

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 ● 2026年3月10日

今月の主な記事

特集

現場で紡ぐ「協同労働」とは2～5
高齢者の健康生活

高齢期は社会との関りが大切…10

コラム⑦ 協同組合の運営原則…12

「米ちゃん弁当」、利用者宅へ笑顔の配達



「米ちゃん弁当」は利用されている多くのみなさんの「おいしいお弁当をいつもありがとう」の声に支えられて、ひとまず事業撤退の危機を乗り越えることができました。

配達の中で利用者さんの顔を見ると、この仕事の大切さ、地域になくてはならない仕事であることを再確認することができます。

「よい仕事」を続けて、「命をつなぐ」配食事業をさらに多くの地域へと広げていきたいです。(2～5頁)

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

世代を超えて誰もが健康で、安心して暮らせる地域づくりを(年間スローガン)

「協同労働」とは何を意味するのか掘り下げてみると、味工房「米ちゃん弁当」の配達をしている宮澤文仁さん、東信地域センター長の小林雅典さん、副理事長の田中夏子さんが語り合いました。

「協同労働」の芽

小林雅典 「協同労働」とは何かを考えながら仕事していることは、ほとんどないと思えます。宮澤さんは12年も前から高齢協に関わって来て、どうですか。

宮澤文仁 現場で働いているわけですが、「協同労働」とはこういうものか、知りたいです。

田中夏子 もともと「協同労働」は労働者協同組合運動から編み出されてきたものです。働く人自身が出資して組合員となります。そして、みんなの意見を反映させながら運営します。地域の多様なニーズに応えた事業を力を合わせて行ない、未来につながる地域社会づくりをする。そんな働き方です。私たちもその考え方を尊重しながら



左から小林雅典さん、田中夏子さん、宮澤文仁さん

職場を作ってきました。高齢協は生活協同組合でもあるので、その原則も絡めながら構想すると、大元にあるものは労働者協同組合が練り上げた「協同労働」と同じかもしれないけれど、アプローチの仕方が少し違うかもしれないと思っています。

「協同労働」を掲げる労働者協同組合が法律として施行されたのは2022年秋で3年半になります。今年2月1日時点で、37道府県に計179の法人ができました。3年半で200弱。NPO法人の法律が成立したときは3年間で4000弱の団体が誕生したので、それに比べるとすごくゆっくりです。でも、この数字の背景には、その何倍もの市民が、困りごとや課題と感ずることを持ち寄って、「これ、大事だよね」「活動や仕事にしていきたいね」って話し合っている。：。法人格の取得に表われずとも、議論や模索が生まれていることが貴重。そこから「協同労働」への新しいアプローチも出てきていると思います。

考えてみれば、どんな職場や仕事にも「協同労働」的な場面があると思うんです。私は学校を出てから銀行で働き、窓口業務の後方において機械入力をする業務をやっていたんです。儲け主義に走る企業であっても、その労働現場では、働く者同士の間では、「より良い仕事をしたい」とか、「体に負担がない動線をどう作るか」とかを結構日々、同僚たちと話していました。そう考えると、仕事世界である以上、「協同労働」という視点はどこかに埋め込まれていて、あまり意識はしない

けれど、働く者同士のコミュニケーションや、どうしたらお客さんに喜ばれるかってことを意識している。それが「協同労働」の芽なんです。それをあえて取り出し深め育ていこうというのが、労働者協同組合やそれを活用した協同組合のこだわりだと言えます。どの仕事の世界でも「協同労働」は埋め込まれていると思います。

宮澤 どこにも存在している。

田中 そうなんです。何か特別なことや変わったことをやっているんじゃないやなくて、どこにでもある仕事世界のキーワードをどう深めるかっていう感じで捉えると、「協同労働」も「分ごと」に近づくかなと思います。

その芽を話し合うと「協同労働」に

宮澤 いろいろな仕事をやっている中で、あの人はこうやっている、この人はこう考えていると思うことがある。それを、みんなが集まったとき出し合い一つの考えとしてまとめれば、それが「協同労働」という感じになるんじゃないかと思う。

田中 そうですね。自分の考えを率直に出し合える職場環境ですごく重要だと思うんですけれど、実際の会議になるとグツと言葉を飲み込んだり、気色ばんだりすることもあ。そうならない話し合いの手法を身につけるのも、「協同労働」には大事だなと思ったります。

