



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
ホームページ <http://www.s-co-op.or.jp/>
メールアドレス info@s-co-op.or.jp

第49号

発行日 2014年5月25日

中長期計画

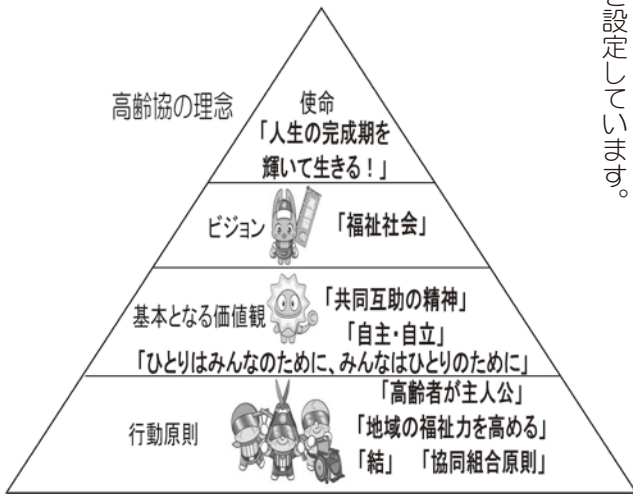
高齢協のめざすところは

このたび、高齢協の15周年を迎えるにあたって、中長期計画の策定を進めています。当面、「団塊の世代」が75歳以上になる2025年に向け、高齢協がどのような姿になっているのか、していきたいのかを議論しています。

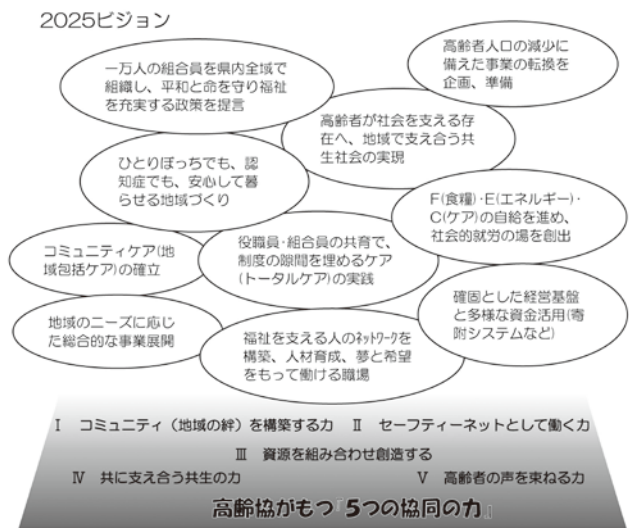
今回は、その一部を紹介し、組合員の皆様のご意見をお聞かせいただき、今後の運営に反映させていきたいと思います。

まず、高齢協の設立趣意書や創立宣言に盛り込まれた理念の実現に向けて、2025年のビジョン(めざす姿)を設定しています。次に、2025年までの11年を第一期からⅣ期に分けて、各期毎にテーマ・目標を設定し、第一期の4年間の事業計画をまとめていきます。

この4年間の計画をもとに、2014年度の計画を設定しています。



具体的な内容・詳細は、総代会の議案をお読みいただきたいのですが、概略をご紹介します。



2025「ビジョン」は、図のように、10個の「目指す姿」を設定しました。「人生の完成期、輝いて生きる！」のスローガンに向けて、「地域包括ケア」を実現し、「地域のニーズにあった事業展開」をすすめる、「制度の隙間を埋めるケアの実践」を進めていきます。このことにより、「地域で支え合う共生社会」を実現し、「安心して暮らせる地域」をつくりながら「高齢者や障害者の社会的就労の場」を創出します。「1万人の組合員を迎え、平和と命を守り福祉を充実する政策提言」や、「福祉を支える人のネットワークの確立・人材育成」にも取り組み、「経営基盤を確立」させ、「高齢者人口の減少に備えた企画・準備」も進めていきます。

2014年度の計画は、このビジョンの実現に向けた第一歩です。計画達成に向けて、みんなで努力していききたいと思いますので、ご協力、よろしくお願ひします。

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



やまぐちおたっしや館 建設ニュース⑥

バリアフリー2014 見学ツアー

やまぐちおたっしや館の建設に向けて、準備室が立ち上がっています。準備室(サービス担当部会)では、やまぐちの住宅内に入れる設備関係について検討・情報収集のためバリアフリー2014に参加してきました。

バリアフリー2014は毎年開催される、西日本最大級の介護・福祉に関する総合展示会で、インテックス大阪の1〜5号館を使い、約358社・団体が出展。4月17〜19日の3日間、約96000人が参加。会場には、介護向けの住宅



設備(浴室やトイレ、ドアや手すり)や、福祉車両、車いすや介護用ベッドまで、広大な会場にたくさん企業ブースを出展していました。

介護と医療の食や認知症対策総合フェアなど、いまホットなテーマのフェアも開催。福祉にかかわるスタッフにとって、最新の設備や道具・情報などに接することのできる良い機会となりました。

