

第214号

発行日：2017年7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

地域でささえあう

住民の声

人生、信用第一を貫いて
威張るのはいけません



(有)丸五商会
元代表取締役

伊藤久雄
(内野西)

私は昭和12年、北蒲原郡京ヶ瀬村で生まれ、縁あって西蒲原郡西川町槇島に婿養子に入りました。そこは小さな鉄工所を営んでおり、コロナの部品を作っていたようです。仕事をとおぼえ専務として脂がのりかかった40歳の時、突然義父が夜逃げし、鉄工所はたちまち倒産の憂き目に遭いました。

工場をたたみ妻と二人、心機一転の地が内野でした。私は建材屋のトラック運転手として働きましたが、何と会社は倒産、再び浪々の身となりました。

半年後、私は仲間4人と中古ダンブカーを買い求め、持ち込みのダンブ屋になったのです。丸五商会の謂れです。私たちは会社に雇われるの

でない自前のダンブ屋です。「まじめに、地道に働けば倒産などの災禍に遭わずとも済む」、そんな思いで、塩川酒造さん近くに事務所を設けました。

人生、二度の倒産に付き合わされることはそうはありませんが、私はこのことから商売の鉄則を学びました。他人の保証は絶対にしない、手形は切らない、安易な借金はしないこと。そして、決して威張らないことです。

会社は道路建設や宅地造成など、時代の波にうまく乗り、順調に売り上げを伸ばすことができました。近隣の内野上新町、中権寺、四ツ郷屋の農家の皆さんには大変お世話になりました。会社も五十嵐中島5丁目から中権寺へと移転し、3年前に息子に代替わりさせることができました。

もともと内野は、身寄りなど誰もいないところでした。そんな地で私が肌身でつかんだ商売哲学は、人と人との信用は何事にも変え難いということ。そして人から信用を得たいなら、自分から寄っていくことです。

もし会社に何かあれば働く従業員的生活が立ち行かなくなる。そんなプレッシャーに常にさらされて会社の指揮を取ってきました。ですから従業員は家族、従業員たちの子供は私の孫、そんな気持ちでした。従業員では4組、それ以外で24組の仲間

を仰せつかったことも、そんな気持ちの表れかとも思います。

現役の際は、私の夜はいつもノミニケーションの場。毎夜、内野の町で交友を深めていました。子どもや妻には随分と肩身の狭い親父でした。歳を取り血糖値が悪くなって往生しています。これもアルコールのせいでしょう。もう少し早く節制すれば良かったとは思いますが、後の祭りです。

80歳を迎えて、正直屈だと感じることがあります。歳を取ってもやる趣味を持っていたらと悔いる時もあります。念のため申し添えておきますが、私も健康づくりに無関心であつたわけではありません。今はもう無理ですが13年間、早朝散歩を欠かしませんでした。赤塚の消防署を回ってゴミ処分場を回ると1時間半、私の日課でした。

持病の薬の管理などのため、最近ゆうばえのデイサービスに週2日、妻と通い始めました。デイサービスの「できることは自分でやる」、あれはいい。お昼のお膳を運んだり、お茶をくんだりなど、まだまだ自分でできます。近くを散歩するメニューもいいね。

人生、ゆつくり過ぎず時必要と、若い職員さんのきびきびした動きに目を細めながら思う、今日この頃です。

西内野盆踊り大会におじゃましまーす!

7月22日 (土)
午後7時
平和台大通り




「地域の大切な子どもたちが学校と家庭の中で温かな人間関係を築く一助となるお祭りとなれば」と期待を込めて語っています。

こんな地域のお祭りを体験して、巣立って行ってしまうと思います。

夏本番を前に、地域の祭りが開催されます。皮切りは西内野盆踊り大会。7月22日、夜7時開幕です。夕映えの会では御存じ焼きそばの出店とともに、ゆうえい会の職員と一緒に盆踊り大会に参加させていただきます。

8月の地域のお祭り
 8月5日 (土) 同日
 中浜祭り
 11時 中浜公園
 五十嵐中島祭り
 11時 五十嵐中島公園
 夕映えの焼きそばを
 ご賞味下さい。



また地元・平和台自治会の江口実会長は「一期一会の出会いですが、地域の活性化につなげられたら」と話します。

ゆうえい会久住一男理事長は「小さな介護施設がこの地域にできて13年。地域に支えられ私たちもあります。救護所へは看護師をボランティアで送らせて貰っています。ささやかですが、職員全員の地域への感謝の気持ちです。職員も楽しく踊ります」と述べています。

「健やガシニッ」してます!

