

安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協

たより

2024年
10月11日12月号

No.
156

介護・福祉サービス 仕事おこし 生きがい・仲間づくり 兵庫県高齢者生活協同組合



7月下旬の暑い夏の日、神戸メリケンパークオリエンタルホテルを撮影しました。神戸のランドマークともいえるこのホテルは、1995年1月17日の阪神淡路大震災で「傷付いた神戸の街にいち早く復興の光を」という強い想いのもと、同年7月15日に開業しました。日本でただ一つのホテル灯台は、海上保安庁から認可を受けた公式灯台として、神戸港を行き交う船の安全を見守り続けています。〈撮影・文 / 前田 純徳〉

2024年度 生協強化月間にご協力を!

あなたの出資金を1口以上増資してください!
介護の資格をお持ちの人を紹介してください!

今年4月に施行された処遇改善の措置や加算算定対応、人材確保などの介護報酬改定により介護事業所の運営は更に厳しい状況となっています。

生協強化月間は、文字通り、高齢者生協の事業や運動を強化する月間です。

今こそ、組合員拡大と出資金などの資金強化、そして事業利用の拡大(事業経営改善)を組合全体で力強くすすめましょう!

そのためにも事業所の魅力を伝え、組合員になってもらい介護サービスを利用してもらいましょう!そして、地域の組合員が交流し互いに元気になる月間にしましょう!

第1期(11~12月)の全体目標

◆100人の組合員を増やします ◆2000口(1千万円)の出資金を集めます

もくじ

P2・3 2024年度生協強化月間について

P4 笑顔ステキ・インスタ始めました

P5 介護署名にご協力を!

P6 高齢者等終身サポート事業
生活相談の現場から

P7~8 グループ活動紹介

P9 共同墓・終活セミナー、
終活コラム

P10~11 墓友座談会

P12 元気な間に家をかたづけましょう

P13~15 暮らしを支える社会保障制度

P16 読者の広場

P17 クロスワードクイズ

P18 健康ストレッチ、ミニ・スマホ講座

P19 シニアかんたんレシピ、
福祉用具/手すり②

組合員の皆さまへ〈生協強化月間のご案内〉

近年の猛暑や災害の多発、世界中で戦争が起り続けています。私たちの生活にも多大な影響がでていますが、組合員の皆さまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、10月1日は、生活協同組合法が施行された日です。これを記念して、毎年10月から年末にかけて「生協強化月間」として、全国の生協が様々な取り組みを行っています。

兵庫県高齢者生活協同組合も、10月を準備月として11月～12月に「生協強化月間」に取り組みます。

この機会に、より多くの皆さんに高齢者生協の輪を広げ、共に力を合わせて、より良い暮らしを目指していききたいと考えています。

より豊かで、

より良い暮らしのために！



生協強化月間の目標と組合員の行動方針

全体目標

- 組合員 100 人を増やします
- 出資金を 2000 口(1 千万円)増やします
- *1人1口以上、出資金の増資に取り組みましょう！



組合員の皆さん

- ひとりぼっちの高齢者をつくらなためにも地域の中で仲間（組合員）を増やしましょう。
- *各支部や地域で、仲間づくりの目標や取り組み計画などを話し合ひましょう。
- *支部での活動協力者もたくさんつくきましょう。
- 地域に高齢者生協の事業や組合員活動を幅広く周知していきましよう。
- 組合員がつどい、交流する楽しい企画も検討しましょう。
- *新たに仲間（組合員）になった方は必ずお誘いしましょう。
- 「暮らし・介護の相談会」や、社会保障・終活の勉強会など、各地域で高齢者の生活を支える取り組みをすすめてみましょう。
- *各地域や組合員の要望などを聞きとる訪問行動なども検討しましょう。

職員の皆さん

- 支部が企画する「介護相談会」、「暮らしを支える講座」などの地域での取り組みに、全職員が積極的に参加し、事業所をアピールしましょう。
 - まだ組合加入ができていない職員に組合加入を呼びかけ、職員加入率100%を目指しましょう。
 - 事業所を利用する方に組合加入を呼びかけ、組合員利用率が50%以下の事業所は、早急に倍化をめざしましょう。
 - 経営改善の取り組みを全職員の知恵と力を寄せ合い前進させましよう。
- ※仲間づくりや増資、相談会や学習会、各地域での交流会の取り組みの目標や計画を、支部委員会や事業所会議等で話し合い、高齢者生協全体の生協強化月間の取り組みを確認しましょう。

生協強化月間とは？



生協強化月間は、私たち高齢者生協が、より多くの地域の方々に高齢者生協を知っていただき、共に力を合わせて、より良い地域社会を作っていくための大切な期間です。

なぜ高齢者生協を大きく強くする必要があるのであるの？

高齢者生協を支える大切な基盤である出資金を増やすことで、高齢者・障がい者の方々へのより良い福祉介護サービスや生活相談などのサービスを充実させることができます。

また、高齢者生協は、地域福祉事業所を中心に、地域に住む方々の様々な問題解決に取り組んでいます。組合員が増えれば、その活動もより活発になります。

私たち高齢者は、人生経験が豊富で、地域社会の宝です。皆さんの経験や知恵を活かして、高齢者生協をより良いものにしていきましょう。

仲間を増やそう！

ご家族やご友人、ご近所の方に、高齢者生協の良さを伝えましょう！

出資金を増やそう！

この機会に、あなたの出資金を増やしてください！

活動に参加しよう！

高齢者生協のイベントや活動に参加して、新しい仲間をつくりましょう！

高齢者生協でできること

介護や福祉、健康に関する情報を得る
介護福祉サービスを受ける（介護保険・障がい福祉）
仲間と交流する（支部活動など）
※その他にも地域特有のサービスや活動があります。

地域社会に貢献する

高齢者生協は、私たち一人ひとりの力で支えられています。皆さんの協力が、より良い未来を作るために不可欠です。

この「生協強化月間」を機に、私たちと一緒に、より豊かで、より良い暮らしを目指しましょう！

ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。一緒に、高齢者生協を大きく強くしましょう！

- 出資金1口は5000円です。
- 出資金の申し込みは、組合の職員にお申し出ください。
- 又は、本部にご連絡ください。必要書類をご用意し、お届けいたします。

本部電話番号：078（646）3771（窓口：前田純徳）

★介護の資格をお持ちの人をご紹介ください！

新しく入職された方にスポットライトを当てて、
その方の仕事観や人柄などを組合員の皆さんに紹介します。

笑顔 | ステキ | !! <18>

入職のきっかけは、ご近所さんから求人がでていることを教えてもらって、お話を聞いたら子育て中でも働けると思って決めました。

仕事は、ご利用者のペースを大切にしてお声かけをしています。

自分自身のワークライフバランスを維持しながら、ご利用の皆さまが平穩に過ごしていただける環境づくりをする、「かけはし」の一員として働いていきたいと思っています。

入職のきっかけは、ご近所さんから求人がでていることを教えてもらって、お話を聞いたら子育て中でも働けると思って決めました。

仕事は、ご利用者のペースを大切にしてお声かけをしています。

自分自身のワークライフバランスを維持しながら、ご利用の皆さまが平穩に過ごしていただける環境づくりをする、「かけはし」の一員として働いていきたいと思っています。

◆次に「かけはし」でのお仕事について

好きな事は便利グッズや雑貨を探したり、「押し」のアイドルの動画を見ながらおいしいカフェオレを飲んでいるときが幸せです。



組合員の皆さま、岩田綾子と申します。今年の5月に採用していただきました。神戸市北区から通勤しています。

好きな事は便利グッズや雑貨を探したり、「押し」のアイドルの動画を見ながらおいしいカフェオレを飲んでいるときが幸せです。

◆岩田さんについて教えてください



小規模多機能かけはし
看護師
岩田 綾子



Instagram

Instagram開設のお知らせ!

