

第 206 号

発行日：2016年11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

遠藤メロディーを育んだ

わが故郷・内野

同時代を生きた未来への伝言



内野町六番町自治会長
 遠藤実
 顕彰会副会長
 松岡 長 孝

高校三年生（舟木一夫）、「北国の春」「星影のワルツ」（千昌夫）、「せんせい」（森昌子）、「こまつちやうな」（山本リンダ）。作曲家・遠藤実さんが残したヒット曲のほんの一部です。そう、西内野小学校校歌が遠藤実さんの手によるものであることは、皆さん良く知っていますね。

その遠藤実さんが空襲を避けて東京から内野に疎開してきたのは、昭和18年、小学校5年の時でした。私は内野小学校で遠藤さんと机を並べたひとりとして、遠藤実顕彰碑設立の事業に目下奮闘致しているところです。

遠藤さんの内野時代は（昭和18年から22年）、まさに赤貧洗うが如しの

日々であったと思います。戦争を挟んで昭和22年に高等科を卒業しましたが、高等学校への進学は叶うはずもありません。兄妹5人の家計を助けるために、五十嵐中島にあった日東紡績の工員、行商、門付（かどづけ・家々の玄関先で歌う）作男（さくおとこ・農家へ住み込み農作業に従事）などをやりました。夢に見た白線帽子に金ボタンの制服姿は、後に、「高校三年生」の歌になりました。

当時、内野町7番町に笠井座がありました。遠藤少年は仕事の傍ら専属のチェリー楽団の団員でもありました。

「歌手になりたい」、年来の夢を現実させるために奉公先の家を出奔。トランクひとつで赤塚駅から上京したのは、夏祭りの夜のことでした。花火を背に祭り囃子がだんだんと遠のく畦道を16歳の少年が茫洋とした夢に向かって歩く。「お月さん 今晩は」の曲はこの時の情景であり、大ヒットしました。後年、遠藤さんは「人の世の冷たさが私に歌をつくらせた原動力」と語っています。

遠藤さんは平成20年12月6日、76才でこの世を去りました。祭壇は花で作った弥彦山と角田山の真ん中に遺影が飾られていました。「内野はわが故郷」という遠藤さんの声が聞こえてくるような気がしました。内野での滞在はわずかな期間、しかも不

遇の時代。しかし作曲家としての感性は、ここ内野で豊かに育っていたのでしよう。

遠藤さんは教室を抜け出しては、学校山から日本海を眺めていたようです。日本海の荒波とそこに沈む夕日、松林をわたる心地よい風。そして一面の菜の花畑。それら少年時代の原風景が作曲の原点と語っていました。

新川開削で人が集まり、内野は近郷では特別な発展をしました。料理屋と呉服屋と芸妓置屋は、小さな町には似つかわしくないほどあって繁盛していました。

一方で基幹産業の農業は、まだコマのみの単作。町全体貧しいけれど大小の夢と幾多の愛憎が縦糸・横糸のように紡がれて人々の暮らしがありました。哀愁に満ちた遠藤メロディは、内野での暮らしが深く関わっているのではないのでしょうか。

多くの皆さんからのご支援で、来春内野駅前遠藤実顕彰碑が目見えする運びとなりました。碑から数曲の遠藤メロディーが流れる予定です。古き良き時代を懐かしむもよし。また新たなまちづくりの契機とするもよし。同時代を生きた者の、未来への伝言です。



寝たきりにならない高齢期の健康づくり

無料 健康相談会 in 広通江自治会館 10月22日

転ばぬ先の筋トレ

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）が共催しておこなわれた無料・健康相談会には25名が参加。

