

第 204 号

発行日：2016年9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

まちづくりの主役は

子どもたちと現役世代

ダンスで健康寿命を延しましょう



内野平和台自治会長
西内野コミ協
青少年文化部長
江 口 実

内野平和台自治会は503世帯、38班で構成されています。自治会長を仰せつかって3年目を迎えました。グリーンベルト設置や街灯のLED化など、役員の皆さんのお力添えで安心・安全の施策をすすめてきました。

さて、地域の高齢化はやはり深刻です。先だって「ゆうばえの家・運営推進会議」が開催され、包括支援センター赤塚から、五十嵐西地域に限定した高齢者のためのアンケート調査をした旨のお話がありました。

五十嵐西地域の高齢化率は38%、他地域と比して10ポイントほど高くなっています。高台から人が移り住み始めた結果でしょうか。何といっ

ても坂道、ここでの通院、買い物、社会参加、ゴミ捨てなど外出についての調査と聞きました。高齢者を地域で支えあう際の大変重要な調査となるでしょう。自治会やコミ協でできること、商店さんをお願いすること、夕映えの会さんや介護事業所等にお願ひすることなど、地域あげて高齢者の支援に取り組む契機としたいものです。自治会としても大いに協力していきたいと思ひます。

現在、内野平和台自治会では老人クラブ・内野平和台明寿会とタイアップして毎週1回、火曜日の午後から自治会館で「茶の間」を開催しています。毎回20人から30人が見えられ、おしゃべりされたり、健康体操などをなさっています。新潟市からの補助は年間3万円、茶菓の費用等に当てています。

また昨年からは毎年1回ですが、自治会役員が1週間・2か所で登校する子どもたちにとあいさつを交わす「あいさつ運動」を始めました。最初はこちら「気恥ずかしさ」があり、子どもたちも「どこのおじいちゃん？」という顔！それでも2、3日もすればどちらも笑顔であいさつできると関係になります。

私はこれからの町づくり、子どもたちとパパ・ママ、現役世代が主役になっていただくことにあると思ひます。

7月の西内野盆踊り大会では、延

べ参加者は1000人、日中の子ども祭りだけでも340人ほどの子どもたちが参加しました。12月の餅つき大会では780人も子どもたちと親御さんが参加しています。このパワーを町づくりに貰えたらと思ひます。

私は長年趣味として、スポーツダンスを踊ってきました。オリンピックをめざして、従前の社交ダンスから競技性、スポーツ性を高めたものです。

スポーツダンスは、今話題のロコモティブシンドローム（脚を中心とした運動器の劣化・障害）にきわめて大きな効果があると云われています。ダンスを踊ることで、体幹の維持・強化と認知症予防にも良いとされています。西コミセンでダンスサークルを定期開催していますので、興味がおありの方は是非一度見学がてら、覗いてみてください。

介護施設にボランティアに行く際は、車いすダンスを利用者の皆さんと一緒に踊ります。車イス利用の高齢者と一緒に私たちも車イスに乗って踊ります。始めは元気がなかった方たちも、表情が生きいきとし出し、膝でリズムを取りだしたり…。帰る時には「先生、握手してー！」のオーダーも出るほど。さあ、一緒にレッツダンス！



新潟市介護良くする会が 新潟市・担当部局と懇談

8月9日、新潟市介護良くする会が新潟市と懇談・要望をおこないました。懇談は、事前に介護良くする会が提出していた要望書等に、新潟市が答える形でおこなわれ、その後フロアからの質問・要望等、質疑応答がおこなわれました。

サービスA型モデル事業とその検証方法について

通所介護で7事業所(26名)、訪問介護3事業所(3名)を選定。

9月2日に第1回検証委員会を開催する。その後1ヶ月程かけて総合事業要綱案を作成。作成後パブリックコメント公募と要綱案説明会は、11月に同時進行させる予定。新潟市全体で要支援者1・2の対象者は約1万2千人程。4月実施となれば2月更新の方が必然的に直近の対象者となる。

訪問Aの内実と現行サービス

原則は身体介護を伴わない場合はすべてサービスAと考える。しかし認知機能の低下を伴う場合で日常生活に支障がある場合や退院直後の不安定な場合などケアマネージメントで専門

的な介護が必要であると判断された場合は、現行相当サービスにつなぐことになる。

サービスAでなく

現行サービスでいくべきでは?