ワクワクがはじまる!

この度、兵庫県高齢者生活協同組合は、Instagramをはじめることになりました!スマートフォン一つ、いつでもどこでも、組合の最新情報に触れることができます。

Instagramを見るには アカウントの登録が必要です

- 1 アプリを入手
- 2 メールか電話番号を登録
- 3 アカウント情報を入力 (名前、パスワード、生年月日、ユーザーネーム)
- 4 プロフィール写真、おすすめアカウントのフォローなどは「スキップ(=登録しない事)」して次へ進んでもOK

以上で、アカウントの登録完了です。



●なぜInstagramをはじめたの?

- …もっと身近に
普段なかなか会えない仲間とも、写真や動画を通してつながれます。
- …もっと楽しく
組合のイベントや活動の様子を、すぐに共有できます。
- …もっと便利
役立つ情報や、暮らしのヒントも発信していきます。

●皆さんぜひ参加してください!

まずは、私たちのアカウントをフォローしてください!そして、投稿に「いいね!」やコメントをしてください。皆さんも参加し、より一層、活気あふれる組合にしていきたいと思います!なるべく毎日更新します。ご期待ください!

※掲載の QR コードを読み取ると見ることができます。

なお、Instagramアプリの入手とアカウント登録が必要。



HYOGOKOUREIKYO

署名にご協力をお願いします!

介護保険制度の改善と 介護従事者の処遇改善を求める!

介護現場の人手不足は本当に深刻です。ヘルパーの有効求人倍率が15倍を超えるなど、このままでは介護の担い手がいなくなり、介護保険制度そのものが崩壊しかねません。

更に、訪問介護の報酬が引き下げられたことで、地域で最も身近な小規模の訪問介護事業所が廃止に追い込まれる事態が生じています。ご自身の地域でも事業所が閉鎖したと見聞きされた人もいるのではないのでしょうか。

組合の周辺でも、今年度に入り洲本市と神戸市兵庫区の訪問介護事業所が、閉鎖した事業所の利用者や職員を受け入れました。この関連業務により担当職員への負担は大変なものとなっています。

こうした中、前回に先送りした「利用料2割負担の対象拡大」、「ケアプランの有料化」、「要介護1、2のサービスの保険給付外し」などを実施するための審議を2025年から再開しようとしています。

私たちの大切な事業所を守り、これからもご利用者の生活を支えていくため、そして、組合で働く職員をはじめ、介護に関わる労働者の処遇改善を求めるため、どうかこの請願署名にご協力をお願い申し上げます。

* 高齢者生協だより No.156 にこの請願署名を挟み込んでいます。ご自身と共にご家族や近隣の方にも署名を広げてください。

* ご記入いただいた署名は、「返信用封筒(申込書在中)」にてお返しく下さい。

衆議院議員 殿
参議院議員 殿

202 年 月 日

介護保険制度の抜本改善、介護従事者の処遇改善を求める請願署名

介護する人・受ける人がともに大切にされる介護保険制度へ

介護保険制度は施行24年が経過しました。しかし、利用料、食費・居住費などの重い費用負担のために必要なサービスを利用できない実態が広がっており、家族の介護を理由とする介護離職も高止まりのまです。2024年度の介護報酬改定はプラス改定となりましたが、介護職員と全産業平均との月額約7万円の賃金格差を埋めるには程遠い内容であり、介護事業所の経営に困難をもたらしている物価上昇分をカバーすることもできない不十分な改定です。さらに、訪問介護の報酬が引き下げられたことで、地域で最も身近な小規模の訪問介護事業所が廃業に追い込まれる事態が生じており、各地で不安と怒りの声が噴出し続けています。介護現場の人手不足は本当に深刻です。ヘルパーの有効求人倍率が15倍を超えるなど、このままでは介護の担い手がいなくなり、介護保険制度そのものが崩壊しかねません。

こうした中、政府は、私たちの反対の声で先送りさせた利用料2割負担の対象拡大、ケアプラン有料化、要介護1、2のサービスの保険給付外しなど、さらなる改悪に向けた審議を2025年から再開しようとしています。

権利としての介護保障を実現するためには、社会保障費を増やし、介護保険の国庫負担を引き上げ、制度の抜本改善、介護従事者の大幅な処遇改善と増員を図ることが何よりも必要です。介護保険の立て直しは待たなしの課題です。制度の改悪を即刻中止し、憲法25条に基づいたケアが大切にされる社会の実現に向けて、以下請願します。

【請願項目】

1. 社会保障費を大幅に増やし、必要ときに必要な介護が保障されるよう、費用負担の軽減、サービスの拡充など介護保険制度の抜本的な見直しを行うこと。介護保険財政に対する国庫負担の割合を大幅に引き上げること
2. 訪問介護の基本報酬の引き下げを撤回し、介護報酬全体の大幅な底上げを図る再改定を至急行うこと。その際はサービスの利用に支障が生じないよう、利用料負担の軽減などの対策を講じること
3. 利用料2割負担の対象者の拡大、ケアプランの有料化、要介護1、2の保険給付外し(総合事業への移行)など、介護保険の利用に重大な困難をもたらす新たな制度見直しを検討しないこと
4. 全額国庫負担により、すべての介護従事者の賃金を全産業平均まで早急に引き上げること。介護従事者を大幅に増やし、一人夜勤の解消、人員配置基準の引き上げを行うこと

(※氏名・住所は、名字全同姓の場合でも略式「*」ではなく、フルネームでお書き下さい)

氏名	住所
	都道府県
	都道府県
	都道府県
	都道府県
	都道府県

(電話番号)
中央社会保険推進協議会(中央社保推)
全国労働組合総連合(全労連)
全日本民主医療機関連合会(全日本医連)

〒113-8465 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター南
TEL 03-5842-6451

STOP! 介護崩壊

このままでは持続「不」可能な制度に!

「保険あって介護なし」必要な時に、必要なサービスを利用できない!

2024~26年度の介護保険料は平均月6225円(8000円、9000円を超える自治体も)

高齢者の介護保険料は、介護保険スタート時(2911円)から倍化。物価高騰、年金の切り下げが続く中、介護保険料の支払いはもう限界。

2911円 → 6225円

大問題!!

訪問介護の基本報酬を軒並み引き下げ!

