

第 209 号

発行日：2017年2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

地域が元気に

学校が元気に

子どもが元気に



新潟市立西内野小学校
内野中学校
地域教育
コーディネーター
山岸 則子

少子化といわれる中、西内野小学校は、657人、内野中学校は616人の児童・生徒数で、学校は子どもたちの元気な声であふれています。

私は生まれも育ちも東京なのですが、結婚を機会に新潟に住みました。縁あって西内野小学校地域教育コーディネーターとして10年、内野中学校コーディネーターを3年ほど兼務し、務めています。学校関係者、保護者、コミ協や自治会などの地域の方々、また多くの学校支援ボランティアの皆様を支えられて続けさせて頂いています。

地域教育コーディネーターの役割は学校と地域をつなぐ架け橋という

ことでしょうか。新潟市では平成18年度教育ビジョンを策定し、その中核をなすのが「地域と学校パートナーシップ事業」です。この事業を推進するため、市内の全小中学校に新潟市非常勤職員として地域教育コーディネーターが配置されています。この事業では地域と学校が手を繋ぎ、共に歩み、地域が元気に、学校が元気に、そして子どもが元気になることを目指しています。私は、この事業を推進するにあたり西内野の子どもたちが、地域にわかりがら地域を愛し、また社会性をもって自立できる、「生きる力」を身に付けてほしい、そんな一念で続けています。

子どもをめぐる状況はどうなのでしょう。大人社会がこんなに生きづらい中で、様々な影響が働いているのではないのでしょうか。

これほどのネット環境、親世代の誰ひとり経験していません。確かに便利にはなりましたが、人と人同士や何か問題にぶつかったとき、それを乗り越える経験という点では危うさがつきまといまいます。ケンカしたり謝ったり、そして仲直りしたり沢山の人がかわる経験が子どもたちの人格と社会性を作っていくのではないのでしょうか。

私は地域教育コーディネーターのお仕事を通して、人と人がかわる良さや本物の体験を惜しみなく子ども

もたちに提示したいと考えてきました。幸い地域の皆さんが本当に応援してくださり、平成26年度優れた「地域による学校支援活動」の文部科学大臣賞を受賞しました。

10月の学校行事「西つ子ふれあい広場」では、卒業生がたくさん手伝ってくれています。12月の地域の餅つきにもボランティアとして参加してくれる卒業生たちが増えてきました。

地域の人にかわいがられて育った子どもたちがボランティアで学校や地域に戻ってくるという素敵な循環ができて始めています。

さて、子どもたちを真ん中にした地域と学校の取り組みには、多くのボランティアさんがかわってくれています。学習支援では教室の授業と一緒に入った支援。漬物など季節の食べ物づくりの体験活動。また遠足や登下校の見守りなど多岐にわたります。

当初は40人くらいでスタートしたボランティア「西つ子支え隊」も現在130人を越える組織となりました。

暖かくなったら、ゆうばえの家さんで子どもたち向けのフリースペースを設置するとお聞きしました。高齢者と子どもたち、まちづくりの素敵なコラボです。



腸内環境を整えて

免疫力アップを!

インフルエンザ・ノロに負けない

TVコマースシャルでも、

乳酸菌飲料をよく目にする
ことが多いと思います。乳
酸菌は、「腸内フローラ」
を整えるなど近年注目を浴
びています。私たちの腸内
には、たくさん菌が生きて
いて顕微鏡でのごくとお
花畑のように見える事から
「腸内フローラ」と呼ばれ
ています。その中でも体に
良い働きをする乳酸菌が善
玉菌といわれ悪玉菌を抑制
したり免疫細胞を活性化さ
せます。

インフルエンザやノロウ
イルスが発生しやすいこの
時期に、全身の免疫細胞の
60〜70%が集中している腸
に善玉の乳酸菌を活性化さ
せることで免疫力の強化に
つながります。またアト
ピー性皮膚炎や高血圧、コ
レステロール、花粉症など
さまざまな症状にも効果が
あると言われています。
腸の働きがもつとも活発
になるのは22時から2時と



訪問看護ステーション
ゆうばえ
高橋 直美 管理者

言われています。ですので
夕食後に（消化で胃酸が少
なくなるので生きたまま腸
に届きやすい）ヨーグルト
にはちみつ（オリゴ糖は乳
酸菌のえさ）と一緒に摂取
をお勧めします。

また腸内細菌は、幸せ物
質と呼ばれる「セロトニ
ン」「ドーパミン」を作り
出し精神的な安定や気力
アップにも影響を及ぼすと
いわれています。腸のバラ
ンスの良い人は便も形も良
好で、特に量も多いもので
す。

世界で一番立派な便をす
るのはメキシコ人。日本人
の3倍の食物繊維の摂取量
で知られており、実は世界
一自殺率の低い国だとか。
納豆やきな粉など食物繊維
をたくさん摂取することや
ヨーグルトが苦手な方は、
乳酸菌サプリ等も出ている
ようですので自分に合った
方法で健康に努めましょ
う。

「健やガシニフ」してきます!

