



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48号

発行日 2014年3月3日

和歌山市の「地域支えあいセンター事業」に応募しました

「地域支えあいセンター」に応募しました

和歌山高齢協は、先頃、和歌山市の平成26年度事業「地域支えあいセンター」に応募しました。

地域の高齢者を支える活動の拠点として、和歌山市がその施設を設置する事業で、その運営、活動の推進を担うべく、応募しています。

今回応募した、高齢協が考える「地域の支えあい」活動について、ご紹介します。

ささえ愛センター 外観イメージ図 道路側から見たイメージ



太陽光発電パネルを設置できるように、屋根の南側の傾斜を大きくしています。

浴室前の脱衣室が暗くならないように、明かり取りのトップライトを付けています。

主通路部分の明かり取り用を兼ねての排煙窓を多数並べています。

講座会場が見えるように、また、会場内が明るくなるよう、窓を広くとっています。

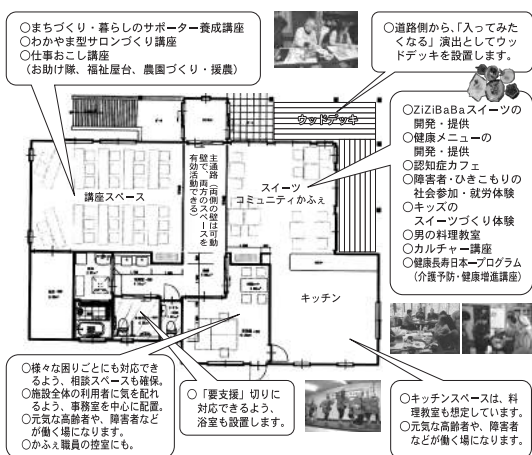
かふえスペースの外側は、窓を広く、多くとること合わせて、ウッドデッキを設置し、席数の確保と、「入ってみたい」演出をします。

車いすの方も利用できるように、スロープも設置します。

地域の拠点を「ささえ愛センター」と命名し、「スイーツコミュニティかふえ」を設置します。
ここでは、「ZiZiBaスイーツ」(高齢者の昔懐かしいスイーツ)の提供を軸に、気軽に集えるサロンを設置します。このサロンでは、日常の困りごとの相談もでき、解決の糸口をつかめる所にします。また、趣味・健康・仕事おこし・ボランティアなどの講座を開き、楽しく集える場(居場所)を提供し、その発表の場(出番)も作ります。
日常の困りごとの解決には、「ささえ愛隊」が活躍します。家の小修理や掃除、食事の支援も実施します。一人暮らし・夫婦のみの世帯の見守り活

ささえ愛センター 平面図

～出会い、つながれば、支えられる～
サロンを中心としたコミュニティづくりをベースに、生活支援事業を展開!



○まちづくり、暮らしのサポーター養成講座
○わかやま型サロンづくり講座
○仕事おこし講座
(お助け隊、福祉屋台、農園づくり・振興)

○道路側から、「入ってみたい」演出としてウッドデッキを設置します。

○ZiZiBaスイーツの開発・提供
○健康メニューの開発・提供
○認知症カフェ
○障害者・ひきこもりの社会参加・就労体験
○キッズのスイーツづくり体験
○男の料理教室
○カルチャー講座
○健康長寿プログラム(介護予防・健康増進講座)

○様々な困りごとにも対応できるように、相談スペースも確保。
○施設全体の利用者に気を配れるよう、事務室を中心に配置。
○元気な高齢者や、障害者などが集く場になります。
○かふえ職員の見守りにも。

○「要支援」切りに対応できるように、浴室も設置します。

○キッチンスペースは、料理教室も想定しています。
○元気な高齢者や、障害者などが集く場になります。

動や、様々な相談にのりながら、地域の福祉窓口との連携も強めていきたいと考えています。
2015年の介護保険制度の改定に向けて、「生活支援」に関する取り組みを強め、高齢者が安心して暮らしていける地域づくりをすすめていきます。
今回の応募は、高齢協がサービス付き高齢者住宅の建設をすすめている、和歌山市山口地区での設置を提案しています。サービス付き高齢者住宅に配置する社会福祉士や看護師、管理栄養士の力も活用し、様々な支援活動を展開できるようにしたいと考えています。
この和歌山市の事業だけではなく、高齢協では、このような地域の「ささえ愛センター」を、和歌山県下に広げていきたいと考えています。
組合員の皆さんにご協力いただきながら、「ささえ愛」の地域を広げ、充実させていきたいと思っています。
こんな事だったらできるよ、あんなことくらいであれば、みたいな、お力を貸していただければ、ありません。応募用紙でお知らせ下さい。みんなで住み良い地域を作っていきますよ。