訪問介護事業所の収支差率(1311事業所)
36.7%が赤字事業所

もともと身近な地域の小規模事業所がつぶれていく。深刻なヘルパーの不足と高齢化、ヘルパーの有効求人倍率は15倍超。このままでは訪問介護が「崩壊」。

低く据え置かれた介護報酬
介護事業者の困難続く

2024年の改定で+1.59%のプラス改定実現。しかし、これでは大幅な処遇改善は不可能。物価上昇分(3%前後)もまったくカバーできない。

介護現場の人手不足はきわめて深刻
このままでは事業所も、介護保険制度も維持できない

募集しても応募はゼロ。職員不足で新規利用の受け入れを制限。2025年は32万人、2040年は69万人介護職員が不足。

32万人 → 69万人

ところが 政府はさらなる制度改悪を計画 2025年から審議スタート

- 利用料2割負担の対象拡大
- ケアプランの有料化
- 要介護1・2のサービスを保険給付から外す …等々

権利としての介護保障を実現し、ケアが大切にされる社会へ

署名にご協力ください

介護改善を求める声を、現場から、地域から一緒に広げましょう

「国の負担を大幅に増やし、介護保険制度を立て直し、抜本改善を!」
「訪問介護の介護報酬引き下げ撤回、全サービスの報酬の底上げを!」
「すべての介護従事者の給与を早急に全産業平均水準に!」
「これまでに提案されているすべての改悪案は撤回を!」

高年齢等終身サポート事業について

将来の不安をなくして、安心して暮らしていくためのサポート

今、単身高齢者が増加し続けています。全国の自治体の中では神戸市が第5位(約10万2千人・2020年 ※出典)に入っています。組合員構成をみてもその半数が一人暮らし、高齢者のみの世帯(2人暮らし)を含めるとその割合は一層大きくなります。

今年の6月に、政府と複数の省庁が名を連ねた「高齢者等終身サポート事業ガイドライン」が出されました。今後増え続ける単身高齢者に対して「生活支援」と「身元保証」、そして「死後事務」を包括して提供する事業のガイドラインで、「将来の不安をなくして、安心して暮らしていくためのサポートをする」というものです。

● 具体的には、こんなことをしてもらえます

- 病院への入院手続きや、介護施設への入所のサポート
- 日用品の買い物や、病院への送迎
- もしもの時のために、遺言作成や財産管理のサポート
- 亡くなった後の手続き(死後事務)

● なぜこのサービスが必要なの？

- 家族が遠くに住んでいる、または家族がいない
- 病気や怪我で、自分で手続きをするのが難しい
- 将来に備えて、安心しておきたい

このような状況にある高齢者の方にとって、このサービスは心強い味方になってくれます。

● どんな人が利用できるの？

- 65歳以上の高齢者や、体が不自由になった人、認知症など
- 病気がある人が利用できます

7月末、この事業を早くから展開されている事業者の方に会い、事業の説明を受けました。その中で、長年在宅介護・福祉事業を中心に展開し、多くの組合員が高齢者である高齢者生協こそ、この事業は「ヒタリ」とはまるとの認識を持ちました。(前田 純徳)

※出典：GraphToChart「高齢単身世帯数(65歳以上の者1人)の日本全国ランキング(市区町村別)」

不安・困りごとを全面サポート 高齢者に安心と安全な生活を



理事 西谷 佳子
株式会社エイコウ 代表取締役
高齢者生活相談窓口
シニアライフ・サポートセンター

超高齢社会と言われる昨今、多くの高齢者が抱える問題はさまざまです。

- 生活で不自由がでてきた
- 気持ちはあるが体がついてこない

今は何とか生活できているが先々どうしたらいいのか不安になる

相談実例①

1人暮らしのご高齢の方が遠方の施設に入居希望

「病気がわかり、遠方の娘の近くで施設入居を考えている」とご相談がありました。

ご希望の予算内でできるだけ娘様の近くの施設をご紹介し、入居の方向で必要なことを全面サポートしました。

● サポート内容

1 入居までの病院と入居先との

やりとり

2 遠方なので荷物の搬入・ご本人の移動手段など相談の上、業者手配

3 役所への転出入届・入居時の荷物の片付けのお手伝いなど

相談実例②

夫が亡くなり子供もなく

これからの一人暮らしに不安

「まだ要介護認定も受けず元気ですが、夫が亡くなり子供もいないのでこれからの一人暮らしに不安」とご相談がありました。

まだ要介護認定がなく自立をさせている方でも入居可能な所で予算と希望地域の入居先をご紹介し、入居まで必要なことを全面サポートしました。

● サポート内容

1 まずはご本人名義の自宅を入居費用にあてるため売却して現金化

2 不動産業者と連携して査定後の売買契約をお手伝い

3 不用品の処分・引越等業者の手配・入居時の荷物の片付け

4 介護認定を受けるための諸手続きなど

仲間とつどい
いきいき活動

サークル活動のご案内

神戸東部・中部・西部支部

神戸東部支部

- 絵画 **はがき絵と水彩画・鉛筆画 ろっこう** ☎090-1484-0246 門田
灘区文化センター 第1水曜日 13時30分～

神戸中部支部

- 地域のつどい場 **おしゃべりカフェ ちゃっぷりん** ☎078-521-6150 武市
平野「喫茶ちゃっぷりん」 第1・3土曜日 14時～
- 卓球 **卓球同好会** ☎078-521-6150 武市
平野「喫茶ちゃっぷりん」 毎週火・水・金曜日 14時～ / 毎週木・土曜日 18時～
- 健康いす体操 **健康いす体操** ☎090-8215-1069 渡辺
ひらのサロン 毎週木曜日 10時～
- 脳トレ麻雀 **ひらのサロン脳トレ麻雀** ☎090-8215-1069 渡辺
ひらのサロン 毎週火曜日 13時～
- 囲碁 **ひらの囲碁** ☎078-521-6150 武市
平野「喫茶ちゃっぷりん」 毎週水曜日 18時～
ひらのサロン囲碁 ☎090-8215-1069 渡辺
ひらのサロン 第2・4火曜日 10時～
- 皆で歌おう **歌ごえ喫茶** ☎078-521-6150 武市
平野「喫茶ちゃっぷりん」 第1・3月曜日 14時～
ピアノで歌う「コスモス会」 ☎090-8215-1069 渡辺
ひらのサロン 第3月曜日 13時30分～
健康カラオケカフェ ☎090-8215-1069 渡辺
ひらのサロン 毎週水・木・金曜日 13時～

神戸西部支部

- 地域のつどい場 **おしゃべりカフェ** ☎080-3776-7979 川路
長田事業所内 第1金曜日 14時～
おしゃべりし隊 ☎080-3776-7979 川路
長田事業所内 第4水曜日 14時～
- 健康体操 **健康体操 板宿** ☎078-734-2395 山田
長田庄山地域福祉センター 毎週木曜日 10時～
- 脳トレ麻雀 **いたやど脳トレ麻雀** ☎090-3678-0561 森脇
板宿きたいちば「たんぽぽ」 毎週火・木曜日 13時～
- 囲碁・将棋 **いたやど囲碁・将棋〈休止中〉** ☎090-3678-0561 森脇
板宿きたいちば「たんぽぽ」 第2・4火・金曜日 13時～
- マジック **マジック** ☎078-735-1382 松平
県立神戸生活創造センター 第2・4火曜日 15時～
- 詩吟 **詩吟の会〈休止中〉** ☎078-735-1382 松平
県立神戸生活創造センター 第2・4火曜日 15時～
- 映画鑑賞 **懐かしの映画上映会〈休止中〉** ☎090-3678-0561 森脇
板宿きたいちば「たんぽぽ」 第1月曜日 13時～
- 川柳 **ながた川柳** ☎090-3678-0561 森脇
長田庄山地域福祉センター 第2木曜日 13時～
- 絵画 **油絵と水彩画 にしだい** ☎090-1484-0246 門田
リビングあととりえ 第2土曜日 10時30分～・12時30分～・14時30分～

神戸市内

- ハイキング **歴史探訪ハイキング〈休止中〉** ☎0798-43-7138 大木
神戸市内 第3土曜日(集合場所・時間要問合せ)

伊丹支部 「はがき絵」と「水彩画」 20年 毎週火曜日に楽しく描いています



世話人 石崎美和子

過ぎしやすい季節になりました。
『芸術の秋』ということで、毎月定例開催している伊丹支部の梅ノ木サロンの「水彩画を楽しむグループ」をご紹介します。

もう20年以上続いている梅ノ木サロンですが、かつてアパートだった建物の一室をオーナーさまの厚意で地域のつどい場として伊丹支部がお借りして使わせていただいています。

