

香川県高齢者生活協同組合 2020年 第202号 (2・3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://koureikyuu.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
- 2・3月の予定表



高齢者生協は「非営利の組織」

高齢者生協は「非営利の組織」です。営利組織は経済的利益が最優先で、いかにして利益をあげ、出資者に分配するかが経営の根本です。

これに対して、高齢者生協は、組織の共通の理念や組合員の願い（利益）をいかに追求するかが根本にあります。

ただし、非営利といっても、利益（協同組合では「剰余」といいます）、剰余を出してはいけないということではありません。高齢者生協の事業活動を継続するためには、適切な剰余の確保は当然必要です。

「高齢者生協」の非営利とは、私利・私欲ではない、みんなの共通の理念に基づいた運営にあるといえます。

高齢者生協の組合員には、運営に参加する権利が一人一票ということとで保障されています。出資金の額、立場や職責に関係なく公平な運営が可能な組織です。

意思決定は、多数決で決まる場合もありますが、しかしその基礎には、共通の想いや理念があることを忘れてはならないと思います。

※日本高齢者生活協同組合刊行冊子より

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合いませんか。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



ひだまり村のクリスマス会

池田亜葵子



十二月二十四日、香川ひだまり村
デイサービスのクリスマス会が行
われました。

プログラムの午前の部は、利用者
さんたちのハンドベル演奏。楽しい
クリスマスソングを二曲演奏しま
した。みなさん、一カ月ほど前から

練習を続けたかいあって、息の合っ
た演奏を披露してくれました。



また、組合員の山地さんによる銭
太鼓のオンステージをみなさん目
を輝かせて見入っていました。



サンタさん登場！サンタは誰？

プレゼントを持ったサンタさんが
サプライズで登場。みなさん大喜びで
した。

昼食はクリスマスのご馳走のピ
ザやチキンナゲットなどに舌鼓を。
午後はボランテニアのみなさん
によるフラダンスがあり、昔懐かしい
曲のときは利用者のみなさんも手
拍子をして、とても楽しいひととき
を過ごしました。

三時のおやつはもちろんクリ
スマスケーキです。こうして、クリ
スマスならではの一日はあつとい
うまに過ぎていきました。

赤いドレスでこんにちは！



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！



ひだまり村のステキな入居者さん、多田マチエさんをご紹介します。

池田亜葵子

多田マチエさんは大正二年二月二十二日生まれ。昨年十月に自宅のあるさぬき市市役所の方が、百歳のお祝い記念の表彰状と金盃がひだまり村の多田さんのところへ届きました。

利用者のみなさんが集うロビーで表彰状を受け取った多田さんは、「昔、会社が募集した火の用心の俳句が入選して、全社員の前で表彰されたときよりも嬉しい」と、安倍総理からの表彰がとても嬉しいと喜んでいました。

「やっぱり長生きせんとかあかね！」と少し興奮気味で気持ちを語

ってくれました。

多田さんは読書が趣味で、娘さんが図書館で借りてきてくれた人生論などの本をいつも読んでいます。



一〇〇歳のお祝いの表彰状と多田さん

で、訪問のお医者さんから「どこの大学にいらつしやつたのですか」と訊かれるそうです。

若い頃は汽車に乗ってボウリングに行ったり、会社の車内旅行や家族旅行を楽しんでいたそうですが、富士山にも登ったことがあるのだと話してくれました。

多田さん、いつまでもお元気で、もっともっと長生きしてください！

ちょっとひと言

お薬の飲み忘れはしていませんか？



ついうっかり飲み忘れてしまった！大丈夫かなと慌てたことってありませんか。飲み忘れ防止は◆薬を食卓の上に置いておくこと。◆家族に声をかけてもらう。食事の度に「薬飲んだ」と声かけをしてもらうことをおすすめします。◆携帯電話などのアラーム機能を利用する。薬を飲む時間にアラームが鳴るよう設定します。◆一回分ずつの薬をカレンダー上のポケットに入れておく、確かめるようにします。
※香川県後期高齢者医療広域連合のリーフレットより

デ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 (洲崎寺近く)

TEL 087-845-7182・FAX 087-845-7189



「ケアの質を高める」

専務理事 伊賀昌吾

(1) ケアの質の強化は、専門書で勉強するなど単なる教科書どおりの研修では身につけません。目の前の高齢者を相手にしたことが、「生きた」最高の研修です。事業所は毎日が戦争、様々な困難な課題・事例に遭遇していると思います。特に認知症の方のケアにはとりわけいろんな物語があります。その時々、その困難な出来事をスタッフはどのようにに判断し、克服してきたのか。利用者が落ち着きを取り戻した例、笑顔が出始めた例、そしてその結果、利用者家族が喜んでくれた例など。

