

# かがやきなかの ニュース

## 設立20周年 地域とともに歩んで



爽やかな秋晴れの中、各地域で秋祭り・発表交流会が開催されています。かつては特定の施設・地域だけであったのが、今では多くの施設で、「来て、知って、見て、食べて、みんなで楽しむ」一大イベントとして大勢の人が関わるようになりました。今年が高齢協発足して20年。地域での支え合いが求められるこの社会で、そこに住む人それぞれがお互いに関わりを保てるきっかけとなるよう、これからも「元気になれる地域づくり」に努めていきます。

### 本部・北信地域センター

長野県長野市南長池 761-3  
(本部) TEL 026-263-2386  
(北信) TEL 026-217-3601

### 中信地域センター

松本市本庄 2-3-18  
TEL 0263-50-8439

### 東信地域センター

佐久市下越 612-1  
TEL 0267-78-5070

### 南信地域センター

下伊那郡下條村陽阜 719  
TEL 0260-27-3588  
※11月より移転しました。

# 祝!!長野県高齢者生活共同組合設立20周年を迎えて

今年は組合設立20周年を迎えます。今号は私たちの原点である「設立宣言」を振り返ります。

## 長野県高齢者協同組合 「設立宣言」

私たちは今日、より豊かな長寿社会を築き、長生きして良かったと実感出来る、輝く人生をまっとうしたいとの願いを込めて、「長野県高齢者協同組合」を設立しました。

高齢者一人ひとりが力を出し合い、協同することにより、元気なうちは人と地域に喜ばれる仕事をし、人間らしく暮らせるように、心の通い合う助け合いを広げようと、決意しました。

全国に先がけて高齢化が進む長野県において、とかく重苦しく、暗く考えられがちな「老人問題」への発想を、協同の力で逆転し、

「ひとりぼっちにならない、しない」

「寝たきりにならない、しない」

を合言葉に、明るい方向へ解決していきましょう。

私たちの協同組合は、一人ひとりが積み重ねてきた人生経験と英知、技能や趣味の、多様で豊かな人びとの集団です。これに若い人たちも加わります。

「生きがい」や「遊び」「文化」を大切に、仲間づくりをすすめ、みんなで人生をより充実したものにしていきましょう。

高齢者協同組合づくりは、長野県民に大きな共感と善意を呼び起しつつあります。これからも年齢・階層にかかわらず、大きなうねりと力強い流れをつくり出していきましょう。今日、その第一歩を、確信をもって踏み出しましょう。

私たちに続いて、全国都道府県でも相次いで高齢者協同組合が結成されようとしています。全国の仲間としっかり手をつなぎ、日本の歴史に新しい1ページを印し、みんなが主人公となり、この地上が本当に平和で安全な二十一世紀を迎えられるようにしていきましょう。そんな希望と夢が実現しますように、みんなががんばりましょう。

沖縄に次ぐ「長寿信州」に生きて、みんなが本当に良かったと言い切れるようにするため、ここに「長野県高齢者協同組合」の設立を宣言します。

1996年3月24日

## 20周年 あの時の思いをいまに

1963(昭38)年施行の老人福祉法はその理念を、「老人は多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として、かつ豊富な知識と経験を有する者として敬愛されるとともに、生きがいをもてる健全で安らかな生活を保障されるものとする」と謳いました。

それから50年有余年、この法律は幾多の「改定」を経てきましたが、その度に政府が唱えてきた主な改定理由は「財源」で、高齢者福祉亡国論さえとび出し、法の理念は萎むいっぽうです。高齢協設立の経過を語るとき、社会保障後退に抗する運動を抜きにすることはできません。高齢社会が進展し、医療・介護・年金などの必要な施策が待たなしの状況をむかえるいっぽう、公共投融資などへのバラまき予算が振る舞われてきました。これに対し高齢者が声を上げ、生存権保障を求め、社会に貢献できる運動と事業を自分たちが協同の力で興し、平和で住み良い社会をつくろうと立ち上げたのが高齢協の出発点でした。

当時長野中高年雇用福祉事業団(現労協ながの)が加盟する現日本労働者協同組合(ワーカーズコープ)連合会が1990年、新しいタイプの協同組合として高齢者協同組合づくりの構想を提起し、以来関係組織・団体での検討、準備が始まりました。

また長野県では、県内4生協(長野生協、長野県民生協、長野医療生協、長野中高年雇用福祉事業団)による長野協同懇談会が中心となり、1988年「考えてみよう長野県での協同を」の第1回研究集会を長野市で開催し、1993年の第3回集会でプロジェクトによる研究成果の中間報告を「高齢者福祉への協同組合からのアプローチ」として発表し、県民にアピールしました。

高齢者協同組合設立にむけたこの2つの構想が結びつき、2年半にわたる研究や懇談会の準備を重ね、県内82人の著名人による呼びかけと2500人の賛同者により、1996年3月長野県高齢者協同組合(現長野県高齢者生活協同組合)が船出をしました。全国で5番目でした。

20周年の節目に、いま改めて設立当時の社会情勢やそれに対する高齢協第一世代の人びとの、長生きして良かったと喜び合える新しい高齢社会創出への気概を感じずにはられません。平和の危機もむかえています。私たちが高齢協設立の原点に立つことが強く求められています。(理事 依田 發夫)



