9千億円にもなります（注1）。

また、日本における協同組合への加入率は個人ベースで46.5%、世帯ベースで51.4%と推計されます（注2）。

2025 国際協同組合年を迎えた今、協同組合同士が連携を深め、社会課題の解決に一層取り組んでいくことが期待されています。

（注1）『2021 年事業年度版協同組合統計表』（2024 年 3 月：日本協同組合連携機構）。複数組合に加入の場合は組合員数を重複計上。

（注2）『協同組合に関する全国意識調査 2022』（2024 年 3 月：日本協同組合連携機構）。

農業協同組合	農業生産指導・農産物販売、金融、共済、医療等	同じ協同組合の定義・価値・原則に則り運営
生活協同組合	商品供給や共済、福祉事業等	
漁業協同組合	漁場の利用調整、集荷・販売・加工、営漁指導等	
森林組合	森林整備事業や林産事業等	
労働者協同組合	人と地域に役立つ仕事づくり	
信用組合、信用金庫、労働金庫	組合員のための金融機関	

（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）

（国際協同組合年のコラムは、次号もつづきます）

長野県高齢者生活協同組合 第 27 回通常総代会 公示

令和 7 年（2025 年）3 月 31 日

長野県高齢者生活協同組合
代表理事（理事長） 社浦 康三

長野県高齢者生活協同組合定款第 52 条、54 条、55 条に基づき第 27 回通常総代会を開催します。

1. 総代会日程及び会場

日 時：令和 7 年（2025）年 6 月 21 日（土）午前 10 時から
会 場：長野市柳町老人福祉センター（長野市三輪 1252-1）

2. 予定議案

- 第 1 号議案 2024 年度事業・活動報告承認の件
- 第 2 号議案 2024 年度決算並びに監査報告承認の件
- 第 3 号議案 2024 年度損失処理案承認の件
- 第 4 号議案 2025 年度事業・活動計画並びに収支予算案承認の件
- 第 5 号議案 役員選任の件
- 第 6 号議案 2025 年度役員報酬決定の件
- 第 7 号議案 議案決議効力発生の件

総代選挙結果について

総代選挙規約第 10 条により、立候補者がその選挙区において定数以内となったため、以下の総代候補者全員が、無投票当選となりましたのでお知らせします。

第 27 回通常総代会 選挙管理委員会

総代定数 110 名（北信：62 名、中信：22 名、東信：19 名、南信 7 名）

北信（62 名）	須坂はるみ	西原さよ子	山崎 良二	玉井 英男	佐藤 千里
相澤 京子	陶山百合子	八田真佐子	山邊 和彦	床尾 玲子	桜井キミエ
荒井 智和	高橋 節子	花形 春樹	山本 小雪	轟 咲子	関 次郎
市川とみ江	田口 森男	美谷島 泉	吉沢 勝子	豊嶋 晴美	千田 直子
江原 文男	竹内 勉	深澤 敬一	吉田 建一	根本二三子	大工原陽子
金子 茂喜	武内真由美	古谷 基	依田 明子	花岡 啓子	堀 礼子
神田 勝実	田中 章悟	堀内 昭宏	中信（22 名）	降旗 智子	宮澤 文仁
北村 淳史	土屋栄美子	松下 昌之	大野 里美	堀内美保子	山下多香子
北村 和世	土屋 健一	松村 久	大久保万里	村上さよ子	横山 孝子
久保田幸子	轟 博子	丸山 賢治	小泉紀代子	三島みつ子	吉田 敬子
黒岩千恵子	永井 美子	水倉 秀明	小林 陽子	東信（19 名）	若林 梢
小林美重子	中川 憲児	溝口 哲之	小林 明	東 誠子	南信（7 名）
小山 隆	中川 文子	宮沢千恵子	小松 由人	井出 秀一	石原由美子
小山美恵子	中澤 明子	宮沢みよ子	代田 登	大井智代子	伊藤 敬子
佐藤 和代	中嶋 研二	村田 彰	白井 広美	金澤 憲子	今村 洋子
里見 隆司	中田 洋美	村松 博	柵山 節子	川妻 干将	尾曾 和成
清水 和子	中谷 文紀	室川 裕子	巢山 節子	工藤美智子	原 晴美
芝波田英二	中俣 充章	柳澤 勝善	高瀬 制一	小林いすづ	野牧 初彦
庄村 明純	西澤 照雄	柳沢 孝子	武井満喜子	寺島 彰	片桐 秀昭