あれもこれも見たいというところを、まずは入浴設備とナースコール、床材などの建材に絞って見て回りました。浴槽は、重度な方でも安心して入浴できることが大切です。しかしストレッチャーに乗って入るような機械浴では、お風呂に入ったような感覚は少なくなります。やまぐちでは、機械浴ではなく、リフト付きの浴槽を検討しようかと会場では、展示している会社の方に実際に体験させてもらいながら、詳細なお話を聞きました。

最近の機械は、操作も非常に簡単で、だれでも使いやすく安全に作られています。私も実際体験してみました。機械に吊り上げられるグラグラ感もなく、非常に安定感がありました。さすが最新の機械です。しかし案の定、良いお値段です。導入については助成金の活用も含め検討していきます。

これから、やまぐちおたっしや館の建設に向けて準備が本格化する中、建物内に入れる設備についても一つ一つ情報を集めながら良い住宅づくりに向けて検討を進めていきたいと考えています。みなさま、やまぐちおたっしや館の成功に向けて、建設運動に是非ともご協力よろしくお願ひします。

(事務局長 田中 千鶴)

あともう一步の 資金づくり

(出資金・借入金)

前回、通信をお届けしてから「まだ必要ならお貸し出来るけれど」と数名の方からご連絡をいただきました。資金づくりの経験が少ないので、そのひとつひとつに、びっくりするやら、嬉しいやら。事務局員から「支え合つことが出来る高齢協はずいすね」と言われました。同時に、皆さまからの貴重なお金を預かり、さらに責任を感じるようになりました。「やまぐちおたっしや館&ささえ愛センター」は高齢協はじめての所有物件(建物)として、必ず成功させ、期待にこたえていきます。

資金づくりの目処がかなり見えてきたのですが、もう一步、あと一步及びません。引き続き、ご理解と協力を頂ければ幸いです。組合員の方はどなたもお申込みいただけます。ご家族とも相談し、お気軽に問合せ下さい。(常務理事 内田 嘉高)

借入金ご協力のお願ひ

利息…年1%

期間…5年または10年 一口10万円

参加報告 (4月13日)

輝ける生き方を全うする為に 在宅医療ケアと看取り



院長 長尾 和宏
クリニック 長尾 和宏

尼崎市で開業医。24時間体制の在宅医療に取り組み700名の患者さんをご自宅で看取る。『平穏死10の条件』がベストセラー・・・

こういつすごい方のお話が聞けるといって、社会福祉法人みどり会(和歌山市和佐中)の特別セミナーに参加しました。『長尾和宏』さんのソフトな語り口&面白い90分の講演で2分に1回は笑いが起きていました。和歌山きつてのユニーク医師・高齢協顧問の坂口健太郎さんとも親交がある(当日もいらしていた)と伺い、大変納得しました。

講演と資料・書籍でたくさんのお見聞がありましたが、2つに絞って報告します。長尾さんはたくさん書籍を出しているの、詳しく知りたい方は是非ご覧ください。

① 自己決定して死を選べた人は、どれだけいるか。長尾さんの経験ではわずかに「1%」。「2/3」が家族の意向、「1/3」が医師の助言。なぜなら最後がわからない、終わってからのかわからないから周りの意向が働く。胃ろう自体が悪い訳ではなく、自分の意志で栄養剤注入を中止できない「胃ろう問題」がおきる。自分にとって納得のいく「平穏死・満足死」には、



「リビング・ウィル」がある。延命治療をしない自然な最後を希望する「生前発行の遺言書」のこと。①不治かつ末期になった場合、無意味な延命措置を拒否する②苦痛を和らげる措置は最大限に実施してほしい③数か月以上に涉り植物状態に陥った場合、生命維持装置をとりやめてほしい。リビング・ウィルカードは日本尊厳死協会が扱っており、医療機関受診時に提示します(9割の医師が認めている)

②「待つ」ことは介護者にとって大事。例えば、ノロウイルスにかかれば、大騒ぎになるが、食事を抜いて待てば治る。ポカリと正露丸があればよい。よく「胸水や腹水を抜く」というが、点滴をうたず水を飲まず(待つ)にしていること、たまたま水は体外に出ていく。

あとキーワードだけ紹介します。「まじくる(交わる)」「移動の自由」「介護から快互へ」「上から目線より下から目線」(先生は、訪問入浴を裸でしてもらったそうです。すげー)。

あたっしや倶楽部からは、宇治田副理事長はじめ3名の所長と10名を超えるスタッフが参加していました。参加者の感想「①人は生きる事には一生懸命ですが死に対すると、とたんに消極的になっていくと改めて気づかされました。延命するにしても、しないにしても自分の人生を積極的に考えたいと思います。」「②生きてゆくのは楽しいが、死ぬことも楽しめるようになりたいものです。生かされているのではなく、死の期日を選ぶのも楽しいものにとらえない。生と死について考える材料になりました。」「

