

# 紫式部

2024年

# 3月

No.258

## がんばろう！能登・北陸



ありがとうございます。

1月の募金箱募金 五二一〇円を

石川県に送金しました。

その他、直接振込みされた方が多数あります。



▲地震前の輪島朝市風景。  
(記事、2～3ページ)



▲無傷だった能登町真脇の  
縄文様式復元住居。  
(7ページ「風のたより」参照)

鎌田實(11ページ「読書」参照)



▲安否不明者の中に親友の  
名前が。(記事、3ページ)

全組合員から、はげまし、学びの言葉を集めたかったのですが、大切な関係で、顔を合わせた方にだけのお願いにとどまっているのですが、集まった数と、何より友人・知人など結構身近な方が現地で地震に会われていておどろきました。また、趣味や読書の関係で災害からの学びの範囲が広く深いことにもおどろかされました。

引き続き、さまざまな寄稿を受け付けます。よろしくをお願いします。(編集部)

### 目次

〈特集〉がんばろう 能登・北陸	1～4	紫式部と紫式部を歩きました / 〈読書〉鎌田實著『1%の力』	11
事業所だより〈訪問介護ゆず〉「受験」	5	レシピだけのご飯 / 清少納言 第五福丸丸の幼名は「事代丸」	12
NPOのページ「啓蟄・防水シート選び・情報皆無」	6	風光明媚「菜の花と比良連峰」	13
手話「ポスト」・指文字「Z」 / 風の便り「能登の縄文小屋」	7	洛中洛外一思いつ記②おこしやす / 物件情報	14
理事会委員会だより	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	3月カレンダー	16
介護現場の今⑧井上ひろみ「介護保険の居宅系サービス(1) 10			



## その時、友は金沢の海辺で

(北区・K)

地震を感じテレビを付けてびっくり、東京の友が金沢に一人旅中なのです。直ぐ電話したが出ない。何度も電話してやっと通じたが、息が弾んでいる。私「何処にいるの?」、友「今は国道を走って海から逃げる。取りあえずホテルに」と電話は切れた。

★以下本人の述懐から★

大晦日に金沢に行き、元旦、初日の出を拝み初詣。地元の方のおすすめで、夕日も美しいという海岸に行き、ベンチに座ってる時に

グラグラ。「とにかく海岸から逃げて下さい。高台へ逃げるように」とスピーカーが鳴り響くが、観光客には北も南も解からない。途中の神社では参拝客が地面にうすくまり、灯籠は独楽のようにグルグル回りながら倒れる。神主が「早く高台へ逃げるか、神社から出て下さい。帰って下さい」と怒鳴り叫んでいる。バス

ビーのベンチで仮眠して、パン2ヶ食べて、夕方5時の便で羽田へ向かう。成田に変更のアナウンスがあったが、機内は不思議な静寂で、かえって恐ろしかった。23時すぎに、帰宅。

### 一日も早く癒される日々を

(上京区・T)

停は倒れ、バスは来ないと言われて国道をホテルに向かって走り、信号無視して横断歩道を渡り約14kmを1時間半歩いたり走ったりしてホテルに向かった。その間も余震が何度も続いた。ホテルには着いたが、8階へのエレベータは止まり「夕食は出ません」と言われて、「コンビニへ行くが、店はめっちゃくちゃで休みの張り紙。部屋にもどると、びっくりにテレビが床上に転がり落ちていた。眠れない。翌朝早く、小松空港へ行くが、飛行機は飛ばない。口

楽しかったであろうお正月に大惨事。家族を亡くする人々。日常生活が一瞬にして消え去り辛く悲しい思いをされた方々の心中を察すれば何も手助けしてあげられない私達、心から申し訳なく思っています。心から癒される時が一日も早く来ることをお祈り申しあげます。



▲住宅へ続く細い道では、陥没やマンホールの突き出しが多くありました。

もつかない程の過酷な状況下で生活されていることは、察してあまりあるものです。皆さん大変でしょうが頑張ってください。いつもこの様な事件がおこる度に感じますが、人間はいかに自然にかたないかをつくづくかんじています。

た。原発が稼働していれば今以上の厳しい生活を強いられていたと思います。私の生まれた和歌山南部で原発の計画がありました。住民は分断を持ち込まれましたが、選挙で原発反対の町長を選びました。イセエビ・アワビ・トコブシ・ヒジキの豊かな漁場です。漁場は万年、金は一時、正しい選択だったと思います。今後30年程で南海トラフ巨大地震の発生が予測されます。発生数分で20〜30mの津波が予測されます。そんな所に原発はいりません。能登半島地震には日本中の英知を集めた復興策が必要と言われています。私達も過去の経験に学んで英知を出して一刻も早い復興を望んでいます。

### ウンやめて、英知の結集を

(左京区・OM)

東北地震時、良識ある科学者、国会議員の再三の津波忠告を電力会社は無視し続けました。今回、志賀原発周辺には活断層はないと電力会社はウソをつきまし

### ナマズよ

(上京区・Y)

