

香川県高齢者生活協同組合 2022年 第217号 (9・10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-koureikyuu.org FAX 087-899-6312

ホームページ



今月のお知らせ

- 高齢協について
- 福祉事業部報告
- 地域活動(川東夏まつり)
- 生きがい(ひだまり麻雀会)
- 仕事おこし(庭師紹介)
- 健康のページ
- 「さんぽ会」スケジュール
- エッセイ(第2回)
- 9・10月の予定



高齢者生協の

地域福祉事業所の運営

(前号より続く)

三つの協同の三つ目

『三つの協同の第三は、地域との協同です』

必要な仕事を成功させていくためには、地域の組合員との協同が必要です。

地域で高齢者生協の取り組みを広げ、理解者を作り、共に活動する仲間として組合加入を働きかけることは重要です。

地域懇談会や組合員懇談会を計画しながら、行政はもちろん地域の役職者や関連事業者、様々な団体や組織などとのネットワークづくりも大切な取り組みです。

このような幅広い協同を実現させながら、地域の要望を解決していきます。

『事業所運営について大切なこと』

情報を共有し、話し合いを大切にしましょう。話し合いは、学び合い、育ち合う場です。

最低月一回は定期的な会議を行います。言いたいことが言い合える人間関係、決めたこととは自らが責任をもって実践し、喜びや辛いことも共有し、一体感をつくる大切な時間です。自分たちのケアや活動を一カ月ごとにまとめ、報告し合うなど工夫しながら共有しましょう。

会議の内容で必要な事は情報の公開と共有と提案です。

毎月の実績や成果、問題点を整理し、改善策を提案し話し合い、実行することを全体で決めます。

高齢者生協の理事会報告や会計報告を行います。

一事業所だけで物事を進めるのではなく、法人全体や全国の仲間と情報を共有し、事業所の発展につなげることが大切です。また、経営に責任を持つという自覚を高めるため、会計報告は欠かせません。ガラス張りの経営を行うことが大切です。

事業計画や楽しい取り組みを含めた活動・予算づくりを行います。



小規模多機能型居宅介護事業所の役割は、介護が必要になっても自宅に住み、これまでの環境や生活習慣を変えずに頑張って生活する人を応援する事です。

例えば、いつもの時間に起床して、いつもの時間に朝食を食べて、いつものテレビを見て、いつものように掃除をする。それは、小さな自己決定の積み重ねがある生活です。それこそが尊厳のある生活であり、当たり前の生活でもあります。

しかしながら、介護が必要となった時に自宅ではなく施設に移ると、今までの生活環境を失い、新しい環境の中で他の利用者との共同生活を強いられてしまいます。

ひだまり川島では、他の利用者と共になじみのある人に囲まれて生活を送ることにより、家庭的な雰囲気の中で第二の人生を過ごすことができます。

また、そんな第二の人生を支援するのが私たちスタッフの仕事です。今年度は、利用者様に喜ばれるように、私たちスタッフも変わらなければと考えています。私たちスタッフが楽しく仕事をする事ができれば、利用者様はより楽しく過ごしていただけると思っております。楽しく笑える施設にシフトしていきますので、どうぞよろしくお願ひします。



牟礼ひだまり

当施設は、小規模のため利用者様と職員との距離が近く、関係性も良く笑顔にあふれた施設です。七夕で願い事を書いた短冊の中に「牟礼ひだまりのスタッフの人が健康でありますように」と書かれたものを見つけ、職員一同心温まる出来事もありました。

牟礼ひだまりはまた、機能訓練に力を入れており、8時間弱のサービスタimeの中に、機会あるごとに体操を2時間前後行っています。それが利用者様の機能低下予防につながっていると自負しています。午後からのレクリエーションはいろいろなバリエーションを工夫し、真剣に取り組みながらも、笑顔あふれる楽しいものとなっています。牟礼ひだまりでの一日が、安全かつ安心して楽しく笑顔で過ごせるように、また、利用者様が100歳まで歩けるように支援していきたいと思っております。



香川ひだまり

(通所介護事業所)

八月六日(土) 香川ひだまりにて
夏祭りを開催しました。
利用者様はお酒が飲めるかな？
何ができるかな？と楽しみにされて
いました。
提灯かざりをつり下げお祭り
らしい雰囲気。



