

香川県高齢者生活協同組合 2020年 第204号 (6・7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
- 総代会開催中止のお知らせ
- エッセー
- 6・7月の予定表



高齢者生協の組織としての特徴

高齢者生協は、組合員の組織

高齢者生協は、組合員の組織です。協同組合には、組合員が参加して、組織の事業計画など様々なことを決定するもつとも重要な意思決定の場である総会があります。

総代会は大切な意思決定の場

通常は年一回実施されています。総会では、一年間の活動を振り返り、経営成績がどうだったのか、事業が生んだ利益(協同組合では剰余金と呼ぶ)をどう使うのか、これからのような活動をおこなうのか、など様々な内容を決定します。

組合員の数が多くなると、全員が参加する総会は大変です。そこで組合員を代表する総代を選び、総代会を実施することが普通になっています。

活動の核となる役員を選出

役員も総会(総代会)で選出します。通常役員の任期は二年となっています。役員には、事業活動を執行する理事と、理事の活動を見守り意見をする監事がいます。

理事は理事会を構成し、代表理事や専務理事などの役付理事を選任し、日常の事業活動の執行に当たります。

働く場での意見を大事にした意思決定を

組織の中では、所長、部長や課長、あるいはリーダー、マネージャーなど様々な名前で呼ばれる役職があると思います。これは、それぞれの高齢者生協で決められたルールに従って、一定の権限が付与されている人たちです。

しかし、権限があるといっても、勝手に自分の思いで決めることができるわけではありません。権限にもとづき決定しますが、とくに働く場での意見を大事にした意思決定が大切だと考えています。





理事長 青梅スミ江

組合員の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症拡大による自粛生活を余儀なくされていますが、組合員の皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

理事長に選任されまして半年余り、私はその器でないことを自分自身が一番解っているつもりです、が引き受けました以上はやれるだけのことはするつもりでございます。この機会に平素私が考えておりますことの一端を申し上げたいと思います。

理想的な会社は使用者側の利益の完全なバランスにあって、勤労の楽しさを得ることができるのを最上としております。つまり、従業員にとっては働きよい職場を、使用者は合理的な利益を、ということで会社が儲かっていないのにストライキをやれば、会社はつぶれてしまうことは明らかなです。かいしゃが利益を上げているのに従業員が暮らしに困っているようでは、会社に発展の見込みはありません。これは協同組合でも同じであると考えております。

今、香川県高齢協は容易ならない不安の中に置かれています。その上に極めて不透明なコロナ危機、本日の（5月26日）新聞で「新型コロナウイルス感染拡大の緊急事態宣言が解除されました。世界で1,400人にひとりの規模にまで流行しているとあって、誰もが感染している可能性を前提に慎重な行動を続けることが、今後の鍵となる。（一日一言欄）」とありましたが、子供たちの学校も始まりましたが、分散登校と、3密をさける気遣いでの登校、私たちも今まで同様に、いやそれ以上にゼロ密を目指しましょう。

どうか現状をご理解いただき、ご協力のほどよろしく申し上げます。

5月26日

事業部
仕事おこし



仕事おこし事業部から

夏を前に、庭木の剪定や草刈り、お墓の草抜きなど、お考えでしたら、仕事おこし事業部までご連絡ください。

草刈りをはじめ、網戸や障子の張り替え、家具の移動など、日々の暮らしのお困りごとがあれば、ご相談ください。現場と内容確認をさせていただき、見積もりをしてから料金の説明をさせていただきます、作業日を決めて作業にかかりますので、安心してご利用いただけます。

福祉事業部から

こんな準備してありますか？
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

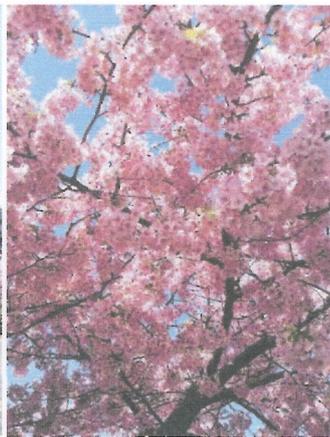
家族みんなで元気なうちに考えておきましょう

お困りのときはね高師協まで！



暮らしている花

河津桜（かわつざくら）



静岡県賀茂郡河津町が発祥の地といわれる河津桜。大きな花弁と濃いピンクが特徴の早咲きの桜で、二月下旬から三月上旬が花の季節のため、人気が高く、河津町には毎年大勢の人が訪れている。ひなまつりの頃に満開になる珍しい桜。

