

第 167 号 (2024 年 7・8 月号)

# 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 ● 2024 年 7 月 10 日

今号の主な記事

**特集**

第 26 回通常総代会報告… 2～5

新企画「生命を守る 救う」…10

組合員の寄稿 母を看取って …… 12

## 個性が光る 華やかな鉢の草花



色とりどりの季節の草花が持ち寄られました。好きなものを選び、ハサミで切って小さな鉢に挿していきます。いくつもの花が咲き誇る 10 個余りの花鉢が出来上がりました。

盛りだくさんで、華やかな鉢。生けた人の個性が光ります。花の名前がついた歌をうたい語り合った楽しいひとときでした。東信地域センター介護予防事業「かがやき広場」6 月 14 日の情景です。

## 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26回通常総代会

6月22日(土)長野市で開催



## 課題を乗り越え、持続可能な高齢協へ

### 高齢者生協総代会開く

#### 2023年度のまとめ

2023年度は新型コロナウイルス感染症が5類へと移行しましたが未だに収束したとはいえ、介護施設などでは集団感染が続いています。そのような状況下でも組合員の活動は各地域センターにおいて徐々に行なわれています。東信の

各種クラブ活動や秋祭りの開催、北信の体操教室やカフェ倶楽部の野菜販売、中信のバスハイクや小物づくり、南信のお茶のみサロンなど、集う場や企画を再開しています。能登半島被災地へのボランティア派遣はできていませんが、義援金・支援金の募金に取り組みました。

事業面では昨年4月に立ち上げた下條村のグループホーム「北又の杜」が順調な滑り出しです。

既存の介護事業と公共事業は堅調に推移しています。配食事業は非常に厳しい状況を迎えています。

また、社会的な課題でもありますが、いずれの事業も職員の確保や人材育成講座受講者の確保が大きな課題となっています。

地域の困りごと解決の生活支援事業は、ニーズはあるものの、季節や天候に左右されること、危険が伴う作業があることなどの課題を抱えています。

#### 【掲げた重点課題に対して】

○共生型モデルづくりを地域の特性を生かして行なう課題

▽東信センターでは「高齢期の住まい」の研究や「地域の足」の課題について交流し、佐久市の「デマンドさくっと」の停留所が東信センター前に設置されました。

▽中信センターではヤングケアラー支援として、松本市こども安心訪問支援委託事業を開始しました。件数は多くはありませんが、大切な地域課題支援事業です。

▽南信センターでは小多機事業所に加えてグループホームの開設で地域との連携が進んでいます。下條村福祉課だけでなく、図書館・教育委員会・民生委員会・村議会・保育園・道の駅・コンビニ・小中学校・農協など村の中で認識と連携が広がり、村内での共生型モデルの一翼を担っています。

○地域課題解決に向けて組合員、地域の個人・組織と協働して取り組みます。

▽新型コロナウイルスが5月から5類になったのを受けて、徐々に集う形の活動が再開しています。

東信…おたがいさま・助け合いプロジェクト会議を発展させ、7件の困りごと解決の仕事をしない

ました。生活困窮者への食糧支援のため、協同畑などの活動を続けています。

北信…体操教室は年12回の継続開催が出来、地域との連携が広がっています。

中信…4年ぶりに日帰りバスハイクを再開し、5名が組合に加入しました。また、地域行事への「焼き鳥」出店参加も再開しています。

南信…伊那市のワイワイカフェは毎月60食のお弁当を提供。フリーマーケットの取り組みなどで小学生や大学生のボランティア参加が広がっています。

▽信州協同労働推進ネットワークの構成員として、地域課題解決に仕事として取り組む労働者協同組合のフォーラム開催などのサポートに取り組んでいます。

○共に育つ活動を推進します。

▽認知症の学習会、防災・減災の学習会、平和学習会を各地で開催しました。

「荒野に希望の灯をともし」医師中村哲アファガニスタン現地活動35年の軌跡」映画上映に協力しました。

○多くの高齢者を組織する団体として社会運動課題に積極的に取

り組みます。

▽「介護保険制度の改善、介護従事者の処遇改善を求める請願署名」に取り組み、416筆を集めました。

▽平和行進への参加や憲法学習など、戦争をなくし、平和を守る取り組みを進めました。

▽長野県協同組合連絡会の取り組みとして、信州まるごと健康チャレンジ実行委員会や協同組合フェスティバル実行委員会に参画しました。しかし充分な体制が取れませんでした。

