

第 205 号

発行日：2016年10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

長寿を喜び合って

まちづくりの共同を

居場所作りからさらに発展！



内野西新町自治会長
西内野コミ協
福祉部長
板井 光 司

真つ黒に日焼けして年中、白球を追いかける野球少年が佐渡にいました。中学校でのポジションはピッチャー。もう少し体が大きければと少年は悩んだ末に野球を封印しました。

高校卒業後進学で上京、新潟市内の建築資材関連の会社に営業として就職しました。話すことが苦手の私にとって、個性の強い大工さん達とお付き合いは大変でした。それでも人間関係ができて世間話ができれば、契約話は3分で済む。そんな営業のコツをつかみながら23歳から67歳まで良く続いたものです。

私は昭和19年生まれ、今年で72才になります。戦後の混乱期を経て経

済が右肩上がりに成長していく時代と私の人生が重なります。結婚して男の子二人に恵まれ、それぞれが独立しています。いろいろなことがありましたが、良く働いたとも思いませんし、良い時代だったとも思いません。

内野西新町自治会は約500世帯で構成されています。アパートにも回覧物をお届けしていますので、実質は600を超える世帯数となります。

昭和50年、縁あってこの地に居を構えました。自治会長2年目を迎えます。

私どもの自治会では、子どもたちの夏休みに、自治会の各班が一体となって町内をお神輿が巡る夏祭りを続けています。この夏祭りを経験した多くの子どもたちがここから巣立って行ってくれたことは私たちの誇りです。

さて団塊の世代が75才を迎えるという2025年問題が迫ってきています。当自治会でも支え合いの取り組みとして、茶の間活動などを続けています。私たちは高齢者の居場所づくりだけでなく、高齢者の健康づくりもすすめる必要はないと考えています。健康づくり体操や栄養指導など、こうした面で行政の支援を期待しています。

西区単位での新総合事業への対応では地域包括支援センターや杜協やコミ協など10団体ほどで話し合いを

すすめています。しかし、地域ごと温度差があり、西区全体の取り組みとなると簡単ではなさそうです。

過日、行政も入ったそうした会議で私は「区役所の皆さん、どうか地域に入ってざっくばらんに本音の懇談していただきたい」とお願い申し上げました。号令を掛けるだけでなく、地域の自治会やコミ協の実情を行政が掴んでほしい。そういう中で活路が見えてくると考えたからです。

私は自治会そのものが、総合事業にあたって、支え合いの活動組織として参画していくことには少々難があると考えています。無償・有償のボランティアさんたちをコーディネートしていくのはとても無理と考えます。つまり自治会やコミ協とは別建ての組織を立ち上げることが必要なのではないかと思えます。私はそこに夕映えの会も、力を発揮してほしいと考えています。

国も新潟市も「高齢者を地域で支えよう」と言います。しかし高齢者の命綱である年金は削減される一方です。「長生きして良かった」、ここを萎えさせるやり方には承服できません。高齢者の暮らしの底上げが必要で、そのことによって多くの高齢者の気持ちが高揚します。



寝たきりにならない高齢期の健康づくり

守りましょう！自分の健康・家族の健康・そして地域の健康

無料

健康相談会

日時 10月22日 (土)
会場 広通江自治会館

健康友の会 広通江班
夕映えの会
広通江自治会
松葉会 (老人クラブ)

天高く、馬肥ゆる秋。一年のうちで最も過ごしやすい季節となりました。今秋、地域では様々な健康づくりイベントが行われます。坂井輪診療所 健康友の会の各地域班が地元町内会や老人クラブなどと一緒に健康相談会を開催します。西内野地域3ヶ所で、他に内野上新町・中野小屋でも開催にむけて準備が始まっています。今号では、広通江班の取り組みを紹介します。

午後1時から

健康チェック

骨密度計と体組成計を使って、体脂肪・筋肉骨量を調べます。お一人15分くらいかかりますので、お早めにおいでください。

午後2時30分から

健康体操

筋力の低下が老化を加速します。簡単に、いつでもどこでも楽しく続けられる体操メニューです。ご一緒に！



指導
横川 太志
理学療法士
デイサービスゆうばえに勤務

「健やガシニッ」しています！

第32回 ダンスに出会って幸せ

高橋 利 二 (五十嵐西)



昭和12年生まれ、79才となりました。私が社交ダンスを始めたのは定年になってのことです。昭和12年生まれ、79才となりました。私が社交ダンスを始めたのは定年になってのことです。

した。当時、妻はまだ働いていました。妻のいない家で、午前中はバイト、午後は毎日ぶらぶら、テレビを見て過ごし、そのうち酒に手を出すようになりました。こんな生活を送っていたのではだめになると思っていた時に、市報で有明福祉センターの「ダンス教室生徒募集」を見つけました。私は気軽な気持ちで申し込みました。初級コースを2年間、さらに中級コースを2年間を学んで、「トキの会」というサークルに入りました。初めてでも、これならできると思っ

て参加しました。当時は人数も多く、初級だけでも50人、女性も50人の募集でした。女性と手をつなぐなんて考えてもみなかったのですが、しばらくは戸惑いがありました。照れくさいような恥ずかしさとか喜びもあつたように思います。基本の姿勢からホールドと先生に厳しく指導されました。マンボ・ブルース・ワルツ・タンゴ・ジルバと曲に乗って踊ることを覚えたら楽しい、楽しい！他のサークルにも顔を出して昼



