

第 227号

発行日：2018年8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

地域でささえあう

住民の声

いただいた命を生きる

人生、90年にむかつて



全日本写真連盟会員
若 杉 元
(五十嵐二の町)

私、生れも育ちも五十嵐二の町です。新川で産湯をつかい、姓は若杉、名は元、人呼んで「浜のげんぼう」と発します。寅さん風に自己紹介をしてみました(笑)。よろしくお願ひします。

私は「地方の商社」を自認する会社で、営業マンとして66歳まで働きました。私の名前について、既にお気づきの方もいらっしゃるでしょうが、内野が生んだ元新潟市長と酷似しています。営業マン時代、名刺を交換すると、よく先方から最敬礼を受けたものでした。「弟さんでいらっしゃいますか?と」。家系的なつながりはありませんが、有名人つながりで、営業での恩恵はたくさんいた

だきました(笑)。

長いサラリーマン人生の中で、私がかかったものは2つありました。ひとつは深海釣り。メバルやタラ、クロソイなどの底もの釣りです。150mから300mもの深海から上る獲物に、しばし狂喜しました。

もう一つは越後の仏像巡りです。NHK文化センターの講座で「越後の諸仏」講師・高橋与兵衛先生の教室に15年通いました。その間撮りためた仏像写真を整理し、まとめてみようと思いついたのが、写真集「癒しのほとけ 越後の諸仏」でした。装丁含めてひとりでもまとめたものが、私の古稀の道標となりました。

新潟県内には約3千ヶ寺があると云われています。私が15年間で回ったのは、そのうちの200ヶ寺ほどになります。仏像には如来像と菩薩があります。立像もあれば坐像もあります。仏像はその寺院それぞれの信仰の対象です。仏教彫刻としての美術品でもあり、そしてまた歴史でもあります。仏像写真を撮るために寺院を廻る時、丁寧にお話を下さるご住職もいらっしゃるれば、素人風情に何を語るかといったご住職さんもいらっしゃるいました。それもまた仏の道と腹におさめての15年でしたが、垣間見た仏像の美はまさに「癒しの仏」でした。

写真集の説明書を付属資料としてつけましたが、「越後曹洞宗の発展」という一文は、私の研究成果ともいえるものとなりました。村上市の耕雲寺、村松の慈光寺、塩沢の雲洞庵、岩室の種月寺は、越後曹洞宗四個道場として、その地方の形成にも密接に関わっています。

写真集が完成しホッと一段落していた時、佐渡から新川にトキがやってきました。アマチュア写真家のひとりとして私もトキに魅せられました。秋から冬、トキは新川から巻の仁箇に移動しました。冬晴れの真っ白い雪をバックに、わずかに開いた水路で羽を大きくひろげたトキが餌をついばんでいました。私はその一瞬を写真に収めました。何とその写真が、思いもかけず環境省から環境大臣賞をいただくこととなりました。

仏像から野鳥へ、写真のモチーフは膨らむ一方です。今、私と朋友K氏は、野鳥のアカシヨウビンを追いかけています。

一昨年、市民健診で肺がんが見つかりました。早期発見で手術は成功一命を取りとめました。運よく拾ったような命、人生80年では物足りなく思うようになりました。元々腰痛対策で始めたウォーキングでしたが、今は雨の日も風の日も欠かさずに30分歩きます。老いの高見に新たに何が見えるか、げんぼうの興味は自分、尽きません(笑)。



ゆうえい会が来春 グループホームの開設へ

建設予定地 新中浜5丁目

新潟市の介護事業計画のうち、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）指定候補事業者の選定にあたって、先月13日新潟市はゆうえい会を選定しました。新潟市の地域密着型サービス指定候補事業者選定部会は、安定持続した円滑な施設運営が見込まれることおよび安心・安全に配慮した施設運営が見込まれることから、ゆうえい会を選定したものです。

ゆうえい会・久住一男理事長談話



ゆうえい会では平成16年「在宅ケアセンター」の開設以来、21年に「ショート・ケアハウスゆうばえの里」、平成26年に「小規模多機能ホームゆうばえの家」に続き、平成31年「グループホームゆうばえ（仮称）」開設の運びとなりました。

グループホームの定員は18人です。この施設が地域の認知症を持つ高齢者の方の居場所となることを念願しています。グループホームの設計にあたっては、居室は完全個室をご用意するとともに、居間・食堂廻りに開放的なウッドデッキを配置し、お庭の中の菜園を各自が自由に利用できるよう配慮してあります。

またこの施設に地域の皆様からも気軽に来ていただくために、喫茶等の設備を持った地域交流スペースが設置される予定です。

9月に入札を経て10月に工事がスタートできればと考えています。工事期間中は安全第一を心がけます。

新中浜のご町内の皆様にはご迷惑をおかけいたしますがご理解とご支援をお願いします。



「健やかガシニア」してきます！ 第53回 草木の命に魅せられて

華道家元池坊いけばな教授

中村 不二子（旭苑） 五十嵐西



姉のお伴としてついでに行ったお花の稽古がこんなにも続くなんて不思議です。

あれから50年私には華道の世界にすっかりはまりこんでしまいました。結婚して仕事と家事・育児の忙しい時期、お花は私にとってつかの間の息抜き（笑）。忙しい日常にあつて、お花とむき合う時、私の背筋はピンと伸び、草木の命を見つめる時間であつたと思います。一瞬何もかも忘れて、花材と私だけの世界がそこにありました。豊かな自然が育む草木は、自然界にあつて無限です。あるものは野原にひっそりと息づき、あるものは厳しい自然にさらされるながら、またあるものは花壇のような人工的な環境の中でその生を全うします。それら草木の命をいただくことによつて、池坊では草木の命が作り出す姿を美しさの根源とします。

