

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 ● 2025年1月10日

今号の主な記事

- 新春座談会
高齢協職員おおいに語る 2～5
- 命を守る 救う
お餅がのどに詰まったとき… 10
- 被爆80年 核兵器のない安全な世界を
日本被団協ノーベル平和賞に寄せて…12

「はりこのへび」で開運祈願



一段と寒さが厳しくなり師走の入りを肌で感じるようになったころ、「みんなの家下條」では正月飾りの製作に取り掛かりました。利用者にとっても初めて作る「はりこのへび(巳)」です。新しい年がより良い一年になりますようにとの願いを込めて縁起物を作りました。

施設用にはみなさんの健康と繁栄を祈願された何倍も大きなはりこが玄関に鎮座しています。

(7ページ参照)

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

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



新春座談会



高齢協の明日を語る

司会（前島） みなさん、きょうはありがとうございます。高齢協の活動を現場で先頭に立って背負っていただいているみなさんにお集まりいただきました。新年にあたり、高齢協の職員や組合員さんが夢を持てるような、元気になるような、そんな座談会になればと思います。最初に自己紹介と高齢協に入職された動機をお話ください。

自己紹介と入職の動機

岡澤 昭和30年生まれの69歳。気持ちは「ろつく54」で、54歳のつもりで仕事をさせていただいています。



を2年ほど受け、声を掛けられてお仕事をさせていただくことになりました。

上野 昭和25年生まれの74歳。60歳まで会社経営をしていましたが左前になって、自宅を



上野和幸さん

配達の仕事をさせていただくようになりました。去年5月まで勤め、10年表彰をいただいた後、病気を患って退職。ブラブラしていたところ、また声をかけていただき、今年7月から同じ所で働いています。



小川圭三さん

小川 去年8月から本部総務で仕事をしています。昭和31年生まれの68歳です。定年まで八十二銀行に勤めていました。高齢協が自宅近くだったのでお世話になっています。

趣味でフロアホッケーという知的障がいの方のスポーツとポッチャは誰でもできるスポーツなので、地元南長池でも何年前からやって、地区の中で盛り上がってきています。高齢協本部のある「かがやきひろば」で簡易コートを作ってやったこともあり、そういう機会を増やしていきたいと思っています。

司会 ポッチャは高齢協の介護事業の中でもできますね。

熊谷 うちの事業所でもやってみよう。

司会 利用者の方々が楽しみながら体を動かすことができると思います。ぜひ広めていただきました。

いです。

熊谷 下條村で一昨年開設した「グループホーム北又の杜」の管理者をしています。以前の職



熊谷千恵子さん

場のとき、ケアマネの研修で小規模多機能事業所「みんなの家下條」の方と同じグループになり、仕事のことでわからないことがあると聞くなどお付き合いをさせていただいていました。職場を辞める話をしたら、「来てみなよ」と声をかけていただき、それが入職のきっかけです。6年になります。

グループホームの立ち上げから一年半ほど経ってバタバタの中でやっておりますが、利用者さんも9名入っていただいて、穏やかに生活してもらえているのではないかと感じております。

司会 2015年1月の入職です。それまでは広島で購入生協である生協ひろしまに、学校卒業後務めていました。28、29年経ったとき大病をしました。自分の人生について見つめ直すうちに、山登りで長野へ来ていたことから、「自分の好きな所に行つて暮らしてみたいなあ」という気持ちになり長野へ飛び込んできました。縁がって、高齢協で仕事をさせてもらうことになりました。もう里へ帰って暮らすことは考えられないぐらい、どっぷりと浸かっています。昭和38年生まれで、まもなく61歳。入職して10年です。

いま取り組んでいること、感じること

司会 いま夢中になっていること、趣味や取り組みなど、個人としても仕事上のことでいいので、お話いただければと思います。

熊谷 先ほどの自己紹介で年齢を言わなかった

- 〈参加者〉
- 司会 前島修史さん
 - 専務理事 南信地域センター長 岡澤 道雄さん
 - ワーカーズコープかがやきグループリーダー 上野 和幸さん
 - つくしの里大豆島店配達員 小川 圭三さん
 - 本部総務勤務 熊谷千恵子さん
 - グループホーム「北又の杜」管理者

リンゴと桃と杏、それから米を作りながら、高齢協の仕事をしています。JAの共同で38年間過ごし、その後仕事を探して、ワーカーズの剪定講習



んですが53歳で、子どもが3人います。一人はまだ学生ですけど、みんな手が離れ、自由になる時間を手に入れました。下條の近くに中津川という所があり、栗の産地です。そこへ栗のスイーツを食べに足を運んでいます。旅行が最近の楽しみです。

仕事の方はグループホームが軌道に乗ってきました。入居されて一年くらいになる方が96歳で看取りの時期を迎えられ、そうやって最期まで関わることが仕事をしていて、やりがいになっています。



司会・前島修史さん

司会 高齢協の介護事業は、基本的に小規模多機能にしても訪問介護にしても、在宅で暮らす方々の支援が基本です。この在宅支援では高齢の方が自宅での暮らしが難しくなったとき、自分たちの手から離れて違う組織の事業所に移って、そこでお世話にならざるを得ないという状況が続いていました。小規模事業所のスタッフには何となく無力感というか、寂しいなという気持ちがありました。そんなとき、下條村から住まい系のグループホームをやってみないかというお誘いをいただいて今があります。「みんなの家」を利用できなくなっても、同じ高齢協のグループホームに移ることができるということで、非常に意義のある新しいサービスの展開かなと捉えています。

