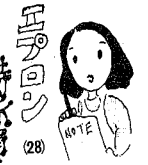
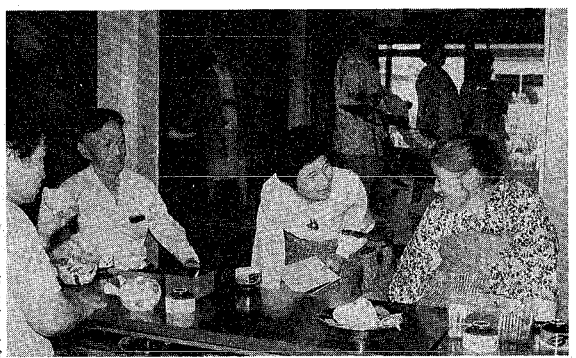
エプロン特派員 (28)



大山台―老人憩いの家・福祉医療タウンを訪ねて



老人憩いの家では生き生きとしたお年寄りでいっぱい

九月に入って、日中の陽も心なしか和らいできたころに年一回の敬老の日を迎えますが、年々高齢者人口がハイペースで増え続けている中で、心豊かな老後を送りたいとの願いはだれしもが望むことだと思うのです。

そうしたお年寄りの人たちが新たな楽しみや、より多くの人々と出会ったりすることで生きがいを見いだしてほしい。そんな願いをこめて、交流の場として老人憩いの家が、市内二十七カ所に設置されているということです。

その中の一つで、大山台福祉医療タウンにある、老人憩いの家大山台を訪ねてみました。ここは、この憩いの家や老人ホームなどの老人福祉施設を中心に、保育園や大山台福祉作業所、そして診療所などで構成されています。

以前健康保険病院だった跡地の高台で、街の騒音も気にならず、広い敷地には公園も設置されています。

はじめにこの福祉医療タウン全体の設置年月日等の説明を、市の老人福祉課から伺った後、憩いの家の中を見せていただきました。

踊りに・将棋に 生き生きと

玄関に入って右手に折れ、廊下を中に、右に大広間、左に中広間となっており、ちょうど民謡の練習日とのことで、賑やかな新民謡の音楽にのって二十数人の人たちが、指導の熊倉先生の身振りに合わせて、楽しそうに踊っていました。

ひと踊り終わって持ち寄ったお菓子をつまみながらお茶を飲む。そんな生き生きとした顔に出会いました。

部屋の片方では、数十人の男性が民謡の音も耳に入らずでしょうか、将棋や碁盤に目が吸いつけられているかのように、一心に見つめ、静かに石や駒を動かしていました。

中広間の方では、三・四人ずつのグループが、お菓子やお果物を食べながら、おたがいの話に耳を傾け、笑顔でお茶を飲んでいました。

憩いの家は六十歳から

憩いの家は、おおむね市の中学校区に一カ所をめどに設置されていて、六十歳以上の人であれば利用証を提示すると、どの地区の憩いの家でも利用できるとのことです。利用証は本庁・地区事務所・連絡所に六十歳以上であることを証明するものを持っていって交付してもらうということです。

次に隣接している養護老人ホーム「松鶴荘」を所長さんの案内で見学させていただきました。このような養護老人ホームは市内ではここだけで現在入所者は百人とのことです。

一部屋に二人ずつで寝起きを共にしていて、自分のことは自分でやるということで、時には、山の下の街に買い物に出るそうです。その日はサンティアの招待を受けていて、何人かの人が外出されていました。

敬老の日には、職員の人たちがいろいろな仮装をして、お楽しみ会をやるそうです。

松鶴荘から棟続きになっている特別養護老人ホーム「大山台ホーム」も見学させていただきました。

特別養護老人ホームは市内に六カ所あり、ここの入所者も百人とのこと。自分のことは自分でやる松鶴荘の人たちとは違って、自分一人では動けないので車いすで移動させてもらっている姿を見受けました。

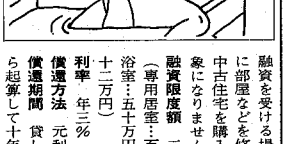
またどちらの施設も、ボランティアの人たちが洗たく物の整理をしたり、入所者の人たちに生け花や手芸の講習をしたりして、その作品がところどころにかざられていました。

