

暑中お見舞い申し上げます



〈6月13日撮影〉

丹波篠山市へ篠山玉水ゆり・あじさい園
「神戸東部支部日帰りバス旅行にて」
バス旅行の内容は7ページに掲載しています。

2023年度 第24回通常総代会が開催され、提案のあった4議案すべて可決 (概要2～4頁掲載)

「不安」や「お困りごと」を
お聞かせください

地域福祉事業所の

『相談窓口』

理事 金村美香

地域にお住いの方の様々な困りごとの『相談窓口』が高齢者生協の事業所にあります。

今回は長田事業所にスポットを当ててみました。

4月18日長田事業所相談室

「息子を大好きなプールに行かせたい」

神戸西部支部の組合員の方から障がいのある息子さんのプールへの移動支援サービスの利用についてのご相談がありました。土曜日にプールへの往復の移動支援と一緒にプールに入るといったサービスをご希望でした。サービス内容が、当事業所では困難だったため、地域の障害者相談支援センターに繋ぎ、ご希望の支援サービスを利用できるようにしました。

1人で抱え込まず、不安に感じている事や、こんなことができるかなど思う事があれば、お気軽に相談に来てください。

お話を聞かせていただき、解決できる方の紹介や利用できるサービスの提案をさせていただきます。

住み慣れた地域で、自立した生活が出来るお手伝いをさせていただくのが、『相談窓口』です。



▲ケアステーションながた / 石橋(右)と西岡

もくじ

- P2~4 第24回通常総代会報告
- P5 平和の文化交流イベント「つどい」報告
- P5~6 笑顔ステキ(組合員紹介)
- P7 春のバス旅行
- P8~9 共同墓・終活セミナー
- P10 特別障がい者当事例と情勢について
- P11 クロスワードクイズ
- P12 読者の広場、スマホ初級者向けミニ講座
- P13 介護のお悩み解決、福祉用具のアドバイス
- P14 高齢者向けストレッチ
- P15 シニアかんたんレシピ、医師の健康アドバイス



2023年度 第24回通常総代会 報告

「平和を願い、地域・人とつながろう」

- 2023年6月24日 午後1時～4時30分
- 神戸市立長田区文化センター大会議室
- 出席状況:総代102人のうち書面35人、委任5人を含め89人



開催にあたり 20 通の祝辞・メッセージが事業所のある自治体の首長や他団体から寄せられました。質疑討論ではコロナ禍に始まった、継続してきた事業・活動についての発言(3～4頁)や、事業・活動方針に関する質問も出されました。

なお、提案のあった4議案はすべて賛成多数で可決しました。その後、永年勤続表彰者の代表表彰が行われ予定の時間内に終了となりました。

議案採決の集計結果(書面、委任を含んだ人数) ※過半数(52人)以上で可決

- 【第1号議案】「2022年度事業・活動報告及び決算関係書類承認の件」…反対0人、保留0人、賛成89人
- 【第2号議案】「2023年度事業・活動計画及び収支予算案承認の件」…反対0人、保留0人、賛成89人
- 【第3号議案】「役員報酬限度額決定の件」…反対0人、保留1人、賛成88人
- 【第4号議案】「議案決議効力発生の件」…反対0人、保留0人、賛成89人

兵庫県高齢者生活協同組合 2023年度 第24期総代名簿

- 神戸東部支部… 繁田 裕子 / 佐藤 博美 / 古木 真紀恵 / 古池 佳奈子 / 氏家 都子 / 和田 信代 / 松原 寿美枝 / 小岩井 久恵 / 乗鞍 宜司 / 旅 美津代 / 堀田 望 / 湧川 都美子 / 伊藤 美津子 / 尾西 敦子 / 望月 優美
- 神戸中部支部… 伊藤 公子 / 安藤 紀昭 / 横田 知子 / 齊藤 和幸 / 久保田 智万 / 山口 美子 / 和田 朋美 / 大谷 有希 / 村井 優 / 妹尾 洋 / 眞弓 勝子 / 岩瀬 奈美 / 藤原 裕子
- 神戸西部支部… 富 トヨ / 平井 果蓮 / 門田 伸博 / 福田 朝美 / 川路 清子 / 白石 智恵 / 村上 知子 / 門田 恵理子 / 藤山 孝 / 神森 美佐代 / 桜井 紀美子 / 杉本 かおり / 森 理恵子 / 石橋 眞弓 / 東谷 いくえ / 脇藺 裕子 / 鳥飼 慶陽 / 足立 幸夫 / 山中 瞳 / 白國 洋子 / 越川 瞳
- 神明支部… 赤木 謙太 / 川路 政行 / 樋口 善治
- 宝塚支部… 沼田 民子 / 山下 富士子 / 相馬 新一 / 梶本 克子 / 宇都宮 勝 / 川端 眞弓 / 横田 昌則 / 大庭 弘義 / 榊 いく
- 伊丹支部… 増田 文代 / 上内 節子 / 石崎 美和子 / 石崎 壽康 / 相馬 京子 / 和田 のぶ子 / 今井 シズエ / 木谷 勝彦 / 野田 深雪
- 尼崎支部… 小林 久利 / 植地 清 / 松本 俊子 / 井本 静雄
- 姫路支部… 阿部 タミ子 / 須内 清子 / 久保田 由起子 / 中塚 隆二 / 川井 隆 / 安積 隆子 / 内橋 弘子 / 永井 淳一郎 / 岸本 守 / 尾関 恵彦
- 東播磨支部… 山本 芳明 / 田中 久子 / 大野 人美 / 前田 泰義 / 前田 君代
- 丹波篠山支部… 谷口 繁 / 安井 百合子 / 山名 順子 / 木戸 隆 / 安東 知子 / 奥山 清美 / 杉原 敦子
- 淡路支部… 窪田 房之 / 山本 侑代 / 惣田 ゆかり / 祖家 弥生 / 北畠 陽子 / 坂本 恵子

