



北東西南 (NEWS) 2020年 春号

発行所 和歌山高齢者生活協同組合
住所 和歌山市里198-1
TEL (073)488-1180

ホームページ

人生の完成期、輝いて生きる！

組合員数 4,255名 (2020年2月29日現在)

- ・特集「企業とマスク作りに挑戦」 1〜2面
- ・インタビュー「輝く組合員」永井克己さん、平井明子さん 3面
- ・理学療法士が解説「心かげたい姿勢のポイント」 4面



和歌山高齢者生活協同組合はコロナウイルス感染拡大を受け、カーテンの製造、販売を行う和歌山市の会社「インテリックス」様（和歌山市里）と、近隣住民の方のご協力を得てマスク作りに取り組みました。

「ジャストカーテン」でおなじみのインテリックス社製のカーテン生地とカーゼ、ゴム紐をご提供いただき、和歌山市山口地区の約20人がマスク作りに取り組み、一人暮らしやマスクを買いに行けない高齢者に届けたほか、高齢協が運営するデ

イサービス「れくらん」とサービス付き高齢者住宅「やまべちおたっしや館」に寄付しました。（詳細は2面）

地元企業 × 組合員 コロナウイルス拡大で マスク作りに挑戦！

コロナウイルス基本情報

《いずれかの症状があれば相談を》

- ・風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く（高齢者や疾患を抱えている人は 2 日以上）
- ・強い倦怠感や息苦しさがある

相談先

和歌山県健康推進課専用ダイヤル（073・441・2170、土日祝 24 時間対応）

マスク手作りし、地域の高齢者へ

マスク作りの会場は高齢協が運営する地域交流拠点「やまぐちささえ愛センター」（和歌山市里）。ここでは、組合員のみなさんが健康体操やカラオケなど、日々活発に活動しています。

コロナウイルスの感染拡大を受け、組合員さんや高齢協の職員から「マスクを作れないか」との声があがりました。ところが、店頭のカーゼや生地は売り切れていたため、インテリックス様に相談することに。木村明人社長が「地域のためになるならば」とご快諾くださり、マスク約300枚分のカーテン生地とガーゼ、ゴム紐を無償でご提供くださりました。

一方、地域包括支援センターには「マスクが手に入らない」との相談が寄せられており、地域の独居老人はじめ、ドラッグストアなどに並んでマスクを買うことができないお年寄りに手作りマスクを贈ることにしました。

高齢協は今後も、「社会の課題は地域の課題、地域の課題は個人の課題」として、組合員一人ひとりの暮らしを守り、より豊かにする取り組みを展開してまいります。



作ろうマスク

和歌山高齢者生活協同組合の地域交流拠点やまぐちささえ愛センター（和歌山市里）で8日、近所のおばあちゃんが集まってマスクづくり挑戦。コロナ騒ぎで困っている独り暮らしの高齢者に贈る。

高齢協の事務局次長・林祐司さん（38）によると、「マスクが手に入らない」という嘆きを耳にして、「みんなで寄ってやれることをやってみよう」と考えたのが始まりだ。ガーゼや生地といった材料も品不足のため、センター近くのイ

ンテリア企業インテリックス（木村明人社長）に相談し、マスク300枚分のカーテン生地・ガーゼ・ゴムひもを提供してもらった。

おばあちゃんたちは、色とりどりのカーテン生地にマスクの型紙をあてて裁断し、ミシンで縫ったりアイロンをかけたたりし。参加した女性（80）は「昔の人は針と糸が専門やからな。ひとりでも多くの人にマスクが行きわたるように、一日も早くコロナが収束するようにと願いながらつくっています」と話した。

7日もマスクをつくり、薬局で並ぶのもきつい高齢者らに無料で贈る。

（下地毅）

和歌山のおばあちゃんら



メディアで紹介されました

適切な手洗い方法 もしくは 避けるべき3つの「密」

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



70歳で農業に挑戦

白浜町の農業グループ「わいわいファーム」メンバー。同グループ内のチーム「ゴンパチ」に所属し、高齢協組合員と共に農業に汗を流す。

田辺市出身。和歌山の水産会社で長年勤め、60歳で迎えた定年後、7〜8年間飲食店を経営した。高齢協に加入したのはそのころ。実家近くにある寺へ墓参りで訪れた際、造花が増え、放置されたままの墓の多さに気付いた。「高齢になり、墓参りをできない人が増えているのではないか」。そう考え、高齢協のお助け隊で墓参りの代行を始めた。



