

# 第 208 号

発行日：2017年1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



## 頌 春

南无地藏尊  
 (大正七年三月 開基)  
 内野上新町



夕映えの会  
 会長  
 神立 秀明

新年明けましておめでとう  
 ございます。

年々、年金をはじめとして医療・介護など社会保障が圧迫され、生きづらい。また、当たり前前と違っていた生活が出来なくなってきたのではないのでしょうか？

「介護保険制度」では、この4月から要支援の1・2の訪問介護と通所介護を保険給付からはずして、新潟市の総合事業に移行します。そこで試される・問われるのは、地域の介護力だと思えます。

私たち夕映えの会は、今まで以上にコミ協や自治会と協力できるシステムを作り、安心して暮らせる町をめざしたいと考えております。今後とも地域、会員の皆様やボランティアのご支援・ご協力をお願い申し上げます。



社会福祉法人  
 ゆうばえい会  
 理事長  
 久住 一男

あけましておめでとうござ  
 います。

社会福祉法人ゆうばえい会が創設されて、今年で十四年目になります。その間、在宅ケアセンターゆうばえケアハウス・ショートステイゆうばえの里、小規模多機能施設ゆうばえの家を開設し、地域住民の皆さま、関係団体の皆さまに支えられながら新年を迎えております。

今年「介護保険制度の見直し」や「社会福祉法人制度改革」など課題が山積しております。

また四月からは新潟市の総合事業も始まります。誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けられるようゆうばえい会も全力を尽くさなければと決意を新たにしているところです。

# 年男・年女 いらっしゃーい！



笑です。家族の中でも、また利用者様の中でも笑みを絶やさず一年を過ごしたいと思います。

今年 は家族の健康が第一です。お仕事を少し頑張ってみようかなは、第二の願いです。そして第三に、どうも最近 は転び癖が ついて青アザだらけなので 転ばない ことですかね。今年 の目標を漢字一文字で表すと...



デイサービスセンター  
ゆうばえ  
牧 美幸介 議員

一年中、ちょこまかと動いていて、気がつく と新年。そしてまたちょこまかと動いていると、松の内もおしまいとなり そうな新年です。

ニワトリの ように じめじめで コツコツタイプと思いきや、これがなかなかの大雑把も併せ持つ。まあ、くよくよしない性格と思えばそれもまた 良しです。

三歩歩いたら何とかという酉年生まれですが、同じ干支の長男 と仲良くやっています。

今年 は家族の健康が第一です。



## 「健やガシニ」してます！

### 第35回 トントン昔 あったてんが...

#### 昔話を語って、私も元気です。

朝妻 サワ (内野町七番町)



両親には 子どもがいない、幼い私を引き取って実の子以上に、

慈悲深く私を育ててくれました。父は私を怒らないで育てようと心に決めたと母に聞きました。母は厳しくもありましたが本当に可愛がってくれました。もちろん私が貰い子であることは秘密でした。私の出生については遊び友達が心ない言葉で私を傷つけても、両親はそのことに触れず私を全身で守って育て上げてくれました。

父は私に「花咲かじいさん」の話の良くしてくれました。何十回、何百回と聞いたお話です。次はどうなるのか、わかっているも飽きずにお話をねだったものでした。両親に愛された記憶は、私の中にしっかりと刻まれています。

父が先に、母は平成元年に旅立ちました。まるでつかえがなくなつたような日々でした。そんな時、新潟市総合福祉会館で朗読ボランティアの教室があることを知りました。1年間、この教室に通い朗読のイロ

ハを学びましたが、私にはどうしようもないなまりがありましたが。先生は「朝妻さんは朗読よりも民話の昔話が似合いますね」と言われて、私の道が決まりました。昭和30年代、内野町では堅田コイさんや武田チノさんが町内などで昔話を語っていました。そんな新潟市内のあちこちで語られていた昔話を、長岡の水沢謙一先生が丁寧採集し、「トントン昔 あったてんが」―新潟の昔話集―にまとめられています。私の教科書でもあります。

