

ゆうばえ

発行日：2025年3月1日
 (2025年1月～2月号)
 発行人：小川マキ
 〒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

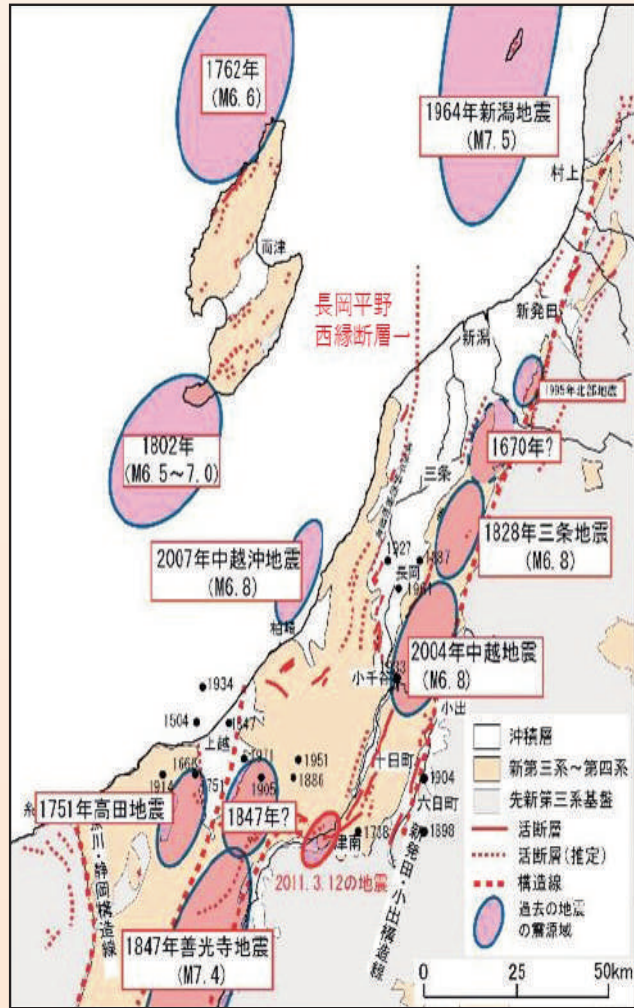
※ ときの話

長岡平野西縁断層
 東北地方で予想される第一級の活断層
 十分ご注意ください！



新潟大学
 災害・復興科学研究所
 所長
 卜部 厚志

新潟平野と丘陵部(角田山や新津丘陵)の境界付近には活断層があります。また、県内の多くの平野は活断層に囲まれています。今我々が一番警戒しなければいけないのが、新潟市の西縁にある長岡平野西縁断層です。新潟市域で起こり得る地震災害となると、この断層帯は、新潟市の西縁であり西区や西蒲区に近いのでかなり強く揺れます。広範囲に液



新潟地域の活断層の分布と履歴

状化します。そして津波が来るということになります。この断層の活動は、西縁部での遺跡での液状化調査から、一つ前は1200年前ということがわかっています。一方、日本海側の内陸の活断層の活動間隔は、早くひずみが溜まって行く場所では1500～2000年くらいと考えられています。この時間スケールで考えると、我々は第一級の活断層の近傍に住んでいることとなります。

断層の活動評価がAからSへ 引き上げられたことの意味

2025年の地震本部による長岡平野西縁断層の今後30年で活動(地震を起こす)確率が、2.4%から2.5%となったため、区分としては活動度が1ランク上がりS評価となりました。この30年での発生確率評価について、今、非常

に懸念されている南海トラフでの巨大地震は、活動間隔が70～150年であるため30年という時間での評価は非常に重要であり、1年1年発生確率が上がっていきます。一方、内陸活断層は、発生間隔が2000～5000年以上が一般的なもので、5000年に対して30年の確率を示すことに、それほど大きな意味はありません。しかし「巨大な地震を引き起こす活断層が直下にあるということ」を日頃から考えて下さい」ということが汲み取る意味かと思えます。

M8程度の大地震が 想定されているわけ

これまでの地質学的な調査によって、地表下15km程度までの地下構造がわかってきました。この調査から、西縁断層の地下での分布もわかってきました。発生しうる地震の規模をしめすマグニチュード(M)は、断層の分布(地表地形での長さ)、地下方向への深さから、これまでの経験式によって決まっています。

