

# 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5月10日

## 今号の主な記事

### 〈特集〉

- 楽しくて元気が出る組合員活動 2～3
- あなたの悩みに  
誰かとつながる安心を … 4
- 高齢者の健康生活  
様々な支援の活用を …… 10

## 桜に誘われて… 笑顔がこぼれる



通所の際に車内から横目で見ていた桜が日ごとに花開き、天気にも恵まれた日を選んで散歩に行きました。長野市三輪にある美和公園と、神楽橋にある緑ヶ丘公園です。みなさんからは春に出会えたことに歓声が聞かれました。そんな中で、桜と一緒に「ハイ！チーズ！」（たわわ善光寺下）

## 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

## つながりから 支え合いへ

特技や趣味を活かして交流の輪が広がる

こんにちは、たわわ善光寺下です。季節を巡る中でボランティアさんと、利用者さんがふれあうことは喜び、楽しみ、笑顔とたくさんあります。いくつかの様子をお伝えします。

まずは10名ほどで来てくれる女性コーラスのみなさん。日本の手遊び歌のとき、和のイメージを膨らませて手ぬぐいを上衣の腕下に付け、着物の袂にみたてます。利用者から「わあ」と歓声。手遊びはもちろんのこと、リズムに合わせてタンタタんと、まるで脳トレのように、グループ毎に違う手拍子を打つことで楽しませてくれます。

次は4名ほどの楽器中心のみなさん。利用者が口ずさめる曲を弾いてくれ、コカリナをメインに「コンドルは飛んで行く」では、職員も南米アンデスに旅をした気分になり、何とも心地良い。

もうお一人は弱冠17歳。利用者さんからすると、お孫さんより若いでしょうか。この方は昭和の歌が大好きで、よく知っています。終了後、利用者のみなさんは若さが可愛いと思われてか、目を細めての笑顔でした。

利用者がボランティアとふれあうことで社会と繋がり、そこには喜びがあり、生きる励みが生み出されます。そして、刺激を受けることで、認知機能の維持と向上に繋がります。ボランティアとのふれあいは、非日常を味わえる恵み多き贈りものです。

たわわ善光寺下 木藤君江



## お出かけください。自由な交流の場へ

長野高齢協は介護サービスや配食、指定管理施設の運営といった「事業活動」とともに、組合員による「組合員活動」を重要な活動として位置づけています。「組合員活動」は特技や趣味を活かして組合員同士が交流し支え合う大切な取り組みです。その一端を紹介します。

東信地域センターではいくつもの倶楽部サロンが活動しています。どの倶楽部も組合員の自主的な活動で、気心知れた仲間たちが思い思いに参加しています。

「布遊びの会」「かご編み」「絵手紙」「クラフト・りんどろの会（東御市にて）」などの手作りを楽しむ倶楽部にはじまり、様々な学習や視察、研究をしている「脳イキキ楽習塾」、健康維持のための「健康太極拳」「気功教室」「歌声喫茶・楽しく歌おう」「笛吹仲間」、趣味と脳の活性化では「麻雀倶楽部」、地域へのお役立ちをしている「お互い様助け合いクラブ」、畑を使つての「かがやき農園」、地域を超えた助け合いのための「協同畑」などがあります。このように、様々な楽しみや社会貢献を目的とした自主的な活動は、東信地域の組合員活動を活発にしています。



今年新たに、ボッチャや囲碁将棋の倶楽部を作りたいたいの声も寄せられています。

倶楽部の様子をのぞくと、みなさん誰しも素敵な表情で参加しています。例年の秋まつりでは、各倶楽部の発表や展示などもしています。

センター（佐久市）を拠点にするだけでなく、遠く離れた東御市でも活動していますが、東信センターエリア全体でもっともっと組合員の活動や交流が盛んになればと感じています。

小林雅典



# 楽しくて元気が出る組合員活動



中信

## 心から笑えた、かるた会

### 芽ぶきの会が主催

昨年10月4日のときと同様、たくさんの方に参加してもらい大盛況でした。今回は、前回より種類を増やしました。

- ①世界の気候変動かるた（SDGs）
- ②昔ながらの、犬棒かるた
- ③こと映えかるた

④長野高齢協新春かるた（絵も読札も手作り）  
2テーブルに分かれて楽しみました。最初は少し遠慮気味でしたが、時間が経つにつれて無我夢中になりました。我を忘れて、お手付き構わず張り切っていました。全種類を回して使い、あつという間に時間が過ぎてしまいました。心から笑えたかるた取りになりました。