「梅ノ木サロン」は8人集まれば満席になる可愛いサロンで、今日も指導者のアドバイスで新しいテクニックにも挑戦しています。

初めての方もお気軽にご参加いただけますよ。

**仲間とつどい、いきいき活動
サークル活動のご案内**

神明・伊丹・宝塚・姫路支部
各支部対象

神明支部		
● 歴史探訪	歴史探訪クリーン行「さくらんぼ」 神戸市・明石市内ほか 随時(土日9時30分～)	☎078-914-9071 牧野
伊丹支部		
● 地域のつどい場	ふれあいサロン 梅ノ木 梅ノ木サロン 毎週月～金曜日(第5週・祝日休み)10時～	☎090-8980-3473 和田
● 詩 吟	詩吟同好会「よつば」 伊丹市立女性児童センター 毎週金曜日 14時～ 伊丹市立サンシティホール 毎週金曜日 18時～	☎090-8235-9643 野田
● 談 話	お話し会 梅ノ木サロン 毎週金曜日 10時～	☎090-8980-3473 和田
● 絵手紙・水彩画	はがき絵・絵手紙・水彩画の描き方 梅ノ木サロン 毎週火曜日(第5週は休み)10時～	☎090-1919-2485 石崎(美)
● 脳トレ麻雀	昆陽サロンで麻雀 昆陽サロン 毎週火曜日10時～15時	☎090-2049-2152 松本
宝塚支部		
● 脳トレ麻雀	健康マーじゃん 宝塚サロン 毎週土曜日 13時～	☎090-8572-0866 西本
● 健康体操	いきいき百歳体操 宝塚サロン 毎週金曜日 10時30分～	☎090-8572-0866 西本
● 囲 碁	囲碁クラブ 宝塚サロン 第2・4月曜日 13時～	☎090-8572-0866 西本
● 貸 出	レンタル文庫・DVD ※サロンでの読書・鑑賞はできません。 宝塚サロン 月～金曜日 10時～	☎090-8572-0866 西本
姫路支部		
● 料 理	かんたん料理会 姫路市民会館5階「料理教室」 第4金曜日 10時～ ※開催週が変わる事があります。	☎079-297-2725 姫路支部
● カラオケ	カラオケ同好会 カラオケ喫茶PM 第3木曜日 13時30分～	☎079-297-2725 姫路支部
各支部対象		
● スマホ講座	初級者のためのスマホ講座 ※日時と場所は希望者(3～5名)と相談して決めます。(1時間30分程度)	☎090-7366-7156 前田



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 藤山 孝
終活ライフケアプランナー

●神戸平和霊苑 共同墓「永遠」

現状 :: 建立後約10年半が経過し、契約者213人、物故者96柱、内納骨済は86柱。

■第11回 秋の共同墓参会

10月27日(日)10時20分～ 開催予定。

●住吉霊園 共同墓「永遠」

現状 :: 建立から約7年が経過し、契約者は52人、物故者24柱、内納骨済は21柱。

■第8回 共同献花祭・永代供養祭

10月13日(日)10時20分～ 開催。

●「永遠の会・昼食会」が朝日放送テレビで放映

◆7月14日(日)開催の「永遠の会・昼食会」が、9月1日(日)朝7時から放映の「サンデー LIVE」の『終活は出会い』のコーナーで紹介されました。内容は「You Tube」「墓友」の検索で視聴可能です。

●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215カ所で開催。2311人の方に参加していただいた。

現在、月に2回、遺言・相続・エンディングノート・お墓・葬儀について資料の説明や質疑応答等を中心に開催中。

【終活セミナー開催予定】開催時間は10時～12時

- ◆ 10月19日(土) 長田区文化センター
- ◆ 11月 2日(土) 兵庫区文化センター
- ◆ 11月16日(土) 垂水区文化センター
- ◆ 12月 7日(土) 須磨区文化センター
- ◆ 12月21日(土) 北須磨文化センター
- ◆ 1月11日(土) 東灘区文化センター
- ◆ 1月26日(日) 灘区文化センター



「私だけのエンディングメモ」
進呈いたします!(無料)

《お問合せ ☎078-646-3771》

もう一度、本気で考えたい「終活」

「改葬と墓じまい」(3)

「共同墓、合葬墓、合祀墓」について

今回は「改葬と墓じまい」の第3弾として共同墓(キョウドウバカ)、合葬墓(ガツソウボ)、合祀墓(ゴウシボ)について考えてみたいと思います。

1. 「合葬」と「合祀」について

「合葬」と「合祀」は厳密には違います。

「合葬」は御遺骨を骨壺から取り出さず他の人の御遺骨と一緒にしないで共同の安置スペースに供養する方法であり、後に個別に御遺骨を取り出すことができます。

「合祀」は家族や親戚など縁のある人同士ではなく知らない人と一緒に埋葬するため埋葬後は他の人の御遺骨と混ざるため取り出すことはできません。

「合葬」も期限付きで将来的には他の御遺骨と一緒に土に還します。「共同墓」も御遺骨を骨袋に入れて納骨しますが、内容は「合祀」と同様です。

2. どんな場合に「共同墓」他が選択されるのか(どんな人が選べばいいのか)

(1) お墓の後継ぎとなる家族がない(生涯独身も含め)

(2) 家族にお墓を継がせたくない

(3) お墓にかけるお金がない

(4) 先祖代々のお墓が骨壺で一杯となり納骨のスペースがない

(5) 無縁墓になる前に墓じまいをし、御遺骨

を永代供養墓に移す

3. 共同墓、合葬墓、合祀墓のメリット・デメリット

【メリット】

(1) 費用が値打ち

(2) いつでも気兼ねなく墓参が可能

(3) 宗派不問

(4) 無縁仏になる心配がない

(5) 定期的に墓参し掃除の負担がない

【デメリット】

(1) 原則的には納骨後御遺骨を取り出せない

(2) 他人の御遺骨と一緒に嫌だという考えの方は不向き

(3) 家族・親族の事前の了解を得る必要がある

ある

4. 共同墓、合葬墓、合祀墓をおすすめの方

(1) お墓の費用をとにかく抑えたい

(2) 継承者の心配をしたくない

(3) 子供や孫に負担をかけたくない

(4) お墓を任せられる身寄りがいない

(5) 他の方の御遺骨と一緒にでも気にならない

(6) 供養になれば埋葬方法はなんでも良い

5. 神戸市の改葬数突出の理由

2023年8月15日朝日新聞の「変わる弔い合葬墓人気」の記事の中で「神戸は首都圏に流出する人口が多い。墓の管理がしづらくなり、合葬墓に改葬する人が他の都市に比べて多い」というのが関係者の意見でした。

※本年は「高齢者生協たより1月2月3月号」(No.153)から3回シリーズで注目されている「改葬と墓じまい」について考えてみました。

『墓友』はゆるく わちえあえる仲間



第4回
「永遠の会・絆づくり座談会」

藤山 皆さま、本日は第4回「永遠の会・絆づくり座談会」にご出席していただき、有難うございます。

早速ですが、4年前からの新型コロナ以降の日々の生活の中で終活について真剣に考える時間が増え、供養の方法を見直し、墓を撤去する「墓じまい」が2022年度は過去最高になったと言われております。

少子高齢化や核家族化に加えて新型コロナの影響で墓参りがしにくい時期があったことや改葬後の選択肢が増えたことも背景にあるようです。

今年に入りNHK千葉放送局や関西テレビの取材などもあり、ますます「墓友」が注目されています。本日は皆さまが共同墓「永遠」の契約後の心境や各種イベント参加を通じて感じておられることをお話ししていただければ大変参考になると思います。

