

2025年

新春はつらつアート展 (1)



伊丹支部  
岩井 きみえさん

「公園の榎の木」水彩画 はがき  
春の新芽を描きました。秋にはどんぐりを付けたのかしら。



「ねこ」  
水彩画 はがき  
伊丹支部 上杉 治枝さん  
耳のカットは去勢を終わらせた野良。  
可愛いですね。



「竹馬」  
水彩画 はがき  
神戸東部支部 名坂 始子さん

正月の風物詩として芭蕉の俳句にも詠まれるほど定着していた竹馬。子どもたちに親しまれていましたね。



「街灯と紅葉」水彩画 はがき  
点描を楽しんでみました。鮮やかに彩った木々。綺麗な葉っぱで道は埋め尽くされました。



伊丹支部  
河南 裕子さん

「椿」水彩画 はがき  
スッと横に伸びた小枝に一輪の花咲かせています。いっぱい陽の光を浴びて。



「栗」水彩画 210×148mm  
縄文時代の昔から親しまれていた食べ物。ちょっとそんな気持ちで、おおらかに描いてみました。



伊丹支部  
新原 素子さん

「高原の初夏」水彩画 265×208mm  
遠くに伸びる林。右手前の木は、まだ新葉の色を残しています。その根元に伸びる小道をアクセントにして。



「紅葉のメープル」水彩画 270×197mm  
本格的に始めた記念の作品です。鮮やかなメリハリを上手く付けられたように思います。



「小規模多機能  
かけはし」スタッフ  
増田 隆志

「ご縁」水彩画 392×271mm

三毛の保護猫を飼い出しました。最初は怯えていましたが、今では膝の上で寝るようになりました。人に限らずご縁とは面白いものです。



伊丹支部  
谷口 博子さん

「笹ザル」水彩画 415×326mm

夏の硬い光とザルの手触り感と、野菜の持つ優しい触感を対比して出そうと思いました。



「桜ふぶき」  
日本画 掛け軸



伊丹支部  
石崎 寿康さん

大正・昭和の挿絵画家/山口 将吉郎の作品「花ふぶき」を掛け軸に仕立てました。鮮やかな色使いで武者の力強さと躍動感を表現したいと思いました。



北はりま支部  
芝本 典康さん

「干支絵」色紙

強そうなのは毒ヘビになってしまう。しかし、ヘビは脱皮することから復活と再生を連想させるので、巳年は次の新しい命が生まれる年と言われています。2025年は「気持ちを新たに実(巳)を結ぶ良い年にしたい」という気持ちで描きました。「謹賀新年」の篆刻も彫りました。



「キャンドル」

今年(2024年)もクリスマス感たっぷりのキャンドルをつくりました。

2人の子どもの成長をかみしめながら、キャンドルのときは、無心で楽しんでいます。

デイスペース  
ほほえみの里  
小規模多機能  
かけはし  
ナース  
前田 杏奈さん



「巳」切手アート

六甲事業所  
デイスペース  
ほほえみの里

題材になる絵を3種類準備し、利用者様に選んでいただきました。

切手の色分けの段階から利用者様と一緒に会話をしながら行いました。パーツに切手を貼れたら羽子板に集合させて完成！切手が値上がりし、ますます切手集めが困難になっていますが、今回も何とか仕上げることができました。切手を寄付いただいた方々、ありがとうございました。





2025年

新春はつらつアート展 (2)



