

香川県高齢者生活協同組合 2020年 第206号 (10・11月号)

# ひだまり



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
- 理事会報告
- エッセー
- 10・11月の予定表



## 高齢者生協の事業と活動

高齢者生協の活動の柱「仕事おこし」について

「仕事おこし」は重要なテーマ

「仕事おこし」は、今後とても重要なテーマになります。

「すこやかに生き、老いていく」ために何が必要なのか？働くということは人のためになること。元気なうちは働く。多少障がいがあっても働く。生きている喜びを実感できることです。

年金プラスアルファの仕事

雇用も社会保障も不安な社会ですが、地域に必要な仕事を見出し地域で仕事を起こす。地域を住みやすい、安心して暮らせる場に再構築していくことが求められています。

当然そこには高齢期の「家の近くで、年金＋アルファの仕事」も含まれます。

「地域に役立つ仕事」を

現代は労働に効率性が強く求められ、「働く」ということがすべて労働市場に引きずり出されています。そして、「働き」はお金のみで評

価されることに慣らされてきました。しかし、「地域に役立つ仕事、人のためになる仕事」と捉えたとき、私たちが取り組むべき仕事は幅広く、評価も多様であり豊かだと考えられます。知恵と力の出しどころです。

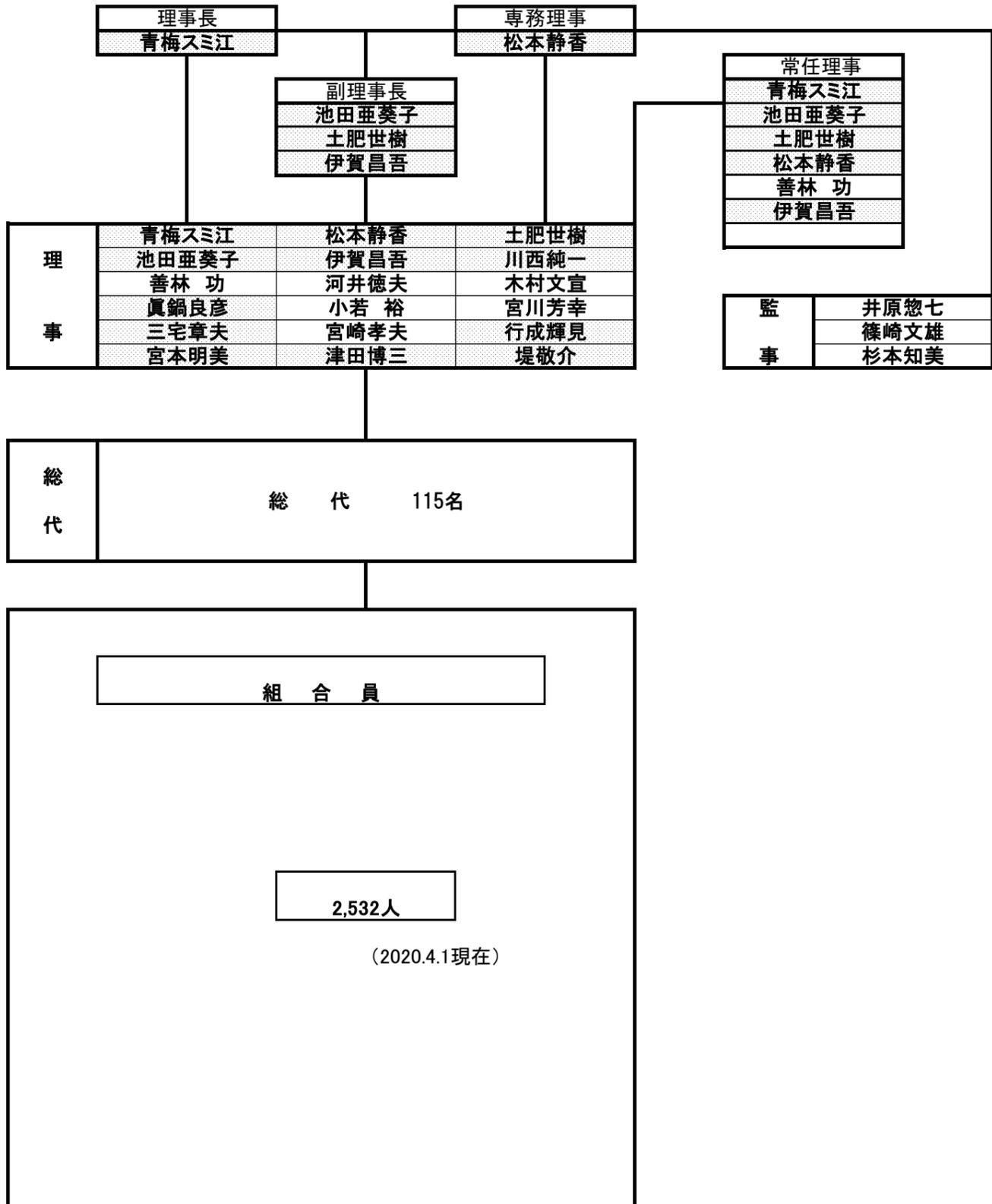
## 地域の方たちとつむぎ

私たち高齢者は、高齢者をはじめとする、より多くの人の幸せを理念に掲げた協同組合として、社会と地域の有り様と困りごとに注目して、組合員とそして多くの地域の方たちとともに協力をして訴え、自らも困りごとを解決していくために努力します。

