2022年７月1日　発行　　年間購読料1200円　発行責任者　青梅スミ江

香川県高齢者生活協同組合　2022年　第216号（7･8 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

ホームページ

今月のお知らせ

●総代会報告
●高齢協について
●福祉車寄贈
●各種お知らせ
●健康のページ
●「さんぽ会」スケジュール
●エッセイ（新連載第1回）
●7･8 月の予定

高齢者生協の地域福祉事業所の運営

事業所運営の基本は「協同して働く」ことです。

私たちの労働は〝雇う、雇われる〟という関係の働き方ではありません。働く者同士が資金を出し合い、事業経営や組織運営に参加する働き方です。

つまり、「出資」「経営」「労働」の三つを一体にした働き方です。そのために、最も大切なことは、一緒に働く仲間の団結です。

高齢協は、高齢者が元気に生きる地域社会のために、人や地域に役立つ「よい仕事」や「仕事おこし」を目的に活動しています。

そのために、利用者や家族、或いは地域に暮す様々な人たちとの協同という視点も大切です。

私たちには三つの協同を、自らの組織・自らの生活、そして地域で活動するための指標としています。

〈三つの協同〉

第一は働く者同士の協同です。

福祉事業所の運営にあたり、働く組合員は、事業・活動の柱になって推進する最前線としての役割りが求められます。

地域の中で必要とされることを実現していくためには、働く組合員の団結力こそが大きな一歩となるからです。

そのためには、組合員自らが心寄せあい・助け合い、共に働き、環境をよりよくするためには、何が必要かも含め、「協同」して、民主的な運営を進めます。

大切な仲間と共に笑顔あふれる環境づくりを行いましょう。

第二は利用者・家族の協同です。

私たちにとって利用者・家族は単なるお客様ではありません。ケアを通して「その人らしい生活を送るため」に必要な仲間です。

私たち高齢者生協は、対等な立場で、悩みや困難を共に考え、解決にむけてお互いができることを協同し合う関係づくりを進めます。

私たちにとっては心強い協力者ですので、利用者・家族懇談会なども計画し、家族間の協同の輪も広げます。

※以下、次号に続きます。

2022年度　第24回通常総代会・第8回定時社員総会の開催報告

令和4年6月26日(日)　14：00　第一部　通常総代会

17：00　　第二部　交流会

高松丸亀町壱番街東館4F丸亀町レッツホールにて第24回通常総代会と一般社団法人香川県高齢者支援協会第8回定時社員総会の説明会（総会はR4.6.17に開催済み）が開催された。

今年度の総代会は、新型コロナ感染症の状況も落ち着いてきていることより、感染対策のもと3年ぶりの通常に近い形での開催となりました。

出席総代数　総代119名中　本人出席31名　委任代理人出席12名　議決権行使出席42名　合計出席者85名

まず、理事長の開会挨拶で始まり、来賓の高松丸亀町商店街振興組合　専務理事安藝忠和様のご挨拶の後、総代の中より議長を指名し、議案提案に入りました。

議長　森岡秦生　副議長　杉上ゆりえ

議案提案では、第1号議案　2021年度活動報告

第2号議案　2021年度決算報告

第3号議案　2021年度監査報告

第4号議案　2022年度活動方針

第5号議案　2022年度収支予算

第6号議案　定款変更の件

第7号議案　役員改選の件

第8号議案　役員報酬限度額設定の件

第9号議案　議案効力発生の件

以上の議案が提案され、議長が各議案に対しそれぞれ反対･保留･賛成の採決を行いました。その結果、提案された全ての議案が賛成多数により承認されました。

今期、役員の改選で下記のとおり新たな体制にて運営を行う事となりました。総代会で承認された方針に基づき、役員一同、決意新たに推進していく所存ですので、今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

