

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 7 月 10 日

今号の主な記事

- 第 28 回通常総代会特集 … 2～5
熱中症から身を守るため …… 8
新企画「福祉の専門職」……………10
長野高齢協 第 7 次 3 か年計画 …… 12

長野高齢協創立 30 周年記念

地区対抗ボッチャ交流大会



白いジャックボールに近づける



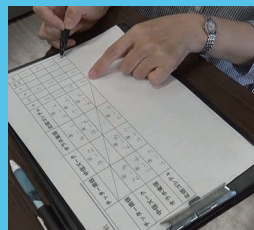
目視で判断できないときは計測



総代会後、昼休みをはさんで「地区対抗ボッチャ交流大会」を行ないました。初めての試みです。経験したことがない人も多い中、いつしか夢中になり、投げた球が白いジャックボールに近づく、大きな歓声が湧き起こりました。
(4面に感想)



対戦後はハイタッチ



得点成績を集計



理事長から表彰状の授与

優勝は南信地域
センターでした。



映像で交流大会の様子を観ることができます。

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



長野高齢協 HP

どんなことでも 気軽にお電話ください。

第28回通常総代会

6月20日(土)長野市で開催

30周年の節目 原点に立ち返り力合わせて 高齢者生協総代会開く

第28回通常総代会を6月20日、長野市柳町老人福祉センターで開催しました。

2025年度のまとめ

組合員活動は各地域センターにおいて、自主的な活動が活発に行なわれました。特に地区別総代の



つどいでは、悪化する社会情勢や暮らしを取り巻く諸課題が山積される様子が多く見られました。昨今の情勢の悪化を我が事と捉える方が増え、持つて行き場のない不安を何とかしたいとの発言であり、裏を返せば長野高齢協への期待の表われとも捉えることができず。今後、こうした声を活かした活動をどう進めていけるかが重要な課題であり、引き続き長野高齢協の存在価値が問われています。

事業面では、諸物価・燃料費の高騰、最低賃金の大幅な引き上げ、遅々として進まない人材確保等、私たちの事業を取り巻く環境は不安定さを増しています。しかしながら、こうした事業環境下においても、安定した人員確保や離職率の低い職場もあることから、こうした好事例の共有も大切であると考えます。

【掲げた重点課題に対して】

○生協(協同組合)の理念と存在意義を大切に事業活動を行なうことで、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりへの貢献と持続可能な活動を進めます。

▽東信…「四季のベンチ」では居宅からの困難事例の相談が増え適宜誠実に対応しており、事業数値も確実に伸びました。存続か廃業かの決断が迫られ、背水の陣で臨んだ「米ちゃん弁当」は、東信センターを挙げて取り組んだ経営改善がついに実を結び、数値計画を大きく超えるV字回復となりました。

▽北信…各事業所においては、自分たちの責任や役割を果たすために、皆が自発的に話し合い、実践する姿が多く見られました。このことは協同労働の職場運営を意識してきた結果と言えます。しかしながら半数の事業所で剰余が出ておらず、依然として経営改善の課題が山積しています。

▽中信…「相談センターたんぽぽ」「かがやき中信」「生活総合支援事業」においては地域への貢献が進みました。しかし、「晴の家」が前身である「宅老所」がやきが

小松」の活動から20年目となった今年度、地域のみなさんに惜しまれながら閉鎖となりました。「笹部」の苦戦と合わせて、いずれも深刻な人材不足が原因です。

▽南信…地域(下條村)との連携した活動がさらに深まりました。一昨年は南信センターとしては赤字でしたが、行政との関係を再構築することで、大幅な事業回復となりました。

○活動に関わる一人ひとりが、共に活動し、喜び、成長できる取り組みを進めます。

▽東信…総代のつどい、第10回秋まつり、各種講座(連続トークカフェ)など、積極的な取り組みが行なわれ、組合員だけでなく、地域のみなさんにも高齢協の活動を知らせる機会となりました。

▽北信…毎月開催した体操教室には延べ108名の参加者がありました。継続して開催することで、生



きがい、やりがい、健康づくりの視点で活動が根付いてきたことを実感します。地域の寄り場である桜枝町カフェでは、定期的に野菜販売などの企画を行ないました。

▽中 信…組合員懇談会では長野高齢協設立時の映像を視聴し意見交換を行ないました。ボランティア芽吹きの会では、今年度も2回のミニサロンや初秋のバスハイクを開催し、新たな参加者もあるなど、組合員・地域活動が広がりを見せました。

▽南 信…今年で6年目となった多世代交流のワイワイカフェは、コロナ禍以前の交流機会を増やす取り組みに戻すことができました。下條村では、村長による詩吟の会、蕎麦打ち、多世代交流などを開催し、これまで以上に地域との関係が広まりました。

○過去最悪の介護事業所の倒産、進まない介護従事者の処遇改善、医療費負担の増加、世界中で起きている戦争や紛争、そして日本で進む大軍拡など、私たちの暮らしを取り巻く環境が悪化の一途をたどるなか、関係諸団体や各種連合会等と協同して、安心して暮らし続けられる社会を目指します。