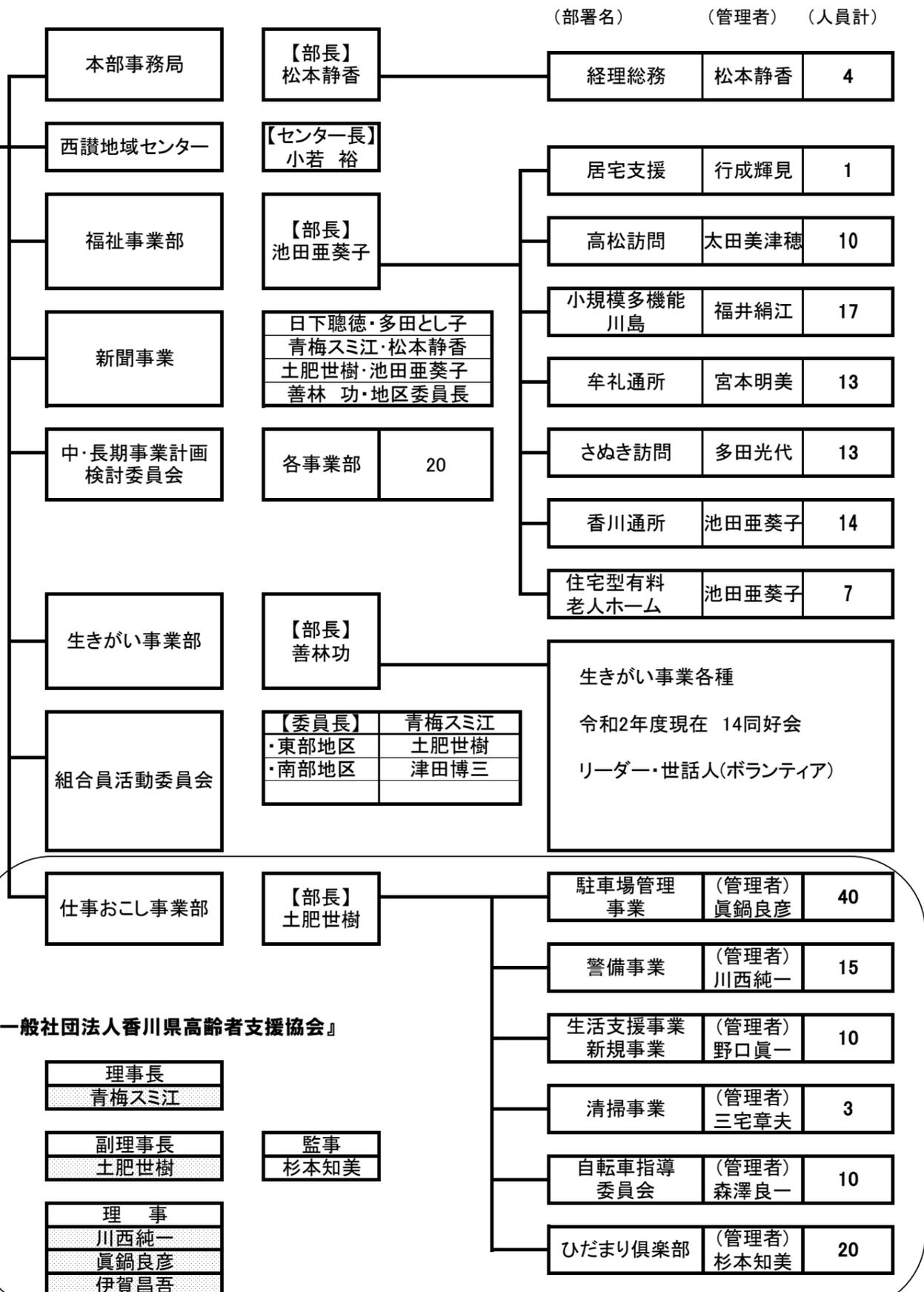


香川県高齢者生活協同組合・一般社団法人香川県高齢者支援協会  
組合員及び経営事業組織図

令和 2年9月30日 就業者



《専門部》





## 8月・9月理事会だより

令和2年度 第3回理事会が8月11日(火)・第4回理事会が9月18日(金)に開催されました。

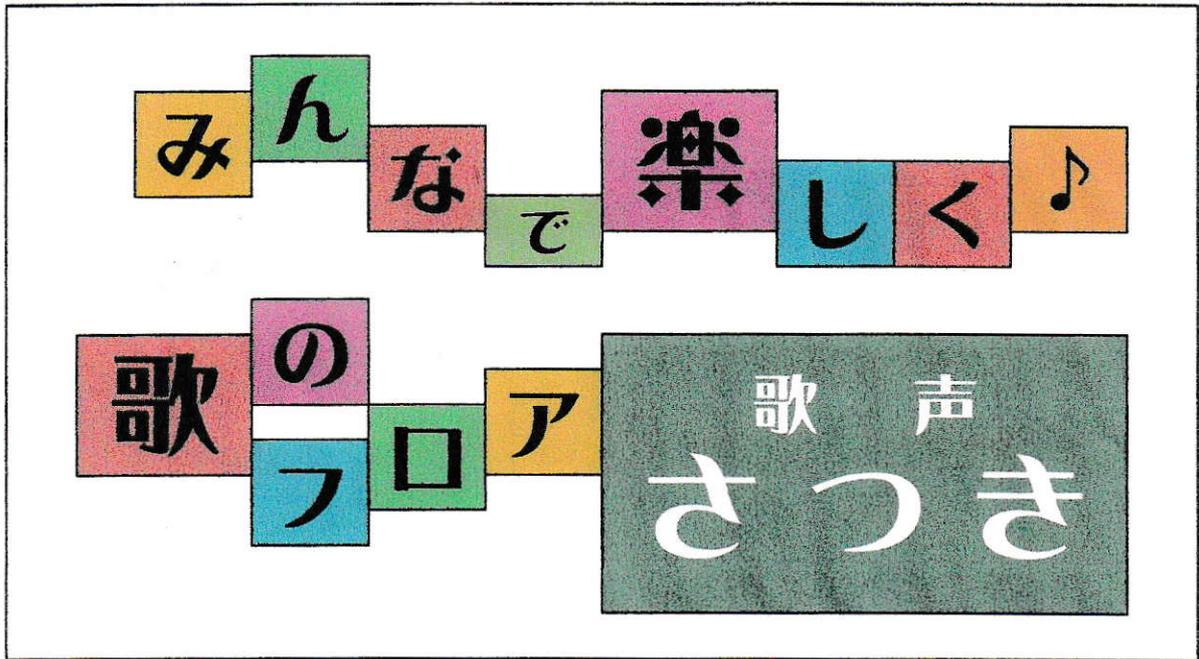
### 審議検討事項

- 9月の役員交代に伴い、組合員及び組織図を改正しました。
- 訪問事業所「ひだまりステーション」の新規開設に伴い、今後の申請手続きや事業計画について審議されました。(第3回)  
同事業所が9月15日(火)に営業を開始しました。
- 新型コロナウイルス感染症の準感染警戒期における対策について審議しました。
- 組合員の加入者数・出資金額の状況報告があり、新規加入者・増資強化月間を実施することを協議しました。

