

第 238号

発行日：2019年7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

内野といえは新川。

「新川開さく200年祭」に向けて

フリーライター
新川まちおこしの会
古 俣 慎 吾
(内野町7番町)

内野は刺激的なまちだ

大学卒業後、東京で50年ほど暮らし、内野町の新川端にある実家に戻ってきて7年がたちました。

ウグイスのさえずりで目が覚め、蒲原平野を吹き抜けてくる角田山からの風が心地よい。季節の食材があふれ、水がいいので豆腐と酒がうまい。まちには新川、西川、広通江の3本の川が流れ、新川河口には新川漁港がある。新川元橋からの日本海に沈む夕日は日本一…。

新川は、約200年前の江戸末期に6万両の資金と延べ200万人の作業員によって開削された人工の川。多様な価値観を持った人々が全国から入り込み、料亭や酒蔵、漁師のま

ちとして大いににぎわいました。

旧内野町には七つの町があり、五番町（こんびらまち）や六番町の町筋には仏壇や、畳や、石や、桶や、床や、屋根葺き、染め物や、料理や、あんまや、女髪結い、大工、左官、馬車や、建具や、表具や、綿打ちや、豆腐や、かざりやなどが軒を並べていた。芝居小屋が2軒、料亭が7軒、造り酒屋が4軒もあったというのも新川開さくのたまものでしょう。

内野町は1960年に新潟市と合併。70年代、新潟大学の移転とともに越後線沿線の松林やスイカ畑、田んぼが住宅地に姿を変えました。この50年、多様な価値観を持つ多くの人々が移り住み、まちは新たな顔を見せるようになりました。

まちを眺め返して驚くのは、7つの町が「お宮」を持ち、秋の祭りには屋台を引き回し、独自のお囃子を奏でること。最近はその姿が少なくなりましたが、お宮や祭りをベースに人のつながりが生き続いています。小路を歩くと、子どもの頃にかいま見たにぎわいがよみがえってきます。「内野のまち歩き」に参加する人たちも、「内野ってすごく刺激的なまちだね」と口にします。

「外者目線」で

まちな良さを再認識

少年時代を内野で過ごし、後に国民栄誉賞を受賞した作曲家・故遠藤

実さんは、「内野は作曲の原点」と言い、作家の藤沢周さんも「新川のおかげでがっとな（逞しい）人間になった」と書いています。前の内野中学校校長の中山真さん（現ミラノ在住）も、「子どもたちには、内野で育ったことを誇りに思い、ふるさとを大切に思う志を持った人間に育ってほしい」と言っていました。

新川開さくとともに誕生したただか200年のまちですが、自然や歴史と伝統に恵まれ、JRの駅があり、かつ総合大学のある学園都市でもある。このまちに住み続けてきた人々には「当たり前前の風景」も、日本の290ほどのまちを旅してきた私には「こんなすばらしいまちは、さらにはない」と断言できます。

7年間住んでみて痛感するのは、まちな良さは「外者の目線」で眺めて見えてくるものであるということ。「外者の目線」でどんな新潟が見えるか書いてといわれ、新潟日報夕刊の「おとなプラス」に執筆するようになりました。小学校や中学校にも呼ばれ、子どもたちに新川や内野の歴史について話をしています。

来年は、新川開さくから200年に当たる年。越後新川まちおこしの会では「内野といえは新川」を合い言葉に、「うちの新川音楽祭」などを中心に「内野Ⅱ新川」をアピールしていきたいと考えています。

参議院選挙

これからの暮らし、介護、医療などを考えましょう。



社会福祉法人 ゆうえい会
理事長 久住 一男

7月に行われる参議院選挙が大きな話題になっています。

昭和、平成と数々の選挙を見てきた私にとって、今度の参院選ほど大切な選挙はないと思います。

消費税の10%増税、100年安心の年金問題提起の封殺、給付と負担を見直す社会保障改革、日米首脳会谈での農産物での大幅譲歩の密約、原発再稼働と「核のゴミ」の処分・処理など、どれも生活に密着する課題ばかりです。

「老後資産が2000万円不足する」と試算した金融庁が報告書を出しました。物価が上がっても年金が上がらない仕組み（マクロ経済スライド）が元凶です。更に年金問題では、受給開始年齢の70歳超への繰り下げも選択可能になるとか、働いて一定の収入がある人の年金を減額する在職老齢年金制度は将来的な廃止も検討中としています。

