

★暮らしの助け合いをひろげ、安心と輝きの高齢社会をつくろう★

2023年

10月

No.253

紫式部

各地で 組合員の つどい



▲9月7日宇治会場



▲8月5日みなみ会場

8、9月、府内3か所で組合員のつどいが開かれました。共通のテーマは「認知症の理解と関わりー私たちに出来ること」紙芝居を使って30分程度学習した後、みんなでおしゃべりして、組合員の交流を深めました。加入していない知り合いや友だちも参加されました。

目次

《特集》各地で組合員のつどい	1～3	「おひとりさま」ベストセラーの背景 新井康友	10
寄稿・好調が好調を呼んでます 長谷川千恵	4	募集！今年の漢字	11
事業所だより〈紫野きらく庵〉年を重ねるとのこと	5	レシピ松茸ごはん / 清少納言「平和の世界」への準備を急ごう	12
NPOのページ「皆さんへ」「共生社会には伴走型支援」	6	風光明媚「南城山和束の茶畑」瀧本正史	13
手話「前」・指文字「U」 / 新入職員紹介	7	住まいひとくち「自宅を有効に生かす」 / 物件情報	14
理事会委員会だより / 地域のたより	8	絵手紙教室作品 / 編集室の窓	15
サロンサークルだより	9	10月カレンダー	16



京都高齢者生活協同組合暮らしコープ

こだまを かに

組合員のつどい

9月7日に開かれた宇治のつどいには6人が参加しました。少人数でしたが戦前生まれの方から心理学を勉強中の学生さんまで多彩な顔ぶれでした。
オープニングの奥谷専務による認知症紙芝を観て、質問や感想を出しあったあと、本題？の井戸端会議に入っていました。

認知症？最近なまえが覚えられません

○最近、人の名前が覚えられ



れません。気になって仕方ありません。

○考え続けられるようだったら、それは認知症ではありませんよ。認知症は、言うならば録音、録画できない状態のことです。

○脳の使いにくい部分を使えば忘れにくいものですよ。

生協に年齢制限は？

○生協に年齢制限はあるのですか？

○ありません。ソリデールの関係で学生さんも結構いますよ。

戦争体験

○(戦中生まれ)生まれた時、体が小さかったそうで、1週間持たんやろ！と言われたそう。

戦意高揚ムードの中、日本軍隊のシンボル旭日旗＊2にちなんで旭と名付けられました。そのころはそんな名前



が多かった。

○(子ども)のころ、朝鮮戦争があった。地図がどうなっているかわからないまま、「38度線遊＊3び」をやっていました。

生きがい、楽しみ

○一人暮らしの弊害

○カラオケの効用

○誤嚥防止

等々話はずみしました。その後、今後のつどいの持ち方について相談、次回を決めてお開きとなりました。



(注)

*1 ソリデール

高齢者住宅の空き部屋に安い負担で若者が同居・交流する次世代下宿事業。京都府や京田辺市が提唱、くらしコープでも取り組みをすすめてきた関係で、学生など若者のくらしコープ加入も伸びた。

*2 旭日旗

戦前、日本の海軍軍監旗として使われるなど、戦意高揚に用いられた。

*3 38度線

第二次大戦終了後、米軍とソ連軍が朝鮮半島を分割占領するに当たって引かれた北緯38度線上の境界線。

北側からの38度線突破を口火に朝鮮戦争がはじまった。現在の軍事境界線は朝鮮戦争休戦協定時の攻防戦に基いているので北緯38度線をまたいで南北に折れ曲っている。

声を こだまに

府内各地で

誰もが歩む道それは
認知症

参加者のレポートから

○2年後の2025年には、65歳以上は5〜4人に一人、75歳以上では5人に一人、85歳以上だと3人に一人が認知症だと言われている。

○脳の構造

○認知症の種類ーアルツハイマー型などと、特徴

○発生する様々な状況ー単純な計算、日常動作

が出来なくなる、記憶が失われる、人格が変わる
:
○対応の仕方。

否定するのではなく話を聴くことが大切

○家族だけで抱えるのではなく地域の課題として捉えることが大切



9月15日の北区「であい」でのつどいの報告は11月号に掲載予定です。

みなみのつどいは8月5日、南区のことらいふ東寺で開かれました。

くらしコープみなみに加えて東比永城町第三町内会・塔南第五すこやかクラブ・居場所よつとーくりやすが共催、14人が参加しました。

東九条地域包括支援センターからもご出席いただき、パンフレット2種

「南区認知症安心MAP」

「認知症チェックシート」

をご提供いただきました。



保険のことならなんでもご相談下さい！

(有) 関西総合保険事務所京滋店

〒604-8222 中京区四条通室町西入上る
観音堂町466 みやこビル2階

TEL(075)222-2267 FAX(075)708-2380
携帯(090)1242-1844

担当 かまち ひであき
蒲池 英昭

青木はり治療院 はり専門で職歴50年

心身の疲れ・肩こり・腰痛などでお悩みの方は…

*診察時間(日曜休診)

