香川県高齢者生活協同組合 2020年

第207号 (12·1月号)

〒761-1705 高松市香川町川東下 1190-1

TEL 087-899-6311 FAX 087-899-6312

http://koureikyou.gr.jp/

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
- 12・1 月の予定表



## 地域に住む組合員と地域の元気な 高齢者が主体となって

の暮らしを協同して創っていく 点を目指して取り組んでいます。 クをつくり、コミュニティケアの 地域で支え合うためのネット 高齢者が主体となって、 分たちの生きている地域、自分たち 地域の人たちの顔を思い出し、 地域に住む組合員、 地域の元気な 住み慣れ ワ 自 拠

## することを提案しています。 を続けたいというものでした。 合員の願いは、 ようか。 すべての人々の 私たち高齢者生協はそうした願 高齢者生協に参加する多くの 発点に一緒に仕事おこし 元気なうちは、 願いではないで 仕 を 事 組

## 局齢者生協の特徴は

者生協です。

- えられる非営利組織です。
- 地域に必要な仕事を創る組織

といった多くの仲間づくりがその って仕事として創り、 は何かを共に考え、それを一緒にな 協同し、地域を創っていく輪が高 力となります。 そのために組合員を集め、 一人よりも二人、二人よりも三人 運営・利用 , 仲間,

創る組織です。

生涯現役で活動し続けることは、

高齢者生協は、地域に必要な仕事を

協同組合として様々な組合員を支 協同労働という働き方です。

# 人よりも二人、二人よりも三人で

です。地域で暮すために必要なも 地域によって必要なものは様



## 一年を振り返って香川高齢協組合員の皆様へ



理事長 青梅スミ江

ることを実感します。。

ダイヤモンドプリンセス号でコ
を私たちのすぐそばまで迫ってい
に見えない厄介な難敵は、じわじわ
に見えない厄介な難敵は、じわじわ
と私たちのすぐそばまで迫っていう。
ないことを実感します。。

新施設の展開を目標に据えて、日々

の活動の原動力としております。

であります。
何となく落ち着かない年の暮れ

共に、来年はよき一年となりますよえられたことを心より感謝するとご協力を賜りながら、無事一年が終

うお祈り申し上げます。

ベルアップを図って参ります。 コロナの影響は、今後どのような 形で私たちに影響してくるか全く 大知数ですが、ただこれに怯えるだ は細心の注意を払いながら。三本 柱である"福祉"、仕事おこし、 である、福祉、が仕事おこし、 である、福祉、が出事が、とだこれに怯えるだ をであるが、の各事業の更なるレ

たいと考えております。

部でデイサービスをはじめとした 利用者が新しい利用者を紹介して くれるような良い環境を創出して いきたいと思っています。 また、高齢者福祉の環境整備とい また、高齢者福祉の環境を創出して いきたいと思っています。

仕組みであると自負しており、少しファの収入を得るという、理想的なで、高齢者が暮らしやすい社会づくで、高齢者が暮らしやすい社会づくとを出来る人がサポートすることとを出来る人がサポートすることとを出来る人が

皆様の活躍、活動の場を広げていききがい事業も、更なるPRによってまた、人生に潤いと彩を添える生ずつ裾野を拡大しております。

字に転落しておりました。 一転、不測の事態によって存亡の危 一転、不測の事態によって存亡の危 をは、それまで続いていた黒字から のが、不測の事態によって存亡の危

暗いトンネルの中でバトンを受け取ることとなり、実に厳しい船出が危機意識を持って真剣に取り組が危機意識を持って真剣に取り組がでしたが、理事をはじめスタッフらは再び黒字に転換。以降、毎月少しは可ではありますが、利益も出せるようになって参りました。

るよう、情熱を捧げる覚悟でござい者福祉の向上に少しでも貢献できか協の果たすべき役割を真摯に見かの直しながら、地域における高齢が協の果たすべき役割を真摯に見からしてがら、地域における高齢がは、これに満足することなく、

ます。

なお、令和三年二月七日(目)には、丸亀町壱番街レッツホールにて、は、丸亀町壱番街レッツホールにて、る貢献をされた故・中村大詔元理事長の「偲ぶ会」を計画しております。 当日は午後二時から四時の間のお好きな時間にお越しいただき、献花好きな時間にお越しいただき、献花の後、隣の人と安全な間隔を保った中村元理事長を皆で偲ぶ機会にし中村元理事長を皆で偲ぶ機会にしたいと存じます。