まずは健康で

二時間ほどの見学が終わってみて、誰にでも必ず訪れる老後を心豊かに送るには、まず健康でありたいと痛感いたしました。「大山台ホーム」のリハビリ室で真剣に機能訓練に励んでいた老婦人の姿が印象的でした。

大山台デイホームの説明を聞くエプロン特派員の岩橋さん

今回の特派員は 岩橋レイ子さん（大平4）



老人居室などの新・増築に低利な資金をお貸しします

市では、お年寄りの居住環境改善や好ましい家族関係の維持のため、六十歳以上の方の専用居室を新・増築される皆さんに低利な資金をお貸ししています。また、浴室やトイレなどをお年寄りが使いやすいように新設・改修する際にも融資しています。

融資条件は次のとおりです

融資を受ける場合、また、単に部屋などを修繕する場合や中古住宅を購入する場合は対象になりません。

融資限度額 二百二十八万円（専用居室…百四十六万円、浴室…五十万円、トイレ…三十二万円）

利率 年三％

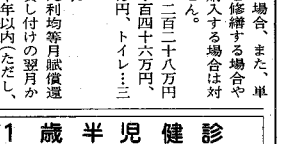
償還方法 元利均等月賦償還

償還期間 貸し付けの翌月から起算して十年以内（ただし、融資額五十万円未満については五年以内）

保証人 取扱金融機関の定める金融機関から老人同居の割増

が、利率は年三％と大変低利です。例えば、最高限度額二百二十八万円を借りた場合、月々の償還は元金、利子合わせて二万二千円ほどとなり、非常に利用しやすくなっています。どうぞご利用下さい。

融資対象 市内で六十歳以上のお年寄りと同居中あるいはこれから同居する方で、現在の居住環境の整備が真に必要で、自己資金だけでは整備が困難な方。※新築で、ほかの融資を受けている人は対象になりません。



すこやか高年の食事

健康で長生きするための食事6つのポイント。健康なからだで毎日を豊かに、楽しく暮らすために出来るだけからだを動かし、バランスのとれた食事の工夫をしましょう。

①食べやすく、消化のよいものを。

せんいの多いもの、かたの食品も調理の工夫で食べやすくして、ゆっくりかんで食べましょう。

②カルシュウムの多い食品を。

骨や歯を丈夫にする牛乳、乳製品、小魚類、海草類を多く食べましょう。

③脂肪をひかえて、たん白質を十分に。

動物性脂肪をさけて、あぶら身の少ない肉や、卵、魚、大豆および大豆製品を食べましょう。

④食事を抜かず、食べすぎず。

欠食したり、食事の量が少ないと、栄養が不足します。また食事の摂りすぎは肥満の原因となります。腹八分目を心がけましょう。

⑤緑黄色野菜を多く。

色の濃い野菜には、からだの働きをよくするビタミン、ミネラル、食物せんいがたくさん含まれています。また、便秘の予防になります。毎日食べるよう心がけましょう。

⑥塩からいものをさける。

塩分が多いと血圧によくないばかりでなく、腎臓などにも負担をかけます。うす味でおいしい調理方法を工夫して食べましょう。

（西保健所）

保健所からの健康情報

安産教室

内容 安産体操、産後の家族計画ほか
持参品 母子健康手帳、筆記用具、体操のできる服装（パジャマのズボン可）
申し込み 電話で各会場へ

月日	会場	対象	時間
11・2	東保健所	6年2～3月分べん予定の初産婦各30人（先着順）2回コース（2回目は来所時に予約）	午前9時半～11時半
11・22	鳥屋野地区保健センター		午後1時半～3時半
11・8	北地区保健センター		
11・17	西保健所	6年3～4月分べん予定の妊婦30人（先着順）3回コース	受付け 午前9時～9時10分 正午終了予定

妊婦相談

受付時間 午後1時～2時
持参品 妊娠届出書、印鑑

月日	会場	内容
11/14、28	東保健所	母子健康手帳の交付と保健指導、妊婦歯科検診
11/15	北地区保健センター	
11/7	鳥屋野地区保健センター	
11/21	中地区保健センター	
11/2、16、30	西保健所	
11/9	坂井輪地区保健センター	