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!～

2014年12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



やまぐちおおたつしや館 建設ニュース⑤

前回の通信では、やまぐちおおたつしや館の建設予定地である山口地域について、紹介をさせていただきました。今回は、私自身が出会った、高齢化をめぐるお話をさせていただきます。

高齢協本部は、和歌山市中之島にあります。高齢者の方はよくご存じかと思いますが、中之島には紀和駅という駅があり、かつては紀和駅が和歌山の玄関口で、今の和歌山駅は、東和歌山駅だったそうです。駅前の通りは、お城に向かってまっすぐに伸びていて、映画館が立ち並び、バスが走り、とてもにぎやかだったそうです。時代が過ぎて、今は、一人暮らしの高齢者が、たくさんいる地域になっています。

2010年、本部事務所のすぐ近くで、組合員の孤立死が相次ぎました。私たち事務局スタッフと親しい方たちで、朝市をやっていた頃は、元気に買い物にいられていました。1999年の



2月から舟木建設による造成工事が始まりました

創立以来、介護保険事業所の設置を進めてきましたが、この出来事にとてもショックを受けました。ちょうど、所在不明高齢者の問題が全国的に話題になっていた頃のことです。

この孤立死をきっかけに、本部の西隣の空き家を改修して、サロンづくりがはじまります。「いっぴく亭」紀和庵」の活動です。週2回、地域の方が集まって、楽しくにぎやかに過ごされています。サロンをはじめて気づいたことは、「サロンに通えない方こそ支援が必要な方じゃないか？」ということ。そこで、サロン周辺の高齢者の見守り活動がはじまりました。

サロンから見守り活動へ。けれども、それだけでは不十分だと気づかれます。事務所の家主さんが、体調をこわされ、この方も一人暮らしだったのですが、自宅での生活が困難になり、施設に入居されることになりました。ほかにも、身内の方が認知症になり、一人暮らしをされているので将来が心配、といった声も聞かれるようになりました。実は、私の母親も一人暮らしで、脳こうそくの後遺症もあり、自宅での生活が続けられるか、不安に感じています。

自宅で生活できるのが一番の幸せだけれど、どうしても困ったときに、安心して暮らせる第二の住まいが必要です。今回、私自身が出会った身近なお話をさせていただきましたが、こうしたことは、日々のみなさんの周りでも起こっていることではないでしょうか？

和歌山県の高齢化率は28.0%。高齢者の5人に1人は一人暮らしの時代です(65歳以上の人口の20.2% 57283人)。事業所づくりから、サロンづくり運動へ。そしてサロンづくり運動から住まいづくり運動へ。地域でおこる様々な課題を、支え合いの力で乗り越えてゆきましょう。

やまぐちおおたつしや館は、和歌山市で、私たちがはじめて取り組む住まいづくりです。孤立死をなくすために、そして、自宅での生活が困難になった方を支える第二の自宅をつくるために、建設運動に、ぜひご協力ください。

(専務理事 上森 成人)

あと1400万円の 資金づくり

土地は賃借しますが、建設に1億5千万円がかかります。昨年から呼びかけをすすめ、50名以上の組合員さんから6800万円(45%)を借り入れることが出来ました。県内一円の応援に、嬉しい思いでいっぱいです。心よりお礼申し上げます。

高齢協は豊かな生協ではありません。新しいエリアで事業を立ち上げ続け、お金をためるような余裕はありませんでした。そして、担保物件をもっていない。担保がなければ、金融機関はお金を貸すことに消極的です。しかし半年後の建設開始までに、少なくとも『1400万円』のねん出が課題となっています。出資増資とあわせて、資金の借入にご協力頂ければ幸いです。