年明けの“ナマズ”目覚まし、少し“はばか”の考えよ。

# ! 北陸

# がんばろう 能登

死者70名。

10代からの友達、息子達も可愛がってもらった。主人と4人で寄せてもらった家もつぶれたのか？2日、3日4日計15回電話したが通じず。5日朝テレビで安否不明者の中に名前、真知子ちゃん、年代も一致。思わずワァーと大声で泣いた。寝たきりの主人の事心配してくれ年賀状書いてくれた大事な友達、年賀状抱いて又大泣きした。あいたいよー。

先日、初めて災害伝言ダイヤルの練習を家族と行いました。

## 準備しすぎることはない

(左京区・OS)

いざと言う時脱出するルートを考えておく。室内をきれいにしておく。非常持ち出しの準備。自宅の耐しん性も専門家にきいておく。

近所のガケは大丈夫か？川の増水の危険性もしらべておく。近所に体の弱い人がいたら、助けられるように心の準備も必要です。

本当にひとことでは無いです。準備し過ぎて、足

りないかも！

## オスプレイより トイレトレーラーを

(北区・G)

テレビの連日の被害状況に恐怖におののき、いても立つてもいられない。日常生活が目の前から消え去り生きて行く手段さえ個人ではどうにも出来ない。現実

に私たちはどうすればいいのか無知では大災害を乗り越えられないと考えます。国民全体で考察しなければならぬ災害対策に日本は圧倒的に無策と思います。広大な被災地が救援を求めている時に、軍事訓練中のヘリコプターを災害地へ派遣しない。国民を守るためにどちらが必要か！オスプレイより「トイレトレーラー」との声も。災害国日本の国策に真剣に取り組むべきです。

## その時、自衛隊は？

(山科区・N)

正月、何年ぶりに息子が帰って来、いつにもなく心浮きたつ気分が過していった。突然の地震の報。

その後報道される状況は、馳知事への偏見(?)もあつてかいつこうに改善方向へ向かっているように見え、怒りを感じた。いつまでたっても状況の把握もできないだけでなく、テレビがうつすプライバシーが確保されていない。避難場所トイレ、女性の対策、水の確保など29年前の阪神大震災の時のまま。ほとんど何も改善されていないのではないのか？耐震家屋対策も自治体として検討されたのだろうか？その時、自衛隊は降下訓練をしていたと聞いた。

## 生きていてね 真知子ちゃん

(北区・S)

地震速報が出て、私はテーブルの下にもぐった。震源地は能登、震度7。真知子ちゃんの住んでる所だ！アナウンサーが「津波・津波逃げて下さい」と悲痛な声。

夜、携帯をかけた。令和5年5月の地震の時は通じたのにかからない。2時間後もかからない。これは大変な事になっているのだ。輪島朝市も50軒以上焼失、

## 普段から練習を

(左京区・N)

穏やかなうれしい家族の元日が一変した方々を思うと、言葉になりません。遠く離れた場所が変わらぬ日常生活を送るなか、忘れてしまいたい日常で

“忘れてはいけない”事を大事にしたいと思います。自分ができる事をする、できる応援をすることをししていきたいです。



▲通行止めの道が多く、渋滞と迂回の繰り返しでした。懸命な復旧作業で通れる道は徐々に増えています。

今こそ国民が協力して「日本人の安全と命と暮らしを」の声を上げる時です。

この面の写真は、京都生活協同組合様のご好意により、同組合ホームページより転載しました。



## 人もお金も復興に

(西京区・I)

地震国日本、お陰で入り組んだ地形の素晴らしい景色が生れています。それは地形の変化がいつ起きるかわからない怖さを併せています。今回の地震はその典型でしょう。ここ数年能登で群発地震が起きていました。政府はその時点でいつ何があるかわからないと神経を集中させておくべきだった。たとえ起きる前は想像できなくても、1月1

# がんばろう！ 能登・北陸

前のページからの続きです

日時点ですぐ強力な助っ人体制を取るべきだった。自

衛隊は強烈な訓練をしています。今回被災地が入り組んだ地形で地上を行けないなら、ヘリなどフル活用すべきだった。仮にこれは素人でも考えられます。

被災時、自衛隊は千葉で戦闘訓練をしていないで、空からの搜索・片付けに当るべきです。

何もかも遅れる中、一番大切な水と仮設住宅が遅れたまま。自治体職員・ボランティア頼みにせず、自衛隊と国会議員が力を出し、

関西万博や辺野古へ使っているお金をすべて能登の被害へ回すべきです。

## 国は復興最優先で

(北区・S)