長尾先生への感謝をこめて、本も宣伝しちゃいます。



「組合員アンケート」

ご協力ありがとうございました！

組合員アンケート結果です！

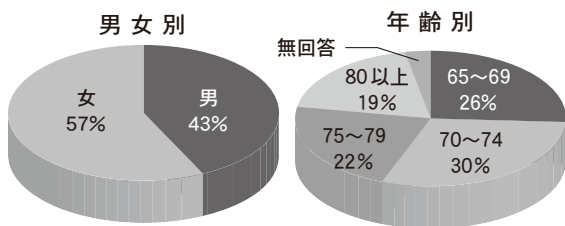
昨年、和歌山市の組合員の皆さんにご協力いただいたアンケートの集計ができましたので、お知らせします。

アンケート配布数1064件のうち、190件の回答を頂きました(回収率17.9%)。男女別や年齢別の構成比は、グラフをご参照ください。

回答内容からは、8割近くの方が「高齢者単独世帯」で、女性の4割は「ひとり暮らし」になっています。また、日常的な不安は「自然災害」で、将来への不安は「健康・病气」がそれぞれトップに挙げられています。普段の楽しみは「TV・ラジオ」のほか、「友人との雑談・食事」や「趣味・スポーツ」なども挙げられています。しかし、親族との連絡は、半数が月に1~3回以下しか取っていない、年金収入以外の収入で補っている状況など、安心して生活できているとは言い難い状況も見えてきています。

組合員の皆さんの生活が少し見えてきましたので、今後の高齢協の活動に活かしていきたいと考えています。

追伸：アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で、「年末ジャンボ宝くじ」をお届けしていましたが、お届けした組合員さんの中で「3等に当選」した方がおられました。さらに、当選したお金を全額、高齢協の増資に充ててくださいました！ありがとうございました。



相談支援事業所開設にあたり

大きな希望と

意気込みをもって

一歩を踏み出そう

最初はあまり背伸びせず 毎日を大切にしていこう
 チョ子しながらも前に進み、みんなで成長して行
 けたら最高！

応援宜しくお願いします。



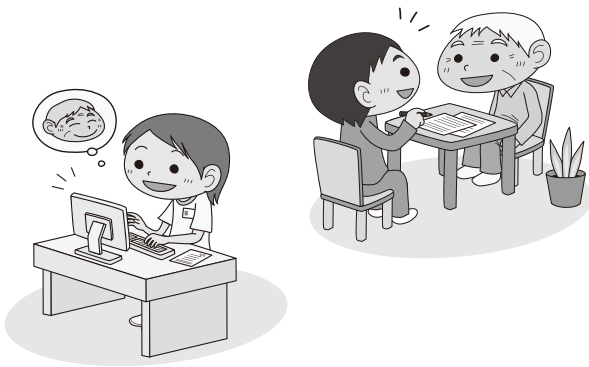
スタート！ 那賀 相談支援事業所 (特定相談支援・障害児相談支援)

紀の川市で訪問介護事業所を行っている那賀事
 業所が、2014年5月1日より、相談支援事業
 所を開設します。

障害者の方に代わり、その方の希望する生活の
 実現に向けて計画を作成・利用調整等を行う相談
 支援事業は、高齢協の事業所では初の取り組みと
 なります。

現在障害者の方が新たに障害福祉サービスを利用する場合、サービス利用計画書が必要になって
 います。またH27年4月からは、現在すでにサー
 ビスを利用されている、原則すべての障害者の方
 にサービス利用計画書の作成が必須になります。
 そのサービス利用計画を作成し、利用に向けて相
 談・調整を行うのが相談支援事業所の仕事になり
 ます。今後多くの障害者の方にプラン作成が必要
 な現実に対し、相談支援事業所の数が圧倒的に少
 ないのが現実です。(プラン作成の達成率は、和歌
 山県で40%程度)

高齢協でも事業の必要性を感じ、開設に向けて
 取り組んできました。事業体として収支的には、
 難しい点がありますが、地域に必要とされている
 事業に取り組み、地域の福祉の担い手の一員とし
 て活躍できるよう頑張っていきますので、皆様応
 援のほどよろしくお願い申し上げます。



【相談支援事業とは?】

障害者の方が、地域で自立した生活を送るため
 には、地域にある様々な社会資源を活用してい
 くことが不可欠です。

相談支援事業とは、障害者の方に代わり、その
 方の希望する生活の実現に向けてニーズをくみ取
 り、公的な制度(フォーマル)や、地域にあるボ
 ランタリーな資源等(インフォーマル)を組み合
 わせ、さまざまなサービスの利用調整を行い、総
 合的かつ継続的に支援する事業のことです。