「トントン昔 あったてんが」は話のきり出し。若い方のため に口語訳すると...「トントンは聞いてもらおうノリをつくる擬音。「昔々あった話しださうだ」という意味です。

「イチゴ ブラーんとサガツタ」はお終いの言葉。イチゴサカエタ(二期栄えた)のなまりで、一生安楽に暮らしたとさの意味



と、水沢先生は述べています。サルむこ(サルが婿になったお話)

トントン昔 あったてんが。じさがあつちやい日に、山へ行ってゴボウの草とりをした。

「やれ、あつちえや、あつちえや、誰かこの草とつてくつるもんが(くれる者が)あれば、おらに娘の子三人いるが、どれか一人嫁にくれようもの。」とついひとりごとをいうた。ほうしつと(そうすると)、「じさ、じさ、いま、何いうた。」

「おら、なにもいわんが。」  
「いや、いうた、いうた、いわんとこちよばす殺すぞ(言わないとくすぐり殺すぞ)」とサルが嫁欲しさに草とりをする。こんなふう(に在所の言葉で物語)を語ります。

昔話は落語に似ていて、話し手と聞き手の想像の楽しみです。大人数よりもむしろ、子どもの頃と同じ相対くらいが良いのかも しません。

私も76才、足腰が弱りました。でも昔話の語りは公民館で30年来続いているカラオケとあわせ、私の元気の源です。そして昔話ボランティアは友達のところへ遊びに行くという感じですね。人前で話すのが一番の私のお薬のようです。



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

第七話 (最終回) フレイル (虚弱) を乗り越える  
地域の健康づくりを

「フレイル」とは、健常な状態と要介護状態 (日常生活でサポートが必要な状態) の中間の状態として、日本老年医学会が2014年に提唱しました。高齢者の身体機能や認知機能が低下して「虚弱」となっている中間的な状態です。こうした状態を放っておけば、間違いなく介護状態・寝たきり状態に行くでしょう。その指標は各種の健康相談会などでお目にかかっているかと思いますが、一つの物差しとして右のようなものがあります (資料①)。

「虚弱」は、元に戻らない印象がありますが、適切に対処することで元に戻るという「予防」の意味がフレイルの定義にはあります。

また、フレイルには身体的な虚弱だけでなく、認知機能の低下やうつといった精神心理的なフレイル、貧困や独居など社会的なフレイルを含む3つの要素で構成されています。

さあ、ここからが大事なお話です。先月号でお話したサルコペニアは筋肉・筋力の低下によるフレイルです。これには二つの対処の仕方があります。ひとつは筋トレです。特に下肢の筋力は大事で、大腿部・もものトレーニングは欠かせません。最も良いのはスクワットです。深呼吸するペースで膝の曲げ伸ばしを5~6回繰り返します。テーブルにつかまったりしながらでもOKです。

また転ばぬように、バランス能力をつける片足立ちも有効です。もう一つ、適切な栄養です。問題はエネルギー不足になって

- 体重減少 (日本人の体格だと、1年間で2~3kg減っていたら要注意)
  - (最近、以前より) 疲れやすくなった
  - 筋力の低下 (例えば、買物で2リットルのペットボトルなどを運ぶのが大変に)
  - 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった)
  - 身体の活動性の低下 (最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった)
- 資料①

いないかという点です。ご飯 (パン) と主菜と副菜をバランス良く食べましょう。主菜ではたんぱく質、副菜ではビタミンやミネラル食物繊維は必須です。

さてたんぱく質と言われて皆さんは何を食べますか? おすすめは薄切り肉2~3枚、魚の切り身、卵、豆腐1/2丁のどれかと覚えてください。(高血圧症、糖尿病など既往歴のお持ちの方は、かかりつけ医に十分相談しましょう)。筋肉の虚弱についての改善は十分可能であることは、しっかりと頭に入れてください。