最後に、コロナウイルスとの闘いは当面続きそうですが、どうか皆さされ、感染拡大にもご配慮いただきながら、香川高齢協も組合員と共にながら、香川高齢協り組合員と共にの場がら、香川高齢協り組みである。

ご協力をお願い申し上げます。り申し上げますと共に、今後益々の良い年でありますよう心からお祈れびに、皆さまにとって、来年も

## 10・11 月理事会だより

## 令和 2 年度 第 5 回理事会10/16開催 · 6回理事会11/12開催 審議検討事項

□中村元理事長3回忌(偲ぶ会)法要を香川高齢協主催で次の通り執り行うことが決定しました。

日時: 令和3年2月7日(日)14:00~16:00丸亀町レッツホール

- □長期借入金及び返済計画を確認しました。
- □介護職員を対象として国から配分される特定処遇改善加算を12月に支給する ことを決定しました。
- 口定款の追加変更についての検討がなされました。

## 報告事項

- ▽9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。
- ▽2020年おせちの注文受付の状況報告があり、追加注文は12月20日までとなり ました。

## 元理事長 中村大詔氏を偲ぶ会(3回忌)のお知らせ

日 時 令和3年2月7日(日) 午後2時~4時

場 所 丸亀町壱番街 レッツホール

※当日は献花台を設け、茶話会などを予定しています。

理事会・実行委員会一同





## 訪問介護事業所「ひだまりステーション」が 新規オープンしました。

令和2年9月15日(火)より、訪問介護事業所「ひだまりステーション」が新しい事業所として新規開業いたしました。

「ひだまりステーション」の事務所は、以前の「高松訪問」が使用していた本部事務所内で、管理者(太田)以下8名の明るくて元気なスタッフが訪問介護事業に携わっています。

高松市を中心として、さぬき市、三木町、東かがわ市、綾川町を 営業エリアとしておりますので、香川高齢協組合員の皆さまはもち ろん、ご近所・お知り合いの方のご利用を心からお待ちしておりま す。

どうぞ、お気軽にお問い合わせください。

サービス提供に関する相談は、下記窓口担当又は、本部までお申し込みください。



訪問介護事業所「ひだまりステーション」

担当 太田 美津穂

事業所相談窓口 電話番号 087-899-6314

FAX 087-899-6315

受付時間 午前8:30~午後5:30 (月~金)



# ひだまり村からこんにちは



ひだまり村敬老会

策をして、楽しく過ごしています。 コロナ禍の中、各事業所それぞれに対

プログラムは山地先生による銭

しました。

十一日(月)に恒例の敬老会を開催

ここ「香川ひだまり」は、九月二

ました。 の中、ひだまり大運動会が開催され けのマジックショー。 太鼓の鮮やかな演舞と、プロも顔負 んたちは大喜びで、拍手喝采でした。 そして、十月十二日(月)は晴天 トが出てきたときは利用者さ 洋服から本物



職員もガンバッたバン食い競走

なびき、 後、 次々にくり広げられました。 は開会式。続いてラジオ体操。 ン食い競走など、楽しいゲー 運動場 各チームに分かれて玉入れやパ 赤と白の防止を被ってまず (?) にはお手製の国旗が 。その ムが

> 食べ、しばし歓談。 ッフ手作りのお弁当をゆっくりと はそれは盛り上がりました。 昼食は屋外に設置したテーブル 心地良い風を受けながら、 スタ

れ

中でも風船割り競争は大白熱。

そ

ちスタッフにとっても利用者さん 添ってこれからも前進していきた あってのことと、香川ひだまりの理 ごせたことは、多くの人たちの力が た。このように楽しいひとときを過 の笑顔が見られた最高の一日でし いと思います。 念を皆で唱和しました。この理念に 青空と太陽とみんなの笑顔。 スタッフ一同 私た

どっちが勝ったのかな?



