

第 235号

発行日：2019年4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

音楽は私にとって調和をもたらししてくれるもの

声楽家
音楽教室主宰児 玉 祥 子
(五十嵐中島4)

音楽好きなお母様のもと、私の周りにはいつも音楽がありました。童謡から始まって、私も歌うことが大好きな子どもでした。父は叙情歌やロシア民謡、クラシック、時には演歌を聞く人でしたがとても感謝しています。

80年代後半、音源が一気にカセットテープからCDに置き換わっていききました。ある時、父が両手に紙袋をぶら下げて帰ってきました。聞けばカセット派からCD派に転身したご友人からのいただき物とか。袋の中にはカセットテープといえどもクラシックの中でも名盤中の名盤がぎっしりと詰まっています。

シヨパン・シベリウス・シューマン、

そしてラフマニノフたちが私に「ようこそクラシックへ」と微笑んでくれたようでした。多感な中学生の時代、私は自宅でこのテープを聞いて過ごしました。明けやらない時間に漂う孤独感や不安感、うまく表現出来ない感覚や感性を音楽が理解してくれているという感覚でしょうか？シヨパンに係らず、シベリウス Likewise、シューマンも私を深遠なクラシックの世界に誘ってくれました。

中学時代の合唱部では歌う事の楽しさを存分に体験致しました。また、オペラ歌手だった従兄からたくさんのお母様の影響を受け、私は音楽大学の声楽科にすすみました。素質ある音大生の中での4年間は私の中では特別なものとなりました。音楽に導かれ、最高の水準の音楽に触れられたことは幸せでした。一方で理想にはとても追いつけないもどかしさに悩む日々も…。

40名いた声楽科の仲間たちの中で、音楽の道に進んだのは5名ほど。音楽や歌が好きでも、仕事としてこの道をゆくかは、それぞれの学生たちに突きつけられる現実の問題です。私はOLとして働きながら、音楽の道を追求することを選びました。

ある時、友人に紹介されたH先生に師事したことが転機となりました。声のことで悩んだときに出会ったH先生、1度で私の声の問題を理解してくれ、その場で今まで出した事の

ないような音域の声を出させてくれました。たった1度のレッスンでまずは1つの大きな問題を解決して下さった先生でした。

私は先生のマンシヨンの階下に住まわせていただき、1日に2回愛犬のお散歩を条件に、レッスン料免除の厚遇！(笑)藤原歌劇団の准団員としてプロの入口に立てたのは先生あってのことです。

ヴェント・ディ・ムジカ(音楽の風)として毎月長岡でのミニコンサートを開催、2年に1度はメンバー6人によるコンサートをしています。その中では1つのオペラを抜粋という形で上演しています。「アルコバレーノ」(虹)は3人で構成。年4回、地元でコンサートを開催しています。

歌ったり、リズムを刻んだり、音楽は、それ自身が人としての生理的な快感です。音楽教室でもピアノと歌を合わせたりしながら、音楽の楽しさを体感できるよう工夫しています。

音楽への焦がれる気持ちは変わらないどころか、増すばかりです。私の声を通して表現された音楽を聴いて下さる方々と、何かを共有する事が出来たらこれほど嬉しい事はないです。



第27回 夕映えの会 総会 ご案内



夕映えの会
神立秀明会長

夕映えの会員の皆さま、お元気で過ごすごでしょうか？

昨年から会員の皆さまから町内ごとにお集まりいただいて、お困りの時の介護保険の使い方や暮らしのお悩みを交流する夕映えのつどいを開催してきました。

町内の会員どうしが顔を合わせるだけで、「お元気でしたか？」とお話が弾んで楽しい時間が過ごせたと聞いております。

新中浜に新しくグループホームゆうばえができました。地域密着型の事業で、キーワードは認知症。夕映えの会としても施設を支えるとともに、認知症があっても暮らし続けられる町づくりの契機としたいと考えます。

