

# 第 210 号

発行日：2017年3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

### 日残りて昏るるに未だ遠し 生涯現役を楽しむ



内野上新町自治会長  
西コミセン  
管理運営委員長  
古 侯 正 樹

22歳でサラリーマンとなりバス会社で営業畑ひと筋にやって来ました。右肩上がりの高度成長期、会社も私も若く関連事業も含め順調に売り上げを伸ばす時期を体験しました。五十過ぎに役員となりましたが、経済状況の変化により会社の機構改革は避けられない課題となりました。「スクラップ&ビルド」の思いの中、新規事業もいろいろ手掛けました。退職後は会社OB会の会長として会社を側面から支援。80歳を節目として後任へのバトンタッチを考えているところです。

70歳を過ぎたら地域社会にも貢献しようと思ひ、自治会・コミュニティ協議会のお手伝いも始めまし

た。会社時代に培った人脈や営業のノウハウは思わぬところで生きるもので、いつの間にか深みにはまって抜けられません。

上新町は周囲を砂丘地に囲まれた、いわば金ダライの底のような地形です。すなわち周囲の水が四方から押し寄せる様相となっております、水の始末はわが上新町の永遠の課題です。

西コミセンの駐車場が狭く、利用者の皆様から苦情や叱咤激励のお声をいただけてきました。昨秋、ようやく借地により駐車場拡張を果たす事ができました。

曾和・上新町の歩道新設も西内野小学校まで終わる運びとなりました。今後は海岸道路402号線までの取り付けが急がれますが、新潟市への陳情などによりやくやく目途が立ってきています。さらに曾和・上新町線の全通(国道116号線と402号線の接続)は、この地域の様相を劇的に変えていくことになるでしょう。

現在、わが家は7人暮らし。子ども夫婦と孫3人で暮らす日々です。パソコン・スマホなどインターネットを含む情報化時代に乗り遅れまいとあがいた時期もありました。しかし日進月歩のこの世界にはついていけず、孫に聞いた方が早いとの結論になりました。

長男夫婦と孫たちは帰宅するなりスマホ、家族の会話は中々成立しま

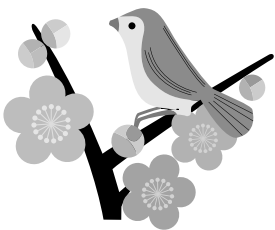
せん。昔は大家族であつても会話が飛び交っていたのにと、懐古の念もわく今日この頃です。

学校との懇話会の席上、生徒のスマホ(メールやライン)の話が常に話題になります。セイフティネットをどうするのかは今後の大きな課題なのでしょう。

さて地域密着型施設であるゆうばえの家の運営推進会議にも出させていただいています。人手不足がやはり話題になります。私の所属する新潟県退職者連合では、毎年政府・行政機関への請願を行っているところです。先だつても介護・保育などにもっとお金をかけるべきと申し上げてきました。

私の目下の楽しみは、ゴルフ・山菜採りと家庭菜園作りです。玉ねぎ・ソラマメなどたくさん植えています。20世紀に生きた我々はストレスをためず、健康寿命を伸ばし生きる楽しみを味わいましょう。

64歳で心筋梗塞を発症、一度は心停止した私です。日残りて昏るるに未だ遠し、生かされていることに感謝する日々です。



# ご利用者様、お一人おひとりにとって

## わたしが

## わたしらしく

## 過ごせる居場所づくりを

「人生の夕映えの時を美しく」ゆうばえのサービス事業所はこの思いで作られ運営されてきました。今、私たちがゆうえい会は、この言葉をさらに発展させ、ご利用者様と共につくりだす新しい居場所づくりを始めたいです。

それは利用者様がご自分らしく過ごせる居場所づくりです。

### 人生80年、90年

### 生涯現役の心意気！

生涯現役を目指すことは日常生活において出来る事を見つけていくこと。日々の生活に目標や生きがいを見つけていただき、できる事をふやす取り組み

をすすめます。

### 人生、思う存分楽しく有意義に

人生を有意義に過ごす方法を共に見つけ応援する居場所づくりをすすめます。お世話するだけの介護事業所から生きがいを共に見つけ実現する、ご利用者様の輝く居場所をつくりたいと考えます。

### 希望の「種」を実現の「花」

### として咲かせて見ませんか？

ご自分の可能性を見つけてみましょう。まだまだできるご自分を探してみましょ。私たちはそんな気持ちを抱かれています方を精一杯お手伝いする施設をご利用者様と一緒につくりたいと考えています。ご支援下さい。

## 介護保険料還付金をめぐる

## オレオレ詐欺にご注意を！

「市役所」を騙って、ATMへ行くことを指示する電話がさかんに掛けられています。市役所が介護保険料等の手続きのためにATMに行くような指示は一切しません。十分気をつけましょ。

