

第 189 号

発行日：2015年6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

戦後70年シリーズ

学ぶべきは孫子の兵法



早川 哲夫

自治会長を仰せつかっている関係で、小中学校の入学式・卒業式に呼ばれます。特に卒業式では、希望に胸を膨らませ、頬を少し紅潮させている子どもたちの横顔を見ながら、決まって昭和20年の私とダブらせて、あの時代のことを考えます。

戦前の旧制中学は軍事教練が大手を振っていました。配属将校が校長以上に大威張りをして、授業はそっちのけ。上級生が下級生を「学校公認」で「綱紀肅正」の名のもとに鉄拳制裁を加える、明らかなイジメでした。未来あるこの子たちには、こんな時代だけは手渡してはならないと思うのです。

昭和20年8月12日、曾川の親戚宅から戻った母と私に町内会長さんが「何で戻ってきた、皆は戸締りもせずに三里四方に逃げているのに！」と詰め寄られました。新潟市に原爆が落とされると判断した県知事布告によるもので、実際、新潟市内には消防団の責任者とおまわりさんしか残っていませんでした。私たちは金津の知人を頼って疎開、ここで玉音放送を聞きました。旧制中学校2年、13歳の夏のことでした。

8月半ばともなればもう初秋。ギンギンに照りつける真夏の日差しとは違い、どこかオレンジ色のそれに変わっていきます。初秋の日差しを感じるたびに終戦の日を思い出します。

戦争が終わって良かった、死なずに済んだという安ど感と空蟬のような虚脱感……。学徒動員で名古屋にいた兄はすぐに戻り、秋には父もボルネオからガリガリに痩せてはいましたが生還。私達家族の戦後はこうして慌ただしく始まりました。

戦争が終わった年は稀に見る凶作。外地から続々戻る兵隊たちも加わり食糧不足は大変でした。学校で弁当泥棒が流行ったのもその頃でした。

た。戦後の混乱期、学制も変わり、私は新制高校を卒業して放送関係の仕事に就いていくことになりました。医者になった者、公務員になった者それぞれですが、長い人生を生きても、人生平等だな、生きていて良かったなと思います。戦争がもう少し続いていけば、私たちは間違いなく戦争に行き、生きては帰れなかっただろうからと。

自衛隊が海外派遣される法律案が閣議決定され、国会で議論が始まりました。専守防衛ならまだしも、世界のどこでも武器を持って戦闘地域に派遣となると、その先が怖いと感じます。孫子の兵法は「戦争は莫大な国費を投じ大勢の人を死なせるので、あだやおろそかに為政者は始めるべきない」と説いています。戦争は絵空事ではないと、あの時代を生きた者として痛切に思います。

家内に先立たれましたが、そこそこ健康。車の運転もまだ大丈夫と大見得を切っていました。83歳の身の上、娘夫婦の同居の申し出をありがたく受けました。これで孤独死だけは避けられると、家内も草葉の陰で喜んでくれているでしょう。

夕映えの会 ふれあい昼食会開催

恒例の「ふれあい昼食会」が5月24日、西コミセンで開催されました。60名ほどの参加者で、初夏の一日を楽しく過ごしました。長く生きてくれた方から大切なことを教えていただいた昼食会でした。次回もまたどうぞお元気で出てください。

最初にゆうえい会の久住一男さんより「介護保険制度はどう変わったか？夕映えの会の役割は」のお話がありました。利用者負担が増えるという内容に、みなさんため息をついておられました。



3B体操でリラックス

♪おぼろ月夜をオカリナの色とともに歌い、昼食をはさんで午後は「戦後70年・私たちの思い」というテーマでみなさんにお話いただきました。

人間魚雷としての戦争体験を語ってくれた五十嵐中島4丁目の須田さんには、来月号の1面でもっと詳しく紹介していただきたいと思いました。

女性の立場から戦中の話がたくさん出されました。芋ご飯に南瓜ご飯、コメを探すのがやっとなお粥など厳しい食糧事情が見えてきました。

兵隊さんを車で送る場面では泣き崩れる妻や母が多数で、落ち着いて送る人などいなかった。戦争は尋常ではないことの連続で、人々の心の豊かさを奪うものだったということがとてもよく分かりました。

戦後何十年と生きてもあの辛く厳しい時代はつぶさに思い出される。戦争とはそういうもの、けっして戦争はしてはいけない。と、どの方も語っていました。終わりに、3B体操で体を楽しく動かし散会しました。

「健やガシニ」してます！

第19回 趣味、遊ゆう

「赤ちゃん大好きおばあちゃん」です

大滝 志津江(五十嵐中島5丁目)



「生まれてきたところはそれぞれでもここを同じく死に場所と定めた皆さま

ん」、三十三年前引越してきた時の自治会長さんの言葉が忘れられません。若い頃は地域のことなど考えず、遠距離通勤した日々でした。今、おだやかな明け暮れを過ごせるのも、ここを死に場所と定めて活動してくださる皆さまのおかげです。

「退職したらお弁当を持って図書館通い」と考えていましたのに、まだ実現できず、何をしているのか不思議です。「おしゃべりとランチだろう」という声もあるように、趣味の世界で遊んでいることが多いようです。

まずは、長く続けているだけを取り柄の短歌。同人誌のほか三つの公民館の教室に参加して新しい仲間も増えました。作品の出来栄えより、その背景を語り合っただけのことも学ばせてもらっています。