小川 ボッチャはお年寄りが元気になる、子どもと若い人が交流できる競技なので普及していきたいです。県大会は県内4地区で予選があるので、南信とか東信とか、各地区で広がっていくといいですね。

上野 弁当の配達個人のお客さんとか、グループホームや障がい者施設へお持ちするので、長野市にそういう施設があることを初めて知りました。自立した中でお仕事されているのを強く感じます。

お弁当を配るとき、独居老人の方がたくさんいらっしゃるんですね。いろんな方とお話すると、話したい気持ちをお持ちなんだなあと感じます。話し出すとなかなか離してくれないお客さんもいます。5分、10分、時には15分ぐらいお話ししないと帰してもらえない。手を握ったまま離してくれないのです。

司会 お弁当を待っているというよりも、人を待っているという感じですね。

上野 そうです。孤独に過ごしている方がたくさんいらつしやる。ご家族の方で家の中に入られた困るといってお宅もあり、玄関に箱を置き、「その中に置いて行って。ピンポンも声もかけなくていい」という方が三分の一ぐらい。残りは「ピンポン鳴らして声だけかけてください。玄関の上がり口に置いて」といってお客さん。三分の一ぐらいが手渡しして声かけて安否確認するというお客さんです。もっと安否確認の輪を広げたいんですけども…。時間があるので、なかなかできない。



岡澤道雄さん

岡澤 庭の剪定が中心ですけど、「庭じまい」をしたいという高齢の方がたくさんいます。マンションを買ってそっちに入る

ションを買ってそっちに入る、最終的にはここを更地にするといい人もおり、そうした人生の節目の状態に出合うことがあります。「いまままで自分でやってたけれど、今は歳でできないんですよね」と剪定を頼んでくる方も多い。高齢の

方が増えているので、仕事の量はこれから増えていくのではないかと推測しています。我々も歳をとって行くので、仕事を受け継いでくれる人が必要です。

不要品の処理や部屋のクリーニングの仕事もあります。お客さんは「まける」とは言わないですが、見積金額を出したときの決め言葉が「年金生活」ですね。そのときは「高齢協の組合員になると少し割引がきます」と加入を誘っています。

司会 下條でも行政の人間だけではできないのでとゴミの処理などの手伝いを頼まれることがあります。

岡澤 県外にいて実家を何とかしてという依頼も増えていますね。

熊谷 グループホームの方で、家のことが気になって「外回りの草刈りをお願いしたい」ということがあります。

司会 配食、生活支援、介護と業態が違っても、いろんな形でつながっているんですね。

高齢協加入のメリットは

上野 前に草取りや片付けの料金表のチラシがあった。配達の人たちは新しい人が多く、「庭の草むしりしてほしいんだけど」とお客さんに聞かれても「うちはしてません」と答えちゃっている。知らないんですから。

ゴミ屋敷になっていて、この方が亡くなったらあとご家族大変だろうなという報告があります。そんな状況は仕事につながるんじゃないかと思うんですけど、みんな頭が回らず、弁当配るだけで終わっちゃっています。チラシを配るとかすれば仕事確保につながると思います。

小川 高齢協内部でまず連携しなきゃですね。



上野 むかしは配達件数が少なかったので電球変えてくれ、高いところに昇れないから時計のねじ回してくれとか言われて対応した。そういうニーズに応えられる部門があればいいですね。日曜大工が好きなので、時間外にボランティアで戸の建付けを直してあげたこともあります。

有償か無料かっていうジレンマはあるけれど、仕事として請け負うことにつながる可能性はありますよね。高齢協全体としてそんなこともしてくれているんだ、無償でやってくれるんだってことがわかると、知名度が上がると思います。今は長野県高齢者生活協同組合と言っても、ほとんどの人が知らないんです。「つくしの里」はわかるんだけど、高齢協と言ってもピンとこない。

司会 下條でも「北又の杜」と言えばわかるけれど、高齢者協と言っても「なんだそれは」と言われちゃう。

上野 高齢協として何をしているか情報共有ができていない。だからニーズがあってもつながらない。

岡澤 八十二銀行さんは「ライフサポート」というのをしていますけれど、そのような「何を頼めるのか」を説明できる資料のようなものがあるといいですね。

熊谷 組合に入ってもらったとき、「何がメリットになるの」ってことをすごく聞かれるんです。介護サービスも受けてないし、草刈りもしててもらってない。さっきの話聞いてヒントだなって思ったのは、ちよつとした電球の交換とか電池交換とか、そういうことを「組合員さんなら連絡くれれば行きますよ」みたいなことをメリットの一つにしてもいいのかなって。そこから段々に「介護が必要になったら介護サービスを使ってね」み



たいなふうにつながるのが理想だなって思います。

司会 無償でいいかどうか別として、ちよつと困った時にすぐお手伝いできるとか、損得勘定なくできるのがやっぱり生協の強みの要素だと思いたいですよね。事業的なことも考えなきゃいけないけれども、そういうことができる組織にいるのは、働く人にとつてもプライドややりがいにつながると思うんです。