介護保険では、利用料の自己負担割合を段階的に引き上げ、2割負担者、3割

負担者の所得ラインも下げていくことが取り沙汰されています。

要介護1、2の軽度者への生活支援サービスについても地域支援事業に移行させるとの改革案が示されています。いずれも利用者、事業者と与える影響はかなり大きくなります。

老いも若きも、暮らしにくく息苦しい社会だと思えます。多くの人が今の政治はおかしいと感じています。が、「選挙に行っても行かなくても、政治は変わらない」というような考えも広くあるように思います。

私は昭和9年生まれ、敗戦は11歳でした。昭和から平成へと時代の変わり目を幾度も見てきました。時代の節目には為政者側は策を弄し、民草は足を踏み鳴らして抗議し、歴史が形作られていくことを私は知りませんでした。令和となって初めての国政選挙、目を凝らして新しい時代のかじ取りをする時に来ていると思いません。

「健やかシニア」してきます！

第63回

ケアハウスでゆったり 編み物ときどきお花のお稽古

浜倉 恭子（ケアハウスゆうばえ）



昭和5年巻町に生まれました。

生家は菓子製造業を営んでいました。木の型に粉を詰めて、

職人さんがカタンと叩くと型が外れてお菓子が出来上がる、幼子の記憶にはそんな光景が残っています。粉菓子の類でした。

ところがどうしたことか、店は倒産の憂き目に遭い、父と姉は東京へ働きに出ることになり、8人兄弟の末娘の私は、母の実家で育つことになりました。ですから赤塚はかけがえのない私の故郷です。

巻高等女学校で学び、教職の道へすすみました。ちょうど学制改革の頃で、めまぐるしく世の中が変わっていく最中のことでした。戦争が終わって生きていくために皆が必死、そういう時代でした。でも何か希望が感じられる時代でしたね。（笑）

生真面目で少々堅物でしたが3歳年上の主人とはお見合い結婚、夫唱婦隨の夫婦でした。主人を見送り少し身辺が落ち着いた頃、同じ境遇のお友達と、「さてこの先どうしたものか」と思

い悩んでいた時のこと。終の棲みかを探してあちこちと施設を見学していました。20人規模のこじんまりしたゆうばえさんを一目見て気に入りました。（笑）

入居してからのある日のこと、私はある方に呼び止められました。「松野尾小学校で息子がお世話になりました。浜倉先生ですね！」まさに青天のへきれき。校舎や教室、やんちゃ坊主の顔が瞬時に蘇りました。

女学校の仲間たちのお付き合いは幾年続きました。近況を報告し合ったり、さながら今で言う「女子会」のよう。でも誰彼となく「そろつとネ」と閉会の声が出始めました。

私自身耳が遠くなり、歯もあちこち傷んできましたが、「これは経年劣化、仕方ない！」と割り切り切っています。それより、今私ができることを大事にして過ごしたいと思えます。お花は月2回、お隣のコミセンでお稽古です。皆さんと仲良くして、編み物など物づくりをゆつくりと楽しみたいと思います。





☆新シリーズ☆
認知症を学び、
地域で支えよう

ケアプランゆうばえ管理者 鈴木 俊宣

【第1回】軽度認知障害（MCI）について

私は仕事柄、長年認知症の方やご家族様と関わらせていただいています。その折々に「認知症の啓発活動に携わりたい」と考え、認知症サポーター養成講座の講師なども務めさせていただいております。

認知症が進行し始めたAさんにお会いしたのは数年前の初夏の頃でした。Aさんは長年コメを作ってきた農家の方でした。「どうも目がかすんで良く見えない」Aさんは眼科を受診しました。診断の結果、白内障が見つかって点眼薬が処方されました。点眼薬は朝・昼・夜・就寝前の1日4回。もともと几帳面なAさん、視力が落ちては大変と1日4回の点眼に頑張ります。でも中々、覚えていられません。「目薬は差したかね？」長男のお嫁さんに、日に幾度となく尋ねます。看護師さんでもあったお嫁さんは、嫌な顔一つ見せず「おじいちゃん、さっき差しましたよ」と応対していました。「そうだったかね」とにっこり安心するAさんの顔が忘れられません。

軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment）に注目

将来認知症が増えるという予想の中で、私は多くの皆さんに「軽度認知障害」という問題に注目していただきたいと思います。

認知症はある日、突然発症するものではありません。様々な原因で、臓器の一部である脳が劣化し記憶中枢が冒されていく病気が認知症です。ですからその前触れないしは、前段階としての軽度

