

香川県高齢者生活協同組合 2023年 第219号 (1・2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

- 新年のごあいさつ
- 福祉事業部
- 生きがい事業部
- PickUp ひだまり人
- 健康のページ
- 「さんぽ会」スケジュール
- エッセイ(第4回)
- 1・2月の予定



## 迎春

### 新年のごあいさつ



理事長 青梅スミ江

新しい年が静かに幕を開けました。組合員、職員、そして関係者の皆様におかれましては、それぞれが輝く一年を信じ、夢や希望に満ち溢れていることと拝察いたします。

わが香川高齢協も、昨年は新型コロナウイルスとの闘いを余儀なくされるなか、特に大きな混乱もなく、一年を締めくくることができました。これもひとえに皆様のご協力、ご尽力の賜物であり、新年のあいさつにあたり、感謝の気持ちも添えさせていただきます。

さて、予想外に長くはびこるコロナウイルスですが、いたずらに恐れるだけではなく、これと共生していくことも大切なことがわかってきました。当組合の柱である福祉、仕事おこし、生きがいの三事業におい

ても、感染対策にはより神経を払いながら、コロナ禍以前の活気を取り戻す大切な一年となるでしょう。

そのための重要な要素が組織力の強化となります。とりわけ組合員数の増強は最重要課題と捉えており、現在の二千八百名から三千名へと仲間を増やすことを喫緊の目標に据えて活動していく覚悟です。

高齢協はみんなで出資し、社会に役立つ事業や活動を行う非営利組織で、『寝たきりにならない、しない。』『元気な高齢者がもっと元気に。』『ひとりぼっちの高齢者をなくそう。』がスローガンです。

より元気な高齢者が増えていくことが、地域の活性化へと繋がっていきます。高齢者自身が主体的に参加し、高齢者同士や他世代との交流・連携を促進することで、安心して住み続けられる地域づくりには皆様のご協力が不可欠です。

すべての世代が共に支えあう、福祉のある理想的な町づくりの実現に向けて、更なるご理解、ご協力を切にお願いするとともに、皆様にとって素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。



副理事長・福祉事業部長 池田 章子

明けましておめでとございます。  
す。

昨年も「コロナ」「コロナで、我がひだまりの各事業所も大変苦戦致しました。

その様な状況下ではありましたが、利用者の皆様にも少しでも喜んで頂ける事がしたいと、感染対策には十分留意しながら【お花見】【合同運動会】【紅葉狩り】や【クリスマス会】など数多くのイベントを開催させて頂き、利用者様には大変喜んで頂きました。

また一昨年より取り組み始めた職員の皆様に対する処遇改善につきましても、体制が整った事で頑張っている職員さんへ還元できる仕組みが徐々に出来上がってきたように思います。

本年も私ども施設をご利用の皆様

様をはじめ、スタッフの皆様、当法人に関わりのある皆様に喜んで頂けるような施設運営を行って参ります。

また一人でも多くの利用者様に喜んで頂きたいとの思いがございますので、どうぞ皆様周りの方々にも積極的にお声掛け頂き、ひだまり利用者様の増加にお力添えを頂けましたら嬉しいですよ。

そして皆様と共に「楽しく・仲良く・たくましく」をモットーにした、楽しい施設を目指したいと思っております。



副理事長 伊賀昌吾

「謹んで新春のお慶びを申し上げます」

旧年中は組合員の皆さま、また関連団体の皆さまなど多くの方々に大変お世話になり、心よりお礼申し

上げます。

振り返りますと、感染力の強いオミクロン株の猛威などが私たちの命と健康と社会秩序を脅かし、香川高齢協の各事業所にも重大な影響をもたらしました。

又、ロシアのウクライナへの一方的な軍事進攻により、多くの民間人と子供たちが犠牲となっております。残酷な破壊行為は断じて許すことは出来ません。

改めて、このような厳しい時こそ、先人たちが築いてくれた「香川高齢協」の原点に立ち返り、組合員が多数所属する組織として、これからも全体でいろいろな問題点を整理し、改善策を提案・実行することで発展につなげ「すべての人に優しい香川高齢協」を目指して参りたいと考えます。

「着々寸進、洋々万里」  
皆様の益々のご健康とご多幸をお祈りいたします。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2023年卯年



専務理事 松本静香

明けましておめでとうございます。  
どうぞ皆様にとりまして、本年

が希望に満ち溢れた良き一年となりますよう、心より祈念致しております。

当事業所におきましても昨年はコロナの影響を大きく受けた年となりました。

しかしながら現場のスタッフの皆様方のご尽力で、重症化する利用者様が出ることもなく、最小限の影響でコロナ禍を乗り切ることができました。改めて介護現場のスタッフの皆様方に心より感謝申し上げます。