総代会、総代の役割

総代会って？

総代会は、生協の最高意思決定機関です。事業・活動方針や予算、剰余金の使い道を決定したり、理事などの役員を選出したりします。総代会で決められた意思は、理事会により具体的な計画を決め、実行します。（執行機関）

本来ですと組合員全員で開催すべきですが、4,000 人の組合員が一堂に会することは困難ですので、代表（総代）を選出して、総代会を開催します。

総代の役割って？

○高齢協の方針づくりに参加し、総代会に出席します。地域や組合員の実態と要望を集め、総意の声として組織の運営方針づくりに参画します。

○総代会で決まったことの確認および、組合員に知らせる取り組みをします。

○組織の理念を広げ、組織の拡大に向け自分にできる範囲で活動します。

北信

ニーズに合わせた講座を企画

人材育成事業は、今年で29年目を迎えました。この間、ヘルパー2級講座から始まり、県委託職業訓練などを実施し、現在は年間3〜4講座8コースを開催しています。これまでの修了生は2900名以上にのびります。

しかし昨今は、介護への就職を敬遠する若者が増えていることから、なかなか受講生が集まらない現状です。そんななか、介護業界も外国人材を採用する事業所が増え、人材育成でも県内初の外国の技能実習生などを対象にした介護福祉士実務者研修（通信）講座を今年長野市・松本市で開催することとなりました。

今回外国人対象の講座を企画するにあたり、外国人を対象にした講座体験会を行いました。外国人のみなさんはとても熱心で、知識や技術を自分のものにしようという意欲の高い方が多いことに驚きました。介護福祉士までを取得すると、外国人の方は永住権が得

られるので、今後外国人対象の講座を積極的に企画したいと考えています。

また、昨年度から県の認可を受けて喀痰吸引等研修を開始しました（写真）。この資格は痰の吸引や経管栄養ができる資格です。介護職のみなさんが技術を磨き、よりステップアップできる研修の一つとなります。

さらに、一部の講座では、オンラインで授業が受けられる体制を整えたり、受講生との書類のやり取りを郵便からメールに切り替えたりすることで受講負担を減らし、気軽に受講してもらええる講座作りを目指しています。

多様化する時代のニーズに沿った講座を提供できるよう、新しい取り組みを模索していきたいと思っています。ぜひ機会がありましたら、受講してください。出川 繭



東信

火災時の避難訓練

四季のベンチでは年2回、火災時を想定した避難訓練を行なっています。夜を想定した避難訓練の様子を紹介します。

夜勤の時間帯の17時30分から翌朝8時までは職員が一人になります。泊りの利用者は多いときは8人います。車いすの方や寝たきりの方、杖を使う方など体が不自由なだけでなく、ほとんどは認知症の方なので、「火事です！」逃げてください！」と伝えても、逃げられる方はほとんどいません。

そんな状態でも火災が起きれば、すぐに避難しなければなりません。いざとなったとき、日頃の訓練がないとパニックになってしまいます。そこで毎年1回は夜勤想定訓練をしているのです。

「火事だ！ 外に避難して！」と職員が大きな声で火災発生を利用者に伝えます。でも、誰一人逃げようとしません。

そこで『火災通報専用電話』を押し、自分のスマホを持ち、あとは利用者を外に連れ出します。

ベッドで休んでいる方は布団のまま引きずりながら外へ運び出します。かろうじて歩ける方は支えながら一人ずつ連れて行きます。

4人の利用者を連れ出すのに20分ほどかかってしまいました。訓練なので安全な移動に注意しましたが、実際の火災のときは、骨折しように傷を作ってしまうおうが、とにかくスピードが勝負です。

このように訓練を重ねることで、実際の火災時に落ち着いて対応できるようにしています。

松崎裕子

（火災通報専用電話）火災発生時に起動ボタン押すと専用の電話回線で自動的に消防署へ名称・住所・電話番号が通報され、消防車が出動する。



中信

認知症カルタで遊びながら学ぶ

「認知症かるた」が認知症の普及啓発の一環として最近話題になり、少しずつ広がっています。社協が所有していることがわかり、これを借り受けて楽しみながら認知症について学び合う機会を作ることにし3月28日、中信地域センターに隣接する公民館で認知症かるた会を企画しました。

