

第 228号

発行日：2018年9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

広い和室で自由にお遊び
赤ちゃんを見てみんなが元気

こぼとの会役員

西内野児童委員

浦 澤 泰 子

(新中浜)

親子の居場所・こぼとの会ができたのは今から20年前、1998年(平成10年)の時です。多発する児童虐待事件に心を痛めた西内野民生委員・児童委員協議会有志が「何か子どもたちのためになる活動をしたい」と立ち上げました。私は2001年末からずっと関わらせていただいています。

現在こぼとの会は、新潟市と新潟市社会福祉協議会の補助金により、西内野コミュニティ協議会が運営しています。会場は西コミュニティセンター和室。毎週木曜日、午前に開催しています。

こぼとの会は「親子が楽しく安全に遊ぶことができる地域の居場所」

です。保育園や幼稚園などに就園していない乳幼児と保護者を対象にしています。事前のお申込みはいりません。また高齢者の居場所も兼ねた事業として、おじいちゃん・おばあちゃん世代の皆様も歓迎しています。

こぼとの会では、運動会・クリスマスなど、みんなでおこなう行事以外は、基本的に参加者の皆さんによる自由遊びです。お家では使えない大型の遊具や木を使った少し高級なおもちゃを用意しています。

スタッフは近くの西幼稚園や西内野小学校の保護者の若いお母さんたちにお願ひしているのです、いつも若々しく華やかな笑いが絶えません。そこに私たち祖父母世代が加わることで、0才の赤ちゃんから60代70代(時には80代)までの異世代の交流が実現しています。

こぼとの会は、あくまで「居場所」なので強制的な指導などありません。夏は涼しく、冬は暖かい、「屋根の付いた公園」と考えていただくと分かりやすいかもしれません。

子どもたちが好きな遊具で自由に遊び、保護者とスタッフが他愛ないおしゃべりをしながら、それを見守っているというのがいつもの風景です。

ところで若い母親たちと関わっていると、私たち世代の子育てとは違うことが多く驚きます。例えば外出時に背中におんぶするより、抱っこ

ひもで対面だっこすること。私などはおんぶの方が楽で安全だと思いのですが、大阪に住んでいる私の娘に言わせると、「背中におんぶして人込みなどを歩いたら、子どもに何をされるかわからない」となります。そういう時代なのですね。

それでも、生まれたばかりの赤ちゃんを囲む風景は昔ながらのものだと思います。年に何度か、生まれて0〜2ヶ月ほどの赤ちゃんが、こぼとの会デビューすることがあります。そんな時は例外なく、スタッフや他の保護者たちが、声にならない歓声をあげ、笑顔で集まってきました。「どうしてこんなにも可愛いんですか」と。

自分では何もできないか弱い赤ちゃんが、実は最も神聖で強い力を持っているのだと再確認する瞬間です。先の見えにくい不安の多い時代ですが、この子たちの未来が安全で輝いているようにと、願わずにはいられません。

最後に、この20年にわたって地域の皆様から参加・協力していただいていることを、紙面をお借りして深く感謝申し上げます。



町内の会員さん、いらっしやうい!

助け合えること・困りごと

何でも話しましょう

夕映えの会
お茶の間のつどい

7月15日、広通江の集会所をお借りして「お茶の間のつどい」を開催しました。参加したのは近所にお住まいの夕映えの会の会員さん。(広通江団地・五十嵐中島自治会)

今年の総会では「町内単位で様々なつどいを企画し、会員相互の支え合い活動を行う」と決めました。その第一歩が踏み出されました。

お茶とお菓子で自己紹介の後、普段の暮らしのことや困りごとなどについての話し合い。災害



時の対応など身近な問題では活発な意見交換が行われました。

「夕映えの会ができた時は元気があったが今はお世話になる年齢になりました。介護認定や施設入所など困ったときのための知識が必要で、そんな話を是非聞きたい」とのお話しも出ました。広通江のつどいには14名の会員さんが参加しました。

今後、各地域で工夫をこらした「会員お茶の間のつどい」が企画される予定です。

ご案内

平成30年度 内野地区 ふれあい昼食会

とき 9月30日
ところ 内野まちづくりセンター
お話し 認知症とグループホームについて
演奏 アコーディオン
折込チラシをご覧ください

「健やガシニク」してきます!