# 「設立宣言」に寄せて

専務理事 新井厚美

長野県高齢者協同組合「設立宣言」を読むと、その先見性、その想いの深さに胸を熱くさせられます。高齢協が発足して20年。私たちは何を実現することが出来たのでしょうか。

現在の私たちの到達点は以下のようになっています。

事業活動は事業高7億を臨む地点に到達しました。

- 訪問介護から始まった介護事業は、居宅介護支援事業、通所介護、小規模多機能型居宅介護事業と発展してきました。
- 配食事業はつくしの里川中島店（現在は移転し、長野南店）から始まり、3施設で実施し、1日約600食の弁当をお届けしています。
- 長野市での指定管理・受託事業は、老人福祉センター、老人憩の家、シニアアクティブルーム、戸隠交流施設、生きがいデイサービスなど、高齢者施設を中心に長野市の公共サービスの一翼を担っています。
- その他、職業訓練講座を中心にした人材育成事業、協同募運営も含めたやすらぎサポート事業、NPO法人での協同事業や生活支援など、多岐に渡ります。

仲間づくり、生きがいづくりを主とした組合員活動も盛んに行なわれています。様々なジャンルの倶楽部活動、介護予防教室、バスハイクや講習会。そして何より佐久の「ひろば」や長野の「カフェ倶楽部」などの集う場づくりが進みました。

運動分野でも、社会保障を後退させない取組み、平和行進や署名活動による平和への取組み、フードドライブや協同畑での生活困窮者対策など様々な分野での運動を行なっています。

しかし、「設立宣言」で言う、「長生きして良かったと実感出来る、輝く人生をまっとうしたい」との願いが実現できているかと言えば到底追いつかないというのが現実です。

お金一辺倒の社会の風潮の中、効率と利益が優先され、生きがいややりがい、安心・安全が軽んじられる。その場だけ、自分だけが良ければいいという社会になりつつあります。

流行語が介護離職、孤独死、下流老人、老後破産なんて本当に悲しくなります。

年金・医療・介護など社会保障制度の後退は、考えられないくらい早いスピードで進み、介護保険制度も本来の趣旨（介護の社会化）から逸脱し、制度の維持だけを目的とした地域包括ケアシステム（地域丸投げ、自己責任へ）に変わろうとしています。同時に憲法改正やTPPも強引な手法で押し進められようとしています。

こんな社会情勢の中、光輝く私たちの理念を実現する為には何が必要でしょうか。

私たち高齢者は確かに体力は衰えたかも知れませんが、健康面の不安もあります。しかし、私たちには長い人生を歩んできた経験、英知があります。

私たちが元気にそして声高らかに謳うのです。

「長生きして良かったと言える社会こそが、若い人も、赤ちゃんも、全ての人々が希望の持てる社会なんだ！」と

○仲間を募りましょう。

○生きがいづくりに取り組みましょう。

○地域での困り事や要望を出し合って、実現に向けて話し合ひましょう。

家庭で、地域で声を挙げるのが大切です。

誰かがやってくれる。お上がなんとかしてくれる。… 待っていてはダメです。

ひとりひとりの力は小さいですが、結集することで大きな力となります。

高齢協運動はまだまだ道途ば。

出来ていない事が一杯です。でも裏を返せば、これからの可能性は無限大です。



1996年3月長野県高齢者協同組合成立総会

**その可能性を信じて、新たな一步を踏み出しましょう!!**

## 交流が深まり、みんなで楽しんだ一日に 第5回かがやき広場秋まつり開催

10月15日、かがやき広場（高齢者生協東信地域センター）において「かがやき広場秋まつり」が行われました。今年で5回目を迎えた秋まつりには、利用者・家族、組合員、地域のみなさん、職員など約200人が参加しました。

玄関前ひろばのオーブニングには、地元の保育園児の鼓笛隊が登場。かわいらしく一生懸命な演奏に大きな拍手が送られました。屋内の舞台発表は、歌、手話ダンス、フラダンス、銭太鼓、ハモニカ演奏、民謡、笛オカリナ演奏など、地域のサークルのみなさん、倶楽部、サロン活動のみなさんが日頃の練習の成果を発表。今回初めて「通所型サービスA」の利用者の皆さんも出演し、観客と一緒に楽しい時間を過ごしました。

野外会場では、野菜・果物、自然酵母パン、フランクフルト、たこ焼き、手作りかご、アクセサリーの販売が行われ、どこも好評で多



保育園児の鼓笛隊

くの皆さんが買い求める姿が。例年好評のバザーコーナーは、今年も掘り出し物を買って求めて大勢の皆さんが訪れ、昨年を上回る売り上げ達成に。フロアには、絵画、彫刻、絵手紙、カゴクラフトなど組合員さん、サロン活動の作品も所狭しに展示されました。

オープンスペースにした四季のベンチでは、スタッフが和服姿で抹茶のサービス、利用者の皆さんの切り絵の作品展示、バザー、けん玉遊び、消しゴムハンコなどが行われ、スタッフや利用者の方のご家族、子供たちで賑わいを見せました。米ちゃん弁当試食コーナーにも、配られたおにぎりと一緒に食しようと誘い合って訪れる人たちも多く、大好評でした。「秋まつり」は、地域の方々に高齢者生協・「四季のベンチ」・「米ちゃん弁当」を知っていただき、地元のみなさん、利用者の方やご家族との交流の場となってきました。

