

第 230号

発行日：2018年11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

ボランティア

してみませんか

地域デビュー応援講座に参加して



内野山手自治会

福祉部長

田 中 幹 夫

(内野山手)

内野まちづくりセンターでの講座に参加させていただきました。講演でボランティアとは、自らすすんで(自発性)、見返りを求めず(無償性)、相手のために(社会性)、あったらいいなをつくる(創造性)と定義づけていただきました。

そして「ボランティアは、いつでも、どこでも、誰にでもできるもの」で、「自分も楽しく、相手にも喜んでもらえる活動」と教えていただき、なるほどまったくその通りだと思いました。

さて、かつて経験のない少子高齢化の波が押し寄せております。高齢者夫婦のみでの場合やどちらかが入

所や、亡くなって今はひとり暮らし。こうしたケースがあちこちで出ています。ひたひたと押し寄せる高齢化の波にどう臨むのか、各地域で問題になっていると思います。

当自治会は平成25年より「高齢者見守り事業」を立ち上げ、週一回のひとり住まいの方への訪問活動やごみ捨て、玄関先の除雪(若手から隊)などに取り組んできました。この活動をさらに発展させ、健康寿命をより長く保つことや高齢者のニーズの多様化に因應するため、地域の茶の間の見直しをはかることとしました。そして多方面から助言をいただき4月から週1回タイプにレベルアップすることができました。

本格的な「地域の茶の間」を立ち上げるにあたって、3つのことを確認しました。①みんながやりたいことを楽しみながら②できるところから無理のないところから③近隣の方も歓迎、という点です。その結果、カーリンコン(床上カーリング)・囲碁・将棋・カラオケ・健康体操・健康マージャン・卓球など、茶話会と組み合わせで実施しています。

それらのイベントごとのリーダー・副リーダーを中心に、子どもたちも含め、近隣の皆さんも来て下さる多世代型の取り組みになり始めています。

これらの取り組みは自治会館で行っていますが、「外に出てみよう

か」と、8月には内野まちづくりセンターで「いきいきふれあいコンサート@うちの」を開催しました。

また11月には同じくまちづくりセンターで「内野山手 地域の茶の間作品展」を開催いたします(11月2日(9日)。内野山手の皆さんのとてつもない芸達者ぶりを、是非ご覧になって下さい。観るだけではない、参加型の企画も検討中です。

地域での支え合いを考える時、私は支えられる方と支える側の、心地よい距離感は絶対に必要だと考えます。その上で、温かな人間関係作りが重要なカギと思います。

終着点は未だイメージできませんが、支え合って暮らすことがごくふつう、といった雰囲気町の出現を私は秘かに夢みています。

現職の、とある冬の日でした。雪の降り積もった田んぼで、一羽のハクチョウに出会いました。私が呼ぶと、群れから離れてたった一羽で私に近づいてきました。しかし、近づいてきた彼は媚もせず、フツと野生の目を向けて去って行きました。鮮烈な光景でした。

幼い頃に駆け回った里山を訪ね歩くことが私の趣味です。思い当たる風景に遭遇する時、私の原風景がここにある。ここが私だと思えてホッとします。田舎育ちの、私の活力源なのかもしれません(笑)。

地域デビュー応援講座

地域住民が手を結びあつて

10月12日、内野まちづくりセンター

案内チラシ・ポスターが内野・西内野地域の公共施設やスーパー等で掲示され、自治会・町内会で回覧をしていただき多数の参加がありました。

講座の内容は「ボランティアアツて」と題しての講義と5つの活動紹介。ボランティア未経験の参加者も既にボランティア活動を行っている参加者も熱心に聴講されました。ボランティアの心がまえについて①無理をしない②相手の身になって考える③守秘義務や約束を守る④困ったときは相談する、の話には参加者の皆さんは、頷きながらメモをとっていました。



交流会で何でもトーク

活動紹介はボランティア体験談。施設・芸能ボランティア、西内野食堂の取組み、生活支援ボランティア、弁当配達のボランティア、自治会茶の間の話に「いろんな活動を聞いて良かった」「体験談がすばらしかった」などの感想が寄せられました。

7つのグループに分かれての交流会はお茶・コーヒーを飲み和やかに進行。講座開始後、あつという間に2時間が過ぎました。「時間が短いように感じました」との声が多く寄せられ、今後の課題となりました。

この講座は地域包括ケア時代の中で強く求められている「支え合いの仕組み」を内野・西内野地域でつくり出すと「支え合いのしくみづくり推進員」、「西区社会福祉協議会」、「夕映えの会」の三者が相談して開催にこぎつけました。まだまだ担い手は不足しており、今後も開催する方向です。また今回の参加者には「体験希望」も聞き、フォローに努めています。

(高木記)

「健やかシニア」しています!