メンバーで自由に野菜を育てさせてもらおうと始めた。「70歳を過ぎて、初めて鍬を握りました」。経験がない農作業に戸惑いつつ、メンバーと学び合いながら農業を楽しむ。

現在育てているのはイタドリとニンニク。雨風に負けず、元気に育っていく作物に励まされながら地道な作業に打ち込む。メンバーが休憩に入っても一人残って黙々と作業を続け、「草刈り一つとっても技量はまだまだ。始めたころは筋肉痛になりました」と笑う。

今後、収穫したゴンパチやニンニクを使った加工品づくりにも挑戦する計画。「一人だと飽きがきて退屈になってしまいます

が、みんなでわいわい話しながらすると時間が経つのが早い。家でテレビを見ているより、よっぽど毎日に張りがあります」とほほえむ。

わいわいファームメンバー 永井 克己さん (78) 組合員No.1860

輝く！ 組合員！

お助け隊女性部「結い」代表 平井 明子さん (48) 組合員No.1175



暮らしの中の様々な困りごとを、市民相互の助け合いで解決する「お助け隊」活動。12年前に女性部「結い」を立ち上げ、和歌山市近隣で活動を続ける。グループ名は、田植えや茅葺の補修など村人総出で行ってきた日本古来の風習「結」にちなんだ。「自宅で家事をしても、なかなか『ありがとう』と言ってもらえません。活動では実感できます。『結』の精神をモットーに、介護ではなく主婦代行に近い感覚で取り組んでいます」

過去にヘルパーとして働いていた時、利用者のケアはできるが、庭の草引きや窓ふきなどは制度上できなかった。「利用者本人にとって体のケアだけでなく

生活環境の整備も大事」と考えていたため、歯がゆさを感じる中、高齢協のお助け隊活動を知った。「制度のすきまを埋める活動」として一念発起し、「結い」を立ち上げた。

メンバーは女性4人と夫婦1組。常連やケアマネージャーから依頼が寄せられ、独居や老夫婦の家庭で、掃除、洗濯、アイロンがけ、買い物や食事の支度、病院への付き添いなどを行う。中には毎日の散歩に同行するなど、中にはまらない柔軟な対応を心がける。「介護一歩手前の人が多く、徐々にできないことが増える中で、できるだけ今まで通りの生活が送れるようサポートします」

12年間活動を続ける原動力は、東京で暮らす祖父母の存在。「力になりたいと思っていますが、遠いのでなかなかできていない。せめて和歌山の高齢者の力になれば」。困っている高齢者に寄り添いながら、助け合いの輪を広め続ける。

地域で広める『結』の精神

高齢協の ここに注目!!

②座り方から 健康づくり

健康の基本は姿勢から——。今回は和歌山高齢協が運営するデイサービス「れくらん」(和歌山市)の理学療法士、北野冬馬さん(29)に普段の生活で心がけたい姿勢のポイントを伺いました。

——座っている時の姿勢は。

「よく見かけるのは、椅子に浅く腰かけて背もたれにもたれかかっている状態。腰の少し下にある仙骨に体重がかかっている、猫背になりやすいです」

——猫背のリスクは。

「背骨が丸く曲がってくるので腰の筋肉が引っ張られて腰痛を引き起こす原因になります。加えて、肩と頭も前に曲がってくるので肩こりにもなりがち。立った時も前めりな姿勢のバランスをとるために膝に負担がかかります」

——改善のポイントは。

「座る際の重心を坐骨に移すことです。まっすぐ座ると左右のおしりの奥にある骨が椅子に接地すると思います。それが坐骨です。背もたれに腰を少し添わせる感じで、椅子に深く腰かけ、坐骨に重心が来るように意識して座れば、自然と上体の姿勢も良くなります」

——立っている時の注意点は。

「こちらもポイントは重心。靴ひもを結ぶ場所を思い浮かべてみてください。つま先とかかとのほぼ中間、少しかかと寄りところだと思えます。そこに重心がくるように意識することです」

——重心が悪いとどんなことか。

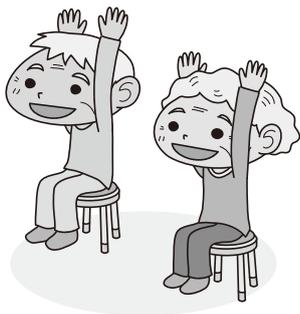
「重心が前寄りの人は反り腰、後寄りの人は猫背になりがちです。猫背は肩や腰を反らして直そうとしがちですが、足元を意識することで自然と上体の姿勢もきれいになります」



