

## 第 236号

発行日：2019年5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

カーリンコンの楽しさが  
あなたを健康にします日本カーリンコン協会  
会長細 井 修 平  
(五十嵐3の町北)

カーリングと言えば、お分かりの方も多いと思います。氷の上でストーンを滑らせ、時には相手チームのストーンを弾き出して大逆転!「そだね!」が2018年新語・流行語大賞に選ばれたのは、オリンピックでの日本チームの活躍があつてのことでした。

これを氷上ではなく室内で行うのがカーリンコン。ニュースポーツのひとつです。発祥の地は岡山県、さらに大阪人たちのユニークな発想、「こんなん、できまっせ!」となって発展しました。

氷の上でなく室内で、重たいストーンではなく合成樹脂製の軽いディスクを投げ合います。分かり易

く言うとコースターを投げ合う、そんなスポーツです。カーリングと、ディスクどうしがぶつかり合うカン・コンの音が、カーリンコン命名の由来です。

歴史は15年ほどですが、静かに確実に子どもからシニア層にかけて広がっています。どちらかと言えば関西で普及が早くすすみましたが、近年では北海道でも広がりを見せています。県内では村上市、新潟市、長岡市、三条市、見附市などで行われています。新潟市内での競技人口も1,000人を超える勢いです。

ルールは「ポイント」と呼ばれる直径6センチの円形の目標に向け、2チームが交互に直径12センチの円盤を6枚ずつ投げ、ポイントまでの近さを競います。相手のディスクにあたって裏返ってしまった円盤は相手チームのものとして扱われます。

このスポーツの面白さは、やってみると分かります。カーリングと決定的に違う所は、ポイント目標を狙い、動かすことができるということです。ポイント近くに集まってきたディスクを、ポイントそのものの位置を変えてしまつたらどうでしょう? (笑) 最後の一投で逆転するゲーム性がたまたま面白く思っています。

競技者に激しい動きは必要なく、たった一投でも戦局が変わりますし、この競技が始まると皆さんが笑顔に

なっています。

もちろんディスクを投げたり拾ったり腰・膝の運動にもなります。利用者のレクリエーションに活用されている高齢者施設も市内にも出始めています。ゲーム性はあっても競技そのものは、さほど難しくもないというのがカーリンコンのウリです。

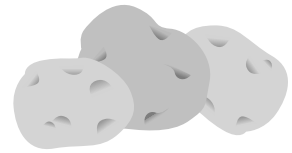
新潟市健康増進課が行う第1回「健康寿命延伸アワード」で新潟県カーリンコン協会は一般の部でグランプリを受賞できました。評価のポイントは子どもから高齢者まで誰もが楽しめる健康づくり。特に高齢者の社会参加を支援し、またインストラクターを養成することで今後の地域への普及と広がりが期待できるとのことでした。

協会では地域の茶の間への「出前講座」として、用具を持ち込み畳の上でできるカーリンコンとしておすすめしているところです。

年齢を問わず、障がいのある人もない人も誰もが楽しめ、幅広い交流ができるカーリンコンの特徴を活かして「カーリンコンの楽しさがあなたを健康にします!」の協会のキャッチフレーズのとおり楽しさと笑顔を広めていきます。(笑)



# ゆうばえ農園に (コミセン駐車場前) じゃがいもを植えました!



ゆうばえい会ではコミセン駐車場前に新規に農園をお借りしました。数年作り手がいなかった空きスペース・約50㎡でしたが、草を取り耕して立派な農園に生まれ変わりました。

ゆうばえい会ではコミセン駐車場前に新規に農園をお借りしました。数年作り手がいなかった空きスペース・約50㎡でしたが、草を取り耕して立派な農園に生まれ変わりました。

4月3日、少し肌寒い日でしたが、利用者様4名、職員3名でじゃがいもを植えました。

ゆうばえ農園では、これから枝豆、サツマイモなどを植えていく予定です。利用者様と職員が一緒に作物づくりを楽しみます。新鮮な収穫物は、デイサービス利用者へのご褒美です。野菜の余り苗がありましたら、お声掛け下さい。(デイサービス 久保田)