イイサービスセンタ、

## 11.71だま

利用者の方が安心してすごせるよう。 -同お待ちしています♪

〒761-0121高松市牟札町牟札2540番助16(別崎寺近く) TEL 087-845-7182 · FAX 087-845-7189



## 昔の游び

## 竹 森 康彦

自由奔放に遊ぶことができてい も深まるとパッチンの出番で 大人の干渉はほとんどな

らを立てることはなかったという。 もの成長のためとの思いで、目くじ ぐい)であっても、大人たちは子ど パッチン遊びは、江戸時代に生ま 古くから伝承されてきた遊びご たとえ賭けごと遊びの類(た

かぐや姫プレイパーク代表 「パッチン」

たものの、 賭けごとのおもちゃといわれてい あった。パッチンはビー玉と並んで

次第に角、

れた泥面子(どろめんこ) いわれている。 が最初と

った。 製の輪を型の上に置き、上から泥粘 絵の具を塗ったもので、厚さ四ミリ 直径三センチぐらいのメンコであ 上げ、表面の彫絵の部分に赤や青の 土をつめて抜き取り、 泥面子は瓦や石に型を彫り、 乾かして焼き 金属

化したものといわれている。 ウチがメンチとなりメンコへと変 面模などとよばれており、このメン もともとパッチンは面打ち、 面形、

ものはすべて製造中止となり、 柄やずっしりとした金属感が子ど 鉛中毒事件が起き、 もの心をとらえ泥面子にかわって ている形が特徴で、泥面子にない図 登場し、それも円形、 薄い鉛板でつくられた鉛メンコが ンコであった。 ンコに代わって登場したのが紙 の刀や槍の部分がそのまま突き出 人気を博していたが、明治三十三年、 明治十二、三年頃、厚さ一ミリの 鉛を原料とする 角形、 武者絵

面子は、 長方形、 最初は円形であったが すもう形などに

> 加え、 ある。 タ (青森)、ベッタ (岩手)、ペッタ 胸を躍らせ、 気者が印刷されて当時の子ども もう絵などその時代の子どもの また、紙メンコは地方によってピ (香川) (関西)、 表の絵も戦争絵、 などさまざまなよび名が パチ(北九州)、パッチ 全国的に流行していた。 物語絵、 0 人 す

もちゃのためか今では大人の干渉 ばれていた。この遊びは賭けごとお に遭い、 っている。 私の育った西讃ではケッケとよ ビー玉と共に消失してしま

てほしいものだ。 成長のための 貴 重 な体 :験と捉 ネ



ビスを中心に訪問と宿泊サービスで

髙松市川島東町925 **〒761-0443** -2877 FAX087-848-2879



## 12~1月 さんぽ会・里山ウオークスケジュール

## 「さんぽ会」スケジュール

## ■忘年会

- ★日 時 12月13日(日)
- ★場 所 綾瀬 (綾歌郡綾川町陶 2185-1)
- ★参加費 2.000円(飲食代5.000円コースで3.000円は会費負担)
- ★集 合 JA木太 午前 11 時⇒ 仏生山ハローズ 午前 11 時 20 分 (綾瀬のマイクロバスにて各地送迎)
- ■初詣(徳島) 第六番札所・安楽寺~第十番札所・切幡寺
  - ★日 時 令和3年1月17日(日)
  - ★出発時間 仏生山ハローズ 午前9時⇒JA木太 午前9時20分
  - ★参加費 5.000円 (バス代・高速代・昼食代)

## 「里山ウオーク」スケジュール

- ■大高見峰(綾歌)(504m)
  - ★日 時 12月16日(水) ★集 合 仏生山ハローズ 午前8時30分
  - ★参加費 500 円
  - ※午後1時より綾瀬(綾川町)で会食予定。(会費にて負担)

## 暮しのお困りごとは、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 (森岡)

## あなたを守り隊手帳

# 丸亀町クリニツク通信9



# エキセントリック運動

## のすすめ

# ~人生をゆたかにするために~

と思っても、暑すぎて家に閉じこも今年の夏は、外に出て運動しよう

運動を始めるには最適ですね。でしょうか。ようやく訪れてきた秋っておられた方も多いのではない

けば、 こうとする意欲を保つことができ 的にも気を使うことが増え、外出も どることになるかもしれません。す 影響は、骨格筋量が低下する「サル と、きつい・しんどいといったイメ 心身共に元気でいられるのではな 骨を支える筋肉を適切に鍛えてお ままならなくなるかもしれません。 ると腰痛や膝痛が出てきたり、 が脆弱する「フレイル」への道をた 筋肉トレーニング(筋トレ)となる 1 コペニア」、そして心身の働きなど 言ではありません。運動不足による には欠かせないものといっても過 ージがありヤル気がでません。しか のではないでしょうか。尚更のこと ために必要であるとわかっていて かと思います。 さて、運動することは健康を保つ また、たとえ病気となり何らかの なかなか気が進まない人も多い 筋トレは人生を充実させるため 腰痛、 膝痛の予防にもなり動 精神