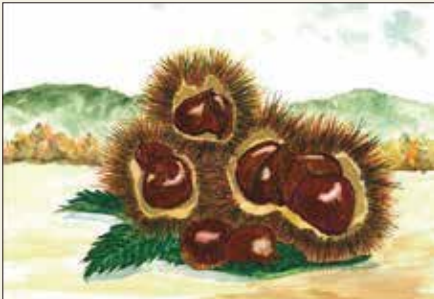
神戸中部支部  
市川 一美さん

「ビートルズの新曲発表にちなんで」  
水彩画 297×210mm



伊丹支部  
市村 洋子さん

「アルプスの山里」 水彩画 450×370mm  
教会を中心に配置して、のどかな山里の風景を描きたかった。



神戸東部支部  
安井 日出子さん

「イガ栗」 水彩画 はがき  
栗がイガで固まっているのが面白く、葉っぱも注意深く描きました。小さくまとまらないに注意を。



神戸東部支部  
縄舟 靖子さん

「コンポジションⅠ(構成)」 油彩画 410×318mm  
丸い構成(暖かさ)を大切にしました。ペインティングナイフの流動感で画面を刺激的に。



「トラフズク」  
バードカービング



神戸中部支部  
武市 靖雄さん

平たい顔のトラ模様でフクロウの仲間です。20年前に2か月不眠不休で作りました。

耳のような羽角は、飾り羽で聴力には関係ありません。目の横に形が左右で違う大きな穴があり、それが耳で広い範囲の音を拾うことができます。

フクロウ、ミミズクは、かっこよくて作るのが楽しくたくさん作りました。まず目とくちばしを作ります。これですべてが決まります。

「お正月」

姫路支部  
デイサービスふじみ苑



「クリスマス壁飾り」

折り紙  
神戸西部支部  
小規模多機能 かけはし

ご利用者とスタッフがそれぞれの持ち味を発揮して作りました。

かけはしの正面に飾り、訪れる人にメリークリスマスを伝えます。



## 新年のごあいさつ〈1〉

### 長田事業所

神戸西部支部  
神戸市長田区大橋町 9-4-6

職員一同、今年の干支のように粘り強く頑張りたいと思います。  
皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。 所長 金村 美香

#### 訪問介護



#### 居宅介護支援



#### 小規模多機能かけはし



#### 高齢者生協ケアステーションながた

- 訪問介護事業 ☎078-641-9819
- 居宅介護支援事業 ☎078-641-9803
- 生活支援 ☎078-641-9814

#### 小規模多機能かけはし

- 小規模多機能型居宅介護事業 ☎078-641-9825

### 六甲事業所

神戸東部支部  
神戸市灘区徳井町4-1-2

昨年は訪問介護の事業所統合や職員の減員という大きな変化がありましたが、新入職員をお迎えすることもでき、課題を乗り越える決意のもと、事業所が一丸となって取り組み、未来に向け大きな希望を感じた一年となりました。本年は新しい力を取り入れながら、さらなる成長とサービスの質向上に挑戦し、未来を切り開く一年とします。 所長 松下 佳子

#### 居宅介護支援



#### デイスペース ほほえみの里



#### 高齢者生協ケアステーション 六甲

- 居宅介護支援事業 ☎078-856-7070
- いきいきサロン東エリア ☎080-1519-9208

#### デイスペース ほほえみの里

- 通所介護事業 ☎078-858-8818





## 平野事業所

### 神戸中部支部

神戸市兵庫区下三条町 8-20

4 事業所が同居する平野事業所は地域包括支援センターを併設していることもあり、地域の方々との関わりも多いです。高齢者のみならずママさん世代を含めた多世代との関わりから地域の方々、組合員の皆さんのプラットフォーム的的事业所を目指します。所長 寺尾 建

#### 訪問介護



#### 居宅介護支援



#### 兵庫平野

#### あんしんすこやかセンター



#### 高齢者生協 こうべ



#### 高齢者生協 こうべ

#### 天王谷メンテナンスセンター



#### 高齢者生協ケアステーションひらの

- 訪問介護事業 ☎078-574-4886
- 居宅介護支援事業 ☎078-574-4820
- いきいきサロン中エリア ☎090-4644-3742

#### 高齢者生協 こうべ ☎0120-687-207

〈福祉用具貸与・販売事業・住宅改修、生活支援〉

#### 兵庫平野あんしんすこやかセンター ☎078-574-4812

〈神戸市委託事業地域包括支援センター〉

## 本 部

神戸市長田区大橋町 9-4-6

組合員の皆さまの暮らしに役立つ情報の発信と、お困り事を相談しやすく支援にお繋ぎできる事業所、また職員みんなが働きやすく地域に貢献できる職場づくりをすすめます。本部職員一同



- いきいきサロン統括 ☎070-1429-6186

- 共同墓「永遠」・終活セミナー

- 事務局(経理・総務)

☎078-646-3771

- 組織(広報、組合員活動)



