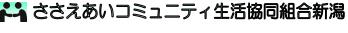
# さえ恋しり会報第80号

### 2021年4月号





新潟気象台は3月29日に桜の開花を宣言。2日後の31日に満開を発表。3月中に満開は統計開始以来初だそうです。

発 〒950-2026 新潟市西区小針南台 3-16 (JR 小針駅前「葡萄の木」)

行 TEL: 025-378-6181 FAX: 025-230-6680 HP: http://www.sasaeai-coop.com/

E-mail: seikyou-jimukyoku@sasaeai-coop.com

※この会報は組合員様向けに発行しています

### 4月より就労支援事業所きまま舎が運営! まちなかほうとショップ





新潟市中央区西堀前通6-866 NEXT21内 中央区役所3F

営業時間:月曜~金曜

9:00~16:00

定休日:土曜・日曜・祝日

新潟市内の障がい福祉施設で作ったお菓子・手芸品などを販売している「まちなかほっとショップ」の運営を、就労支援事業所きまま舎が受託し、4月1日より開始いたしました。

昨年度はコロナの影響による東区の介護施設の清掃の業務の契約終了という突然の事態に途方にくれましたが、今こそ「仕事おこし!」と知恵を絞り、新しい

就労・訓練の現場を得ることができました。初めてのことなので不安も当然ありますが、店長を中心にみんなで頑張って良いものにしていきたいと思っています。

横の繋がり、行政との連携、障がいのある方の社会参加や工賃の向上、交流の場、いろいろなものがこの「まちなかほっとショップ」を通じて行えるように思います。 是非遊びにいらして下さい!(きまま舎一同)



#### <連載 15>

### 過度の「依存」は辞めよう! 過ぎたるは及ばざるがごとし ~こんな時代・社会だからこそ、みんなでよく考えて、必要な改革を進めよう!

理事長 高見 優

◇総代選挙が終わり新しい総代が選ばれました(選管「公告」が掲載)。前号にも書きましたが、協同組合は組合員による 組合員のための組織であり、組合員の代表(総代)で構成される総代会が最高意思決定機関です。私たち役員も総代会で 選任され、法令・定款や総代会の決議に従って組合員のために職務を執行します。

そのことは国や自治体でも同様で、民主主義の理念に基づく制度だと思います。憲法や法律で、私たちは主役・主人公であるとされ、政治・経済・社会に対して自由に意見を述べ直接参加するなど行動を起こすことができ、選挙権だけでなく被選挙権を行使することもできます。

しかし今の社会において、私たちはこの理念・制度を十分に使いこなせているかと問えば、やや疑問があります。近年の各種公職選挙の投票率の低さ、社会問題に対する市民の発言の多くは「愚痴」「批判」「否定」ばかりで、「他人事」のようです。もちろん、最近の企業経営者や政治家・政党、公務員などの不祥事(?)には目に余るものがあり、そう言いたくなるのも無理はないと思いますが…。それでも私たちは、当事者であることを忘れてはいないか、よく考えてみないといけないと思います。

◆「ぼくらはみんな 生きている …ミミズだって オケラだって アメンボだって…みんな みんな生きているんだ 友だちなんだ……」(「手のひらを太陽に」やなせたかし作詞・いずみたく作曲)~いい歌ですね。

最近大きい問題になった「わきまえろ」発言―。これは「○○のくせに」ということでしょう。それに対して、私はすぐにこの歌が頭に浮かびました。「○○だって」みんな生きているんだ―、と。(○○には、性や人種、特性…など何でも入ります。)

社会のさまざまな差別や偏見、生きることさえ困難にされる状況、みんな自分のことで大変にさせられている今の社会、何かが・どこかが変です。人間だけでなく他の生物・自然環境、そして地球そのものが危機です。人類文明のあり方が、 社会だけでなく、ついに地球(=この世)の存続が危うい事態にまで来てしまったのです。

◇では、どうすればいいのか? ここでは私は一言だけ述べます……「過度の依存を辞めよう」、と。

「ささえあいの社会をつくろう」と言ったではないかと言われるかも。確かに「ささえあい」社会は分業で成り立ち、 ある程度はお互い他者に「依存」することになります。老齢や障がい、経済的等々の社会的弱者は生存権・社会権として 当然ケアされるべきですが、それでもなおすべての人にはやれることがあり、相互的関係を築くことができるはずです。

私が言いたいのは、必要以上に「依存」しすぎているからそれを止めようということです。自分で判断し決めなければならないことさえも、他者に委ね任せてしまっているのが、現代社会の私たちではないかと思うのです。

「依存症」という病気の苦しみがあります。アルコール、覚せい剤、ギャンブル、スマホそしてクレプトマニア(窃盗症)など。どれも本人のみならず家族など周りの方も大変らしいです。

でも、現代社会には別の大きい「依存症」がある。それは、お金・商品です。私たちは、生活上ほとんどすべてをお金で買っている、衣食住からモノ・サービス、安全・安心そして労働力までも。石油などのエネルギーや食料などを輸入し依存している。ダムや原発、防衛装備……。そして、いろんな社会のシステム~家庭や職場、地域や国家なども他者に任せ、お任せ民主主義、観客民主主義と呼ばれるような形になっていないか?