ところで、5年、10年お貸しくださいませんか。眠っている資金が目覚まし、地域の安心と笑顔を生みだします。ご家族とも相談頂き、お気軽に問合せ下さい。(常務理事 内田 嘉高)

利息…年1%
期間…5年または10年、100万円。

お友達をご紹介ください

昨年の10月から、仲間増やしのキャンペーンをすすめてきましたが、1月末時点で3,383名の組合員になりました。

生協は、組合員一人々が、出資金を出し合って成り立っている組織です。生協で実施する取り組みは、すべて、この出資金をもとにすすめられます。また、生協の取り組みをすすめるのは、組合員が主体となります。

この組合員、出資金を増やすことは、現状の様々な取り組みをすすめる原動力となります。右頁の「やまぐちおたつしゃ館」の事業を成功させるためにも、お助け隊の活動を支えるのも、旅行倶楽部の取り組みを支えるのも、組合員さんであり、出資金です。

和歌山高齢協の活動をさらに発展させ、より確固とした経営を実現するために、もう一息、ご協力をお願いいたします。

6月の総代会までには、目標4,000名を達成し、さらなる飛躍を成し遂げるために！組合員の皆さんから、お一人で結構です。新しい仲間を紹介していただくよう、お願いします！

(事務局長 田中 千鶴)

介護保険改定とその影響

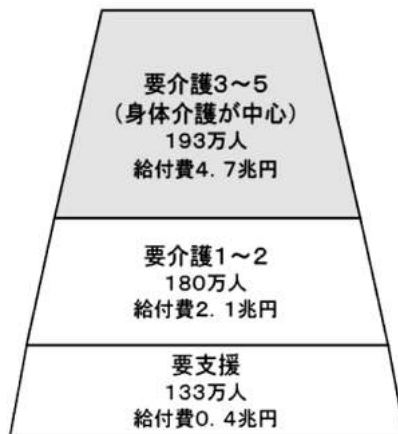
訪問介護事業所の立場から見た状況

おたつしゃ倶楽部海南事業所 瀬藤 幸生

2015年度より改定予定の介護保険の全容が見えてきました。今後の政治情勢次第で部分的な修正があるでしょうが、政府の言う「公的な介護保険制度を永続的なものにするため」に介護基準の引き下

げと利用者負担の増加は避けられないのは確実です。高齢協の介護事業の中で最も影響の大きいのが、訪問介護と通所介護要支援を市町村へ丸投げする方針が通されてしまっている部分です。市町村側からは、体制が整わないとの反対意見が出ていますが、施行実施期間に幅を持たせる方向で調整されそうです。和歌山高齢協の訪問介護利用者で『要支援1・2』の割合が3割弱あります。このまま、介護保険制度から外されると15%弱の利益収入減となります。介護保険を使う要支援利用者がいなくなる事を前提とした体制作りをしておかなばなりません。

平成22年度
介護保険事業状況報告年俸より



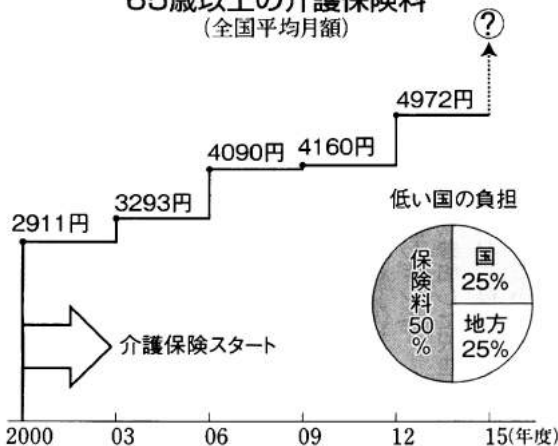
要支援認定の利用者が、今までと同じ介護を続けようとするれば、今より自己負担が大きくなります。国は市町村のボランティアやNPO組織に基本的に任せると言っていますが、教育・研修を受けたヘルパーが行う支援と比べ、利用者への対応の不具合が出るのは目に見えています。要支援者は介護レベルが軽い人と言われるのは、要介護3以上の人と比べると話で、健常者と比べると相当不自由な生活を余儀なくされています。ショートステイやデイサービスが利用出来なくなると困る人が大量に発生します。決定してはいませんが、訪問介護事業所を有償