## 事業所・本部から 新年のごあいさつ〈2〉

### ケアステーション

**ひだまり** 淡路支部  
洲本市五色町都志253

昨年、4月に2名の新しいスタッフを迎えました。居宅、訪問、福祉有償運送の3部門が協力し合い、組合員の皆さまや、ご利用者の皆さまに心から寄り添いながら、ご自宅での生活をお支えさせていただきます。所長 惣田 ゆかり

| 訪問介護 居宅介護支援



- 訪問介護事業 ☎0799-33-0128
- 居宅介護支援事業 ☎0799-33-0223

### ケアステーション

**たからづか** 宝塚支部  
宝塚市光明町1-5-104

本年もご利用者と地域の皆さまが自分らしく生き生きとした暮らしを送っていただけるよう、職員一丸となって支援してまいります。

所長 政家 睦

| 訪問介護 居宅介護支援



- 訪問介護事業 ☎0797-76-2228
- 居宅介護支援事業

### 福祉移送サービス

**くろまめ** 丹波篠山支部  
丹波篠山市東吹375-3

安心安全のサービスを提供いたします。丹波篠山支部の組合員の皆さま、通院やお出かけの際にはぜひご活用ください。本年もよろしくお申し上げます

責任者 中村 真人

| 福祉移送 生活支援



- 福祉移送事業 ☎079-590-2221
- 生活支援

### デイサービス

**ふじみ苑** 姫路支部  
姫路市飾磨区富士見ヶ丘町14-11

坂道の頂上にある隠れ家のようなふじみ苑。ご利用の皆さまの楽しみの場で、職員一人ひとりが持ち味を生かしたサービスを提供しています。苑長 服部 悦子

| デイサービス



- 通所介護事業 ☎079-230-1580





## 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 10 年半が経過し、契約者 221 人、物故者 124 柱、内納骨済は 87 柱。

#### ■第 11 回 共同献花祭・永代供養祭

4 月 13 日 (日) 10 時 20 分～開催予定。

#### ■第 12 回 秋の共同墓参会

10 月 26 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 28 柱、内納骨済は 21 柱。

#### ■第 9 回 共同献花祭・永代供養祭

10 月 12 日 (日) 10 時 20 分～開催予定。

### ●第 16 回「永遠の会・昼食会」

■開催日時： 7 月 13 日 (日) 12 時 30 分～

■開催場所： 未定



### ●終活セミナー

2013 年 12 月から現在までに神戸市内を中心に 220 力所で開催。2399 人の方に参加していただきました。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。

共同墓「永遠」の個別見学会は月に 3 回実施しています。

【終活セミナー開催予定】開催時間は 10 時～12 時

- ◆1月26日(日) 灘区文化センター
- ◆2月 8日(土) 中央区文化センター
- ◆2月22日(土) 西区文化センター
- ◆3月 8日(土) 長田区文化センター
- ◆3月22日(土) 兵庫区文化センター
- ◆4月 5日(土) 垂水区文化センター
- ◆4月19日(土) 須磨区文化センター



「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》

## 「おひとりさま」の終活とサポート事業の重要性

一人暮らしをする 65 歳以上の高齢世帯の割合は増え続け、2050 年には 32 道府県で 20% を超える見通しと国立社会保障・人口問題研究所で公表され、特に大都市圏で大きく増えると言われています。

人は最後には一人となり必ず死を迎えます。

急速に高齢化が進行する中で今後ますます「おひとりさま」の終活は重要になると思います。

「おひとりさま」が終活をしないまま死んでしまうと

◆ 孤独死しても誰も気づかない。

◆ 財産の相続が自分の考えていた内容と異なる結果になる。

◆ そういったリスクを防ぐために今から三回シリーズ構成で

### 1. 「おひとりさま」の終活のポイント

#### 2. 死後の対応(遺体の引き取り他)

3. 医療、介護サービスなどを視野に置いた「高齢者等終身サポート事業」

の 3 点について考えてみたいと思います。

### 1. 「おひとりさま」の終活のポイント

#### (1) 終活が必要な理由

① 孤独死を避けたい

② 死亡後に他人に迷惑をかけたくない(特に葬儀や遺品の整理等)

#### (2) 終活でやるべきこと

① 生前整理・断捨離

◆ 業者に依頼する場合は複数社から相見

積もりを取る必要がある。

### 2 エンディングノートや遺言書の作成

◆ エンディングノートは書きやすいところから始める。法的効力はないので確実に実行して欲しいことは遺言書などにする。

### 3 医療・介護を受けるための意思表示

◆ 身元保証人や身元保証サービスの利用。

### 4 葬儀・お墓

◆ 家族葬、直葬、ゼロ葬も考慮に。

◆ 先祖様の墓じまいと自分は共同墓(合葬墓)、樹木葬、散骨等も選択肢として。

### 5 契約関係の見直し

◆ 死後事務委任契約(死後の手続き)