それを改めようと考えて、まず私たち自身が「協同労働」で仕事をおこし、「地域の困り事」に応え続けてきました(新 潟日報 3/1 号)。本年度ささえあい生協は、国の委託「就職氷河期世代活躍支援事業」に選定され事業開始します。

組合員・読者の皆さん、総代、役職員の皆さん、ささえあい生協の前途、いやこの社会・今の時代そして地球の前途を、 一人ひとりが考え、行動する時が来たのです。

当生協の本年度(2021年度)予算は初めて10億円を超えます。仲間(組合員)を増やし、出資金を増やし、それを元手に皆さんと一緒にできることから始め、地域で役立つ新たなを仕事を増やしていきましょう。過度に依存しない、自立した地域にしていくために……。

(ご感想・ご意見をお寄せください:編集部)

(前号の本欄は「連載 14」でした。お詫びして訂正します。)

### ささえ愛わりの

#### 「春の訪れ」



介護事業所だより

記録的な大雪にも見舞われた今冬。ささえ愛わりのも職員が筋肉痛になりながらも雪かきを頑張りましたが追いつかない状況で大変でした。

それでも春は必ずやってきます!

ささえ愛わりのがある新潟市江南区荻曽根地区は藤五郎梅といわれる大粒で 肉厚な梅が有名で、梅畑には綺麗な梅の花が咲き乱れ春の訪れを告げてくれます



気温も上がり天候にも恵まれ たとある日、皆様と梅の花見に 出かけてきました!

なかなか外出できず、季節を感じることが難しかった ご利用者様も「きれいだね」「あったかくなったね」と 梅の花と春の陽気を楽しまれていました!

そして帰るとすぐに「今度は桜だね」「どこがいいかな」と 次の計画会議で盛り上がっていました



#### ささえ愛あわやま







ささえ愛あわやまでは3月3日にひな祭り会を行いました。

昼食は利用者様が喜ばれる顔を思い浮かべながら 1 か月も前から準備をし、"ひな祭り御膳"を用意しました。利用者様からは「心がこもっていて嬉しい、華やかで美味しい!」と大好評でした。午後からのひな祭り会ではお抹茶とお干菓子を楽しんでいただきました。



皆さん最初は少しよそ行きの顔をしながら召し上がっていましたが、その後おかわりの声も聞こえ、お抹茶を点ててみたい方と手をとりながら一緒にお抹茶を点ててみました。感想を聞くと「自分で点てたお抹茶のほうがおいしかった!」「初めてやったけど私にもできた!」など、笑顔と心が満足するあわやまのひな祭り会でした。









イベント報告

#### ささえあい農場

### 春の土づくりセミナー

3月30日にささえあい農場主催の「春の土づくりセミナー」が、黒崎市民会館を会場に開催されました。 土壌医の佐藤浩子先生をお招きして、健康野菜を育む 土づくりのお話を学びました。参加者は25名で、殆どが趣味で家庭菜園などを行っている方々です。

現代は飽食の時代と言われていますが、食の欧米化や加工食品の一般化などによって、脂質・タンパク質などは過剰に摂取するようになった一方、ビタミン・ミネラル類は不足するという事態に陥っています。日本型食生活が理想と言われていますが、実は今の野菜は50年前に比べて栄養価が半分以下になっているのだそうです。化学肥料などに代表される効率的な農業による結果、土壌がやせ細っていることが原因とのこと。

そこで、堆肥などの有機肥料を使って微生物が豊富な 土づくりの方法、野菜作りに欠かせない栄養素などに ついて詳しく教えていただきました。



土壌医の佐藤浩子先生

参加者からは「とても勉強になり来て良かったです。」 「健康は土づくりからということを学べました。」など の感想をいただきました。

未来には世界規模での人口増に伴う、慢性的な食糧不足が予測されています。家庭での生ごみを堆肥に家庭菜園やプランターで作る、おいしい野菜が今注目を浴びています。是非、一緒にやってみませんか。

お問合せ: ささえあい生協事務局 025-378-6181 行田 (ユキタ)



### 就職氷河期世代活躍支援 プラットホーム事業(新潟労働局委託)を受託しました!

昨年は落選で 2 度目の挑戦でした。1993 年から 2004 年までの 10 年ほどの間、日本経済はバブル崩壊から立ち直りを図るため企業は新卒の採用を控えました。年齢的にはおおむね 40 歳前後の人です。多くの若者が非正規雇用を強いられました。この世代の中には、希望する就職ができず、現在も不本意で不安定な仕事に就いている、無業の状態にあるなど様々な課題に直面している人がいます。