【連絡・相談先】

那賀相談支援事業所

(指定特定相談支援事業所)

指定障害児相談支援事業所

住所：紀の川市上野299の1

電話：0736-177-6511

◎障害者の方のサービスの利用に関する

ご相談等、お気軽にご連絡ください。

むつみの家閉鎖のお知らせ

ケアセンターおたつしや倶楽部御坊・日高第2
 事業所むつみの家(デイサービス)が、6月末付
 で閉鎖することになりました。平成16年7月より
 10年間地域の組合員の皆さまにご愛顧いただけ
 こと、心より御礼申し上げます。最後まで元気がい
 っぱい、記憶に残るむつみの家を目指してがんばり
 ます。今後は、別の形で御坊・日高エリアの展開
 を検討していきます。

緊急医療情報カード

保存版

記入日：平成 年 月 日

《本人情報》

ふりがな		血液型	
本人氏名		型RH () ・不明	
生年月日	(明・大・昭・平) 年 月 日	性別	男 ・ 女
現住所		電話・FAX	
		携帯電話	

《医療情報》

日常生活で可能な基本的動作 (あてはまるものを○で囲んで下さい)	私は自分で(食事・歩行・トイレ・入浴)ができます。	
かかっている病気・ケガ	①	②
	【①について】	【②について】
治療を受けている医療機関	①	②
お薬をもらう薬局	①	②
普段使っているお薬の名前	薬局でもらう、お薬の説明書などを添付してください	
次の治療を受けていますか (○で囲んで下さい)	私は(ペースメーカー・インスリン注射・人工透析・手術・在宅酸素)の治療を受けています。	
特記事項 (障害の有無、感染症、アレルギー等)		

《緊急連絡先》

氏名	続柄	電話番号	住所
		(日中)	
		(夜間)	
		(日中)	
		(夜間)	
支援事業者	事業所名：	電話：	
	担当者名：	電話：	

特記事項・その他

※お困りごとは、高齢協の事業所にご相談ください

(営業時間：月～金 9:00～17:00)

和歌山高齢者生活協同組合 本部 073-432-7577 和歌山市中之島782

ホームページ <http://www.s-co-op.or.jp/>

2014.5.2作成

減災グッズを備えよう!

① いつもケータイ

① 非常持ち出し

② 安心ストック

チェックリスト



活用版

今回チェックした日: 年 月 日

次回チェックする予定の日: 年 月 日

family

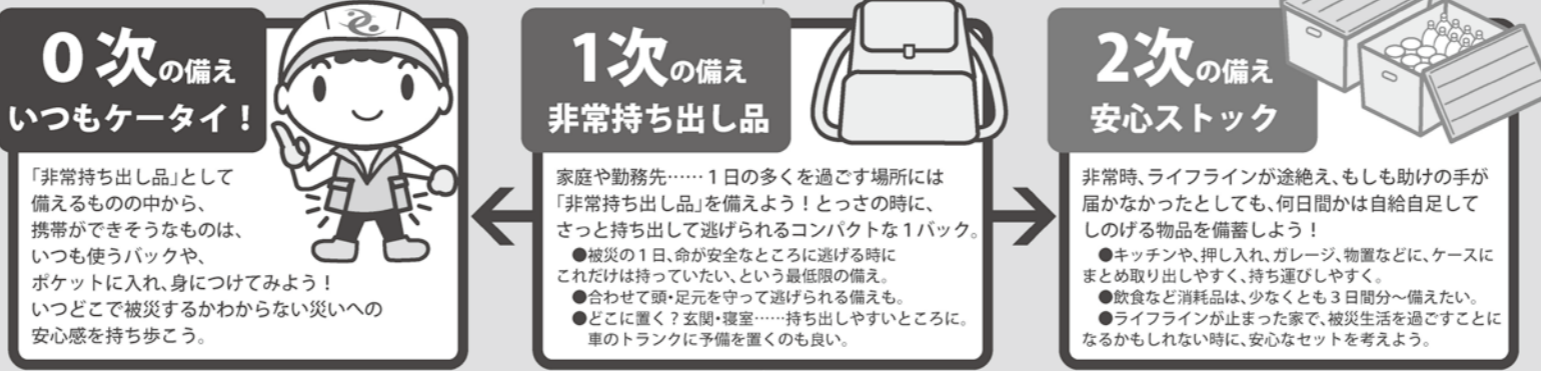
name

新しい用紙が必要な時はダウンロードしよう! www.dri.ne.jp
 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

このリストは1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災の被災経験者の声を反映させて作った「非常持ち出し品リスト」を、その後17年以上の月日が流れる中で変化した社会情勢や、進展した防災・減災の知恵を考慮に入れ、誰もが自分の備えをはじめるためのガイドとなるよう改定したものです。これを使って巨大地震をはじめ、いつかは遭遇するかもしれない自然災害への備えを進めてください。【この用紙はダウンロード・コピーして、減災の啓発にご活用ください。】(できましたら活用実績をEメールでご報告ください。kikaku@dri.ne.jp)

リニューアル新版 ver.1 20120422
 編集:ひとぼう未来サークル
 発行:阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター

●非常時に備える3ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。



●グッズを揃える心がけ、4つ。

1年に2回は、チェックしよう!