◆ 任意後見契約(認知症対策)

◆ 財産管理等委任契約(財産管理のサポート)

◆ 見守りサービス・訪問サービスの依頼(安否確認や生活支援)

◆ 処分して欲しいもの(特にペットの行く先)の対応

◆ 里親に出すとかお金を残しておく等

◆ 具体的に遺言書などに記載しておく。

### (3) 結論

「おひとりさま」の終活への取り組みは

① 人生の終わりに向けた活動というより

これからの人生に張りを持たせるための羅針盤となります。

### 2

② 身体も心も元気な時(せめて 60 歳代の初め頃)に思い付いたことから始める方が

良いでしょう。

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧



## 元気に間に整理しておく必要性〈2〉

元間整理  
げんかんせいり

毎日新聞朝刊 2017年5月19日掲載



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



## 家にどのくらい「モノ」があるか想像できますか？

## 片付け費用がかさめば、その分が無駄な出費に

## ■2DKで2トントラック2台分

あなたの家にどのくらい「モノ」があるか、想像できますか？部屋を見回して「狭いし、きちんと収納してあるし、そんなに多くは無いです」と思われるかもしれませんが。

ただ、押し入れやタンスの中身をすべて出したらどうでしょう。私の経験上、2DKの部屋でも平均して45リットルのゴミ袋120個分くらいのモノがあります。これは2トントラックで2台半ほどに相当します。

どんな家にも意外にモノがあふれているものです。今年3月、神戸市内のあるお宅の遺品整理にうかがいました。高齢の男性が1人で暮らしていた2階建て、5LDKの一軒家。最初は整理の行き届いた室内に感心しましたが、押し入れを開けてびっくり。紙袋や雑誌、衣類、毛布などがパンパンに詰まっています。

家具などを除いたモノだけで90リットルのゴミ袋およそ80袋分。すべて運び出すと、近くの空き地がいっぱいになりました。遺品整理で

は運び出すモノが多ければ多いほど料金が上がります。この方の場合は、約42万円でした。

せっかく遺産を残しても、片付け費用がかさめばその分が無駄に。その意味でも、元気なうちに少しでも片付けておくことが大事です。

## ■普段よく使うものは

## 「中」位置に

片付けのコツを一つお伝えします。それは「上、中、下」を意識すること。目線より高い位置を「上」、腰より低い位置を「下」とし、普段よく使うモノはすべてその間の「中」に置きます。

「上」にはできるだけモノを置けません。わざわざ何かにのぼって整理するには体力も気力も必要です。天袋に何年も使っていないモノがしまっている方もいるのでは。また、落下物や転倒の危険もあります。一方「下」も足腰に負担がかかるので、ほとんど出し入れすることのないモノだけにしましょう。いきなりモノを減らすのは難しいかもしれませんが、まずはこの方法で片付けに挑戦してみてください。

## 神戸東部支部終活勉強会 人も家も笑顔になる「おかたづけ」を

11月19日、神戸東部支部が屋宜明彦理事を講師にお招きし、終活勉強会「元気に間に整理する必要性『元間整理』のススメ」を開催しました。

親子で終活のお話をしたことはありますか？大事なことと分かりつつも後回しにしている人が多いようです。大切なペットのことを託す人はいますか？自分の家をかたづけたらどれくらいのゴミが出るか分かりますか？悪質な買取業者の見分け方は知っていますか？などなど、ためになることばかりであつというまに終了時間となりました。

今回学んだ事を思い出し「人も家も笑顔になる」そんな「おかたづけ」を一つ一つ進めていただきたいと思います。





## 生活相談の現場から〈2〉

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

## 相談事例〈1〉

母親が一人暮らしで足が悪くなり、ひとりで歩行が困難になってきた。

## ● サポート内容

歩行の状態をお聞きし、杖・歩行器・シルバーカーなどで本人の歩きやすい福祉用具を提案しました。

介護認定も受けておられないので認定調査を受けられるようご提案し、地域のあんしんすこやかセンターへ連絡、調査依頼とかりつけ医へ意見書を書いてもらえるよう依頼し、申請までをサポートしました。

