

第211号

発行日：2017年4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

人々の新しいつながりを



内野地区民生委員
児童委員協議会
会長
加藤 惇 一

民生委員は民生委員法に基づき厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。給与の支給はなく(無報酬)、ボランティアとして活動しています。また民生委員は児童福祉法に基づく児童委員を兼ねています。

民生委員そのものには特別の権限はなく、それぞれが担当する区域において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、権限のある行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たすとともに、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認などもおこないます。

例えば高齢者の介護にかかわる問題なら地域包括支援センターにつなぐことによって、介護認定の手続きをすすめるお手伝いをします。また

医療に関してなら区役所の健康福祉課の出先が西地区保健福祉センターです。ここはよろず相談窓口、医療のほか様々な福祉の課題などの解決に向けて連携を図ります。福祉行政は基本的に申請主義です。ご本人が申請することで行政が動きます。生活保護費は受付後二週間程度で可否の決定がなされ、これにより医療費も免除されます。また生活福祉貸付の中には保証人免除の制度もあり困っている方たちの救済につながります。

60歳代のある方は区役所から民生委員の電話番号を教えてもらって電話をしてもらいました。西区保護課へつなげることで生活保護の申請と医療費免除、またアパート入居の際の保証人なしの契約ができたご本人から大変喜ばれました。金銭には代えられない喜びと達成感があります。

さて、内野まちづくりセンターは西区役所西出張所と西地域保健福祉センターなどの行政組織と集会所などが入った複合施設としてオープンしました。この施設を使って、親子の居場所「虹の部屋」が早速活動しています。少子化で子育てをする若いママさんたちは、ともすると育児に追われ孤立するケースがあります。地域の仲間づくりと情報交換のために毎月第一水曜日が例会です。最近では20組ほどの親子で賑わっています。

ます。高齢者福祉と相まって、子育て支援は大きな福祉の課題と考えるものです。

内野まちづくりセンターは「内野・五十嵐まちづくり協議会」が指定管理者としてこの施設の運営について効果的な活用役割を担っています。この施設をどう生かすか、内野地区発展のため奮闘努力をしておられるようです。

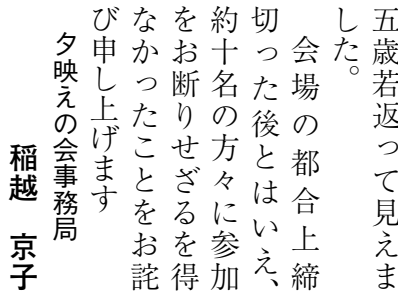
ここには自治会や商工会、小中学校PTA、子育て支援組織・虹の部屋、新川町おこしの会など幅広い団体が加入しています。また地域との連携をすすめる新潟大学産学地域連携推進機構も関わり重層的な団体に発展しつつあります。「新しい革袋には新しい酒を盛れ」という言葉があります。住民どうしが語り合い、行動しあってもう一度町を興していく必要があると思います。

もう一期(3年)、私は私の歩みで、ささやかながら福祉の一端を担わせていただきたいと思っています。企業社会とは違った新しい地域の支え合いの形は、定年退職後の10年くらいは地域のために交替しながら役割を分担してゆく形にならざるを得ないのではないかと考えています。そのことが自分自身の生きがいともなり、今流行の「認知症予防」の特効薬ともなると信じているところです。(笑い)

内野 DE ふれあい昼食会



去る三月五日、「地域活動の拠点」として新設された「内野まちづくりセンター」でふれあい昼食会をおこないました。六十余名という多数の方々に参加して下さったことは、会場の目新しさもさることながら「夕映えの会」に対する関心の高さが伺えました。その意味で久住一男ゆうえい会理事長がパンフレットを示しながら施設をひとつずつ説明されたことは時宜を得た企画でした。



美味しなお弁当で昼食をとった後は佐藤千恵先生の丈夫で長生き心身ケアプログラム。会場の雰囲気は一変しました。先生の元氣いっぱいユーモアたっぷりのお話、小型模型のガイコツ君も可愛らしく、皆さんの笑顔と笑い声にあふれました。心もお体もほぐれ、お帰りになる後姿は四五歳若返って見えませんでした。

稲越 京子
夕映えの会事務局

会場の都合上締切った後とはいえ、約十名の方々に参加をお断りせざるを得なかったことをお詫び申し上げます

「健やかなる」してきます!