第41回 ご縁に感謝、そして自分らしく

石川 朝子 (西新町)



人前で踊ることが好きなのは、中学の3年間、学芸会で衣装を身につけてステージ上で踊った緊張感とともに満足感からでしょうか。

30歳代で社交ダンスに惹かれメダルテストではファイナルまですすむことができました。40歳代は仕事も忙しく、残業で趣味も運動も出来ず人間ドックでは高脂血症、糖尿病予備軍、散々な結果ばかりでした。ダンスをしてきた時よりも何キロも肥り、体はブヨブヨでした(笑い)

そんな私が退職後にレクリエーションダンスに誘われ先生と出会いました。「先生のようにになりたい、先生のように年齢を重ねたい」と、私の第二の人生の目標ができました。レクダンス仲間のMさんともお友達になり、老人ホーム等へ踊りのボランティアとして参加し拍手と笑顔いっぱい感動です。

今、私がこうして元気になれるのは健康だからです。筋力をつけ体温が上がれば免疫力も

倍増。気持ちも明るくなります。健康寿命を延ばすために、一定の負荷を掛けた有酸素運動はとても大事です。1日30分、週2日から3日のカーブス通い。楽しい仲間の皆さんといっしょにおこなう健康づくりは、長続きの秘訣だと思っています。

現在、内野町づくりセンターでレクダンスの教室を指導させていただいています。レクダンスは上手、下手関係なく楽しく踊ること、ストレス解消・脳トレとあって体を動かしています。教室の皆さんと私の思いを一文の漢字で表せば、「笑」でしょうか。毎日笑顔でいられるように。笑える瞬間がうれしくて、どんな時でも笑顔の力を信じて、若い時と比べて一日が1/10に短く感じられる今、一日を大切に生涯勉強で、貴重で充実したシニアを送りたいと思っています。

今までご縁があり、出会えた方々に心から感謝の気持ちでいっぱいです。そして近くに「夕映えさん」があることは地域にとってもとても安心です。



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

第六話 『家族は施設に面会を』

「いつまでも住み慣れた地域で、豊かな楽しい生活を送り続けたい」という思いは誰もが望むことです。当然ですが、認知症の人や要介護の人も同じ思いです。しかし、残念ながら家族の健康や環境などの状況により、やむを得ず施設入所しなければならないことがあるのが現状です。

介護家族から「介護施設に入所した頃から活気がなくなり、表情に元気がないです」「入所前と比べて口数が減りました」という嘆きの声を聞くことがあります。このことについては施設側だけではなく、家族側にも問題があるのではないのでしょうか。家族が施設にあまり面会に行かないことも大きな原因の一つであると思います。面会に家族が来ても、面会簿に名前などを記入してすぐに帰ってしまう「アリバイ残し面会」があることを聞いた時には、悲しい気持ちになりました。

家族が頻繁に面会へ来られる入所者であれば、施設のスタッフは「ご家族がこんなにも大切に思っている方なのだから、私たちも大切に接しなければ」という考えになるはずですが。また、本人が落ち着かない時に、スタッフが面会に来られた家族の名前を出し「ご家族がこのように言われていましたよ」などとお話すると、安心して症状が落ち着いて、というお話しがありました。

本人は「ずっと家で暮らし続けたいが、心身機能が衰え要介護状態になり、施設に入所しなければならない」という淋しい気持ちを抱えています。介護施設へ面会に来られる家族は少ないという残念な現状です。しかし、本人は家族との繋がりを持ち続けることを強く望んでいるのです。本人は家族が面会に来るのを待ち望んでおり、来てくれることが何より嬉しいはずですが。本人が介護施設に入所している家族には、ぜひ時間の許す時には、面会に出掛けてほしいです。

ご苦労様でした・よろしくお願ひします 管理栄養士が交代します。



退職される芦岡実可子さん(右)と後任の大屋綾佳さん(左)

この度、一身上の都合により、6月30日をもってゆうえい会を退職させていただくことになりました。栄養士業務が初めてだった事もあり、分からない事や悩む事もありましたが、皆様に支えていただき頑張ることが出来ました。4年半の間、お大変お世話になりました。ありがとうございます。これからのゆうえい会・夕映えの会の皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。 芦岡実可子

芦岡さんから業務を引き継ぎました。利用者の皆さまが快適に過ごせるように、管理栄養士として食事の面からサポートさせていただきます。不慣れな点が多々あるかと思いますがご指導のほど、よろしくお願ひ致します。 大屋綾佳

芦岡さんの
ご飯ですみー!



