

第 179 号

発行日：2014年8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

人生、蕎麦のごとし

長く、気負わず、

自然体で



小千谷そば 田か乃
代表 高野 優一

板前修業をしていた時代に同僚の妻と出会い結婚しました。私たちの夢は、自分たちのお店を持つことでした。和食にはあえてこだわらず当初はラーメン屋でもやろうかと話し合っていました。でもラーメン屋を始めるにあたって、一つだけ難点がありました。それは、私も妻も全くの下戸。酔客さんと長い時間をかけての商売は大変との思いがありました。売り上げも利幅もおそらくラーメン屋に分があるとは思いましたが、昭和50年、26歳の時に妻と日本そば屋を開業しました。

当時西内野地域にはうっそうとした松林が点在し、その中に住宅がパラパラと建ちはじめていました。そんな「内野の町はずれ」にそば屋を開業したのでした。板前修業はしたものの、日本そばは全くの素人。つなぎにふのりを使った喉ごしのいい

小千谷そばを看板にしました。しかしゆでるだけの製麺屋のそばは、何百食も出るお店ならともかく、私どものような小さな店ではコスト高でもありません。さりとて手打ちでは、そば打ち職人の手が足りない。私たちは機械で麺を打つことを選択しました。そば粉の種類、つなぎのふのりの量などなど、独学と試行錯誤の結果、今のそばに至っています。リニューアルして3年半がたちます。当初は傷んだ水廻りだけという予定でしたが、知り合いの大手さんの勧めで完全建替えとなりました。お客様からは、新しいお店を歓迎していただいています。私どもも、おそばとのセットもの・ボリューム感と安いお値段などメニューを凝らしました。大した宣伝費もかけることなく、口コミでお客様の輪が広がっていることは本当に幸せだと思っています。

さて西内野もパレットタウンとJR内野西が丘駅ができて様変わりしようとしています。お客様の中には「年を取って難儀だから家を処分してパレットタウンに引っ越す」という方が何人かいらつしやいます。

パレットタウンは、若い人が住むこれからの街。ご高齢の方と若い人がいて西内野はいつそう円熟していきます。開業して40年、町の変化を肌で感じています。

これまでどおり、欲をかかず夫婦二人の生計が立って良しとして、商売を続けたいと思います。中学生の外孫が「ボクがそば屋をやるよ」と云ってくれますが、「お気持ちだけ」いただいておりますか(笑)

(五十嵐中島)

2014 8 ミニイベントのお知らせ

■ 6日(水) 新舞踊 岐芳会の皆様

■ 7日(木) お抹茶を頂く会 矢崎 房子様他

■ 9日(土) いっぺこと歌おいね 川崎和幸様

■ 21日(木) マジックショー 佐々木 邦次様

■ 29日(金) フラダンス 深田 登志様他

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 き 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。

福祉の町づくりアンケート（4月～6月実施） 地域の皆さんの願いが浮きぼりに

◆◆ アンケート結果上位 ◆◆

1. 安心して生活するための方策
 - ① 住民の助け合い
 - ② 福祉施設の増設
 - ③ 介護保険制度の充実・年金の増額など
2. 高齢期に利用したいサービス
 - ① 夜間の緊急対応
 - ② 訪問看護
 - ③ 外出の支援（車の送迎）・ヘルパーの訪問のほか、デイサービス・ショートステイの利用など
3. 介護を受けるようになったらどこで暮らすか
 - ① 介護を受けながら自宅で（断トツ1位）
4. 夕映えの会のボランティアとして参加したいもの
 - ① シンポや講演会への参加とともに、施設のボランティア、ふれあい昼食会のお手伝い、配食活動
5. この地域を暮らしやすくするために必要なこと
 - ① 24時間対応型の訪問看護と在宅医療
 - ② 高齢者が集まり交流する場所
 - ③ 24時間対応の訪問介護サービスの拡大
 - ④ 交通政策として高齢者向けの低廉なバス券の発行

※今後の町づくりに生かしていきたいと思えます。

夕映えの会が4月から6月にかけて取り組んだまちづくりアンケートは、内野・西内野の約5800世帯に配布され、167名の（約3%）方から回答をいただきました。

回答者の性別では男性70名、女性93名（未記入4名）。年齢構成は20代1名、30代4名、40代5名、50代18名、60代39名、70代55名、80歳以上40名（未記入6名）でした。