上野 「高齢者のみなさん、ちよつと声かけてもらうだけでこんなに便利なんですよ」ってことをアピールする方法がないかなと思います。高齢協のお客さんはホームページは見ないので、「かきニューズ」をもうちよつとうまく活用できないのかなって思います。

司会 2か月ごとに発行している「かきニューズ」ですが、ほとんどの組合員さんは高齢協の何かを利用してはいるわけじゃないんですね。組合員と「つながっておく」ためのツールなんですけれども、まだまだ工夫の余地があるんだろうなとは思っています。

いまの課題を探る

司会 高齢協の組織として、こうなったらいいなという話があるいろいろ出てきましたが、ほかに何か改善することありますか。

上野 配食弁当の事業のことなんですけれども、いま赤字なんです。佐久の「米ちゃん」も「つくしの里」も。とくに南長野店はそんなに明るくない。管理者がいない。センターで兼務しているけれど、やっぱり専属の管理者を置かないと難しい

なと思います。

司会 配食事業はおっしゃるとおりです。物価高になって水道光熱費の高騰もあって、それをカバーしながらであり、非常に厳しい。いろいろセンターで考え、取り組んでいます。ちよつと前だったら、好調だった他の事業でカバーできたんですが、それができる状況ではなくなっています。

上野 具体的に何をしたらいいのかはよくわかりませんが、大豆島店が赤字でも比較的うまくいっているのは、管理者が経営分析し調理や配達を改善しており、その手腕が大きいと思うんです。やっぱり専属の管理者がいなくてどうにもならない。

司会 ありがとうございます。配食事業の心配と改善について出されましたが、ほかにはどうでしょうか。

岡澤 上田に我々と同じような仕事をしている組織があつて、仕事のこととかお客さんのこととかの情報交換ができないかと思っています。毎年4月に松代（長野市）で剪定の講習会をしているので、そこへ上田の方にも来てもらって情報交換ができればと考えています。

それとワーカーズコープの連合会があつて全国に105ぐらいNPO法人がいろんな形でできたそうです。剪定をやっているNPOもあるというお話なので、共通認識を持った県外とも情報交換できればと思います。情報をもらえれば、熱い仕事ができるかなって感じがしています。

司会 働く人にとっての良い刺





激になるし、思いを持ってやっているといる者同士がディスプレインすれば、新たなものが生まれるだろうなと思います。いろんな連携できる生協の組織がありますから、そういうところと交流する。活用しなきゃもったいないですよ。

福井の県民生協さんが、今後の活動を考える上で長野の高齢協がやっている取り組みを聞きたいということでお出でになりましたよ。

組合員活動の在り方

司会 組合員活動についてお聞きしたいと思えます。組合員活動というのは、組合員さん自身で自主的な活動で、暮らしを、地域をより豊かにしていこうという思いで行なっている活動です。気軽に集りコミュニケーションが取れる場作りですね。歌を楽しむ、サークルをつくって手芸や体操をする、そういった多岐にわたる活動を展開しています。さらに、平和のこととか介護や福祉のことなど、私たちの暮らしを取り巻く諸問題について学び合う機会を設けている地区もあります。

地域や組合員さんの声 に基づいて各地域のお祭りへの参加、子ども食堂や子どもの支援、お年寄りも含めた多世代交流の場をつくっている活動もあります。高齢協が大切にしていての考え方の一つに「生きがい、仲間づくり」というキャッチフレーズがあるのですが、そういったことを実践し

ているのが組合員活動ですね。職員が行なっている事業活動とともに高齢協活動の両輪になっています。

小川 東信地区へ行ったらいろんなサークルが盛んで、すごいなと思っただけです。北信はどうかという、公共施設ではいろんな活動をしているんですけど、センターとしてやっているのは、いまは月一回の体操教室ぐらい。

司会 県内には4つの地区センターがあり、それぞれできた経緯は違っていて、東信はもとも組合活動をやるというところから始まっているんです。その後、事業をやるうとなつて配食や介護の事業が始まった。ですから、組合員が本当に自発的、主体的に動いているんです。

熊谷 中信地区でやっているようなバスハイクをやってみたいなと思います。旅行に行きたいけれど足腰が弱くなつちやうて出かけるのが不安、でも行きたいなつちやうてという方が結構いらつしやる。介護の資格を持っている職員がいますので、お手伝いしながらできたら楽しいだらうなと思います。

岡澤 剪定の講習会を昔やってたんですよ。当時は植木屋さんが講師でしたけれど、いまは私たちが講師になつてやれるようになったので、一般の方を対象にした「松の木の剪定講習会」とかできたかと思つています。いままで剪定はやつたことがないけれど、趣味でやつてみたいという人ですね。そんなに高くない料金設定で、組合員さんにも声をかけ、組合員さんには少し安くする。高齢協のイメージアップにもつながると思うんです。

上野 昔は小田切へつくしの里からお味噌汁とかご飯とかおかずとかを釜で持つて行ったことがあります。それがなくなつた（山間地で長野市が実

施し高齢協が受託した「生きがいディスプレイス」で、現在はこの委託事業がなくなつた。非常に残念です。組合員活動がないと組合員になるメリットもなくなつて、なんかワクワク感がない。そのために組合員が増えない。