ません。
きに考えることができるかもしれ手術を受けることになっても前向

気をお持ちの方や、 すなわち、肺や心臓への負担を減ら 態で同じ仕事量の運動が可能です。 ができます。例えば、コンセントリ ない力で骨格筋に大きな負荷をか は、コンセントリック運動よりも少 運動」です。エキセントリック運動 伸長する運動が「エキセントリック ントリック運動」です。一方、椅子 縮して力を発揮する運動は「コンセ ンベルを持ち上げるなど筋肉が収 動」です。椅子から立ち上がる、ダ 氏が提唱する「エキセントリック運 のがエディスコーワン大学の野坂 トレーニング界で注目されている ことができるのです。肺や心臓に病 拍数も二〇~三〇%程度の低い状 ック運動の酸素消費量の五〇%、心 けることができ筋肉を鍛えること っくり下ろしたりといった筋肉が にゆっくり座ったりダンベルをゆ つつ筋肉に適度な負荷をかける 近年筋トレの方法でスポーツ界 お年寄りの方に

> はもってこいの運動ですね。簡単な 実際の方法を一つご紹介します。立 った状態から五つ数えながらゆっ くりと椅子に座ります。そして立つ た状態から五つ数えながらゆっ ても構いません。筋力が弱っている 方は、座るときにも何かにつかまっ ても構いません。これを繰り返しま す。毎日できる範囲で十回位から始 めてみましょう。

最後に申し上げたいことは、筋 肉・筋力は鍛えれば、若い方からご 肉・筋力は鍛えれば、若い方からご が運動を始めるきっかけになっ すいのです。「エキセントリック運 ないのです。「エキセントリック運 ないのです。「エキセントリック運 ないのです。「エキセントリック運 ないのです。「エキセントリック運



## インタビュー

## ステキな人がいっぱい!高齢協には

## 高齢協本部職員

「今月の主役」

## 平尾彰浩さん(四十七歳)

## れていますか 本部では主にどんな仕事をさ

が、事務所の雰囲気が穏やかなの 務系の仕事全般に携わっています でとても働きやすいところです。 仕事やアンケートの回答など、事 ひだまりステーションの事務の

## -ご家族は

子どもがうまれてから同居を始め は別々に暮らしていたのですが、 息子が一人の五人家族です。以前 僕の両親と妻、それに十二歳の

## どんなご縁で高齢協に

部の仕事を紹介されました。 て、 高齢協には八月一日から勤務し 前 そんなときに知り合いから本 新しい仕事を探していたんで の職場を退職することになっ

## ています。 -初めての仕事で戸惑うことも

多いのでは

らないですね。 どしていたので、基本的には変わ 以前、介護関係の仕事を六年ほ

## すか 息子さんはどんなお子さんで

に思います。 環境としてはいいのですが、どこ かのんびりしたところがあるよう の僕の両親がいつも側にいるので、 おばあちゃん子ですね。七十代

やらされてるというのが本音です の会長をやっています、というか ですね。息子の関係で僕もPTA ない子だと思います。 っかりしていてあまり手のかから ね。ひとりっ子ですが、意外とし しているので、家とは違うみたい るみたいで、学級委員をやったり ただ、学校ではしっかりしてい

## 奥さんはお仕事を

早く終息するといいのですが。 関係で韓国に仕入れに行けなくて 店をやってるんですが、コロナの 今は品薄で困ってるみたいです。 瀬町の実家の隣で服飾雑貨の



## 移動スーパーとくし丸

号車/拠点:キョーエイ空港店 ひろゆき ふじさわ 澤博之 090-1325-1299

お家の前までお伺いします!



## 県高齢者生活協同組合では



香川県高齢協ってどんなところ?