その後は交流会に移り、芽ぶきの会のスタッフみなさんの手作りのおはぎやお漬物が並び、ひなあらは折り紙などで作った器で、目も楽しませてもらいました。

中信のセンター長から長野県高齢者生活協同組合の説明。ケアマネジャーがいる事業所の管理者からは、「介護などで困ったことや、聞きたいことがあるれば、いつでも相談を受け付けますので、遠慮なく声をかけて下さい」との話がありました。参加されたみなさんから感想を聞かせてもらいました。

「圧倒的に楽しかった」

「家にじっとしているより、思いきって参加して良かった」

「今後も、このような会があれば是非参加したい」

参加のみなさん、芽ぶきの会のみなさん、ありがとうございます。次回も、楽しみにしています。



降旗 智子

南信

## 「北又の杜」版 多世代食堂

グループホーム北又の杜が開設し、3年が経ちました。たった3名の入居者さんを迎えてのスタートでしたが、そのときの緊張感とドキドキした気持ちが昨日のこのように思い出されます。

グループホーム北又の杜の理念でもある「尊厳・繋がり・居場所」を元に事業を行なってきました。その理念の一つである「繋がり」の取り組みとして、下條村青少年健全育成協議会地区役員の方々に協力いただき「多世代食堂」を開催しました。

当日は村内の石材店よりピザ窯をお借りし、石材店の方、ボランティアさんにお手伝いいただきながら屋外でピザを焼き、また施設内では入居者さんと子どもたちと一緒にピザを作りました。入居者の方々が子どもたちに握り方を教える場面もあり、自然と世代を超えた交流会となりました。

出来上がったおにぎり、豚汁、ピザを囲みながら会話が弾み、地域の中で顔の見える繋がりが作りができたひとときでした。

さらに折り紙で作った「くす玉」のプレゼントが子どもたちからあり、入居者さんからは「こんな可愛いもの作ってくれたんだに」「また来てくれるといいなあ。今度は教えてもらいたい」と日々のお喋りの中で、たびたび話に出てくるほど優しさに溢れた楽しいひとときでした。

初めての取り組みで職員自身も手探りでの開催でしたが、地域の方々と繋がれる、自分たちの仕事の意義を感じられる貴重な機会となりました。

大きな仕掛け作りはできませんが、「お互いの存在がお互いを支える」「そこに居るだけで支えになれる関係性」、私たちの考える共生社会の一步を踏み出すことができました多世代食堂となりました。

熊谷千恵子



# あなたの悩みに 誰かとつながる安心を



5月は「孤独・孤立対策強化月間」です

「ひとりぼっちにならない、しない」は、望まない孤独や孤立を防止するための長野高齢協創立当初からのコンセプト（概念）です。

悩み事や困り事は、小さなうちに対処することで、解決や改善につながりやすく、また、誰かにお話しするだけでも気持ちが軽くなったりします。

長野県では政府の方針のもと、「孤独・孤立対策」として「長野県孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム」に高齢協が参画し、取り組んでいます。

●長野高齢協でも、下記の地域センターで相談をお受け付けています。

長野県社協  
特設サイト



本部・北信地域センター TEL026-263-2386

東信地域センター TEL0267-78-5070

中信地域センター TEL0263-50-8439

南信地域センター TEL0260-27-3588

(専門家ではありませんので、必要な連携先におつなぎする場合があります)