ささえあい生協は、こうした人たちの一部を、新潟市 ひきこもり相談支援センター(ひきセン)や、三条と 長岡の地域若者サポートステーション等(サポステ) の事業で支援してきました。

今回の事業は、支援の手が届かず、まだまだ埋もれている人たちに対し、ひきセンやサポステやハローワークの新事業を宣伝・広報し、これらの機関に誘導するための事業です。これまでの実績があって取れた事業です。きまま舎(就労継続支援 B型)、晴れる屋(生活困窮者支援・就労準備支援)、職業訓練(介護員養成)事業も含め、県内にはここまで網羅して就労支援事業を行っている団体は他にありません。そのことの自覚をもって、精進していきたいと思います。

(事業費880万円)

専務理事 武田貞彦



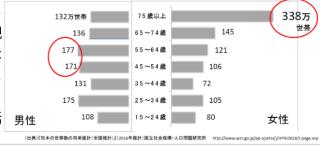
### 一人暮らし事情



最近、周囲に一人暮らしの熟年世代が多いと感じることはありませんか?

ひと昔前は当たり前だった 3 世代家族は減り、子供たちに頼らずひとり暮らしを続ける人が増えてきています。そこには価値観や意識の変化があり、それが生き方にも反映されているのではないでしょうか。特に顕著なのは 70 代以上の女性で、今後ますます増え続けると予想されています。(右表)

実際に一人暮らしをされている女性の組合員さん何人かにお話を伺いました。



2025年の単身世帯人口予測



#### Yさん(主人を亡くし一人暮らし)

大切な人を失った悲しみから立ち直れない日々が続きました。幼少期の辛い体験も蘇ってくるようになり、死を考えるまでになっていました。

きっかけがあって、サロン・ド・笑天街へ行くようになり、竹内さんに相談に乗ってもらっているうちに次第に明るさを取り戻すことができました。心機一転エレベータ付きの住宅に引っ越し、生活が楽になりました。その際も竹内さんに手伝っていただき、とても感謝しています。



#### Sさん(ご主人を4年前に見送ってから一人暮らし)

生活に目的や生きがいを持って、日々過ごすようにしています。

近所を散歩する際は、季節の移ろいを感じながら、趣味の俳句のために、気付いたことを書き留めたり、認知症 予防のために、人と話す・字を書くなどを意識しています。人との関わりはとても大切ですが、無理のない程よ い距離も大切です。趣味で続けている俳句や歌の会での、同じ目的を持った友人たちと時折お茶やランチをしま す。その際に、生活支援の情報交換なども行ったりしています。

昨年冬に肺炎で倒れた際は、回復までの間、様々なサービスを使って乗り切りました。ひとり暮らしは気楽ですが、何か起きた時のことも考えておかなければなりません。自分で出来る事は自分で、でも何もかも出来るわけではないので、助けてもらうようにしています。初めて声をあげる時は、とても勇気が必要でしたが、頼られれば快く引き受けてくださる方ばかりでした。



#### <u>笑</u>天街のイベントに参加のみなさん(全員子供は独立し夫に先立たれて、今は一人暮らし)

その日一日を充実させることが大事です。今日のやること、用事を作って動くこと。ボランティアなど社会での役割も大事。そして、運動も欠かしません。午前は筋トレを行い、一日五千歩から一万歩を目標に歩いています。食事は、不足しがちなたんぱく質を意識して摂るようにしています。

#### 一人暮らし、大切にしていること!!

人と繋がる 趣味・生きがいを大切にする 運動の習慣 食事は低栄養に気をつけ、バランスよく 助けが必要な時は勇気を出して頼る・・などがありました。今日用事をつくる=共用(きょうよう)、今日行くところをつくる=今日行く(きょういく)という言葉も教えていただきました。

特に心に残ったのは、子供の独立や夫との死別などの喪失体験を乗り越えながらも、一日一日を大切にしながら生きる姿でした。知性と柔軟さの中に、生きるヒントが溢れていました。

#### 公 告

2021 年度新総代が決定いた しました。

2月8日に総代選挙管理委員会から公告 した 2021 年度新総代 105 名が決定いた しました。

名簿は別紙にて同封させていただいて おります。総代の皆さまには、選挙管理委 員長石井隆より当選結果を発送いたしま

#### 【設立15周年記念品の同封】

日頃からささえあい生協の活動にご理解とご協力を賜り、 心より御礼申し上げます。

2021年2月24日にささえあい生協新潟が設立15周年を迎えたことを記念して、このたび組合員の皆様に『ささえあい生協新潟設立15周年記念ボールペン』を同封させていただきました。日常のひと時にお使いいただけると幸いです。

6月には記念誌が完成する予定です。

その際にはまたご報告させていただきます。



#### 理事会報告

2020年度 第5回理事会を3月27日、葡萄の木とWebで開催し、以下の議案を議決しました。

第1号議案 専務基調・常務会・本部事業報告(+理事長日誌)

