ゆうばえ 夕映えの会

第218号

発行日：2017年11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

住民の声

地域でささえあう

薪ストーブの炎に

内野山手自治会
活性化委員
袖山　要一
（内野山手）

1947年（昭和22年）生まれ、世にいう団塊の世代の一人です。思うところがあって、薪ストーブを暖房の中心に据えた家を建てました。以来ずっとわが家の暖房は薪ストーブです。近年の薪ストーブは煙を触媒に通すことによって煙を二次燃焼させます。このことで煙の量を減らし、燃焼効率も高めているのです。

石炭や石油、天然ガスなどの化石燃料は、古生代に動植物の死骸などの有機物が何らかの原因で地中に閉じ込められたものという定義があります。それを取り出すことで人間社会に使うわけですから、再生産不可能な資源です。

さらに地球温暖化防止対策、いわゆる二酸化炭素の削減の点からみると、地中に埋まっていたものを掘り出して活用するわけですから温暖化のモノサシから見ればプラス側です。これに対して、薪燃料は今ある樹を伐採し活用する再生可能エネルギーです。温暖化防止のモノサシでは、二酸化炭素プラスマイナスゼロとなります。

新潟県内の海岸部に多く生息するニセアカシアはもともと北アメリカ原産の外来種。種はもちろん、切り株からの萌芽性は旺盛で、また水平根からも萌芽性があることで強い繁殖力が問題になっています。つまり、黒松を駆逐してしまうほどの繁殖力なのです。

しかしこの木の活用方法として、燃料にするということは、きわめて有益だと思います、もともと、薪ストーブには火持ちの良い堅木が使用されます。ニセアカシアも堅木、割って1年くらい乾燥させると素晴らしい燃料となります。

薪ストーブの場合、薪割が大変という声もありますが、私の場合は楽しみながら薪割をしています。一発で割ったときの快感は堪りません。竪穴住居で火を中心に生活した縄文人のDNAを引き継いでいるためか、ストーブの炎を見ていると癒され落ち着きます。

薪ストーブに使う薪はだいたい11月から4月まで8㎥くらいです。私は春と秋に薪割をして冬に備えます。

さて仲間と中国旅行をした時のことは、私にとって大変な驚きでした。ゴビ砂漠の中に遥かに続くシルクロード。そこに何と風力発電の巨大風車が何百、何千と連なっているではありませんか。中国内陸部では安定的な偏西風が風力発電の源になっています。中国の巨大風力発電群は私にとっては大きなカルチャーショックでした。

中国国内のエネルギーでは、圧倒的に石炭火力が占める割合が高く公害が大問題になっていますが、砂漠での風力発電に果敢に挑戦している姿に、畏敬の念を禁じえませんでした。

私は内野山手に居を構え、ここで薪割りをしながら1年の暖房を薪で賄っています。森と共生した縄文人のようなエコな暮らしです。しかし世界は、原発と化石燃料からの大きな転換が始まっています。日本だけが、政府が原発をベースロード電源としたことで、福島原発事故で一時高まった自然エネルギー活用に水を差され、今では自然エネルギー後進国になってしまいました。今の時代の損得だけを考えて後の時代に負の遺産を残してはいけない。薪の炎を見ながらエネルギー問題を考えています。

地域での支えあいについて
西区役所・健康福祉課と懇談

10月17日、西区役所で地域での支えあいについて健康福祉課と懇談しました。懇談には渡部和人健康福祉課長、土沼亨高齢介護係長（主幹）、圏域支え合いの仕組みづくり推進員（地域包括支援センター赤塚）和久井氏、地域包括支援センター赤塚　大平氏、西区支え合いの仕組みづくり推進員（西区社会福祉協議会）加野氏が出席しました。夕映えの会からは神立秀明会長、高木義弘事務局長、生活支援担当上地道子世話人、同じく藤沢道子世話人、ゆうえい会から久住一男理事長が出席しました。

神立会長より、設立25周年を迎えた夕映えの会で、地域でのささえあいを一層強化し、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう努力していることについて、生活支援活動を紹介しながら説明しました。総合事業のサービスBについて、取り組みの現況について、健康福祉課からお聞きしました。

「各地で説明会をやっているがサービスBは使いづらいという声が寄せられている。家の外でのゴミ出しはいいが、家の中に入らなければならないサービスは、ボランティアの範囲としてどうなのか、さまざま意見があると聞いている」と応えました。

坂が多い五十嵐西地域での住民アンケート結果について、取り組んだ地域包括支援センター赤塚の大平氏が説明。坂道の上り下りは高齢者にとって大きな負担となっていることが分かったと説明がありました。行政から、移動支援については、「いろいろな意見があり、行政としても今後検討したい」と述べるにとどまりました。