（撮影・東かがわ市白鳥町湊川土手）

デイサービスセンター



ふれあい

支えあい

牟礼ひだまり

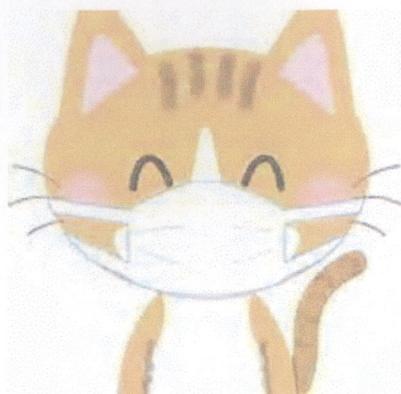
昼食も手作りで、利用者の方が安心してすごせるよう、家庭的な雰囲気ですターフ一同お待ちしております

〒761-0121 高松市牟礼町牟礼2540番地16 (彌輪寺近く)

TEL 087-845-7182・FAX 087-845-7189



みんなガン
バッテるよ



「ひだまり村」「傘礼ひだまり」
「ひだまり川島」の近況報告です。
新型コロナウイルス感染症拡大
にも負けず、それぞれの事業所の
皆さんから、明るいニュースと笑
顔が送られてきました。

ひだまり村から



皆さんこんにちは。

「ひだまり村」に初夏の日差しが注
ぎ、緑の風が吹き、耳を澄ますと後
ろの山から竹林の笹の葉の音が優
しく聞こえてきます。

ひだまり村の毎日ですが、コロナ
をぶっ飛ばそうとみんな元気ハツ
ラツ。老人力を見事に発揮して、職
員も利用者さんも風邪一つひかず
以前と同様の毎日を送っています。

ただ、感染防止のための手洗いや消
毒にはとても気をつけていますが、と
くに利用者さんの送迎などには気配
り目配りをと注意しています。

今日は、利用者さんは絵手紙を描き
ました。ひだまり村の玄関に飾ってい
ますので、機会があれば見てくださ
い。キレイでカワイイ作品ばかりで
す。

ひだまり村

平井アヤ子

傘礼ひだまりから



コロナで毎日大変ですが、お陰さま
で傘礼ひだまりの利用者さんは皆さ
んの元気で、通ってきてくれていま
す。

ただ、なかにはお休みをされる方も
おられるので、毎日全員が揃うわけ
はありませんが、それでも賑やかな毎
日を過ごしています。

六月には正常に戻ってくればと
期待しているのですが、どうでしょう
か。外部からの密着がコロナの関係で
途絶えているので、早く以前のよう
な日常が戻ることを祈っています。

いまは、気持づ的には緊張した日々
ですが、とにかく一日も早く、ほっと
できる日がきますように！

傘礼ひだまり

宮本明美

ひだまり川島から



お陰さまで毎日変わらず、利用者
さんはおり紙や輪投げを楽しんだ
り、計算問題などで脳トシをし
たり、皆さんなごやかな日々を過
しておられます。

それから、体の老化を防ぐ機能訓
練も続けています。

私たち職員はマスクを着用、室内
の消毒は細心の注意を払ってやっ
ていきます。

ひだまり川島は通所と在宅の両
方の利用者さんがいますが、どうか
皆さんいまのままお元気でと思う
毎日です。

早く、感染症拡大が終息してくれ
るといいのですが…。

ひだまり川島

長田崇志

地域活動



新型コロナウイルス給付

金を装った詐欺に注意!

新型コロナウイルス感染症に関する特別給付金に関連した相談が増えているので、詐欺に注意をと国民生活センターが呼びかけています。

給付金申請の手続きに対して、行政や公的機関、金融機関の職員が訪問し、通帳やキャッシュカードを預かったり、電話やメール、SMSで個人情報や暗証番号を聞きだしたりすることは絶対にありません。

ダメ!
ゼッタイ



行政から委託されたという業者などからの電話や訪問、メール、SMSなどには応えないで個人情報報は教えないようにしましょう。少しでもおかしいと感じた場合や、トラブルに遭った場合は、早めに住んでいる自治体の消費生活センター等にご相談ください。(消費者ホットライン1188)
※国民生活センターリーフレットより

暑くなりました。夏場のマ

スク着用には注意を

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用が欠かせませんが、これから夏を迎える季節のマスク着用には気をつけなければなりません。

とくに高齢者はより注意をといわれています。

マスクで熱がこもりやすくなる上に、吐き出す息に湿気が含まれているので、口の渇きを感じにくくなるようです。

そのために熱中症になるリスクが高くなるので、こまめに水分の補給をして、こもった空気を入れ替えるようにしましょう。

出会う人が少ない早朝の散歩や田舎道などでは、マスクは外してもよいそうです。

これからの季節、とくに高齢者は注意が必要です。

◆香川町組合員のみなさまへ◆

地域組合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～

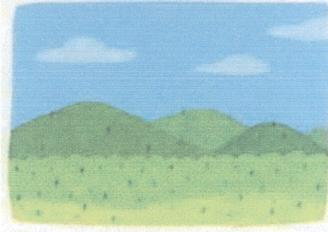
※香川町在住の方に限らせていただきます。

※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 067-899-6311 まで!



