

# 第 225号

発行日：2018年6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

### 生まれて育った故郷

### 地域の皆様とご一緒に

### できることをひとつずつ



防災士  
小西 良子  
(平和台第七団地)

平和台第七団地は、私の生まれ育ったところです。現在、両親と暮らしております。金融機関に勤めながら、仙台にある福祉大学の通信教育部・社会福祉学科で学んでいます。

勤務先である信用組合は、地域のお客様を大切にし、地域密着を目指しております。そのお客様とのかかわりの中で、もっと広がりのある考え方をしたいと思い、母に相談すると、「社会福祉を学んでみたら、視野が広がるのでは？」と。

母は長年、病院・施設で介護福祉士として勤務しておりましたので、母の暮らしの中には、高齢者福祉をはじめとする社会福祉がしっかりと根付いていたように思います。私に

は漠然とした社会福祉でしたが、母のアドバイスが私の背中を押してくれました。

「社会福祉って何だろう」からが私の学びでした。

「社会福祉学」は、人間が人間らしく生きていくということはどういうことなのか、そのために必要な環境や制度とはどういったものなのか、ということについて研究していく学问だと思えます。もし、人間が幸せに生きていく最大の保障は何かと問われたら、大変僣越でございますが、「ありのままの自分であって、かつ多様性を認め合うことである」と思えます。

昨年、防災士の資格を取りました。仙台は大学のスクーリングで毎月のように通っている街です。7年前の東日本大震災では、その仙台も甚大な被害を受けました。復興をお祈りしながら、私にできることはないかと考えた時、民間資格である防災士が頭に浮かびました。

阪神淡路大震災でも、東日本大震災でも、行政や消防あるいは自衛隊など災害に関わる公的機関の働きは欠かせません。しかしこうした未曾有ともいえる大災害に際して、住民一人ひとりがどのように行動するかは、命にも直結することだと思えます。

仙台での資格取得でしたので、「元の防災士はどのように活動されて

いるのだろうか？」など、新潟市防災士の会に相談すると、なんと西内野地区には、すでにお二人の防災士の方が活動、活躍されていることを知りました。私は大変心強く、嬉しくなりました。

人口が減る中で、これからは各世代が背を向けあってはいけなないと思えます。家族を愛するように、私たちが暮らすこの地域の人も互いに愛し合えないものだろうか。住み慣れたこの地域の中で自分が自分らしくいられること。そして互いに受け入れ、認め合いながら共生できる。私はそんな地域ができていったら素敵だと思えます。地域防災を切り口に、皆様と一緒に何かできれば、と思えます。地域の皆様、どうぞよろしくお願いたします。

さて、私の趣味といえば音楽。音楽は私の人生にいつもありました。今、仲間4人で「花音(カノン)」という合唱サークルで音楽活動をやっております。私はピアノを担当しております。発表会や施設の慰問なども行います。私よりも年上の方々なのですがとてもウマが合います。そして季節の折々に、横浜へクラシックコンサートにいそいそと出かけます。それは私が私でいられるための、ささやかな自分へのプレゼントです。

(笑)



# 旬の野菜たっぷり、家庭料理風

## ゆうえい会の夕食お弁当をご利用ください

### 配食活動に公費の助成

ゆうえい会は昨年、夕映えの会から配食事業を引き継ぎ、今年度、新潟市の配食時における「安否確認に関する委託費助成」を受けることとなりました。長年にわたって行政の支援を要望してきた運動がようやく実りま

した。配食活動にあたっては、この間配達ボランティアの方々に大変なご苦労をお掛けしてきましたが、大きな改善の節目に立ったと考えます。

ゆうえい会の配食活動にふさわしく、ゆうえい会の法人車で配食活動をするべく準備をすすめています。今後は、「配食中」のステッカーを掲示したゆうえい会の車2台で、配食活動を行います。