中信地区の組合員で構成する芽ぶきの会が取り組んだものです。身近な人が認知症になったときにやさしく対応ができるようにとの願いを込め、地域の方々にも呼び掛けました。20人ほどの方が集まりました。初めてのかるた会ながら、懐かしさもあり、にぎやかな会になりました。

読み札は、認知症の気付きのポイントや認知症の方の見守りなどに役立つ知識・対処法・支えるコツなどを紹介する内容になっています。絵札の裏には、かるたの句の解説を載せてあります。

参加者が手分けしてかるたを畳の上に広げたあと、第二地区生活

センターだより



支援員が親となって読み上げます。みなさんは目を輝かせてかるたを取り合い、取った人は札をみんなに見せ、裏の説明文を支援員の方が読み上げます。なごやかに、楽しく遊びながら学ぶよい機会となりました。

かるた取り終了後は、用意したおやつを食べながら、ミニサロンとなり、おしゃべりしながらの交流で、楽しいひとときを過ごしました。

降旗智子

「認知症かるた」は、日本福祉大学が製作。認知症にやさしい地域づくりをめざして高齢者を取り巻く日常からヒントを得て作成されたものです。

南信

暖かさに誘われ、想い人に会いに

寒暖を繰り返しながらも、徐々に暖かさに心身が解きほぐれてきた4月の午後。「みんなの家下條」では村内随一の桜の名所インドアスポーツセンターへのお花見を計画しました。常日頃、体操やレクリエーションなどで身体を動かしているとはいえ、室内では閉塞感もあります。屋外で思いっきり羽を伸ばして身も心もリフレッシュしてもらおうとの職員の思いで、今年も企画しました。

当日は、うららかな春の陽ざしが心地よい、絶好のお花見日和でした。職員が「これからお花見に行きますよ」とお伝えすると、利用者みなさんは、まるで「想い人との待ち合わせを楽しみにしている乙女」のようなキラキラした表情になっていきました。

遠目にもわかる桜の薄ピンク色が私たちを歓迎してくれていました。広場を囲むように桜が隙間なく植えられており、木々同士が美しさを競っているようです。みなさんは「わあ！すごい」と



歓声を上げ、「ちようどいい時季だな」「良いところ」に連れて来てくれて嬉しいよ」と気持ち良い風に吹かれながら言ってくれました。

桜が間近で見られる場所まで今にも走り出しそうな勢いで移動し、おやつを頬張りながら、「去年の桜よりもきれいだなあ」「来年もみんなでまた来ような。それまでわしや頑張って生きとるかな?」「みんな弱気になっちゃかんに!」そんな会話が飛び交っていました。

手が届きそうな桜には顔を近づけて香りを楽しみ、遠くの桜は目を細めてほんのり頬を赤らめながら、昔の甘酸っぱい思い出を話していました。

「おいしいさん(旦那さん)には言っていない昔の話だに…」

私にはそんな利用者が一輪の桜のようにも見えました。とても温かい時間を過ごすことができたね。あなたの想い人には会えましたか?

小杉久美子

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
(3/5)

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)

無一物の身で松本の姉のもとへ

そんなとき、ビキニ環礁でのアメリカの水爆実験で死の灰をかぶった漁船、第五福竜丸と久保山愛吉さんの死のニュースを知り、ここで初めて広島で体験したあの新型爆弾が原爆と知り、自分の不思議なだるさもその放射能のせいだとわかった。そのとき気がかりだったのは、被爆二世となる自分子どもたちの健康だった。幸いみんな元気で丈夫に育ってくれたが。

それからまもなく、日本原水協、長野県原水協のお世話で県内被爆者の健康診断が実施され、さらに当時判明した被爆者三十四人に呼びかけ、一九五六年(昭和三十六年)二月五日、善光寺大勸進で『長野県原水爆被災者の会』を結成することが出来た(県内被爆者は平成七年現在約百九十人)。