第2号議案 2020年度決算見込み/新年度予算・・経常利益は予算達成

第3号議案 2021年度事業計画骨子・・4月末までに意見等をいただき、最終的に総代会議案書に反映。

第4号議案 仕事おこし推進事業部を設置する。

第5号議案 新規事業「氷河期世代活躍支援プラットホーム」事業を開始する。

第6号議案 県労福協 理事選出について・・ささえあい生協に新理事1名の要請、高見理事長を推薦。

以上の議案の提案があり、全議案は満場一致で可決。

当日は、理事 17名中 15名出席、監事3名中1名出席で理事会が成立しています。

【2020年度 事業別損益状況見込み】(※下記事業以外の他事業は本部に含んであります。)							単位:千円		
介護事業部			・受託事業	江東栄 キキキタ	(サ高住)	<del>*</del>	法人全体		
事業部	小規模多機能	通所介護	7° 11 - 7° 11 - 14	居宅介護支援	受託事業   きまま舎	良寛	本部	本八主体	
収 入(+)	698,656	31,328	43,074	3,128	121,053	79,861	21,511	95,730	1,094,341
原 価(-)	598,267	33,137	38,540	2,804	114,069	73,038	25,199	6,702	891,756
売上総利益	100,389	-1,809	4,534	324	6,984	6,823	-3,688	89,028	202,585
経 費(-)	81,131	360	2,160	0	6,288	7,046	360	68,826	166,171
営業外損益(+)	8,977	574	258	0	0	9,185	792	864	20,650
経常損益	28,235	-1,595	2,632	324	696	8,962	-3,256	21,066	57, 064

2020年度決算見込を、以下のとおり報告します。

法人全体では、

<収</th>入> 予算 1,119,174 千円実績 1,094,341 千円予算比97.8%<原</td>価> 予算 891,756 千円実績 916,874 千円予算比97.3%<経常利益> 予算 39,969 千円実績 57,064 千円予算比 142.8%となる見込みです。

一般管理費収入を抜いた実際の事業高は 928,170 千円となります。事業高は予算達成できませんでしたが、原価を圧縮することができ、経常利益は予算達成が見込まれます。決算処理により費用が増額しますので、経常利益は圧縮される予定です。

~シリーズ~

### 転倒を予防し、歩行能力を落とさないための、簡単エクササイズ!

#### 第1回:自己紹介、転倒の現実、鍛えたい筋肉

このシリーズの目的 ⇒ 健康寿命を延ばし、転倒を予防し、 より充実した生活を送るための情報の提供! 6回シリーズで お送りいたします。

新しい季節がやってきています。コロナに振り回された 1年でしたが、これからは、自分に合った生活のリズムを確立して、楽しくやっていきたいものです。自己紹介に書きましたが、地域でエクササイズを実施しています。健康に関する情報提供を行っていきますので、是非参考にしてください!

#### 執筆者紹介

高橋一栄 (たかはし かずえい) 1944年 (加茂市生まれ)

ささえあいコミュニティ生活協同組合新潟 組合員 「かず&トマ」ヴォーカル(サロン・ド・笑天街 出演中)

出身大学: 新潟大学博士課程修了 医学博士 専攻分野: 高齢者医療 運動学(スキー・サッカー)

競技歴:アルベンスキー国民体育大会10回出場(入賞4回)

サッカー国民体育大会4回出場

現在もシニアサッカー全国大会 6年連続出場

役 職:新潟県スキー連盟 副会長、NPO 法人貯筋運動研究会 会長 社会貢献:新潟県健康対策課等行政・医療機関・介護施設・各種講習会講師

前 職:新潟医療福祉大学健康スポーツ学部 教授 現 職:至誠館大学(山口県萩市)東京校 教授

#### Q1:高齢者の転倒や骨折は、年間どのくらい起きているのでしょうか?

じつは、私たちが想像しているよりも、はるかに多い転倒や骨折が起きています。日本で年間に大腿骨頸部骨折(大腿骨の付け根の骨折)が17万件を超えて起きています。

3分に1件は起きていることになります。その原因の多くは、筋肉が衰えていくことにあります。とくにショックなのは、その1/10の人たち、約1万7千人が、骨折後ケアを受けていても、1年以内に亡くなってしまうという現実です。健康寿命を延ばし、充実した生活を送るためには、筋力の維持は欠かせません。



「家庭の医学」17.7.25 5ch

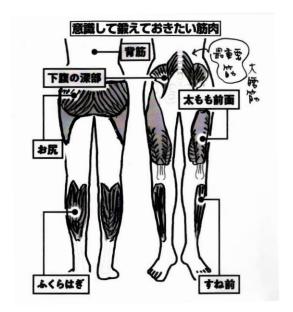
#### Q2:筋肉は全身にどのくらいの数があり、何歳くらいから落ちていくのでしょうか?

