

# 太陽の広場

特定非営利活動法人

長岡医療と福祉の里 ボランティア連合会

# 尊厳をもって老いを受容し、 特性を活かしたケアの連携を



特定非営利活動法人  
長岡医療と福祉の里  
ボランティア連合会  
会長 田宮宗英

高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして「介護保険制度」がスタートして16年。制度ができた当初は介護保険の総費用は3・6兆円でしたが、今では10兆円を超えています。

高齢化・核家族化も進み介護を必要とする人が増加しているなか、団塊の世代が75歳以上に到達する「2025年問題」を抱え、介護保険の総費用がさらに増加する見込みです。

内閣府によると、現在、約1億2700万人の日本の人口は、約50年後の2060年には約8千700万人に減ってしまうと予測しています。

政府は少子高齢化に歯止めをかけ、持続的な経済成長を可能とするためには労働生産性の向上が重要であり、一人ひとりが能力を発揮できる社会に向けた諸政策を掲げています。政策のうち介護分野では20年代初



「さあ～皆さん、笑顔で元気よく歌を歌いながら、グー、チョキ、パー……」  
これは当法人が実施している「地域型介護予防サービス」での音楽プログラムの一場面です。  
この音楽プログラムでは、体をほぐすことで心もほぐれる軽いストレッチ後、童謡や懐かしい昭和歌謡・演歌など歌ったり、楽器を使ったリズム合奏で楽しんでいます。また、音楽に合わせてコミカルに顔や手を動かし、毎回皆さん大爆笑です。

歌は認知症の予防と改善に役立ちます。  
認知症の方に音楽療法が有効ということが、医療関係者によっても認められています。  
子どもの頃や若い頃に覚えた歌は、脳の海馬に記憶されており、歌うことで脳が刺激を受け、懐かしい記憶がよみがえり、みんなで一緒に歌うことで忘れていた歌詞や情景を思い出し、リラックスできるようになります。  
大きな声で身体を動かし、手や指を使ってリズムをとりながら歌うことで脳機能を活性化させます。このように歌うことは、安心して生きる喜び、生きる意味につながります。

これをご指導して下さるのが、「音楽と笑いの中で仲間といきいき脳を活性化！」をスローガンに、日々音楽指導者として活躍のかたわら10数年の音楽ボランティアの経験を続けていられる西片淑子さん、小熊啓子さん、澤田さゆりさんです。

## 参加者の声から

- 体全体からの発声で、自然に体が揺れるような音楽にハマった。
- 家事をやりながらでも、自然に声が出るようになりました。
- 生活の中で、気持ちが明るくなって、会話も友達も増えた。



「地域型介護予防サービス」での合同音楽発表会



音楽をご指導して下さる先生  
(左から西片淑子さん、澤田さゆりさん、小熊啓子さん)

\*この地域型介護予防サービスは、運動器や口腔の機能向上、また、認知症や閉じこもりに対する予防や支援などの予防プログラムを提供することで、参加者の介護予防に関する理解・自己実現への意欲向上と定着を支援すること等を目的とするものです。

頭までに、新たに50万人分の介護サービスを整備する方針ですが、介護職員は25万人も不足すると見込まれています。この人手不足を確保するには待遇改善が欠かせません。政府はこうした政策の一部を予算に盛り込んだとのことですが、どこまでの実効性があるのか様子を見まもりたいと思います。

いずれにせよ、可能な限り要介護状態にならない、またはその状態になるのを遅らせ、結果として健康寿命後の期間を短くする取組みが、これまで以上に重要になります。

地域の連帯感が希薄化しているなかで、地域住民のニーズ・課題の多様化が起きており、今までのような公的な福祉サービスだけで対応していくことが難しくなっています。

人は生涯発達し続け、老年期は人生の収穫期であり、「人生の集大成、自我の統合期である」と言われます。このように老いは心身機能の退化や喪失もありますが、精神的円熟味、判断力や人間関係では生涯の黄金期でもあります。私たちは尊厳をもって老いを受容し、地域に密着した在宅医療をはじめ行政機関や介護受業者、NPO法人・地域住民などの関係者が、地域の特性を活かしたケアを適切な役割分担と連携を図っていくことがより求められます。当ボランティア連合会では多くの方々からのご寄附を主たる原資として、「住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支え合い」を基本とした様々なサービスを提供していますが、更なる社会に貢献できるよう邁進してまいりたいと思います。

