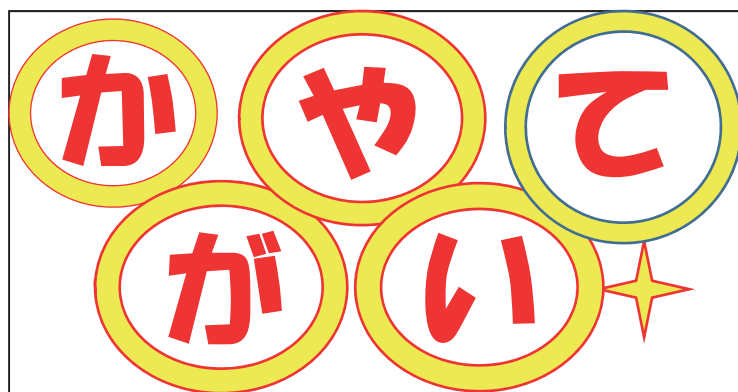




神奈川高齢者生協機関紙 2018 年 4 月号 NO.181

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](mailto:kanagawa-coop@koureikyou-k.com)

神奈川高齢者生協

検索

## 総代選挙の公示

総代選挙管理委員会

### 総代の選挙区及び定数

| 選挙区  | 組合員数  | 総代定数 |
|------|-------|------|
| 川崎北  | 246   | 9    |
| 川崎南  | 119   | 5    |
| 横浜   | 177   | 7    |
| 相模原  | 745   | 29   |
| 藤沢   | 273   | 10   |
| 三浦半島 | 100   | 4    |
| 平塚   | 406   | 16   |
| 伊勢原  | 872   | 34   |
| 厚木   | 16    | 1    |
| その他  | 11    | 0    |
|      | 2,965 | 115  |

(組合員 26 名に 1 名の総代、小数点以下四捨五入)

組合員数は 2 月末現在数です。総代選挙規約に基づいて、3 月末の組合員数により総代数を確定しますので、定数が変更となる場合があります。

### 総代の任期

総代選挙規約で 1 年としています。(当選が確定した日から、翌年の新総代が当選されるまで。)

### 総代選挙の日程

4 月 9 日～4 月 20 日

立候補・推薦締め切り 4 月 20 日 17 時

立候補は各選挙区の総代選挙管理人へ。詳細は本部事務局までお問い合わせ下さい。

### 当落の決定

選挙区ごとに定数内の場合は、資格審査を経て全員当選となります。

## 役員選挙の公示

役員選挙管理委員会

### 役員選挙区と定数

従来の定数を削減しました。組合員数に応じた理事定数としました。

| 選挙区 | 全県           | 川崎北・南<br>横浜 | 相模原 | 藤沢<br>三浦半島 | 平塚 | 伊勢原<br>厚木 | 計             |
|-----|--------------|-------------|-----|------------|----|-----------|---------------|
| 定数  | 理事 7<br>監事 3 | 2           | 2   | 1          | 1  | 2         | 理事 15<br>監事 3 |

### 立候補・推薦期間

4 月 2 日～4 月 27 日立候補締め切り。立候補・推薦は本部事務局まで。

役員立候補届出書などの詳細は本部事務局までお問い合わせ下さい。

### 当落の決定

立候補・推薦された役員候補者は、役員選考委員会での資格審査を経て、定数内の場合は全員当選とし、総代会において確認されます。定数を超えた場合は総代会において選挙となります。

## 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ご自由にご参加下さい。

| 地区  | 開催日      | 時間            | 会場                  |
|-----|----------|---------------|---------------------|
| 川崎北 | 5月17日(木) | 10時30分～12時30分 | 川崎北部訪問介護ステーションはなみずき |
| 川崎南 | 5月14日(月) | 18時～20時       | 川崎中部ヘルパーステーション      |
| 横浜  | 5月22日(火) | 13時～15時       | 神奈川高齢者生協本部          |
| 相模原 | 5月19日(土) | 18時～20時       | デイあやとり              |
| 三浦  | 5月25日(金) | 18時～20時       | 大津ケアステーション元気        |
| 藤沢  | 5月18日(金) | 16時30分～18時30分 | ケアステーション希望          |
| 平塚  | 5月16日(水) | 18時～20時       | ケアステーションたむら通所介護事業所  |
| 伊勢原 | 5月15日(火) | 18時～20時       | ケアステーションいたど通所介護事業所  |

