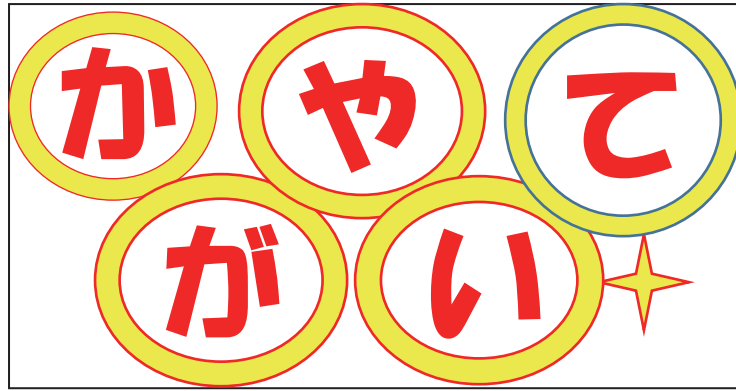




神奈川高齢者生協機関紙 2017年5月号 NO.176

発行責任者 吉田 隆幸

〒231-0047

横浜市中区羽衣町 2-7-10 関内駅前マークビル 5 階

Tel045-663-8825 Fax045-662-9662

E メール kanagawa-coop@koureikyou-k.com

神奈川高齢者生協

検索



花見の会を開いて、 地域支え合い活動を さぐる

平塚地区理事 大蔵律子

久々にはれた4月3日、平塚市総合公園で、花見とおしゃべり会を開きました。車に分乗したりして、10時半集った組合員は26人。

ようやく四分咲き程の桜の下に、大きなシートを敷いて輪になって座り、まずは自己紹介。そして大書きした歌詞をなぞりつつ童謡を三曲ばかり合唱し、歌の体操や脳の活性化だからと、ちよつと複雑な動きに四苦八苦。他人の姿に笑いころげながら、雰囲気が出来たところで、お楽しみの昼食（仕出し弁当）。差し入れられたフルーツやお菓子にお腹を満たして、まわりの人との賑やかなおしゃべりも弾みました。

メインイベントはビンゴゲーム。全員分の景品も、差し入れられた手作り品、和洋菓子、雑貨、名画の絵葉書等々。ゲームオーバーの順に景品を選べるようにして、先勝を競い合う盛り上がりとなりました。

最期はアコーディオン奏者の演奏に合わせて、「平塚七夕音頭」と「炭坑節」を円陣になって踊り「青い山脈」を大合唱して2時に閉会。

自発的に名乗り出た人達が、それぞれの役割を分担し合ったのでした。又話し合いの中から「自分が出来るボランティア」と「私が求める支援」をつないで、地域で支え合う仕組みづくりに挑戦する事になりました。正にこの企画の狙い通り、それぞれに出来る事で支え合う高齢協の、地域活動に参加者に感じ取ってもらえたことを喜んでいるところです。

地区別総代懇談会・組合員のつどいのお知らせ (総代会議案の事前の話し合いの場)

総代の皆様のご参加をお願い致します。総代以外の組合員も是非ご参加下さい。

地区	開催日	時間	会場
川崎北	5月18日(木)	11時～13時	川崎北部訪問介護ステーションはなみずき
川崎南	5月20日(土)	18時～20時	デイみのり
横浜	5月23日(火)	13時～15時	本部会議室
相模原	5月19日(金)	18時15分～20時15分	デイあやとり
三浦	5月19日(木)	17時45分～19時45分	大津ケアステーション元気
藤沢	5月23日(火)	15時30分～17時30分	ケアステーション希望
平塚	5月17日(水)	18時30分～20時30分	ケアステーションたむら通所
伊勢原	5月19日(金)	18時～20時	ケアステーションいたど通所