▽東 信…暮らしを取り巻く諸課題については、各種講座等を通じての啓発活動を行ないました。また、新規事業へのチャレンジとして、厚生労働省が指針を出している「終身サポート事業」への参入を模索しました。

▽北 信…反貧困ネットおよびきずな村に加盟し、各事業所と連携しながら支援物資や支援金の提供を行ないました。また、地域ニーズへの対応として、三陽地域連絡会議への参加や南長池地区夏祭りへの出席参加を行ない、地域住民との交流を図りました。

▽中 信…継続して行なうフードバンクの活動や母親大会への参加、社保協主催の学習会への参加など、さらに地域との連携が進みました。

▽南 信…地区町内会、子供会、消防団等、地域との連携が広がりました。医療生協や民医連を通じての署名活動（介護保険改悪反対）の取り組みを行ないました。



2025 年度実績および 2026 年度予算

予算額及び実績の単位は千円

	事業高			当期剰余金		
	2025 年度予算	2025 年度実績	前年比	2026 年度予算	2025 年度実績	前年比
生協法人	492, 117	454, 738	108. 2%	1, 101	△ 19, 439	—
NPO 法人	249, 651	243, 832	102. 4%	1, 869	309	604. 9%
総合計	741, 768	698, 570	106. 2%	2, 970	△ 19, 130	—

【第 28 回総代会報告】

6 月 20 日（土）、長野市柳町老人福祉センターで開催しました。

総代 110 人中、100 人の出席（実出席 46 人と書面出席）があり、7 つの議案について審議が行なわれました。採決の結果、すべての議案が賛成多数で承認可決されました。

- 第 1 号議案 2025 年度活動・事業報告承認の件
- 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 か年計画決定の件
- 第 5 号議案 2026 年度活動・事業方針案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

▽全体…その他、労協活用推進協議会、信州協同労働推進ネット、信州まるごと健康チャレンジ、長野県母親大会など、関係諸団体や各種連合会との協同が進み

ました。
【仲間づくり・組織強化について】
年間を通じ 160 名の新たな仲間を迎え入れました。しかし、引き続

き創立当初からの組合員の高齢化により亡くなる方や終活に入られる方が増えており、脱退される方が214名あり、年間で54名のマイナスとなりました。

【事業・経営状況の報告】

○事業高目標の到達状況

▽事業高は、生協法人では予算比88・8%、NPO法人では予算比99・7%、高齢協グループ全体では92・3%に止まり、引き続き厳しい結果となりました。また、税引き前の剰余はグループ全体でマイナス1885万1千円と大きな欠損を出す結果となりました。

▽介護保険事業は、多くの事業所が現場段階では黒字を確保していますが、計画との乖離が進んでいます。しかし、居宅介護とグループホームにおいては、計画比・昨年比共に大きく伸ばすことが出来ました。

▽配食事業は、3事業所合計では大幅に欠損を減らし、一昨年のマイナス732・5万円からマイナス37万円となっています。しかし、事業所間の差が大きく、一部の事業所においては、引き続き経営改善が喫緊の課題となっています。

▽生活支援などを行なうNPO

事業は、酷暑の中での作業が続き、作業従事者への身体的負担が増す中ですが、収支では丁度ゼロの実績となりました。

▽公共サービスは、現場段階剰余が予算比100・7%で達成しました。しかし、事業所間での実績の差が大きく、行政との折衝も含めた課題が明確になっています。

▽講座事業は、年々介護資格の取得希望者が減少していますが、労働局やハローワークとの新たな連携が進む中で、経営改善に向けての兆しが見られました。

2026年度の活動方針 (基調・柱)

今年度は新たに第7次3か年計画(2026～2028年)が始まる年になります。喫緊の課題である経営改善を最重点課題とし、引き続き全力で取り組みます。さらに、今年度は長野高齢協創立30周年の節目の年でもあります。今年度「設立宣言」に立ち返り、活動や事業に関わるみんなが力を合わせ、共にこの難局を乗り越えていきます。

○生協(協同組合)の活動や事業を通じて、誰もが安心して暮ら

ボッチャ交流大会に参加して

- ・障害者スポーツだと思っていたがすぐに楽しめ、盛り上がった。
- ・初めてでしたが楽しかった。
- ・誰でも気軽に出来るのが良かった。
- ・センターの交流が出来て良かった。
- ・初めてでも、スポーツが不得意でも、楽しめて良かった。
- ・総代会で、このようなレクリエーションも良いなと感じました。
- ・とても楽しかった。
- ・親睦を図れてよかった。
- ・思った以上に盛り上がり、よかった。
- ・見ていただけだったけど楽しかった。
- ・他のチームのみなさんとも交流できた。
- ・楽しく出来た。地区に戻ってもやってみたい。
- ・楽しくふれあうことができた。またリベンジさせてください。
- ・はじめてやってみましたが、簡単なようで、なかなかうまくゆかず、悔しかった。でも一喜一憂、楽しくふれあうことができた。