高齢化率が上がり生産労働人口が減る中、介護分野の人材確保は難しい。専門職を中重度の高齢者の介護にシフトさせていかなければならない。

安易なチェックリストでの

判定は行わないで下さい

迅速なサービス提供につなげるのが主旨。利用者の希望にそって対応する。

総合事業への一般会計からの

繰り入れを

介護保険内でやる制度。一般会計からの繰り入れは考えていない。

質疑応答

新聞報道では要介護1・2の

制度見直しまで取り沙汰されて

いる…。

私たちも真剣に受け止めている。いずれにしる新潟市できちんとやっていきたい。要支援への対応についても、先行自治体には問題ありと見ている。

高橋 実 記

「健やガシニッ」してきます!

第31回 在宅酸素で夕映えの時を生きる

清水 トシミ (ケアハウスゆうばえの里)



昭和13年、私は新津・小合で生まれ主人と結婚、内野町一番町に居をかまえました。と書く

と順風満帆のように聞こえますが、なかなかどうして山あり、谷ありでした。

私が主人より6歳年上ということが大きな問題で、主人の兄夫婦は私たちの結婚に猛烈に反対しました。主人が必死になって兄夫婦を説得してくれたようでした。3年ほどかかりましたが、以来、兄夫婦はじめ親戚の皆さんは、若い私たちが夫婦を本当に可愛がってくれました。

主人は6年前に旅立ちました。私たちが夫婦には年の差という意識は一切ありませんでした。何でも話し合い、二人で良く出かけ、楽しい結婚生活そのものでした。子どもには恵まれませんでしたが、それはそれ。夫婦二人の暮らしもいいため私も主人も、この人生を悔いたことはありませんでした。

結核による肺切除で、私の肺活量は800CC位しかありません。歩くときすぐに息切れがして、休み休みでないと、とても大変です。在宅酸素療法を始めて16年に

なります。

この春、久住一男さんが訪ねてきてケアハウス入居をすすめてくれました。私もこの先どうしようから?と思いついていた矢先でしたから渡りに船。でも、一応は「私より先に、久住さん、アンタが先ではないかね」と軽くジャブ。私もあるうち入るわね」と言わせて合点、入居を決めました。

ゆうばえのケアハウスは、銀行や郵便局、スーパーも近く、暮らしやすい所です。私は大変気に入っています。幼稚園やコミセン、小学校が隣接しているのもいいです。園児たちの可愛らしいお唄が聞こえるのは、何とも楽しいです。

ケアハウスでは、20人がともに暮らしています。それぞれの居室では一人の時間、食事やレクは仲間同士という「つかず、離れず感」がいいですね。コールボタンを押せば誰かが来てくれるというのも安心です。皆さんと仲良くして、楽しく笑顔で、私の「夕映えの時」を送りたいです。

私は趣味で仏像を彫ってききました。ケアハウスで再開するためには、今は体力づくりです。ケアハウスの廊下ウォーキング(15往復)と西内野小学校脇までの早朝ウォーキングは、私の大事な日課です。

第3回 ゆうばえの家

運営・推進会議

8月17日



井口真紀 管理者

小規模多機能施設・ゆうばえの家は地域密着型の施設です。

そのために近隣四自治会長様、内野・西内野民生委員様、利用者家族様、西保健福祉センター様、地域包括支援センター様、同事業者きなせ内野様など

の皆さんから運営等に関して忌憚のないご意見を聞く会を2カ月に1回開催しています。

はじめに現在の登録数、利用状況について、以下のとおり報告を行いました。

利用登録数は23名（新規登録者7月3名、8月1名、登録解除者数7月3名）。

男女2・21 平均介護度2.4
平均年齢84.1

世帯状況 独居7、老老介護8
日中独居8 その他4
認知症の診断 19名

また6月～8月までの活動内容などを報告いたしました。

この後、包括支援センター赤塚様より、五十嵐西地域と上原団地居住者への対面によるアンケート調査をすすめてみたい旨の報告がありました。

坂環境が居住者の通院、買物、社会参加、ゴミ捨てなど「外出」に及ぼす影響調査を行いたいという趣旨でした。支え合いの町づくりをすすめる上で、有意義な話し合いができました。

