

第 202 号

発行日：2016年7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

地域でささえあう

長寿を喜び合い、 人としてつながりあう

まちづくりを！



西内野民生委員・
 児童委員協議会
 副会長
 五十嵐 秀子

西内野民生委員・児童委員協議会（西内野民児協）は主任児童委員2名を含む14名の構成です。民生委員は各町内から1名ないし2名となっています。5月12日は民生委員・児童委員の日、直後の1週間ほどは活動強化週間として、子どもたちの登下校の見守りをおこなっています。

毎月1回、友愛訪問と称して70歳以上のおひとり暮らしの方をお訪ねしています。これは社会福祉協議会とタイアップ、ヤクルトを持つての訪問です。「お変わりありませんか？」とお声掛けしながら訪問しています。これからの暑い季節は、室内にいても適度な水分を補給しなければ脱

水から熱中症にかかるケースもあります。お部屋にこもり切りになっていらっしやる方には、「少し外の風にあたってみようね」とお話しします。「最近〇〇さんの顔を見ていないけどどうかしたかしら」「山に行ってきたけれど、転んで手を擦りむいたわ」などと些細な会話ですが、気になる方とつながっています。

私事ですが、民生委員に携わって15年ほどになります。始めの頃は電話が来るとドキドキ、内容がわからなくてどうしたらいいのかしらと悩んだものでした。民生委員の仕事は、行政などの関係機関につなぐことが大事な仕事です。お相手からのお話は実に様々です。健康のことなら保健福祉センター、介護保険や高齢者のご相談なら包括支援センター、生活保護なら区役所保護課という具合です。難しいことは、ひと様の生活にどこまで入り込んでよいのかというところでしようか。また個人情報保護は、以前とは比較ならぬくらい重要になっています。

「民生委員は地域の皆様に育てていただいている」という話を聞いたことがあります。いろいろな経験をして成長していくのだと思います。ぜひお近くの民生委員に気軽に声をかけください。

高齢期と云うのは、できなくなるが増えること。そしてそのことをご本人様が体感していくことです。

家にいたいけれど、体がだんだんと動かなくなっていく不便さ。買物も通院もままならない。その意味で夕映えの会の「お出かけ支援」は助かりますね。

西新町は早い段階で町ができたので、その頃から住んでいられる方の高齢化はすすんでいます。自治会ではおたのしみ会・料理教室・ヨガ・ストレッチ体操など寝たきりにならない取り組みをすすめています。外出して友達とおしゃべりは、認知症予防の大事な点ではないでしょうか。

地域に「ゆうばえさん」のような介護施設があることは、いよいよの時を考えると、とても安心感があります。

入浴や運動・リハビリ、おしゃべりなど施設を利用できることは素晴らしいことです。

長寿を喜び合い、人格を尊重し合い、一般の地域の方も行きたくなくなるような施設。そんなことを夢見ています。

(西新町在住)



支え合って
まちづくり

ふれあい昼食会、良かったね!



和風お弁当を美味しくいただきました



ギターサークル ドレミの皆さん
素晴らしい演奏でした!

ボランティア事務局 稲越京子

「そんな制度にしてしまつて、長生きなどするなどで国は思っているのでしょうか、どうなんでしょうか。皆さん、どう思われますか?」との憤りを込めた発言があり、私はズシリと印象に残りました。

昼食には和風お弁当とお菓子をいただき、ホッと一息ついたところで、「ギターサークル・ドレミ」の皆さんの演奏を楽しみました。次回は内野駅前に建設中の「内野まちづくりセンター(仮称)」を会場に計画しています。お元気で再会できることを楽しみにしています。

「そんな制度にしてしまつて、長生きなどするなどで国は思っているのでしょうか、どうなんでしょうか。皆さん、どう思われますか?」との憤りを込めた発言があり、私はズシリと印象に残りました。

「そんな制度にしてしまつて、長生きなどするなどで国は思っているのでしょうか、どうなんでしょうか。皆さん、どう思われますか?」との憤りを込めた発言があり、私はズシリと印象に残りました。