まずは、縁日ゲームで
お祭り気分を
皆さん上手に金魚やボールを
すくっていました



ゲームで楽しんだ後は、

おいしいお食事



すいか割りも楽しみました
皆で「もっ少し前！」「右だよ」と
かけ声をしながら利用者様全員が
順番にすいかを木の棒でたたきま
した。割ったあとは、大きなお口で
すいかを頂きました。



夜は、花火大会を開催♪

噴射花火や手持ち花火を

楽しみました。



久しぶりのお酒(ノンアル)は
とってもおいしかったみたいで



地域活動



雨ニモマケズ、暑サニモマケズ
3年ぶりの

「昔なつかし川東夏まつり」

10回目となる「昔なつかし川東夏まつり」が8月20日に川東小学校運動場で開催され、香川高齢協からは「ひだまり村」として高松南部地区活動委員会など20名を超えるボランティアスタッフが参加しました。

コロナ禍により3年ぶりの開催。地域における認知度向上に繋げようと、ひだまり村は例年通りやきそばづくしと販売を担当しながらPR。時間帯による三交代制で、野菜を切る人、炒める人、パック詰める人、販売する人など、それぞれが手際よく作業を進行。この日用意した七〇〇食はすべて完売するなど、随所でチームワークの良さを発揮しました。

雨の予報を吹き飛ばす盛会となり、ビンゴ大会や盆踊りのほか、フィナーレでは花火も打ちあがり、夏の夜のひと時を彩りました。暑いなか、皆さん本当にお疲れさまでした。



「ひだまり麻雀会」が念願の全自動麻雀卓を導入!

ひだまり麻雀会では、このほど永年の夢だった全自動麻雀卓を導入しました。

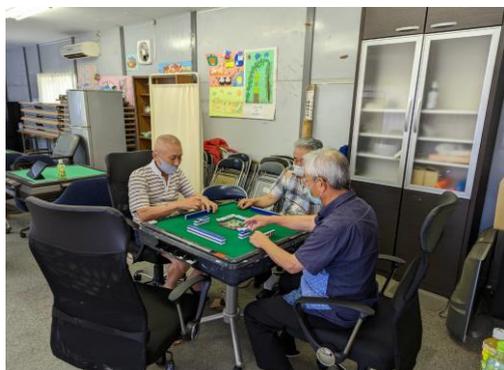
これまでは手動の麻雀卓で毎週熱戦を繰り広げてきましたが、「体の不自由な方でも手軽に楽しめる全自動機の導入で、組合員の潜在的な麻雀ファンを発掘したい」(津田博三会長)との思いから導入を決断。「高齢者のリハビリや痴呆防止にも役立ててもらいたい」と張り切っています。

麻雀は囲碁や将棋などと同じように見られがちですが、「実力もさることながら、運に左右されるところも大きく、どちらかと言うとトランプなどカードゲームに近く誰でも気軽に始めることができます」といい、最近は女性のメンバーも増加中とのこと。

考えることによる脳の活性化や、指先を動かすことはもとより、プレー中の相手とのコミュニケーションなどによる健康促進効果も期待でき「メンバーは元気で皆イキイキしています」とにっこり。全自動機の導入を機にプレーヤーのすそ野を広げ、たくさんの老若男女が楽しみながら麻雀に興じる姿を楽しみにしています。

ただし「手動は手動の良いところがあり、全自動に比べてリハビリやより頭の体操にも繋がります」として、全自動麻雀卓とともに、これまで活躍してきた手動式の二台も引き続き使用できます。

会場はひだまり村内のひだまりサロン。開催日は土曜日の10時から16時。料金は全自動麻雀卓が一人一回一〇〇〇円、手動麻雀卓の方は無料となっています。利用には事前の申し込みが必要となりますので、TELもしくは下記のLINEのQRコードからアクセスしてください! ☎090-2895-3347(津田会長)



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





昨年から剪定、草刈り等、作業をして頂いている深川正則さんをご紹介します。



入会の経緯は、知人から高齢協の作業の手伝い依頼があり、一緒に作業をする機会があったことが組合に登録するきっかけとなりました。

高所作業車・ハンマーモア（草刈り機）・ユンボ・バックフオー等々、色々な機械を所有しています。高齢協では出来ない高所でも作業をして頂けることは心強い限りです。

また、遊休農地などは、従来は手作業の草刈りで時間もかかっていましたが、ハンマーモアを使って短時間で作業をして頂いています。

なぜ機械類を揃えていったのかを伺うと、定年前に薪ストーブを設置し

たのがきっかけとのこと。薪を購入するのも結構高かったので、自分で調達するようになり、薪を切ったり運んだりするのに歳を考えると大変なので、次第に機械に頼るようになり、次々と購入していったようです。