## 相談事例〈2〉

80代の男性一人暮らしで現在のマンションはエレベーターが無く、階段の上り下りがつらい。

エレベーター付きの一般のマンションへの転居は難しく介護認定もない。

## ● サポート内容

身寄りがなくても入居できる高齢者入居可能マンションが西区にあるのでご提案し、生活の状況によって介護の申請もしてもらえるところなので安心して生活できることをお伝えしたところ、前向きにご入居を検討されて準備を進めています。

現在のマンションの解約、荷物の処分、引越の準備等サポートをしています。

## 訂正とお詫び

先号（No.156 6ページ）記事にて、西谷佳子理事の氏名を誤って記載しておりました。関係者の皆様ならびに読者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

## スマホ初級者のためのミニ講座⑨

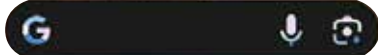


「〇〇とは」で文字検索  
カメラ機能で画像検索

神明支部 樋口 善治さん


小学校入学以来、わからないことは「人」に聞き、高学年になるにつれ辞書に頼り現在に至りました。パソコンを使うようになるとインターネット検索に依存し、特に今はスマホ（スマートホン：賢くお利口で小さな電話）も同様です。皆さんはいかがでしょうか？


検索手段は何を使っておられますか？私はもっぱらグーグル検索を使っています。スマホの「ホーム」のどこかに図のような形で居座っているはず。これを検索バーと言います。



このバーに質問を入力します。質

問の仕方はいろんな方法があると思いますが、私の方法は「〇〇とは」がほとんどです。例えば「ググるとは」、「瀬尾孫左衛門とは」などなど。

また、バーにマイクのアイコン  があります。これをタップすると音声入力が可能です。

次にマイクの右のカメラアイコン  をタップするとカメラが起動します。これは「画像検索」又は「グーグルレンズ」と言ったりします。名前のわからない植物・物・建物を撮影するとそれに関連する写真・記事等を教えてくれます。最近では AI での検索も評判ですがこれはまた別の機会にいたします。

# 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ください）、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※投稿記事をお寄せください。(メール、ファックス、ハガキなど)

## ※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 高齢者生協だよりや組合への意見や要望
- 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

★ 2月28日(金) 必着

### ヨコのカギ

1. ○○○○おめでとうございます！
- 6.「○○に小判」、「○○をかぶる」に共通の動物
8. 東京ドームの出入り口(クルクル回る扉)
10. 北アメリカ大陸と南アメリカ大陸の間にある海
12. お赤飯は○○○○事があるときに食べます
14. メガネもコンタクトレンズもしていない目
15. 妻の別の言い方
16. 失敗したり陥れられたりして、地位や立場を失うこと
19. 上杉謙信から生まれたことわざ「敵に○○を送る」
21. おみくじでこれが出たら一番嬉しい♪
22. 芸能人の出演料。ギャランティ
23. 一、十、百、千、○○
24. ゆうちょ銀行に預けるのは「貯金」では三井住友銀行に預けるのは？

### タテのカギ

1. 鬼は、青鬼と○○鬼がいます
2. 身に着けたり手に持ったりすること。最近はスマホのことも言う
3. お座り→お手→おかわり→○○
4. 水深 200m以上深いところで生息している魚。○○○○魚
5. 給料から所得税や住民税、社会保険料など控除した金額
7. 結婚するには○○○○届が必要です
9. 菜の花の別名
11. 被害者⇄○○○○○
12. 子供たちのお正月の一番の楽しみ
13. ハワイで人気のビーチ
15. 黄門様のお供、すけさんの相棒。○○さん
17. ホテルに二人で泊まるなら○○○ルームがいいね
18. 君が代は～♪千代に～♪○○○に～♪
20. 「めでたさも 中くらいなり ○○○春」小林一茶
22. 金メダル・○○メダル・銅メダル

### 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		
23			24			

### No.156の正解： かなづき(神無月)

正解者(順不同)

相馬 新一さん、朝川 幸子さん、松浦 知子さん、株本 和子さん、バーチャンうさぎさん、今井 英二さん、小畑 文子さん、宮崎 直代さん、山中美智子さん、谷本ルミ子さん、伊藤 美栄子さん、明石 登美子さん、村田 恵子さん、丹野 カズ子さん、辻本 吉野さん、安井 日出子さん、小南 千栄子さん、山田 きぬえさん、山下久美子さん、成川 伸子さん、山垣 明美さん、木下 逸子さん、村上 敬子さん、重信 順子さん、岸本 守さん、政家 睦さん、逢坂 亮子さん、佐久間 清恵さん、黒嶋 妙子さん、小久保 智子さん、紙本 辰雄さん、原田 薫さん、王子 智恵さん