第36回 いのちのかがやきを詠む

丹俳句会同人・新潟大学名誉教授

小島 誠(岳 青) (上原団地)



昭和13年、北海道・
室蘭で生を受け79才と
なりました。

川のない街に生まれ、鱒雲 岳青
室蘭はアイヌの言葉で、小さな下り路
を意味する「モ・ルエラニ」をその語源
としているようです。新潟大学に学んだ
私は北海道大学を経て、植物病理学を専
攻いたしました。ウイルス学は、この時
代まだまだ新しい研究分野でした。北海
道はジャガイモの大産地、当時ウイルス
病が大問題になっていました。

顕微鏡下神は見えねど雪の音

北大では電子顕微鏡の扱い方・見方を
徹底的に仕込まれました。来る日も来る
日も電子顕微鏡を覗く毎日、シンシンと
雪の降る夜も…。この句は当時の私の自
画像です。

オランダでの在外研究の後に、新潟大
学農学部を迎えられました。幼子3人を
連れて、妻が彼の国にやってきた時は
びっくりしました。

妻も児も捨つる北緯の冬安居

ひよんなことから始まった句作、句集
は二冊刊行することができました。第一
集は「フォッサマグナ」。30余年に及ぶ
私の大学生活のいわば、補助翼としての
俳句に感謝して出版しました。大学

退官の折でした。

鱒食うやフォッサマグナの上あたり
日本列島構造線辺り、いわば日本の中
心部で庶民の味、鱒を食す。シャレでは
なく、私の生き方を写しました。

第二句集は平成16年から26年までの10
年間に発表してきたものをまとめまし
た。題して『鵜の嘴』。(ヒヨノハシ)

大学を去って自由な身、放送大学新潟
学習センター所長を仰せつかり、私には
未知の体験の連続でした。が、そのこと
でより自在に心を遊ばせることができ
たとも思っています。

煮大根の福相にしてつつましく
ふるふき大根は私の好物。柔らかく炊
き上がった大根は、面も取られて福相そ
のもの。そしてつつましい。

鵜の嘴ぬれてゐるなり入彼岸

庭に来る鵜は私の近年の友。餌台のリ
ングでも啄ばんだのだろうか、濡れてい
る嘴が愛くるしい。

実は、二年前に脳梗塞をやりました。

病んでみて

コスモス親しくなりにけり

俳句作りは、生きることそのもの。自
然の変遷、森羅万象、いのちの愛おしさ
句作は私にとって何物にも代えがたい日
常のひとつコマなのです。



新シリーズ



認知症の人とともに生きる

公益社団法人 認知症の人と家族の会
新潟県支部 副代表 等々力 務

第一話 『認知症 社会全体で支援を』

2004年に痴呆症から認知症に名称が変わり、多くのメディアにより認知症を取り上げられる機会が増えました。また、認知症サポーター養成講座を受講された認知症サポーターが500万人を超えましたが、認知症への理解は社会に浸透しているのでしょうか。

多動な認知症の人への介護は一番大変であると言われています。介護家族から「徘徊がひどい時には目がもう一つほしいと思った」「足の骨が折れて、歩けなくなってくれることを願った」などの切実な言葉をお聞きした時には、本当に胸が痛みました。また、第一発見者の人からの連絡で、「何でこんな人をほったらかして外に出すんだ」と怒鳴られた家族の話聞いた時も、悲しい気持ちになりました。

このような多動な認知症の人への介護で、疲れて悩んでいる介護家族の負担軽減のためには、福祉サービスを利用するだけでなく、近所や地域の人々の協力や理解が不可欠です。認知症の人の精神状態は、環境と関わり方に大きく影響されると言われています。近所や地域の人々が、認知症の人に温かい関わり方を実践して、できる範囲でよりよい環境作りを心掛ければ、認知症の人の情緒の安定につながると思います。