それでは最初に共同墓「永遠」のイベント関係で代表として絶えずご挨拶をしていただき、中心的な役割を担っていただいている桂さんに各種イベントに参加の感想や「墓友」としての意識などお聞かせいただきたいと思います。

桂さん 共同墓「永遠」建立以来中心的な役割を担ってこられた岩城さんの後を受け継いでいます。年を重ねるに従い友人が少なくなっていますので、イベントを通じて集うことは良いことだと思います。人と人の繋がりはお墓に入るまで大事だと思つし、お墓に入ってから友達という「墓友」という繋がりができたことを大変嬉しく感じています。これからも「墓友」の良さを知ってもらうために全力を尽くしたいと思います。

藤山 それでは金増さん、合田さん現在の心境とイベント参加についてお話しください。

金増さん 死んだら全て終わりだと思つていますが、今考えているのはお墓は決まったけれど入るまでの過程が大変だと感じています。

神戸市の事業でも取り組

みが変わってきており死後の世界は楽しいと思うので課題を解決していきたいと思つています。

藤山 神戸市でも6月3日からエンディングプランサポート事業をスタートさせましたので参考になると思つています。

合田さん 子供もいないので、自分も亡くなった主人も先輩に仲良くしていただくためにイベ



ントには参加しています。お墓に入るための最終的な手続きについては夫婦で遺言書も作成しましたが、親族に細かい内容を確認するのは大変だと思つています。最終的な手続きができるようこれから確認をしていきたいと思つています。

藤山 それでは次に梅木さんと谷口さんから契約後の心境と各種イベントの参加についてお聞きしたいと思います。

梅木さん 2021年9月の終活セミナーに参加し、翌年1月に両共同墓を見学した後、契約し各イベントにも参加しています。2022年10月に主人が亡くなり、後始末についても大変な経験をしました。死後事務の手続きについて専門家に依頼すれば費用面でも大変だし、高齢者生協で担当し遂行してくれば安心できると思つました。

藤山 高齢者生協としても死後事務に関しては終活セミナーと一緒に活動している行政書士をも含めそれぞれの専門家を紹介することはできます。全く知らない専門家に託するよりは高齢者生協の仲介であれば安心して依頼できるのでいいのでしょうか。

谷口さん 6年前に墓じまいをし、菩提寺に永代供養を済ませた2年後に主人が亡くなり1年前に親族のいる神戸に移住しました。終活セミナーに参加し、共同墓「永遠」にとっても心惹かれましたが、従来の慣習から判断すると共同墓はどうなのかと迷つていました。

墓参時に40歳代の菩提寺のご住職にその旨相談したところ「残された方たちが良いと思つようにするのが一番です」と言われ気が楽になりました。

イベントに参加して、梅木さんから「亡くなくても友達よ」と言われたり、お墓は暗いものだというイメージから共同墓はシェアハウスに入つつもりになりワクワクして明るい気持ちになつてきました。

藤山 それではNHK千葉放送局や関西テレビでの取材などについてお聞きしましょう。

桂さん NHK千葉放送局の墓友の取材では若い時同じ職場の同僚の朝川さんと関西テレビでの取材では大學さんの山仲間の金増さん、合田さんとの取材であったため緊張することなく出

出席者(発言順)

- 桂 辰治さん
- 金増 実枝子さん
- 合田 佐知子さん
- 梅木 伸子さん
- 谷口 桂子さん

司会 / 藤山 孝

2024年7月14日
神戸市中央区「センタープラザ」に於いて

来ました。テレビの映像を見て「墓友」の良さが伝えられたと安心しました。

金増さん 「高齢者生協たより155号」に共同墓「永遠」の欄に写真が出ていますね。桂さんは本当に仏さんみたいに良く写っていますね。

合田さん 放映後ジムの仲間4〜5人から声をかけられ、墓じまいや田舎のお墓をどうすればいいのか、墓じまいも費用が掛かるねということと言われました。

藤山 梅木さん毎回イベントに参加していただいています。要望はございますか。谷口さんにはサークル活動についてお聞きしましょう。

梅木さん 昼食会の開催の時期は桜の咲いている春か過ぎしやすい秋とかはどうなんでしょうか。

藤山 そうですね。開催時期は検討したいと思います。

谷口さん 高齢者生協のサークル活動(おしゃべりカフェ、おしゃべりし隊)にも参加し、川路さんとの出逢いを心待ちにしています。

また高齢者生協たよりの手配りボランティア活動等しながら各イベントに参加し「墓友」が増えていくことを楽しみにしています。今後、日帰りバス旅行にも参加したいと思つています。

藤山 最後に未契約の皆さまへのアドバイスは如何ですか。

桂さん NHKや関西テレビ放映後、共同墓「永遠」の問い合わせは多くあり、テレビの影響は大きいと思つています。共同墓の問い合わせの場合は終活セミナーに参加するようにご案内した方が良く思つています。今日の座談会も「墓友」の繋がりを感じた大変楽しい座談会でした。

藤山 本日はご出席の皆さま、貴重なご意見・お考えをお話しいただきまして誠に有難うございました。

最後にご連絡ですが、本日の昼食会も朝日放送テレビの取材が入り、9月1日(日)に放映される予定です。

「墓友」のNHK千葉放送局のWEB記事の検索と併せて皆さまの知人、友人の方々にご紹介いただきますようお願いいたします。

これからも神戸市内、近辺地区を中心に月2回終活セミナーを開催し「終活」全般、特に墓じまい・改葬の助言及び共同墓の紹介、定期的な見学会の開催を通じて共同墓「永遠」について皆さまのご理解をいただくよう努めたいと思つています。



元気な間に整理しておく必要性〈1〉

毎日新聞朝刊 2017年4月21日掲載

元間整理
げんかんせいり

理事 屋宜 明彦

一般社団法人心結 代表理事
株式会社スリーマインド 代表取締役
家じまいアドバイザー

「何で俺が金払って、こんなことせなあかんねん」

6年ほど前のことです。ある高齢男性が、神戸市内のマンションで孤独死しました。現場に着いた30代くらいの息子さんはえらく怒っていて、遺品整理のため訪れていた私を前にぼやいていました。息子さんが幼い頃に離婚し、20年近くも疎遠だったとのこと。「遺品？全部捨てていってくれ」。ぶっきらぼうにそう言いました。しかし、押し入れの奥から出てきた子供用の剣道の道具を見た途端、表情が変わりました。「これ…」。おそらく息子さんが子供の頃に使っていたものだったでしょう。しばらくじっと見つめて



いました。「他にも、写真とか無かったかな」。急に態度が変わった息子さんは、ゴミの中に父の思い出を探し始めました。

私は遺品整理会社の現場責任者として、2000件を超えるケースに立ち会ってきました。「遺品整理」や「生前整理」という言葉は孤独死やゴミ屋敷などと結びつけられがちで、マイナスのイメージを抱く方も多いと思いますが、そういったケースはごくわずか。私はこれまでの経験から、人生の終わりを見つけて家やお部屋を処分する「家じまい」の前段階として住まいを片付けることは、ご本人や残された人たちがより良く生きるための新しいステップだと確信しています。冒頭の男性はその良い例。遺品整理を通じてお父さんへの思いがきつと良い方向に変わったはずですよ。