ソファールにもたれてくつろいでいるとき、窓越しの竿にかかっているハンガーが左右に大きく揺れるほどの地震が起きました。2024年の不吉な幕開け

でした。

家族で能登一周のドライブ旅行を楽しんだこと、町内の有志で温泉や朝市等何度か訪れた思い出深い地です。

故郷を離れている親族が、せめて年末年始は親元でと帰省していた人たちも多い正月。家屋の下で、救援の人の呼びかけには応え

るが、助け出せない、火の手が迫ってくる、まだ生きている、手にも触れるのにその場を離れざるを得ない状況を報道で見ました。胸が締め付けられる思いで涙が出ました。

地震も津波も台風も人間に容赦なく襲ってきます。

日本列島の俯瞰図で見ると、8割が山であり、血管のように河川が海に注ぎ、隙間を見つけて人が住んでいます。山裾に寄り添うように住宅が密集し、橋を架けてトンネルを掘り防波堤を造っていても襲ってくる自然の力には勝てません。人が住んでいる以上、どんな

所でも被害を最小限に食い止めなければなりません。

日本は戦後78年間、この国からも攻められ殺されたことがないのに、敵基地攻撃能力が必要だとか、軍備の増強に金を使っています。人の命や財産を奪う可能性の高い台風や地震・津波対策にもっともっと力を入れるべきでしょう。

被災者に寄り添うと言葉だけ独り歩きしています。一日も早く元の暮らしや生業が取り戻せるような国の大きな支援が求められています。

## 地下新幹線やめて、 防災・医療に

(北区・M)

徐々に揺れを感じて不安に思っていました。それが郷里・石川ときいて二度ビックリ。被災された方々に申し訳ないですが、私の実家や町は震源地から一番離れた福井寄りなので、ほ

とんど被害なくすみました。

死者・安否不明者250人余、避難者1万数千人。電気はようやく復旧ですが苦難は当分続きそうです。

すぐにも飛んで行って支援したいところですが、現状ではすぐには行けそうにありません。くらしコープで支援ツアーを組むとかこのツアーに参加するか、是非行きたいと思っています。

翻ってこの京都、言われている南海トラフ地震などが来たら同じような惨事になるのではと心配です。市長選で明らかになりましたが、京都市では消防士や保健師など職員が随分減らされている、耐震改修の制度もストップしているとか。地下を走らせる新幹線計画はとても怖い。今のサnderボードがあれば十分です。

こんな時だからこそ、新しい市長さんには是非非防災に力を入れてほしいです。



受験

松村直美



3年前にも同じような記事を書いたような気がしますが…あれから3年が経ち、また受験の時期がやってきました。

今年は、上の子と下の子のダブル受験です。上の子は大学受験、下の子は高校受験があり、親の方が気を揉んでいる状態です。ただ、高校受験については、3年前に経験していることもあり、親としては少し気が楽ではありますが、大学受験については、初めての経験であり、親

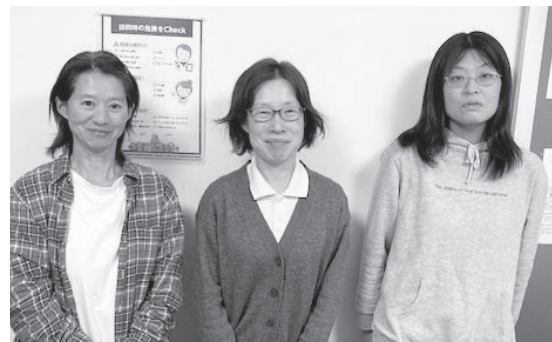
も子ども色々な意味で勉強しました。

まず、どこの大学を受けるのか、色々な受験方法があり、どの方式で受けるのか、大学の情報を取得するために、多くのオープンキャンパスに参加しました。

そして今は、出願は全てWEBで行う為、機械操作が苦手な私は、その点でも大変でした。

また3年後にやってくる下の子の大学受験時には、もう少し余裕が持てている事を、今から願います。

「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！気持ちに寄りそって、安心して暮らせるお手伝いをします。



きらく庵  
デイサービスセンター西陣

家庭的な雰囲気でのサービスです。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サービスをめざしています。



介護支援センター  
紫野きらく庵

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。

# 啓蟄



啓蟄は、春の訪れを表す季語として良く目にし、耳にします。太陽の

陽射しが温かく感じられてきた頃に、土の中から小さな虫たちが出てくる現象をとらえたものとされています。それが季節の変わり目と重なる春を象徴する言葉として、息づいているのでしょうか。

虫たちは賢いです。小さな虫たちを目の当たりにはめることはめったとあ

りません。この時期、庭のカラーリングが土色ブルー系から草花の新芽や若葉の薄いグリーン系に変化してきたことに目が止まります。

これから庭にどんな色の花が咲くだろうか、今年は何を植えようかと、園芸雑誌をめくるのが楽しみです。でも1ヶ月ほど経ちますと、ちょっと憂うつになる方もあるようです。花より先に雑草が背を伸ばし出しますね。

# NPO 法人 くらしコープ だより



(独り言)アゝ草引きをしなければ!私が高年もやるの?貴男は手伝ってくれるの?業者に頼む?そういえば、草取り作業をしなくて済む防草シートを活用される家が増えているそうよ。人が通る道路側を防草シートを敷くと見映え良くないから、人から見えない裏庭の半分だけでも敷こうかしら。夏の水やりだけでも大変なのに、草取り