「孤独」とは、主観的概念で、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指します。

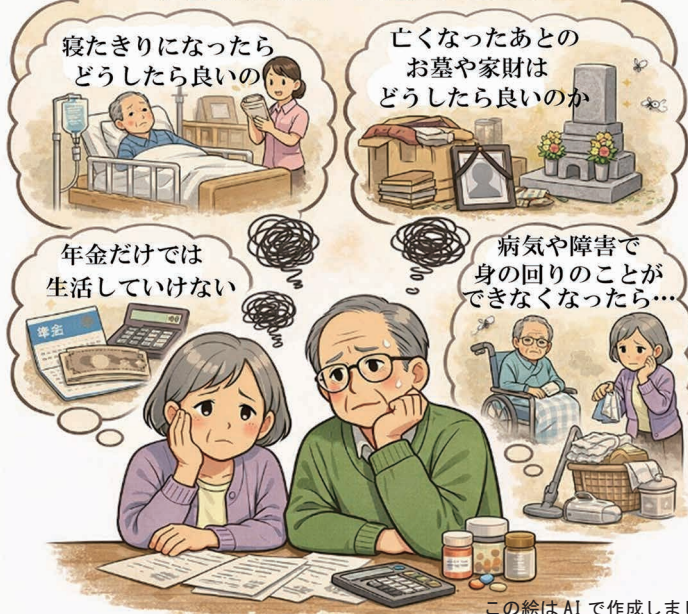
「孤立」とは、客観的概念で、社会とのつながりや助けがない状態を指します。

「一人でいること」自体が問題ではなく、悩みや困りごとが生じた際に、一人で抱え込んでしまうことで複雑化・深刻化してしまうことが問題なのです。

高齢協は、お互いに支え合う協同組合ですので、まずはお気軽にご連絡ください。

誰かに話すだけでも、気持ちが軽くなります。

## 高齢夫婦の悩みごと



この絵はAIで作成しました

## こんな悩みは ありませんか

高齢者の独居または夫婦で、要介護状態になったらどうしたら良い？

亡くなったあとのお墓や家財はどうしたら良いかわからない

年金だけでは生活ができない

病気や障害で身の回りのことができなくなったらどうしよう？

退職したら社会とのつながりがなくなってしまった

買い物や通院の足がない

子育て世代では—

子どもの居場所がほしい

「ワンオペ育児」で、誰にも頼れず育児ノイローゼなりそう

子に障害があり、行く先が不安だ

# 長野県高齢者生活協同組合 第28回通常総代会 公示

令和8年(2026年)4月18日

長野県高齢者生活協同組合  
代表理事(理事長) 伊澤 敏

長野県高齢者生活協同組法定款第52条、54条、55条に基づき第28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8年(2026)年6月20日(土) 午前10時から15時30分まで

会場：長野市柳町老人福祉センター3階ホール (長野市三輪1252-1 TEL 026-235-0019)

## 2. 予定議案

- 第1号議案 2025年度事業・活動報告承認の件
- 第2号議案 2025年度決算並びに監査報告承認の件
- 第3号議案 2025年度損失処理案承認の件
- 第4号議案 第7次3ヶ年計画決定の件
- 第5号議案 2026年度事業・活動計画並びに収支予算決定の件
- 第6号議案 2026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

## 3. 高齢協創立30周年記念 地区対抗ポッチャ交流大会(昼食後)

総代のみなさんは、できるだけ午後まで参加いただきますよう、お願いいたします。

## 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28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)

<b>北信(62名)</b>	須坂はるみ	廣瀬 勉	山崎 良二	玉井 英男	横山 孝子
相澤 京子	白石 龍太	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	細野百々代	轟 咲子	大井智代子
市川とみ江	田口 森男	美谷島 泉	吉澤 勝子	豊嶋 晴美	工藤美智子
木下 資子	竹内 勉	深澤 敬一	吉田 建一	根本二三子	宮澤 文仁
今井 二郎	今井 照正	古谷 基	依田 明子	花岡 啓子	小林いすづ
神田 勝実	田中 章悟	堀内 昭宏	<b>中信(22名)</b>	降旗 智子	堀 礼子
北村 淳史	土屋栄美子	松下 昌之	大野 里美	堀内美保子	磯貝久美子
北村 和世	土屋 健一	松村 久	大久保万里	村上さよ子	井出くに江
萩原 仁枝	塚田 浩道	丸山 賢治	小泉紀代子	三島みつ子	寺島 彰
黒岩千恵子	中村 令子	森山 喜好	赤廣きぬ子	<b>東信(19名)</b>	井出 秀一
小林美重子	中川 憲児	溝口 哲之	小林 明	吉田 敬子	<b>南信(7名)</b>
小山 隆	塚田 宏	宮沢千恵子	小松 由人	関 次郎	石原由美子
小山美恵子	中澤 明子	安藤 節子	代田 登	東 誠子	伊藤 敬子
傳田 栄子	塚田しげ子	古川 増美	白井 広美	山下多香子	今村 洋子
里見 隆司	中田 洋美	村松 博	柵山 節子	千田 直子	尾曾 和成
川浦 和美	中谷 文紀	室川 裕子	巢山 節子	大工原陽子	勝野 祥恵
芝波田英二	中俣 充章	大澤 景子	高瀬 制一	友野富美江	野牧 初彦
庄村 明純	西澤 照雄	柳澤 孝子	武井満喜子	川妻 干将	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・活動方針や予算等を決定したり、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、組合員の代表(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

## 今年も咲きました、笑顔と桜

春の気配がふくらむころ、いこの家では、今年も恒例の春イベントが開かれました。桜の時期が近づくと、利用者みなさんから「今年はいつ？」と声がかかり、職員の背中をそっと押してくれま

す。まるで、桜より先にみなさんの期待が満開になるようです。当日は、どの施設もそれぞれの「らしさ」を携えて春を迎えまし



た。お花見を楽しむ施設では、コーヒーを片手に桜を楽しみ、風に揺れる花びらを眺めながら「やっぱ春はいいねえ」と笑顔がこぼれます。別の施設では、利用者によるハーモニカ演奏が披露され、懐かしい音色に「この曲、昔よく聴いたよ」と思わず声が出る場面もありました。さらに、スコップ

