

## 第 224 号

発行日：2018年5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

健康づくりで恩返し

母の背を見て育って、

私の今



内野山手自治会

健康体操教室担当

角 田 クミ子

(内野山手)

昭和23年、「大したもん蛇祭り」で有名な関川村で、9人兄弟の末っ子として生まれました。世にいう「団塊世代」です。

生家は酒・味噌・醤油を商っていて幼い私は忙しく働く母の背を見て育ちました。というのも、父は酒屋の主にもかかわらず、一升瓶の酒を空ける大酒飲みだったからです。行商などを続けた母は私たちに、「一日、二升分を稼がなければ戻れない」と繰り返すように言っていました。父が一升の酒を無駄にしてしまうからでした。

昭和42年、未曾有の集中豪雨が山形と新潟県下越地方に断続的に2週間にもわたって降り続けました。羽越

水害です。荒川流域の被害は甚大で何もかもが泥水に浸かりました。復旧支援に来たのが、兄の大学の同期で柔道をやっていた夫でした。懸命に復旧活動に尽くしてくれた彼に心惹かれ、私たちは結婚しました。

サラリーマンの夫との結婚は、何ひとつ不自由ありませんでした。でも近くの公園で砂遊びに興じる幼子を見ているうち、ふと「私の一生は砂遊びかしら」と思った時、私の中で何かが弾けました。

「働こう、仕事しよう」、もちろん小さい子供を抱えての生活ですので時間の制約があります。「早起きは三文の得」、口癖のような母の言葉が降ってきました。それからは無我夢中、子育てしながら一時は七つの仕事を持っていました。

103歳で亡くなった母は、私に行儀作法はじめ、商売の基本、洋裁・和裁の基礎などを教え込んでくれました。「ありがたうの気持ち忘れてはいけない」、母は人と接する際の基本を、口酸っぱく話したもので、商売にも通じることです。

母は83歳の時、脳腫瘍で倒れましたが、手術はうまくいき体調が回復しました。ある時、その病後の母が足を上げて体操をしているではありませんか！びっくりして「ダメだ、まだ体動かしては！」という私に、「動かさねば動かなくなる」と平然と言ったのける母は神々しくもありま

した。

「健康に体操は欠かせない」、母の姿を私はまぶたに焼き付けました。

ちよつと話は変わりますが、私は世界一気持ちの良いタイ式マッサージ習得の機会が得られタイのワットポーで指導を受けてきました。ツボを知ることと呼吸法が、このマッサージの肝所です。タイ式マッサージをベースに、高齢者向けの健康体操教室を「アクアパーク」と「内野まちづくりセンター」で開いています。また私の住む内野山手自治会のお茶の間でも、4月の第4土曜日から健康体操教室を始めました。

死ぬまで自分の足で歩きたいなら足の筋力をつけましょう。筋力はいくつになっても運動でつきます。

足首の関節を柔らかくしておくことが転倒予防につながります。

血流が肝心、手足の指をマッサージしましょう。

足裏は第二の心臓、毎日のメンテナンスでいたわってあげましょう。簡単なマッサージで、誰でもケアできます。

これまで家族のために働き貯金して頑張ってきましたが、残りの人生は自分のために、一生懸命筋肉貯金。健康づくりをして、楽しく暮らしたいと思います。「早起きは三文の得」って、早朝の新鮮な空気を思いっきり吸い込んだ時の独り占め感かな(笑)。

# 町内単位の、夕映えの会員のつどい（町内会員ミニお茶の間）で暮らしの不安やお悩み、思いをお話ししてみませんか！

— 新年度の活動 原点に返って、町内会員ミニお茶の間を無数に開催しましょう —



夕映えの会 会長  
神立 秀明

夕映えの会は、設立から25年の節目を迎えました。たくさんの方に支えられ、活動をおこなってまいりました。深く感謝申し上げます。夕映えの会は、「住み慣れた地域で安心して暮らせる、福祉の充実した支え合いのある町づくり」を目指し発足しました。まさに助け合いの会、互助の会が原点です。

この原点に立ち返り、会員一人ひとりの不安や思いに、今こそ心寄せ合う時と考えます。お話をすれば会員どうしで支えられること、地域で解決できること、あるいは地域包括支援センターや行政にお願いすることなど、解決のしかたがきつと分かります。今年度、こうした「町内会員ミニお茶の間」で、夕映えの会員どうしの結びつきを強めたいと思います。ゆうえい会の配食活動

は日曜日始まり（週7日）、私たちの生活支援活動も旺盛にすすめたいと考えます。皆様が楽しみにしているふれあい昼食会ももっと多く行いたいと思っております。また、福祉の専門家の「ゆうえい会」、健康面で活躍している地域の「健康友の会」とも協力して、会員相互の支え合い、助け合いを、この1年広め強めたいと思います。会員どうしの結びつきを強めて、新たな歩みの1歩を力強く踏み出したいと考えます。今後も物心両面でのご支援をお願いします。

