

香川県高齢者生活協同組合 2020年 第203号 (4・5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/> FAX 087-899-6312

今月のお知らせ

- 香川高齢協から
- 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
- 4・5月の予定表



高齢者生協は、組合員に支えられる「非営利の組織」

私たちの高齢者生協は、組合員で組織され、組合員の出資金で運営されています。そして組合員は出資金の額に関係なく、一人一票を持ち、総会や、総代の参加する総代会で、運営や経営内容を決定していきます。高齢者生協の活動に参加する組合員の特徴をみると、以下の四つに分類できます。

- (1) 地域で生きがいを求めて活動している（組合員活動）人
- (2) サービスを利用している人
- (3) 働いている人
- (4) 理念や活動に共感し、組合員になることを通じて社会参加する人

高齢者生協は、組合員の出資金で活動の資本をつくりますが、働く人、利用する人、活動を支援する人、組合員になることで社会参加する人など、様々な立場の組合員が出資をし、高齢者生協の活動を支えています。(2)のサービスを利用する人をはじめとして、(1)だけの組合員もいるけれど、(3)と(4)といった複数重複する組合員の方もいます。



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、元気な高齢者がもつ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。高齢協に入つて、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

ふくし



ひだまり村の利用者さんは、とても元気に明るく過ごしています。

それでも錢太鼓の山地さんは定期的に訪問してくださり、とても助かっています。
一日も早く、この騒ぎが収束し、平穏な日々が戻つてくることを願いながら、私たち職員も頑張っています。



写真は、季節の花を散らした作品。利用者さんが根気よく、コツコツと作ったものです。春が壁いっぱいに咲いていました。

とくに健康面には気を使い、免疫力を高めるために、天気が良ければ屋外での日光浴が日課で、体のためにしっかりと太陽を浴びてもらっています。

慰問は少なくなっていますが、

高齢者の運動療法

どのような運動をしたらいいの?



高齢者の運動療法では、特別な運動をする必要はなく、散歩や体操などの軽い運動でも、継続することで効果が得られます。

運動を続けることは、血糖コントロールの改善だけでなく、大血管症などを予防し、日常生活を送るために基本動作の維持や向上にもつながります。運動は一回十五～三十分、週三～五回以上行うように心がけましょう。

※武田薬品発行「糖尿病百科」より

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!

仕事おこし



組んでいる啓発活動のためにでき
た委員会です。

丸亀町商店街への自転車の乗り
入れ禁止を見守るために、毎日午前、
午後、夕方に二名体制で街頭に立つ
ていますが、自転車乗り入れ禁止の

現状は、理解がまだまだ浸透してい
ないためか、難しいものがあります
が、ただ、私どもの姿を見て慌てて
自転車から降りる人が結構いるの
で、少しほお役に立っているのではないかと自負しています。



委員会からのお願い

我々自転車委員会の活動は、あく
までもお客様が安心して丸亀町商
店街を楽しんでいただけるよう努
めることですが、まだまだ学生（中
学・高校生）の自転車の走行が目立
ちます。また、自転車だけでなくス
ケートボードで商店街を往来する
若者もいるので、目撃すると注意を
するようにしています。

熊本県の伝統的な花。一重平咲梅芯
の格調高い花だが、とくに花芯が華麗
で椿の王様といわれる。江戸時代から
明治にかけて熊本藩士とその後裔に
よって育成されてきたもので、肥後六
花（肥後シャクヤク・肥後花ショウ
ブ・肥後アサガオ・肥後サザンカ・肥
後ギク・肥後ツバキ）の一つとして、
熊本が花で、現在も愛好家が多い。

