

# 紫式部

## 私の元気の秘訣は…

### コシッ!

毎年9月、紫式部では「元気な高齢者に元気の秘訣を聞く」特集をしています。今年で7年目。今回も3人の方に登場していただきました。



▲山本陽一さん

合気道は、無理なく楽しく、若い方達と体を動かして…

高齢者の居場所をつくって、参加者と楽しく。



▲斎藤恒郎さん

梅干し、らっきょう漬、梅酒…、発酵食品はナマジの薬より薬効あり？



▲大崎由良さん

#### 目次

《特集》元気な3人、秘密は？	2	保険証が来たらチェックしましょう	11
事業所だより〈介護支援センター〉	4	新井理事長・AERA誌でコメント	
NPO くらしコープだより「新役員が抱負」	5	清少納言「戦争の準備は止めて！廃絶にして！」	12
よろず相談コーナー②	6	ごみに見る私たちの暮らし⑧ココ掘れワンワン	13
手話クイズ / 共住プロジェクト「奈良からも参加」	7	TOPIC — 大谷大ゼミが取材 / 読者文芸	14
理事会委員会サロンサークル地域だより	8	絵手紙教室作品集 / 編集室の窓	15
阿部ひろ江「充実与那国」	10	9月カレンダー	16



# 元気の秘訣は…

## 外向き！ 楽しく！ 前向き！



齋藤恒郎さん（左京区）

① 1944（昭和19）年3月2日生。日本陸軍インパール作戦発動直前に当る様ですが…。

- 質問事項
- ① 生年月日？
  - ② どんな活動を？
  - ③ 元気の秘訣は？
  - ④ 今まで忘れられないことは？
  - ⑤ MYブームは？
  - ⑥ これからしてみたいことは？
  - ⑦ 座右の銘は？

敢えて言えば、「呼び声」に従って為すのみ。

- ② くらしコープでは車は使えず、ワーカーとして屋内清掃、通院付添い、ビル共用部掃除等に入っている。
- 他に、有償ボランティアに参加。
- ③ 元気如何の特に意識はしないが、一例「歴史講演会」参加等、目的をこじ付けてウォーキング等の運動を試みる他、敢えて言えば、すべき事「呼び声」に従って為すのみ、という習慣です。
- ④ 母の延命手術の是非について子供（兄弟弟）で会う前に、肝腎の本人の意思確認をしなかった事。
- ⑤ 梅干し作りも。今回は大分減したが、らっきょう漬、梅酒等手作り発酵保存食品類は、ナマジの薬よりも「薬効」があるのではないか。
- ⑥ この「新型コロナ感染」脅威要因も絡み、生命・生物、又化学等を、学は無くとも手法様に精緻に



⑦ 座右では無いが、「万の事は頼るべからず」は、戒めになる。

…：生物・化学と言っても…（この分野許りでは無いが）、人が勝手に名付けたもので、言うならば我々を取り巻く天地造化の神々の業の世界と言える。

当って行くべきと言う、理由は何処から来るかよく分らないが、言ってみれば「胸騒ぎ」切迫感の様なものがある。



山本洋一さん（上京区）

今の僕にお手伝いできる事、なんかあらへんやろうか。

- ① 1955年5月14日生、67歳末年です。
- ② 公益社団法人京都府視覚障害者協会と（株）ぼりにさんのガイドヘルパーに登録し同行援護従事者をしています。また、京都市社会福祉協議会生活支援員も務めており、くらしコープさんではワーカーとして買い物支払い支援やミニ引越、通院支援を務めさせていただいています。

③ガイドヘルパーとして  
同行援護で多い時は1日  
2万歩以上歩いたり、車  
椅子を3時間以上押し  
たり、あと趣味の養神館合  
気道無限塾で無理なく楽  
しく若い方達と技を掛け  
合ったりして体を動かして  
いることです。

④技術系公務員を退職し、  
全く経験のない福祉の資  
格数種類取得し、実際に  
資格を利用した業務に従  
事し、健常者目線からで  
はなく障がい者目線を障  
がい者の方々から丁寧に  
教えていただいたことで  
人生の視野が広がった気  
がしています。まだまだ  
勉強中ですが。

⑤合気道は、体の動く限  
り続けたいと思っています。  
今の道場には80歳超  
えの先輩も元気いっぱい  
に活躍されていますの  
で、その方の年齢を超え  
ても頑張りたいと思っ  
ています。

⑥市民後見人に登録して

いただくために研修受講  
資格を得るため、受講申  
し込みと受講可能か否か  
の判断のための作文を先  
日提出しました。研修終  
了後、無事家庭裁判所か  
ら市民後見人に指名され  
ましたら高齢者や認知症  
の方のために努めたいと  
思っています。

⑦「生者必滅会者定離」  
仏教の教えですが、この  
真理があるから今の生の  
時間を大切に使い家族、  
友人、旧知知人などのよ  
うに接するか、これから  
知り合うであろう人達と  
の出会いに期待が持てる  
と考えています。



