

香川県高齢者生活協同組合 2019年 第200号 (10・11月号)

ひだまり

 ひだまり生協

香川県高齢者生活協同組合

〒761-1705 高松市香川町川東下 1190-1 TEL 087-899-6311

<http://koureikyou.gr.jp/>

今月のお知らせ

- 巻頭文 高齢協とは
- 福祉事業部
- 生きがい事業部
- 仕事おこし事業部
- お知らせ
- 地域組合員活動報告
- エッセー
- 10・11月の予定表



絵・松本真由美

高齢者生協とは

高齢者生協とは「寝たきりにならない、しない」「元気な高齢者がもっと元気に」「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」をスローガンにつくられました。つまり、このスローガンにあるような社会をつくることを使命とした団体です。

そして、高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために、「仕事・福祉・生きがい」を総合的に取り組む協同組合として活動しています。

高齢者生協の事業と活動は、「仕事」「福祉」「生きがい」です。

「福祉」は、幸せになること。いつまでも元気で健やかにを目標に、「福祉」に取り組んでいます。「生きがい」は、ひとりぼっちにならないために、社会とのつながりを持つてその人らしく生きていくための活動です。

「仕事」は、元気なうちは働くことで、生きている喜びを実感することですが、高齢協の「仕事おこし事業部」では、家の近くで年金プラスアルファの仕事の提供に取り組んでいます。

高齢者生活協同組合へのお誘い



「一人ぼっちの高齢者をなくし、元気な高齢者がもっと元気で寝たきりにならない、しない」をめざして、活動を続ける香川高齢協。

私たちは「高齢者には知恵や経験、力がいっぱい。仕事も福祉も生きがいも自分たちの手で！」をモットーに活動しています。

高齢協に入って、知恵や情報を交換しませんか。

仲間と一緒に楽しいひとときを過ごしませんか。

一緒に仕事をしませんか。

いま、高齢協ではそんな仲間を求めています。

※お問い合わせは高齢協本部まで

事業部

ふくし



みんな元気です！
ひだまり村の昼食タイム



夏の盛りの八月初旬、「ひだまり村」の昼食時間にお邪魔しました。毎日の暑さで利用者さんの食欲は減退気味かなと思つたのですが、予想に反してみなさん食が進んでいるようでした。たぶん、職員の方の皆さんの気配りと優しいサポートがあるからだらうと思います。

箸が進まない利用者さんには、「これはどう？」「さりげなく

言葉がけをしながら、利用者さんが料理を口に運ぶのを見守ります。



ひだまり村のお昼どき

左の写真は「ひだまり村」の玄関に貼つてあつた利用者さんの作品です。トマトやピーマンなど夏がいつばいでした。



色とりどりの野菜や花が並んでいました

ちよつと一言

キャッシュレス化って何？



キャッシュレスでポイントを貯めてお得にお買い物も！増税がキャッシュレスだと減税に！等々、こんな言葉が躍っていますが、不慣れたスマホ決済でなくても、クレジットカードやデビットカード（銀行口座からの引き落としですが、最近では銀行発行のキャッシュカードにこの機能がついていることが多い）、電子マネーもキャッシュレスサービスです。慌ててガラケーの携帯電話をスマホに買い換えたりせず、まずはじっくり腰を据えて、キャッシュレス化とは何かをしっかりと理解してから行動しましょう。

