

香川県高齢者生活協同組合 2021年 第212号 (10・11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

- 巻頭文
- 福祉・敬老会特集
- ひだまり倶楽部報告
- 健康のページ
- 仕事おこし事業部から
- 「さんぽ会」スケジュール
- エッセー
- 10・11月の予定



高齢者生協にふさわしい働き方とは・協同組合における労働

高齢者生協は、「人間らしく働き続けたい」という願いをもつ仲間・市民が集い、みんなで出資して組合員が生活の向上のために必要だとする仕事をつくり出し、みんなで経営に参画し、人と地域に役立つよい仕事に取り組み協同組合です。

常勤者として働く人もいれば、非常勤者として年金＋アルファの生きがい就労の人もあります。ボランティアとして関わる人もいます。そもそも自分たちが暮す地域をもっと豊かにしたいという思いで関わる人たちです。

このような多様な働き方を排除しないのも、高齢者生協のあり方です。

そんな高齢者生協にふさわしい働き方は、「雇用労働ではなく「協同労働」だと考えています。働く人が主体者として関わる事ができる働き方だと思っています。

ただし、指揮命令がないから案ができるというのは勘違いです。主体者として関わるだけの勉強が不可欠です。知らないではすまされない課題がたくさんあります。主体的に関われることは、同時に責任もあります。

その意味では誰かの指揮命令の下で働くことが案かもしれません。しかし、福祉に関わる労働は本来そうした働き方が難しい職種なので、むしろ積極的に責任を引き受け主体者として働くことで、人として成長できると考えています。

雇用労働を前提とした法律しか存在しない日本の中では、協同労働を考える場合に、矛盾を感じることもあると思います。

どう克服すべきか、役員や職員、場合によっては組合員も含めた話し合いと模索が必要なきもありません。解決できないということがあるかもしれません。それでも私たちは協同労働という働き方が、主体的に関わることを通じて、より人間らしく働くことができる働き方だと考えています。



九月十八日(土)に香川ひだまりで「敬老会」が開催されました。



九月十八日(土)、敬老の日を前にみんなで長寿を祝つ会をしました。

高齢協音頭で「アッヨイショ」と盛り上がり、「われら人生七十から」や「年を取るってどんなこと」などを手拍子交えて皆で歌いました。

また、山地先生の銭太鼓「母のこよみ」小傘「河内男節」大華傘「人生桜」の勇壮で戦災な踊りに感動し、伊賀副理事による五百円が消えた

り現れたり、千円が一万円になるマジックショーは体を乗り出してタネを暴こうと皆のめり込んでみていました。

代表で出演した天満さんがあっさりと種を明かして皆大爆笑！

ひだまり村には今年百歳を迎えられた二川ヨシ子さんがめでたく表彰され、伝達式が行われました。ひだまり村には、百歳に続き九十九歳、九十八歳と続きますが、「食欲旺盛、元気でたえ迎えが来たとしても傾合い見てから行くから急ぐな」と意気込んでいます。八十歳、七十歳は「まだまだ若いお迎えに来てもお留守ですからと言いなさい」を合い言葉に大笑いで過ごす日々です。

「敬老会」プログラム

- ① 山地先生の踊り
- ② みんなで一緒に歌をうたう
高齢者音頭・人生七十からなど
- ③ マジックショー
- ④ お茶会
- ⑤ 表彰伝達式
- ⑥ 敬老会のプレゼント



山地先生の傘踊り



みんなで歌をうたいました



百歳おめでとう！

夏祭り

八月二十七日(金)香川ひだまりで夏祭りが開催されました。



十六名の利用者さんが金魚すくいやお菓子釣り、卓上ボーリングなど、六つのコーナーごとにゲームを楽しみました。

金魚すくいでは、たらいの中で泳ぐ金魚をすくったり、魚釣りでは目当てのお菓子を釣るために頑張る姿がとても印象的でした。

ゲームの後にはかき氷と綿あめをづくりを楽しみました。

「たのしかった！」と話す利用者さんたちの笑顔、ステキでした。



九月二十三日(木)に牟礼ひだまりで「敬老会」が開催されました。



「敬老会」プログラム

- ① 冷やっこさんワンマンショー
- ② 山地先生とうちわ体操
- ③ 川原田さんと竹内さんのオカリナ演奏
- ④ ラジオ体操
- ⑤ おやつ時間
- ⑥ ハンドベル発表会
- ⑦ ビンゴセゲーム
- ⑧ 帰りの体操