結びに、ご寄附賜りました方々、また、ボランティア活動をなさっている方々に対し、厚くお礼申し上げます。





# 生きもの大好き



## 私とペット!

～デイサービスセンター小千谷さくら職員・小林さんに聞きました～

**Q.小林さんが飼っている犬の種類・名前・年齢を教えてください。**

**A.**今、生活を共にしている犬は、ノーリッチテリア種。名前は「温(ムク)」で、推定年齢9歳のオスです。

**Q.ムクとの、忘れられないエピソードを教えてください。**

**A.**64歳の私は、今まで犬や猫合計8匹のペットと共に過ごすことができ、全てを看取って来ました。以前飼っていた愛犬「ラブ」が17歳で亡くなり、後添いを探し、保健所へ電話しました。「5歳くらい、強制フィラリアを患い、凶暴性のある小型犬がいる。近々殺処分の予定。」と保健所職員から聞き、面会に行きました。

檻の中でうなり声を出し、歯をむき出しにして周囲を威嚇していたのが、ムクでした。私は職員から止められていましたが檻の中に入り、案の定ガブリと噛みつかれました。抵抗しなければいつかは必ず離すものですが、あの痛さは初めての体験でした。

人間に飼育放棄を受け、怯えきっているムクを見捨てることができませんでした。最後まで温かく見守って行こうと思い、名前を「温(ムク)」としました。

今ではフィラリアも完治し、私から離れません。いつも一緒にです。

**Q.犬を飼って良かったことを教えてください。**

**A.**ペットに愛情を持って接することで、様々な事に気づくことや、思いやることができます。コミュニケーションを図ることで、随分と癒されるものなのです。介護の現場にも共通する点も多く、仕事に役立っていると感じます。

☆ムク君と小林さんのいる空間は、温かい雰囲気なのでしょう。これからもムク君と小林さんが、楽しく過ごせますように!



ラブとトミオ(猫)



温くん

## 私の愛猫

～サンプラザ長岡職員・富所さんに聞きました～

**Q.富所さんが飼っている猫のプロフィールを教えてください。**

**A.**平成27年5月10日生まれの、茶トラ白ミックスの猫です。名前は、「ゴテン」。オスです。

**Q.ゴテン君を飼うことになったきっかけは?**

**A.**娘2人が関東地方に就職し、私・愛妻・息子2人が家に残りました。家族の絆をより深めるために「猫を飼おう」ということになりました。

**Q.ゴテン君にまつわるハプニングを教えてください。**

**A.**飼い始めた当日に、ゴテンは我が家の2階窓から逃走しました。昼夜に及び捜索活動は、今考えれば楽しくもあり、家族の思いが一つになったと思います。

**Q.ゴテン君と生活するようになって、良かったことを教えてください。**

- 埼玉に住む長女が、毎月のようにゴテンに会いに帰省すること。
- 家族間でのLINEが、ゴテンのごことで話題が満載になったこと。
- 次男に優しさが芽生えたこと。

☆ゴテン君との生活、楽しそうですね。これからもゴテン君との良い思い出が増えますように。ありがとうございました!

愛猫と次男!▶



ゴテンくん近影



### 【一コマメ】

幼すぎる子犬、子猫を生まれた環境から引き離すと適切な社会化がなされず、問題行動を起こしやすくなる。また、生後40日過ぎから、母親からの抗体が減り始め、免疫力が低下するとされている。このため、多くの国では8週間(生後56~62日)まで、子犬、子猫を生まれた環境から引き離すことを禁じている。日本でも「生後56日を経過しないと、販売などの為に引き渡しや展示をしてはならない」旨の条項が新設(改正動物保護法)された。しかし、その付則では今年8月まで「45日」それ以降は「49日」までとなった。

## みなさんと朋に

今井 節子

昭和五十七年のある日、越路町の福祉課長さんから民生委員になってほしいとの依頼があり、「私には無理です」と一目お断りしましたが、義父が「何だまけている俺がついてくる」の一声で受けさせてもらいました。担当地区は来迎寺駅裏の新開地の白山団地全域で百五十戸位と十六戸の本集落でした。その後、戸数も増え委員は三人体制になりました。

当時、白山団地は若い世帯が多く母子父子家庭も何件もあり、訪問でいろんなことに気づかせてもらい勉強の連続でした。ある日父子家庭に訪問した時、一才に満たない男の子が居てテーブルに手を乗せたらパパがお子さんの手をふり払って赤ちゃんを泣かせました。その場で注意しましたが、パパのイライラしているのを感じたので福祉課の担当者に報告をし、赤ちゃんをその後児童相談所に預かってもらいました。また、日中鍵が掛かってあり夕方明かりが家庭に灯る頃、福祉係長さんから同行してもらい訪問したこともありました。いろんなケースがあつて一人では何も出来ず二人三脚の毎日でしたが、お陰で二十年務めさせてもらい



