

第 177 号

発行日：2014年6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

住民の声

♪シヤル ウィー ダンス♪

(一緒に踊りませんか?)

拾った命を慈しんで



タケダ理容室
代表

武田 一夫

昭和10年、父が開業し私は二代目、以来内野町で80年余商売を続けてきました。私は昭和20年生まれ、世にいう団塊世代のひとつ前の世代です。私が育てた弟子は40人程になるでしょう。それぞれが床屋稼業に精を出してくれているのが何よりです。平成22年2月、いつも通りにお店で、お客さんと会話を交わしながら仕事をしていた時です。私の右手からハサミが落ちました。何だと思っ

て持ち直しても、また落ちる。「お母さん、変だー」お向かいの中和内科さんに飛び込みました。中和さんは「脳に重大な異変が起こっているようだから、すぐに紹介状をもって大きな病院に行きなさい」とのこと。すぐに治療を開始しましたが、入院した病院で脳梗塞を発症しました。1週間後のことでした。右上肢・手指と言語に重篤な障害が起き、3ヶ月の入院を余儀なくされました。言葉が思い出せない失語症のような日々。床屋としての右手が動かない切なさ。もともと血圧は高かったのですが、「医者なんて！オレに限って！」タカをくくり2箱のタバコを吸う毎日でした。3ヶ月の間、妻と子供たちの懸命な介護と励ましで大事な命を拾いました。お店は妻と弟子の中原君に任せ、私は二人を支える下働きに徹しています。もちろん弟子の育成は私の仕事です。30年ほど前から、お客さんの紹介で社交ダンスを習ってきました。「ひまわり」という内野公民館でのサークルです。こうして身体に障害を持つ身となって、社交ダンスをやっている本当に良かったと思います。今もリハビリを兼ねて続けています。ダンスは奥が深く実に楽しいものです。ラテン・モダンなどそれぞれのリズムとテンポに合わせ、相手との呼吸が合った時は「やったー」という感じです。「ひまわり」も60代から80代という年齢構成、高齢化現象です。私が言うのもなんですが健康づくりを兼ねて、ダンスの楽しさをぜひ味わってほしいと思います。さて、低料金・短時間で仕上げるカット店が席卷しています。私どもは生き残りをかけて、頭・顔・手足などのマッサージで、お客さんの満

足にお応えしています。最終的にはお客さんの判断でしょうが、長年床屋業を営んできた私としては、これだけは言いたい。これは正当な競争ではない。大手チェーン店など圧倒的な資本との競争では、町の床屋は壊滅すると。新しい発想が必要です。(内野町在住)

2014 6月 イベントのお知らせ

■7日(土) いっぺこと歌おいね

■10日(火) お抹茶を頂く会 川崎和幸様 矢崎房子様他

■11日(水) 新舞踊 「岐芳会」の皆様

■17日(火) 二胡演奏 「真愉快」の皆様

■20日(金) フラダンス 深田登志様他

■25日(水) 紙芝居 朗読「四季」の皆様

■とき 午後2時30分より

※お抹茶を頂く会は

午後3時15分より

ところ

ケアセンター「ゆうばえ」

デイサービスセンター

地域の皆様のご来所をお待ちしています。ご一緒に楽しみましょう。

『楽しかったね!美味しかったね!またやりたいね!』

平成26年度 第1回ふれあい昼食会

5月21日(水) 西コミセン和室



小規模多機能施設
「ゆうばえの家」ってどんな施設?
「在宅での生活を支える施設です」管理者の井口真紀さんがわかり易く、説明されました。

和室にテーブル持ち込んで 今回の昼食会でまず良かったことは、三人の力持ち男性のボランティアを中心に和室二つをテーブル席に替えたことです。年齢を重ねるとお座布団からの立ち居振る舞いは難儀なところ。約50名が一堂に会し、そのほとんどは六十代以上なので大喜びでした。コミセンさんにご無理を承知でお願いしました。コミセンさん、ありがとうございました。

脳トレ・筋トレでスッキリ爽やか
新中浜にお住いのインストラクター・小林さんのリードによる体操も簡単で軽いのに、効き目抜群で全身すっきりしました。
80代のお姉様が90代のお姉様を気遣って会場に向かう姿も初夏の好日に彩を添えていました。

お楽しみはアコーディオン演奏
名手・藤原孝さんのアコーディオンの流れるような指さばきで「夜霧のしのび逢い」とタンゴを聴かせてもらい胸キュン。歌の最後は大声で「幸せな手をとったこう」で締めました。