西縁断層は、新潟市沖から長岡市まで総延長70kmの断層帯で4つの断層から構成されています。理論上、70kmの断層を動かすと、最大でM8となります。内陸活断層としては最大級です。

液状化と津波への対策は重要

西縁断層が動いた場合、どのくらい強い揺れが発生するのかを計算することができません。強く揺れると建物被害が発生し、人命を失うことがあります。

新潟県では、このような地震被害想定を2022年に行っています。この計算

では、西区や西蒲区の西縁で震度7、西区の多くの場所は震度6強の想定となります。1964年新潟地震や2004年中越地震において、西区が経験してきた震度は5程度なので、経験したことのない強い揺れとなります。

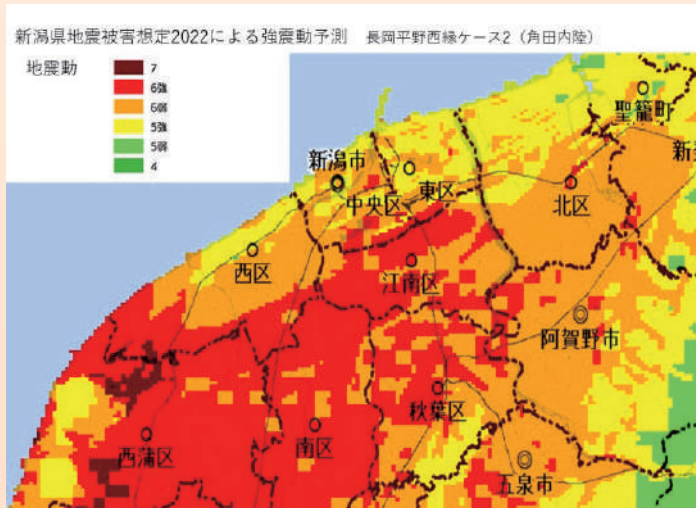
これまで経験してきた震度5ですと、建物被害は少ないと思います。2024年能登半島地震では広範囲で液状化しました。今後に備えて防止工事をおかないと、次も液状化することになります。

さらに、西縁断層は、海域にも延びています。海域の部分の断層で地震が発生すると、強い揺れに加えて、津波が発生します。西区では海岸沿いの国道402号線から浸水がはじまります。また、津波は新川を遡上して、内陸部で新川からあふれてきます。津波の予測も、計算で明らかになっています。このように、強い揺れ、液状化が予測される中で津波避難をすることを併せて考える必要があります。

大地震への備えは急務

3日分の食糧・水・トイレはご自身で準備を！

地震被害想定では、家の被害数だけではなく、どのあたりに避難者が多く出るのがわかります。この数字情報が今までなかったもので、さまざまな準備を



しておく根拠がありませんでした。しかし避難者がわかれば、水・トイレ・食糧の必要数もわかります。行政の備蓄物資はありますが、最初の2日間程度はうまく配送できないので、地震発生直後は何も無いということになります。このため3日分くらいは、ご自身でいろうんなものを準備をする必要があります。

地震はいつ発生するかわかりませんが、西縁断層は理学的にみると危険度がある状況です。まず、助かること、つぎに避難、避難生活となります。避難生活の初期までを考え、準備をしておく必要があります。

夕映えの会「生活支援活動」



夕映えの会
会長
小川 マキ

夕映えの会は活動の1つとして、有償ボランティアによる生活支援サービスがあります。

このサービスは、2000年介護保険の開始と同時に始まりまして、高齢者が生活していくためには、介護保険では支えきれないものが山ほどあります。そこで夕映えの会は、会員相互の助け合い活動として、有償ボランティアによる生活支援サービスを開始。「依頼されたことには極力お応えする」ことをモットーに25年取り組んできました。