昨年度を振り返り、今年度何を重点に活動するか、ご一緒に考えたいと思います。ふるってご参加ください。

4月からお昼の配食お弁当を始めました。

配達エリア 内野・西内野地区
配達時間 11時30分頃
お値段 1食 600円
連絡先 ☎ 070-4453-5228



ゆうえい会配食事業部
小島明日枝

とき 5月11日(土) 午後2時から
ところ 西コミセン和室
※総会に先立ち記念講演があります！
「認知症の人と家族が暮らしやすいまちづくりをすすめましょう」
等々力 務様
認知症の人と家族の会
新潟県支部副代表

「健やかシニア」しています！

第60回

元気を配達、人の輪つくって安否確認

鎌田 久子(新中浜)



子どもが年長さんになった年の12月、ヤクルトレディーの募集に目が留まりました。「やってみようかな」と主人に相談すると「お前にそんなことができるわけがない」とにべもない返事。反対されると俄然、やる気が充満します。

もともと金融関係で事務の経験はありましたが、結婚を機に家庭に入りました。子育て中は外仕事の方が性に合っていると、上新町の農家でアルバイトをしました。春から夏にかけてはスイカ。「玉返し」は陽の当たらない黄色くなる部分を下側に向けてという大事な作業。こればかりは人間の手作業によるしかありません。出荷は朝早く畑に行き、スイカをもぎ、トラクタに山積みをします。農家の人は大きなスイカを軽々と投げ、ひよいと受け取ります。私にはとてもできないと思っていました。私やってみたらできたのです。私はもう、嬉しくて畑で飛び跳ねましたよ。

秋はダイコン。畑一面のダイコン取りはこれまた人の手による作業。段ボールを組み立て、ダイコンを洗って梱包。私は屋内の事務仕事では味わえない、外での爽快感を知ったのです。

「絶対にできる」、渋る主人を遂に説得してヤクルトレディーになりました。3年7ヶ月ほど自転車での配達の後、長く続けるならと意を決してバイクの免許を取得。以来29年、この仕事を続けてきました。

営業もレディーの重要なお仕事です。乳酸菌シロタ株についてよく勉強してお客様に説明します。最初の頃はお断りされるところとよびていきましたが、1回・2回は断られて当たり前と割り切って、腹が据わりました。

やはり世間話もできて人間関係を作って、が基本。そうすれば、お客様から「待っていましたよ」とお声が掛かると知りました。「私を変だと感じたら遠慮なく上がって頂戴！」人と人との関係ができてこそその安否確認と思えます。これって、地域づくりの極意かもです(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8回 『西区での挑戦

—「かかりつけ医」との連携—

では「認知症かな?」と思ったときどのように対応したらよいのか?新潟市では以下のような「認知症医療連携システム」を構築しています。

<http://www.niigatashi-ishikai.or.jp/citizen/dementia.html>

(「新潟市医師会ホームページ」でも検索できます)

まずは「かかりつけ医」に相談してほしいのです。かかりつけ医は症状から判断し「認知症相談医」に診断を依頼します。そこでも診断困難な場合には「地域中核病院」に依頼することになっています。もしかかりつけ医がいても対応できない場合、あるいは本人が受診を拒む場合、そのときは「地域包括支援センター」に相談してください。

新潟市では、かかりつけ医が認知症に対応できるように「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を実施しています。研修を修了した「かかりつけ医」は「もの忘れ相談医」として相談窓口となり、専門医と連携し、日常的な認知症診療をしています。同意をいただいた先生は以下のように公表されています。新潟市内には136名(うち西区に23名)の「かかりつけ医」が登録されています。みなさんの「かかりつけ医」はおられるでしょうか?
http://www.pref.niigata.lg.jp/HTML_Article/476/414/Dr_niigata_794098.0.pdf

(「新潟県域かかりつけ医」でも検索できます)

さらに専門の「認知症サポート医研修」を修了した先生は、新潟市内に30名(うち西区に9名)

おられます。サポート医の先生方が、かかりつけ医と連携して、認知症に係る地域医療体制の中核的な役割を担っています。

<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kaigo/ninchisupport/sapotoimeibo.html>

(「認知症サポート医」でも検索できます)

