

# 東京高齢協 ニュース

2021年9・10月号 NO.187

URL [www.t-koureiyou.or.jp](http://www.t-koureiyou.or.jp)  
E-mail [info@t-koureiyou.or.jp](mailto:info@t-koureiyou.or.jp)

Pick Up

- 総代選挙公示
- 東京五輪の思い出
- フレイル予防

## 総代選挙公示

令和 3年9月27日  
生活協同組合・東京高齢協  
第24期 選挙管理委員会  
委員長 鈴木 多寿子

定款第54条および総代選挙規約にもとづき第24期(令和3年10月1日～令和4年9月30日)総代選挙を下記のとおり行ないます。

総代に立候補される方は本部事務所および各事業所に備え付けの立候補届用紙に記入の上、選挙管理人に期間内に提出してください。

### 記

- ①選挙人名簿および総代選挙規約は本部事務所および各事業所に備えてあります。
- ②選挙区および定数は理事会で別表のとおり決めました。
- ③日程
  - ・立候補の受付：令和3年10月4日(月)～令和3年10月18日(月)17:00迄
  - ・投票日と会場：令和3年10月25日(月)10:00～17:00 各選挙区
- ④立候補手続き
  - ・本部事務所および各事業所に備え付けの立候補届用紙に記入して選挙管理人に提出してください。
- ⑤選挙管理人は別表のとおり理事長が任命しました。
- ⑥当選の公示
  - ・本人通知と合わせて、本部事務所および各事業所に公示し、組合ホームページおよび東京高齢協ニュースで広報します。

総代選挙区分		(定数 110人)	
選挙区定数	地域	該当事業所	選挙管理人
第1選挙区 37人	豊島、荒川、北、板橋、練馬、足立 葛飾	東京高齢協本部 東京こうれいきょう 足立のぞみ 東京高齢協 ふじみ いきがいデイサービスひなた	鈴木 正史
第2選挙区 32人	千代田、中央、港、新宿、文京 台東、墨田、江東、品川、目黒 大田、世田谷、渋谷、中野、杉並 江戸川	世田谷青い空	近藤 美由紀
第3選挙区 41人	八王子、立川、武蔵野、三鷹 青梅、府中、昭島、調布、町田 小金井、小平、日野、東村山 国分寺、国立、西東京、福生、狛江 東大和、清瀬、東久留米、武蔵村山 多摩、稲城、羽村、西多摩	国立ふぁみり～・さぽ～と 町田地域センター	鈴木 順弥

### 東京高齢協の介護福祉事業所

生活協同組合・東京高齢協	03-5904-9011
東京こうれいきょう	03-5904-9011
東京高齢協 のぞみ	03-3886-3200
東京高齢協 世田谷訪問介護青い空	03-5426-6831
東京高齢協 ふじみ	03-6905-7858
東京高齢協 国立地域センター ふぁみり〜・さぼ〜と	042-577-0399
東京高齢協 町田地域センター	042-789-5303

### 東京高齢協指定管理者受託施設

信濃町シニア活動館	03-5369-6737
上落合地域交流館	03-3360-1414
山吹町地域交流館	03-3269-6189
新宿地域交流館	03-3341-8955
中落合地域交流館	03-3952-7163
高野台敬老館	03-3996-5135
いきがいデイサービス ひなた	03-3577-2800

### 入会案内

生活協同組合・東京高齢協は「最期まで自分らしく輝いて生きたい」の思いを実現する、ささえあいの協同組合です。

ぜひ東京高齢協の活動と一緒に参加しませんか？ 本部にご連絡ください！

- ① 所定の加入申込書に必要事項を記入してご提出ください。
- ② 出資金（1000円/1口）を1口以上お預けいただきます。

### ためして脳トレ<答え>

- ①猪肉 ②米
- ③水菜 ④馬肉
- ⑤ふぐ ⑥羊肉
- ⑦はたはた
- ⑧しゃけ



### 地域・活動グループからのお知らせ

ふじみサロン	03-6905-7858	★10月中止	板橋区富士見町39-9 ウエキビル
サロン木曾の里	042-789-5303	★10月中止	町田市本町田2507-7ハ-14
おひさまサロン	03-5904-9011(本部)	★10月中止	四谷三栄町14-5名倉堂ビル
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	★10月中止	世田谷青い空の隣
いよよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(本部)	★10月中止	
版の会	03-5904-9011(本部)	お問い合わせください	
練馬かんらん	03-3999-3343(浜川)	お問い合わせください	
自分史講座・朗読	080-9380-1204(佐藤)	お問い合わせください	

