

# 第 243号

発行日：2019年12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

## 地域でやります

### 住民が力をあわせて 創りあげる私たちの町



五十嵐二の町自治会  
会長  
周 藤 賢 治

#### ごみ出し支援事業を開始

五十嵐二の町自治会は635世帯、41班で構成されています。新川と新川漁港で栄えたこの地域も新潟大学の移転で大きく様変わりしました。

私は現在自治会長2期目、4年目を迎えております。この地域は古くからの世帯と新興住宅地がありますが、高齢化はそれぞれにすすんでいます。高齢者夫婦だけ、或いはどちらか一人といった高齢者世帯はごみ出しなどが困難な状況もあります。

個人的な援助は限界があるものですから、私たちの自治会では、9月より新潟市のごみ出し支援事業に参加しました。高齢者や障がい者などの、ごみ出しが困難な世帯に対して、ごみ出し支援を行う団体へ新潟市から支援金を交付する事業です。

燃やすごみなら玄関先からごみス

テーションへ運搬・搬出で150円、粗大ごみなら家屋から玄関先へ出して600円が交付されます。私が五十嵐二の町に居を構えたのは平成元年でした。地域とこんなに縁が深くなるとは思ってもいなかっただけに、感慨深いものがあります。

#### 環境改善は自治会の大事な役目

地域の問題は様々です。「側溝に蓋がなくて危険」「空家になってお庭で、草や樹木が繁茂して困っている」「道路が陥没している」などたくさんさんの困りごとが寄せられます。私はこういう生活の困りごとを自治会がきちんと取り上げて区役所などに伝え解決を図ることは、大変なことだと考えています。地域の皆さんは、このことで自治会をあてにしてくれるようになります。自治会活動の窓口になります。これからはITの時代と考えると、パソコン・プロジェクター・スクリーンを会館に揃え会議等で活用しています。

#### ふれあい活動で

#### 住民がつながって

映画好きの役員さんからは「名画百選」などをお借りしたり、地域の皆さんには「観たい映画アンケート」を取ったりして運営しています。一人ではなく、大勢で観る大画面の映画は良いです(笑)。

名画座(毎月一回)には毎回15人ほどが参加し19回を数えています。

住民どうしがつながりあうことは大事なことで、自治会活動の大事な要素ですね。私たちは今年初めて、西区社会福祉協議会歳末たすけあい事業として餅つき大会を実施しました。自治会役員だけでなく子供会や老人クラブ・松風会、体操クラブなどがこの事業を応援しました。きな粉餅、あんこ餅に、熱々のトン汁などが振舞われビンゴで盛り上がりました。

#### 安心・安全のまちづくり

さて、気候変動が言われ、今年は広い地域で風水害被害が出ました。私たちの地域で怖いのは津波です。実際、天保4年にはマグニチュード7.5の庄内沖地震が起きています。この時、往来橋・三日月橋は落下し、津波は河口から2.5キロ溯上したという記録があります。住民の生命・身体・財産を守る地域防災は、自治会の大きな仕事です。

#### 五十嵐2の町自治会館活動

- 月曜日 カラオケクラブ
- 火曜日 三役会議・役員会
- 木曜日 体操クラブ  
(筋トレ)  
女性輪投げ  
男性輪投げ
- 金曜日 健康クラブ  
(介護予防体操)
- 土曜日 名画座

健康相談会 in 新中浜

新中浜町内会館11月20日

# みんなで学ぼう

## 健康長寿のひけつ

はじめに参加者の皆さんから骨密度計、体組成計を使った健康チェックで、健康度を調べました。笑顔でVサインの方も、ちょっとお困りの方もいらっしゃいました。でも食事・運動など生活習慣の改善など看護師のアドバイスにっこり。

ケアプランゆうばえ管理者・鈴木俊宣さんは、高血圧と糖尿病の予防は、①バランスの取れ

た食事。(減塩)②適度な運動(散歩等)③アルコールはほどほど。④ストレス解消。⑤適正な体重の維持。⑥禁煙などが健康のひけつとお話しました。

また、「認知症は生活習慣に起因すると近年わかってきた」と、生活習慣病を予防することが、認知症予防にもなると話しました。「高齢になつて出来ないことが多くなつてきます。それは仕方がないことだと受け入れましょう。受け入れると気が楽になります。くよくよしないので、あるがままの自分を受け入れましょう。そうすることであつたの予防になります」と結びました。

