



# 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 和歌山市中之島782  
TEL (073)432-7577

### 第50号

発行日 2014年9月1日

ホームページ [和歌山 高齢協](#) [検索](#)

組合員数 3,541名 (2014年7月31日現在)

## 総代会が盛大に 開かれました！

### 開かれました！

去る、6月14日(土)に、和歌山市北コミュニティセンターにおいて、和歌山高齢者生活協同組合の第15回通常総代会が、開催されました。

組合員の中から選ばれた総代110名のうち、55名の出席、書面での参加が43名、合計98名に加え、和歌山県生協連合会、日本高齢者生協連合会、和歌山障害者の生活と権利を守る連絡協議会など9団体11名の来賓の方々、紀和庵をはじめ多くの組合員さんが参加されました。

来賓挨拶の中で、日本高齢者生協連合会の間柄理事は、「オイアクマ」(おこるな、いばるな、あせるな、くさるな、まけるな) という教訓を紹介してくださいました。

午前中の1部では、生協の決算・総括と方針・予算について話し合われ、役員の変更が行われました。今回の方々が、任期満了で退任されました。



福田 副理事長 井上(勝) 理事 江上 理事  
能城 理事 船木 理事 谷口 理事  
瀧 監事

みなさん、高齢協の活動にご尽力いただき、ありがとうございました。そして、お疲れ様でした。今回選任された役員の方々は、最終ページに一覧で紹介しています。

今回は、中長期計画が確認され、2025年度を目指す高齢協の姿が話し合われました。その中で2014年度は、①やまぐちおたっしや館と支え合いセンターの開設準備、②介護保険事業の制度改定への対応、③組合員活動で支える生活支援の取組みの確立、④生協組織の強化が重点と話されました。

昼食休憩後の2部では、骨重品のオークション、紀和庵の歌と花笠音頭で、楽しく交流しました。オークションでは、様々な掘り出し物もあり、狙ったものを競り落とすと、皆が一喜一憂していました。紀和庵の花笠音頭では、メンバーが会場に繰り出し、参加者も一緒に踊り、楽しみました。

会場の後方では、紀和庵の手作り品、はぐるま共同作業所からの出店もあり、お買い得・掘り出し物の買い物も楽しみました。

来年は、さらに多くの皆さんに参加していただき、もっと楽しく交流しながら、生協の進むべき方向を話し合いたいと思います。



## やまぐちおたっしや館の建設にむけ、建設資金活動にご協力ください！

～私たちにとっての『必要』を私たちでつくろう！～

2015年2月完成予定

✿建設資金活動にご協力ください

①500万円の建設賛同金 ②10万円の特別借入 ③1万円の特別出資

✿スタッフを募集しています(看護師、介護スタッフなど)

✿入居者を募集しています

組合員の皆さまからのご要望や詳細のお問い合わせがあれば、お気軽にご連絡ください



# やまぐちおたつしや館 建設「ニュース」⑦

サービス付き高齢者 け住宅の  
視察にいつてきました！

7月11日、第1回東海関西ブロック会議（高齢協連合会主催）が開催され、愛知高齢協が新設したサービス付き高齢者向け住宅を見学しました。



おしゃれな外観

まず、目をひいたのは、住宅の敷地内にある「大きなえのきの木」。「この木のようになどっしりとあまごだの地域に根付いていけるように」という願いをこめて、この住宅は、「あまごだえのきの家」と名付けられています。外観は、デザイナーズマ



どっしりと根をはる「えのき」の木

ンシヨンのようなおしゃれなもので、一般的な福祉施設とは一風異なるのが、印象的でした。

た。居室は10室。ケアプラン、デイ、ヘルパー事業所を併設、障がい者のケアもおこないます。

あまごだのスタッフ、長江新子さんから、住宅ができるまでの経緯を報告していただきました。学童保育の指導員や病院看護助手などを経験した後、愛知高齢協の福祉事業所づくりに参加。高齢協主催のヘルパー講座を受講し、卒業生や友人たちにも呼びかけて、



笑顔がステキなえのきの家のスタッフ



館内に地域の方の作品が出品されています

この日は、オープン準備で、絵や写真の飾り付けがされています。と、買ったものではなく、地域の方の作品を展示している」とのことでした。ホールもあって、地域の方や組合員の方が利用できます。「元気な高齢者や、介護