### 編集後記

東京高齢協は生協法人となって22年が過ぎた。そもそも組織とは、どういうものなのか？定義はなかなか難しいようだが、「二人以上で何かをやっていこうとする人たちが」、共通目的・貢献意欲・意思疎通の3要件を満たして活動する集団という考えもある。そして組織が抱える問題はこの3要件の機能不全によることが多いと言われる。

私たちの組織も事業所の目的が明確でなく何を達成すればよいのかわからない、複数の事業所で力を合わせて目標を達成しようとする意欲がない、本部と事業所のコミュニケーションがうまく取れずに業務の不効率が生じているなどの機能不全が散見される。第24期は、これらの機能不全を一つ一つ解消していかなければならない。

### 東京高齢協ニュース

2021年9~10月号

9月25日発行(通算187号)

生活協同組合・東京高齢協  
理事長：田尻 孝二

〒170-0005 豊島区南大塚 3-43-12

Tel 03(5904)9011

FAX 03(5904)9012

Mail info@t-kourekyou.or.jp

URL http://t-kourekyou.or.jp/

# SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を知ろう！

## 第3回・「LINE」を安全に使うために！

LINEは便利なアプリですが、思わぬトラブルが発生してしまう場合もあります。

安全に使うため設定（設定の変更）を行いましょう。

### ① アプリからの情報アクセスを拒否する

プロフィール情報の流出を防ぐために ホーム画面 → プライバシー管理

→ アプリからの情報アクセス

→ お互いに友だちの場合は許可あるいは、拒否を選択



### ② QRコードの更新

登録時に使用したQRコードは使いまわしせずその都度更新しましょう。

人型アイコン  → QRコード → マイQRコード → 再読み込みマーク  をタップ → OK

### ③ 友だち以外のメッセージ受信の拒否

自分は友だち登録していなくても、相手が登録している場合一方的にメッセージが届く場合があります。

悪徳業者や詐欺業者などから届かないように拒否設定をしましょう。ホーム画面 → 設定 → プライバシー管理 → 「メッセージ受信拒否」に  を入れます。

### ④ Letter Sealing

メッセージのやり取りを暗号化してトーク内容の流失などを防ぐ機能です。メッセージのやり取りでは相手も設定していないと無効になってしまいます。最初の設定ではオンになっていますが、一応確認してみましょう。確認はプライバシー管理からできます。

上落合地域交流館 宮下小織

## ためして脳トレ

次の名物料理に関連するものを選び○で囲んで下さい。

- ① 「ぼたん鍋」といえば？ (猪肉・馬肉・鹿肉)
- ② 「きりたんぽ」といえば？ (米・小麦・そば粉)
- ③ 「はりはり鍋」といえば？ (三つ葉・ほうれん草・水菜)
- ④ 「さくら鍋」といえば？ (猪肉・馬肉・鹿肉)
- ⑤ 「てっちり」といえば？ (あんこう・ふぐ・たら)
- ⑥ 「ジンギスカン」といえば？ (熊肉・羊肉・山羊肉)
- ⑦ 「しよつつる鍋」といえば？ (ししゃも・はたはた・きす)
- ⑧ 「石狩鍋」といえば？ (ぶり・はまち・しゃけ)

