



# 夕映えの会

## 第 175 号

発行日：2014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

## 住民の声

### 日々、研鑽 お客様の心 つかんで



崑仙グループ

瀧 澤 光 弘

代表取締役

瀧 澤 光 弘

元々父は万代、礎町で寿司屋を営んでいました。あちこちに分店を出し、落ち着いたところが「内野」。今は大学前に居酒屋「兆治」と「くろふね」をやっています。

「瀧ずし」として内野町はじめ地域の皆さんに本当に支えられてきたと感謝しています。寿司屋としてさらに究めながら私どものお店では、お客様の幅広いニーズにお応えしようとメニューの幅を広げています。ご家族連れでいらつしやるお客様の中には、魚は苦手という方もいます。お寿司よりパスタが大好きという小さいお子さんもいます。私どもでは和食に加えて、ステーキなどの肉料理やパスタ料理各種など洋食も取り揃えました。寿司屋というところと敷居が高いとお思いの方が多くと思います。私どもはそんな敷居を取り払い、多くの方に足を運んでいた

だきたいと念願しています。

またお客様をお店で待つだけでなく、私どもの料理をお届けすることも父の代から始めました。松花堂弁当は本格懐石料理とお手軽なお値段で幅広いお客様から支持されています。地域の皆さまに魚やお寿司をより身近に感じていただけるよう、コミ協主催の魚のさばき方教室に板前さんを送ってもいます。

父（会長）が栽培する新鮮取れた野菜もお店で使っています。こんなささやかな努力も、素材の良さを提供するお店のウリです。

私はサービス関係の会社で働き、3年前に家業を継ぎました。家業とはいえ最初は本当に大変でした。現在41歳、まだまだ若輩もの。今でも肩書きに押しつぶされそうになる時もあります。決して中途で投げ出さないと頑張ってきました。

こんな私を励まし支えてくれているのは、近所のやはり二代目達です。私の先輩・後輩が、時にくじけそうになる私の愚痴を聞いてくれ、背中を押してくれます。ありがたい限りです。

土台は父（会長）がしっかりとつてくれました。日々研鑽し、何よりも地元の皆さんに可愛がられるお店をめざしていきたいと思えます。

## お知らせ

### 第22回 夕映えの会総会(ご案内)

と き 4月27日(13時30分～)  
ところ 西コミセン和室  
テーマ 安心して暮らし続けるための夕映えの会の地域包括ケア

「ゆうばえの家」見学会もあります。  
ふるってご参加ください!

### アンケートにご協力ください

4月、夕映えの会では内野・中野小屋・赤塚中学校区にお住いの皆さま、6000世帯に大規模なアンケート活動を行います。チラシの返信用葉書きを切り取って投函して下さい。料金は無料です。

小規模多機能型居宅介護施設

# ゆうばえの家 5月1日オープンへ

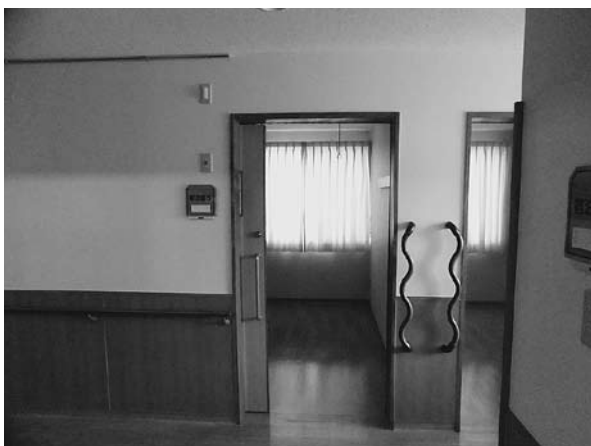
内覧会 4月27日～28日 9時から16時



宿泊室（和室）

住み慣れた自宅や地域での在宅生活が継続できる様に、通い（デイサービス）を中心として、ご本人の状態や希望に応じて、随時、訪問（ホームヘルパー）や泊まり（ショートステイ）を組み合わせて、24時間365日休みなくサービスを提供する施設です。

サービスは同じ施設の職員が対応し、ご利用者やご家族の状態に合わせて、柔軟なサービス提供を行いますので、急なお泊りや、訪問等にも柔軟に対応できる施設です。在宅での生活をささえるサービスの幅が広がります。利用定員25人、デイサービス15人、宿泊9人まで。



宿泊室（洋室）



ゆったりとしたデイサービスフロア

平成26年度

## 第1回ふれあい昼食会（ご案内）

とき 5月21日（水）  
 ところ 西コミセン和室  
 み～んなつながって  
 お食事と楽しいおしゃべり



安全に配慮したお風呂

施設から発信コーナー

ケアハウスゆうばえの里へ入職し、早いもので2カ月が過ぎました。毎日あたふたと、戸惑う私に入居者様・職員がとても親切に教えて下さり大変感謝しています。

私は、昨年の夏に家の都合で長野県松本市から引っ越してきました。みなさん松本市ってご存知ですか？松本市について

少しお話してみようと思います。NHKの朝ドラ「おひさま」や民放のドラマ「サマーレスキュー」の舞台になった所です。夏は、湿気がなく爽やかでクーラーがいらぬほどです。冬は、とても寒くお風呂の浴槽に氷が張ってしまふほどです。もっとも気温が低いと氷点下15