- 生活支援サービスの主な内容として次のようなものがあります。
- ・ゴミ出し・室内の掃除・洗濯
- ・買物(同伴も可)・草取り

- ・簡単な庭木の手入れ・家の周りの片づけやお掃除・話し相手や見守り・車を使っての外出のお手伝い

車での移動サービスは、住民参加による「地域助け合い型の移動サービス」で、介護・家事身辺援助等のサービスとの一体型です。利用料も他のサービスと同一です。会員の高齢化もあり、このサービスへの依頼は、特に草取り・庭木の手入れ・ゴミ出し等が多く寄せられています。

ボランティアAさんは、90歳代後半で独居のBさん宅へ、家事と話し相手に行きます。一緒にお茶をするひと時の語らいは、ながら父と息子のようです。ご利用希望の方は左記までご連絡下さい

またボランティアとしてお力を貸して頂ける方も大募集です。左記へ連絡をお願いします。

生活支援担当 神立秀明
070-4314-3980

夕映えの会

買物応援サービスがスタート

坂道、遠距離、重い荷物…。難儀な買物を車で済ませようばえの買物応援サービスです。

4月より月2回、第2・第4木曜日。利用料金100円
ご連絡は 070-4314-3980 神立まで





とり肉のユーリンチソース和え

渡辺 克廣 (五十嵐三の町)

材料

- とりむね肉 1枚
- キャベツ 200g
- 調味料(ユーリンチソース)
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酢 大さじ1.5~2
- 調理酒
- サラダ油
- かたくり粉



作り方

- 1 とり肉の皮を取り、ソギ切りにし調理酒に10分間ほど浸す。
- 2 とり肉をざるにあげ、キッチンペーパーで水分を取る。
- 3 とり肉の両面にかたくり粉をまぶす。
- 4 余分なかたくり粉はハタキ落とし両面を焼く。
- 5 焼けたらフライパンからいったん取り出し、調味料を煮立てる。
- 6 火を止め、肉を戻し入れソースをからめる。
- 7 キャベツはざく切りにし容器に入れ、軽くラップしレンジで2~3分温野菜にする。

※とり肉は焼き過ぎると固くなるので、素早く仕上げましょう。
 ※お財布にやさしく、ヘルシー、簡単メニューです。お好みの野菜も使って、たっぷり食べましょう。

地域の声・話題コーナー

お元気会の予定

3月

と き 3月27日(木) 9:30~11:30
 ところ 西コミセン
 内容 体操と茶話会

4月

と き 4月10日(木) 9:30~11:30
 ところ 西が丘団地でのお花見

西内野食堂のご案内

3月15日(土) 11:30 西コミセン和室
 多世代でお食事&交流
 お気軽にどうぞ!

今月の一枚



ろうばい (蠟梅)

野口様宅 (五十嵐中島3丁目)



落語を楽しむ

第一回

愛宕山 桂米朝

落語を聞きなはれ。落語には生きて行く方法が、たくさん隠されています。桂米朝

NHK朝ドラ2007年後期に「ちりとてちん」が放送されました。脚本は藤本由紀主演は貫地谷しほり。私はこの「ちりとてちん」から落語の楽しみを知りました。ドラマに、ナマ桂米朝(当時)と弟子の桂吉弥が出演していたので、必然的に米朝一門にハマりました。「愛宕山」は劇中、故渡瀬恒彦演じる徒然草草若が、落語家復帰の場面で演じた演目でした。私はそれを桂米朝で、CDが擦り切れるほど聞きました。



さて愛宕山のお話。京都・大店の旦那は「今日は天気も良いので野駆け(ピクニック)をしよう」と発案、舞妓芸妓らを連れて愛宕山に登ります。この中の一八(いっぱち)と繁八(しげはち)、二人の仲間(ほうかん)太鼓持ちが同道します。

「野辺へ出てまいりますと春先のこと。遠山には霞がたなびき、空にはチユンチユン雲雀がさえずり、野には陽炎がもえています。麦が青々とのびて菜種の花、レンジゲ・タンポポは花盛り。その中をやかましい言うて歩く、その道中の陽気なこと。」(三味線とお囃子が続く)米朝の名調子で囃が始まります。この導入部、まるで芝居が始まるようで、大好きなところです。

かわらけ投げに飽き足らない旦那はついに小判を撒きはじめます……



是非一聴を!
 徒然亭茫茫々(つれづれてい ぼうぼう)