月~水・金 9~14時・17~20時
木 9~12時・17~20時
土 9~12時



☎ 075-801-8474

京都市中京区西ノ京永本町20-14 *駐車場あります

好調が好調を呼んでいます

「タイガース命」の利用者さん

ケアプランセンターライファーチ 長谷川千恵

「散髪をして欲しいです。連絡待っています。以上です。」

木村さんから1本の留守電が入っていました。えっ！本当に木村さん？寝たきりの木村さんが電話をかけられるの？何度も留守電の声を聞き直しました。

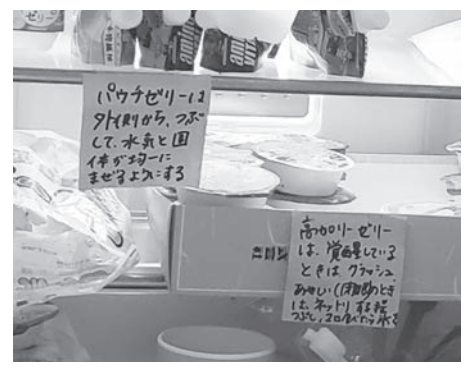
実は、この年明けから約半年間、口から食べる

量が減り、ベッド上で過ごす状況が続いています。昨年、頬の癌治療

後、上手く口が閉じられず飲み込む力も次第に低下、誤嚥性肺炎リスクが高く、常に水分にはトロミが必要でした。ムース食も残される事が多くなり、胃ろうの選択肢も提案しましたが、ご本人は、入院は嫌、自然が良いとの事でした。

支援者の感性

もともと、木村さんは「自宅で暮らしたい、好きな阪神タイガースを応援し



容していただきました。木村さんの目が大きく開き、血行が良くなるからお顔は別人のようでした。ヘルパーさんは、誰が支援に入っても同じ支援が出来るように、冷蔵庫の中にまでメモを貼っていただきました。

たい」と愉しみや願いがはっきりされている方でした。とにかく、寝たきりの方から、「散髪してほしい」との要望は、何としても叶えてあげたい！そして回復のきっかけになれば！という気持ちになりました。看護師さんは「何から手を付けたら良いか、課題はたくさんあるけれど、穴という穴から綺麗にしましょう」という事で、屋外で太陽を浴びながら、蒸しタオルでご自身顔を拭いて頂き、その間に爪切りをして、耳も鼻も隅々まで整

もち屋がひと手間かけて嚥下といえは言語聴覚士さんですが、歯科衛生士さんも口腔機能のスペシャリスト。歯科衛生士さんが木村さんに合うよう食事やトロミの濃度を変えて、咽頭・上顎に粘膜を残さない口腔ケアを徹底して指導して下さいました。福祉用具専門相談員さんは、高カロリーゼリーや見た目にも美味しく感じられる食品を提案。デイサービスでは、氷しか食べられなかった木村さんのために、アイススクリームのイベント



を開催していただきました。

＜11ページ下段に続く＞

はせがわ・ちえさんは、居宅介護支援事業主任介護支援専門員でケアプランセンターライファーチ管理者。
なお本稿は、9月はじめにいただいたものです。



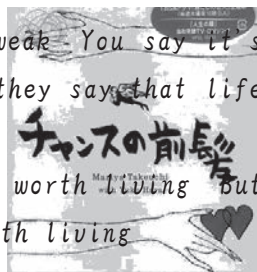
～年を重ねるとということ～

浦野美奈子

私の好きな歌に、竹内まりやの「人生の扉」があります。歌詞の中に

I say it's sad to get weak You say it's hard to get older And they say that life has no meaning

But I still believe it's worth living but I still believe it's worth living



とあります。

私は言うの「老いは悲しいこと」

あなたは「老いていくのはつらいな」

そしてみんなは「人生は無意味なの」と

でも私は信じる。人生ってすばらしいわ

そう私は信じている。人生ってすばらしいのよという意味だそうです。(曲紹介のサイトから)

老境に入っても楽しみを持って生き続けたいというポジティブさが感じられると書かれていました。

先日も訪問した100歳を超える方、毎月必

ず「生きていて申し訳ない」「早くあの世へいきたい」と仰います。

「早くお迎えに来てほしい」とたくさんの方が仰いますが、そのたびに私は「きっとあの世は満席だと思います」とお伝えします。すると「あ、そうか」と笑ってくださいます。

年を重ねるという事は体も気持ちもしんどい事が多いのかもしれませんが。そのしんどさは、その年齢にならないと分からないです。でも、できれば人生は素晴らしく、まだ生きる価値があると信じて楽しみを持って生きてもらいたいと願います。そしてこちらの声かけで笑顔が少しでも見られたらと思っています。高齢者と呼ばれる方々が元気で過ごしていける社会であってほしい。決して「生きていてすみません」と謝るような社会ではあってはいけないと。

