

第 233号

発行日：2019年2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

見上げてごらん

夜の星を♪

「親子で星空観察会」を実施して

新潟天文研究会
副会長渡 辺 真 一
(五十嵐中島4)

小学4年生の時、担任の先生がわざわざ地元の高校からプラネタリウムの機械とドーム(大きな傘のようなもの)を借りてこられて、今夜見える星空を教室で再現してくれたことがありました。

その時、夏でも明け方にはオリオン座をはじめとする冬の星座が昇ってくることを知り、9月の30日の明け方から早起きして表に出てみました。通りから振り返ると、そこにはプラネタリウムで見た通りの星座が静かに空にかかっている、胸がドキドキしたことを今でも鮮明に覚えています。思えばこれが、人生初の星との出会いです。

小学校6年生の時、叔母から、野

尻抱影著「新星座めぐり」全四巻を譲り受けました。この本は、大正・昭和と活躍した星の文学者・野尻抱影が、敗戦の秋に「惨めな戦争の結果すさみ切つてゐる世人の心を、僅かのひまでも天井の花園へ向けさせたいと、春夏秋冬の四巻に分けて著したものです。紙のヤケがひどく、旧仮名で子供には読みにくいものでしたが、不思議と思春期の少年の心を捉え、以来50年以上にわたって私の大切な友となりました。

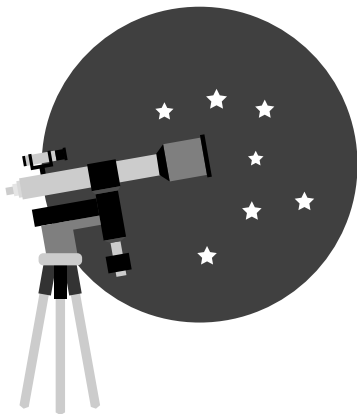
高校・大学時代は仲間と太陽観測、流星観測などに熱中し、就職してからは転勤で全国を渡り歩く先々で星を友として過ごしてきました。

大阪にいた平成7年1月には阪神淡路大震災に遭遇、多くの知人が命を失うという経験もしました。震災の4日後、ようやく「阪急」が西宮まで開通し、被災地に水や救援物資を届けて夜遅く家に帰り着きました。ふと玄関先で見上げた冬の夜空に、こぼれるほどの満月が煌々と地上を照らしていたことを鮮明に覚えています。

東日本大震災や北海道の地震の時も、街明かりが消えた被災地の夜空に、普段は見られないような美しい星空が広がっていたそうです。暮らしのなかの喜びとか絶望とか、私たちのいろいろな想いを超えて、星空はいつも頭の上にあるのだと、しみじみと思えます。

一昨年の夏祭りの際、夜店の傍らに望遠鏡を持ち出して町内の皆さんに土星をお見せしたところ好評でした。それがきっかけになり昨年は西新町自治会主催の「おやこでほしぞらんかんさつ会」を4回実施しました。小学生くらいのお子さんが、初めて望遠鏡で月や星を見る時の感動は、私の子供時代といささかも変わりはありませんでした。

月のクレーターや土星の環を見て歓声をあげ、夜空の下でわいわいやがや過ごすのは、学校の理科とは違うよい体験だったと思います。私もまた、この取組みを通じて、ご近所にも同じ星好きの方がたくさんおられることを知ることができました。これからも機会あるごとに、地元の子供たちと一緒に星空を見上げ、その美しさ、不思議について語り伝えていきたいと思っています。そのためにも、街明かりがこれ以上星空を消してしまわぬよう、心から願っています。



生活支援活動と配食活動

生活支援活動の特徴

神立秀明

制度の改定で要支援に該当しない「総合事業対象者」が増えるに当たって、在宅で生活していくために、転倒の危険があるゴミ出しやお風呂などのお掃除の支援依頼が多くなってきております。

家事支援（お掃除など）を行なっている利用者さんは10名。1年前に比べ30回ほど多くなっています。ゴミ出し支援は7名です。

昨年より20回ほど増えております。市の「ゴミ出し支援事業」が実施されている自治会・町内会がまだ少なく、制度がうまく活用されていないのは大変残念です。また、冬特有の依頼があります。それはストーブへの給油です。キャンプの閉め忘れな

	家事支援			ゴミ出し支援		
	10月	11月	12月	10月	11月	12月
2018年	46回	43回	39回	47回	42回	50回
2017年	11回	10回	11回	26回	27回	29回