また、コロナが収まる気配はまだありませんが、新しい年はウィットコロナの精神で、できない事

を考えるのではなく、【皆が楽しく、心穏やかに過ごす時間を増やしていく為に】何が出来るのかを考え、前向きな視点で組織経営に取り組んでいきたいと思っております。

の高齢者をなくそう、高齢者がより元気に」をスローガンに活動しております。

そして利用者の皆様をはじめ香川高齢協にご縁がある皆様方に喜んで頂ける組織を目指し、前進して参りたいと思っておりますので、どうぞ引き続き、お力添えを頂きますよう、お願い申し上げます。

所属している同好会は十一団体です。歌声、ダンス、農園、さんば会、麻雀、コーラス、演劇、夢を見る会など多岐に渡って約二四〇名の仲間が活動しています。

今年もよろしくお願いたし

各同好会は自主・独立の運営をしております、二か月に一回、各同好会のリーダーが集まり活動や近況を報告して高齢協本部とのパイプを太くしております。



常任理事・生きがい事業部長 善林 功

あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いたし

高齡協の三本柱である生きがい事業部は、高齡協の理念である「生きがい活動を広げ豊かな暮らしを

発展させます」を「ひとひとの笑顔

コロナ禍で活動が停滞した時期もありましたが、元に戻りつつあります。

今年もよろしくお願いたし

今年もよろしくお願いたし

今年もよろしくお願いたし

今年もよろしくお願いたし



今年もひだまりに、たくさんの  
笑顔の花が咲きますように



## ひだまり村

## 香川ひだまり



あけましておめでとございま  
す。

日頃より、たくさんの方に温かい  
ご支援・ご協力を賜り、無事新春を  
迎えることができたことを心より  
御礼申し上げます。

旧年中は、新型コロナウイルスに  
悩まされることもありましたが、レ  
クリエーションやイベントを通し  
て、利用者様とスタッフがたくさん

の笑顔に包まれた一年になりました。  
昨年度得た知識を生かし、今年  
度もより良いサービスの向上を図  
つていく所存です。

引き続き、ご支援を賜りますよう、  
よろしくお願い申し上げます。

## 牟礼ひだまり

新年おめでとございます。  
当地域密着型デイサービスでは、  
10年以上利用されている方がいら  
っしゃいます。

長く元気でいられる理由は、牟礼  
ひだまりでは機能訓練に力を入れ  
ているからです。昨年からは個別機  
能訓練も導入し、5人未満で体調を  
見ながら30分間体操を行います。転  
倒せず、100歳まで元気に、家で笑っ  
て自立した生活ができる事を目標  
にして、みんなで楽しく運動をして  
います。

ご近所でデイサービスの利用を  
考えている方がいらっしゃいまし  
たら、お声掛けをお願いいたします。  
今年もよろしくお願いいたしま  
す。

## ひだまり川島

あけましておめでとございま  
す。

昨年はコロナ禍で思うようなサ  
ービスの提供ができず、利用者様や  
ご家族様にはご迷惑をおかけした  
と思います。

今年は、利用者様の笑顔が増え、  
笑いがたえないような日々にあた  
ります。

また、レクリエーションや機能訓  
練などの各個人に合ったサービス  
の提供や、利用者様やご家族様に  
『ひだまり川島でよかった』と安心  
していただけるよう、職員一同頑張  
って参ります。

近隣住民の方々にも信頼される  
よう、地域活動などにも積極的に参  
加し、災害や緊急時には互いに助け  
合えるような関係を構築できるよ  
う、職員一丸となり努力いたします。

簡単ではありますが新年のご挨拶  
とさせていただきます。今後とも  
ひだまり川島をよろしくお願いい  
たします。

# 香川県高齢者生活協同組合では **仲間を募集**しています。

入会ご希望の方・お問合せは

TEL **087-899-6311** まで



## 香川県高齢協ってどんなところ？

仲間  
として  
参加

**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

- 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」
- ダンスを楽しむ会
- さんぽ会
- ゴルフ同好会「讃木会」
- 夢を見る会
- 詰田川自然農園
- ボウリング同好会

### 西讃地区

- 琴平ダンス 十八番
- 歌声「さつき」

働き手  
として  
参加

**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

利用者  
として  
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

働き手  
として  
参加

**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。

利用者  
として  
参加

- 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 117,000 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

