



**シニア
CO-OP
わかやま**

北東西南 (NEWS)

人生の完成期、輝いて生きる！

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 [和歌山 高齢協](#)

[検索](#)

**新年
特集号**

組合員数 4,152名 (2018年11月30日現在)

あけまして おめでとうございます



新しい年を迎えるにあたってこれまでのみなさまのご支援、ご協力に心よりお礼申し上げます。

和歌山高齢者生活協同組合は一九九九年六月に設立し、今年で二〇周年を迎えることになりました。「人生の完成期を輝いて生きよう！」をスローガンに掲げ、介護事業、助け合い事業、生きがい事業などを進め県内に支部、事業所を開設してきました。組合員が四〇〇〇人を超えて事業や活動も広がっています。

一方、私たちを取り巻く状況は危機的な状況にあると言っても過言ではありません。これからの事を「考えても仕方がない」「なるようになる」と先が見えないという声が聞こえてきます。富めるものはさらに富み、貧しいものは負のスパイラルに巻き込まれ格差は広がるばかりです。社会保障費、医療費、生活保護費、年金などは削減され、防衛費が五兆円を超えて、さらに一〇%の消費税増税が追い打ちをかけます。憲法九条の改悪が日程に上がり平和への危機がさらに強まっています。そして、既に日本国憲法第二五条、第一三条の解釈改憲は進み、社会福祉、社会保障は「権利」ではなく「自己責任」へと国の責任が放棄されてきています。「すべて国民は」からはじまる日本国憲法を身につけ活かす運動の上から高齢者生活協同組合は立脚しています。

こうした危機的な中でも、「納得できない私」はたくさんいます。二〇年の歴史を積み上げ、四〇〇〇人をこえる組合員、それを支えてくれた多くの人の声をもっと発信していく必要があります。私たちは一人ぼっちではなく、出会った仲間と和歌山高齢者

生活協同組合という手段をもって活用することができます。

ワーカーズコレクティブ(協同組合)は地域の住民が共同で出資し、全員が対等な立場、経営に参画しながら地域社会に必要なものやサービスを提供する事業体で、営利を目的とせず地域社会に貢献する事業を行う組織です。いたるところに小さくてもいいワーカーズコレクティブを立ち上げ、地域課題を解決する行動をおこす事はできます。一人暮らしを支える暮らしサポート事業、白浜の原発ゴミ捨て場に反対してミニソーラー発電事業を始める、漁業を応援する干物事業など解決を必要とすることがあふれています。こうした行動が社会を支える基礎となり、社会を変える力につながります。

和歌山高齢者生活協同組合は二〇周年を迎え厳しい環境には変わりありませんが、この二〇年で活動内容は大きく発展してきており、組合員が増える中で見える社会や役割が変わってきている事に気がつくきます。組合員みなさんの力を発揮できる環境が増えていけばもっと生き生きとした和歌山高齢者生活協同組合にすることが出来ます。ぜひとも二〇周年を機会にみなさんの身の回りの問題解決をするための活動に、仲間を募って始めてみませんか？

「あきらめ」ではなく「希望・ゆめ」を描いて一歩前にすすめる、そうした二〇周年の企画を進めて行ければと思います。みなさんの参画を期待しています。

本年もよろしく願い致します。

理事長 田中秀樹

二〇周年に向けて

専務理事 内田 嘉高

今年は一〇周年をむかえます。これから企画をつくっていくにあたり、少し過去を振り返ってみたいと思います。

■二〇〇四年に五周年リレーイベントをおこないました。八企画四地域（和歌山、伊都、那賀、御坊）の開催で三六三名の参加がありました。和我楽の家の喫茶店（那賀サロン）が一番人気の一〇二名。温泉&紅葉ツアー（伊都）、記念式典・ハイキング・鶏の卵取り体験・塩づくり体験と続きます。皆の投票で『シニアCO-OPわかやま』が愛称に決定されました。



■一〇周年を迎える前年には「四五一名」の方が加入し（出資金一〇〇〇円に引き下げを後押しに）、『二〇〇〇名』の生協に成長。一〇周年はマスコミ年と銘打って、情報発信し仲間づくりの輪をさらに広げることと決意。「活動参加者一〇〇〇人の輪をめざして」「高齢者がつくる “ほっとけやん” ネットワ