■次のチェック日を決めておこう。
 ■飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
 ■保存食品は交換の際に試食しよう。
 ■衣類など、季節で変わる必需品を取り替えるために、年2回。春と秋。

使い方を覚えよう、身につけよう!

■つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えらるるような機会を持つよう。
 ・ロープの結び方
 ・簡易トイレのつかい方
 ・救急箱の中身。ケガの手当。
 ・三角巾のつかい方
 ・簡易防寒具(サバイバルブランケット)……etc

日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう!

■日用的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
 ・新聞紙、ラップ、ビニール袋……
 ■これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。
 ■情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。

「自助」に加えて、「共助」の備えも。

■いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
 ■自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
 ■地域の防災訓練に参加しよう。

備えを進める 減災グッズ チェックリスト

0 1 2 (持ち出し品) に記入の○は0、1、2次のどの備えとするべきかを検討した補足情報です。○を参考に、あなた自身、あなたの家庭、通勤・通学先の備えを検討してください。

あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用ください。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	バッグ			○	
	非常持ち出し袋			○	
水	飲料水	○	○	○	0次:500ml、1次:一人1.5ℓ程度
	携帯食	○	○	○	チョコレート、キャンディー、栄養補給・調整食品など。
食	非常食			○	乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの。
	ヘルメット・防災ずきん・帽子など			○	頭を保護して逃げるもの。
装備	ホイッスル	○			
	手袋(作業用)			○	革製など丈夫な素材のもの。
道具	運動靴			○	
	懐中電灯(予備電池・電源も)	○	○	○	0次はミニライト等携帯用。発電・充電式も参照。
情報	万能ナイフ類			○	ハサミ、ナイフ、カンキリなどの複合ツールが便利。
	ロープ(10m)			○	救助、避難ばこの代用。体重を支えられる太さ。
情報	携帯ラジオ(予備電池も)	○	○	○	複合機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯性重視。1次・2次ではスピーカー付きが良い。
	携帯電話(充電器・バッテリーも)	○			
情報	連絡メモ・備えリスト	○	○		
	身分証明書(そのコピー)	○	○		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など。
情報	筆記用具(メモ帳とペン)	○	○		
	油性マジック(太)			○	伝言を書く。
情報	現金(10円硬貨含む)	○	○	○	公共電話用に10円、100円玉が必要。携帯・自宅電話がつかない時。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	救急			○	消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに、救急袋。
	毛抜き			○	とげ抜き、ピンセットとして使える。
衛生	マスク	○	○	○	非常時に備えて、トイレにいけないことはかなり深刻。
	簡易トイレ	○	○	○	トイレ用ペーパーは汎用性が高い。
衛生	ティッシュペーパー・トイレペーパー	○	○	○	水がない時、役に立つ。
	ウェットティッシュ			○	
防寒	使い捨てカイロ	○	○		
	サバイバルブランケット			○	非常時の軽量簡易防寒具
汎用	ハンカチ(大判)・手ぬぐい	○			
	タオル			○	汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用性。
汎用	安全ピン	○	○		タオルを留めて下着の代用として使うこともできる
	ポリ袋	○	○	○	大小あわせて10枚程度。汎用性が高い。
汎用	ビニールシート類(レジャーシート・ブルーシート)			○	
	ライター(マッチでも)			○	暖房器具への点火などに、マッチよりも使い勝手が良い。
汎用	布ガムテープ			○	多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、便利あり。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
個別に検討する品目	貴重品				予備鍵(家・車等) 予備メガネ・コンタクトレンズ 通帳・証書類のコピー 印鑑
	女性				生理用品(おりものシート) 防犯ブザー くし・ブラシ、鏡 化粧品 髪の毛をくくるゴム 備の手当て等、ガーゼの代用としても重宝する。
高齢者	介護手帳				
	紙おむつ				
乳幼児	介護用品				
	入れ歯				
補聴器	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
	清浄綿				
乳幼児	バスタオル				
	紙おむつ				
乳幼児	だっこ紐				
	母子手帳				
外国人	障害者手帳				
	助けを求める手段				ホイッスル、サイレン、など
外国人	移動を助ける手段				杖、白いテープ、おんぶひも、など
	情報を得る手段				ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など
外国人	コミュニケーションを助ける手段				筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボード、など
	落ち着ける・安心できるもの				お気に入りのグッズ、など
外国人	要援護者と確認できる外装				ゼッケン、ワッペン、など
	ペット				遊子札、など