配食事業の実態については、西区内で3法人が実施しており、食材費などの直接経費ではなく、配達に伴う人件費やガソリン代の一部補助を行政として支援している、と説明がありました。

ゆうえい会の久住理事長は「『食』は暮らしの大事な要素です。やりくりしながら実施しているが経営は大変です。来年度、補助を予算措置していただきたい」と申し入れ、懇談を終わりました。

「健やかシニア」してます！
第45回　生まれ変わっても「ヘラ師」に

古俣　正志（新中浜）

朝靄が残る釣り場に陣取り、五感を研ぎ澄まして、釣りの準備が始まります。気温や水の色、水の澄み具合や風を読みます。釣人にとって競技会前日の夜は、遠足の前日に似ています。釣り場の様子を思い浮かべ、雑誌などで他人の釣行記などで情報を仕入れ、イメージをいっぱいに膨らませます。そして仲間と連れ立っての現場、幾度となく出会う場面ですが、この瞬間はいつも私を虜にします。

海や渓流など、私は様々な釣りに挑戦してきました、そんな私がある日、鷲ノ木大通川を通った時のことです。ここは信濃川と中之口川が合流する手前で、ヘラブナが生息する川です。私はここで初めてヘラブナ釣りを見ました。以来、私はすっかりヘラブナ釣りに取りつかれました。

「釣りは、フナに始まりフナで終わる」と言い習わされてきました。始めのフナはマブナ、そして終りのフナはヘラブナでしょう。ヘラブナは琵琶湖のゲンゴロウブナを原種としています。基本的に植物プランクトンを餌としていることから、ミミズなどの生き餌ではなくマッシュポテトや専用の配合餌を使います。ヘラブナ釣りの難しさのひとつは、この練餌の配合にあります。釣り場とそこにいるフナたちにあわない餌では、絶対に釣れません。

ヘラブナ釣りはキャッチ&リリースが基本です。そのために釣りに使うハリには、魚を傷めないように返しがついていません。簡単に外れるようになっているのです。

アユとヘラは釣りの難しさからいって最高峰と言われます。ヘラの場合、それはハリの形状からいって、基本的にフナが勝手にかかる「向こう合わせ」がないからです。ウキの微妙な動きを読んで、釣人側が魚をハリに掛ける以外には釣れないのです。

寄せ餌を丹念に打ち込み、ヘラを一か所に寄せることがヘラ釣りの常道です。竿の振り方が下手なら、ヘラをむしろ散らしてしまう結果にもなります。ヘラ釣を一言で云うなら、繊細さでしょう。天然竹を使った愛竿は私の宝です。へら釣の奥義は、未だ彼方。虚心坦懐、ヘラ道を究めるのみです。

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**

第十話　『一人の人間として対等に接して』

先日、認知症の人と家族の会新潟県支部主催のリフレッシュ旅行に泊りで参加してきました。この旅行は毎年一回、認知症の人と介護家族が参加します。介護家族の日頃の苦労を忘れて、リフレッシュしていただくことや、ご本人に遠慮なく楽しんでいただくことを目的として、会の世話人が企画しています。

宿泊先のホテルは広く、認知症ではない私自身も時々迷うことがありました。認知症の人は、環境の変化には弱いことがよく知られています。そのため、認知症の人が日常とは異なる環境に戸惑い迷う様子が度々見られました。そんな時、参加者が認知症の人に優しく手を差し伸べて案内していました。参加者は、皆が認知症サポーターでもあるので、認知症の人と対等に楽しく交流し、自然な感じで出来ないことをさりげなくフォローしていました。結果として、認知症の人は一泊二日の旅行を安心して楽しく過ごす事が出来たようでした。認知症の人の楽しそうな笑顔が何度も見られ、とても嬉しい気持ちになりました。

また、今年の４月に京都で行われたアルツハイマー国際会議では、認知症の人の思いを語る先駆者であるクリスティーン・ブライデンさんが来日し、「私を認知症の人としてではなく、一人の人間として見てほしい」とお話しされたのは印象的でした。2004年の同じく京都で行われた国際会議でも、ブライデンさんの発表はとても印象的でしたが、元気に再来日されたことはとても良かったです。

私たちは認知症の人と接する時に、どうしても「ケアをしよう」という気持ちが先走ってしまいがちになります。しかし、病気はあくまで認知症の人の一部分です。「認知症の人扱い」されるのではなく、「対等に向き合うこと」を望んでいます。