そして、私自身も人生を楽しんでいきたいと思っています。

必要な人が介護保険サービスを受けられるように、一緒に考えてケアプラン（サービス計画書）を作ります。地域の人と住み慣れた家で生活できるように暮らし丸ごと支援します。



訪問介護ゆず

「やっぱり家が一番ええ！」そんな思いに応えます。経験豊富なヘルパーが住み慣れた家で毎日過ごせるようにお手伝いします。みんなの笑顔が一番！気持ちに寄り添って、安心して暮らせるお手伝いをします。



さらく庵
デイサービスセンター西陣

家庭的な雰囲気でのデイサービスです。スタッフとワイワイ賑やかに過ごすもよし、趣味に没頭するもよし、のんびり過ごすもよし。機能訓練もしっかりやりますよ。みんながウキウキわくわくする楽しいデイサービスをめざしています。

NPO 法人 くらしコープ だより



NPO のページ

共生社会には

伴走型支援が求められる

伴走というと、陸上競技でたえば視力障害者に寄り添ってペアで走る映像が思い浮かぶ方も多いのではないでしょう

か。

伴走者は、競技会に向け同じ方とペアで幾度も練習を重ねる。競技会の当日に合わせて体調の管理も重要になります。競技直前の交代では、息が合わず良い結果が出せないからです。



き添いをさせていただく方がありません。完治が望めない中、ワーカーの引退などもあり、交代を重ねながら支援の継続をさせていただきます。

動は、「問題解決型支援」と合わせて「伴走型支援」的な観点も求められてます。また理論的勉強が必要です。伴走型支援の専門家にもご協力をお願いしながら取り組めたらとと考えております。

(NPO 法人くらしコープ
理事 江尻茂朗)

NPO ワーカーの皆さん
猛暑の中の作業に
心から感謝します

NPO 法人くらしコープ

理事長 吉岡英二



舟岡山から、つくつく法師の声が聞こえる様になった。この蟬は夏の終り近くになって鳴き出す。漸く秋を告げる季節の使者だ。

数十年振りにもたらされた暑さの中でも、NPO のワーカーさん達が頑張ってくれている。高い木に登っての剪定作業は、ふき出す汗がバンドナの下から流れ出て目に沁みて痛い。腕でぬぐいながらの作業は大変である。

そんな環境下で働いてくれているワーカーの皆さんに心からの感謝を申し上げます。水分と塩分の補給をお忘れなく。

NPO 法人くらしコープで実施している生活支援活動は、いわば「問題解決型支援」とされています。利用者の要望に沿って、たとえばお風呂場の掃除を頼まれ、それをやれば「終了です」といえます。ある意味、利用者も作業させて頂いたスタッフワーカーも作業が終了したら互いに充足をされた事になります。

一方、何年も通院の付
今後、共生社会に応じた支援が求められるとされています。今のところ、細く長く続く山あり谷ありの稜線を行くイメージです。そこには、競技会の様なゴールラインはありません。こうした長い道のりを伴走される介護に関わっておられる方々は凄いです。尊敬します。これからの生活支援活

生活支援・居住支援事業
専門電話

075 (205) 5512

(月曜日～金曜日 10時～17時)

担当：江尻茂朗

余根田 保



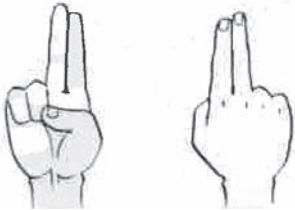
住まいを提供して頂ける方、
ご連絡下さい！

暮らしと住まいのお困り事、
ご相談下さい！



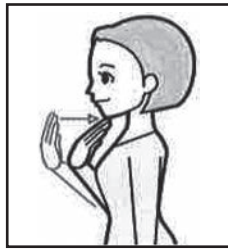
指文字

「U」



人差指と中指を揃えて伸ばし、3本の指を握る。

手話クイズ



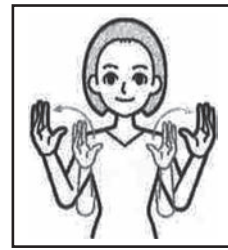
③

胸前で立てた右手掌を後ろに向け、後方へ動かす。



②

右手人差指の指先を親指ではじく。



①

指をやや曲げて広げた両手の掌を向き合わせ、左右へ動かす。

◆「前」の手話はどれでしょう？

(回答15分)

手話 サークル



毎月 第1・第3・第5木曜日 14:00
本部1階ホール

◎10月は5日、19日の木曜日です。



新入職員紹介



さらく庵ケアマネジャー
しおり
島本潮里さん

この9月より紫野さらく庵で働くことになりました 島本 潮里と申します。

ケアマネジャーとしての経験は乏しく、わからない事だらけのスタートですが、先輩方に一から丁寧に教えていただき、ただいま猛勉強中です。

早く色々なことを覚えて出来るだけ長くここで働きたいと思っております。

器用な方ではありませんが、やれることを一つ一つ誠実に取り組んでいく所存です。

どうぞよろしくお願ひいたします。



10月27日(金)

9:00 ~

本部ホール

紫式部丁合、発送作業

短時間でもいいのでご協力お願いします。
※紫式部を配達してくださる方も募集中!