# 夕映えの会 日帰り旅行

紫雲の郷 (11月17日 新発田市)

雨上がりの日曜日、恒例の夕映えの会・日帰り旅行に行ってきました。ひつじ田で落穂を拾う白鳥たちを車窓から眺めながらの東の旅でした。神立秀明会長のあいさつの後、会食前に自己紹介を兼ねながら、認知症予防を話し合いました。ゆつたりとした遊歩道散策コースが整備されていて、さすが県立公園だと思いました。

楽しい旅でした。  
高木義弘記



# 「健やかガシニク」してきます!

第88回 一生懸命働いて、安楽の日々。

岡本ヨキ(内野西)



大正12年、白根の鷲ノ木新田の農家に生まれました。家ではコメのほかキュウリやナスなどの

の苗販売とモモ、リンゴなどの果樹を作つて暮らしを立てていました。当時、収穫物の販売は荷売りが中心でした。

学校をさがれば子どもは立派な働き手でした。私は親戚に連れられて、商いをおぼえていきましました。お金の勘定を間違えては元も子もありません。お客さんは子ども相手でも「おまけしてくれや」と、値引きを求めます。始めは困りましたが、いやな顔を見せないように応対することを、だんだんと覚えましました。商売は「いい物を安く売る」これが一番…。

夏、中之口川から信濃川へ出て新潟の本町へ商いに行く時、川波で揺れる小舟が心細かったこと。でも新潟の町では野菜や花が飛ぶように売られて、幼い私は有頂天に



内野市で

なつたものでした。16歳頃にもなると、田んぼでの牛使いを習いました。家の男たちは戦争に行つて、誰もいなくなつたのです。二十歳を過ぎて、リヤカーを引いて大野町や内野町辺りの商いに出かけました。帰りの夜道で土手に寝ていた酔っ払いに、肝を潰しました(笑)。

内野はよく担ぎ売りに来させてもらいました。お客様も付いてくれてありがたかったです。後に、内野市で一日にトラック三台分を売り上げたことがあります(笑)。

40歳過ぎた私に後妻へとの話がありました。母と婚家を訪ねてみると、まだおしめが離れない、よちよち歩きの子どもがいました。7人の子どもを目の当たりにして、母は私の手を取つて「家に帰ろう」と言うのでした(笑)。

7人の子どもの子育てと商売に明け暮れる日々…。いろいろあつて、あつという間の年月が過ぎて、私は96歳を迎えました。近頃は物覚えが悪くなつて迷惑をかけます。でも家人も、「ゆうばえの家」の皆さんも良くしてくれて、私は今、安楽の日々です。





☆新シリーズ☆  
住み慣れたお家で  
暮らし続けるために

訪問看護ステーションゆうばえ管理者  
高橋 直美

【第2回】地域に溶け込む訪問看護

スタッフの情報共有は大事

訪問看護の一日は、朝の申し送りから始まります。

前日の訪問した方で気になる方の情報共有、一日の訪問予定の確認をスタッフ間で行います。9：00過ぎからそれぞれスタッフが訪問先に向かいます。

例えば1軒目は、精神的なケアを必要とされる方に訪問。1週間の出来事や心配事を、ゆっくり時間をかけてお聴きします。ご利用者は会話をしながら胸にたまっている思いを表出していきます。初めは、いろんな気持ちがあふれ出るため早口で話されていては、少しずつ落ち着き、「は一、すっきりした。今日はよく眠れるわ」と笑顔がみられます。

2軒目は、呼吸器を使っている方へ。看護師が訪問している時間は、ご家族に買い物や受診に安心して出かけていただきます。2軒目を終わると一旦事務所へ戻り、お昼休憩。ゆうばえスタッフは、元気がありますので笑い声が絶えません（時には賑やかすぎることもあるようです）。

リフレッシュが終わったところで、午後の訪問へスタート。午後の1軒目は、入浴介助の方へ訪問。在宅酸素や人工肛門の方、医療的な不安がある方の入浴を手伝います。

2軒目は、リハビリが必要な方へ。マッサージや筋力トレーニング、在宅での生活の不安がないかを確認をしながらリハビリを行います。午後も

2軒の訪問が終わると事務所に戻り情報共有です。

入院日数の短縮で在宅での  
必要な処置が増えています

当ステーションでは経管栄養、在宅酸素療法、在宅点滴注射、インシュリン注射、吸引、人工呼吸器、尿カテーテル、人工肛門交換等の医療処置が必要な方の在宅療法を支えます。