### ○能登半島地震の支援と防災活動

▽2024年1月に発生した「能登半島地震」の募金50万2283円は、石川県義援金へ20万円、日本財団支援金へ30万2283円を送りました。

▽2024年4月から介護保険



事業所でBCP（事業継続計画）の策定が義務づけられたことから、災害に対する備えと

しての計画策定に取り組みました。

### OSDGsの取り組み

▽長野県の

助成金を活用して「四季のベンチ」の電球をLEDに変更し、また消費電力削減エコに切り替えました。

▽身近な取り組みや学習を「かがやきニュース」誌面でお知らせしました。



### 【仲間づくり・組織強化について】

組合員強化月間（10～12月）を設けて仲間増やしの取り組みをしました。中信センターでのバスハイクで組合員加入などがありました。また、全体としては創立より二十数年を経て創立当初の組合員の高齢化により、脱退される方が増えています。

年間の加入者は152名、脱退者は165名でした。前年より13名の減少となり、3月末の組合員数は3990名です。出資金総額は1億2280万5000円です。

### 【組織化の課題・職場運営】

私たちが取り組む情勢が大きく変化しています。物価高と就労人口の減少、加えて「働き方改革」の推進は事業体としてのコンプライアンスと労務管理の強化と適正化が求められています。

2023年11月には県の担当課による「生協指導検査」を受けました。高齢者生協とNPO法人との関係や経費のやり取りなど若干の指摘を受けましたが、経費の協定書や人事に係る出向覚書などの整備を行ない、報告しました。組合員の事業利用率は62%ほどで50%をクリアしています。

2023年4月の組織体制の大きな揺らぎの中で、十分な体制がとれぬままに目前のことに対処することが優先され、今日に至っています。

### 【事業・経営状況の報告】

#### ○事業高目標の到達状況

▽2023年度の事業高は、生協法人では予算比96・0%、NPO法人では予算比100・8%、高齢協グループ全体では97・6%に留まり、期末剰余の状況は、高齢者生協マイナス63万6357円、NPO法人151万1610円と昨年に

続いて厳しい状況でした。

▽介護事業では、東信センターおよび北信センターの小規模多機能が堅調に推移しています。訪問介護は障がい者ケアを行なっていることもあり安定していますが、どの分野も介護者の高齢化と人材確保の困難さを抱えています。

▽配食事業は3店舗共に厳しい状況に陥っています。競合する他社の参入、食材費や水道光熱費の値上がり、人件費と配達費用の上昇などが急速に経営を圧迫しており、存続の検討が必要になっています。

▽公共サービス事業は、ほぼ予算通りに推移しています。新型コロナウイルスが5類になったこともあり、以前の活動に戻りつつあります。

▽生活支援などを行なうNPO事業は、事業高予算比92・4%となり、天候等にも影響されるためなかなか安定していません。

▽設立当初から行なっ



永年表彰

てきた介護人材の養成は、他の業種の求人状況が好調になった影響を受け応募者が減っています。

**2024年度の活動方針**  
(基調・柱)

長野高齢協第6次3ヶ年計画の最終年度になります。計画達成に向け、引き続き全力を尽くします。高齢協運動の原点を再確認し、みんなの思いや知恵を寄せ合って、厳しい状況を乗り越え、組合員とつながる活動を強め、持続可能な長野高齢協を創っていきます。

○高齢協の存在意義や原点を再確認し、組合員の声や願いが反映する組合員活動を進めます。  
○支えられる存在から社会や地域を支える存在へ、共に育つ活動を進めます。



みんなの家下條 北又の杜 作品  
○福祉の後退や負担増、増税の検討など、高齢者の暮らしをめぐる環境が厳しくなるなか、関係諸団体

や連合会などと協同して、暮らしやすい安心な社会をめざす取り組みを行います。

○高齢協運動の堅実な前進には人材を含む組織の拡大強化が重要な課題です。ともにも運動を支え、組合を支える仲間づくりを進めます。

○事業活動が猶予なく、さらに厳しさを増すなか、健全経営、持続可能な事業につなげていきます。経営的に困難となっている既存事業を客観的にとらえ、運営方法の見直しや事業の改廃など、就労組合員の経営参加のもと、各事業所の黒字化に取り組みます。