○審判員より

初めてのボッチャに戸惑う様子も見られましたが、1ゲームずつ重ねていくうち、戸惑いから白のジャックボールへ少しでも近づけようとする真剣な眼差しがとても印象的でした。

ボッチャ自体が過激な運動量ではないので、仲間の投球をチーム全体として応援し、ほのぼのとした楽しいひとときを共有したと思います。ボッチャはスポーツですので、勝ち負けはあります。しかし、勝ち負け以上にお互いのプレーを称賛し、高齢協が目指す大切なコミュニケーションが図れたかと思っています。

し続けられる地域づくりへの貢献と持続可能な事業活動を進めま

す。
○組織活動や市民活動に関わる一人ひとりが主体者であり、共に活動し、喜びを共感できる取り組みを進めます。

○安心して暮らし続けられる社会をめざし、暮らしを取り巻く諸課題に対し、地域や関係諸団体、

各種連合会等と協同して取り組みを進めます。

○生協(協同組合)の強みである人と人とのつながりを広げる活動(組織基盤強化)を進めます。

○事業基盤の再構築を最優先課題とし、経営改善が必要な事業所(業態)を明確にし、期限を設けた具体的な取り組みと改善を速やかに進めて行きます。

長野高齢協 2026 年 第28回通常総代会アピール

1996 年 3 月 24 日に創立した長野高齢協は、今年、創立 30 周年の節目の年を迎えました。「元気な高齢者はより元気に」「ひとりぼっちにならない、しない」「人と地域のお役に立とう」を合言葉に、「福祉・生きがい・仕事」を担う協同組合を生み出してきた先人たちの願いは、これからどのように事業と活動を進めていくのかを私たちに深く問いかけています。

高齢協創立を担った組合員が高齢化し、少子高齢化による人手不足・担い手不足、介護報酬の低迷、物価高騰による経営への圧迫など、組織運営上の困難を数えれば、枚挙にいとまがありません。

このような時代であるからこそ、私たちはどうあるべきか、何をしなければならないのか、存在意義を真剣に議論し、多くの意見を反映して、「第7次3か年計画」としてまとめ上げました。特に、経営の問題は待ったなしのところまで来ています。今総代会での討議と決定をふまえ、協同組合としての原則である、共に出資し、日々の事業や活動とともに経営を担う者として、責任を持って取り組みのスピードを上げていきます。

昨年 8 月に発表された、長野県の 2023 年の健康寿命は男性が 81.2 歳、女性が 84.9 歳で、全国 1 位を 8 年連続で更新し続けています。元気な高齢者が増え、乏しい年金による生活苦もあり、高齢者が地域や社会の担い手として、ますます活躍する場が必要とされています。同時に、生活に困難を抱え、孤立や孤独を感じる人も増加しています。

私たちの主要な事業活動である介護事業は、制度の見直しにより介護報酬が総体的に減額されています。十分な介護報酬が得られず介護職員の献身的な努力で成り立たせている現状があり、国の制度ではとても安心して高齢期を過ごすことはできません。

私たちは、「第7次3か年計画」を道標として、新たな一步を踏み出し、いつまでも安心できる関係性や環境の中で、尊厳をもって、住み慣れた地域で暮らせる地域社会の創造に向け、新たな歴史を紡いでいきます。

今、日本が戦争への道を歩みだしたのではないかと危惧する状況が生じています。高市内閣は、防衛装備完成品の輸出を制限する要件である「救難、輸送、警戒、監視、掃海」の 5 類型を閣議で撤廃し、理由を付ければ殺傷性のある武器輸出や共同開発の道を広げてしまいました。防衛費を大学などの教育機関につぎ込み武器の研究開発を強化して軍事産業を増強し、その「障害」となる平和憲法の『改正』へと向かいつつあります。「私からの伝言」には、「戦争は絶対にしてはいけない」という戦争体験者の強い覚悟が綴られています。私たちは、その思いを引き継ぎ、不戦の誓いと憲法を守る運動を進めていかなければなりません。

高齢者一人ひとりを取り巻く生活課題は医療、介護、福祉、制度、平和、人権、環境といった社会課題と深く結びついています。分断と対立から、連帯と協同を地域と社会に広げ、いのち、健康、平和を守るために、私たちは力を合わせ、粘り強く事業と運動を発展させます。

2026 年 6 月 20 日

長野県高齢者生活協同組合 第 28 回通常総代会

2026 年度 年間スローガン くらし、平和、健康を守り、 地域で全世代とともに歩む高齢協

候補のなかから全総代参加の投票で選ばれました。



総代会アピール
を映像で見ること
ができます。

スローガンに込められた想いを語り合い、活動に活かして取り組んでいきましょう。

北信

心を込めた総代会のお弁当

「高齢協総代会の昼食弁当を120個、お願いできますか」。お話をいただいた時点では様々な不安もありましたが、献立や詳細の計画を始めるととてもわくわくして取り組むことができました。

季節感、メニューの組み合わせ、彩り、詰め方の工夫など考える楽しみもお弁当作りにはあるのです。そして「美味しそう」「美味しかった」と食べていただくことが何よりの喜びです。