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
備蓄する生活用品目	衣類			○	季節・個々の状況により、必要な物、数量を判断。
	毛布			○	
食	雨具(ポンチョ・雨合羽など)	○	○		両手が使え作業しやすい。防寒にもなる。
	保存食類			○	お米、乾・干物、豆、罐頭類、乾パン、アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類など。嗜好とも併せて。
住	塩・調味料			○	
	食器類(皿・コップ・箸・フォーク・スプーン)			○	紙・ステンレスなど。
住	ラップ			○	食器に巻いて用いると洗わずに済み、貴重な水の節約になる。汎用的。
	アルミホイル			○	
住	缶切り			○	
	カセットコンロ・ボンベ			○	
住	鍋			○	
	歯磨きセット・洗口剤			○	
住	石けん			○	
	ドライシャンプー			○	
住	重曹			○	消臭スプレー、掃除用など、多用途に使える。
	ふろしき	○	○		何かを包む、敷いて防寒対策など汎用性が高い。
住	予備電池(バッテリー)			○	
	工具類			○	ジャッキ、バール等。
あると便利・汎用的	地図(避難用・帰宅支援用などの)			○	
	新聞紙・ダンボール			○	
あると便利・汎用的	ローソク			○	電気がない、使えない時に長時間の灯り。火事にはくれぐれも用心の上、水を濡らさず、蓄える。
	非常用給水袋・タンク類			○	
あると便利・汎用的	キッチンペーパー			○	
	ホワイトボード			○	メモ提示、情報伝達などに、紙や物資が不足する時にあれば便利。
あると便利・汎用的	さらしの布			○	汎用性が高い。指っこ船代わりにも。
	スリッパ			○	避難所での上履きとして。
あると便利・汎用的	蚊取り線香			○	夏場の避難生活が暑くなった場合に備えて。

組合員様ご紹介

通常時がりびできること

高齢者の災害への備えについて

和歌山県でも、東海・東南海地震の心配が常にされており、災害への備えは他人事ではありません。本日は、「通常時からできること高齢者の災害への備えについて」と題して、和歌山大学の金川めぐみさんにお話を伺いました。



和歌山大学経済学部 准教授
金川 めぐみ 様

★自己紹介をお願いします。

兵庫県生まれです。和歌山大学に着任して14年目を迎えます。1歳の娘と夫の3人暮らし、今は育児でてんてこまいの毎日です。海と山に囲まれた和歌山が大好きです。大学では、高齢者・障害者・母子などの社会福祉法制について研究をしています。

★災害時ができることとして、どんなことがありますか？

災害への備えですが、実は非常時よりも通常時にできることのほうが多いかと思えます。備えの第1

歩として、近所とのつながりを大事にすること、これに尽きると思います。「あの人、元気でやっているかな、大丈夫かな？」とお互い見守り見守られる関係が普段からあれば、災害時でもその方たちに配慮した避難のありかたがスムーズにできることになりました。まずは災害時の備えは、通常時のご近所づきあいから、ということを大事にしてください。

★その他に備えたいことは？

たとえば、普段の付き合いから一歩進んで、地域の高齢者のサロンに参加して、より密なつながり作りを行うというのは有効だと思います。高齢者生協さんでも、「たまり場づくり」という取り組みを始めておられますよね。サロンに参加して、より地域の人々を知っていくというのは大事ではないでしょうか。

また、最近はこの自治体でも防災マップや避難マップを作成しています。これを確認しておき、いざというときのための避難ルートを実際に自分の足で歩いて確認するというのも必要です。また普段からの備えとして災害時の「減災グッズ」を用意し、1年に2回はチェックしておくというのも身近でできる取り組みだと思います。

★和歌山県内での高齢者の災害時の避難についての取り組みを教えてください。

県内で取り組み状況に差がありますが、いくつかの自治体では、高齢者や障害者など日常生活に配慮を必要とする人がすこしやしい「福祉避難所」を設定しているところもあります。また、災害時の避難に援助を必要とするひとを「要援護者」として登録し、情報共有をしている自治体もありますし、民生委員や自治会長など、地域の核になる方が、その地区での要援護者を把握し、いざというときの安全確認・避難誘導を行えるように情報共有をしている自治体も見られます。

緊急時には、普段の自分の状態やかかりつけ医、常備薬など健康に必要なものがうまく伝えられない

可能性があります。これらの情報をリストにし、冷蔵庫に保管をして情報共有をする「救急医療情報キット」の配布・活用を行っている自治体もあります。また、地域の見守り応援隊というべき、普段からの見守り活動ができるように、人々に研修を行っている自治体もありますね。それぞれ、行っている活動内容に特色がありますので、一度、自分のお住みの自治体の状況を確認されるかいいと思います。