**役員の補選と新たな体制**

高齢協理事の補選を行ない、原山政幸氏（現事務局長）が理事に加わりました。  
また三役の体制は次の通りです。

- 〈高齢者生活協同組合〉  
理事長（代表理事） 社浦康三  
副理事長 田中夏子 風間隆治  
専務理事 鈴木友子  
前専務理事 前島修史

**2023年度実績および2024年度予算**

予算額及び実績の単位は千円

	事業高			事業剰余		
	2024年度予算	2023年度実績	前年比	2024年度予算	2023年度実績	前年比
生協法人	518,829	490,140	105.9%	1,783	-636	499.4%
NPO法人	242,912	249,176	97.5%	322	1,511	21.3%
総合計	761,741	739,316	103.0%	2,105	875	240.6%

- 常務理事 内田信幸 片岡茂子  
新任理事 渡辺一信 副代表理事 片岡茂子  
原山政幸 新任理事 松崎裕子  
風間隆治 代表理事 太田秋夫  
渡辺一信 (以上敬称略) 竹下紀美子

**【第26回総代会報告】**

6月22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、102人の出席（実出席56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 2023年度の事業活動報告承認の件
- 第2号議案 2023年度決算並びに監査報告承認の件
- 第3号議案 2023年度損失処理案承認の件
- 第4号議案 2024年度事業活動計画並びに収支予算承認の件
- 第5号議案 役員選任（補選）の件
- 第6号議案 2024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

## 祝 辞

貴生活協同組合の通常総代会の開催にあたり、生協運動発展への日頃のご努力に深く敬意を表し、日本生協連を代表して連帯の挨拶を申し上げます。

世界は今、平和の危機に直面しています。「平和とよりよい生活を」をスローガンに掲げる生協として、平和を求める取り組みを着実に進めていくことが大切です。そのようななか、今年のピースアクションは全国より広島・長崎・沖縄に集い、4年ぶりの現地開催となりました。戦争や被爆の実相を継承するとともに、唯一の被爆国の市民として声を大きくして核兵器廃絶への願いを広げていきましょう。

国内に目を向けると、物価上昇は2年にわたって続いており、消費者・組合員のくらしを取り巻く課題は山積みしています。地域に根差した助け合いの組織として、諸団体との連携を深め、多様な実践を広げていきましょう。

国連は2025年を、二回目の「国際協同組合同年」とすることを宣言しました。よりよい経済・社会の建設に向けて協同組合の役割発揮が期待されています。この機会を捉え、人々の共通の願い・ニーズの実現を使命とする共助の組織として、全国で協同組合の価値を発揮し、多くの方々に知ってもらう取り組みを進めてまいりましょう。

私たちをとりまく環境はかつてなく厳しい難局にあります。全国の生協が知恵を寄せ合い、総合力を発揮し、「つながる力で未来をつくる」を具体化していきましょう。

貴生活協同組合の通常総代会が実りあるものとなり、これからの一年が皆さまにとって価値あるものとなることを心より祈念申し上げます。

日本生活協同組合連合会

代表理事会長 土屋敏夫

※いただきましたメッセージを一部抜粋して掲載しています。

### 混沌とした時代で存在価値が問われる生協

長野県高齢者生活協同組合 専務理事 前 島 修 史



今年度より、専務理事の大役を拝命いたしました。南信セン  
ター長との兼務となります。はなはだ力不足ではございますが、  
組合員・職員のみなさまのお力添えをいただき、役割に邁進し  
てまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

近年、私たちを取り巻く環境は厳しさを増すばかりです。「あ  
らゆる社会保障の後退」「格差社会の広がり」「経済優先の自然破壊」「地球温暖化  
がもたらす異常気象と災害の増加」、そして「終わりの見えない戦禍」と、いつの  
間にか、私たちは出口の見えない混沌とした時代を歩んでいます。私たちの事業  
活動も厳しい環境下であり、これまで以上に一つひとつの業態や事業所が自立で  
きるようになることが求められています。