どでの失火の恐れがあるためです。このように、ささやかなことでも高齢になるに従い支援の必要なことが出てきます。心配事や困っていることがございましたら、お近くの夕映えの会の役員にご連絡下さい。

配食活動の現況

小島明日枝

昨年4月より月曜日から日曜日まで毎日配食（年末年始はお休み）を行なっています。曜日によって異なりますが、1日平均20食ほど配達しています。

旬の食材を使った季節感あふれる美味しいお弁当をお届けするため、昨年は新メニューを多数取り入れてきました。特に赤飯や炊込みご飯や旬の生魚（サシマ・マグロ、サケ）を使ったメニューは好評でした。

この配食活動では、夕映えの会の配達ボランティアの協力によってご利用者の安否確認を行なっています。是非、ご利用ください。

「健やかシニア」します！

第58回 ウクレレとコーラスでエンジョイ！

伊藤隆子（五十嵐中島5丁目）



主人をなくして気鬱になつていた10年ほど前のことです。主人の幼馴染の方々が心配して下さって「ウクレレをやってみないか」と誘ってくれました。「私みたいなのができるかしら」と半信半疑でしたが、こんなにもウクレレにはまっている自分が不思議です。

方とおしゃべりして帰ります。また有明福祉センターのコーラスサークルは、私の旧知の皆さんが活動されています。もともと信濃町に住んでおりましたので、月1回のお食事は何よりも楽しみです。

ひととおりのことができるようになって、月500円の会費で練習できるサークルがあると坂井輪診療所近くにある坂井輪ウクレレサークルに通うようになりました。毎週木曜日、午後2時からが例会です。

ウクレレの皆さんに教えていただいて坂井輪健康友の会が主催する「保健学校」で、医療と保健の基礎知識を学びました。受講して、こんな学校があるなんてとびつくりしました。

このサークルの特徴は、ウクレレの演奏と歌にあります。皆がウクレレを弾きながら歌います。ウクレレというハワイアンですが、私たちは日本の歌曲を中心に演奏し歌います。月に1回、サークルの皆さんで近くのデイスタービスセンター穂波の里にお邪魔します。利用者の皆さんと一緒に歌ったり、仲良くなった

定期に通院している病院の先生は「伊藤さん、運動している？遊んでいる？」と如才なく声を掛けてくれます。先生に励まされて、私も運動とお友達との付き合いを楽しんでいます。私の散歩コースは中浜団地巡り。角田山、弥彦山がきれいに見える時は、目と心の保養とばかり、しばし休んで見とれます。お友達との会話は電話が一番。「ごめんね」「いいんだよ、待ってたよ」と話は尽きません。野菜たっぷりのバランスのとれた食事とあ

わせた、私の健康心得です（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6回 『生活習慣と認知症』

—アメリカとイギリスの場合—

すこし間が空いたので、前回までのおさらいです。食事・運動・喫煙など生活習慣に起因する病気の中にアルツハイマー型認知症をきちんと位置付けることが認知症予防の第一歩とお話ししました。では海外ではどうなっているか、簡単にお話ししたいと思います。

まずアメリカでは血管性認知症新規発症例は激減、アルツハイマーも減少という統計が出ています。これはボストン大学医学部のフラミンガム心臓研究で発表されています。(2116年Claudia L Satizabal氏)

しかし著者は、「認知症の発症率は30年間で経時的に減少したが、これに寄与した因子は同定さ

れなかった」と述べています。ではイギリスではどうでしょうか。

イギリスでは減塩・禁煙対策により心臓病・脳卒中が40%、認知症が23%減少したというのが左下のグラフです。

イギリスでは、心疾患・脳卒中などの疾患を減らすために、国家戦略として減塩対策をすすめました。いわば国が旗振り役となった減塩プロジェクトです。日本人も塩辛い、濃い味付けを好みますが、イギリス人も同様でした。減塩対策のキモはパンでした。