三味線の軽快なリズムが響く施設では、「スコップって、こんなに楽しそうな音が出るんだね」と驚きの声が上がります。職員たちは裏で慌ただしく動きながらも、みなさんの笑顔を見るたびに「やってよかった」と胸が温かくなります。そしてイベントの終わり際に聞こえる「今日は楽しかったよ」「また来たいね」のひと言が、私たちの明日への元気の源になります。

東信センターでは多くのボランティアのみなさんによって日々の事業や活動が支えられています。小規模多機能型居宅介護施設「四季のベンチ」では、手先が器用で利用者との工作やゲームを一緒にしたり、笛やピアノでの演奏、手品などを披露したりの活動で、利用者を楽しみと活力を与えています。

いこの家の春イベントは、今年も無事に、そしてにぎやかに幕を閉じました。しかし、これは終わりではありません。各施設ですでに次の催しに向けて、また新しい工夫を考え始めています。どうぞ、みなさん、次に訪れる季節の物語を楽しみにしてください。

総合支援事業は、活動のほとんどをボランティアの方々によって運営されており、それが楽しみで来所する利用者もいます。センター運営や事業を進める身としては、これほどありがたいこととはなく、感謝しかありません。

善意に甘んじながらも、感謝を忘れず、これからもお付き合いをお願いしたいと思います。

かがやき広場で抹茶たてや剪定、パン販売をしてくれるボランティアいます。

またセンター周辺の草刈りや剪定、パン販売をしてくれるボランティアいます。

小林雅典



かがやき広場で抹茶たてや剪定、パン販売をしてくれるボランティアいます。



↑四季のベンチで篠笛とピアノの演奏会



四季のベンチとかがやき広場でフラダンス→

いこの家 北村淳史

# 東信

## 事業や活動を支えるボランティア

東信センターでは多くのボランティアのみなさんによって日々の事業や活動が支えられています。小規模多機能型居宅介護施設「四季のベンチ」では、手先が器用で利用者との工作やゲームを一緒にしたり、笛やピアノでの演奏、手品などを披露したりの活動で、利用者を楽しみと活力を与えています。

総合支援事業は、活動のほとんどをボランティアの方々によって運営されており、それが楽しみで来所する利用者もいます。センター運営や事業を進める身としては、これほどありがたいこととはなく、感謝しかありません。

善意に甘んじながらも、感謝を忘れず、これからもお付き合いをお願いしたいと思います。

小林雅典

# 中信

## 3地区で春の組合員懇談会

組合員懇談会を3月13日（安曇野市）、18日（松本市島内）、25日（松本市鎌田）、各地区で開きました。中信地区の高齢協の事業活動の近況を知っていただくこと、高齢協の設立の経緯や歩み（「健やかに協同で輝く人生を」の懐かしいビデオ視聴）を知っていただくこと、参加される組合員同士が暮らしの様子を出し合い、楽しく交流することを主目的に取り組みました。久しく会えていなかった方々との再会を楽しみに参加された方もおり、盛り上がった会場もありました。

ビデオの視聴なども参考に、高齢協に関わった経緯や暮らしの様子などの話を聞くなかで、高齢協の事業や活動を通じて困りごと支援につながるお手伝いをもっとできないものかなどの課題も見えてきました。

中信地区では昨年7月で通所デイサービス事業所を閉鎖するなど、事業活動は厳しく、大きな広がりやつながりが作れていませ

## センターだより



ん。既存の介護保険に関わる事業でも支援や情報提供できることがあるにもかかわらず、組合員に対してその宣伝が充分行き届いていないことが話の中で分かり、改善の必要性も確認できました。

各会場とも参加者は少数でしたが、日頃の暮らしの様子や感じていることなどを気兼ねなく話す寄り場となった春の懇談会でした。

事務局

# 南信

## 地域とともに歩む

下條村図書館創立30周年記念として開催された「鎌田實講演会」に、みんなの家下條と北又の杜は、利用者が作った作品展示や事業所紹介で参加しました。

下條村からのお誘いで実現した図書館とのコラボ企画ですが、当日は、それぞれの事業所の利用者（入居者）が趣味やレクで作った作品を所狭しと飾りました。どの作品も丁寧に作られており、特に季節の壁紙やパッチワークは訪れた人たちが、つい足を止めて見入ってしまうほどの出来栄でした。