大賀運での義父(右)と今井さん夫婦

ました。あの時の義父の一声で人のために行動することの大切さを学び、私の人生が変わったと時々思い出しては感謝しています。

平成三年に町役場による健康講座があり、地区から七人参加し、講座終了後、私達は地区で出来ることは何かないかと話し合いました。その頃の白山団地は六百戸位に増えており、留守を預かるお年寄りも近所付き合いも無く家に閉じこもりになっ

ているのではと心配になり、毎月一回位のお茶飲み会を計画しました。会の名前を「本条白山楽しくお話をする会」とし、その後七人が世話人として計画を立て毎月案内を配布しています。当時、参加者は六十人くらいでしたが、二十五年度の月日が過ぎ今は三分の一の参加者です。なかには「老人クラブも行けないでこの会が唯一の楽しみだ」とおききすると諸先輩の参加者がいられる間は賑に元気で続けていけたらと思っていました。

また、平成二十年四月から越路地域に「介護予防のふれあいあるーむ」を発足したのだが手伝ってもらえないかとの話がありました。私はちょうどその年に福祉関係の仕事で引退して、これから自分の趣味でもと考えていた矢先で一瞬戸惑いましたが、ボランティア連合会の田宮会長さんは「これから益々高齢化社会になり高齢の方から元気で長生きしてもらわない」とのお話に共鳴し、少しでもお手伝いが出来たらと思いいれ来利用者さんをお誘いすることからのスタートでした。

お陰で地域の顔見知りの方々ですのうで気軽に参加してもらったようです。また、ご講師さん方に恵まれていただき指導のもと、いろんな体験をさせてもらい参加者は新たに芽生えられたかのよう日増しに活気が沸いてきました。

このような介護予防教室が他に二教室あり、年に一回合同音楽コンサートが開かれます。その席での田宮会長さんの挨拶の中で「みなさん年齢を気にせず、時には家庭内での自分の意見も言える様に」と元気付けて頂いたことを思い出して心ん励みかせてもらっています。

また、介護予防教室の期間終了間近になるとみなさんから、「もっと継続したい」などの声を耳にするたびに、この教室の目的が果たされたかと思えます。私は今日まで多くの皆さんに慕われて一緒に学ばせて頂いて来たことに感謝申し上げます。ありがとうございました。



お楽しみ会での仮装大会



## 長岡西病院と田宮病院のいま (医)崇徳会ソーシヤルワーカー

統括責任者 数藤武彦

ポランティアの皆様はじめ地域の皆様には日頃より両病院の運営にご高配を賜り、誠にありがとうございます。この度は誌面をお借りし、医療相談員の立場からそれぞれの病院の「いま」をお伝えしたいと思っております。

長岡地区はもとも3つの急性期病院間で「救急車をたらい回ししない」全国的にも誇れる救急輪番システムを構築しています。「命を救うこと」は病院の最たる使命ですが、患者さんの立場になります。「生命の危機」を脱しても、次に「生活の危機」を味わわれる方が少なくありません。

長岡西病院は高度急性期病院とご自宅の間にある立ち位置として、「生活の危機」に対し、更に「ハビリテーション医療と終末期ケアを充実させるべく、平成26年に病棟や組織をリニューアルいたしました。そして急性期病院と連携を図り、各種在宅サービス事業所と協働し、長岡地区の「生命と生活の危機」に対処できる安心なネットワークを構成する一機関として進進してまいりました。その中には、生活習慣病をはじめとする様々

な疾病の予防やメンタルヘルスケアなどの健診活動の充実も目指しているところでございます。

精神科の単科病院である田宮病院は、同じく平成26年に統合失調症治療の専門家として全国的に著名な渡部和成先生を病院長に迎え、「計画的医療」による「健全な病院経営」という病院長方針のもと、精神科版地域包括ケアシステムの構築を目指してまいりました。これは急性期の激しい精神症状への薬物治療に終始するのではなく、患者さんや家族の視点を重視し、将来の社会復帰を見据えた人間的治療の展開を図ること、またそれは病院にとまらず、住まいの確保から生活・就労支援を、行政や各種事業所、一般企業と手を携えて展開しようとするものでございます。

また心臓病患者さんを一人でも多くの取り組みに力を入れたいと考えて、今年2月に精神科救急病棟を開設し、24時間365日、原則として断らずに患者さんを受け入れる体制を講じました。病院のモットーを旗印に、今後ますます地域の皆様から信頼いただけるよう精進してまい