私が昨夏に会社から独立し、お片付けを専門に手がける一般社団法人「心結」（兵庫県西宮市）を設立したのも、そんな思いをもっと知ってもらいたいと思ったからです。

この連載では、私が見てきたさまざまな現場を紹介しながら、元気な間にお片付けをする「元間整理」の大切さをお伝えしていきます。どうぞよろしくお願ひします。

「おかたづけ」は残された人のために

10月8日、尼崎支部が屋宜明彦理事を講師に「元気な間に整理する必要性」について勉強会を開きました。

今、生前整理、家のかたづけは社会的課題としてとても関心が高く、屋宜理事

の現場で見てこられた様々な経験の中から参加者と対話しながらテーマを掘り下げて講演していただきました。

自治体でまったく違うゴミの分別方法、故人のスマホのパスワード、実家や家族の宗教・宗派、悪質な訪問買取業者への対策、家のかたづけ内容や費用の相場、生前に進めておくべきかたづけのコツ等々、時間いっぱい事例を交えてお話ししていただきました。



※QRコードを読み取ると、組合のInstagramから尼崎支部の勉強会の投稿を見ることができます。(投稿を見るには、Instagramのアプリの入手が必要です。4ページで紹介をしています)

『介護保障』からこぼれ落ちる人たち

医療費削減計画で

医療保険から削り取られた介護

2000年に始まった介護保険制度は、厚生労働省の医療費削減計画の中で最大の標的であった「高齢者の介護にかかわる部分を医療保険から削り取り、これを別建ての保険方式で給付する」という名目で始められました。

そして政府はこれを「契約型福祉社会」を形作る制度の模範例として自画自賛しました。

介護費を負担できないと

介護が受けられなくなった

しかしこの「契約」という表現の中に「介護を受けたい人の自由な選択」と抱き合わせで「介護保障における公的責任の放棄」という意図が盛り込まれており、それは現実に介護を必要とする人が負担増等により十分な介護保障を受けられない実態として現われました。つまり介護保険は介護保障の一部であって全てではないということです。

お金がないからと言って、すぐに「措置」はしない？



理事長 阿江 善春

神戸女子大学・客員講師
兵庫県人権問題研究所・副代表理事

自治体には介護を保障する措置義務がある

一方、高齢者福祉の憲法（社会保険）とでもいふべき「老人福祉法」はその第2章「福祉の措置で」「やむをえない事情により介護保険法による介護を受けられない場合、行政（自治事務であり保険者は自治体）の措置により介護を保障すること」になっ

ています。例えば、介護老人福祉施設（特養）の入所に関して、第2章第11条は「市町村は、必要に応じて、次の措置を採らなければならない」と規定し、その第2項では「六十五歳以上の者であつて、身体上又は精神上著しい障害があるために常時の介護を必要とし、かつ、居宅においてこれを受けることが困難なもの、やむを得ない事由により介護保険法に規定する介護老人福祉施設に入所することが著しく困難であると認めるときは、その者を当該市町村の設置する特別養護老人ホームに入所させ、又は当該市町村以外の者の設置する特別養

護老人ホームに入所を委託すること」と規定しています。

最近いくつかの自治体に、この「措置」に関する実情をきいたところ、帰ってきた返事は「介護保険の契約による介護を受けられないからと言ってすぐに措置をするわけではない」ということでした。

生活苦の人は措置入所ではなく

生活保護を適応するというが…

もう少し詳しく理由をきいたところ、そもそもやむを得ない理由が生生活苦などの人は年金が無いか少なすぎるため生活が困窮していると考えられるため老人福祉法による措置の対象ではなく、生活の立て直しが先であるとして生活保護の適応だとい

うのです。従って老人（高年）福祉課などでは対応せず福祉事務所につないでいるとのことですが、日本の生活保護の捕捉率（必要な人の保護率は20%で、周りの目を気にして利用できていない場合がほとんどな

「暮らしを支えるシリーズ③」を 発行しました

医療・介護の利用料軽減 生活福祉資金貸付制度



1. 医療費がとても高いと感じることがあれば 「高額療養費制度」を！

例えば、「大きな病気をして入院や手術の費用がかさむ」「高価な薬を長く飲み続けなければならぬ」「複数の病気で医療費がかさむ」。このようなときに役立ちます。

- 同1月（1日～末日）の医療費が一定の金額を超えた場合、その超過分が払い戻されます。
- 一定の金額（自己負担限度額）は、70歳を超えているかどうかや所得によって変わります。

＊参考：70歳未満で標準報酬月額（1ヶ月の平均的な収入）25万円の人なら、限度額は57,600円となります。

- 対象外の費用：差額ベッド代、入院中の食事、居住費、先進医療費、自由診療など
- 月をまたいだ場合は、その月ごとに申請する必要があります。

＊多数回該当：1年間（12ヶ月）に3回以上高額療養費を利用した場合、更に限度額が引き下げられます。

＊世帯合算：同じ公的医療保険協会けんぽ、国民健康保険などに加入する家族が支払った医療費は合算することができます。ただし、70歳未満の場合は2万1千円以上を超えた分のみ対象となります。

★事前に、医療費が高額になることが分かっている場合は、病院の窓口で「限度額適用認定証」を申請しましょう。すると、窓口で自己負担分の全額を支払うことなく限度額までの支払いとなります。なお、マイナ保険証（健康保険証利用登録済みのマイナンバーカード）をお持ちの場合、

申請は病院の窓口へ

場合は、病院で提示すると適用されます。

2. 介護サービスの利用料が高額で心配と いう人は「高額介護サービス費制度」を！

● ひと月分の利用料が一定の金額を超えた場合、その超過分が払い戻されます。

● 一定の金額（負担上限額）は、所得によって変わります。

＊参考：ひと月の利用料が35,000円の場合、課税所得（各種所得控除したあとの金額）が145万円以上ある人は非該当ですが、住民税が非課税の人は10,400円が支給されます。

● 家族で利用した介護サービス利用料は合算することができます。

● 対象外の費用：福祉用具の購入費、住宅改修費の利用者負担分、施設の食費や居住費、日常生活費、支給限度額を超えて全額自己負担となる利用者負担分など

＊この制度は、一度申請を行えば、その後は申請の必要はありません。

申請は市区町村の窓口へ

3. 1年間の医療と介護の自己負担分が 高額になった人は 「高額医療・高額介護合算療養費制度」を！

● この制度は、同じ公的医療保険に加入していれば世帯単位で計算されます。

● 1年間（8月1日からの1年間）の医療費と介護費の自己負担分が一定の金額を超えた場合、その超過分が払い戻されます。

申請は
市区町村の窓口へ

社会保障制度の活用事例

理事・ケアステーションたからづか所長 政家 睦

① 《特養の入所費用が下がりました！》

一人暮らしのご利用者の遠方に住む息子さんから、「近い将来、自分の住まいに近い特別養護老人ホーム（以下、特養）に入所を検討している」との相談がありました。

■ 入所費用の月額17万円に納得できない！

ご利用者の負担限度額区分が第4段階でしたので、特養に入所した場合、月額17万程度が必要となると説明しました。

すると、息子さんは「そんなバカな、納得いかない」と言われました。そこで、市役所の介護保険課の担当者に事情を説明し調べてもらったところ、「現在、区分は第4段階ですが、要介護に認定されているので、※1障がい者控除対象者認定書を申請し交付された場合、課税所得が控除され非課税になる可能性があります」との説明がありました。

■ 障がい者控除対象者認定書で 区分が4から3に

非課税となり区分が第3段階になると、特養の入所費用も月額10万円弱にまで下がります。息子さんも「その金額なら入所させられる」と、さっそく障がい者控除対象者認定書の申請をすることになりました。

※1 障がい者控除対象者認定書：障がい者手帳の交付を受けていない65歳以上の方で、身体障害または認知症の状態が一定の基準に該当し市区町村から認定されると、税の所得控除を受けられます。