兵庫県高齢者生活協同組合 2023年度 永年勤続表彰者 名簿

- 20年… 中井 崇 / 古田 智子 / 林 怜子 / 東 千賀子 / 前波 朱実 / 神野 江子 / 伊藤 公子 / 濱崎 進 / 可信 知恵子
- 15年… 和田 信代 / 眞木 佐千代 / 鈴木 博子 / 山谷 眞由美 / 安藤 紀昭 / 川路 清子
- 10年… 清水 英子 / 横田 知子 / 藤井 啓修 / 宮野 美智子 / 深谷 悦子 / 榊田 美智子 / 門田 恵理子 / 高木 孝子
- 5年… 坂田 眞紀子 / 村井 優 / 堀田 望 / 内丸 直美 / 石井 佳子 / 杉本 かおり / 尾西 敦子 / 大谷 有希



総代会の発言要旨<1>

健康体操板宿

神戸西部支部

山田 順子さん



今年念願の「健康体操板宿」発足20周年を迎えることができました。

4月6日には記念昼食会も無事終えました。残念なのは小西益治先生がご出席できなかつたことです。発足当時からの参加者10名を表彰しましたが、これからも一緒に年を重ねながらがんばってもらえと願っています。私にとつては宝物です。



体操では小西先生の体操テープを流し、ダブル体操とストレッチ、タオル体操は月2回、免疫力を高める笑いとカラオケ3曲を毎回取り入れています。10分間の給水休憩ではコミュニケーションタイムにもなっています。また認知症予防のための脳トレ運動も欠かせません。皆さまが明るく楽しそうに帰る姿に元気をいただいています。

特別障がい者手当の受給について

東播磨支部

黒嶋 妙子さん



今年3月に介護認定の更新があり要介護2から要支援2になりました。私は右半身不随のため右手で薄いハンカチ1枚持てません。2009年7月に左側の脳梗塞になり感覚障害があります。発覚したのは2010年1月の脳ドックでした。感覚障害は腰に痛い注射をして日常の痛みを和らげる方法もあるのですが必ず効くとは限らず、私は日常の痛みに耐えようと決めました。今14年が経ち、少しずつ脳梗塞の影響は広がっています。

特別障がい者手当リーフレットの「生活動作確認表」はすべて該当します。なのに要支援2なのでしょうか。役所で確認すると「介護度は介護者の負担量で決まる」そうで、私のように介護者に負担をかけないようにすると「介護は必要ない」となるようです。

昨年5月に手当を支給申請し却下されました。そこで今年3月に理事長に相談のうえ再度申請したところ認定されました。却下の理由は医師の診断書で、5年前の状態のままを転記された事でした。この制度はまだまだ知られていません。最後に6月21日介護認定の区分変更の結果、要介護2の認定がありました。

初級者向けスマートフォン講座と宝塚支部について

宝塚支部

山下 富士子さん

私と組合の出会いには20年ほど前にヘルパー養成講座を受講した事でした。それからなかなか参加する機会がなく疎遠になっていたので脱退しようとして宝塚支部に連絡をしたところ、

宝塚サロンでの「百歳体操」を支部長から聞きました。そして体操参加時に「スマホ講座」にもお誘いいただきました。参加してみると同年代で近所の方もおられました。スマホ講座では根気強く同じ質問にも答えてくれる講師の先生のおかげで、徐々に分かるようになってきました。今は8人ぐらいの参加者と月1回集まっています。昨日広島から帰ってきましたが、スマホ講座で習った地図アプリの操作が役に立ちました。



総代会の発言要旨<2>

笑いヨガについて

神戸西部支部

東谷 いくえさん



私は地元「元」の笑いクラブやJA、高齢者施設などで笑いヨガを実施しています。6年前に「おしゃべりカフェ」にお声掛けいただいたのが組合との出会いです。現在までに活動が広がるきっかけは2年前の高齢者生協だよりで取り上げていただいたことで、その記事のコピーを、どこの会場にも持ち歩き参加者に配っています。

笑いヨガは、楽しい面白いに関わりなく体操として「ははは」と笑う健康体操です。笑うことは腹式呼吸で血液循環がよくなり酸素、栄養が全身にいきわたり活力が湧いてきます。そのほか認知症予防、ストレス発散、血圧・血糖値の安定、免疫力向上などの効果も得られます。それでは皆さんと笑いヨガを体験したいと思えます。(実演)



私だけのエンディングメモ

終活セミナー・共同墓「永遠」担当

藤山 孝



終活セミナーは約9年半前から今年の6月までに神戸市内を中心に延べ184カ所で開催し、1,912名の皆さまに参加していただいています。終活セミナーの内容は遺言・相続、エンディングノート、葬儀、お墓そして高齢者が生活していく上での悩みや将来への不安の解決などを参加の皆さまと一緒に考えるというものです。エンディングノートが重要視され徐々に書く人が増えてきた理由としては

- ◆終活、特に葬儀、お墓について自分で考える必要性が高まった
- ◆死ぬ準備ではなく生きるために書くという考えが定着してきた

私が監修した「私だけのエンディングメモ」は様々なエンディングノートを参考とし第1章から第4章に集約しました。実際に書くことにより自分のやるべき終活の具体的な内容が見えてきます。

しかし、エンディングノートには法的効力はないので書いた内容をもとに遺言書などしておくことが必要です。そして病气、がん、認知症になる前の頭と体が元気なうちに書き始めることが肝要です。

終活がなかなか進まない場合は「私だけのエンディングメモ」の興味のあるところや気になっていることから書き始めては如何でしょうか。

ケアステーションひだまり

ケアステーションひだまり/所長

惣田 ゆかり



淡路の洲本市五色町にあるケアステーションひだまりで所長と訪問介護事業の管理者をしています。事業所としては、他に居宅介護支援事業、福祉有償運送をしています。

訪問介護では昨年に職員1名を採用し、約45人のご利用者の多様な在宅生活を使命感を持って全員で支援させていただいています。特に排泄介助や入浴介助、食事介助といった身体介助は「ひだまりに」と地域からの信頼もいただいています。

