

第 246号

発行日：2020年3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

地域でつながる

春です

お肉を食べてパワーアップ!



株式会社
新潟涌井

代表取締役社長

涌井 秀 栄

ミートデリカわくい

店長 涌井 洋子

お客様と歩んで三代目

産業がまだ機械化されていない頃のこと、牛馬は運搬や農耕などの必需品でした。人力から牛馬耕に変わっていくのは、新潟でもそれほど昔ではありません。祖父はその頃、馬喰(ばくろう)としてこの地で商いを始めました。私どものルーツです。父の代で肉屋を興し、私と家内は三代目となります。

現在は食肉加工販売、業務用食材の提供などを合わせ、当店・精肉加工工場・卸部門からの直売として小売を行っています。毎日夫婦で顔を突き合わせているのも何なので(笑)、家内が直売所の店長として業務を分担しています。夫婦円満の秘訣にもなっていますね(笑)。

食肉・業務用食材のほか酒類・米穀類など一括で納品するシステムの構築にも努めてきました。お陰様で、新潟県内3営業所で配送・納品する体制で日々業務をすすめています。

肉屋の矜持を貫いて

カロリーを気にするあまり、お肉を控えるという時代もありました。しかし最近の老年医学会では健康寿命の延伸には動物性タンパク質は必須、欠かせない栄養素と云われるようになってきました。

三代目の私どもの思いは、お肉については鮮度、美味さ、品揃え、さらに衛生管理面でも他社の後塵を拝さないということです。お客様が求めする肉に、「無いとは言ってはならない」、父である先代から厳しく教え込まれてきました。新潟県産の銘柄牛・豚・鶏などは提携農場から、また日本国内のブランド肉、輸入肉まで幅広く扱っています。

小売で地域と深く繋がって

ミートデリカわくいは、私どもの地域の顔です。お客様のホンネはやはり美味しいお肉を安くということ。テイクアウトの食品は軽減税率が適用されますし、「ペイペイ」など電子マネーで決済する方も増えてきました。当店もSNSを活用して情報発信を行っています。お客様同士の情報交換・交流の速さと規模の広さ

には驚かされます。時には新発田、下田、長岡から情報を見てお買い求めにいらつしやいます。ありがたいことです。

「弥彦・菊祭りのついで」とか、「岩室温泉に泊まった帰り」というお客様がたくさん見えます。また週末は焼き肉という方には、当店おすすめのお肉をお出ししています。弥彦街道沿いの片田舎とばかり思っていました。意外と地の利があるのでですね(笑)。

健やかシニアをめざして

ゆうえい会の方から「ペットのおやつ作りにお肉を」というお話をいただきました。高齢介護の事業に有償ボランティア・社会参加というコンセプトを据えたというお話しに「やるな」と思いました。またパック商品にラベルを貼るお手伝いを利用者さんから週1回していただいています。異業種の連携は地域づくりの要ですね。

元気なシニアでいられるよう、私は毎月100キロのジョギングが目標。社員たちとレッツラン。家内はエアロビクスなどで週末、汗を流しています。



夕映えの会

広通江・

五十嵐中島地域のつどい

助け合いゲームで盛り上げよう！

1月22日午前中、広通江団地自治会集会所で、夕映えの会の「つどい」が開催されました。広通江団地自治会・五十嵐中島自治会の方が対象で昨年9月のつどいに続いて2度目の開催となりました。今回のテーマは地域の中での助け合い活動。参加者の皆さんによる、助け合い体験ゲームです。

「ゴミ出し」「葉の受け取り」「掃除」など60種類の助け合いサービスが記載されたカード60枚がテーブルの上に並べられ、ゲームが始まります。

3つのテーブルに各7〜8名が座り、進行役は地域包括支援センターの和久井さんと椿さん。「5年後10年後の自分を想像して助けてほしいカードを取ってください」との声がかかり、1人3枚ずつ取りました。