会議の横で飾り付けが進みます

資格を持っていない人が参加できる事業所づくりにめざしている。「こうした地域とのつながりを大切にしたい住まいづくりのあり方が、とても勉強になりました。」  
**全国でも**  
全国の高齢協でも、高齢者の住まいづくりが進んでいます。和歌山では、やまぐちおたつしや館の準備が真つ最中です。全国の事例に学びながら、引き続き準備を進めていきたいと思っています。

（専務理事 上森成人）

## 資金づくりに ご協力お願いします

やまぐちおたつしや館では「発電ソーラーパネル」設置を検討しています。エコでクリーンな発電であることはもちろん、長年使うことで儲けが出てきます。災害時にも電気を使えます。やまぐちおたつしや館は日当たりがよく、自前の建物として長く使用しますので、有効活用策として、がんばりたいと思います。

みなが住みよい、高齢者向け住宅を目指して。たくさん「夢」を載せるために、現実的な課題と格闘しています。資金づくりの、ご支援とご理解を引き続きよろしくお願ひします。

（常務理事 内田 嘉高）

利息…年1%  
期間…5年または10年 100万円〜



# 「わが家を暖かすセンター」の 取り組みをすすめます！

～みんな誘って、楽しくつながろう～

和歌山高齢者生活協同組合は、「基本となる価値観」に「一人はみんなのために、みんなは一人のために」を掲げて活動しています。この価値観に基づき地域の皆様と一緒に「人生の完成期、輝いて生きる」ことができる地域づくりを目指しています。

具体的には、元気な高齢者が、楽しく集い、助けが必要な方々と共に手を取り合って生活できる、「地域包括ケアの仕組みづくり」を推進します。さて、第48号通信の紙面で紹介しました、「ささえ愛センター」の取り組みを、ご紹介します。

## 「元気な高齢者が楽しく集う場所」として

●カフェ、ここでは、高齢者だけではなく、子どもさんや障害をもった方々も交流でき、気軽に出入りができるお店を作りたくと考えています。趣味を楽しめるカルチャースクールのような講座を開催したいと考えています。趣味を楽しめる



紀和庵花笠

る講座や、健康や生活に役立つ講座、ボランティアなどの積極的に社会参加できる講座など、様々な講座を開催する予定です。

## 「元気な高齢者の出番づくり」として

●俳句、絵手紙、などの講座で作った作品の展示や、フラダンス、カラオケなど講座で練習したことの実施を予定しています。

●ボランティア講座、認知症講座などで学んだことを実践できる地域貢献「お助け隊」などの実施を予定しています。



絵手紙

## 「地域の調整役」として

●助け合いの必要な方には、高齢協の「お助け隊」などの紹介  
●「ケアする人のためのカフェ」(傾聴ボランティア)による心のケアを定期



お助け隊

的に開催する予定です。

●介護・福祉に対する問題の解決のお手伝い

## 「地域ボランティア活動」として

独居老人な

どの見守り活動、ぐち聞き相談による心のケア、元気な高齢者のみなさんがもっている各々の特技や資格などの情報を集積し、困りごとに適した人

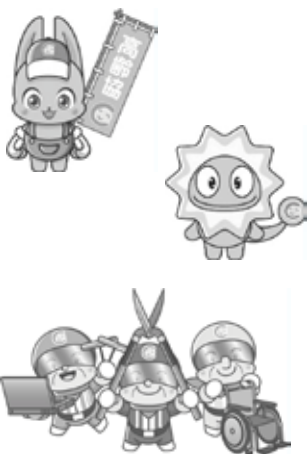


もちつき

を紹介するなど、お互いに助け合える「つながり」を作れるような取組みをすすめます。

とにかく、地域のみなさんが気軽に集い、楽しみながら、「つながり」をつくり、強めていける、そんな場所を作りたくと考えています。

みなさん、気軽ににお立ち寄りいただき、お友達になりましょう！  
(組織部長 篠原道雄)



# 生協強化月間が はじまります！

高齢協では、「人生の完成期、輝いて生きる」をスローガンに、介護保険事業だけでなく、様々な取り組みをすすめています。この取り組みをすすめる、広げていくには、多くの仲間が必要です。

この、生協の想いを広め、仲間を増やす「時」として、毎年、9月から11月を「生協強化月間」とし、みんなで、高齢協を知らせ、仲間を増やす取り組みをすすめています。今年は、組合員4100名に到達することを目標に設定しています。(純増で643名)