去る5月29日、恒例の「ふれあい昼食会」が開催されました。「楽しみにしていました」と42名の方が参加して下さいました。

午前中は、ゆうえい会理事長の久住一男さんの「介護保険はどう変わろうとしているのか」というお話でした。「実質的に要支援者は廃止」「要介護3以上でなければ特養ホームに入所できない」など、福祉の大幅な切り捨てというお話でした。皆さん、真剣に耳を傾けておられました。「具体的でわかり易かった」「プリントの文字が大きくて読みやすかった」などの感想が寄せられました。



夕映えの会 会計決算 (2015.4.1~2016.3.31)

収入の部		支出の部	
会員からの寄付金	619,424	ふれあい昼食会・茶話会	78,737
事業収益	156,481	広報印刷費	188,016
西区社協より	52,733	事務費	37,815
預金利息	54	会場費	6,500
前期繰越金	568,011	保健衛生費	17,700
		ボランティア活動費	172,321
		雑費	80,232
		次年度繰越金	815,382
合計	1,396,703	合計	1,396,703

寄付金は225名の方から寄せられました。(昨年は260名)現金の方は132名、お振込の方は93名でした。ふれあい昼食会内訳は昼食会34,484円、ゆうばえの家ふれあい茶話会22,733円、ゆうばえの里ふれあい茶話会21,520円です。

夕映えの会 会長 神立秀明

2016年 7月



2015年度 夕映えの会の決算をご報告いたします。夕映えの会の財政は、会員様からのご寄付で支えられています。

本年度も皆様からのご寄付を浄財として、運用させていただきます。お近くの会報配布者にお渡しいただくか、振替用紙をご利用いただければ幸いです。よろしくお願ひいたします。



新シリーズ

寝たきりにならない
高齢期の健康づくり

安達 哲夫 坂井輪診療所長

第一話 メタボ対策で足りるのか？

坂井輪診療所での勤務は今年で11年を迎えました。地域のホームドクターとしての役割を仰せつかってこの間、たくさんの患者さんを診てきました。もともと私は消化器内科が専門です。健診活動で胃がんや大腸がんなどを早期発見できたケースはたくさんありました。大きな病院での手術などで大事に至らなかったケースは、枚挙のいとまがありません。健診活動は坂井輪診療所の大きな特徴であり、他の開業医さんとの顕著な違いでした。そうした健診活動で地域の患者さんたちは年を重ねられ老いてきています。

厚生労働省の指針「健康日本21」では、多分に医療費抑制の観点もありましたが、メタボリックシンドローム対策が打ち出されました。すなわち食の欧米化に伴って、肥満・高血圧などが引き起こす危険因子をどう除去するかということでした。坂井輪診療所でも口酸っぱく言い続けてきました。

でもこうした医療活動を続けて来て、私はあることに思いあたりました。私が診てきた患者さんが寝たきりにならないために必要なことは何なのか、メタボ対策だけで良いのかという点でした。高齢期の方が寝たきりになっていく要因は、メタボは当然として認知症・骨/筋の低下があります。整形外科ともいうべき新しい接近が必要ではないかという点です。私は今、健康友の会の皆さんとともに、寝たきりにならない高齢期の健康づくりをテーマに随所でお話をさせていただいています。このコーナーではできるだけわかりやすく、一話完結式でお話したいと思います。しばらくのお付き合いをお願いして、連載の序に代えます。

平成27年度NPO法人新潟夕映えの会
会計決算報告

活動計算書

平成27年3月1日~平成28年2月28日

収入の部		支出の部	
科目	金額	科目	金額
受取利息	77	給食材料	2,771,060
会費収入	32,000	人件費	1,990,172
給食事業収入	3,442,200	事業交通費	693,770
生活支援収入	1,861,035	通信費	56,566
補助金収入	700,000	保険料	37,395
雑収入	33	モデル事業	401,633
		消耗品費	64,887
		減価償却費	1,205
		租税公課	77,200
		雑費	38,618
		当期資産増額	-97,161
合計	6,035,345	合計	6,035,345

