

第 173 号

発行日：2014年2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

お店はいつもサロン

ピアノ伴奏で歌う会



おしゃれサロン
エンゼル
中野 文 恵

昭和56年、福対協のスーパーだったお店を借り受けて、婦人服と手芸用品を扱うお店をはじめました。経験もなく不安でしたが、洋裁学校勤務の経験を生かし主人の「協力するから」の一言と今は亡き大家さんの

「商売は自分がするものじゃない、人がさせてくれるもの」という励ましが私の背中を押してくれました。33年前の3月のことでした。婦人服販売とともに、作る楽しさを味わっていたらこうと、手芸教室・洋裁教室をもやっていました。

若い頃は先端のファッションを求めて東京まで婦人服の買い付けに行っていたものです。特急「とき」で、何時間もかけて、ちょっと懐かしいですね。

私はいつもお客様の顔を思い浮かべながら商品選びをしてきました。

「あの方に、これはどうかかな?」「これを着てもらったら、似合うのに!」こんな調子で商品を吟味してきました。

ある時、お馴染みのお客様がやって来ました。晴れの席にご夫婦同伴で出席されることとなり、ご主人からエンゼルでちよつと良いものを見つけたらと云われたとか…。私はその方にお似合いの水玉模様のブラウスを選んで差し上げました。すると喜んだのはご主人の方。「本当に良いものを見つくるもらつて、オレが直接お礼に行こうか」とおっしゃる。後で奥様から聞いて、びっくりしたり恐縮したりでした。

経済とか景気とかいろいろ言われていますが、経営は難しくなっています。そんなことを考えて悶々としていた昨年、ふと自宅に誰も弾かなくなったピアノが目にとまりました。これをお店に持ち込んで何かできないかなと…。

ピアノを弾いてくださる先生もお客様のご紹介で見つかり、そんなこんなで昨年10月からピアノで歌う会を第1・第3金曜日に始めました。美味しいコーヒーとピアノの生伴奏で歌う会には、毎回20人ほどいらつしゃつてくれています。来ていた

いた皆さんは、歌うことも好きですが、ブレイクタイムなどは話題豊富で話しは尽きません。いろいろなお話しが出来ますが、「ここだけのルール」は皆さん、暗黙の了解のよう。大きな声で歌を唄い合い、グチも出し合いながらも人と人がつながっている実感。はんなりとした時間。お客様もそして私も元気になります。(みずき野在住)

2013年度寄付金は お済でしょうか

2月〜3月は 寄付金納入の お願い期間です。

夕映えの会は会員の皆様からの寄付金と焼きそば販売などのささやかな事業活動で支えられています。住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるまちづくりをめざす夕映えの会を、どうか引き続きご支援ください。納入は振替用紙をご利用いただくか、現金を会報配布者にお渡しください。

2014年 早春の候 夕映えの会

新潟市は国民健康保険料を引き下げて！

「西区国保をよくする会」が署名運動を開始

国保料は2年ごとに見直しが行われ、来年・再来年の国保料について市長は国保運営協議会に料率の見直しについて諮問を行いました。年金が引き下げられ、さらには4月には消費税の値上げが控える中、11.7%もの値上げをおこなう動きが出ています。これ以上の負担増は耐えきれないと市民が立ち上がりました。同封した署名用紙にご協力いただきまして、会報配布者かゆうばえの施設までお届けください。

誰でも、いつかは国保

国保はみんなの問題

一般会計からの繰入で

払える国保に

退職すれば国保、失業しても国保。国保は国民のすべてが安心して医療を受けるための皆保険制度の土台です。

国保加入者の所得は減り

所得200万円以下が8割

景気回復と云われてもその恩恵は地方の都市までには波及していないのが現状です。年金額が引き下げられていくことはどなたも承知。今必要なことは値上げではありません。

市は2012・2013年度30億円を一般会計から繰入れていきます。この繰入れをゼロにした場合、今後2年間の赤字は29.3億円の赤字と市は試算しています。同程度の繰入を続ければ、国保料をあげる必要など全くありません。国保世帯の所得状況を考えるなら、市はむしろ繰入を増額して国保料を引き下げるべきです。加入者の3割が滞納を余儀なくさせられる制度は再生すべきです。