このことで、高齢協の事業を利用する人や活動を支える人が増え、広がっていくことで、事業活動が支えられていくと考えています。

今年は、高齢協と組合員さん、そして、みなさんの周囲の人々との「つながり」を大切にし、さらに広く、強くつながれるような取り組みをすすめていきたいと考えています。高齢協全体の取り組みだけでなく、各地域での独自の取り組みもできればと思っています。

和歌山市内では、「やまへちおたつしや館」やさえ愛センター」の開設に向けて、地域の方々のつながりを広める取組を考えています。周辺地域からのご参加も大歓迎ですので、是非、ご参加ください(詳細決まり次第、ご案内します)。





# 和歌山県高齢者大会について

第22回和歌山県高齢者大会 田辺・西牟婁実行委員会 事務局長 加藤 元昭

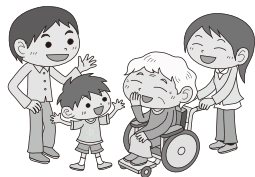
## 日本高齢者大会と 日本高齢者運動連絡会



「老人医療無料制度から有料化」など社会保障改善をきっかけに、1985年京都市で予備大会が開かれ、1987年に第1回日本高齢者大会が開かれ、その後、毎年秋、全国各地を回って、「運動の種」を時きながら開催されています。今年2014年は、9月に、富山市で第28回日本高齢者大会が開催されます。

日本の高齢期運動は、次の6つの「国民共通の課題」をかかげて活動しています。

- ① 高齢期問題は全世代の課題
- ② 地域での連帯づくり
- ③ 社会保障制度の拡大
- ④ 広範な団体との連帯
- ⑤ 日本国憲法を政府施策と生活に生かす
- ⑥ 国連や世界各国と共同・連帯



## 和歌山県での 高齢者運動と高齢者大会

1987年、開催された日本高齢者大会に、和歌山県実行委員会を結成して参加しました。その後、この実行委員会が、和歌山県高齢者運動連絡会に発展しました。



和歌山県の高齢者大会は、当初、和歌山市で開催されていましたが、第13回からは、県内各地域持ち回りで開催するようになりました。この、第13回和歌山県高齢者大会は、西牟婁地方で開催され、これを受けて、その翌年からは、西牟婁地方で西牟婁地方高齢者集會を毎年開催するようになりました。

## 西牟婁地方

### 高齢者運動連絡会の活動

上記の、毎年の西牟婁地方高齢者集會の開催のほか、介護保険の問題について行政との懇談を行ったり、介護保険・後期高齢者医療制度・年金制度などの学習会を開催しています。(年金者組合との共催もあります。)

## 第22回和歌山県 高齢者大会の開催に けて

今年の、和歌山県高齢者大会は、西牟婁地方で開催されます。大会に向けて、5月16日には、「ブシ集會」を開催し、日本高齢者運動連絡会顧問の篠崎次男さんに、「高齢者運動の歴史と役割」と題した講演をしていただきました。

本大会は、10月18日(土)に、折り返みチラシの内容で開催いたします。高齢協の組合員のみなさん、是非、ご参加ください。また、各団体・個人への協賛とカンパのご協力をお願いします。



## 事業所紹介と所長のひとこと

ケアセンターおたっしや倶楽部 田辺第2事業所（上秋津の里） 所長 瀧本 匡子

厚生労働省研究班の推計によれば、2012年時点の認知症高齢者は、軽度者を含め約462万人。予備軍とされる、軽度認知障害（MC1）の400万人を加えれば、65歳以上の4人に1人が該当することになります。

「上秋津の里」では、認知症高齢者とその家族介護者が、安心して住み慣れた地域で暮らして行くために、地域全体でその認知症高齢者と家族を見守り、支えていくこと、そのためのネットワークをつくっていくことが必要だと思います。

そのために、地域の方々が認知症に対して理解をすることが大切であり、地域の方々に認知症に対する理解を深めてもらう第一歩として、認知症サポーター養成講座をおこなうことにしました。

皆様に参加していただき、知っていただくこと、そして、つながりをもつことで困ったことを相談出来たりする関係をつくることで、地域の居場所づくりに発展すればと思っています。