いろんな実践があると思います。そうした実践はスタッフがどう取り組んだから出来たのか？実践を評価し、スタッフみんなが共有する

ことがとりわけ重要です。

(2) 苦勞してやり切れた実践はスタッフ個人の「自信」になります。

その実践を担当者会議等で共有し、他のスタッフが実践していくことに意味があるのです。チーム一丸で取り組めた実践は「団結」「チーム力」への確信につながります。こうした実践が仲間の中で積み上がると、お互いに信頼感も生まれます。

(3) ケアマネ等への営業は、こうした実践体験が裏打ちして、自信を持つて行なうことができるようになります。スタッフも自ら係るケースについては語ることができます。

スタッフ自身が自らの口で語ることには、説得力があります。利用者本人や家族の方たちから口コミでそうした内容が広がれば確実に営業になります。それが必ずや利用者増につながります。

このケアの質が、選ばれる介護事業所として、数字に一喜一憂することのない地域から信頼される事業所として、様々な課題に取り組むこ

とになっていきます。

(4) 今年、山形の介護事業所では、若手スタッフが自らの友達を介護スタッフとして誘うという例が複数生まれています。

現場のケアに自信を持っているということ、働く仲間の人間関係が良好で、自慢できるからこそ誘っているのだろうと思います。

そういった現場づくりの鍵が、フラットな立場の話し合いです。

最後になりましたが、踏み込んだ話し合いのなかには共有すべき「お宝」が満載です。

またこれまでのお話は、数字がよい現場も同様に考えるべきところですよ。

長々とご拝読いただき誠にありがとうございます。

この寄稿は、ワーカーズコープセンター事業団の坂林副理事長が高齢協本部に來られた時、私が是非ともお願いして、時間がない中でお話しいただいたものです

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



会員募集



カラダもココロも新時代へ

2020 始動！

ボウリングで健康づくりを始めよう！

ボウリングで

- 筋力の維持・向上
- 基礎代謝の維持・向上
- 免疫力アップ
- 生活習慣病の予防



「ボウリング同好会」会員募集！

毎月第2火曜日 ボウリング大会実施。初めての方でも大歓迎！

■連絡先 TEL080-3166-2342 鳴岡まで

3~4月 さんぽ会・里山ウオーク 行事案内



「さんぽ会」スケジュール

■愛媛・「七折梅園」と「とべ動物園」散策

★日 時 3月8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）

★参加費 7,000円（バス代・高速料金、動物園入園料、昼食代込み）

■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。

「里山ウオーク」スケジュール

■愛媛 360度大展望の「大谷山」507m

★日 時 3月29日（日）

★集合場所・時間 仏生山ハローズ 午前9時出発 仏生山ハローズ 午後4時
帰着予定

★参加費 2,000円（ガソリン代・高速料金）

★雨具持参

■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）

地域活動



一月二十六日(日)「山西会民謡
舞踊のつどい」で、さぬき満月会
が華やかに踊りを披露!

翠扇会四十周年記念「山西会民謡
舞踊のつどい」が盛大に開催され
ました。



さぬき満月会の踊り

この日、大ホールは大勢の民謡愛好家で埋まりました。熱気溢れる雰囲気の中で浜田県知事、大西高松市長の挨拶から始まりました。翠五団体の総称であり会員総数は四十一名、年齢は二十歳代から八十歳代までと幅広く、山西哲子会主が昭和五十五年に立ち上げて以来、踊りを通じてふるさと香川をはじめ日本各地の民謡舞踊の伝承と普及に取り組んでいます。

これまで“心で踊る”ことをモットーに、「空海いろは音頭」「讃岐うどん音頭」など国内はもとより海外でも、数多くの舞台で日本人の「心のふるさと」ともいうべき伝統芸能の民謡や新舞踊を創作しご披露してきた「山西会民謡舞踊」ですが、本日の公演では、新春にふさわしい華やかな舞台とあすなる保育園児と国分寺キッズ&レインボーキッズの子供たちが「正調一合まいた」の円舞でかわいい華を添えました。

さぬき満月会の皆さまも「高松小唄」、「讃岐ソーラン」などを楽しくも華麗に円舞しました。



客席の青梅理事長

素晴らしい円舞もあつという間に時が過ぎ、フィナーレは出演者全員による「讃岐うどん音頭」の総おどりで艶やかな舞台の幕をおろしました。

当日、高齢協と「元気やしまの会」が会場内で行われたこれまでの「屋島山上さぬき満月まつり」のパネル写真展の準備・片付けなどをお手伝いしました。お手伝いの皆さまありがとうございました。

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 ひろゆぎ
藤澤博之
090-1325-1299



お家の前までお伺いします!