## 第26回夕映えの会 総会のご案内

とき 5月12日  
ところ 西コミュニティセンター  
議題 平成29年度活動の振り返り  
平成30年度活動の方針  
総会后、懇親会を準備しています。

## 「健やガシニア」してきます！ 第50回 高齢者よ、外に出でよ！ 西内野老人クラブ協議会が誕生しました



伊藤 由 昭（西新町）

昭和16年に生まれ今年76歳になります。

三条は金物の町、私の父も東三条で鍛冶職人でした。父は東三条を出て新潟の関屋に移り住み、自転車屋を営みました。私も長じて、横浜・鶴見の鉄工所で10年余り働きました。新潟では工具の生産・販売を手がける会社で、営業職として定年まで働きました。私の人生、いつも鉄が隣にありました。鉄を扱うというと何やら堅物とみる向きもありますね。まあ譲れないものは譲れないですが、こう見えて柔らかいですよ。（笑）今はもうやめていますが、「内野走ろう会」の会員です。風を切って走った後のその快感と達成感、それは何物にも代え難いものですし、たくさんの方にも恵まれました。

昭和48年、西新町に居を構えました。以来、ご近所の皆さんとは仲良くさせてもらっています。退職すると西新町の皆さんでつくる老人クラブ「喜楽会」の会長を仰せつかりました。二代目会長として、皆様から支え

昨年5月、内野老人クラブ協議会からのれん分けをして貰い、西内野老人クラブ協議会が発足、私は初代会長という大役をいただきました。西内野には6つの老人クラブがあり、会員数は250人を超えます。若い方に知っていただきたいので詳述します。広通江・五十嵐中島の松葉会、西新町の喜楽会、平和台の明寿会、新中浜の六和会、上新町の長寿会、そして上原団地のシルバーの会。同時に老人憩いの家・五十嵐中島荘の指定管理団体となりました。

高齢化で年寄りが増えているにもかかわらず、存続が難しくなっているのが老人クラブと聞きます。しかし私は喜楽会での活動を通じて、年代ごとの楽しみ方、人とのつながり方を体に取り込んできたつもりです。齢を取って、テレビだけが友達というのは寂しい。あいさつをしあいましょう。1日に3人以上の人と会話をしましょう。テレビでのクイズよ、人と話して大声で笑い合いましょう。縁あってこの地で暮らす仲間として、にこやかに声を掛け合って、楽しく過ごしたいと、私は念願しています。



## 新連載 支え合って 地域スクスク

支え合いのしくみづくり推進員  
包括支援センター赤塚 **和久井 久光**

### 第1回 『支え合いのしくみづくり推進員の仕事って』何んだ?』

私は昨年4月より、内野・赤塚・中野小屋圏域の支え合いのしくみづくり推進員（以下では「SC」と書きます）として配置されました。

初年度は、SCが地域に何を求められているかを考える1年でした。業務内容の説明文を何度読んでも、はっきり理解できません。支え合いの活動の旗振り役として、しくみを作っていくのが仕事?と漠然と思っていました。それなら周知・啓発活動を行って手伝ってくれる人たちを探していこうと考えました。

しかし、様々な人たちと知り合い、経験をするうちに、旗振り役も住民の方にやっていただくのが住民主体であり、そういう人や集団が自主的に生まれるような土壌づくりをするのが私の仕事だと気づきました。

#### 住民の皆さんへの伝え方

そうすると、住民の皆さんの気持ちが動くような情報の提供が必要です。この1年間は、「医療・介護サービスが不足していく恐れがあるので、住民主体の支え合いのしくみが必要である」と、伝えてきました。しかし、これでは「仕方なくやらなければならない」という、受け身の姿勢になってしまうし、何より、説明会が暗くなりますね。そこで今は、「高齢者が担い手になってもらうことで不足を補うことができる、また、担い

手自身も『やりがいや生きがい』が得られ、皆さんも輝くこともできる」とお伝えしています。住民どうしの支え合い意義を分かり易くお伝えすることは大事なことです。

そして、わかりやすく、気持ちが動きやすい手段の一つに、演劇があることも知ることができました。ある劇団が昨年10月に内野まちづくりセンターで、支え合いを啓発する内容の演劇を行いました。ご縁があり私も出演させてもらい、劇の終了後、支え合いについての説明する機会を得ました。

また、今年3月、その劇団が他の区で、同じ劇を公演したところ、その地域の町内会で茶の間が始まる予定になったと聞きました。この劇団は、今年9月ごろ、内野で公演の予定があるそうなので、うまく連携したいと思います。