② 《必要な介護費用が支給されました》

息子さん2人で寝たきりの両親を自宅で介護されています。

両親の年金が少ないため、最低限の介護サービスを受けられている中、父親が疥癬を発症されました。

■ 感染予防物品が準備できず サービス利用を中止

訪問看護師の予防着等の感染予防物品を準備する必要がありますが、訪問看護利用料の支払いも滞っている状態でした。「自分たちだけで介護する」と、サービス利用を中止されたのですが、のちに息子さんも疥癬に感染されました。

■ 特別障がい者手当により 介護サービスを再開し介護負担の軽減に

担当ケアマネジャーが※2 特別障がい者手当を知り、その申請を勧めたところ両親2人とも認定されました。

手当が支給されてからは、両親に必要な介護サービスの利用が再開でき、息子さん2人の介護負担も軽減されました。

※2 特別障がい者手当：重度な障害があり、日常生活で常に介護が必要な20歳以上の人に支給される手当です。月額28,840円が支給されます。障がい者手帳の交付を受けていない人も申請できます。

「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。
● シリーズ① 特別障がい者手当
● シリーズ② 障がい者手帳
● シリーズ③ 医療・介護の利用料軽減
生活福祉資金貸付制度

当シリーズは、全国から多くの問合せ、資料請求をいただき、制度の普及にご協力をいただいています。まことにありがとうございます。

申請は市区町村の
社会福祉協議会の窓口へ

4. 生活費に困り、一時的に資金が必要なときは 「生活福祉資金」を！

- この福祉資金は、低所得の人、障がいのある人とその家族、高齢者世帯に低利もしくは無利子で資金の貸し付けと、必要な相談や支援をおこなうものです。
- 生活再建に必要な資金などの「総合支援資金」、障がい者用自動車購入費や緊急的に生計維持のため少額費用などの「福祉資金」、入学や就学に必要な「教育支援資金」などがあります。

申請は市区町村の
社会福祉協議会の窓口へ

クロスワードクイズ



◆クロスワードクイズ 今号の問題

□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

- セ・リーグとパ・リーグの代表チームが対戦します
- 三重県の県庁所在地
- 〇〇やこんこ♪あられやこんこ♪
- 方位磁針で赤い針が指す方角
- 血管のこれが高いと気になります
- 火が消えること
- 南国の果物
- 敷布団のカバー
- 松竹〇〇
- 夏に美味しい、丸くて赤い野菜
- 79歳の女優! 〇〇〇〇小百合
- 「南」麻雀用語では?
- 天海祐希・黒木瞳・大地真央が出身「〇〇〇〇〇歌劇団」
- 離れている島
- 西郷輝彦の元嫁「辺見〇〇」

今月の回答用紙

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6								
10		11			12			
		13						
	14				15	16		
17				18				19
20			21					
22							23	

※投稿記事や原稿をお寄せください

- 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
- 高齢者生協だよりや組合への意見や要望
- 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
 ★11月30日(土) 必着



タテのカギ

- 株価が気になります。〇〇〇〇平均株価
- 乾燥は肌に悪いです。気を付けましょう
- 信号が青になったら「〇〇〇〇〇進行!」
- 〇〇点・支点・作用点
- オオカミに食べられそうになった「赤〇〇〇ちゃん」
- ドリフターズのメンバー「〇〇〇ブー」
- 賃貸集合住宅
- 立ったら縁起がいい
- 高知県の清流で有名な「〇〇〇〇川」
- 雷放電の際に生ずる雷光
- 秋深し〇〇〇は何をする人ぞ 松尾芭蕉
- テレサ・テンのヒット曲「別れの〇〇〇」
- NHK「ゲゲゲの女房」主題歌を歌ってる「いきもの〇〇〇」

お	り	ん	び	つ	く	で
お	け	よ	ー	ろ	つ	ぱ
た	い	あ	ん	あ	い	ち
に	い	や	ほ	ん	か	
ど	さん	こ	な			
ご	い	ん	う	お	つ	か
は	つ	さん	ば	く	ふ	
ん	ん	す	け	さん		

No.155の正解：かいすいよく〈海水浴〉

長手幸子さん、北川千鶴子さん、唐木洋子さん、三川倫子さん、松本幸子さん、本間久恵さん、伊藤きみこさん、沢田富美子さん、越智春子さん、藤原信子さん、田中千里さん、林春枝さん、森本芳子さん、藤本美代子さん、田中紀久さん、石丸むつ子さん、伊東和代さん、宮崎直代さん、縄舟靖子さん、向井千鶴子さん、猪飼みよ子さん、辻本吉野さん、三輪万亀子さん、安井日出子さん、伊藤美栄子さん、成川伸子さん、山下久美子さん、谷本ルミ子さん、吉田好子さん、渡辺ヨシ子さん、安本悦美さん、松本節子さん、岩澤康子さん、和田悦子さん、

読者の声

●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。
 (高齢者生協だより 編集委員会)

●姫路から転居された人の名前を生協だよりの紙面で見つけました。お元気にされているのを知り嬉しく思っています。また紙上におたよりを寄せてくださいね。(姫路市 藤原 信子さん)

●公的年金が少し上がりましたが、支払う介護保険料や後期高齢者医療保険はもっと上がりました。もっと年金を上げてほしい!

(垂水区 宮本 和子さん)

●連日の猛暑で毎朝日課にしているウォーキングの時間を早めました。それでも汗びっしょりになります。タンスの奥から引っ張り出してきた日本手ぬぐいが大活躍しています。



(西宮市 小椋 ヨシ子さん)

●「カモメの水兵さん」ストレッチ歌はみんな知っているし幼い子どもと一緒にしても楽しそうです。(加古川市 粟屋 順子さん)

●無事に総代会が開催されお疲れ様でした。次期役員の方々もどうぞよろしくお願いたします。(丹波篠山市 佐久間 清恵さん)

●表紙の姫路市林田町の「洲濱神社」に目を奪われました。神戸西部支部のバス旅行はすごいとこ

ろに行かれたのだなぁと嬉しくなりました。



▲洲濱神社 (姫路市 岸本 守さん)

●自民党の組織的犯罪の裏金問題は、国会で真相を明らかにしないで、大きな抜け道を作って終わりましたが、国民の怒りはおさまっていません。それは、先の都議会議員補欠選挙の結果が示しています。そして、「企業団体献金」を禁止すべきという世論が多数になり、初めてすべての野党から禁止法案が出されました。これは、国民の運動が大きな変化を起こしたのです。企業・団体献金の全面禁止に向けさらに世論と運動を広げましょう。(尼崎市 尾島 紘之さん)

●物価の値上げが止まりません。最近久しぶりにおにぎりを買いました。とても小さくなっていて驚きました。値段はそのままでも量を減らして売られていて残念に思います。



(宝塚市 越智 睦子さん)

正解 おめでとうございます

左の正解者の中から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

新井由紀子さん、宇城まさ子さん、広岡幸さん、中江育代さん、山川喜美子さん、奈良雪子さん、中野文重さん、橋本勝代さん、紙本辰雄さん、門屋由美子さん、西ちづ子さん、永井チカ子さん、大屋根博さん、山崎博子さん、宮本和子さん、西脇満智子さん、今井英二さん、河本利文さん、小椋ヨシ子さん、酒井美恵子さん、粟屋順子さん、武智啓子さん、今井シズエさん、相馬新一さん、高屋明子さん、岸本守さん、原田薫さん、小久保智子さん、松浦知子さん、ペンネーム：チビともさん、逢坂亮子さん、佐久間清恵さん、尾島紘之さん、越智睦子さん、黒嶋妙子さん