答えはウラページへ

# 総代立候補のお願い



私たち生活協同組合・東京高齢協は、任意団体から出発し平成 11 年 3 月に東京都から法人認可を受けて生協となりました。

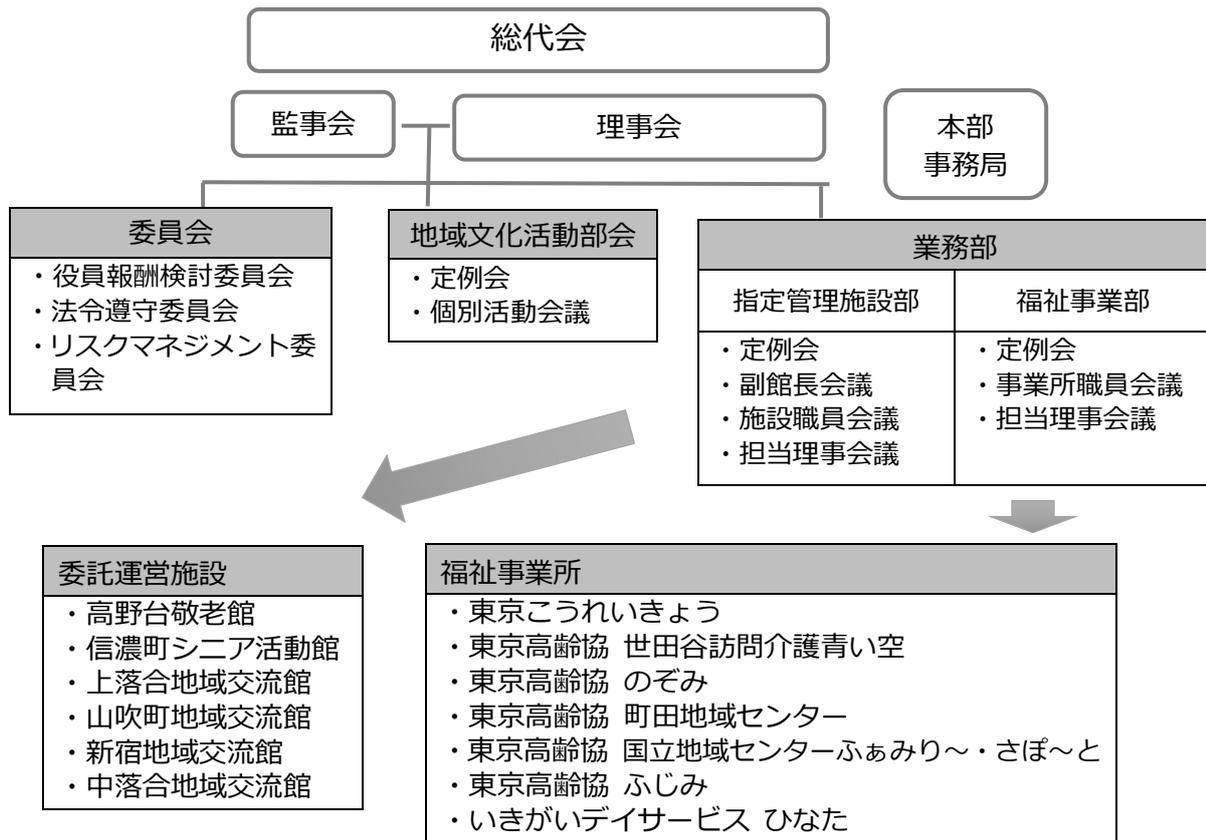
定款は組合運営の憲法にあたります。その中で組合の目的と事業は次のように定められています。

第 1 条（目的） この生活協同組合は、協同互助の精神に基づき、組合員の生活の文化的経済的改善向上を図ることを目的とする。

第 3 条（事業） この組合は、第 1 条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 組合員の生活の改善及び文化の向上を図る事業
- (2) 組合員の生活に有用な協同施設を設置し、組合員に利用させる事業
- (3) 組合員の生活に必要な物資を購入して組合員に供給する事業
- (4) 組合員及び組合従業員の組合事業に関する知識の向上を図る事業
- (5) 高齢者、障害者等の福祉に関する事業であって、組合員に利用させるもの

●これらの事業を運営するために組合には次のような仕組みがあります。



総代会は年 1 回開かれる組合で最も重要な会議です。そこでは今期の事業報告、来期の計画と予算などが話し合われ、決定されます。1 面の総代選挙公示にあるように、総代は組合員から選挙で選ばれます。みなさまには是非立候補をお願いいたします。

福祉の分野で公助が切り捨てられていく今、協同組合の役割はますます重要になっています。力を合わせて組合を強く大きくしていきましょう。

1964年の大会は10月だったから、東京の空は高く青かった。アジアで初めてのオリンピックに国民は熱狂したに違いない。半世紀後に首相となる秋田の少年も大きな感動を覚えたという。

とはいえ、メディアの力が弱かったころ、東洋の魔女の活躍は小さなモノクロの画面の中、マラソン中継のカメラも独走のアベベを追うばかりであった。私の五輪の記憶は切れ切れでぼやけている。

むしろ、圧倒されたのは翌年上映された市川崑の記録映画だ。迫力ある大画面に選手の肉体が躍り、時代の勢いと自信がそのまま表れた作品だったと思う。

そんな五輪に原色の思い出がある。今夏の大会ではあまり目立たなかったクレ射撃である。当時もマイナーな競技であり首都圏に会場として使える施設がなかった。競技場新設の計画が持ち上がり、埼玉所沢の郊外、何も無い田園地帯の真ん中にバタバタと射撃場がつくられた。すぐにオリンピック道路ができ国道にもつながった。