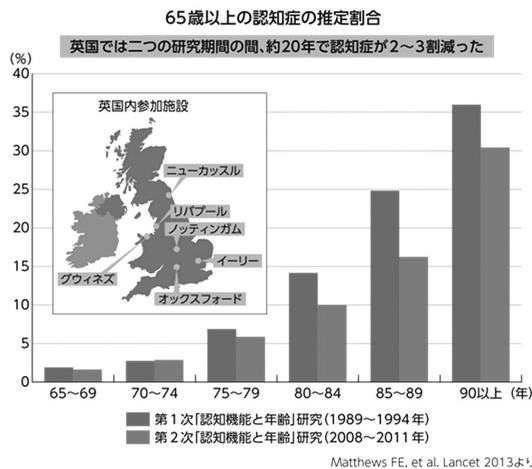
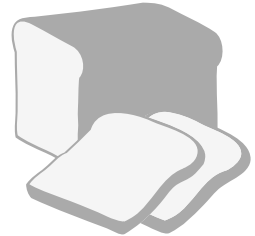
パンは食塩を大量に含む食品とされており、イギリス国民の塩分摂取源の18%が、パンによるものであることがわかりました。でもいきなり塩分を抜いたパンを製造したのでは売れ行きに関わります。ではどうしたのでしょうか？

それは長い時間をかけて塩分を次第に下げていくことでした。消費者に気づかれないように、ゆっくりと少量ずつ塩分を下げていく。パン業界もこうした取り組みなら協力できると、このプロジェクトがすすんでいきました。こうしてわずか8年で、パンが20%も減塩されたのです。

心疾患、脳卒中などは高血圧に由来する病気であることは広く知られています。

高血圧をもたらすものが塩分。この結果、認知症の種類別分類はされていませんが、イギリスでは認知症全体が減ってきました。

まさに国が音頭をとって減塩をはじめ生活習慣病対策をすすめ、これが認知症対策の元となっていったのです。



- 〈作り方〉
- ①白ねぎは厚さ7~8mmの斜め切りにする。菜の花は長さ半分に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、調味料を加えてからめるように煮る。
 - ③白ネギ、菜の花を加えてフライパンに蓋をし、弱火で蒸し煮にする。
 - ④野菜がしんなりしたら蓋を外し、汁気の多い場合は火を強めて煮汁が少なくなるまで炒めて器に盛る。

- 〈2人分〉
- ・牛肉 120g
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・酒 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・白ねぎ 2束
 - ・菜の花 1束

「牛肉とねぎ菜の花の蒸し物」
ねぎと菜の花を蒸し物にすることで、野菜の甘みが引き立ちます。



ゆうえい会
管理栄養士
大屋 綾佳

大屋さんの
ご飯ですよ〜!

2019 **2** 事業所からの お知らせ

◆ デイサービス

■ 紙芝居 朗読・四季の会様
と き 2月27日(水)

◆ 小規模多機能・ゆうばえの家

■ 節分レク
と き 2月3日(日)

■ 地域の茶の間

レクダンス 赤いぐみ様
と き 2月25日(月)

◆ ショートステイゆうばえの里

■ 節分レク
と き 2月9日(土)

◆ ケアハウスゆうばえの里

■ 午後のひととき
歌謡ショー
と き 2月9日(土)

■ おすしの日

と き 2月28日(木)



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。

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。

夕映えの会 ふれあい昼食会 ご案内

3月3日（日） 西コミセン

お 話 川村美和子さん（新潟県栄養士会）
「体力を落とさず、元気に過ごせる食事を！」

会 食

お楽しみ 内田 美果さんの演奏と歌

参加費 500円

お申込み 小川 ☎ 262-1055 佐々木 ☎ 263-3890

今井 ☎ 262-1330

2月15日（金）までにお申込下さい。



ゆうばえ歌壇

クリスマス魚釣りゲーム大はしやぎ
デイサービスは和気相々と

四世代つどうにぎわい束の間で
わびしさ残る別れのあとは

春浅く出窓色取どる白い花
枝もたわわなデンドロビウム

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目

茜峯様

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

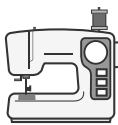
☎ 070-4314-3980

(担当：神立秀明)



ご寄付お願いします

- ・古いタオル・シーツ
- ・電動ミシン



よろしくお願いします。

編集後記

星といえば冬の南の空に、三つの星が輝くオリオンくらしいか知りません。そんな「星音痴」の編集子が、星を見つけて50年の同世代の「星屋さん」とお会いできました。日常と宇宙・天文とは中々つながりませんが、お借りした本にはまりました。野尻抱影著・新星座めぐり（秋の巻）。各月の巻頭にある随筆が素敵です。旧仮名使いですが、何とも味のある名文。この名文に「小6の少年が感動」もびつくりしました。(M記)

新年号についての訂正とお詫び
新年号の2面の表に誤りがありました。
65歳以上の独居の方の合計は3,496
人でした。
訂正してお詫びいたします。