

(1)

第 169 号

発行日：2013年10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

私は町のお菓子屋さん

アットホームなお店をめざして

リン・ペペール
シエフ

鈴木 正 実

1995年、29歳の時、お店を開業しました。実家は新潟の下町・横七番町で和菓子屋・「鈴屋」を営んでおり、私は長男として生まれました。「リン・ペペール」の意味は、実家の鈴屋から「リン」を、「ペペール」とは「誰にも愛される町のおじさん」という意味です。ちよっとおきたい言い方を許してもらおうなら、「地域密着型のお店」をめざすということでしょうか。アットホームな雰囲気、どなたにでもお店に来ていただきたいと思ってやってきました。

数年前にJA新潟みらいさんから内野菓子組合にサツマイモを使ったお菓子をというお話をいただきました。ご承知のイモジェンヌ・プロジェクトです。さいたま・川越ではイモを使った町おこしなどをやっているように、それならと手あげをしまし

た。それぞれが創意工夫を凝らし、試作を重ねました。内野菓子組合では今、四軒がイモジェンヌのお菓子をつくっています。私のお店ではイモペーストを使った「モンブラン」や焼き菓子（バイクドポテト）などです。

内野の名物になったかと云われれば、イモジェンヌを扱う店舗数が少なく難しいかもしれませんが、新潟市全体と考えるなら、確かな足跡を示していると思います。

内野の古くからの皆さんは、「ここぞと決めたら末永く可愛がってくれる」気質のようです。実家の下町の気質に似ているように思います。

また新興住宅地の皆さんは新しいものができるとパツと来てくれます。そういう両極端の気質を持った人たちが共存している土地が内野のようだと思います。近年は、お菓子をお買い求める男性、「スイーツ男子」が増えているらしいです。

内野は便利だし、住みやすいところです。人情も厚いと思います。お店に飾っている品々は、お客様からいただいたものです。高齢化と商店街の縮小はどこでも起きています。往時の内野を少しでも取り戻せればということ、商工会なども努力しているようです。

内野マルシェ（市場の意）は2年目の取組みですが、駅前の西地区事務所駐車場で10店舗くらいがブースを構えます。私たち内野菓子組合も参加します。どうぞおいでになってください。（内野西在住）

2013
10
イベントの
お知らせ

■ 8日(火) 二胡演奏

「真愉快(チェンユウクアイ)」の皆様

■ 9日(水) 新舞踊

「岐芳会」の皆様

■ 12日(土) いっぺこと歌おひね

川崎和幸様

■ 16日(水) 紙芝居

朗読「四季」の皆様

■ 26日(土) マジックショー

佐々木 邦次様

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

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。

おかげさまで20年 9月21日 西コミセン 夕映えの会結成記念講演会・祝賀会盛況に

講演会「推し進めよう健康長寿と支えあいのまちづくり ―健やかシニアをめざして―」は100名近い参加者で大盛況でした。

続いて開かれた祝賀会は会員と来賓の皆さま総勢52名が参加。西区長様はじめ内野・西内野コミ協会長様、自治会長様、民生委員様、西区社会福祉協議会様など大勢の来賓の皆さんからお祝いのお言葉をいただきました。

20年を節目に、支え合っ地域で住み続けられるよう今後とも夕映えの会は歩み続けていきます。今後地域のみなさまのご協力・ご鞭撻を切にお願いいたします。

講演会のアンケートには21名の方から感想が寄せられました。一部をご紹介します。

年をとったら「粗食」の方が良いと思っていました。これからは肉やバターなど積極的にとりたいと思います。主婦ですので食生活を変えてゆこうと思います。

ありがとうございました。

近所でとても良い話が聞けて大変うれしいです。話しが分かりやすく、老化を遅らせる予防策がわかり参加して良かったです。自分自身、(年をとったら)「粗食」が良いのかと勘違いしていました。



講演する熊谷修先生

高齢期の低栄養は老化を早める！

肉・卵・脂質・魚・大豆・野菜・芋・果物・海草
 バラエティーに富んだ食事で若さを保ちましょう。

講演のポイントはいじ

- ① 老化の意味と仕組み
「乾いて、縮んで、歪む」と「老化」の意味を説明。病気や病院との関係で「老化」を見るのではなく、老化そのものの仕組みを理解することが大切と強調しました。
- ② 老化の仕組み
老化の原因は体からのたんぱく質が減っていくこと。
- ③ 老化の簡単チェック
「20分間歩けるか、階段の昇り降りが支障なくできるか」で簡単にできると紹介。
- ④ 老化を遅らせる栄養学
たんぱく質を補う食事がとても重要。「年をとったら低栄養で」は間違い。高齢者の新型栄養失調は老化を早める。
- ⑤ 10の食品群チェック
シートを活用して7日間でチェックを。
- ⑥ ステキなシニアめざしましょう
「あの人と一緒だと楽しい、クスッと笑ってしまおう」、人間らしく地域で個性豊かに生きて支えあいの町をつくりましょう。

数日後に後期高齢者になる身として大変参考になりました。低栄養にならないよう心掛けたいと思う。幸か不幸か子らが遠方なので、JR東・東海に貢献しているが、プラットホームを歩き駅の階段を昇り降りするので、これも幸と考えるとせいぜい歩きたい。