当日は出来上がりの時間が押し、しまい慌てましたが、スタッフの総力を借りて時間通りにお届けすることができました。反省点も多くありましたが、今後に役立つ



貴重な経験をさせて頂きました。

私たちが毎日作っているのは、高齢者や調理・買い物に不自由さを感じている方などに喜んでいただけるよう、日替わりの献立を考え、味付けや調理を工夫した家庭料理を詰めたお弁当です。できるだけお一人ずつのご要望に応じて手作りをしています。これは他にはないきめ細やかなサービスであり、利用者喜んでいただいています。高齢協の配食事業は本当に大切な事業だと考えます。

つくしの里長野南は現在赤字状況にありますが、つくしの里大豆島の協力も仰ぎながら回復を目指しています。利用されているお客様にとつてなくてはならないと考えると、長く存続させたいと痛感しています。物価高など苦しい状況の中ではありますが、つくしの里長野南には今、明るい風が吹いています。それぞれが仕事にしっかりと取り組み、仲間とは助け合い意見やアイデアを出し合える。明るい挨拶が聞こえ、笑顔が溢れる職場。良い仕事ができる最良な環境であることが何よりの強み。この温かな風に乗る、上昇あるのみで頑張ります。

つくしの里長野南 酒井理恵

中信

認知症あんしんいきいき学習塾

中信地域センターでは3年前に認知症について学び、体験する講座を開催しました。その中で認知症になった場合に起こり得ることをVR（ヴァーチャリアリティ：仮想現実）の機材を使って体験しました。参加者のみなさんからは好評で「家族にも観てもらいたい」「こういう観る体験の機会を地域でもっと作って、認知症について理解を深めるべき」などの意見をいただきました。

継続して開催をしたかったので、VRの機材（データを含む）はレンタル費用がかかるため、予算化が難しい状況でした。

何とか実施したいと考えていたところ、地域おこしの事業を行う団体へ助成する長野県の「地域発『元気づくり支援金』」という制度があり、令和8年度に中信地域センター「ボランティア芽ぶきの会」で応募し、採択されました。

他の団体と連携を図りながら広範な地域で実施することや次年度以降に発展的に取り組む（多くの

人が認知症について学ぶ機会をもち、認知症になっても地域で支えるまちづくりを目指す）ことが求められています。

「認知症あんしんいきいき学習塾」として9・10月に2回シリーズで実施します。

1回目は講義形式で認知症について学び体験談を聴き、2回目はVRにより認知症の体験をして参加者で意見交換をする。こうした取り組みを6カ所で開催する予定です。

今後、チラシ等でご案内しますので、関心のある方はぜひご参加いただけますようお願いいたします。

内田信幸



東信

「心がかり」講演会を開催

東信地域センターでは、昨年から4回にわたり、人生の最終コーナーの「心がかり」（気がかり）について、講座やトークカフェを開催してきました。

それらを経て、勉強するなかで法律や制度に基づいて、何が必要で高齢者生協として何が出来るかをより深く知ろうと、佐久市にある山際竹花司法書士事務所の山際先生に講師をお願いし5月25日、講演会を開催しました。

「必ず迎えるその時の前と後」として「わかりやすい終活」を講義していただきました。当日の参加者は、50名を超える大盛況となり、関心の高さを感じました。

講師の山際先生は、実際に死後事務を受託されており、具体的な事例もおりまぜながら、話してくださいました。

ご自身で作成されているエディングノートも活用しながら、ご自身の意思をはっきり

りさせておくことの重要性を、法的・制度的な側面から説明され、多くの方がメモを取られていました。最後に質疑の時間をとりましたが、活発に質問が出され、とても有意義な講演会でした。

終了後も、「まだまだ訊きたい」「あらたな疑問も出てきた」といった声も寄せられ、今回の講演をもとに、今後はみんなで気軽に思いついたことを話し合いたいということになりました。

小林雅典



南信

ボランティアのみなさんに感謝

みんなの家下條では、地域のボランティアに多彩なレクリエーションを披露していただき、利用者みなさんは楽しい時間を過ごしています。

優しい歌声に癒されて

一番人気はボランティアの小池さんによる弾き語りです。定期的に来所していただき、き、毎回懐メロから歌謡曲まで幅広い曲を披露してくださいます。どこか懐かしいギターの音色と、うっとりしてしまふような歌声はみなさんにとりこにします。音楽療法という言葉があるくらい音楽が持つチカラはたくさんあります。演奏会のあとは利用者の笑顔がいつも多く感じます。

和の雰囲気を感じさせる大正琴おそろいの赤と黒の衣装を身に



まとった女性4人組が奏でるのは大正琴。和楽器の雰囲気と、西洋音楽のドレミの仕組みを合わせ持つ楽器です。みなさんが演奏する「瀬戸の花嫁」や「上を向いて歩こう」の曲に合わせて、自然とリズムを取る利用者さんでした。

拍手喝采マジックショー

一番の盛り上がりを見せるのが手品です。披露して下さるのは下條村のミスター串原さんです。ロープを使った手品やコップからこぼれない水の手品に「あれ、まあ？」とみなさん驚きの表情。合間には、歌ありミニゲームありと、芸達者なマジシャンです。

