

第 207 号

発行日：2016年12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

子どもたちは地域の宝

受験サポートIN西内野

中学生の自主学習とサポートを



五十嵐中島自治会 副会長
西内野コミ協
青少年・文化部副部長
丸山 武 男

信州は安曇野の生まれです。蝶ヶ岳・常念岳の雄大な山容を日々眺めながら、18歳までの多感な日々を過ごしました。安曇野は地形のせいなのか本当に平穏な地で、私は自然災害を知らずに育ちました。

新潟大学工学部で学び、卒業と同時に同僚部の助手に採用されました。長岡時代も含め、新潟県人としての暮らしは50数年ということになります。長年、放電プラズマの基礎研究をおこなってきました。

国立大学が法人化され、運営経費なども中々大変になってきたようです。昨今は産学協同が推奨され、応用研究が脚光を浴びる傾向があります。しかし多くの大学人は今、基礎

研究をおろそかにした科学の発展に、深刻な危惧を抱いています。

さて大学を退官し地域での関わり方を模索していた頃、中学生の学習支援ボランティアのお話が舞い込んできました。内野中学校での数学の授業に出て、生徒さんたちに助言をするボランティアです。「この問題はこういうふうに見える」とわかり易くないかい……」

今年で6年目、生徒さんたちに顔が知られ、子どもたちと仲良くなってくるのと、私の中である思いがふつふつと湧いてきました。

私たち大人は年を重ねるだけです。少子高齢化時代を迎えて、地域社会(コミュニティ)は若者の力を借りる必要があります。それならば、「お世話になる地域の子どもたちに恩返しができないだろうか……」。

昨年8月、西区役所主催の西区デザイン講座が開催されました。内野中学校の生徒さんたち3人と先生、コミ協からは私を含む3人が参加したワークショップです。親しみを増すためニックネームを付けることに……、ちなみに私は丸山を音読みして「がんさん」。

「将来のまちの姿を考えよう」をテーマにグループディスカッションを行うことになり、生徒さんたちは次々と本音の要望を書いて用紙に張り付けていきました。「教室にエアコンをつけて」「グラウンドを広く」「大

きな木がある、大きな公園が地域にほしい、そこでみんなでラジオ体操」「自然を守る」「海岸や新川の清掃」などとともに、「地域の会議に参加する」「中高生の会をつくる」、「回覧版を活用する」などの斬新な意見が次々と……。私は「中学生が地域活動に参加したいとの意思表示」と真摯に受けとめました。そしてコミ協も子どもたちにコミ協新聞の一角を担当してもらうことになりました。

さて子供たちへの恩返しは……。12月3日、内野中学校の生徒を主な対象に西内野コミ協塾「受験サポートIN西内野」が誕生することになりました。

科目は主として数学。地域の有志がボランティアとしてアドバイザーをつとめます。「受験サポート」としたわけは学習の動機付けが明確であるからです。塾で学んだ子どもたちが次々と数学を好きになって、下の学年に波及してくれば望外の幸せです。

なぜ数学を学ぶのかと問われれば、「論理的な思考の訓練」になるからと答えたいと思います。「論理的思考力」は人と人の対話には欠くことのできない要素だからです。子どもたちの傍らで私も元気を貰っています。



小規模多機能「ゆうばえの家」はこんな施設

11月12日

新中浜町内会館・健康相談会より



管理者
井口 真紀

ゆうばえの家は、「住み慣れた自宅や地域で、その人らしく最後まで」生活を続けられるようお手伝いさせていただく施設です。

使い勝手の良いサービス

そのため3つのサービスを提供しています。ひとつは、デイサービス。普通のデイサービスとは違い、朝7時～夜7時まで、一人一人の都合に合わせた時間、施設に居ることが出来ます。送迎は時間に合わせて職員が行います。2つ目はシヨート。必要な時にデイサービスに泊まれます。日中お家に居て、夜お泊りする使い方もあります。3つ目は、ヘルパー。職員がヘルパーとして自宅を訪問しお手伝いをします。

馴染みの職員が寄り添って

デイサービスの職員が夜勤もして、そして自宅へも出向くため、お互いに何でも言いやすい、頼みやすい馴染みの関係が出来ます。その馴染みの職員が、一人一人それぞれ異なる『普通の生活を続けるための必要なこと』をお手伝いしています。