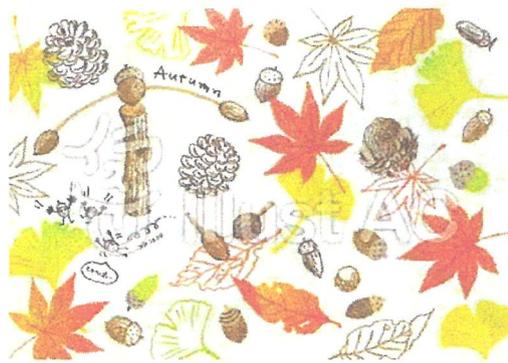
小規模多機能型居宅介護

ひだまり川島

ディサービスを中心に訪問と宿泊サービスで「もう一つのお家」として利用しませんか

〒761-0443 高松市川島東町925
TEL087-848-2877 FAX087-848-2879





手づくり遊び教室

かぐや姫プレイパーク代表

竹森 康彦

今、子どもたちを取り巻く環境は決して豊かなものではありません。すでに、からだの歪みも予想以上に進行していると言われています。

かつての子どもたちは、日常の中で生活の知恵として結ぶ、巻く、絞

る、弾く、削るなどを自然に習得していました。が、こうした動作も今ではほとんどできなくなっています。子どもたちの手はもう舐まれている、というべきかも知れません。一見、何でもないように見える手の働きは、知的能力や運動能力など、脳の働きと密接なかんけいにあるといわれています。そう考えると、単に手だけの問題ではなく、からだ全体が舐まれつつあると受けとめるべきでしょう。

私は長年、それらの最良の処方箋として、手を働かせながら遊ぶ「手づくり遊び教室」を提案してきました。特に私が赴任していた岡山・吉備国際大学の学生とともに、かつてきた高梁市栄町商店での「手づくり遊び教室」は、今なお続けられており、子どもたちへの影響はもちろん、街のにぎわいづくりにも貢献し、「シャッター通り」が返上されているそうです。

高齢協の皆さん、「むかし取った杵づか」を地域で生かされてはいかがでしょうか。

ちょっと一言

お薬手帳、お出かけ時には忘れずに持って出ましよう！



外出が楽しみな季節になりました。ショッピングや公園でのイベントなど、お出かけの機会も増えると思います。

そこでちょっと気を付けていたいただきたいのが、日頃から服用している薬がひと目でわかる「お薬手帳」の携帯です。

外出先での万が一の事態に備えて、「お薬手帳」を持っていければ、救急の際にとても役立ちます。

転ばぬ先の杖ではありませんが、手提げ袋やバッグに入れて、持ち歩く習慣を付けておきましょう。

あなたのそばでお手伝いしますよ

高松訪問
香川町川東下1190-1
☎899-6314

さぬき訪問
さぬき市志度2212-7
☎814-2575

居宅支援
香川町川東下1190-1
☎899-6313

手と手を取り合い



『ひだまり』



富士登山

岡本 房子



「富士は日本の『ユア』」

一度は登って見たかった「富士山」。七月二十九日(月)〜三十一日(水)。メンバーは、十三名。二

十八人乗りのバスに乗り、午後九時半、仏生山ハローズを出発。

翌朝五時、「駿河湾沼津SA」で全員揃って歯磨き&登山準備。「いいお天気でよかったね!」「晴れ男は誰?」と、元気なお喋りが続きます。再びバスに乗り込み「富士山スバルライン」を快調に進む車中で、朝のモグモグタイム。「こんなに近くの麓から富士山がきれいに見えた!」「てっぺんに雪がないのが惜しい!」弾んだ声が聞こえます。

約一時間後、富士山五合目の奥庭(二、二三〇メートル)でバスを下車。一同、準備体操。七時過ぎ、富士山御中道トレッキングコースへのスタートです。一時間半コース七名、四時間半コース六名。二グループに分かれて目的地を目指します。初心者の方も、リーダーの佐々木さんにひたすらついて行こうと心に決め、四時間半コースのメンバーに加わりました。

目指すは大沢崩れ(二、三五〇メートル)。なだらかな道、登り坂、石がゴロゴロ、火山噴火泥で埋められた道。途中、事前情報にない通行止めに三〜四カ所遭い、リーダーの探してくれた草深い山道を分け入ったこともありました。「ここで終点」のリーダーのかけ声で、「やったく!」と皆の笑顔が弾けます。帰路は滑らないようにと、自分に言い聞かせながら歩を進めました。登るのに懸命だった往きには気付かなかった名前も知らぬ可憐な山野草や苔、色とりどりのシヤクナゲ。遠くから見た富士山とは違う赤っぽい土と石の山に、「富士山は遠くから見たほうがきれいな」と、誰かの声。下山半ば、パツと開けた目前に、深い緑の中の白骨林。今も目に浮かびます。