全身には骨格筋といわれる筋肉が 400 あるといわれています。そして、大切なことなのですが、上半身と下半身の筋肉の割合は、腰から上は 30%、腰から下が 70%と腰から下がはるかに多くなっています。そして 40歳前後から、筋肉は急激に落ちていくことが知られています。

#### Q3:転倒を予防し、歩く能力を落とさないために大切な筋肉とは?

右の図を見てほしいのですが、70%ある下肢の筋肉のなかでも、 前面の三つの筋肉(前脛骨筋、大腿四頭筋、大腰筋)、そして後面 の二つの筋肉(大臀筋、下腿三頭筋)が大切だといわれています。 これまでも大腿四頭筋や下腿三頭筋は、歩くために重要な筋群だと いわれてきました。

それに加えて最近では、脛の前の筋肉(前脛骨筋)、さらにわたしの研究分野である大腰筋(骨盤内のインナーマッスル)が、転倒予防や歩行能力を落とさないために、とても重要であることがわかってきました。特に大腰筋についてはインナーマッスルであり、歩くなどの有酸素運動だけでは、その衰えを防止することは困難だといわれています。大腰筋については、次回詳しく説明します。





#### 「市民ふれあい文化祭」盛況のうちに終了

サロン・ド・笑天街の 10 周年とささえあい生協の 15 周年を祝って、2 月 23 日に新潟市民プラザホールを会場に市民「ふれあい文化祭」が催され、参加者 165 人にて盛況のうちに終了しました。

コロナ禍の中、入口での検温・健康チェック・座席は1席づつ開けての開催でした。一緒に歌っていただくことは出来ませんでしたが、多彩なアーティストの皆さんの歌や演奏・お笑い・健康体操などに、惜しみない拍手が送られました。

参加された皆さんには、久しぶりのコンサートに楽しい時間を堪能していただくことが出来ました。

ささえあいコミュニティ生活協同組合新潟 中央区事務所 🧳

◆ 駅南地域のコミュニティサロン ◆

### サロン・ド・笑天街

4月

イベントカレンダー

〒950-0912

新潟市中央区南笹口1-1-38 コーブオリンピア笹口1階105号 Tel:090-4591-3826(竹内)



1ペントルレンダー		Tel:090-4591-38		※ 駐車場は近所の有料(P)をご利用ください。		
日	月	火	水	木	金	±
				1	2 映画の友 グレンミラー物語 13:30~16:30 ¥500(茶菓付)	3
4	5 中国、二胡 レッスン会 新潟二胡らく会	6 昭和ロマン歌謡 歌声喫茶 笑SHOWバンド 13:30~15:30 ¥500(茶菓付)	7	8 青木 裕子 うたごえサロン 13:30~15:30 ¥700 (茶菓付)	9 朗読サロン 「こもれび」 10:00~12:00	10 歌声喫茶 カズミン・ ドットコム 13:30~15:30 ¥700 (茶菓付)
11	12	13	14 シネマクラシック 「グリーンブック」 2018年 アメリカ 13:30~ ¥500 (茶菓付)	15	16 みんなで語ろう 楽 しい食事会 《ハンバーグ》 12:00~ ¥500	17 藤田 実 と 抒情歌を歌う 13:30~15:30 ¥700
18	19	20 昭和ポッ <b>ネス</b> ハワイアンバンド アロハメイツ	21 104回 笑天寄席 三流亭楽々 他 13:30~15:30 ¥1,000円 (茶菓付)	22	23 朗読サロン 「こもれび」 10:00~12:00	24 「かず&トマ」 歌&ギター と貯筋運動 13:30~15:30 ¥500(茶菓付)
25	26	27	28 青木 昌己 ピアノとトークで 綴るポピュラー ミュージック 13:30~15:30 ¥700 (茶菓付)	29	30	

### 組合員の皆さんからのお便り常⇔★

#### 先号の T さんへエール

◆会報79号お便りの西区Tさんはお母様と2ヵ月もお会いできていないとのことですが、お辛くお寂しいこととお察しいたします。私の妻はある施設に入所していますが、昨年1月14日からインフルエンザ対応に続いてコロナ対応でなんと1年以上も面会禁止が続いています。Tさんと同様我慢の毎日です。明けない夜はないことを信じて…。

(西区 M さん)

MさんからTさんへの温かな励まし、ほろりとさせられました。

#### 気になっています、介護保険サービス

- ◆4~5Pの介護の費用、入所サービス&まとめコラムが大変 参考になりました。いつお世話になるかの年齢になったので ありがとうございました。(中央区 Sさん)
- ◆介護の費用 入所サービス&まとめがわかりやすく参考になりました。特にモデルケースが勉強になりました。実母は実家の兄が手続きしてくれているので、実際いくらかかっているのか不明ですが、ケース 1~4 がわかりやすかったです。(西区 Tさん)
- ◆組合員さんに会報を読んでもらうためにも、内容がとてもよいと思いました。テレビ CM 見てますね。入所サービスは特によいと思います。いずれお世話になるかもしれない時の参考になります。(西区 Yさん)