記

「役員（理事　15名、監事　3名）」

（重任）

理事長	青梅　スミ江（代表理事）	理事	河井　徳夫
理事	池田　亜葵子（代表理事）	理事	川西　純一
理事	伊賀　昌吾　（代表理事）	理事	眞鍋　良彦
理事	土肥　世樹	理事	宮本　明美
理事	松本　静香	理事	宮川　芳幸
理事	善林　功	理事	宮崎　孝夫
理事	堤　　敬介	監事	杉本　知美
理事	三宅　章夫	監事(員外)	井原　惣七
理事	木村　文宣	監事(員外)	篠崎　文雄

以上

引き続き、令和4年6月17日に実施された第8回定時社員総会の議案説明会を開催し、第1号議案から第8号議案まで全会一致で可決されたことを報告させて頂きました。

総代会会場風景

交流会会場風景

ここがいいな「高齢協」！

理事　宮川　芳幸

「高齢協にいる（加入する）メリットは何？」と聞かれることがあります。
メリットというと損得というイメージがありますが、敢えて言うなら、高齢協にいるメリットは、「つながる」「広がる」という事です。

　例えば、どこかのカラオケのサークルに入会したとします。カラオケという趣味でのつながりは深まっていくと思いますが、幅広くつながるという点ではいかがでしょう。
　例えば、「家族の介護の事で悩んでいる」、「ちょっとだけ働きたい」、「他の趣味も持ってみたい」などなど･･･

　高齢協のサークルであれば、これらの相談を普段一緒に活動している仲間に気軽にでき、すぐにダイレクトに紹介してもらえるのです。
　そして地域の活動に参加してみたいと思われている方もいらっしゃると思います。でもどうやって参加したらいいのかわからない･･･高齢協はいろいろな所で地域活動を行っています。
「福祉」「仕事おこし」「生きがい」そして地域活動が一体となった高齢協ならではの特徴です。

　そして、現在やってみたいサークルや活動がなければ立ち上げて始めればいいのです。執行部をはじめ、先人たちの知恵が大きな手助けになります。
　ここ数年は新型コロナウィルスの影響で休止していましたが、日頃のサークル活動の成果を発表する舞台（いきいきふれあい祭りと呼んでいます）もみんなで開催する事ができるのです。なんとなくワクワクしてきませんか。
　いろいろな人や物事に「つながる」そして「広がる」という事が高齢協に在籍しているメリット（価値）だと思います。