宮澤 テーマをパッと出されても、型にはまった中では、すんなり言葉を出して言うこ

とができなくなっちゃう。

田中 そんなとき、あんまり付度や遠慮しないで気軽に話し合える環境の中から、仕事の日常が作れるとすごくいいと思います。

宮澤 そうすれば、スムーズに仕事も回るようになりますね。

組織が大きくなると集まりにくい

小林 私は「協同労働」と協同組合の違いって何だろうなと考えたときがあります。「協同労働」は働き方で、協同組合は仕組みなのかなと思う。少人数のときは、みんなでコミュニケーションが取れ、「どうする」ってその場で決まっていける。だけど大きくなってくると一度に集まるのが難しくなる。「米ちゃん弁当」にしても、小規模多機能「四季のベンチ」にしても、ソフトで動いてるから一度に会うことはなかなかできにくい。そうすると役割が必要になる。数字を管理する人、経営に責任を持つたなきやいけない人が出てくる。経営は全員で考えなきやいけないかもしれないと思うけれども、日常的にお金の調達をどうする、施設管理をどうすると考える担当の役割が必要になる。そのなかで情報が共有しづらくなってしまうこともある。

田中夏子 副理事長
小林雅典 東信地域センター長
宮澤文仁 「米ちゃん弁当」配達員

でも、田中さんがさっき話したように、普段の働き方をより良くしようよってみんなが思っ

ていることが「協同労働」だと考えると、あんまり深く考えなくてもいいのかなって思ったりもします。より良く働ける場を設けたいねっていう話になってたときに、気軽に話せる場を設けることで「協同労働」になるのかな。そんな場が作れるかの点で宮澤さんどうですか。

宮澤 そういう話をしたことはないですね。個人的にどうしたらうまく仕事を回転させられるかを話すけれども、「こういう方法があるよ」「あなたはどこの？」と、みんな話し合う形になれば「協同労働」としては一番いいと思うんですけどね。

「協同労働」三つの側面

小林 「協同労働」の定義を理解していく仕組みというか、ポイントって何かあるんでしょうか。

田中 最初にお話した「協同労働」という言葉の定義を金華玉上のごとく祭り上げないで、何を意味するかを問い直しながら、定義し直す作業を、全国各地のワーカースコープのみなさんは繰り返してきたんです。ワーカースコープの場合、働く者同士の協同はすんなり気持ちに落ちますが、それを突き詰めていくと、次に目の前の利用者さんとの協同、さらに地域との協同が見えてくる…。ワーカースコープでは「協同労働」を時間かけて探究し、「三つの協同」と表現してきました。①仕事仲間としての自治的運営、②仕事を通じて出会う利用者との協同、③自分たちが事

業を展開している地域社会との協同です。働く者の自治から出発して、そこにとどまらず地域にまで広げた「協同」を自分たちの仕事の射程に据えました。

ところで、高齢協の場合はその三つが最初からワンセットです。だって利用者も組合員じゃないですか。また事業を利用するしないに関わらず地域にはたくさん組合員さんがいて、それだけに地域社会の思いがストレートに私たちに迫ってくるものがある。ワーカースコープよりも「協同労働」を体現しやすい構図ですよ。

ワーカースコープをやってきた人たちが定義した「協同労働」の定義も参考にしながら、私たち高齢協らしい「協同労働」って何だと定義し直す。その定義し直す作業の中で、「協同労働」を理解し、「協同労働」を大事にしようという雰囲気が出てくるんじゃないかなと思っっています。現場でのそれぞれのやり方や工夫をお互い交換し、仕事に反映でき、仲間意識が広がるのも「協同労働」だと思っんですよね。この取り組みで「協同労働」が理解できるようにするのは。

宮澤 それと時代も変わるんですよ。今まで通りにやっていけばいいってわけにはいかないと思うんです。提供する側も受ける側も、それなりに成長するし、時の流れに沿って生きてるもんだからね。

田中 今、宮澤さんがおっしゃったお互いが成長するという言葉、すごいキーワードだと思います。

仕事の中にあるやりがい、喜び

小林 「米ちゃん弁当」にしても、介護でも、それから 助け合い活動でも感謝されるじゃないですか。昨年、こんな事例がありました。地元の業者、弁当屋さんが急に「やめます」ってなった。次の日から利用者は困る。そのとき、「米ちゃん弁当があったから、今も食べられて生きていける」って喜ばれた。その辺にやりがいというものがある気がする。

以前労働組合活動をやっていたとき、働く条件がどんどん良くなって、給料もぐーっと上がっていく。週休2日制になり有給も増える。なのに辞めていく人が後を絶たない。何でかなと思って聞いたら、「やりがいを感じられないんだよね」って。働く条件じゃないんですね。でも、やってよかったことや成体験、喜びを共有できる仲間がいると、辞めないんですよ。東信地域センターで宮澤さんは何年も働いている。きつと成体験や働く喜びみたいなものを持っているんじゃないですか。

宮澤 お金の問題だけじゃなくって、困っている人のお手伝いをやっているんだという考えがあるから、長続きできていると思うんです。「お弁当持って来ましたよ」と届けたとき、「ありがとうございます」と言っって三つ指ついた人がいたんです。これにはびっくりしました。それだけありがたい気持ちがあったんですね。足が悪かったり、腕が悪かったりという人たちもいます。そういう人たちの