その翌年の四月一日、被爆から十二年後に初めて(原子爆弾被爆者の医療に関する法律(医療法)が施行された。

その内容は有名無実のものだったが、検診の結果、私のだるさも原爆症の一つ白血球減少症兼慢性肝炎とわかり原爆症の認定を受けた。でも、体のだるさはいろいろな治療を試みたが、治らない。いっぽう、仕事のほうは相変わらず定職に就けないまま一九六一年(昭和三十六年)、あちこちから資金をかり集め、小さな食堂を開店することが出来た。店名の『ピカドン』は、姉の息子、つまり甥の発案。私の広島での体験談にいつも登場する言葉を、甥は印象深く記憶していたんだと思う。



九条には戦争への反省と謝罪も込められている

戦前、日本の男性は満二十歳になるとみんな徴兵検査を受け、軍隊に入るのが国民の義務だった。そのため甲種合格するとすぐ入営となる。

また、兵役が終わった後に、赤紙(召集令状)がきて召集され入隊するものも多かった。敗戦近くでは体が少々劣って丙種でも合格となった。

(つづく)

訪ねてみませんか

千本桜公園(南佐久郡佐久穂町)

千本桜公園は、山々にかこまれ、川のせせらぎ、鳥の鳴き声が聞こえ、近くに余地ダムがあります。標高約1000メートルで、桜の開花は平地に比べて遅くなります。

2024年4月26日、東信地域センターが毎月2回開いている介護予防「かがやき広場」の一環として千本桜公園に花見に行きました。公園の名前にふさわしく、たくさんの方が私たち一行を迎えてくれました。

驚いたのは、公園の広さです。起伏のある芝生が広がり、東屋や休憩所もあり、ソメイヨシノ、枝垂れ桜、八重桜などいろいろな種類の桜が咲き誇る光景は壮大です。この花見に参加した人は感嘆の声を上げていました。私たちは、大きな石に座って眺めたり、近くを散策したりして楽しめました。



写真提供・長野県佐久穂町観光協会

この公園を訪れて、子どもたちを案内して、自由に思いっきり遊ばせたいと真っ先に思いました。もちろん、家族でも、高齢者のグループでも、十分楽しめます。一人でぶらりと訪れるのにも恰好です。

東信センター 川妻千将

場所 南佐久郡佐久穂町余地

問い合わせ先 佐久穂町公民館(月曜日休み)

電話 0267-86-2041

県道「川上佐久線」佐久市方面から行くと四谷を左(東側)へ。さらに余地入口を左に曲がり、県道108号を進む。

地域のおすすめスポット



洋子のゆうゆう介護軸



第58話「介護ほつとステーションを終わるにあたって―最終版―」その⑬

(南信 今村洋子)

地方紙に掲載した私のレポートを4回にわたってお届けしました。読まれた方はどう思われましたか？

飯田地方でたった一カ所だった訪問看護ステーションは、やがて広範な地域から要請され、床ずれのガーゼ交換に駆けずり回るようになりました。

巨大床ずれの寝たきり老人、骨まで見えている方もいました。多くの方が治癒しないまま、命を縮めていました。エアーマットがあれば、訪問入浴があれば、もっと早く訪問依頼があればと悔しい思いを何度したことでしょう。

平成12年(2000年)に介護保険制度が発足しました。この制度で急速に介護サービスのメニューと量が増えました。福祉用具のエアーマットの貸与は床ずれを激減させました。わたしがイライラしたいくつかのことは解決されました。アメリカや北欧で見て来た高齢者福祉事情にかなりの部分が近づいてきていると思います。

国が予測したように急速に進む高齢化社会の中で、寝たきり老人や認知症も予測どおりに増えています。いま、15年前のようにサービスが極端に少ない状況だったらどんな悲惨なことになっていたことでしょう。

しかし、現在の介護保険制度は発足して7年目。すでに財政問題や介護職員の低賃金、人材不足などさまざまな問題が火を噴いてい

ます。何より、お金があるかないかで老後が決まる仕組みでは、不安は解消されません。年金問題、少子化問題等、今後も国の施策如何で私たちの老後が決まってくると思います。