りたいと存じます。

最後に「認知症の治療とケア」への取り組みについてご紹介いたします。長岡西病院へは、クリニックの先生方から認知症初期の患者さんのご紹介を多数いただいております。その診断から身体合併症のフォローアップを積極的に行っておりますが、認知症の症状が中・重度となり入院治療が必要となった場合の専門病棟はございません。一方で田宮病院は専門病棟ゆえに認知症初期の患者さんへは、残念ながらご自身が受診を拒否される傾向にありますが、身体拘束ゼロの実施と安全な環境づくりに取り組む認知症専門病棟が2棟あり、中・重度の入院治療が行えます。この様に双方の機能を補完しあいながら認知症治療を展開してまいりましたが、今後はさらに「長岡医療と福祉の里」の在宅サービスと有機的に連携し、認知症の通院治療から入院治療、その後の地域生活までを切れ間なく支援できるよう、関係者と相談しながらネットワーク創りを行っているところでございます。

この様に両病院併せた計700床超の病床と外来機能を最大限に發揮し、より地域の皆様から「必要時はぜひ利用したい」と考えられた医療機関を目指してまいりました。今後ともごつご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



長岡西病院



田宮病院



### 「つながり」が一生の宝物

長岡看護福祉専門学校介護福祉学科は、創立二十五周年を迎えました。卒業し、「介護福祉士」となった者は約千三百名に及びます。そして、今でも大勢の卒業生が、学校に足を運び、様々に支援をしてくださっています。また、実習施設の職員となり、実習指導にあたっている卒業生もいて先生にとっても教員にとっても心強い「つながり」が生まれている事を感じます。

今回は、その「つながり」を大きく示してくれた出来事についてご紹介したいと思います。

本校の「女子部」は第一期生が立ち上げたものです。当時は部員数も多く、たいへん活気があって、方々の施設を訪問し披露していたもの、います。現在までなんとか存続してきたもの、しだいに部員数も減り、部員自身が本物の「女子」に「なれた」ことがないという、存続さえも危ぶまれる状態となっていました。

しかし、先日のごです。「女子部」を創立した第一期生をはじめ、当時部員だった第二期生、第十四期生の先輩方が現「女子部」の後輩の為に、時間を割いて学校まで指導に来てくださったのです。先輩からは「女子部」が存続してほしい。「この声」が聞かれ、現部員からは「本物の「女子」を指導していただけてよかった」との声が聞かれました。

この「つながり」が途切れることなく先輩方やこれからやってくる後輩たちにとっても、一生の宝物になると信じて守ってほしいと思います。

長岡看護福祉専門学校  
現女子部顧問



### 息子と「うんめえろ」

ワークセンター千秋の「うんめえろ納豆」をご存知ですか？長岡産の大豆を100%使用した、大粒大豆のうま味が楽しめる納豆です。

「これからは、この納豆にして」初めて「うんめえろ納豆」を食べたときの息子の言葉です。私がワークセンター千秋に採用された2年前から、親子で「うんめえろ納豆」の大ファンになりました。息子は、「毎日食べても飽きない」というほどの納豆好き。3歳になったばかりのころ、1パックしかなかった納豆を家族で分けたら「納豆がしゅくなくさる(少ない)!!」と30分間泣き続けたことも。その様子がかわいいうちや、おかしいうちや・・・

証拠写真を撮ってしまいました。高校生になった息子は、どんぶり飯に納豆のパックをかけて食べるほどの大食い。細い体のどこにそんなに入るのか不思議です。部活で真っ黒になり、ごほうに見えぬ時があるのですが、「ごほう(ごぼろ)」「本名はたくろ(と)と呼んでいます。

先日、毎日のように納豆を食べる息子を見て、つい一言「うんめえろうって名前にするのは良かったかな?」「反期買只中の息子「うんめえろ」と返事がくるに違いないと態勢を整えている「うんめえろ納豆のおかげで楽しく親子の会話ができます。