ありがとうございます！

寄贈された福祉車両の前で、郡谷さんと青梅理事長

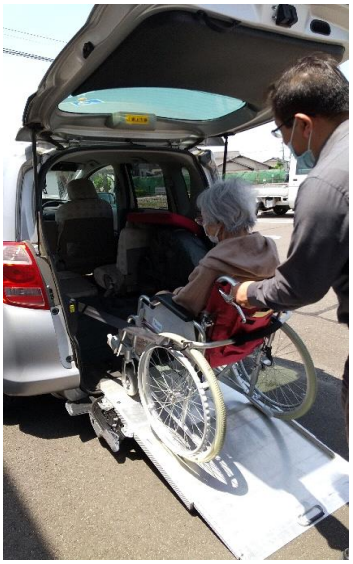
ひだまり川島の郡谷さんから福祉車両が寄贈されました。

「ひだまり川島」の郡谷さんから、高齢協（理事長青梅スミ江）に「福祉車両」一台と「車椅子」を寄贈していただきました。

「福祉車両」は、車椅子一台と介助者、その他に二人が乗車できる仕様になっており、デイサービス等の送迎用として大いに活躍が期待できる車です。

大切にそして有意義に末永く使わせていただきます。

郡谷さん、ありかとうございました。



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

事業部
生きがい

「川東夏まつり」ボランティア募集

■八月二十日（土）開催の「第十回昔なつかし川東夏まつり」のバザー（焼きそば）を手伝ってくださるボランティアを募集しています。

■八月二十日（土）午後三時～九時

場所は高松市立川東小学校　運動場です

■申し込み・問い合わせは

℡０８７-８９９-６３１１

高齢協本部まで

歌声「さつき」会員募集

丸亀を拠点に活動している歌声「さつき」は、童謡や唱歌、懐かしい昭和歌謡を中心に、みんな一緒にひとときを過ごす会です。

伴奏はピアノの生演奏。参加者のリクエストに応えていま流行っている歌なども歌います。

「さつき」のいいところは、毎回ワンコイン（五〇〇円）で参加できるところ。

ぜひ一緒に歌いませんか。

開催日　毎月第二・第四木曜日

会　費　ワンコイン（五〇〇円）

入会金　一・〇〇〇円

会　場　丸亀市中央生涯学習クラブ五階　音楽室

連絡先　０９０-２７８１-０４４８（宮崎）

「ひだまり麻雀会」の開催曜日が変わりました。

高齢協本部敷地内の多目的ホールで開催している「ひだまり麻雀会」の開催曜日が変わりました。

毎月水曜日、月二～三回の開催でしたが、毎月土曜日の二～三回に変りました。

また、新会員も募集していますのでよろしかったらご参加ください。

■申し込み・問い合わせは

℡０９０-２８９５-３３４７

津田まで

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、　家庭的な雰囲気でスタッフ一同お待ちしています♪

〒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

第10回

昔なつかし

川東夏まつり

踊ってつなごう 和 伝統文化

2022

8/20 (土) 雨天決行

15－21時

高松市立 川東小学校運動場

主催：川東校区夏まつり実行委員会
協賛：提供スポンサー各社
共催：NPO法人 川東校区コミュニティ協議会
協力：高松市香川総合センター
後援：高松市、高松市教育委員会

★この行事は、高松市地域まちづくり交付金の一部を使用しています。新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては開催を中止する場合もあります。

画／岩部 美波さん

高齢協劇団　エルダーキャッツは、秋の公演に向けてただいま、舞台稽古が佳境に！

「源内音楽ホール」にて九月十三日(火)公演予定の「岩山家の場合…お宅は大丈夫？」（遺産相続）の舞台稽古でメンバーの皆さん、汗だくで頑張っています。

但し、今回の公演は一般公開ではないので、組合員の皆さんは見られません。そのため、二回目の公演は一般公開を予定してくれています。何はともあれ、今回の舞台が無事おわりますよう祈っています。

こんな記事みつけました

二十二年版高齢社会白書

内閣府の調査で、六十五歳以上の二〇パーセント程度が「生きがいを感じていない」と回答したことが分かった。

「地域とのつながり重要」

政府はこうした内容を盛り込んだ二〇二二年版高齢社会白書を閣議決定。

「高齢者が満ち足りた人生を送るためには、身近な地域での居場所や役割、友人・仲間とのつながりを持つことが重要だ」と指摘する。

調査は昨年十二月に実施、六十五歳以上の二〇四九人の回答を分析した。

「生きがい感じず」二割

喜びや楽しみといった生きがいを感じる程度を尋ねると、「あまり感じていない」が一七・八パーセント、「全く感じていない」が二・七パーセントだった。一方、「十分感じている」「多少感じている」は計七二・三パーセント。残りは「不明・無回答」だった。

近所付き合いが希薄だったり、友人や外出の機会が少なかったりすると、生きがいを感じていない割合が高かった。

働いているかどうかや、ゲートボール、地域行事などへの参加とも関連がみられたため、就業や社会活動参加を促す環境整備を進めるとしている。

※「四国新聞」六月十一日掲載

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⑰

「腰痛について」

腰痛は日本人が訴える痛みの中でも多い症状で、自覚症状の中では男性は1位、女性は肩こりに続いて2位です。特に高齢者では腰痛の原因となる疾患が増加しています。

高齢者で介護支援が必要になる主な原因としては、転倒骨折、関節疾患、脊髄疾患を合わせた運動器疾患が全体の二〇%を占めています。腰痛は代表的な運動器疾患である、脊柱管狭窄症や骨粗鬆症性椎体骨折、脊柱変形、椎間板ヘルニアにともなって生じることが多いとされています。