総代名簿の公告

届出順敬称略



地区	定数	当選総代名
川崎北	11	川島俊也、江川富子、渡辺富美子、加藤正、小笠原すみ子、瀧節子、圓山孝雄、佐藤フミ子、高橋文代、内藤幸子、高橋善作
川崎南	4	廣瀬紀代子、後藤優子、山下てる代、平井優子
横浜	6	上野勝、金田作治、小松良子、大森輝堂、小栗正義、三輪義信
相模原	27	石川睦子、内野直美、内山リイ、榎本ふさ子、榎本康夫、大田義勝、荻野和夫、小町博子、小林茂、佐々木正義、七戸花子、篠田昭二、清水紳一郎、武井巖乃、武内洋子、林益世、古野美由紀、山口初枝、山田千恵子、鈴木みち子、飯田祐子、坂上正仁、片瀬裕子、前田和枝、福田喜重子、小平芳子、斉藤恵子
藤沢	11	高原作治、石井康子、田中秋子、小室英昭、菅原東、赤岩満知子、松岡和美、高田純子、浜崎静子、杉山清子、須藤誠
三浦半島	4	井手弥生、浅山忍、山中和子、渡辺純子
平塚	16	綿貫研志、櫻井絵梨、苑田千賀子、佐々木義広、正法地りえ子、永嶋重秋、間鍋ゆかり、山本陽子、久保昌子、児玉富子、山崎恵、佐崎綾子、高橋ノリ子、金子美希、神明定子、玉腰素子
伊勢原	32	西村誠、瀬能恵津子、畔柳雅子、宮地俊子、柳沢芳江、野澤益美、原田聡子、谷亀弘美、細野和子、小野礼子、小堺清子、安藤雅代、伊波洋子、加藤廣子、古菅康子、小田登志子、上野絢子、齋藤知子、小林雄一、奥原靖、荻山美佐、齋藤礼子、持永正人、比企政子、渡邊國子、高橋瑞代、佐草千恵美、遠藤成子、牧野克子、勅使川原京司、神社啓太、添田征男

* 連載8*



元気! ハツ! ラツ!



笑いの効果と健康

ケアステーションいたど通所介護事業所
看護師 北原雅恵

あなたは、最近笑っていますか？

笑いは、免疫力を上げる力を持っている事を、ご存知でしたか？

心からの笑いも、ちょっと無理した笑いも健康にはとても大きな効果をもたらします。

：自然治癒力、免疫力の活性化

笑うことで副交感神経が刺激され、自律神経が整います。それによりホルモンバランスなど体のいろいろな状態も整い、自然治癒力があります。

またNK細胞(ナチュラルキラー細胞)と呼ばれる免疫細胞が活発に、がん細胞を死滅させる効果が上がります。



：気分転換、ストレス解消

笑う事で気分がリセットされスキットします。楽しくなる事でストレスも解消されていきます。



：血流の促進、リラックス効果

笑うと体中の血行が良くなります。自然と複式呼吸になり血管が拡張する為です。血流がよくなると全ての細胞が活性化されます。肩こりも解消され心身共にスッキリとリラックス出来ます。

：脳の活性化、集中力、記憶力の向上

血管が拡張されると脳の血流もよくなります。

右脳が活性化されα波が盛んに出るようになります。

α波がでている状態は記憶力が高い状態を示します。

：作り笑いも効果的

顔の筋肉が動くだけで副交感神経が活発になります。

笑顔を作るだけでも血流が良くなり細胞が活性化されます。笑いたくなくても自分の顔を鏡に映して笑顔を作ってみましょう。



組合員からの寄稿・・・・・・・・・・ありがとうございました

明るく元気 笑顔いっぱい

「いせはらみらいクルリンこども食堂」

認定NPO法人地域福祉を考える会

副理事長 中台 和子 氏（伊勢原地区組合員）

地域には様々な環境の子どもたちが住んでいます。

現在、子どもの6人に一人は貧困家庭にあると言われています。家計が苦しくて十分な食事がとれない子、家庭の事情で夕食は一人、コンビニに弁当やインスタントもので済ませてしまう子、心と体を育むはずの「食」が揺らいでいます。こうした状況の中、食の面から子どもを支援しようと立ち上げました。他市の状況も見学に行き、それぞれの環境によって方法が違っていました。

伊勢原らしいこども食堂・明るく元気で笑顔いっぱいの「いせはらみらいクルリンこども食堂」昨年の6月、「だいろくコミュニティ広場くるりん」の場所をお借りして、オープン20回目を迎えました。スタッフはお陰様で、新聞のPR等で、現在25名の老若男女が活動しております。