十一時半頃、富士スバルライン五合目で、余裕たっぷり迎えてくれた七名の笑顔を見たときはほっと

しました。昼食を済ませるとバスに乗り込み観光へ。ヘルメットを被り潜入した青木ヶ原樹海に近い摂氏二度の「鳴沢氷穴」と「富岳風穴」。見る者を優しく囲む連なるヴェールの形をした「白糸の滝」。その後、今夜の宿の「御殿場高原 時の茜」へ。まつたり温泉と豪華な夕食が待っていてくれました。

「私たち十三名、富士山へ行ってきました。いいえ、富士山に登ってきました!」





11~12月 さんぽ会・里山ウオーク 行事案内

「さんぽ会」

■みかど温泉公園紅葉散策

- ★日 時 11月23日(土)
- ★出 発 JA木太 午9時⇒仏生山マغدナルド 9時20分
(帰着予定 午後4時)
- ★参加費 3,500円(バス代・昼食代込み)

■忘年会

- ★日 時 12月15日(日) 午後12時~午後3時
- ★集 合 午前11時30分(送迎バス交渉中・1台or2台)
- ★場 所 トレスタ白山
- ★参加費 3,000円(会費より別途2,000円補助)

「里山ウオーク」

■国見山(祖谷の前衛峰 (1,409メートル))

- ★日 時 10月27日(日)
- ★集合場所・時間 仏生山ハローズ 午前7時30分(帰着予定 午後5時30分)
- ★雨具持参
- ★参加費用 1,000円

■讃岐竜王山(1,005メートル)・阿波竜王山(1,060メートル)

- ★日 時 11月10日(日)
- ★集合場所・時間 仏生山ハローズ 午前8時30分(帰着予定午後4時30分)
- ★参加費 500円

■鷺の山(322メートル)

- ★日 時 12月1日(日)
- ★集合場所・時間 仏生山ハローズ 午前9時(帰着予定午後4時30分)
- ★参加費 500円





第十五回「さめき満月まつり」開催される

伊賀 昌吾

七月二十七日(土)午後五時から屋島山上「県木園」で開催された「第十五回さめき満月まつり」に参加しました。

今年で十五回目となるこのまつりは、「満月会」会長青梅スミ江氏(高齢協理事)はじめ、元気やしまを創ろう会が屋島の活性化を目的に市民有志のパワーで動き始めたイベントです。

盆踊り唄「正調一合まいた」の生演奏による総おどりやキッズダンス・歌など多彩な催しで約一、六百人の人たちが詰めかけ山上のまつりを楽しみました。

また、保育園園児が鼓笛隊の演奏を、屋島小学校の児童が合唱を披露してくれました。

同まつりは高齢協も企画準備から参加しており、早朝からの準備や後片付け、たこ焼き・タコ飯などの出店応援などに、のべ三十七人がボランティアとして手伝いました。お疲れ様でした。



賑やかな演奏と踊りで暑さも吹き飛びました



綺麗どころが揃いました



**こんな準備してますか？
いつか必要になることですか？**



介護の窓口は誰にする



介護は自宅？施設？



別居家族はどう見守りをする？



介護費用について

家族みんなで元気なうちに考えておきましょう

お困りのときはね高齢協まで！



**九月六日(金)・十三日(金)
初めての「接客マナー研修」を
開催しました**

九月六日(金)と十三日(金)の二日間、丸亀町レッツホールにて、初めての「接客マナー研修」が開催されました。

専門講師の酒井もえさんをお招きし、駐車場管理人の皆さんが対象の研修でした。

研修は、四十名を二回に分けて開催、時々さぬきの方言も交えながら笑いありの、二時間があつという間に過ぎてしまい、実に有意義な研修でした。

講師の酒井もえ(高松市在住)

さんは、企業のカスタマーセンターで十年以上勤務し、クレーム対応を得意として、現在も大手企業の受付代行業務を行っている方で、ご要望やクレーム対応を担当しながら、接客・電話応対などマナーの指導にあたっていらっしゃるベテランです。

研修は、「挨拶・表情・身だしなみ・立居振舞・言葉遣い」基本五原則の五つがすべて揃って、はじめてお客さまの満足度を上げることができる…を皮切りに

○正しい挨拶は！お客さまの「心を聞き、心に迫る」

「あ」・・・明るく

「い」・・・いつでも

「さ」・・・先に(自ら進んで)