課題は帳票類の整理でしたが、昨年度に組合本部のサポートを受けて整えられました。福祉有償運送も専属運転手の確保ができず、訪問介護の空き時間に予約制で実施している状況です。

今年度は「地域とともに歩む事業所」として秋に地域の方々と協力して「消防訓練・心肺蘇生法講習」を企画します。

これからも「ひだまり」が地域になくてならない事業所を目指して、職員一同、協力してがんばってまいります。

猪塚 祐孝さん▶



日々の生活の「ひとときの癒し」に

5月20日から一週間、神戸の雑貨屋さん「暮らしと手仕事 naty」(神戸市須磨区)にて、神戸西部支部の猪塚 祐孝さん(92)の石ころアート作品展「石とあそぶ」が開催されました。

5月20日から一週間、無事に終える事ができました。

父が元気なうちに、「もう一度皆さまに父の作品を見ていただきたい」私の思いが通じたのか、natyさんから作品展のお話をいただいた時は、嬉しくて胸がドキドキしました。

何もかもnatyさんに準備していただき迎えた初日、お店に入った時の感動。開店時間から沢山の方に来ていただき感謝。皆さまの笑顔の向こうに、父の作品がテーブルや棚に、とても素敵に並べられていて感謝。

こんなに沢山並べていただいても、最終日に全然減ってなかったらどうしようかと心配しましたが、最終日お店に伺ったら、皆様に作品を連れて帰っていただいた事が一目でわかりました。

作品を手にとってくださった方へ。日々の生活の中のひとときの癒しになれば幸いです。

サイン帳に名前を書いてくださった方へ。一文字一文字ゆっくりと読ませていただきました。父は目に涙をためて、繰り返し繰り返し読んでいました。

写真は、「くるみ家」さんが撮ってアルバムまで作ってください、サイン帳と共に私たち家族の宝物になりました。

natyファンの父と私が、natyさんに集まる方々から、あたたかいパワーをいっぱい浴びた、楽しい楽しい作品展でした。ありがとうございました!!

(神戸西部支部 猪塚千絵さん)

展覧会 来観客に 初夏の風

祐孝作

全ての人に平穏な日々を

平和の文化交流イベント「つどい」に158人が参加

4月15日(土)、平和の文化交流イベント「つどい」を開催しました。県内から158人が参加しました。

朗読ボランティアグループ「ページ」さんは、「蜘蛛の糸」、「ニヤーゴ」と、ウクライナ民話をもとにつくられロシア人絵本作家が絵を描いた「てぶくる」の絵本3作品を効果音を使って朗読し、絵本の世界観を演出。途中に「雨ニモマケズ」(宮澤賢治)を使った手遊びも取り入れ参加者を楽しませてくれました。

ウクライナ民族楽器バンドウーラ奏者・カテリーナさんは、第二の国歌ともいわれる「ウクライナ」を含むウクライナの楽曲3つと、「ハナミズキ」、「翼をください」を情感を込めて歌われました。会場からのアンコールに応え「ふるさと」をアカペラで歌われました。それには涙ぐむ参加者も。

カテリーナさんが語っておられた「世界中に戦争なし、原発事故なし、災害や震災なし、病気もなし」。この言葉のとおり、全ての人に平穏な日々が戻ることを心から願っています。(前田純徳)



「ページ」の皆さん▲

カテリーナさん▶



笑顔 | ス | テ | キ | !! (15)

洲本市五色町
「ケアステーションひだまり」

淡路島で 頑張っています!

ケアステーション ひだまり

〒656-1301 洲本市五色町都志253 FAX0799-33-0770

訪問介護

居宅介護支援

福祉移送

TEL 0799-33-0128 TEL 0799-33-0223 TEL 0799-33-0505

訪問介護士
祖家 弥生

ヘルパーさん ケアマネさん 募集!

訪問介護士
中野 理恵

●休みが取りやすいので 働きやすい職場環境

前職の「特別養護老人ホーム」在籍中に出産をしましたが、シフトがきっちり組まれていて休みにくい環境で、精神的にも大変な思いをしました。

ここ「ひだまり」は、少人数ですが急なトラブルに対応するシフト調整を素早くおこなってもらえるため、ありがたいです。

また、時給が高く驚いています。有給休暇も気兼ねなく取れるので、小学生の子どもがいる私にはとても働きやすい環境の職場です。

夫や両親の協力も得られるので、ゆとりができて私生活に楽しさも増しています。

●長期休暇後の職場復帰もスムーズに

子どもの長期入院後の職場復帰の時、恐縮する私に職場の皆が「ワー！助かるわぁ。退院ができて良かったわね」と暖かく迎え入れてくれました。復帰後の仕事にファイトが湧いてきました。

●訪問時、在宅確認と部屋のチェックを

訪問して最初にお会いした時の、「顔色が良いな」「少し悪いな」で健康状態を見て、部屋の様子に変化がないかをチェックします。前回の訪問時から今日までお変わりなく暮らしておられるかを先ず見せていただきます。

小さくてもここから得られた気づきをその日のケアに反映させ、新たなケアにつなぐ細やかな支援を心がけています。

●ポジティブな私は元気ハツラツ

介護での訪問中は、ご利用者のその時のトーンに合わせて快適な時間を過ごしていただけるようにしています。生活に意欲を持っていただけるように支援し、一つひとつを自立につなげていきたいと考えています。

「ひだまり」には、この元気ハツラツな私を後押しする職場環境が揃っています。

1年前、施設介護から訪問介護に仕事を変えました。最初、訪問先に職場の先輩に同行して手順を教えていただいたのですが、「時間内に私もできるのだろうか」と不安を抱きました。そんな私に先輩が「できる、できる！」と教えてくださいました。私の自信への魔法の言葉です。

私のポジティブを後押しするのが職場で得られるアドバイス、そして満足している「給与」と、取りやすい「有給休暇」ですね。

●ストレス対策はヒマな時間を作らない

私のストレス対策は、子育てをはじめ好きな「めだか」を飼ったり、好きな歌手の動画に合わせて口ずさんだりして、次から次へとスケジュール管理することです。ですので、ストレスとは少し無縁の時間を継続できています。