★ありがとございました。「災害はない」「自分は大丈夫」ではなく、普段からの備えが大事であると思いました。皆さんも、心がけてみてくださいね。

お困りごとは、お近くの事業所にご相談ください

ケアセンターおたっしや倶楽部

わかやま訪問介護事業所
TEL 073-455-7979
和歌山ケアプランセンター
TEL 073-424-5295
那賀事業所
TEL 0736-77-6511
伊都・橋本事業所
TEL 0736-43-1546
伊都・橋本ケアプランセンター
TEL 0736-44-2330
海南事業所
TEL 073-483-7105
御坊・日高事業所
TEL 0738-23-0396

御坊・日高第二事業所(むつみの家)
TEL 0738-64-2155
田辺事業所・かみとんだおたっしや館
TEL 0739-47-0866
田辺ケアプランセンター
TEL 0739-33-7022
田辺第二事業所(上秋津の里)
TEL 0739-35-8181
白浜事業所(めぐもりの家)
TEL 0739-43-7788
新宮事業所・しんぐうおたっしや館
TEL 0735-29-7855

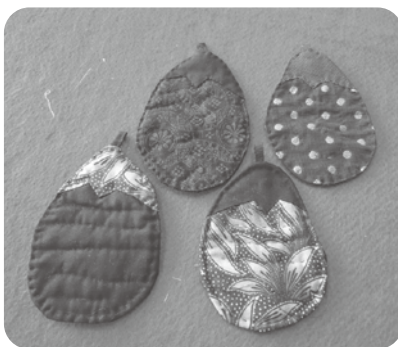
紀和庵手作り商品

紀和庵手作り商品、今年も総代会で販売します。

毎年恒例になりつつある？紀和庵の手作り商品販売。商品がぞくぞく出来上がってきています。今年は、頂いたカーテン生地や竹を使った商品に挑戦。たのしくわいわい作っています。当口は、手にとってごらんください。その他イベントに向けても製作中あたり、にこにこ一緒に作ってくださる方も募集中です。応募用紙にてご連絡お待ちしております。



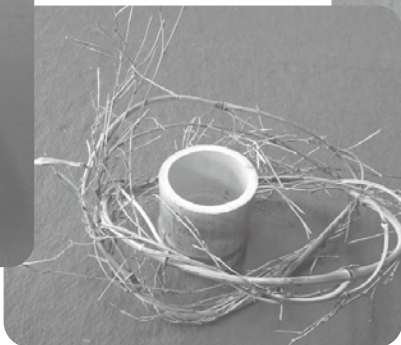
程良い大きさ
エコバック
しわになりません
沢山あります好きな柄で



なす型コップ敷き
一つ一つ手縫いです
限定4つ



お昼寝まくら
とても柔らかいので
いい夢見れそう



竹の創作品
お花を生けても
コウソク立てても
あなたのお好みで



巾着です
中と外が違う色
紐の色あいも綺麗



持ち手の長いタイプ
レースがついて
おしゃれ
留め具も付いてる

**映画「天心」特別上映
前売りチケット**

日本近代美術の父「岡倉天心」。その高弟にあった「下村観山」は日本画の大家であり、和歌山市が偉人・先人として顕彰しています。映画を通して、和歌山市の郷土の誇り「下村観山」を知っていただける貴重な機会です。7月17日（木）朝、昼、夜の部。和歌山市市民会館小ホール。前売り券1000円です。お問い合せください。



生協祭りで
好評だった牛乳パックの椅子です



竹を使った針山です
かぐや姫のイメージ
限定4つ

彩 いろいろ 通信

第4号

～ 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)

しかり食べたい朝ごはん! ～少しの工夫で簡単に♡～

みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは、生活リズムを整え、1日を元気に過ごすために大切なもので、脳、体、おなかを目覚めさせるという、3つのスイッチの役割があります。

さて、みなさんの朝ごはんは3つのスイッチが揃っていますか?

3つのスイッチがそろった朝ごはんで、1日を元気にスタートさせましょう!

1. 脳のスイッチ
(脳の活性化)

主食 (ごはん、パンなど)

2. 体のスイッチ
(体温上昇)

主菜 (肉、魚、卵など)

3. おなかのスイッチ
(排便促進)

副菜 (野菜、果物など)

どれかが欠けては元気が出ない...

忙しい朝は簡単に

☆残り物や常備菜にひと工夫☆

- 前日の味噌汁に少し変化をつける(わかめ、ごま、卵などを加える)。
- 常備菜としてひじきの煮物、きんぴら、ふりかけなどを多めに作っておき、ごはん混ぜたり、卵焼きの具にしたりする。

☆事前の準備☆

- 味噌汁のだし、野菜のカットをあらかじめ準備しておく朝が楽ちん!
- ごはんはまとめて炊いて、1食分ずつ冷凍保存しておく。

☆おかずごとに食器を用意するのではなく、一皿に盛り付ける☆

- まとめてレンジで温めることができる&洗い物が少なくなる♡



URL <http://www.s-co-op.or.jp/>

新たに登場した「音声読み上げページ」を聞いていただけましたか?高齢協ニュースだけでなく、チラシや設立宣言といった、かなりレアなものを、優しいお声で読み上げられています。読み上げ情報のリンクエントがあれば、教えてください。