### 報告事項

- ▽7月度月次損益状況(生協・支援)について報告がありました。
- ▽各事業部からの活動報告や今後の予定行事の確認をしました。
- ▽ひだまり倶楽部「秋の法要」を、9月19日(土)に圓通寺(西ハゼ)で執り行いました。

香川高齢協の組織状況	
2020年8月末現在	
組合員数	2,487名
出資金額	13,989千円



- ☆ 青春の「ひとこま」「ひとこま」の思い出曲を、みんなで声をそろえて唄おう！  
なつかしの歌謡曲・フォークソング・ロシア民謡・叙情歌・童謡唱歌
- ☆ お友達同士・ご夫婦・おひとりさま歓迎  
… 声出して、体動かし、心も体も若返りましょう ♪♪
- ☆ 楽しい一時を「なかま」と一緒に！「うたごえ」の輪をひろげよう

開催日 毎月第2・第4木曜日

時 間 一部 午後1時00分～・二部 午後2時30分～  
 会 費 ワンコイン (参加料 1回 500円)  
 入 会 金 1,000円  
 会 場 丸亀市中央生涯学習クラブ 五階 音楽室  
           丸亀市大手町2丁目1番20号  
 主 催 歌声「さつき」  
           高齢者生活協同組合 西讃地域センター  
 指 導 由佐洋子 先生

体験参加者歓迎

体験参加、仔細確認をご希望する方は、開催日に会場へ  
 お越しいただくか、歌声「さつき」の宮崎迄連絡ください。  
 携帯電話 090-2781-0488

## 10～11月 さんぽ会・さと山ウオークスケジュール

### 「さんぽ会」スケジュール

#### ■ 牧野植物園と高知城散策

★日 時 10月18日(日)

★出発時間 JA木太 午前8時 ⇒ 仏生山ハローズ 午前8時30分  
(帰着予定 午後5時頃)

★参加費 7,500円 (バス代・高速代・各入館料・昼食代)

### 「里山ウオーク」スケジュール

#### ■ 徳島 塔の丸 (1,713m)

★日 時 10月25日(日)

★集 合 仏生山ハローズ 午前7時30分 (帰着予定 午後5時30分)

★参加費 1,000円 ★雨具持参

#### ■ 徳島 前烏帽子山 (1,660m)

★日 時 11月8日(日)

★集 合 仏生山ハローズ 午前7時30分 (帰着予定 午後5時30分)

★参加費 1,000円 ★雨具持参

## 暮らしのお困りごとは、仕事おこし事業部へ

★お庭の草刈り・剪定★網戸や障子の張り替え

★換気扇の掃除★家具の移動★お墓の掃除 など

何でもご相談を！

 **080-2851-4336 (土肥) 080-2990-4586 (野口)**



「てるてるぼうず」

かぐや姫ブレイパーク代表

竹森 康彦

「てるてるぼうず てるぼうず あした天気にしておくれ」と、今でも唄いつづけられている。てるてるぼうず”。長雨の時や晴天を祈る時などに紙や布で作った人形を軒下や南天の樹につるして祈り、もし願いがかなえられた時には、人形(てるてるぼうず)に目鼻を入れたり、清酒をかけて清めたりしてお礼の気持ちを表わしていた。

このような人形を作って神に祈念するという風習は迷信からきた

呪いの一種だと思われるが、その起源は古い

天延二年(一六三四)の蜻蛉日記の中に、天の愛を取り戻そうと人形を作って神に祈念するということが記されている。また、第十六代桃園天皇の宝暦三年(二四一三)の俳人立羽不角の句に「八せんにてるてる法師はがきかず」というのがあり、この時代すでに一般的に行われていたと考えられる。

なお中国では、古くから掃晴娘という紙人形を作って軒下につるし、晴天を祈願する風習があったといわれており、日本でのてるてるぼうずの風習も、中国からの風習が移ってきたものと考えられている。

てるてるぼうずを作るには、白い紙か布の真ん中をつまむように膨らませて顔にし、その下部を糸でしばるとできあがる。

楽しみにしている遠足や運動会などの前日には願いも切実で、三つも四つもつるされていることもある。時代は変わっても、何かにすがろうとする人の心は変わっていない。

ちょっと一言



免疫力を高めよう!