●ご利用者お一人おひとりに沿った介護で自立支援を

「持前の明るさ」でご利用者に、笑顔や充実感を取り戻していただこうと、ともに過ごす時間を大切にしています。今できることをいつまでも継続していただきたいので、一緒に家事をすることなどを楽しんでもらえたら嬉しいです。

地域活動 やっぱり楽しい 支部旅行

姫路支部

6月11日から赤穂ハイツへ一泊旅行に出掛けました。

14人が参加し、久しぶりにつどい、飲んで食べて大いに盛り上がり、楽しい旅となりました。

●参加者の声…

●こんな旅行なら、近いうちにまた行きたい。
自分では行けないから、誘ってもらってありがとう。



神戸西部支部

5月13日に、2年半ぶりとなる日帰りバス旅行を企画し姫路方面へ出かけました。姫路市立水族館と好古園（姫路城西御屋敷跡庭園）を散策し、灘菊酒造では酒造りの説明と昼食をいただきました。午後に雨となりましたが、参加者19人で和気あいあいの楽しい旅になりました。

●参加者の声…好古園が雨でゆっくり見られなかったけど、忙しい移動もなかったし食事もおいしかった。参加者どうしの新しいつながりもできてよかった。



神戸東部支部

6月13日に丹波篠山方面へ、いきいきサロンを中心に総勢49人がバスで出掛けました。台風直前まで大雨の予報でしたが当日は日差しもある天気に。玉水ゆり園では早咲きの鮮やかなゆりを楽しみ、ささやま玉水で昼食と買い物をしました。その後丹波篠山の城下町を散策し、帰路にめんたいパーク神戸三田に立ち寄りました。

●参加者の声…みんなが助けてくれると思って、思い切って参加してよかった。雨も降らずゆりもきれいに咲いていた。



共同墓「永遠《とわ》」と終活セミナー

共同墓「永遠」・終活セミナー担当 / 終活ライフケアプランナー 藤山 孝

●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

【現状】 建立後約9年が経過し、契約者205人、物故者85柱、内納骨済78柱。

【第10回 秋の共同墓参会】 10月22日(日)開催予定。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

【現状】 建立から5年半が経過し、契約者は47人、物故者26柱、内納骨済は16柱。

【第7回 共同献花祭・永代供養祭】

10月8日(日)開催予定。

●「永遠の会・昼食会」

【昼食会の開催】 屋新型コロナの影響で2020年6月から本年1月まで6回連続して開催延期中。次回の昼食会は7月23日(日)12時30分より「がんこ寿司・三宮寿司店」にて開催予定。



「私だけのエンディングメモ〈監修/藤山 孝〉」進呈いたします!(無料)

●第3回「永遠の会・絆づくり座談会」

7月23日(日)10時30分より、センタープラザ西館貸会議室にて開催予定。

●終活セミナー

2013年11月から現在までに神戸市内を中心に184カ所で開催。1,912の方が参加。

現在、月に2回、遺言・相続・エンディングノート・お墓・葬儀・生前整理について資料の説明や質疑応答等を中心に開催。共同墓「永遠」の個別見学会は月3日実施中。



◀2023年4月9日 神戸平和霊苑「共同献花祭」

終活セミナー開催予定

〈開催時間/午前10時～12時〉

- 8月 5日(土) 西区文化センター
- 8月 19日(土) 北須磨文化センター
- 9月 9日(土) 中央区文化センター
- 9月 23日(土) 長田区文化センター
- 10月 7日(土) 兵庫区文化センター
- 10月 21日(土) 垂水区文化センター

お問合せ ☎078-646-3771

「西脇市認知症介護者の会」終活勉強会

終活ライフケアプランナー
藤山 孝



●質問に対するお答え

お墓を取り巻く環境は従来以上のスピードで変化しており、先祖のお墓がある方もない方も様々な課題・問題点を抱えておられることを認識いたしました。

檀家を離れる墓じまいも事前の丁寧な根回しや説明が必要となり、特に墓参に際しても子供さんの代までは可能としてもお孫さんの代には墓守を託すことは無理とされます。そのため墓じまいは自分の代でやっておこうと決断する必要があること、そして自分の頭と体が元気なうちでないと出来ないことをお話ししました。

皆様からご意見、ご質問も積極的にいただき大変意義深い終活勉強会でした。

●参加の皆様の自己紹介(近況報告)及び質問内容

- ① ご親族の方が最近逝去され対応が大変でした(2人)
- ② 脳梗塞の奥様の面倒を見て30年経過しました
- ③ 散骨の場所は何処でも良いのですか
- ④ 墓じまいする時の檀家の寺の敷地内の場合と村墓地の場合の違いを教えてください
- ⑤ 墓じまいの費用はどれ位なのですか
- ⑥ 夫婦2人で子供は居ないので終活はエンディングノートの記載を含め日々取り組んでいます
- ⑦ 子供は居ないので墓は建立したくないがそれでも良いのでしょうか
- ⑧ 兵庫県高齢者生活協同組合の存在を初めて知りました

●アンケートの内容

(20人中17人からアンケート用紙の提出をいただきました)

●参加の皆様の自己紹介(近況報告)及び質

- ① 男性:6人(60代:2人、70代:4人)、女性:11人(60代:2人、70代:6人、他:3人)
- ② 墓があるかないかについて:
17人の方で12人の方は墓あり、5人の方は墓なし

●アンケート自由意見欄

- ① 終活勉強会の資料(いざという時たよりになる解説書)を読んで随分と見晴らしが良くなりました。参加者も、参加できなかった人ももう一度聞きたい!!という人が多かったので、来年度にもう一度お願いできたらいいと、世話人で話しています。
- ② 土葬の始末をどうするか考えています。
- ③ 断捨離は出来るだけ元気なうちにやっておきたいと思っています。

1. 終活勉強会について

- (1) 終活について
〈特にエンディングノート関連とお墓の話題を中心に資料の紹介をしました〉
- (2) 兵庫県高齢者生活協同組合について〈配布資料〉

2. 終活勉強会資料について〈配布資料〉

- (1) ① いまからの「終活」…まずはエンディングノート ④ 葬儀・お墓を知る…元気なうちに家族で準備を
- ② 私だけのエンディングメモ ⑤ お墓行く末どうすれば
- ③ 終活をしていますか?