くらしコープへの御寄付

8月1日~30日

奥典子、山下寿子
のお二方から御寄付が
ありました。

(総額 6,000 円)

ありがとうございました。

理事会 委員会 だより



第3回理事会報告 (8月22日)

組織状況 (2023年8月末現在)

組合員総数	1,236人	
出資金残高	18,557口	
6-8月実績		
	人数	口数
加入	12人	87口
増資	16人	33口
脱退	9人	84口
減資	0人	0口
増減	19人	36口

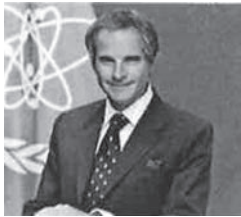
▼今月の御寄付は7階に。

環境と平和の委員会

▼南相馬復興支援水プロ

7月も19人の方から合計1万9000円のご支援をいただきました。累計

350万7000円です。
 (一) 首相は「AEA報告書をもって原発排水は安全が保証されたかのように発表。マスコミもこれをそのまま報じています。しかし報告書には序文があり、グロッシー事務局長が「原発処理水放出は日本政府による国の決定であること、またこの報告書は同方針の推奨でも支持でもないことを強調したい。」と明言しています。(出典「AEAホームページ。写真も」)政府はこのことにはふれずに、放出にお墨付きをもらったかのように言い、マスコミも無批判に報道しています。



国民へのかくごいとしてその片棒担ぎは困ります。

(二) 日本政府・東京電力が「処理水」を太平洋に流しはじめ、中国政府は「汚染水

放流」を理由に日本の農水産物の輸入を禁止しました。この問題の解決は難しいと思います。政府・東電が汚染水放流を止めれば済むはずですが、「処理水」は本来「希釈処理核汚染水」と呼ぶべきもので、核汚染が消えてなくなっている訳ではありません。マスコミも政府のごまかしへの荷担をやめてほしいものです。
 (三) 2015年、政府は「関係者の理解なしにはいかなる処分も行わない」と文書で約束しているではありませんか。今回の行為は約束破り以外の何物でもありません。許せません。
 (四) 首相は、「漁業者との信頼は深まっている」「風評被害補償はしっかりとやる」などとおっしゃってます。最後はカネメで押し通すつもりですか。元手は国民の血税ですよ。認められません。
 (五) 汚染水や核廃棄物の保管・処分方法については

科学者はじめ多くの方面からさまざまな提案がされています。今こそ全ての日本国民は、英智を集めて、子々孫々に迷惑をかけない解決策を探っていきましょう。
 (環平太)


▶環境平和のつどい8月報告
 西谷文和氏のウクライナ報告のDVDを観たあと、懇談しました。ロシア・ウクライナ相方も既に多数の死傷者が出ているのにまだまだ先が見えない。戦争は勝っても負けても深い傷跡を残す。一刻も早く終わってほしいと。

そんな話のあと、ところでKさんは何故沖縄とかかわりがあるんですかとSさんから問いかけ。それについて縷々説明があり、沖縄問題で盛り上がりました。
 (水口)

▶遊びコーナーも楽しそう
 8月26日、通算64回目。
 園児8人、小中生26人、保護者15人、大人単独15人、スタッフ21人、見学2人の計85人。
 夏休み？ほぼ親子連れの参加。回を重ねた方は、場になじみスタッフとも顔なじみに。やっぱり子ども食堂の魅力やなー。

▶10月子ども食堂&フードパントリーまんぷく
 28日(土)5時〜6時半
 北区青少年活動センター
 (北区区役所西隣)
 お問い合わせは岩井さんへ。
 (090・1062・3555)(08)

地域の たより



子ども食堂「まんぷく」



**ほっこりサロン
西賀茂大宮**

▲三線演奏とうたう会
奏者は、好評再出演の玉城忍さん。京都を拠点に演奏活動と三線教室も。そして今回お弟子さんも参加の予定です。そのあとは、藤原さんのピアノ伴奏でうたう会も予定。

10月28日(土)10時~12時
水野さん宅(北区西賀茂下庄田町4-33)
送迎・市バス西賀茂車庫バスの駅東側9:20、9:40発
●マスクをご持参下さい。
●体調に不安のある方は

グラウンドゴルフ

「ご遠慮願います。」
お申込みは25日までに水口へ(075-492-7264)
参加費:500円

8月25日、9名参加

書さのピークで迎えた例会。始めからリタイアの人も何人か。更に午前中でリタイアする人もありでしたが、ホールインワンがかなりでました。熱中症にならなくてよかったです。