生涯現役。  
勉強も、仕事も。  
社会貢献も。



大崎由良さん（右京区）

①1936年6月26日生、  
86歳。

②看護師資格、社会福祉士  
資格。

病院勤務の後看護学校  
勤務。ナイチンゲール研  
究会に入りましたが古典  
外国語の力不足で続きま  
せんでした。その後介護  
福祉士専門学校で教職に  
つきましたが福祉に対す  
る知識がないまま学生に  
は大変濟まない思いに駆  
られ社会福祉の勉強をし  
て社会福祉の国家試験に

合格しました。

成年後見人を受任してき  
ました。家裁にも登録し  
法定後見をしました。そ  
れぞれお見送りさせてい  
ただきました。

③高齢者の居場所づくり  
を御室脳活性化トレーニ  
ングスリーA教室で月2  
回、10名前後の参加者  
と楽しく遊んでいます。

④骨粗鬆症による腰椎圧迫  
骨折で要介護2の認定。  
ヘルパーさんの支援を受  
けています。

「早寝早起き朝ごはん」  
と発酵食品を食べるよう  
にしています。定期的  
に歯科検診を受けていま  
す。

⑤長年働いてきました。専  
門的な勉強が必要なので  
好きな読書ができません  
でした。平家物語を読み  
感銘を受けています。

⑥大きな字で書かれた源氏  
物語があれば読みたいと  
思っています。

⑦夫 87歳。いつまで元気

でいられるか毎日祈る気  
持ちでいます。朝に夕に  
生きていることに感謝し  
ています。

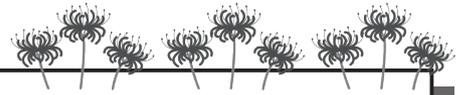


本づくり手伝わせてください  
～歌集、文集、自分史、研究論文、……

## 印刷・出版支援クラブ

携帯 090 (9627) 6366 (吉田)

Eメール [atomical@dream.com](mailto:atomical@dream.com)



## どこまでがハラスメントなんかなあ？

森本照美

ハラスメントとは、人に対する「嫌がらせ」や「いじめ」などの迷惑行為を指します。具体的には、属性や人格に関する言動などによって相手に不快感や不利益を与え、尊厳を傷つけることです。

〇〇ハラスメントは、モラハラ・セクハラ・アルハラ・ジェンハラ等38種類以上あります。パワハラ防止法は、パワーハラスメントの防止を企業に義務付ける法律です。この法律は、パワハラの基準を法律で定めることにより、防止措置を企業に義務化することを目的としたものです。これまで明確な基準がなかったパワハラについて、法律に明記することで、職場でのハラスメント対策の強化を事業主に対して法的に義務付けています。

厚生労働省は、パワハラ防止法のスタート時期を、大企業は2020年6月1日からとし、中小企業は2022年3月31日までの努力義務期間を設けたうえで、2022年4月1日か

ら施行としています。

職場におけるパワハラは、以下の3つの条件が全てそろった場合とみなされています。

- 優越的な関係を背景とした言動である
- 業務上必要かつ相当な範囲を超えたものである
- 労働者の就業環境が害されるものである

ある方は、「職場で、必要な事をいつものようにしていると、何かとパワハラ・ハラスメント…色んな言葉に当てはめて言って来られて、仕事がやりにくくなりました。」と言われている。これって、「嫌がらせ」「いじめ」になっているのでは…と。こんな話、どこかで聞いたことないですか？

正しい言葉の使い方、人としての正しい判断と行動が、必要かと思いました。



### きらく庵

#### デイサービスセンター西陣

家庭的な雰囲気のできるデイです。スタッフとワイワイにぎ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。

### 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！気持ちに寄りそって、安心して暮らせるお手伝いをします。



### 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。

NPO法人くらしコープは、5月23日に通常総会を開催し、新しい役員を選任しました。

### 初期のNPOを顧みて



理事長  
吉岡英二

私が高齢者協同組合で働き出し、ヘルパーから剪定へと進んだのは水口さんたちの働きをそばで見ているやりたくなつたから。樹木医さんから基本を習い、自ら専門書を買って勉強しながら実作業に就いた。

仕事も少しずつ増えてきた頃、NPOという組織を知り、市役所に教を請い、法務局へも通い、事務担当のM君の努力で晴れてNPOと成った。

今や社会的にも認知されるNPO。正直で丁寧な仕事を心掛け、絶えず技術向上をめざす。そこにしか私達の進む道はないと思う。

### 地域の困り事解決を連携と自己実現の力で！



副理事長  
江尻茂朗

以前から、NPO以外に慈善的な取り組みをされる企業はあった。今日では、社会貢献活動を経営戦略に組み込むところが増えた。くらしコープの生活支援活動を通じて、支援の困難性の高まりを強く感じる。一つの組織で課題解決に取り組むには壁がある。将来的には、地域の企業、組織