しかし、そんな混沌とした時代だからこそ私たち生協（協同組合）の存在価値  
が問われるのではないのでしょうか。私たち一人ひとりの力は「微力」かもしれま  
せん。でも、決して「無力」ではありません。「微力」であっても合わせれば大き  
な力になります。こんな時代だからこそ、希望に向かって共に歩んでいきましょう。

### 諸先輩が培ってきた実績や思い、教訓を大切に前進を

NPO法人ワーカーズコープかがやき 代表理事 風間 隆 治



NPO法人（特定非営利活動法人ワーカーズコープかがやき）  
は、長野県高齢者生活協同組合を母体にして設立されました。  
法人格は別でも、お互いが連携し、協同し合って組織運営や地  
域のお役に立つ事業活動などに取り組んでいます。

NPO法人は「地域で必要とされる仕事を協同で起こし、あ  
るいは支援し、協同の息吹あふれる活力ある地域社会づくりに寄与すること、ま  
た福祉分野の担い手とし、地域福祉向上を図る」（定款）を目的としています。支  
え合いと協同の力で安心して暮らせる地域づくりをめざしていくことが私たちの  
原点です。

昨今、取り巻く情勢は大変厳しいものがあり、いっそう組織内での信頼づくり  
や協力協同の力の発揮が求められます。事業の到達状況を振り返りつつ、この間  
に諸先輩の方々が培ってきた実績や思い、教訓を大切にしながら地域に貢献でき  
る事業活動をもとに進めていきましょう。

## 北信

## 「総代のつどい」で交流

本部がある南長池地域と、石川憩の家がある篠ノ井地域を会場として、5月に総代のつどいを開催しました。計19名の参加があり、総代会議案書（案）をもとに高齢協の事業・活動、本年度の活動方針などについて確認を行ないました。健康や日常生活、地域の不安等に対する参加者同士の意見交換もあり、和やかな様子で時間が過ぎました。出された意見を紹介します。

○地域で行なう健康体操教室に参加し、ギター演奏をボランティアでしている。参加すれば楽しいのだが、男性参加が少ない。  
○介護施設で働いているが、利用者と同じ空間で食べる昼食の時間が大切。利用者と同じことができず雑談をしながら共有できる貴重な時間を持てた。こういう積み重ねが業務の意欲を高められる。  
○認知症予防のためには、ボイストレーニングが良い。大きく息を吸い込むことで脳に酸素が行

き届き、良い効果が得られる。  
○歌やイベントなどでボランティアとして関わっているが、周囲の人から元気をもらえる。  
○いくつになっても意欲をもって

自分のことを自分で行なう意志を持ち、実行している人は輝いている。そして、ご家族が本人の意思を尊重して見守ることができていくこともすごい。なかなかできないこと。  
○福祉移送など、地域の移動手段の問題に対して取り組むことが必要。行政は市民の生活に直結することに真っ先に取り組む必要がある。市民の声を上げていく活動が必要。

○相手と接するときには、常に相手の目線・考え方に立って対応している。自分や施設の都合でなく、相手の立場で言動することが大切であると、先代の所長から学んできた。  
○サークル活動をしているが、要望が多くなれば、ギスギスした関係になってしまいがちである。自分本位ではなく、サークルメンバー同士が良い関係でいられるよう調整している。否定的なことは言わないようにしている。

## 中信

## 「総代のつどい」より報告

## つどいで終活学習セミナー

総代のつどいを5月13日に開催。参加者は総勢16名でした。

はじめに社協の講師で、「終活のポイント」を学び、人生最終盤の生き方、暮らしを考えるために参考になる学習の機会となりました。参加者は熱心に講師の話に聞き入っていました。

その後は、本題の6月総代会議案を各理事が説明。「総代の役割」や「高齢協・中信センターの年度まとめと2024年度方針」をそれぞれ短時間で報告をしました。方針に「認知症の理解と地域での支え合い」などの活動重視が盛り込まれていることへの賛同評価や地域の諸団体とのさらなる連携を期待したいとの積極的な意見が出されました。