10月定例11月13日、27日(金)9時本部出発

手話サークル

▲9月の報告
講師の福村さんに、聴覚障害ゆえのご苦労を、手話で聞きました(通じました)。ご苦労を、ご苦労と感じてびっくりせず、ユーモ

社会問題読書会

アいっぱいのおくらしのご様子に一同感心・感激でした。
▲10月定例11月5日、19日(木)14時

9月の報告・藤原辰史著『給食の歴史』第4回

本書に、『学校給食と献立の栄養学』(原徹一・1935年)という本からの引用がでてくる。それによれば原は、給食の民間委託を誰よりも早く批判した。すでにイギリスでも先んじて起こった現象であったとし、「請負↓公認レストラン↓学校直営と云う様に給食の経営機構が変化した」と述べている。

その夜(9月6日)広島



産、いくつもの学校で給食ができなくなったというニュースが入った。
日本の行政は歴史に学ぼうとしているのか(塾頭)
▲10月の予定・岩波新書『給食の歴史』第5回
10月11日(水)1時半、本部ホール
今からでもご参加下さい。

名作を読む会

10月の予定『共産党宣言』第5回



10月18日(水)1時半、本部ホール
今からでもご参加下さい。

映画サークル

▲10月例会『GAGARINE ガガーリン』



10月15日(日)①10時半、②1時半、③6時50分、
教育文化センター(左京区)
フランス実在の公営住宅を舞台に描いた青春映画。
パリ東郊の赤レンガ大規模住宅。宇宙飛行士ガガーリンに由来する名の団地で育った16歳のユーリは、宇宙飛行士を夢見る一方で、かつて自分を置いていった母の帰りを待ち続けていた。ある日、老朽化とパリ五輪のため、団地の取り壊し計画が持ち上がる。住人たちの退去が進む中、ユーリは母との大切な思い出が詰まった団地を守るため、親友や思いを寄せるティアナとともに、取り壊しを阻止すべく立ち上がる。
2020年フランス95分



⑧「おひとりさま」ベストセラーの背景

新井康友

を心配している方が多いからこそ、このように大ベストセラーになったと考えられます。さらには家族や親戚がいてもさまざまな事情で頼れない高齢者や、身寄りのない高齢者も不安を感じ、購入されたと思います。

遺留金の実態は

介護保険制度がスタートした2000年に約300万世帯だった高齢のひとり暮らし世帯は、この20年間で倍増しました。そして2040年には900万世帯近くになると見込まれています。

2007年に出版された『おひとりさまの老後』をご存知でしょうか。これは東京大学名誉教授の上野千鶴子氏の著書です。75万部の大ベストセラーです。将来、ひとり暮らしになった時のこと

総務省より2023年3月に「遺留金等に関する実態調査」の結果が報告されました。この調査結果によると、死者が残した遺留金の合計は約21億5千万円ということでした(2021年10月時点)。そして、この中には身元が分からなかったり、身元が分かっても家族・親族が遺体の引き取りを拒否したケースもあります。家族・親族の引き取り手のない死者数は2018年4月から2021年10月までの間

に10万5,773件に上り、このうち身元が分からない人は2,852人でした。つまりこの期間中に少なくとも10万人を超える人が、身元が分かっているにもかかわらずする人がなく、福祉事務所の職員が葬儀などを行っています。残された金品や預金を葬祭費用に充てることもあるそうですが、法解釈がバラバラで金融機関から引き出せない場合もあるようです。つまり、ひとり暮らし高齢者や身寄りのない高齢者が自分の葬儀費用を預金しなくても使用できないこともあるようです。



家族・親族ありが前提

今日、家族・親族の関係が希薄化していると指摘されても、日本の社会保障・社会福祉は家族・親族ありきの制度設計になっています。例えば、介護保険制度があっても家族介護者がいなければ、要介護高齢者は地域で暮らし続けることは難しいです。つまり、ひとり暮らし高齢者や身寄りのない高齢者が安心して老後を迎えることが難しい社会になっていると言えます。

宿命・老いと死を考えましょう

京都高齢者生協くらしコープの組合員の中には、死後のさまざま事務手続きをくらしコープへ委任する「死後事務委任契約」を結んでいる方

もおられますし、くらしコープが所有している共同墓へ納骨する契約を結んでいる方もいらっしゃいます。瀬戸内寂聴氏は「老いと死は、誰にでも必ず平等に訪れる宿命です」と言っています。組合員活動を通して、「老いと死」を考え、残りの余生をどのように生きたいかを一緒に考えませんか。

～「賢治と月の夜」朗読会～ (予定)

10月14日 (土) 15:30～
京町家絵本館むむむ (西ノ京池之内町23-5、
電話 075-366-6169) にて
出演：よろずや小うめ、阿部ひろ江
1000円、ドリンク販売あり。