「つ」・・・続けて、そして天気、季節ネタ、気温などのちよつとした話題から「こんにちはは、お元気ですか？暑いですね？」など、ひとこと付け加えると印象がグツとアップすると教えられました。皆さん、なるほどと納得した次第です。

お辞儀の角度は三種類あります

・会釈 十五度(すれ違う時など)

・敬礼 三十度(一般的あいさつ)

・最敬礼 四十五度(深い感謝・謝罪)

罪)

コツは、

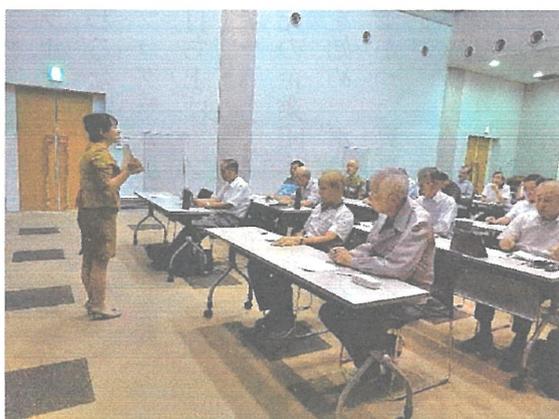
①正しい姿勢でアイコンタクト。

②背中をまっすぐにしてメリハリをつけてお辞儀

③ゆっくり・まっすぐに上体を起こしてもう一度、アイコンタクトをすることが大切です。

伊賀 昌吾

研修の様子をご紹介します



日頃とは打って変わって真剣そのもの。居眠りどころではありませんでした



講師の酒井先生に覗かれて、ちよつと緊張気味？

早く終わらないかなあゝ。男は背中でものを言う…ですね



地域活動



昔なつかし川東夏祭り

第七回昔なつかし川東夏祭り開催!

八月十七日(土)午後三時から九時まで、「第七回昔なつかし川東夏祭り」が、川東小学校運動場で開催されました。地元に着した一大イベントです。

「ひだまり村」開所六年目に当たり、地元川東地区、近隣地域への知名度を高めるため、香川高齢協として、四回目の参加になりました。

わが「ひだまり村」の担当は、

例年通り今年も焼きそばづくりと販売です。

例年に増して猛暑が続くなか、高齢協組合員のボランティア二十名の献身的な応援で、賑やかな参加となりました。



ボランティアの皆さんは、お客様の呼び込みに始まり、焼きそばづくりや販売など、汗だくの活躍ぶりで、焼きそば七百食が完売しました。

お陰さまで、日ごろ培った「ひだまり村」の組織力と底力を十分に発揮して、来場者の皆さんへアピールすることができました。

カラオケ、ダンス、古くから町に伝わる盆踊りなど、盛りだくさんのプログラムが続き、最後の花火の打ち上げでフィナーレを迎えました。

地元の企業団体や個人からの協賛金を始め、ボランティア参加で盛り上がった真夏のイベントでした。

この夏祭りには、川東地域のほとんどの方が来場され、夏の夜のひとときを楽しまれました。

当日、ボランティアとしてご協力いただいた理事長始め、福祉・本部・南部地区活動委員会の二十名の皆さん、猛暑の中を本当にありがとうございました。

高松南部地区活動委員会

北川 紀隆

くらしのお困り事ありませんか

お庭の草刈り・剪定 網戸・障子の張替え 換気扇の掃除
家具の移動 お墓の掃除 などなど その他お気軽に
お問い合わせください お見積りいたします

一般社団法人香川県高齢者支援協会 仕事おこし事業部

☎080-2851-4340 伊賀(いが)または☎080-2851-4336 土肥(どい)まで

地域活動



地域組合同員活動委員会からのお知らせ

各地区での開催スケジュールは左記のとおりです。

- ① 高松東部地区
 - ・支援活動『むれ源平石あかりロード2019』開催。八月三十一日(土)午後六時三十分～八時四十分まで、そうめんのお接待など楽しいイベントがいっぱいの夜でした。組合員の皆さん、ご協力ありがとうございました。
- ② 木太地区
 - ・六月定例会議 十月七日(月)午前十一時～ 会場 木太中央公園会議室
 - ・十月二十八日(月)午後一時～午後三時 終活セミナー開