今回も、天候にも恵まれ、交流が深まり、みんなで楽しんだ一日となりました。（東信地域 渡辺 一信）

## しもじょっ子まつり 地域とともに歩む活動

みんなの家下條では、今年も「第17回しもじょっ子まつり」に参加しました。昨年に続いての参加でしたが、下條村内で開催される催しには積極的に参加してきただおかげか、みんなの家下條の名前も随分認知度が上がってきたようです。

今年の出展は、利用者さんと作った、「手拭帽子」と「手作り針山」の販売を中心に行いました。このお祭りは名称の通り、地域の子どもたちが主役です。「興味を持ってくれるかな？」と心配していましたが、そんな心配は何処吹く風とばかりに、「きれいなかわいい♪柔らかくて気持ちいい♪」と大好評。女の子だけでなく、男の子からも評判で、全品完売の大盛況でした。

後日その様子を聞かれた利用者さんは、「頑張って作って良かった。今度はもっと沢山作ろう。次は何処のお祭り？」などなど、既に次のお祭りに向けてヤル気満々。「今度は利用者さんと一緒

にお祭りに参加したい」そんな感想もスタッフからは聞こえていました。

私たちは下條村にある介護事業所として、地域のお役立ちのための活動を続けています。でもそれは単にサービスを提供する側とされる側という関係性では無く、一緒に力を合わせ、ともに地域の安心づくりのために歩む活動だと考えています。また、高齢者から子供まで幅広い世代の人達との関係づくりを目指しています。

11月には、「北又合同祭（11月13日）」、「下條村文化の祭典（11月20日）」の地域の催しが続きます。利用者さんと地域の皆さんとスタッフ協力しながら盛り上げていきます。



しもじょっ子まつり出展の様子

（南信地域 伊東 泰成）



## いきいき一座、まつりで芸能を披露！

いきいきサークル（生きがいデザインサービス）では、1年間参加いただいた利用者さんへの感謝祭として、毎年3月に職員全員による出し物を行っています。この度「たわわ善光寺下」と「いきいの家」より声をいただき、そのお祭りで急遽披露させて頂きました。

たわわでは、東京の音楽事務所から来たという設定で「竹子さん」の歌や、北海道富良野で知られている「へそ踊り」腹芸を。いきいの家（新橋）では、仮装して志村けんの「アイーアン体操」をしたり、アラブのコーヒールンバの歌と演奏、いきいきシスターズの「好きになった人」の踊りなど多芸にわたり披露させて頂きました。練習もあまり出来ないまま臨んだものの、皆さんとても喜んでいただきました。



一緒に手拍子を打つ方や、知っている曲を口ずさんでいる方。最後の炭坑節は会場のお客さんも参加してみんなで踊って、歌って、賑やかなひとときでした。「いっぱい笑ったー！」とニコニコして帰られる姿に嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

なお、新橋いきいの家では、顔なじみの地元の団体の出し物もあり、楽しむ場となっていることを感じました。また、たわわでは、ボランティアで来た自分達に手作りのカレーを出していただきました。食材を大切にし、工夫し、心のこもったカレーでした。そして事務所に戻り、お土産に頂いた手作りケーキをみんなで食べました。とてもおいしく、一気に疲れがとんだそんな気持ちになりました。ご馳走様でした。

（いきいきサークル長野地区 齊藤 洋子）

## カフエ倶楽部 一周年を迎えて感謝祭！

善光寺から南西に徒歩10分ほどのところ、桜枝町に昨年10月にオープンをしました。

旧鬼無里街道、一昔前は大賑わいの商店街でした。現在は商店がほとんどなく閑散として歩いている人はほんのわずかです。こんなところで人が来るのかとオープン当時は不安でした。ボランティアの人たちとは、地道にやって行こうが合言葉でした。組合員さんのご好意で貸してい

ただいた建物です。掃除は20人ほどの組合員さんにきれいにしていたいただきました。

店頭には、松代の組合員さんの協力で野菜、つくしの里のおこわ、味飯水にこだわった豆腐を並べて販売しています。

回を重ねているうちに、通行人から「ここは何をしているところ」「野菜が安い、新鮮」「お茶を飲んでもいいの」と気になってこえをかけてくるひが増えてきました。私達スタッフも顔の緩む回数が多くなりました。野菜をもつてきてくださる組合員の西田さんは、販売する野菜を料理してきてくれます。「味見をしていただきたい」と心のこもった一品です。レシピをつくり、来店するお客様に提供しています。話すきっかけにとっても役に立っています。こんな組合員さんの協力が私たちの励みになっています。

冬場の利用者は数人と少なかったのですが、店頭の販売商品が多くなるにつれ利用者も多くなってきました。常連さんも増えてきて、利用者さん同士で「元氣！」などの挨拶が増えてきました。料理の話、介護の話、社会情勢等の話が弾みます。「ここへ来るのが楽しみ」「情報がいっぱい、

感謝祭の様子



お利口さんになった」等の声を聞くのと、地道にやってきてよかったうれしくなります。

地域行政とのかかわりでは、包括支援センター・住民自治協の方がカフェを紹介したいと訪ねてきます。私たちはこれから「カフエ倶楽部」が地域とどのように連携していけるかが課題であると受け止めています。