情感溢れる魅力的な音色

二胡は中国の伝統的な擦弦楽器（指などで玄をこすって音を出す楽器）です。人間の歌声に最も近い楽器とも言われており、珍しい楽器を目の当たりにしたみなさんは、とても興味深そうな様子です。そんな二胡を演奏してくださいましたのは下條村内の三人組です。気品溢れる演奏と優雅な時間をありがとうございます。

利用者だけでなく、職員も楽しく幸せな時間を過ごさせていただいています。

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ってすごい底力が出るものなのよ

(5/5)

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)

戦場で生死を分けた「運」「不運」
もう一つ、「運」に恵まれた話をしましょう。

私たちは夜間、敗走する軍のトラックに便乗してタイ国境まで行っただけです。そこに集まっていた百数十名の日赤救護班に、司令部から命令されたのは、さらに南に下ったモールメンへの結集でした。ところがモールメンへ行くには三千メートル級の山を越えなければならぬのよ。「あの険しい山では救護班が全滅してしまう」と、国境軍医をしてらした隊長さんと輸送司令官の二人が撤退路を変更して下さったの。当時としては命令違反ですから大変な決断です。「いざとなったら二人のうちどちらかが腹を切ればすむ」といってね。

まさに「軍隊」は「運隊」なのよ。配属された場所や上に立つ人によって下の者の運命が決まるの。ええ、変更された行路も決して平坦じゃなかったですよ。まず、激流のシッター川を渡

らなければタイにはゆけない。チベットから流れてくるこの川に工作隊が鉄船と板をつないだ橋を渡してくれ、歩行できない重症の方の「助けて」という言葉を振り切って渡ったんです。

当面の食糧となる米と岩塩、わずかな日用品、そしてなによりも大切な日赤看護婦の制服を油紙に包んで収めた背囊(はいのう)背負い袋を背負い、雨の降り止まない密林を越え、山や川を越え、一人の落伍者も出ずまいと、マラリアやアメーバ赤痢が重症化した看護婦二十人をロープで数珠(じゆず)つなぎにしていね。タイのチェンマイにたどり着くまでの二十五日間、ただ本能のままに野宿をしながら四百キロを歩き通しました。途中、食糧も底をつき、日用品を食糧に換えてしまい、「死に装束」にと手放さなかつた制服だけが背囊に残っていました。

統一行動をとった私たち日赤救護班は、マラリアの脳症で死亡した一人を除いて、全員が生還できたことは奇跡としか思えません。いま考えると、半病人のような私たちに、あの強行軍が……と思いますが、人間、ギリギリになるとすごい底力が出るものなんです。あのときの記憶は途切れとぎれです。ただ鮮明に覚えているのは、岩塩を溶かした塩汁に入れる野草の採り方を「虫が喰ってるのは大丈夫だ」と護衛の兵隊さんに教えてもらったことと、身を横たえた土の軟らかさ。

大地はとても気持ちがいいものなのね、ふんわりとしてて、暖かくて。

(おわり)

「熱中症」から身を守るため、自分の状態を観察する

昨年(2025年)5〜9月、「熱中症」によって全国で10万510人が救急搬送されました。過去最高でした。うち57%は高齢者です。中等症・重症の人が36%で、117名の方が命を失っています。

「熱中症」は高温・高湿度・日差し・風の弱さなどの環境条件によるので「自然災害」とも言えますが、同時に体の状態(水分・塩分不足、体温調節機能の低下)や行動(運動・作業による体内熱の増加)が原因として重なります。

この「災害」にどう対処するか。環境

省は暑さ指数(WBGT)を発表して警戒を促していますので、それを参考にしつつも個人差が大きいため自ら「防災」の行動をとり、自分の身を守る必要があります。冷房の活用、炎天下での暑さ対策や作業の自粛、こまめな水分補給などに努めます。そして何より自覚症状に気を配って、**症状が進行する前に手を打つこと**です。涼しい所に移動し、水分補給をしましょう。次の「危険信号」をキャッチします。

I度(軽症) めまい、立ちくらみ、筋肉痛(こむら返り)、
どんだん汗をかく、手足のしびれ、気分不快感

II度(中等症) 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、疲れ

III度(重症) 反応がおかしい、けいれん、異常な高体温、汗
が出なくなる

軽症の段階では涼しい場所に移動して水を補給をし、様子を見ます。**中等症**のときは水分補給ができないようでしたら医療機関へ向かいます。**重症**になったときは急いで救急車を呼んでください。首やわきの下を冷やすなどの対応もしてください。

7月下旬から8月上旬が最も救急搬送の多い時期です。住居での発症が38%を占めることも知っておきましょう。

理事・赤十字救急法指導員 太田秋夫





第7回 「介護疲れを予防する計画を」

(南信 今村洋子)