「商店街の安全とマナーを守る」

自転車委員会班長

森澤良一

自転車委員会の活動は

自転車委員会は、丸亀町商店街で

お買い物などを楽しむ皆さん、安
心して目的を果たせるように、高松
丸亀町商店街と高松北署、香川県高
齢者生活協同組合が連携して取り

暮らしの中の花

肥後椿（ひごつばき）



（撮影・高松市国分寺町如意輪寺跡）

小規模多機能型住宅介護 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



事業部

生きがい



五名ほどが集い、楽しいひとときを過ごしています。

会設立時の目標の「参加者五十名」はもう少しで達成できそうですが、これまでの月日を振り返ると、決して平たんな道程ではありませんでした。今でこそ開催日を平常心で迎えられるようになりましたが、スタートした頃には、だれもいな会場でひとりポツンとする自分の姿をよく想像したものです。その頃のことを思い出しながら、歌声「さつき」の誕生奮闘記をお届けします。

まず手始めは、お金と手間がかかる作戦からスタート。第一次作戦その一は、歌声「さつき」の紹介と次回以降のスケジュールに参加申し込み書を記載した案内状を友人・知人・親戚に配つてもらう人海戦術。その二は、会場の生涯学習センター掲示板に大型ポスター貼付。その三は、活動紹介ボックスに内容と開催日入りのパンフレットを常に配置。以上の作戦で毎日てんやわんやの忙しさでしたが、地道な活動が実ったものか参加者が二倍の二十名程度に。ただし、まだ何かが足りない。そこで第二次作戦開始。

歌声「さつき」の、令和二年二月現在の登録者は百三十名。開催日（第二・第四木曜日）には毎回四十

生きがい活動から出来る仲間づくり

西讃地域センター

生きがい事業部統括センター長
宮崎孝夫

歌声「さつき」代表
奥山ひろみ



歌声「さつき」誕生奮闘記

平成三十年九月、生きがい活動を仲間十五名でいよいよスタート！。当初、何の広報活動もなく、存在すら知られていない歌声「さつき」同好会は、九月、十月の開催日には残念ながら十名程度しか参加者はいませんでした。「このままではダメだ」と先行きは不安いっぱい。

そこで、参加された人たちからいろんなアイデアをいただき、あの手この手の作戦開始。

まず手始めは、お金と手間がかかる作戦からスタート。第一次作

戦その一は、歌声「さつき」の紹介と次回以降のスケジュールに参加申し込み書を記載した案内状を友人・知人・親戚に配つてもらう人海戦術。その二は、会場の生涯学習センター掲示板に大型ポスター貼付。その三は、活動紹介ボックスに内容と開催日入りのパンフレットを常に配置。以上の作戦で毎日てんやわんやの忙しさでしたが、地道な活動が実ったものか参加者が二倍の二十名程度に。ただし、まだ何かが足りない。そこで第二次作戦開始。

ティーサービスセンター

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、家庭的な雰囲気でスタッフ一同お待ちしています♪

Tel 087-845-7182 • FAX 087-845-7189

第二次作戦その一、丸亀市の広報誌に掲載を依頼。その二、西日放送ラジオカーでの紹介。その三、「四国新聞」の「遊・友・知的」コーナーでの紹介等々、矢継ぎ早の外部に向けての広報活動を展開。その結果、短期間で参加者が増えるという快挙を成し遂げ、参加者は三十五名ほどに。

ここでひと安心と思う間もなく、二、三ヶ月が過ぎると二十五名に



第二次作戦は、「四国新聞」の「今週どこ行く?」「情報ナビゲーション」「木曜俱楽部」のコーナーでの開催日の掲載です。これは効果絶大で、参加者は三十名、三十五名、

またまた逆戻り。ガックリしましたが、ここは頑張りどころと情報を求めて他の歌声グループへ武者修業に。

選曲や曲目のリクエストなどを始め、進行の仕方や休憩時間など、気配りが行き届いており、「楽しかったね」と、ほのぼのとした気持ちで帰つていただけるような雰囲気づくりも勉強になりました。現在の歌声「さつき」のベースになつているものが、武者修業で育まれたような気がします。

「さつき」が出来上がりましたが、今は何よりも歌声「さつき」を通じて、仲間づくり、絆づくりのお手伝いをさせていただくこと、楽しんで過ごしていただくとの大切さを感じています。



