

第 183 号

発行日：2014年12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

「健やかガジニッ」していきます！
 第15回 私の中
 3B体操指導者として

北山 祥子(新中浜二丁目)



高校を卒業してすぐに勤めに入り、結婚を機に子育て、主婦としての人生と、私の若かりし頃の時代はそのようなことが当たり前でした。でも私の場合、義母が昼間は子育てをやってくれることになり私は外へ。昼は職場、夜は主婦・子育てといろいろなことを乗り越え前向きに生活を送っていました。

40代後半を過ぎた頃、一人で仕事をやらなければならぬこともあり、自宅に書類を持ち込み、家事仕事を片付けた後、家での「残業もあり」でした。

退職の時を迎え、「さてこれからどうする?」、自問自答の日々でした。日中はプールに通い、他の日は自宅で習字、ちぎり絵など趣味の世界三昧。「人は外に出て人と交わって生きていかなければならない」と常に思っている私「これではいけない」と発奮。賞状技士の免許も取得できましたし、経理の経験を生かし町

内会の会計も2年ほど経験させていただきました。そんな時に3B体操にめぐりあいました。

体を動かし踊ることが大好きな私でしたから、早速教室に入会しました。半年くらい経った頃、背中を押され指導者になろうと思えました。その理由はこの体操が、私の過去バレーナになりたいと夢を抱いたものに値するのかなと思ったからです。もう一つはもしかしたら、これからの人生の糧にできるのかなって、なんて…。半年間の猛勉強の末、(60歳を過ぎての勉強、不安は一杯)合格!達成感100倍、嬉しさ150倍でした。人間誰でも前向きな考えをもつて生きていくことの大切さを改めて感じた一瞬でした。

指導者になり丸3年半、会員さんに伝え、体を動かし、共に学び、楽しくおしゃべりするために、勉強は不可欠です。毎日の努力が生活の励みとなって、今は元気な日々を送ることができていると、感謝の日々です。

2014
12 ミニイベントの
 お知らせ

■ 8日(月) お抹茶を頂く会
 矢崎房子様他

■ 9日(火) レクダンス
 「和の会」の皆様

■ 10日(水) マジックショー
 佐々木 邦次様

■ 11日(木) 新舞踊
 「岐芳会」の皆様

■ 12日(金) 二胡演奏
 「真愉快」の皆様

■ 13日(土) いっぺことうたおいね
 川崎 和幸様

■ 17日(水) 紙芝居
 「朗読四季」の皆様

■ 20日(土) 新舞踊・民謡
 「秋葉すみれ会」の皆様

■ 23日(火) わんちゃん芸とマジックショー
 「わんわんボランティア」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。

住民の声

頑張る商店主さん！ 元気をいっぱいもらいました



夕映えの会
事務局長
高橋 実

私は中野小屋地区・道河原に住んで夕映えの会の活動に関わらせていただいています。20数年前、夕映えの会シンポジウムのポスターに私の両親や子どもたちの写真を使わせていただいたこともあり。内野地区に居住していないことから、気楽に写真を使いました。

その両親、平成8年に父が、12年に母が相次いで他界しました。毎年のように仏事があり、40歳代の私はずいぶんと心細い思いをしました。母の葬儀が終わってほどなく、納屋に父のアンラックと母の笠を見つけました。自動車免許を持たなかった父の足はバイク、アンラックは必需品でした。また農婦にとって、笠もまた欠かせないもの。「ジジのアンラック、ババの笠：」二つを処分するのに数年かかったようです。還暦を迎えて、私

も両親の年齢に近くなってきました。

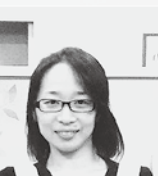
さて2012年4月号から始まった住民の声欄・商店主さんシリーズ、29店舗の商店主さんから登場していただきました。ご登場願った皆さまに、紙面を借りてあらためて御礼申し上げます。

内野町生え抜きの老舗から新しいお店まで、たくさんのお店を訪問させていただきました。お話を伺って経営に努力されていることに本当に感嘆することばかり。小売業の気骨と誇りを見た思いでした。

新川工事で隆盛をきわめた内野町その今昔を知る皆さんの胸に去来するものは、私ごときが計り知れないものがあるとも思いました。

若者が集まり子どもたちが路地を駆け回るかつての懐かしい光景を再現させることは、隣地・中野小屋も同様の願いです。

新川だけでないまちづくり。新潟大学をはじめとした学術・文化と観光、豊かな農業と海、そして何より福祉のまちづくり。町おこしのキーワードを「人と人が結び合う取り組み」と見ました。いただいた元気で更に紙面改善をすすめる所存です。