## 情報皆無

### 一能登震災に学ぶ

数年前、避難訓練に参加しました。各町内から数十人ずつ参加があり、計200人位が、娘が通っていた地元小学校の体育館に集合しました。

私の家族は、中列右端にいました。地震直後の設定ですので、電気が止まりマイクをいきません。役員らしい方が、前の方で必死に指示を出され

ているのですが、肉声では全く聞き取れません。

しばらくして説明が終わったんだと思います。私たち家族には、指示は聞き取れていませんでしたが、前の方の聞こえている塊・集団だけが、移動し始めましたので、後に付いて行ったら、保存食の配給が受けられませんでした。

避難訓練を体験してその時思ったのは、情報が得られない事の恐怖でした。今何をして良いのか、

いけないのか? 助けが来るのか? 物資が届くのか? 情報を少しでも早く、かつ多く得るために、訓練でなかったら殺気だつ人もきつとあったでしょう。情報が得られないという事は、冷静に考える事すら大変になりかねないということでした。

当時、訓練だからと軽い気持ちで参加していたためか、かえって情報が得られない事の恐怖を感じたのかもしれない。

暮らして住まいのお困り事、ご相談下さい!

までは……。

## ◎防草シート選び

防草シートは、大きく分けて不織布タイプと織布タイプの2タイプあります。目的・用途、耐用期間、予算などに合わせて選びます。ホームセンターで取り扱っていますが、例えば、コーナン系列店以外も覗いてみて下さい。品揃えの違いに

ビックリされるかもしれません。

毎年除草剤を撒いてきた場所なら、防草シートを敷くことも。メンテナンス補修しながら、長持ちさせましょう。憂うつな草取り作業からの解放期間が伸びます。

草引き・草刈り、防草シート敷きはNPO法人くらしコープにご相談下さいませ! (江尻茂朗)

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!



# ◆「ポスト」の

手話はどれでしょう？

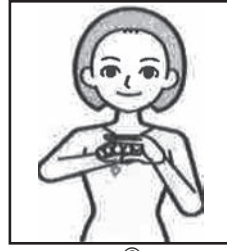
(解答15分)

## 手話クイズ



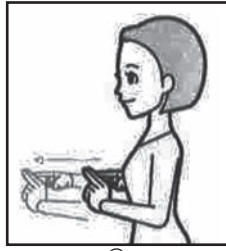
①

左手2指と右手人差指で「ア」の形を表す。



②

左手親指と4指を平行にした間に右手を差し入れる。



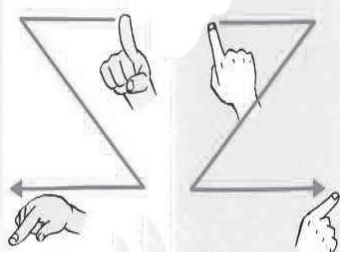
③

左手2指と右手人差指の「ア」を寝かせ、前へ出す。



## 指文字

「Z」



人差し指で Z と空書きする。

## 手話 サークル

毎月 第1・第3木曜日 14:00  
本部1階ホール



●3月は7日、21日の木曜日です。

# 無傷だった！縄文小屋

向日市 宮崎省三

10年くらい前から「縄文時代」に魅せられ、史跡を訪ね書籍や資料を読み、土器や土偶の模写をしたりしています。

1月1日、被害のことが第一でしたが、次に気になったのは、5年前に訪れた半島東北寄りにある能登町の西日本最大の「縄文真跡遺跡」のことで

した。TVや新聞には出てこず、ネットで調べて無事であったことが分かりました。1月14日付「北国新聞デジタル」は大き

な見出しで、『地震でも無傷だった「縄文小屋」と報じていました。(私はほっとしました。)「柱を組むための『ほぞ穴』がだ円形で、小屋に掛かる力を分散させる効果があり、関係者は『現代でも縄文時代から学べる部分があると思う』と話した」とありました。

もちろん、この小屋は、真跡遺跡で発見された木柱跡などのデータを基にした、竪穴式の構造で、石斧など当時の道具で復元されたものですが、それ

でも、震源地から約30kmの場所にありながら、無傷だったのです。

今回の地震での倒壊家は4000戸を超えると報告されています。そして、マグニチュード7.5の地震が発生した場合、



京都市内の建物の全壊は10万棟、半壊は11万棟発生するとされています。いつ起きてもおかしくない天災を甘く考えると大変なことになることを今回の地震が教えています。掘って建て小屋の健在が示すのはある意味、現代文明の「脆(もろ)さ」であり、私たちに「警告」を発信してくれているように思われました。

震災の復興には時間がかかるでしょうが、復興なった暁には、ぜひ能登へお出かけください。その折には、震災で無傷だった縄文小屋をお忘れなく訪ねてください。

(表紙地図参照)

# 理事会 委員会 だより



## 第8回理事会報告

(1月23日)