腰痛があると体を動かさなくなり、そのことによって他の病気の発症リスクも高まり、健康全体に大きな影響を及ぼします。よって、腰痛は単に腰部の痛みの問題だけでなく、生活における活動量が低下し介護を必要とさせてしまい、健康寿命が短くなってしまうのです。痛みが慢性的に続く「慢性疼痛」で、筋骨格系慢性疼痛の六五%が腰の痛みです。

また、慢性疼痛の発生は男性より女性に多く、高齢者より三十~五十代の働き盛りの年齢層に多く、大都市で働く事務職などのデスクワークに携わっている方に多いです。

では腰痛が起こったとき、皆さんはどうしているのでしょうか。日本では腰痛が起きても約半数の方はすぐに病院へは行かないで、まずはマッサージや指圧、鍼灸などの治療を受けているようです。腰痛の八五%は原因がわかっていません。しかし急性腰痛は、原因が分かる場合が多いので、整形外科を受診して、腰痛の器質的な原因をしっかり診断して治療することが重要です。

一方、慢性腰痛の多くは、ストレス・不安・うつなどの心理社会的要因が強く関与していると言われています。認知行動療法など心の治療で良くなることもあります。

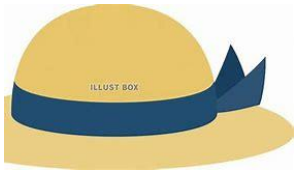
また腰痛の治療には、薬物治療、手術以外に、当院でも行っている理学療法士による運動器リハビリテーションがあります。運動器リハビリテーションは、運動療法（ストレッチや筋力強化など）や物理療法などを用いて身体機能を可能な限り改善することを目的とし、生活の質の維持、向上のために重要な役割を担っています。

腰痛で気をつけなければならないことは、原因には整形外科的なもの以外にも様々な疾患があることです。例えば腹部大動脈瘤という恐ろしい疾患があります。他にも、大腸がん、膵臓がん、子宮内膜症、尿管結石などがありますので、いつもの腰痛と考えずにきちんと医療機関を受診されることをお勧めします。

腰痛は高齢者だけでなく、若い方にも多く、日常生活や仕事にまで支障をきたすことがあります。腰痛になったときは、まずは整形外科を受診してその痛みの原因を知り、適切な治療をすることが大切です。

丸亀町クリニック　豊永慎二

8～9 月 さんぽ会スケジュール



「さんぽ会」スケジュール

■「鳴門道の駅」と「大塚美術館」観賞

★日　　時　9 月 11 日（日）

★4 月 29 日オープンの「鳴門道の駅」訪問予定

★時間その他、詳細は未定です。決まり次第お知らせします。

8月の「さんぽ会」はお休みです。

暑い日が続いていますが、「さんぽ会」の皆さん、熱中症に気をつけてお過ごしください。

新連載「エッセイ」担当　萩原幹生（はぎはら・みきお）氏プロフィール

昭和 13 年　岡山市備前市生まれ
昭和 39 年　神戸商船大学（現神戸大学）卒業・国鉄青函連絡船乗務
昭和 51 年　国鉄宇高連絡船乗務
昭和 63 年　瀬戸大橋開通により土佐丸で終焉
平成元 年　JR 四国本社勤務
平成 03 年　JR 四国観光船讃岐丸乗務
平成 11 年　JR 四国退職
現在は切り絵作家の傍ら、公民館等で切り絵教室講師として活動
主な著書　「宇高連絡船 78 年の歩み」「紫雲丸はなぜ沈んだか」「観光船讃岐丸物語」「四国八十八ケ所霊場めぐり切り絵集」「ケアハウス春秋」など、著書多数