納豆を食べて、ねばり強い子(反抗する)と限定)に育った息子共々、これからうんめえろ納豆を食べ続けたいと思います。皆様も是非お試しください。



ワークセンター千秋 職員



# ボランティアの日誌

平成27年4月～平成28年3月迄

たくさんのボランティアさんのご活躍をありがとうございました！  
感謝申し上げます。



## 個人

- (五十音順、敬称略)
- 相田 美佐子
  - 青柳 隆
  - 青山 研介
  - 赤沢 美恵子
  - 浅見 きよの
  - 畔上 幸子
  - 安達 笑美子
  - 安達 信子
  - 安達 美登里
  - 阿部 圭輔
  - 荒井 キミ
  - アンディバンゴゼム
  - 猪飼 隆
  - 五十嵐 アヤノ
  - 五十嵐 フミエ
  - 池田 シゲ子
  - 池田 ミヨ
  - 池津 文
  - 石川 紀久恵
  - 石黒 作二
  - 石橋 謹一郎
  - 石丸 美知子
  - 石山 英輔
  - 坂垣 久仁子
  - 伊藤 恵子
  - 市之宮 春江
  - 稲川 隆
  - 今井 玲子
  - 今井 恭子
  - 今泉 ナミ子
  - 内山 加代子
  - 内山 富美子
  - 大崎 慶子
  - 大関 千恵子
  - 太田 正子
  - 大野 由利子
  - 大宮 美恵子
  - 押見 セイ
  - 小野 洋子
  - 小野田 静江
  - 折田 忠
  - 海津 美枝子
  - 笠井 英一
  - 風間 悟
  - 風間 友子
  - 嘉瀬 政則
  - 片桐 延子
  - 片桐 秀敏
  - 片桐 ひとみ
  - 金子 加代子
  - 金子 みな子
  - 金子 良次
  - 金安 清志
  - 嘉無木 九里香
  - 菊地 栄子
  - 木山 伶子
  - 桐生 紀子
  - 桐生 菜々美
  - 草野 明美
  - 草野 由紀子
  - 草間 あつ子
  - 久住 美智子
  - 久保 智子
  - 久保田 祐介
  - 郷 君子
  - 小杉 千穂子
  - 小杉 提二
  - 伍代 いつよ
  - 粉川 節子
  - 小林 貞雄
  - 小林 恵美
  - 小森 弘子
  - 近藤 智子
  - 近藤 文子
  - 近藤 和子
  - 斉藤 ミイ子
  - 坂井 ミイ子
  - 櫻井 繁
  - 佐藤 サチ
  - 佐藤 セツ
  - 佐藤 チヨ
  - 佐藤 真砂子
  - 佐藤 美栄子
  - 佐藤 美佐子
  - 佐藤 ミツ
  - 佐藤 睦子
  - 三宮 洋子
  - 三宮 信昭
  - 島方 奈緒美
  - 島津 明日香
  - 白井 杉子
  - 白井 孝子
  - 神保 捷介
  - 神保 千代
  - 神保 優子
  - 杉山 真砂子
  - 清野 茂子
  - 関 麗美
  - 関根 尚子
  - 高木 幸子
  - 高木 行雄
  - 高野 陽子
  - 高野 莉緒
  - 高橋 サカエ
  - 高橋 茂子
  - 高橋 美樹
  - 高橋 靖子
  - 竹内 光子
  - 武見 潮裕
  - 多田 一義
  - 田中 浩一
  - 田宮 朋子
  - 田村 武夫
  - 田村 藤枝
  - 田村 太子
  - 津田 進
  - 土田 厚子
  - 坪谷 秀子
  - 外川 澄雄
  - 時田 順子
  - 戸田 まり子
  - 鳥羽 文江
  - 内藤 美奈子
  - 中原 登世子
  - 中村 京子
  - 中村 登美恵
  - 南雲 利子
  - 七沢 エイ
  - 成保 芳夫
  - 西澤 芳夫
  - 沼恵一
  - 橋本 和良
  - 早川 早苗
  - 伴 美枝子
  - 樋口 富二男
  - 樋熊 イセ
  - 平野 玲子
  - 廣井 早苗
  - 星野 廣子
  - 星野 恵子
  - 星野 芳子
  - 真島 美代子
  - 町永利子
  - 松本 千恵子
  - 丸山 和子
  - 丸山 誠
  - 丸山 光枝
  - 丸山 優介
  - 圓山 芳典
  - 水戸部 敦子
  - 皆川 春枝
  - 宮越 洋一郎
  - 宮島 あうえ
  - 村松 武
  - 森 久代
  - 森山 シン子
  - 矢澤 美希
  - 山崎 大輔
  - 山田 春代
  - 山田 光子
  - 結城 スミ子
  - 横山 陽子
  - 吉井 町子
  - 吉岡 マユ子
  - 吉岡 美代子
  - 吉川 泰子
  - 吉田 俊子
  - 吉原 信子
  - 吉原 玲子
  - 米山 幸子
  - 若月 悟
  - 渡辺 アイ子
  - 渡辺 厚子
  - 渡辺 敬子
  - 渡辺 ひとみ
  - 渡辺 ユリ