### ▼総代会に向けて

総代懇談会がはじまりました。

## 総代懇談会

### ▶2月9日 本部

総代6人、役員2人  
介護受けてても、人生を  
楽しみたい

(総代の発言から)

「紫式部は楽しんで読ま  
せてもらっています。」

「介護保険について良く  
判らないので、学習する  
機会を作って欲しい。」

### 組織状況 (2024年1月31日現在)

組合員総数	1,235人	
出資金残高	18,603口	
1月実績		
	人数	口数
加入	1人	5口
増資	2人	13口
脱退	0人	0口
減資	0人	0口
増減	1人	18口

「各介護事業の魅力を支  
えた方がよい。」

「家族の介護を行なって  
る家族のお話をする場所  
を作ってほしい。」



## 共同墓管理運営委員会

◀次回は3月13日

## 環境と平和の委員会

### ▼南相馬復興支援水プロ

1月も18人の方から合計  
1万8000円のご支援  
をいただきました。累計  
361万9000円となり  
ました。

『週刊文春』1月18日号

によれば「志賀原発では汚  
染水漏れや、変圧器からの  
大量の油漏れで、主電源が  
失われていた!とのこと」  
あれだけの揺れなのでいろ  
いろあって当たり前です。  
なのに、表に出すにすめば  
「大丈夫、何の心配もあり  
ません」「外部への放射線  
の影響はありません」です  
ませてしまう。  
原発を推進したくてたま  
らない政府関係者!今大手  
電力会社は、再生可能エネ  
ルギー発電事業者からの電  
力の受け入れを一時的に停  
止する「出力抑制」をやっ  
て再エネで発電した電力を  
捨てているとのことです。

日本をどこへ持ってうこ  
うとしているのでしょ  
うか!!だまっていたら危  
い日本になってしまっ  
てい

### ▶環境と平和のつどい1月DVD『中村哲さんとア フガニスタン』観賞

31日、3人。  
「現地では中村さんを讃  
え、中村パーク・中村タ  
ワーを作って偉業を伝え  
ている」「ノーベル賞に値  
する人。今からでも推せん  
したい」「生きていたら、  
どんな大きな働きをした  
か!本当に残念」等の意見  
が続きました。

### ◀3月環境平和のつどい

27日(水) 1時半〜本部

新作『DVD医師中村哲  
の仕事・働くということ』  
(手配中) 観賞ほか予定。

### ◀バイバイ原発3.9きょうと

3月9日(土) 13:30〜

京都市・円山公園音楽堂講  
演「おしどりマコ・ケン」

◎へらこコープは、賛同団  
体として成功に貢献しま  
す。

### ▼1月度経営状況・累計は休載します

#### ▼おわび

先月号掲載の12月度経営状況の数字にあやま  
りがありました。(4行目=事業剰余の前年実績  
と前年差異)。正しくは下の表のとおりです。

#### 12月度経営状況 (千円)

	前年実績	本年実績	前年差異
売上合計	5,563	6,043	480
経費合計	9,310	10,184	874
事業剰余	▲3,747	▲4,141	▲394
経常剰余	▲3,209	▲4,010	▲801

## くらしコープへの御寄付

1月1日~31日 (敬称略)

稲葉都、堀口正美

計2名の方から御寄付がありました。

総額 15,416円相当の御寄付をいただき  
ました。ありがとうございました。

◎へらこコープののぼりを  
目印にご参集下さい。





# サロンサークルだより

## ほっこりサロン 西賀茂大宮

▶1月はうた声三昧

手品を予定していましたが、急遽「うた声三昧」に切りかえたくさんのうたを歌いました。

伴奏はいつものようにピアノ藤原さん、ギター進藤さん、司会は安田さんでした。参加者総勢19名。

▶3月例会、楊雪元さん登場  
盲目の音楽家（テノール歌手で笛の名手）楊雪元さん、待ちに待った登場です。

●マスクをご持参下さい。  
●体調に不安のある方はご連絡願います。

お申込みは20日までに水口へ  
(075・492・7264)  
参加費500円。送迎応談。

## 筍サークル

▶シーズン前の筍山下見分  
3月17日（日）10時半～  
どなたでもご参加下さい。

交通・天候・服装等ご相談のため、事前に事務所にご連絡下さい。  
TEL075・432・3636

## 手話サークル

▶1月18日・2月1日  
5人+先生

「手話で会話する」  
2人ずつ対面して、交代で表現。13の例題を終わらべたりでした。先生の指導がその都度入り、相手の手話を読み取る勉強になります。

## 社会問題読書会

▶2月報告

藤原辰史『給食の歴史』  
8回目、7日、3人。

「第5章 新自由主義と現場の抗争」の前半。  
1960年代に入って、新自由主義経済路線から来る行政改革・規制緩和の波の中、学校給食も揺れ動きまします。現場はもちろんこれをはね返すべく関係者は連携して抵抗しますが、給食に関わる立場のちがいもあり、簡単には一本化できにくい事態も発生してきました。