また専門職として、ご本人・ご家族からの療養・介護相談にお応えし、認知症への対応も行います。24時間・365日相談に応じ、急変時にはかかりつけ医と連携し、症状の観察、緊急処置をおこなっています。

最近では、一人暮らしで不安がある方も多くなってきました。また、夫婦で訪問看護をご利用されている方もいます。訪問看護の役割は、次の訪問まで安心して過ごせるようにケアをしていくことだと考えます。それでも、急な変化も起こり得ます。その時は24時間携帯電話で対応をしています。

コミュニティーナースたれ！

さて近年、「コミュニティーナース」という言葉が出てきています。特別な資格を持った看護師というわけではありませんが、「人とつながり、まちを元気にする」というコンセプトで活動をするナースです。

もともと地域とのつながりが強い訪問看護師が、地域に飛び出し、もっと地域に溶け込む活動をしていければいいと思います。時にはおせっかい焼きと言われるくらいの距離で、地域の皆さんと関わればと思います。「いつまでも、できるだけ長くご自宅で、この地域で自分らしく過ごしたい」そんなご利用者の力になれるように頑張っています。



洗顔時に血行チェックを！

- （作り方）
- ①米をといで水を入れ30分おく。
  - ②里芋は皮を剥き、厚さ1cmに切り、鶏肉は1.5cm角に切る。
  - ③フライパンにサラダ油を中火で熱して、里芋と鶏肉を炒め、鶏肉の色が変わったら味噌を加えて炒める。
  - ④米をザルに上げて水を切り、炊飯器に入れ、だし汁と酒、炒めた具を加えて軽く混ぜ合わせてから炊く。
  - ⑤炊き上がったたらゴマを加えてさっくりと混ぜ、器に盛り小口切りにしたこねぎをのせて完成。

- （2〜3人分）
- ・米 2合
  - ・里芋 3個（約200g）
  - ・鶏もも肉（皮なし） 70g
  - ・こねぎ 適宜
  - ・白すりゴマ 大さじ3
  - ・だし汁 2カップ
  - ・味噌 大さじ2と1/4
  - ・サラダ油 大さじ2/3
  - ・酒 大さじ2



【里芋の味噌風味炊き込みごはん】  
里芋は塩分を排出し、コレステロールの生成を抑制するなど生活習慣病にもつてよい食物。味噌で香ばしく炒めて炊き込むのが美味しさのポイントです。



ゆうえい会  
管理栄養士  
田村 綾佳

田村さんの  
ご飯ですよ！

# 社会貢献と社会参加「えんでこ」からのお知らせ

## 野菜販売を行っています

ゆうばえの畑で採れた旬の野菜をゆうばえ駐車場前で無人販売。新鮮野菜をお求めください！



えんでこの窓拭きはご利用者で

## 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。

## 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）



## 全国和菓子1級技能士・細道晃様が指導 サツマイモを使った「イモようかんづくり」

日時 12月14日（土） 13時30分開始  
参加費 500円  
定員 20名（先着順）  
お申込み えんでこ（264-5730）



皆さんでサツマイモを使ったようかんを手作り、出来上がったようかんの試食を行います。

また、お土産もあります。

※小学生は、保護者の付き添いをお願いします。

※エプロン・三角巾・マスクをお持ちください。

## 健康相談会 高齢期の健康づくり —自分の健康、家族の健康、そして地域の健康—

日時 12月11日（水）午後1時から  
会場 中野小屋連絡所

- 健康チェック  
骨密度計・体組成計で体脂肪、筋肉、骨量を調べます。
- 健康講話 包括支援センター赤塚様  
「認知症予防とその対応について」

主催 コミュニティー中野小屋・健康友の会中野小屋班

## ご寄付をお願いします

○電気こたつ（4人用）

90センチ角か

105センチ×80センチ

○マンガ単行本

（少年少女向け各種）

よろしくをお願いします！

毎月1日と15日に、内野に市が立ちます。歳の市は26日、年末の大手です。子どもの頃、母親に連れられて大賑わいの市に行きました。当時は、母親の手を放したら迷子になるかと思うほどの人だかり。売手と買手の丁々発止のやりとり、わくわくしたものでした。たくさんのお店が軒を並べる中に、岡本さんおられたのですね。「いっつべ、仕事したんだいね」と遠くを見るように、ニコニコとお話してくれました。お健やかに！

（M記）

編集後記