最初は骨密度計、体組成計などを使ったご自分の骨・筋年齢の測定。思わずガッツポーズの出る方、ちよっと残念そうな方、会場の広通江自治会館は大賑わい。

看護師さんから測定結果について丁寧な説明があった後、健康寿命を延ばす筋トレ体操の指導が始まりました。指導は、



専門職の指導による体操は大好評

ゆうばえのデイサービスに勤務する横川太志理学療法士。

立ったままおこなう筋トレ体操に、バランス体操、さらに座っておこなう筋トレ体操など、お持ち帰り資料を見ながらの体操指導でした。

圧巻は膝伸ばしの運動と足関節の運動。転倒予防のために、腿と脛、ふくらはぎの筋力アップの運動です。「これなら家でも続けられるわ」参加者の皆さんは嬉しそうに話していました。



三線を弾きながら「前をむいて歩こう」（上をむいて歩こうの替え歌）を唄うデイサービスゆうばえの横川太志理学療法士。「転ばぬよう、前をむいて歩きましょう！」



「健やかシニア」してきます! 第33回 山にいる時、私は自由 無理せず安全に、次につながる山行きを

片野 アイ(大学南)



子どもが大学生になりようやく子育てから解放される、そんな潮時が私にも訪れました。

45才の時、友人に誘われて火打山に登りました。まだ山の装備も揃っていないまま出かけました。途中で霧につつまれ、ウインドブレーカしか着ていない私の体はぐっしょりでした。冷えて下痢も始まり、高谷池ヒッテで一睡もできず、翌日はフラフラでやっとの思いで下山しました。この火打山の経験が、私の山登りの原点となりました。

状況によってはクマの巣の中を、笛をビリビリ鳴らして歩く時すらあります。顔が引きつってると、と自分でもわかります。でも、ここを突破しなければ次はない。私の山行きはこの連続だったかもしれない。気がつくと北海道の三山で三百名山。

私の山行きは、基本的に単独行です。道路地図、二万五千分の一の地図を広げ、めざす山々へのルートを描いてみます。しかし九州や北海道の山々を踏破するプランを立てる際には、広範囲の天気図は欠かせません。天候がどう変わっていくのかを見定めて、私の登山計画が決まります。

今年の3月に野伏ヶ岳(加賀白山連峰)を山スキーで下る計画でした。でも小雪で実行できません。『とし』にめぐらずに、まだまだ山スキーを続けなさいとのメッセージと思い、西総合スポーツセンターやプールで体を動かしている毎日です。

60才の記念に、マッターホルン・モンブランをめざしました。どちらも4000m級のヨーロッパの至宝です。ペアを組んだのは、別の山岳会の若い娘さん。それぞれが自立しあい、単独行を苦にしないアルピニストどうしの関係。私は素晴らしいパートナーと





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

第五話 白筋を鍛えよう！転ばなければ骨折しない

寝たきりにならないために、少しのお勉強です。私たちの体を作っている筋肉には二種類があります。ひとつは遅筋（赤筋ともいいます）といって、ゆっくりした動作に使う筋肉です。この筋肉は老化により衰えにくいという性質を持っています。

一方速筋という早い動作に使う筋肉は老化により衰えやすい性質を持っています。高齢者が俊敏性に欠けるといった特徴は、まさにこの白筋・速筋の衰えにあるのです。

ではこれら二つの筋肉はどうしたら鍛えることができるか、大事な問題ですね。遅筋（赤筋）はウォーキングなどで鍛えることができます。今多くの方が、歩いていらっしゃる、これは大変良いことです。

しかし、白筋（速筋）は違う鍛え方をしないと筋力アップは望めません。ある程度の負荷をかけないと、この白筋（速筋）は鍛えられないのです。もうお分かりだと思いますが、白筋（速筋）を鍛えるには、筋力トレーニングなどが絶対に必要なのです。

「この年になって筋トレ？」と首を傾げる方もいらっしゃるかと思いますが、筋骨隆々のボディビルダーをめざすわけではありませんよ。筋力アップをはかって老化と転倒防止が目的です。