#### 推進員は相談相手・ネットワークのつなぎ役

地域の中で「支え合いの活動を始めたい」とか、「活動しているけど続けるのが大変になってきた、うまくいかない」などと思っている人たちの相談相手になれたらと思います。

さらに、SCはつなぎ役でもあります。支え合い活動をやりたい人達、実際に活動している人達、また、やりたい人と必要な地域など、互いに生きいきと相乗効果を生むネットワークづくりをしていきたいと思っています。

この連載では新聞記者さんになったつもりで、新たに始まった活動や継続している活動、地域の動きなどを取材したいと思います。そうした情報で、地域の皆さんの気持ちの中に、明るい灯がともってくれるかもしれません。また、同じ手法でSCとして独自に「おたより」を作り、それを地域の茶の間に配ったり、周知・啓発活動に活用していければと思っています。

⑤ 塩コショウで味を調べて完成。

④ ある程度火が通ったらアスパラガスと筍を入れて炒め、焼き目がついてきたらAを入れて炒める。

③ フライパンにごま油をひいて豚肉を炒める。

② 豚肉は塩コショウをして片栗粉をまぶしておく。

① アスパラガスと筍を食べやすい大きさに切る。

〈作り方〉

調味料A

・ しょうゆ 大さじ1

・ オイスターソース 大さじ1

・ 鶏がらスープの素 小さじ1

・ 片栗粉 小さじ1

・ 塩・コショウ 少々

・ 酒 大さじ1

・ 豚バラ肉 100g

・ 筍 200g

・ アスパラガス 4本

・ 塩・コショウ 少々

・ 片栗粉 小さじ1

・ しょうゆ 大さじ1

・ オイスターソース 大さじ1

・ 鶏がらスープの素 小さじ1

・ 片栗粉 小さじ1

・ 塩・コショウ 少々

・ 酒 大さじ1

・ 豚バラ肉 100g

・ 筍 200g

・ アスパラガス 4本

・ 塩・コショウ 少々

・ 片栗粉 小さじ1

・ しょうゆ 大さじ1

・ オイスターソース 大さじ1

・ 鶏がらスープの素 小さじ1

・ 片栗粉 小さじ1

・ 塩・コショウ 少々

・ 酒 大さじ1

・ 豚バラ肉 100g

・ 筍 200g

・ アスパラガス 4本

・ 塩・コショウ 少々

・ 片栗粉 小さじ1

・ しょうゆ 大さじ1



ゆうえい会  
管理栄養士  
大屋 綾佳

大屋さんの  
ご飯ですよ〜!

#### 「アスパラガスと筍のオイスター炒め」

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸というアミノ酸は、疲労回復の栄養素として多くの栄養ドリンクに利用されています。熱に弱いので、調理の際は加熱しすぎないように注意が必要です。  
(2人分)



2018 **5** 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。  
■ 民話・あねさの会

◆ 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。  
■ お茶の間

と き 5月24日(木)  
○ お食事ツアーを予定しています。

◆ ショートステイゆうばえの里

● 歩行訓練、実施しています  
■ スターバックスコーヒー  
と き 5月8日(火)  
○ 外出レクを予定しています。

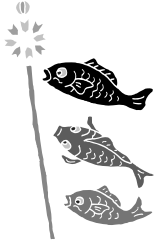
◆ ケアハウスゆうばえの里

● 入居者様の一日の始まりは看護師とのラジオ体操です。  
■ なんじゃ村ツアー

と き 5月17日(木)  
■ 出前ラーメンの会

と き 5月21日(月)  
■ 歌声の和合唱団

と き 5月24日(木)



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。



上堰瀧公園でショートステイ



ケアハウス・午後のひととき歌謡ショー。中澤卓也後援会代表の方が歌を披露してくれました。



ゆうえい会職員のお宅に咲いた見事な桜を見に行きました。 デイサービス

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  
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。

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目  
茜峯様

卒寿過ぎ体の不調をここに

もらった命強く生きぬく

花冷えのくもりの日には気も重く  
手術の痕のわずかに痛む

葉桜となりてさびしき公園に  
足ふみ入れてまぼろしを見る

ゆうばえ歌壇

編集後記

穀雨(4月20日)が過ぎて、暦の上で夏が始まるのが立夏(5月6日)。この日から立秋(8月7日)までが夏となります。この新聞が皆様のお手元に届くころ、越後平野では早苗が水面(みなも)に輝く時と思います。元気な苗も根を切つて植えられるショックで、少し葉色の色落ちが出ます。それが、浅黄色。編集子はこの時の水田は、本当に綺麗と思います。植田風水深うせよ深うせよ。(小島岳青) 浅黄色のイネが、日増しに緑濃く変わる皃月。新緑を楽しむ、絶好の季節となりました。(M記)

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。引き続きご寄付をお願いします。

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)