（お願い）東保健所会場は込み合いますので、地区保健センター管内の人はなるべくセンターをご利用下さい。

幼児のむし歯予防にフッ素塗布を

受付時間 午前9時半～10時半
対象 1歳半～4歳未満児
持参品 母子健康手帳、タオル、料金750円
申し込み 電話で各会場へ（中地区保健センター会場は東保健所、入舟地区保健センター会場は西保健所へ申し込むこと）

月日	会場	定員
11/14、28	東保健所	各50人
11/7	鳥屋野地区保健センター	
11/1	石山地区保健センター	
11/21	中地区保健センター	
11/29	西保健所	
11/11	坂井輪地区保健センター	
11/10	入舟地区保健センター	

股関節検診

受付時間 午後1時～2時
対象 昭和63年7月生まれ
持参品 母子健康手帳、料金1,120円
※手話奉仕員の依頼は前日までに連絡

〈西保健所会場〉

月日	対象校区
11・14	五十嵐、真砂、坂井輪、坂井東、新通、濃、栄、有明台、笠木、小瀬、内野、西内野、入舟、豊栄
11・28	小針、青山、東青山、浜浦、関屋、新潟、礎、大畑、白山、鏡淵、木山、赤塚

〈東保健所会場〉

11・11	万代、南万代、長嶺、沼垂、竹尾、木戸、牡丹山、中野山、東中野山、南中野山、山潟、江南、桜が丘、曽野木、東曽野木、丸山、大淵
11・25	南浜、太夫浜、大形、太郎代、松浜、山の下、桃山、東山の下、下山、笹口、上所、女池、上山、鳥屋野、潟川、湯屋、割野

3歳児健診

受付時間 午後1時～2時（坂井輪地区、入舟地区は午後1時20分～2時、西地区、中地区は午後1時半～2時）
対象 昭和60年5月生まれ（入舟地区は昭和60年6月生まれも含む）
持参品 母子健康手帳、尿（容器は東・西保健所、地区保健センター、地区事務所、連絡所、市民課7番窓口に用意してありますので、あらかじめ取りにおいで下さい）
※手話奉仕員の依頼は前日までに連絡

〈西保健所会場〉

月日	対象校区
11・18	浜浦、白山、鏡淵、大畑、青山、有明台、関屋、礎、新潟、東青山

〈西地区保健センター会場〉

11・22	笠木、小瀬、赤塚、西内野、内野、木山

〈坂井輪地区保健センター会場〉

11・15	五十嵐、真砂、坂井輪、新通、坂井東、小針

〈入舟地区保健センター会場〉

11・10	入舟、栄、豊栄、濃

〈東保健所会場〉

11・8	大形、曽野木、東曽野木、沼垂、割野、笹口
11・22	万代、南万代、長嶺、沼垂、竹尾、木戸、牡丹山

〈石山地区保健センター会場〉

11・4	中野山、南中野山、山潟、東中野山、丸山、大淵、江南、桜が丘

〈鳥屋野地区保健センター会場〉

11・9	上所、上山、女池、鳥屋野

〈中地区保健センター会場〉

11・16	山の下、桃山、東山の下、下山

1歳半児健診

受付時間 午後1時～2時（坂井輪地区は午後1時20分～2時、西地区・中地区は午後1時半～2時）
対象 昭和62年4月生まれ（北地区は昭和62年3月生まれも含む）
持参品 母子健康手帳
※手話奉仕員の依頼は前日までに連絡

〈西保健所会場〉

月日	対象校区
11・29	関屋、有明台、浜浦、白山、鏡淵、大畑、青山、東青山、礎、新潟、入舟、栄、豊照、濃

〈西地区保健センター会場〉

11・21	内野、西内野、木山、笠木、小瀬、赤塚

〈坂井輪地区保健センター会場〉

11・11	五十嵐、真砂、坂井輪、坂井東、新通、小針

〈東保健所会場〉

11・10	万代、南万代、長嶺、沼垂、竹尾、木戸、牡丹山
11・24	大形、曽野木、東曽野木、濁屋、割野、笹口

〈中地区保健センター会場〉

11・17	山の下、東山の下、桃山、下山

〈石山地区保健センター会場〉

11・1	中野山、東中野山、南中野山、山潟、桜が丘、江南、丸山、大淵

〈鳥屋野地区保健センター会場〉

11・18	上所、女池、鳥屋野、上山

〈北地区保健センター会場〉

11・2	松浜、南浜、太夫浜、太郎代、潟川