私はこの訪問看護ステーションの13年間の仕事を通じて、まさに日本の介護変革期の現場の真ただ中で、仕事をしてきたことをとても幸せに思いました。

この13年間の学びは変えがたいものです。これからはこの学びを何らかの形で介護されているご家族や介護職員の皆様へお伝えできたらと考えています。

さて、ピースボート「世界一周の船の旅」



の出発は6月9日です。この船の中で自主企画「介護もろもろ教室―親の介護、自分の老後を一緒に考えましょう」を開催することになっています。

今、その準備をしています。船の旅の様子をリアルタイムで知らせたいとの希望が寄せられています。陸地に上った時にネットカフェを利用することも出来るそうです。時間があつて可能かどうか分かりませんが努力してみます。リアルタイムの発信が不可能でしたら、9月20日の帰国後に旅行記を発信したいと思っています。

また、これからも気が向いた時に気張らずに好きなことを発信していきます。お暇があつて気が向いたら訪ねてください。

※執筆当時は2008年であり、文中の数字は当時のままです。

(おわり)

次回からは、次のシリーズ「洋子のケアマネ軸」をお届けします。引き続きお読みください。

第5回通常合同理事会報告

○2月累計の経営状況は事業高6億5914万円(予算比94・0%、昨年比97・6%)で、生協法人が1768万円の赤字。NPO法人も21万円の赤字で、グループ全体では1789万円の赤字となりました。材料費や燃料等の高騰の影響もありますが、一部の事業所では人材確保にたいへん苦戦しており、ニーズはあっても受けられない状況が続いています。

○第27回総代会を6月21日(土)、長野市の柳町老人福祉センターで、NPO法人の総会を6月12日(木)本部かがやきスペースで行ないました。

○2025年度の方針や事業予算について審議されました。今後、各地区で開催される地区別の総代のつどい等を経て確定されます。

○配食事業の経営改善の取り組みが続けられています。つくしの里長野南においては、業績の改善が見られることから、当面は事業を続けていくことが確認されました。引き続き活動や数値動向を見守っていきます。

長野県高齢者生活協同組合

(2025年3月31日)

組合員数(全県) 3,924人
出資金 1億2267万1000円

クロスワードパズル

家族で力を合わせチャレンジしよう

今号の締め切り 6月10日(火) 必着

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

前号の正解 (171号) さんかんしおん

正解者 12名 当選者(3名)は 松澤美枝子さん、
宮寄伸夫さん、黒岩千恵子さんでした。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〉

- ②年齢・立場などが自分より低い人のことを指す言葉
- ③自然環境の中で密集して大量の樹木が生えている場所
- ④未成熟な大豆またはそら豆をすりつぶして作る緑色のペーストのこと。〇〇〇餅
- ⑥クロネコでおなじみ、〇〇〇運輸
- ⑦巻末に書き添える言葉のこと
- ⑨単純な心配事ではなく精神的に参るほどの疲労のこと
- ⑪四季を指す言葉
- ⑬〇〇を売り牛を買う。兵事に携わるのを辞めること

〈ヨコのカギ〉

- ①高騰の背景には気候変動や減反政策が影響している
- ③独特のぬめりが特徴の細長く糸状の藻類
- ⑤小さな力で車、乗り物類を移動させるために用いる
- ⑦物事のはじめ。「来月の〇〇〇から始める」
- ⑧動・植物性食品の旨味成分を水に溶出させたもの
- ⑩絶滅の危機、「野生絶滅」の状態を日中両国の保護により、個体数の回復を進めている
- ⑫災害リスクの高い切り立った形状。〇〇の上のポニョ
- ⑭イワシといえば、ウルメイワシやマイワシが有名ですが、カクチイワシの別名、〇〇〇イワシ。
- ⑮最近髪は毛色も様々。日本人の一般的な黒髪とは正反対で、輝くゴールドカラーが印象的

〈応募方法〉タテ、ヨコのカギを解き、A～H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「かがやきなりのニュース」の感想などを書き添えてください。

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-kourei-kyo.jp

生命を守る 救う

近くににいる人の迅速な行動で救命を

人が倒れていたら、あなたはどうしますか。

まず声をかけてみてください。返事があつたら「痛いところありますか」と様子を詳しく聞きましょ。もし何の反応もなかったら、さあたいへんです。すぐ近くの人にお願いして119番通報をしてもらいます。それとAEDを持って来てもらいましょう。