感染症のウイルスから体を守るには、免疫力の低下防止が大切だとか。そのために、食事は三食食べ、いろいろな食品を食べるように心がけましょう。

バランスの良い食事で腸内環境を整えるのが大事だとか。腸内の善玉菌は腸の運動を活発にするそうです。睡眠を十分にとり、適度な運動と食事が免疫力アップにつながるそうです。

善玉菌を増やすために、発酵食品や食物繊維などの摂取を心がけ、加齢による免疫力の低下を防ぎましょう。そして、適度な運動と良質の睡眠を!

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

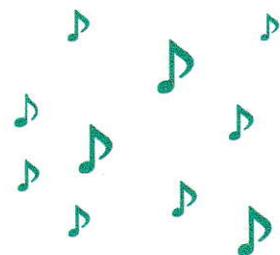
〒761-0443 高松市川島東町925  
TEL087-848-2877 FAX087-848-2879



Les Choristes "muguet"

コーラス

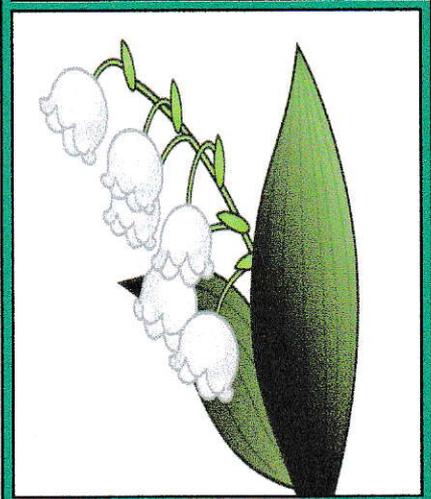
# ミュゲ



みんなで声をそろえて唄おう！美しいハーモニーの響きで心和みます。

**会員募集中**

体験参加をご希望の方は下記まで連絡下さい。  
0877-73-2392 日野



**開催日** 月3回 第1・第3・第4月曜日  
**時間** 午前10:00～午後12:00  
**月謝** 3,000円(消費税込・ツドリ付)  
 ※楽譜代は含まれていません  
**会場** ダンス十八番  
 仲多度郡琴平町上櫛梨345番地  
**指導** 山本昌美先生  
**主催** 高齢者生活協同組合  
 西讃地域センター

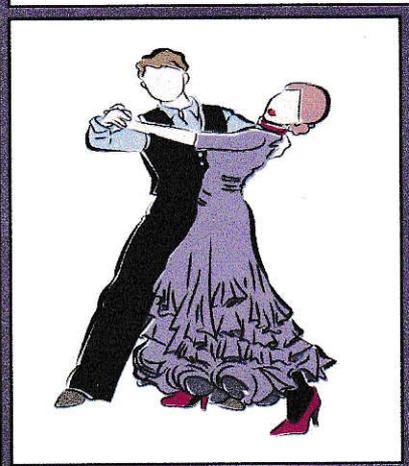
## 社交ダンススタジオ

# ダンス十八番

社交ダンスに魅せられた老若男女が華麗なステップ？で和気あいあい  
素晴らしい仲間たちと「楽しく充実した日々・元気で健康な生活」

**初心者歓迎**

是非体験してみませんか。ご希望の方は下記へ連絡下さい。  
0877-73-2392 日野



<b>昼の部</b>	<b>毎週</b>	月曜日・水曜日・土曜日・日曜日
		時間 P.M13:00～P.M17:00
		金曜日 古川先生のレッスン
<b>夜の部</b>	<b>毎週</b>	月曜日・水曜日・木曜日・土曜日・日曜日
		時間 P.M18:00～P.M22:00

参加料 1,000円 ソフトドリンクサービス  
定休日 火曜日

※団体・貸切イベント・時間外・その他ご相談下さい。

**会場** ダンス十八番  
仲多度郡琴平町上櫛梨345番地



**新型コロナウイルスから守ってくれるのは抗体だけじゃない！自然免疫、ここにあり！**

新型コロナウイルスの第二波到来といわれる今日、ワクチンで早く抗体を持ってウイルスを防御したいと思っっている方が多いのではないのでしょうか。しかし、ワクチンが打てるようになるのはまだ先のよ