ことしの抱負は？

司会 最後に、今年をどんな年にしたいか抱負をお聞かせください。

岡澤 一言でいうと健康第一、安全第一でがんばります。

上野 まさしく右に同じで健康です。その他には、とにかく配食弁当事業を残したい。今年は無字にしたい。していつてほしいという願望が大きいか。

小川 仕事ではクイックレスポンス。何か依頼が来たからお待たせすることなく対応していきたいと思つています。

熊谷 グループホームは立ち上げたばかりですので、安定運営ができるように頑張りたいと思つています。そして村での認知度を高めたいというところですよ。

司会 高齢協に関わつた人たちがどんな形でもいいので、「関わつてよかったよ」って言ってもらえるような仕掛けなり、そういう場面を一つでも多く見たいなつちやうて思つています。健康に気をつけながら、後悔が残らないようにやつていきます。

きょう出された元気が出るお話を今年、実現に向けて具体化していきたいと思つています。活発なご発言をありがとうございます。

(収録・構成) 編集委員 太田秋夫

北信

施設利用者と地域との交流

紅葉色づく晴天の日、かがやきひろば湯福で開催した「福ふく交流会」。日頃から活動している講座・グループの皆さんによるものです。

ステージ発表では発表時間を長くして日頃の活動や楽器の紹介、手話やフラダンスの手の動き指導、みんなと一緒に合唱するなど、演者と観客とが交流出来る素敵な発表になりました。作品展示も力作が揃い、みなさん興味深く見入っていました。

飲み物とお菓子を用意したセルフサービスの休憩所を設けたことでおしゃべりも弾み、一日ゆっくり楽しめたとみなさんから好評でした。

以前から「福ふくまつり」というお祭りを行なっていました。コロナ禍で開催ができなくなっていました。今回は利用者同士、また地域の方々と横の繋がりを持てるような場を何としても実施したいと思い、何度も利用者グループとの話し合いを重ね、新しい形で

の開催となりました。

新たな試みのため、準備も手探り状態でしたが、たくさんの方にご協力いただき、「出掛けてきて良かった」と喜んでもらえたことが何よりで、苦勞が報われたように思いました。

ご指導いただいた先生方、関係者のみなさんには多大なるご協力をいただき、心より感謝いたします。

今後もこのような、繋がりの持てるイベントを考えていきます。

かがやきひろば湯福所長

八田真佐子



中信

事業所から新年の抱負

◎社会福祉相談センターたんぽぽ

(居宅介護支援事業所)

新型コロナ感染の継続、利用者・家族の在宅生活が脅かされる介護報酬の改定、改悪など先行き不安のまま1年が過ぎました。日頃の一言や思いやり、寄り添いの気持ちで利用者家族に安心していただけるよう一同頑張つて事業所運営を進めてまいります。

◎かがやき福祉センター中信

(訪問介護事業所)

2024年の介護報酬改定で訪問介護の基本報酬引き下げがあり、厳しい事業所経営を余儀なくされました。またスタッフの高齢化や人員体制の不足のなか、新型コロナ感染予防を継続しながら、利用者に寄り添い、信頼される介護に努めてきました。新年も利用者との信頼関係づくりを大切に一同頑張つていきます。

◎かがやきデイサービス晴の家

(通所介護事業所)

昨年も新型コロナ感染の影響を受けた1年でしたが、利用者・家族ならびに地域のみなさんの温かい支援や協力など得て、事業所運営を進めてきました。新年を迎え、今後とも真心を込めた介護と美味しい食事で、明るく元気に一同頑張つていきます。

◎かがやきの家笹部

(小規模多機能型居宅介護)

職員体制の不足が続くなか、職員の協力・奮闘で、訪問や通い、お泊りなど、サービスの維持に努め、無事新年を迎えることができました。利用者やご家族から温かいお言葉をかけてもらえて感謝の気持ちでいっぱいです。新年も利用者が笑顔で安心して利用できるよう安定した事業所運営をめざして一同協力し合い、頑張ります。

◎NPOワーカーズコープかが

(生活総合支援事業所)

お困りごと支援の活動は、依頼者の要望にしっかり応え、誠心誠意作業して、喜びの声を多くもらえました。新年も作業協力者の安全を確保し、この活動をさらに進めていきます。

東信

「白田健康と福祉のつどい」 支え合いを訴える

第41回白田地区健康と福祉のつどい（同実行委員会主催、事務局・佐久総合病院健康管理部）が11月30日（土）開かれ、約300人の参加者が学び、楽しみ、体験しました。実行委員会には35団体が集まっており、高齢者生協東信地域センターも実行委員会団体として長く参加しています。

会場では、「健康と福祉のつどい」の名のとおり、血圧・骨粗しょう症の検査や福祉・介護の体験・相談コーナー等がありました。

舞台では気功体操体験、健康長

寿体操、子供リズム体操などが、にぎやかに楽しく発表されました。

白田地区防犯女性部の寸劇では、孫を装って金を無心する電話に気のいい祖母が心配して本気になりかけたところ、ちょうどいいタイミングでとなりの茶のみ友だちが入ってきて、助けられるという筋立てでしたが、演技にとってもリアル感がありました。