良い姿勢の座り方



悪い姿勢の座り方



北野 冬馬 さん (29)
組合員No.4592

和歌山県出身、小中高と野球に打ち込み、ケガの時に理学療法士に世話になったのをきっかけに「人の体を治す仕事」に興味を持った。「姿勢を整える」をモットーに、現在はデイサービス「れくらん」でリハビリ指導をしている。

「紀和庵 5月の行事」

住所 和歌山市中之島 782

- ・ 12日(火) … カンタン体操
- ・ 14日(木) … 歌をうたおう
- ・ 19日(火) … カラオケ
- ・ 21日(木) … 絵手紙教室
- ・ 26日(火) … 名曲喫茶
- ・ 28日(木) … 折り紙教室

参加費等詳細とお申し込みは高齢協事務局 (073-488-1180)。

※コロナウイルスの影響で、予定変更の可能性あります。



2017年撮影

お助け隊隊員養成講座

高齢協のお助け合い活動「お助け隊」の新規隊員募集。「地域で役に立ちたい」「現役時代の技術や知識を生かしたい」と考えている方はいませんか。暮らしの様々な困りごとに耳を傾け、自らの経験を生かせる活動です。有償ボランティアですのでお小遣い稼ぎにもピッタリ。ぜひ、ご参加ください。講座は5～6月、和歌山市のやまぐちささえ愛センターにて。



問い合わせは高齢協本部(073-488-1180)。*詳細は同封のチラシをご覧ください。

ささえ愛センターで「さくらもち」公演

和歌山市の音楽グループ「さくらもち」と一緒に歌う催しが5月11日(月)午後1時半、やまぐちささえ愛センターで開かれます。懐かしの童謡や唱歌、昭和歌謡などをピアノの生演奏に合わせて合唱。それぞれの曲の時代背景やエピソードも、学ぶところがたくさんありますよ。



400円。希望者は高齢協本部 (073-488-1180)。

コラム

和歌山高齢者生活協同組合創立20周年を迎えて

第二部 成人期 ―たび重なる改悪― 変貌する地域社会
 ～地域に生まれた多様な生活を支える元気シニアの形～
 宇治田 康司 (和歌山高齢協副理事長 組合員No.280)

営繕事業(お助け隊)を中心に地域の小さな「お困りごと」に対応してきた元気シニアの活動が、感謝され評価されて10年を経たころ、メンバーの多くが70歳を越え、体力の減退から要望に「対応できる事、できない事」の選択を余儀なくされてきた。(本年2月にお助け隊の再構築に向け後継者育成事業を始動)

一方、地域の高齢・障害者や福祉施設スタッフから寄せられる「お困りごと」の中には、「親族に預貯金・年金を流用された」「財産の処分や搾取された」「不利益な契約をさせられた」など、お金の問題にまつわる相談が多かった。2008年11月、妻の郷と共に成年後見紀の国サポートセンターを立ち上げ、福祉施設に在籍する方々を中心に、日常生活における金銭管理を利用されている。さらに、「有償無償かわからず地域貢献活動を元気シニアが担っている」との思いから、「シニアボランティアほっとけやん倶楽部」を2010年9月に創設。総合生活支援事業(①生活支援②居住支援③就労支援)と位置づけ、ボランティアが希望する支援内容と依頼先とのマッチングなどコーディネートをしてきた。

〈結びに〉国の財政抑制の名のもとに2010年代から出てきた制度改悪の数々、「超高齢化、少子化、労働人口減少、格差社会、貧困、共生社会」といった社会保障の崩壊を連想させる言葉の数々。こうした情勢の中、私たちは「地域で暮らす弱者といわれる人々をどう守り、社会の流れにどう立ち向かっていくのか?」を真剣に考える時期に入ったといえるのではないだろうか。

現役で培ってきた技能、知識、経験、資格、人脈などお持ちの方や社会の中で役に立ちたいと考えている方がたくさんいると思います。高齢協の理念「地域福祉の下支えとなり得る元気シニアの方々の活動への積極的参加の推進」を実現していくことが、課題解決の糸口になると信じてやみません。この先20年を見据え、「ワンチーム」となって頑張っていきたいと思います!