世帯の家族構成では、ひとり世帯27名、夫婦世帯82名、子世帯同居36名、その他16名（未記入6名）。ご協力ありがとうございました！



「健ヤガジニシ」してます！

第11回 中浜マー吉安教室秘話

新中浜 野守 勇三

町内会長さんから「野守さん、町内会館でマー吉安教室をやりたいんだが、先生になってくれないか」と頼まれました。「支え愛」という、中浜団地自治会の取組みのひとつで「健康マー吉安教室」だそう。「あんたは人当たりが良いし、教え方がうまそうだから頼むよ」と。頼まれればイヤと云えない元営業マン、受けない訳にはいきません。

私とマー吉安との出会いは小学生低学年の頃。役と点数計算はすべて覚えてしまいました。高校時代「マー吉安では敵なし」を自負していた私は大学に進学して、とある雀荘でアルバイトを始めました。人数の揃っていないお客さんのために四人目の一人として卓を成立させる、関西風の雀荘でのバイトでした。

秋葉原、昭和通に面したビルに、その雀荘がありました。お金持ちの会社の社長さん、腕のいいサラリーマンなどが真剣勝負を求めてやって来ました。中にはジャンゴロと業界で云うプロまでも出入りしていました。ほどなく私のプライドは完膚なきまで打ち砕かれていきます。勝負の世界はシビアです。勝った場合半分は私のもの、負けた場

合は全額私の負担という仕組み。もう勉強どころではありません。私は休学してこのバイトとも仕事ともつかない生活にのめり込んでいました。

並み居る腕達者たちとの真剣勝負で、私は負けないマー吉安、勝つマー吉安を彼らから徹底して盗みました。その甲斐あって私のポケットが次第に膨らむようになり、お客さんからも「野守君とはやりたくない」と云われ「だした頃、雀荘を辞め、二年半振り」に大学に復学しました。「もうマー吉安は卒業しよう」、当時の私の気分でした。妻にも教えていなかった私のマー吉安歴です。

マー吉安は確率と偶然性のゲーム、でも、勝ち負けには法則があります。まずは基本を理解し、きちんと身につけることがマー吉安上達の近道です。公民館主催の高齢者マー吉安大会で、その基本を身につけた中浜教室の初心者が堂々の三位に入賞しました。マー吉安は手先を使い、脳を活性化させます。皆さんが楽しくやられるのを見るにつけ、「昔取った杵柄」が生かせるうれしき限りです。これからも楽しく皆さんと続けて行きたいと思えます。

レポート

地域包括支援センター赤塚、メンバー紹介

(西区赤塚 4782)

荒木 薫

内野小学校の桜、広大な中の小屋地域の田園風景、佐潟の蓮など、彩美しいこの圏域の皆様と共に過ごせませす事に感謝しております。

今後ともよろしくお願ひいたします。

遠藤 正樹

包括赤塚で社会福祉士として働いております。高齢者虐待や権利擁護に関する相談もお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。

よろしくお願ひいたします。

斎藤 祐司

今年4月から主任介護支援専門員として配属になりました斎藤です。こちらで在宅サービスにかかわってからだいぶ経ちますが、包括職員としては1年生です。

よろしくお願ひ致します。

大平 雅人

以前西内野コミュニティ協議会の広報誌にて、上新町や新川の歴史を読ませて頂き、西区の方の底力を知る事が出来ました。私も頑張ろうと思ひました。

今後ともよろしくお願ひいたします。

看護師 坂井 美希 保健師 和田 加代

包括で主に介護予防事業を担当しています。地域の皆様に健康で元気で頂ける様、又、介護の状態にならない様、お手伝いさせていただきます。西コミュニティセンターで、『幸齢ますます元気教室』という体操教室を開催しております。新潟市の『介護予防のためのチェックリスト』に回答頂き、対象になった方に連絡させて頂いております。