※毎月更新しています。高齢協の風景をクリックすると、たくさんの写真が見れますよ♪お楽しみに♪

ホームページ紹介

みんなの広場

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。

〔俳句〕

子等の声背のびしているチューリップ
谷□ 好美

玄孫^{ひ孫}連れ苔むす老の桜見る
奥 まこ子

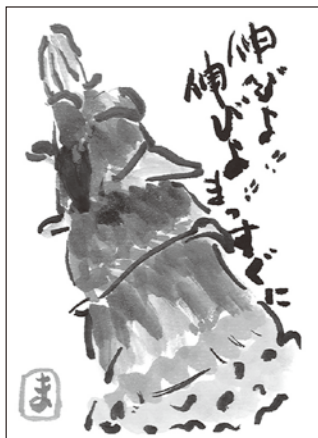
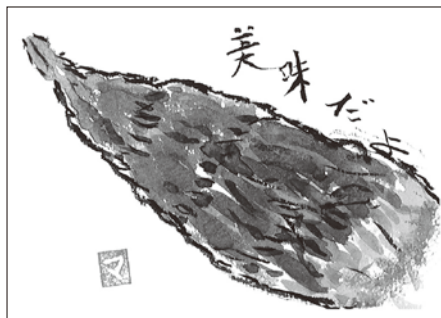
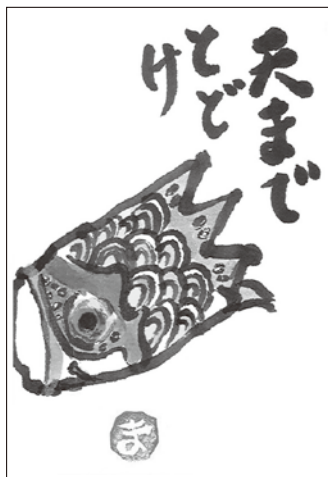
連れ立ちてゆく参道の花吹雪
松浦みどり

花ぐもり道を曲れば根来寺
宮本 房代

童心にかえり草笛吹きくらべ
中尾 忠昭

若楓光と風につつまれて
富澤いつ子

〔絵手紙〕



※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)

＊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

【今後の予定】

6月14日(土) 第15回 通常総代会

受付 10:00～ 北コミュニティセンター

6月21日(土) 梅取り体験

6月22日(日) ハイキング

7月5日(土) 梅ジュースづくり

7月27日(日) ハイキング



第15回 通常総代会の案内

会場：北コミュニティセンター (さんさんセンター紀の川) 和歌山市直川 326-7

日時：2014年6月14日(土) 10:00～受付開始 10:30～第1部 総代会 12:45～第2部「ちよっとええやん元気やん！」当日、模擬店、多数ありますのでお楽しみに、皆様のご来場お待ちしております。

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や倶楽部

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

御坊・日高第二事業所(おつみの家) ☎0738-64-2155

田辺事業所・かみとんだおたっしや館 ☎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(めくもりの家) ☎0739-43-7788

新宮事業所・しんぐうおたっしや館 ☎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/御坊おたっしやタイム/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

高齢協の加入方法並びに増資のお願い

高齢協は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才以上で和歌山県内に住所(勤務地)を有する方ならどなたでもご加入いただけます。お預かりした出資金は組合の事業に使われています。事業の拡大に伴い、既組合員の方には、出資金を増やす(増資)のお願いをしております。ご協力をお願いします。

■組合員数 3,457名(2014.3.31)

■新規加入、増資の方法

①所定の加入(増資)申込書

②出資(増資)金一口1,000円

以上をもって事務局までお申し込みください。必要書類は事務局にご連絡ください。

お知らせ

組合員のみなさまへ

名義の変更をご希望の方、転居などで住所が変わったときは、本部・事務局までお知らせ下さい。

【編集後記】

1989年4月、消費税3%導入を強行されて以来1997年4月には5%に増税そして今年4月からは8%に、さらに来年は10%へと増税をたくらんでいます。

消費税導入の口実は「高齢化社会福祉対策のため」でしたが、果たして本当に福祉のために使われて来たのでしょうか？

5%に増税された時の口実は「高齢化社会に向けての社会福祉の充実」でしたが、実際には弱者への介護福祉の切り捨て、医療費の負担増、年金給付の切り下げ等でした。

政府のしていることに憤りを感じると共に、反対の声を取り上げ報道しないマスコミ、高齢者・弱者いじめが強まって、何の行動も提起をしない高齢協連合会にもおおいにもどかしさを感じているのは、わたし一人でしょうか？

増税に頼ることなく、「福祉の充実をせよ！」の声高く「人生の完成期、輝いて生きる！」ためにも共に歩みを進めていきましょう。(神)