次は土いじり。友人と共同の畑は、植えないものが元氣?!花や野菜は気まぐれな耕作者を慰めてくれます。この頃は、種から育てる試みも始めました。

「昔語りグループ」との交流も生活の中の大切なアクセントです。老人ホームや「地域の茶の間」でふるさとの魚沼弁で昔語りをして自己満足(?)をしています。

主婦業はボランティアという位置取り。田舎料理を残さず食べてくれる家族に感謝しつつ、手抜きを心がけている状態です。

今、一番の願いは「こぼとの会」やスーパー、公園で出会う赤ちゃんたちが笑顔を保ったまま、すくすくと成長してくれること。赤ちゃんを見れば話しかけずにいられない「変なおばあちゃん」の私です。



施設から発信コーナー

「立つこと」は生活の基本

私達は普段生活する中で「立つこと」が基本であり、すべての「生活すること」につながります。

そこで理想的な「立ち上がりポイント」を説明します。一、お尻を前にずらし浅く腰を掛け、二、姿勢を正す。三、膝を曲げて踵を後方に引き、四、前かが

みになり、膝より前に顔を倒します。五、足で床を押し、臀部を上げ、六、前上方に立ち上がります。一般的にベットや椅子の座面の高さは、膝から下の足の長さと比較し同程度か少し高い方が立ち上がりやすいのです。ご家庭ではソファなどでもつるがれる方も多いかと思いますが「立ち上がりにくさ」があると思います。椅子よりソファがいいと思われる方は、①座布団などで座面を高くする。②近くにしっかりと握りのある手すりや家具を置く。ことが大

切です。身体能力にあった立ち上がりやすい椅子を選び、使っていくことが、安定した立ち上がり安全な生活を送る基本となります。

デイサービス理学療法士

横川 太志



リレートーク

こんなデイサービスはいかがですか？

「夢あり 入浴なし」の「ゆあほ～む」です

管理者 栃倉 幸一

「こんなデイサービスがあったらいいな」と働き盛りの有志が集い、毎週日曜の有償デイを4年間実践。その試行錯誤の後、2009年に開所。

【特色】

1. 一日の利用者定員数5名
2. 利用時間帯は10時から15時15分
3. スタッフ全員有資格者（介護福祉士、看護師、相談員、ケアマネ）
4. 約300坪の庭の四季折々の全貌が楽しめる開放感あふれる室内
5. 素材や調味料にもこだわった食事
～わたしたちスタッフ自身が利用したいデイかな？と日々原点にたちかえりながら、利用者さんスタッフ共にいい時間を創っています～

【ゆあほ～むのうた】

うたって／笑って／おいしくたべて
楽しさいっぱい／こころいっぱい
自分も仲間も／大好きになる
帰りたくない／デイサービス／ゆあほ～む



(五十嵐中島1丁目)

芦岡さんの

ご飯ですよー！

ゆうばえの里 管理栄養士

芦岡 実可子

【オクラとみょうがの酢の物】

酢の酸味とみょうがの香りがよく合います。

暑い季節にさっぱりと食べられる一品です。

＜材料＞（2人分）

- ・オクラ 4本
- ・みょうが 2本
- ・しょうが 1片

・酢	大さじ2
A ・砂糖	小さじ2
・薄口しょうゆ	小さじ2

＜作り方＞

- ①オクラは塩適量（材料外）をまがして板ずりをし、さっと茹でて冷水に取る。
- ②オクラとみょうがは薄い輪切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ③Aをよく混ぜ、②を和える。



2015
6
ミニイベントの
お知らせ

■ 4日(木) 二胡演奏
「真愉快」鈴木志のぶ様他

■ 8日(月) お抹茶をいただく会
矢崎 房子様他

■ 15日(月) 新舞踊・民謡
「秋葉すみれ会」堤イミ子様他

■ 16日(火) レクダンス
「和の会」の皆様

■ 17日(水) 紙芝居
「朗読四季」笠原悦子様他

■ 19日(金) フラダンス
深田登志様

■ 27日(土) いっぺこと歌おいね
川崎 和幸様

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。

職員募集

- ・介護職員
(夜勤可能な方)
- ・看護師
- ・主任介護支援専門員
- ・生活相談員

お気軽にご一報ください。

(お問い合わせ)

TEL 264-5000

渡辺まで



NPO夕映えの会の
生活支援活動配食サービス

をご利用下さい!!

□生活支援活動

- ・どんなお手伝いでも1時間1,000円です。
- ・車を使っただけのお手伝いのご相談もお受けいたします。
- *介護保険は適用されません。

詳しくは090-1431-7996
(小川)まで

□配食サービス

- 高齢者や障害をお持ちの方
 - ・食材の買い物等が困難な方
 - ・食事作りが困難な方
 - ・けが・病気等で一時的に食事作りが出来ない方
- など、1食600円でボランティアによる配達と安否確認を行っております。

詳しくは090-1654-9821
(久住)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

にるがくが事なはれ田くいのま
は紫恋と家情いおて植頃ですよ日
似陽し育ので田ろいえ、すう。増
つ花くつい播んかまも遅。に春し
かのなてネ種ほ、す終まこ安先の緑
季りくたがを水。わきの定の
わし節まれち遅心をさ国つな会し低が
いとがするはれ配え道てが報た温濃
'た、たできた配入沿早らが初やく
や。しっだれい苗、お夏遅な
は雨よとけまらにがわ手へ霜っ
りにうすであれ田植が元のがて
す。新濡。く、たして植え家に移ウい
(M記) 濁れ雨すわ。いえらの届ろソき

編
集
後
記