活動レポート



理学療法士が体操指導

開催：3/6 会場：やまぐちささえ愛センター
内容：組合員が開く自主体操教室に、ささえ愛センター隣のデイサービス「れくらん」から理学療法士の北野冬馬が登場。体操の際に意識したい筋肉や姿勢について解説しました。



ひな人形と五月人形

開催：3、4月 会場：やまぐちおたっしや館
内容：おたっしや館職員が自宅で長年眠らせていたひな人形と五月人形を持参し、施設内に飾りました。彩り豊かで華やかなひな人形、堂々として風格漂う五月人形に利用者さんも見入っていました。



年2回の「全職員研修」

開催：2/9 会場：日高川交流センター
内容：県内各地で介護・福祉事業を行う高齢協。職員の交流と資質向上を目的に年に2回、研修を開いています。今回は優れた介護実践事例の共有と協同組合について学びました。



白浜支部結成準備着々

開催：2/16 会場：白浜ぬくもりの里
内容：組合員組織として初の支部結成を目指し会合。この日は5人の組合員さんが参加し、組合員のための居場所づくりや、今後の活動内容について積極的に意見を出し合いました。



「コロナウイルスでネット会議」

開催：3/17 会場：インターネット上
内容：新型コロナウイルスの感染拡大を受け、高齢協初のネット会議を導入。立ち上げの戸惑いはありましたが、始まるとスムーズに会話ができ、活発に意見を交換できました。



「お助け隊」が再開集会

開催：3/3 会場：紀の川市の和我楽の家
内容：高齢者の助け合い活動「お助け隊」。しばらく休止していましたが、今春からの本格再開に向け、県内各地から隊員が集い、活動の今後を話し合いました。

ストップ! カジノ 署名にご協力を

和歌山県は、カジノ、ホテル、国際会議場、レストラン、ショッピングモールなどが一体となった統合型リゾート(IR)を和歌山マリーナシティに誘致しようと取り組んでいます。国内外からの誘客による経済効果と雇用創出が見込まれていますが、一方でギャンブル依存症者の増加や治安の悪化、青少年育成への悪影響など、新たな課題に直面する恐れがあります。

県の誘致活動に、市民団体「ストップ! カジノ 和歌山の会」が発足。マリーナシティへのカジノ誘致に反対する署名を集めています。借金地獄、失業、家庭崩壊、犯罪など数々のリスクあるカジノ誘致は、経済優先主義を加速させ、拝金主義を地域にはびこらせ、「人を大切にしない」社会へとつながります。和歌山高齢者生活協同組合は、「ストップ! カジノ 和歌山の会」の活動趣旨に賛同し、署名活動に協力することにしました。

※署名用紙を同封しております。ご協力いただける方はご署名の上、高齢協本部(〒649-6311 和歌山市里198-1)へお送りください。2種類(知事、市長宛)とも和歌山在住でなくても可能です。なお、ご家族連名の場合、ご住所を「//」とせず「同上」とご記入ください。問い合わせ先:「ストップ! カジノ 和歌山の会」
Facebook ページかメール (casino_stop@yahoo.co.jp)

映画紹介「ムービーガイド」

作品名: 星に語りて ~ Starry Sky ~

監督: 松本 勲 脚本: 山本 おさむ
2019年製作/日本/115分 製作: きょうされん

きょうされん 40周年記念映画。麦の郷をモデルにした「ふるさとをください」が30周年作品だから、あれからもう10年。映画化された「どんぐりの家」等の漫画で著名な山本おさむが脚本を執筆。被災地で避難できずにいる障害者と、その調査に挑む人々の姿を描く。様々なエピソードを積み重ね、個人情報保護法という壁に風穴を開けて命の尊厳をあぶりだす。記録映画を思わせる、静かで丁寧な語り口は、地味ながらも深く心に突き刺さる。



わかやま訪問介護事業所 島 哲也

和歌山高齢者生活協同組合の姿

和歌山高齢者生活協同組合は組合員さんによる互助組織であり、互いの困りごとを助け合う集団です。生きがいづくり事業やお助け隊による生活支援など活動は多岐にわたり、介護・福祉事業にも力を入れています。

◎介護・福祉事業所(和歌山県内 11 ヲ所)

- ・わかやま訪問介護事業所(訪問介護)
和歌山市楠見中 240-49 電話 073-455-7979
- ・和歌山ケアプランセンター(ケアプラン作成)
和歌山市中之島 758 電話 073-424-5295
- ・やまぐち おたっしや館(サ高住)
和歌山市里 198-2 電話 073-462-1055
- ・れくらん(デイサービス)
和歌山市里 198-2 電話 073-462-5558
- ・ワークショップてとて(障害者就労継続支援B型事業所)
和歌山市里 266 電話 073-461-6756
- ・伊都・橋本事業所(訪問介護)
橋本市高野口町伏原 243 電話 0736-43-1546
- ・伊都・橋本ケアプランセンター(ケアプラン作成)
橋本市高野口町伏原 243 電話 0736-44-2330
- ・御坊・日高事業所(訪問介護)
御坊市蘭 531-7 電話 0738-23-0396
- ・かみとんだ おたっしや館(サ高住)
上富田町生馬 3225-19 電話 0739-47-0866
- ・白浜ケアプランセンター(ケアプラン作成)
白浜町才野 1322 電話 0739-34-2672
- ・白浜めぐもりの里(デイサービス)
白浜町才野 1322 電話 0739-34-2172