## 認知症について知ろう！

最近では、認知症による行方不明の方が約1万人とのニュースを耳にされたと思います。6年後の2020年には、認知症の方が、400万人を超えると報道されたのもここ最近の話です。身内の方に認知症の方がいる。そんな方もいらっしゃるかもしれません。身近になりつつある認知症についてみなさまは、どれだけご存知でしょうか。今回は認知症チェックシートをご紹介します。

### 認知症チェックシート

以下の18個の質問に、お答えください。思い当たる場合は、チェックを入れてください。

- 同じことを何回も言ったり聞いたりする
- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探しものをしている
- よく知っている人の名前を忘れる
- ものの名前が出てこなくなった
- 簡単な計算の間違いが多くなる、いつも大きなお金で支払いをする
- 料理・片付け・運転などのミスや、蛇口・ガス栓の閉め忘れが多くなった
- 雑誌や新聞、テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 薬の飲み忘れが多くなった
- 今日の日付・時間がわからない
- 慣れているところでも道に迷うことがある
- 約束の日時・場所を忘れてたり間違えたりする
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 自分の失敗を人のせいにしてたり、以前よりも疑い深くなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 身だしなみに気をかけなくなった
- 一人で外出することが減った
- 気分が落ち込みやすくなった



5つ以上チェックがある人は認知症の可能性がります。

4つ以下でもご心配な方や、症状が目立つようになってきたかたは一度かかりつけ医や、お近くのケアセンターおたっしや倶楽部にご相談ください。(12ページをご覧ください。)

注：これは認知症を診断するものではなく、あくまでも目安です。

#### 【参考】

認知症を知るホームページ (<http://www.e-65.net/>) 和歌山県立医科大学付属病院認知症疾患医療センター



# 組合員様ご紹介



広畑 志保 様

組合員の皆さん、はじめまして。私は今年還暦を迎えました。信じられませんが、一日、一年があつたという間に過ぎ去っていきます……。

私が高齢協に出会ったのは、夫の叔父が通っていたデイサービス事業所が突如閉鎖することになり、途方に暮れている時でした。私達は家族の会を立ち上げ、より良いサービス提供を求めて活動しました。そして誕生したのが高齢協白浜事業所「ぬくもりの家」です。

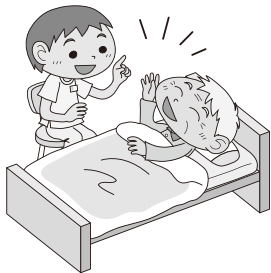
その時立ち上げた家族の会は存続し、介護家族の交流、相談の場となつてい



ます。日頃介護で疲れている家族がおいしいものを食べながら、思いを語り合い、ゆつたりとしたひとときをすごしています。基本的には毎月第三水曜日午前十一時〜午後三時まで、美の浦保健センター（白

浜町内）一階です。どなたでも興味関心のある方はのぞきにきて下さい。昼食代は各自負担して頂いています。お弁当の時は五百円台、レストランへ行く時もあります。

今、私が気になっていっているのは、私の住んでいる地域で一人ぐらしの高齢の方が増えていることです。住み慣れた地域で安心して暮らしたい、誰しもが思うもの……。自由に集い、食事し、家に帰って用事をする。夜や体調を崩し一人では不安な時は泊まることもできる、そんな居場所作りはできないものかと、日々考えています。近いうちに周りの人々に協力を呼びかけ夢を実現させるべく行動したいと思っています。



## ケアする人のためのカフェ

### 「ぼちぼちIKOKA」

（フェイスブックより）

朝から、高齢の女性の方からお電話をいただきました。

去年の2月に新聞でみて、ケアする人のための冊子を送っていただいた〇です……。

あれから去年の12月に、11年間介護してきた夫が亡くなりましたとのこと。

色々と整理していたら、送っていただいた冊子とお手紙に、何度も励まされたことを思い出し、お礼をお伝えしたいと電話しましたと言っておりました。その言葉に、胸が熱くなりました。お聞きすれば「もつとこうしてあげれば……」と今でも、ご主人のことを想い、眠れないことも多いそうです。

さっそく、お電話を下さってちょうと一年目の今年2月から、お話を聴いてもらえるカフェを毎週土曜日に開催していることを伝えました。ケアしている方が、おられなくなってもなお、辛い気持ちが残ることもあります。お話を聴いてもらい、少しでも気持ち楽になれば……