Nさん(66歳 男性)は数年前から、医療保険による訪問看護を利用していました。嚥下障害がひどくなり、だんだん痩せてきました。昨年、65歳の誕生日を待って、その日に介護認定の申請をしました。そして私がケアマネを担当させてもらうことになりました。障害者として永いこと不自由な生活をしてきましたが、65歳にならないと介護保険制度を利用できなかったからです。

それから間もなくです。誤飲性肺炎を起こし、長期間の入院になりました。そして、寝たきりになり、胃ろうで栄養を取る重度の障害者になってしまいました。まるで介護保険制度が利用できるのを待っていたかのようにでした。「介護度5」の最高ランクに認定されました。

Nさんは生後8カ月の時に「はしか」に罹り、高熱が原因で脳性麻痺になったのです。「あの当時は薬どころか食べ物もない時代でした。時代が悪かった」としか言いようがありません。」と80代後半に差し掛かった母親が悲しそうに話してくれました。

Nさんのお世話は今まで母親がしていましたが、重度の障害になったNさんの介護はとて出来そうもありませんでした。しかし、施設にはおいそれと入れません。ライセンスを持って働いていた妹さんがお仕事をやめて介護に当たることになりました。しゃべれないNさんはそれを悲しがって、天井を指さし、あの世へ行きたいと意思表示するのです。

ご自分の人生を犠牲にしてお兄さんの介護をする決心をした妹さんのやさしさに頭がさがります。介護負担をなるべく少なくして済む

ように、そして余り他人が頻回に入ることをストレスに感じる母親のために1日に1回、1時間の訪問看護の計画を立てました。

看護師はまず吸引をして気管支にたまって痰を取り除きます。オムツの代わりにサック式カテーテルを使用しています。サックの取り替えの時、陰部を良く洗います。便は週2回浣腸して排便で出します。その他に清拭や洗髪など1週間の計画を立てて行ってもらうようにしました。

妹さんには1日2回の胃ろうからの栄養注入だけをしていただくようにしました。腰痛もちの妹さんは、オムツ交換がいらぬので「お陰で助かります」とおっしゃってくれました。それでもなにやかやと「わーわー」といって細かな用事で呼ばれます。時々痰の吸引も必要で、家を開けることができません。

Nさんには時々ショートステイを利用していただくようにしました。長く介護を続けるため介護から開放され、自分の用事をする時間が必要と思いついて計画してもらいました。しかし、長いこと外に出たことのないNさんは、嫌がって大騒ぎし、抵抗されるのです。母親は「かわいそう」といって涙を流しています。

「大丈夫。そのうちに慣れてきます。いつか施設に入ってもらう時がくるかもしれないから、慣れてもらいましょう」と励ましてショートステイに送り出しました。

Nさんは4回目くらいからはようやくおとなしく受け入れてくださるようになりました。妹さんの顔つきに緊張が取れとれ、明るくなってきました。最近ではショートステイを利用して時、友人と一泊旅行を楽しむ気

持ちの余裕ができたようです。

母親の介護が必要になるときがくるかも知れません。相談の上、特別養護老人ホームの入所申し込みをしてもらいました。600番目の順番待ちとのこと。妹さんにはお体を大事にしてまだまだ頑張っていただかねばなりません。

〈ケアマネの独り言〉

先日、飯田地域で悲惨な事件がおきました。障害者の30才代の息子を70才代の母親が首をしめて殺し、自分も自殺されたのです。息子さんの病名は分かりませんが、30才代だと介護保険制度は使えません。評判の悪い自立支援法を利用されていたのでしょうか？ 詳しい情報は入りませんが、訪問看護やケアマネの仕事をしていると、どうして介護殺人が防げなかったのかとても気になります。

65歳以下でも病名にかかわらず、障害ある方が同じように介護保険制度を利用できることが望ましいのではと思います。そして、ケアマネージャーの存在が介護殺人を防ぐことになるのではないのでしょうか。

(2007.02.17 Saturday)
※次回は「おわりにあたって」を掲載

簡単料理で元気アップ

トマトと甘酒の豚生姜焼き

【材料】(2人分)

豚肉こま切れ	200g
トマト	1個
甘酒	大さじ2
しょうがすりおろし	1片分
こしょう	少々
しょう油	大さじ1.5
酒	大さじ1
大葉	2〜3枚
油	適量

【作り方】

- ①豚肉に甘酒、しょうが半量、こしょうを揉み込み10〜15分おく。トマトは一口大に切り、大葉は千切りにする。
- ②フライパンを熱し油をひく。豚肉を炒め火が通ったらトマトとしょう油、酒を入れ、さつと炒める。
- ③残しておいたしょうがと大葉を散らし完成です。



甘酒と豚肉の組み合わせで肉が柔らかくなります。疲労回復や腸内環境の改善にもつながります。免疫力アップで暑い夏を乗りきりましょう。

清水真実

クロスワードパズル

今号の締め切り 8月10日(月) 必着

前号の正解(178号) かみこうち

正解者 17名 当選者(3名)は、はるさん、武井房子さん、猫のヨチさんでした。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 A		2		3	4 E
		4 B		F	
5	6			7	8
9			10		
	11		G		
12 C				13 D	

