

第 221 号

発行日：2018年2月1日
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



夕映えの会

住民の声

地域でささえあう

災害に強い町づくりを

自治会活動は

地域防災の原点



五十嵐中島自治会長
防災士
早川 雄一
(五十嵐3の町西)

先月の大雪は大変でしたね。県道
弥彦線に普段の何倍もの車が入りこ
み、除雪が間に合わない中で大渋滞
を引き起こしました。私はたまたま
四番町の越後線踏切内で立ち往生し
たバスに乗り合わせました。乗客た
ちが降りてバスを押すという、人生
には滅多にない珍事を経験しました。
ゆうばえさん・西幼稚園を通る市
道98号線は、道路幅は狭いものの交
通量の多い、この地域では生命線と
もいえる道路です。ここも大量の積
雪のため、でこぼこの圧雪となって
歩行者と車の通行に大変危険な状態
になってしまいました。消防車など
救急車両の運行にも支障をきたしま
した。

高齢者宅やゴミステーション周り
の見回りと除雪は自治会の大事な仕
事です。住民の皆さんを中心に自宅
前のほかにも高齢者宅やゴミステー
ションの除雪を行いました。いづれ
にしても災害に匹敵するような今回
の大雪、ここから貴重な教訓を引き
出さなければならぬと考えます。
さて五十嵐中島自治会の会長を仰
せつかつて5年目を迎えました。

西内野地区の防火防災連合会長を
兼任している関係で一昨年、防災士
の資格を取りました。
防災士制度は阪神淡路大震災を教
訓として地域の防災力向上のために
生まれました。阪神淡路大震災では
生き埋めなど要救助者の80%を救っ
たのが、実は近隣住民の地域力でし
た。

想像を超える大災害は、前触れな
く、いつでもどこでも発生するとい
うことを私たちに突きつけました。
実際、あれから東日本大震災が起き、
原発を含む未曾有の災害となりました。
たし、昨年は九州北部豪雨もありま
した。

防災士は民間資格で、救援・救助
活動に対して特別の権限や義務を負
うものではありません。しかし地域
の防災意識の高揚や防災力強化の役
割があると考えます。

西内野地区では各自治会が協力し
て自主防災訓練を毎年実施していま
す。昨年は避難先の西コミセンを会

場にして、130人が参加して防災
に関するワークショップを開催しま
した。

住民どうしのつながり合いが地域
の防災力を高めます。地域のお祭り
も、人と人を結びつけるもの。自治
会の活動は地域防災の原点であると
考えます。

大学を卒業し都内の電気メーカー
に就職、設計・開発を担当しました。
定年退職とともに新潟にUターン、
ひよんなことから古道具などの買取
りと販売の会社で働いています。古
い箆笥、鉄瓶、銅の茶筒・茶托・や
かん、ネジ巻き時計、また真空管や
昔の玩具などは根強い人気がありま
す。変わったところでは、昭和の
ホロー看板。例の「元気はつらつ
○○○○○C」の看板はマニアに
とって垂涎の的のようです。

日本の古道具は外国人やマニアに
人気があり売買されています。アン
ティークなオブジェとして人気があ
るようです。道具が置物や装飾とな
る時代なのですね。(笑)

現役時代とは違って変わって、お
宝鑑定団よろしく楽しく働いていま
す。西内野コミ協吹奏楽団ではパー
カッションを担当。越後の低山に登
り、日本海でウインドサーフィンを
楽しむ、人生の第二幕です。



夕映えの会 25周年記念 福祉のまちシンポジウム

今の暮らしを続けるために医療と福祉の連携を、探る、つくる、はたらかせる

とき 3月4日(日)
午後2時 (午後1時半開場)
ところ 西コミセン大ホール

〈呼びかけ人〉

- 安達 哲夫 (坂井輪診療所)
- 荒木 薫 (地域包括支援センター赤塚)
- 五十嵐秀子 (西内野民生委員・児童委員協議会)
- 今井ヨシイ (坂井輪診療所 健康友の会)
- 加藤 惇一 (内野民生委員・児童委員協議会)
- 久住 一男 (社会福祉法人ゆうえい会)
- 倉林 正喜 (西内野コミュニティー協議会)
- 神立 秀明 (夕映えの会)
- 武田 伸子 (新潟市西地域保健福祉センター)
- 田村 信雄 (内野・五十嵐まちづくり協議会)
- 原 常廣 (内野・五十嵐まちづくり協議会福祉部)

「今は何とか元気で家で暮らしているが、体が思うようにいかなくなったらどうしよう」「夫婦二人の暮らし、どちらかが入院したり、認知症になったりしたらと思うと、とても不安...」。

こんな思いをお持ちの方が多くいます。高齢化がすすみ、家庭の介護力は低下の一方です。高齢期の暮らしを考えることは誰にとっても大事なことで、他人事では済まされません。

医療と介護に詳しい専門職と地域の諸団体で活動する皆さんが、シンポジウムの参加を呼びかけています。

安心して暮らし続けるために、医療と介護をどう使ったらよいのか、ご一緒に考えてみましょう。

第一部【専門職からの問題提起】

医療と介護をめぐる事情

よくある事例を参考に医療と介護、地域がどう支えるか、参加者全員で考えましょう

第二部【シンポジウム】

「健やかシニア」してきます!

