

第 240号

発行日：2019年9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

地域でつなぐ

トキに恋して

アマチュア写真家は今日も行く



大塚測量調査事務所
 土地家屋調査士・
 測量士
 大塚 久生
 (内野西)

トキに魅せられて

平成21年、新川元橋近くの松林に特別天然記念物のトキが佐渡から渡ってきました。絶滅したはずのトキが真近に見られるとあって、連日たくさんの人々が訪れました。私もそのうちのひとり、還暦のご褒美のカメラが手にあったことは言うまでもありません。

トキは、昼間は近くの水田で食餌をして、夕方になると新川元橋に戻ってくるという行動パターンでした。その日の夕方、トキは前触れもなく、私の頭上を飛来したのです。見上げる私の目に、トキ特有の朱色が飛び込んできました。息を飲むほどの鮮やかなトキ色に、しばし呆然としたことを憶えています。
 トキとの運命的な出会いはこうし

て訪れました。夢中でシャッターを切りましたが、当時の技量ではとうてい満足のいく写真ではありません。しかし収穫は2点。トキの魅力的な朱色を目に焼き付けたこと。そしてこのカメラでは満足のいく写真は撮れないことがわかったことでした。

自分で言うのもなんですが、私は仕事一筋でできました。酒もタバコもやりません。自営業ですので、顧客を確保し業績を積み上げていくことに懸命でした。カメラは業務用現場写真の範疇。それがもう10年来、トキの追っかけをしている。不思議なものです。

新川のトキが消息を絶ち、がつかりしていた頃、富山県黒部市で別のトキ(愛称トキメキ)が現れたという情報を入手。仕事もそこそこに、黒部通いが始まりました。

撮影は無心・無我の境地

出来栄えの良い写真って何だろうと自問します。「鳥の写真は目が生命線」とは、師匠格・K氏の言葉。大事にしている要素です。トキの動きが伝わるような、生きいきとした綺麗なトキを撮りたいと念願しています。

秋、無心に餌をついばんだ後にふと見せた鳥らしい表情とトキ色の羽毛。初秋、全くの偶然で頭上をゆくトキを真下から撮った茜色のトキ。曇天の空から舞い降りてくるトキ。県展連続入選のモチーフです。

本土に渡ってくるトキとは別に、自然繁殖が始まったトキを撮りに佐渡へは十数回渡りました。人工飼育から野生復帰とトキの保護はすすみましたが、意外なまでに気に入った写真は撮れていません。たくさんいると集中力が薄まるのでしょいか(笑)。

これほどまで私を魅了するトキの魅力は何だろうと考えます。私は羽毛の変化にあると思います。トキは冬、白色から「繁殖羽」という黒色の羽毛に変っていきます。そしてトキ色という朱色も体の部位によって微妙な濃淡があります。まさに自然が創りだす造形というほかありません。カワセミ、アカシヨビンは羽色が鮮やかでとても美しいと思います。でもトキほどに、私の心をわしづかみしてくれません。それはトキ(被写体)と撮影者との距離感にも関係があるかもしれません。

長いこと撮り続けていると、警戒心を解いた個体が、まるであいさつをしに近づいてくる場面に幾度も遭遇しました。「撮らせてあげるわ」(笑)、こんな距離感他は他の鳥にはありません。「老いる何もの、恋は怖る何ものもなし、この道をゆく」かな(笑)。



認知症サポーター養成講座 in 西内野 地域に認知症の人の「応援者」(理解者)を1人でも多く



認知症サポーター養成講座が8月9日西コミセンで開かれまし

た。「養成講座」という硬い内容、そして当日は真夏の暑さ、地域の皆様は集まってくれるだろうかと心配しましたが、25名もの皆様が参加してくれました。
やはり認知症は他人事ではなく、「家族や自分がかかる可能性のある病気」との認識が高くなっていること。だからこそ認知症を知り、ともに上手く生活するにはどうしたらよいか、皆さんの欲求の表れとします。

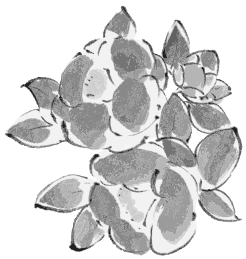
講座の内容は地域包括支援センター赤塚の講師3名がテキストを使い事例紹介を交えながら、たくさんある認知症の病例、対応の仕方、声のかけ方等大変分かり易く教えてくれました。