TEL **087-899-6311** 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



# Pick Up ひだまり人

理事・仕事おこし事業部長

眞鍋 良彦さん

## 「働く仲間を増やすことで、元気な高齢者の多い街に」

昨年の10月5日付で仕事おこし事業部長に就任。優しい表情と穏やかな語り口が印象的だが、「まずは多くの方に高齢協と仕事おこし事業の存在を知ってもらい、働く仲間を増やすことで元気な高齢者の多い街にしていきたい」と、内に秘めたる思いは熱い。

現役時代はカーエアコン、プラグなど車の部品を扱う企業で汗を流し、東京、大阪、広島などでも活躍。当時の同僚の紹介で2018年、香川高齢協に入会した。主に同事業部で丸亀町商店街振興組合から受託する三か所の駐車場管理のスタッフを束ねる重要なポジションを担っており、「お客様に安心して駐車場を利用してもらえるよう、親切・丁寧をモットーとした運営を心掛けている」と、控え目に胸を張る。

駐車場は三か所合わせて収容約900台の規模で、スタッフも36名と決して少なくない。「夜間の業務もあるため、皆さんの体調管理も含めて適正に配置することが大切」としており、アーケードや駐車場の清掃作業、警備など受託する他の業務も含め、より多くの高齢者に働く機会を提供することで、豊かな生活に繋げてもらうことに使命感を燃やす。

仕事終わりの晩酌が明日へのエネルギー源。「時間があればゴルフを練習してスコアアップしたい」とも。好きな言葉でもある“実るほど頭を垂れる稲穂かな”を地で行く66歳の挑戦はまだまだ続く。さぬき市出身。

## ダ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



〇九〇一七七八一〇四八八(宮崎)

しい仲間も募集しています。

『青春のひとつま』の思い出をみんなで楽しく唄うことを目的として、新

童謡や唱歌、懐かしい昭和歌謡など

活動は第二・第四木曜日の13時〜。

ちは練習を重ねてきたそうです。

向けて一か月半、約25名のメンバーた

行く「この街で」など5曲。この日に

発表したのは「里の秋」「高原列車は

感動的なステージとなりました。

楽しさが客席まで伝わってくるような

ごろの練習の成果を披露。歌う喜びや

ーに」という宮崎代表の言葉通り、日

りました。「みんなで楽しくをモット

約20分という限られた時間ではあ

台で発表しました。

香川高齢協からは歌声「さつき」が舞

丸亀市生涯学習センターにて開催され、

催の「生涯学習まつり」が11月20日に

丸亀中央生涯学習クラブ協議会主



## 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



# あなたを守り隊手帳

## 丸亀町クリニック通信 20

### 「人とのつながり」がフレイル予防に



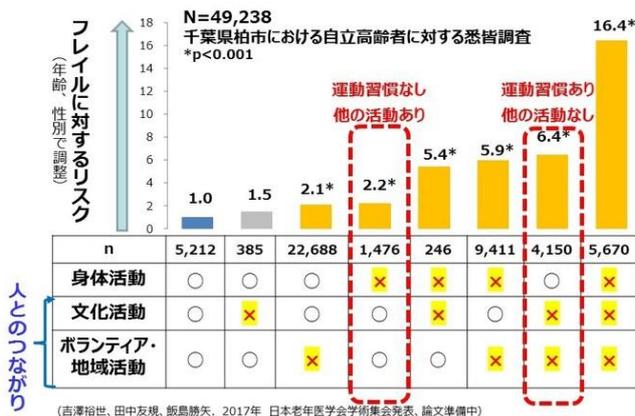
人は加齢とともに体の力が弱くなり、外出する機会が減り、人からの手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態がフレイル(虚弱)です。

高齢者は、フレイルの時期に、心身および社会性など広い範囲でダメージを受けたとき、環境や外敵からのストレスに対しても抵抗力が弱くなります。さらにその状態では食欲が低下して、食事の摂取量が減り低栄養状態になります。すると体重が減少、筋力や筋肉量が減少していきます。

こうした悪循環をフレイル・サイクルと呼び、転倒や骨折、慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなります。このフレイルの進行を予防し、少しでも先送りすることが健康寿命延伸の鍵となるのです。

フレイルの進行予防には、栄養と運動などの身体的要素の向上がとても大切です。しかし運動よりも大切なものがあると、東京大学の飯島勝矢教授が言われます。それは、「人とのつながり」です。フレイルにはサルコペニアなどの**身体的要素**だけでなく、うつ・認知症などの**精神的要素**に加えて、孤独・閉じこもりといった**社会的要素**という3つの要素が相互に関係しているのだそうです。