ボランティア組織として登録し、安価な支援を供給するようになった場合、介護を支える従事者の専門職としての誇りや、事業としての展望も奪うものです。

消費税が今年・来年と上がりますが、最初の説明では100%社会保障にあてる「税と社会保障の一体改革」と言っていたのに、実際は税金を上げ、規制により介護保険の利用を減らさせ、利用者負担を増やす方向です。応能負担を求めると言って、決して高額とは思えない年金収入ベース280万円(単身者)、夫婦年収360万円(目安)以上は、2割負担とする計画があります。その根拠は健康保険が3割負担となっているからだそうです。40歳以上の保険料負担者、しかも収入の少なくなった老人の年金から天引きする変則的な保険システムと、健康保険システムを同列で比較しているのは、『無理が通れば、道理がへこむ』気がします。

今年2月の通常国会で法案提出・可決の予定となっています。今後の具体的な改定内容に、私達は注目してゆかねばなりません。

65歳以上の介護保険料
(全国平均月額)



事業所紹介と所長のひとこと

デイサービスあたっしゃ館 田辺第二事業所・上秋津の里 所長 瀧本 匡子

田辺市の市街地にある「デイサービス上秋津の里」は、緑豊かな環境にあります。現在の季節は、周りで梅の花がちらほらと咲き始めています。

上秋津の里では季節ごとに色々な活動を行っています。

夏祭りには利用者様がそれぞれ作成したうちわを持ち、地元の中学生に教えてもらった地域の盆踊りを一緒に踊りました。秋の遠足では、動物とのふれあいや日頃とは違う場所での食事を楽しみました。また、秋祭りには地域の方が獅子舞をまわしにきてくれました。クリスマスにはアコーディオンの演奏で歌を歌ったり、ビンゴゲームを楽しみました。



また毎月1回、利用者様と一緒におやつ作りを行っています。

今回は、白玉の代わりにゆでたサツマイモを使ったおしるこを作りました。サツマイモが甘く美味でした。

それから、今年で3作目となる干支の貼り絵は、スタッフが描いた絵に折り紙をちぎって、貼りつけたものです。折り紙をちぎる人、貼りつける人、みなさんどこかしらに参加しています。毎回素敵な作品に仕上がっています。

平成22年の開所以来、利用者様の「ここへ来るのが楽しい。」「もう帰る時間かあ、早いなあ」「もっと、おりたいよ」の声を励みに頑張ってきました。

これからも利用者様に笑顔で過ごしていただける居心地の良い場所となるようスタッフ全員で取り組んでいきたいと思っています。



高齢協たまり場づくり 支援活動(和歌山市)

高齢化社会と言われはじめて久しいものがありますが、いよいよ最近では「超」がつく時代になりました。そんな社会状況の中、ケア(介護)を必要とする人たちは急増し、熟年世代や高齢の人が高齢の親を介護する、高齢の夫(妻)が介護に携わるなどの例が多くみられます。ケアを担う人の心身の負担は大きく、疲れや苦悩をため込む中で起こる悲惨な出来事の報道に、心が痛みます。ケアする人もケアされる人も支え合う仕組みが必要とされています。そんな現状をふまえ、昨年2月16日に和歌山市において、実行委員会主催で「ケア(介護)のあり方やケアする人のサポートについて考えるセミナー」を開催しました。マスコミにも大きく取り上げられ、303名の参加という大きな反響がありました。セミナーでは「日々、介護に向き合うストレス、個人では抱えきれない苦悩」や「自分がケア(介護)にかかわるしんどさを認め、頑張りすぎないことも大切と気づいた」「ケアする人たちを支援するとりくみをもっと必要」などの声がたくさん出されました。ケア(介護)にかかわる人たちの切実なニーズを実感する中で、一過性のセミナー開催だけに終わることはできないと強く感じ、新たな一歩を模索してきました。



このたび、和歌山高齢者生活協同組合「たまり場づくり運動」の取り組みとして、ケアする人のためのカフェ「KOKA〜いこか〜」を、2月15日よりオープンすることにいたしました。地域における「たまり場」という社会的資源を創り活用することで、ケアを担う人たちが「共感的な交流や情報交換」などを通しリフレッシュすることをめざします。



どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。(島 久美子)