と連携をして、継続的に進められると良い。そこでは自己実現のために、シニア世代の社会的経験、知識、根性、志を共に分かち合いたいものだ。

### 悪戦苦闘、乞うご期待。



副理事長  
福島広志

7月1日から一元化された生活支援事業への対応、また3年目に入って居住の範囲を超えて生活全般にわたる相談が増えてきた居住支援事業に悪戦苦闘していますが、組合員の皆様のご期待に応えられるよう取り組んでまいります。お片付けや剪定など生活支援に従事していただくワーカーや、相談活動、物件情報の収集、入居後の見守りなど居住支援に参画されるスタッフを求めています！大谷澄さん、石澤春彦さんお疲れ様でした。理事は降りら

れましたが、会員としての活動引き続きお願いしますね！



理事  
木村光男

昨年からワーカーとしてお世話になっていきます。

前職は、生活困窮者の自立支援相談員。コロナ禍、シングルマザーや高齢者の相談を受けてきました。住居確保・食べ物入手困難、生活費が底をついた、など切羽詰まった方々でした。NPOくらしコープの支援事業と異なる面もありますが、高齢者等の生きがい、地域福祉の増進貢献と、根っこは同じだと思います。

前職での想い・経験を活かし事業が発展するよう努力したいと思っています。



理事  
福島幸雄

今年度より生協組合員の仕事依頼も組織一本化にな

り、皆様のお仕事、なんにでもこたえられるために個々の力アップと一緒に取り組んでいきます。



監事  
倉田昭

前年度の監査意見で、組織を継続発展させていくにはまずはベースである生活支援事業のみで経常剰余が出せる経営確立をと求められていました。重要課題としていきたいと思えます。▼残りの役員抱負は次号に▼

暮らしと住まいの困り事、ご相談ください！

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 福尾泰樹

福島広志

余根田保



住まいを提供して頂ける方、ご連絡下さい！

# よろず 相談 コーナー (第2回)



最近の相談事例から、身近に起こりがちな事例をいくつか拾ってみました。

①エンディングノートを何とか完成したいが遺言書にはなりません、家族などに自分の想いを伝えるものとして貴重なものです。例えば、自分のお葬式はこうしてほしいとか、亡くなったら、この人に連絡してほしいとか。家族が知らなかったことも、これで伝えることができます。一気に書こうと思わず、1頁ずつを、気が変わることもありますので、鉛筆で。出来上がったら、家族にも見て頂きましょう。盛り上がりますよ、きっと。

③大切な生前の内の整理（預貯金）  
年金が入る口座、公共料金が引き落とされる口座、子が中学生や高校生の時に学校への支払に用意した口座、さらには大学生の時に仕送り用とした口座など、多くの口座を持っていませんか。現在使用されていない口座や、残高の少ない口座を解約してみませんか。相続が発生した場合、残高の多寡にかかわらず、同じ手続きが必要になります。相続手続きを煩雑にしないためにも、整理して身軽にしてみませんか。

⑤本籍が点々と変わっている方の準備  
相続が発生した場合、相続人が誰であるかを確認するため、戸籍が必要になります。改製原戸籍（略して「原戸」）と言いますが、生まれて亡くなるまでの親子、兄弟、婚姻関係がわかるものです。甲さんの亡夫は、A市で生まれ、結婚してB市に転籍しますが、転勤族であったためか、転勤するたびにC市、D市と本籍地を変えられました。同一市内で変えた場合は、当該市役所で入手できますが、またがる場合は、追いかけていきます（郵便で請求します）。残された家族も正確に知らないということも珍しいことではありません。エンディングノートに、「〇年～〇年まで本籍地は××市×町×番地、…」と記録しておくか、生まれてから現在のものを取得しておくか、準備が必要です。残された家族のためにも。

②大切な生前の内の整理（不動産）  
定年退職したらのんびり釣りでもしたいので、海沿いの風光明媚な他都市に古民家を求めました。ところが、神様は意地悪で、直後にがんが見つかり、夫は闘病生活もむなしく、命を絶ってしまいました。子どもさんがいない妻は、京都の自宅以外にこうした物件を相続することになるのですが、不動産の守りは労力がいります。簡単には処分できませんし、「負」動産を背負うことになります。

④大切な生前の内の整理（生命保険など）  
死亡保険の契約の際に、受取人を決めておきます。例えば、長男を受取人にしたが、最近、二男が職を失って生活が苦しくなって支援が必要になったとか、契約当時と状況に変化が発生した場合、受取人を変更する方法が考えられます。また、勧められて国債を持っている方、利回りがよくないのに持ち続けるのが良いか、解約して預貯金に入れておくのが良いか、再考してみませんか。

⑥お葬式のことをもっと知っていませんか  
くらしコープは、(株)公益社と提携し、組合員の2親等までの親族が亡くなられた場合、「基本葬儀料が10%安く」利用できます。（8月号で既に紹介しました。）  
ご担当が異動になられたため、ご挨拶も兼ねて、7月26日に1時間半ほど、お葬式のイロハについて勉強をさせていただきました。病院や施設で亡くなられた場合、ご自宅で親族に看取ってもらうことを希望されるか、それとも葬儀社が用意した部屋でなのかに始まって、決めて頂くことは少なくありません。「4～5人ぐらいの参加者でキャッチボールしながらの方が深めやすい」と、ご担当はおっしゃって頂いていますので、話を聞いてみたい組合員さんは事務局に声をかけてください。勉強会をセットしますよ～