3. 話題提供について

- (1) ① 関連資料(新聞記事他) ② メメント・モリ(ラテン語)他情報
- (2) ① 共同墓「永遠」ご案内チラシ、契約者・家族を結ぶ会季刊誌「永遠」(vol.28・vol.29)
- ② 高齢者生協だより抜粋版「永遠の会・絆づくり座談会」

4. まとめ

- (1) 「いざという時たよりになる解説書」

5. 質疑応答

●プログラム

- (1) 開催日時: 5/11(木)、13:30～15:00
- (2) 開催場所: 西脇市総合福祉センター【萩ヶ瀬(はながせ)会館】
- (3) 開催内容: ① ご挨拶: 西脇市認知症介護者の会、世話人笹倉克子さん及び代表大前道廣さん
② 終活勉強会の内容:
① 兵庫県高齢者生活協同組合の紹介(約5分)
② エンディングノート、葬儀、お墓の話題を中心にパワーポイント及び資料による解説(約60分)
③ 参加の皆様の自己紹介&近況報告(10分)
④ 質疑応答(20分)



●考察

当日の終活勉強会で皆様のご意見や近況報告で「認知症介護者の会」の皆様が日々大変な経験をおられることをお聞きしたことや事前に世話人の笹倉克子さんから様々な資料を送付していただきましたので認知症介護に対する認識を新たにいたしました。

特に「エンドオブライフケア」については自分なりに今後も真剣に対応できるように努力していきたいと思います。

2025年には高齢者の約5人に1人約700万人が認知症に該当すると言われており、認知症介護を取り巻く環境はますます厳しくなることが予想されます。

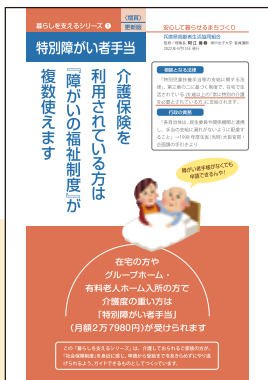
6月14日には「認知症基本法」が参院本会議で全会一致で可決・成立し、今後認知症の方が社会活動に参加する機会の確保と認知症の施策への取り組みや暮らしやすさを目指すことも明確にされるようになると思います。



特別障がい者手当事例

芦屋市Uさん(82歳)

組合員の皆さんも手当が必要な人が受給できるよう、この「暮らしを支えるシリーズ」のリーフレットの普及にご協力をお願いします。



要介護3(更新前は要介護4)。頸椎症で下肢にマヒがあり上肢にもしびれがあります。内科で長くリウマチの治療をしてこられました。今回ご家族が市役所で特別障がい者手当の手続きに必要な書類をもらい、主治医に診断書をお願いしました。結果は不十分な内容の記載であったため「受給不可」の判定となっていました。

そこで組合本部に受給できる可能性がないかと相談があり、阿江理事長がご本人の状態と申請内容の詳細を確認するために自宅訪問し、少し期間をあけて再申請することになりました。



再申請の診断書・意見書は、書いた経験がある医師に理事長が連絡を取りました。またご本人の状態から障がい者手帳の申請もすすめることになりました。そんな中、芦屋市では、県の障害福祉担当(更生相談所)から交付された手帳が、身体障がいの場合1・2級で、障がいが重複(上肢と下肢でも重複)していれば、特別障がい者手当の申請なしで

自動的に支給することになっていることがわかりました。この仕組みは以前から宝塚市では導入されていますが、今後他の自治体に広がるのが期待されます。

署名活動報告

昨年より実施している署名運動の経過報告です。

皆様のご協力ありがとうございます。

専務理事 新原 耕治

署名内容	兵庫高齢協署名数(筆)	全体署名数(筆)	提出時期
① 介護保険制度改善を求める署名	601 筆	厚労省へ 13万7,638 筆	2022年11月22日
② 高齢期難聴者補聴器購入費助成署名	144 筆	兵庫県へ 3,178 筆	2023年3月17日
③ 健康保険証廃止の中止・マイナンバーカード取得強制的反対署名	101 筆	国会へ 67万6,899 筆	2023年5月18日
④ すべてのケア労働者の賃上げや人員増を求める団体請願	10 事業所	国会、厚労省へ 1550 団体	2023年4月13日
⑤ 平和、いのち、くらしを壊す大軍拡、増税に反対する請願署名	193 筆 (7/6 時点)	国会へ 13万3,406 筆	2023年5月17日 署名運動継続中

クロスワードクイズ



◆クロスワードクイズ 今月の問題

□を文字でうめて、二重□の文字を並び替えて言葉をつくってください。

正解者のうち抽選で5名様に景品を差し上げます。ご応募お待ちしております。

★氏名(ペンネームでの掲載を希望される方は併せて記載して下さい)、住所、TEL と「高齢者生協だより」へのご意見・ご要望や右記のテーマの※投稿記事をお寄せ下さい。(メール、ファックス、はがき等)

ヨコのカギ

1. 冬服⇔○○○○
4. 神戸市と淡路島を結ぶ「○○○海峡大橋」
7. 【側】音読みは「ソク」訓読みは？
8. 仕事を始める為に書く、氏名や学歴、職歴を書く紙
9. 「○○○○牛肉」赤身肉に脂肪が散らばっていて、とても美味しいです
11. 元・宮崎県知事「東国原英夫」芸名は？
14. 香川県のソウルフード。讃岐が有名
15. 絵画に優れた人。画家の敬称
16. すぐに忘れるから○○を取ろう
17. トナカイが引いている
18. 「可もなく○○もなく」良くもないが悪くもない
20. 人を騙して誘い出し連れ去ること。犯罪です
22. フランスで開催される「ラグビー○○○○○○○○2023」