10食品群のチェックシートがもらえて良かったです。分かりやすい話し方で、こうすれば良いと具体的な話で良かったです。



「健やかシニア」してます！
第5回 剣岳 — 三度目の挑戦 —

新中浜 福地 光正

「北アルプスの南の重鎮を穂高とすれば、北の俊英は剣岳であろう。」

この一文は深田久弥の日本百名山「剣岳」の最初の一文である。思えば、私とその頂に立ったのは二〇〇八年七月三十一日午前十一時であった。三回目の挑戦で思いが叶った。

一回目は登頂当日、初雪の銀

世界となり諦めた。二回目は番馬島より早月尾根コースをとったが、これまた登頂当日激しい雨に見舞われ断念せざるを得なかった。なんとか身動き可能のうちにとはやる気持ちで三度目を単独行で挑戦した。神様は哀れな初老の願いをかなえてくださった。その日は盛夏特有の真っ青な空がそこにあった。カニの立て這い・横這いは、日頃耳にしていたように圧巻のスリルで、あの日の緊張感と爽快さは今でも忘れない。



登ってみて深田久弥の「北の俊英」の意味するところがわかった気がする。

山の茜を返りみて

一つの山が終わりけり

早もせかるる次の山

盛大に祝賀会開催



謝意と今後の抱負を述べる神立秀明会長



配食活動の思い出を語る小島萬里子さん。他に山田義子さん、白鳥達彦さん、小川マキさんが「私と夕映えの会」についてお話をしました。

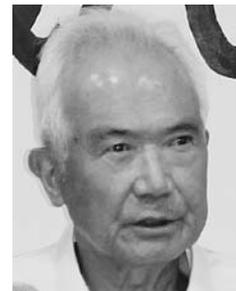
12名のご来賓を代表してお祝いのお言葉をいただきました。



内野コミ協会展長 岡本松男様



新潟西区長 泉 和久様



西内野コミ協会展長 猪爪 衛様



ゆうえい会理事長 高橋常彦様



日舞を披露する 中村マチさん



レクダンス踊る諸塚幸子さん、石川朝子さん 藤澤道子さん、佐々木紀美さん

施設から発信コーナー

私の趣味「山登り」

私の趣味はその時々々の状況により、スポーツだったり旅行だったり色々変わります。今回はその中の一つである、山登りをするきっかけとなった話を述べさせて頂きます。二十代の頃、仕事に落ち込んで憂鬱な毎日を送っていた時期がありました。そんな時、同期入社の人

人が一泊二日の山登りに誘ってくれました。出発当日はくもりで、夕方から小雨になり、必死に歩き、宿に到着しました。翌日は天候に恵まれ、ようやくたどり着いた、山頂で飲んだコーヒの味は格別でした。帰りの電車の中では、仕事での苦痛は和らいでいました。山での2日間はずかしかったけれど、精一杯楽しく過ごすことができました。趣味は、日常生活でのストレスを和らげてくれる、今自分が見たいことだと考えます。現在慣れない仕事と家事の

両立で、自分の生活のリズムがつかめず、時間はあるのに精神的に余裕がない状態です。これから秋の行楽シーズンに入ります。この状態から抜け出し、一日でも早く角田山にでも登りにいきたいと考えています。みなさんも機会がありましたら「山登り」挑戦してみてください。たのしいですよ！

ケアハウスゆうばえの里 介護職員 安藤加代子

クレーターク



健やかに生き、健やかに老いるために

勇気づけられる

新潟市中権寺 やぎもと小児科 柳本利夫先生

落ち込んでいる友人がいたらどうやって勇気づけますか。「がんばって」と激励するとか、「たいしたことないさ」となくさめるとか、中には「飲みに行く」という方もいらっしゃるかもしれません。私の家には週に一回、生後8か月の孫が来ます。呼びかけるとにっこり笑い、手足をバタバタさせて喜びます。もちろん私は幸せで大満足です。赤ちゃんですから食事移動も排泄もいわば全介助の状態ですが、にっこりしてくれるだけで私は勇気づけられます。人が人を勇気づけるといのはどういうことなのでしょう。スイスの心理学者エリカ・エクレ先生は、人は根本的な欲求として「つながりたい・できると感じたい・存在を認められたい」と願っており、それが感じられると「勇気づけられる」と述べています。孫はその笑顔で私とつながり、私の存在を認めてくれています。社会的な肩書きや職能など抜きで、そのままの私を受け入れてくれています。勇気づけというのは、相手に「つながっている・できると感じる・存在を認められる」という体験をしてもらえるような援助です。家族が何か困難をかかえた時、親友が落ち込んでいる時、勇気づけたい人が目の前にいる時にぜひこの勇気づけの3つを思い出して下さい。

連絡先一覧

夕映えの会 お弁当配食については ★配食事業部へ 090-3476-2875



生活支援については ★生活支援部へ 090-1431-7996 お気軽にご連絡ください。

生活支援、配食、運転 ボランティア募集

社会福祉法人ゆうえい会 在宅ケアセンターゆうばえ (代)025-264-5000

ケアハウスゆうばえの里 025-264-5715

ショートステイゆうばえの里 025-264-5730

★介護のご相談はケアプランへ 025-264-5701

あつという間に稲田が刈り取られ秋が深まりました。稲刈りの最中の20周年事業のまちづくり講演会と祝賀会。こんな忙しい稲刈りは初めてでした。でも夕映えの会の20年が、健康づくりとまちづくりの新しい画期となったことを心から嬉しく思います。 さらに地域の皆さんから愛され頼りにされる夕映えの会をめざさなければと決意する秋です。(M記)

編集後記