どうしたものかとお悩みの方は、お気軽にご相談下さい。早めの方が良いですよ。専門職(弁護士、行政書士、社会福祉士)の組合員や、連携している専門職のグループが相談を受けています。

**組合員の皆さんが利用できる事業を紹介します！** TEL 075-205-5512



# 理事会 委員会 だより



## 第14回理事会報告

(7月19日)

- ▼財務報告
  - ・収入全体
    - 6月は前年比104.4%。
    - 4-6月計は同116%。
  - ・居宅支援
    - 6月は前年比82.5% (スタッフ1人減のため利用者を他の事業所に移動)。
    - 4-6月計は同107.4%。
  - ・訪問介護
    - 6月は前年比84.9% (終了者、入院者があった)。
    - 4-6月計は同96.9%。

### ・通院介護

6月は前年比146%。

4-6月計は同

163.4%。

### ・生活支援

6月は前年比154.3%。

4-6月計は同

111.6%。

### ▼生活支援事業をNPO法人くらしこーぷに譲渡

総代会決定に基いて、7月1日以降作業の分から、NPO法人くらしこーぷに計上します。

### ▼不動産事業の開始

夏場を迎え、老朽化した現有車輛が不具合をきたしました。全国的に供給不足で納車見通しも立たない中、形式は古い新車が

### ▼デイサービスの送迎用に軽ワゴン車を購入

比較的年価で即時納品できる案件があり、購入を決めました。中期的には有利な条件になります。

### 組織状況 (2022年7月末現在)

組合員総数	1248人	
出資金残高	19978口	
7月実績		
	人数	口数
加入	4人	14
増資	7人	25口
脱退	1人	3口
増減	3人	36口

## 環境平和委員会

### ▶南相馬復興支援プロジェクト

異様な毎日、エアコンがフル稼働。政府や電力会社は需要大幅増だから原発再稼働は当然で将来も新增設を視野に入れていと公言してはばかりません。でもロシアはウクライナの原発地域を攻撃の対象にしています。

汚染水も薄めて遠くに流せば大丈夫との安易な方法で解決しようとして

### 共同基金管理運営委員会

います。危険な核にしがみつくのとは一体何なの。一部の人間の利益優先！信じられません。(稲葉)

### ▶第1回お墓委員会

7月13日、8人出席

新しく委員に江島さん、八木さんをお迎えしました。歓迎会のあと、今年度の方針等について話し合いました。(青木)

## 御寄付 ありがとうございました。

7月7日～8月10日

井上ひろみ 奥村忠一 佐竹佐英子 瀧本正史  
 中山恵美子 中村則子 福村雅宏 福田光代  
 水口武夫 水口妙子 村上ひろみ 守岡泰雄  
 山下寿子 山元あき子 M S.M 匿名4人  
 (アイウエオ順・敬称略) 20人様 総額11万4,000円

感謝

# サロン サークル だより



## 映画サークル

◀9月例会 『ミナリ』

2020「韓国」115分

9月11日(日)

①10時半〜 ②1時半〜

③6時50分〜

教育文化センター(左京区)

1980年代のアメリカ南部を舞台に、移民一家が理不尽な運命に翻弄されながらもたくましく生きる姿を描いた家族映画。第36回サンダンス映画祭でグランプリと観客賞を受賞した。



家族を連れてアーカンソー州の高原に移住して来た韓国系移民シエイコプ。荒れた土地とポロポロのトレーラーハウスを目にした妻モニカは不安を抱くが、しっかり者の長女アンと心臓を患いながらも好奇心旺盛な弟デビッドは、新天地に希望を見いだす。やがて毒舌で破天荒な祖母スンジャも加わり、一家に思わぬ事態が降りかかり……。

## 読書サークル

◀9月読書会

7日(水) 1時半〜 『二十四

の瞳』六・七章

高齢者生協くらしコープの理事も勤める増田さん夫妻が自宅を開放して始めた居場所「よつとーくりやす」の地域活動の拠点、ことらいふ東寺が、南区の猪熊通九条下るにオープンしました。下町の町家を見ちがえるようにリニューアル、4家族4人が暮らす住戸IIグループリビングのほかに、キッチンもあるサロンがあり、居場所「よつとーくりやす」の諸活動

# 地域の たより



## ことらいふ東寺 盛大に竣工

他、くらしコープとしても「みなみ」の拠点としての活用が期待されます。たくさんの組合員さんから物心両面のご支援をいただき、無事オープンできました。お礼申し上げますとともに報告申し上げます。