▶3月6日（水）1時半～  
『給食の歴史』岩波文庫  
9回目＝最終回の予定

## 名作を読む会

▶1月ドデー原作・南本  
訳『最後の授業』  
24日、3人。

仏独国境のアルザス地方。1648年フランス領→1871年プロシア（現ドイツの中心国）領→1918年フランス領→1939年ドイツが占領→

1945年～フランス領と、目まぐるしく大国がうばい合い。作品は1871年のプロシア占領時の片田舎の光景を少年の目がとらえていて、民族・国境・教育等、深く学ばされる。

作中、主人公の担任アメル先生の言葉から―  
「民族がどれいになったとき、国話さえしっかり守っていれば、自分たちの牢獄のかきをにぎっているゆるなものだ」

▶3月20（水・祝）1時半～  
『ハックルベリー・フィンの冒険』  
マークト・ウェイン作・講談社青い鳥文庫

「戦争がなく、それぞれの地方が、その土地独自のものを守っていけるのは、ほんとうに幸せなことだと思います」



## 映画サークル

▶3月『丘の上の本屋さん』  
3月10日（日）①10時半～  
②1時半～③6時50分～  
教育文化センター（左京区）

イタリアの風光明媚な丘陵地帯を見下ろす丘の上の小さな古書店。店主リベロは、ある日、店の外で本を眺める移民の少年エシエンに声を掛け、好奇心旺盛なエシエンを気に入ってコミックから長編大作まで次々と店の本を貸し与えていく。リベロが語る読書の素晴らしさに熱心に耳を傾けるエシエン。感想を語り合ううちに、いつしか2人は友情で結ばれていく…。

クラウディオ・ロッシ・マッシニ監督2021年イタリア映画84分



# 介護現場の



社会福祉法人 七野会  
理事長 井上ひろみ

8

## \*介護保険の「居宅系サービス」

パート1

今回は、介護保険で利用できる「居宅系サービス」についてのご紹介「パート1」です。

- 「居宅系サービス」とは、居宅で生活しながら利用できるサービスです。
- 「居宅系サービス」は、
- ① 居宅に専門家が訪問
  - ② 日帰りで施設を利用
  - ③ 短期間、施設に入所
  - ④ 福祉用具と住宅改修
- の大きく4分類されます。

「居宅系サービス」を利用するには「ケアプラン（介護サービス計画書）」が必要です。ケアマネジャーに作成を依頼するのが一般的ですが、利用者ご自身が「ケアプラン」を作成することも可能です。

### ① 自宅に専門家が訪問



#### 訪問介護

ホームヘルパーです。介護福祉士等の資格をもつ職員が、自宅を訪問して、食事・入浴・排せつ等の身体介護や家事の支援を行います。通院のための車の乗り降りなどの介助も行います。

#### 訪問看護

看護師などが自宅を訪問、健康チェックや療養上の世話をしています。

#### 訪問リハビリ

リハビリの専門家が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。

※他に、医師や薬剤師が訪問する、居宅に浴槽を持ち込んで入浴の介助をする、などのサービスもあります。

### ② 日帰りで施設を利用



#### 通所介護

デイサービスです。日帰りで利用でき、多くは送迎もしてくれます。入浴や食事、レクリエーションなどが利用できます。

認知症の方へのケアを専門的に行う事業所もあります。

ります。

#### 通所リハビリ

デイケアとも呼ばれます。日帰りで利用し、リハビリテーション等を行います。入浴や食事ができる所もありますが、3時間など短時間利用限定の事業所も増えています。

### ③ 短期間、施設に入所

#### 短期入所

特別養護老人ホームや老人保健施設等に2泊3日、1週間など短期間入所し日常生活の介護や機能訓練などを行います。

### ④ 福祉用具と住宅改修



#### 福祉用具

自宅で安全に暮らせるように車椅子・ベッドなどをレンタルできます。

また、ポータブルトイレ、入浴時の補助用具などを購入した場合も、介護保険からの給付を受けられます。

#### 住宅改修

20万円を上限に自宅の手すり設置や段差解消の工事をした場合も介護保険の給付があります。

いずれのサービスも、所得に応じて費用の1/3割の利用者負担が必要となります。

生活や介護の今の困りごとに、どんなサービスをどれくらい利用すればいいのか、利用者負担がいくらになるのか、ケアマネジャーとよく相談してください。

パート2では、「小規模多機能型居宅介護」「総合事業」についてご紹介します。

# 紫式部と 紫式部を 歩きました

▶ 広がったかつての雲林院境内の  
図面。今はマンシヨンの壁面に。



2月11日、式部日和の祝日。18人が紫式部ゆかりの北区紫野界隈を散策しました。  
「京都百人一首・かるた研究会」会員の牧野内孝子さんのガイドで今宮神社―雲林院跡の碑―雲林院境内―「小野篁・紫式部の墓」を巡りました。  
「地元ですので回っているところだったので、和歌をとり入れた説明をもらって勉強になりました。」