施設から発信コーナー

■「ゆうばえの家」の利用者
朝妻様からのお手紙を紹介
させていただきます。

弥彦の菊祭り

白・黄色・桃色・赤紫と色鮮やかで大きな大きな菊の花がいっぱい。弥彦の菊祭りです。菊の花に包まれてすっかり厚化粧してでっかいでっかい富士の山。麓には小菊が富士山を支える様にいっぱい盛り上がる様に咲いていました。記念にパチリ、「富士は日本一の山」とつい声を出して、神社の



ケアハウス
ゆうばえの里
山際 千秋

職員紹介

私はこの西内野地域に平成元年に移り住み、早いもので二十六年が経とうとしておりますが、住み始めたころは生活に少し不便さを感じておりました。平成三年頃になりますと、スーパー、ホームセンター、銀行などが次々と立ち安堵したことを覚えております。



デイサービス
センター
ゆうばえ
古 俣 麻衣子

九月より「デイサービスセンターゆうばえ」で介護職として勤務しております。

このたび十一月よりご縁あって「ケアハウスゆうばえの里」に介護職員として勤務させていただきます。ケアハウスに入居されている皆様のお役に立てるようがんばりたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

前で弥彦のおじさんグループに出会い、菊の花をいただきました。「今年は菊の木一本に200輪・300輪・400輪を咲かしたのだから、よくみてらっしゃれ」と言葉をかけて頂きました。記念に400輪の前でパチリ。美しくて大きな菊花感動しました。「このあとどうする?」と言って下さるも、相談して「ゆうばえの家に車で帰ろうよ」職員一同やさしくて思いやりのある温かく接してくれるゆうばえの家に到着しました。楽しく心に残る菊祭りでした。記念写真は職員さんがパチリして下さいました。ありがと



「ゆうばえ」の利用者様は新人の私に優しい言葉をかけて下さったり、小さなことにも感謝して下さったり、毎日たくさんの元気をいただいています。思いやりと、温かさあふれる利用者様たちとご一緒できる時間を大切に過ごしていきたいと思えます。

まだまだ学ぶことも多く日々奮闘していますが、これからも皆様とのかかわりの中で学び、成長してまいりますのでどうぞよろしくお願いたします。

芦岡さんの

ご飯ですま〜!

ゆうばえの里 管理栄養士
芦岡 実可子

【芋煮(牛肉・醤油味)】

前回に引き続き里芋料理です。山形の郷土料理の芋煮は、たっぷり作って何度もおかわりしたり、ご飯やうどんを入れてめも楽しませましょう。

〈材料〉(4人前)

- ・里芋 400g
- ・牛こま(又はバラ)肉 200g
- ・こんにゃく 1枚(200g)
- ・長ネギ 1本
- ・ごぼう 1本
- ・茸(椎茸やなめこ等) 1パック
- ・3倍濃縮めんつゆ 100cc
- ・酒 25cc
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・水 1000cc

〈作り方〉

- ①里芋は皮を剥き、塩でもんで洗う。ごぼうはさがきに水にさらす。こんにゃくは□大にちぎって水からゆで、煮立ったらざるに上げる。
- ②里芋は□大に切る。ごぼうは水気を切る。きのこは食べやすい大きさに切るか割く。長ネギは□大の斜め切りにする。牛肉は3cm位の長さに切る。
- ③鍋に分量の水を張り、こんにゃく、ごぼう、里芋を入れて強火で加熱する。煮立ったら中弱火にして酒と砂糖(好みで加減)を加える。
- ④吹きこぼれに注意しながら、あくを除いたらめんつゆを加え、里芋がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤仕上げに茸、牛肉を加える。牛肉に火が通ったら調味料で味を整え、長ネギを加えてひと煮立ちしたら完成。

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 ……………1名
- 非常勤パート 訪問看護師 ……………1名
- 給食調理員パート ……………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

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



ゆうばえの家

地域の茶の間

クリスマス会のお知らせ

12月23日(火)

ゆうばえの家にて、クリスマス会を開催致します。(＃^＃) (参加費¥100)

14:00頃にワッフルの移動販売が登場し、

イベントを盛り上げます! (1個¥200~¥300)

地域の皆様の参加も大歓迎です!!

美味しいワッフルを食べに是非お集まりください。



編集後記

ふってわいたというか、行き詰まりの帰結なのか、列島は政治戦の只中です。しかし選挙結果が、この国の針路を決めていくことはまぎれもない事実です。「人生の夕映えの時を安心して過ごしたい」夕映えの会の発足以来の願いです。12月7日開催の講演会「医療・介護難民を出さないまちづくり」は、高齢者がどう扱われようとしているかを知る絶好の機会です。一つの判断材料にしていただく一人ひとりです。主権者は国民