6~7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「とべ動物園」と「石手寺」散策

★日時 6月21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)

■「まんのう池森林公園」と「東山魁夷美術館」

★日時 7月21日(日)

★出発 JA木太 午前9時30分⇒仏生山ハローズ 10時

★参加費 未定

★食事付

※午前中／まんのう池森林公園、午後／東山魁夷美術館
(帰着予定 午後5時頃)

「里山ウオーク」スケジュール

■徳島 太郎笈・次郎笈

★日時 7月26日(日)

★集合 仏生山ハローズ 午前7時(帰着予定午後5時30分頃)

★昼食・雨具持参

★参加費 1,000円(ガソリン代)





「水鉄砲」

かぐや姫プレイパーク代表

竹森 康彦

男の子の多くは、今も昔も鉄砲遊びが好きであり、水遊びにも目がな
い。竹筒を利用した水鉄砲は、子ど
もの心をくすぐるおもちゃである。
この遊びは、享保三年（一七一八）
江戸に町火消し組織が整備されて
から、火消したちが使った火消し道
具の「吸いあげポンプ理論」が応
用されたといわれている。

水鉄砲を作るには、直径三〜四セ
ンチ、長さ三十センチぐらいの真竹
のひと節から切り取り、節部分を筒
竹として、節の真ん中に錐（きり）
で小さな穴をあけ、押し棒は筒の中
に入れて手でにぎれる分だけ筒よ
り長くした細めの竹を準備する。こ
の押し棒の先に細長い布をきつち
り巻き付け、その上をタコ糸などで
しっかりと止めて動かないようにす
ると水鉄砲ができてあがる。

完成した水鉄砲を満水のバケツ
に筒竹を突っ込み、初めは引いたり
押ししたりしてから、押し棒をゆっく
りと引き、外に向けて勢いよく押し
出し、飛ばしてみる。白い糸を引い
て遠くまで飛ぶと合格。筒先の穴は、
初めから大きくあけないで、小さめ
から試射を繰り返しながら少しずつ
大きくするなど、調整することが
大切なポイント。友だちと飛ばし比
べや撃ち合いながらこの遊びを通
してポンプの原理を学習し、科学的
知識が高められるおもちゃとして
人気が高い。
この遊びにも、経験豊かな高齢者
の出番が待たれている

ちよつと一言



散歩で足腰の筋肉老化防止を
新型コロナウイルスの拡大で自
粛を余儀なくされる日々ですが、
いかがお過ごしでしょうか。
外出の自制でどうしても一日中
寝転んで、読書やテレビ三昧の生
活になっていませんか？
高齢者の筋肉は二週間使わない
だけで七年ぶん衰えると、先日報
道されていました。
買い物だけでなく、朝夕の散歩
を心がけ、足腰の筋肉の老化を防
ぎましょう。
それに、外に出ると気分が変わ
るのでストレスの発散にもなりま
す。ほどよい疲れで良質の睡眠
を！

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⑥



新型コロナウイルス感染症拡大で不安な毎日をお過ごしの方へ

丸亀町クリニック

豊永慎二

新型コロナウイルス禍による不安を解消してくれる二つの「幸せホルモン」

新型コロナウイルス感染が日本で拡大しつつありますが、昨今のテレビや新聞などのメディアもコロナ関連ニュースで埋め尽くされそ

うな勢いです。それとともに不安をかかえる方も増えてきているのではないのでしょうか。

セロトニンとオキシトシン

今回は不安を払拭するために必要な二つのホルモンについてご紹介させていただきます。

それは『幸せホルモン』といわれている「セロトニン」と「オキシトニン」です。

セロトニンは感情をコントロールし、精神を安定させてくれるホルモンですが、セロトニンのり合成には太陽の光が不可欠です。

太陽をいっぱい受けて朝の散歩をしよう！



**笑うと頭も心もスッキリ！
幸せホルモンがいっぱい！**



また、一定のリズムで同じ動作を繰り返すリズム運動によってセロトニンが増えることがわかっています。それが日光を浴びながら行う朝の散歩が良いといわれる理由でしょう。

笑うことで脳内のセロトニンは活性化されます。志村けんさんの追悼番組で放映されたコントが、子供から大人まで自宅で過ごす人々の気を紛らわせていると新聞に掲載されていました。まさにセロトニン効果ではないでしょうか。

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

思いやりや共感が愛情ホルモンを増やす

さて、愛情ホルモンとも言われているオキシトシンですが、こちらは愛情や信頼などの感情を呼び起こすとされるホルモンです。子供を抱っこしたり、恋人や家族とハグしたり、ペットを撫でたりした時にフワッとでるホルモンです。ある精神科の先生が言われるには、他人に対する「思いやり」「共感」の心情がオキシトシンを増やし不安を取り除いてくれるそうです。