子どもからお年寄りまで　どなたでも
12月2日　お昼　オープン

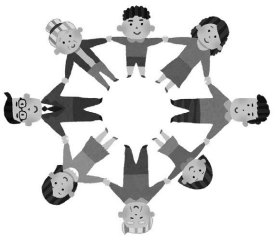
「西内野食堂」開設にあたって

西内野食堂実行委員会
事務局長　**神立　秀明**

皆さん子ども食堂って聞いたことがありますか？私たち実行委員は子どもあるいはお年寄り（大人）の個食、孤食が増えている現状。そして、地域のつながりが希薄になっている現状から、食を通した多世代型の居場所を創ろう、温かなつながりのある地域を創ろう、そのようなことから、子どもからお年寄りまでどなたでも参加できる地域の食堂「西内野食堂」を創ろうと相談を重ねてまいりました。

その結果、社会福祉協議会、コープ新潟や大学生協などのご支援、そして、地元の管理栄養士さんを始め多くのボランティアさんのご協力をいただき、西コミセンにて第１回の西内野食堂を12月２日（土）昼に開く運びとなりました。

開催にあたっては、大きな不安とともにそれ以上に大きな期待や希望も膨らんでいます。幸いにも、この地域には農家さんもあり、地元産の新鮮野菜等のご協力を仰げればとずうずうしく思っています。実行委員会では食堂開設にむけて、賛助金を募っております。どうか支援ご協力を是非お願いいたします。



今後、定期的な開催にむけて公的補助制度活用や子どもたちの学習支援などを進めたいと考えております。

大屋さんのご飯ですよ～！

ゆうえい会
管理栄養士
大屋　綾佳

【まいたけとニラの焼き春巻き】

まいたけには、MD-フラクションがという成分が含まれており、免疫機能を調整したり高める効果があり、ガン細胞や病原体に抵抗する働きがあると言われています。

〈2人分〉

- 春巻きの皮　4枚
- まいたけ　⅔パック
- にら　¼束
- 春雨　12g
- A
  - 鶏がらスープの素　小さじ1
  - 水　大さじ2
- ごま油　適量

〈作り方〉

①まいたけは石づきを取り、粗みじん切りにする。にらは1cm程度に切る。

②ボールに熱湯を入れ、半分に切った春雨を入れて、3分程度置いて戻す。

③耐熱容器に、Aを入れて電子レンジで4分間加熱する。

④春巻きの皮に具をのせて巻く。

⑤巻き終わりの部分を下にしてごま油をしいたフライパンで焼き、こんがり焼き色がつき、パリッとなったら完成。

2017 11 事業所からのお知らせ

◆デイサービス
●白倉様のフェルト講習を毎週木曜日おこなっています。
■三浦洋服店移動販売
とき　11月4日(土)・10日(金)
■わんわんボランティア
とき　11月9日(木)
■語り部（あねさの会）
とき　11月16日(木)
■レクダンス
とき　11月21日(火)
■フラワーアレンジメント
とき　11月22日(水)・24日(金)・30日(木)

◆小規模多機能ゆうばえの家
■フットマッサージ
とき　11月2日(木)
■地域のお茶の間　運動会
とき　11月25日(土)

◆ショートステイゆうばえの里
●歩行訓練表を掲示しました。利用者さんに声をかけて下さい。
■スターバックスコーヒー
とき　11月14日(火)

◆ケアハウスゆうばえの里
●毎朝、職員と訪問看護のスタッフが入居者様とともにラジオ体操をおこなっています。
■歌声の和
とき　11月16日(木)
■新舞踊
とき　11月28日(火)

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）
・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
勤務時間はご相談に応じます。

・厨房パート職員急募
朝6時から夜7時30分まで
6時間または8時間働ける方。
時給　840円
お時間はご相談に応じます。

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。

ゆうばえの家でうどんつくり

うどん名人（中東様）がゆうばえの家の利用者のために出張してくれました。こしがあって美味しかったこと！

ゆうばえ歌壇

見上げれば空ゆく雲のたたずまい
いつか季節のうつろいを知る

フィナーレ総踊りの輪賑やかに
介護士の押す車いすまで

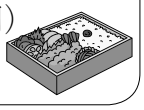
秋祭り昔なつかしポッポ焼き
おこわイチジク定番になる

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

・古いタオル・シーツなど
ショートステイ　デイサービス

ありがとうございました。
牛乳パック・エアロバイク、電動ミシン終了いたしました。

編集後記

10月22日編集子の母校、中野小屋中学校の創立70周年記念式典と記念祝賀会が開催されました。昭和22年に創立、団塊の世代の多くがここを巣立っていきました。その数4600人余りとか。しかしここでも少子・高齢化は深刻です。3学年合わせて生徒は52人…。あらためて聞いてびっくりしました。生徒たちがこの日、ステージからメッセージを発信。「子どもの数は少ないけれど中野小屋はいいところ。ここに暮らしていることに誇りを持っています」。同時に「10年後私たちが働く場所があるといいな」「もっと人が集まるところに」「賑わう中野小屋に」居並ぶ大人たちの胸を熱くしてくれました。さてさて、子どもたちから大きな宿題を貰いました。（M記）