認知障害が近年大きく注目されているのです。

改善が期待できる軽度認知障害

軽度認知障害は認知症の前段階ですが、大切なポイントがあります。認知症との大きな違いは、全般的な認知機能は正常で、日常生活に支障をきたすほど認知機能は低下していないという点です。

この「軽度認知障害」の時に認知症予防対策をとれば、改善できる可能性が十分あることが近年わかってきたのです。その率は14%~44%とされています。

「最近、忘れっぽくなったな」と思い当たったら、まずかかりつけ医に受診をしましょう。そこで、より詳細な検査が必要と判断された場合、脳神経外科や「もの忘れ外来」と呼ばれる、認知症を専門に診る医師のいる比較的大規模な病院を紹介されることになります。病院では、CTやMRIでの画像診断、血液検査などをおこないます。これによって軽度認知障害の予兆を早い段階で見つけられます。

備えあれば憂いなし、先ず自己チェックを！

該当する場合は、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

- ①最近の出来事を思い出せないことがある。
- ②同じことを何度も言うや周囲から指摘される。
- ③置き忘れやしまい忘れが増えよく探し物をする。
- ④慣れた道で迷ったりすることがある。
- ⑤好きだった趣味などへの興味がなくなった。

MCIを放置すると5年間で約50%の人が認知症を発症するといわれています。5年以内に認知症になるのか、ゆるやかに認知症になっていくのか、健常に戻るのか…。その分かれ道の一つとなるのが積極的に予防に取り組めるかどうかです。



- 〈作り方〉
- ①にんにく・玉ねぎはみじん切り、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、香りが立ったらご飯・バターを入れて炒める。
 - ③パラパラになってきたら玉ねぎとウインナー、汁気をきったコーンを加えて炒める。
 - ④塩・こしょうを振り、醤油を回し入れ、よく炒めたら完成。

- 〈2人分〉
- ・ごはん 茶碗2杯強
 - ・コーン 1/2本又はコーン缶1缶
 - ・にんにく 1かけ
 - ・玉ねぎ 半分
 - ・ウインナー 3本
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・醤油 大さじ1
 - ・バター 小さじ2
 - ・サラダ油 適量



【コーンのバター醤油炒飯】
香ばしいコーンが美味しいチャーハンです。旬のコーンなら最高、缶詰でもOKです。子どもから大人まで大好きなチャーハンをどうぞ。



ゆうえい会
管理栄養士
田村 綾佳

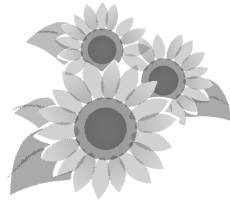
田村さんの
ご飯ですよ！

安心できるまちへ、あなたも応援者に！

認知症サポーター 養成講座 in 西コミセン

認知症サポーター養成講座を開催します。
— 認知症の基本について学びましょう —

- とき 8月9日(金) 午後2時より(90分)
- ところ 西コミュニティセンター講座室
- 講師 新潟市地域包括支援センター赤塚様より
派遣していただきます。
- 参加費 無料



認知症サポーターとは、特別なことをする人ではありません。
認知症を理解し、認知症の人や家族をあたたく見守り、支援する「応援者」です。講座修了者には認知症サポーターであるオンラインングが、その場で授与されます。認知症を理解する第一歩です。お気軽にご参加ください。

職員募集

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

何十年つづいたラジオ体操も

時に忘れて動きが止まる

隣から伸びて来た竹やぶになり

七夕飾り思いつ、見る

ゆうばえ歌壇

梅雨入りの知らせを聞いて咲き初めし
あじさいの花たつぷりといける

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)



「えんでこ」のスタートにご寄付をお願いします

- マンガ単行本 (少年少女向け各種)
 - 花用プリンター
 - 70年代青春フォーク
歌曲テープ
 - ラジカセ
- よろしくをお願いします!

編集後記

新川町おこしの会からお二人続いて1面に登場していただきました。「内野は刺激的なまち」という文章だけでなく、編集子にも刺激的なお二人でした。土着者には見えない内野の良さが、よそ者目線ではよく見えるという指摘。なるほどと思いました。大人も子どもも、ここに暮らすことに誇りを持ってと熱いエールをいただきました。久しぶりに気持ち晴れ晴れする文章に出会いました。悪くないぜ、ここ。ほっこりしました。(M記)