### フレイル予防には「人とのつながり」が重要 - 様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク -



お示ししている図をご覧ください。飯島教授は、自立している高齢者役5万人を対象に、①運動などの身体活動 ②囲碁や将棋などの文化活動 ③地域活動、ボランティアを日ごろ定期的に行っているかを調査されました。興味深いことに、身体活動だけの方々に比べて、身体活動はしていないけれど文化活動と地域活動、ボランティアの両方を定期的に行っている方々がフレイルになる確率は約3分の1と低かったです。

運動習慣を持たなくても、趣味のサークルや地域に出て人とのつながり、生きがい、やりがいを感じながら継続的に活動しているだけで、十分フレイル予防になっているのではないかと言われています。



皆さま、明日からでも地域での行事、趣味サークルやボランティア活動、サロン活動などで新しい出会いや友人、知人と集う機会を持ちましょう。同世代だけでなく、いろいろな世代との交流もいいですね。

Let's try!  
丸亀町クリニック 院長 豊永慎二



さる10月29日(土)に「第18回さぬき満月まつり」が屋島山上県木園にて開催され、仕事おこし事業部や香川県高齢者支援協会のメンバーらが、前日のテント張りや椅子・テーブル設置等の会場設営、また飲食物の販売応援などで協力しました。

まつりを主催する「さぬき満月会」は、当組合の青梅理事長が設立し会長を務める団体で、屋島の活性化や青少年の健全育成を目的に活動。香川高齢協と元気屋島を創ろう会の協賛により、毎年夏の夜に県木園でまつりを開催していましたが、コロナ禍の影響もあって昨年、一昨年は中止を余儀なくされていました。

3年ぶりの開催となったこの日は、朝から爽やかな秋晴れ。初の昼開催となりましたが、屋島山上交流拠点「やしまーる」などで屋島への関心が高まるという追い風もあり、老若男女が来場して盛会となりました。

ステージでは子供たちがキッズダンスや太鼓演奏で盛り上げたほか、高砂会の生演奏による「正調一合まいた」総踊りには多くの参加者とともに大西秀人高松市長も輪に加わるなど、心地よい秋風の舞う屋島山上は大いに盛り上がりました。途中、主催者挨拶で壇上に立った青梅会長は、開催できなかった2年間の切歯扼腕の日々を振り返りながら、「こうして3年ぶりに開催できるのも、協力団体や多くのボランティアのおかげです」と、喜びとともに感謝の言葉も披露してくれました。ご協力いただいた皆さん、本当にお疲れ様でした。

**あなたのそばでお手伝いします**

<p>地域密着型サービス</p> <p>訪問介護(ヘルパー) ひだまりステーション ☎899-6314</p>	<p>香川ひだまり ☎899-5011</p>	<p>ひだまり村 住宅型有料老人ホーム ☎879-7336</p>
<p>手と手を取り合い</p> 		<p>居宅介護支援(ケアマネ) ひだまり ☎899-6313</p> <p>『ひだまり』 香川町川東下1190-1</p>

## 1月～2月 さんぽ会スケジュール



### 「さんぽ会」スケジュール

#### ■初詣 徳島 13 番霊場(大日寺)～17 番霊場(井戸寺)

★日 時 1月15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4時30分 ハローズ仏生山 午後5時

★参加費用 6,000円



### 情報BOX

「閉じこもり予防のポイント」～意識的に生活空間を広げて豊かな生活を～

- ▼1日3回の食事、概ね7時間の睡眠で規則正しい生活を
- ▼歩く、簡単な体操、庭の手入れなど1日30分以上、体を動かそう
- ▼自分でできることは自分で
- ▼散歩、買物、仕事などで人と交流し積極的に外へ
- ▼今までの趣味に加え、新しい趣味にも挑戦しよう

## 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！



**080-2990-4586 (森岡)**

# エッセイ



母

私の新生活は北海道の函館から始まった。

当時、故郷の岡山から函館まで行く手段は鉄道しかなく、マイカーとか飛行機の利用は給与からいっても、私には到底無理だった。子供ができる、顔見せにふるさとへ帰ることがあったが、利用したのは津軽海峡を走行する青函連絡船と日本海まわりの寝台特急だった。青函連絡船は三千人以上も乗れる豪華客船七隻に取り替えたばかりで、航海時間はそれまでの六時間から一挙に四時間に短縮されていた。これらの船が昭和六十三年の航路廃止まで走るのである。