また、定年後資格も取得。仕事として使うようになると作業は三つあり

① 切る仕事

高所作業車（14 m対応・3.6 m・2.4 m）と使い分け

② 集める仕事

バックフオー（はさむ）・ウインチ

③ 運ぶ仕事

ユニック車・ウインチ付き運搬車・薪運搬車

仕事内容により、機械をますます揃えるようになったようです。

薪割り機も5 tから20 tまで対応できるようにと、次々と購入することとなりました。

有難いことに、高齢者生活協同組合本部の西側斜面のうっそうとした木も、高所作業車を使い伐採して頂きました。それまでは、道が落ち葉でいっぱいとなり、薄暗い場所もいまでは、

明るくなり落ち葉も山の斜面の



みで、近隣住民の方からも喜ばれています。

ただ悩みは「機械等の維持管理の費用が大変かな」とおっしゃっていました。高齢協としては心強い味方ができました。仕事があれば仕事おこし事業部へご連絡ください。

深川さん、これからも宜しくお願いたします。



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。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 (柳崎寺近く)

TEL 087-845-7182・FAX 087-845-7189

理事会だより

2022年 第2回理事会 本部会議室 7/6 開催 参加理事 12名

《審議事項》

□牟礼の土地有効活用について

隣接に開業のうどん店「瀬戸晴れ」よりお客様駐車場として借入れ希望があり、今後売却等の資産有効活用など考慮し、当該土地名義を支援協会に変更後、賃貸契約を締結することで承認された。

□生きがい事業部

各クラブの自主運営方針等を尊重し、且つ本部との関わりを再構築していく事を確認した。

□「ひだまりサロン」の使用規則の内容について審議し了承した。

《報告事項》

▽福祉事業部より

ひだまり川島の機械浴助成金の支給が決定したので、工事を進める。

▽生きがい事業部より

- ・ひだまり麻雀会=7月に全自動麻雀卓一台購入、開催日は土曜
- ・エルダーキャッツ=9/13「源内音楽ホール」さぬき市老人連合会20周年記念事業で公演予定演目「岩山家の場合…お宅は大丈夫」
- ・歌声「さつき」=7/28丸亀市生涯学習センターでメンバー30人
- ・ダンスを楽しむ会=5/30発表会四国四県から120名参加した
- ・麻雀を楽しむ会=換気を行いながら活動を継続している

▽地域活動委員会

南部地域=第10回「昔なつかし川東夏まつり」8/20開催予定

《理事会だより編集 伊賀昌吾》

香川高齢協の組織状況	
2022年7月末現在	
組合員数	2,737名
出資金額	16,868千円



「やっぱり睡眠が一番！」

皆さんは一日のうちで何を一番やらなければならないとお考えでしょうか。学生さんは勉強、大人は仕事、また娯楽やお酒のために仕事を頑張ってる人もいるでしょう。このようなことは睡眠時間を削ってもやらないといけないと思われるか。しかし、最も重要であると考えて

欲しいのは「睡眠」です。日常診療をしていますと、分かつてはおられるのですが、実際に睡眠を大事にしている方はとても少ない印象です。

睡眠は、仕事や勉強など昼間の活動のパフォーマンスを上げるために最も重要な行為で、日中の疲れをとる最大の方法と言っても過言ではありません。疲れの原因には、身体的ストレスと精神的ストレスによる影響が考えられます。前者については、身体を動かす仕事やスポーツを過度に行うとグッタリ疲れてしまいますね。また、後者については、試験や発表の緊張、嫌なことがあった時など、激しい運動をした後のようなグッタリ感を経験したことがないでしょうか。

この二つのストレスによる疲れには、ストレスホルモンと言われるコルチゾールが影響しています。コルチゾールは食欲を増進します。疲れが出るとあまり動かたくありませんよね。動くことが少なくなると肥満につながります。コロナ太りがその例です。睡眠不足になると、こ