▲古都から続く猪熊通に面して、趣のある「ことらいふ東寺」のたたずまい。

▼キッチンもあり、くらしコープとしても活用が期待されてる1階サロン。



## 子ども食堂 「まんぷく」 フードパントリー

▶7月の報告

7月23日開催。参加は総勢101人。

・子ども33(保育園児13、小学生13、中学生7)人  
・おとな50(保護者11、単独39)人。

・激励2人。  
・スタッフ16人。

①物価高騰、年金引き下げなどの影響か大人単独、高齢者の参加が目立ってきています。

②逆に、小学生の参加が減少してきています。「またカレーとか無理ですか?美味しかったし、楽しかった」等、子ども食堂再開への期待は大きいです。

▶9月【第53回】

9月24日(土) 15〜17時  
くらしコープ本部門

※お問い合わせは岩井さんまで

(090-08094-2799)

最終日の慰霊祭を歓迎するようには虹も出ました！むっちゃ心楽しかった！音楽をやっていた良かったと思えるひとときやった。

三線、笛に始まり、多才ジャズミンさんのハンドパンという打楽器や、場を浄める法螺貝。

与那覇けいこさんの「ていんさぐの花」は、さすが！気功のように優雅な踊り。もちろん与那覇有羽さんの唄三線と共にです。平和の紙芝居あり、焚き火あり。

## 充実与那国



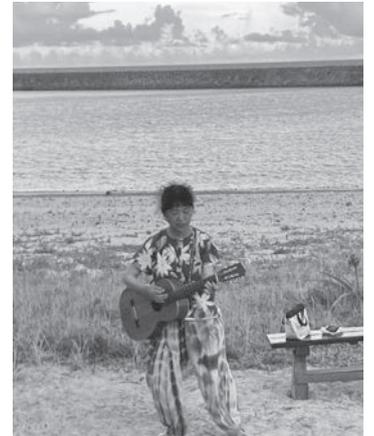
阿部ひろ江

カナダから里帰りのちえさんたちの、アボリジニーの楽器ディティリドゥとウクレレのセッションが不思議に心地よく、即興で踊る方も。気持ち良くてわたしも。

この方は、わたしの「波」にもフラダンスを踊って下さったのだ。

わたしの「アジアンピープル」にウクレレと、ジャズミンさんが太鼓でセッションして下さって乗りました。「日本の自由」には陶芸家の山口さんが笛でセッション。  
ラストは子どもたちと「月桃の花」セッション。ゆるゆると気持ちよく暮れて行く夕べでした。

今回は、京都から10年前に与那国に移住したKさんのお宅に友人と共に泊めて頂いた。眼下に海を見下ろし、まるでリゾートのように夜なか中



ずっと海からの気持ちいい風が吹き、ハンモックでお昼寝も。家に棲んでいるという大蛇には出会えなかったけど、ヤモリさんたちは家の内外を行き来する。庭を鳥たちが行き交う中で、今の社会のことなど話す。

二日目の夜はカレーパーティー。やはり始まった山口さんの笛とのセッション。わたしのことは「怖い（泣）おばさんだけど声がかわいい」と言っておく（笑）。山口さんの与那国の笛と唄は雰囲気がある。

きゃあ！できることなら会いたいと思っていた20cmはある巨大蛾のヨナ

グニサンが迷い混んで来て、夜なか中いた。Kさんにとっても2年ぶり二回目だとか。

二日目の昼は、与那国で初めての平和展を見る。学校に帰りたくないと言っていた妹を送り出したために、ひめゆり部隊で自害させてしまったお姉さんの和歌や、鹿児島を飛び立った特攻隊の青年が与那国に不時着したり、亡くなった人もいる。

翌日の平和展でのライブでは、まず自己紹介代わりに「アジアンピープル」。後で、西成のことを訊かれた。孫のことを歌った「kanon」にも感情がこもる。

素晴らしい夕焼けになって来たので、タスマニア在住の友人、もんつが作った「金色の空 紫の雲」。どうしてもここで歌いたかった、Akiraさんの「ぬちごう宝」（命こそ宝）。沖縄戦で無残に亡