利用者の中に、一人暮らしの方、障がいをお持ちの方、お孫さんと一緒にワイガヤガヤしながら、食べられて嬉しいとお声を聞かせて頂いております。

どの子どもたちも大切な存在です。私たちは、ご飯と一緒に食べること大切な子どもたちの育ちを見守りたいと考えています。子どもが一人でも気楽に入れる食堂として少しずつですが、定着してきています。

お陰様で野菜・お米・缶詰・調味料など、いろいろな方からの食材提供を頂き、調理担当のみなさんと毎回感謝しております。

これからも、「いせはらみらいこども食堂」が皆さんにとりまして、安心して過ごせる場所になりますように・・



神奈川高齢者生協の事業所紹介



訪問介護事業所

事業所名	事業内容	事業所所在地
川崎中部ヘルパーステーション	訪問介護、介護予防、障がい者福祉、生活支援・孫の手、福祉移送	川崎市幸区
川崎北部訪問介護ステーションはなみずき	訪問介護、介護予防、居宅介護支援、障がい者福祉、生活支援・孫の手、福祉移送	川崎市麻生区
さがみはらケアステーションあやとり	訪問介護、介護予防、居宅介護支援、障がい者福祉、生活支援・孫の手、福祉移送	相模原市中央区
ケアステーションたむら	訪問介護、介護予防、障がい者福祉、生活支援・孫の手、福祉移送	平塚市四ノ宮
ケアステーションいたど	訪問介護、介護予防、障がい者福祉、生活支援・孫の手、福祉移送	伊勢原市板戸
ケアステーション希望	訪問介護、介護予防、障がい者福祉、生活支援・孫の手、福祉移送	藤沢市善行
ケアステーション森の里こくど	訪問介護、介護予防、日常生活支援総合事業、生活支援・孫の手、福祉移送	厚木市森の里



通所介護事業所

事業所名	事業内容	事業所所在地
デイみのり	通所介護、介護予防	川崎市幸区
大津ケアステーション元気	通所介護、介護予防、福祉移送	横須賀市大津町
ケアステーションたむら通所介護事業所	通所介護、介護予防	平塚市四ノ宮
ケアステーションいたど通所介護事業所	通所介護、介護予防、配食	伊勢原市板戸
デイあやとり	通所介護、介護予防	相模原市淵野辺
横浜地区	福祉移送、生活支援・孫の手	横浜市中区

組合員からの寄稿・・・・・・・・・・・・・・・・・・ありがとうございました

私は、デイ（ケアステーションたむら）を利用している遠藤泰子です。



朝、元気の良い、ニコニコ笑顔の職員の皆さんに迎えられ、一日が始まります。

4 台のマシンで機能訓練を受けていますが、朝の準備体操、昼食前の口腔体操、夕方のボールやゴムひもなどのしっかり体操とたくさんの体操(みんなの体操、ラジオ体操)をします。



これらの他に個人では平行棒や自転車こぎなどを使って、歩行訓練もさせてもらっています。

おいしい昼食です。いつもありがとうございます。
満足しています。おやつも楽しみにしています。



もう一口食べたいなあ〜！と思うときもありますが、それはグツと飲み込んでいます。

お昼寝タイムは 20 分、皆さん静かです。私は時々、寝言を言っているようですが…『ムニャムニャ…』



13 時から目覚めの体操があり、カラオケタイムの始まりです。だんだん出なくなる声を長く強く出せるように発声練習のつもりで私は唄わせてもらっています。

折紙や工作などもやります。おしゃべりもします。

朝夕のバイタルチェックでいつも安心。色々とアドバイスを受けます。水分の補給やトイレへのお誘いなど活気あふれたスタッフの皆さんに感謝しています。これからもよろしくお願いします。

私の一日はアっという間に終わりました。



クロスワード

作者 よみびとしらず 難易度は中級、さあ挑戦!!