大学での事務を定年退職、私をもっともつとこのお花の世界を見てみたいと思うようになりました。京都六角堂は池坊の聖地です。その六角堂をのぞむいけばなの殿堂、池坊中央研修学院でのゼミは、私のいけばなの研鑽には欠かせないところです。京都での研修のたびに、新たな気づきがあり、いけばなの世界に新たな広がりが見えてきます。いけばなのお稽古では、主役のお花をどう見せるかがポイントとお話します。虫食い葉・先枯れの葉・枯枝までも、みずみずしい若葉や色鮮やかな花と同じ草木の命の姿ととらえます。与えられた花材に向き合い、構想をまとめて、自由に、ありのままの感性で活かしてくださいとお話しています。十人十色、感じる心は様々です。草木を見て美しいと感じる心を、いつでも新鮮に保つことは何にも増して大事です。

花を活けることは、花の命を際立たせることです。花や枝の向きを少し直すだけで、見違えるような作品になります。やはり活ける側の感性のみずみずしさは、何にも勝ります。若い方は豊かな感性で、草木の命の輝きを体感してみませんか？きつとご自身の人生も、豊かに彩られると思えます（笑）。



☆新シリーズ☆ 認知症予防と まちづくり

坂井輪診療所長 安達 哲夫

第1回 『最もホットな問題、認知症を考える』

「よく知っている人なのに名前が出てこない」「あとで調べようと思っていたのに、何を調べようとしていたのか思い出せない」50歳を過ぎてからこんなことが多くなりました。いえ、わたし自身のことです(笑)。今のところ加齢によるもの忘れだろうと、自分を慰めていました。しかし「探しものをしている最中に何を探していたのか思い出せなくなる」「約束事を忘れてしまい、約束したことが思い出せない」「日時の感覚があいまいになる」「よく通る道なのに迷う…」仕事で忙しすぎるのか? 軽度認知障害のような症状が、最近のわたしには始始めてきました。

50歳を過ぎると、「アミロイドβ」という生活ゴミが、程度の差こそあれ、誰の脳の中にも蓄積し始めます。そしてアミロイドβが脳内で凝集すると、神経細胞のシナプスを傷害し、やがて神経細胞が壊れ脳の構造が変化し、70歳頃から「軽度認知障害」の方が増えてきます。平成25年厚生労働省研究班によれば、75~80歳では10人に1人が「認知症」を発症していると推計されました。80~85歳で2割、85~90歳で4割と徐々に増えていきます。

平成28年国民生活基礎調査「要介護度別にみた介護が必要となった主な原因」をみると、要支援1~2では「関節疾患」「骨折転倒」がトップに、しかし要介護1~5では、すべての介護度で「認知症」が1位となっています。何らかのサポート

なしには生活できない、次第に自分の事が自分でできなくなっていくます。

1950年、日本人の平均寿命は、男58歳、女61.5歳でした。経済成長とともに生活が豊かになり、1961年には「国民皆保険」(一部離島を除く)が始まりました。そして世界にない平均寿命の伸びは、世界一の「超高齢社会」を達成したのです。生活習慣病が増加し、動脈硬化のために心臓病や脳卒中にかかる人が増えました。また癌は2人に1人がかかるといわれています。しかしこれらの病気を克服し、認知症(=脳の老化)になれるまで、長寿できる人が増えてきたとも言えます。

もちろん90歳を超えても認知機能が正常の方も大勢いるわけで、生活習慣のちがいによって、発病も進行も大きく遅らせることができるようなのです。すでにアメリカやヨーロッパでは、認知症の発症率が減少してきています。

さて高齢者の知力体力が向上し、今や65歳は高齢者ではなく、75歳にならないと高齢者と認めてもらえないようになりました。そしてほんとうの超高齢者は90歳といわれています。長い人生をどのように生きるか、そのためにも加齢による変化とつきあいながら、それなりに健康と思える状態(=健康寿命)を長く維持していきたいものです。

そのためにはなによりも地域での支え合いが必要です。2030年には高齢世帯の4割が独居、3割が老老世帯と推計されています。一人暮らしであってもひとりぼっちをつくらないまちづくりを、そして住み慣れた町で安心して暮らしていくためにどうやって健康な心身を保っていけばいいのか、このシリーズでいっしょに考えていきましょう。



- 〈作り方〉
- ①とうもろこしは、芯から実を包丁で削ぐ。枝豆は鞘から出し、玉ねぎはスライスする。
 - ②とうもろこし、枝豆、玉ねぎをボールに入れ、小麦粉大さじ1だけまぶす。
 - ③別容器に残りの小麦粉と卵を混ぜ合わせたら、水を加えトロリとしたら②に加えて混ぜ合わせる。
 - ④油を170℃程度に温めてお玉ですくいながら揚げ、2~3分で裏返す。さらに2分程度揚げたら出来上がり。
 - ⑤塩を適量ふりかけて召し上げ。

- 【とうもろこしと枝豆のかき揚げ】
- とうもろこしのヒゲの本数は、実の数と同じと言われてます。選ぶ際は、茶色が濃くヒゲが沢山あるものを選びましょう。
- 鮮度が落ちやすいので、すぐに蒸して冷蔵・冷凍保存しましょう。
- 〈6個分〉
- ・とうもろこし 1本
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・枝豆 鞘付きで2握
 - ・小麦粉 1/3カップ
 - ・卵 1個
 - ・水 50cc程度
 - ・油 適量
 - ・塩 適量



ゆうえい会
管理栄養士
大屋 綾佳

大屋さんの
ご飯ですよ!!