また、新聞バック、爪楊枝入れ、小物入れは持ち帰り自由としたところ、「こんなにステキなものももらってもいいの」「道の駅にも置いてあるわね」と大人気でした。

さらに、後日、来場されていた入居者さんご家族から「知り合いの方にも配ってあげたいから余っていないかしら」との声かけがありました。こうした気遣いに

は感謝の言葉しかありません。

鎌田實

先生はドクターとしてだけでなく、地域包括ケアの先駆けを作った方としても有名です。さらに作家としても多くの書籍を出されており、著書の一つである「がんばらない」はベストセラーとして多くの人の心を救いました。



そんな鎌田實先生のお話を聞きに、みんなの家の利用者も職員と一緒に足を運びました。

「講演会なんて何十年ぶりかなあ」「スクワットは出来ないけど本を読むことは出来る」「日頃の予防が大切だ」と口々に感想を語りました。

利用者にとっても有意義な時間となった講演会でした。

前島修史

## 私からの伝言

ギリギリに追いつめられると人間ってすごい底力が出るものなのよ (4/5)

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)

病院屋上に示した赤十字の印が攻撃の標的だった

あるとき、私はなにかの用事で病棟に下りていき、そこに襲来した敵機の機銃掃射を受けたことがあります。八機の戦闘機が病棟小屋を標的に、八字を描いて交互に飛び回り曳光(えいこう)弾を撃ち込むわけ。爆弾を投下しなくてもニッパ椰子の小屋は曳光弾だけで簡単に燃えることが敵にはわかってたのね。とっさに私は残飯を捨てていた穴に飛び込んだのよ。

病棟はあつけなく燃え上がり、その火が背丈ほど伸びた草や竹林に移って、私は火に取り囲まれてしまったの。つぎに戦闘機が標的にしたのは私。穴の縁にプス、プスッと銃弾が撃ち込まれるし、まわりはゴーゴーと音を立てて渦を巻く火の海。もう、その熱さに耐えられないのね。で、思い切って穴

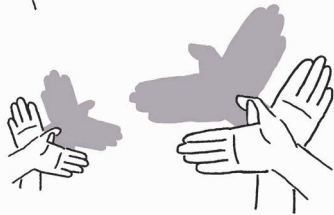
をはいだし、近くの生け垣づたいに農家の庭に逃げ込んだの。そこに植えられていたマンゴーの木が、私の姿を隠して救ってくれたんです。ビルマからの全軍撤退命令が下ったのはそれからほどなく、雨期が始まった4月のことでした。

戦場で生死を分けた「運」「不運」

ある人が「軍隊は運(うん)隊だ」と教えてくれました。まさにその「運」が私たちにもあったんですよ。

それは長野班が配属されていた一八兵站病院が最前線へ転属したときのことです。本来なら一緒に移動するのは私の私たちの代わりに、突然、ビルマに着任したばかりで年齢構成の若い和歌山班が配属されたんです。前線の敗退部隊と行動を共にした和歌山班は、途中、本隊とはぐれてしまったようです。あちこちさまよっている内に地元住民から襲撃され戦死したり自決したり。生き残った人は捕虜になってインドに連行されたら聞きませんでした。運、不運は本当に紙一重でしたね。(つづく)

PEACE



(つづく)

訪ねてみませんか

## 安曇野ちひろ美術館(北安曇郡松川村)

絵本画家・いわさきちひろの原画作品を中心に、世界の絵本画家の作品を展示收藏する世界最大級の絵本美術館です。

北アルプスを望む自然豊かな「安曇野ちひろ公園」内にあり、ちひろの温かい作品に浸りながら、子どもから大人までのんびりと楽しめられます。柔らかなタッチの原画は、彼女の生い立ちや作品の背景にある信州との深い結びつきが感じられます。わずかな筆致で子どもの一瞬の表情や内面的な動き、骨格までも描き分ける技術は、世界的に高く評価されています。

ちひろは生涯を通じて子どもたちへの深い愛情を抱きました。「子どもの幸せと平和」を願い、子どもをテーマに反戦への強い意志を作品に込め、描き続けた日本を代表する絵本画家です。

心癒やされる時間を過ごせるぬくもり溢れる空間で、ちひろの作品や『窓ぎわのトットちゃん』の世界を楽しんでください。

〈利用案内〉

開館時間 10時～17時(休館日…毎週水曜、祝休日は開館)

入館料 大人 1200円(65歳以上900円)