やはり気になるのは費用。想像以上にかかりますねえ。

#### 久々の母子水入らず

◆92才の義母としばらく同居します。夫婦ともどもお世話が 出来る事に感謝しつつ、私は義母と主人のほのぼのした会話 を楽しんでいます。72才の息子(夫)は母親に対して愛情を 持って接しています。この気持ちが続く事を願うばかりです。 (東区 Yさん)

高齢親との同居の選択。ご主人が愛情深い方で良いですね。

#### ペットと涙の別れ・・。

◆先日私達家族のアイドル・ヒーローだった愛犬が亡くなり 悲しみの涙があふれました。しばらくはペットロスの感情で す。(東区 Kさん)

私もペットを亡くした時は、しばらく立ち直れませんでした。

#### ペットと涙の別れ・・その2。

◆先日は我が家の猫を保護センターまで竹内さんに送っていただき有難うございました。泣く程つらい別れでしたが、病気のせいで仕方ありませんでした。又、低料金で受けて下さり、大変有難うございました。(中央区 Tさん)

このうえなく辛い決断、心中お察しいたします。

#### フードバンク、コロナで困窮する人が急増

◆フードバンクに協力したいと思っていました。振込票が同封されていてよかったです。(西区 Hさん)

コロナでひっ迫しています。温かいご寄付ありがとうございます!

#### 市民ふれあい文化祭、無事終えました

- ◆サロン・ド・笑天街設立 10 周年おめでとうございます。2月23日市民ふれあい文化祭楽しみにして居ります。 (西区 Yさん)
- ◆2/23 市民ふれあい文化祭、久しぶりに多くの元気な人達と出会い楽しみました。(中央区 B さん)

ふれあい文化祭、盛り上がりました。コロナの中、様々な配慮を重ねての開催でした。

#### 忘れられない年初めの豪雪

◆今年の大雪、毎日が大変でした。昔は空地も多く雪をすてる場所があった。近年は空地もなく雪の始末が大変でした。

(東区 M さん)

本当に大変でしたね。冬前に除雪特集を掲載したいと思います。

#### 皆さんから届いたエール

◆会報ありがとうございます。パズルも楽しみにして居ります。今は先の見えないコロナウィルス、ワクチンの先延ばしに不安な此の頃です。そんな中いつも気を使って、皆さん笑顔にしてくださる"あいの山"の職員さんありがとうございます。(両津市 Kさん)

佐渡市のあいの山、早く行き来できるようになりたいです。

◆いつも、感心するやら、共感するやら、笑ってしまうやらで、楽しく会報を読ませていただいています。今回のクロスワード挑戦は私の番でした。交互に夫と回答を競いあっています。最近、家のことでささえあいさんに相談することがたび重なりましたが、温かくこまやかな対応で本当に助かっています。まさに行政では行えない"かゆいところに手が届く"対応です。今後ともよろしくお願い致します。

(中央区 M さん)

#### 行政の手の届かないところに手をが届く・・目指したい姿です。

- ◆会報いつも楽しみに読ませてもらいありがとうございます。 (中央区 Sさん)
- ◆会報たのしみにしております。(東区 A さん)
- ◆毎月会報をとどけてくれてありがとうございます。(北区 Kさん)
- ◆いつもありがとうございます。(東区 Sさん) 長いお便りも、短い一言もみんなうれしいです。

⇒次ページへ続く

#### 落語家さんが同級生だった!

◆いつも真っ先にクロスワードパズルのページを開きます。 笑天街のイベント紹介の落語家の楽々さんが小中の同級生だ と、口演を聞いて気付きました。いろいろなイベントに参加 したいと思います。(北区 Aさん)

楽々さんがまさかの同級生!よく気付きましたね。

#### クロスワードパズル景品の使い道

◆組合員の皆様からのお便り充実しクロスワードパズルも大人気何よりです。私も脳トレと新潟県の知識を得る楽しみで毎回挑戦しています。今回、妹の誕生日に商品図書券3回分で料理研究家で栄養士の村上祥子さんの「78歳のひとり暮らし」の本をプレゼントしました。3食ちゃんと食べてすてきなことをする!電子レンジで1人分を作るマグカップ料理、蛋白質常備菜、高齢者になったら低栄養注意、その他おすすめの知恵が満載です。(東区 Sさん)

#### 「78歳のひとり暮らし」ぜひ会報に取り上げさせてください!

- ◆図書券は孫の絵本代となります。孫もまたね、ありがとうと言ってくれます。今年もよろしくお願いします。 (東区 ○さん) お孫さんの絵本代に。
- ◆毎回、クイズの解答を子供達と考えています。毎回、大人も子供もいっしょに考えて楽しめる問題で楽しみにしています。商品が届いてからは好きな本を購入しました。ありがとうございました。(西区 Mさん)