お手伝いもあります。玄関に30キロのお米が2つ置いてあって、お弁当の配達に行つたとき、「奥へ入れてくれないか」と頼まれたんです。重くて持つて行けないからと。これも一つのつながりじゃないかと思うんです。そんなお手伝いもできる仕事であつて、ただお弁当を配達するだけの仕事じゃないんだということです。

田中 そういう意味で、宮澤さんたちがやっている見守りの「のりしろ」はものすごく幅広で、利用者の暮らしを支えている。その人の暮らしにとつて励みになる関係を、配達を通じて作っているということですね。

小林 行政によってはそこをすぐ見られていて、期待も大きい。だから助成の協力をしてきている。あるいは補助金はない行政だけれど、包括支援センターの方が「薬飲んだかい？」って声がけをしてもらい助かっていると話しています。

やがて自分たちも利用者に

田中 「米ちゃん弁当」の厳しい経営状況のなか今後どうしますか。話合つたとき、どなたか配達の方が、「自分たちもやがて利用者になることを思い描きながらお弁当事業をやってきたので、ここで失くせない」つて言つてましたよね。自分たちもやがて使う側になるといふ立ち位置は、単に利用する相手の立場に立つてということだけじゃなくて、自分が利用することも想定している。

小林 さつき出された「協同労働」のやり

がいが広がり、賛同してくれる人が増え、働いている人だけでなく、組合員さんや利用してくださる方が「協同労働」の仲間になっていくといいと思うんです。

田中 利用する人も含めて「協同労働」を支えてくれる人つていうことになりますね。

話し合つて赤字を克服

小林 「米ちゃん弁当」が6年連続赤字で、これはもう来年度の継続は無理だろうなと思つたんです。そういう中で、調理場では割り箸一本でも、ご飯ひとかたまりでも有効に使おうという雰囲気がつかった。配達しているみなさんも、「俺たち弁当を取るぞ」と自分たちが利用者になった。みなさんは外でタバコ吸いながら「あーじゃねえ」「こーじゃねえ」と情報交換をしていた。あれはやっぱり「協同労働」として、自分たちも経営に参加するとう感じだったんじゃないかな。

田中 ほんとうにそうですね。高齢協の特徴は、その就労している人たちの協同がまずあつて、それが見えてくると、利用組合員さん、地域の組合員さんたちも応援しようつてなつていく。自分もやがて利用するかもつていう思いもあるので、「米ちゃん弁当」がなくなつちや困るという問題は、地域の組合員さんにとつても切実ですよ。

小林 そうですね。「協同労働」を理解してから仕事するのも大事だけれど、仕事をしながら理解を深めるのもいいのかなと思う。組合員さんの輪を広げるのも「協同労働」が

発展していくなかで働いている人以外での理解を深めるところが大事。すぐに数字を求めたのではなく、つながりのなかで、就労組合員がひと声、ふた声、ダメ元でも話してみるのが大事で、それによって組合員が増えていくように思います。

「協同労働ボックス」の設置

田中 「協同労働」って学術的にはまだ定義が模索されているところなんです。だから、現場から沸々湧いてくるものが「協同労働」なんです。そこをちよっと深掘りして、自分の「協同労働」、あなたの「協同労働」と突き合わせて、高齢協の「協同労働」を編み上げる場があると、みんなの宝になると思います。

小林 そうですね。そうやって自然に出来あがっていくそう。

田中 あまり構えないで、これが「協同労働」になるかもとか、「協同労働」にするためのもう一押しはこれかな？とか、そういう芽を具体的な材料として箱に入れ、私たちの「協同労働」はこうですって定義を作っていく。そのために、「協同労働（かも！）ボックス」みたいなものを作って、思ったこと、気になったことを気軽にに入れてもらう。そんな方法なら会議より意見を出しやすいのでは。

宮澤 ありがとうございます。

（東信地域センターで2月8日実施）

「協同労働」を考えてみよう

「協同労働」にどんなイメージをお持ちでしょうか。ぜひ、あなたの考え、気付きを教えてください。

いま2026年度からの「第7次3カ年計画」を策定中で、「協同労働」の輪を広げることが盛り込まれる予定です。

あなたの声をお届けください。どんなことでもOKです。

〒381-0024 長野市南長池 761-3

長野県高齢者生活協同組合 fax 026-263-2385



こちらのフォームから投稿できます。



東信地域センター味工房「米ちゃん弁当」

総代選挙公示

2026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

2026年第28回通常総代会を6月20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2026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28回通常総代会より2027年第29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

2026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

2026年4月15日

総代選挙管理委員会

事務局 電話 026-263-2386

北信

廃校の小学校で講座事業

かがやきひろば松代は、令和7年9月から令和8年3月まで、施設改修工事のため旧清野小学校に移転して事業の運営をしました。従来通り、高齢者のみなさんの日常的な生きがいと外出・交流を目的とした講座の企画運営と自主グループ活動です。日によって差があります。平均20名ほどが利用しています。

