

よくする会だより

第59号

2017年 1月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）

「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

＊＊＊ 総会のお知らせ ＊＊＊

＊＊＊ 第15回定期総会 ＊＊＊

今年度の総会は下記の通り行います。

日時：2017年5月27日（土） 午後2:00～4:00

場所：つどいの家「はむろ」 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420 FAX 072-696-8439

総会議案 2016年度活動報告・決算報告・会計監査報告

2017年度活動方針案・予算案・その他

理事・監事の改選

＊＊＊ 3月行事のお知らせ ＊＊＊

初めてのお出かけ

今年度最後の行事は、初めてのお出かけ計画を立てました！！

日時：2017年3月26日（日）

行き先：枚方宿鍵屋資料館 〒573-0057 枚方市堤町10-27
(京阪枚方公園駅西へ徒歩5分)

昼食に「ひな御膳」をいただき、有形文化財に指定された建物や、

この時期だけの、和紙できただけお雛様や「鍵屋」収蔵のお雛様を見学します。

集合場所：JR高槻駅改札前

集合時間：午前10時30分（11時06分発の京阪バス乗車予定）

費用：約3,000円

*詳細は同封の別紙をご覧下さい

* * * よくする会祭りに参加して * * *

くつな
忽那友子さん

去る11月26日「よくする会祭り」に今年も参加させていただき、楽しい時を過ごす事ができました。

毎度おなじみの「まるちゃん」の司会でマンドリン演奏の「ちょこホット」さんの紹介から始まりました。彼女の司会にいつも感心していたのですが、ホームページのブログまるちゃんの「みんないらっしゃーい」を拝見して納得しました。まるちゃんは「はむろ」の貴重な芸人さんなんですね。これからもますます芸を磨いてみんなを楽しませてくださいね。



マンドリン演奏は懐かしい曲や楽しい曲の数々を、時には一緒に口ずさみながら堪能しました。途中曲数当てのクイズもあり、私は一曲多い答えになってちょっとくやしい思いもしました。マンドラという珍しい楽器を今回初めて知りました。その温かい中低音の音色はとても心地良かったです。

演奏会の後は、いよいよお楽しみのランチバイキングでした。お寿司、豚汁、サラダ、はむろ名物「うどんギョーザ」。みんなとってもおいしかったですが、何といっても初めていただいた「うどんギョーザ」は、私の想像を見事に裏切ってとってもとっても美味しかったです。我が故郷今治のソウルフード「焼豚玉子飯」は各地のB-1グランプリに優勝や入賞を果たしているのですが、それに比べても遜色ないおいしさに思いました。

高槻のソウルフード「うどんギョーザ」も一度B-1グランプリに挑戦してみたいのですね。おいしい食事の後のコーヒータイム、おしゃべりも花を咲かせて本当に楽しいひとときでした。



今回の催しの冒頭に、山本代表さんが読まれた辻光文さんの「つどいの家設立の思い」の素晴らしい内容にはとても感銘を受けました。もう一度見たいと思いホームページを探しましたが見つかりませんでした。ぜひ多くの方々に読んでいただける様にホームページに載せていただければと思います。（かけの声…ホームページの20周年のところにのっています。）

スタッフの皆様本当にお世話になりました。目くばり、気くばりの行き届いた素晴らしいおもてなしに感謝申し上げます。

* * * これから医療や介護はどうなっていくのか * * *

介護保険制度も創設から16年を経て、当初の予想に高齢化や重度化が追いつかなくなっていることは皆様も良くご存知のことだと思います。

昨今、軽度者（要支援1・2程度の方）の利用が制限されるという話や、本人の負担額が一律1割であったのが、年金額等が現役並みにある人は2割、ひいては3割の人まで・・・と厳しいはなしも聞かれています。

高槻市も平成29年4月から段階的に実施し、平成30年3月をめどに、体制の整備を完了することになってはいるものの、まだまだ私達がよく分からぬことのほうが多いような状況です。

地域包括ケアシステムの構築と銘打って、医療も介護も自分たちの住んでいる地域でやりくりできるような制度を目指してはいるものの、実際できるのかどうか不安の材料はいっぱいです。