第48回 麗夏 わが命

家庭菜園とクロダイ釣りを楽しむ

小柳 保 (新中浜)



昭和13年豊栄で生まれ、今年傘寿を迎えます。同郷の妻としばらく都内で暮らした後、昭和52年中

浜団地に居を構えました。冷暖房・厨房設備を手がける会社で働きました。私は元々技術屋でしたがが営業へ転身、64歳までお世話になりました。

会社を退職して独立開業、機器修理の仕事に戻りました。私には会社組織のような経費はないので、手ごろな金額で修理をやることができます。10年間はお客様にも喜ばれ、私も水を得た魚の如く、楽しい日々でした。さて麗夏はトマトの品種、スナックのママの名前ではありませんよ。(笑)

トマトは桃太郎と思われる方が多いと思いますが、私の惚れ込んでいる品種が麗夏です。その理由は家庭菜園で完熟トマトをつくれる品種だからです。しっかりと詰まった果肉は、完熟しても割れが入らず家庭菜園にはうってつけの品種です。トマトは一段に4個くらい実をつけ4段〜5段成りとします。こ

の時、上位段に花落ちや未着果がよく現れます。下位段と同じく着果させることが難しいのです。私は追肥のタイミングだと考えており、早め早めの追肥を心がけています。

トマトに水分はいらなと言われませんが、成長期は別です。成熟期は節水、肥料分も抜けてくるような酸味と甘さがマッチした美味しい完熟トマトが掛け合いです。

ナスは妻がつくる奈良漬の材料として栽培しています。果肉のしっかりした十全ナスを作ります。しかし、はじめは調子がいいのですが、後が続きません。毎年毎年が勉強の一年です。それに付けても、野菜の育ちを毎朝目にするのは何とも清々しいものです。

昨年は一念発起、クロダイ釣りにも挑戦しました。53センチを頭に13匹の釣果でした。釣りもまた奥の深さを感じます。

近年、少々耳が聞こえづらくなり、補聴器のお世話になりました。面倒なことは雑音とばかり打ち捨て、儲けの日々と感謝して、私の夕映え時を過ごしていきます。





認知症の人とともに生きる

公益社団法人 認知症の人と家族の会
新潟県支部 副代表 等々力 務

第十三話 『子育てと介護の共通点実感』

私事ですが、2歳になったばかりの息子が、寒い中元気に走り回っております。子供と高齢者では年齢がかなり離れており、容姿も違いますので全く別物という考えがなされやすいですが、子育てと高齢者介護には共通点が多々ある事を日々実感しています。

初めての子育てに妻が戸惑い、心身共に疲れ果てていたある日、区役所から保健師さんの訪問がありました。妻の話を一通り聞いた後、保健師さんは「子育てされている家族の集まりに参加してみたいはいかがですか」と提案されました。また「お母さんが深刻に考え過ぎて悩み続けると、お子さんにその思いが伝わってしまいますよ」とも話されました。

これまで私は長年、介護家族の悩み相談の集まりを開催してきました。その集まりの効果として「悩みを打ち明けることで心が楽になる」「当事者同士なので心から共感し合えるし、困難を乗り越えるための解決案を聞くことができる」などが挙げられます。また、高齢者介護では「家族は本人の鏡のような存在」と言われています。家族の心情が、本人によく伝わるからです。

現在、個人情報保護法や核家族化の影響なのか、近所や家族間の交流が希薄になっているのがとても残念です。昔は、母親が子育てで悩んでいると、近所や家族が様子を見に来たりアドバイスをしたりなどがあり、子育て鬱の防止に繋がっていたと思います。このことは、高齢者介護における介護鬱でも共通していると思います。日頃から地域と交流することの大切さをここでも感じました。

子育てと高齢者の介護は、しんどいことが多くストレスも溜まるという現実があります。その一方で、家族が学ぶことや喜びを得ることが多いことも共通していると思います。

夕映えの会 ご案内

ふれあい昼食会

【と き】 3月25日(日)
【と ころ】 西コミセン和室
【参加費】 500円
【お 話】



支えあって
この町で暮らし続けましょう!
—夕映えの会25周年を振り返って

神立 秀明

【お楽しみ】 西内野コミ協吹奏楽団
クラリネット アンサンブル



【募集人員】 50名 締切 3月10日(土)

※例年参加希望者が大変多くなっています。参加を希望される方はお早目に、下記の役員までご連絡ください。
参加希望者が50名になり次第締切ることをご容赦ください。

【お問い合わせ】

小 川 ☎ 262-1055
佐々木 ☎ 263-3890
今 井 ☎ 262-1330



昨年のふれあい昼食会から

大屋さんの ご飯ですよ!