ここは妻女山のふもとにあり、当時の様子と懐かしさが残る小学校では、小鳥のさえずりに癒されたり、小動物に遭遇したりと、いつもと違った環境を楽しみながら、利用されるみなさんや講師の先生方のご協力のもと無事に過ごすことができました。

利用者同士で、限りのある駐車場や活動する部屋を譲り合っての活動でした。施設備品が十分にそろわない環境でしたが、講師の先生方は楽しく講座ができるよう工夫をしてくださいました。

特に体操系の講座は、スペースを十分に保つことが難しかったの

ですが、椅子やマットの使い方を駆使し、以前と変わらない賑やかな活動が可能となりました。

また先生方は、心身の機能維持の指導のほか、高齢者が楽しく受講できるようにと笑いを交えた内容を取り入れました。例えば、長寿テレビ番組「笑点」で披露された高齢者が身近に感じるであろうお笑いネタなどです。18歳と81歳の違いの話では、みんなで大笑いできる空間が講座の中にありました。

「いっぱい笑った!」「大勢で体を動かすと楽しい」と、ニコニコ笑顔で帰られる受講生の姿に、スタッフも嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

当施設は、これで松代東条地区に戻り、新しく改修された松代保健福祉センターで生きがいづくりと地域交流等の場として業務を再開します。

かがやきひろば松代 古川増美



健康体操を指導する丸山佑里先生

東信

総代のつどいを開催

東信地域センターのホールにて1月26日、23名の組合員が集まり熱心に討議を行いました。

記念講演として、うすだ健康館フロアマネジャーの井出美由紀さんに「心づもり」のカードゲームと講演をしていただき、その後2025年度12月までの東信地域センターの事業報告を行ない、総代のみなさんから積極的な発言がありました。

特に1年前には配食事業の存続の危機を討議した経過から、V字回復を見せた「米ちゃん弁当」について、黒字で推移し存続できていることに、参加者から安堵と喜びの声が聴かれました。同時に、就労組合員からは、「まだまだ油断はできない。これからも気を引き締めて業務にあたっていきたい」と頼もしい声もきかれました。

また、世間でも言われている人材不足も課題としてあがり、育成と雇用についての発言がありました。

活動面では、白田の「健康と福祉のつどい」は自主的に継続してきた経過が報告され、地域との連携強化や他団体とのつながりの重要性が確認され、夏に開催される「信州戦争展」への協力や若い世代への周知拡大も提起されました。

横のつながりを広げながら、「作りながらつくる」を合言葉に、専門チームづくりや組合員活動の「見える化」を進める方向が共有され、にぎやかで実りある集いとなりました。

小林雅典



中信

感謝される NPO 生活総合支援事業

松本地区を中心に年間340件を超える困りごとの作業依頼があり、日々対応しています。作業を担うみなさんは大半が70代後半の方です。依頼が多い作業は庭の草取りや生垣・庭木の手入れ、刈込み、家内外の片付け・処分などで、その他に障子の張替、大工仕事、包丁研ぎも行ないます。

毎年、除草作業の依頼が6〜10月に集中します。外仕事の除草・木枝伐採などは雨の日は出来ず、好天となると猛暑日が続くので、熱中症対策や脚立転落等の労災発生予防策を講じながら、依頼者に仕事の出来栄えで喜んでいただければとの思いで、作業に一生懸命です。

また季節を問わずに在宅支援サービスができるように、一昨年から壁掛けタイプ「エアコン」の内部洗浄クリーニング作業を始めました。まだ宣伝が行き届かず、生協組合員宅で7軒、介護事業所3カ所、延べ約40台のクリーニング

センターだより

グ実施実績です。利用者から好評をいただいています。

今後も生活者目線で、地域への貢献につながる「活動」をしていきます。

作業の依頼と担い手を同時募集中です。

(NPO 中信事務局)

除草、大変な作業をありがとうございました。寒い中、庭木の手入れに掃除機、大掃除を感謝です。きれいになって新年を迎えたいです。一緒に作業が出来、とても楽しい時間でした。

残暑厳しき折、お盆に実家に行きました。庭をきれいにしてもらいお礼…

利用者から届いた声・手紙

安価にエアコンクリーニング、助かりました。洗浄の際に出た黒い埃を見てびっくり。依頼してよかった。



南信

春の訪れ告げる「梅に鶯」

みんなの家下條では、毎月利用者が手作りのカレンダーや季節感を感じられる壁画や吊るし飾りを作って楽しんでいきます。秋には「赤とんぼと秋桜」、冬には「サルと柿」の壁画を作りました。そして、春の足音が聞こえ始めた今回のテーマは「梅と鶯（ウグイス）」です。

壁画の制作に関わる利用者は十人十色です。細かい作業が難しい方は色紙をちぎり、ちぎった紙を梅の木の下絵に張り付けていきます。器用にハサミを使いこなし梅の花を切る人もいます。