対象とならなかった方も、お気軽にご相談ください。



2014 7 16

施設から発信コーナー

ゆうばえの家が開設し、早くも3カ月が過ぎようとしています。7月末現在の登録者は13名になりました。

小規模多機能型施設と既存のサービスの違いについて紹介します。デイサービスと「通い」の一番の違いは、一人ひとりの暮らし方に合わせて、その人にとって必要な事だけを「通い」を通じて提供することです。そのため、送迎時間や来所後の過ごし方も人それぞれです。毎朝「仕事」として「出勤」される方や、午後から来所し入浴や夕食だけを摂る方、食事をしっかりと摂ることを目的に朝昼晩三食を来所後に食べる方など様々です。

シヨートステイと「泊り」の違いは、シヨートステイは通常事前

予約制で、希望日に空きがなければ他施設を探すか、空室状況に合わせ利用者が予定を変更する必要があります。また、小規模の「泊り」は、真に必要なときには必ず利用ができません。特に認知症高齢者にとつては、普段通い慣れた場所や顔なじみの職員や他利用者のいる環境で宿泊できるので混乱が軽減でき、ご家族にとつても安心感があると思われれます。実際に初めて泊まった方から「いつも来ていた所だから」との声が聴かれました。

ホームヘルプと「訪問」の違いは、時間、内容の枠にとらわれない支援が可能な事です。「通い」に来ていただくための関係作りの訪問や、一人暮らしの方などの受診付添も行っています。

毎月第三水曜日の午後、ケアハ
小規模多機能型居宅介護施設
「ゆうばえの家」
管理者 井口 真紀

芦岡さんの

「みそ冷やし中華」



ゆうばえの里
管理栄養士
芦岡 実可子

夏の定番、冷やし中華のたれを、みそ味にアレンジしたものです。具とめんを続けてゆでれば鍋一つで済みます。

〔材料〕(2人前)

- ・中華生めん 2玉
- ・豚しゃぶしゃぶ用 もも薄切り肉 150g
- ・キャベツ 2枚(200g)
- ・にら 1/2束(50g)
- ・みそ 大さじ3(54g)
- ・酢 大さじ2と1/2
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ1/3
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1

① 耐熱ボウルに鶏ガラスープの素と湯

カップ3/4を入れて溶かし、電子レンジで1分2分加熱して煮立てる。別のボウルにAを入れて混ぜ合わせ、スープを注ぎ、なめらかに溶きのはす。ごま油大さじ1を加え冷やしておく。

② たつかりの湯を沸かし、キャベツ、にらをゆでて取り出す。続いて豚肉を入れ、色が変わる程度にゆでる。それぞれ食べやすく切る。

③ ②の湯を再度煮立ててアクを除き、中華めんをほくしゆながら入れて混ぜ、製品の指定時間ゆでる。ざるにあ

④ めんを器に盛り、上に②をのせ、①のたれを回しかける。

デイサービスセンターゆうばえ



きゅうりの苗とパチリ！

デイサービスではご利用者様と一緒に、野菜の育ち具合を日々観察し、苗の水やりや収穫した採れたての野菜を食べて楽しんでます。

※今年はトマト、ミニトマト、胡瓜、なすの他に、グリーンカーテンとしてゴーヤを植えました。



ゴーヤのグリーンカーテン



「だいぶよんできたね」



「採れたての野菜はおいしいよ！」

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

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
090-1654-9821



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

ゆうばえの里
ケアハウス 025-264-5715
ショートステイ 025-264-5730
ゆうばえの家 025-264-0808

★介護のご相談はケアプランへ
025-264-5701

編集後記

戦争が終わって69回目の八月、♪ざわわり始める「さとうきび畑」が心に沁みます。森山良子さんが新聞紙上で語っていたことを思い出します。「ある時、この歌が歌えなくなりました。戦争のせいで、字も知らない私に歌う資格があるのかわからない。ずっと思い悩んでいたら、ある日母がこう云うのです。「何を甘えたことを...。一度でもあの歌を歌ったあなたには、歌う義務があるのよ」と。厳しい言葉でしたが、あれから迷いはなくなりました。『辺野古が緊張し、犠牲になったガザの子供たちを見せられると、戦争につながる動きはやめさせないと、思います。八月は鎮魂と決意の月でもあります。(M記)』