## センター事務局

## 「にっこり報告」でほっこり

にっこり報告（介護系事業所で、感謝や褒められ、嬉しかったことを職員が共有する報告書）を2例紹介し

ます。

①デイ晴の家では職員が季節の花々を持ち寄り、デイルームに飾っています。5月中旬、「お試し見学」に娘さん付添いで来られたHさん。バラや芍薬、アマリスなどの花が溢れるデイルームを見て喜ばれ、「こんなに生の花が多いデイは珍しく、よい処」との娘さんの言葉が決め手になって利用されることに。

②4月末、小多機事業所笹部の利用者Nさんの息子さんから相談があり、急きよNさんのお泊りを受けました。お嫁さんが自宅での介護に精神的にまいっている様子で、レスパイト（※）対応でした。後日、息子さんから「お陰様で無事旅行を楽しむことができました。ありがとうございます」との御礼。夜勤対応も大変でしたが、息子さんご夫婦のリフレッシュされた様子を聞き、嬉しく思いました。

## 各事業所のスタッフ

※レスパイト 介護者などが一時的に精神的、身体的なストレスから解放され、休息を取るサビスのこと。

# 東信

## 米ちゃん弁当をどう維持するか

東信地区「総代のつどい」を5月8日、総代・理事・事務局合わせて20名の出席で開きました。

前半は2023年度の東信センターの活動の振り返り、事業・経営の報告、2024年度の方針案骨子についての報告があり、話し合いました。

東信センターではたくさんの倶楽部サロンが毎月開かれていきます。2月からは認知症連続講座が始まりました。防災学習会、能登半島被災者支援活動など多彩な活動が展開されており、その様子が話されました。

事業では、小規模多機能型居宅介護事業Ⅱ四季のベンチが、職員不足を抱えています。介護職人材の不足により職員確保が難しくなっています。

新たな組合員加入は年間で29名でしたが脱退者が23名あり、純増は6名でした。経営は厳しさが増えています。

後半は、赤字の米ちゃん弁当の現状とこれまでの取り組み、今後

の対策について真剣な話し合いをしました。

経営悪化の原因は販売している弁当の数の減少と経費の増大です。ピーク時は1カ月1万食でしたが、今は6千食まで減少しています。このままでは事業を維持できない事態です。いくつかの発言を紹介いたします。

○改善の努力はされているが、期限を決めて取り組み、その結果を見て継続か廃止か縮小化の判断をすべきだ。

○配達のエリアを縮小するなど配達の改革が必要だ。同時に販売弁当の数を増やさなければならぬ。

○弁当を選ぶ上で価格が第一だ。安い弁当が出回り、宅配の大手企業もあつて増やすことは容易ではない。

○米ちゃん弁当は「見守り」もやっている。一人暮らしの高齢者の食を支えていくことは、地域の問題であり、自治体にも訴えていく必要がある。

東信センターは、事業と活動のあり方の討議を続けています。

# 南信

## 高齢協のあり方を意見交換

共に歩む活動をめざして

2023

年度はみんなの家が開設して10年の節目でした。春には長野高齢協では初めてとなる認知



症対応型共同生活介護グループホーム「北又の杜」を開設しました。「北又の杜」は11月には満床となり、単月での黒字を続けていきます。制度外の生活支援サービスと合わせて、幅広い地域へのお役立ちが進んだ年となりました。そんな活動の振り返りと今年度の方針論議も含め、6月の総代会を前に、南信総代のつどいを開催しました。総代のみなさんから今後の活動の参考となる有意義な意見がたくさん出されました。

に制度的な課題が多くあり、必要な人に優しい仕組みにはなっていない。高齢協としても学習する機会を増やし、活動を広げることが必要。

○世界中で争いが絶えない。あきらめては絶対に駄目。皆が声をあげ、共に活動を進めよう。

○介護施設で亡くなる人が増えた。高齢協の事業所も看取りまで出来る力量をつけることが必要。そのことは職員のやりがいにもつながっていく。

○飯田市や伊那市に活動拠点を作ってほしい。集いたい高齢者が必ずいると思う。

○高齢者生協だからと言って、活動が高齢者に限定する必要はない。若い人から年配者まで多世代で集う活動であると良い。

○高齢者生協と言っても赤字では困る。事業が成り立たないと活動も続けられない。

○社会情勢（物価高、コロナ禍、人材不足等）が厳しい中で、よくグループホームを立ち上げた。本当にたいへんだったと思う。

### 特徴的な意見・要望

○高齢者福祉、障がい者福祉とも

## 私からの伝言

一生懸命に生きる苦勞は  
人生の薬かもしれないねえな  
(2/4)

