

第 247号

発行日：2020年4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

地域でやるとは

悠悠閑適

楽しまずして何の人生ぞや



玉野 寛
(五十嵐中島2丁目)

借家住まいのつもりが「家は買ってくれ」と家主さん。「それなら」と家を購入したのが第七団地に移り住む縁でした。団地の皆さんとの様々なお付き合いがあり暮らしの拠点としての月日がそこにありました。

退職後に自治会長を7年程やる機会がありました。地域のコミュニティづくりが話題になる昨今、あらためてこのことに思いを馳せます。

ひとつは若い世代の問題です。子どもたちはまさに地域の宝。子どもたちの笑顔や笑い声があちこちで見聞きできることは楽しいことです。地域のコミュニティづくりに、お子さんを持つ若いパパやママの居場所をどう作るか、大事な問題だと思います。忙しい子育て世代の思いをどう受け止め、子ども会などの活動

をいかに支援していくか。その点で、私は「西内野食堂」に若い世代の居場所づくりの萌芽を見ています。あの華やいだ雰囲気は次の時代を感じるのです。

ふたつ目は自治会役員のなり手問題です。私は7年間の中で、実にたくさんの方と出会いました。かけがえのない人生の財産となりました。第二の人生、どう生きるかはそれぞれですが、自治会役員はそれを担うに値すると考えます。素晴らしい人材が立ち現われんことを老兵は願います。

農業団体で働いて半生、農家の方々と仕事を通じて様々な交流がありました。その中で農産物の輸入自由化問題は、常に農業の重要なテーマでした。安い輸入農産物が入れば、国内の農家は立ち行かなくなります。仕事で農家の皆さんとご一緒する中で、自給率(37%H30年)の向上だけは国民的な課題と胸に深く刻み込みました。そして降ってわいた新型コロナウイルス禍。今や世界の経済活動がこれほど一体化したものになっというとは…。

元々農学部で「育種」を学んだこともあって、農業はいつも私の隣にありました。佐潟の南側に手ごろな菜園を購入したのは現役頃。以来30年、赤塚の砂丘地で野菜作りを楽しんできました。風当たりの強い

が玉にキズですが、角田山・弥彦山を望む絶好のロケーションの中で営む菜園仕事は実に良いものです。

60坪ほどの菜園に、最近ではサツマイモなら、ベニハルカ・シルクス・イト・ベニアズマなどを植えています。孫たちとわいわい言いながらのイモ掘りで、私も若返ります(笑)。三種三様、同じサツマイモでも品種の特性を味わえるのも、菜園があるからと思うと、難儀さも忘れず。取れた作物は、「西内野食堂」に寄付させていただいています。こうして地域の中で繋がりが合えるのも良いことだと思えます。

早期退職を経て第二の職場である老人ホームで、60歳以上のバドミントンクラブに加入しました。粘り強く動き回るバドミントンは私の健康づくりの大事なひとつです。

私は今年、後期高齢者となりました。気恥ずかしいですが、人生訓はと問われれば、「人生は楽しむに足る」ということでしょうか。「いつでも前向きに、人生を楽しむ」。これまでも、そしてこれからも、私の生きる術です。



ゆうばえ農園は 地域の共同の農園です！



ゆうえい会
高橋実事務局長

作物が育つ様子に 利用者さんも感激

昨年、西コミセン駐車場脇の農園で利用者の皆さんと野菜作りを始めました。数年放置していた「耕作放棄地」でしたので、雑草のひどかったこと（笑）。お隣さんからも「1年目は大変なですよ」と励まされ頑張りました。

作物が育っていく様子を見ることは誰にとっても清々しいものです。昔取った杵柄とばかりに、生きいきと作業する利用者様にこちらも感激。でも利用者の皆さんが行う作業は時間帯や作業内容など、少し工夫が必要と思いました。