催予定

③ 南部地区

- ・「第七回昔なつかし夏まつり2019」開催！開催日
- ・昨年「ひだまり村」周辺地域の環境整備に取り組んで環境整備が進みました。今後も続けていきますので組合員のみなさんのご参加お待ちしております。

④ 高松中部地区

- ・毎週月・木 午後一時～午後四時「やすらぎサロン」開所中



◆香川町組合同員のみなさまへ◆

地域組合同員活動委員会からのお知らせ

お家でちょっと困っている事ありませんか？

例えば…電球の交換、棚の修理、荷物の移動 などなど

「香川町お助け隊」にご相談下さい。

1回:500円～

※香川町在住の方に限らせていただきます。

※ご自宅の中の事に限らせていただきます。

ご相談、お問合せは 高齢協本部 087-899-6311 まで！



移動スーパーとくし丸



23号車/拠点:キョーエイ空港店

ふじさわ ひろゆき

藤澤 博之

090-1325-1299

お家の前までお伺いします！



あなたを守り隊手帳

丸亀町クリニック通信②

丸亀町クリニック・豊永慎二先生



「クリニカルイナナーシャ」(臨床的な情性)

一日一日と秋の深まりを感じる今日この頃です。毎年のことですが、服装も秋服に替えていかないといけないところを、情性でしばらく夏服のままズルズルと過ごしてしまいます。

さて、今回のテーマのクリニカルイナナーシャですが、日本語に訳すと「臨床的な情性」とか、「診療の情

性」です。

ある病気に対して治療目標に達していないくても、治療内容を変えずにこれまでの治療を続けてしまうことを言います。例えば、糖尿病治療の方に、今の内服薬だけでは血糖コントロールが悪く、合併症を起こしてしまうかもしれないので、インスリン治療を勧めたとします。しかし、患者さんはインスリン治療は嫌だと拒否される(そんなに難しい治療ではないのに)。

するとそれ以上治療を進めていきにくくなります。医療者は「今の治療はあまり好ましくない」と認識しているにもかかわらず、その治療を続けてしまうのです。

一般には、クリニカルイナナーシャは医療者側に責任があると言われることが多く、診療に対して情熱がないと言われます。しかし、情熱を持って患者さんにお話しても、患者さんに受け入れられないこともあります。患者さんが治療を受け入れないのは、医師が新しく行おうとしている治療に漠然とした不安や抵

抗、薬代が増える経済的な負担など、患者さん側に解決しなければならぬ問題が潜んでいることも多いのです。これらのことを踏まえて、私たち医療者はクリニカルイナナーシャに陥らないよう意識し、また反対に過剰医療にもならないように心がけ、治療を勧めるべきだと思います。

なんとと言ってもやはり、医療者と患者さんとの信頼関係があつてこそ良い治療を進めていけるのではないのでしょうか。



温かい雰囲気嬉しい丸亀町クリニック受付

ダイサービスセンター



ふれあい

支えあい

牟礼ひだまり

昼食も手作りで、利用者の方が安心してすごせるよう、家庭的な雰囲気スタッフ一同お待ちしております♪

〒761-0121高松市牟礼町牟礼2540番地16 (辨蔵寺近く)

TEL 087-845-7182・FAX 087-845-7189

エッセイ



ひげを落とせば……

とくに曰くはないが、ひげを落とそうと思った。ひげという漢字にはなじみがない。部首で呼べば何という呼び名なのだろう。仮に、カミ冠とでもしておこうか。髭、鬚、髯。このいずれもひげと読む。意味内容は上から、くちひげ、あごひげ、ほおひげである。自分の口もとにあった髭と鬚を無くすことにした。

かつて、ひよんなことからひげを生やすことになった。左脚にむくみがきて、診てもらおうと血栓であるという。エコノミックス症候群の一つの典型だ。放置しておくとは血栓はほとんど体内を巡って肺に達し、肺血栓症となる。肺の機能が壊されて呼吸不全となり、苦しみに苦しんだあげく絶命に至るそうだ。