ハコができた次は人の用意、中学生をボランティアに仕立てるため、何も実体のないスポーツ少年団なるものが市内の中学で結成された。今では通用しない乱暴な手法だが、五輪を錦の御旗にして、なんの反対も出なかった。

その頃は学校が荒れていた時期で、運動部の猛者たちはツッパリが多かった。そこで、おそらく扱いやすいという理由で学級委員を団員にすることになり、めでたく私も駆り出された。団員がスポーツ少年だったかは非常に疑わしい。かく言う自分も統制の取れた行動、機敏な動作が、最も苦手とするところだった。リハーサルは大変だった。授業が免除される代わりに、一糸乱さぬ分列行進、女子の団員とペアを組んでの国旗掲揚の練習が何度も繰り返し行われた。

何よりも厭だったのは支給されたユニフォーム。半袖の白シャツ、紺の帽子に半ズボン幼稚園の制服のようだ。池袋に出かけるのを東京に行くと言っていた私たちの田舎者意識は強く、都会の子は冬でも半ズボンをはいているのに、埼玉の子に半ズボンはなじまなかった。

本番は楽しかった。開所セレモニーの国旗掲揚は、スウェーデンを受け持った。すごく緊張したけれど大過なく務められた。仕事は他に会場での選手の送り迎えくらいで、後は適当に競技を見物していればよかった。クレ射撃は打ち出された標的の皿を散弾銃で撃ち落とすという分かりやすいゲームだ。

選手たちはみな陽気で、面白がって私たちに片言の英語で話しかけてくる。男子の間では、選手にねだって、使用済みの薬きょうを集めるのが流行った。優勝したイタリアの選手は標的の素焼きの皿に気楽にサインをしてくれた。

自慢できるコレクションだった五輪の戦利品の数々は、しばらくは勉強机の周りに飾ってあったが、いつの間にかなくなった。特に惜まれるのは岡本太郎デザインのずっしり重い公式参加メダルだ。机の引き出しに大切にしまっていたのに、高校の頃、家に入った空き巣が持って行ってしまった。

この年は東海道新幹線も開業した。私たちは修学旅行に新幹線を使った最初の中学生だ。日本が元気で、だれもが日々の進歩を実感できた遥か昔の思い出である。



## 組合員だより

### 私のいきがい

いよよ華やぐ倶楽部 丹羽美保子

「ファッション イン ジャパン 1945～2020 流行と社会」国立新美術館を観て、私は走馬灯のように思い出しました。1941年5人兄弟の4番目に生まれ、着る服は姉や兄のお古ばかり。小学校高学年からは自分でスカートを縫ったり、兄のワイシャツにリボンをつけて着ていました。

学生時代は、ピエール・カルダンやディオールのファッションショーを観に行き、デザイナーになりたかったが、親に反対されました。目白の自由学園でお料理と洋裁を楽しく勉強しました。

70才になって息子の家族と世田谷で暮らすことになり、二子玉川の高島屋に行ってシャネル、ヴィトンなどの洋服をみて、同じように縫っていました。高島屋の前で「オシャレな人が居る」とマイクとカメラを持った男性が2人走ってきてインタビューされました。マツコ・デラックスの「月曜から夜ふかし」、この番組をみた本多代表にいよよに誘われて、皆様達と楽しく洋裁をしています。

今年の5月に白内障の手術をしました。眼の焦点をミシンに合わせたので眼がとても良く見えます。

80才になった今、ベッドの横にミシンと布地を裁断する机を置いて、今は着物をほどいてこれから着る老人用のオシャレな洋服を縫っています。そして、毎週月、水、木、金、午前中9:00～11:30セントラルでヨガ3回、太極拳、ピラテス、重量挙げ、骨盤エステをやっています。



### フロイデ合唱団

岡田光好

新型コロナ変異株が全国的に蔓延し、現在緊急事態宣言（1月発出）が9月30日まで延長されています。この間、東京フロイデ合唱団の練習も、毎週予定していたものがわずか7回実施しただけで後は中止せざるをえませんでした。

合唱団員からは何とか再開を目指して、その日を待望する多くの声が寄せられています。私たち運営委員もそれに応えるべく努力しているところです。

そこで運営委員会としては毎月、臨時も含めて、対面やZOOM会議を通じて、これまで9回の会議を持ち、現状への対応や今後の予定など議論をすすめ、その結果を120名余の団員に郵送で連絡を取ってきました。現在検討していることは、将来とも合唱団の存続のため法人格を持つことにし、一般社団法人化への手続きを進めることにしました。弁護士・司法書士とも相談しながら、その準備に入っているところです。