▲今宮神社で。右端がボランティアガイドの牧野内さん。



▲フィニッシュ「小野篁・紫式部の墓」ごくろう様でした。

読書

## 今こそ生かしたい 鎌田實先生の言葉

奥谷和隆

未だに多くの方が、避難所で生活を強いられています。つらく大変な思いで生活されています。輪をかけて、毎度のことながら、震災に乗じて空き巣や窃盗も多く発生しているのが痛みます。いろいろな災害が起こるたびに、現地のボランティアに行く方々には、頭が下がる思いです。自分勝手ですが、ボランティアに参加できないし、自分は何もできない、と申し訳ない気持ちになっていました。

変えてくださいました。たとえ1%でも誰かのために生きること、周りの人々の幸福を増やすことになるのであれば、1%だけ頑張ればよい。「できることをできる範囲ですれば良いのだ」という考え方に変わりました。自分は、少額の募金という小さな事しかできませんが、自分のできる事で応援していきたいと思っています。



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





# たけのこ飯

## 【材料 5人分】

米カップ4 水と煮出汁カップ4.8 油揚2枚 たけのこ300g さとう大さじ1/2  
しょうゆ大さじ2 煮出汁カップ1/2 酒大さじ1~2 塩・化学調味料 グリーンピース大さじ6

## 【作り方】

- ①米は洗って水同量を加えて浸しておく
- ②たけのこを煮る 5mm~1cm角にうすく刻み油揚は熱湯に通してタテに切り、ヨコにうすく切る  
たけのこ・油揚は煮出汁・さとう・しょうゆで10分間煮つける。その煮汁に水をたして、塩と共に米に加える。
- ③ごはんは普通に炊き、弱火にした頃に具をのせ16~17分間炊き上げる。
- ④充分むらしてグリーンピースを加え上下まぜ合わせる。

【つけ合わせ】吉野汁（白身魚の小さな切身に片栗粉で霜降り、豆ふ、三ツ葉等）春菊のごま和え



輝子

松てっぺん  
茶髪庭師が  
スマホする

しわ深む  
楽しく生きると  
父が立つ

駆けこんだ  
エレベーターで  
肩はさむ

## 第五福竜丸の幼名は

「事代丸」  
ことしろまる

七〇年前。マグロ獲り漁船「第五福竜丸」が水素爆弾の実験現場に降り注ぐ放射能で被災し「無線長・久保山愛吉さんが死亡」。この日から始まった「核兵器廃絶運動」は、今「核兵器禁止条約締結国会議」にまで至りました。



故郷では仕事が続って居ました。「新しいカツオ釣船。百万円で造ってくれ」と。木造船はまず「竜骨（キール）」の材料探しから始まります。

船の生まれは、和歌山県古座町・古座造船所。南籐藤夫（なんとうふじお）27歳の建造。徴兵でビルマ作戦。悪戦苦闘で終戦も知らされず、白い洗濯物を干しても上官からも叱られない。「これ？戦争が終わっているのかも」と気づき、それならもう「海の上を歩いてでも帰りたい！」と。

「竜骨」とは船首から船尾までずばっと通った中心の樹。その船の芯を担う「勝負の一本」。熊野山系は銘木の秘境。2年後にでき上がり「事代丸」と名付けました。「熊野古道の山中」で選ばれた一本の樹ですから「天からのお告げ」の意味でしょう。しばらくして、静岡県焼津港に働く場所を変え、改造され、マグロ獲り船に様変わり。そして被爆という次第。

（荒）

# 風光明媚

## 菜の花と比良連峰



滋賀県守山のなぎさ公園の菜の花です。寒咲花菜（カンザキハナナ）と言うそうです。

記録では数年前の12月20日に撮影しています。絞りを22にして遠景と近景がきちっと出るように、また、ブレないように3脚を立ててシャッターチャンス待ちしました。

滋賀の琵琶湖畔は広々として京都にない解放感があり大好きなところですよ。

今月の作者

瀧本正志さん

(北区)



◎どなたもご自慢の作品をご応募ください。自薦他薦歓迎。

～エイコンズ予定～

「やさしい英語で楽しく話そう」  
「英語の歌を歌おう♪」  
「唱歌を歌おう」  
「初級ギター・教室」随時募集中



問い合わせ (075) 493-2983

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

かまち ひであき  
担当 蒲池英昭

荒木昭夫の語り物  
みどり・ミトクン・ミー  
もちゃん④

水は、空気は、地球と一緒に生まれていて。

地球の誕生と同時に生まれて居た元素は90種。その90種の組み合わせで地球全体の活動が始まるのです。例えば海。その前に水。水素は母の太陽から送られてきます。酸素は岩石の体の中で眠って居たりして、岩の崩れの隙間から滲み出て、水素と出逢って水となるとか。生命は始まりません。でもその準備は怠りません。生命が現れるには、8億年という時間が必要でありました。