## 「健やかシニア」してきます!

第61回

### 「押し花」づくりは無我の境地 手先と想像力働かせて認知症予防

高橋 フジ (新中浜)

「押し花」と云うと夏休みの宿題を思い出される方も多いかと思えます。

紙に挟み込んで水分を取って提出と言え、夏休みの課題でしたね。(笑) 押し花の原型です。でも日本と違って乾燥しがちなヨーロッパでは、押し花が簡単にできるのが趣味や工芸として発展してきたようです。

日本でも戦後、押し花を使ってデザインする手法が広がり、花卉や葉などを、絵画を構成する一つのパーツとして使う、いわば絵画的な表現が普及してきました。

お花を楽しむには、様々な方法がありますね。生け花として楽しむのが一般的ですが、でもそれはほんの一瞬。押し花はその花が持つ本来の色合いを出しながら、保管状態さえよければ数年は鑑賞できます。

私たちはお花などを乾燥させる際、「乾燥マット」を使います。これを使うことで、植物の乾燥は飛躍的に楽になり、誰でもいつでも押し花作りが可能となりました。

私もそうした押し花の魅力にとりつかれたひとりです。専門の教室に通い、インストラクターの資格を取りました。

クロユリという花があります。花弁は紫色が入った味わいのある黒です。これを押し花にするのと生の花とは違った独特の深味、風合いが出るのです。私はクロユリの押し花をメインにして、立体的な御所車を作りました。ちよつと、イケタかなという作品です。

押し花作りは1年中楽しめます。春から秋には様々なお花たちが咲いてくれます。評判の悪い(笑)セイタカアワダチソウも、押し花の材料です。時に仲間と花の採取に弥彦や角田の野山を巡るのはとても楽しいものです。

押し花の作品づくりは無我夢中。手先を動かし、あれこれ考えながら仲間とワイワイお喋り。ストレス発散、請け負います。(笑) 第1・3火曜日、西コミセン押し花教室を覗いてみませんか!





# ☆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9回 『西区での挑戦』

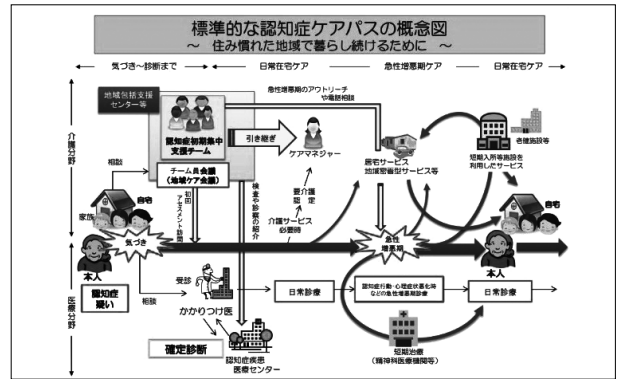
### —「認知症サポートチーム」

介護分野については、「ケアマネージャー」が決まれば、既存の制度を活用して、認知症の進行を防ぐケアサービスを提供し、家族の介護相談ののってくれます。必要に応じて施設入居の相談もしてくれます。

しかし不安なことは、体調を崩したときにスムーズに医療をうけられるかどうかであると思います。認知症を理由に身体疾患の診療を拒否されることがあります。強いせん妄があれば、精神科医のいない一般病院では対応できないのです。しかし精神病院も救急の受け入れは容易でなく、そもそも身体疾患の治療もあわせて対応可能な病院は、大学、市民病院くらいでしょう。

厚生労働省の「認知症ケアパス概念図」(右上段)をみても、確かに「介護分野」「医療分野」と示してはいるのですが、医療分野とはあくまでも認知症に関することだけ、認知症患者さんが身体疾患をきたしたときのことは記されていないのです。認知症患者さんは脳だけが病気、首から下は病気にならないというのでしょうか？