◎組合員による活動拠点(施設の使用、問い合わせなどは本部事務局 073-488-1180 へ)

- ・やまぐちささえ愛センター 和歌山市里 198-3
- ・いっぴく亭~紀和庵 和歌山市中之島 782
- ・和我楽の家 紀の川市上野 299-1

◎組合員の活動(ご参加ください)

【お助け隊】和歌山、伊都、御坊、田辺を中心に活動。暮らしの中の困りごとの解決依頼を受け、現役時代の知識や経験を生かして有償ボランティアで活動する。

【JIAS PC(パソコンサークル)】月曜と金曜、紀和庵にて。パソコンを使つてのアルバム作成やワープロの練習、使い方の教え合いなど。(北村さん 090-7107-0892)

【どこ竹@わかやま】竹とんぼ作りの出前教室を小学校やイベント会場で開催。(石橋さん 090-2287-9588)

このほか、ささえ愛センターや紀和庵では、健康体操や絵手紙教室、名曲喫茶など組合員による自主企画が行われています。

◎本部事務局(和歌山市里 198-1 電話 073-488-1180 FAX073-488-1181)

みんなの広場

今回は山口公民館写真クラブ「写楽」のみなさんの作品です。

「明ける雪渓」
 撮影地：長野県 燕岳（つばくろだけ）
 標高2763m
 星畑 忠義さん（組合員No.4727）



「三春の滝桜」 撮影地：福島県
 高垣 龍男さん（組合員No.4187）



「早春の雲海」 撮影地：紀の川市
 牛水 逸郎さん（組合員No.4751）

このページは組合員みんなで作る投稿ページです。それぞれの趣味や活動でできた作品、うれしくってみんなに知ってほしいことなど、形式は問いませんのでご自由にご活用ください。（応募多数の場合、掲載できないことがあります。ご了承ください）

〈申し込み先〉和歌山高齢者生活協同組合 本部事務局「通信」係
 郵送：〒649-6311 和歌山市里198-1

FAX:073-488-1181 メール:jimukyoku@s-co-op.or.jp
 お問い合わせは本部事務局(073-488-1180)

組合員 新規加入&増資のお願い

高齢協は出資金を持ち寄って、組合員相互の助け合いの精神で活動する生協法人です。20歳以上で和歌山県内に住所（もしくは勤務地）を有する方ならどなたでもご加入いただけます。ご加入の際にお預かりした出資金は高齢協の事業に使われています。事業拡大に伴い、既組合員の方には増資（出資金を追加する）をお願いしております。ご協力をお願いします。

■新規加入・増資の方法

- ①所定の加入（増資）申込書にご記入ください。
 - ②出資金（一口1000円〜）と申込書を、高齢協の各事業所か本部へご持参ください。
- ※申込書は高齢協の各事業所・本部・活動拠点にあり、郵送も致します。

出資金振り込みの場合…紀陽銀行東和歌山支店
 普通 1647037
 和歌山高齢者生活協同組合 理事長 田中秀樹
 お問い合わせは本部事務局
 和歌山市里198-1 電話 073-488-1180 FAX073-488-1181

■加入によるメリット

- ・それぞれの「やってみたい」を助け合って実現できる
- ・組合員活動に参加することで、新しい仲間や生きがいの出会いがある
- ・高齢協からの通信が年4回届く などなど

写真部員募集

写真に興味のある方、写真を撮りたいと思っている方、部員大募集中です！希望者は写楽 090-5046-4680（牛水さん）

高齢協白浜支部拠点開設へご協力を

和歌山高齢者生活協同組合は発足20周年を迎え、組合員は県内を中心に4000人を超えました。組合員による「生きがいがづくり」「仕事おこし」を地域に浸透させ、活発化させるため、組合員による白浜支部を立ち上げます。

つきましては、白浜町才野（白浜めぐもりの里敷地内）に新たに組合員の活動拠点を開設するため、建設費用確保に向けた出資金の増資をお願いしております。

人と人がつながり、いきいきとした暮らしの土台となる活動拠点に育ててまいりますので、左欄をご参照のうえ、新規加入および増資をお願いいたします。



- ・気軽におしゃべりできる場
- ・相談できる場
- ・集まって活動できる場

問い合わせ 090-6751-5516（担当：横畑）