隣接の障害者支援センターとは、月1回のギター、紙芝居、落語などのイベントの協同開催も行っています。1年間の開催日が48日 利用人数362人（延）ありました。

地域の皆さんや、多くのボランティアさんに支えられて無事1年間の経過を感謝しています。

9月28日には感謝祭を行いました。踊り、お琴演奏、コカリナ演奏、きものリメイクファッションショーの発表は、とても喜んでいただきました。昼食には、ちらしずし、お吸い物、豆腐の団子、つけものなど手作りを食べていただきました。参加者・発表者、（25人ほど）、スタッフ（ボランティア・職員）ともども楽しい一日となりました。

これからも地域や組合員さんの温かい寄り場になれるよう励みたいと思っています。

（二周年の様子はH1ページにも掲載しています。）

（北信地域 中村 令子）

# 平和でこそ生きる権利が保障される ～理事会で憲法を学ぶ～

10月1日開催の第2回理事会は、高齢協運動の中心的課題の一つである平和と社会保障を守る取り組みの一環として「平和と憲法」について学習会を行い、そのあと理事が3グループに分かれ、この運動を組合員・地域の方々にご広げるかのグループワークを行いました。

学習会のテーマを「平和と憲法」に設定した

理由は、安倍政権による暴走政治が憲法「改定」を着々と準備している政情下、高齢協としてこれを容認することはできない、明確な判断のもと自分たちの運動をしつかりつくりあげていこうという認識によるものでした。

学習会は冒頭、依田理事より「平和と日本国憲法前文、9条、13条、25条を中心に、高齢協運動に引き寄せて」のテーマで報告。

第1は憲法の「初心」は武力行使はしない、で始まり①日本国憲法制定の歴史的背景②日本国憲法の特徴（3原則）③立憲主義、④前文、9条、13条、25条の説明、

平和的生存権について。

第2は自民党改憲草案は日本の国のある方をどのように変えようとしているかで前文、9条、13条、25条の核心部分がどのように削除されたり、入れ替えられているかの説明。

第3は高齢協の憲法を守る運動をどのように①情勢の把握②社会のお役に立つ③平和的生存権の理解④組合員、地域のかたがたとの対話を⑤伝える側がまず燃える。

第4のむすびは、国民の連帯で必ず前へ進むことができる、でした。後半のグループワークで話し合われた内容を大別すると3つの柱がありました。

第1は情勢に対する認識、第2は理事自身のテーマへの思い、第3は伝え、広げるための具体的方法についてです。

まず情勢認識ですが  
● 参院選後の約3ヶ月をみて安倍政権の暴走ぶりは目に余る。選挙期間中は一言も触れなかった憲法「改定」問題を、自公で三

分の二の議席を確保した途端に自民党の改憲草案をベースに議論しようと言いつ出した。国民をペテンにかけたようなものだ。

● 南スーダンへの自衛隊のPKOによる派遣。武器を使用した訓練を始めるのと稲田防衛大臣が言い出した。駆けつけ警護でいよいよ自衛隊が人殺しをするようになるのでは。

● 戦争を体験した年輩者は、あの太平洋戦争が始まる前と時代状況がそっくりになってきた、と言っている。

● このまま進めば憲法が改悪され、日本はとり返しのつかない国になる。

● いつぼう若者たちをはじめ幅広い層の人びとの立ち上がりは日本の新しい歴史をつくっている感じがする  
などなど。

次にこのような情勢下、理事さんたちはいまテーマに対してどんなことを考えているか話し合いました。ここでは

● 日々忙しい生活をしていると憲法を意識することが少ない。  
● 高齢者いじめの社会保障費抑制をやめ、防衛予算を削らせない。  
● 安保関連法（戦争法）ができて

から平和のことを真剣に考えるようになった。

● 憲法、特に前文はいま改めて読んでみるとほんとにすばらしい、日本の誇りだ。

● 他者と話す時自分の気持ちを伝えられるか不安。

● 立憲主義の内容をはじめて知り、安倍政権・与党の国会議員の見識の低さに驚く。

● これまであまり危機感がなかったが、腰をすえてとり組まなくてはなどなど。

3つ目の「どうするか」では、沢山の意見が出されました。

● まず対話するには自分がよく知り、自分の言葉で語れるように。

● 知って、知らせて、組織する

● 自ら考える人になり、本質を見抜ける力をつける。

● 相手との話すきつかけづくりを大切にす。

● 伝える相手にどういう伝え方をすれば琴線にふれるか考えて話す。

● 20周年記念誌をもとに話していきたい。

● 「私からの伝言」を活用したい。

● 憲法前文を読む会を開く。

(左上に続く)





(右下より)

●こちら側から一方的に話すのではなくまず傾聴を。

●介護保険の学習会などで具体的事実に基づいて話し合いができれば、平和的生存権の理解につながる。

●個人個人の生活と憲法がつながっている理解が進むことが肝要だ。

●ヘルパー養成講座で幸福追求権の話から平和的生存権の話へ深化させていきたい。

●無関心層、戦争を知らない世代向けに劇のシナリオをつくり(何人かの共同作業で)、地域で上演したい。

●弁護士を講師に学習会を開く。

●戦争体験のある高齢組合員を見つけ、話をきく会を開くなどなど。

### 《筆者追記》

2時間余の学習会でしたが、グループワークでは全員がよく語り、お互いの意見をしっかりと聴くことができました。高齢協運動の先頭に立つ理事さんたちにふさわしい中身の濃い話し合いでした。いよいよこれからは「動」です。まず周りとの「関係づくり」を重視しましょう。