「電話でのお金の話は詐欺」であり、一人で判断しないということが大切です。昨今、SNSで有名人をかたる詐欺とか、さまざまな手口があらわれていますが、日頃から気をつけたいものです。

東信センターコーナーでは、多彩な倶楽部・サロン活動や認知症講座等の写真展示を行なう一方、今回初めての試みとして、佐久味工房「米ちゃん弁当」で作った弁当の販売に取り組みました（用意した40個完売）。この販売とともに高齢社会での見守りを伴う配食弁当事業の存在意義と厳しい経営状態を訴えました。

さらに、「つどい」参加者に高齢者生協への参加を呼びかけ、5人の方が加入しました。

宮澤昭一

南信

干支にちなんで「はりのへび作り」

12月に入り、正月飾りやおせち料理の話題がちらほら見聞きされるようになりました。そうした情報 テレビから流れると利用者同士の会話でも昔の正月遊びや行事の思い出がどんどん出てきます。

利用者の懐かしむ想いを汲んで「みんなの家下條」でも何かできないかと考えていたところ「むかしは門松や干支の置物を飾ったけどなあ」「今は面倒くさくて飾る気も起きんわ」という会話が聞かえてきました。

レク雑誌などをめくって目に入ったのが「はりのへび」です。金の珠に蛇が乗った高さ10cmほどのおめでたい飾りです。来年の干支「巳」、特に白蛇は神の使いと呼ばれていることから白蛇に即決しました。また、「切る・揉む・貼る」などの作業は手指の巧緻性（手指を上手に使うこと）の維持向上になるだけでなく、脳の活性化にも繋がります。

さっそく利用者に提案してみると「こりや金ピカじゃ！ 良いこ

とがありそう」「蛇なら何とか作れそうだ」「この大きさなら家にも置けるかも…、やつてみたい」と前向きな言葉が飛び交い、みなさんの心に火がついたようです。



紙粘土を思い思いにこねたり伸ばしたり。「なんかミミズみたいになっちゃった」「オラのは太ってブサイクだ。あはは」と、どうにかこうにか蛇らしいものが出来上がりました。自分だけの縁起物を来年の願いを込めて作った感想は「良い年が迎えられそうだ。ありがとや」「蛇のように細く長くでいいから幸せに生きていきたい」

みなさんの願いを乗せて「はりのへび」はゆらゆらと揺れています。

小杉久美子

センターだより



私からの伝言

心から平和を叫ぶ
手足がきかなくなったら
口だけでも跳ねるよ(1/5)

前座 良明さん

1920年(大正9年)
広島県広島市に生まれる
87歳(2007年10月記)

その名も『ピカドン』(食堂)
ここを拠点に原爆被爆者の救済活動を
生涯つづけていくよ

折り鶴のマークと『ピカドン』の文
字がくつきり。松本市街の東北、信州
大学西門前に一風変わった看板が人目
を引く。被爆者、前座良明さん経営の
大衆食堂である。さらにここは前座さ
んの住まいでもあり、みずから会長を
務める長野県原爆被害者の会(略称・
長友会)事務局と被爆者相談室でもあ
る。

一九四五年(昭和二十年)八月六日、
広島で被爆。その瞬間、強烈な爆風で
吹き飛ばされたが、幸い外傷は負わず
にすんだ。しかし、長い間、全身のだ
るさに苦しみ、その一因が原爆の放射
能による白血球減少症兼慢性肝炎とわ
かり、一九五八年に原爆症と認定され
る。そのちも大腸ガン、胃ガンと続
けて発病。ほかに心臓にも持病があり、
十四年前からペースメーカーを胸に埋
め込んでいる。高齢なうえ、原爆によ
る健康障害などで文字どおり満身創痍

(まんしんそうい)。だが、その意気は
すこぶる盛んだ。

「わたしには、こわいものはないよ。
もう棺桶の中に入って立っている。で
も、しゃがめねえんだ。私は、死ぬま
で騒ぎつづけるよ。ねぶた(東北の祭
り)の跳ね人(と)のように跳ねつづ
ける。手足がきかなくなったら、口だ
けでも跳ねつづけるよ」

※

突然、ピカツと光って吹き飛ばされて
私は生まれも育ちも広島。爆心地か
ら約一・五キロほど南西のところに家
があった。当時、私は二十四歳。現役
除隊後、入隊前に勤めていた、宇品の
陸軍船舶隊輸送司令部に復職していた
んだ。そこは爆心地から約四キロ。毎
日自転車を通っていたよ。

この日も、勤務が始まったばかりで
「ちよつと倉庫いってくるけん」と重
たい戸をガラガラッと開けたとたん、
ピカツと光った。おやつと思つた瞬
間、バーンと体が飛ばされてね。同時
にパラパラとガラスの破片が落ちてき
た。おかしいなと思つて外へでたら、
市の中心あたりに赤や青、金色などが
キラキラ光る、万華鏡(まんげきよう)
のようなとてもきれいで巨大な玉。そ
れがみる間に空へ立ち登っていく。戦
後、だいぶたつて知られるようになって
た原子雲だね。「はてな、なんじやろう」
といよいよつたら、憲兵がとんできて「警
察も消防もみんな全滅だ。残っている
のはここだけだ。」

