

香川県高齢者生活協同組合 2021年 第209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://www.kagawa-koureikyou.org/> FAX 087-899-6312

今月のお知らせ

- 「福祉事業部」特集
- 理事会報告
- 劇団「エネダーキャッツ」活動報告
- 健康のページ
- 生活エッセー
- 4・5月の予定表
- 総代会案内



福祉事業所特集！

高齢協の「福祉事業部」

高齢協の三つの活動の柱の一つが「福祉」です。

香川高齢協の福祉事業部には、「ひだまり川島」「香川ひだまり」「牟礼ひだまり」の三つの事業所があります。

今回は、これらの事業所の活動と、スタッフの皆さんの日頃の取り組みをご紹介します。

ひとりひとりの利用者さんが、その人らしい生活を少しでも長く送れるように、各事業所の職員の皆さんは、日々の仕事に取り組んでいます。

各事業所へは、三月十六日(火)午前十時から「ひだまり川島」、十一時半から「香川ひだまり」、午後一時から「牟礼ひだまり」の順に訪問しました。

三つの事業所それぞれに特

徴があり、個性があります。



「ひだまり川島」の若い、若いスタッフ。エフロン姿のスタッフは、本日の調理担当さんです！



みんなガン
バッテルよ

(小規模多機能型居宅介護)



タオル体操で、今日も一日ガンバリ！



「ひだまり川島」の建物外観。明るいグレーの外壁にちょっとハデめの看板が目を引きまします。



「皆さんおはようございます」の挨拶で「ひだまり川島」の一日は始まります。
本日当番のスタッフの大西さんが、新聞を広げて、
「高松でも桜が開花したそうです。早いですね」と言うと、
「うん、早いな」と利用者さん（男性）が返事。もう一人の利用者さん（男性）が、
「栗林公園やろ」とすかさずつけ加える。
そして、「昨日は四国四県のコロナ感染者はゼロでした。こんな日が続くといいですね」と、十分ほどで新聞記事の話題は終了。続いて、「春が来た」の歌に合わせてタオル体操がはじまりました。



でも、ちょっと疲れた？

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



「われら人生七十から」と書かれて
います。



「われら人生七十から」と書かれて
います。



ゆっくりと時間が過ぎていく、朝のひととき



「われら人生七十から」を大声を出してみんなで読んだ後、スタッフの指導で折り紙がはじまりました。利用者さんは小さな折り紙に真剣そのもので向き合い、隣でスタッフが見守ります。そして、ときには手助けも……。折り紙が少し難しい利用者さんには、洗濯バサミを使った手先の運動を。こうして朝の静かなひとときが、過ぎていきます。そして、調理室では本日調理担当のスタッフが、奮闘中です。

折り紙の時間ですが、なかには大作に挑戦中の利用者さんも。それはそれは真剣な表情で作業に没頭していました。

腕によりをかけて、皆さんに美味しい昼食を用意します。



折り紙に悪戦苦闘！細かいことはやっぱり苦手？



一方、洗濯場と風呂場では、介助に余念のないスタッフも。担当部署は持ち回りなので、その日によって替わります。班長さんが、細かいスケジュールを決めますが、フリーの人は利用者さんの補助にあたります。

看護師でケアマネの高田さん



ただいま大作に挑戦中！





(通所介護事業所)

みんな、元気だよ！



「香川ひだまり」の管理者さん。
若くて元気で、力があります。

「香川ひだまり」の一日は午前九時から始まりです。
昼食前のひととき、利用者さんたちは、テレビ体操を。足の力が衰えないようにと、スタッフさんたちの気配りは細やかです。
調理室では、調理担当のスタッフさん二人が、昼食の準備に大忙しです。



テレビ体操の「コマ」。「一番手前の車椅子の女性は、一〇二歳の多田さんです。」

本日のメニューは、チャーハン・焼き魚・酢の物・それにトマトとイチゴも。とっても美味しそうでした。



こちらは三月二十四日のランチメニュー。メインはにぎり寿司。

「香川ひだまり」の玄関を入ると、利用者さんの作品が迎えてくれます。三月らしい、お雛さまが、壁一面に貼られていました。四季折々にかわる、手づくり作品も楽しみです。



利用者さんたちの「香川ひだまり」での時間が、皆さんにとって明るく、安全で、笑顔であふれたものになるように、スタッフさんたちの心づかいが、伝わってきます。
つかず離れず、適度な距離感がありますがプロ。
ベテランスタッフだからこそその安心感が嬉しい「香川ひだまり」です。

