

ゆうばえ

発行日:2021年1月1日
(2021年1月-2月号)
発行人:神立秀明
〒950-2172
新潟市西区内野上新町11810番地3
TEL 代表 (025)264-5000
FAX (025)261-4430
在宅ケアセンターゆうばえ内

＊
ときの話題

人々の連携・連帯で豊かなまち
をつくりましょう！



夕映えの会
会長
神立秀明

新型コロナウイルスの感染拡大によって、昨年は自粛生活を余儀なくされました。夕映えの会の活動も例外でなく、やむなく行事を中止や縮小をせざるを得ませんでした。

さてこうしたコロナ禍にあって、地域の皆さまから温かな励ましやご寄付をいただき深く感謝申し上げます。「コロナに負けないで夕映えさん、頑張れ」と、背中を押していただいているものと、心新たにしています。

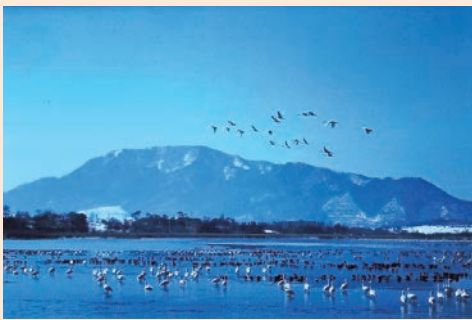
夕映えの会は1993年、「安心して住み続けられる地域づくり」を活動の大きな目標と定めて創立されました。そのバックボーンは「住民どうし手を結び合い、支え合って豊かな暮らしを」です。

「三密回避」「社会的距離の確保」は感染対策上有効ですが、私たち夕映えの会は、まちづくりの要は、住民どうしの連携・連帯だと考えております。

そのことをあらためて据え直したいと考えるものです。

私たちの活動をすすめる上で大事なことは、コロナを「正しく恐れて、正しく対応する」ことだと思っています。その上で「うつらない、うつさない」を基本に据えて、地域の中で小さな単位での居場所づくりをすすめたいと思います。いろいろな形態や工夫が求められると思います。この点で、自治会や他の諸団体との協力・共同は一つの要点かと思えます。

また会員さんのささやかな困りごとにも対応できる、きめ細かな生活支援活動がいよいよ試されていると考えます。皆様のご協力をいただいで住んでいて良かったと言える地域づくりをすすめる年としたいと思います。



佐潟冬景

「安心カード」は地域で
つながりあうためのパス



西内野民児協会長
西内野コミ協
健康福祉部長
五十嵐 秀子

地域の皆さんからご協力をいただき、民生委員の仕事が続けさせていただいています。西内野地区では主任児童委員が2名、各町内から1〜2名の民生委員が推薦され14名、欠員なしで運営してきました。ひとえに町内会長様の強力なバックアップがあつてのことと感謝しております。

昨年の夏は大変に暑くて、高齢者には厳しい夏でした。ある町内の民生委員さんから「暑いこの夏、町内のお年寄りが心配…」とのお声が寄せられました。緊急時の対応などを御心配されたことでした。

実は10年ほど前に一度、安心カードを全戸に配布させていただきました。それなら見やすく携帯できるコンパクトなものをと、今回コミ協の事務局さんが改訂版づくりに頑張ってくれました。一世帯2枚を配布しましたが、不足の世帯は町内の民生委員までご遠慮なくお申し出下さい。



角田山飛翔

私は間もなく民生委員となって20年ほどになります。孤立死（孤独死）などは他所のことと思って参りましたが、西内野地区でも決して他人事ではなくなっている実態が現れはじめています。特に問題なのは、介護保険サービスや障がい福祉サービスから洩れてしまっている方々のことです。日々の暮らし、お食事などどうされているのかとても心配です。

新型コロナの第三波がいつ収まるのか、感染状況を知らせるテレビの情報に見入ります。でも私自身、学校ボランティアや地域の高齢者向け体操サークルに関わることで「ぼんやりテレビを見て過ご

す生活」から「子どもたちや地域の方と過ごして脳や体が元気を取り戻すハッキリ時間」を持てることがとても嬉しく思います。

ご近所に声を掛け合いながら、地域で支え合うって、後にも先にも「素敵な生活様式じゃないかしら！」と思います。「マスク・手洗い・換気」の感染対策をしっかりと施して、お家に引込まないようにする。これが年初の決意です。

コロナが収束したら、やりたいこと。新幹線に乗って、東京駅を闊歩して「おばあちゃんが来たわよ！」って横浜に行こうかしら。それまでは息子が用意してくれたリモートでの面会（？）で我慢・ガマンかな！（笑）。