(理事 依田 發夫)

### 【憲法前文】

日本国民は、正当に選挙された国会における代表者を通じて行動し、われらとわれらの子孫のために、諸国民との協和による成果と、わが国全土にわたつて自由のもたらす恵沢を確保し、政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。そもそも国政は、国民の厳粛な信託によるものであつて、その権威は国民に由来し、その権力は国民の代表者がこれを行使し、その福利は国民がこれを享受する。これは人類普遍の原理であり、この憲法はかかる原理に基くものである。われらは、これに反する一切の憲法、法令及び詔勅を排除する。

日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであつて、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めてゐる国際社会において、名誉ある地位を占めた

と思ふ。われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。

われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならないのであつて、政治道徳の法則は、普遍的なものであり、この法則に従ふことは、自国の主権を維持し、他国と対等関係に立たうとする各国の責務であると信ずる。

日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓ふ。

### 【憲法9条】

#### 第二章 戦争の放棄

第九条 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

### 【憲法13条】

第十三条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

### 【憲法25条】

第二十五条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。



## 私の歩んだ道 そのⅢ

長野県高齢者生活協同組合  
理事長 市川 英彦

### 看護師さんから教わった

#### 医療従事者の心得

当時（昭和35年）医師見習いの指導要項は無く、専ら看護師さんから手ほどきを受けました。鮮明に憶えているのは、医療従事者としての4つの心得です。

①共感…当時は、脊椎カリエスの方が多く入院していました。背中の瘻孔から流れ出る膿を拭いてまわるのは見習いの仕事でした。向こうむきの40歳代の患者さんから「先生、おれの膿はいつとまるのか」と聞かれ、私はおうむ返しに「そんなことは上の先生に聞いて下さい」と言ってしまうました。師長さんが私を勤務室に引っぱって行って、「そんなことは何ですか。一家の柱であるあの患者さんの苦しみが分からないのなら医師になるのは止めなさい」と一喝されました。

②配慮…早朝の往診、家に近づく

と大きなうなり声、七転八倒の様子。家族や近所の人がり囲みパニック状態。私はたじろいで近づけない。一緒に行つた看護師さんが「先生をちよつとお借りします」と告げて私を連れ出し、「きつ」と回虫が迷入して起きた急性腸臓壊死です。お腹は板のように硬いはず。大きな声で『直ぐ手術が必要です』と言つて下さい」と。その通りに事が運びました。

③誠実…診療所の外来で、30歳位の主婦が「先生、動悸が…」と言いつつ出しました。私は皆まで聞かず心電図だ、胸のレントゲンだとカルテに書いていたら、看護師さんが「先生、だまつて話を聞くだけで良いのです」と。そうしているうちに「おかげさまでよくなりました」と言つて帰つて行きました。朝、姑さんと衝突したとこのことでした。

④尽力…山間の集落で検診をやっている間に雪にとざされ、迎えの車が上がつて来られなくなり、みんなで手を繋いで雪の道を幹線道路へと下つて行きました。住民の期待に応えられたという思いと、若い看護師さんの手の温もりで上気し、頬に降りかかる雪は

「ジュ、ジュ」と溶けました。

### ただ一生懸命だけの内科医

昭和36年、晴れて佐久病院の内科医師となりました。医師不足は今とは比べものならず。ことに内科は新入りの私を入れて2名でした。

1日の仕事は80〜100名の外来、入院50〜60名の回診（なんと一病棟全部）、3〜4件の往診、3〜4名の胃バリウム検査等と膨大でした。ただ一生懸命だけが取り柄の内科医として頑張りました。「個人の完成は、全体の完成に向つての個人の努力の中にある」というのがモットーでした。

その頃は受け持ち患者さんの死は「医師の敗北」でした。一分でも一秒でもと、汗と涙にまみれながら心臓マッサージを続け、死に目に会うべき家族が集まられたら、「至りませんでした」と頭を下げるのでした。



当時の  
市川理事長

## 転ばぬ先の杖

〜知っておきたい「成年後見制度」その2〜

今回は、各市町村社会福祉協議会が行なっている「日常生活支援事業」について書きます。「成年後見制度」を申請する程ではないけど、自分ひとりで契約などの判断することが不安な方やお金の管理に困っている方などが利用できます。

例えば、認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者の方々が判断能力が不十分な方が対象となります。では、どんなサービスがあるのでしょうか。

○福祉サービスを安心して利用できるお手伝い

○毎日の暮らしに欠かせない、お金の出し入れのお手伝い

○大切な通帳や証書などを安全な場所で見守り

●利用するには

お住まいの市町村社会福祉協議会に連絡して下さい。

受付↓相談・打ち合わせを行い↓支援計画が作られます。↓支援計画に納得すれば契約となります。↓契約後サービスが始まります。

●費用はかかるのでしょうか  
実際のサービスを受ける場合は有料となります。

●長野市社会福祉協議会の場合

生活支援員がお手伝いする場合…1時間当たり1,000円（交通費

キロ20円）書類等預かりサービスは1ヶ月300円

※市町村で異なる場合がありますので、お住まいの社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。





## 第8話「薬をやめたり認知症ではなかつた」(南信・今村洋子)

「少し認知症がみで尿失禁も時々見られます。体が始終かゆいそうなので、お風呂に入れて下さい。血圧が高く、咳もよく出るので状態観察しながら、訪問看護をお願いしたいそうです」