ゆうえい会
管理栄養士
芦岡 実可子

「豚コマ切肉とスライスオニオンの 梅マヨサラダ」

豚肉にからんだまろやか&さっぱり梅マヨが食欲をそそります。
豚肉はたんぱく質のほか、エネルギー代謝を支えるビタミンB1が豊富です。
ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変える栄養素で、疲労や倦怠感を緩和させる効果があります。エネルギー不足になりがちな夏バテにも効果的です。

〈2人分〉
・豚コマ切肉 200g
・玉ねぎ 1/2個(100g)
・梅干し 大1個
・マヨネーズ 大さじ1
・酢・しょうゆ 各小さじ1



〈作り方〉

- ①なべに湯を沸かして豚肉を入れ、肉の色が完全に変わったらザルにあげる。
- ②玉ねぎは縦に薄切りにし、冷水に5分ほどさらしてザルにあげ、水けをきる。

- ③梅干しは種を除き、包丁でたたく。ボールに入れてAと混ぜ合わせる。
- ④③に①、②を入れてあえ、器に盛る。

2017 **7** 事業所からの お知らせ

◆デイサービス

所内の装飾を一新しました。

①利用者様がメニューボードに御希望のメニューを選択していただくことから一日が始まります。

②デイサービスでは職員が行っていた配膳・下膳を、できる限り利用者様がご自分で行なえるよう工夫し実施しています。こぼすのではないかとヒヤヒヤする時も、でもゆっくり、ゆっくり。ご自分のペースで運んでいただいています。

◆小規模多機能 ゆうばえの家

■地域の茶の間 夕涼みの会

とき 7月21日(金)
蒸し暑い夏の夜、素敵な音楽を楽しみながら屋外で涼を取りま

◆ショートステイ ゆうばえの里

■スターバックスコーヒー

とき 7月13日(木)
三分間リハビリ、歩行訓練始めました。

◆ケアハウス ゆうばえの里

■ジェラート&足湯巡り

とき 7月3日(月)
新舞踊 中村マチ様
とき 7月10日(月)

地域の皆さまのご来所をお待ちしています。
一緒に楽しみましょう。

職員募集

介護職員 (常勤・非常勤)
・ショートステイ
「ゆうばえの里」

常勤：夜勤のできる方
非常勤：日中の介護と送迎
勤務時間をご相談に応じます。

お問い合わせ

TEL 264-5000
吉田まで

お気軽に
お問い合わせ
下さい。



デイサービスの取り組みから



ワゴンでお膳を運べました



ゆうばえ肩こり予防体操！(5名で)

ゆうばえ歌壇

コーヒーはこれ位かなお砂糖は初めて入れたお味はいかが

飲みたい時に利用者が飲むことのできるフリードリンク、そのひとコマ

それぞれに花を咲かせて夏野菜収穫の日がたのしみになる

PTさんが作るブランターでキュウリやトマトが立派に実をつけるとか

焼鳥とノンアルコール頂いて匂いの中にたのしい笑顔

屋外でいただく焼鳥とノンアルコール！皆さん、楽しそう

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目

茜峯様

連絡先一覧

ゆうえい会配食部
070-4453-5228
(担当：小島明日枝)

夕映えの会生活支援
070-4314-3980
(担当：神立秀明)



ご寄付お願いします

- ルームランナー、ありがとうございました。引き続きお願いします。
- ・牛乳紙パック
- ・エアロバイク
- ・古いタオル・シーツ

デイサービス
ショート

編集後記

先ごろNHKで放映された「ツバキ文具店」を見ていました。鎌倉の小さな文具店を舞台に様々な人生模様を描かれていました。文具販売の傍ら、主人公・鳩子が営む代書屋に持ち込まれる各種の手紙の代書依頼に、哀しいまでの人々が浮き彫りになります。夫婦の離婚を友人にお知らせする手紙、借金を申し込んでも友人への断り状、お茶のお師匠さんへ出す縁状など。こんなにしやられた手紙を絶く鳩子の人物像を探りたくて、小川糸さんの原作を読んでみました。様々な手紙の書きに精通し瑞々しい感性と思慮深い知性をあわせ持つ人物像。若者が台頭するこの時代、こんな子がいました。夏至が過ぎて盛夏到来です！ (M記)