募集！今年の漢字

本誌12月号恒例の、今年の漢字を募集します。

選考は編集部、お礼はありません。

12月号の表紙と2、3ページに、ごきごきしく発表



します。漢字1字の他に

その理由を添えて下さい

(左記1〜5回をご参考

に)。お名前は、匿名

ペンネーム・実名いずれ

でもOK。

〆切は11月6日。

ご応募は、「今年の漢字

応募作品」と明記して下

記のいずれかで。

〔メール〕：koho@k-coop.jp

〔FAX〕：075・451・6350

〔郵送先〕：603-8232

京都市北区紫野東野町1-5

京都高齢者生活協同組合くらしコープ

好調が好調を

呼んでいます

(4ページからの続き)

います。

心の支えが生きる力に

「孤独」には「孤立」「孤食」等良くないイメージ

がつきまといいますが、孤

独とは「個」を大切にす

ると聞いた事がありま

す。孤独も悪くないのか

…。ひとりで過ごす時間

とその方の価値観に寄り

添いながら個・独も楽しみ

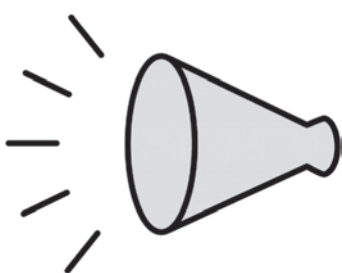
も共感する。限られた時

間を有意義に木村さんら

しく過ごして頂きたいと

思っています。

木村さんは今日も阪神
タイガースを応援してい
ます。阪神タイガース、
優勝めざして頑張り！



これら関係者のひと手
間かけた支援と工夫のお
かげで、奇跡が起こった
ように車イスに座って散
髪することができるよう
回復されました。散髪と
いうキツカケをキャッチ
できた事が本当に良かつ
たと思うと同時に、人の
生きる力を感じました。
もちろん今年の阪神タイ
ガースの快進撃も刺激に
なっていたと思います。
最近、テレビを新調され
ました。「ぼつんと一軒家
(番組名)。これが面白い
んや」と。一人暮らし
のご自身と重ねて見てお
られます。24時間駆けつ
けてくださる在宅医も含
め、関係者の心の支えが
安心感になり、「やっぱり
家が良いわ」と仰って

第1回
2018年



取り組みも、人の輪も
広がった。

第2回
2019年



ひろがる輪、濃くなる
彩。

第3回
2020年



コロナ共生共存。共同
墓広がる。共にマスキ
コミ注目。共に生き、
共につながりを実感で
きた一年。

第4回
2021年



コロナ第6波。リモー
トワークの電波。パ
リーグ制覇は元青波。

第5回
2022年



年度決算黒。日銀は黒
田ミクス。ロシア侵攻
舞台は黒海。阪神開幕
9連続黒星。

第6回
2023年



松茸ごはん・きのこ御飯

しいたけ・えのき・しめじ・まいたけ等



【材料】松茸ごはん 5人分

- ・米 カップ5 ・煮出汁（水 カップ6、
昆布 15 cm ・醤油 大さじ3）
- ・塩 小さじ1/2 ・松茸 200～280 g

【作り方】

- ① 松茸を塩水に浸して洗い（石づきは取る）、
- ② うすく短冊切り又は小口切りに切ってから醤油と塩を混ぜた中に浸けておきます。
- ③ 水1合に昆布5 cm角位の割合にして水加減の分量の煮出汁をとる。
- ④ 御飯は③の昆布煮出汁で炊くとおいしくなります。
- ⑤ 御飯がふき上がってきた時、松茸を醤油ごと入れまたふいてきたら火を細めて炊き上げます。

* 松茸にはゆずがよく合う（ほうれん草おしたし）

* 松茸の清まし汁（松茸と豆腐のうすくず汁）

松茸ごはん・きのこ御飯・おむすびも美味しい。冷凍にも出来る。（冷めたおむすびを入れると竹ノ皮、折り箱につかない）。松茸は高いので、きのこを利用すると良い。めんつゆを使うと簡単（米2合に大さじ3）。

「平和の世界」への準備を急ぐ！

あの戦争を体で知っている老人こそが、いまはその先頭に立って、その準備を急がねばなりません。そしてその一番手前で待つて居る仕事は、「我が国の核兵器廃絶条約への参加」でしょう。

今、この時を逃してはなりません。今がその時です。どのように始めましょうか。「平和な世界作り」が地上すべての生き物たちのために「必要」だと知らしめるために、その先頭に立つべきでしょう。「はい。忘れるものですか。昭和二〇年八月一日。その日の輝きを！どんな思いで迎えた事だったことでしょうか。「もう死なんでもええ。これが

清少納言

百十七の段

らは、やりたいことが出来るんや！」「ああ！空が明るい。」が実感でした。

そしていま、七八年後。宝物だった憲法九条が狙われていきます。足元で最新の技術を組み込んだ武器が製造されています。それを、外国にも売り付け、日本国にも買い取らせるという。またもや戦前！