### ☆ 新入職員の紹介

川崎中部ヘルパーステーション

所長 渡邊 順子



4月から川崎中部ヘルパーステーションで所長を務める事になりました渡邊順子です。

元氣しか取り柄がありませんが、利用者の方との関わりを大切にしながら、沢山の方に笑顔になって頂けるサービスを提供していきたいと思っています。また、働くヘルパーさん達が、楽しく長く勤められる事業所を作っていきたいと思っています。

まずは赤字克服。更には、目標達成出来る川崎中部ヘルパーステーション作りを目指します。  
宜しく願いいたします。



ケアステーション希望

常勤介護員 小川 A

あらためまして、昨年11月よりケアステーション希望に入職させていただきました、小川Aと申します。

入職から丁度4カ月が経とうとしていますが、ケア件数も

増え、毎日忙しく駆け回っています。日々、利用者の方の家に訪問したり、外出支援をしていく中で、その時の状態、様子等で、難しい場面に出会う事も多々ありますが、とてもやりがいがあり、毎日楽しく仕事させていただいています。これからも所長を中心として、チーム一丸となって事業所を盛り上げ、貢献できたらと思っています。どうぞこれからも宜しくお願いします。



\* 連載13\*



# 元気! ハツ! ラツ!



## コツコツ筋肉♪とストレッチで転倒防止を

ケアステーションいたど通所介護事業所 看護師 池田 純子

冬も終わり、段々と暖かくなってきましたね。寒さでこわばっていた身体をほぐすのに、もってこいの季節となりました。

私が勤めておりますいたどでも、利用者の方々が、日々体操や運動に励まれておられます。この体操や運動は、日常生活の動作を助けるだけでなく、転倒防止にも繋がる大事なものです。転倒防止には、筋力アップもちろん必要ですが、柔軟性、バランスも大切です。

転倒防止に一見関係のなさそうな、首を回す等のストレッチも実は関係しています。立った姿勢でバランスを保つには、眼球の運動や頭の位置が重要です。肩こり等で首がスムーズに動かせない状態を軽減させるためにも首のストレッチも必要なのです！

### ❖ 転倒防止に必要とされている運動の例 ❖

- ◇ 足のストレッチ
- ◇ 股関節のストレッチ
- ◇ 首のストレッチ
- ◇ 足踏み体操
- ◇ 足の指の筋トレ
- ◇ ふくらはぎの筋トレ
- ◇ 太ももの筋トレ
- ◇ お尻の筋トレ
- ◇ つま先上げ・かかと上げ体操
- ◇ 片足立ち

などです。どれもいたどで行っている運動ですね！

無理のない範囲で是非ともチャレンジして頂ければと思います。

また、運動の効果をさらに上げるには、栄養の存在も欠かせません。大豆製品など、食卓にたんぱく質を加えてみてはいかがでしょうか。

その他にも、運動には良いことがあります。筋肉には水分を貯める力があるので脱水予防や、腸を動かして便秘予防、血行がよくなる、適度な疲労による睡眠不足解消などの良いことも…。

いたどでは、午後の運動の時にスタッフが、「コツコツ筋貯金しましょ～」と声掛けする姿も！

高齢者の方は、筋肉の増加が緩やかで、運動を始めてから半年以降に徐々に増加する傾向があるとのこと！コツコツ行っていきましょう！





連載18



# 私の故郷・ふるさと ・古さと・旧さと



皆さんのふるさとをご紹介下さい! どしどし投稿をお待ちしております。

ケアステーションいただ通所介護事業所 足立文子

私のふるとは岡山県津山市です。県北部に位置する自然豊かな町です。

子供の頃はこんこんと湧き出る清水を、生活用水に使って育ちました。



城下町として栄えた歴史ある町でもあります。

白壁や格子窓の町並みなど、情緒ある風景が今でも残っています。春には津山城跡、鶴山公園に桜が咲き大勢の花見客で賑わいます。



近年ではミュージシャンのB'z稲葉浩志さんの故郷であることも有名です。

そしてぶどうの女王マスカットは国内で生産される九割が岡山です。



写真は津山市観光協会より転載

# クロスワード

よみびとしらず作 脳トレ難易度は中高め、さあ挑戦!!

|    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    | 8 |
| 9  |    |    |    | 10 |    |    |   |
| 11 |    |    |    | 12 |    |    |   |
|    |    | 13 | 14 |    |    |    |   |
| 15 |    |    |    |    |    | 16 |   |
|    |    | 17 |    |    |    | 18 |   |
| 19 | 20 |    | 21 |    | 22 |    |   |
| 23 |    |    | 24 |    |    |    |   |