ケアする人のためのカフェ

ほちぼちKOKA〜いこか〜

開催日時：毎週土曜日11時〜15時

開催場所：みその商店街 アートサポーターセンター RAKU

(若本薬心堂薬局様のおむかいです)

☆飲み物は、実費100円へ持ち込みも可

☆傾聴ボランティアさんが、あなたの気持ちをお聴きします。

☆介護や福祉に関する情報コーナーがあります。

地域のたまり場づくり

(田辺市)

いよいよ始動します!!
公民館などをお借りして、お茶会・雑談・映画鑑賞・カラオケ・趣味や健康など
また、皆さんの自慢できる場の提供であったりと様々な要素を含みながら、事業所のある近くより展開してまいります。

この活動の一つは、やはり高齢者の方々が、和気あいあいとできて、楽しく元気で健康であってほしいと思う願ひより生まれてあります。



こんな悩みや、あんな悩み、嬉しいこと感動したこと近くの皆様で、お話ししたとき、また、いろいろ楽しめる行事を地域でできれば幸いです。

ご自宅開放も賜ります
***ご自宅開放の特典

気兼ねなく「遊びにおいでらよ!!」言ってください。

提供いただきましたら、前日にお掃除に参ります。

もちろん後片付けお掃除もさせていただきます。あなたのお宅が、地域のたまり場となるでしょう。

本当のたまり場として・・・ (横畑 真治)



いつまでも紀和庵に集まれるように、健康チェックも忘れずに



みんなで覚えた安来節を、自治会敬老会にて披露しました。人前で踊るのが最高！

に仲間になれる！！ 紀和庵のいいところ

県にたくさんつくります。
づくりまで楽しくサポートします。



絵手紙は、人気プログラムのひとつ。
作品は11ページ、みんなの広場をみてね

紀和庵の住所：和歌山市中之島 782
毎週2回 火・木 13:30～開催
参加費は、基本実費程度



太極拳の先生も、紀和庵のお仲間。
たのしくワイワイ体をうごかしています



年末恒例のおもちつき大会。
今年、かわいい子どもたちも参加してくれました。
おもちを丸めながら、昔話にも、花が咲く

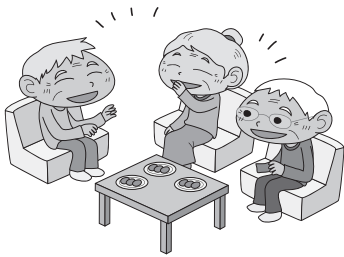


一人でも来て、すぐ そばが～いっぴく亭～

高齢協はサロンを和歌山
サロンは、居場所づくりから出番



紀和庵の仲間だけの初プログラム、紀和庵
カフェの開店です。誰でもお気軽にどうぞ



サロンについてのご意見お待ちしています。また、サロンをご自宅などの空きスペースを活用してみたい方、特技などを生かして講師をしてみたい方大募集です。(応募用紙に記入して返送してください)



お出かけだってしちゃいます。
二川温泉旅行に、日帰りかじが荘ツアー。
カラオケで大盛り上がりでした。
春はお花見に行ったりしますよ



組合員様ご紹介



西陽子様

★なぜお箏(こ)を始めたのか？

母は結婚するときに夢のあるものをひとつ持ってお嫁にいきたくて思い、「箏」を選びました。とてもつらかった時、道を歩いていたらどこからか箏の音が聞こえてきて、それがすごくいい音色で心に沁みて、箏を弾いてみたいと思ったそうです。でも、私が生まれたため忙しきでそんな時間はなく、そのまま家に放置されていた楽器をおもちゃがわりに私が遊びはじめたのがきっかけです。その後4歳になつて箏の先生に手ほどきを頂きました。