今度は、ケアする人のためのカフェのちらしをお送りすることになりました。今回も心を込めてお手紙を添えようと思います。 （島 久美子）





# ほんまもん米みそと つとむちゃん家の新米コシヒカリ (日置川産)

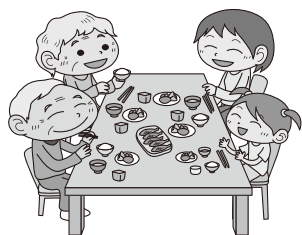


新米は日置川の徳田勤さんの作ったコシヒカリです。

各20セット限定



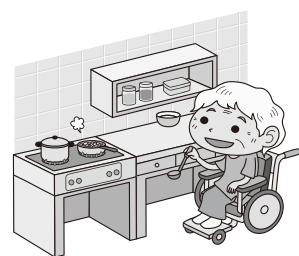
米みそは私たちが心を込めて作りました。



## セット内容

新米2kg+ 米みそ500g	2,300円
新米3kg+ 米みそ 1kg	3,400円
新米5kg+ 米みそ 1kg	4,800円

## 価格



和歌山高齢者生活協同組合がお勧めする1品です。  
(ご注文は別紙をご利用下さい。)

生協まつりに参加します

昨年、はじめて参加した「生協まつり」に今年も参加します。生協強化月間の取り組みのひとつとして、「高齢協」を広く知らせ、名前を覚えていただいで、高齢協の活動を知らせていきたいと考えています。

当日は、紀和庵のメンバーに協力していただいて、手作り品などの販売や、チラシ配布など、現在、内容を検討中です。昨年好評だった、「高齢協ハンダ」は、「是非参加したい」と言っていましたので、お楽しみに。生協まつりは、10月12日、和歌山城の砂の丸広場西の丸広場で開催されますので、みなさん、是非、お立ち寄りください。  
(事務局長 高林 稔)



# 彩 いろいろ通信



～ 組合員さん、利用者さん、職員のみなさんの食卓に彩りを ～

(今西 彩)

毎年のように、「今年の夏は暑いなあ・・・。」と言っているような気がします。暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちですね。そんな時は食欲が増す工夫をした料理を取り入れるなどし、しっかり食べて夏バテしないようにしてほしいと思います。

今回はさっぱり食べられる料理と旬の夏野菜を使った料理のレシピをご紹介します。ぜひお試しください♪



## 梅の酸味でさっぱり！ 鶏肉の梅だれがけ



- <材料> 2人分
- ・鶏肉 100g (50g×2)
  - ・酒 小さじ1/2
  - ・サラダ油 少々 (タレ)
  - ・梅びしお 16g
  - ・さとう 小さじ1
  - ・酒 小さじ1/2
  - ・しょうゆ 少々

- <作り方>
- ①鶏肉に酒をからめ、サラダ油を熱したフライパンで蒸し焼きにする。
  - ②タレの材料を合わせ、加熱する。
  - ③①に②をかける。

梅だれは他のお肉やお魚にも合うので、お好みでアレンジしてください♪



夏野菜たっぷり！

## 夏野菜のごまみそ丼



- <材料> 2人分
- ・豚肉 120g
  - ・おくら 2本
  - ・なす 60g
  - ・赤ピーマン 30g
  - ・ピーマン 30g
  - ・ズッキーニ 30g
  - ・エリンギ 25g
  - ・サラダ油 小さじ1
  - ・水 大さじ4
  - ・みそ 大さじ1
  - ・さとう 小さじ2
  - ・白ごま 小さじ1+1/2
  - ・ごはん 2杯
  - ・刻みのり 少々

- <作り方>
- ①白ごまはすって、水、みそ、さとうと合わせる。
  - ②豚肉、野菜、エリンギは食べやすい大きさに切る。
  - ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら野菜、エリンギを炒め、①を加えて水分が少なくなるまで煮る。
  - ④ごはんの上に③を盛り、刻みのりを乗せる。

丼にすることで、ごはんもしっかり食べられます！  
豆板醤を加えてピリ辛にしても♪



# みんなの広場

## 【俳句】

みんなの広場は組合員や介護事業所の利用者の方の俳句や声を紹介するコーナーです。

白露のホロリと指にこぼれけり

奥 まさこ

日暮どきようやく秋の心地して

松浦みどり

炎天下畑たがやす鍬の音

宮本 房代

流れ星北斗の空を仰ぎけり

中尾 忠昭

虫時雨わずかほゝえむ野の仏

谷口 好美

いずこへと法師蟬消ゆ風の中

富澤いつ子

## 【写真で活動報告】楽しいサークル活動を新規で募集しています。



写真クラブ



紀和庵



紀和庵



紀和庵



紀和庵



写真クラブ



ハイキング



ハイキング

※このコーナーでは皆様の「声」や俳句・川柳を募集しております。応募用紙でご投稿ください。(なお投稿頂いた原稿はご返却できません)