ちなみに、指先を使った細かい作業は頭の体操になり、脳への血流を促し、脳の働きを促進する効果があるそうです。



梅と鶯の壁画が完成

みんなの家でのレクや作業は、各々の状態に合わせて出来ることを出来る範囲で楽しむことを大切にしています。出来ることを束ねた結果、芸術作品のような一枚の壁画が完成するのです。

日本人は昔から「梅にウグイス」が大好きです。万葉集には梅とウグイスが出てくる歌が10首以上もあると聞きます。

「春の野に鳴くや鶯なつげむと我が家の園に梅が花咲く」（春の野に鳴く鶯を手なづけようとして、私の家の園に梅の花が咲いています）

壁画を見る度に、春の訪れを思い描く利用者みなさんです。

清水真実

私からの伝言

ギリギリに追いつめられると人間つてすごい底力が出るものなのよ
(3/5)

小沢 つね子さん

1922年(大正11年)
辰野町に生まれる。86歳
(2009年4月記)

赤紙召集で従軍看護婦となり、戦地
ビルマへ

昭和十九年には連日の敵機襲来で戦局が一段と悪化してきたのがわかりました。そのころ私たち長野班はビルマ中部のタンジーにある一一八兵站病院に転属していたんですが、「これが日本の兵隊さんかしら」と思えるほど、ポロポロの姿になった人たちが続々と前線から帰ってきたんです。極度の栄養失調で、枯れ木のように痩せこけているか、パンパンにむくんで動けない重症者の看病が、日夜の区別なく続いていました。

病院屋上に示した赤十字の印が攻撃の標的だった

翌年の二月、日時を限定し病院を爆破するという予告がありましたね。その予告通りにやってきた爆撃機が、屋上の赤十字をめがけて爆弾を投下、赤

十字マークの下にあった重症病棟はあっけなく崩れ去りました。小一時間ほどの容赦ない爆撃で病院は全壊、医療資材も食料庫もすべて焼き尽くされました。かろうじて生き残った患者さんを竹とニッパ椰子で急ごしらえした病棟小屋に移し、それから毎朝、絶え間ない空襲を避けるために、病棟から五十メートルほど離れた涸れ川の溝に患者さんを背負って運び、避難させました。

一回に運べるのは一人だから、病棟とその溝の間を何往復したことか。乾期になると水が涸れるそこには木が生えていて上空からは見えないし、太陽の直射も避けられます。患者さんたちには、お弁当のごはんや塩汁、それに尿器代わりの空き瓶を手渡し、夕方迎えにいくまでそこで過ごしてもらっています。夜になってから患者さんの治療にあたるので、私たちがいつ休んでいたのか記憶もない日々、それを支えていたのは、仲間の結束と「どんな状況にあっても傷病者を看護するのが使命」という日赤看護婦としての誇りでした。

こんな状態の中でも戦場からは絶えず間なく傷病兵が送られてきます。そこで重症で動けない患者さんを裏山に建てたニッパ椰子の病棟小屋に移し、山裾の病棟には軽傷で歩ける患者さんたちが入り、昼間は裏山に避難するようになりました。

つづく

訪ねてみませんか

佐久市、旧中込学校（重要文化財&国史跡）

小海線滑津駅から歩いて5分に、旧中込学校があります。

明治8年（1875年）に校舎が完成し、松本市の国宝「開智学校」の完成より1、2年早く建てられ、国内で現存する擬洋風学校建築の最古級の一つとされています。

装飾が独創的で天使や龍の彫刻と八角塔が特徴です。八角塔の天井には時間を知らせる太鼓がぶら下がっており、方位を示す地図が描かれております。

1874年（明治6年）に、「成知学校」という小学校が設立されました。地域の寺院「小林寺」を仮の校舎として利用し、2



写真提供・佐久市

年後に「旧中込学校校舎」が出来上がりました。村（下中込村）の

財政は厳しく、建築費は689円51銭（現在の金額換算で約1・4億（2・1億円相当）で、ほぼすべてが村民からの寄付により建てられたといわれています。

現在では資料館として一般公開されており、春から初夏には桜や花桃、藤の花が、白い校舎に彩を添えます。

住所…佐久市中込1877番地

開館時間…9時～17時（11月～3月は16時まで）

休館日…月曜日（祝日の場合は翌日）、

第2火曜日（12月～2月までは毎週火曜日）

年末年始は休館

入場料…大人260円

高校生・大学生150円、小中学生120円

地域のおすすめスポット



第5回 「いくらかかる？寝たきり一人暮らしの高齢者」

（南信 今村洋子）

「Oさん、お金があといくら残っているかわかっていますよね？」

「いいえ、わかりません。」

「えっ！」

私は一瞬耳を疑い、顔が真っ青になりました。腰椎圧迫骨折で寝たきり一人暮らしを続けているOさん（88才 女性）のケアマネをしていました。職業婦人として単身で暮らしてきたOさんです。