次にやって欲しいことは、「呼吸の確認」です。胸・

お腹が動いているか見てください。動いていなければ、心肺停止の危険な状態です。心臓が止まって脳へ血液がいかなくなると、脳神経細胞は2〜3分で壊れてしまい、命を失います。

落ち着いて胸骨圧迫という救命処置をお願いします。胸の真ん中(胸骨の下半分あたり)に手のひらの膨らんだところ(手掌基部)をあて、肘を伸ばして真下(背骨に向かって)に強く押してください。5cm(乾電池の長さ)ぐらい沈むまで力を強く入れて押してください。1分間に100〜120回のテンポです。

胸が動いているかどうか分からないときや、しゃくりあげるような変な呼吸をしているときも同様です。救急車が到着するまで、中断することなく続けます。疲れたら(1〜2分で)交代しましょう。とにかく中断しないことです。AEDが到着したら、パッドを胸に貼って電気ショックを与えます。

救急車が現場に到着するのに平均で10分かかります。倒れた人の近くににいる人が、この救命処置をすることで命を救うことができます。あなたの勇気ある行動が命を救います。

※「生命を守る 救う」コーナーは今号で終了です。お読みいただき、ありがとうございました。

高齢協理事 太田秋夫(赤十字救急法指導員)



読者投稿



伝え方が難しい

通常、誰かと会話するとき、自然と主語を省いたりして話は進むことが多い。そのため相手はそのことを取り違えているなど感じることも多々ある。極力、正確に伝わるよう、伝えるよう話してしまいが「言葉ってむずかしいな」と感じます。ひとつずつ訂正するのもなんだし…。でも、重要なことは確認させてもらってます。

(箕田理恵)

父の介護はいい経験

この2年、父の介護をしながら忙しい日々を送っています。日々、夕方になると「家に帰る」と荷物をまとめて私の車に乗り込む父。私も忙しいとつい怒ってしまふことが…。時々あります。3カ月前は、もっとしつかりしていたのに…。でも私にとつてはいい経験になっています。

(奥村繁子)

家庭菜園を始める

自由な時間が出来たので、家庭菜園を始めようと思っています。

(赤井美智子)

「ボッチャ」よかった

北信の『ボッチャ』が良かったです。福寿草の群生地、行つてみたいです。

(松澤美枝子)

物価高で生活が苦しい

親の介護をしています。今年例年になく雪も多く、寒暖の差が激しいです。昨年物価が上昇して生活が苦しくなっています。農作物だけでも食べられるものを作れたらと思います。

(宮寄伸夫)

「国防色」で少年時代思い出す

車を運転していて、近頃「国防色」に似た車が多くなったように感じます。かつて、軍国少年時代に着ていた上着の色を思い起こします。

(池田 敬)

「国際協同組合同年」を知って

国際協同組合同年、はじめて知りました。協同組合は、日本独自のものと思っていました。しかも、今年が初めてではないとのこと、また驚きです。組合員としての自覚が全くなかったことに大反省です。遅ればせながら、まず学ぶことから。

(黒岩千恵子)

憲法「前文」をよどみなく

「松本ヒロ」氏の公演を聞いた。憲法の「前文」をきちんと暗記しており、よどみなく、舞台でさらさらと言われたことに感激した。

(磯野博康)

挑戦する精神力が大事

「表紙を拝見して」走ったり歩いたりしなくてもできるスポーツ。じつとボールを見つめる目力・集中力・腕力、楽しみながら身につく事素敵です。(やつてみたい) 何事も挑戦する精神力が大事だと思います。人生が明るくなりますネ。(ズクナシバーバ)

お好み焼き作ってみよう

食いしん坊の私は「簡単料理で元気をアップ」の記事は、とても嬉しいです。今年は、キャベツがいつもよりも高いけれど、春キャベツとチーズのお好み焼き作ってみましょう。

(北沢けい子)

何でも話せる間柄で

テレビで上野の桜が咲いたとの報道がありました。松本は標高600m以上なので、まだつぼみは硬いです。弘法山(桜の名所)の北側に住んでいます。わが家と庭と

続きなので、庭で花見会をしようと考えています。(小泉紀代子)