今月の回答用紙

1	2		3		4	5	6
7			8				
9		10					
11				12		13	
14				15			
16			17			18	19
		20			21		
	22						

※投稿記事や原稿をお寄せください

- ① 最近の社会情勢やニュース、メディアに対してあなたが思うこと
- ② 高齢者生協だよりへの意見や要望
- ③ その他何でもあなたの声をお聞かせください。



高齢者生協だより (たより用メールのQRコード)

「クロスワードクイズの係」まで
 〒653-0037 神戸市長田区大橋町9丁目4-6
 FAX078-641-9816
 E-mail:hyogo.honbu-news@kourei-h.org
 ★8月31日(木)必着

タテのカギ

1. 竹樋に水を流して食べる夏の風物詩
2. 「夏草や○○○○○○が夢の跡」松尾芭蕉
3. 漫画・アニメ「ドラゴンボール」で孫悟空の大親友
4. 「○○○○つるべ落とし」秋の夕暮れが早いことのとえ
5. 借り⇔○○
6. 今、日本で深刻な問題「○○○○化問題」子供が少なくなっています
10. 満足⇔○○○
12. 童謡「たきび」かきねの♪かきねの♪○○○○○♪
13. 楽器を演奏するときは○○○を見て演奏します
17. 韓国の首都
19. セ・リーグの球団「広島東洋○○○」
20. あなたを英語で
21. タコの足は8本。10本足は？

No.150の正解：潮干狩り(しおひがり) 正解者(順不同)

阿部光江さん、船田マサ子さん、宇城まさ子さん、奥本ふじ子さん、長谷川貞子さん、中江育代さん、安本悦美さん、吉田好子さん、新井由紀子さん、広岡幸さん、ペンネーム：ミノ丈生活さん、相馬新一さん、松浦知子さん、山名妙子さん、山城恵美子さん、原田喜美子さん、大井昭子さん、椎葉うめえさん、前川さかえさん、村上昭美さん、藤谷明子さん、原田サチコさん、末廣弥生さん、藤原たか子さん、土井いせ子さん、山科ひろみさん、西脇満智子さん、紙本辰雄さん、今井英二さん、伊東和代さん、藤本美代子さん、松田まさ子さん、森本芳子さん、柏木里恵さん、石丸むつ子さん、岸本悦子さん、朝川幸子さん、沼田民子さん、稲岡幸子さん、粟屋順子さん、大屋根博さん、今井シズエさん、仁禮初枝さん、逢坂亮子さん、樋口善治さん、久村真知子さん、政家睦さん、松崎哲美さん、原田薫さん、岸本守さん、尾島紘之さん

おめでとうございます

以上の正解者の中から5名の方に景品を贈呈しました。次回もご回答お待ちしております。

景品:図書カード・神戸映画サークル招待券

は	ち	じ	ゆ	う	は	ち	や
は	か	た		え	い	こ	く
の		く	じ		お	く	ば
ひ	も		し	こ	く		ら
	が	し	よ	う		め	い
ふ	み	え		か	て	い	
つ	が	る	か	い	き	よ	う
か	わ		み	ず	や		り

読者の広場

※紙面の都合により、皆さまから寄せられた「声」をすべて掲載できませんでした。申し訳ありません。

●コロナで長く休止中の姫路支部のカラオケの再開を待ちわびています。

(姫路市 岸本守さん)



●少しコロナが収まり、サロンを開催したいです。

(伊丹市 今井シズエさん)

●最近、輪投げに凝っていて散歩のときには必ず輪を一本持って出かけます。そして歩道にあるマンホールの蓋や溝蓋などを標的に見立てて投げながら歩いています。投げては拾って進んでいくので、楽しくて歩行距離も伸びます。それを見た小さな子どもたちが喜んで声援を送ってくれます。

(灘区 紙本辰雄さん)

●たよりを読み余生の勉強をしています。今は主人の介護生活ですが、主人との少ない余生を大切に一日を過ごすことに幸せを感じています。今、世の中の情報が多すぎて頭の中がこんがらが

ります。たよりへの要望です。「成年後見人 Q&A」、「よくあるトラブルと未然に防ぐ知識」、「弁護士とのかかわり方」についてよろしくお願ひします。

(ペンネーム：身ノ丈生活)

●「平和な日本を子や孫へ 未来への問題提起」に大賛成です。戦争からは何も生まれません。「破壊」だけです。ロシアのウクライナ侵略で破壊された街並みを見れば分かります。戦中生まれの者として、若干戦争の被害を体験し、もう二度とあのような悲惨な体験はしたくありません。戦争の準備をせずに、憲法を活かした平和の準備をして欲しいです。国民が長年積み上げてきた



日本の平和を壊さないようにご一緒に声を上げましょう。一人ひとりの声は小さいですが、皆で出せば大きな声になります。「平和な日本を子や孫へ」です！ (尼崎市 尾島紘之さん)



スマートフォン初級 ミニ講座 ④

スマホ講座担当 前田 純徳

カメラで撮影

今回は、ご自身のスマホのカメラアプリを使って写真(画像)を撮影する方法について学びたいと思います。

①ご自身のスマホのカメラアプリを起動しましょう

②撮影に関する機能を確認しましょう

①カメラのレンズは外と内にあります。シーンによって使い分けましょう。

②シャッターは画面上のシャッターキーをタップする他、機種によっては音量ボタンがシャッターになっているものが多くあります。

*音量ボタンのシャッターを使う場合、スマホを横向きにして、両手でしっかり構えましょう。手ブレなく撮影できると思います。

③設定(歯車マーク)で「グリッドライン(補助線)」をオンにしましょう。

画面に縦横2本ずつの補助線が現れ、画面が9分割されます。構図を整えるのに便利です。

④その他の主な機能ではフラッシュの切り替え、縦横比率の変更、動画撮影への切り替え、タイマー撮影などがあります。

③撮影手順を確認しましょう

①被写体を画面に映し、グリッドライン(補助線)を使って構図の平行を確認しましょう。

②被写体の部分をタップし、ピントと明るさを自動調整しましょう。

③【シャッターキー/(音量)ボタン】を押します。

・スマホでは、【シャッターキー/音量ボタン】から指を離れたときに撮影されます。

・室内など暗がりでの撮影では、採光のためシャッター速度が遅くなるので、手ブレ写真にならないようスマホを少しの間固定する必要があります。

④同じ構図で3~4枚は撮影しましょう。あとで不要な写真は削除できます。

④撮影した写真を確認しましょう

・Android スマホの場合、「Google フォト」アプリが用意されています。

また、スマホのそれぞれの機種が独自のデータ管理アプリを用意しています。そのアプリ内で不要な写真を削除できます。



福祉用具 (5)