18歳以下・高校生以下 無料

交通 JR大系線信濃松川駅からタクシー5分(徒歩30分)、

安曇野ICから車で約30分

所在地 北安曇郡松川村西原3358-24

電話 0261(62)0772





## 第6回 「きれいなピンクの爪になった！ ケアマネと医療機関の連携」 (南信 今村洋子)

〈ケアマネの独り言〉

寝たきり3年になるAさん(83歳 女性)は施設入所を嫌って一人暮らしを続けていました。そのため介護保険のサービスだけでは日常生活が成り立たず、かなり高額な自己負担が必要になっていました。

そこに困ったことがおきました。両足が爪水虫に感染していたのですが、石のように硬く肥厚した親指の爪が浮いていて皮膚との境からばい菌が入り、化膿して真っ赤に腫れあがったのです。ちよつと物が触っても「痛い、痛い」と大騒ぎ。

その足の手当に訪問看護が必要になりました。オムツ交換のとき、その親指に物があたらないようにヘルパーさんは細心の注意を払います。帰るときは、足に布団が触らないようにダンボール箱をかぶせてもらいます。

つまり、その足のために訪問介護は時間延長が必要。訪問看護も回数を増やすことになり、またまた介護費用の負担が増えてしまったのです。もともと気難しい上に痛いこと



が大嫌いなAさん。お金の心配も加わってかヘルパーさんも看護師も、Aさんから始終怒鳴られていきます。ケアマネにそれぞれから「なんとかしら欲しい」と苦情殺到。主

治医に爪水虫の治療を提案してみました。「長期間服用しないと効果がなく、副作用の心配もあるけど薬を出してみよう」ということになりました。

服薬治療が開始されました。心配した胃も大丈夫、肝機能障害も起こりません。1カ月が経ちました。変化はありません。3カ月が経ちました。全部の爪の下から小さいピンクの新しい爪が生えてきているのが見えます。いつの間にか化膿した部分は治癒していました。6カ月が経ちました。きれいなピンクの爪を残して水虫のゴロゴロした石のような爪は全部ポロリと落ちました。



Aさんのご機嫌が直ったことは言うまでもありませんし、なにより布団をめぐったりかたりのヘルパーさんの仕事に楽になりました。「こんなことなら、早く治療をしてもらえばよかったね」と皆さんが口をそろえて言っていました。そのきれいなピンクの爪は服薬治療を終了しても、Aさんが天寿をまっとうするまで変わりませんでした。

「介護支援専門員と医療機関との連携」がとても大切だと言われて久しくなります。寝たきりの高齢者は皮膚疾患をはじめ、幾つも病気を抱えて様々なトラブルに遭遇しています。そういう方たちが、医療を受けることによって介護が要らなくなり、楽になることがたくさんあります。介護支援専門員の方には、医療に繋げる窓口を知る基礎知識を習得することがとても大切だと思えます。

「いまさら聞けない高齢者の医学常識」(三宅貴夫著 日総研出版) この著者は冒頭に「医療と介護は別々に提供されるのではなく、相補的、協動的な支援が行われる必要があります」と書いています。とても分かりやすく書かれています。介護支援専門員だけでなく、介護に関わる職業の方々、ご家族の方も一冊手元に置かれると良いと思います。

2007. 01. 27 Saturday

## 第6回合同理事会報告 (3月21日)

○経営状況は、2月単月では生協法人が96・5万円の欠損、NPO法人が47・4万円の欠損で、グループ全体で144万円の欠損となりました。2月までの累計では、生協法人が1491万円の欠損、NPO法人が148万円の剰余で、グループ全体では1343万円の欠損となりましたが、昨年に比べて46万円の改善となっています。センター別では、2月までの累計で、東信・南信センターは予算比・昨年比ともに大きくクリアしています。北信・中信については、居宅介護支援や公共サービスなど、一部の事業所では善戦はしているものの、センター合計では予算との乖離が大きくなっています。

○理事会学習会として、佐久総合病院より講師をお招きし、「QCサークル活動※」について学び、引き続きの経営改善に向けて、生き生きとした職場づくりに活かしていきます。

※(Quality Control)の略で、「質(品質)を管理する」という意味。小グループで業務改善活動を行ない、提供するモノやサービスの質を高め、組織全体の質の向上、活性化を目指す手法のこと。

○この間、中期計画策定委員会にて論議・作成されてきた「第7次3カ年計画」(案)の報告がありました。

組合員数 (全県)	3,870人
出資金	119,159,000円 (令和8年3月31日)

# 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(水) 必着

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

### 前号の正解 (177号) こうこうけあ

正解者 19名 当選者(3名)は 隠者ハッターくん、テルバーバさん、三島みつ子さんでした。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愛染〇〇〇、別所温泉のその木が有名。
- ②春から夏にかけての雨。〇〇〇前線。
- ③大きな石。ごつごつと固い。
- ⑤お相撲さんが踏むもの。
- ⑦東御市が国産の8割を生産している。
- ⑧もちを〇〇。平らにのぼす。
- ⑩街路に並んでいる樹木。
- ⑪作物にはこれが大事。〇〇作りがかかせない。
- ⑫春、〇〇、秋、冬