ゆうえい会
管理栄養士
大屋 綾佳

「ふきのとうと三つ葉の天ぷら」

ふきのとうに含まれるフキノール酸は、ヒスタミンの働きを抑えてくれるため、咳止めや花粉症に効果があるといわれています。旬の短い山菜なので、ぜひ食へて春を感じましょう。

〈材 料〉

- ・ ふきのとう 6個
- ・ 人参 10g
- ・ 三つ葉 1/2束
- ・ 冷水 30cc〜適宜
- ☆ 溶き卵 1/4個
- ☆ 小麦粉 大さじ1
- ★ 片栗粉 大さじ5
- ★ 片栗粉 大さじ1



〈作り方〉

- ① ふきのとうを洗い、外側のガクを剥がし、ガクを広げておく。三つ葉は4cmくらいに切り、人参は4cmくらいの細切りにする。
- ② 冷水に溶き卵、酒を入れてかき混ぜ、振った★を入れて、粉が残るように軽く混ぜる。
- ③ ②にふきのとう・人参・三つ葉をからめて、170℃で揚げる。
- ④ 揚がったら塩などお好みの調味料で。

2018 2 事業所からの お知らせ

◆デイサービス

●白倉様のフェルト講習を毎週木曜日おこなっています。

■三浦洋服店移動販売

とき 2月2日(金)

■レクダンス赤いグミ

とき 2月18日(日)

■レクダンス 和の会

とき 2月20日(火)

■紙芝居

とき 2月21日(水)

◆小規模多機能・ゆうばえの家

●3分間癒しタイム始めました利用者様が選ぶ活動メニュー。

■地域のお茶の間

大正琴とギター演奏

とき 2月21日(水)

◆ショートステイゆうばえの里

●歩行訓練表を掲示しました。利用者さんに声をかけて下さい。

■節分・豆まき

とき 2月3日(土)

◆ケアハウスゆうばえの里

●入居者様の一日の始まりは看護師とのラジオ体操で

■出前ラーメンの会

とき 2月25日(日)

■みんなで生寿司デー

未定

地域の皆さまのご来所をお待ちしています。一緒に楽しみましょう。

職員募集

介護職員 (常勤・非常勤)

・ショートステイ

「ゆうばえの里」

常勤：夜勤のできる方

非常勤：日中の介護と送迎

・ケアハウス

「ゆうばえの里」

非常勤：6時間以上

資格は問いません。

なくても可。

お問い合わせ

TEL 264-5000

吉田まで

お気軽に
お問い合わせ
下さい。



成年スタート 新年の一日



越ひかり新春歌謡ショー ケアハウス



ゆうばえ神社初詣 ショートステイ

ゆうばえ歌壇

平穏で無事な年をと念じつつ

年の始めの暦をめくる

はびまる にまる
八〇で二〇と云う標語みて

一桁の歯をいたわり磨く

長年の友の消息ふと知りぬ

認知症との悲しい知らせ

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目

茜峯様



連絡先一覧

ゆうえい会配食部

☎ 070-4453-5228

(担当：小島明日枝)

夕映えの会生活支援

☎ 070-4314-3980

(担当：神立秀明)



ご寄付お願いします

・古いタオル・シーツ

デイサービス
ショートステイ

ご寄付ありがとうございました。引き続きご寄付お願いします。

編集後記

イラストの更新のためNEXT21のポートセンターを訪れました。用が済んだので西堀ローサを歩きました。めざすは代書屋さん。すぐに見つかりました。以前、NHK「小さな旅」で放送された筆耕代筆の専門店です。店主の田中美笑さんに放送の影響をお聞きすると、「正月内から、名古屋からのお客様があつたのです。全国放送の影響は絶大です」と。お仕事でもなさつていてください。出来上がったお茶タイムです。「若い頃、母とこを歩いたらご連絡します」と応対。しばしの散策とお茶したのよ」と脳出血で倒れた義母が十年ぶりに私にしてみても、ここを歩いたのはたかひ筆致の色紙が出来上がつていました。お誕生日に贈るプレゼントです。(M記)