★習い始めたときは、どのような生徒でしたか？

もちろんプロの演奏家になるなんて想像もしていませんでしたし、母も英才教育をしたかったわけ

もありません。幼稚園に入る前でしたので、私自身はほとんど記憶がありませんが、ただ、楽しくてしょうがなかったことだけは覚えていてます。

★現在の活動を具体的に教えてください。

最近では海外公演が多く演奏活動の半分は海外での演奏です。昨年末からリトアニアに滞在し今年新作オペラの初演に参加しました。オーケストラや合唱・歌手すべてリトアニアの音楽家で、作曲は権代敦彦氏、指揮は西本智実氏、私は箏のソリストとして演奏しました。その後、静岡・横浜で演奏をし、また今月末よりベルリンに向かいます。現在、東京在住で演奏活動の拠点にしています。和歌山では教授活動を中心にしており、大学卒業以来、月1度のレッスンはずっと続けています。同時に母校・桐蔭高校の箏曲部の指導もOGの協力を得ながら続けています。8月には毎年県立図書館内のメディアアートホールで私の教室のおさらい会を行っていますので、もしよかったら是非いらしてくださいー

★お箏をしていないときは、何をして人生を楽しんでいますか？

お散歩をして、ほーっと空を見上げたり海を眺めたり、カフェでのんびりお茶をいただきながら本を読む時間が至福の時です。食べることより寝ることが好きで、ゆっくりお風呂に入つてふかふかのお布団で無制限に寝ることのできる夜もすごく幸せです(笑)。

★今後、この活動を通じて何を目指していますか？

箏は楽器としても、その音色も、とてもしなやかで強く、どんな国、どんな場所でも、多くを主張しなくとも凜としていて光を放っています。私自身日本にずっといたらその魅力の深さに気づかずにいたと思います。箏のおかげで、私は日本人でよかったと心から思い、日本人であることの誇りを感じます。残念ながら、今は国内でどんどん箏を弾く人も、聴く人も少なくなつてしまいましたが、箏の魅力をたく

さんの人に伝えたいという思いは強くなるばかりです。また、音楽が人々をつなぎ、人々の心を和らげ、そこから平和や安らぎを生む感動を何度も味わってきました。そんな力を持った音楽をもっともっと紡いでいきたいですし、世界中でそれを分かち合える出会いを作っていきたいと思っています。

★おたすけ隊とは、どのような出会いでしたか？

父が病院や施設を移動する際にお世話になったり、母の手に負えなくなった庭を整えていただいたことから。

箏で活動する際、一番困ることは国内でも海外でも楽器の移動と運搬。他の楽器とコッパレーションをする時も、必ず誰よりも先に会場に行つて準備し、最後まで残つて後片づけ。その前後には箏を運ぶ作業があります。女性のしとやかな楽器というイメージがありますが、演奏するのにももちろん体力が必要ですし、それ以外の作業に費やすエネルギーは男性並みです。

やはり和歌山で数日にわたるレッスンやコンサートのための大量の楽器や小物の移動は大問題で、ずっと頭を悩ませていました。母に相談したところ、「一度お助け隊の方に、引き受けてくださるかどうかが相談してみようか？」と云つてくれました。

先日のコンサートの折、浜田さんはじめお助け隊の方々に助けていただいたおかげで、そのストレスから解放していただき、元気に集中して演奏もレッスンもさせていただくことができました。本当に心から感謝申し上げます。

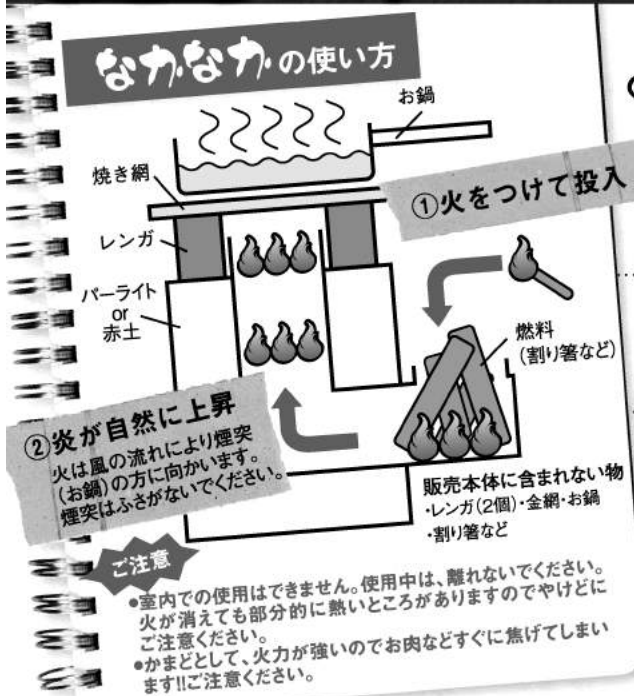
★最後に一言PRなげ

和歌山では、今のところ具体的なコンサートの予定はありませんが、最近リリースしたCD「月夜の海」The Magico Dragon」をネットでも販売しておりますので、聴いていただけましたら、うれしいです！

なかなかの時代です!