年金が月20万円ほど入ります。介護費用を年金の範囲以内にしてほしいと依頼されました。介護保険のサービスを目一杯使い、足りないところは自費で介護サービスを受けていました。

ところがここ1年くらい前から、訪問介護サービスの時間がどんどん増えていきます。食べる時飲み込みが悪くなり、食事時間が長くなりました。トロミをつけた食事作りも時間がかかりました。飯田市では介護保険で足りない部分の補助制度がありました。その補助を受けても介護費用が月30万円を超えるようになりました。

介護を増やすには費用が増える話をする。「お金のことはいくらかかってもおかまいません」とおっしゃるので、よっぽどお金を持っているに違いないと安心してサービスを増やしていたのです。もし、ここで手持ちのお金が底をついたら、自宅での生活はできません。特養老人ホームに入所していただかねばなりません。簡単には入所できないことは周知のことです。ケアマネの責任が問われかねません。

「Oさん、お金がなくなると自宅では暮ら

せません。施設に入っていたくことになり。急には入れません。後どのくらい自宅に暮らせるのか知りたいのです」

市の職員とお金の出し入れをお願いしているヘルパーさんと私の三人で所持金を調べさせていたただきたいとお願いしました。「そうして下さい。私もあなたにお願いするつもりでした」

Oさんも心配していたようです。すぐ承知していただきました。市からは保健師さんが来てくれました。いつも枕元に置いていて誰にも触らせなかった袋を開けました。貯金通帳がたくさん出てきます。残高が記入されています。ヘルパーさんに銀行に飛んで行って記入して来てもらいました。そのほかに定期貯金も見つかりました。みんな合わせると充分あることが分かりました。

「Oさん、安心してお家での生活を続けてください。100歳まで生きてもお家で暮らせませよ」と保健師さんが言ってくれました。ついでに後見人制度の利用も保健師さんが勧めてくれました。それについては、私も何度か勧めたことがあるのですが「まだ必要ありません」としか返事をいただけませんでした。やはりOさんの返事は「まだ大丈夫です」と変わりありませんでした。

安心して100歳まで自宅で暮らせるとわかったOさん。その後、介護職員に対する態度がガラリと変化したのです。気難しくてヘルパーさん泣かせだったOさんが急に穏やかになりました。いつもニコニコして「ありがとー」という言葉が聞けるようになりました。

〈ケアマネの独り言〉

このケースは介護ゆうゆう塾「寝たきり一人暮らしの尊厳死」（かがやきニュース127号（7・8月号）掲載）のOさんの88歳の時のお話です。再度登場していただきまして。この方からは多くのことを学ばせていただきました。ケアマネはクライアントがまず介護費用をいくら払えるのか経済状態を把握して、その範囲で介護計画を立てていかなければなりません。老後の生活は全くお金次第なので

「在宅重視の介護保険制度」が謳い文句の制度が、実は一人暮らしの方に身体介護が必要になったら、この制度だけでは、ほとんど自宅では暮らせないことが分かりました。Oさんのように介護費用を月30万円も払い続けることができる方はそんなにいません。生活費、オムツ代等と合わせると月々約50万円必要でした。飯田地域には一人暮らしの方は3000人以上になつてきました。これでは施設をいくら造っても足りません。私の持論ですが、行政が巡回型の訪問介護を無償で提供することが一人暮らし高齢者が自宅で暮らし続けることができるカギだと思います。

第5回合同理事会報告

（1月17日）

○経営状況は、12月単月では生協法人が235万円の欠損、NPO法人が37・4万円の欠損で、グループ全体で272・4万円の欠損となりました。12月までの累計では、生協法人が1057万円の欠損、NPO法人が289万円の剰余で、グループ全体では76・9万円の欠損となりました。センター別では、12月までの累計で、東信・南信センターは予算比・昨年比ともにクリアしており、順調に推移しています。北信センターは、介護事業や公共事業は順調ですが、配食事業が冬場の食数低下もあり、欠損となっています。中信はデイサービス晴の家の閉鎖も影響しており、引き続き苦戦が続いています。

○生協総代会を2026年6月20日に長野市内（会場未定）で、NPO総会を6月11日に高協協本部で開催することが確認されました。生協総代会の総代選挙公示を3月1日、届出期間を3月1日から27日とし、選挙管理委員会で進めます。

○長野高協協が創立30周年を迎えるにあたり、編集委員を選出し『30年の歩み』を秋ごろの完成めざして作成します。



| | | | | | |
|----|---|---|----|---|----|
| 1 | 2 | 3 | | | |
| | B | | | | |
| 4 | | | | | 5 |
| | | | | | E |
| | C | | 6 | 7 | |
| | | F | | | |
| 8 | 9 | | | | |
| | | | | | |
| 10 | | | 11 | | 12 |
| | | | A | | D |
| 13 | | | | | |