認知症患者さんの身体疾患が重症化したときに、スムーズに一般病院が対応できるようなくみ、これを整備することが何より重要なのではないかと思います。西区では、昨年医療センター病院・信楽園病院の2病院が「認知症サポートチーム(DST)」を開始しました。臓器別の入院病棟にDSTが介入し、身体疾患の診療がスムーズにお



こなされるようにサポートします。しかしそれでもすべてには対応できません。

あまりにも重症なBPSDの場合には、精神科専門医のサポートが必要です。(かつてBPSDは、認知症の中核症状に対して「周辺症状」と言われてきましたが、近年は「BPSD(行動・心理症状)」という名称が一般的になりつつあります。)

また特養入居条件の要介護3に満たず、家庭での介護が困難な場合、どうしてもショートステイ利用期間が長期化します。ショートステイにはかかりつけ医の訪問診療も訪問看護も許可されていません。しかし高齢者は程度の差こそあれ認知機能低下を伴い、また複数の身体疾患を抱えています。医療依存度の高い高齢者がショートステイを利用しているのです。

「にしく赤・坂ネット」ではショートステイの実態調査を進め、課題解決のための議論を積み重ねてきました。救急要請時のために西区共通の「ショートステイ利用者情報共有シート」を作成しよう、信楽園病院退院後ショートステイ利用患者さんの「在宅医療バックアップシステム」登録を進めよう、など少しずつですが具体化してきています。



ゆうえい会  
管理栄養士  
田村 綾佳

田村さんの  
ご飯ですよ!!

【あじの梅なめろう丼】  
梅のさわやかさとたつぷり入った「マ」のkokoroが効いて風味が増します。

〈2人分〉

- ・ごはん 2人分
- ・あじ(刺身用) 160g
- ・白ネギ(みじん切り) 1/2本
- ・しょうが(みじん切り) 15g程度
- ・大葉 4枚
- ・梅干し 2個
- ・みそ 小さじ2
- ・白すりこま 小さじ4

〈作り方〉

- ①梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ②アジは粗みじん切りにしてから包丁でたたき、細かくなったらAを加えてなめらかになるまでさらにたたく。
- ③ごはんの上に盛り付けて完成。



# 新入学、おめでとうね！



小規模多機能ホームゆうばえの家から、西内野小学校新入生にエールが送られました。  
学校に慣れたら、ゆうばえの家に遊びに来てくださいね！

## 2019年新潟民医連 学術文化交流集会参加



4月13日、ユニゾンプラザにおいて恒例の新潟民医連・学術文化交流集会が開催されました。学術文化交流集会は新潟民医連に加盟する事業所職員が医療・介護等の演題を持って発表し合い、合評する取り組みです。ゆうえい会からは木村真理さん（デイサービスセンターゆうばえ・生活相談員）がデイサービスの取り組みを発表しました。テーマは「進化するゆうばえデイサービス」。利用者自身が選ぶ一日の過ごし方を追求する中で、間口が広く、奥行きが深くなったゆうばえデイサービスの取り組みを紹介しました。

### 職員募集

デイサービス職員 2名  
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

好きだった読書テレビも気乗りせず  
夫のこころは何処さまよう

カレンダー一枚めぐり春弥生  
満開の梅今を盛りと

なごり雪薄くれないの紅梅の  
花の上にはやわらかに降る

### ゆうばえ歌壇

### 編集後記

桜の花が散ったかと思うと、枯木のようにだんまりを決め込んでいたケヤキなどの落葉樹に緑の芽吹きが始まりました。黄緑色から次第に濃さを増して、陽に輝く緑は綺麗です。令和元年、5月1日グループホームゆうばえがスタートします。開設を祝って、玄關脇のポケットパークには、ケヤキと紅白のハナミズキを植えました。ケヤキの葉が茂って、小さな日陰を作ってくれたら、ベンチを置つもりです。地域の憩いのベンチに！  
(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