山地先生の笠踊り



冷やっこさんのワンマンショー



利用者さんたちのハンドベル

午後ひととき、職員が用意したプログラムを存分に楽しんだ利用者さんたちでした。ボランティアのみなさん、ありがとうございました。



川原田さんと竹内さんのオカリナ演奏

デ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

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

MURIE

「牟礼ひだまり」

祝！2021年「敬老会」の開催

日時 令和三年九月二十三日

(木) 午後一時～三時

二〇二一年度の牟礼ひだまりの恒例行事「敬老会」を開催しました。

この日を楽しみにしている利用者の皆さまとスタッフ総勢、青梅理事長、池田・伊賀両副理事長が参加して大変に賑やかで楽しい敬老会となりました。



オープニングの冷やっこさんのワンマンショーに始まり、山地先生の踊り、川原田さんのと竹内さんのオカリナ演奏。

続いて飛び入りの伊賀さんの「マジックショー」と演目がくり広げられました。

それに続いて体操の時間があり、それが終わると今度はスタッフと利用者さんの見事なハンドベル演奏会でした。

ハンドベルは日頃の練習の成果を発揮したそれはそれは息の合った美しいメロディでした。

それが終わると最後のプログラム「ビンゴゲーム」で大盛り上がり。笑いに包まれた楽しい「敬老会」となりました。

宮本さん始め、スタッフの皆さん、大変お疲れさまでした。

また来年も皆さん元気に参加できるように日頃のリハビリに努めてまいります。

来年は、新しい施設で「敬老会」が開催できるといいなあ～ハイ！

福祉事業部から

こんな準備してますか？
いつか必要になることですから

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齢協まで！



あなたのそばでお手伝いします

地域密着型通所介護

香川ひだまり

☎899-5011

居宅介護支援事業所

ひだまり

☎899-6313

訪問介護事業所

ひだまりステーション

☎899-6314

手と手を取り合い



『ひだまり』

香川町川東下1190-1

事業部
ふくし



九月二十日(月)に「ひだまり川島」で「敬老会」が開催されました。



「敬老会」プログラム

- ①ビンゴゲーム
- ②タオル結び競走
- ③手づくりの昼食
- ④カラオケ大会
- ⑤誕生日のお祝い



私たちも頑張りました



ビンゴゲームを楽しむ利用者さん



次はカラオケタイムだよ！



見てみて！このご馳走！お昼ご飯は手づくり料理を堪能。美味しかったです。

誕生日のお祝いも一緒にしました。「ハッピーバースデー」も歌いました。



KAWASHIMA

「ひだまり川島」

「敬老会」報告！

日時 令和三年九月二十日（月）
「ひだまり川島」で「敬老会」を開催しました。

肌にふれる風が、少し冷たく感じられる季節になりました。

そんな秋の一日、恒例の「敬老会」が行われました。

午前中は、恒例でもある秋のテーマを決めてビンゴゲームをしました。

利用者さんに、
「秋といえば何を思い浮かべますか？」



ということ、それぞれに秋について考えてもらい、それを順番に書いてもらって、ビンゴゲームをしました。秋といえば？あれもこれもたくさんさんの言葉が飛び出しました。



それが終わると今度はタオル遊び競走です。

お楽しみ箱を用意して、その中のお題を取り出してもらい歌をうたいながらじゅなばんにタオルを結んでいきます。そしてそれを隣の利用者さんに渡していくゲームですが、大変盛り上がりしました。