第38回 『終の棲家』で二人短歌会



昭和2年生まれ、今年卒寿を迎えます。主人が逝って7年、しばらくは住まいの内野西でひとり暮らしをしました。でも高齡の身の上、娘が心配してくれて私は今、終の棲家と定めた施設で暮らしています。

内野での20年の暮らしはご近所の皆さんにも良くしていただき、私たちにとってはかけがえのない瞬間(とき)でした。

長沼 和子(小新)



老木のブーゲンビリアが花芽つけ 楽しく生きよと亡き夫の声

私の施設での生活を支えてくれていけるものは短歌と友人です。私はこの大好きな友人と出会えて今があります。生きるとは厳しきものよ八十路坂

優しき友に今日も癒さる

友に支えられる日々も、2年数か月となりました。でもやはり寂りよう感はいかんともしがたいものがあります。こんなにも明るく晴れた一日を

一人で過ごす悲しみきたる

お友達に誘われて西川べりを散歩することがあります。また居室から角田・弥彦を眺める日々もあります。くさくさばかりもしてもいられません。初日の朝こんな歌を詠みました。

年明けて大空眺め考える

あくせくせんでのんびり生きよ 卒寿を迎えんとする今、老いの心境となればこんな気分でしょうか? 往く道は卒寿の山が目の前に

山の彼あなたに幸ありしか

私の中ではもうひと山、もうふた山。皆さまも、どうぞお元気で!

山形生まれの主人は出来島にあったアルミ精錬の会社に就職しました。アルミ精錬は軍需産業、兵役免除があったからと主人に聞きました。しかし戦況が悪化し出征。満州で終戦、4年間のシベリア抑留でした。20年ほど前、私は肺がんを患い手術しました。内野四番町に家を建てたのは空気の良い地への転地療養でした。

戦いのなきやすらかな国に 古紙を生かして歌集となせり 巷にあふれるA4の古紙が私の歌集の材料です。今は紙質も良く二つ折りにして綴じればもう立派な歌集です。あらたまの年の始めの我が祈り



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

第三話 『アルツハイマー国際会議』

今年の4月26日から29日に京都国際会館において、国際会議が開催されます。実は、平成16年10月にも同じ場所で開催されました。平成16年の時は、関係者から「等々力さんが生きている間は、もう日本では開催されないのではないか」と言われ、貯金をはたいて参加しました。今年は、南アフリカが担当だったのですが、エボラ出血熱や治安の悪化への不安が影響し、代わりに日本で開催することになりました。

平成16年の国際会議では、なんと世界66カ国から予想をはるかに上回る4千人を超える参加者があり、会場は熱気にあふれていました。この会議では認知症の研究、医療、介護方法、当事者や家族への支援、人権など幅広いテーマで発表や話し合いが行われました。

最も印象に残ったのが、アルツハイマー認知症の当事者の方からの体験発表でした。それを実際に聞いて、「認知症の方が本当は何を考え、何を望んでいるのかは当事者にしか分からない」ということが分かりました。

また、どんな支援が望ましいか、どんな環境が望ましいか、などは当事者に聞くことで私たちは知ることができます。これまでは、理解力や判断力などの精神機能の低下している認知症の方が、自分自身の考えを伝えることは困難とされてきました。しかし、認知症の方でも、人に自分自身の思いを伝えることができること、自己決定ができること、そして、その言葉に耳を傾けることの大切さを、国際会議は世界中の人々に証明したと思います。このことを今後に生かして、認知症になっても安心して、健全な人と同じように楽しく暮らせる、認知症への偏見のない世界を実現してほしいと思います。

そして、福祉サービスを提供する専門職の人々が当事者の思いを知ることで、ケアの質の向上に役立ててほしいと思います。



介護事業所で働く人の腰痛対策



安達 哲夫 (ゆうえい会産業医)

腰痛とたたかった私の体験と介護で働く皆さんへ

私は40代の前半から約10年、腰痛に悩まされました。最悪の時は、痛さのあまり気を失う寸前で救急搬送されることもありました。MRI検査での所見は、椎間板が飛び出して神経を圧迫しており手術が必要とのことでした。

手術は成功し神経の圧迫は解消されてにもかかわらず、私の腰痛はその後も執拗に襲ってきました。一体何が原因なのか、激痛に苛まれながら自問する日々の中で、私は腰痛との付き合い方を学びました。

急性期の腰痛

外科的な対応が必要なら対応すべきです。しかしこれで痛みが取れない、慢性腰痛になったとすれば対応は別です。一説では腰痛の場合、専門医による診療が必要な腰痛は15%程度との驚くべき結果も報告されています。