その方らしい1日を

早朝から来る人、午後だけ来る人、夕飯を食べて帰る人、しばらく泊まっている人など滞在時間も様々です。好きな場所ので好きな事をして過ごしています。和室の座椅子で読書をする人、得意の編み物や折り紙、塗り絵などに取り組み人、昼寝をする人。ひたすらおしゃべりをする人。

「誰かのために」を生かして

野菜切りや盛り付け、食事の配膳と下膳、お茶入れ、食器洗い、掃除、洗濯干しなど、できる事は何でも手伝ってもらいます。

「誰かのためになりたい」とそんな気持ちを持ち続けられるように働きかけをおこなっています。

お世話でなく、その人の暮らしを支える

昔話に花を咲かせながら賑やかに（でも手は職員より早い）かきのもと」の花びらを摘んだり、「風呂は午後にして晴れている午前中に出かけよう！」と、急にドライヴに出かけたり、「たまにはマクドナルドに行きたいね」と広告チラシを見て話しあったり。皆さんに楽しみを持っていただけるよう、職員も一生懸命知恵を使っています。地域の皆さんから気軽に声をかけていただけるような『家』をめざしています。

「健やガシニア」しています！

第34回 ボランティアとして、人と施設に関わって 私の備忘録



作 田 恵美子（新中浜）

主人の母が体調を崩し、さらに認知症を発病したのは私が40代後半の頃でした。当時はまだ

高齢者の福祉施設などは少なく、入院できる病院を探すのにどんなに大変だったか。

子どもも巣立ち、母を看取った後しばらくは放心状態でした。そんな時、子どものPTAつながりでKさんと急接近。2人して「穂波の里建設運動」に参加していきましました。特養ホーム建設運動は、地域住民がカンパでひと坪分の土地を買い取る式ですすめられました。「ひと坪運動」として全国に知られた、住民による特養ホーム建設運動でした。

母を看取ってくれた病院（世間）への感謝と十分なことをしてあげられなかった母への負い目もあって、私は心底この運動に参加していきましました。建設の目的がいつくると、今度は施設を支えるボランティアになるうと、ボランティア講座やヘルパー2級の講習にも参加しました。

当時、施設に向かう新通地内は舗装道路でなく、私とKさんは自転車ですり道で走ったものでした。雨が降ればカッパを着て自転

車をこぎ、2人で新通のお宮さんでお弁当を食べたりもしました。1994年、特養ホーム穂波の里が開設介護保険制度は遅れて2000年スタートしますが、新しい介護幕開けの風が私たちの心を震わせたのでしょうか。

夕映えの会は穂波の里開設の1年前に発足、1995年に第1回ふれあい昼食会がおこなわれました。それから徐々に回数と食数を増やしていきましました。この地に在宅ケアセンターゆうばえが開設したのは穂波の里開設から、実に10年後でした。

「私たちの地域にも介護施設ができた」、どんなに嬉しかったでしょう！私たちは仲間を募ってデイサービスの当番ボランティアになりました。利用者様へのお話し相手になったり、ドライヤーで髪を乾かしてあげたりと私たちができる精一杯のお世話でした。また利用者様の膝かけ作りなどは、糸の調達はじめ手芸好きな方の協力をいただいで幾枚もお届けできました。

随分と長く介護施設に関わってきたものです。たくさんの方と出あうボランティア活動に、地域の皆様からぜひ参加していただきたい。そのことを願う日々です。



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

第六話 『サルコペニア』に要注意

骨と筋肉のお話を連載で続けてきました。今回からはまとめです。健康寿命を伸ばすためには体力の低下や栄養不足を防ぐことは大変重要です。今回は高齢者の体力や栄養などと関係の深いサルコペニアについてのお話です。

サルコペニアとは、ギリシャ語で「筋肉」を表す『サルコ』と「喪失」を意味する『ペニア』を組み合わせた言葉です。

まさに「筋肉の喪失」、筋肉量が減少し筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。転倒・骨折・寝たきりなどの原因にもなるため、十分な栄養を摂り、体力維持・筋力増加のための運動はどうしても必要です。

おさらいになりますが、次のチェックはとても重要です。

- ① 体格指数（BMI）が18.5未満
- ② 横断歩道が青信号で渡りきれない
- ③ ペットボトルやビンの栓が開けにくい

体格指数（BMI）は体重÷身長÷身長です。頭の体操のつもりで、少し電卓をたたいてみてください。また6ヶ月間に体重が2～3キロ以上減少していたら注意の目安です。

ここで大事なことを2つ、お伝えしておきます。手足の筋肉の衰えはどなたにもわかると思います。ところで最近食べ物を飲み込む際にむせたり、引っかかったりという方も要注意ですよ。これは飲み込みに必要な筋肉も低下している可能性があり、嚥下機能の低下にも注意が必要です。