度にもなりますが、晴れの日が多く、雪は少ないです。この時期、北アルプスの山々が絶景なので、ぜひみなさんにもご紹介したいと思い写真撮ってみました。テレビなどで見かけたときは、思い出して下さいね。

小松 幸子

クレーターク



健やかに生き、健やかに老いるために

肺炎について(2)  
～肺炎にかからないためには～

中和内科医院  
張 大 全 先生  
(内野町)

前回で、ご高齢の肺炎患者さんの特徴と肺炎にならないための予防が大切という説明をしました。では実際にはどのようにすれば良いのでしょうか？

- 1) **体力・免疫力を保つ**：バランスのとれた食生活、十分な睡眠、ストレスを避ける、禁煙、酒量を減らすなど
- 2) **風邪にかからない**：手洗い・うがいの励行、外出時マスク着用、流行期の外出を避けるなど
- 3) **口の中を清潔に**：口の中は雑菌だらけ、特に寝る前の歯みがきが有効です。定期的な歯科でのクリーニングや、義歯のお手入れも有効です。
- 4) **誤嚥を避ける**：体を起こしたままゆっくり良く噛んで食べるのが基本です。むせやすい方は食事にトロミをつけるなどの食事形態の工夫を。食後すぐに横にならず、食べたものや胃液の逆流を避けるようにしましょう。
- 5) **成人肺炎球菌ワクチン接種**：1回の接種で5年間は有効とされ、現在は再接種も認められています。また、毎年11～12月には、インフルエンザワクチンの接種もお忘れなく。

次回、成人肺炎球菌ワクチンについて、くわしくお話しします。

芦岡さんの

ご飯じやまー！

ゆうばえの里  
管理栄養士  
芦岡 実可子

【山菜ちらし】

酢飯に山菜の水煮を煮て混ぜるだけの簡単ちらしです。春の味を味わいましょう。

〈材料〉 (1人分)

・ 米 60g  
(具)

・ 山菜水煮 10g  
・ 人参 5g  
・ 竹の子水煮 10g  
・ しょう油 2g  
・ 三温糖 1g  
・ だし汁 適量  
(合わせ酢)

・ 酢 6g  
・ 砂糖 3g  
・ 塩 0.2g

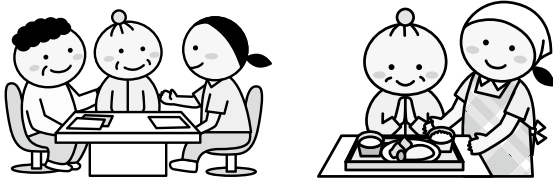
〈作り方〉

- ① 具は調味料で煮る。
- ② ご飯は少し固めに炊き、合わせ酢、具と混ぜれば完成。



介護施設などでサポーター活動を始めてみませんか？

# 元気力アップサポーター募集中！



サポーター登録説明会日程表(西区)

	開催日	会場	開催時間
西 区	4月22日(火)	黒崎市民会館	午前10時
	5月22日(木)	西地区公民館	〃
	6月20日(金)	小針青山公民館	午前11時30分

市内の65歳以上の方が、介護施設などでのサポート活動を通じて、高齢者自身の介護予防の推進といきいきとした地域社会づくりを目的とした社会福祉協議会の事業です。

活動を行った場合、ポイントが貰え、獲得したポイントに応じて翌年度に最大5000円の交付金を受け取ることができます。

ゆうばえの各施設も対象です。

**対象者** 65歳以上で登録研修を受けた方

**活動内容** お茶出しや食堂などの配膳・下膳の補助、レクリエーション指導・補助、施設行事の手伝い、芸能披露、話し相手など。

2014  
**4**ミニイベントの  
お知らせ

■8日(火) お抹茶を頂く会  
矢崎 房子様他

■9日(水) 紙芝居  
朗読「四季」の皆様

■10日(木) 新舞踊  
「岐芳会」の皆様

■11日(金) 寄せ植え  
坂上 久美子様

■12日(土) いっぺこと歌おいね  
川崎 和幸様

■23日(水) オカリナ演奏  
佐久間則子様、藤澤道子様

■25日(金) 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  
地域の皆さんのご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

**編集後記**  
3月21日に行われた原発なくそう西区集会(西新潟市民会館)で、福島県郡山市から西区に自主避難を続けておられる磯貝潤子さんのお話を聞きました。目に見えない放射線を気にせず、子どもたちが普通に外遊びできる幸せ。そんなあたり前の暮らしが、西区ではあると、原発事故の悲惨さんを涙ながらに語りました。立石雅昭新潟大学名誉教授は、原発の新規制基準では命は守れない、何故なら福島島の徹底した原因分析に向き合っていないから、と明快でした。福島と新潟が「いのち」をキーワードにつながりました。(M記)