ーク」「営繕メンバー〇〇人衆を結成」（いずれも第九回総代会議案書より）と勢いのある言葉とともに、集いで初披露された一〇周年記念DVDでは、たくさんの方の生きた活動が収録され「元氣な組合員が地域をささえる」メッセージが濃く発信されています。

■しかし、特にこの三年はどうだったのだろうか。「ロマン（理念）とソロバン（数字）」のバランスが大切ですが、新規事業に挑戦したからとはいえず、連続赤字の中で内向きになり、ソロバンに目と手をとられてきたように思います。今年白浜めぐもりの里、てとての新規事業をはじめとする職員みんなのがんばりで、黒字決算の見通しができています。

■高齢者を取り巻く情勢はますます厳しくなっています。年金のカット、自己負担・格差の増大、望まない孤独……。高齢者であることの誇りとともに、自らがのぞむ生きがいとふさわしい役割をもち、困っている方を支えられる地域づくりが今こそ必要なのではないでしょうか。そして、それが出来る歴史をもつ高齢協ではないでしょうか。今こそ原点にかえり、組合員の皆さんと一緒に、「高齢協にはいつてよかった」という活動をつくり、「高齢協に期待する姿」を明らかにし、結集して実現できる力強い運動！『二〇周年事業』にしていきたいと思えます。

■実行委員会を一月に結成します。組合員参加による各地域のリレーイベントで県下をつなぎ、映像などの新しいツールを作成。元氣のでてくる健康宣言を掲げ、さらに高齢協をPRし「五〇〇〇名」の組織づくりを目指します。

- 三つの募集をおこないます。関心のある方は、千六四九一六三一（和歌山市里一九八一（住所）、〇七三二四八八一一八〇（電話）、〇七三二四八八一一八一（FAX）または、shinda@co-op.or.jp（メール）にて内田に連絡ください。
- ① 高齢協に期待すること（ご意見）
 - ② 二〇周年記念事業で行いたい事（ご提案）
 - ③ ともに活動する（実行委員など）

みんな、つながりを大切に
集まっています！

組合員活動の中で、「集いの場」を二つ紹介します。「集いの場」は、日常的に様々な目的で、地域の組合員が集い、交流する場です。この交流の中で、組合員の輪が広がり、深まり、困りごとまで解決できる、地域での生活を支えるうえで大切な存在です。

やまぐち ささえ愛センター

一つ目は、和歌山市山口地区の「やまぐち ささえ愛センター」です。



ここは、サービス付き高齢者向け住宅「やまぐち おたっしや館」とデイサービス「れくらん」の介護事業所と同じ敷地に立地しており、高齢協としては、元気なうちから介護が必要になっても安心して集える拠点として事業展開してきているところです。

元気な高齢者が集い、活動し、助け合える場所を目指して活動しています。体づくりとして、「ささえ愛ビクス（ワダイビクス）」や健康体操をお楽しみや趣味の活動としてカラオケや、らくらくピアノ教室なども開催されています。



ちょっと健康のために体動かそうかな？とか思ったら、ぜひ、お気軽にのぞいてみてください。

それから、「にじいろカフェ」が開催されています。これは、認知症になっても安心して暮らし続けることができるようにお医者さんや専門職の皆さんの協力で開催されているカフェです。二か月に一回の開催ですが、こちらも一度、のぞいてみてください。



紀和庵

二つ目は、高齢協としては歴史が長く、発祥の地で続けられている「紀和庵」です。みなさんご存知の紀和庵は、本部事務局が引っ越しし、日常的なサポートが弱くなっても、みなさん頑張って活動が続いています！生協祭りへの出店など、外でも元気に活動しています。

みんな楽しく集まって、日常的なつながりを培っています。新しい仲間を増やしていければと考えていますので、こちらも、興味を持たれた方は、ぜひ、お気軽にのぞいてみてください！



ぬくもりの里

おかげさまで半年がたちました

自慢その1 毎日手づくり お昼ご飯

今日は、豚肉とサツマイモの甘煮、煮サバと添え梅干し、おろし大根となめこ、お豆とヒジキの煮物、お漬物と、ご飯にお味噌汁で盛りだくさん。ご利用者の北尾さんは、「美味しいー最高！」と楽しみにしています。手づくりお味噌汁、いただく新鮮なカブや、サニーレタスも美味しさの秘密。ミキサー食やアレルギー対応もバッチリ。おやつは「鬼マンジュウ」に、懐かしいとニコニコ顔。うれしいことに、体重が増えた方もいらっしやいます。