ケアマネージャーからの依頼で、Kさん(男性 83才)のお宅へ週3回自宅入浴に伺うことになりました。お風呂好きなKさんは首を長くして待っていました。

Kさんの手を引いてお風呂場へお連れして、服を脱がせました。身体のおちこちに引っかき傷が見られます。お風呂からあがってからはかゆみ止めの軟膏を全身に塗りそれから居間に戻って水分補給です。

「二日中体をかゆがって気の毒。なんとかありませんかねえ」

奥さんは、そう言いながら夫を労ります。「そうですね。お年寄りには皆さん皮膚が乾燥しやすいので、かゆくなりやすいですよ」と私。「寝る前に皮膚科からいただいたかゆみ止めのお薬を飲んで寝るので、あまり効かなくて、夜中にかゆくて目が覚め、掻きむしるのですよ」「えっ。そんなに?」夜中目を覚ますほどかゆみがひどいとすれば、皮膚の乾燥以外に別の原因があるかもしれません。

詳しくお話を聞きしたところKさんは、3年前から喫煙が原因で痰がよく絡むようになり、主治医から痰が切れやすくなる去痰剤

(きよたんざい)を出してもらい、現在も服用しています。

よくお聞きするとその薬を飲み出して2カ月ぐらいで、全身にかゆみが出て2カ月になりました。皮膚科に受診し、かゆみ止めの飲み薬と軟膏を出してもらって2年になります。

早速、事務所に帰ってKさんが服用している去痰剤の副作用を調べました。ありました!「全身掻痒感」。つまり、この去痰剤の薬を飲むと、全身にかゆみを感じるという副作用が生じるわけです。主治医に相談して、その薬の服用を中止してもらいました。すると、2日後に2年間悩み続けてきたかゆみが消えました。去痰剤の副作用がなくなり、かゆみ止めの服用もいらなくなりました。すると、どうでしょう。更に良い連鎖が起ったのです。

認知症気味と言われていたKさんの症状が軽くなり一日中ボーとしていたKさんの意識がはつきりしてきて、よたよたとしていた足取りも普通になったのです。「まあ、おじいさんが以前のおじいさんに戻った。なんてうれしいこと!」奥さんは大喜びされています。

かゆみ止めの飲み薬は眠気を催し、意欲を低下させる副作用があるのです。かゆみ止めを多用していたKさんは、その副作用で昼間からボーとしていて、排尿にも間に合わず、時に失禁することもありました。そして、「認知症」の傾向があると診断されていたわけです。すっかり印象が変わったKさん。現在リハビリに励んでいます。

## ★ケースから学ぶ

日本のお年よりはお薬が好きで、お医者さんの出してくれた薬を全面的に信頼する傾向があります。Kさんも、奥さんも、まさか薬のせいだとは思ってもよらなかったようです。

お医者さんに対しても遠慮があり、主治医の薬の処方疑問を感じても、黙って別の病院機関にかかり、重複して何種類もの薬を飲んでいく方もいらっしゃいます。

現在は薬の効用、副作用を書いたものをかならずいただけています。私たちがよく見かける薬の副作用は「胸焼け」、「胃の痛み」、「体のかゆみ」、「便秘」、「下痢」、「食欲不振」、「意欲がない」、「尿が出にくい」、「頻尿」などです。

それからまれに長期服用をしている薬で身体の動きが鈍く、パーキンソン病※のような症状になる方も見かけます。

副作用の全くない薬などありません。良くなるために薬を飲むのですが、その副作用が、その人の全体の症状を以前より悪化させてしまう結果となつては元も子もありません。

医師から出されるままの薬を鵜呑みにせず、その効用と副作用をきちんと確認し、薬を服用し続けることで少しでも異変を感じたら、主治医に率直に相談してみましよう

※パーキンソン病:「手足のふるえ」、「筋の固さ」、「動作の遅さ」、「歩行の拙劣さ」、「転びやすさ」などが主な症状の病気。

## 理事会たより

10月1日に行われた第2回理事会報告を行います。

- 秋の組織強化月間の各地域センターの取組みを確認しました。
- 8月度財務・事業状況を確認しました。併せて、赤字事業所の黒字化対策を確認しました。8月までの事業高は283,287千円。事業剰余は8,823千円と全体では順調に推移しています。しかし、介護保険制度の改定等の影響もあり、苦戦している事業所もあります。下期は赤字事業所0を最優先課題に進めます。
- 10月1日から最低時給が上げられるのに伴い、非常勤職員の給与規程の見直しを行いました。

- 「TPP協定を今国会で批准しないことを求める緊急署名」に取り組みます。10月末を締め切りに全事業所で取組みます。

### NPOワーカーズコープかがやき理事会報告

- 北信地域センターの福祉用具・介護予防福祉用具貸与事業所について、労協連のシステム変更、他組織の対応、福祉用具貸与事業の将来性を鑑み、廃止を決定しました。
- 北信NPOの新規事業開始を確認しました。空き家管理代行サービスを10月5日から開始します。遺品整理は発生した場合に対応します。(11月から)お墓清掃サービスを10月5日から開始します。

# 前号のクロスワード正解「リオオリンピック」でした。

読者コーナー

正解者：4名 当選者（3名）：箕田さん、土屋さん、石坂さん  
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		2	3		4	5
			H			
F		6		7		
				B		
8	9			10		
11			12		13	14
			E			D
	15			16		
	A					
17				18	19	
					C	
		20				