とは言っても講座を受けたからといって「認知症のサポーター」だと自信を持てる方は皆無に等しいと思います。考えれば考えるほど難しいことです。

私は講座を受けて、何か困っている人を見かけたら「どうしたのかな?」と考えることが第一歩、そして少しだけ勇気を出して声を掛けることが第二歩。気軽に考え行動することが大事かなと思いました。

このことが、地域で認知症の人と家族が安心して暮らせるための地域づくりの基本と考えます。

神立秀明記



「健やかシニア」してきます! 第65回 「発酵」はとっても不思議で魅力的。 縁あって「えんでこ」で石鹸作りのお手伝い



土本 今子(吉田町)

看護職として定年まで働きました。やれやれと思っていた頃、私はテレビで大変に面白く

とても大きな感動を覚える番組に出会いました。いわば私の最後の生き方を変えた番組でした。

昭和から平成への1990年代は環境問題でいろいろなことがありました。地球温暖化が世界的問題となり、南極のオゾンホールが過去最大になったと報じられました。また隣の中国で悪化する大気汚染問題が、私たちにも影響を及ぼす問題となりました。

世紀末を思わせるそんな世相の中でしたが、番組では村上市のある酒屋さんが中心となって、汚れた川の浄化に取り組んでいるというものでした。ヘド口の匂いをするドブ川がきれいになる?どうして?それがEM菌との出会いでした。

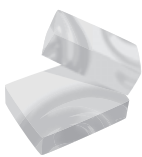
お味噌やお醤油、はたまたお酒やお漬物など、日本人と発酵食品は長い付き合いがありますね。微生物の分解作用で私たち人間にとって有用なものは発酵、有害なものは腐敗です。

EM菌は有用微生物群の総称でEM研究機構の登録商標です。発酵菌には様々な種類や用途があります。私は20年来、家庭菜園や洗剤などに使い続けてきました。

化学物質に依存しないで暮らしていったらどんなにいいか、私は発酵について学びながら、いつしかそんな気持ちを持ってつようになりました。雪の多い五泉から生まれ育った吉田に転居、ささやかな菜園を手に入れました。もちろん有機・無農薬栽培です。

台所の生ゴミはコンポストで堆肥に、米ぬかを使ったボカシ肥料で野菜作りをしています。殺虫剤は作れませんが、お酢と焼酎にトウガラシ、ニンニクを加えたストチュウを忌避剤として使います。

家庭の排油を使った石鹸作りも奥が深いものです。私は米ヌカからできる米油を使い、使い終わったら石鹸として再利用します。これって、究極の安全の循環ですよ(笑)。





☆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3回】「認知症サポーター養成講座」について

地域の助け合いはいつでもどこでも必要

今年6月のかなり暑い日でした。80歳代の女性がトボトボとコミセン前を歩いておられ、「おかしい」と思った40歳代の女性2人が声をかけてくれました。ゆうえい会の一室に来てもらい冷たいお茶を差し上げ事情をお聞きしたところ、「黒崎のボーリング場に来るつもりがバスを間違えてしまったようだ」とお話をしてくれました。警察官に来てもらい、持ち物からも住所が分かり、中央区の自宅に送り届けてもらいました。

声をかけてくれた女性のうち、お一人は介護施設の職員とおっしゃり、声をかけて良かったとその場を去りました。まさにサポーター・支援者でした。

受講者は支援者・オレンジリングを授与

「認知症サポーター養成講座」の取り組みは、平成17年度から始まり本年6月末現在で、受講者数1148万人となっています。その目的は、地域ぐるみで認知症患者とその家族を支援することで「認知症患者が安心して暮らせるまち」を実現することにあります。その活動の一環として、認知症に対する正しい知識と理解を持つ「認知症サポーター」を養成しています。サポーターの役割は認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守り、支援すること。患者の支援だけでなく、認知症の正しい知識を友人や家族に伝えたり、患者の世話をする家族の相談を聞いたりすることもサ

ポーターの活動になります。高度な知識や技術は必要なく、「認知症サポーター養成講座（講習時間90分）」を受講すれば、誰でもサポーターになることが可能です。サポーターの証として講座受講後にオレンジリングをいただけます。