うで、それまで不安が募ります。しかし過度に不安がる必要もないのです。実はコロナウイルスを含むウイルスに対抗する能力は抗体だけではなくんです。自然免疫という頼もしい軍隊が皆さんの身体には備わっているんです。人の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があります。抗体を作って特定のウイルスに対して的確に攻撃するのは「獲得免疫」です。獲得免疫は非常に強力ですが、抗体ができるまでに数日から一週間ほどかかります。その前から守ってくれるのが「自然免疫」です！自然免疫は人に生まれつき備わっている免疫反応です。病原体が身体に侵入すると即座に反応し、病原体を食べたりしてやっつけます。発動の早い「自然免疫」と、時間を要するものの、特定のウイルスに対する抗体を作って対抗する「獲得免疫」は互いに協力しあって我々の身体を守ってくれています。

自然免疫にて処理されて治ってしまうことが多いのではないかと、という仮説を立てられました。こうした仮説で想定した状態が実際に存在するならば、この時期の人は無症状または感冒のような症状であり、自身が新型コロナウイルスに感染したという自覚がないうちに治ってしまう。また、欧米に比べて日本人に重症者の率が低い理由の一つには自然免疫力の差があるのではないかとも言われています。自然免疫力はいろいろな刺激で強化されるとのことです。その刺激の一つとして、ほとんどの日本人が接種しているBCGが関与しているのではないかとされています。

この仮説が正しいかどうかは今後の経過でわかってくると思いますが、コロナ禍を過度に心配し過ぎないための心の糧としてもいいかもしれません。しかしソーシャルディスタンスを保つなど、いわゆる「三密」の行動をとってウイルスの暴露を回避することは非常に重要です。特に高齢者や基礎疾患をお持ち

ちの方に対しては重症化率が高いのは事実ですし、十分注意してケアしていく必要があります。皆さん、新型コロナウイルスに対して守るところは守って、過度に心配し過ぎず心穏やかに過ごしましょう。

丸亀町クリニック 豊永慎二

ダイサービスセンター

ふれあい 知り合い 支えあい

## 牟礼ひだまり

匠食も手作り、利用者の方が安心してすごせるよう、家庭的な雰囲気です。スタッフが一同お待ちしています。

〒761-0121 高松市牟礼町牟礼2540番地16 (丸亀寺近く)  
TEL 087-845-7182・FAX 087-845-7189

# 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」

ひだまり倶楽部会長

杉本知美さん



——高齢協との関わりは？

中村前理事長がお亡くなりになる二年ほど前に、組合員の池田亜希子さんとライオンズで偶然お会いして、お声をかけて頂き入会しました。池田さんや中村前理事長とお会いできたことは、とても不思議なご縁だと思えますし、またそのご縁を機会に高齢協の組合員になりましたが、お陰さまで私の世界がまた広がったような気がしています。

——入会してからはどんな活動を

総代会の司会や牟礼ひだまりのお花見のイベントのお手伝いなどをしてきましたが、今は「ひだまり倶楽部」の幹事というか、会長をやらせていただいております。ひだまり霊廟での法要のお手伝いなど、みなさんと関わることが多いので結構忙しいのですが、精一杯やら

せていただくつもりです。

——お仕事は？

生命保険会社の現役社員です。勤続十年になります。最近前専務理事で丸亀町クリニック事務長の宮川さんの紹介で丸亀町クリニックには大変お世話になつてゐるんですよ。ほんとに有り難いと思つていいます。こんな形で、たくさんの人と知り合いました。私にとって、人との出会いは財産ですから、そのご縁を大切にしていかなければと思つています。

——杉本さんの今後の抱負をお聞かせください

せっかくなのでいい出会いをたくさん頂いたわけですから、人間関係を大切に、微力ですが頂いたお役に対しては真摯に向き合いたいと思います。いまはコロナ禍で大変なときですが、仕事も同様に頑張っていこうと思つています