「美味しかったわよ」とのお声をいただいで、職員一同大喜びでした。

農作業の体験ができる 地域の共同農園に

さて、管理組合の方からお話があり隣接の区画をゆうばえい会でお借りすることにしました。サツマイモ、カボチャなど、場所を取るつる性作物を導入する予定です。

増えた畑は、芋ほりやカボチャ収穫など地域の幼稚園や小学校の子どもたちと一緒に体験型農園として運用したいと考えております。収穫したサツマイモで焼き芋やトン汁などをつくり地域の皆様と交流を深めたいと思います。ゆうばえの利用者様と職員は、子どもたちが大好きです。



「健やかシニア」してます！

第71回 ギターサークルで花木との会話を楽しむ



白川 敬子（五十嵐中島3丁目）

「お前さん、真ん中でギターを弾いていて、中々やるじゃないか」。ある病院の患者さん向

けコンサートに私たちのギターサークルが出演した時、そこで聞いていた主人の在りし日の言葉です。私より主人の方が嬉しそうで…。

体調を崩してようやく癒えた50歳代後半、「このままではいけないわ」と一念発起。西地区公民館でギターサークルの会員募集チラシが目にとまりました。ギターは見るのも触るのも初めてという私でしたが、毎週1回先生の懇切な指導を受けて皆さんの後ろにつかせていただきました。

ギターは、右指で弦を弾き左指でフレットを押さえるという左右別々の動作です。「脳トレみたいー」（笑）、私は演奏される先輩方の両指に見とれていました。ギターらしい音を出すのに3年ほどかかりました。母と主人を見送って再出発、10年ほどようやくギターサークルの一員になれました（笑）。病院や介護施設などを訪問させてい

ただいています。唱歌から演歌、映画音楽、さらにクラシックなど先生の譜面は幅広く、「コーヒールンバ」と「百万本のバラ」は私たちのエンディング曲です。

若い頃から庭いじりが大好きです。イヌフグリは雑草ですが、可憐な花をつけてくれます。「次の花を植えるからごめんね」と言いながら抜かせてもいらいます。万両やクチナシなどは挿し木で増やします。「ちよつときついで、頑張って根を出してね」と声かけして挿すと、根が出てくるから不思議です。

「金のなる木」の花言葉は、不老長寿。幾鉢も挿し木で増やし、大切な私のお友達です。シャコバサボテンも挿し芽で簡単に増やせます。花言葉は「愛される喜び」。庭いじりで心がとても落ち着きます。

笑うことで脳から「幸福ホルモン」が出て心身にとっても良いとか。「人と人とのつながりを大切に、一日一回は声を出して笑う」これが私の元気の素です。





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】 老年期の心のケア

「うつ」という言葉は、最近ではよく耳にする言葉です。様々なストレスをかかえる社会では、老若男女誰もがなりうる状態です。「生きにくい社会」の反映ですね。うつというのは、気分がひどく落ち込んだり何事にも興味を持たなくなったりして、日常生活に支障が現れるまでになった状態です。

老年期にみられるうつ病の特徴

高齢者のうつ病でよく見られる特徴的な症状として抑うつ気分という精神的な症状と共に、肩こり・腰痛・頭痛や耳鳴りなどが見られます。また身体的な不調以外に妄想や不安、緊張を訴えるケースもあります。日本では、高齢者のおよそ10%の人がうつ病であると考えられています。また、認知症と症状が似ていることから、老化現象として考えられがちで知らないうちに症状が進行してしまうというケースもあります。

「うつ」にかかっている人に対する対応

認知症とは違い、うつ病は適切な治療によって改善する病気です。「今までと様子が違う」と感じる時は早めに医療機関の受診を勧めることが大切です。その際、本人にうつ病は誰でもかかる病気であること、治療ができることを伝えましょう。医師や看護師に話を聞いてもらうことで、高齢者の方が抱える不安や悩みが緩和されるケースもあります。対応の仕方は、①心配し過ぎず自然

にふるまう②励まさない③原因を追究し過ぎない④医師の指示のもとで薬を上手に使う⑤時には距離を置いて見守る環境をつくる、などでしょうか。

訪問看護も重要な要素

受診で医師とつなげるとともに、ぜひ訪問看護を利用して下さい。まずは、ご本人のつらい気持ちを受け止め、ゆっくりお話を伺います。家族には遠慮して言えない思いをたくさん話していただくことで心が楽になります。状態を見ながら主治医とも連携を取りお薬の調整をしたり、通所サービスへの導入の時期なども提案できると思います。