### 正解 おめでとうございます

上記の正解者の中から5名の方に景品を贈呈しました。次回もご回答を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

に	ほ	ん	し	り	ー	ず	
つ	し		ゆ	き		き	た
け	つ	あ	つ		ち	ん	か
い		ぱ	ぱ	い	や		ぎ
	し	ー	つ		ぱ	い	
と	ま	と		よ	し	な	が
な	ん		た	か	ら	づ	か
り	と	う		ん		ま	り



## 健康ストレッチ

## 貯・筋・体・操

(8)

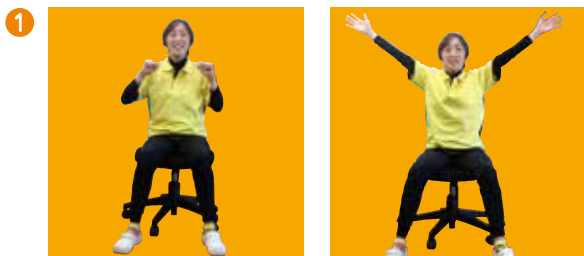
六甲事業所 / 所長 松下 けいこ  
介護予防運動士 / 障害者スポーツ指導員

しんどくなったら休憩 → またちょっと頑張る!!

## 「雪」に合わせて足の運動をしましょう!

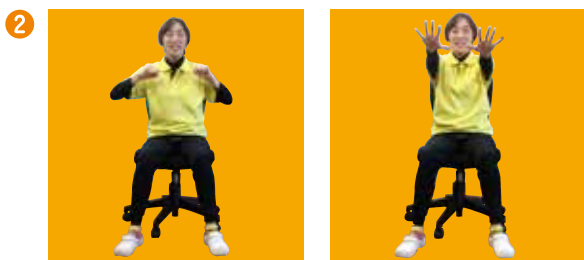
《効果のポイント》腕を動かす時には背中の筋肉を意識し、足を動かす時には太ももの筋肉を意識して大きく動かしましょう。寒くて丸くなりがちな姿勢を整え、肩こり予防、血行促進と筋力強化を図ります。転倒予防にも効果的です。