すでにご案内している通り、ゆうえい会ではこの4月から日曜日もお弁当を配達することと致しました。ご利用者の皆様からも歓迎の声をいただいております。

ゆうえい会の配食お弁当は旬の野菜をたっぷり

使った家庭料理風弁当です。20年余の配食活動の実績に支えられたお弁当です。どうぞ、ご利用ください。

### 配食ボランティアさん

#### 大募集!

ゆうえい会の配食活動の範囲は内野・赤塚・中野小屋です。配達ボランティアは、内野・西内野方面と赤塚・中野小屋方面の2方面を、2台の車でおこないます。

配達時間は、夕方4時から5時、デイサービス脇の厨房でお弁当を受け取り、ご利用者にお声をかけて配達します。

日曜日が手薄です。支え合いの配食活動に、ぜひ参加して下さい。詳細は担当小島(070-4453-5228)または夕映えの会 高木(090-1386-4552)まで。



## 「健やガシニア」してきます! 第51回 もうひと花咲かせてみませんか 逃げ水を追いかけつつ

鈴木敏 恕(新中浜)



新中浜団地への転居第一グループとして、昭和47年に移り住んできました。西内野小学校が

新設されたのは昭和54年、子どもを持つ若い父親たちにも大いなる朗報でした。野球練習場・グラウンドが、すぐそこにできたということでした。

「二球会」、それは見ず知らずの人間が寄り合って作った野球チームです。汗と泥にまみれた後に訪れる楽しい懇親のひと時で、私たちはいつしか同胞となつていきました。

私は地方紙づくり一筋に生きてきました。高度成長とIT化、まさに時代はドラスチックな変化を遂げました。新聞マンにとつて、地方紙らしい紙面をどう作るかが最大のテーマ。地域密着の紙面をどう読者に提供するかが、地方新聞マンの矜持でした。

そういう意味では、昨今の丁寧な県内ニュース紙面は、「わが意を得たり」と思います。また県政をめぐる船購入問題や原発問題などの検証は読みごたえある特集で、後輩諸氏の奮闘に心

から敬意を表するものです。(笑)

さて退職後のことは、50歳の頃から考えてきました。その頃から始めたバドミントンは、持病の腰痛が悪化し、あつけないドクターストップと相成りました。さて、どうするか?

そこで私は、年間50回の角田・弥彦への山行きを決めました。足腰のトレーニングを兼ねたこの山登りは、月4回。毎週角田か弥彦に出かけていることになりました。

稲島登山口に足を踏み出し、その日の体調を知ります。生身の私の、在り様です。私は角田・弥彦から見る越後平野の彩の変化を、とても気に入っています。耕された田に水が入り、早苗が植えつけられます。木々の緑が次第に濃くなるように、稲の葉色が濃い緑に変わっていきます、本当に黄金色の稲田になる様には感動を覚えます。

寿命という言葉は、まるで逃げ水のように。老いと向き合っている今日この頃です。

わがままな私は、定時定点の仕事は無理。「空いてる時に頼むさ!」これかな!





# ☆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2回 『広通江の茶の間』

### 体操や勉強会、時々ランチで盛り上がっています

今回は、『広通江の茶の間』をご紹介します。この茶の間は、平成19年から行っている「広通江の実家に、体操教室などをメニューに加え、昨年11月より、新たにスタートをしています。

第1火曜日と第3月曜日が体操教室と茶話会、第2、4月曜日が茶話会と麻雀などの内容になっています。会場は広通江団地自治会集会所。時間は10時～12時。参加費は1回100円。自治会の方はどなたでも参加できます。参加者はだんだんと増え、40名近く集まることもあり、大雪の日も14名集まりました。80歳代の方が多いです。予想を超える参加人数にスタッフの皆さんもびっくりされておられます。