最後の問題は精神心理的なフレイルと貧困・独居などの社会的な虚弱といった問題です。高齢になって「テレビがお友達」というのは最悪です。お出かけしてお友達に会うとか、いろいろな集まりに参加するのは大変に良いことです。趣味のサークルに通い続けるのは、効果満点です。

内野・西内野地域には自治会などの「地域の茶の間」活動等が行われています。また夕映えの会や健康友の会の支部があります。皆さん方がつくりあげた社会資源を十分に活用して、フレイル (虚弱) を地域で乗り越える健康づくりをすすめましょう。

この地域はそれができる地域です。今年を地域の健康づくり元年に定めて、元気にスタートしましょう。

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

「大根と三つ葉のレモンじょうゆサラダ」  
大根はビタミンC、カリウムが多く、でんぷんを分解して消化を助けるアミラーゼという酵素を含みます。この酵素は熱に弱いので、生のままサラダやおろし大根にするのがおすすめです。大根は加熱すると甘みが増すので、じっくりと煮込んだ美味しさも楽しみましょう。



- 〈2人分〉
- ・大根 200g
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・三つ葉 1束 (40g)
  - ・しょうゆ 大さじ1/2
  - ・レモン果汁 大さじ1/2
  - ・ごま油 大さじ1/2
  - ・ピーナッツ 大さじ1
- A

〈作り方〉

- ①大根は皮を剥き、6~7cm長さの細切りにする。砂糖をふって軽くもみ、10分ほどおいて水気を絞る。三つ葉は大根の長さに合わせて切る。
- ②ボールに①とAを入れ混ぜ合わせる。
- ③器に盛り粗く刻んだピーナッツを散らす。

※大根は食感を残す程度にしんなりさせると、調味料がよくなじみます。

2017  
**1** ミニイベントの  
お知らせ

◆デイサービス

■民謡「梅芳会」の皆様  
とき 1月14日

■ギターと歌  
「ぎんもくせい」の皆様  
とき 1月15日

■レクダンス  
「和の会」の皆様  
とき 1月17日

■フラワーアレンジメント  
とき 1月18日

■語り部「あねさの会」の皆様  
とき 1月19日

■マジック  
とき 1月20日

■新舞踊・民謡  
「秋葉すみれの会」の皆様  
とき 1月23日

■ハーモニカ  
「ハモラン会」の皆様  
とき 1月25日

■いっぺこと歌おいね  
とき 1月28日

◆ショートステイゆうばえの里

■お正月イベント

◆小規模多機能ゆうばえの家

■「お茶の間」餅つき  
とき 1月27日

◆ケアハウス

■お正月イベント

地域の方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。



### 2016年 とっておきの1枚

### 新しい年も利用者様の笑顔輝く施設づくりを!

職員一同



敬老会（ショートステイ）



ハロウィン（デイサービス）



足湯でほっこり（ケアハウス）



クリスマス即席楽団（ゆうばえの家）

### 連絡先一覧

夕映えの会

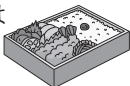
お弁当配食については

★配食事業部へ

090-1654-9821

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



### 引き続きご寄付下さい

- ・ 牛乳紙パック
- ・ デイサービス

ありがとうございました  
（締切りました）

コタツ2台

公式テニスボール

たくさんいただきました。

### 編集後記

昨年暮れに書店で、没後二十年「藤沢周平のころ」（完全保存版）を見つけた。表紙の題字は、遠藤浩平さんの見事な毛筆。浩平さんは藤沢周平さんの愛娘遠藤展子さんのご長男、つまり藤沢さんのお孫さんによるものと知って嬉しくなりました。遠藤展子さんのエッセイ「父の周辺」五編が収められています。家でのお話をテーマに「あ・い・う・え・を、しか言わない父と母の会話」があります。「小説の中で言葉を使い果たしてしまつて、私の時には言葉をケチっているんですよ、と言つてあげたことがあるんだけど」「そしたらお父さんは何て言った？」「うう、うなつて終り。」愛蔵本が二冊増えました。今年はどうな震えに出会えるか、楽しみです。読者諸氏のご多幸をお祈りします。

(M記)