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



第三話 下肢の運動機能の低下を防ぐことは必須

最近、ロコモという言葉が医療・介護の分野でよく使われるようになりました。私たちの体は骨、関節・筋肉が連携してはじめて動かすことができます。しかしこのうち骨がスカスカ状態になったりすれば骨折の危険、関節が痛んで来れば関節炎等での歩行障害、脚の筋肉の衰えは歩行だけでなく全身の臓器に関わる重要な要素であることがわかってきました。

まずしなやかで丈夫な骨にしておくことが大事です。私たちの骨強度は骨密度（70%）+骨質（30%）です。骨を鉄筋コンクリートに例えると分かり易いと思います。

鉄筋コンクリートは骨組みが鉄筋、それを隙間なくコンクリートで包み込みます。骨の場合、鉄筋にあたるものがコラーゲン、コンクリートにあたるものがカルシウムです。

骨密度検査でわかることは、このカルシウムの量だけなのです。骨にはもう一つ大事な要素として、しなやかさがあります。コラーゲンをつなぎ合わせている架橋が重要な役割をしています。良い架橋はしなやかさをサポートするものですが、悪い架橋が増えると鉄筋部分が固定化ししなやかさがなくなります。これは骨にとって致命的な欠陥になり、骨折への引き金になります。

悪玉架橋の原因、それは活性酸素です。この活性酸素を増やすものとして

- ①女性ホルモン（エストロゲン）の低下
 - ②加齢
 - ③生活習慣病、とりわけ糖尿病があるのです。
- 内科医がロコモに接近する要素は多々あるのです。

芦岡さんの

ご飯ですみ〜！



ゆうばえの里 管理栄養士 芦岡 実可子

【いちじくのレポート】

いちじくは漢字で書くと「無花果」。花を咲かせずに実をつけるように見えることが由来とされていますが、花が無いわけではないですね。いちじくの花は実の中にあります。果実を割った時に種のように見える、あの赤いツブツブのところ。実の中で花がつく、実を食べているように花も食べているという不思議な果物です。

・いちじく 3個（約300g）
・上白糖 90〜120g

（お好みで、いちじくの30〜40%）
・レモン汁 大さじ1
・赤ワイン（あれば）大さじ3

〈作り方〉

- ① いちじくを水洗いし、ヘタをカットする。
- ② 鍋にいちじくを重ならないように並べる。砂糖・レモン汁・赤ワインを入れ、ヒタヒタになるように水を足して弱火でコトコト煮る。（小さ目の鍋がおすすめ。）
- ③ 10分ほどで、いちじくが柔らかくなってきたら出来上がり。（大き目のいちじくの場合は少し長めに煮る。）

2016
ミニイベントの
お知らせ

◆デイサービス

■3日(土)

民謡 梅芳会

■8日(木)

コーラス タンポポの皆様

■13日(火)

新舞踊・民謡

秋葉すみれ会

■15日(木)

語り部 あねさの会

■20日(火)

レクダンス

■24日(土)

いっぺんこと歌おいね

■26日(月)

お抹茶を頂く会

◆ショートステイゆうばえの里

■16日(金)

おやつレク

◆小規模多機能ゆうばえの家

■30日(金)

「お茶の間」
運動会

◆ケアハウス

■9日(金)・20日(火)

お寿司ツアー(文理高校前)

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
- ・社会福祉士
お気軽にご一報ください。

(お問い合わせ)

TEL 264-5000

吉田まで

お気軽にお問い合わせください。



ゆく夏を惜しんで ショート夏祭り!



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

ケアハウスゆうばえの8月お楽しみお出かけは、岩室・シエラツアーでした。編集子も運転手として同行させていただきました。広域農道を走った方が早いようですが、道中を楽しみながらのドライブです。笹祝酒造を見て、巻原発の話し盛り上がりです。「仁箇村には私の家があります。利用者は嬉しそうに話します。23日は、三種のイタリアンシエラート(450円)を空調の効いているお店の中で食べました。思いついて、帰りは足湯に。「混浴?」足くらいはいいでしょう。」でキャッキヤ。束の間の温泉に皆さん「ピククリボン」。アイスクリームが喉につかえないよう(?)「早口言葉タイム」とか「初恋のひとのお名前を教え合いませんか」とか。編集子は「たかこ」と答えました。楽しい2回のツアーでした。(M記)