〈前号の答え合わせ〉

1		2	3		4	5
リ		イ	イ	ダ		オ
6	ア	イ	エ	ン	キ	エ
				ン		ガ
8	カ		7	キ	エ	
						ク
	オ			イ		ク
イ		10	ア	ガ	タ	
						リ
11	ガ		ピ	ホ		12
						ツ
ン		13	コ	ウ		ク
						ン

〈タテのカギ〉

- ①長野高齢協が委託を受けている長野市の〇〇〇〇サークル。生きがいサービスともいう。今号にも記事あります。
- ②この夏の甲子園に出場した長野県代表校。
- ③顔を乱暴に表現した言葉。泣きっ〇〇
- ④お祝い時には欠かせない球形のもの。
- ⑤魚を生かしておく場所。
- ⑦漢字では、「熨斗」と書く。
- ⑨五目御飯。山菜、キノコ、あさりなど季節の食材を使って作る。
- ⑫役に立たないもののたとえ。〇〇の太木。
- ⑭ベトナムの通貨
- ⑯泳げないときもこれがあると安心。
- ⑰空いた時間のこと。休息。
- ⑲これの持ち方は、子供の時にしっかりと覚えるのが大事です。

〈ヨコのカギ〉

- ①インクにより紙などに文字・写真を再現すること。
- ④建築の際に使われる道具。出過ぎたふるまいをする者は非難される慣用語にも用いられている。
- ⑥山本周五郎の時代小説。〇〇〇〇留守。
- ⑧〇〇〇ごっこ。堂々めぐりで物事がはかどらないときのたとえ。
- ⑩維管束植物であり、種子でなく孢子で増える植物の総称。ワラビなどがある。
- ⑪青色の花が咲く多年草植物で日本全国に分布するが、絶滅危惧種となっている。市の花として塩尻市などが選定している。
- ⑬これが大きいと家は明るい。
- ⑮式典を行ったり、多勢に演説等を行う室内の場所。大学、寺院などの一部に設置されていることも多い。
- ⑰日が暮れた夏祭りなどの際に出回る屋台。
- ⑱電車に表示される車両番号のカタカナ部分の表記。動力や用途を示すもので、表記には、このほかにモハ、クハなど複数ある。
- ⑳国際的なスキー大会が数多く開かれてきた福島県のこの地。湖でも有名。

## 応募方法

・ヒントから□に文字を入れて、A～Hまでのアルファベットを順番に並べ替えて、言葉を完成させてください。応募いただいた正解者の中から抽選で3名の方にクオカード500円をプレゼントします。

☆答え、氏名、住所、日常の出来事やニュースのご意見・感想などを記入して、郵便、FAX又はメールにてご応募ください。お待ちしております。

宛先：〒381-0024 長野県長野市南長池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 メール:kagayakinews@nagano-koureikyo.jp 締切日:12月17日(土)必着

松本市にある下記介護事業所では介護職員を募集しています。「以前勤めていたけどまた復帰したい」「あの人はどうだろう?」そんな方からの自薦、他薦をお待ちしています。

○詳細お問い合わせ 中信地域センター 0263-50-8439 担当 風間

### 《小規模多機能型居宅介護事業所職員》

【募集職種】正職員・パート

【資格】初任者研修修了(旧ヘルパー2級)

【勤務時間】事業所シフトによる(早番・遅番・夜勤あり)

パートは1日6時間程度で週3日程度、勤務時間相談可

【給与】正社員 195,000円(資格手当等含む)

社会・雇用保健加入

パート 930円/時(資格手当含む)

【勤務地】松本市笹部

【募集人員】若干名

### 《訪問介護事業所介護職員》

【募集職種】登録ヘルパー

【資格】初任者研修修了(旧ヘルパー2級)

【勤務時間】8:00～20:00(実働8時間)、週2日以上

【給与】1,100円/時より

【勤務地】松本市本庄

【募集人員】若干名

### 《居宅介護ケアマネジャー》

【募集職種】パート

【資格】介護支援専門員

【勤務時間】9:00～16:00のうち5～6時間程度、平日勤務

【給与】1,250円/時

【勤務地】松本市本庄

【募集人員】1名



かがやきインフォメーション  
介護職員大募集(松本市)



# 読者からの投稿

読者の皆さんからの投稿を「部」で紹介し、  
沢山の投稿ありがとうございます。

◆被爆者藤森さんの願いを拝読いたしました。  
何とも言えない気持ちになりました。

◆昨年、阿智村にある「満蒙開拓記念館」を訪れて来ましたが戦争の悲惨さ、戦場ばかりではない一般市民が犠牲になつてしまう怖さを知りました。

(T・Hさん)

◆オリンピックでは沢山の日本人に活躍が見られました。長野は雪国でウィンタースポーツが盛んなイメージですが、夏のオリンピックでも地元の方の活躍は見て、とても嬉しいです！

(I・Fさん)

## カフェ倶楽部1周年の様子

お気軽にいらして下さい



お待ちしております！

◆クロスワードパズルむずかしいです。いい頭の体操になったのしんでいきます。  
(K・Rさん)