第56回 素敵なお仲間と巡り合いました
介護職員を厚遇すべき!

松田 邦夫 (五十嵐中島3丁目)



晴れて現役を引退した頃、知人の誘いで「デイスターユーバエ」

の送迎車の運転手となりました。「高齢者を載せて運転するなど、さぞかし気を使う仕事だろうな」と心配をいたしました。

でも介護の専門職が同乗してくれて私の心配は霧が晴れるようでした。ドライバーとしての責任は、利用者様を安全に、そして一抹の不安も持たせずに自宅に送り届けること。

ある日のこと、送迎車がそれぞれのご自宅にむけて出発しました。すぐに外は、バケツをひっくり返したようなドシャ降りになりました。自宅に着いたMさんを介護のNさんは、玄関まで傘をさして誘導していきました。少しお体の不自由なMさんをかばって、介護職のNさんは傘の外。玄関までの長いアプローチをびしょ濡れになって歩いていました。家人にMさんを送り届け、車内に戻ってきたN

さんは、私に「すごい雨ね!」と一言発して、ニコツと笑いました。

私はゆうばえで、5年間朝夕の送迎業務を行いました。私が驚愕するのは、利用者様に対して職員が不機嫌な態度を取ったことを一度も見なかったことです。当たり前といえばそれまでですが、商売柄で済ませないものを私は感じ取ってきました。それは、きっと若い皆さんの、利用者様を人生の先輩たちと敬う気持ちの表れではないかと思っています。

若い皆さんにエールを送ります。
・心身ともに健康でいて下さい。
・介護の仕事は大変でしょうが
楽しみに変えて下さい。
そして地域の皆様へ

高齢者を支える介護職員は、忍耐のいる仕事だと思えます。そういう仕事を苦もなくこなす職員は、やはり地域の宝だと思えます。私はそんな職員たちに巡り合えて幸せでした。彼らにふさわしい処遇が必要ですね。





☆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4回 『アルツハイマー型認知症と 前頭側頭型認知症』

前回までで、3大認知症についてお話ししました。今回は認知症の中でもっとも多いアルツハイマー型認知症について説明します。

その前に、前頭側頭型認知症について少しお話をしておきます。この病気はいろいろな症状が出るのですが、端的に言うとアルツハイマーのような年齢を重ねてからではなく、50~60代の働き盛りの世代に多く発症します。今までまじめに働いてきた夫が、突然万引きや痴漢をした。おとなしいまじめな夫が、突然妻に暴力を振るうなど、まるで人が変わったようになる。これは人が変わったのではなく、認知症なのです。

前頭側頭型認知症というのは、理性が壊れていく病気です。社会のルールが守れなくなる。人間関係ができない、その場の空気が読めない。そういう判断力がなくなっていくものです。病気がそうさせていくというものです。まじめな会社人間が続けられなくなって家庭崩壊のもとになるという深刻な病気で、認知症では一番怖い種類ですね。ところがこの病気、海馬は何ともない。何も損傷していないので、物忘れが現れないのです。

海馬の話が出ましたが、いよいよアルツハイマー型認知症についてです。脳の側頭葉の真ん中あたりの奥に海馬があります。アルツハイマー型認知症は、この記憶の中核・海馬がやられる病気です。

認知症11のサイン

1. 身なりを気にしなくなった
2. 怒りっぽくなった
3. 趣味への興味を失った
4. 言い訳したり、ウソをつくようになった
5. 疑り深くなった
6. 食べ過ぎ・食べ忘れをしてしまう
7. 薬など、管理を要することが苦手になった
8. 物をおいた場所を忘れ、探し物が多くなった
9. いろいろなことを失敗するようになった
10. 他人の意見を聞かなくなった
11. 1つのことしか出来なくなりなくなった

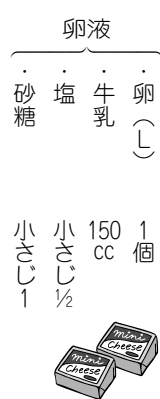
ではそのメカニズムを説明しましょう。
海馬にアミロイドβというシミができていく。その結果、神経細胞の伝達が悪くなる。