〈タテのカギ〉

- ①軍隊に属する人を指す一般的な呼び名。
- ②観賞用では新潟県中越地方、食用では長野県佐久が有名。
- ③『千夜一夜物語』の一編、魔法のランプと言え。
- ④音を表す仮名文字、平仮名とともに現代日本語の基本的な文字。
- ⑤もとはフランス語、「長期休暇」「避暑・保養の旅」の意。
- ⑥曲やリズムと結びついて感情や物語を伝える言葉。

〈ヨコのカギ〉

- ①移設で貴重な海の環境破壊、軟弱地盤での安全性と巨額費用が指摘。
- ②食品に含まれる苦味・渋味・えぐ味などの不要な成分、「灰汁」
- ③昨年は不漁で高価でした。サケやマスなどの魚卵。
- ④〇〇の渡り。乗鞍高原と奈川をまたぐ白樺峠はバードウォッチャーの聖地。
- ⑤N極・S極や電流の周りに必ずできるもの。磁界。
- ⑥建築材・家具材・工作材など広く用いられる。
- ⑦この問題は重要であり、このまま〇〇〇できない。
- ⑧田畑で鳥獣を追い払うために立てる人形。
- ⑨棒に向かって投げ入れ、入り方や位置で得点を競う。
- ⑩インド原産の夏野菜の代表で、紫色の野菜。

〈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

利用者が笑顔で過ごせるように

介護職には様々な資格が存在しますが、ケアマネージャーという資格では「何を行なっているのか」と聞かれると、正直何と答えてよいものか悩みます。ある人は『何でも屋』と答え、ある人は『調整役』と答えるかと思っています。

介護認定を受けた利用者の望む生活を支援出来るように、利用者と介護サービス事業をつなぐ調整役(アセスメント、モニタリング、サービスの提供)を担い、利用者が笑顔で過ごせるようにすることと私はとらえています。

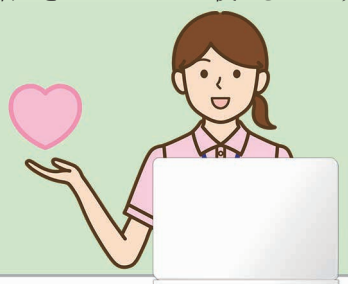
介護保険で利用できるサービスや地域で利用できるコミュニティ、有料で使えるサービスなど利用者が

が必要なサービスの存在を伝え、利用者と一緒に「何がしたいのか」「何をすれば生活の満足度が向上するのか」を考え、サービスのネットワークを構築します。最初は1本の繋がりがしかない関係でも、少しずつその人の考え方や希望をつなぎ合わせて緻密なネットにできれば最良と考えています。ただ、なかなかそこまで行かないケースが多いのが現状なのです。何故なのでしょう。

利用者が望むのは若い頃生き生きと働いていた自分です。たぶん私も年齢を取れば同じように若いころの自分に戻りたいと思うので、そこにたどり着ければ一番良いのですが、若返りの薬でもない限り昔の自分には戻れないと思います。

でも、年齢を取って得たものがあるのです。そこを大事にしていけるようにこれからもご利用者さんと一緒に考え、「楽しい」「嬉しい」を一緒に模索していきたいと思っています。それが出来るのがケアマネージャーと考えています。

居宅介護支援事業所(中信) 林千鶴子



読者投稿



孫の招待で諏訪の温泉へ

先日うぐいすの鳴き声が聞こえましたが、今日は外にいましたら郭公の鳴き声が聞こえてきました。4月末には良いことがありました。社会人2年目の孫が私たち家族を諏訪の温泉へ連れて行って下さいました。温泉付のお部屋で最高でした。(はる)

鎌田先生の講演を聴きたい

東信に住んでいるが「鎌田寛先生」の講演をうかがいたいと思っています。(武井房子)

楽しみな家庭菜園

ほんの少しですが、家庭菜園を始めました。実るのを楽しみにしています。(赤井美智子)

効果的なクマの出没対策を

クマの出没が生活の中の脅威の一つとなっている。見つけ次第、駆除すべきだ。個人の判断でも出来るように法律を変えていくべきだと思う。また、個体数管理をしっかり実施することが重要だ。それ

で初めて「共存」ということも可能になる。何の政策もない「鳥獣保護」や「共存」は無責任であり、自分たちの首をしめている。(古岩井かおる)

懐かしの上高地

上高地を楽しく歩きました。松本に勤めていたので、北アルプスを登山しました。上高地は冬も行きました。クイズを解いて懐かしい昔を思い出しました。(朝比奈卯二)

収穫が楽しみな9種類の野菜

傘寿を超えましたが、9種類の野菜を植え付け、収穫が楽しみです。東京、千葉の孫たちに送るのを楽しみにしています。「高齢者の健康生活」を毎月待ち遠しく読んでいましたが、今回で終了とのこと残念です。(関 和夫)

毎年カレンダーはちひろ

安曇野のちひろ美術館は、何度も見学に行きました。今では毎年カレンダーはちひろカレンダーです。(つねきち)