またまた逆戻り。ガックリしましたが、ここは頑張りどころと情報を求めて他の歌声グループへ武者修業に。

いかがでしたか、歌声「さつき」奮闘記！一度ぜひ、歌いに来ませんか？お待ちしています。

歌声「さつき」は、「元気に樂しく明るく人生百年」を合い言葉に、これからも、日々青春、日々前進で仲間の輪を広げていきます。

※高齢協の青梅理事長が歌声「さつき」の見学に。ただし、歌は苦手、いやオンチ？とかでみんなの笑いを誘っていました。

移動スーパーとくしま
23号車/拠点:キヨーエイ空港店
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！





4~5月 さんぽ会・里山ウォーク 行事案内

「さんぽ会」スケジュール

■ さんぽ会総会

- ★日 時 4月5日（日）午前11時～午後1時予定
- ★場 所 ルポール讃岐 2階会議室
- ★昼 食 会議室で用意しています。（会費にて負担）
※受付にて2020年度会費2,000円を徴収させていただきます。

■ 愛媛「とべ動物園」と「石手寺」散策

- ★日 時 5月17日（日）
- ★出 発 JA木太 午前8時30分⇒仏生山ハローズ 9時
(帰着予定 午後5時30分頃)
- ★参加費 7,000円（バス代・高速料金、動物園入園料、昼食代込み）

「里山ウォーク」スケジュール

■ 高知 自然王国白滝の里「野地峰」1,297m

- ★日 時 4月26日（日）
- ★集 合 仏生山ハローズ 午前7時30分（帰着予定午後7時30分）
- ★雨具持参
- ★参加費 2,000円（ガソリン代及び高速料金）

■ 愛媛 360度大展望の「伊予富士」1,756m

- ★日 時 5月10日（日）
- ★集合場所・時間 仏生山ハローズ 午前7時30分出発
- ★参加費 2,000円（ガソリン代・高速料金）
- ★弁当・雨具持参



地域活動



二月十四日（土）・二十八日（土）
高齢協本部周辺の伐採と整備作業
を行いました。

十四日と二十八日の二日間で
「ひだまり村」周辺の雑木と竹の
伐採と整備を実施しました。

地域活動委員会のメンバーの津
田さんの呼びかけで、二日間で延

べ十六名のメンバーがボランティ
アとして参加してくれました。

当日は午前九時に高齢協本部前
に集合。早速、本部西側の法面（の
りめん）の伐採作業開始。

その後、駐車場南斜面の竹も処
理。大変な作業でしたが、ボラン
ティアの皆さん、本当にありがとうございました。お陰さまでと
てもスッキリと綺麗になりました。

本部事務所一同

三月二十日午前九時三十分から
寺周辺の草抜きと清掃を行い、十
時からひだまり霊廟にて春の法要
が執り行われました。

法要は、青梅理事長ほか、大勢
の関係者のご出席のもと、しめや
かに執り行されました。

終了後は圓通寺本堂で野田住職
のお講和を拝聴した後、茶話会に
移りましたが、茶席の話題はもつ
ぱら新型コロナウイルス感染症に
終始。皆さん、それぞれに気持ち
は重たいようで、高齢協で何が出
来るのか等々、話は尽きませんでした。

ご出席いただいた皆さん、あり
がとうございました。

専務理事 伊賀昌吾

ひだまり俱楽部「春の法要」
三月二十日（金）・圓通寺（高松
市）にて春の法要が執り行われま
した。



インタビュー

人・ひと・ヒト

高齢協には
ステキな人がいっぱい！

「今月の主役」

高齢協副理事長

松本静香さん

——高齢協との関わりは？

今から二十年ほど前になりますが、私が仲間と一緒にIT関係のNPO法人を立ち上げたとき、協力していただいたのが高齢協創設にご尽力された内海正清先生だったんです。そのときの出会いがそもそもきっかけです。当時先生は、副理事長でしたが、とてもエネルギー溌々で、バイクに乗つて走り回っていたお元気な姿を今もよく思い出します。私はまだ三十代だったので、尊敬する内海先生のすすめであればと、一も二もなく組合員になりました。