やがて神経細胞が壊れ、記憶障害により日常生活が困難になっていく。

50才を過ぎると誰でも海馬の中にアミロイドβができてきます。やがてタウ蛋白が変質し、脳の神経細胞が壊れていきます。もともと神経細胞の中にある細い管はタウ蛋白でできています。細胞の骨格となり、また栄養を運んでいます。60才を過ぎるとタウ蛋白が凝集し、70才で軽度認知障害が現れ、75才で認知症の発症が始まります。

これが平均的な脳の老化です。脳をつかえば生活ゴミとしてのアミロイドβがたまる、若いときにはゴミを分解し、うまく排泄できていた。しかし加齢によりそのシステムが弱り、程度の差こそあれ誰にでもたまります。問題は個人差です。早い人と遅い人がいる、一様に脳が老化するものでもありません。自然な老化を早くしたり遅くしたりするのはズバリ生活習慣です。これが大変重要になりますし、私の今回のお話の中心テーマでもあります。

- 〈作り方〉
- ①ゆり根をばらして水洗いし土を取る。
 - ②鶏もも肉とチーズを1cm角に切る。
 - ③卵・牛乳・塩・砂糖を混ぜ合せ、ザルでこす。
 - ④鍋に茶碗蒸しの器が浸るくらいのお湯を沸かし、器を温める。
 - ⑤温めた器に具材と卵液を入れ、器のフタまたはラップをして、鍋に入れ火をかける。
 - ⑥沸騰したら火を止めて、10分置く。
 - ⑦もう一度沸騰させたら火を止めて、また10分置く。
 - ⑧固まったら完成（固まっていない場合は繰り返す）。



「ゆり根のミルクチーズ茶碗蒸し」
寒くなる前に、量は少ななくても高カロリー
の茶碗蒸しで元気力アップを図りま
しょう。

〈材料〉
・ゆり根
・鶏もも肉
・プロセスチーズ
・プロセスチーズ(2個)



ゆうえい会
管理栄養士
大屋 綾佳

大屋さんの
ご飯ですよ!!

2018 11 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は毎週木曜日と土曜日です。

朗読・昔話

とき 11月15日(木)

レクダンス・和の会

とき 11月20日(火)

弥彦菊まつり観覧

とき 11月5日(月)より 随時

◆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。

新舞踊・すみれ会

とき 11月1日(木)

民謡・梅芳会

とき 11月7日(木)

弥彦菊まつり観覧

とき 11月6日(火)・11月12日(月)

◆そば打ち体験予定

●ショートステイゆうばえの里

●歩行訓練、実施しています。

スターバックスコーパー

とき 11月13日(火)

ショートステイ作品展

とき 11月19日(月)から11月30日(金)まで

◆ケアハウスゆうばえの里

新舞踊 すみれ会

とき 11月1日(木)

歌謡ショー

とき 11月9日(金)

お抹茶の会

とき 11月24日(土)

地域の皆さまのご来所をお待ちしています。ご一緒に楽しみましょう。

職員募集

グループホーム開設の準備を始めました！
地域に密着したグループホームで働いてみませんか？

介護職員（常勤・非常勤）

開設：2019年5月（予定）

募集：随時

準備：2019年4月より

開設にむけたトレーニング

相談：採用時期について、ご相談に応じます。

ショートステイゆうばえの里
小規模多機能ホーム
ゆうばえの家も募集中

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。



工事の安全と地域に役立つグループホームめざして
(仮称) グループホームゆうばえ地鎮祭 10月17日

ゆうばえ歌壇

鉢植えのトマト作りの失敗で

ビー玉並みの実が鈴なりに

今日もまた降りつづく雨しつとりと

胸の奥までぬらす秋雨

亡き父母が呼んでいるのか徘徊は

何時もふるさと西をめざして

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目

茜峯様

編集後記

内野山手自治会の田中さんから里山歩
きがご趣味と聞きました。里山の風景は
本当にきれいだし、香しいと思います。
今なら鈴なりになった柿木が畑の隅に一
本だけ立って居る様に息を飲みます。季
節がもつとすすめば、熟した実に野鳥た
ちが集まってさぞ賑やかなことでは
う。海に簡単に行けなかった私たちは、
川でよく遊びました。護岸の石垣にはフ
ナやコイが潜んでいて、魚を手づかみす
る感動を知りました。原風景はそれぞれ
の胸にあるものだと思います。(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。引き続きご寄付お願
いします。

連絡先一覧

ゆうえい会配食事業部

☎ 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)