ところで見た目は太っていないのに、脂肪が多く筋肉が少ない状態のことを「サルコペニア肥満」と呼びます。肥満とサルコペニア2つのリスクを併せ持つわけですから、要注意です。次回はフレイルについてのお話です。

柿園を見学させて いただきました！

11月号に登場していただいた内野町6番町自治会長松岡長孝さん所有の柿園に行ってきました。西蒲区竹野町・角田山の麓に75本の柿が植えられ、現在35年成の木々です。脚立などを使うことなく、地面に立って直接実をもぐことができるよう枝が配られています。

いただいた柿でゆうばえの各施設では、職員が利用者さんと一緒に皮をむいて干し柿づくりを楽しみました。紙面を借りて松岡さんにお礼を申し上げます。



正面に角田山、左手に弥彦山が望めます



たわわに実った柿の実

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

「かぼちゃと小豆のごと煮」

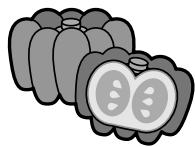
かぼちゃは代表的な緑黄色野菜。特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富で、カロチンはホウレン草に匹敵するほど。アンチエイジング効果も大きく、冬を乗り切る食物です。

あずき缶を使用した簡単ひとこ煮です。今年の冬至は12月21日です。

冬至にかぼちゃを食べて、無病息災・健康長寿を願いましょう。

〈2人分〉

- ・ かぼちゃ 120g
- ・ あずき缶 (砂糖入り) 30g
- ・ 醤油 4g
- ・ 塩 少々
- ・ 水 適量



〈作り方〉

- ① 種とワタを取り除いたかぼちゃを、大き目の一口大にカットする。
- ② 鍋に①を入れ、かぶるくらいの水を入れる。塩少々と醤油を加え少し煮る。
- ③ かぼちゃが荷崩れしないうちに、あずき缶を加えて全体に馴染んだら完成。

2016
12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 12月2日(金)

■民謡

「秋葉・すみれ会」の皆様

とき 12月5日(月)

■コーラス

タンポポ

とき 12月9日(金)

■紙芝居

朗読「四季」の皆様

とき 12月21日(水)

■いっぺこと歌おいね

とき 12月24日(土)

◆ショートステイゆうばえの里

利用者さんみんなまで

クリスマスリースづくり

◆小規模多機能ゆうばえの家

■「お茶の間」

リコーダーによる

クリスマスコンサート

とき 11月23日(水祝)

◆ケアハウス

クリスマス会

とき 12月20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（常勤・非常勤）

- ・ デイサービス
- ・ ショートステイ
- ・ 小規模多機能「家」

看護師（日勤のみ非常勤）

- ・ デイサービス
- ・ ショートステイ

介護支援専門員（常勤）

- ・ 小規模多機能「家」

（お問い合わせ）

TEL 264-5000

吉田まで

お気軽にお問い合わせ

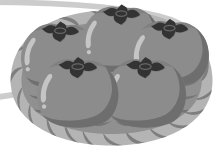
合わせください。



松岡さんの柿を使って、ゆうばえの各施設で

干し柿作りに挑戦

（ショートステイ・デイサービス）



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

ご寄付下さい

- ・ いらなくなった
硬式テニスボール
ショートステイゆうばえの里
- ・ 電気こたつ
小規模多機能ゆうばえの家
- ・ 牛乳紙パック
デイサービス

編集後記

冬の気配がそこはかに漂います。越冬準備と書くとは大げさですが、わが自給畑の作物たちの収穫を急がなければなりません。里芋は長く畑においておくと腐ります。掘り上げて土付きのまま比較的暖かい場所に困ります。今年は自家種イモを確保します。生姜も掘り上げて酢漬けと味噌漬に。ダイコンは今年、5種類作ってみました。たくさん用の白首ダイコンは上出来。青首ダイコンは定番ですが、おふくろダイコンと聖護院ダイコンは煮物用。ダイコンたちは凍みがきつくなるまでは畑に置いておきます。パンパンに結球したキャベツは見事です。算段する頭上を、編隊を組んだ白鳥たちが、懐かしい鳴声と羽音で過ぎていきました。里の初冬の風物詩。
(M記)