お風呂から上がって、ほっ！
もしかしたら至福のひとつとき？

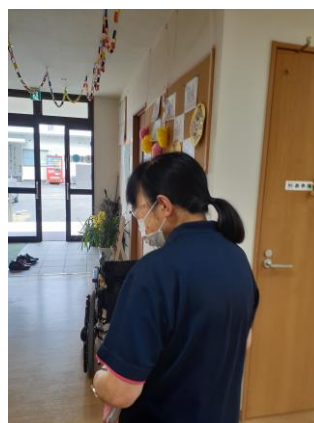


最新設備のお風呂で、入浴中の利用者さん。このお風呂の設置で利用者さんは快適に、スタッフはお世話の負担が軽減されたそう。



体操が終わると、今度は頭の体操で、「間違いがし」を。
「皆さん、できましたか」を合図にそれぞれがスタッフさんの手を借りて答え合わせです。
「うわあ、できてるできてる」「はい、正解です」そんな声で「間違いがし」は終わりました。
そして、お楽しみの昼食タイムです。

入浴のお世話をしていたスタッフ。撮影はやっぱり後姿でした。



うしろ姿だけですよ？



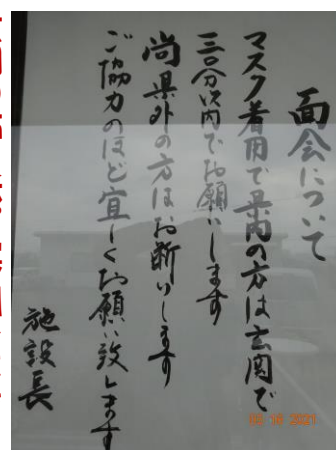
「スタッフの「どお、できましたか？」の声に、「うん、できた」とにっこりの利用者さんたちです。



施設管理者の正木さん。真剣な表情で仕事中です。



玄関の貼り紙。「香川ひたまり」もコロナ対策は万全です。





イチ、ニの
サン!

(通所介護・介護予防通所介護)



昼食が終わってほっとひと息の
利用者さんに、「さあ、そろそろ体
操の時間ですよ」と、スタッフが声
かけをすると、
「はい、はい」と輪になってイチ、
ニイ、サンと、少し軽めの体操がは
じまりました。
いつまでも元気であるために、寝
たきりにならないために、いろんな
プログラムが組まれており、そのど
れにも担当スタッフの工夫と苦心
が組み取れます。



一枚板に手彫りの「むれひだまり」の看板。歴史を感じさせる看板です。きっと、新しい施設の玄関に飾ってもらえる日を待っていることでしょう。

こちらは桜と菜の花。室内でも春が満開でした。



お母さん牛と子牛でしょうか。笑顔がカワイイ作品が、壁に飾ってありました。



デイサービスセンター



ふれあい

知り合い

支えあい

ふれあいひだまり

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。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 (彌輪寺近く)

TEL 087-845-7182・FAX 087-845-7189



「手をあげて」「足あげて」、スタッフのリードで、ゆっくりですが、手足がまっすぐ伸びました。



やっぱり、
体操は大事

さあ、今からハンドベルの演奏がはじまります。ドの担当、シの担当、ミの担当とそれぞれ役割が決まっているようです。



八時四十分、利用者さんたちが到着すると手の消毒とうがい。おしぼりとお茶が出て、バイタルチェック。そして、朝の体操。

こうして、「牟礼ひだまり」の一日がはじまります。その後は計算や歌で頭の体操を。

午前中のプログラムは、レクリエーションと入浴ですが、レクリエーションは体操と「しりとりに」「早口言葉」など、きめ細やかなメニューが続いています。

演奏前の打ち合わせは真剣そのもの。緊張の瞬間です。



スタッフが指揮棒で押さえた色で、ド、レ、ミ、ファがわかるようになっていたので、自分の色だと手を上下に降ってベルを鳴らすのですが、見事にピッタリで、メロディーはきれいに流れていきました。