軍備拡張・第三次世界大戦。なんとという愚策。

為政者に知性が欠けています。その先が見えていないのです。創らねばならないのは「すべての民衆の豊かなくらし。平和の世界。」だというのに。

（荒）

風光明媚

南山城 和束の茶畑



〔今月の作者〕
たきもとまさし
瀧本正史さん

相楽郡内でも、もっとも山奥ではないでしょうか？鉄道はまったくありません。国道は町の南端の木津川添いに申し訳のように2kmほど。秋晴れの一日、野外音楽イベントもあると聞き、カメラマン仲間数人で出掛けました。が、行けども行けども山また山、会場は現れません。茶畑の中をぐるぐると道を探しながら行き着いた先に、ひと群れのコスモス。桃源境に迷い込んだ思いでした。

作品募集
作品に簡単なコメントを添えて「応募下さい。」

荒木昭夫の
雑草おイネの里帰り

⑬ 帰っておいで。アフリカへ。

アフリカから連絡が入りました。

「三千年もたったかねえ。こちらも変わったよ。だから、故郷の様子も覗きに来て見ればって、思ったもんだから。五、六人。仲間も連れて来てくれないかなあ」って。



「名前も決めたからや。『ネ・リ・カ』って言うんだ。ニュー・ライス・アフリカ。——「新しい・おこめ・アフリカ」という意味。New rice africa new Sk rice Gr. Africaのカ。「ネリカ」って言うんだ。すてきだろ。「あ。覚えていくくれたんだ。嬉しいな。じゃ、これって『雑草おイネの里帰り』ってことなんだよね。「・・・」ってお話でした。

〔企画広告〕

貴方の「軌跡」のお手伝い

社会運動での生きざま(自分史)をDVD(映像)で後世に残します。

メディアとツアーの長年の経験生かして
ムービー 軌跡 プロデューサー 富田秀信
090-3671-4543

自己紹介→ブログ「一人になった千代野ノート」



本づくり手伝います
句・歌集、自分史、小説、論文
携帯080-4987-9577 (吉田)
Email:atomical@dream.com

印刷・出版支援クラブ

住まいひとつ



後實三郎

「スポット

老後をどの様に過ごすかは多様化が考えられます。自宅を売却する方法もありますが、永年住み慣れた家を手放したくない人も多いと思います。そこで自宅を貸して収入を得る方法もあります。

自宅を有効に生かす



自宅を賃貸する場合、自宅物件の状態を確認する必要がある。築年数から見た検討—それは耐震強度・生活適応性・リフォームの必要性等を不動産業者・工務店と相談して進めます。

考えなければならぬ点として、リフォーム等の費用と家賃回収等計算する必要がある。その他の考え方として共同住宅や間貸の方法もあります。



アルプス登山道
君と行く
木の葉ふぶきに
ロマン咲く

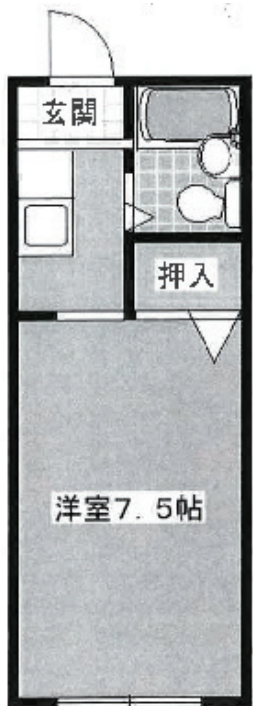
徳高だよ
上高地河童橋にて
位牌に語る
梓川

夢に見た
愛宕道にて
京の七口
みやこ石

都落ち
野火にもだえる
枯れ薄すすき

宝

トミーハイツ



物件情報 第11弾!

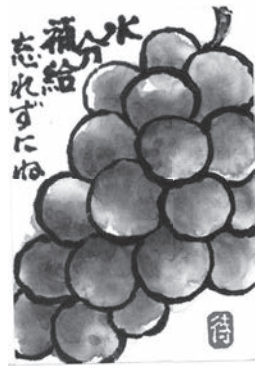
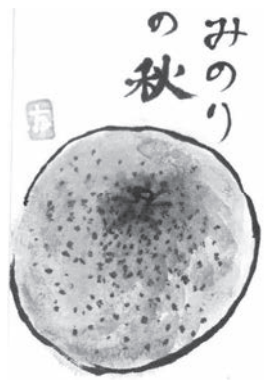
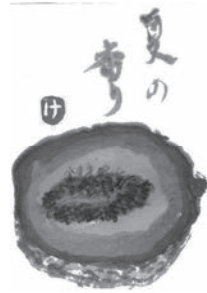
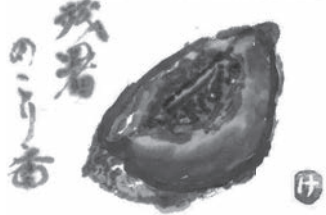
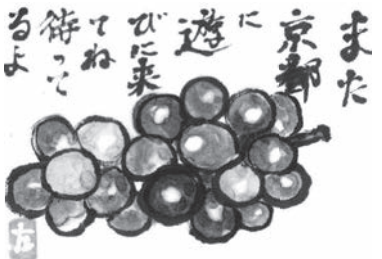
- ★ 南向き採光
- ★ 市バス 船岡山 2分
- ★ カナートイズミヤすぐ
- ★ 即入居可 2階 208号室

