

地域の中で

森山里子

年近くかわってきました。

どの地域食堂ができています。

他にもお年寄り対象の地域の茶の間に、年1回ほど子供たちも対象にした食堂を開いているところもでてきました。

私はその一つ「伊米ヶ崎みんなの食堂」を15人ほどの地域のボランティアとともに運営しています。8集落⁵⁰⁰軒ほどの小学校校が対象となっています。コミ協が5月から11月までの毎月1回行っているマルシェに合作せて、70食ほどのランチを作ります。子ども¹⁰⁰円、大人³⁰⁰円で、大人と子供大体半々くらいの人数になります。シルバーカーを押してやってくる90歳以上の方や、一家で車でやってくる方、友達と誘い合って自転車で行ってくる小学生と様々です。

それぞれの食堂により、子どもが少なくお年寄りが多いところや、子どもの方が多い食堂と特色があります。手打ちそばを

メインにした伊米ヶ崎地区の大浦会場では子どもはほとんど来ず、大人が中心になります。小出の浦町地区でやっている食堂は、運営母体が精神障がい者のグループホームを運営しているNPO法人なので、地域の人と障がいのある人の交流の場ともなっています。

地域コミュニティ伊米ヶ崎
共和国では様々な活動をしてい
ますが、福祉部会の活動の一つ
に伊米ヶ崎お助け隊というもの
があります。ちよつとしたこと

<http://www.tourekai.com/>

・終のすみかを目指す

- ・「迷惑をかけ合える関係」を目指す

高齢者、しょうがいしゃ、子どもたちが

安心して住める地域を創ろう



お世話に なります。

ケアハウス鈴懸三〇六号

仲丸ハツミ

を手伝って欲しい方と、余力があつてお手伝いができるという方を募集して、マツチングします。家の周りの草刈や、草取り、ゴミの始末、障子張り、お墓の掃除など、依頼があるとマツチングして、一時間500円ほどの謝礼をもらっています。一人暮らしの私も元気なうちは手伝う人になり、元気がなくなったら手伝ってもらう人になれるような仕組みにしたいと取り組んでいます。昨年度は年間15人ほどの依頼があり、25人ほどの方が手伝いました。困ったことを気軽に手伝ってもらいながら地域で少しでも長く安心して暮らし続けていければなあと考えています。

桐鈴会の仕事から離れてこんな生活をしています。

駅前ハウスでも昨年から地域食堂を始めています。まだ人数はあまり多くないですが、グループホームおひさまの入居者がお手伝いをし、ケアハウスの入居者がそばを打ったり、お客様になつたりといい雰囲気が始まりましたので、地域の方も徐々に増えていくことを期待しています。

今年5月1日、魚沼市広神から鈴懸に入居しました。20年前に友達3人と鈴懸を見学したことがあります。その時「終の棲家として最高だね！同年代の方々と迷惑をかけながら明るく楽しく暮らしたいね」と話したことが昨日のように思い出されます。入居が決まって願いがようやく叶い、大変うれしく思います。まだまだわからない事ばかりですが、これから一つずつ施設のきまりを覚えて、入居者の皆さんと仲良く、また、職員の皆さんとも親しくしてなるべく手がかからない様にしたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



グルメマラソン

工房とんとん

湯本栄一

6月14日に開催された今年のグルメマラソン。自分は今回が初めての参加でした。

昨年は準備をした鉄板焼、おにぎり共に残って大苦戦した事を踏まえて、抑え気味な準備量で臨みました。

昨年は肉を売物にしているブースの一角で出店して埋没していたのに対して、今年はランナーの方々が飲食ブースに入ってきて一番最初の位置に出店していた事もあってか、ランナー以外の方々がおにぎりを買ってくださって、用意した三十数個はランナーの方々が帰ってくる前に完売。主力販売アイテムのもち豚鉄板焼も用意していた約300食分が11時半には完売。ハーフのマラソンコースを走り終えたランナーの方々は張り出された「完売」の文字にガックリしている様子でした。(山盛りのご飯を片手に彷徨っていたランナーの方々が何人もいらっしました)