社会福祉法人
ゆうえい会
理事長
久住 一男

「ポストコロナ」で蘇れ
公共の福祉Ⅱ社会福祉

「今だけ、自分だけ、お金だけ」世の中にこうした風潮がはびこっ



新川夕景

たのは、決して国民のせいではありません。

聞こえの良い「小さな政府」を謳い文句に、自己責任を国民に押し付けて恥じない政治が1980年代に開始されていきました。その主張は新自由主義。英国サッチャー政権によるサッチャリズム、米国レーガン政権によるレーガノミックスとして世界を席捲しました。日本でも「構造改革」「規制緩和」と称して弱肉強食の経済が押しすすめられました。

交通、通信、航空など公営事業は軒並み民営化、労働者保護の法制も一斉に規制緩和されました。

社会保障制度も先ずは自分のできることからと自助Ⅱ自己責任が優先されていきました。「社会なんてものではない。あるのは個々の男たちと女たち、家族である」と言い放ったサッチャーはじめ新自由主義者の妄言を決して忘れることは出来ません。

コロナ禍で暮らしや商売、或いは医療や介護はたまた学校、保育などで上がっている悲痛な声は、「私たちの頑張りはもう限界を超えている」ではないでしょうか。「人は一人では生きられない」から社会の支えが必要なのだと考えます。

社会福祉は「より良く
生きるための人々の連帯」

人として生まれた価値は皆平等であるべきです。お金儲けの上手な人が特別に偉いわけではありません。新たな感染症は、分断され敵対させられた人々をつなぎ直す機会となると考えるものです。

社会福祉の日本語訳は「より良く生きる」の意、ソーシャルウェルフェアです。



変わりのり巻寿司(4本分・7人から8人分)

五十嵐中島・藤沢道子

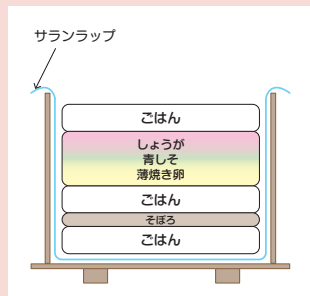
◎材料

米 5カップ 水 5カップ 酒 大さじ2杯 だし昆布 10cm	●合わせ酢 酢 1/2カップ 塩 大さじ1 砂糖 大さじ3
海苔 6枚 卵 3個 青じそ 20枚 酢しょうが 100g~200g	●ツナそぼろ煮 ツナ缶185g 1.5缶 醤油 大さじ2 酒 大さじ1.5 砂糖 大さじ2

○作り方

- ①酒・だし昆布を入れてお米を炊く。
- ②①に合わせ酢を混ぜて酢飯を作る。
- ③ツナに調味料を加えそぼろ煮を作る。
- ④薄焼き卵を2枚作る。
- ⑤海苔を米粒で1.5枚につなぐ。
- ⑥押し寿司型に下記の順に載せ重しをかける。
(ラップを敷くと作業しやすい)型から抜いたら海苔を巻いて出来上がり。

- ◎「手間」がごちそうの押し寿司です。
- ◎冷蔵庫にある余り物を使っても美味しく出来ます。
- ◎子ども達が多勢集まる時に作っています。すぐになくなります。



地域の声・話題コーナー

配食利用者の方から、心温まるお手紙をいただきました。ご紹介します。

お忙しい中、配食サービスを頂きありがとうございました。コロナ禍の中、外出を控えなくてはならない時期に、必ず来て下さる皆様にお会いできてホッとしていました。

ゆうばえは地域に根を下ろした立派な施設だと、他の町に住む人達にも自慢しています。今度は私も、何かお役にたつことをしなければと思っています。

【丸山真紀子さんのお料理レシピに感謝】

鶏の胸肉は安くて栄養価が高いと知っていても、火を通すとかたくなり、なかなか使いにくい食材だと思っていました。でもこの紹介記事だと、「沸騰してから30分放置」で柔らかく美味しいハムができ感激しました。(S.T通信員)

75歳以上医療費窓口負担2割化に反対する署名にご協力ください。

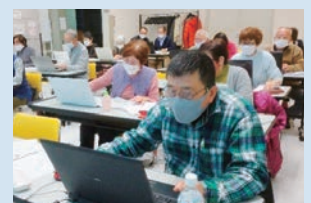
高齢者の暮らしといのち、健康を守る上で大きな影響を及ぼします。同封した署名に託し、窓口負担アップに待ったをかけましょう。