寝台特急は青森から大阪迄乗り

換えなしで走り、車窓から眺める冬の日本海は荒々しく巻き上がる波しぶきが空を覆い、点在する漁村の家々の屋根には沢山の石ころが置かれていた。車窓から過ぎ去っていく景色の全てが裏日本特有のわびしさで澱（よど）んでいた。いま、記憶に残るのは長時間座席に縛りつけられた苦痛だけだ。

数年後、東京へ転勤になったが、丁度新幹線が東京・大阪間を走り出した頃で、ふるさととは急に近くなった。二十四時間が一気に数時間に縮まったのである。随分と帰りやすくなった。

ふるさとでの正月は心身ともに目出度さが実感でき、親族も集まって、大人も子供も一日中賑やかに騒いだのだがいまは懐かしい。

やがて長兄が亡くなり、続いて父と姉も後を追うように逝くと、母は皆の騒ぐ部屋の片隅で目を細めて座っているだけで、あまり団欒（だんらん）に加わろうとしなくなった。

一度手招きをして誘ったが、「皆の楽しそうな顔を眺めているだけ

で嬉しい」と言って動こうとしなかった。そのとき母は、成長し切った我が子や可愛い孫たちを眺めながら、自分の役目は終えたんだという安堵感と、亡くなった二人の子供もこの輪の中に居てくれたらどんなに嬉しいかという喪失感に包まれていたのではないだろうか。何人子供がいても、死んだ子供のことは忘れられないと母がつぶやいたことがあったが、子供が親より先に逝くことほど大きな親不孝はないだろう。幸い私には、先立った子供はいないが、歳老いたせいかそんな親の心情がぼつぼつ分かるようになってきている。

これ迄は我が子たちを見守ることで懸命だったが、今の私は子供の成長を喜ぶ反面、子供に助けを求め身になっていくことに気づくのである。今年ようやく私は母の年齢を越すことができた。私にとっては大きな人生目標の成就だ。だが、過去をふりかえり先を見つめたとき、まさに生きていくことの難しさを目（ま）のあたりに突きつけられ、

身体の中を木枯らしが吹き抜けていくような気持がしている。



雪（雪やこんこ）

一 雪やこんこ あられやこんこ  
降っては降っては ずんずん  
積もる

二 山も野原も 綿帽子かぶり  
枯木残らず花が咲く  
雪やこんこ あられやこんこ  
降っても降っても まだ降り  
やまぬ

犬は喜び 庭かけまわり  
猫はこたつで 丸くなる

文と切り絵

萩原 幹生

# 2023年1・2月 行事案内

香川高齢協では、組合員数 3000 人達成などを目標に

組合員拡大に取り組んでいます

テーマ/協同労働を軸とした社会運動と事業を創造しつつ、

『全ての人が尊厳を持って、共に生きる地域社会を築いていこう』

～組合員の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします～

## 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・ダンス十八番(13時～17時)

☎日野 090-3188-1672

◆さんぽ会 ☎吉田 090-5809-8400

◆歌声「さつき」

◆讃木会 ☎三宅 090-7141-7297

・第2・第4木曜日

◆夢を見る会 ☎木村 090-4501-3423

☎宮崎 090-2781-0488

◆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

■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



▼本紙 7 頁でも紹介しておりますが、歌声「さつき」が出演した丸亀市の「生涯学習まつり」を訪れました。せっかちな性分のため、「さつき」が登場する一時間以上前からホールの席についておりましたが、図らずも他団体の琴やピアノの演奏、リーダーのアンサンブルなどを拝聴する機会を得て、出演する方々が目を輝かせて実に生き生きと発表している姿に感銘を受けました。生涯学習の大切さを考えさせられたひとときでもありました。▼その「さつき」は約 25 名がステージに登場し、日ごろの練習の成果を舞台上で披露しました。なかでもフィナーレの「この街で」のあとには、少し胸に込み上げてくるものがありました。♪“この街で いつか おばあちゃんになりたい おじいちゃんになった あなたと 歩いて ゆきたい”(新井 満作詞)。優しい旋律に飾らない歌詞が映えて、池田副理事長も「終わりのほう、泣きそうになりました…」と感激もひとしおのようでした。▼最後になりましたが、組合員、そして関係者の皆様、あけましておめでとうございます。令和五年も本紙は高齢協と組合員、そして組合員同士を繋ぐ架け橋となるべく発行を続けて参ります。皆さまのご協力、どうぞよろしくお願いいたします(SH)