歌をうたい終わるまでにタオルを結んだりほいたりします。それをお

隣さんに素早く手渡します。手の運動や指の機能向上につながったと思います。

お昼には手づくりのご飯を食べながら皆でお祝いしました。

皆さん、

「おいしい！」

とても喜んでくれました。利用者さんたちの笑顔が私たちには何よりのプレゼントです。

午後からは利用者さんによるカラオケです大会を行いました。利用者さんが歌をうたっている途中に、昔を思い出したのか泣いてしまうこともありました。

でも、最後まで歌い終わることができほっとしていました。うたっていたですよね。遠い昔、少年や少女だった頃に気持がすーっとかえっていききたいです。

敬老会と一緒にのおふたりの誕生日を祝って皆で「ハッピーバースデー」を歌いました。これからの利用者さんが毎日元気でられますように、また来年も敬老の日を迎えられますように。

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



「ひだまり新聞」

十二月号休刊のお知らせ

二カ月に一度、組合員の皆さまのお手元にお届けしていましたが「ひだまり新聞」ですが、次回発刊予定の十二・一月号を令和四年一・二月号として新たにスタートするために、十二月をお休みさせていただくことになりました。

一・二月号は年明け早々に発刊の予定です。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解のほどどうぞよろしくお願いいたします。

お問合せは、

Tel 087-899-6311

高齢協本部まで

理事会報告



新型コロナウイルス感染拡大のため九月の理事会はお休みしました。

事業部 仕事おこし



「高齢期の就労は生きがいを目的に」という内容の記事が地元紙の朝刊に載っていました。

生きがい目的と金銭目的の両方を持つ人と生きがい目的の人は健康に対する影響はあまり差がないようですが、やはり生きがいが健康的に働き続けるために重要だとか。

また、働き続けるために、長期的な視野に立った考え方や心構えをそれぞれに持つ必要があるようです。

そして、今後働き方が多様に

なることを想定すれば、キャリアパスを早めに考えることが重要とも書いてあります。

要するに、いつまでも元気で働きたくても、仕事に対する目的意識によつては健康を害することになりかねないわけです。

東京都健康長寿医療研究センター研究所によると六十五歳以上の人ではタラ目的が金銭のみの人は、生きがいの人と比べて二年五の主観的健康感の悪化リスクが約一・五倍、運動器などの生活機能悪化リスクもほぼ同様の値となっているそうです。

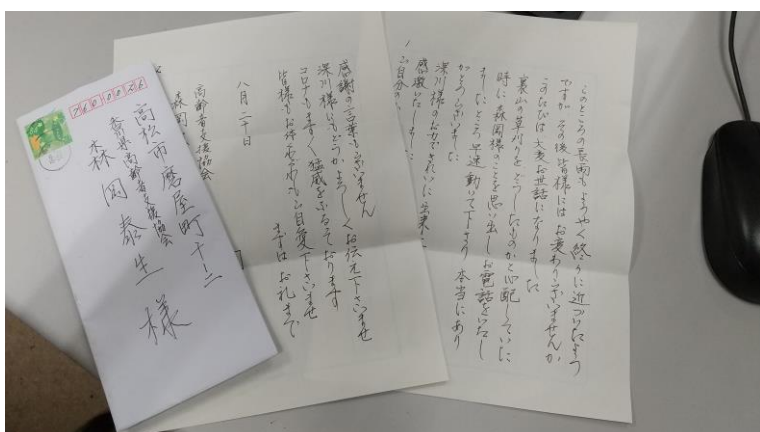
いずれにしても、健康で働き続けるためには長期的な視野を持つことが大事なようです。

※参考資料 「四国新聞」十月三日

高齢期の就労は生きがいを目的に

支援協会にお礼の手紙が届きました。

支援協会に自宅の草刈りを依頼していた組合員さんから、お礼の手紙が届きました。丁寧な仕事に感謝しているという内容ですが、とても嬉しいお便りでした。



ひだまり倶楽部

九月二十日(月)ひだまり倶楽部
「秋の法要」が執り行われました。



霊廟前にて参加者一同

ひだまり倶楽部「秋の法要」報告

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圓通寺周辺の草抜き・清掃を行い、十時から法要催事がひだまり霊廟の前で厳かに行なわれました。