始めようとした動機は「町内の高齢化率が高く



なってきた。移動手段のない高齢者の閉じこもりが心配される。そんな状況で、住民相互が心配し合えるようなつながりの場をつくりたいと考えたため。顔を合わせていれば、声をかけやすい。体操や勉強会、行事など目的を明確にした交流の場をつくりたい。」とのことでした。スタッフさんとしては「茶の間に来たいと思わない人や心身の具合が悪く来れない人がどうしているか心配している。この茶の間は一部の人のものではなく、地域全体のものであるので、なるべくたくさんの方が来てもらえるように、回覧板で毎月チラシを回し、取ってもらえるようにしている。茶の間に対して、自治会より補助金をもらえるようになり、助かっている。」と充実した表情で語られていました。

5月7日ミニランチ会開催時の参加者の声をご紹介します。「今日で2回目の参加。この体操はすごくいい、体の調子が良くなる。」「ほとんど休まず来ている。時間も長すぎないし、近所の人と一緒に来れるのでいい。」「今日みたいに、みんなで一緒に作って食べると、おいしいねえ。」とこのことで、私も楽しくお話しながら美味しく参加させて戴きました。今後も、活動の充実ぶりを拝見させていただこうと思います。



大屋さんの  
ご飯ですよ〜!



ゆうえい会  
管理栄養士  
大屋 綾佳

### 「アジの甘辛焼き」

アジなどの青魚の脂質には、DHA・EPAが豊富に含まれています。DHAは脳を活性化させ、認知症予防が期待できます。

EPAは、血液サラサラ効果で、高血圧の予防や中性脂肪の抑制が期待できます。



#### 〈2人分〉

- ・アジ(3枚おろし) 2匹分
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 大さじ2
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・白いりごま 大さじ2

#### 〈作り方〉

- ①三枚におろしたアジを食べやすい大きさに切り、全体に小麦粉をまぶす。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③油をフライパンで熱し、アジをひっくり返ししながら中火程度で中までじっくり火を通す。
- ④火が通ったら、フライパンの余計な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤混ぜ合せておいた調味料とごまを入れ、調味料が煮詰まるまで加熱したら完成。

2018  
**6** 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。

■紙芝居 朗読 四季の皆様

とき 6月27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。

■お出かけ マリンピア

とき 6月18日(月)・29日(金)

■運営推進会議

とき 6月20日(水)

■お茶の間 だら焼きづくり

とき 6月24日(日)

■お食事ツアーを予定

◆ショートステイゆうばえの里

●歩行訓練、実施しています。

■スターバックスコピー

とき 6月11日(月)

■民話 くりっことんと

とき 6月11日(月)

■お出かけツアー 未定

◆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。

■午後のひと時歌謡ショー

■お寿司の日 未定

【見学会】

認知症の人と家族の会様

とき 6月9日(土)

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。

ゆうばえ歌壇

我が家には魔術師が住む

失くしもの忘れたころに見えます

風光りみどりしたたるこの朝

国旗うつくし今日昭和の日

足下に忘れな草とすみれの花が

春だ春だと庭で呼んでいる

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目

茜峯 様

2017年度 夕映えの会 会計決算書

(2017.4.1~2018.3.31)

収入の部		支出の部	
会員からの寄付	523,620	印刷費	307,998
事業収益	89,026	通信事務費	158,383
西区社協より助成金	30,000	会場費	18,000
預金利子	2	ふれあい昼食会	75,695
配食委託費	480,000	保健衛生費	26,550
生活支援利用料	1,917,772	ボランティア活動費	179,099
前年度繰越金	702,670	生活支援	2,002,277
		配食	445,860
		雑費	29,110
		次年度繰越金	500,118
合計	3,743,090	合計	3,743,090

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。引き続きご寄付をお願いします。

編集後記

1面【住民の声】欄に、随分とお若い小西さんに登場していただきました。信組にお勤めの傍ら、地域防災のためにデビューされたご様子。若い人が積極的にまちづくりに参画されることは素晴らしいと思います。自治会やコミ協など、まちづくりの中心にいる方々がどんなに心強く思われるかと思えます。2面の【健やかシニア】欄の鈴木さん、長く地方紙づくりに尽くしてこられました。お二人に共通するのは地域密着。ゆうえい会の事業活動も地域密着。つながって編集子は嬉しくなりました。(M記)