## 全部のマスを埋めて下さい

締め切りは4月30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。

## ヨコのカギ

- 1 元AKB48。第6回選抜総選挙で1位。
- 9 戦争で亡くなる。
- 10 学校に行く。
- 11 東京〇〇学。
- 12 座った姿勢。
- 13 川や池の水量。〇〇〇〇が増す。
- 15 スリランカに生息、アミメニシキヘビの別称。
- 16 神奈川県三浦半島の付け根にある市。
- 17 私立大学の略称。
- 18 愛媛県の旧国名。現在は市の名称や〇〇柑の名称に使われている。
- 19 韓国出身の歌手・BoA。
- 21 イスラム教の礼拝堂。
- 23 木材に溝を掘るのに使う大工道具。
- 24 切符を英語で。

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| の | や | き |   | れ |   | か | じ |
|   | え |   | ま | じ | め |   | か |
| そ | ば | か | す |   | ま |   | ん |
| な |   | な | い | せ | い |   | わ |
| え | の | ぐ |   | そ |   | ぱ | り |
|   | う |   | よ | う | け | ん |   |
| と | り | ご | や |   | い | く | っ |
| り | っ |   | く | さ | き |   | や |

## タテのカギ

- 1 清宮幸太郎の出身高校〇〇〇実業。
- 2 大学を卒業するにはこれが必要。
- 3 秋の果物・豊水といえ。
- 5 元メジャーリーガー、今年、中日に移籍した投手。
- 6 意味のある差。
- 8 大相撲69代横綱、下の名前も。
- 13 お祭りで、大勢でかつぎます。
- 14 宮城名物、枝豆を持ちついた郷土菓子。
- 15 ハワイ出身の64代横綱。
- 16 骨の内腔組織。
- 20 魚などを捕る道具。
- 22 外に出るとき履きます。

## クロスワードの作品募集!

クロスワード以外の「頭の体操」的なものなら何でもOK!!です。  
かがやいてに掲載させて頂いた方には、粗品ですが、お礼を差し上げます。

## 1月号の答

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頂きました。

# 理事会たより ■ ■ ■

2017 年度第 6 回理事会 1 月 29 日 13 時～15 時 30 分 会場:本部会議室

## 議決事項

### 1. 次期役員選挙のすすめ方

事業執行に関わる議題は所長会議で行なうこととし、理事会の役割を果せる定数の見直しと、理事会開催頻度の見直しを行うこととしました。理事定数を 15 名に変更し、選挙区は 9 区から、6 区に変更します。

2017 年度第 7 回理事会 2 月 27 日 13 時～15 時 30 分 会場:本部会議室

## 議決事項

### 1. 2018 年度経営基本方針

赤字の経営状況が続いている中で、2018 年度は医療と介護報酬の同時改定を踏まえつつ、職員が意欲を持って働き続けられるように、持続可能な経営構造を構築するなどの基本方針を決めました。

### 2. 2018 年度予算編成方針

経営基本方針に基づいて、2018 年度の予算編成の基本方向を決めました。新キャリアパスを運用することにより介護職員の処遇改善加算Ⅰを取得し、赤字から脱却する予算として、経常剰余ゼロの予算とすることなどを決めました。

### 3. 総代選挙、役員選挙を管理する各種委員 の選任

総代選挙管理委員、総代選挙管理人、役員選挙管理委員、



## 経営報告 2017 年度2月の経営結果

**組合員数** 2 月末組合員数 2,965 名

4～2 月累計加入数 338 名、同脱退数 145 名。累計計画 245 名に対し 193 名の実増。

**出資金額** 2 月末出資金額 3,440 万円

4～2 月累計増資額 422 万円、同減資額 223 万円。

累計計画 313 万円に対し 199 万円の実績。

**利用高** 2 月 3,498 万円 予算比 88.9% 前年比 94.6%

4～2 月実績 42,736 万円 予算比 95.5% 前年比 98.9%

**経常剰余** 2 月▲344 万円 予算差－298 万円

4～2 月実績▲1,072 万円 予算差－2,031 万円

デイみのりは 2 月末をもって事業所閉鎖とさせて頂きました。組合員の皆さんと職員に支えられながら 8 年間にわたり地域で活動をさせて頂きました。改めて感謝を申し上げます。また、事業の継続が出来なかったことにお詫び申し上げます。川崎中部ヘルパーステーションは、引き続き事業を維持し、大きく前進するための体制を整えております。引き続きご支援をよろしくお願い致します。