## 団体

- (五十音順、敬称略)
- 会津若松白虎隊
  - 朝日会
  - 東会
  - アンサンブル・アダージヨ
  - 歌仲間
  - 浦会
  - 永和会
  - 越後川上会
  - 越後民謡研究会
  - M-Kスタジオ
  - 扇の会
  - 王寺川寿会
  - 王寺川地区
  - 扇能舞会
  - 桜昆会
  - 大島千鳥会
  - 大島中学校
  - 大島長寿会
  - 大島保育園
  - おたのしみクラブ
  - 小千谷歌謡会
  - 小千谷太鼓
  - 小千谷ロータリークラブ
  - 踊り教室
  - 親沢踊りの会
  - 音楽演奏
  - オンザロックオーケストラ
  - 風間理容院
  - 柏会
  - 花粧会
  - 片貝伝統保存会
  - 片貝町福祉会
  - 片貝民謡保存会
  - 片貝読みかたりの会
  - カナリア音楽隊
  - 上除グループ
  - 上除保育園
  - 紙芝居 笑楽座
  - 紙芝居 ゆりの会
  - 花踊会
  - カントリー・ジュエントルマン
  - 希望が丘保育園
  - 京華会・花梨会
  - クラリス
  - けさじら保育園
  - 江陽中学校
  - コスモス
  - 伍代いつよ&竹の会
  - 寿会
  - こぶしの会
  - こまの会
  - こよみの会
  - 小栗田長寿会
  - 才津さちほ会
  - さくら友の会
  - 佐和楽会
  - 佐和楽流大正琴
  - 三和保育園
  - 栗会
  - すずらん会の会
  - ジグザグ3
  - ㈱新潟県動物愛護協会中越支部
  - ふれあいボランティア
  - (ボチたまくらぶ)
  - 春鈴会
  - 小藤会
  - 松雲会
  - 城踊会
  - 浄願仏教婦人会
  - 人生いろいろ
  - 神想と歌仲間
  - 真如苑 長岡支部
  - スギちゃんコンサート
  - 鈴の会
  - すみれ会&弥生会
  - すみれの会
  - 西部保育園
  - 関原こすもす会
  - 関原しやぎり同好会
  - 関原保育園
  - 泉流踊りの会
  - 第三東ヤイ会
  - 大正琴 マーガレット
  - 筝曲
  - 旅一座
  - たんぼほの会
  - 竹楨会
  - 千鳥会
  - 中央看護専門学校
  - 中越高校 写真部
  - 長生ママトモーズ
  - ツバサ理容院
  - 燕市立友ヶ島保育園
  - 燕市立分水図書館
  - 読み聞かせボランティア
  - ティンカーベル
  - 天理教長岡支部
  - 東栄会
  - 藤栄会
  - 陶芸教室 みよしの窯
  - 東北中学校 吹奏楽部
  - 朱鷺の会
  - 独創流 演舞会
  - どちおろばた会
  - どれみの会
  - おたまじゃくしくず
  - ドレミの会
  - なかよし会
  - 長岡かしわ会
  - 長岡看護福祉専門学校
  - 長岡雅楽愛好会
  - 長岡子ども福祉カレッジ
  - 長岡市社会福祉協議会
  - 長岡赤十字看護専門学校
  - 長岡東中学校
  - 長岡民話の会
  - なごみの会
  - ナリス化粧品
  - 「ビュアスノー」
  - 新潟ひょうしぎの会
  - 新潟県ビューティーケア
  - 赤十字奉仕団
  - 新潟県立分水高等学校
  - 家庭ボランティア部
  - 新潟県立分水高等学校
  - 吹奏楽部
  - NIC越路会
  - にこにこ家族の会
  - 西中PTA
  - コーラスサークル
  - 野ぎく
  - はとの会
  - ハナミズキ
  - バラダ
  - 松葉の会
  - ひまわりの会
  - ひまわり保育園
  - 深沢保育園
  - 仏教者ビハラの会
  - 富久寿大学
  - 福道老人クラブ
  - 藤幸会
  - 舞踊すずらん
  - フラレククラブ
  - 分水太極拳協会
  - ヘアースタジオ アージュ
  - 堀沢ファミリー
  - ほんだほんだの会
  - 前田剣豪会
  - 股旅あい好会
  - △□塾
  - みずき会
  - みりの会
  - 美山会
  - 宮内カラオケ同好会
  - 宮本小学校
  - 深雪会
  - 美礼会
  - 民謡健康クラブ
  - 民謡つくし会
  - 睦美会
  - メイプル
  - モア・クール
  - もち・団子・ちまき
  - 弥生会
  - ㈱サヨ美容室
  - 悠久山栄養調理専門学校
  - 悠久太鼓愛好会
  - 雪椿ハーモニ長岡
  - ゆりの会
  - 与板 勝会
  - よさこいストレッチ教室
  - よさこい同好会
  - ラ・ブルールハ
  - 流園会
  - 理容 秋桜会
  - 礼光舞会
  - 朗読
  - 朗読の「泉」
  - わらびふれあいまつり
  - ボランティア