# 「健やガシニフ」しています！

## 第37回 私の精一杯でボランティア

大島 松二(槇尾)



昭和16年西川町曾根で生まれ、結婚後槇尾に居をかまえました。よくある話ですが、家を建てた翌年転勤命令が出ました。以来、東北・東京一円を渡り歩きました。

入社は昭和34年、医薬品業界は不景気のどん底でした。戦後の復興は鉄やセメント等に代表される重厚長大産業(重化学工業)から始まっていききました。が、医療関係は大変でした。

医薬品の営業では、医科(病院・医院)と薬局とに大別され、私はずっと医科の方でした。ですから主にお相手するのはお医者さんでした。この医者という人種は誠に奇怪な人種で「威張る」「見下す」「怒る」そのもの。「指一本で人を動かす」というのは聞いたことがありましたが、「体を揺すって人を動かす」というお医者さんを初めて見ました。(笑い)

しかし商売、お医者さんの性格をつかみ人間関係をつくるのが最初にして究極の仕事となります。平成13年、43年間の仕事に終止符を打ち、めでたく退職の運びとなりました。

私のボランティア歴はここから始まります。退職直後、町内に回ってきた夕映えの会の回覧をみました。ここでお弁当の宅配Ⅱ配食ボランティアの募

集があったのです。私のような者で務まるのかいささか心配でしたが、16食のお弁当配達私が私の初めてのボランティアの始まりでした。

第二の職場としてマンション管理人の仕事に就いた後、私は新聞紙上で「新潟歩く会」を知りました。毎週日曜日のウォーキングです。歩く距離は15kmから20km、70人ほどが班をつくって歩きます。お弁当を持つてのいわば大人の遠足、一人では中々続かないウォーキングですが6年この会でお世話になりました。馴染みの仲間もできて、本当に楽しい時間を持つことができました。

さて後期高齢者になって地域を眺めて思うことが多々あります。独居・老老世帯はあたり前、新興住宅地ならいざ知れず、2世代まして3世代は探しても中々見つかりません。子どもたちの声が町中で聞こえなくなりました。家族制度が崩壊したというのは大袈裟でしょうか。

私は今、ゴミ出し、庭の草取り、ガラス窓拭き、買物、通院支援など、夕映えの会の生活支援のボランティアをおこなっています。「本当に助かった」依頼主さんからの言葉が励みです。こういう時代、助け合う仕組みが、もっともつと必要だと思えます。





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

第二話 『認知症を公表できる社会へ』

家族が認知症であることを、他の人には打ち明けにくいものです。「偏見の目で見られるのでは」「これまでどおり対等にお付き合いしてくれるだろうか」など、心配になると思います。その一方で、長年、家族の会で家族の支援を続けている私の経験上では、近所に打ち明けられた人のほうが、良い方向に進んでいるケースが多いようです。また、家族が認知症になり、困っている人をさらに叩いてやろうという意地悪な人は少ないです。

介護家族の人から「近所の人が本人に笑顔で挨拶してくれるようになった」「明るく話しかけてくれて、よく話を聞いてくれるようになった」「行方不明になった時に近所の人が見つけてくれた」などの声を聞きました。また、「公表したことを機にお茶飲み友達として訪問してくれるようになった」という事例もありました。このように、近所の人が明るく優しい接し方をする事は、認知症の人の情緒の安定につながります。

さらに、先日の介護家族の集いでは、認知症のご主人と二人暮らしの奥様から「思い切って主人の認知症を近所の人々に打ち明けたところ、隣に住む若夫婦が玄関前を雪かきしていただき助かりました」という心温まるお話を聞きました。

認知症は、身体的な症状では表面化しづらいので、見た目だけではわからないことが多いです。認知症を地域で支え合い助け合うことが有効だと感じている人もたくさんいるのですが、公表しなければ伝わらず、実践することができません。また、公表することは、徘徊による行方不明の防止にもつながります。

認知症は、家族だけでは支えきれない場面にたくさん遭遇します。そのため、まずは気兼ねなく打ち明けることができる社会の実現が、地域における認知症ケアの原点です。

—NPO法人新潟夕映えの会—  
ボランティア懇談・慰労会

去る2月4日、西コミセンにて生活支援・配食のボランティア総勢21名が交流会を開催しました。5時半から8時までビールで乾杯し弁当を食べながらの和やかな懇親。

会長の挨拶のあと、生活支援・配食の各担当者（コーディネーター）から現状報告を受けたあと意見交換。新しいボランティアもいるため自己紹介を兼ねて全員が発言しました。

昨年12月にOコーディネーターから誘われ生活支援のボランティアを始めたSさん。「私は昭和24年生まれ。この中では若い方ですが、運転が大好き。生活支援の中でも車を使った仕事もあるので楽しんでやっています」。