つづく

関係者各位

毎年、通常総代会終了後に「出資金残高に関するお知らせ」の葉書を郵送していますが、宛先不明で返送される組合員が存在します。このため「かがやきニュース」で所在を尋ねたり、電話等での連絡、紹介状・関係者への聞き取り等を行ったりして所在の把握に努めてきました。それでも所在が不明な組合員の方が存在するため、「長野県高齢者生活協同組合定款10条」並びに「所在不明組合員の脱退手続きに関する規則」に基づき、所在不明組合員について脱退とみなして処理する「みなし脱退の手続き」を行ないます。

みなし脱退手続きに関する公告

- みなし脱退対象組合員の公示
「みなし脱退対象者」の一覧により公示します。
公示期間 令和7年1月11日より令和7年2月28日まで
- 公示期間中に申し出等があり、所在が確認された組合員については「みなし脱退対象者」から除外します。
期間中に申し出がない場合は、令和7年3月31日をもって脱退手続きを行ないます。
- お預かりしている出資金は預り金とします。
以上、みなし脱退手続きに関する公告をいたします。

令和7年1月10日 長野県高齢者生活協同組合 理事長 社浦康三

みなし脱退対象の方 一覧

【北信地域】 青木茂子 猪瀬明司 太田芳造 岡田 肇 小川芳美 倉島利子 神戸恒秋 越川美子
篠原瑞枝 島田由永 清水 進 鈴木孝子 塚田 要 中村周一 成田けい子 松澤寿子 水野勝年
宮川福満 森井一仁 山田和江 山田朋信
【中信地域】 青柳房子 西沢浩史 前沢直江 村上幹郎
【東信地域】 遠山千代子
【南信地域】 中嶋宗男

(敬称略)

※本公告に関するお問い合わせ先
長野県高齢者生活協同組合 本部事務局
TEL: 026-263-2386 FAX: 026-263-2385



第56話 「アメリカと北欧―高齢者福祉の現場から―」 その② (南信 今村洋子)

日本の緊急課題 高齢者福祉の課題

「かわいそうね」といわれる日本の老人ホーム。4人か6人部屋がほとんどで、自分の持ち物はダンボール箱一つしか持ち込めません。それでも入れなくて困っている人がたくさんいます。

医学が進歩して救命率が向上しました。しかし、高齢者が入院治療を受けて、病気が治っても介護が必要な人がほとんどです。「もう治療が済みました。退院してください」といわれても家族に介護力がなくて多くの方が途方にくれています。

26年間の看護師生活の中で、9年前から始めた老人医療法による老人の差別医療には良心が傷みます。途方にくれている家族を前にしても、早く退院していただかないと、病院の経営が成り立たない仕組みになったのです。

在宅介護を社会的に援助する仕組みを確立するのが先ではないかと思いました。

アメリカや北欧の高齢者福祉の現場を視察してきて、見えてきたものがあります。

その国の高齢者や障害者がどう扱われているかで、国民の教育や生活の様々な分野に大きく影響を及ぼしているということです。

アメリカはお金がないと老後は不安な国です。国民皆保険がなく、民間保険を掛けていると保障はありません。また、労働者が会社を解雇されたり、大会社が突然倒産したりすることも多く、私が3カ月滞在している間に2つのデパートが倒産して閉店になりました。

た。薄氷を踏む生活とはこのことでしょうか。一方、デンマーク、スウェーデンは高齢者がとても大切にされていて、若い人も明るく大らかに見えました。

※執筆当時は2008年であり、文中の数字は当時のままです。

(次号につづく)



原稿・提案募集

〈テーマ〉 高齢協活動で思うこと

2025年度に1年かけて「第7次3か年計画」を策定します。ご意見をお寄せください。提案は大歓迎です。今号の座談会を読んだ感想でも結構です。承諾を得てニュースに掲載させていただきますことでもあります。

字数 300～1000字程度

締め切り 随時募集しています。

送り先 高齢協本部または各地域センター

381-0024 長野市南長池 761-3

メール info@nagano-koureikyo.jp

簡単料理で元気アップ

パンにもご飯にも合う
ひじきと鶏ささ身のサラダ

【材料】

鶏ささ身	200g
芽ひじき	1袋
にんじん	1本
枝豆(冷凍でも可)	適量

A (調味液)

はちみつ	大2
しょうゆ	大2
ごま油	大1
オリーブ油	大1
しょうが汁	大1

【作り方】

- ① 鶏ささ身は、酒を少々入れゆでる。
- ② ひじきは水で戻して5分ほどゆでる。
- ③ にんじんは千切りにし、枝豆と一緒にゆでる。
- ④ Aの調味液を混ぜ、具材と和える。



パンにはさんだサンドイッチやおにぎりの具にもおすすめです。

井出くに江

正解者 12名 当選者(3名)は 古岩井かおるさん、田中尚さん、ズクナシバーバさんでした。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	G	2	3		4
		5	D		6
7	8	E			B
9			10		11
	12	13			
	C				
14		F		15	A