お書きいただいたら、最寄りの夕映えの会役員までお渡しください。ゆうえい会各事業所でもお預かりいたします。

お知り合いにも広めて下さい！



西PC(パソコン)クラブ



わからなかったことがわかる楽しさは快感！

パソコンのソフトのうち基本となるワード・エクセル・ペイント・パワーポイントなどを学んでいます。

サークル活動でも町内会でもチラシを作るとなると、やっぱりパソコンです。家族も最初は丁寧に教えてくれましたが、だんだんと面倒くさそう。そういうことがわかってくると余計に聞きにくくなります(笑)。

顧問の野口愛先生なら何でも聞くことができますし、クラブの仲間(24名)からも教えてもらえます。キーボードひとつで未知の世界が開けることは感激です。パソコンの奥深さにも感動です。

それぞれがノートパソコンを持参して毎週水曜日 午後1時からコミセンに集まっています。居眠りしていた脳が、仲間と出会って活性化していきます。新人大歓迎！

(代表・稲野 正夫)

シリーズ
地域とつながる高齢者



地域密着デイサービス・えんでこ
井口 真紀

第3回 齢をとっても物忘れがあつても人の役に立ちたい

えんでこの活動の一つに、販売活動があります。デイサービス利用中にペットのおやつ、手芸品、石けんなどをメイトさん達が手作りしています。畑の野菜などとあわせて地域に出て販売します。地域の方達と関わりを持ち、私たちの活動を知ってもらいたいからです。

内野市や

いちまんマルシェに出店

11月から月2回の内野市やスーパーいちまんさん駐車場での販売会を行ってきました。会場設営、商品説明、会計などそれぞれが得意分野を担当します。商品の並べ方やお客さんとのやり取りなど、近くのお店の方からアドバイスをいただく事もあります。お客さんを振り向かせるために、道行く人

に大きな声をかけるメイトさん達はとても生き生きしています。「次はこうしようね」とメイトさんから前向きな声が多く聞かれます。

残ったサツマイモを全部買いつけてくれたお団子屋のご主人。「あなた達が来ると元気をもらえるよ」と言われて、私たちも嬉しくなります。

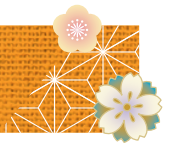
齢を取っても、物忘れがあつてもできることがあります。「人の役に立ちたい」という高齢者の思いを知ってもらおうと、お出かけ販売は大変よい機会となっています。

内野まちづくりセンターで出店寒さに向かう折り、内野まちづくりセンターでも同様の活動をさせていただけることとなりました。毎週水曜日の午後2時半から開店しています。ぜひ一度のぞきにいらしてください。

お待ちしています！



冬場の新型コロナ対策
健康づくりと換気・消毒を中心とした感染対策を！



訪問看護ステーション ゆうばえ
高橋 直美

免疫力のアップは
大事な予防策です。

特に腸内環境を健全に整えることが免疫力に関係すると注目されています。腸内環境が改善すると有用菌が増えて有害菌が減少します。発酵食品(甘酒、味噌、納豆、キムチ、ヨーグルトなど) またビタミンDが新型コロナウイルスに対する免疫反応を強化するという研究もあるようです。ビタミンDが多い食品は、鮭・鯖・牛レバー・チーズ・卵黄・きのこ類です。ミネラルやビタミンなど栄養を十分に摂りましょう。

お天気の良い日は
日光浴と軽い散歩を！

ビタミンDは体内でも作られますが、活性化するために日光浴が効果的です。お天気が良い日は窓辺での日光浴は体に大変良いです。

す。寒さを避けた軽めの散歩は脳にも体にもリフレッシェ効果があります。ぜひ、お試しください。

冬場の感染対策

換気にご注意！

マスク・手洗いとともに換気対策は大変重要です。3密を避けるなど一人ひとりの予防対策は引き続き重要です。

発熱したら、先ず電話でかかりつけ医へ。早めの相談・受診が大切です！

編集後記

新年号を飾る素敵な写真を内野山手の久保田昌照様よりいただきました。1面・2面の写真3葉です。白鳥が群れ飛ぶ様に清々しさを感じます。夕陽に浮かぶ航路は来し方なのか。夕陽に向かって小舟がとる航路はいずこか、想いが膨らみます。今号では庶民のアフターコロナを特集しました。邪悪な感染症から、私たちは何を学んで教訓とするか。新年に三者三様の思いを受け止めたいと思います。皆さまの幸多かれと祈念いたします。