★最初に、背筋を伸ばし、肩幅に足を開いて椅子に座ります。



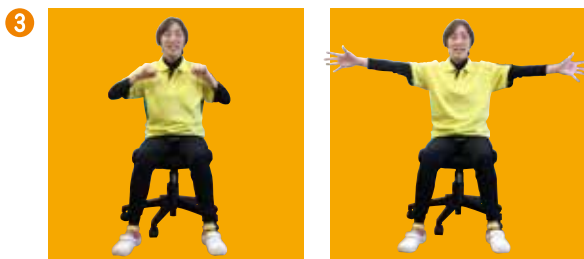
## ♪ 雪やこんこ

**ストレッチ** 手をグー、パーしながら腕を  
〈上に〉伸ばす。



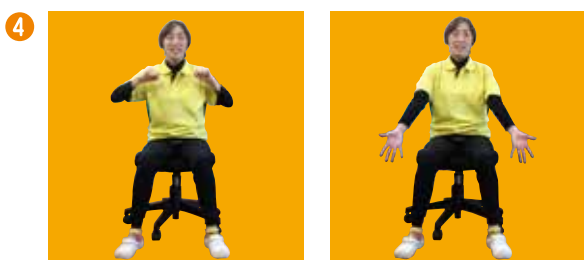
## ♪ あられやこんこ

**ストレッチ** 手をグー、パーしながら腕を  
〈前に〉伸ばす。



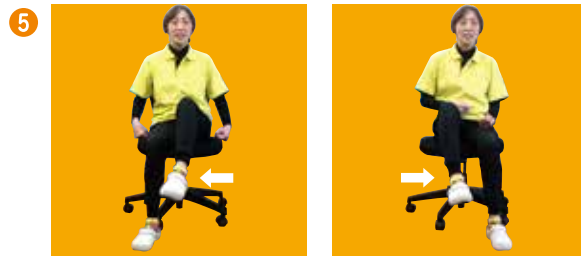
## ♪ 降っては降っては

**ストレッチ** 手をグー、パーしながら腕を  
〈横に〉伸ばす。



## ♪ すんすん積もる

**ストレッチ** 手をグー、パーしながら腕を  
〈下に〉伸ばす。



## ♪ 山も野原も

**ストレッチ** 両足を、開いている足を真ん中に  
寄せて戻すを2回。



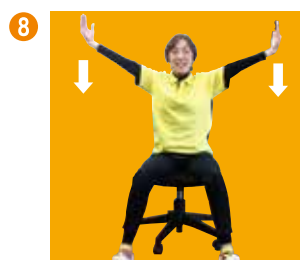
## ♪ 綿帽子かぶり

**ストレッチ** 両足を真ん中に寄せて開く閉じ  
るを2回。



## ♪ 枯れ木残らず

**ストレッチ** 両足を真ん中に寄せて開く閉じ  
るを2回。



## ♪ 花が咲く

**ストレッチ** 足を開いた状態で、背筋を伸ばし  
て腕を大きく回す。

## ♪ 2番の歌詞

雪やこんこ  
あられやこんこ  
降っても降っても  
まだ降りやまぬ  
犬は喜び  
庭駆け回り  
猫は  
こたつで丸くなる



## 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

〈14〉

### 茶わん蒸し

茶わん蒸しを調べると、徳川綱吉の時代に、長崎にやってきた唐人たちから人をもてなす卓袱（しっぽく）料理が伝えられたのが始まりだと言われ、当初は卵とじで次第にだしの量が増え、今の茶碗蒸しになったようです。



#### 〈材 料〉3個分

- ★ 卵…2個
  - ★ 椎茸のもどし汁…300cc
  - ★ 醤油…小さじ1
  - ★ 酒…小さじ1
  - ★ 塩…小さじ3分の2
  - ★ 鶏肉(モモ)…適量
  - ★ 干椎茸…3個
  - ★ かまぼこ薄切り…適量
  - ★ 三つ葉…適量
  - ★ ゆず皮(あれば)…適量
- ※(水 30CC 砂糖小さじ2 醤油小さじ1)

#### 〈作り方〉

1. かまぼこは薄切りにする。
2. 茶わん蒸しの器に鶏肉、かまぼこ、椎茸を入れ  
1.を入れる。
3. 沸騰して湯気が立っている蒸し器の中に茶わん蒸しを入れていく。
4. 12分から15分中弱火で蒸していく。蒸し器のふた少し開けておく。
5. 蒸し終わったら、火をとめて三つ葉を乗せて出来上がり。  
★あれば、ゆずの皮も上に乗せると香り良く他の具材として、かにかまやアナゴ、銀杏、エビ等を入れれば豪華で美味しいですよ。



高齢者生協こうべ  
管理者  
齊藤 和幸

福祉用具  
(10)

### 冬の室内、転倒の危険にご注意ください

#### 「段差解消スロープ」でつまづき防止

寒さが厳しくなる冬、室内環境は大きく変化し転倒事故が増える傾向があります。

こたつやヒーター、加湿器などの暖房器具が増えることで、床を這うコードや電源タップに足を引っ掛ける危険性がありますので、配線カバーでまとめたり、壁際に配置する工夫をしましょう。

また、廊下や脱衣所などの滑りやすい場所には滑り止めマットを敷くことで安全性を高めることができます。ほかには、浴室やトイレには据え置き式の手すりの設置や取付工事をするだけで、不安のない立ち上がりや移動ができるようになります。

さらに見落とされることが多いのが、室内の小さな段差です。例えば日本の家屋に多い和室と洋室の境目や玄関など、日常的に通る場所でのつまづきが事故につながることも。【※段差解消スロープ】の活用など、冬の快適さと安全を両立させるために室内の環境を見直してはいかがでしょうか。

これらの工夫を取り入れて、安心して過ごせる室内環境を整えましょう。



※段差解消スロープ（室内用）：レンタル対象で、多様な高さ × 幅が用意されています。高齢者生協こうべでは、月々のレンタル料は50円～となります。レンタル商品のため不要になれば返品、破損等の場合は交換もできます。

「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



10月から12月20日までの各地で行われた「生協強化月間」の多様な取り組みの一部をご紹介します。

## 生協強化月間報告

### 共同墓「永遠」/ 第11回「秋の共同墓参会」を開催

10月27日、神戸平和霊苑(西区)共同墓「永遠」にて、契約者・家族を結ぶ会「永遠の会」の第11回「秋の共同墓参会」を開催し、28家族、40名が参加されました。共同墓の取り組みは、各テレビ局で放映され多くの方の関心を集めています。