赤い彼岸花(曼珠沙華)が合わせた様に咲き、霊廟横のたわわに身を付けた稲穂とのコントラストが映え、アゲハ蝶も彩を添えてくれました。

当日は、青梅理事長、他関係者のご遺族の皆さま方、多くの方々のご焼香いただきました。

圓通寺本堂での野田住職を交えての茶話会では、楽しみの愉快的な野田住職のお講和を拝聴し、いくつもの談笑で時が足りないほどでした。参加の皆さま、ありがとうございました。

会長 杉本知美



野田住職のお勤め



お講和に耳を傾ける参加者



こんなところにも秋がありました。
緑の稲穂と赤いヒガンバナにアゲハチョウ。霊廟横の稲田で撮った風景です。
(伊賀副理事撮影)



コロナ太りを誘発する「3つの不足」とは？

コロナ禍にてステイホームが叫ばれる中、外へ出かける機会が少ない方が多いのではないのでしょうか。外来診療においても、家で閉じこもることが多くコロナ太りをしたと言われる方が増えています。太ること、つまり肥満はコロナ感染で重症化してしまう可能性があり、感染予防のため少しでも体重を減らすことが望ましいのです。

では、なぜコロナ太りをしてしま

うのでしょうか？単に運動不足によるエネルギー消費量の減少だけが原因なのでしょう。実はそれだけではなく食欲が大きく関与しています。コロナ禍で食欲が増してしまふ要因として主に「3つの不足」があります。それは、『ストレス解消不足』『睡眠不足』『運動不足』です。そしてそれぞれの要因にはあらゆるホルモンが関与しています。

「ストレス解消不足」

外出できない、人と会えない、旅行に行けない、コロナに感染したらどうしよう、など多くのストレスが挙げられます。ストレスがかかるとストレスホルモンと言われるコルチゾールが増えます。コルチゾールは副腎という臓器から分泌されるステロイドのことで、血糖値を高めて、エネルギーを生成し、炎症を抑える働きをします。そして食欲を増進させる作用があります。

「睡眠不足」

睡眠が十分とれないと食欲増進

ホルモンであるグレリンが増え、食欲抑制ホルモンのレプチンが減ります。一日の睡眠時間が六時間未満の人は、七〜九時間の人に比べ三〇%も肥満になる確率が高まるというデータがあります。自宅で過ごすことが多くなり、夜遅くまでスマホやテレビを見て睡眠不足になっている方が多いようですので注意が必要です。

「運動不足」

運動は食欲を増進させてしまうのではないかと思われしますが、適度な運動は食欲が抑えられます。運動は、食欲を強めるホルモンであるグレリンを減らし、食欲を抑えるホルモンのペプチドを増やします。ウォーキングなどの運動を習慣として続けると、食欲を抑えられ、体重の増加を防げます。ダイエットのために食事の摂取カロリーを減らすとすると人が多いのですが、運動を加えた方が減量効果は高いようです。

以上のようにコロナ太りを解消

するためには3つの不足を充足してあげる必要があります。共通して言えることは“身体を動かすこと”、つまり運動です。近所のウォーキングでも良いのです。近所を歩くのはつまらないと思われる方は、“緑”を見つけないがら歩いてみるのはいかがでしょうか。“緑”というのは、家の植木や街路樹などです。“緑”は安心感やリラクゼーション感を与える効果があり、ウォーキングと組み合わせると「幸せホルモン」のセロトニンが出てストレス解消にはとても良いそうです。また朝にウォーキングをすると、夜にメラトニンという「睡眠誘発ホルモン」が増える良質な睡眠が得られます。雨の日には、お家でヨガや太極拳、筋トレなどスロートレーニングがお勧めです。最近はYouTubeなどの動画サイトが充実しているようですので、ご自分のペースで楽しくできるものを選んでやってみてはいかがでしょうか。三日坊主でも構いません、まずはLet's try!