# NPO法人長岡医療と福祉の里ボランティア連合会

## 平成27年度 事業報告

### 1 ボランティア活動の相談・連絡調整

- ・ボランティア個人（延） 4,716人
- ・ボランティア団体（延） 5,526人

### 2 介護サービス「えくぼ」事業

- (1)在宅福祉サービス
- ・利用会員 134人
  - ・提供会員 28人
  - ・活動件数（延） 2,799人
- (2)福祉有償運送
- ・活動件数 167件
  - ・走行距離 1,430km

### 3 第31回ボランティア総会・ボランティアセミナー2015

- ・日時：6月22日(月) 10:30~15:00
  - ・会場：ハイブ長岡
- (1)総会：事業報告及び決算・新年度事業および予算承認  
(2)公演：新潟古町芸妓の舞(新潟市無形文化財指定)

### 4 ボランティアの育成

- (1)中学生ボランティア・サマースクール2015
- ・日時：8月6日(木)~7日(金) 1泊2日
  - ・会場：リハビリセンター王見台
  - ・参加者：13人(4校:男子4人、女子9人)
- (赤い羽根共同募金助成事業)
- (2)社会奉仕体験活動(新潟県教育センター委託事業)
- ・日時：7月2日(木)
  - ・会場：長岡看護福祉専門学校介護福祉学科
  - ・対象：公立高等学校教員(初任者研修)
  - ・人数：10人

### 5 地域型介護予防サービス(長岡市委託事業)

- (1)新町ふれあいの一む(延) 557人  
(2)越路ふれあいの一む(延) 722人  
(3)ふれあいの一む信濃(延) 847人

### 6 介護職員初任者研修(通学制)

- (1)新潟県立魚沼テクノスクール(委託事業)
- ・期間：平成27年6月25日~平成27年10月23日
  - ・会場：ケアハウス小千谷さくら
  - ・修了者：15名
- (2)新潟県立三条テクノスクール(委託事業)
- ・期間：平成27年9月8日~平成27年12月7日
  - ・会場：長岡看護福祉専門学校 介護福祉学科
  - ・修了者：7名

### 7 長岡市就労準備支援事業等(長岡市委託事業)

### 8 ボランティア活動

- (1)第33回 太陽の広場(夏祭り)
- ・平成27年8月23日 ボランティア参加者 104人
- (2)草取りボランティア対応
- ①王寺川寿会(52人)
- ・実施日：平成27年6月8日(月)
  - ・場所：リハビリセンター王見台
- ②天理教長岡支部(135人)
- ・実施日：平成27年4/29・6月(8日間)
  - ・場所：長岡西病院・田宮病院
- ③福道老人クラブ(20人)
- ・実施日：平成27年7月6日(月)
  - ・場所：田宮病院

### 9 地域給食サービス

- 対象地区：大積地区 年間 16回 410食  
(赤い羽根共同募金助成事業)

### 10 ボランティア広報誌「太陽の広場」の発行

- 第79号 6月発行 1,400部

### 11 ボランティアO日会

- ・日時：平成27年10月8日(木)
- ・参加者：22人
- ・行き先：介護老人保健施設ぶんすい、五合庵ほか

## "ボランティアの皆様、本当にありがとうございます"

ボランティア活動統計の推移(平成15年~平成27年)



## 利用会員 小熊さん リハビリセンター王見台入居

えくぼさんには、受診・買物、新幹線で上京する際にお世話になっております。いつも笑顔で、丁寧にお手伝いして下さり大変感謝しております。食品やコンサートのことなども教えていただき、えくぼさんとの外出は楽しみの一つです。これからもどうぞよろしく、お願いいたします。

## ケアプラセンター西長岡 ケアマネージャー長谷川さん

担当の方がえくぼを利用しています。その方は一人暮らしであり生活全般で介護が必要な状況です。訪問介護も利用していますが、介護保険上ではできないこともえくぼで臨機応変に対応してもらうことで、可愛がっている猫とも一緒に生活することができています。