#### 〈ヨコのカギ〉

- ①物語ごとに複数枚を一組に重ねた絵。保育園で子どもたちに人気。
- ④まもなく旬の魚。昔は大衆魚だったのに…。
- ⑥このおかげで牛乳が飲める。
- ⑨「ただいま〇〇にしております」。鍵を忘れずに。
- ⑩〇〇と罰。〇〇を憎んで人を憎まず。
- ⑫鬼の目にも〇〇〇。
- ⑬5月のこと。つつじとはどう違うの？

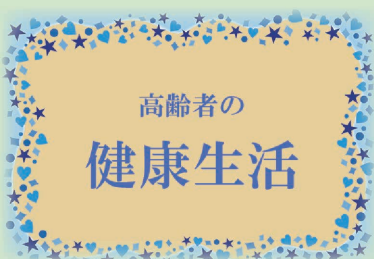
〈応募方法〉タテ、ヨコのカギを解き、A～Eを順番に並べて言葉(答)を完成させてください。正解者の中から抽選で3名様にクオカード500円をプレゼントします。

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

### 地域における様々な支援の活用を

高齢者の生活を支える事業を市町村が行なっています。長野市では「高齢者サービスマニュアル」という冊子を発行して、希望者に配布しています。生きがいづくり・社会参加の方法、健康の保持増進や健康診査について、自立した生活を支援する取り組みをはじめ、介護や認知症に関する相談など、実施している事業は多岐に渡っています。

高齢者の生活支援でのポイントは、▽身体的サポート  
▽心理的サポート  
▽健康管理  
▽社会参加の促進  
▽個別のケアプランナーが位置づけられます。長野県の各市町村に地域包括支援センターが設置(全県で138カ所)されています。また、高齢者の生活や介護の相談に乗っています。

また、長野県長寿社会開発センターでは「人生100年時代を、健康で生きがいを持ち、社会参加を通じて楽しく過ごそう」と呼びかけて、県下10カ所で「シニア大学」を開講しています。シニア世代の多様な生き方、価値観を大切にしながら、自ら地域課題に気づき、学習を通して社会参加のきっかけをつかみ、社会の一員として地域とかわる人材を育むことを目指した事業です。

日本赤十字社では赤十字健康生活支援講習を実施しています。健康増進と高齢者に起こりやすい事故の予防、日常生活の自立に向けた生活の仕方や工夫、地域での高齢者支援に役立つ基礎的知識・技術を学ぶことができます。本稿筆者は、この講習の支援員を務めています。

何より知って欲しいのは、長野県高齢者生活協同組合の事業や組合員活動です。「ひとりぼっちにならない、しない」「元気な高齢者はより元気に、人と地域のお役に立とう」を合言葉に、住み慣れた地域で互いに支え合う社会をめざしています。介護事業や配食弁当事業のほか、長野市では指定管理で老人福祉センター・老人憩いの家等の運営をし、健康な生活をサポートしています。

理事・赤十字健康生活支援講習支援員 太田秋夫

※このシリーズは今回で終了です。



## 読者投稿



### 戦争終わりますように

毎日戦争のニュースに心が沈んでしまいそうです。1日も早く戦争が終わり、世界中の人々が暮らすことが出来ますように願っています。  
(三島みつ子)

### 裏庭は猫の天国

我が家の裏庭は猫の天国。我が家の猫ではないし、フンも気になるが、可愛いので大歓迎！  
(武井房子)

### 更地の前は何か？

更地になった隣接地。長い間、利用していた近所の某カメラ店が統合されて、あつという間に解体され更地になってしまいました。今まで、何があったかも記憶から薄れています。時代の流れを感じます。  
(すずめ)

### 春だよとウグイスの声

寒い寒いと思っていたが、彼岸も過ぎ今朝は今年初のウグイスの鳴き声が聞けた。春だよとさえずっているように聞こえた。  
(笑みちゃん)

### 社会とのつながりを見つけよう

「高齢者の健康生活」を読みました。社会との関り……。とても大切なことだと思えます。私も今年は何か見つけてみようかな！  
(K・T)

### 横臥では寝たきり必至

気分障害もありなかなか外出出来ず、気温も低いため家の中でくすぶってましたが家の中で横臥していると体力も落ち何ともしないとい近い将来寝たきり必至に。動いていかなきゃ。(ネコのパパたん)