自慢その2 元気なあいさつ

「おはようございますー」「今から出ますよー」道を挟んで聞こえてくる、送迎スタッフの明るいあいさつと声かけに、ご近所の淵上さんは、「安心。」「こういう人たちは、いいな。来てくれてよかったな。」「自分も出来ることで応援しよう！淵上さん宅で実るブドウを、「味見やで〜」と持ってきてくれたり、台風風に備え、ぬくもりの里の、物干し竿をサツと固定。台風通過後には、折れた木の始末や、整理をいつの間にかしてくれる。明るいあいさつが、そんなご縁を生みました。

自慢その3 組合員さんの応援

「今日はお手伝いに来たよ〜」と積極的に応援

してくれる組合員さん達がいいます。ご利用者さんが増え、送迎に困っていると「まかとき」と、組合員の高橋さんが送迎にきてくれました。思わず首がすくむほどの細い道の送迎を、万全の集中力で安全運転。助けられることがいっぱいです。

ぬくもりの里では、思い思いの時間を過ごせます。ある方は、娘に男前な姿をみせるからと、お家に帰る前に髭をそります。ある方は、昼食後、ゆったりソファで昼寝。心の底から安心できるひとり一人の居場所。ご利用者の重岡さんは「気づかいをさせない職員たちにより、ここは『しわのよった生活』が出来る場所」と言います。

将来構想は、何と言っても「住まい」の併設。ご利用者の体調変化に对应される、住まい機能（サ高住、グループホーム等）建設を目指します。さらに、太陽光発電設備の備え付けと、健康診断や医療相談ができる医務室構想など、夢はひろがります。

トピック1 介護のことなら、2人のケアマネージャーにお気軽に相談ください。

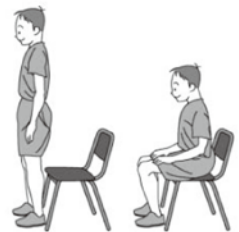
トピック2 スタッフ急募！日曜日のご利用者増加につき、介護・調理（無資格可）・看護職員を募集します。週2〜5日程度。お気軽に問い合わせください。

ちょこっとお役立ちコラム

今回より、ちょこっとお役立ちコラムと題して、健康維持や介護知識などをわかりやすく簡単に紹介していきます。今回は、自宅で可能な体操メニューを2つ紹介させていただきます。

●足腰の筋力増加効果と骨粗鬆症予防になる【椅子からの立ち上がり体操】。椅子に浅く腰をかけ、お辞儀をしながらゆっくり立ち上がります。座る時は、ゆっくりとお辞儀をしながらお尻をつけるようにします。

これを1セット：10回を1日3セット行います。



●ふくらはぎの筋を鍛え、足の振り出しを良くする【かかと上げ体操】です。立位の状態で、テーブルや壁に手をつけて、両方のかかとを上げられる範囲でゆっくりとあげていきます。

こちらは、1セット：20回を1日3セット行います。



毎日の適度な運動が健康寿命を延ばす秘訣であり、参考にしていただければと思います。



ワークショップてとて

がんばってます！

平成二九年五月、障害者就労継続支援B型事業所「ワークショップてとて」は、和歌山市里で中途障害・高次脳機能障害者の支援を中心に行う事業所として活動を開始しました。十一月末現在で登録者数は一六名、内九名が高次脳機能障害の診断を受けています。事業所を利用される方の状況は様々ですが、同じ診断名であることや症状に共通点があることなど、利用者同士で経験や状況を話すことができるところが他の事業所にはない特徴です。事業内容は内職が中心で、近隣の方を中

心に買物同行支援等も行っています。内職は作業工程を細かく分ける工夫が必要な方も多く、病気の後遺症で利き手がうまく動かなくても懸命に取り組み姿に力をもらいま



様子を静かに見守りながら関わってくれています。先日は利用者さんの休みが多くて困っていたところを地域の方が急ぎよ手伝ってくくださったおかげで納期を間に合わせることができて助かりました。スペースが限られているので受入人数に限りはありますが、多くの方に支えていただける事業所であり、また時には頼っていただける関係性が徐々に出来ていくことを願いながら活動しています。

す。「この作業は出来ないのではないか」と考えるのではなく「どう工夫したら一緒に取り組むことができるだろう」と考えることが職員の役割です。大変ありがたい存在としてボランティアの方の力が大きく、元スタッフの二名が週三回みんなの