〈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**今回はお年玉で10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布袋に小豆などを入れ、歌に合わせ、投げて遊ぶ。
- ②自動二輪車、通勤や買物など日常使用に好適。
- ③秋の果物。長野県生産量全国6位。近年品種多し。
- ④食卓で、二本一对の棒状のもの。片手で持つ。
- ⑥物を固定するための平たく幅広い帯状のひも。
- ⑧人生をより良く生きていく上で、〇〇〇〇は必要。
- ⑩〇〇カカ湖は、南米アンデス山脈にある淡水湖。
- ⑪品種で北斗、金星、陸奥、トキ等と呼ばれる果実。
- ⑬何かをしようと考えている事柄。おもわく。

〈ヨコのカギ〉

- ①自然の花や葉等を押し、平面状に乾燥させた素材。
- ⑤故事ことわざ。用心を重ねて、〇〇〇〇をたたく。
- ⑦主に木造建造物の建築・修理を行う職人のこと。
- ⑨冬に活躍〇〇ストーブ。大木を割って整えたもの。
- ⑩「酒に酔ってふらふらと歩く様子。〇〇〇足。
- ⑫日本の国土からみて、外国の土地のこと。
- ⑭動物や植物などを原料として紡績した糸のこと。
- ⑮〇〇の竹の子のように。

生命を守る 救う

高齢者は唾液が出にくく、飲み込む力が弱くなっているためパンやご飯が詰まることもあります。小さな子どもはおもちや飯などを飲み込むこともあるので、注意が必要です。何より、ゆっくりとよく噛んで食べるようにしましょう。

高齢協理事 太田秋夫(赤十字救急法指導員)

おいしいお餅が一転、命取りに
お正月といえば「お餅」です。あんころ餅、お雑煮、お汁粉…、焼いて海苔を巻くのもおいしい。
だが油断してよく噛まずに飲み込んだら、さあたいへん。のどに詰まって呼吸ができなくなると命取りです。毎年この時期になると救急車で緊急搬送される高齢者があとを絶ちません。息ができなくなると心肺停止に陥ります。
そんな状態になったときはどうするか。のどに手をあてる様子は異物がつまって息ができなくなったときの万国共通のサインです。「何かのどに詰まった？」と聞いて返事がなければ(話すことができなければ)緊急事態です。すぐに自分で咳をするよう促してください(自発的な咳)。さらに、近くの人に頼んで119番通報です。
取り除けないときは身体をしっかりと支えながら、手のひらの手首側の厚いところ(手掌基部)で背中の中の真ん中(肩甲骨の中間)を強く何度も叩いてください(背部叩打法)。それでもダメなときは手を握って拳をつくり、もう片方の手で拳を覆い、後ろ側から腕を回して親指部分をおへその上あたりで手前上に強く引つ張ります(腹部突き上げ法)。ダメなら再び肩甲骨を叩くを繰り返します。もしぐったりして意識がなくなったら、ただちに心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)をしてください。腹部突き上げ法は妊婦にはできません。それと、のどの異物が取れても内臓損傷のおそれがあるので、必ず医師の診察を受けてください。
高齢者は唾液が出にくく、飲み込む力が弱くなっているためパンやご飯が詰まることもあります。小さな子どもはおもちや飯などを飲み込むこともあるので、注意が必要です。何より、ゆっくりとよく噛んで食べるようにしましょう。



読者投稿



◆ 渋柿が甘くおいしく

ご近所さんから渋柿をいただきました。焼酎で渋抜きをして、1週間後、ぽったりとして食べごろになりました。一口食べてみると、とても甘くて美味しかった。わが家の柿は今年不作。来年の豊作を願って木守りを残しました。

(宮澤文江)

◆ 「健康」に留意して暮らす

前号の「高齢者の社会参加と多世代共生の地域づくりのために」を読ませていただき、現代の若者の高齢者に対する「思い」を考えさせられると共に、高齢者はまずは心身ともに「健康」に留意して暮らしていくことが、大切だと感じました。

また「生命を守る 救う」のコーナーの「入浴の際のヒートショックに注意」の内容は参考になりました。

(関 和夫)

◆ メディアの報道に思う

兵庫県知事に再選された斉藤知事。今までの報道には全く出てこ

なかった県庁舎の建て替え計画の件が明らかになった。私たちはいかに、マスメディアに踊らされているかを改めて知った。長野県の元知事の田中康夫氏と県会議員と同様の争いも思い出した。

(古岩井かおる)

◆ 気を配って生活

「入浴の際のヒートショック」を読んで、これから寒くなる冬季、自分の命は自分で守る。いろいろなことに気を配って生活していこうと思った。

高齢者の認知機能検査に行ってきた。ハラハラドキドキの1日だったが、無事に終わってホッとした。事故をおこさないようもう少し車の運転をしたい。

(峯村艶子)

◆ 楽しみなクロスワードパズル

毎回クロスワードパズル、楽しみにしています。

北信地域センターで「健康マージャン教室」でもあったら嬉しいと思います。月1回でも楽しいひと時、おしゃべり、そして勉強？ でしょうか。

(中島ひさ子)

◆ たくましくかわいい園児たち

可愛い園児たちを見てみると、とてもたくましく感じ、嬉しくなります。やがて成長して日本のために生きていく姿が浮かんできたからです。それぞれの主張を胸に世界平和に貢献するであろう頼もしさを感じます。未来を楽しみに心から応援します。ガンバレ！