——入会してからはどんな活動を

内海先生は私がやりたいことや思いを受けとめてくれる人だったので、当時の私は何もできませんでしたが、大きな心で見守ってくれていたように思います。入会してから出会つ



——松本さんの今後の抱負は？

これからどんな人と出会いえるか、どんな人との縁ができるかわかりませんが、人との出会いで人生が変わると思っています。ただ、良い出会いのためには、私自身がしっかりと考えやブレない行動、信頼してもらえる人間であることが求められます。そういう人になるために、自分が何ができるか摸索しながら、仕事の幅を広げていきたいと考えています。数年前から心理の資格と大卒の資格を取るために放送大学で勉強中ですが、学びも自分の人生を豊かにする大切なことなので、目的が達成できるまではコツコツと続けていくつもりです。

——副理事長としての思いは？

微力で何ができるかわかりませんが、少しでも高齢協発展のお手伝いができればと思つ

ています。内海先生と中村前理事長に次いで、青梅新理事長との出会いを感謝しつつ、副理事として努めさせていただきたいと思っています。

生きがい



手綱として後部に車輪を付けた「春駒」という名の郷土玩具となつて、荒れた竹林の再生に取り組む今なお健在である。

一方、中国のお祭りに使われていた「高足」という木で作つた履物が日本に入り、室町時代に田楽（でんがく）というお祭りに使われていたものが、江戸時代になつて二本の竹にそれぞれ足を乗せる横木を付けた現在の型になつたといわれ、「春駒」、「高足」にも、なにかしら祝福的な意味がうかがえる。

竹馬の面白さと興味は曲芸技にあり、足を乗せる横木をだんだんとせり上げ、高い屏や梯子（はしご）の上から乗つては、ノッシ、ノッシと歩いたり、片方の竹を背に掛けての「ケンケン歩き」や、乗つたまま日本の竹を摺り合せて音をたてる「カツオ節」など、それぞれの子どもたちが工夫を凝らし技量を磨きながら冒険に挑んでいました。

かぐや姫プレイパーク代表 竹森 康彦
春の残雪が溶けだすと竹馬の季節となり、ドロンコ道を竹馬の“御成り”が始つていた。
幼い頃から仲の良い友だちのことを「竹馬の友」といわれているよう、竹馬は古くから子どもたちに寄り添ってきた遊びであった。

平安時代に、笛付きの竹を両足に挟み、片手で柄の部分を握つて駆け回るという遊びが竹馬の始まりともいわれ、この型は、後に馬の頭と

「こんびらタケノ」のオーナー制度で、荒れた竹林の再生に取り組むまんのう町の竹森さんたちのグループが四国新聞で紹介されました。



また、同紙の三月二十四日付け

紙面の「記者ノート」でも、「オーナー制度で団らんも」のタイトルで、「写真的撮影で竹林に車で向かう

家族が、意気揚々と車に乗り込む子どもたちの姿を見て温かな気持ちになった。オーナー制度によって家族団らんも生まれているのかもしれない。」と書かれていました。

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』

あなたを守り隊手帳

丸亀町クリニック通信⑤

丸亀町クリニック・豊永慎一先生



夜間頻尿は泌尿器科の病気 だけではない！

寝ているときに、排尿のために起きなければならぬ状態が、夜間頻尿です。四十歳以上の男女で、約四千五百万人が、夜間頻尿の症状を有し、加齢とともに頻度が高くなりまます。排尿回数が二回以上になると生活の質（QOL）が低下すると言わ

れています。

夜間頻尿というと、前立腺や膀胱の疾患で泌尿器科を受診するイメージがあります。

しかし、昼間は症状がなく夜間のみ尿量が増える「夜間多尿」では、原因となる病気は全身疾患のことが多く、内科で対応する病気が多いのです。高血圧症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群などか挙げられます。

高血圧症の方は昼間に塩分を取りすぎると塩分とともに体液が貯留してしまい血圧が高くなります。そして昼間に余分な塩分がうまく排泄されなければ、夜間に排尿が持ち越されて夜間頻尿に繋がります。それでも体液量が減らなければ夜間を通して高血圧状態が続きます（夜間高血圧）。そして朝まで高血圧が持ち越されると、いわゆる「早朝高血圧」の一因となります。