そんな苦しみに耐えられるわけがない。対症療法（予防）としては血栓を防ぐために血液をさらさらにする薬を飲みつづけるほかないという。一生付き合うつもりで当の薬を飲み始めた。どこか体のうちに傷口ができるそこから出血が止まらなくなることがあるので、外傷にはくれぐれも注意されたいとの留意点が表示された。



©2010 - 18514000

さあ大変だ。カミソリで皮膚を切ったりしたら怖い。それでひげそり中止。無精ひげは醜いのでそれなりに形を整えるに至った。

好きこのんでひげをたくわえたわけでは、決してない。

幼いときに大きなけがをして顔面に傷跡がある。大人たちは「大きくなつてエラくなつて髭を生やしたら、わからんようになる」といわつてくれたりしたものだ。心ならずも傷かくしの髭を生やす結果になった。

つれあいはこのひげに好感をもっていない。年齢より老けて見えるのが口惜しいという。亭主にはいつまでも若々しくあつてほしいというのが本音だろう。表面ばかり若くても本質がよぼよぼならどうしようもない。と言いつつ鬚と縁切りする気になつたのはどういふ風の吹き回しだろう。

あごの辺りがさっぱりしてみようと、それなりに手入れが簡単になつた。あごのひげは形をととのえるのが実はけっこうやつかいなのである。これを追放すると、電気シェーバーでさつとひとなですれば事は済む。

ほんとはそれほどたやすくはな

いのだが、この際それはおいとくことにする。

あごに黄門さまのような髭があつた間はちよいと指先でしごいてみたりしていたが、今では毛のないあごを所在なくスルリと撫で回す。何となく頼りない感じだが、それが血栓よけのおまじないである。

斑ドラ猫

中古プレハブ販売&買取
事務所・子供室・作業室・倉庫・車庫

アモウ裝飾グループ

株式会社 マルテン

高松市仏生山町甲75-10
電話：087-889-2360

2019年10・11月 行事案内

ひだまり川島秋祭り

■日時 10月5日(土) 午後4時～7時

■場所 高松市川島東町 ひだまり川島

コーラス・銭太鼓・ギター演奏・大正琴演奏・うちわ舞などのイベントと、
焼きそばなどの飲食ブースで楽しい夜を過ごしませんか？

■お問い合わせ:ひだまり川島まで ☎087-848-2877

「石清尾八幡宮秋季大祭」支援参加!

と き:10月19日(土) 宵祭 20日(日) 本祭

ところ:石清尾八幡宮(高松市)

■お問い合わせ:高齢協本部まで ☎087-899-6311

ご一緒に楽しみませんか?

♣ 高松教室(高齢協本部)

♣ 高齢協合唱団「それいゆ」(10時～12時)

☎田岡 087-886-1446

♣ 高齢協劇団「エルダーキャッツ」(18時30分～21時)

☎小西 090-1003-8568

♣ さんぽ会・里山ウオーク

☎吉田 090-5809-8400

♣ 讃木会 ☎三宅 090-7141-7297

♣ 夢を見る会 ☎木村 090-4501-3423

♣ ボウリング同好会 ☎嶋岡 080-3166-2342

♣ グラウンド・ゴルフ(G&G)同好会

☎岡田 090-9557-8050

◆ 麻雀を楽しむ会 ☎河井 090-2787-9963

・毎週月・水・金(11時～15時)

◆ ダンスを楽しむ会

・毎週金曜日(19時～21時)

木太南コミュニティセンター

☎木村 090-4501-3423

◆ 詰田川自然農園 ☎和泉 080-5660-7013

♣ 中讃地域センター

♣ 琴平コーラス スズラン(10時～12時)

☎山本 090-4787-4882

♣ 琴平・ダンス教室(13時～17時)

ダンス十八番

☎日野 090-3188-1672

♣ 歌声「さつき」☎宮崎 090-2781-0488

© ご意見・お問い合わせは各部会の代表または高齢協本部まで 高齢協本部 ☎087-899-6311