(ズクナシバーバ)

◆ ニュースをいこいの家に

知り合いから「いこいの家」でかきニュースの記事を見たよ」と。いこいの家等へ置くのも良いことですね。

(池田 敬)

◆ 高齢者の社会的役割考える

今号の「高齢者の社会参加と多世代共生の地域づくりのために」はより良い社会づくりへの良い企画だった。高齢者の社会的役割を考えた。

(磯野博康)

◆ 元気アップの料理を

簡単料理で元気アップを作って食べさせてもらえたらなあ...と。また、簡単に出来る料理をお願いします。

(田中 尚)

※投稿はペンネームも可能です。

第3回合同理事会 (11月30日)

○10月累計の経営状況は事業高4億2869万円(予算比96・0%・昨年比98・3%)。NPO法人が135万円の黒字でしたが、生協法人が182万円の赤字で、グループ全体では47万円の赤字となりました。10月からは、最低賃金の引き上げや社会保険適応拡大もあり、引き続き経営状況の苦戦が予測されます。

○今年度は第6次3ヶ年計画の最終年にあたり、本来は次年度からの新たな3ヶ年計画を策定する年になりますが、策定を1年先送りにし、2025年度は1年かけて第6次の振り返りとフォローアップにあて、充分な論議を前提として、第7次の策定に入ることを確認しました。

○職員が新型コロナウイルスの予防注射を行なった際の補助金支給について承認し、「福利厚生に関する運用細則」を改訂することを確認しました。

○上期監査報告が行なわれ、監事からの監査報告を確認しました。

被爆80年 核兵器のない安全な世界を

日本被団協ノーベル平和賞に寄せて



強大な威力とすさまじい殺傷力をもつ核兵器

「ふるさとの街焼かれ 身よりの骨うめし 焼土に」の歌詞で始まる「原爆許すまじ」は、戦後のうたごえ運動のなかで生まれた悲しくも大切な歌です。

1945年8月、二発の原爆炸裂による強烈な熱線は、爆心地一帯の建物と人間を瞬間的に

焼き尽くし、強力な爆風は広島・

長崎の建物を倒壊させました。

原爆は、核分裂による強い熱

線と爆風に加えて、大量の放射

線をまき散らしました。かろう

じて生き残った被爆者は生涯に

わたってガン、白血病など放射

線に苦しめられ続けたのです。

2024年8月の広島市と長

崎市の原爆死没者登録者合計数

は、54万3091人です。

被爆から80年、核兵器の現状について注目すべき研究があります。

長崎大学核兵器廃絶研究センターによると、世界の核兵器の総数は、1万2120発（2024年6月現在）で減少傾向にあるが、総数のうち老朽化して「退役・解体待ち」の核弾頭数を除き、「配備弾頭」プラス「予備弾頭」（配備に備え貯蔵）、つまり「現役核弾頭」は増えているというのです。

近年、核兵器保有国は、新たな兵器の開発と配備を進めており、核軍拡を加速させていると同大学研究センターは分析しています。

核兵器禁止条約に日本も参加を

最近よく聞く「核抑止力」とは、強大な核の力で他国に脅威を与え、他国に攻撃を思いとどまらせるといふ考え方です。「核の傘」とは、核保有国の核戦力という「傘」の下で自国の安全を守るといふ考え方です。

しかし、「核抑止力」や「核の傘」で自国の安全が守られ、本当に平和が維持されるでしょうか。実際は、世界各地で戦争は起こり続け、核兵器保有国による威嚇があり、より強力な核兵器を持つための新たな開発・配備競争が進行しています。

核戦争の危機が現実にも迫っている中で、核兵器そのものをなくしていこうとする取り組みが起こり、国際的な潮流となっています。

その取り組みが実り、2017年7月7日、国連で122カ国が賛成して核兵器禁止条約が採択

されました。核兵器は国際人道法に反するとの立場から、その開発、実験、生産、製造、取得、保有または貯蔵を禁止した国際条約（2021年1月発効）です。2024年9月現在、署名国94、批准国73に達しました。

この条約の成立には日本被団協（日本原水爆被害者団体協議会）が大きな貢献をしました。

ノーベル賞委員会が発表した日本被団協への平和賞授賞理由には、「1945年8月の原爆投下を受けて世界的な運動が巻き起こり、そのメンバーらは核兵器の使用がもたらす人道上の破滅的な結果について認識を高めるため、たゆまぬ努力を続けてきた。次第に核兵器使用は道徳的に許されないと烙印を押す力強い国際的な規範が醸成された。この規範は『核のタブー』として知られるようになった。」と記され、被爆者とその団体の不屈の活動をたたえています。

日本政府は残念なことに「条約に核兵器保有国が参加していない」などの理由を挙げて条約参加に背を向け、「締約国会議にオブザーバー参加すべき」との幅広い世論にも応じていません。

しかし諦めることはできません。人類史上、最初に原子爆弾を投下されたのは広島と長崎です。ここから「核の時代」が始まったのです。

長野高齢協は、2020年に「長野高齢協SDGs宣言を発表しました。その目標の「戦争体験を後世に語り継ぎ、核兵器と戦争のない世界を目指します」を行動で示す時です。

本誌編集委員 川妻千将