そして今から38億年前、陸地に近い海の中から藻のような、水草のような、藍藻(ランソウ)・シニアバクテリアという原核生物が現れて居ました。

「企画広告」

# 洛中洛外



## 「思いつ記」

### 第2回 後寶三郎

京「とば  
「おこしやす」

京「とば」「おこしやす」

前記の「おいでやす」は一般的に使われている言葉ですがお店と庶民では意味合が少し違うようです。

一方「おこしやす」は少し「かしこまった」ことばで上品なお店等の常ことばのように祇園町かいわいではさしづめ「おこしやす」とくりやす「おいとはん」とお店とお客が、おなじみの間柄なわけて使われる「こじゆ」です。

西陣や室町を中心に厳格

な家風を語り継がれてきた「京ことば」だと思えます。また以外と世間に知られていない「ことば」を紹介しましょう。

「お静かに」なんと奥ゆかしい、ことばでしょう。か、「さようなら」の代わりに「お静かに」と帰る道が無事であるように案じてのことばであり、家人にも同じく出掛ける時に「お静かに」と声を掛けるということば、京の埋もれた「ことば」ではないでしょうか。

はんなりと

まわる絵日傘

産寧坂

五十年ひと昔

信濃路に

君とたづねて

座禅草

宝

## 市バス船岡山 歩2分 1K 賃貸マンション

コープ  
物件情報  
第2号!



- ☆ 生活・交通便利
- ☆ 南向き採光
- ☆ カナートイズミヤすぐ
- ☆ 即入居可

★ 賃料 (1F 108号テラス有) 43,000円  
(2F 208・201・211号) 29,000円

※ 2F 各室はテラスなし、出窓になります。

★ 敷金5万円、礼金各1ヶ月、保証金なし (保証会社要加入)

★ 共益費 3,000円

★ 火災保険料 13,000円 / 2年

★ 共有部分にコインランドリー

★ エアコン・給湯・上下水道・駐輪有

★ CATV インターネット無料

※ 福祉・高齢者相談に応じます。

お問い合わせ先

くらしコープ不動産部

TEL 075・432・3636

◀ 図は 1F 108号。2F 各室はテラスなし、出窓になります。



# 絵手紙教室



【手話クイズ回答】  
正解は②番です。  
①郵便  
②ポスト  
③送る

## ◆編集室の窓◆

コロナ・ウクライナ・パレスチナ...と、耳をうたがい目をうたがうような大事があい次ぐ中、身近な北陸・能登で地震が起きました（政府は震災と言わず、なぜか気象庁用語の地震のままの表現です）。阪神や東日本に比べて世間の反応が遅い、対応がゆるいように私には感じられます。被害者が少ない被害額が小さい...などところらえていないでしょうか▼能登は、その名も石川さゆりの、その名も「能登半島」のせいかないイメージをいただきがち

ですが、日本海は、太陽を背に見た時、明るく輝いています。ただ、戦後の高度成長には取り残され、ここ30年余りの新自由主義政策の中では忘れられてきました。高齢化率は輪島市が40%近く、珠洲市は50%越えとのこと、過疎・少子高齢化の典型のような地域です▼「復興」の音が聞こえてきません、復旧の動きがあまり見えません。ふと「棄民」の言葉が浮かんできました。（過疎・高齢化地域に誰が金を出すか）なんて思ってるえらいさんはいないと思いたいのですが、  
(赤染益輝)

## 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

(京都高齢者生協くらしコープ近く)

〒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

## 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  
2024年3月1日発行



ボランティア  
募集中

3月26日(火)






















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!

# 2024年3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2/25 	13:30 ~ 15:00 総代懇談会 北区(ライトハウス) 14:00 絵手紙教室	13:30 組合員のつどい てとてと(北区)	13:30 環境平和のつどい	2/29	1 	13:00 マージャンサークル 2 
3 	4  紫式部×切	5 お昼から(予定) 朝採り野菜の販売 	6 13:30 社会問題読書会 「給食の歴史」 	7 14:00 手話サークル 	8 9:00 グラウンドゴルフ 本部出発 	9 13:00 マージャンサークル 13:00 ハイバイ原楽きょうと 円山公園音楽堂
10 映画サークル 『丘の上の本屋さん』 10:30/13:30/18:50 教育文化センター 	11 	12 10:00 常務理事会	13 13:30 お墓委員会	14 12:30 書道教室  【お米配達】	15 13:30 NPOくらしコープ住まい相談	16 13:00 マージャンサークル 19:00 きらくに歌おう会 
17 	18 	19 お昼から(予定) 朝採り野菜の販売 10:00 理事会 16:45 経営委員会 	20 13:30 名作を読む会 「ハックルベリー・フィンの冒険」 	21 14:00 手話サークル 21	22 9:00 グラウンドゴルフ 本部出発	23 10:00 ほっこりサロン西貴茂・大宮 13:00 マージャンサークル
24 14:00 絵手紙教室  紫式部印刷	25 14:00 絵手紙教室  紫式部印刷	26 紫式部発送	27 13:30 環境平和のつどい 	28 12:30 書道教室	29 	30 13:00 マージャンサークル 13:30 ~ 15:30 組合員懇談会 乙訓医療生協ホール
31						