- ☆ 賃料 29,000円
- ☆ 礼金 29,000円
- ☆ 共益費 3,000円
- 水道代 2,000円
- ☆ 室内に洗濯機設置済
- ☆ 共用部分にコインランドリー有
- ☆ 冷暖房・給湯・上下水道・都市ガス・駐輪場
- ☆ CATV インターネット無料 (J:COM)

- ※ ベランダはありません
- ※ 保障会社加入必要
- ※ 連帯保証人1名必須
- ※ 火災保険 13,000円/2年

お問い合わせ先
京都高齢者生協くらしコープ
075-432-3636
* 京都建設センター様のご協力で紹介しています。
* 広告の無料転載はお断りします。

絵手紙教室



【手話クイズ回答】正解は③番です。
①開く ②少し ③前

**望む人みんなが
マイホームを
持てるように**

高価買取
いたします！

- ☆新築分譲
- ☆注文住宅
- ☆リフォーム
- ☆中古住宅売買
- ☆店舗
- ☆賃貸 etc.

(株) 京都建設センター
(京都高齢者生活協らしコープ近く)

〒603-8232
京都市北区紫野東野町16番地エムティビル1階
TEL075-495-6306 FAX075-495-2009
メールアドレス kyoto.kc16@adagio.ocn.ne.jp
ホームページ http://kyoto-kc.co.jp

◆編集室の窓◆

この夏、全国高校野球の中継を聞いていて思わず耳が止まりました。準々決勝に進出したおかやま三陽高校の対戦相手が、1回戦日大山形、2回戦大垣日大、3回戦日大三高と、全て「日大」が付くのです。全出場校を見ると、土浦日大もありました。49校中4校というのは、御本家日本大学がスポーツに力を入れているからなのでしょう。

その日大の体育会系から次々悪いニュースが入ってきました。大学生は成人年齢で基本的には本人の責任

（赤染益輝）

でしょうか、続発するということは何か日大の土壌・風土に問題があるのでは？と考えてしまいます。「ホルディングス」と呼びたくなるような多くの教育機関を保有する巨大組織。真面目に学んでいる生徒・学生に汚名が及ぶことがないように。さあ本格的な秋。小中学校の中には、運動会・体育祭等についてさまざま見直しもあるようですが、健康な青少年の成長に期待して、運動場から通学路から元気な声を耳にしたい。そんな季節になりました。

京都高齢者生活協同組合くらしコープ
〒603-8232 京都市北区紫野東野町1-5
TEL 075(432)3636 FAX075(451)6350
https://kyotoelder.coop/
honbu@kyotoelder.coop
郵便振替 00910-2-234479
2023年10月1日発行



**ボランティア
募集中**

**10月27日(金)
9:00 ~
本部ホール**

紫式部丁合、発送作業

短時間でもいいのでご協力お願いします。
※紫式部を配達してくださる方も募集中！

2023年10月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 11:00 ころも〜 朝採り野菜の販売 	4 12:00 秋の墓友交流会	5 14:00 手話サークル 	6 13:30 マージャンサークル 	7 13:30 マージャンサークル
8	9 	10 朝採り野菜の販売	11 13:30 社会問題読書会 「給食の歴史」 	12 12:30 書道教室 	13 9:00 グラウンドゴルフ 本部出発 	14 13:30 マージャンサークル
15 映画サークル 『ガガーリン』 10:30/13:30/18:50 教育文化センター 	16 	17 11:00 ころも〜 朝採り野菜の販売 10:00 常務理事会	18 13:30 名作を読む会 「共産党宣言」 	19 14:00 手話サークル	20 13:30 NPOくらしコープ住まい相談 	21 13:30 マージャンサークル 19:00 きらくに歌おう会
22 	23 14:00 絵手紙教室 	24 10:00 理事会 16:45 経営委員会 	25 13:30 環境平和のつどい 	26 12:30 書道教室 紫式部印刷	27 9:00 グラウンドゴルフ 本部出発 紫式部発送 	28 10:00 ほっこりサロン西賀茂・大宮 三線を聴く会 13:30 マージャンサークル
29 	30	31 	11/1 13:30 社会問題読書会 「給食の歴史」 	11/2 14:00 手話サークル	11/3 	11/4 13:30 マージャンサークル