前号の正解 (176号) しちふくじん

正解者 25名 当選者 (10名) は、赤井美智子さん、朝比奈恒子さん、大口典子さん、古岩井かおるさん、酒井経夫さん、鈴木峰代さん、関和夫さん、山田明美さん、がつくんちよさん、ズクナシバーバさんでした。クオカード500円をお送りします。(敬称略)

〈タテのカギ〉

- ①日本三大蕎麦。わんこそば、いずもそば、もうひとつは？
- ②今年の干支
- ③血縁関係がないのに、顔つきなどがよく似ていること。
- ④〇〇の実は、ナッツのような香ばしい香りが特徴。七味唐辛子やあんパンにも使われる。
- ⑤思想家パスカルの言葉「人間は考える〇〇である」
- ⑥建物の外壁から外側に突き出して設けられた窓のこと。
- ⑦毎年開催される「世界経済フォーラム」の通称「〇〇会議」(開催地のスイスの都市)
- ⑧佐久の郷土料理と言えば「〇〇こく」
- ⑨日本でこれがないのは長野県をはじめ8つの県

〈ヨコのカギ〉

- ①松本市奈川(旧奈川村)が発祥の郷土料理。あたたかい鍋のつゆに浸して食べる。
- ②浅い水辺や水路に見られる。細長い葉の垂れ下がる様子を農具の「鎌」に見立てて名付けられた。
- ③自分より先に同じ師について学んだ人
- ④店舗とは別の場所に料理を運ぶこと。出前のこと。
- ⑤父母の父親は祖父。父母の母親は？
- ⑥熊野〇〇〇は熊野三山へと通じる参詣道の総称。
- ⑦路線バスが停車して客が乗り降りする一定の場所。

〈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「かがやきなごのニュース」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 fax026-263-2385

Eメール kagayakinews@nagano-koureikyo.jp



こちらからも

高齢者の健康生活

65歳以上の単身世帯が増えています。コロナ以降、地域のコミュニティが薄れていると指摘されています。高齢者は意識的に社会との関わりを持つようにしましょう。また高齢の親が別住まいの方は、頻繁に声掛けして、関係を密にしてほしいものです。

理事・赤十字健康生活支援講習支援員 太田秋夫



地域のサークルに入るのもお勧めです。人との関わりが大事です。私の居住地ではマレットゴルフのグループがあつて、毎週水曜日と土曜日の午前中、コースを回っています。三十数人のメンバーがいて、抽選で決めた3人のグループで回りますが、ずっとおしゃべりが続くようです。メンタルの健康維持に大いに役立つているのです。

高齢期の健康を考えると、身体面だけでなくメンタル(精神面)にも注意を払う必要があります。社会的な「孤立」が健康を害すのです。定年退職で仕事を失ってやる事がなくなったとき、子どもが独立したとき、病気が長引いたとき、夫婦の関係がうまくいかなかったとき、実は「老人性うつ」になってしまふことがあります。配偶者を失い、一人暮らしになったときは、気持ちが内向きになってしまいます。社会的な「孤立」はタバコの吸い過ぎより、アルコール依存症より、肥満より、ずっと死に追いやられるリスクが高いそうです。歌うでも、絵を描くでも、野菜作りでも何でもかまわないので、「好き」なことに夢中になることです。家に閉じこもらないで外へ出ることも大事です。短時間でも散歩して太陽の光を浴びることはリラクゼーションできます。セロトニンという「幸せホルモン」が増加し、骨や歯の健康に必要なビタミンDも合成されます。フレイル予防にもつながります。

高齢期は社会との関わりが大切

読者投稿



私の考えた読み札

「長野高齢協 新春カルタ」は、若い頃を懐かしく思い出し、ゲームとしても面白く拝見しました。興に乗って私も読み札を考えてみました。

- ・喉詰まる リスクが迫る しるこ餅
- ・初日の出 光る頭に 手を合わせて
- ・馬の年 ウマくいくよう ムチを打ち

(関 博英)

雪は嫌い、降らないで

この頃は、毎日寒い日で身体にもこたえる。特に雪は嫌いです。車を運転するので、雪が降らないことを祈っています。(モカママ)

穏やかな新年

穏やかな新年でした。今年も頑張ります。(赤井美智子)

一票を大切に

急な解散を行なうという。今までの高市総理の動きは女性総理の「優しい政治で平和な社会、皆がいつくしみ助け合う…」政治だろうと願っていたのに見事外れて心配だ。憲法を守り安心して暮ら

せる政治へ向かうよう一票を大事に！
(磯野博康)

コーラスグループの楽しみ

歌が楽しいです。二つのコーラスグループに入っています。お互いの話も楽しい。(朝比奈恒子)

健康第一で農作業

年末から体調崩して医者通い。健康第一、しみじみ痛感しました。年齢(82歳)を考え、ほどほどに農作業を続けたいです。

(長田 武)

