

## 第 234号

発行日：2019年3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

遙かなり、アコンカグア  
58歳で住宅リフォーム業に転身  
楽しく働いています！



トータルハウジング  
プランナー  
鈴木 壮一  
(五十嵐3の町中)

柔道をやっていた私は体力を頼りに大学入学と同時に登山部入部、それ以来山は私にとってかけがえのないものとなりました。

学生時代は主に北アルプスでトレーニングの日々を過ごしました。北アルプスの最高峰・奥穂高岳(3,190m)を中心とした穂高連峰は私たちの憧れの的。私は仲間たちと共に登山の楽しみにどっぷりと浸っていました。

学生ならではの登山三昧の日々、他大学の学生とも交流ができ、その後の長い付き合いの土台となりました。大げさに言えば私の人生、山に登るために働くというようなものでした。(笑)

60歳を過ぎた頃、山仲間から「もう1回(本格的な)山へ行こうぜ」と声がかかりました。「行くならアコンカグア。」「防風・防寒対策をしつかりやれば決して難しい山ではない」、仲間たちの共通した意見でした。標高6,960m、アンデス山脈にある南米最高峰の山です。

2005年2月1日、還暦を過ぎた初老の男達7人が成田から空路でチリ・サンチャゴに入りました。ベースキャンプは4,350mにあり医師が常駐していました。高山病その他で3名がドクターストップ、下山しました。

本隊は高度に慣れるための順応を繰り返しながら5,930mのベルリン小屋まで到達、頂上へのアタックチャンスを迎えました。ここまで15日が経過していました。

しかし、頂上アタックの当日は思いもよらぬ降雪、予備日も含めて私たちの足では安全に戻る保障はないと判断、アタックを断念しました。代わりにメンバー全員が足を踏み入れたことのない6,000m超まで登り、下山を決断しました。キュックキュッと鳴る雪の音が忘れられません。

山に登るために(笑)、新潟で自動車販売の仕事に就きました。私たちは戸別訪問による対面販売を地道に行っていました。しかし時代は、ショッピングにお客様を集めて、店

頭販売へと変わる矢先でした。かのルノーの盟主の登場とも重なります。経営は立ち行かなくなり、経営と管理部門にいた私は、何の補償もなく新たに生きる術を探す日々を余儀なくさせられました。

58歳で再び上京し、友人の会社で住宅リフォーム事業を、一から修業しました。数年、ノウハウを勉強し、新潟の地元で開業しました。私は人と会いお話をして人間関係を作っていくことを天職だと思います。根っからの営業人間です。出会いは私にとって楽しみ以外の何物でもありません。

地域では高齢化がすすみ、大所帯で暮らしていた家もひとり、ふたりの生活になってきました。暮らし易い住環境は必須ですし、費用も考えどころ。待っている営業ではなく、地域に出かけ、お客様の要望をお聞きしながら、この仕事を続けていきます。

持病があつて登山は60歳代前半で卒業、今は気の合う友達と日本各地の日帰り温泉を楽しむ日々です。





「ショートステイゆうばえの里」  
長年にわたりご愛顧いただき  
ありがとうございました。

ゆうえい会理事長  
久住 一男

平成21年開設した「ショートステイゆうばえの里」は、在宅を支援する短期入所施設として地域の皆様に頼りにされ、心から感謝申し上げます。私どもの力及ばず、3月末日をもって営業を終了いたしましたこととなりました。

後施設は地域密着型デイサービスとして、6月に開業させていただきます。今後も引き続きよろしく申し上げます。

# グループホームゆうばえ 開設のお知らせ

お待たせいたしました。地域の安心のより所として風薫る5月、グループホームが新中浜に開設いたします。開設に先立って、内覧会、祝賀会を下記の日程で開催いたします。ふるって、ご参加ください。

内覧会 4月19日(金)・4月20日(土)  
開設記念祝賀会 4月28日(日) 14時より  
西コミュニティセンター和室  
※12時30分より内覧会。



南側より中庭を望む



東側より玄関を望む

私の一生の財産だと思っています。そうこうしているうちに、私はターゲットバードゴルフに出会いました。ニュースポーツは既存のスポーツの概念から飛び出して、新しいレクリエーションスポーツとして考案されたようです。例えばゴルフなら、「お金がかかる」「クラブがたくさん必要」みたいなことが容易に想像されます。それならとクラブ1

ママさんソフトボールが盛んで部活で活躍されたママたちにはさまって私のソフトボールが始まりました。時はバブル期、○○杯と称してスポンサー企業もつくブームでした。私たち「内野コスモス」チームは、第四銀行さんのグラウンドをお借りして猛練習、遂に新潟県代表として全国大会出場を果たしました。気のおけない仲間達との楽しい日々でした。今でもこの仲間たちとの交流が続いているのは、私の一生の財産だと思っています。



子育てが落ち着いた頃、公民館のソフトボール教室に誘われました。当時は

## 「健やガシニア」してます！

第59回

ニュースポーツ「コスポTBGクラブ」会員  
ターゲットバードゴルフにはまっちゃいました

及川 幸子(五十嵐3の町西)

本でできるゴルフとして考案されたのがターゲットバードゴルフです。簡単にいえば、ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競うスポーツです。ホールは開いた雨傘を逆さに置いたようなものです。

私たちはコスポの多目的広場で練習していますが、お仲間には90歳以上の方や80歳代の方が十数名いらっしゃいます。高齢になってもできるゴルフなのです。私が打ったボールが20数メートル飛んで、時にはホールインワン、これは快感です！(笑)お仲間を素晴らしい見本として、私もクラブが振れるまで究めた、楽しみたいと思います。