### 初孫の合格の知らせに奮起

初孫が高校に合格したと嬉しい知らせがありました。なんと喜ばしい事でしょう。祖母も頑張らなくてはと思う今日この頃です。  
(赤井美智子)

### チューリップが楽しみ

花壇のチューリップ伸びてきました。花が咲くのが楽しみです。春ですね。  
(おたさん)

### 田舎コミュニティを

一人暮らし高齢者の介護費用が月30万円かかるのとケアマネさんの記事に驚きました。貧乏してて

も安心して暮らせる田舎コミュニティを作れないかと思いました。  
(隠者ハッターくん)

### 歯磨きが健康の第一歩

毎月1回歯医者に行つて歯周病予防のため、歯石除去等していただきますが、歯科衛生士の先生から磨き方や虫歯にならない指導を頂いています。毎日正しい磨き方が健康への第一歩と思いました。  
(宮寄伸夫)

### パタカラ・パタカラ

「お口の体操」食事の前にお口の体操というのを習いました。口を大きくあけて、「パタカラ・パタカラ」と。  
(峯村艶子)

### 何でも話せる間柄で

「協同労働とは」を読み、私自身が働いていた職場は賃金は低い。でも、労働条件はバツチリ。話し合ってもでき、良い職場だったとこの記事を読み再度思いました。地域においても、意見が出し合えると良いなあ。  
(ミヤバあ)

### 皆さんの様子が伺える

読者投稿の関さんには、初っ端から笑わせてもらいました。皆さんの年齢は色々でしょうが、夫々の地域で活動されたり参画されたりの様子が伺えますね。  
(峯村陽子)

「かがやきニュース」の感想、最近感じていることなどをお寄せください。匿名も可能です。

### つばゆき

今年4月1日に「自転車に関する法律」が改正され、「違反」に対して厳しく罰金を課すことが定められました。「自転車の車道走行(原則・歩道走行は禁止)、道路左側通行(原則・右側通行禁止)、夜間の無灯火禁止など」一見厳しいようですが、自転車に乗る人自身の身を守り、歩行者など周囲の人の安全確保のための法改正で罰則を科すことが目的ではありません。これらの規則はあくまでも原則であり、画一的に罰則を課すことはいとのことで、道路の状況や交通事情により柔軟な対応をすることは明記されています。  
自転車は燃料がからず利便性のある乗り物ですから、交通ルールを守りながら臨機応変に対応して、引き続き安全に便利に活用したいものです。  
内田信幸

## コラム⑧ 協同組合の運営原則 第4原則 自治と自立

国際協同組合同盟（ICA）には、日本を含む100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4原則は、協同組合の自治に基づく運営と政治的・経済的な自立の確保についての指針です。

### 【政治的にも経済的にも自主・自立が基本】

私たちが協同組合をつくる目的は、協同組合の事業を自ら利用することによって、自らの生活をよくしていくことが中心です。この目的を達成できるようにするために、組合員が自分たちのことを自分たちで決めるという自治に基づく運営が基本となります。

ですから、協同組合の運営は政府や政党など、外部からの政治的・社会的な干渉を受けるべきではありません。また、協同組合に対する出資をはじめ経済的な面においても、協同組合の運営は自主・自立が基本です。これをないがしろにすると、外部からの経済的な援助や支援に依存して活力を失い、あるいは協同組合の自主性を損ない、結果として自滅に陥る危険があるからです。

### 【協同組合と政治との関わり】

ところで、協同組合は政治に対していかなる態度をとるべきか。これについては二つのポイントがあります。

第一は、組合員個々の政治的信条が尊重されると同時に、協同組合が特定の政党や政治運動に従属するべきではないということです。協同組合は、どんな政治的信条をもつ人であっても、集い、ともに行動できる、開かれた組織でなければなりません。

第二は、協同組合内部で意見の統一がはかれる限りでは、いつでも政治に対して自由に発言し、自由に行動すべきだということです。協同組合は、事業体として組合員のニーズや願いをかなえるだけでなく、人びとの協同によって社会を少しでもよくしていく運動体として、政治にも積極的に関わっていくことが求められます。

### 【組合員の一人ひとりの自覚と主体性】

複雑化した現代において、外部との連携や協力なしには協同組合の発展は考えにくくなってきています。協力を得るとしても、それに依存することなく、協同組合の自主性を保ちつつ、政府や自治体、企業など外部に対して主体的に働きかけ、組合自身の手でそれらの力を活用していくことが必要です。なかなか難しいことですが、それを最終的に支える条件は、組合員一人ひとりの主体性と協同組合への積極的な参画の確保なのです。

(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。