あれば憂いなし一家に一台 (ロケットかまど) の時代です!

防災グッズ 必見!!



なかなかのナカナカPOINT!!

POINT1 災害時や野外活動に利用できます!!
そのまま、暖房器具としてご利用頂けます。耐火レンガを2個おいて、網をその上に置きお鍋を掛けたりして調理等にご利用ください。※五徳の別売りもあります

POINT2 少ない燃料で火力はバツグン!!
燃料は、割り箸、小さなマキ、竹(節は抜いてね)、段ボール等ロケットかまどは、とてもエコ。

POINT3 シンプルで取り扱いは簡単!!
焚口に薪等つめて火を投入するだけ。風の流れによって煙突部分に炎が上昇します。

POINT4 コンパクト!!
一斗缶タイプの大きさなので狭い場所での使用や持ち運びが便利



なかなかAタイプ オリジナルバージョン

胴体の部分をオリジナルで作られています。取っ手もあって便利です。

14,000円 (税込価格)



なかなかBタイプ 一斗缶再利用タイプ

胴体の部分を一斗缶の再利用で仕上げています。コスト的にもエコです。取っ手もあって便利です。

10,000円 (税込価格)

「ロケットかまど」購入希望の方は、別紙応募用紙に必要事項をご記入ください。

応募用紙で下記内容の登録・申し込み等、受け付けています。

- 達人バンクの登録 サロンでの講師などで活躍(出番ですよ)していただけます。
- 営繕スタッフの登録 ちょっとした、力仕事や特技を生かした仕事です。
- 家事支援スタッフ 掃除・洗濯・買い物・料理などの家事一般をお願いします。
- 農業体験ツアー参加者 楽しく農業を体験します。
- 市民農園 利用者、園地候補(ご自分の遊休農地を活用)希望の方。
- 地域協力店 この通信でご自分のお店を宣伝してみませんか?(自薦他薦・可)

彩いろどい通信



～ 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)



野菜食べていますか??



健康を維持し、病気を予防する上で、野菜に含まれる栄養素は欠かせないものです。国民の健康づくり運動である「健康日本21」では、野菜を1日**350g**以上摂取することを目標としています。カルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できる量として350gと決められました。しかし、平成22年の調査では約280gしか野菜を摂取できていない状況にあります。

<緑黄色野菜>

- ほうれん草 (1株) 30g
- トマト (1/4個) 40g
- にんじん (1/4本) 30g
- ピーマン (1/2個) 20g

350gの野菜ってどのくらい??



<淡色野菜>

- キャベツ (1枚) 50g
- きゅうり (1/2本) 50g
- 大根 (1cm幅) 50g
- なす (1/2本) 40g
- 白菜 (1/2枚) 40g

- ★350gのうち、120gを緑黄色野菜、230gを淡色野菜にすると栄養素のバランスが整います。
- ★加熱をすると（お浸し、煮物、鍋物など）かさが減りたくさん食べられます。具沢山の汁物にするのも良いでしょう。
- ★忙しい時は、カット野菜や冷凍野菜の活用、惣菜を利用するとより手軽に摂取することができます。

野菜を食べる代わりに野菜ジュースを飲んでも良いの??



野菜をジュースに加工する段階で、食物繊維・ビタミンCなど野菜本来の栄養素が損なわれてしまうものがあります。野菜ジュースから摂れる栄養素の目安としては、コップ1杯・紙パック1本で、小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分の代わりになる程度なので、1日分の野菜を摂取する代わりとしては十分とはいえません。ただ、手軽に飲むことができるので、野菜の代用としてたまには活用しても良いでしょう。その時の注意点としては、糖分や塩分のとり過ぎとなる可能性があるため、果物や食塩が入っていないものにしてください。

いつまでも健康でいられるように、毎日野菜を350g食べることを意識しましょう!