又、今回は脇役的な感じで販売していたサブブレも何だかんだで、コレも完売出来ました。(そんなものだから後片付けがサクサクと出来ました。)

後で知ったのですが、今年は昨年と比べてランナーの参加人数も格段に多かつたそうで、その辺も早々に完売した要因だったのではないかと考えています。

確認した所、ブースの位置もランナーの参加人数も事前に確認が取れるようなので、来年は、この辺を良く検討して仕込みの準備が出来れば良いかと感じました。



【追悼】山岸トヨさんを偲んで

鈴懸おはようヘルプ

大桃久美子

山岸トヨさんは昭和8年、朝鮮半島北端の日本海に面した羅南（現・北朝鮮）で生まれ、幼少期は支那事変、第二次世界大戦という激動の時代に翻弄されました。その過酷な時代を懸命に生き抜かれた貴重な体験は、この『桐鈴凛々』（第90号～94号）に掲載され、多くの共感と大きな反響をいただきました。

人生の終盤も、ご自身の生と真摯に向き合い、生前供養やすい臓がん宣告後の終活にも前向きに取り組まれていました。「白菊の会」（遺体を大学に「献体」する組織）の活動を通じ、自分らしい人生の締めくくりを見つめ続けた山岸さんの強い信念を持った生き方は、私たちに『命』の尊さを教えてくれました。

大変活動的だった山岸さんは、愛車のイグニスで仲の良い入居者の方々と定期的におでかけを楽しまれていました。免許



返納を機に桐鈴会へと譲られたその車は、現在は訪問介護の車両として、地域の皆様を支える大切な存在となっています。

山岸さんが歩まれた人生と、その温かい笑顔を忘れることなく、これからも地域に寄り添う支援と、その大切な想いをこのイグニスとともにつないでまいります。

心よりご冥福をお祈り申し上げます。

感謝

前鈴懸入居者

山岸トヨ（妹） 山岸 玲子

異常気象で寒暖差の激しい中、鈴懸の皆様如何お過ごしでしょうか？姉：山岸トヨは令和8年3月21日午後8時57分、長男と私達姉妹が見守るなか、南魚沼市民病院で享年93才の天寿を全うし、静かに黄泉へと旅立ちました。

姉の逝去の追悼記事を桐鈴会報誌（桐鈴凛々）に掲載させていただけるとの事で感謝しております。

昨年8月に余命宣告を受けて、新年を迎えられないかもしれないから雑煮を作りお餅をたくさん食べておかねばと大笑いしたことが、今は懐かしい思い出です。

すい臓がん末期の苦しみにも耐え完璧な人生を全うした姉を誇らしく思います。13年の長きに渡つての入居。鈴懸入居者・職員の皆様をはじめ、姉の人生に関わっていただいた全ての皆様に心から感謝申し上げます。

最後になり恐縮ですが、黒岩

巖志先生へ：姉を見舞っていたいただきありがとうございました。先生とお話し出来たことが最高の喜びとなり、静かな眠りにつくことができました。姉：山岸トヨに生前ご厚誼をお寄せいただいた全ての皆様に感謝申し上げます。

合掌



新人職員紹介

グループホームおひさま

八木菜々子

4月からおひさまに生活支援員として勤務しております。入居者さんが安心して楽しく過ごせるよう一人ひとりに寄り添った支援を心がけています。

まだわからないことも多く、毎日学ぶことばかりですが職員の皆さんに丁寧に教えていただきながら頑張っています。

入居者さんの笑顔や何気ない会話に元気をいただいてやりがいを感じています。

これからは、入居者さんに信頼していただけるように知識や経験を積み重ねていきます。入居者さんのより良い生活を支えられるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願ひします。