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

第四話 高齢期でも運動で筋肉は取り戻せる

通常は歩くことで下半身の筋肉が縮み、血液が心臓に戻ります。しかし、歩かなくなり下半身の筋肉が十分に働かないと、血液が心臓に戻りにくくなり、心臓の働きが低下します。その結果、血流が全身に行きわたらず、さまざまな臓器にも影響が出てしまうのです。下半身の筋肉が「第2の心臓」といわれる所以です。

さて何もしなければ筋肉は下り坂です。テレビの「人生下り坂が最高」などと悠長なことは言っていないよ。

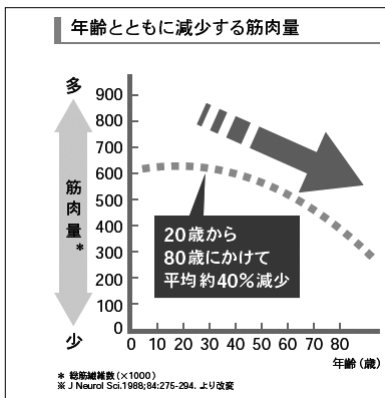
加齢による下肢筋肉量で最も減る部位は太ももです。これが膝に無理をかけることになります。

腹筋も落ちますが、これは腰に負担をかけます。

「高齢期でもトレーニングさえすれば筋肉は取り戻せる。」これが現在の科学です。これは高齢者にとって希望です。適度な運動で健康寿命を伸ばすことができるわけですから。

そこで重要になるのが、筋肉を作る日々の“運動”です。普段からこまめに体を動かすことが、ロコモ対策につながります。ショッピングの際エスカレータより階段を使うことは良いことです。(既に膝痛がある方はいけません)

次回では再度筋肉のお話から、効果的な下肢の筋力アップのお話です。



夕映えの会

平成28年度日帰り旅行

弥彦と岩室を訪ねる
会員旅行募集します

越後一宮弥彦神社の境内で開催される弥彦菊まつりは出品者数・出品品目において全国随一の規模を誇る菊花大観覧会です。

弥彦の秋の風物詩として期間中多くの人出で賑わいます。

- 期 日 11月3日(祝・文化の日)
- 会 費 3,000円(送迎あり)
- コ ー ス 弥彦菊まつり(弥彦神社)見学
岩室「ゆもとや」にて昼食交流
- 出 発 10時
- 帰 着 15時
- 募集人員 24名(先着)
- お申込み お近くの夕映えの会世話人か
神立秀明 090-6455-3433
高木義弘 090-1386-4552



芦岡さんの

ご飯ですみー!



ゆうばえの里
管理栄養士
芦岡 実可子

【塩サケときのこの炊き込みごはん】
塩サケの塩気ときのこのこのつま味がごはんになじみます。

〈4人分〉

- ・甘塩サケ 1切れ(80g)
- ・米 2合
- ・生しいたけ 4個(60g)
- ・しめじ類 ½パック(50g)
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・こんが 5cm角1枚



〈作り方〉

- ① 米は洗ってざるにあげ、30分以上おく。
 - ② しいたけは軸を除き、5mm幅に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
 - ③ 炊飯器に米と酒、しょうゆを入れ、2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。
 - ④ こんが、サケ、②を順にのせ、普通に炊く。
- 炊き上がったらこんがとサケをとり出し、サケは皮と骨を除いてほぐして戻し入れる。
- 全体を混ぜ合わせて器に盛る。

2016
10ミニイベントの
お知らせ

◆デイサービス

■お抹茶をいただく会

矢崎房子様

とき 10月4日(火)

■マジック

とき 10月14日(金)

■レクダンス

「和の会」の皆様

とき 10月18日(火)

■紙芝居

朗読「四季」の皆様

とき 10月19日(水)

■いつぺこと歌おいね

とき 10月22日(土)

■民謡

秋葉すみれの会

とき 10月25日(火)

◆ショートステイ夕映えの里

■お出かけレク

マリンプシア

とき 10月24日(月)

■プレ彦菊祭り

とき 10月31日(月)

◆小規模多機能ゆうばえの家

■バーベキュー

とき 10月7日(金)

■「お茶の間」

とき 10月28日(金)

地域の皆さま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

合わせください。



お出かけデイで
旬のぶどうを味わいました!



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

今年の稲刈りで、大変面白い体験をしました。十数羽のツバメが稲を刈るコンバインの回りを飛び交うのです。まさに「つばくろ乱舞」の図です。少し遅れた稲刈り、ウシカなどツバメの好む虫たちは、私のイネの中に大集結。それらを追い出しながら稲刈りなので、すから、ツバメたちはもう夢中です。中にはスローモーションのようにコンバインの先導をするものまで現れます。いっばい食べながら帰っていくのでしょうか。そういえばわが家の作業場では今夏、ツバメの2回の営巣がありました。もちろん別々のつがい、巣立ったヒナは合計で4羽でした。さつとあの群れの中にいたような気がします。さて稲刈りも終わって、編集子もいよいよ無罪放免。じつくりと構えて見ますか!

(M記)