意識して、気分を切り替えてリフレッシュ

「自分もちょっとうつ傾向かな」と思われる方は外に出て散歩をしてみる、誰かとおしゃべりをするだけでも十分。日光を浴びると脳にリラックス効果のあるセロトニンが多く分泌されます。いつもうつむきがちで、背中が丸まってきている方は顔を少し上げるだけでも気持ちが変わります。顔を上げ姿勢が良くなると胸郭が広がり空気がたくさん肺に入ります。笑わなくても口角を上げるだけで脳は笑っていると判断、気持ちも変わりますよ（笑）。ぜひ試して下さい。

人生100年時代、老年期は円熟の時代

老年期は体力が衰えるかもしれませんが、けれど心は若返ることができます。だからこそ「心のケアをして人生の円熟期を」です。やりたいことをやる。何かしらの目標を持って生きること自然と気持ちが前向きになるもの。新しい目標を見つけるのも良いでしょう。また、趣味や習い事を始める、新しいことに挑戦してみるのも周囲とつながるきっかけとなります。ゆうばえの事業でも高齢者の社会参加や仲間づくりを目指した取り組みを行っています。



① たけのこは厚さ1・5cmの輪切りにする。にしんは1本を4つに切り、湯通しして鱗を取る。きぬさやは筋を取って色よく茹でる。

② 鍋に水2カップと調味料Aとしょうゆ、大さじ2を入れて煮立て、たけのこ、にしん、汁気を切った大豆を加える。（煮汁がひたひたより少なければ水を足す）再び煮立ったら落とし蓋をし、弱めの中火で15〜20分煮る。

③ しょうゆ大さじ1と1/3を入れ、落とし蓋なしでさらに15分煮て、みりんを加えて火を強め、鍋を回して絡めながら煮つめる。器に盛り、きぬさやを添えて完成。

〈作り方〉

- ・ゆでたけのこ 300g
- ・大豆の水煮 150g
- ・身欠にしん(生干し) 2本
- ・きぬさや 10枚
- ・しょうゆの薄切り 3枚
- A ・酒 1/2カップ
- ・砂糖 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ3と1/3
- ・みりん 大さじ1と1/2

「たけのことしんのきぬさや」

「ごはんのすすむ、懐かしい味です。」



ゆうえい会
管理栄養士
田村 綾佳

田村さんの
ご飯ですよ〜！

(えんでこ) 新型コロナに負けない! 誰でもできる手作りマスク



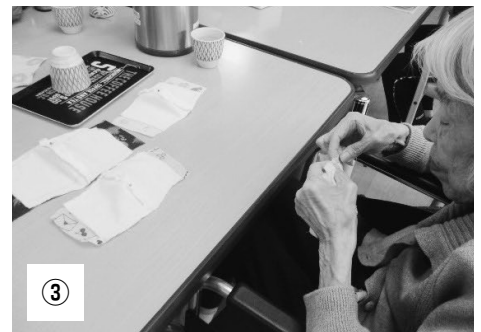
①型紙に合わせ布を切り抜く。
地味だが重要な任務!



②③返し針でしっかりと縫い合
わせる。皆さん手が速い!



④おしゃべりしながらの手作り
マスクの共同作業。
可愛いマスクの出来上がり!



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)



ご寄付をお願いします

○青少年向けマンガ本

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

昨年12月、中国・武漢で原因不明の発熱が報じられ新型コロナウイルスと特定されました。人に感染するコロナウイルスは6種類知られていますが、4種類までは一般的な風邪のウイルス。残りの2種類が動物性コロナウイルスのSARS (サーズ) とMERS (マーズ)。そして7番目が今季の新型コロナウイルス、終息は未だ見通せません。感染対策はやはりマスク、手洗いと換気の徹底と云われます。桜花咲き誇る頃、コロナ禍での経済の停滞も大変気になります。(M記)