岩佐 もとさん

1910年(明治43年)  
千曲市雨宮に生まれる。97歳  
(2007年2月記)

(前号からのつづき)

百姓して朝から晩まで働いてても、自分の作ったものも満足に食べられねえんだから、ひでえ時代だったね。供出(※)の割り当てが強くてさ。収穫のほとんど供出で持っていかれて、家じや芋や麦ばかりでな。子供が学校に持つてく弁当も芋や麦を混ぜた飯の上に飾り程度の米がのせてあるだけだな。芋や麦食べて目いっぱい働く力も出ないやね。

田んぼも米の収穫の前に麦を作つてさ。麦の収穫が済んでから田植えの準備だからね。麦刈り取つた後の値を四つ又で掘り返して田植えの準備にかかるとだが『しろかき』は人手だけじゃできねえから馬方さん頼んでな。家で馬飼つてねえから遠くから馬と一緒に泊まり込みの馬方さんに来てもらうんだ。そうすりゃ馬の飼葉(餌)の用意もしなきゃなんねえしな。『しろかき』すむまでまたひと仕事増えるんだわ。田植えが済むと苗がしつかり根付く

まで田んぼに水をたつぷり入れておかなきゃならねえから、用水をそれぞれの田んぼに流し込むための『水当番』があつてな。用水路からみんなの田んぼに水が行き渡るように交代で水向けするんだが、誰も自分の田んぼが大事だから流れを途中で止められちゃつたりね。この時期にやそんな水の取り合いになるんだよ。

戦争は、まんず、悪魔だなあ

長男が九才の時、夫に赤紙が来てな。働き手は私ら二人きりで畑と田んぼ合わせて一町歩くらい耕作してたから、どんなに働いたつて手が廻りきんねえ。ほとんど実家の助け借りたり、他人頼んでやつとこ切り盛りしてた。そんなとき夫を戦争に取られちゃつて、この先どうしたらいいやら……。途方に暮れたね。農家育ちでいくら百姓仕事は慣れていても、女の体力にや限界があるわねえ。実家の母や弟にもどれほど助けてもらったか。ほとんど他人頼みだから思うような耕作もできねえから、食べるのもやつとでな。供出もあまりできず税金も払わねえもんだから、お役人さんが赤紙貼りにきたよ。食べ物も満足に食えねえで働いているのに、赤紙貼りに来るなんてヒドイ時代だわな。

つづく

※ 供出 国家の法令や要請に基づいて、物資などを政府に提供する事。

## 地域のおすすめスポット

訪ねてみませんか

足を鍛えに、江戸時代にタイムスリップ！

奈良井宿の紹介(塩尻市奈良井)

奈良井宿は、江戸と京都を結ぶ重要な中山道(なかせんどう)の宿場町で、江戸側の板橋宿から数えても京側の守山宿から数えても、ちょうど34番目の真ん中に位置する宿場町です。日本最長(約1キ)の宿場町といわれます。

木曾路の難所の鳥居峠を越える旅人が、足を休めた宿場町で、当時の賑わった古き良き面影を残す情緒あふれる街並みをゆっくり歩いて散策してみましよう。旅人が喉を潤した水場も随所に見られます。ここは木曾路の中でも標高が高く、周りは自然も豊かで、暑い日も心地よい爽やかな風が癒してくれます。奈良井は、工芸品も有名で、木曾漆器や曲物、素朴で味わいのある土人形などが人気です。五平餅もお勧めです。

中信センター 降旗智子



毎日がOKのデイサービスセンター

日本でもようやく在宅ケアシステムの重要性が言われるようになり、訪問看護制度などが発足しました。しかし、とてもデンマークやスウェーデンなどの北欧諸国には及びません。