高次脳機能障害って？

高次脳機能障害とは、突然の事故や病気により脳に損傷を受けたことで障害が残ることです。言語・記憶・思考・行為・学習・注意障害など様々な症状があります。入院治療等が終わり自宅に帰ってから、また仕事に戻ってから、今までできていたことが出来ない、覚えられない、わからないことに気付き、それを受け入れること（障害受容）が本人・家族にとって大きな課題となります。病院でのリハビリは終着しても、高次脳機能障害は何年もかけてゆっくり回復していくことがあるそうです。病気や事故の後、行き場所が見つからない、外に出る気にならない方も多く、自宅で過ごす方もまだまだおられます。和歌山県障害者支援課に高次脳機能障害支援普及事業所拠点機関が設置されており相談窓口が設置されています。高次脳機能障害は見えない障害と言われ、本人や家族の理解も難しいと考えられています。「高次脳機能障害」まずはこの障害を知ってください。

イタドリ(ゴンパチ) 栽培しませんか？

紀南事務局長 横畑 真治

高齢協の白浜地域の組合員さんの中で、イタドリの栽培を広めて事業化しようという活動が始まっています。耕作放棄地が増え、地域の農業が衰退していく中で、少ない手間で一定の収入を確保しながら、農地を守っていくために、この栽培を広めようとしています。また、一定の収入確保に向けて、漬物への加工や、その他の活用についても検討が進められています。

イタドリってご存知ですか？

イタドリ(ゴンパチ)は、たくさん節がある多年草で、四〜五月頃の新芽は、山菜として古くから煮物や炒め物にして食べられてきました。また、乾燥させた根は、虎杖(コジヨウ)とか、虎杖根(コジヨウコン)と呼ばれ、利尿効果があり、



膀胱炎、膀胱結石、月経不順などの治療に効果的な生薬として利用されています。



イタドリは繁殖力が旺盛で、アスファルトを突き破って芽を出し、群生地ができるほど爆発的に数を増やします。この旺盛な繁殖力のおか

げで、被害を及ぼすこともあります。「疼(イタ)み取り」がなまってイタドリと呼ぶようになったといわれ、古くから民間薬として使われており、デトックスやお通じが良くなる効果もあり、女性にはうれしい植物でもあります。

イタドリで六次産業化!!

このイタドリ、繁殖力が強く、栽培の手間もかからない。この間の高齢化による耕作放棄地の増加のひとつの解決策にならないかと考えています。食材としての販売や漬物などへの加工により、販売ルート



を確立させ、この栽培を地元の活性化に向けた取り組みとしてできないだろうか。県の農業試験場の協力もいただきながら、商品化できそうな品種の試験栽培も行い、増殖に向けての段階にきます。今春には、試験栽培のものを収穫し、加工食品の試作をしていかなければならないと検討をすすめているところです。

栽培仲間募集!!

当面、白浜町周辺の方になりますが、一緒に栽培、商品開発を進めていただける方を募集しています。これまで農業をやってきたけど、「もう、田んぼや畑はようせん」とおっしゃる方、農地や農機具を貸していただけの方、定年退職後だけでもまだ元気という方、一緒に活動しませんか？仲間を募集中です。興味を持たれた方は、本部事務局 〇七三一四八八一八〇までご連絡をお待ちしています。



生協強化月間報告(一〇月～二月)

地域フォーラム開催

一二月二日に、閉園中の伏原保育所の再活用をすすめようと、「伊都橋本新たな基盤整備フォーラム」が開催されました。会場となる保育所を、地域の方が二日にわたって掃除。七回の実行委員会で準備してきました(委員長・井上勝彦氏)。高齢協は共催として、費用の一部・おたっしや倶楽部による介護相談ブース・カレー炊き出しを応援しました。当日は、親子・三世代・お一人で大勢がお越しになり、来賓には橋本市の平木市長をはじめ多数ご出席。オープニングは太鼓、吹奏楽、



紀の国やちよんで、大にぎわい。講演は、秋津野ガルテン社長の玉井常貴氏。三〇年にわたって農をテーマにした地域づくりの歴史と、「大変だけれど喜びがある」「積み上げが大事」と、いまも挑戦を続けていくという話に元気をもらいました。



挑戦がはじまります!