「今度は今の自分を考えてください」。助けられる人がいたらカードをその人に渡します。「引き取り手」がいなければそのカードは自分のところに残りま



助け合い体験ゲーム
 ◆困った時
 助けて欲しいこと
 ◆困っている方に
 今できること

す。カードには「食事づくり・片付け・買い物」などがあります。女性の参加者は「食事づくりや片付けなら手伝える」、「車の運転ができないので買物のお手伝いは無理ね」、等のお話がありました。ゴミ出しでは今現在、五十嵐中島自治会、広通江団地自治会では自治会として支援活動をしているとの紹介もあり、有意義な「助け合い体験ゲーム」となりました。

「健やかシニア」しています！

第70回 西内野は暮らしやすいまち 支え合って私がいるまち

安藤 美津子（五十嵐中島5丁目）



中央区の二葉町は私の故郷です。家の裏はすぐ海。

今と違って当時は遠くまで砂浜が延びており、海水に浸かるまでずいぶんと歩いたものでした。冬の嵐の時は波の音が轟音のように響き渡り、子どもの私にはとても怖かった思い出があります。

物静かな夫と結婚して、遅かった子どもにも恵まれ幸せな暮らしが続いていた日曜日の朝に気分が悪くなり嘔吐、立っていることもままならず布団に横たわりました。翌朝になつてようやく病院に行くと、お医者さんは血相を変えて即入院の指示。脳梗塞により小脳がダメージを受けたようで言語と半身に麻痺が起きていました。

寸刻を争う病気でしたが、奇跡的に私の脳は回復してくれました。この入院を機に、私の暮らしは大きく変わっていきましかすこと。家に閉じこもらないようにと病院の先生は励ましてくれました。

「積極的に生きなくちゃ」、退院後に入会した3B体操クラブは今も続けています。穂波の里一坪建設運動から施設ボランティア活動、夕映えの会の配食活動や世話人会の活動を通して、私はたくさんの人たちとお知り合いになりました。坂井輪診療所の健康友の会は、私に健康の大切さを教えてくれました。特に友の会が主催する保健学校は、医師や看護師が保健予防を講義するもので貴重な体験でした。

母が亡くなった時、昔住んでいた横七番町の縁で舟江病院（当時）の出資者だったことがわかりました。「私より何十年も前に出資者だったなんて」と私は驚きました。

2年前に夫が逝った際、長年義母が暮らした寺尾上に引越そうかなとも考えました。でも西内野にはたくさんのお知り合いがいて、皆さんとても良い人たちです。大雪になれば体がきかないわが家の玄関を除雪してくれたり、主人の看護から帰ってくるとお夕飯のお裾分けを届けてくれるご近所の方。このまちで、私は少し欲張りになつて百歳をめざしています（笑）。



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4回】健康長寿に欠かせないフレイル予防

この4月から75歳以上を対象に、従来の健診に加え「フレイル健診」が義務化されます。一般紙が相次いで社説や特集でフレイル予防を呼びかけています。

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴って筋力や認知機能が低下している状態のことをいいます。健康と要介護状態の中間、或いは一歩手前の状態で、75歳以上の人に多くみられます。

下の表は春からのフレイル健診の際の質問票です。チェックしてみましょう。高齢になれば、誰でも思い当たることがありますね。しかし、ご自分の状況をきちんと知ることは、対策を立てるためにも役立ちます。

- あなたの現在の健康状態はいかがですか
- 毎日の生活に満足していますか
- 1日3食きちんと食べていますか
- 半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか
- この1年間に転んだことがありますか
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか
- 今日が何月何日かわからない時がありますか
- あなたはたばこを吸いますか
- 週に1回以上は外出していますか
- ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
- 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