高齢者に学ぶ伝統食づくり

第二十回 懐かしの郷土料理



煮菜
デイサービスセンター
ゆうばえ
伊藤 優子

煮菜は塩漬けにした「体菜」を煮物にする新潟の郷土料理です。新潟の冬は畑がすっかり雪に覆われてしまうため、青菜類を保存するには、塩漬けや干菜に頼る以外なかったようです。煮菜には、主に体菜が使われています。

ゆうばえでは地域の方から畑をお借りして、えんごことデイサービスでナスやトマト、トウモロコシなどの夏野菜やダイコンやオータムポエムなど様々な野菜を作っています。体菜作りは、昨年初めての挑戦でした。

11月に収穫した体菜は、株の間や茎葉に塩をすり込み、体菜の重量の2倍位の重石を乗せ塩漬けにしました。えんごこの利用者様と職員が漬けてくれました。

塩漬けにした体菜の話を利用者様に話すと「最近食べてないね〜」「娘は全然作らないし」との声が多く聞かれ、それならその日のうちに調理することになりました。午前中塩出しして午後調理…と安易に考えていました

が、何度水を替え塩出ししても中々塩分が抜けません。困っていると「お湯で煮るといいよ」と利用者様の貴重なアドバイスをいただきました。

この後サツと湯通しした体菜、人参、打ち豆、こんにゃく、油揚げを油で炒めてから、煮始めると更に塩気が増してしまいます。利用者様に味見してもらおうと「まだ塩辛いわ」と言われます。何度か調節してようやく完成しました。Aさんから「塩辛いのもダメだし、塩抜きしすぎても味気ない。いい塩梅にするのが難しいわね、でもそこが腕よ!」と言われ納得しました。

利用者様の中には「嫁に食べさせて作ってもらおう」と持ち帰る方もいらつしやいました。職員の間では、「煮菜と聞いてピンと来ない若い?」と、煮菜を知っている・知らないで盛り上がりました。懐かしの郷土料理、笑い声や笑顔に包まれ楽しいひと時となりました。



今年の花粉飛散は早い・多い!

花粉対策ワンポイント



訪問看護ステーション
ゆうばえ
小熊 まさみ

春の訪れを待ち遠しい気持ちと同時に、憂鬱な気分になる方もいるのではないのでしょうか?花粉症の季節がやってきました。今年の春は昨年比比飛散量が増加する地域が多いとの予報です。

花粉症治療の基本は、できる限り花粉を体内に入れないよう工夫する、セルフケアにあります。最も有効な方法は、マスクやメガネを用いて花粉が体内に入り込むのを防ぐ方法です。顔のサイズに合った立体型の花粉症用のマスクを選びましょう。(マスク着用はコロナ・インフルエンザなどの感染症予防に有効!) また、規則正しい食事や睡眠を心がけ、免疫力の低下を防ぐことも大切です。



編集後記

暖冬と報じられたこの冬でしたが、2月のドカ雪には往生しました。もう大丈夫かと思っていた矢先のことでした。立春(2月3日)、雨水(2月19日)と二十四節季は春を告げていますが、温暖化や異常気象で心もとなない。それでも3月6日の啓蟄の頃には、たおやかな春らしい気候が来るのでしょうか。そんな春を待ち望んでいます。さて、編集子のこの冬は、お医者さん通いの日々でした。膝痛、肘痛など本人にしかわからない痛みでした。思い切って整形外科を受診すると、それぞれ半月板損傷、変形性肘関節症と診断がつかました。膝は関節鏡で傷んだ半月板を処置、肘は痛みをコントロールする内服薬が処方されました。今は、痛みも取れ普通の生活が可能となりました。そんな冬を過ごして、余計春が待ち遠しい。都合で、「団体さん、いらつしやい」は休みました。(M記)

Information

編集責任者: 高橋 実
電話: 025-264-5000 ゆうえい会
携帯: 090-2661-8249
メール: takahashi_m@niigata-min.or.jp
【配食事業部】070-4453-5228 (小島)
お弁当のお問い合わせほかお気軽にお声がけください。
【生活支援】070-4314-3980 (神立)
お困りのことがあったら何なりとお電話ください。