中山間地で元気に過す

今年70歳。体力、気力、記憶力も低下しているが、まだまだ役に立たねばならない中山間地での暮らし。転倒転落に注意し元気で過ごしたい。(がつくんちよ)

解答をフォームから応募

クロスワードパズルの解答がフォームから応募出来るようになって嬉しく思います。中信地区のバスハイクのことや南信の市田柿作りなど、楽しそうな活動にいいね！と思いました。(Y・I)

続きが楽しみ

「私からの伝言」欄にて、小沢つね子さんの続きが早く読みたいです。「お上に吠える熱きケアマネ」に「そうだそうだ」と同感。(武井房子)

亡くなった母を思い出す

「洋子のゆうゆうケアマネ塾」を読み、亡くなった義母を思い出しました。やはり介護保険制度が始まったばかりで手探り状態。そんな中、在宅支援センターで紹介された20代のケアマネさん。色々お世話になり、最後は老健で看取りが出来ました。(はるよこい)

老いふたり

老いふたり、破れぬ障子しらじらと嬉しくもあり、わびしくもあり。(新井節子)

ジャングルと化した庭の手入れ

昨年の夏、駐車場を兼ねる庭がジャングルと化した。NPOさんに依頼し、花木は剪定され、土に埋もれた草木まで片付けられ地面に日差しが届いていた。嬉しかった。球根さんも春には芽を出し、花を見せてくれるでしょうが、その代償は大きかった。消費税はい

つまで続くのだろうか。国民の懐が温かくなる政策を待っています。(小林登喜子)

「みんなの家」が救い

高齢となり、何にも参加や行動も出来ないが、「みんなの家」へ行かれる事だけが救いです。かがやきながのニュースが配達されるのも楽しみにしています。(大口典子)

つぶやき

かねてから広めたいと思っていたポッチャを、3年前に地元・南長池区の娯楽大会で紹介した。その後定期的に区民の大会を実施しながら、周りの区の役員にも紹介して徐々にポッチャの輪が広がっていった。

昨年度は古牧地区で体験大会を実施し、今年度は12区対抗の交流大会を2回も開催することができた。どの大会でも子どもからシニアまで大勢の人が笑顔でプレイしており、年齢や障がいの有無に関係なく誰もが楽しめるポッチャをもっと多くの人に知ってもらいたい。

そんな私は今、6月の総代会で4つの地域センター対抗のポッチャ大会を実施することを密かに夢見ている。

小川 圭三

コラム⑦ 協同組合の運営原則 第3原則 組合員の経済的参加

国際協同組合同盟（ICA）には、日本を含む百カ国以上の協同組合が参加し、その組合員数は延べ10億人を超えます。ICAは1995年に「協同組合のアイデンティティに関するICA声明」を出し、協同組合の定義・価値・原則を示しました。

協同組合原則の第3原則は、公平な出資や剰余金の使い方など組合財産の民主的管理についての指針です。

【必要な資金はみんなで出しあう】

協同組合の事業を営むには、元手資金が必要になりますから、組合員みんなが資金を出しあわねばなりません。これを「出資」といいます。

出資は、全員が同額を出資するのではなく、その出資の目的や、組合を利用する程度に応じてみんなが出資するという「公平」の考え方にに基づきます。

必要な資金を借入金で賄う方法もありますが、借入利息で組合経営が圧迫されたり、借入先からの支配を受けたりすることにつながりかねません。ですから、組合員みんなの出資を基本とすることは、協同組合の自主性を保ち、組合員本位の事業をすすめていくうえでとても大切なことなのです。

【剰余金はみんなのために使う】

収益と費用の差を、一般に「利益」といいますが、協同組合ではちょっと違います。組合員が組合をたくさん利用し、役職員が事業の合理化や経費の節約に努めた結果として生まれたものですから、協同組合では「剰余金」と呼んでいます。

「お金をもうけた」のではなく、「お金が余った」というわけです。

剰余金は、みんなの努力で生まれたものですから、その使いみちについて、第3原則では公平に組合員全体の利益につながるよう三つの方法をあげています。

第一は、準備金として積み立て、協同組合自身の発展のために使う。

第二は、組合員がそれぞれ組合の事業を利用した度合いに応じて割り戻す。

第三に、地域社会の発展や地域みんなの生活の向上に結びつくような、誰もが納得のできるようなことに対して支出する、というやり方です。

【みんなの財産、みんなで管理】

協同組合の財産は、出資金をはじめ、剰余金や準備金などすべてがみんなの協同活動の成果ですから、例えば、剰余金をどのように使うかは、協同組合のトップの判断で決めることは許されず、組合員が参加する総会、総代会の場で議論し、そこで決定します。

このように、公平な出資をみんなが行い、組合の財産の使いみちをみんなで決めることから、「経済的参加」というわけです。

(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、次号も続きます)



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます



クロスワードパズル(10頁)はGoogleフォームからも応募できます。