一日の流れを書いたスケジュール表には、利用者さんひとりひとりをみつめる視点と、全体を把握する視点で分単位のプログラムが見事に書かれていました。

安心と安全のために、そして明るく一日を終えるために、「おはよう」から「また明日」まで、本当に心をくだしている様子がかいまみえる「牟礼ひだまり」の訪問でした。

いざ！本番。いい音が出ますように！



理事会報告



令和二年度 第九回理事会

令和三年三月十九日（火）開催

審議検討事項

□牟礼ひだまり（通所介護事業所）
移転について

現施設が老朽化により、近隣の候補地に改修工事完了後に移転することが満場一致で決定承認されました。

□介護キャリアパス制度の整備を実施し、処遇改善加算ⅡからⅠへステージアップし、給与体制が更に改善されます。

□退職金制度を導入し、一定の条件のもとに対象者に支給されることになりました。

□リース契約車両の見直しで車両経費の節減をいたします。

報告事項

▽一月度月次損益状況（生協・支援）と各事業所報告がありまし

た。

▽コロナ対策の状況報告がありました。

▽各事業部からの活動報告と今後の予定行事の確認をしました。

▽組合員数二、六三三名・出資金額一四、九七七千円（八月末現在）
一四六名増 九八八千円増（今期）



劇団「エルダーキャッツ」のメンバーが屋島西小学校で平和講演会



四国新聞（令和三年二月四日付）

平和講演会活動を新聞記事より抜粋

「高松市屋島西町の屋島西小学校で3日、高松空襲について学ぶ講演会が開かれた。参加した6年生約70人が、高松空襲をテーマにした朗読劇を観賞し、戦争の悲惨さと平和の尊さについて理解を深めた。

……中略……この日は、高松市を拠点に活動するシニア劇団「エルダーキャッツ」（小西金太郎团长）のメンバー10人が訪れ、実際にあった出来事を織り交ぜてつくった作品「高松空襲の夜」を披露。空襲のさなか、防空壕で繰り広げられた家族のやりとりを情感いっぱい演技、当時の社会の様子や人々が抱えていた心の葛藤、命の尊さを児童に訴えた。

上演後、小西团长がB29爆撃機から投下された約800トンの焼夷弾で旧市街の約8割が焼失し、1359人が犠牲になったことなどを説明。……以下省略……」

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！



あなたを守り隊手帳

丸亀町クリニック通信 ⑪



豊永先生(中央とクリニックのスタッフのみなさん)

スーパーセンチナリアンはなぜ長生きするのか？

今年もはや三月。早いものです。こんなに時間が経つのが早いと感じると、あっという間に人生が終わってしまうのではないかと思っ

しまいます。

人の寿命は様々ですが、「スーパーセンチナリアン」と呼ばれる人達のことをご存知ですか？百十歳を超える超高齢者の方を言います。平成二十七年のデータですが、百歳以上の人口七万人に対して、百十歳百四十六人とかなり少ないことがわかります。

この方々は、百歳の時点でも日常生活が保たれており、健康寿命(自立した生活ができる期間)が極めて長く、認知機能も高く、がんや心疾患などの病気になりにくいことが知られています。



長寿のメカニズムは？

スーパーセンチナリアンが究極の健康長寿をどのように達成されているのか、そのメカニズムの解明にいろいろな研究がなされています。昨年七月、慶應義塾大学医学部など

の共同研究グループが、一千四百二十七名の八十五歳以上の高齢者を対象に研究を行い、心不全の時に上昇するNT-proBNPという血液バイオマーカーが長寿者の生命予後と関連することを明らかにしました。

NT-proBNPは、特に百五歳以降の余命と強く関連し、この血液バイオマーカーの血中濃度が低いほど百十歳以上まで生きられる可能性が高いことを発見しました。

NT-proBNPは心臓弁膜症、心房細動などの不整脈や虚血性心疾患など様々な心臓病で上昇し、心不全の診断や重症度を知るために使われます。また、NT-proBNPは腎機能低下や加齢によっても上昇します。

すなわち、スーパーセンチナリアンは心臓、腎臓の老化が遅いのが究極な長寿に至る生物学的な特徴ではないかと考えられました。

よって、心臓と腎臓を元気に保てるようにすれば長寿への道が開かれ、ひいては健康寿命も大きく延ばすことができるかもしれません。他にもわかったことは、スーパセ

ンチナリアンの半数以上の方が脂質異常症や糖尿病などの心臓血管病の治療薬の投薬を受けていませんでした。このように、スーパーセンチナリアンについての研究が進み長寿のメカニズムが解明されると、私たちができるだけ健康でいられるように、今何をすべきかがわかると思います。