高齢協二ニュースを、読み聞かせしてほしいな。そんな願いから、読み上げページが登場します。流行のコンピューター音声ではない、温かく優しいお声です。組合員のボランティアさんとの協力で実現しました。高齢協ホームページを通じて、多くの方のお耳に触れますように・・・。



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

ホームページ
音声読み上げ
ページが登場

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〕

神籬を折る指先に何願う

中尾 忠昭

どの花も蕾ほんのり春めきて

谷口 好美

山里の主なき庭に咲くさくら

奥 まさ子

春の雪舞いては消ゆる夕かな

松浦みどり

南天の葉をそえ友に草の餅

宮本 房代

朱門さん心開けと笑みかける

富澤いつ子

幾千里梅花におふ春の風

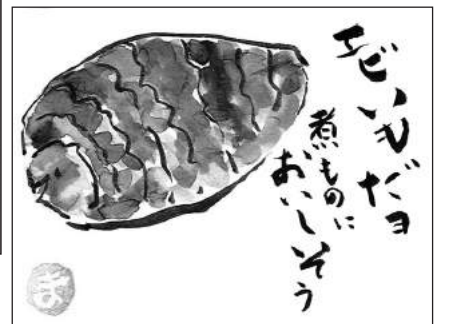
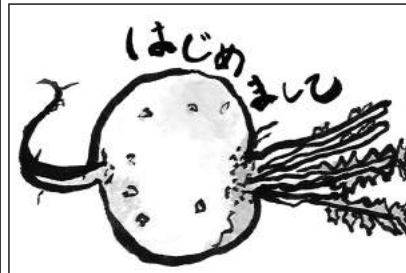
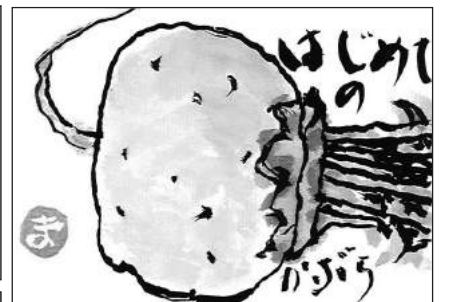
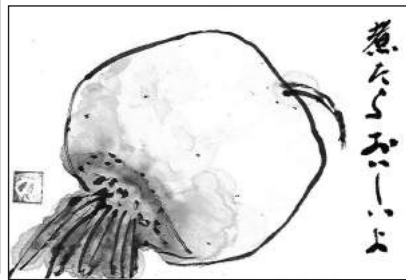
坂本 伍平

本年も生きる予定の日記買う
早井つや子

はく息に雪舞い落ちて背丸める

木村 光代

〔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。お気軽にお問い合わせください。

問合せ先：本部事務局 073-432-7577

【今後の予定】

3月15日(土) 味噌づくり体験ツアー(白浜地区)

3月23日(日) 宮崎の鼻ハイキング

4月19日(土) こんにやくづくり体験ツアー(田辺地区)

5月(適時)(土) 新茶摘み体験ツアー(川添地区)

6月(適時)(土) 梅とり体験ツアー(上富田地区)

第15回通常総代会

6月14日(土) さんさんセンター紀の川(北コミュニティセンター) 皆様のご参加お持ちしています。お楽しみに!!

総代会 第2部について

今年も総代会第2部は、楽しい企画が盛りだくさんです。日ごろ楽しんでいる活動の発表の場にしてください。展示販売、音楽、ダンスなどなど、なんでもOKです。ご希望の方は、応募用紙でお申し込みください。応募締め切り4月30日、応募多数の場合は、参加できない場合もあります。

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

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(ぬくもりの家) ☎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 3,383名(2014.1.31)

■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)金一〇,000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】

寒い日が続いた今年の冬でしたが梅の花も咲き、三寒四温を繰り返しながら24節季という啓蟄の季節となりました。

冬ごもりをしていた虫達も這いだし、一雨ごとに暖かくなり草木も色濃く春らしくなってきました。

季節は確実に冬から春へと向かっていますが、政府は、4月から消費税率8%に上げ、年金を引き下げ、医療・介護等社会保障費を切り下げようとしています。生活の面では春から冬へと逆戻りです。

弱者である高齢者・障がい者にとってますます住みにくい世の中になってきています。

みんなで力を合わせ住みよい社会に作り変えましょう。(神)