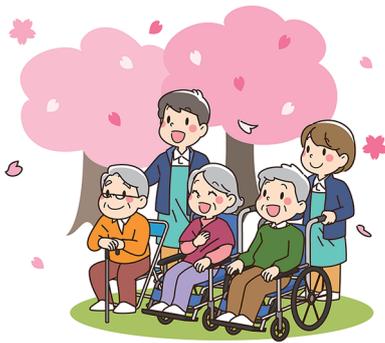
在宅サービスに関して、アメリカはお金が必要ですが、日本ではお金がたとえあっても在宅サービスそのものが種類も量もありませんから、どうしようもありません。

北欧の在宅を支えるサービスのひとつには「デイサービスセンター」があります。これは高齢者がセンターなどの施設に來られ、手芸をしたり、昼食をみんなですべて一日を過ごしたりする所です。私が訪ねたデンマークのデイサービスセンターでは木工、手芸、絵画、陶器づくりなど、それぞれの部屋に分かれて活動し過ごしていました。この女性のセンター長は、「こうしてセンターで過ごしてもらい、職員は一人ひとりの健康状態や精神状態を観察して、問題があれば予防的対策をとっていきます。週一回、二回来てもらいますが、一人暮らしの孤独な生活から

救われています。もちろん毎日來たい人は來てもらっています」と話してくれました。センターに來ているお年寄りにはみなさんニコニコして楽しそうでした。全員の方は手探りで機織りをしていました。本当の福祉水準の高さを感じました。

※執筆当時は2008年であり、当時から16年が経過しております。

(次号につづく)



2024 年度 年間スローガン

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

年間スローガンは、2つの候補の中から総代の投票で選択し、総代会で確認しました。

簡単料理で元気アップ

新じゃがガレット

じゃがいもが主役の料理「新じゃがいもガレット」のレシピです。「ガレット」とは、フランス語で丸くて平らな食べ物などのことを指します。今回の「新じゃがいもガレット」も、丸くて平らにする料理です。

【材料】(2人分)

- 新じゃがいも 2つ(正味300gぐらい)
- ピザ用チーズ 適量
- 片栗粉 大きじ1
- 塩コショウ 適量
- お好みでケチャップ

【作り方】

- ①じゃがいもを、皮付きのままよく洗い、千切りする。(切ったら洗わない)
- ②①をボールに移し、片栗粉、塩コショウを入れて和える。
- ③フライパンに油をひいたあと②を移し、平らに広げる。(厚さ1cmぐらい) 中火にかけて温まったら弱火にして、10分程度焼く。その後、ひっくり返して同様に弱火で10分焼く。こんがり焼き目が付くまで上下をひっくり返すのを繰り返す。
- ④ピザ用チーズを乗せて、チーズが溶けたら完成。



# クロスワードパズル

今号の締め切り 8月10日(土) 必着

前号の正解(166号) ちーずばーがー

正解者 13名 当選者(3名)は武井満喜子さん、宮崎史さん、大建中湯さんでした。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	2		3		4
			C		
5		6			E
		F			
7				8	
B					
			9		
			A		
10		11		12	
		D			
		13			

〈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「かがやきながのニュース」の感想をお書き添えください。  
 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

### 〈タテのカギ〉

- ①「北」と反対の方角。
- ②笑うと負けよアップアップの変顔勝負。
- ③「モー」と鳴く動物。
- ④グレートブリテン及び北アイルランド連合王国。
- ⑥アルファベットの25番目の文字。
- ⑨非常に大きい漢数字の単位の一つ。「無量大数」「不可思議」より下の位。
- ⑩自分で払う費用のこと。〇〇出版。
- ⑪社会や組織で、人物が占めている身分や立場などのこと。
- ⑬水などが回転して起こるらせん状の状態。〇〇巻き。

### 〈ヨコのカギ〉

- ①「小さい」を表す。
- ③鶉で魚を捕る伝統的な漁法。岐阜の長良川が特に有名。
- ⑤特定の地域や文化で、長い間受け継がれてきた習慣や風習。
- ⑦夜が明けていない時間帯のこと。
- ⑧もうすぐここでオリンピックが開催されます。
- ⑩「自己中心的」の略。あの人は〇〇〇〇〇な人だ。
- ⑬悪ふざけのこと。