丸亀町クリニック 豊永慎二

10～11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

■しまなみ海道と尾道散策

- ★日 時 10月17日(日) 午前7時30分～午後7時予定
- ★集 合 午前7時30分 J A木太 午前7時50分 ハローズ仏生山
- ★参加費 9,000円(バス代・高速料金・昼食代込)

■徳島・眉山と阿波踊り会館の旅

- ★日 時 11月21日(日)
- ★鳴門金時芋ほり体験とお土産付き ※集合時間・参加費等明細は確認中

「里山ウオーク」スケジュール

■讃岐富士・飯野山(421m)登山

- ★日 時 10月31日(日)
- ★集 合 仏生山ハローズ 午前9時 (午後3時帰着予定)
- ★会 費 500円(ガソリン代) ※弁当・雨具持参

■観音寺有明富士・江甫山(つくもさん)(153m)

- ★日 時 11月14日(日)
- ★集 合 仏生山ハローズ 午前9時 (午後4時帰着予定)
- ★会 費 500円(ガソリン代) ※弁当・雨具持参

■綾上 綾上富士・高鉢山(512m)

- ★日 時 11月28日(日)
- ★集 合 仏生山ハローズ 午前9時30分 (午後3時30分帰着予定)
- ★会 費 500円(ガソリン代) ※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



双つ名をめぐって（その一）

“双つ名”などというと、通常はあまり良い印象はない。二つ目の名にあだなが付くからである。マムシの三吉といえはマムシの方に本人の性情が端的に表現されていることが多い。

どういうわけか小生にはこの双つ名が付きまといってきた。自分では純真な学生だと思っていたのに悪ガキだと目されていたのである。入学早々の五月に、学部内のサークルの予算会議があった。サークルの先輩は全員が他サークルのキャップをしていたので無任は小生だけ。必然的に小生がザコのトまじりでキャップ会に出て行った。そこでキャップが双つ名を冠せられることになった。イヤもオ

ーもなかった。やがて文芸サークルの中で創作好きがグループを作った。キャップはそのまま肩書きになり、創作の中で筆名を名乗ったら、これが見つつ目のニックネームに付いてきた。

筆名は他にもあったから、

「あいつは幾つペンネームを持つてるんだ」

と悪評をかぶった。



このエッセーの筆名はハ斑どら猫Vにしたので、それなりの変名にはなっている。斑はまだらと読めるが、自分ではブチと呼ばれたく思っている。「どうして筆名など付けるのですか」とある人から尋ねられたことがある。自分の戸籍名

を筆名にすると、何やら物を書いている身がハダカにされる感じがして耐え難い思いがするのだ。

長らく用いている筆名は母親の親類の姓をもじって作った。この親類の家には年上の姉妹がいて彼女たちの愛読している月刊雑誌が私の愛読書にもなった。

男の子のくせに女学生雑誌を好んで読むなんてと、私はあまりほめられた存在ではなかった。

だがしかし、私の好みは変わることなく成長してきた。もし私の本質的な部分に女性的な部分が目立っているとしたら、それはそのまま私の身につけた教養の大部分が女性雑誌から受けたものであったということの証左にほかならない。

この家の年上の従姉妹たちかこうむった恩恵は今なお感謝の念を禁じ得ない。この従姉妹たちも早々と他界して、お礼の表しようもない。

斑ドラ猫

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！



2021 年 10・11 月 行事案内

コロナウイルス感染症拡大のため、高齢協主催のイベントや理事会等が中止になりました。暑さも遠のき、風が心地よい季節になりました。

組合員のみなさん、どうか健康を心がけ、体力維持に努め、さわやかなこの時期を楽しみましょう！

お困りごとやお問い合わせ等があれば高齢協本部まで連絡ください。

お問い合わせは、

■連絡先 高齢協本部 ☎087-899-6311

コロナ対策、怠りなく！今まで以上に注意しましょう！

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 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