長引く腰痛の原因は脳

ショッキングな知見が出ています。簡単に言えば痛みへの恐怖。これに対して効果的なのは専門家によるサポートのもとで心理療法を受ける「認知行動療法」です。

介護で働く皆さんの予防は

ストレスをためないでと言っても無理ですね。だから体の構造から予防策を講じましょう。それは腰に負担をかけないこと。そのために①下肢筋のストレッチ。開脚でハムストリング（腿の裏側）と大殿筋（お尻）と内側の筋肉を十分伸ばします。さらに腹筋と下肢筋の筋力アップが重要です。

ここにはPTさんもいます。正しいスクワットで下肢筋の強化をはかって腰痛の予防をしましょう。目が覚めたらお布団の中で思いっきり開脚。ストレッチで心身をほぐしましょう。

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

【鮭のころ焼き】

長芋は消化吸収を促す働きがあります。体を潤す作用もあり、肺や胃腸を丈夫にしたり、美容効果も高い食材です。鮭、長芋ともに胃を元気にする作用があり、消化も良いので食欲のない時にもおすすめです。

（1人分）

- ・ 鮭の切り身 1切
- ・ 酒 少々
- ・ 塩 少々
- ・ 長芋 40g
- ② 溶き卵 小さじ2
- マヨネーズ 小さじ1
- 塩 少々
- ・ 青のり 少々

〈作り方〉

- ① 鮭は塩と酒で下味をつける。
- ② 長芋はすりおろし、卵・マヨネーズ・塩を加えよく混ぜる。
- ③ ①の鮭をオーブンで6分程度焼き、一度取り出して②のころろソースをかける。
- ④ ころろソースに焼き色がつき、中まで火が通ったら取り出す。
- ⑤ 最後に青のりをふって完成。



2017
4ミニイベントの
お知らせ

◆デイサービス

朗読「四季の会」

とき 4月5日(木)

お抹茶をいただく会

とき 4月6日(木)

レクダンス「和の会」

とき 4月18日(火)

オカリナ演奏(稲川様)

とき 4月20日(木)

いっぺこと歌おいね

とき 4月22日(土)

新舞踊「すみれ会」

とき 4月25日(火)

◆小規模多機能 ゆうばえの家

いっぺこと歌おいね

とき 4月12日(木)

地域の茶の間

とき 4月28日(金)

◆ショートステイゆうばえの里

お花見

とき 4月13日(木)

とき 4月19日(木)

◆ケアハウスゆうばえの里

動物占い

お花見

移動販売(カワチャ)

日程が決まり次第ご連絡いたします。

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」

(お問い合わせ)

TEL 264-5000

吉田まで

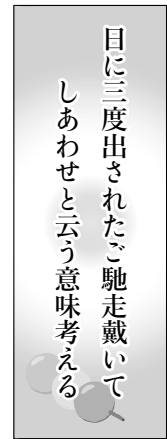
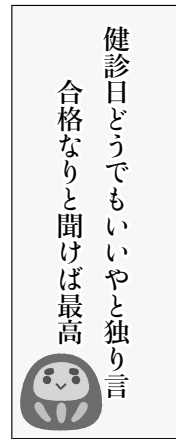
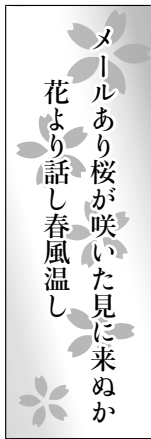
お気軽にお問い合わせください。



今月の投稿者

西区小新

長沼 和子様



ゆうばえ歌壇



おはぎに笑みがこぼれます!



利用者さんと職員でおはぎづくり

おはぎ作って
お雛祭り
ショートステイ

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

父の一周忌にお墓を再建し、周りに「ウバメガシ」を植えました。「ウバメガシ」は堅木で、「備長炭」の原料です。夏ともなると、油脂に富んだ丸葉の青葉は、パチパチと音を立てて燃える、とても不思議な木です。父が逝って今年で20年、「ウバメガシ」を植えてくれた父の友達のおじいちゃんも亡くなって5年になりました。春の彼岸を迎え、お墓廻りの生け垣を剪定しました。伸び放題の枝を機械で刈っていきます。とても芽吹きの良い木で、2週間もするともう新芽が吹いてきます。「ウバメガシ」の端に、柳も植えました。柳の新芽が吹いて梅雨空に枝が垂れる様は本当にきれいです。遠方に角田・弥彦を望むわが家の墓所は両親への手向けです。季節はやがて清明。命輝く季節です。(M記)