気軽に声をお寄せください。「かがやきニュース」の感想、最近感じていることなど内容は自由です。匿名可能です。

住所・Fax番号は10頁のクロスワードパズルを参照してください。

つぶやき

毎年5月は「孤独・孤立対策強化月間」だそうで、県社協主催の長野県版孤独・孤立プラットフォーム準備会に参加した。そもそも孤独と孤立の違いは何?と疑問を持った。発達障害にかかわる「SNOOD DREAM」の山口久美代表の発言が明快であった。

「発達障害とは、すべての人類の脳の機能の特性の濃淡である。孤独を好み、孤独でなければ生きづらい人もいる。それは普通ではない、と排除することの排除から始まる」

なるほど「孤独のグルメ」に悪いイメージはない。望まない孤独や、困った時にながれない社会的孤立こそ問題と認識できた。2024年の孤立死は2万1856人と初めて国が推計した。長野高齢協の組合員は孤立していないだろうか、心配になった。

事務局長 原山政幸

普段どおりの「自分の部屋」で 亡くなっていた母

中島 学（下條村在住）

突然始まった母の介護生活

2018年の秋に父が亡くなり、母と二人暮らしになりました。そのとき妻は、妻のお父さんのお世話のため離れて暮らしていました。

翌年3月1日の朝、母は布団から立ち上がれなくなり病院を受診。そのまま入院して様子を見ることになりました。そのときは特に悪いところも見当たらないため、12日間の入院を経て退院することとなりました。

退院をするにあたり、私は会社勤めがあったため、昼間に母が一人になることが心配でした。また食事やトイレは自分でできましたが、お風呂に入れないことが一番困りました。そこで下條村のケアマネジャーや民生委員さんに相談し、村内の介護サービス事業所をいくつか紹介していただきましたが、同じ常会でお二人の方が利用していた「みんなの家下條」を利用することに決めました。

最初は不安もありましたが、スタッフのみなさんが優しく接してくださるのを見て安心しました。サービスの利用は通い（デイサービス）と訪問に

よる食事介助や安否確認をしていただくことで、安心して仕事に行くことが出来ました。

しかし、加齢に伴い徐々に身体レベルが低下するなか、2023年6月に再入院となりました。約5カ月の入院を経て一時帰宅した際、私一人で介護するのは無理かなと感じていたところ、みんなの家のケアマネさんから、半年前に開設した「グループホーム北又の杜」を紹介していただき入居を決めました。村内の事業所であり、同じ長野高齢協の「みんなの家下條」から引き継いで利用できるため、情報共有や連携が取れており、何より職員のみなさんが親切で温かく、心やすさがあつたのが決め手でした。

笑顔で旅立って行った母

「北又の杜」での生活が始まりましたが、その後も入退院を繰り返すうちに徐々に身体レベルが低下していき、食事の量も少なくなっていました。主治医からは「年齢が年齢だから急に具合が悪くなることもある」と告げられました。覚悟はありましたが「いよいよ来たか」とシヨックもありました。妻も、本当なら家に連れて帰り、看ないといけないのにと、申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

母は看取り期に入っても、ごく自然で普段どおり自分の部屋で過ごすことができました。医療機器に囲まれていない状態を見て感動をしました。

そして昨年の12月9日の夕方、母は「北又

の杜」の自分の部屋で静かに息を引き取りました。母は最後に「にこつ」と笑ってくれて、大きな息を一回して呼吸が止まりました。主治医の言われたとおり苦しまず、痛がらず、眠るように最期を迎えることができました。

妻は連絡を受け、半信半疑で駆け付けましたが、苦しまずに天寿を全うすることができたことに安堵していました。本人には家で看取れず寂しい思いをさせたかもしれないませんが、「北又の杜」に入居できたことに「感謝しかありません」と申しておりました。

最後は北又の杜の入居者と職員の皆さんでお別れ会をしていただき、自宅へと帰りました。母が亡くなり数カ月が経ちました。

生前は「北又の杜」に來れば会えると思っていました。「もう居ないんだな」と思うと淋しいものです。主治医の先生、看護師さん、そして「北又の杜」と「みんなの家」の職員のみなさんが家族のように接していただき感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