早朝高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の引き金にもなりますので気をつけなければなりません。

また夜間高血圧や早朝高血圧は腎機能を悪くしますし、逆もまた然

り。腎機能低下が高血圧を増悪させます。

このように夜間頻尿がある方は高血圧症が隠れているかも知れません。症状があれば、一度せんし、塩分を取りすぎているのかかもしれません。症状があれば、一度医療機関へご相談されてみては如何でしょうか。



丸亀町クリニック待合室

くらしのお困り事ありませんか

お庭の草刈り・剪定 納戸・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

エッセイ



「忘れたことを忘れる？」

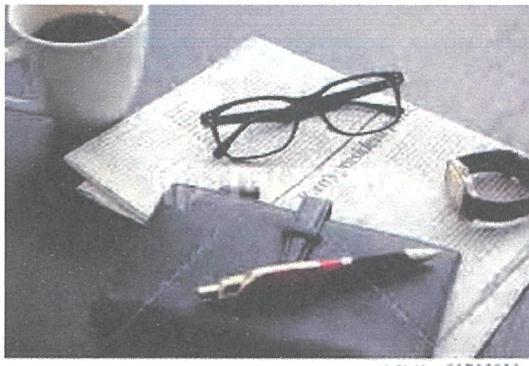
このところ反省することが多くなってきた。

まず一つは忘れ物をしばしばやつてしまふ。眼鏡、携帯電話、ペンケースをどこかへ置いたままに忘れて、出かける間際まであちこち探しまわる。そんな自分に、無自分で腹を立ててイライラする。

次には、他人様の名をすつとは思ひ出せない。日ごろから親しくさせてもらっているのに相手の姓も名も出てこない。簡単なあいさつをかわして別れたあと、何というお方だったのだろうと考えあぐねる。

何かの拍子にパッと出てくることがあり、それはそれで安心できるのだが、そのうち思い出すべきことを忘れてしまう。忘れたことを忘れ

てしまうのだから厄介だ。
ラジオの深夜放送のファンで、何かのコーナーでずいぶん心打たれた内容の話し手の名前を覚えておこうと念ずるのだが、朝になると失念してしまっている。



みようかという気になるのだが、時間を感じるにつれそのことを忘れている。
物忘れのことを昔は健忘症などと呼んだものだが、忘れたことをまるで気にしない点が健やかに映るのかもしれない。

新聞に図書の紹介をするページがあり、「ここに目を通すのが毎週の楽しみになつていて。これはぜひとも手に入れておきたい」と考えると、書名、著者名、出版社名など手控えするがこれもメモをしたきり忘れてしまつていてることがしばしばで、これは出費を抑えられるので、まあ悪いばかりではないようだ。

わが家は、八十路半ば過ぎの亭主と、八十五歳に差しかかった細君の二人暮らしである。亭主たる小生が呆け始めるのを待つていたかのよ

うで消える。細君の携帯を出させて音を便りに探し出す。これは便利だ

が、細君の電話が充電忘れになつて音を便りに探し出す。これは便利だ

いることが往々にしてあるのだ。
やがてのことには、わが家の兩人は、互いに相手を忘れるのだろう。

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
アモウ装飾グループ
株式会社 マルテン
高松市仏生山町甲75-10
電話：087-889-2360

2020年4・5月 行事案内

第22回 総代会開催のお知らせ

■日時 2020年6月28日(日) 午後2時~

■場所 丸亀町レツツホール(2階)

■総代会議案書は、2020年6月初旬にお送りします。

■連絡先 高齢協本部 ☎087-899-6311

歌声「さつき」参加者募集

丸亀市中央生涯学習クラブ 5階音楽室で定期的に開催しています。(注/

新型コロナウイルス感染症予防のため、しばらくお休みしています)

詳細は☎090-2781-0488(宮崎まで)

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「エルダーキヤツツ」(18時30分~21時)

☎小西 090-1003-8568

◆さんぽ会・里山ウォーク

☎吉田 090-5809-8400

◆讀木会☎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