地域活動



石清尾八幡宮で除夜祭 ―石瀬尾八幡宮除夜祭―「地域活性化行事」

令和元年・大晦日十二月三十一日に恒例の「年越し新春イベント」の石瀬尾八幡宮除夜祭が行われました。

八幡神交会ははじめ丸亀町商店街振興組合の後援で今回第二十二回を迎えることとなりました。

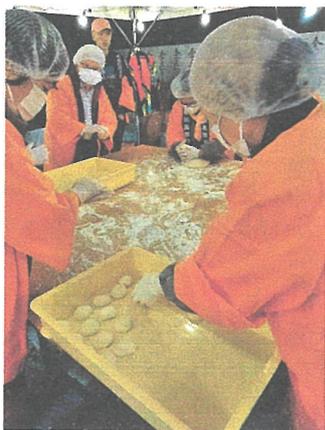
もちろん高齢協も「初餅つき紅白福もちふるまい」などで大いに共催させて頂いております。

今回も、仕事おこし事業部より餅つきや拝殿前の警備に、また満月会の皆さまが、餅を丸めて袋詰し参拝者に振る舞うなど、合わせて二十名の方が参加いたしました。

参加の皆さんは大晦日の夜十時に、拝殿下の大型テントに集合し準備を開始。この日の気温は二度と張り詰めたような寒さの中での準備作業、温かいうどんの接待が本当に嬉しく美味しかったです。

紅白の福餅を合計六〇キロ（十八臼）については準備でき次第、大勢の初詣参拝者に対し無料配布が開始されました。

やがて年も暮れる中で大勢の詰めかけた市民の熱気の中、新年のカウントダウンが始まり、厳かに令和二年の年が明けました。その瞬間には一斉に歓声が上がって、新年を祝う参拝者で沸き立ちました。



を肌で直に感じる事ができて感無量でした。そして、高齢協のお一層の発展と、仲間の皆様笑顔で楽しく仕事ができますよう祈念いたしました。

その後、紅白の餅と一五〇〇食分用意していたうどんの接待は終了しましたが、大勢の参拝者はまだまだ途切れることなく警察官、警備の方の適切な誘導によって初詣りの列が続き、おぜんざいの接待テントへと向かっておりました。

最後に青梅理事長から、「今年の除夜祭が、協力いただいた高齢協の皆さまのおかげで無事に終了したことを感謝申し上げます。ありがとうございました。」とのご挨拶がありました。

専務理事 伊賀昌吾

今回、初めて拝殿内での鏡開き式に参加させて頂きました。このような誠に靈験豊かな臨場感



事業部
生きがい



「たこ」
かぐや姫ブレイパーク代表
竹森 康彦

たこ揚げは、もともと子どもの遊びではなく、子どもの健康祈願や豊年への占い、祈り、感謝などの祭典行事の意味を持っていたものの、後になって軍用として部隊の目印や狼煙（のろし）の代用などにも使われ「旗」と言われていたという。

たこの起源は古く、文献には今から二二〇〇年前にギリシャの物理学者アルキメデスが初めてたこを揚げたと記されている。日本には、平安朝以前に中国から伝えられ、幡

（はた）とか、空中を飛ぶ鳶（とんび）の姿に似ているところから紙鳶（しえん）などと呼ばれていたという。その頃のたこ揚げは、独楽（こま）師などと同様に、たこ揚げ職人の仕事であった。たこ揚げはやがて貴族階級で遊ばれ、武士の手に移り、江戸時代になってやつと庶民のものとなり、全国的な広がりをみせてきた。

その名も関東では「たこ」、関西では「いか」、中国地方では「たつ」、群馬では「たか」、長崎では「はた」などと呼ばれ、龍（たつ）の字も残っている。

年末から正月にかけての激しい北風に乗せてたこを大空に舞いあがらせるたこ揚げは、子どもたちはもちろん、大人まで夢中にさせる。

青い空にびったり張りついたように安定し、糸がぐーんとしなる時間がたまらない。たこ揚げの醍醐味でもある。風の向きを考え、シッポの長さを調整しながらのたこ揚げは、まさに生きた学習でもある。孫たちに手ほどきしながら故郷の遊びを伝えてほしい。

「こんびらタケノコ」のオーナー

になりませんか？

こんびらタケノコは表面が白く、うまみ成分のチロシンを多く含み、えぐみ成分のシュウ酸が少なく、美味なタケノコとして有名です。こんびらタケノコの再生のためにオーナー制度を取り入れました。



■募集日程 一月〆

■区画 まんのう町

■費用 一区画(八〇m² × 一〇m × 八m)

■申し込み先 TEL090-6889

10312(竹森)