貸借対照表

平成28年2月28日現在

収入の部		支出の部	
科目	金額	科目	金額
I 資産の部		II 負債の部	
1 流動資産		1 流動負債	
現金	176,312	買掛金	288,960
普通預金	1,575,986	未払金	227,180
売掛金	746,840	未払県市民税	70,000
		預り金	0
2 固定資産		III 正味財産の部	
什器備品	4,822	前期繰越正味財産	2,057,981
3 その他の固定資産		当期正味財産増加額	-97,161
電話加入権	43,000		
資産合計	2,546,960	負債正味財産合計	2,546,960

- 〈作り方〉
- ① トマトは一口大に切り、胡瓜・玉ねぎ・大葉はみじん切りにする。
 - ② 調味料は混ぜておく。
 - ③ 混ぜ合わせた②に、①の胡瓜・玉ねぎ・大葉を入れよく混ぜ合わせる。
 - ④ 最後にトマトを入れ、軽く混ぜ合わせて出来上がり。

- 〈材料〉(1人分)
- ・ トマト 50g
 - ・ 胡瓜 5g
 - ・ 玉ねぎ 5g
 - ・ 大葉 1/2枚
 - ・ 上白糖 2g
 - ・ 食塩 0.4g
 - ・ 酢 4g
 - ・ サラダ油 2g

【トマトサラダ】
シンプルでさっぱりとしたサラダです。冷蔵庫でよく冷し、時間を置いてから食べても美味しくいただけます。



ゆうばえの里
管理栄養士
芦岡実可子

芦岡さんの
ご飯ですみー！

2016 7 ミニイベントのお知らせ

8日(金) ハーモニカ演奏 「ハモランカイ」の皆様

19日(火) レクダンス 「和の会」の皆様

20日(水) お抹茶を頂く会 佐々木紀美様他

21日(木) 語り部 「あねさの会」朝妻サワ様他

23日(土) いっぺこと歌おひね 川崎 和幸様

26日(火) 新舞踊・民謡 「秋葉すみれ会」の皆様

ところ ケアセンター「ゆうばえ」 デイサービスセンター

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

7月22日(金)

「みんなで楽しくフラダンス」 フラダンスワークショップ +茶話会(かき氷作り)

とき 午後2時より

ところ 小規模多機能 ゆうばえの家

地域の皆さんのご来所をお待ちしています。ご一緒に楽しみましょう。

職員募集

- ・介護職員 (勤務時間は相談可。)
- ・看護師(日中のみ)
- ・介護支援専門員 お気軽にご一報ください。

(お問い合わせ)

TEL 264-5000 吉田まで



- ・パート調理員募集 ゆうばえの里で提供する朝食の調理員急募。 勤務時間 5:30~9:00 時給 820円 お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせ)

TEL 264-5000 担当 小島



デイサービスゆうばえ

「お出かけ」好評です!

デイサービスでは、気候の良いこの時期、毎月いろいろな場所へ「お出かけ」しています! 4月のお花見に始まり、5月は回転寿司「魚べい」、弥彦神社参拝。6月はお蕎麦を食べに木山の「治平」に出かけました。



弥彦神社参拝



蕎麦「治平」



魚べい



利用者様には大変好評をいただいております、7月は小新の「イオン」にお買いものツアーに出かける予定です。

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

作業場にツバメの巣が三つあります。毎年、わが家の遅い田植えが終わるのを待って、ツバメのつがいが偵察に現れます。幾分遠慮しながらそして用心深く巣の品定め。私をみて「ピーピー」警戒しますが「オレは家主だ、よろしくな」と。つがいは傷んだ巣を修復し、間もなく産卵。ツバメの放卵期間は二週間ほどです。ニワトリより一週間も早くヒナが生まれます。充分な体力をつけて南に帰るために、放卵期間が短いのでしよう。くちばしの黄色い三羽のヒナたちが巣から顔を出して餌をねだり、親たちははじらして巣立ちを促しています。芳しい、夏の風物詩。間もなくヒナたちの一人立ちです。(M記)