◆空き家管理代行サービスを開始した旨をかがやきながのニュース120号で知りました。大変うれしく思います。屋根が倒壊寸前のもので、猫屋敷化しその猫がわが自宅に糞をし所有者がわからないものなど、その数は増える一方だと思ふ。許されるならば、集会所として提供していただけるならば家も傷まず、憩いの場となりましょう。今年2軒の墓掃除の依頼を受けました。10年後のことを今のうちから着々と考えましょう。  
(S・Jさん)

★ペンネームでの投稿もお待ちしております。

## かがやきインフォメーションⅡ ～NPOではお墓掃除サービスを開始します～

前号でもNPOの新規事業である「空き家管理業務」を紹介しましたが、長野地区では「空き家管理業務」に続き「お墓掃除サービス」も開始をします。  
これは

○遠方で墓参りが出来ない

○自宅からお墓へお参りに行けない  
そんな方達に代わり、実家などのお墓の清掃サービスを提供するものです。

### 【サービス内容】

●墓石みがき

●敷地の草取り、玉砂利洗い

●お供え物廃棄、花受け・線香受けの清掃などを行い、終了後は、清掃後のお墓の写真撮影しお送りします。

※ご希望により献花を行います。(献花の場合、別途実費がかかります。)

### 【サービス費用】

●半坪タイプを標準として、1回3,000円の予定。お墓の大きさによっては別途お見積が必要。遠距離では別途交通費がかかります。

### 【お問合せ先】

NPO法人ワーカーズコープかがやき

長野地区 (026) 263-2386

担当：長坂

※長野地区、中信地域では引き続き「空き家管理業務」のご依頼をお待ちしています。詳細は120号を参照下さい。

松本地区 (0263) 50-8439  
担当：代田

## 長野高齢協組合員数

(平成28年10月末現在)

全	体	3,873人
北	信	2,338人
中	信	754人
東	信	569人
南	信	198人
そ	他	14人

## 編集後記

十年ひと昔と言われますが、わが高齢協はふた昔を迎えました。この間「人と社会のお役に立つ」仕事と運動をどのくらい積み上げられたでしょうか。社会的知名度はまだ高くはありませんが、どの地域センターも事業所もみな精いっぱい頑張ってきました。着実に地域での信頼は広がっています。職場や地域に新たな協同を広げるため、20周年を機に更には汗をかいていきましよう  
(依田)





# 「地域包括ケアシステム」

—おたがいさまを紡いで 22 年—

## コープながの 暮らしの助け合いの会

### 佐久あじさいを尋ねて 第3回(最終回)

連載も最後になりました。お話を聞きながら、心に残る言葉を記載します。

「私たちはたいしたことはやっていません。家事援助をやっているだけです。でも家事こそ、その方を支える基盤となるのです。」

昨年の介護保険の改正で要支援の方々の生活援助が段階的になくなります。2018年には要介護1・2の方々の生活援助も外す検討が行われています。その方の生活基盤をきちんと作り上げないと良い介護はできない事を実感します。

「私たちは援助活動を行っていますが、ただ援助だけを行っているではありません。利用される方と時間を共有しているのです。」

仕事に入ったヘルパーは時間に追われます。声がけも業務に入っていますが、お話をゆっくり聞く時間はありません。ボランティアはせかせかせず、話も聞いてあげながら過ごします。

お宅にヘルパーさんが入っていても会に依頼がくるのも頷けます。

「私たちは支援する上で、利用者の生活全般を考えながら援助に入っています。その人というよりその家族全体を支える視点で援助にはいっています。」

縦割り行政や制度では隙間から零れ落ちる視点を正に実践されています。

最後に今後の課題と展望についてお聞きしました。

「活動会員の高齢化が進んでいる事。新たな担い手づくりが課題です」

暮らしの助け合いの会では単に援助活動を行うだけではなく、年4回程度の会員交流会や会員対象の学習会の実施、ふれ合い会食会などを開催しています。しかし、なかなか若い方々の参加が少ないとの事。広報の工夫も課題となっています。

「活動が大きくなればなるほど、コーディネーターの負担が大きくなり、会の財政も大変になっています」

財政強化の為、フリーマーケットや様々な工夫を行っているそうですが、今後安定的な運営を行う上で財政の確立が急務です。

「現在、御代田町の協議体に参加しているが、地域包括ケアシステムを支える組織のひとつでありたいと思っている。」「行政に対してもきちんと物が言える存在として、着実に運営して行きたい。」

と最後に語っていただきました。

解決しなくてはならない課題もありますが、佐久の地で、あの元気な、明るい方々を中心に助け合い活動が着実に広がって行くだろう事を確信して、会を辞しました。

長野市での地域福祉計画策定では大事な視点（地域福祉推進の方針）を確認しました。

1. 対等でお互い様の関係をつくる（双方向性）
2. 個別性に併せて多様に取り組む（多様性）
3. 身近な地域でよろずなんでも揃える（地域密着・多様性）
4. つながり、協力しあう（連携・協働）
5. 一生を見守り、支え続ける（継続的マネジメント）
6. 無理なく出来ることから始める（段階的・限定的アプローチ）

このことが地域福祉を推進する上でとても大切なことです。

これらを20年以上、自然に行われている皆さんに敬意を表します。

文責：新井厚美



かがやきひろば湯福「福ふくまつり」での利用者さんの作品です。

廃油を利用した手作り石鹸を、受講生の協力で完成！まつり当日に販売しました。館内では作品展等も盛大に行われました。