国保は医療を受けるための社会保障制度

「大病院への受診には1万円？」こんなことが国で議論されています。暮らしの声を新潟市に届けましょう。市民の一筆一筆で市政を動かしましょう。

「健やかガシニク」してます！



第6回

マジックで恩返し

五十嵐中島3丁目

佐々木

邦次

マジックの口上はこう始まります。「新潟市は柳の都、水の都で、日本海側唯一の政令指定都市であります。マジックを行う前にこれだけは絶対守ってもらいます。知っている、見たことある、自分もできる。以上3点は言わなくてください」と。実際やりにくいのですが、マジシャンとしての駆け引きです。(笑)

私は長岡の、農家の7人兄弟の末っ子として生まれました。父は幼少の頃亡くなり、7人の子どもを母親は女手一つで育ててくれました。24歳にして新潟に出て、バスの運転手として定年まで勤め上げることができました。

私の通う寺尾マジック愛好会は月2回の例会があります。30数名の会員が和気あいあいと練習しています。マジックは小道具が命。この小道具をいかにうまく使うかがマジシャンの腕です。お金は少々かかりますが、マジックを見て喜んで下さる方を思えば忘れてしまいます。

今年はいよいよ後期高齢者。もう5年くらいは元気でいて、孫とドライブに出かけたり一緒に一杯やったりと、私のささやかな願いです。

小学校へも出かけますが、最近の子どもたちは「タネ明かしして！」と来ます。その点、

施設のお年寄りには本当に喜んで下さる。そんなお顔を見ながら、やっている私が一番楽しいかもしれない。

施設から発信コーナー

「感染予防」…まずは自分から!

寒冷の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。2月を迎え寒さがピークとなり、いよいよ「感染症」の流行る時期です。今回はその中で、我々にとって身近で恐怖ともなりえる「インフルエンザ」について挙げたいと思います。

まず、インフルエンザの何が恐いのか:「高熱による体力低下」「肺炎の併発」等が挙げられ

ますが、中でも一番は「感染力が高い」という事だと思います。ここで注意すべき事は『ウイルスは潜伏する』また、『発症するとは限らない』という事です。つまり「自分は健康で大丈夫」と思っており、対策を怠っている人程、ウイルスを撒き散らしている可能性があるのです。

では、感染しない・させない為に具体的にはどうすれば良いのか:一番身近で大切なことはやはり「手洗い・うがい」です。ドアノブ・お金・つり革等々、ウイルスは様々なものに付着しています。それらに触れた手で身体に触ると感染するのです。しか

し、ウイルスは肉眼には見えませんが、無意識やクセで口や目を触ってしまう事もあるでしょう。そうなっても事前に「殺菌」されていれば何も問題ないわけです。生活の一部として「手洗い・うがい」徹底しましょう。

最後に:職員としては、皆様に注意を促す前に、まずは我々が健康であることが、延いては、皆さまのお身体を守ること、安心して繋がると思っております。皆さんで暖かい春を迎えましょう!!

ディサービスセンター ゆうばえ
介護職員 久保田 康志

クレートーク

健やかに生き、健やかに老いるために

スキーのススメ

新潟大学教育学部教授

大橋 正春
(五十嵐西在住)