のコルチゾールが増えるんです。

またコルチゾールは、記憶力の低下や不安感を促進して、ひどくなれば抑うつ状態までに至ります。睡眠時間を削った勉強は、いざ試験の時に不安で緊張して集中できなくなるかもしれません。

睡眠不足は思考能力の低下、物忘れの増加も引き起こします。記憶、認識、判断などの認知機能が低下する「アルツハイマー型認知症」の発症リスクを高めるとも言われています。



睡眠不足こそが「万病のもと」なのです。よって一日のうちで最も重要な行為は「睡眠」と言えるのです。そこで、良い睡眠をいかにとるかを考えてみませんか。私は日常診療を

していて、老若男女を問わず最も睡眠を妨げていると思うのは、デジタル機器の使用です。倦怠感、頭痛、肩こり、不眠などを訴える方のほとんどが、夜中にスマホやテレビを観られています。ある患者さんは、夜中にスマホを見るのをやめたら、倦怠感や頭痛の症状が嘘のように消えたと言われました。夜中に極力デジタル画像は見ないようにするのが良いと思います。

他に睡眠を良くする方法は、夜遅く食事を取らない、お風呂は寝る90分前までには入っておく、夜は照明をおとして静かに過ごす、などです。良い睡眠をとるために、昼間は身体を動かすようにしましょう。適度な運動は、コルチゾールを下げて食欲を抑制してくれますよ。

一日の始まりは睡眠から。睡眠をしっかり取ると、自然と昼間の活動のパフォーマンスが向上し、毎日が楽しく暮らせるようになります。思います。

丸亀町クリニック 豊永 慎二

事業部

ふくし



▽訪問介護事業所ひだまりステーション

ひだまりステーションは令和2年9月より高松市を中心にスタートし、12月から訪問事業所ひだまりさぬきと統合し障がい部門もスタートさせています。

前年度より利用者様の数も増加し、それに伴いヘルパー数も増え、ヘルパー、社員一丸となり活動しています。スタート時はひだまりステーション・ひだまりさぬきと合計しても利用者様数は20名程度でしたが、令和4年3月25日時点で100名弱まで増加しています。

一人でも多くの利用者様にひだまりステーションを利用して頂けるように努め、スタッフの知識や技術向上を図る為にスタッフ会議を月一回開催。スタッフの意見や疑問点を話し合

いながらより良い支援の提供につなげ、利用者様一人ひとりに笑顔になってもらえるように努めて行きたいと思っています。



▽爽やかな季節がきました！みんなで野菜や花を作ってみませんか？

高松市木太町の詰田川自然農園では、野菜や花を栽培したいという利用者を募集しています。



お一人で借りるもよし、仲間と借りて、ともに汗を流して収穫の感動を共有するもよしですが、香川高齢協の組合員であること、本誌を年間購読していることが条件となります。

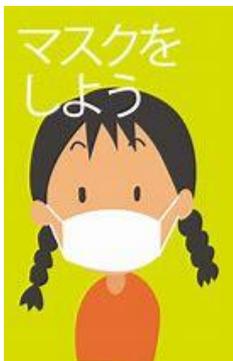
また利用料金は不要ですが、水や肥料代として3か月ごとに二千円が必要。農作業に使用する道具は、基本的に各自でご用意をお願いします。

借りる区画や広さなどの詳細は、管理されている金木さんに直接確認を。
☎〇九〇-四三三三-七三九九



※写真は過去のもので、現在の状態とは多少異なります

まだまだ暑い日が続きますが、外出時はマスクをしましょう！



あなたのそばでお手伝いします

地域密着型デイサービス
訪問介護（ヘルパー）
ひだまりステーション
☎899-6314

ひだまり村
住宅型有料老人ホーム
☎899-5011

ひだまり村
住宅型有料老人ホーム
☎879-7336

居宅介護支援（ケアマネ）
ひだまり
☎899-6313

手と手を取り合い



『ひだまり』
香川町川東下1190-1

9～11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」鑑賞

- ★日 時 9月11日(日)
- ★集合時間 仏生山ハローズ 午前8時 JA木太 午前8時20分
- ★帰着予定 JA木太 午後5時 仏生山ハローズ 午後5時20分
- ★参加費用 10,000円
バス代4,000円 美術館入館料3,000円 食事代2,600円 芋ほり代500円