具体的な筋トレ方法は、二つです。下肢筋力をつけるスクワットとバランス能力をつける片足立ちです。これらは日本整形外科学会公認のロコモチャレンジとしてDVDなどになっています。また理学療法士や体操インストラクターなら大抵は学んでいます。そういう専門職から直々に教えていただくことは大変良いことです。

自然災害・火災問わず 利用者と職員の命は 絶対守ろう！



去る10月19日、ゆうばえの里（ケアハウス・ショートステイ）で、夜間想定火災訓練が行われました。

想定では、夜間8時頃、ケアハウス二階の食堂付近から出火。消防への通報と職員緊急連絡網による職員呼出しで利用者様を一刻も早く避難誘導するというものでした。

夜間の職員配置は手薄です。災害時には職員の応援が必須です。

近隣の職員は緊急呼出しで5分から10分で駆けつけ、夜勤者の判断と指示のもとに避難誘導を中心とした訓練をおこないました。

西区役所への通報によりコミセン玄関の開錠を要請（訓練）、コミセン一階ホールに避難所を設置させていただき、利用者様の安全確認をおこないました。



エレベータは使わず
階段から避難。（一時避難）
最終避難所のコミセンへ。



- ・里芋 4個
 - ・豚こま切れ肉 150g
 - ・片栗粉 大さじ2〜3
 - タレ
 - ・酒 大さじ2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1・5
- 〈作り方〉
- ①里芋は、皮を剥いて一口大に切り、火を通しておく。
 - ②豚肉と里芋の表面に片栗粉をまぶす。タレの材料を混ぜ合わせておく。
 - ③フライパンに油（分量外）をひき、豚肉を焼いていく。豚肉が焼けたら、里芋を入れて少し炒め、混ぜておいたタレを入れる。
 - ④とろみが出てきたら、好みの所で火を止めて完成。



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〜！

2016 11 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 11月5日(土)

■レクダンス

「和の会」の皆様
とき 11月15日(火)

■ワンワンボランテア

とき 11月16日(水)

■語り部「あねざの会」

とき 11月17日(木)

■踊り 赤いぐみ

とき 11月20日(日)

■いつぺこと歌おいね

とき 11月26日(土)

◆ショートステイゆうばえの里

■おやつレク

とき 11月24日(木)

◆小規模多機能ゆうばえの家

■「お茶の間」
フラワーアレンジメント
とき 11月25日(金)

◆ケアハウス

■柿もぎツアー(仁箇)
とき 11月1日(火)

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
- 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

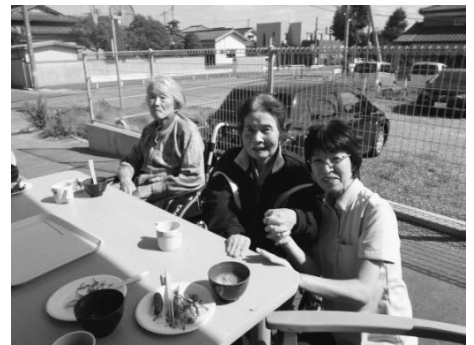
合わせください。



小規模多機能居宅介護施設 ゆうばえの家 お楽しみレク 10月



青空バーベキュー、お肉と野菜で若返り!



イモ掘り体験 in 上原団地



足湯ではんわり in 岩室

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

この齢になると礼服といえは、葬式か法事が定番。教珠は持ったか、包物は持ったか。ネクタイは黒かシルバーかの選択。実際16日は婿養子に行つた兄の家の三回忌法要でした。土曜日22日は随分と久しぶりに結婚式に出席してきました。西新潟中央病院時代の後輩、看護師さんの結婚式でした。キュービッド役は、同僚の男性看護師。彼は功績をたたえられて、新郎新婦からウエディングケーキを口いっぱい食べさせられていました。懐かしい仲間たちにも会えて、楽しい時間を過ごすことができました。若い人たちの門出は、何にも増して素敵です。お二人に幸あれ!
(M記)