

第 182 号

発行日：2014年11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

人間万事塞翁が馬

おしゃべりおばちゃん

まもなく番台に上がります



新潟県浴場組合

旭湯

朝妻 きよ

旭湯は大正5年の創業、私で3代目、99年目を迎えます。乾物を商っていた祖父が大正の内野大火で焼け出され、今の地で開業しました。

昭和7年に生まれた私は、新潟女子工芸学校にすすみました。今の青陵高校の前身です。同級生たちはみな裕福な家庭の子女ばかり、私は恵まれていました。「工芸」で学んだことで受験資格が得られ、通信課程で保母の資格を取り保育園に勤めました。畑作で忙しい赤塚地区の農家のために開設された季節保育園でした。親御さんからも可愛がっていただき、働き甲斐もありました。

ところが昭和28年、二度目の内野大火で、私の人生は変わりました。12月10日、業火は町をなめつくし、わが家も旭湯ともども焼野原となったのです。大工の父は突貫工事で1月末までに旭湯を再建、私は保母の免状を捨てて風呂屋稼業に没頭した

のでした。

戦後の間もない頃のこと、家庭にはまだお風呂がなく、銭湯はまるでイモ洗いのよう。五十嵐の漁師さんをはじめ農家・商店の使用人さんなどで大賑わいでした。芸者置屋も4軒あり、お座敷に出る前の2時、4時はお姉さんたちの社交場のような感じでした。昭和から平成と時代は変わり、街並みもお客さんたちの暮らしも変わりました。それぞれのご家庭には浴室は当たり前になり、スーパージェットバスなどというシロモノもあちこちにできました。

「旭湯は昭和の面影を残してレトロだね」とよく云われますが、先代が残してくれた建物を一身に守ってきただけのことです。

営業時間は2時から夜の12時、遅くお出でになるお客様を大事にしてきました。うつむいて入って来られるお客様が、帰りには「いい湯で疲れが取れたよ、温まったよ」と言葉掛けて行かれると、私の心も温まります。

電気・ガス料金は上がるばかり、ギリギリの営業です。4月の消費税引き上げで、確実にお客様の足は鈍りました。この上10%になれば息の根が止まります。絶対にやめてほしい。

この5月、何一つ大病したことのない私に、胃がんが見つかりました。

高齢の身ながら、お医者さんの勧めで全摘しました。幸い予後も良く、番台に上がられる日を楽しみにしています。長い人生、ああしていいれば、こうしていいればと考えても詮ないこと。今は、懸命に働いてきた自分に拍手かな。(笑い)

(内野町三番町在住)

2014
11
 ミニイベントの
 お知らせ

- 6日(木) 新舞踊 「日の本グループ」の皆様
 - 8日(土) いっぺことうたおいね 川崎和幸様
 - 19日(水) お抹茶を頂く会 佐々木紀美様他
 - 20日(木) 語り部 「あねさの会」の皆様
 - 24日(月) オカリナ演奏 佐久間様・藤澤様
 - 26日(水) 民謡 「梅芳会」の皆様
 - 29日(土) 踊り 「赤いぐみ」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。

第16回

福祉の町づくり講演会

(ご案内)

●要支援者を介護保険からはずし、市町村の総合事業に移す

●特養ホーム入所対象を要介護3以上に制限

介護保険制度が大きく変わろうとしています。介護の質が低下するのでは…、行き場のない高齢者が続出するのでは…と、不安の声が聞かれます。

介護保険制度の大改正を前に、医療と介護、地域の運動の第一人者・東京民医連の安達智則先生をお迎えし、地域の皆さんとご一緒にわが街で出来ることを考え、地域の課題を探ります。

とき 12月7日(日) (午後二時～午後四時)

ところ 西コミセン大ホール

演題

「医療・介護難民を出さない町づくりをすすめるために」(仮題)

講師 安達智則さん

(医療法人財団・健和会)

安達智則さんプロフィール

1953年宮崎県生まれ

1975年山口大学卒業

健和会医療福祉調査室長

都留文科大講師

東京自治体問題研究所常任理事

「健やガシニア」していきます!

第14回 楽しいピンポン

ラリーを楽しむ高齢期の卓球を

卓球インストラクター 浦野由和 (中野小屋在住)



小瀬小学校で初めて卓球のラケットを持ち、以来大学、社会人と私の生活の中で卓球がなかったのはひとときもありませんでした。定年を機にコーチ業を始めました。生徒さんは中学生から87歳のご婦人まで、初心者から部活で物足りないという若い選手までいろいろな人たちとお付き合ひさせていただいています。

卓球は二人いれば楽しめ、お金もかからず、どなたでも気軽にできるスポーツ。高齢期の皆さんにも最適です。ラケットを使う競技ではバトミントンと似ていますが、卓球の難しさと奥深さはボールの回転にあります。回転サーブを取れなく、或いは上手く処理できずにスマッシュを打ち込まれて「やめめた」という方は多いのではないのでしょうか。

腕に覚えのある方を含め、私はラリーを続けることを基本的に指導しています。ラリーを続けるということは、ボールをコントロールする技術を身につけること。ゲームでは相手の打ちにくいコースにボールを送ってチャンスを作ることが必勝の法則ですが、練習で基本をつくるのが上達の近道です。