スマホ初級者のためのミニ講座⑧

台風・大雨災害とスマホ

神明支部 樋口 善治さん

1. 今回は、身近な台風・大雨災害とスマホの活用について考えてみましょう。

多数の災害アプリ（有料・無料）がありますが「これが一番」というものを限定できません。地域に適合したもので日頃から使い慣れたアプリが良いと思います。まだスマホにそれをインストールしていない方は早めに処置しましょう。

2. 雨中での使用を考慮すると防水機能のあるもの又は防水カバーがあれば万全です。

3. 電気が無ければスマホはアウト。充電設備（バッテリー・USB接続器）は日頃から使い慣れておきましょう。

4. スマホはインターネットによる情報収集の強い味方です。災害時は通信経路が渋滞します。渋滞の少ない回線との契約又は携帯 Wi-Fi（ポケット Wi-Fi）が役に立つでしょう。

5. 最近ではスマホで TV も可能ですが簡単なのはラジオ放送（ラジコ）でしょう。これも日頃から慣れておきましょう。

6. 家族等で数台のスマホを同時に使うのはやめましょう。バッテリーを考慮しつつ 1 台ごと交代で使用することも一案ですね。

7. 私が通常使用している LINE の災害時に活用できる手段もあります。

① 家族間のグループトークによる情報交換。その為にはグループ設定が必要です。

LINE のホーム→グループ→グループ作成→グループに参加する友達を選択→「作成」で完了。グループ名も適切に名付けておきましょう。

② 家族の一部が分散した場合は位置情報を配信すれば相互に安心できます。

トーク→家族グループを選択→メッセージ入力欄の左側「+」→位置情報→右上の送信で完了（この場合、スマホの「設定」の「位置情報」が「オン」でなければなりません）

日頃からスマホの使い方に習熟するのが一番の対策だと考えます。

健康ストレッチ

貯・筋・体・操 〈7〉

しんどくなったら休憩 → またちょっと頑張る!!

「うさぎのダンス」に合わせて足の運動をしましょう!

六甲事業所 / 所長 松下 けいこ 介護予防運動士
障害者スポーツ指導員

〈効果のポイント〉

足首、ふくらはぎを動かすことで血行が良くなり、浮腫みの改善効果があり、腿上げや開閉をする事で太腿の3か所の筋力強化ができ、転倒予防になります。

★最初に、背筋を伸ばし、肩幅に足をいて椅子に座ります。



① **♪ ソソラ ソラ ソラ うさぎのダンス**

ストレッチ かかとを上げ下げして床をトントン鳴らす。



② **♪ タラッタ ラッタ ラッタ
ラッタ ラッタ ラッタラ**

ストレッチ 足を大きく広げてかかとを上げ下げして床をトントン鳴らす。



③ **♪ あしで けりけり ピョッコ
ピョッコ おどる**

ストレッチ 足を大きくひろげたまま、膝を上げる。



♪ 2番の歌詞
ソソラ ソラ ソラ
うさぎのダンス
タラッタ ラッタ ラッタ
ラッタ ラッタ ラッタラ
跳んで はねはね ピョッコ
ピョッコ おどる
足に 赤い靴 ラッタ
ラッタ ラッタラ



④ **♪ 耳にはちまき ラッタ ラッタ
ラッタラ**

ストレッチ 足を開いたり、閉じたりする。（手も一緒にグー、パー、グー、パー、）



④ **ハイ! もう一度2番を!!**

デイサービスふじみ苑
シニアかんたんレシピ

苑長 / 服部 悦子

〈13〉

おはぎ

子どもの頃、おはぎづくりを手伝うと母から「ご飯は、半殺し(はんごろし)にね」と言われたのを思い出します。



〈材 料〉

- ★もち米…1.5合
- ★塩…ひとつまみ
- ★うるち米…0.5合
- ★餡…150g
- ★砂糖…小さじ2
- ★きな粉…青のり 適量

〈作り方〉

1. お米は、合わせて洗米し一時間ほど浸水しておく。
2. 通常の水加減より少し少なめと砂糖小さじ2を混ぜて炊飯する。
3. ご飯が炊けるまでに、きな粉に砂糖と塩少々を混ぜて好みの味にする。
4. 餡はおはぎの数だけに丸めておく。
きな粉と青のりを、それぞれボールに入れておく。
5. ご飯が炊き上がったたら、綿棒で叩き、おはぎの数にわかる。
6. 手のひらで薄く伸ばし丸めたあんを包む。
きな粉をまぶす。
7. 青のりをまぶす。きな粉と青のりのおはぎの出来上がり!
青のりは青さでも良いです。いろんな、おはぎがありますが、これは作りやすいですよ。

高齢者生協こうべ
管理者
齊藤 和幸



福祉用具
(9)

お手軽に設置! 『手すり』シリーズ〈2〉

「突っ張り型手すり」



★廊下に



★玄関に

長い廊下では突っ張り棒を設置し、専用の横すり取り付けます。

玄関では、上り框(かまち)の上(取次)に突っ張り棒を設置し、そこから写真のように玄関土間まで専用の手すりを設置する方法で、上がり框の昇降をサポートします。

借家で住宅改修が困難なお宅や、部屋の形状で壁に手すりが設置できないお宅などで活躍しています。

今までの設置例は、**トイレに設置し便座から立ち上がる時の支え**として、また筋力低下で支えなしでは移動が不安な方が**「伝い歩きの補助として部屋の中央部に設置してほしい」**という要望にお応えしたものです。そして、**ベッドから立ち上がる時に掴まる支え**としてなど多様な場面で活躍しています。

このように便利な突っ張り型手すりですが、天井の強度が弱い箇所は、注意が必要です。

設置のご相談やお試し利用については、いつでもご連絡をください。

★写真の使用例はいくつかの手すりを組み合わせで使用しています。単体(1本)ですと、介護保険を利用した場合の自己負担額は330円からです。

「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、住環境などの状況をお聞かせいただき、総合的に判断し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。

☎ 0120-687-207

組合員の皆さまへ

たより発行の 寄付金を 募集しています



「たより」は、
組合員の情報源として
組合員同士の交流の場としても
大切なものです

いつも高齢者生協だよりを読み、ご活用いただき、誠にありがとうございます。

さて、高齢者生協だより（以下、「たより」）は、組合員（読者）の皆さまへの情報提供の場として、暮らしに役立つ情報や健康情報、組合の地域活動の状況などを分かりやすく掲載し年4回発行させていただいています。

しかし、近年の郵送料や印刷費の高騰などで「たより」の発行費用は年々増加しています。

「たより」は、組合員一人ひとりの声となり、そして、より良い生活を送るための情報源となる大切なものです。この貴重な情報源を今後も安定して発行し続けるためには、皆さまからの温かいご支援が不可欠です。

つきましては、「たより発行寄付金」を募らせていただきます。皆さまからのご寄付は、「たより」の発行費用に充てさせていただきます。



寄付の目標と方法について

- 目標 40万円（1回発行にかかる費用相当）
- 期間 ～2024年12月27日（金）
- 金額 ①寄付金は、一口2,000円（ご自由な金額でご協力ください）
- 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などで報告します。
- 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

組合員のみなさまへ

2024年8月末現在

組合員数	4,316人
出資金総額	110,240,000円
出資金平均	25,542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

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。
(2024年9月30日、高齢者生協だより編集委員会)

発行／兵庫県高齢者生活協同組合
発行日／1月4月7月10月の各月15日
〒653-0037 神戸市長田区大橋町9丁目4-6
TEL 078-646-3771 FAX 078-641-9816

E-MAIL:hyogo.honbu-news@kourei-h.org
ホームページ: http://kourei-h.org/