#### すぐに好きな本を購入。



清津峡トンネルの絶景スポット(十日町 HP より)

#### 先号のこたえ、清津峡

- ◆先回の「竜ヶ窪」に続き青春の1ページです。(落石事故前) 自然美豊かな渓谷をこの短足が少しビビリながら、良一く歩きました。素晴らしい紅葉と、清流をおかずに梅干しのおっきいおにぎりをパクつきました(おいしかったでーす!)もうすぐ桜も咲きます。コロナを共存し外歩きを楽しみましょう。フレイルにならない様に筋力温存でね。ご同輩の皆様方・・・。(中央区 Hさん)
- ◆清津峡、行ったことあります。手前にある日帰り温泉のお湯もとってもよかったです。次号も楽しみにしてまーす!(東区 ○さん)
- ◆子供が小さいころ、よく行きました。(東区 S さん)
- ◆今年の清津峡あたりは雪にうもれていますよね!夏に渓谷トンネルに入ると涼しくて良いんですよね!又、行ってみたい! (東区 Nさん)
- ◆柱状節理や紅葉もさることながら温泉の湯質も誇っていいと思います。パズルは89歳の父が毎号楽しみに取り組んでいます。図書券で本を買うのが楽しみのようです。

(西区 N野恵子さん)

- ◆今年の清津峡あたりは雪にうもれていますよね!夏に渓谷トンネルに入ると涼しくて良いんですよね!又、行ってみたい! (東区 中野敬子さん)
- ◆まだ行ったことがないので、今年(?)行けたらいいなあ ~と思っています。コロナの見通しがつくといいのですが、 予防を心がけた生活をしていこうと思います。

(中央区 Bさん)

あの地形を柱状節理と言うのですね!マグマが急速に冷え固まりできた景観、必見です。

#### 間違いあり

◆解答要領ではできたら5文字の言葉を、ささえあい生協事 務局までお送りくださいとなっておりますが、私はおかしい と思います。いかがでしょうか?(東区 Iさん)

まずいですね。間違ってしまいすみませんでした。

嬉しいことに、寄せられる投稿が増え、スペースを広げました。 このページが一番楽しみですと言ってくださる方も! お便りどんどんお寄せください!



#### 「柿倶楽部|剪定 第2弾

3月5日まだ寒さは感じられたものの、柿農園には早春の気配が漂い始めていました。12月の剪定後、諸橋部長が度々手を入れて下さっていたお陰もあり、枝がすっきり整い見違えるようになりました。全員で下草刈りも行い、冬の手入れは一段落です。次回は、5~6月の摘蕾作業になります。



樹形もすっきり、見違えました

1	2 =	3			4	5
あ	_ C	は	<		ば	ば
	6			7		
	رأ	ま		お	h	ち
8		9	10			
131		な	ま	は	げ	
11	12		13 ぐ			1 <u>4</u>
た	5		<"	じ		
15 つ		16		1 <del>7</del>	18	
2	う	ち		8	わ	み
19			20		21	
が	h	り	き		6	ね
22 න			23 ひ	F		
め	تے		ひ	よ	う	C

#### 第79号の解答は左です。

解答は、き、う、つ、き、よ、よとなり、並べ替えて、正解「きよつきょう」=清津峡となります。正解者は、次の 52 名の方々です。

赤城敬子様 阿部信子様 荒川恵様 安澤美和子様 五十嵐柾男様 今山紀行様 大塚肇様 大野忍様 大野好子様 小川悦子様 小野二美様 笠原三枝子様 神田富一郎様 北川ヤエ子様 木村啓子様 黒川厚様 小林栄子様 小林二江様 坂上かほる様 坂上里子様 桜川順子様 里村恵美子様 沢野勇様 志田洋子様 鈴木靖子様 曽川正明様 高山キヨ子様 田辺奈々子様 種村和子様 田村久雄様 中川清様 中澤節子様 中島芳江様 中野郁子様 中野恵子様 早川登美子様 坂内路子様 広瀬清子様 前田フサエ様 溝口利美子様 宮尾洸様 武藤千鶴様 村松博様 諸橋文子様 家内智恵子様 柳浩子様 山川奈保子様 山田サチ子様 山田陽子様 山本暢子様 吉岡久美子様 渡辺恵里子様

おめでとうございます。後日賞品を郵送致します。

### 第80号クロスワードパズル

#### タテのカギ

- 2. 内臓の疾患を扱う臨床医学の一部門のことです。
- 3. 弥彦山と並び新潟県を代表する山であり、越後富士の異名を持つ山の名前です。
- 映画等で知られているアメリカの 児童文学は○○の魔法使いです。
- 5. 注口 (つぎくち) が付いた金属製 の片手鍋のこと
- 線のはしに当たりはずれなどを書き、はしご状にして隠す、くじのことです。
- 8. 青森県、岩手県、宮城県にまたが る海岸とその内陸部の北上山地を 指す地域名
- 9. 金銀糸の他、金属箔を施した糸、またはそれらの糸を織り込んだ織物をいいます。
- 11.どんな人にも、それにふさわしい 伴侶があることのたとえで、「○○ ○○に綴じ蓋」
- 13.キャビネットをこう言います。
- 16.今注目されている仕事のやりかた は、○○ワーク
- 17.口の中にあり味覚を感じます。