くなられた方々の魂が迫ります。

養護学校を早期退職する前に作った「ゆらゆらゆら」そして、ラストに鎮魂のために「波」アンコール頂いて「Yes」。

来年は更に企画を充実してされる予定。わたしは来年も与那国の慰霊祭と、平和展に歌いに行きます。皆さん行きませんか？

### 阿部ひろ江 9月ライブ情報

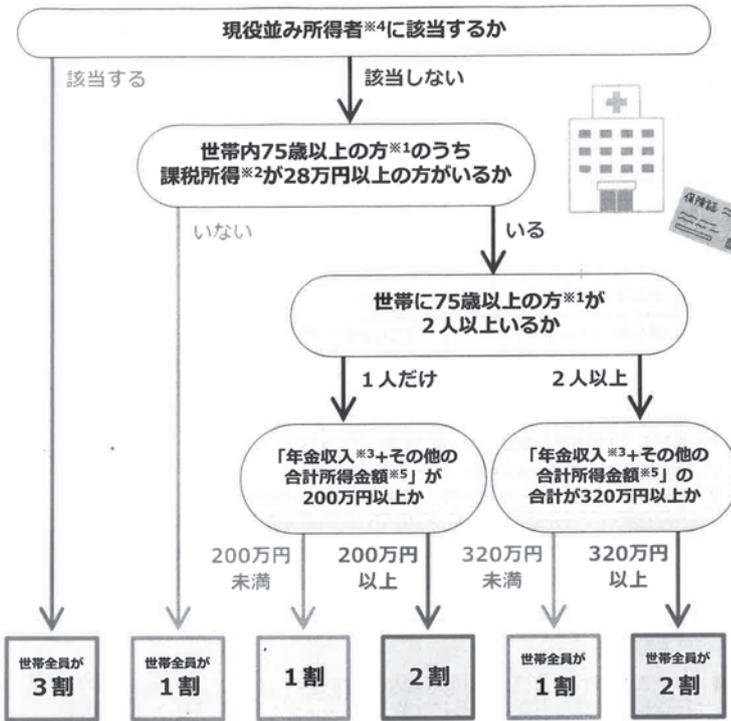
- ・9月末のランチタイムに東山三条のネパールレストランでライブします。
- ・投げ銭+1オーダー
- ・日時ほかお問い合わせ：075-493-2983



# 保険証が来たらチェックしましょう

## 窓口負担割合2割の対象となるかどうかは主に以下の流れで判定します

- 世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方<sup>※1</sup>の課税所得<sup>※2</sup>や年金収入<sup>※3</sup>をもとに、世帯単位で判定します。  
(お住まいの地域によって異なりますが、2021年中の所得をもとに、一般的には2022年8月頃から判定が可能になり、9月頃に被保険者証を送ります)



- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは75歳以上の方(65~74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む)
- ※2 「課税所得」とは住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額)です。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。
- ※5 「その他の合計所得金額」とは事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

窓口負担割合判定のフローチャート(厚生労働省等のリーフレットから)

健康保険証交換の季節が来ました。  
新しい保険証が送られてきた方の中から、「予期しない保険証が届いた。」という声が出ています。

本年10月1日から、「一定以上の所得のある方(75歳以上の方等)の医療費の窓口負担の割合」が2割に変更になっていきます。変更対象は全体の約20%です。  
対象となるかどうかには基準があり、負担を抑える措置もあります。疑問がある方は、区市町村の「後期高齢者負担窓口」にお問合せ下さい。  
(厚労省のお知らせ書面から要約)

厚労省・警察庁・消費者庁では、不審な電話や訪問があった時は警察署や警察相談専用電話(＃9110)、または消費生活センター(188)に問い合わせるよう呼びかけています。



**ボランティア 9月27日(火)**  
**募集中 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をお願いします。  
※紫式部を配達して下さる方も募集中!

**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

aoki-hari.pro



☎ 075-801-8474

京都市中京区西ノ京永本町20-14 \*駐車場あります

# 新井理事長、AERA誌上で 高齢者一人暮らし問題でコメント



▲新井理事長のコメントが掲載されたAERA 8.15-22 合併号。

## 親の一人暮らし

孤立はうつや認知症のリスク高める  
宅配などで定期的な人と接触する機会を

奈良県の専業主婦の女性(58)は、2021年2月、広島県の実家に住む母(82)を亡くした。肺が悪く、余命宣告を受けていた。だが、自分の方が先に逝くつもりだった父(87)の落ち込みは大きかったという。

「心配です。今からサークル活動などは難しそうだし、老人ホームも嫌がるでしょう」  
「負担をかけたくない」  
弟は東京で働いているため、女性が3週間に一度のペースで広島に通って様子を見るほか、午後7時20分ごろ電話をかけることを日課にしている。

「晩ご飯は何を食べたの?」「お薬飲んだ?」  
話すのは、そのくらい。ただ、先日の参院選の投票票日に、女性が投票に出かけたまま電話をするのを忘れていたところ、珍

「転ばぬ先の実家サポート」が特集された『AERA』8.15-22 合併号(発刊=朝日新聞出版)で、新井康友理事長はインタビューに応え、親の一人暮らしについて、「食事が取れているか確認することはとても重要です」など、専門家としてコメントしました。

(左は同誌、11頁から)

活の中で定期的誰かと接触する機会を持つことが有効だとい

だが、その網目からこぼれ落ちてしまふ人たちもいる。

関西地方で介護ヘルパーとして働く女性(39)の訪問先は、現在約40軒。その多くが一人暮らしだ。入浴介助や食事の世話など身の回りの世話をしたり、離れて暮らす子どもや孫の話題で盛り上がりたり。

「共通しているのは子ども世代に負担をかけたくないという思い。一番心配なのは、介護が必要な病気がなく、公的サービスを何も受けていない人です(介護ヘルパーの女性)」  
女性の義母(70)は、かつてはローカル歌手の「おっかけ」をするなど活動的だったが、約15年前に夫を亡くしてから少しづ

### 帰省時にやっておきたいこと

- LINEやZoomなど顔を見ながらコミュニケーションを取れるツールを教える
- かかりつけ医を見つけておく
- 銭湯の利用を勧める
- 定期的な配食・配達サービスに登録する
- 家の中が整理整頓できているか確認する