第54回 弓道で人生が豊かに

錬士 弓道六段

関川 由英 (五十嵐中島4丁目)



先代の「鶴の友」樋木社長さんが主宰した弓道場は、今の内野まちづくりセンターのところにありました。鶴友会弓道場の看板が掲げられていました。そこに大人に交じって28m(15間半)先にある的正視する少年が、確かに居ました。

高年齢になってからは、後進の指導とともに、ねんりんピックにも出場させていただきました。弓道を通じて、たくさんの友人・知人ができました。弓道の奥深さを垣間見ることができたことは望外の喜びです。

昭和7年生まれ、今年で86歳となります。齢を重ねて、物忘れに苦労しています。年金手帳をなくしたと思ひ込んでひと晩泣き明かすと、布団の下から出てきました(笑)。

週1回、健康のために内野町づくりセンターに通います。保健福祉センターの「内野リハビリクラブ」で、仲間の皆さんと一緒に脳活と心身のリハビリを行っています。「関川さん頭も体も使えば落ちませんよ」と励まされています。

平和台自治会館では、週2日、輪投げやカラオケを楽しんでいます。竹の矢を輪投げの輪に持ち替えて、平常心で放ります。これが大事。皆さんと和気あいあいの輪投げは本当に楽しいですね。カラオケの十八番ですか? 「さざんかの宿」かな(笑)。





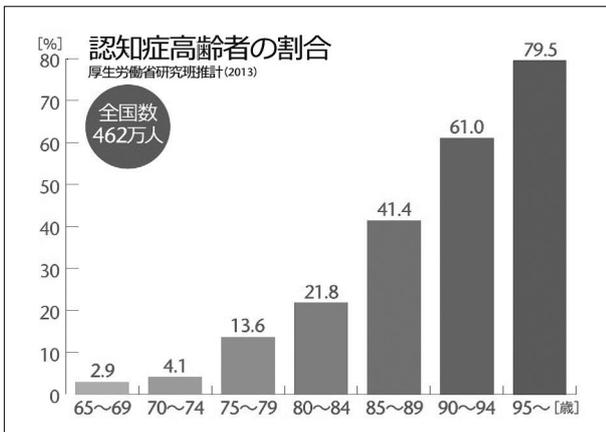
☆新シリーズ☆ 認知症予防と まちづくり

坂井輪診療所長 安達 哲夫

第2回 『認知症激増の時代を見据えて』

最近、認知症という言葉を書かない日がないくらい、テレビや雑誌でいろいろな情報が出されています。さて認知症という問題、それぞれが一定の年齢になられて「自分も認知症、そろそろ始まったかな？」とお思いの方はどれくらいいるのでしょうか？

では実際にどれくらい認知症の方はおられるのかを、示したのがこのグラフです。



棒グラフの下の数字は年齢、上の数字は認知症の割合（パーセント）です。75才から急に増えていますね。認知症は高齢者に多い病気であり、65才未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。75才で10%を超えて、5才刻みに80才では20%、85才では40%、90才では60%、95才では80%。覚えやすい数字ですね。厚生労働省の研究

班が調べた、認知症高齢者数です。今から5年前の調査結果です。

では男女別ではどうかというと、女性がこの5才刻みの増加率をたどります。男性はどうかというと、90才で50%くらいですね。男性で90才まで生きられる人は、心身ともに相当に頑強な人です。ですから90才を超えて生きられる人は「奇跡」です。

次に、これからのお話、未来のことです。先に説明した75才からの認知症発症率ですが、実はもっと劇的に認知症が増加するというのが、今の医学界の大勢です。その数、2025年には700万人、2050年では1000万人というのが大方の予想です。

長生きできることはありがたいことです。昔は認知症になる前にお迎えが来たのです。脳卒中もあれば心筋梗塞もある、がんもあります。そういう病気を何とか乗り越えて70才、80才、90才になった先は認知症になるまで生きることができる。認知症になれるまで生きられる時代になったという方が分かり易いと思います。

こうして劇的に認知症が増加する時代にあって出されたのが、2015年（平成27年）の厚生労働省・新オレンジプランです。この新オレンジプランについての説明は後でしますが、ここでは認知症が激増する時代が迫っているということ、先ずお分かりいただきたいと思っています。それは様々な病気を克服する医学の進歩があって、その時代が到来しようとしているということです。

まとめますと、認知症が高齢者の7人に1人（462万人・2012年）から、5人に1人（700万人・2025年）に激増する時代がすぐそこに来ているのです。



大屋さんの ご飯ですよ！



ゆうえい会
管理栄養士
大屋 綾佳

【きのこサンマの秋ご飯】

秋といえばサンマですね。今年は久しぶりの豊漁の予想とか。上手に下処理して秋の味覚を楽しみましょう。今回は秋を代表する食材の取り合わせ。秋味を満喫しましょう。

（2人分）

- ・サンマ 1尾
- ・しめじ 1/2パック
- ・えのき 1/2袋
- ・まいたけ 1/2パック
- ・ネギ・みょうが 適宜
- ・米 1合半×2合
- ・サラダ油 大さじ1
- ・だし汁 50cc
- ・しょうゆ・みりん 各大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 適宜

（作り方）

- ①サンマ全体に軽く塩を振っておく。
- ②きのこをほぐし、少量の油で全体にからむ程度に炒めたら、だし汁・しょうゆ・みりん・砂糖を加え中火で煮る。
- ③②の煮汁が半分くらいになったら火を止め、サンマをペーパーで軽くふいて両面をこんがり焼く。
- ④サンマが焼けたら身をほぐして、炊いたご飯にきのこを汁ごと刻んだネギを混ぜて器に盛り、みょうがを上に乗せてトッピングして完成。