高齢者生協 こうべ
管理者
齊藤 和幸

身近で具体的な
目標をイメージしましょう



皆さんはどんな理由で福祉用具を使い始めるでしょうか？ もちろん、「これまでどおりに生活したいから」ですよ。

この願いに加えて、例えば「階段を一人で上り下り出来るようになる」「近所の公園やスーパーに一人で歩いて通えるようになる」「電車やバスを利用して出かけた

い」といった、身近で具体的な目標を持つことが大切です。そして、それに見合うものを選んでいただく、より意欲的に使用することが出来ます。また、どんなに便利な福祉用具でも、操作が難しくて介護者やご利用者が管理しきれないという状況になってしまつと、せっかくの道具も充分な性能を引き出せず、宝の持ち腐れになってしまいます。そうならないためにも、ご利用者・ご家族・介護者全員で使用方法や管理を理解していく事が大切です。

高齢者生協 こうべでは、福祉用具 専門 相談員がご自宅に伺い、住環境なども含めた、総合的な状況に合う最適な福祉用具をご提案いたします。どうぞお気軽にご相談ください。



お悩み解決! (19)

長田事業所 / 所長
介護福祉士
理事 金村 美香

夏を元気に乗り切る
夏バテ対策

年を取ると、暑さやのどの渴きを感じにくくなるので、水分補給量が減る傾向にあります。ヘルパーさんが水分補給をお勧めすると、「喉が渴いていない」「トイレ回数が増えるから嫌だ」と否定される方も多いのですが、年齢を重ねるごとに、体力や免疫力の低下で体調を崩すと重症化するリスクが高いため、水分補給はとても大切です。脱水症状が一番危険です！



健康維持のためには、ミネラルを多く含んだ麦茶、ほうじ茶を飲みましょう。また、肉や魚・大豆製品・卵などのタンパク質をしっかり摂る事が大切ですが胃腸のことも考えると柔らかく煮込み、よく噛むことが大切です。あわせて野菜や果物も摂取するとビタミンが含まれているのでバランスが良く効果的です。食事以外ではエアコンを使った室温や湿度管理、入浴時は湯船に浸かり血行促進後の良質な睡眠、ラジオ体操、散歩など軽く発汗する運動で自律神経のバランスを保ち生活するのが良いようです。外出時は帽子や日傘、首元にひんやりタオルを巻く、室内では足首が冷えないように靴下を履くなどの工夫も大切です。

笑顔でゆっくり数を数えながらおこないましょう♪

心身ともに
伸(しん)伸(しん)しよう!

しんしん体操

一般社団法人しんしんスポーツ・KOBÉ
代表 神森 美佐代さん(神戸西部支部)

今回はタオルを使った運動を紹介します。タオルを使うと関節の可動域を広げやすくなります。反動をつけずにゆっくりおこなうことで血行も良くなりますよ。



1 姿勢の改善

突き出し運動
10回×3セット

肩幅より少し広めに、両肘がまっすぐ伸びるところまでタオルを準備します。背中の肩甲骨を寄せながら肘がさがらないよう胸のところまで引きつけて、前に出すときは身体が前傾しないよう気をつけておこないましょう。



3 股関節の柔軟性アップ

内ももストレッチ
左右10秒×2セット

片方の足裏にタオルをかけてゆっくり膝を伸ばし、床と平行になるくらいまで持ち上げます。そのまま横に大きく開いたら、ゆっくりもとの位置に戻します。股関節に痛みがあったり、手術をされた方は無理なくできる範囲でおこないましょう。



2 肩こり解消

バンザイ運動
10回×3セット

タオルの両端を持ち、バンザイするように両手を上に持ち上げて、肩甲骨を寄せるように下げましょう。肩甲骨まで下げることが難しい方は、タオルを頭につけるところから少しずつおこないましょう。腰を反らせないように気をつけて。



4 体幹強化

タオルを挟んだ腹筋運動
10回×3セット

丸めたタオルを両膝にはさみ、上半身が動かないよう椅子座面を手で押さええます。タオルを潰すような力を入れながら両足を持ち上げましょう。腰で支えないようお腹の力で少しだけ足を上げられたらOKです! フーッと息をはきながらおこないましょう。



誰でもオンラインで参加できま〜す!!

コロナ禍での地域で暮らす高齢者の健康づくりの取り組みとして、左下記載のコープこうべの店舗集会室で、無料で参加いただける健康体操教室を開催しています。

オンラインでおこなうことでコミュニケーションも取れるので、継続した健康づくりとフレイル予防の効果も期待できます。コープこうべ組合員でなくてもどなたでも受講できます。

毎月第2・4火曜 10:00 ~ 10:30

- コープ垂水
- コープ福田
- コープ高丸
- コープ桃山台
- コープ新多聞
- コープ西神
- コープ桜が丘
- コープデイズ神戸西

7月25日/8月8日・22日/9月12日・26日

QRコード【右】から申し込んでいただければ、ご自宅から参加することも可能です。

ご希望の場所で受講できるよう、オンライン設定のサポートもさせていただきますのでご相談ください。



しんしんオンライン
健康体操
QRコード

〈デイサービス〉
デイスペースほほえみの里
シニアかんたんレシピ
〈8〉



夏野菜カレー

暑い夏に食べたくなる手づくりカレーを今回は夏野菜でトッピングし飾ってみました。暑い日にカレーのような辛い物を食べると汗をかき体内の熱を逃がしてクールダウン！不足しがちなビタミンなどがたっぷり含まれていて、見た目もカラフルで食欲を刺激してくれます。