佛教大学・新井康友准教授の語から作成

## 戦争の準備は 止めて! 廃絶にして!

私たちは高齢者ですから、あの戦争の体験者ですから、戦争の愚を知っています。身体が覚えています。

今でも米粒ひと粒も残しません。残りのひと粒を食べることに思い出します。

あの時は酷かったなあ...と。食べられる物は、何でも口に入れました。でもトカゲやミミズにまでは行かず済みました。

そして昭和20年8月15日。その正午、私は京都駅に居ました。大勢の人が直立して居ました。スピーカーからカンダカイ声ながれていました。周りの様子から「玉音放送」かな、とは思いましたが、コトバはなにも聞

## 清少納言

百四の段

き取れませんか、どうせ「みんながんばれ、一徳一心火の玉だ!」やろ、わかってる! と自分で合点して、汽車のホームへと急ぎました。

休暇で帰って来ていた2歳年上の近所の兄ちゃん、軍需工場へ戻る見送りなのです。これが最後の別れやろ、と思いながら。

一日たって、あれが敗戦の通知やったんかと理解しました。「これでもう死ななりました。その時、辺り一面ハレバシとして明らかだったこと。

戦争? 二度とすることではありません。(荒)

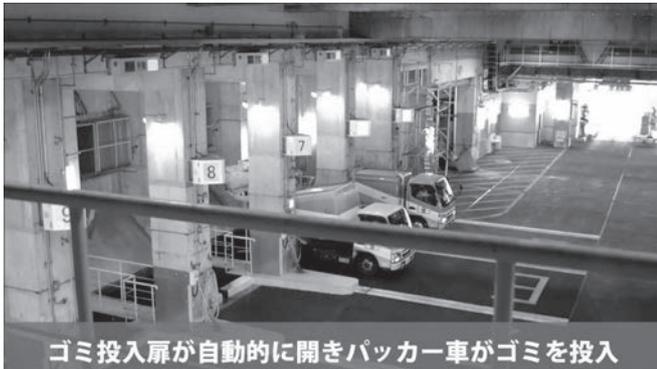


スタジオ北山荘 神谷 薫

## 8

# ココ掘れワンワン

ごみ調査が始まった43年前、京都市では観光地に散乱する飲料空カンが問題になっていました。その解決のために「カン飲料の販売価格に10円上乗せして、飲んだ後、空カンを返却すれば、その10円を返却するデポジット方式」との環境団体の提案に、販売店側からは反対の声が上がり、その理由の「返金の手間が負担、空カンの保管場所がない」はともかく、「子どもがこづかい稼ぎに空カンを拾い集めるのは教育上問題」には笑ってしまいました。カンの製造コストは10円以上では、「捨て去っているものにも価値がある」ことを、子どもが学ぶ機会を失ったのはとても残念でした。



ゴミ投入扉が自動的に開きパッカー車がゴミを投入

資源ごみとして分別収集になる前は、家庭ごみの中に随分カンが入っていました。焼却した後、鉄カンは大きな電磁石で回収していましたが、アルミカンは溶けて焼却炉の内壁にへばりつき、燃焼効率が落ちるため、炉を止めて、これをかき落としていた職員がその下敷になって死亡する事故がありました。その頃、クリーンセンターの玄関には大きなアルミの塊が展示され、来訪者にカンの分別を呼びかけていたのを思い出します。

ナベやフライパンなども「小型金属類」として分別収集されるようになり、ごみ袋の中の金属類はほんとうに少なくなりましたが、私はアルミ箔の使い捨てに少々抵抗を感じています。金属材料はほぼ輸入ですから、万一これがストップすると将来、金属はすべてごみの埋立地を掘り返して回収するしかない時代が来るように思います。



### 荒木昭夫の 雑草おイネの里帰り ⑥ 水田の秘密

れんげの花は三月に咲き始め、ひと月もしないで枯れるのです。そして土の上で眠ります。お百姓が鍬をいれて土を耕し、土の中へ眠ったれんげを埋め込みます。四月には水を入れ五月にはイネの苗を水田に移し替えて田植です。埋め込まれたれんげの花は姿を変えて、若いイネたちの栄養になるのです。これが水田の秘密です。れんげの命は、イネの体に受け継がれていくのです。静かな命のバトンタッチ。



ぬっと顔を出したのは、先に中国から渡って来たいた大型稲。「新種のおイネ?」フン。イネの自家は中国長江。へなへなの新米なんて用はないトコ」。

「企画広告」

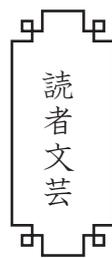
# TOPIC 大谷大ゼミ生 本部を訪問調査



7月7日、大谷大学社  
会学部平尾ゼミの皆さん  
による第2回ヒアリング  
がありました。

紫式部本年3月号で特  
集した「若者から見たく  
らしこーぷ」で取り上げ  
た同大学「地域福祉論」  
の協働自立学習が今年度  
も継続されているもの  
で、旧年度の学習が、高  
齢者生協くらしこーぷの  
総代会議案書や本誌紫式  
部などの言わば文献に基  
く学習・研究だったのに  
対し、今回はゼミ生自か  
ら、本部署  
務所に足を運  
んでヒアリン  
グ。