「認知症サポーター」となれば①認知症患者に接するとき、認知症の代表的な症状や対処法を知っておくと正確に対処することができます。また認知症に対する知識を身につけることで、介護の負担を抑えることができるでしょう。②認知症サポーターになろうとする人の多くは、認知症患者を支援したいと考えている人です。そのような意思や価値観を持つ人とつながりを持てば、困ったときに力強い味方になってくれるはず。もしサポーターのなかに介護の経験がある人がいれば、患者との接しかたなど、介護のコツを教えてもらえるかもしれません。③地域に認知症サポーターのネットワークができ、認知症に対する理解がある人が増えると、地域ぐるみで患者を見守ることができます。認知症患者は知らない間に家から出てしまうこともあるので、情報を共有してくれたり、患者を保護してくれたりする人が近くに住んでいれば、患者もご家族も安心して暮らすことができるでしょう。ひとりでおこなう介護は、悩みをひとりで抱え込みやすく、身体面・精神面ともに辛いものです。地域ぐるみで認知症患者の支援ができれば、介護するご家族の負担も抑えることができます。

8月に開催した「認知症サポーター養成講座」に続いて今後も各地で「講座」の開催手配を勧めたいと思います。認知症に理解のある地域住民が増えて、認知症の方もそうでない方もお互い助け合い暮らしやすいまちづくりをすすめたいたいものです。

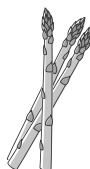


田村さんの ご飯ですよろしく!



ゆうえい会
管理栄養士
田村 綾佳

【椎茸とアスパラのおかか炒め】
冷めても美味しく、お弁当にもおすす
めです。疲れた胃腸にやさしい料理で
す。



（2人分）

- ・ 椎茸 5個
- ・ アスパラ 5本
- ・ かつお節 5g
- ・ オリブオイル
- ・ サラダ油でも可
- ・ 酒 小さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ みりん 小さじ1

〈作り方〉

- ①グリーンアスパラはピーラーで皮とハカマをそぎ取り、根の付け根の硬い部分を切り落とし、幅3cmくらいの斜め切りにする。
- ②椎茸は石づきを切り落とし、笠は幅5cmくらいに切る。
- ③フライパンに油を中火で熱し、アスパラ、椎茸を炒める。
- ④全体に炒めたら、調味料を全て加え、強火にして汁気がなくなるまでよく炒め合わせる。
- ⑤最後にかつお節を加えてさっと混ぜたら完成!



地域とつながる「えんてこ」 内覧会へのお越し ありがとうございました！



↑魚のアラから
スプーンで肉を
取り出します。



←乾燥した骨を
すり潰して骨パ
ウダーに。



8月6日、えんてこの内覧会が40名を超えるケアマネ事業所や地域の民生委員さん・自治会長さんから参加していただいていたで行われました。地域交流スペースを利用する子どもたちからも販売コーナーや接待をしてもらい、賑やかな内覧会となりました。左端は、えんてこの取り組みを説明する山下総司介護アドバイザー。



新大生と勉強会！（8/8、8/22）

職員募集

ゆうばえの家（夜勤可能な方）
（小規模多機能居宅介護）
デイサービス
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。



高齢者むけ ヨガ講座開催のご案内

えんてこの利用者様と一緒に
ヨガ体操をしませんか！
地域にお住いの方、どなた
様もおいでください。

9月20日（金）14時から

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）



ご寄付をお願いします

70年代青春フォーク
歌曲テープ、たくさんご寄
付いただきました。打ち切
らせていただきます。

○マンガ単行本
（少年少女向け各種）
引き続きお願いします。

編集後記

二年続きの猛暑の夏。どなた様も体調を崩さず九月をお迎えになったでしょうか？さて一面ではアマチュア写真家の大塚さんに登場していただきました。知る人ぞ知る、三年連続で県展・写真の部で入選された方です。撮影はデジタル一眼カメラで連射機能を使うので、一度の撮影行で二千枚ほどを撮るとか。そのデータをパソコンに入れて、無心で撮ったトキたちの様々な表情を見比べながら整理。人生にこんな楽しいことがあったとは夢のようだと、目を細めて話してくださいました。共感、共感！（M記）