1	2	3			4	5
	6			7		
8		9	10			
11	12		13			14
15		16		17	18	
	19		20		21	
22			23			

まずに全部うめて下さい。

締め切りは6月20日（当日消印有効）
解答を、葉書か FAX045-662-9662 で本部までお送り下さい。
お便りや趣味の作品の投稿も、合わせてお寄せ下さい。正解者には、抽選で5名様にクオカードを差し上げます。

4月号の正解

メ	カ	ク	シ		サ	セ	ツ
	コ	シ	カ	ケ		キ	チ
カ		ザ		サ	シ	エ	
ギ	リ	シ	ヤ		メ	イ	ヨ
ア	レ		リ	ケ	ン		ウ
ナ	キ	ス	ナ		ソ	ウ	イ
	シ		ゲ	ツ	カ	ン	
ワ	ヨ	ウ		レ		ガ	ケ

たくさんの方からお送り頂き、ありがとうございます。
抽選で5名様にクオカードをお送りさせていただきました。

ヨコのカギ

- 子どもが遊ぶ道具。
- 地球変動○。漢字一文字、読み方二文字。
- アルコールが入っている飲み物。
- 革状の海草、だしがとれる。
- 年下の女のきょうだい。
- 歩くこと。
- 地面の下。
- 仕入れた商品を消費者に売ること。
- ある決められた数や時間、量よりも小さいこと。
- 進む速さ。
- オリンピックで2位のメダル。
- 細長く手に持てるぐらいの物。
- 答案などを、字句を書き加えたり削ったりして直すこと。

タテのカギ

- 勇敢で優れている人。
- 土地の形。
- 都を他の地に移すこと。
- 形が丸くて小さい物。
- 前にしたことについて、後になってから自分が悪かった、まちがえたと残念がること。
- 父や母の兄弟や姉妹の子ども。
- 蒸したもち米をうすなどにつき、様々な形にまとめた食品。
- 電波でラジオやテレビの番組を送ること。
- 合図のために、片目でまばたきすること。
- 地球上の人間はだいたい○○に住んでいる。海には住めないよね。
- 波うちぎわ。海などの波が打ち寄せるところ。
- 土を小高く積み上げて築いた長い堤防。

理事会たより ■ ■ ■

2016年度第10回理事会 4月28日 13時～15時30分 会場:本部会議室

議決事項

1. 2017年度予算

事業所から提出された予算の合計が、法人として赤字の解消が出来ないことにより、議決をみおくりとし、次回理事会の議決に再延期しました。2012年から赤字状態が続いており、赤字構造にあるとの認識にたち、2017年度の最重点として構造改革をすすめます。

2. 理事長・副理事長・専務理事が事故あるときの代行順序

定款の規定に基づき、「理事長・副理事長・専務理事が事故ある時の代行順序」を、常任理事や各理事が担うことを決めました。

3. 県連・日生協・高齢協連合会総会の代議員の選任

各連合会の総会に出席する代議員を決めました。

報告事項

1. 厚木地区の新設について

ケアステーション森の里こくどの開設に伴い、組合員が所属する地区として「厚木地区」を新設します。

職員募集！！・職員の紹介をお願いします

常勤訪問介護員・・・川崎中部ヘルパーステーション、経験者・介護福祉士優遇

非常勤訪問介護員・・・川崎中部ヘルパーステーション、川崎北部訪問介護事業所はなみずき

非常勤通所介護員・・・ケアステーションたむら通所介護事業所

孫の手スタッフ・移送サービスドライバー・・・横浜、川崎、相模原、藤沢、横須賀、平塚、伊勢原、厚木、海老名、鎌倉で活動できる方

経営報告 2016年度の経営結果

組合員数 3月末組合員数 2,772名 累計加入数 346名、脱退数 197名

出資金額 3月末出資金額 3,241万円 累計増資額 443万円、減資額 458万円

出資金の年度実績は、マイナス 15万円となりました。100万円台の大口出資者の脱退・減資によります。組合員の増資人数は増えていますが、さらなる増資の広がりが必要となっています。組合員の皆さんの引き続き増資をお願い致します。

利用高 年度実績 47,295万円 予算比 99.9% 前年比 104.9%

経常剰余 年度実績▲144万円 予算差－251万円 前年＋1,346万円

利用高はほぼ予算通りとなりましたが、事業所経費と一般管理費が予算を超えたために、生協全体は赤字という結果となりました。