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）**

火事

入り江をはさんだ対岸の街中から、かすかにサイレンが聞こえてきた。

空気が乾燥したこの時期になると、日をおかずして毎日のように水面を渡って来る。音が薄れて行けば現場は遠く、大きくなって来ると近くだ。

纏（まとい）を担いだ江戸八百八町の火消し組のシーンのように、その音は次第に数を増す。やはり今でも一番に駆けつけた消防車に皆の栄誉が集まるのだろうか？

私はウオーキングの足を止めて、どこかに煙が立ち昇っていないかと探す。

つい先日、隣が火事で全焼してしまったという話を、後期高齢者の女性本人から聞いた。

寝ている居間の窓に真っ赤に燃えさかる炎を見たとき、気が動転してしまい、主人を起こすと裸足のまま、一目散に外へ飛び出したという。気がつくと何故か手にはスマホが握られていて、そのスマホで現場を撮影し続けると新聞社へメール送信したというから驚いた。

そんな巧者（こうしゃ）なことは私には出来そうにない。

しかし気持ちが落ち着くとともに、自分が何をしていたのか覚えてないと聞いたとき、何故か私はホッとしたのである。やはり普通の人なのだ。

私が小学校五年生だった夏のある早朝、近くの工場から火が出たことがあった。

バチバチと火のはじける音が大きく聞こえ、屈強な男達五、六人が曳く荷車のような消防ポンプ車が、掛け声と一緒に石ころを跳ねながら目の前を通り過ぎた。

終戦直後の消防車は、自動車ではなく天秤棒のような物を交互に押し下げして、人力でホースから水を飛ばすものだった。もちろん、サイレンなんてものも鳴らない。

ふと気がつくと、そのとき私が持っていたのは「下駄」と「筆箱」だけで、素足のままであった。

なぜ下駄だったのか。なぜ筆箱だったのか。いまでもその時の心理が理解出来ないでいる。逃げるためには履物が要ること、勉強道具がないと学校へ行けなくなること・・・そんな思いだけが子どもの頭の中を駆け巡ったのかもしれない。

人間、気が動転した時にとる行動は恐らく何歳になっても自覚がないのではないだろうか。「無我夢中」だけである。

現在、私は非常用持ち出しリュックを玄関に置いているが、火事や地震などの異常時が発生したとき、後期高齢者となってしまった私にでも間違いなくそれを持ち出せるかどうか。

全く自信がない。

文と切り絵　萩原幹生

浜辺の歌

一、あした浜辺を　さまよえば
昔のことぞ　しのばるる
風の音よ　雲のさまよ
寄する波も　貝の色も

二、ゆうべ浜辺を　もとおれば
昔の人ぞ　忍ばるる
寄する波よ　返す波よ
月の色も　星のかげも

※萩原氏プロフィールは前ページ中段に掲載

2022年7･8月　行事案内

第１０回　川東夏まつり開催決定！

■日時　8月 20 日(土）午後 3 時～9 時（雨天決行　　）

■場所　高松市立川東小学校運動場

※詳細は本紙 6･7 ページをご覧ください。

※当日のボランティアを募集しています。

お問い合わせは、高齢協本部　☎087-899-6311　まで。

※コロナ感染拡大のため、延期または中止の場合は追って連絡します。

猛暑日が続いています。室内でも熱中症に注意を!

ご一緒に楽しみませんか？

♠高松教室　（高齢協本部）

♠ひだまり麻雀会☎津田 090-2895-3347
・毎月土曜日の 2 回～3 回

♠高齢協劇団「エルダーキャッツ」(13 時 30 分～17 時)
・なごみ（木太町）
☎小西 090-1003-8568

♠さんぽ会☎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

♠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☎金木 090-4337-3494

♣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）
☎日野 090-3188-1672

♣歌声「さつき」
・第 2･第 4 木曜日
☎宮崎 090-27810488

■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