# 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』

## ひだまり倶楽部



### 活動報告 ひだまり倶楽部「秋の法要」

会長 杉本知美

令和二年九月十九日(金) 午前十時から、圓通寺にて「秋の法要」が執り行われました。

ひだまり倶楽部「秋の法要」が好天の下に執り行われました。

開始三十分前に集合し、お寺の周辺の草抜きと清掃を行い、十時から法要祭事が、ひだまり靈廟の前で厳かに行われました。

圓通寺本堂での野田住職を交えての茶話会では、住職のお講和を拝聴しました。

「コロナ禍」や、ひだまり倶楽部の加入手続きなどが話題の中心でしたが、和やかなひとときを過ごしました。



皆さん、ご協力ありがとうございました。(ひだまり倶楽部一同)

## 暮らしの中の花

### 彼岸花(ひがん花)

曼珠沙華(まんじゅしゃげ)とも呼ばれており、秋の彼岸頃に咲くのでヒガンバナと呼ばれるのが一般的。中国原産で、道端や田んぼの畔に群生しています。

花は丁度いま頃の季節が満開で、稲穂が実った緑の田んぼの畔を見ると、一列に行儀よく並んで咲いている姿が目に入ります。

県内では、さぬき市大川町のみろく自然公園に赤だけでなく黄色や白のヒガンバナが見頃で、多くの人を訪れています。



## 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!



# エッセイ



暗すぎるじゃないか

老いては子にしたがえ

昔からこういうタイトルどおりの古諺があり、これが家庭円満の根元とされてきた。

核家族化が進んだ現代では、家庭内がうまくいくためには「子に従っている」だけでは納まらないケースが増えているのではあるまいか。

昔は老人の方に年齢ゆえの知恵が蓄えられており、それが困ったときの神頼みならぬ、年寄りの一言にパツとひらめきのヒントが生まれて諸事解決という、メダタシメダタシの結末に至ったケースが少なくなかった。

世の中が今ほど転変めまぐるしくなかつた社会においては、老人の知恵はそれなりの光りを放って重

宝がられた例が珍しくなかつたということであろう。

現代なら、老人は何もわかっていないのだから黙って引つ込んでいてももらいたい、引きさがっておれとやっつけられるのがオチなのである。



という嘆き節を口ずさんでいるうちに、何ということであろう、現代は人生百年時代を迎えているという。

もちろん多くの人が百年という年月を生きて、後輩たちに適切なサジェスチョンを与えられるとすれば、これほどめでたい状況はない。ただ、百年という歳月の中には

「弘法の知恵よりは百の説法さも屁に似たり」とおとしめられてしまう場合も多い。

考えてもみてもらいたい。この一世紀の間に人類はいつたい何を生み出したといえるのか。

はつきりしているのは、人間たちが滅びの道を辿っているという厳正なる事実を突き付けられているという、悲観的な状況だけが目立っている。

こんな世界の中で百年も生きていたいと考える人がさほど多いとはとても考えられない。

老人は早々とこの世に見切りを付けて、あの世とやらへおさらばと参りたいところだ。

ところが、そうしたいと思っても、そう簡単に話は進まないときいてる。

今月のひだまりエッセイの中では、もつと明るい未来の展望を語りたいと考えていたのに、全く逆のストーリー展開になってしまった。どうしてこういうことになったのか。理由ははつきりしている。このとこ

ろ身边に、あまり嬉しくないことばかりが起こっているからだ。

老々家族たるわが家で、老妻も老夫たる小生も、いささか以上に痴呆症に似た状況が迫ってきているからだ。

具体的話はしない。暗くなりすぎるから。

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10・11月 行事案内

**香川高齢協の今秋の行事は、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、開催を中止しています。**

お問い合わせは、

■連絡先 高齢協本部 ☎087-899-6311

### 歌声「さつき」再開しました

丸亀市中央生涯学習クラブ 5階音楽室で定期的に行っています。(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したが、再開しました。)ぜひご参加ください。お待ちしております。

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 岩田 080-3160-0227

♣ 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

◆ 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(13時～15時)

木太コミュニティセンター

☎木村 090-4501-3423

◆ 詰田川自然農園 ☎三村 090-5915-0872

#### ♣ 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