## 趣味を楽しむところ。(以下のようなグループがあります。)

## 高松地区 -

- 高齢協合唱団「それいゆ」
- 麻雀を楽しむ会
- ひだまり麻雀会
- 高齢協劇団「エルダーキャッツ」 詰田川自然農園
- ダンスを楽しむ会
- さんぽ会

- 里山ウオーク
- ゴルフ同好会「讃木会」 琴平ダンス 十八番
- 夢を見る会
- ボウリング同好会

## 西讃地区 =

- ◎ 琴平コーラス ミュゲ
- 歌声「さつき」

## 生活のお困りごとを解決するところ。

誰かの "困った" をできる人がサポートする。仲間で力を合わせることで高齢者 が暮らしやすい社会をめざします。

● 仕事をする側で参加

年金プラスαの収入を得る働き方をめざします。あなたの時間、できることを誰かのためのサポー ト側として活躍。

● 仕事を依頼する側で参加

駐車場管理、警備業務、施設清掃、草刈、家事手伝い、植木剪定、家屋修繕、引越し手伝い、廃材処理、 合同霊廟、墓じまい、遺品整理など

として

## 生涯地域で自分らしく元気に過ごすためのお手伝いをしているところ。

香川県高齢協では以下の福祉施設を運営しています。

- デイサービス 2 箇所 (手作りの食事が自慢です)
- 訪問介護事業所 小規模多機能型居宅介護 居宅介護支援事業所(よろず相談室)
- 有料老人ホーム (月額費用 112,000 円※介護保険利用分は含みません)

## 香川県高齢協の仲間になるには

香川県高齢協は組合員の出資で運営されている組織です。

出資金:1口1,000円の出資が必要です。

お問合せ先

TEL087-899-631 香川県高齢者生活協同組合(香川県高齢協) 〒761-1705 香川県高松市香川町川東下 1190-1



## つまでもフウフ仲良く

を願いたい。
本当は、ずいぶん前に一度どこか

通勤中の電車の中で見聞きした ・ともに八十路にあると見えた。 ともに八十路にあると見えた。 下車すると駅に着くと、夫が妻の 下車すると駅に着くと、夫が妻の 下車すると駅に着くと、夫が妻の 下車すると駅に着くと、夫が妻の をとって引っ張るように降りて いく。歩幅からいうと何やら夫の態 た。ともに八十路にあると見えた。

思わざるを得なくなる。 暴に扱わなくても事は運ぶのにと 傍らから見ていると、そんなに乱

慢になる。どうも奥方のほうが認知認知症になると、誰でも動作は緩

夫の立場に立ってみると症は進んでしまっている。

大の立場に立ってみると、普通の大の立場に立ってみると、急がせると。



今や、しきりに人生百年時代といしく接しられたことだろう。も互いに相手をおもんばかって優ご両人とも若い時代には夫も妻

いつまでも新婚気分で仲良く暮間辺に思いやりが求められよう。 齢を重ねた日常の中でこそ相手の うのが大はやりである。それだけに

ではないだろうか。 互いにもっと相手に優しかったのせ、とはいわないが、新婚時代はお

でででである。 で換した見合い写真は知り合いが で換した見合い写真は知り合いが で換した見合い写真は知り合いが で換した見合い写真は知り合いが で換した見合いのである。

海内の中の妻は初々しくて(これは当然のこと。ノロけてスミマセン)どこともなく包容力の感じられた。この表情に私は惚れ込んだ。それ以来、なんとなく、金婚もとつくに過ぎた。今までよからケンカをした覚えは十指に

ういう生活をあぶなげなく重ねてからだよとやられたら返す言葉もして優柔不断な亭主でしかない、それを否定はしない)が、しかし、これを否定はしない)が、しかしだんが意気地なしだ

あるつもりだ。なく胸を張れる自負心はヒト一倍きたことについて誰はばかること

やがあろうか。とができれば、どこに何に対して否とができれば、どこに何に対して否

斑ドラ猫

中古プレハブ販売&買取 務所・子供室・作業室・倉庫・車庫

'モウ装飾グルー 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 12·1 月 行事案内

## 中村大詔元理事長を偲ぶ会

中村元理事長を偲ぶ会(三回忌)を 令和3年2月7日(日) 午後2時~4時 丸亀町壱番街 レッツホール にて開催予定です。

お問い合わせは、

■連絡先 高齢協本部 ☎087-899-6311 休み

## 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) ◆麻雀を楽しむ会☆河井 090-2787-9963
  - ☎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

- - ·毎週月·水·金(11 時~15 時)
- ◆ダンスを楽しむ会
  - · 毎调金曜日(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☎三村 090-5915-0372
- ♣西讃地域センター
  - ♣琴平コーラス ミュゲ(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 2087-899-6311