第3の人生の楽しみ

会社を退職して17年が経ちまし

た。第2の人生があつという間に過ぎて、今年から第3の人生です。町の講座を受講するのが楽しみです。(猫じゃらし)

新緑の季節が続きますように

新緑が美しい季節、ウキウキする毎日です。この爽やかな季節が少しでも長く続きますように：と願うばかりです。(なごみ)

サイズが合わず下着に苦勞

胸の膨らみが薄いため、締め付けるも苦しいし、ゆるめだと寒いし、最近サイズ合わず下着に苦勞しています。(細身のばあさん)

大政翼賛国会の危機

戦争に近い、憲法改悪が近い、阻止に力を合わせないと、ますます大政翼賛国会にすすむ危機感。(猫のヨチ)

ゲートボールが楽しみ

若い頃は、ボランテアを志していたのですが、もうお世話になる年齢になりました。現在は、ゲートボールが楽しみの一つです。長野県は素晴らしい。(ログハウス)

長野県高齢者生協組合員数

(2026年6月末現在)

全	県	3,880人
北	信	2,170人
中	信	756人
東	信	682人
南	信	271人
その他		1人

つぶやき

つい最近気が付いたことがある。高齢協の事業は、人を観ることから始まるのだと。

お弁当配達で同行した日があり、約50か所お届けした。5分の1程しか家を覚えられなかった。なぜ配達のみなさんはこうも覚えられるのか感心してその話をした。

みなさんは、家や道を覚えるだけでなく、お届けした利用者さんの顔や人柄や環境を知り、その家を覚えていられるのだと知った。安否確認はその人の顔や性格などを知っているからこそできる事。お弁当を作る人もこの人は最近注文しないねとか、ごはん大盛のはずだけどとか、会ったことはなくても覚えている。

配食事業はもちろん、介護や生活支援も人を観て仕事をするのは同様で、それが高齢協の仕事だと感じた一日だった。小林雅典

長野県高齢者生活協同組合 第7次3か年計画（2026～2028年度）（抜粋）

中期計画3本の柱

1. 高齢者のニーズに応えた組合員活動と事業の展開

「地域福祉の生協」として組合員同士の支え合いを基盤にし、暮らしに密着したサービスと事業を一体的に展開します。組合員活動と事業を相互に循環させ、地域に必要とされる組織を目指します。従来からの硬直した活動・事業に陥ることなく、「協同労働」の視点で新たな取り組みにチャレンジします。○つながりと生きがいを生む組合員活動の強化を目指し、市民活動及び組合員活動を一時的な交流にとどめず、「集う場づくり」「支え合い」「社会参加」を柱に多面的に展開します。

○財政基盤を支える事業の安定と発展を行うため、既存の事業の見直し・修正を図るとともに、介護保険制度では対応できないニーズを事業として具現化します。

○ニーズに応じて進化し続ける運営を進めるため、現場を支える職員と地域の組合員の声を起点に、柔軟かつ継続的に活動・事業を見直し、地域組織や地域福祉の活動者とのつながりを深めます。

2. 経営基盤の強化と安定的運営

組織強化は、この「中期計画」の重要な柱です。盤石な体制を構築し、経営基盤を強化します。組織の基本は「人」であり、「集める」「育てる」「続けてもらう」をキーワードとし、多様な就労形態の導入、管理者・リーダー育成の体系化、面接・OJT・研修の充実、「協同労働」を実感できる職場づくりを行ないます。人材育成プログラムをはじめとした学習・研修の取り組みも具体化します。

○「赤字からの脱却」⇒「安定的黒字化」⇒「持続的成長」を段階的に進め、一部の業態や事業所の収益に支えられる事業構造ではなく、全ての事業所が「自立的経営」を目指します。

○数字に基づく経営判断の徹底や現場と理事会が一体となった「協同労働」の実践を目指します。

○長野高齢協の未来を支える人財への投資を積極的行ないます。

3. 協同の力による社会的課題の解決

地域住民の暮らしを守る立場から、制度や社会のあり方そのものにも目を向け、協同の力で社会的課題の解決に取り組んでいきます。個々の声を集め、世論を喚起し、連帯した行動につなげていきます。

○介護、医療をはじめとする社会保障制度の充実、核兵器禁止条約への署名および批准を求める運動、気候変動危機に関する学習、「長野高齢協SDGs宣言」に基づく実践、高齢者の人権が保障される社会を目指す運動に取り組めます。

第7次3か年計画の策定にあたっては、これまでの理事会を中心に作成してきた進め方ではなく、これからの長野高齢協を支えて行く各地域センターから選出された職員8名と理事5名の計13名で構成する策定委員会で作り上げたものです。各委員は自らの意見だけでなく、就労職員や組合員から聞き取った声も反映させました。委員会では数多くの意見が寄せられ、その一つひとつの大切な思いを可能な限り本「中計」に盛り込みました。そのため、資料編も合わせると38ページにもなるため、ここではほんの一部の紹介です。



3か年計画



資料編

全文は長野高齢協のホームページをご覧ください。（右上の二次元コードからも見られます）