医療費が4兆円を越えてなお増え続けるなかで、病院は採算のとれない患者の入院期間をできるだけ短くして、退院してもらおうという方向があります。実際退院はしたけれど、まだまだ体調もすぐれず手厚い介護が必要な人たちを介護保険で支えていこうという大きな流れがあります。主に重度な方たちに介護保険を使う必要にせまられるから、軽度な人にまで使う費用は残ってこないことになってしまいます。軽度の人は地域で助け合ってやっていただけないでしょうか？というのが現状の方向性です。

そんな中、私たちNPO法人「高槻の高齢社会をよくする会」としても。会員の皆さんと一緒にどうしたらよいのかを考える時期にきています。

2月に学習会をと考えていましたが、もう少し高槻市の方向も見えてからが適当かと思っています。来年度の行事として企画しますので、一緒に学び合いましょう。

* * * ありんこの会より * * *

「ありんこの会」の活動は、介護保険が軽度のサービスを除外しはじめている今、大切な役割を持っています。利用している人と支援している人、両方の感想をお知らせします。

「利用者の立場から」

J.Aさん

母子二代ありんこ様にお世話になり、感謝の念を先々お伝えしておかないと、私も死ぬわけにはいかない。母も安心して修行に励む事ができないかも。母の事だから冗談で周りの人を煙に巻いて、なんとか成仏しているか？三回忌も終え忘れかけていたのですが、週一回のお風呂をいつも楽しみにしておりました。何かの不都合で私が入浴させたとき「あんたは愛がないから、バケツで植木に水をやるような仕方やから、耳に水が入った、息ができない」とか文句たらたら・・・。数えきれない程お世話様になりました。ありがとうございます。（影の声：お母様の入浴は実はありんこの会ではなく、はむろの訪問介護のサービスだったのです）

私も、植木の剪定、お買い物、病院の付き添い等お願いして心よく引き受けてくださり、どんなに心丈夫な事でしょう。これからもよろしくお願ひいたします。

ますます高齢社会に突入していくますが、ありんこ様と強い絆で結ばれているので安心です。私の一人よがりの考えかもしれません、よろしくお願ひいたします。

スタッフの皆様お身体にお気を付けて、良いお年をお迎え下さいませ。感謝の気持ちを添えて。

「支援者の立場から」

戎脇美奈子さん

年を重ねると、ささいなことでもできなくなることが、多々あると思われます。そんな時に少しでもお役にたてればと思い、「ありんこの会」の支援者として登録させていただきました。今までお家の掃除、かたづけ、ズボンのすそ直し等お手伝いさせていただきました。私自身も70才を過ぎこれからお世話になることを考えると、出来る時に出来ることをしようと思っています。「困ったなあ」と感じたら、まず「ありんこの会」にご相談下さい。

三波さんちの今夜のヘルシーメニュー



ハッシュドブラウンポテト

| | | |
|-------|------|---------------------------|
| ジャガイモ | 3個 | よく水洗いし、皮つきのまま 乱切りにする |
| 玉ねぎ | 1個 | 荒みじん切り |
| 卵 | 1人1個 | 半熟の目玉焼きにする サラダ油、塩、コショウ |

- ① フライパンにサラダ油大1を熱して、ジャガイモを全体に焼き色をつけるように、弱火で10分ほどじっくりと炒める。ふたをして火を通す。
- ② ジャガイモを取り出して、玉ねぎを入れ、茶色に色づくまで炒める。
- ③ ジャガイモを②に戻して炒め合わせ、塩コショウで調味する。
- ④ 器に盛り、目玉焼きをのせる（目玉焼きをくずし、からめながら頂きます。）

葱あん豆腐

| | | |
|--------------------------------------------|-----|-------------|
| 絹ごし豆腐 | 1丁 | 1丁を10~12に切る |
| ツナ缶 | 小1缶 | 油を切っておく |
| あん（出し汁2カップ、酒大1、塩小1、みりん大2、醤油大3 水溶き片栗粉適量） | | |

| | | |
|----|------|-------|
| 青葱 | 3~4本 | 小口切り |
| 生姜 | 1片 | すりおろす |



- ① 鍋にあんの片栗粉以外の材料を合わせ、一煮立ちさせる
- ② ツナ缶を①に加える
- ③ 豆腐も②に加え、弱火で5分煮る
- ④ 器に豆腐を盛り、残った煮汁に青葱と生姜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐にたっぷりかけて頂きます。