犬も猫もみんな家族だから… いつも一緒に。

逆に悪いことを人のせいにして、誹謗中傷したりするとストレスホルモンが出て結局自分を攻撃

してしまい、益々不安が募っていきそうです。

笑ってコロナを吹き飛ばそう！



最近、アメリカのアイオワ州で癒しを求めて「ひよこ」が爆買いされているというニュースを見ました。新型コロナウイルス禍で不安に思う方々が、オキシトシンを求めた行動ではないかと思えます。新型コロナウイルス禍で世界中の人々が不安に苛まれている今こそ、家族、友達、恋人、職場の同僚、ペットと、あらゆる手段を通して笑いのあるコミュニケーションをはかり、思いやり共感していくこ

とが必要なのではないでしょうか。今回2つの『幸せホルモン』を紹介させて頂きましたが、もう一つ共通する効果があります。それは「免疫力がアップする」です。新型コロナウイルスに罹りにくくするため、または罹っても軽くてすむように、今から「幸せホルモン」を増やす行動をとっていきましょう。

丸亀町クリニック 豊永慎二



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！



2020年度 第22回通常総会の開催について

今年度の総代会は、6月28日(日)午後2時から、丸亀町レッツホールにて開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症防止に伴う緊急非常事態宣言が全国に出されたことなどから、通常通りの開催は困難と判断し、書面による議決方式に変更することになりました。

なお、総代会自体は法律上、開催しないわけにはいきませんので、総代の皆様には、改めてご案内をさせていただきます。

※お問い合わせは本部 TEL087-899-6311 まで

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



エッセイ



辞典を買ってしまった

ふっと思いついて本屋に行き、棚に並んでいた辞典を買ってしまった。新版の漢和辞典だが、これまで自分で買ったものは一冊もない。不勉強まる出しもいとこらだ。

子どもの頃を思い出すと、机の上にあった一冊の辞典は「三兼辞典」というコンサイス版のもので、各語の表記は漢字、次に語意がきて、その下に横文字の英語が連なっている。つまり、漢和、英和、和英の三つを兼ねているという体のものだった。子どもの知能程度には高級すぎるものだったが、和英の項などは物珍しくもあり、それを覚えてはちよっぴり得意になったりしたものだ。が、どだい必要とはされない横文字なのだから、憶える前からほとんど

ん忘れていくのだった。全くのムダ骨である。

次に記憶に残っているのは、机上版というのか、大型で厚みもたっぷりあった。角川「大字源」と表紙の正面に活字がどっかりと坐っていた。



この辞典には親しんだ。ただ、引き方が難しく、漢字で引くよりは訓読みで探す方がずっと便利だった。何ゆえにこの漢和辞典が机の上にあったのかは、今となってはまるでわからない。勉強好きだった父がどこかの古本屋で拾い出してきたのだろう。そうとしか思えない。分厚すぎるためであろう、半分ぐらいのページのところが無残にも二つに割れてしまつて、何ページか

はちぎれて散逸している。そのあたりが欠けていても総体的に困ることはない。結構この「大字源」にはお世話になった。

そしてしんがりに控えるは、最近私は私とは縁遠くなつてしまつた「小言海」というコンパクトな字引である。この辞典がどういう具合にわが机上にやってきたのか、これも不明なのだ。

父がどこかで手に入れてきて愛する息子のために貸し与えてくれたのであろう。

つい最近の新聞広告の中で、わが懐かしき「字源」のタイトルを目にしたとき、迷うことなく本屋へ赴き、角川「新字源」を購入したという次第である。

自分のポケットマネーで買った一冊だから、これほど素性の確かなものはない。「改定新版」という、そもそも新版なる利点が詳しく述べられた「序」から舐めるように読む。改訂するに当たつて編者の先生たちがいかに頭脳を酷使されたか。そのことも樓々と説明されている。

ここで私が一本とられたのはこの「新字源」を難なく引きこなすに何年かかるのかという点だった。以前、このエッセイの中で日記のことを書いた。五年連用日記を今年から「三年日記」に代えたこと。余命からしてそうせざるを得なかった。でも、辞典の件では、われ後悔せずと、覚悟している。

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

2020年6・7月 行事案内

第22回 総代会開催中止のお知らせ

■2020年6月28日(日)に丸亀町レッツホール(2階)にて開催予定の第22回総代会は、新型コロナウイルス感染拡大を受け、中止になりました。詳細は本紙10ページに掲載していますので、ご覧ください。

■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階音楽室で定期的を開催しています。(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が、再開の折には、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)

と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

◆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