みんなで食べるっておいしいね
おすしも入れて9品のお弁当。栄養のバランスも良く、食べ切れないくらいでした。皆さん、大満足の様子でした。



夕映えの会が「安心して暮らし続けられるまちづくり」で

新潟市福祉部高齢者支援課と懇談

5月14日(水)



懇談する佐久間なおみ高齢支援課長 (上段右)

夕映えの会が取り組んでいる配食・生活支援活動など住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、新潟市福祉部高齢者支援課と懇談しました。

夕映えの会からは、国がすすめている要支援者を新潟市の事業に移す問題について、きめ細かな方策が必要であることを提言しました。また配食・生活支援活動について、事業の主体であるNPO法人への支援を要望しました。夕映えの会15年史「結んで ひらいて そして未来へ」を佐久間なおみ課長にお贈りし、懇談は和やかに行われ、有意義な意見交換の場となりました。

「健やがニニ」してます!

第9回 老後の楽しみは子ども時代の延長線に

新中浜 鈴木正義

定年近くになって今までの利益最優先の企業方針が、これから先の自分の人生に何の意味も持たなくなりました。仕事人間はそこまです。家庭の粗大ごみになるか、心安らかに充実した人生を送るか、私も人並みに悩みました。

私は新発田の奥、赤谷で生まれ育ちました。子どもの頃、毎日のように学校から帰るとカバンを放り投げて、友達と田んぼや川に出かけ、夕方暗くなるまで遊んでいました。田んぼにはきれいな用水が流れていて、たくさんのお生き物が棲んでいました。春には山菜、夏は川でのカジカ突きや溪流釣り。秋にはクリ、アケビ、山ブドウ、芋ほり、柿もぎと大忙しでした。冬は杉の葉を尻に敷いて急斜面から滑すべり下りスキーなど、それか

ら神社境内のいりりて焚火をして火事を出しそうになったこともありました。ナイフで木を削りいつも手は傷だらけ。雪道に作った落とし穴で、大人が落ちるのをこっそり物陰で見ているのを必死で堪えていたことも…。いたずらには事欠きませんでした。赤谷は豊かな里でした。

子供の頃のいろいろな経験が今でも結構役に立つことがあります。だから子ども時代にたくさん遊ぶことは、老後の趣味の上から大切なのでしよう。

勤めの頃は仕事の関係で趣味には時間的な制約がありました。が、楽しみは子どもの頃からの延長線上にあったようです。

私は今、年金暮らし。金銭的には飢餓状態ですが、精神的にはすこぶる充実した生活を見つけました。4月から6月は山菜

取りと11月までの畑での野菜づくり。年間を通して、安い日帰り温泉仲間との小旅行。たまには皆と一杯、音楽鑑賞、読書、夏のキス釣り、春から秋にかけては登山、秋からは漬物作り（自分の野菜で）。野菜作りは経験が物を言うので、毎年が勉強と研究。腕が上がっていくのが自分でも面白く、張合いになります。

NPO夕映えの会の生活支援サービスをご利用下さい!!

どんなお手伝いでも1時間1,000円です。(介護保険は適用されません)

詳しくは090-1431-7996(小川)まで

芦岡さんの

「ご飯じやう〜」

ゆうばえの里 管理栄養士 芦岡実可子

「じゃがいもと玉ねぎの重ね煮」

胃腸を丈夫にするじゃがいもと、消化を促す玉ねぎは、胃の調子が悪い時おすすめの食べ合わせです。

〈材料〉(4人分)

- ・じゃがいも 小4個
- ・玉ねぎ 120g
- ・トマト 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・バター 20g
- ・パセリ(みじん切り) 少々

〈作り方〉

- ① じゃがいもは薄切りにする。たまねぎは繊維に直角に、薄切りにする。トマトは皮を剥き、粗みじん切りにする。
- ② 鍋にたまねぎの半量を並べ、その上にじゃがいも、トマトを半量ずつところどころに入れる。同様に、残りのたまねぎ、じゃがいも、トマトを入れて2段にする。
- ③ 塩、こしょう、手でちぎったバターをところどころに置き、水をひたひたまで入れる。
- ④ 煮立ったら、弱火で約10分、とろとろするまで煮る。
- ⑤ 盛り付けて、パセリをちらす。