## 生命を守る 救う

### 「熱中症は初期段階(軽度)で対応を

今回から「生命を守る 救う」をテーマに、6回の予定で情報をお伝えします。最初の話題は、「熱中症は生命の危険」です。2022年に全国で1253人が亡くなっています(過去3年の平均値)。

この原稿をまとめているのは6月ですが、すでに熱中症による緊急搬送が連日のように報道されています。熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防策を知って日常生活を工夫すれば防ぐことができます。その防止策にふれる前に、「熱中症の症状」を知ってほしいと思います。

まずは「立ちくらみ」などめまいが起きたら要注意です。血管の膨張により脳への血流が不十分になったためです。発汗にともない体内の塩分(ナトリウム)が欠乏して筋肉痛、「こむら返り」が起きることも初期症状として表われます。こうしたときは、すぐに涼しい所に移動し、水分を補給しましょう。(軽度の症状)

頭痛・吐き気・虚脱感が出てきたら熱中症が進行しています。水分補給ができないようでしたら、急いで医療機関へ向かってください。さらに意識障害やけいれん、手足の運動障害が出たときは、生命にかかわる緊急事態です。すぐに119番通報で救急車を要請してください。そして、体に水を掛けたり濡れたタオルで覆ったりします。アイスパックなどを利用して頸部や脇の下にあてて冷却し、一刻も早く体温を下げてください。

喉が渇く前にこまめに水分補給をする、屋外では日陰を選び室内ではエアコンを利用する、疲労や睡眠不足に注意する、暑さに体を慣らすことで熱中症は予防できます。子どもや高齢者は、症状が出ても気づかないことがあります。周りの者の心配りが生命を救うことにつながります。大切なのは、症状の初期段階での確な対応することです。

赤十字救急法指導員 太田秋夫





## 組合員の寄稿

### 母を看取って

考えさせられた介護保険制度

羽毛田多恵子

(御代田町在住)

昨年の暮れ、母が99歳の生涯を閉じました。9月の敬老の日、総理大臣名の「百歳祝い」の銀杯をいただき、町長が祝い金を届けてくれました。母は「延命治療はしない」という意思を表明していたので、最期は今まで通り介護施設で看取ることにしました。

100歳のお祝いを受けてから、物が呑み込めなくなりました。できることは毎日、生理食塩水500ccを点滴するだけです。ところが、制度上介護施設の医師が生理食塩水を処方できるのは、月のうち続けて2週間分のみでした。月が替わればまた2週間分が処方されるというのです。

「えー、あとの2週間はどうかなの」とびっくりしてしまいました。私は医者にならずに「早く死ぬということですか」と思わず聞いてしまいました。彼は「そうだとはいえませんが」と答えました。こればかりは制度上どうすることもできないのだそうです。

病院に入院するとか、家庭に引き取れば医療保険の対象になり毎日処方できるのですが、医療を施す場ではない介護施設ではダメなのだそうです。もちろん自費でなら処方する医師もいます。

自費でも点滴を受けさせたいという家族の願いを、施設の方もなんとかしようと動いてくれ、娘の私も今度看護師が入ったときに点滴の手助けができる講習を受けて施設の穴を埋めようと覚悟を決めました。

一進一退が続き、食べられるときもありました。飢えを体験した世代のせいか、まだ食べ足りていないという執念も感じました。そうしたこともあって、少し回復したように見えてきました。

来週はお風呂に入れそうだからと予約を入れたその夜、リンゴジュースを「美味しい、おいしい」と飲んでいる最中に突然の心臓発作で亡くなりました。水が飲めなくなつてから2カ月でした。

消費税が8%に上がるとき、国はお年寄りのために使うといったはずですが、安倍さんがテレビで言っていた光景が目につかびます。ところが、選挙で勝つてしまふと忘れ去られました。増税の口実に使われただけです。上がった3%をすべ



て使えば、もう少しお年寄りに優しい医療や介護ができるはずですが。

母の死は老衰なので覚悟はしていましたが、せめて生理食塩水ぐらいは毎日処方してもらえる介護保険制度であつて欲しいと強く思いました。