しかし、家族が認知症であることは近所の人々に隠したい、という意見が大半です。これは残念ながら、一般社会に認知症への偏見があるからだと思います。介護家族や認知症の人のことを社会全体で理解して、支えていくことができる社会の実現を願っています。私たち認知症の人と家族の会は、認知症になっても認知症の家族になっても、安心して暮らすことができる社会を目指して活動しています。

次回からは、認知症の人と家族を地域で支えていくための具体的な提言をさせていただきます。

夕映えの会から

ふれあい昼食会のお知らせ

とき 3月5日(日) 11時受付
ところ 内野まちづくりセンター
参加費 500円

- お話し
夕映えの会の、配食活動と生活支援活動
- 丈夫で長生き・心身ケアタイム
佐藤千恵様のご指導による若返り体操
夕映えの会員でない方もご参加できます。
お誘いあわせておいで下さい。

夕映えの会 寄付金のお願い

夕映えの会の会員の皆様には、常日頃からご支援・ご厚情をいただいていますこと、感謝申し上げます。

さて平成28年度も余すところふた月となりました。いつもお願いしております、寄付金のご納入はお済でしょうか。

会員の皆様からのご寄付で、この新聞の発行はじめ夕映えの会の活動が成り立っています。

まだお済みでない方は同封の郵便振替で送金していただくか、最寄りの役員に手渡していただきますようお願い申し上げます。 敬具

【ごぼうと鶏肉と白菜の煮浸し】
ごぼうは人間には消化できない炭水化物(食物繊維)のイヌリンを含み、整腸作用があるといわれています。選び方としては、握ったときに弾力があるものをおすすめです。

〈一人分〉
・ゴボウ 大 半分
・白菜 120g
・鶏モモ肉 100g

A 生姜(薄切り) 1かけ
 昆布(3cm角) 1枚
 酒 大さじ2

B 水 1と1/2カップ
 醤油 小さじ2

・塩 少々
・七味唐辛子 少々

〈作り方〉
①ごぼうはたわしでこすり洗いをし、ピーラーで薄くりポン状に削り、水に3分さらして水けをきる。
②白菜は長さを半分になり、縦に1cm幅に切る。鶏肉は皮を除き、3cm角に切る。
③なべにAを入れて中火にかける。煮立ったら昆布をとり出して鶏肉を加え、再び煮立ったらアクを除く。
④ごぼうと白菜を加え、煮立ったらBを加える。弱火で約6分煮て器に盛り、七味唐辛子をふる。



ゆうばえの里
管理栄養士
芦岡 実可子

芦岡さんの
ご飯ですよー!

2017
2ミニイベントの
お知らせ

◆デイサービス

■レクダンス

「和の会の皆様」

とき 2月21日

■紙芝居

「朗読・四季」の皆様

とき 2月22日

■いつべこと歌おいね

「川崎和幸様」

とき 2月25日

◆小規模多機能ゆうばえの家

■豆まき

とき 2月3日

■地域の茶の間

お抹茶で茶話会

とき 2月24日



◆ケアハウスゆうばえの里

■越ひかり歌謡ショー

とき 2月9日

■豆まき

とき 2月11日

◆ショートステイゆうばえの里

■開運豆まき

とき 2月6日

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ください。



今月の投稿者

子ども夫婦と孫と暮らす日々を
徒然に詠んでいます。

五十嵐中島 千房

取材終えこれより現地発つという
要件のみに切れし息子の声

定年後さらに働く夫の身を
案じつつ今朝も見送りにけり

ハンケチを忘れし孫に届けんと
通学路追う初霜の朝

ゆうばえ歌壇



新潟市花育推進事業・
フラワーアレンジメント
(デイサービスセンター ゆうばえ)

一足早く、
春のよそおい



連絡先一覧

夕映えの会

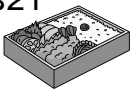
お弁当配食については

★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

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

今月から新企画「認知症の人と暮らす」がスタートしました。ゆうばえにも地域密着型認知症対応施設・ゆうばえの家があります。他の施設・デイサービスもショートステイも、認知症をお持ちの利用者様がいらつしやいます。今や認知症への対応ぬきに施設運営はできないという現状です。寄稿者は「新潟県認知症の人と家族の会」副代表の等々力務さん。地域の中で暮らす認知症の人と家族の痛いほどの状況が早速見えてきます。施設での介護だけでなく、地域全体として認知症の人と家族の暮らしをどう支えるのがこの企画のコンセプトです。4月には京都で国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されます。テーマは「認知症、ともに新しい時代へ」。最前線の認知症ケアも提起されます。(M記)