	2	3				5
	6			7		
8			9			
		10			11	
12	13			14		
15			16			17
	18				19	

解答を記入し終わりましたら、二重枠の言葉を並び替え一つの言葉にしてください。その言葉をお送り下さい。

ヒント:阿賀野川水系のこの川に造られたダムは貯水量6億tを超え、高さは日本一を誇ります。日本屈指の巨大人造湖で、昭和35年に電源開発(株)により完成しました。日本紅葉の名所100選に選ばれている新潟屈指の紅葉スポットでもあります。

#### ヨコのカギ

- 1. 白根市が新潟市と合併してできた区の名前は。
- 4. 水を熱したものは
- 6. 四国の愛媛県中央にある市の名前です。
- 7. これを題材とした小説に「赤いダイヤ」があります。
- 8. 人の好意を曲解して、逆に恨むこと。
- 10.昔は、米をこれに入れて出荷・保管・運搬していました。
- 12.佐渡や粟島など北海道・本州・四国・九州を除く島をこういいます。
- 14.この市にあった海軍工廠で世界最大の戦艦大和などが建造されました。
- 15.細長い円筒形で中が空洞になっているものです。
- 16.マジシャンを日本語では?
- 18.名誉をきずつけられること をこういいます。
- 19. 隙間なく物が並んでいること。一面に広がっていること。また、そのさま。

#### 解答の方法は、同封の返信用はがき、メール、FAX いずれも OK です。

- 一解答要領 できた6文字の言葉をささえあい生協事務局までお送りください。事務局の宛先は、〒950-2026 新潟市西区小針南台3-16 です。
- ●住所、氏名ならびに
  本誌へのご意見・ご要望や近況などもお聞かせ下さい。クイズの解答のみでもOK。
- ●また、本誌に掲載する皆様の投稿記事や原稿を募集しています。ご遠慮なくお送りください。
- ◆パズルの締め切りは2021年5月末日。
  ◆正解は6月号(81号)にて発表します。

### 行ってきました!「組合員お楽しみ会」



3月6日咲花温泉望川閣にて、17名の方に参加いただき「組合員お楽しみ会」を行いました。

まず最初に、湯守の小林さんのお話を伺いました。咲花温泉の話や、温泉成分・効能、健康効果を高める入浴法など勉強になりました。望川閣のお湯は温度によって乳白色から若竹色に変化します。温度毎に色



が異なる三色の浴槽で、各々が自分のペースでゆっくりと入浴を楽しみました。昼食に懐石弁当・飲み物をいただき、ビンゴ大会なども行いました。

感染対策を行いながらの会でしたが、参加者同士は打ち解け終始和やかな雰囲気での会となりました。「とても楽しかった」「温泉がよかった」「また参加したい」という感想をいただき、コロナ疲れを癒し、リフレッシュする機会となりました。

## ささえあい生協 15 周年が 新潟日報に取り上げられました。

#### 職員互助会より

2月の互助会の給付金支給状況は、以下のとおりです。

2021年2月中給付金支給者

田慰金日息金日息金日息を

3月1日の新潟日報朝刊にささえ あい生協が15周年を迎えたことが紹 介されました。地域の困り事に臨機応 変に対応する事業のあり方や、働く人 の主体性を重視した働き方などを取 り上げていただきました。

とても好意的な表現に、掲載内容に 恥じぬよう頑張りたいと思います。



#### 編集後記

●今回 5Pで「女性熟年一人暮らし」を取り上げました。最近、周りに多いなあと実感していたからです。インタビューさせていただいた方達の、様々な言葉がとても印象的でした。

失っていくものに固執せず、人とのかかわりを大切にし、日々を慈しむ人生観に触れて、本当の成熟とは何かを教えていただきました。歳を重ねることは素敵なことですね。

●当生協もCMを打ったり新聞に取り上げられるなど、露出を試みました。それ以上に、マスコミに登場したのは理事の根本久美子さんでした。自身は震災で福島から避難、NPOを設立し新潟での避難者の支援活動を続けてきました。先日は東電に不祥事の原因究明の申し入れを行い、大きくTV・新聞で取り上げられました。

次回はその根本さんに、いろいろ話をお聞きしたいと思います。

●シリーズ・エクササイズも始まりました。4月号から徐々に会報をリニューアル中です。(不器用ゆえ一気にはできません。)

少しの間、見辛いかもしれません がご辛抱を。

組織状況 2021/1/31				
組合員数	1,558 人			
出資口数	26,809 □			
出資金額	134,045 千円			