私は特に高齢期の皆さんにはラジボールをおすすめします。硬式のボールより大きく、ネットも高く、ラケットに貼るラバーは回転のかけにくいものを使います。ラジボールを使うことで、よりラリーを楽しむ卓球ができるのです。卓球を楽しむことも大事な上達の秘訣です。

卓球の指導では、形・言葉・感覚などに心をくだきます。生徒さんは一人ひとりが個性を持っていきます。同じ言葉では中々通じません。でも双方が理解し合い、上達していく姿を見ることは指導者冥利に尽きます。

手軽にできる卓球、残念ながら練習場はまだまだ少ないのが現状です。規模は問いませんが、専用の練習場があったらもって卓球人口は増えるのではないのでしょうか。楽しいピンポンで健康づくりをすすみましょう。

第10回 夕映え祭り開催!

10月5日(日)在宅ケアセンターゆうばえ駐車場にて、毎年恒例「第10回 夕映え祭り」が開催されました。今年天候に恵まれず、ときおり小雨が降りしきる肌寒い気温の中での開催となりましたが、地域の皆様、ご利用者様とそのご家族様など大勢の方に参加していただき、屋台、ステージでの歌・踊りなど楽しんで頂けたようです。

八丈島太鼓



焼きそば他 出店

フリーマーケット



3B体操 西内野小学校の皆様



レクダンス 佐藤千恵様他

歌・踊り 西幼稚園はま組さん



よさこいソーラン



民謡 梅芳会様



みんなで歌いましょう
川崎和幸様



日本舞踊 中村マチ様

あいにくの天候にもかかわらず、参加・協力していただきました地域の皆様、ボランティアの皆様、本当にありがとうございました。

芦岡さんの

「里芋汁」

ゆうばえの里
管理栄養士
芦岡 実可子

【里芋汁の作り方】

里芋は塩でもんだり、下ゆで時に塩を加えたりしすぎると、ミネラルやぬめり成分のムチンを除いてしまいます。洗うときはぬめりを取りすぎないほうが良いでしょう。

〈材料〉(2人前)

- ・ 里芋 2個
- ・ しいたけ 2枚
- ・ なめこ ½袋
- ・ 油揚げ ½枚
- ・ だし汁 1と½カップ
- ・ しょう油 大さじ½
- ・ 塩 小さじ¼

〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。塩少々を加えてもみ、水で洗う。
- ② しいたけは石づきを除き、1cm幅に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cm長さの短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、4〜5分煮る。里芋がやわらかくなったら、②、なめこ、しょう油、塩を加え、2〜3分煮る。

ワレトク

職員募集しています。

- 正社員(介護福祉士) ……………2名
- 常勤パート介護職員 ……………2名
- 非常勤パート 訪問看護師 ………1名
- 社会保険完備・退職共済制度加入

詳しい内容は下記にお問い合わせください。

TEL 264-5000

社会福祉法人ゆうえい会本部 渡辺まで

NPO夕映えの会の 生活支援活動 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

西地域保健福祉センターの事業紹介

西地域保健福祉センター
所長 荒井 利江子

こんにちは、西地域保健福祉センターです
当センターは、JR内野駅の近く、西出張所分庁舎の1階にあります。昭和52年に、地域のニーズを受けて、保健所の出先機関「保健センター」として開設され、保健師が駐在してまいりました。その後少子高齢化が進む中で、高齢者・障がい者の相談や複雑困難な相談が増加したため、保健と福祉を統合したサービスが求められ「地域保健福祉センター」へと変わりました。

現在西区役所健康福祉課に所属し、内野・赤塚・中野小屋地区にお住まいの人口約3万5千人の皆さまの健康や福祉の相談をお受けしております。職員は保健師4名、ケースワーカー1名、非常勤窓口相談員1名の計6名です。保健師は乳幼児の健診に従事する他、家庭訪問や健康相談・健康教育など地域に出て健康づくりの活動を行っております。ケースワーカーは、在宅障がい福祉サービスの調査・調整業務を主に福祉全般の相談をお受けしております。いずれも地区担当制をとっており、お住まいの地区により担当の保健師・ケースワーカーが居りますので、お気軽にご相談ください。

また毎年、地域包括支援センター赤塚の職員と、高齢者を対象に、老人憩の家で介護予防教室『いきいき元気塾』を開催しております。今後も私たちと一緒に健康づくりに取り組みでいきましょう。



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
090-1654-9821



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

健やかシニア記事の浦野由和さんは小学生時代にラケットを持った先輩後輩として50年のお付き合い。快く会報紙面に登場していただきました。取材の際は生徒さんの清野澄子さん(87歳鳥屋野在住)も同席、楽しい時間を過ごしました。清野さんは教員生活を送りながら、50歳代から卓球を始め、何と80歳以上の年齢別全国大会の昨年度チャンピオンもって上手くなってやり残しがないように、「私の終活よ」と意気軒高。「浦野さんの指導は丁寧で、言われたことができない自分が悔しいの」と伸びしろを感じさせます。編集子もついに還暦、生きいき健やかに高齢期を生きたいと思えました。(M記)