さて問題は、本人が医療機関への受診を拒む場合です。認知症患者さんには、良く見られるケースです。そのときは「包括支援センター」に相談してください。ご家族のお話をうかがったうえで、自宅に面談に伺います。そして認知症が疑われ受診が困難な場合「認知症初期集中支援チーム」に依頼します。

西区・西蒲区では佐潟荘にチームが設置されています。専門医・医療・介護の専門職で構成され、ご自宅に訪問しくわしくお話をうかがいます。情報を持ち帰りチーム員会議で方針を出します。必要に応じ医師も訪問に伺います。半年間をめどに継続し、医療・介護へつなぐ活動を行います。

https://www.city.niigata.lg.jp/shisei/gyoseiunei/sonota/fuzokukikankonwakai/konwakai/sonota/fukushi/houkatsucare/ninntisyoun_kaigi.files/H300829sankoushiryou1.pdf

(「新潟市認知症初期集中支援チーム」でも検索できます)

また新潟市では、認知症に対するさまざまな介護サービスや支援制度をまとめ「認知症安心ガイドブック」を作成し、「認知症ケアパス」と位置づけています。

<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kaigo/ninchisupport/ninntisyougaidobukku.files/888.pdf>

(「認知症安心ガイドブック」でも検索できます)



ゆうえい会
管理栄養士
田村 綾佳

田村さんの
ご飯ですよ!!

【タケノコとアサリの佃煮】
アサリの旬は2月から4月。この頃は産卵を控えて美味しくなります。タケノコとアサリを煮汁がなくなるまで煮るだけです。これだけでご飯が何杯でもいけそうです。

〈2人分〉

- ・ 水煮たけのこ 1/2本
- ・ アサリ(缶) 60g
- ・ 酒 大さじ3
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 白ごま 少々



〈作り方〉

- ① タケノコは、食べやすい大きさに薄切りにする。
- ② あさはザルに上げ、汁気をきる。
- ③ 鍋に調味料を入れて火にかけて、煮立ったらタケノコとアサリを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに白ごまを加えて混ぜ合わせたら完成。



楽しかったふれあい昼食会 またお会いしましょうね！



挨拶をする夕映えの会・神立秀明会長

春のような暖かな日差しの3月3日、西コミセンでふれあい昼食会を開催いたしました。

総勢50人の参加者の中には、町内回覧を見て初めて参加された方もおられました。嬉しいなと思うとともに、夕映えのお知らせが町内に回覧されていることにあらためて感謝いたしました。

送迎を希望される方には3台の車を出しました。乗り合わせた方が「久しぶりだね。元気にしていたかね？」と会った途端にお話が弾んでいました。午前中は「体力を落とさずに元気に過ごす食事」について勉強しました。

お昼は「おひな様弁当」を美味しくいただきました。そしてピアノの音色にうっとり、内田美果さんのピアノ演奏でした。次回は内野です。

職員募集

デイサービス

介護職員2名(常勤・非常勤)

看護師1名(非常勤)

ヘルパー職員 若干名
募集しています。



TEL 264-5000

吉田までお気軽にお問い合わせ下さい。

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目

茜峯様

生ゴミにミカンの皮と入歯まで

一緒に捨ててしまった夫

慈雨にぬれ枯木に見えた梅の木も

枝一面に色づくつぼみ

孫たちの嫁いだあとの雛まつり

内裏雛だけ華やいでいる

ゆうばえ歌壇

編集後記

市役所へは、ゆうばえから海岸道路を走って大病院脇をいくと、ほぼ一本道。幾度も通いました。道中、海が見えます。3月のとある日、海は風いでまるで池のよう。例の「春の海」でした。車窓から海を眺めながら、師走に急逝した親友Tに思いを馳せました。荒れ狂う冬の海が慟哭なら風いだ海はただの空虚。練り言は詮無きことだから「グループホームゆうばえが出来上がったよ」と報告しました。海をこよなく愛した親友Tへ、グループホーム竣工を捧ぐ。(M記)

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)



電動ミシンのご寄付
ありがとうございました。
打切らせていただきます。

引き続き
ご寄付をお願いします
・古いタオル・シーツ