ソフトボール時代に、誘われてスポーツ推進委員を30年ほど続けさせていただいています。地域の諸団体と共に、地域のスポーツ振興を図る役割と自覚しています。

運動は最良の認知症予防、体を動かせば身も心もスッキリ。さあレッツスポーツ！





# ☆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

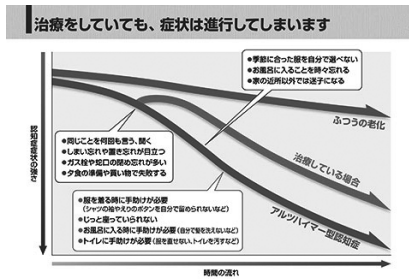
## 第7回 『オレンジプランを考える —予防の視点はあるか—』

国は2012年、オレンジプラン（認知症施策推進5カ年計画）を示し、2013年から2017年の期間の対応としてスタートしました。しかしその期間中にもかかわらず新オレンジプランが2015年に出されました。

それは2025年には爆発的に増えるであろう認知症高齢者への対応に迫られたものです。

しかし、私が心配なことは、この新オレンジプランには予防の視点がないということです。前号でお話したように、海外では積極的に予防の取り組みが実践され顕著な効果も生まれているのに、わが国の認知症総合対策にはその観点が薄いということなのです。

認知症の根源は脳の老化であり避けがたいのであれば、生活習慣の改善により認知症の発症を遅らせる、発症してからの進行を遅らせることは、認知症対策の要であると思います。（出典：アルツハイマー型認知症コミュニケーションファイル）



左下のグラフは、治療をしていても病状は進行していることを示しています。

認知症予防では、たとえばこんなことが紹介されています。（東フィンランド大学 2014レポートより）



このように運動・社会性・教育・食事・睡眠など多岐にわたる認知症予防が提案され実践されています。

特に運動では、例えば必ず右手が勝つようにひとりジャンケンするとか、計算しながらのウォーキングなど「ながら運動」は脳と体にとって効果的です。

友達がいて、人の役に立っている自信を持つことはお年寄りの生き方として重要ですし、「一人ぼっちの高齢者をつくらない」ことは地域の大きな課題です。

また良質の睡眠は認知症予防にとって大切なことです。良質な睡眠はタンパク質のゴミ（βアミロイド）を掃除してくれるのです。

認知症を発症しても、その人らしく、尊厳を守られた生き方を全うできる支援を、地域の中で組み立てるこれは社会のしくみづくりの課題です。

①タラの芽は汚い部分を取り除き、洗って水気を拭き取り、縦半分に切る。人参は千切りにする。

②フライパンにサラダ油を強火で熱し、タラの芽、人参を炒め、しんなりしたらチリメンジャコを加えて炒め合わせる。

③調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めたら完成。

※結婚いたしました。今後よろしくお願ひします。

田村綾佳



- 〈作り方〉
- ・タラの芽 60g
  - ・チリメンジャコ 大きじ3
  - ・人参 1/3本
  - ・サラダ油 大きじ1
  - ・しょうゆ 大きじ2
  - ・酒 2束
  - ・砂糖 1束
  - ・塩 少々
  - ・赤唐辛子 1本



ゆうえい会  
管理栄養士  
田村 綾佳

田村さんの  
ご飯ですよ〜！

【タラの芽とチリメンジャコ】  
山菜の代表でもあるタラの芽、ほろ苦さもおいしさのひとつ。今回はチリメンジャコと人参を合わせてきんぴらに。

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。



2019

3

事業所からの  
お知らせ

◆デイサービス

■衣料品移動販売  
三浦衣料品店様

と き 3月7日(木)

■お抹茶の会

と き 3月15日(金)

◆小規模多機能・ゆうばえの家

■地域の茶の間

おはぎ作り

と き 3月25日(月)

◆ショートステイゆうばえの里

■スターバックスコーピー

と き 3月12日(火)

■お寿司パーティー

と き 3月19日(火)

■民話・くりっことんと様

と き 3月25日(月)

◆ケアハウスゆうばえの里

■おすしの日

と き 3月4日(月)

■越ひかり歌謡ショー

と き 3月7日(木)

### 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

開設におけたトレーニング

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

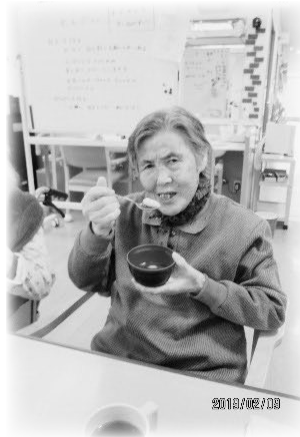
ゆうばえの家も募集中

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。



白玉ぜんざいお楽しみ会  
ショートステイ  
ゆうばえの里



### ゆうばえ歌壇

雪晴れの朝日まぶしく南天の

実の赤々と綿雪かぶり

長旅を終えて白鳥湖へ

多くのカモの出迎えうけて

如月の水の冷たさ身にしてみても

しばしためらう顔を洗う手

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

三寒四温を繰り返しながらスキップする  
ようにやってくる春が編集子は大好き  
です。お雛祭りが過ぎると啓蟄。土や木  
の皮に隠れて潜んでいた虫たちが陽気に  
誘われて動き始める頃と云います。ゆう  
えい会にとっても、今年の春は特別で  
す。グループホームゆうばえが3月15  
日、引き渡されます。諸検査・提出書類  
等の準備を抜かりなく進めたいと思いま  
す。新たな事業が、私たちと地域の画期  
とならんことを祈念しています。

(M記)