## 【新役員・顧問紹介】

<b>理事長</b> 田中 秀樹	<b>常務理事</b> 内田 嘉高	畠山 穂美 島 哲也 西 美紀 瀧 寿行	<b>顧問</b> 中西 優 坂口 健太郎 永原 康男 東京市 福森 美幸 上野 正紀 岩月 省二 舩木 榮子 井上 勝彦 福田 輝雄
<b>副理事長</b> 宇治田 康司 串上 良知 中 マチ子 神谷 治良	<b>理事</b> 田中 千鶴 山田 三代士 芝田 努 井上 美香 山田 耕司 大笹 肇子 菟原 雨石 田村 恭司 北田 千恵	<b>監事</b> 吉田 充子 高林 稔 市野 弘 島 久美子 日野 のぞみ 志場 久起	
<b>専務理事</b> 上森 成人			

## 【今後の予定】

9月21日(日)  
ハイキング(お菊山～金熊時)

10月12日(日)  
生協祭り/砂の丸広場

10月18日(土)  
県高齢者大会/上富田

9月1日～11月30日  
生協強化月間  
(生協強化月間は、当組合の理念に賛同していただける方に出会い、仲間になるための期間です。)

## シニアCO-OPわかやまの主な事業・活動

■本部事務局 ☎073-432-7577

■介護・福祉 ケアセンターおたっしゃ倶楽部

わかやま訪問介護事業所 ☎073-455-7979  
和歌山ケアプランセンター ☎073-424-5295  
那賀事業所 ☎0736-77-6511  
那賀相談支援事業所 ☎0736-77-6511  
伊都・橋本事業所 ☎0736-43-1546  
伊都・橋本ケアプランセンター ☎0736-44-2330  
海南事業所 ☎073-483-7105

御坊・日高事業所 ☎0738-23-0396  
田辺事業所・かみとんだおたっしゃ館 ☎0739-47-0866  
田辺ケアプランセンター ☎0739-33-7022  
田辺第二事業所(上秋津の里) ☎0739-35-8181  
白浜事業所(ぬくもりの家) ☎0739-43-7788  
新宮事業所・しんぐうおたっしゃ館 ☎0735-29-7855

■健康・生きがい事業部

JIAS PC(パソコン)/和歌山営繕事業部・女性部「結い」/海南営繕事業部/海南第二営繕事業部/御坊営繕事業部・女性部「ねこの手」/伊都・橋本営繕事業部/田辺暮らし・安心・お助け隊/那賀生きがいデイ「和我楽の家」/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(7ヶ所)/どこ竹@わかやま/旅行倶楽部/葬送事業部/いっぶく亭～紀和庵～/上秋津モノづくり工房/御坊おたっしゃタイム/お墓参り代行 心香/おいしい料理を食べる会

■田辺支部 ■新宮支部 ■NPO法人成年後見紀の国サポートセンター ☎073-418-2020

## ＊ヘルパー募集＊

私たちと一緒に利用者さまに喜ばれるサービスを提供しませんか。

高齢協では、各事業所にて訪問ヘルパーを募集しています。(ヘルパー2級・初任者研修以上)

未経験の方でも親切に指導いたします。

ブランクがある方も歓迎します。

お気軽にお問合わせください。

問合せ先：本部事務局 073-432-7577

## 【編集後記】

厚生労働省が発表した日本人の平均寿命では女性 86.30歳 男性 79.55歳となっています。

また、不自由なく健康に日常生活を送ることが可能な期間を示す「健康寿命」は女性が 73.62歳で男性は 70.42歳です。(いずれも 2010年の数字)

つまり、何らかの不自由を感じながら日常生活を送る期間が女性で 12.68年で男性は 9.13年だそうです。

平均寿命と健康寿命との差を如何に縮め豊かな老後過ごして行けるようにするのがわたし達高齢協に課せられた課題でもあると考えさせられます。

「人生の完成期、輝いて生きる！」ためにも年金制度を充実させ、困った時には安心して介護サービスが受けられる制度を確立したいものです。(神)