丸亀町クリニック 豊永慎二

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



4～5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

■「さんぽ会」総会

- ★日 時 4月11日(日) 午前11時～午後1時
- ★場 所 ルポール讃岐 2階 大会議室
- ★昼 食 特製弁当(会の方で用意します)
- ※当日、受付にて年会費を集めます。

■雲の上の町「梶原町」(高知県)の旅

- ★日 時 5月23日(日)予定
- ※「G o T o トラベル」利用状況により後日連絡いたします。

「里山ウオーク」スケジュール

■高知 野地峰(1,280m)登山

- ★日 時 4月18日(日)
- ★集 合 仏生山ハローズ 午前7時30分 午後5時30分帰着予定
- ★参加費 2,000円(ガソリン代・高速料金)
- ※弁当・雨具持参

■高知 工石山(1,176m)

- ★日 時 5月16日(日)
- ★集 合 仏生山ハローズ 午前7時30分 午後5時30分帰着予定
- ★会 費 2,000円(ガソリン代・高速料金)
- ※弁当・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 (森岡)

エッセイ



お国なまりと愛郷心

父が公務員だった関係で、小学校時代から転校が少なくなかった。転校していくと同級生は「こつそり」と顔ぶれが変わる。互いにしゃべり合う言葉もがらりと変わる。

初めての転校は小学校の一年生のことだった。このときは転校というよりは、幼稚園が別の土地だったので新入りの一年生が全く別の学校へ転入していくという話だった。土地が違うのだから、会話する話し言葉が違う。それまで日常に使っていた言葉は土地柄になじまない。ちよつとした言葉がその土地の日常語と語形も発音も違う。

まず転校先で珍しがられるのは。この差異である。ヘンな言葉を使う転校生という評判の的になる。その

土地の言葉に親しんでしまうとヘンな存在でもなくなる。つまり土地つ子に同化する。

ところが土地弁が身について違和感がなくなる頃合いに出てくるのが、父の転勤ばなしである。転勤先があまり遠隔地でなければ、言葉の上でのトラブルは少ない。同化するスピードも早まる。

いつもこういう都合のいい転勤というのは少ない。全くそれまでとはかけ離れた土地に転任することの方が多いといっている。幼い時代にこうした言葉に苦労する体験を重ねると、自分の用いる日常語から特徴が少なくなり(好きでもないが標準語に近づいていく)こうなるとヘンに気どった転校生というレッテルが貼られてしまうことも珍しくなくなる。

土地を移って、それぞれの土地言葉が自然にしゃべれるようになるのと、耳に慣れ親しんだ土地のイントネーションの差にも敏感になり、聞いただけで新しく転校してきた新入りの同級生の前任地学校がそれ

だった。

父の出身地は田舎だった。この田舎言葉は幼い頃から親しんでいて、親近感が多かった。

遠い土地を旅していて、父の故郷の方言を聞きつけると「ああ、父と同郷の人だ」と全く面識はあるはずもないのに、ふつと親しみを覚えたりすることがある。

ある旅先で四国なまりの一行と車内で一緒になった。傍若無人にふるまっているのは旅の恥はかき捨てだからと許容していたが、次の乗換駅では、一行の中の頭だった人が空席をいち早く独占して、「はよう来い、とろとろするな」と同行の仲間へ声をかけた。

それまでその連中の国言葉にほほえましい好意を持っていたのに、この振る舞いにはつい呆れてしまったのだった。

国言葉の素朴さと粗暴さは皮ひとえの違いでしかないと、思い知ったのだった。

斑ドラ猫

2021 年 4・5 月 行事案内

第23回通常総代会開催のお知らせ

第23回通常総代会・第7回社員定時総会を、
令和3年6月27日(日)に開催予定ですが、詳細は本紙次号、
5・6月号にてお知らせします。

お問い合わせは、

■連絡先 高齢協本部 ☎087-899-6311

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 090-4785-8478

♣ 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

◆ ひだまり麻雀会 ☎津田 090-2895-3347

・毎月水曜日の2回～3回

◆ 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 090-5915-0372

♣ 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 ☎087-899-6311