■秋の一日泊旅行

- ★日 時 10月23日(日)
- ★場 所 宮崎県「高千穂峡」
※コロナ情勢により、中止又は延期の可能性有り
G o T o トラベル利用可能な場合に限りです

■秋の紅葉巡り予定

- ★日 時 11月13日(日)
- ★場 所 雲の上の町ゆすはら「高知県 梶原町」散策



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



車

海を目の前にした河口の向こうに、五、六棟ほどの大きなマンションが、ぎらぎらした夏の強い日差しに照り映えて居丈高に林立している。マンションの広い駐車場は日曜日だからか八分がた車で埋まっている。

そこへ一台の乗用車が入ってきた。決められた自分の枠内に車を入れようと四苦八苦している。やっと位置が定まったのか、おもむろに一人の爺さんがよたよたと降りた。車の位置を確かめると再び車に乗り込んで前後左右へと微調整している。

そんな光景を眺めているうちに、いつの間にか不文律ではあるが私

の頭の中に一つの方程式が出来上がった。方程式なんて大げさなものでもないが・・・

駐車場に入ってくる車の運転手の年齢を当てるという子どもの遊びのようなものに過ぎない。もたもたする車の場合が高齢者、一回でピシッと決めるのは若者というだけのことで、それに男女別を加えると結構楽しくてワクワクしてくる。

そして驚いたことに、この方程式の正解率が実に高いのである。要するに高齢になるほど運動神経が鈍ってくるという明白な証明を実証してくれている。

私もここ何年かの間に駐車違反や一旦停止などで警棒を振られ、苦虫を噛みつぶしながら郵便局で違反金を振り込んだことがある。

先日もバックで郵便ポストに当たった。最近のポストは実にガツンリしていて傷を受けたのは我が愛車のほうだった。これをみても運転技術が衰えてきているのは確かだ。

さすがに私も高齢者としてのボ

ケを自覚するようになった。

あと四カ月もするとまた免許証更新がある。そして今、それをすべきかどうか迷っている。

車の無い生活の不便さを思えば返納はしたくないのだが、アクセルとブレーキの踏み間違いなど最近の高齢者の事故の多さを見るにつけ、私も怖くなってきた。事故を起こして「あゝあ、なぜあの時に返納しなかったか」と後悔する時が来ないとも限らないのである。私ももう八十三歳、潮時かもしれない。

松本清張の『点と線』ではないが、公共交通機関で点(駅)と線(路線)を結び付けて余分な時間をかけて目的地へ向かう面倒くささ、カチャカチャとメーターが刻む嫌な音を聞きながらのタクシー利用などを思うとき、やはり少なからず気持ち減入ってくる。

しかしこれも長い人生における一過程に過ぎないのだ。新しい生活様式に変えるのもまた一興かもしれない。人生、何事につけポジティ

ブにとらえて進んで行くことにしよう！

文と切り絵 萩原幹生



虫の音

一、あれ松虫が鳴いている

チンチロチンチロ チンチロリン

あれ鈴虫も鳴き出した

リンリンリンリン リーンリン

秋の夜長を鳴き通す

ああおもしろい 虫のこえ

二、キリキリキリキリ こおろぎや

ガチャガチャガチャガチャ くつわ虫

あとから馬おい おいついて

チヨンチヨンチヨンチヨン スイッチョ

ン

秋の夜長を鳴き通す

ああおもしろい 虫のこえ

2022年9・10月 行事案内

ひだまり倶楽部「秋の法要」

■日時 9月23日(金) 午前10時～

■場所 圓通寺(高松市西ハゼ町)

■内容 9:30～周辺の清掃

10:00～法要(野田住職)

※終了後に茶話会を予定していますが、コロナの感染状況により中止となる場合もございます。

お問い合わせは、高齢協本部 ☎087-899-6311 まで。

厳しい残暑が予想されます。感染症対策を行いながら、

引き続き熱中症の予防にもご注意ください!!

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

◆詰田川自然農園 ☎金木 090-4337-3494

◆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

◆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

◆さんぽ会 ☎吉田 090-5809-8400

◆琴平・ダンス教室(13時～17時)

◆讃木会 ☎三宅 090-7141-7297

☎日野 090-3188-1672

◆夢を見る会 ☎木村 090-4501-3423

◆歌声「さつき」

・第2・第4木曜日

◆ボウリング同好会 ☎嶋岡 080-3166-2342

☎宮崎 090-2781-0488

◆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

■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