## 在宅介護支援 センターみつごうや ケアマネージャー名古屋さん

外出の拒否が強く通院介助が難しかった方が、気の合うスタッフさんに出会い、毎日通院しています。待ち時間も長く1対1の対応は大変だと思いますが、優しく話かけてくださり、利用者様も笑顔に楽しそうです。



## 小千谷さくら病院 医療相談員 高野さん

### えくぼ活動(話し相手)

毎月2回話し相手(有料)に来て頂いています。お話の内容は、最近の出来事だったり、昔の話、恋話だったり…様々です。患者様からは、気分が晴れ楽しみにしているとの声が聞かれています。

### 患者様の声

- ・気持ち落ち行く
- ・気分爽快
- ・1対1で向き合って話すことがうれしい。

今回は、患者様から「…家族は忙しくて面会にきてくれないし、職員も忙しそうで話を聞いてもらうのが申し訳ない。…」との声をうけ、えくぼさんに相談させてもらいました。当院は小千谷市のため長岡市から少し離れていますが、早急に対応していただきました。当院でサービス提供している会員の皆さんは、親切で丁寧な対応をしていただいているので大変喜んでおります。これからも「えくぼ」さんにしかできない「心温かいサービス」を期待しています。



感謝を込めて

## 利用会員ご家族 栞沢さん



叔母は、92歳で他界しました。その間、温かい笑顔で優しく介護される姿勢に感動しました。そして、私自身にも、深い反省と勇気を与えていただきました。また、同居している100歳の母にも、心優しく助けて頂き共々深く感謝しております。

## 提供会員 庭野さん

気軽に始めたえくぼの活動を、気が付けばもう5年も続けています。「できる時にできる事を」をモットーに、あまり気負わず、無理をしない事が秘訣かもしれません。今後も、少しでも何かの役にたてるよう、続けて行きたいと思っています。

## 提供会員 岸さん

「いつもありがとう、良かった」と言葉を頂く時は幸せに思う反面、心身の変化を感じとりながら、今の対応で良かったのかな?と思いがちになります。この活動を知らない人もいますので、伝えていきたいと思っております。



# ちょこっとベジタブル

## 10月10日はトマトの日 とまと

トマトの栄養価値や美味しさをアピールするため  
一般社団法人全国トマト工業会が2005年に制定



### 栄養

- ビタミンC 美肌効果や風邪予防に役立つ
- ビタミンE 老化を抑制する
- カリウム 塩分の排泄を助ける
- 食物繊維 腸内環境を整える
- リコピン、βカロチン 抗酸化作用を持つ

### トマトの種類

- 1 水島の塩.....甘味と酸味のバランスは良く濃厚な味
- 2 八女はなひめ.....福岡県産 デザート感覚でお口にポン!
- 3 千果.....糖度が高い
- 4 ソプラノ.....果実が固くしっかりしている
- 5 あいこ.....甘味が強くパリッとはじけるおやつ感覚トマト

### おしゃれにアレンジ

材料: プチトマト.....適量

- マリネ液
- バジル(生).....数枚
  - ワインビネガー.....1/2カップ
  - バージンオリーブオイル.....1/2カップ
  - はちみつ.....大さじ1
  - 塩・黒胡椒.....少々



- 作り方: ①プチトマトに爪楊枝をさし、沸騰したお湯の中に30秒入れ湯むきをする  
②マリネ液の材料を混ぜ合わせる(バジルはちぎる)  
③マリネ液に①を入れ冷蔵庫で冷やす

### あとかき

食いしん坊の私には、思いでのレシピがあります。  
亡き父の「大根梅漬け」  
亡き母の「こむぎ饅頭」  
亡き叔父の「大学芋」  
亡き叔母「あじの南蛮漬け」  
どれも時々我が家の食卓に上がるメニューです。  
その料理をする度に思い出がよみがえり、守られているような安心感がわいてきます。  
食には栄養を摂る目的と、こころの癒し効果があるのではないでしょうか。  
私の思いでレシピはこどもにつなげられるのだろうか...さて、今回も多くの皆様からお力をお借りいたしましたこと広報誌が発行で来しましたこと改めて感謝申し上げます。  
今後みなさんの支え合いで大きな笑顔の輪を広げたいと思います。

発行 NPO法人 長岡医療と福祉の里 ボランティア連合会  
〒940-2135 新潟県長岡市深沢町2278-8  
電話: (0258)47-2233 FAX: (0258)47-2237 E-mail: boraren@road.ocn.ne.jp