訪問看護を利用されている方の中にも、要支援という比較的軽度の方が増加しています。その方々の中にもフレイルの状態に近い方もいらっしゃるようです。「食事量が減ってきて体重が落ちてきた」。「簡単に転倒しやすくなった」。「気力がなく外に出たくない」。「他人と交流するのが面倒になってきた」。「もの忘れが増えてきて…」。「こういった声が良く聞かれます。

フレイル予防に大事な3つ

さあ、ここからが肝心なお話しです。フレイルは誰でも陥りやすいですが、はやく気づき、適切な対応をすれば改善が図られる可能性は十分あります。長寿に欠かせないという理由はここです。

「栄養」「運動」「社会参加」はフレイル予防の要といえます。とりわけ運動が大事です。フレイルの症状は単独でなく、すべてつながっていると考えるべきです。例えば足の筋肉量が落ちると歩行速度が落ち転倒しやすくなりますね。そうすると外出がおっくうになり社会や人との接点が減っていきます。これらはうつや認知機能の低下となり負の連鎖です。

ではどうやってフレイルの予防をすすめるか、大事なポイントです。運動を大事と思っても、中々取り組めないのも事実です。

そんな方にお勧めなのが訪問看護です。他人がお家に入ることで緊張感も生まれますし、他人とのコミュニケーションは最良の脳への刺激となります。

一緒に自宅でできるリハビリを行うことで意識づけができてきます。食事の工夫や精神面へのケアなど看護師だからできることがたくさんあります。

また1人ではなく地域の中で、フレイル予防を始めている所も参考になります。人生100年時代、大いに欲張って、お元気に暮らせる時間を伸ばしましょう。



田村さんの
ご飯ですよ！



ゆうえい会
管理栄養士
田村 綾佳

「うどん」の柚子胡椒ソテー

うどの美味しいこの時季、シャキシャキ歯ごたえの良い、うどの柚子胡椒炒めです。白味噌と柚子胡椒の風味がよく合います。

（2人分）

- ・うど 1 1/2本
- ・ベーコン 100g
- ・酢 少々
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・白味噌 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ・柚子胡椒 各小さじ1

〈作り方〉

- ①うどは皮を剥いて4~5cmに切り、5分ほど酢水に着けた後、水気を切る。
 - ②ベーコンは1cmほどの細切りにする。
 - ③フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でベーコンをこんがり炒めたら、うどを加え、しんなりしたら、Aを入れて味を絡めて完成。
- ベーコンの代わりに、豚バラ肉などでスタミナアップも良いですね(笑)



どなたでも参加できます！

グループホーム ゆうばえカフェ (ご案内)

暖かい春の昼下がり、本格自家焙煎したコーヒーと
手作りケーキでほっこりしませんか？

と き 3月27日 (金)
PM 3時

ところ 地域交流スペース (玄関正面)

参加費 1,000円
コーヒー (飲み放題) とケーキセット

※中権寺・椎谷.coffee (しいやコーヒー) の
出前喫茶です！

お問い合わせ 263-8500 (グループホームゆうばえ)

えんでこの粋な趣味活動
利用者さんと一緒に始めませんか？
地域の方、大歓迎！



地元の竹を使って竹細工

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。



手作りマスク えんでこでお付けします



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

○少年少女向けマンガ本

えんでこ

●タオル
要らなくなったバスタオル・フェイスタオル、シーツなど

グループホームゆうばえ

編集後記

〇様からお姉さんをお持ちになつて
たという雛飾り(七段)をえんでこに
いただきました。お姉さまが幼少の頃、ご
両親からプレゼントされた年代もの。組
立図を見ながら利用者様と組み上げるの
は大変でしたが、赤い毛氈が敷かれると
俄然雛壇に変身。「お内裏様とお雛様、
五人囃子の笛太鼓...」嬉しそうに利用
者様がお雛様の歌を口ずさんでくれまし
た。素晴らしい七段の雛壇が完成しまし
た。さて、まもなく暦は二十四節気の啓
蟄。農園のジャガイモ植えの準備です。
(M記)