この日は、  
高齢者生協く  
らしこーぷ前  
理事で、現在  
NPO法人く  
らしこーぷ副  
理事長の福島  
広志さんが質  
問に答えてい  
ました。



雨の日の喫茶店

吉岡英二

雨の日の喫茶店  
一人きいてる淡谷のり子  
澄んだ歌声が  
雨音を消してゆく  
私の知っている  
淡谷のり子さんと違う  
若い美しい声が  
一人きく男の心を包んでゆく

雨の日の喫茶店  
淡谷のり子の歌声が  
郷愁をさそおう  
姉と暮した日々  
一人で  
初めて入った喫茶店  
ミルクコーヒーが好きだった  
雨の日の喫茶店  
一人きいてる淡谷のり子

ざれ歌

回遊魚

名にし負う  
双岡の  
一ノ丘  
仁和の寺は  
目と鼻の先

(京都市の認  
可が下り、  
ホテルが建つ  
と、この景観  
も変わってし  
まうのか)



**ボランティア 9月27日(火)**  
**募集中 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をお願いします。  
※紫式部を配達してくださる方も募集中!

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

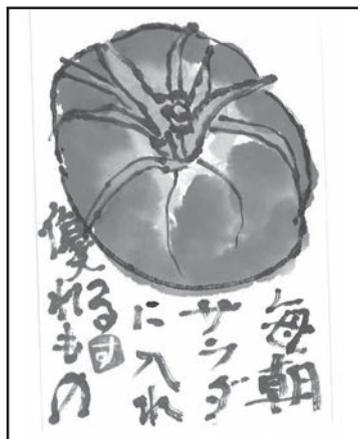
〒604-8222 中京区四條通室町西入上る  
観音堂町466 みやこビル2階

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

# 絵手紙教室



## ◆編集室の窓◆

今号は、隔月連載の井上吉郎さん「無言有音」の回ですが、お申し出をいただき、休載とします。入退院のおうわさは耳にしていながら、×切日を過ぎてても編集への影響には思い至らな  
いままでした。おわび申し上げます。

法事からみとは言え、2週間もデスクを空けたため、編集作業のタイトなこ  
と。「あと10日しかない。」と宿題に追われた暑い日々が脳裏を横切ります。  
どこが立秋？猛暑いつまで？と言ってるうちに、昨

【手話クイズ回答】  
正解は③番です。  
①フライバイシー。  
②静かに。  
③ひみつ。

夜は雷雨と豪雨の間隙を縫って三年ぶりの送り火総点火。たまたま洛北の旧村に住んでいるおかげで、2階の窓を開けると、燃えさかる「法」が飛び込んで来ます。同時に保存会の方々の連絡する声が聞こえ、また消防団員の皆さんの立ち回る姿が垣間見えます。  
伝統行事が、多くの人々に支えられていることを実感した、季節の替わり目の夜でした。  
(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

(京都高齢者生活協同組合らしコープ近く)

〒603-8232

京都市北区紫野東野町1-6番地エムティビル1階

TEL 075-495-6306 FAX 075-495-2009

メールアドレス kyoto.kc16@adagio.ocn.ne.jp

ホームページ http://kyoto-kc.co.jp

発行 2022年9月1日

京都高齢者生活協同組合らしコープ

〒603-8232 京都市北区紫野東野町1-5

TEL 075(432)3636 FAX 075(451)6350

🌐 <https://kyotoelder.coop/>

✉ [info@k-coop.jp](mailto:info@k-coop.jp)

郵便振替 00910-2-234479

○御寄付ありがとうございました。



ホームページ  
できました

<https://kyotoelder.coop/>

# 2022年9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	【9月予定について】 新型コロナウイルス感染症によって変更になる場合があります。最終決定については、個別にお問合せください。			14:00 手話サークル	2 	3 13:30 マーじゃんサークル
4 	5	6 14:00 常務理事会	7 13:30 読書会	8 書道教室お休み	9 9:00 グラウンドゴルフ 本部出発	10 13:30 マーじゃんサークル 
11 映画サークル 『ミナリ』 10:30/13:30/18:50	12	13	14	14:00 手話サークル	16 13:30 住まい相談会 (京都市内) 【お米配達】	17 10:00 ほっこりサロン 西賞茂・大宮 13:30 マーじゃんサークル 19:00 ぎらくに歌おう会
18	19 	20 14:00 理事会 16:45 経営委員会	21	10:00 NP0 理事会	23 9:00 グラウンドゴルフ 本部出発 	24 13:30 マーじゃんサークル 15:00 子ども食堂「まんぷく」 (フードパントリー)
25 	26 14:00 給手紙教室	27 紫式部発送	28 13:30 環境平和のつどい	14:00 手話サークル	30	31 13:30 マーじゃんサークル