私が本格的にスキーをはじめたのは、大学1年生の時でした。小学1年生から5年生まで北海道に住んでいたので、スキーはこの時に始めて滑りました。リフトもなにもない自然の山に行き、登ってはまっすぐに滑るを繰り返していました。その後、父が転勤になり大学までスキーをすることがありませんでした。しかし、大学でスキーをはじめましたが、ほとんど転ぶことはありませんでした。これは小さな頃に滑ったことが体に残っていたからではないでしょうか。そして「スキーは何ておもしろいんだ」と感じ夢中になっていきました。4年間は長野県の菅平スキー場にかよいつめました。そして、大学時代の恩師に「東京教育大学(現筑波大学)大学院の野外運動研究科に行く」とのアドバイスのもとに、何の迷いもなく進学し、今の自分があると確信しています。大学院時代には、毎年4月の末から5月、6月と富山県立山連邦の見松荘という山小屋に居候として、仲間と共に入り、毎日スキーをかついで山に登りスキーを滑りまくっていました。青春の思い出として今も鮮明に残っています。そして、縁があって新潟大学に勤めることになり、野外活動とスキーを専門として進めることができました。私がスキーをやっていたよかったなと思うことは、分野を越えて多くの仲間ができたことです。毎年1月に菅平スキー場で実施される、大学の先生方の研修会で多くのオリンピックメダリストとも滑ることができました。しかし、分野は違ってスキーは初心者ですが、さすがにメダリストはあっという間にスキーが上達していくのにはびっくりしました。さらに、先月号でもお話した栗島の仲間ともスキーを滑ることができるようになったことです。スキーは楽しいからと何度も誘いましたが、怪我をしないと仕事にならないからできないとの答えでした。絶対に怪我をさせないからとスキー場に行きましたが、行ってしまえばこっちのものですすぐにスキーの楽しさの虜になってしまいました。そして、夜は恒例の懇親会、これがまた楽しさを倍増するのです。「みんなでスキーを上達して山形県の蔵王スキー場に行こう」との目標を立てましたが、数年でクリアしてすばらしい蔵王スキー場の何万という樹氷や温泉、お酒に栗島のつまみや語らいもすべてが楽しいのです。これも冬は寒くていやだなーと一生思って過ごすか、早く冬が来てスキーがしたい、仲間と語らいたいと思って一生を過ごすかによって、大きな楽しみが待っているとつくづく感じています。どうぞ皆様、スキーを楽しんではいかがでしょうか。

芦岡さんの

「飯じすまー」

ゆうばえの里
管理栄養士
芦岡 実可子

【里芋ご飯】

里芋のねっとりとした食感は、ぬめり成分のムチンやガラクトマンによるものです。

ムチンはタンパク質の消化を良くしたり、胃の粘膜を保護して胃炎の症状をやわらげるなどの働きがあります。

〈材料〉 (2人分)

- ・ 米 60g
- ・ 里芋 35g
- ・ 削り節 0.3g
- ・ しょう油 2g
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 塩 0.2g

〈作り方〉

- ① 里芋は皮を剥き、一口大のスライスにする。
- ② 米は普通の水加減で炊く。
- ③ 調味料と里芋・削り節を混ぜて炊く。

ゆうばえ通信

投稿俳句

朝寒や庭の村雀のよく弾む
倒伏の稲田をおそふむらすずめ
み佛に含掌の寒夜から
母のことそのまた母や寒つばめ
音たて吹雪きにまじくる寒夜かふ

溝口 白峰

2014夕映えの会の生活支援サービス
をご利用下さい!!

どいんなお手伝いで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

2014 ミニイベントの
お知らせ

8日(土) いっぺんこと歌おいな

川崎 和幸様

15日(土) 新舞踊

「岐芳会」の皆様

18日(火) マジックショー

佐々木 邦次様

19日(水) 紙芝居

朗読「四季」笠原悦子様他

27日(木) 中国民族楽器演奏

新大留学生 余子慶様

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

地域の皆さんの来所をお待ちして
います。
一緒に楽しみましょう。

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

(M記)

寒さは厳しいものの、久しぶりに雪
のない冬。立春をむかえ春はまじか
です。道路の向いに「小規模多機能施
設ゆうばえ」が姿を現しはじめまし
た。住み慣れた町で暮らし続けるた
めの、私たち念願の施設です。5月の
オープンめざして、工事が急ピッチで
すすんでいます。この施設を真ん中
に、どのようにまちづくりをすすめる
か、夕映えの会も試されています。

編集後記