■申し込み受け付け後、現地へご案内します。

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④

丸亀町クリニック・豊永慎二先生



しんどい運動を続けなければ

健康を維持できない？

運動は、健康の増進や維持、生活習慣病予防のために必要であることは万人の知るところです。最近健康に対する意識が高く、頻繁にジムに通ったり、毎日ジョギングを行なったりする人もいます。このような方は見た目にもはつらつとしていて、スマートで羨ましく思いますが、はいざ自分も運動をというとき、「しんどそう」「きつそう」という

印象があり、大切だとはわかっていてもつい敬遠してしまうという人が多いのではないのでしょうか。

しかし、はたして「しんどい」「辛い」運動を続けなければ健康は維持できないのでしょうか。それが違うんです。アメリカの調査研究によると、辛いと感じるような激しい運動をしている人は、辛い程度程度の軽い運動を習慣にしている人よりも死亡リスクが高くなる可能性があらることがわかりました。ちなみに、軽くても運動する人は、全く運動しない人よりは死亡リスクが低いそうです。

ではなぜ、激しい運動は良くないのででしょうか。この理由はまだはっきりわかつてはおりませんが、医学的に考えられるのは心臓や血管などに過度の負荷をかけてしまうということです。それと、活性酸素が悪さをしていると考えられています。活性酸素は細胞を酸化して老化的原因となります。運動をやり過ぎると活性酸素が増え、あちこちで細胞を攻撃して老化を促して寿命を

縮めてしまうと考えられています。過ぎたるは猶及ばざるが如し！運動もほどほどが良さそうです。

適度な運動の目安としては、「会話が出来る程度の運動」です。運動を始めるなら一人より複数の人とされる方が長続きすると言われますし、楽しく会話しながらすればさらに健康にも良いのではないのでしょうか。



丸亀町クリニックの運動器具

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

エッセイ



樹木のあたたかさ

木が好きである。それも人間の腕では抱えきれないような大樹を見ると、そっと近寄っていき、まずは手の平で肌をなでてみる。日の光を浴びているときはあたたかさが伝わってくる。

なんともいえず懐かしさがしみてきて心が安らぐ。人間として生きている幸せを感じる。

琴電にのってしよつちゆう高松とわが家のある町を往来する途中で窓の外を眺める。沿線に木は多いが、下車して触れてみたくなるような姿の樹木はさほど多くはない。すつきりと樹容のととのえられた庭木もいいが、屋敷林の片隅ですっと年月に耐えてきたような古木が、自ら枝をまとめて風に吹かれている

姿などはまことに好ましい。あの木の下に立つためにはどの駅で下車してどう道をたどっていけばいいのか、迷ってしまう。

街歩きをしていて、ふと見かけた美女にちよい惚れしたときのように、見るだけで満足するあたり自分の老いを思わざるを得ない。

いま琴平線では三條駅と太田駅の間の複線化と新駅「伏石」の建設が進められている。三條駅のすぐ南手の線路わきに工事用の重機が駐めてあり、その邪魔になったのか一本の大木の太枝が数本伐られてしまった。かなり乱暴な伐り方で、見ても無残といった姿になっている。この大樹についてはだいぶん前にほかの場で文章にしたことがある。その折は主幹の上端の大枝がほとんど全部伐られて丸坊主になった。ひどいことをする人がいるもんだと嘆いてみたが、やがて年月を経ると再生した枝が伸び、とてもいい姿になった。

枝落としての仕事も玄人の手にかかるとこうまで見事によみがえる

のだと舌を巻かせられた。

後に察したが、幹に比して上部の枝が育ちすぎると主木の幹そのものが風を受けて倒れたりすることがあるので枝打ちするのだ。



今回の枝伐りはそうした配慮がなされたのかどうか、北側の半分だけが太枝落としされている。以前のようになまなく枝を伸ばして、いい姿の大木に戻るのか、心もとないが、それを見届けるには我が生命が続くかどうかの方が心配だ。

話はころりと変わるが、令和二年の連用日記は三年連用にした。令和元年十二月三十一日までの日録は五年連用のものを二冊使った。令和二年も五年連用を使うという法も

あつたが、五年用を使いきるだけの寿命があるとも思えない。自分の老いを日常の中でしばしば思い知らされることがある。使い残りの多い日記帳を机底におきざりにしては、未練がましくもこの世に迷い出てくるのではないかと案じられてならない。

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

2020年2・3月 行事案内

ボウリング大会参加者募集

ボウリング同好会では毎月第2火曜日にボウリング大会を開催しています。仲間づくり、体力づくりに関心のある方、一度参加してみませんか？お気軽にお問合せください。

■連絡先 ☎嶋岡 080-3166-2342

ひだまり倶楽部の春の法要

令和2年3月に予定していますが、日時は未定です。

場所 ひだまり霊廟(高松市西ハゼ街 336 の1)



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