(この準備の中で、介護相談から利用につながったケースがありました。出会いと語り合いは大切です)

かみとんだおたっしや館一〇周年の一環として、全国に先駆けオープンし、重度ケアの必要な高齢者の住まいを支えてきました。食事はとっても大切ですが、なかなか配食メニューにお肉がありません。その声から「吉野家の牛丼を楽しむ会(一月一六日)」を強化月間に開催しました。(噛みやすいように



らいました。

橋本地域の素晴らしい結集力と行動力が、ひっそりとした建物に、明るいのぼりをかけました。文字通り、旗を高くかかげたのです。歴史と文化をいかしどんな物語をつむいでいくか。新たな

日本高齢者大会 in 熱海

調理済)ご利用者の鳥越さんは「昔は大阪で吉野家をよく食べたんよ懐かしいわあ」と舌鼓。所長手づくりケーキとコーヒーで職員とともに皆楽しみました。

橋本市の堂本育司さん・白浜町の上地夢江子さん・本部の内田の三名が参加。全体会の浜矩子さん(同志社大学大学院教授)が「ゆれ動く世界経済と日本の行く末」を講演。「ゆれ動く」謎解きのキーワードは3つ①光と闇 ②グローバルと反グローバル ③愛国と愛僕 の綱引きにあると解説。

歴史的に、ファシズムは騙しやすい若者を好むが、最後は人と人との結びつきをひろげようとする勢力が勝利すると、エールを送ってくれました。夜の企画と、分科会で、たくさんの方を学びました。全国二〇〇〇人の高齢者の皆さんとつてもお元気でした。



介護・看護・調理 職員募集中！

高齢協の各事業所では、報道されているのと同じ状況で、介護職員の不足が深刻になってきています。「人生の完成期、輝いて生きる」ために、介護が必要になっても輝いて生きるお手伝いをする、やりがいのある仕事です！

資格は持っているけど、「定年まで頑張ってきたから少しゆっくり」とおっしゃる方、健康を維持するためにも、適度な運動は必要です。フルにお仕事はしなくても、週に何日かとか、短時間でとか、ご相談に応じますので、ちょっと働いてみようかな？という方、お気軽に各事業所にお声掛けください。

組合員のみなさんのお知り合いにも声をかけていただけるよう、お願いします！



〈お魚クイズ〉

魚にはDHAやEPAという脂肪酸が多く含まれおり、血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防する効果があります。また、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。特にさばやさんまなどの青魚と呼ばれる魚に豊富に含まれていますよ。

今回は食べるのではなく、考えて脳の活性化にチャレンジ！！魚の名前を表す漢字には魚へんがついているものがたくさんあります。それぞれの□にどんな漢字が入るか考えてみましょう！



①さけ
魚



②たら
魚



③いわし
魚



④ぶり
魚



(鰯) 鰯 (鰯) 鰯 (鰯) 鰯 (鰯) 鰯



シニアCO-OPわかやまの主な事業所・活動

- | | | | |
|-----------------------|---------------|----------------|---------------|
| ◆本部事務局 | ☎073-488-1180 | ◆紀南事務局 | ☎0739-25-5366 |
| ◆やまぐち ささえ愛センター | ☎073-462-0023 | | |
| ◆介護・福祉 ケアセンターおたっしゃ倶楽部 | | 伊都・橋本ケアプランセンター | ☎0736-44-2330 |
| わかやま訪問介護事業所 | ☎073-455-7979 | 御坊・日高事業所 | ☎0738-23-0396 |
| 和歌山ケアセンター | ☎073-424-5295 | 田辺事業所 | |
| やまぐち おたっしゃ館 | ☎073-462-1055 | かみとんだおたっしゃ館 | ☎0739-47-0866 |
| れくらん | ☎073-462-5558 | 白浜ケアプランセンター | ☎0739-34-2672 |
| ワークショップてとて | ☎073-461-6756 | 白浜ぬくもりの里 | ☎0739-34-2172 |
| 伊都・橋本事業所 | ☎0736-43-1546 | | |

- ◆健康・生きがい事業部
 JIAS PC(パソコン)/ハイキング友の会/ほっとけやん倶楽部/送迎事業部/市民農園/どこ竹@わかやま/旅行倶楽部/葬送事業部/いっぷく亭~紀和庵~/御坊おたっしゃタイム
- ◆田辺支部 ◆新宮支部

※本部事務局が移転しました。新住所、電話番号は
 〒649-6311 和歌山市市里198-1 ☎073-488-1180 Fax073-488-1181 やまぐちおたっしゃ館の北側になります。