### 第23期第5回理事会報告 令和3年8月19日開催

#### 【報告事項】

- ①組織報告・会計報告
- ②事業所経営改善
- ③各部会報告
- ④東京都生協検査報告
- ⑤新規公募状況

#### 【審議・検討事項】

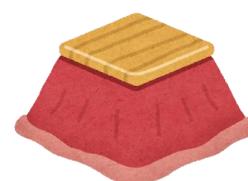
- ①第23回総代会に係る審議事項の件
- ②生協検査の指摘事項の件
- ③事業所就業規則変更の件
- ④育児・介護休業等に関する規程変更の件
- ⑤一般事業主行動計画策定の件

## 転倒予防

高齢者が寝たきりになる理由として「転倒」による骨折がきっかけになることは少なくありません。  
(全体の一割程度)若い人なら軽いけがで済んでも、高齢者にとっては大きな事故につながります。

### 自宅内での転倒原因

- 1、段差（玄関、敷居、浴室など）  
室内は様々な箇所に段差があり、歩行時の障害物になる。
- 2、スリッパ  
スリッパを履くことで、バランスを崩しやすく、滑りやすくなる。
- 3、家電製品の電源コード  
暖房器具などの電源コードは足に引っかかる。
- 4、マット  
キッチン、トイレ、浴室、玄関マットにつまずく。
- 5、こたつ布団  
こたつ布団に足がひっかかる。



### 転倒予防のための対策

- 1、転倒を予防する環境づくり
  - ☆スリッパをやめ、滑り止めの付いた靴下をはく。
  - ☆電源コードは壁際に寄せるなど、足元のない状態にする。
  - ☆こたつをやめ、ファンヒーターやエアコンを使用する。
  - ☆マットをやめたり、必要などころにはマットの下に滑り止めをつける。
- 2、椅子に座ったまま出来る体操（各動作 4～5 回繰り返す）
  - ①かかと・つま先の上げ下げ、足のつま先を上げて下ろす。  
次に足のかかとを上げて下ろす。
  - ②足を床に平行に伸ばし足首の曲げ伸ばし、膝を曲げずにかかとをももの高さまで上げる。  
足を上げたまま足首を手前に曲げたり伸ばしたりする。
  - ③膝を曲げたまま左右交互に足を上げ下げする。



環境づくりや身体づくりにより転倒を予防し、健康な生活を送りましょう！  
東京高齢協 ふじみ 看護師一同

# コロナ禍でのフレイル対策

## 口腔ケア

年を重ねると歯が少なくなったり、唾液の分泌が減ったり、飲み込む力が弱くなったりします。食欲が低下し、十分な栄養が取れなくなると、衰弱して寝たきりになるという悪循環が生まれます。お口の機能を低下させないためには、日々のケアが大切です。食事の前の準備運動として首や口の体操をすることで、舌や頬の動きが良くなります。早口言葉も効果があります。また、唾液腺を刺激し、唾液がたくさん出るようにして飲み込みやすくしましょう。東京高齢協のデイサービスふじみでも利用者の方たちと昼食の前に行っています。簡単な体操なので、ぜひご自宅でも試してみてください。

### 首の体操



ゆっくり前後左右に動かします



息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら肩を落とします

### 口の体操



舌を出したり引っ込めたり



頬をふくらませたりへこませたりします



舌先を左右の口角につけます

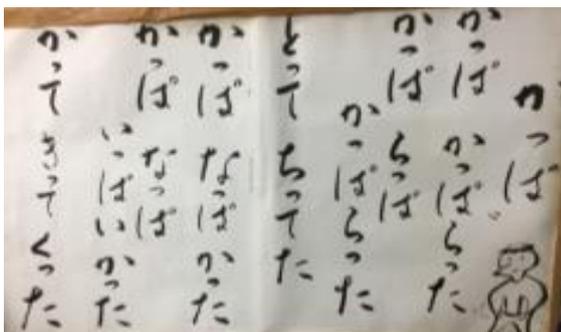


舌先をくちびるの上下につけます

### 早口言葉

谷川俊太郎“かっぱ”

板橋区おとしより保健福祉センター“パンダ”



パンダ パンダ  
タッタカタ  
ラッパをふいて  
パッパラパ  
パンダ パンダ  
タッタカタ  
あるいて パタパタ  
スキップ パラパラ

### 唾液腺マッサージ



【耳下腺】  
耳の前、上の奥歯あたり



【顎下腺】  
あごの骨の内側



【舌下腺】  
あごの骨の先の内側