いっぱい旬のお野菜が入ったカレーを食べて皆さんと一緒に、今年の暑い夏を乗り切ってくださいましょう！



〈材料〉8皿分

- ★ カレールー…8皿分 ★ お米…適量
- ★ 牛肉…250g ★ 玉葱…2コ ★ 人参…半分
- ★ にんにく…1カケ ★ ジャガイモ…2コ
- ★ コンソメ…小1 ★ 中濃ソース他

〈トッピング用【夏野菜】〉

- ★ 南京…8分の1を5mm厚さの薄切
- ★ ピーマン・赤パプリカ…2cm幅の縦切
- ★ 茄子…縦に切り1cmの厚さの半月切り

〈作り方〉

1. お米は洗って30分浸水してから炊く。
2. にんにくはみじん切り、牛肉や他のお野菜は食べやすい大きさに切り塩コショウして炒め、分量のお水を入れて煮込む。
3. 煮込んでいる間に、トッピング野菜の準備を。フライパンで炒め焼きする。
4. ルーを入れる時は一度火を止めてダメにならない様に気を付けて！再びとろ火にして煮詰め出来上がり!! 福神漬けやラッキョウなどを付けて美味しくお召し上がりください。

暑くて睡眠 寝苦しい夜の

夏から秋にかけての
高齢者の健康について

7月の
アドバイス
健康編(9)



長田事業所産業医 ふじわら内科クリニック
ドクター 藤原 俊樹さん

近年の夏は初めから30度を超えるため暑さ対策に冷房は不可欠です。ただし過度な冷房は暑い屋外との温度差で自律神経の機能を乱し体調不良を引き起こし夏バテの原因となります。その対策の1つとして睡眠のとり方が大変重要です。最低気温が25度以上となる夜を熱帯夜といえます。対策を怠ると寝不足となり夜間の熱中症も引き起こします。寝室は日中の出入りが少ないため熱や湿気がこもりがちです。窓や扉を開け、押し入れやクローゼット、ベッドの下の引き出しを開けてこもった熱を逃がしましょう。

睡眠中のエアコンは基本的にはつけたままがおススメです。設定温度は28度程度で風が直接体に当たらないようにしましょう。つけっぱなしにしない場合は切タイマーを3時間程度に設定すると入眠直後の深い眠りを助け快適に眠れるでしょう。寝具は乾きやすい麻や綿のタオルケットが涼しさを感じられ効果的です。またひんやりした体感をもたらず冷却シートや冷感シートなどを利用するのもよいでしょう。このような夏のうちから取り組むバテ対策が秋にかけての体調不良の対策にもなります。

手帳を持つことで制度利用につながり 在宅生活を長く続けられます

暮らしを支えるシリーズ②

「障がい者手帳」リーフレットへ増頁／更新版

組合では、組合員をはじめ地域で暮らしす人の暮らしに役立つ制度などを分かりやすく紹介するために「暮らしを支えるシリーズ」を作成しています。

今回、シリーズ②「障がい者手帳」に新たな情報に加え、〈増頁／更新版〉として再発行しました。

障がい者手帳を持つことで、様々な支援や福祉サービスを受けることができ、在宅生活を長く続けることができるようになります。

【更新・追加内容】

①「身体障がい」の

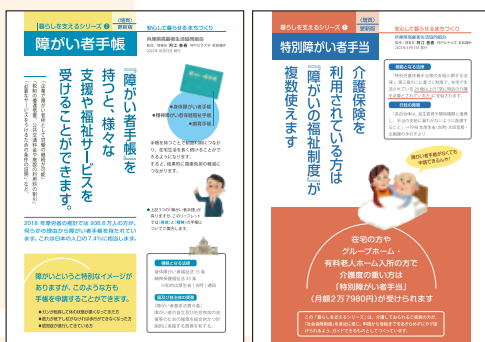
障がい程度等級表(3・4ページ)

障がい程度の等級を部位別に分けて一覧表にしました。

加齢による機能低下の場合も該当します。

②精神障がいの日常生活チェック表(5ページ)

精神障がいとは、脳の機能の疾患です。このチェック表で複数に該当する人は障がい者手帳をとることができる可能性があります。



「障がい者手帳について」

手帳には、「身体」、「精神」、「療育」の3種類がありますが、このリーフレットでは「身体」と「精神」についてご案内しています。

「身体」の手帳の申請には指定医による診断書・意見書が必要となります。指定医はお住まいの自治体の「障がい福祉の窓口」で確認できます。

「精神」の手帳の申請には、かかりつけの精神科医(疾患によっては精神科医でなくても大丈夫です)による診断書・意見書が必要となります。なお、申請条件として、その障害での初診日から6ヶ月以上経過していることが必要です。

「暮らしを支えるシリーズ」のリーフレットが必要な方は、
本部 ☎078-646-3771
担当:前田までご連絡ください。



組合員のみなさまへ

2023年5月末現在

組合員数	4,296人
出資金総額	132,075,000円
出資金平均	30,744円

転居などで住所変更の時は
高齢者生協までお知らせください。
電話：078-646-3771

「高齢者生協だより」発行寄付金を募集します

- 1. 目的** 高齢者生協だよりの発行関連資金として
- 2. 寄付** ①寄付金は、一口2,000円
方法 ②お金は、お近くの高齢者生協の事業所や本部事務所までお届けください。
受領証を発行します。もしくは、文末記載の口座へ振り込んでください。
その場合、高齢者生協だよりの寄付金と分かるようにしてください。
③累計金額は、毎年度ごとに集計し高齢者生協だよりや総代会等で報告します。
- 3. 口座** ゆうちょ銀行 ●普通 00900-4-145500 ●名義：兵庫県高齢者生活協同組合

前号以降、2人の組合員さんから4,000円の寄付をいただきました。まことにありがとうございます。
このお金は「たより」発行及び内容の充実のため大切に活用させていただきます。

(2023年6月30日、高齢者生協だより編集委員会)