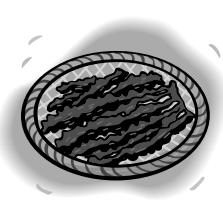
「私は後期高齢者。ボランティアを始めて10年近く経ちます。利用者のどんな要望にも応え、ある時は一人カラオケを一緒にやりました」というOさん。いずれは私自身がサービスを受けるようになるがまだまだ担い手でいたい。それが健康長寿の秘訣、そんな熱気に包まれた交流会でした。

夕映えの生活支援サービスは、介護保険サービス外の、生活の隙間を埋める便利屋的存在。ボランティアが増えればもっともっと支援が必要な方たちのお役にたてそうです。請う、ボランティア！



- ① 塩蔵わかめは水で塩をよく洗い流し、水に浸して塩抜きをする。
- ② ①の水気をよくきって、茎を取り除き、食べやすい大きさにカットする。
- ③ 生姜は千切りにする。
- ④ 鍋に水と顆粒だしを入れて煮立たせる。
- ⑤ ④にわかめと生姜を入れ醤油で味を調え、さっと煮る。
- 出来上りにゴマ油を回し入れて完成。

「わかめのさっと煮」  
わかめは体にこもった熱と余分な水を排出し、「気」を巡らせることで便通や尿の出を促したり、甲状腺のトラブルを改善すると言われています。長時間加熱するとビタミン類が壊れてしまいうので、加熱時間は短めにする事がポイントです。



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  
**3** 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

とき 3月8日

■ レクダンス「赤いグミ」

とき 3月14日

■ 語り部「あねさの会」

とき 3月16日

■ レクダンス「和の会」

とき 3月21日

■ いっぺこと歌おいね

とき 3月25日

◆ 小規模多機能ゆうばえの家

■ ミニ演奏会「ぎんもくせい」

とき 3月5日

■ いっぺこと歌おいね

とき 3月12日

■ お彼岸 おはぎ作り

とき 3月20日

■ 地域の茶の間

■ 桜餅作り・茶話会

とき 3月24日

◆ ケアハウスゆうばえの里

■ いっぺこと歌おいね

とき 3月29日

■ 動物占い 未定

◆ ショートステイゆうばえの里

■ 雛祭り おはぎ作り

とき 3月3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

（お問い合わせ）

TEL 264-5000

吉田まで

お気軽にお問い合わせ

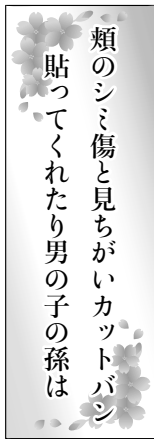
合わせください。



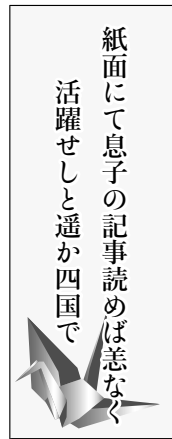
### 今月の投稿者

五十嵐中島

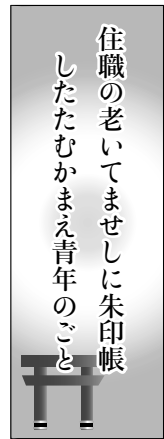
千房



類のシミ傷と見ちがいカットパン  
貼ってくれたり男の子の孫は



紙面にて息子の記事読めば恙なく  
活躍せしと遙か四国で



住職の老いてませしに朱印帳  
したたむかまえ青年のごと

### ゆうばえ歌壇



越ひかり 歌謡ショー（ケアハウス）  
ショートステイ・デイサービスから  
も入場者で満員御礼 礼止でした！

春よ来い  
早く来い！



ケアハウス食堂に飾られている雛壇

### 新潟市の総合事業が4月から 始まります。

デイサービス・ヘルパーステーションをご利用されている方でご質問があれば担当ケアマネージャーまたは事業所にお尋ねください。

### 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

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**  
二四節季の雨水は2月18日。雪から雨に変わり木々の芽が膨らむ頃。三寒四温を繰り返しながら啓蛰を迎えます。冬籠りをしていた虫たちが大地の温もりに這い出してくる季節。編集子はこの季節が一番のお気に入りです。伸びをしてこの季節を捕まえたくなります。さてゆうえい会では利用者の方皆さんに喜んで来ていただけたような施設づくりに取り組んでいます。2面には「ご利用者の皆さまらしく」とありますが、どうも他所行きの言葉。でも職員が目線で語るなら、「将来、職員のあなたが使いたい事業所ですか？」あるいは「職員が使いたいお母さんを連れて来たい施設ですか」…。一切の言い逃れはできません。この問いを職員皆で確認し合いながら新しい施設創りをめざしています。ご支援ください。（M記）