### 宝塚支部 / スマホ講座・スマホカメラで撮影会

11月27日、宝塚支部の「スマホ初級者のためのスマホ講座」で、「スマホカメラで撮影会」の案が出され、年金者組合宝塚支部様と一緒に JR 福知山線の廃線跡ハイクに10人で出掛け交流を深められました。各地で開催しているスマホ講座で生協強化月間を説明し16人の方が増資され3人の方が組合加入されました。加入・増資の呼びかけにもご協力いただいています。



### 宝塚支部 / 社会保障制度の勉強会

11月7日、宝塚支部が、暮らしに役立つ社会保障制度の勉強会をケアステーションたからづか内の宝塚サロンで開催し、組合員12人が参加されました。(講師は阿江理事長)



### 西脇市で社会保障制度「特別障がい者手当」勉強会

11月14日、西脇市認知症介護者の会様の社会保障制度「特別障がい者手当」勉強会のなかで組合の紹介と生協強化月間運動を説明し、1人が組合加入されました。



### 神戸東部支部 / 終活勉強会

11月19日、神戸東部支部が屋宜理事を講師に招き、終活勉強会を開催しました。10人が参加し「元気な間に身辺を整理する必要性」について学びました。また、屋宜理事が周囲の方に組合加入を呼びかけられ9人の方が組合加入されました。



### 長田事業所 / 「かけはし祭り」で近隣組合員に運営協力の呼びかけ

長田事業所の小規模多機能かけはしは毎年10月に、開設を記念し「かけはし祭り」を開いています。今年は10月30日に長田事業所の職員と近隣の組合員にも運営協力を呼びかけ、開催しました。



### 長田事業所 / 「おしゃべりカフェ」「おしゃべりし隊」複数の方が増資

毎月各1回、長田事業所で組合員と職員が協力して運営している地域のつどい場「おしゃべりカフェ」と「おしゃべりし隊」の中で、生協強化月間を説明し複数の方が増資されました。



### 神戸西部支部 / 「第二回秋、文化のつどい」を開催

11月29日、神戸西部支部が「第二回秋、文化のつどい」を開催し45人が参加されました。5つの楽器演奏とみんなで合唱、バザーもありました。組合員と長田事業所職員、近隣の福祉法人とも協力して運営しました。神戸西部支部の活動や長田事業所の紹介、生協強化月間の呼びかけに応え1人の方が増資されました。



**神戸西部支部 / バス旅行で組合を説明**

12月13日、神戸西部支部がバス旅行(姫路市・日本玩具博物館他)を企画実施し、バスの車内で神戸西部支部の活動と長田事業所の紹介、生協強化月間の取り組みが説明されました。



**神戸東部支部 / 秋のバス旅行を3回に分けて実施し、組合を説明**

10・11月、神戸東部支部が秋のバス旅行(神戸須磨シーワールド他、3回実施)にお誘いするなかで、2の方が組合加入されました。移動のバスで神戸東部支部の活動や六甲事業所が紹介されました。



**「姫路支部」「尼崎支部」「ほほえみの里」「いきいきサロン」等で呼びかけ**

服部理事が姫路支部役員とデイサービスふじみ苑にて組合加入・増資を呼びかけられ3の方が組合加入され10の方が増資されました。尼崎支部の植地総代・田原総代が呼びかけられ、6の方が加入され4の方が増資されました。松下理事がデイスペースほほえみの里にて呼びかけられ2の方が組合加入され4の方が増資されました。いきいきサロンの管理者とエリアマネージャーが呼びかけられ9の方が組合加入されました。

**組合員のみなさまへ**

2024年11月末現在

組合員数	4,323人
出資金総額	117,035,000円
出資金平均	27,073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

**職員に組合加入・増資を呼びかけ**

10月以降、職員の組合加入100%を目指し各事業所にて組合加入・増資を呼びかけ7人が加入、10人が増資されました。また、9人が積立増資の増額または開始をされました。

**【12月26日までの生協強化月間目標と到達】**

- ◆ 組合員 100人増目標：新加入 66人(66.0%)
- ◆ 出資金 1000万円増目標：純増 730万円(73.0%)
- ◆ 組合債 2000万円申込目標：470万円(23.5%)

**「たより」発行寄付金の募集**

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。

「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、「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。何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- **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

前号以降、21人の組合員さんから7万5千円の寄付をいただきました。誠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12月31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/