すずカフェエイブル

門山真由美

5月からすずカフェエイブルに入職しました。

これまで、介護や医療現場で働いてきました。カフェでの仕事に慣れではございますが早く仕事を覚え、利用者さんや他部署の職員の方々と連携をとりながらカフェをご利用されるお客様に喜ばれるよう笑顔で努めてまいります。



工房とんとん

関さゆり

とんとんのパン班で勤務しております。障がい者支援の事も、パンの製造もまだ学ぶ事ばかりで利用者さん、職員の皆さんにたくさん助けていただいています。利用者さんと関わりながら様々なことを覚えていきたいと思っています。至らない点もありますがよろしくお願ひします。



退職のご挨拶

ケアハウス鈴懸

厨房

行方弟吾

平成25年1月より令和8年3月末まで13年2カ月の長きに渡り鈴懸の一員として楽しく働くことが出来たことに感謝しています。今後は健康に留意しながら多くの人たちと付き合い、ボケ防止をしていきたいと思っています。「人生いたる所青山あり」「情けは人の為ならず」



編集後記

井上康男

サッカーワールドカップで日本代表が世界の強豪を相手に粘り強く戦い、躍進を続ける姿は、多くの人に勇気と感動を与えています。一人ひとりが自分の役割を果たし、仲間を信じて力を合わせる姿勢は、私たちグループホームでの暮らしにも通じるものがあります。入居者の皆さまも、毎日の生活の中でお互いを気遣い、できることを少しずつ支え合いながら穏やかな時間を過ごされています。日本代表のひたむきなプレーに元氣をもらい、「頑張る力」や「仲間の大切さ」を改めて感じる機会となりました。これからも笑顔あふれる毎日を大切にしながら、一人ひとりが安心して過ごせるホームづくりを続けていきたいと思っています。



発達障害日記

小林あゆみ

※今回、過食症状、嘔吐の表現を含んだ内容になります。苦手な方やフラッシュバックの可能性がある方はご注意ください。

私は発達障害から併発したうつ病持ちで、そのうつ病から併発した不眠症に長年悩まされていた。それにどう対処してたかといえば、どうせ眠れないからと深夜のコンビニでレジ袋いっぱい菓子パンを購入したり、仕事が終わりに終わる兄に何か買って来て貰って、深夜にとにかく食べて血糖値を爆上げさせて眠気を引き起こす事だった。

今風に表現すると『ドカ食い気絶』というヤツだ。それを繰り返していたら、鉛筆の様に細く浴衣を着れば帯が余るで有名な私のスリムボディはどんどん太って行き、あれよと言う間に糖尿病予備軍として健診に引つかかるようになった。すると今まで着れていた服がぜんぶ入らなくなり、増えた脂肪で腿やおなかの皮膚に妊娠線（肉割れ）が

現れ、若かった私は変わっていく身体に泣いてしまった。せめて平均体重に戻すべく食べるのを控えようとしても、その頃には過食症状は眠る為に欠かせないものになってしまっていた。もちろん自分がどんどん太って行くのも恐怖で、夜中に食べたらいトイレで無理やり吐くようにした。

お医者さんや保健指導で太った理由と痩せれない状況を話すと、本当に情けなくて涙が出るから、毎年の健康診断が盆暮正月の義実家訪問みたいに憂鬱だ。寝れないから食べる、太るから吐くというのは『ゼロか百か』でしか物事を考えてこなかった私の特性に依るところが大きいの。ネズミを狩る時もライオンに立ち向かうように生きてるね、というのは私をよく表現した例えである。その私の過食症状を改善させるヒントになったのはラジオのおたよりコーナーだった。リスナーが『あれもこれも欲しいけどお金が足り

ない』といった趣旨の悩みをMCが『お金が無いんだったら欲しい物を、ソレに似た安価な物にシフトさせて行くしかないよね』という言葉。なんとなくストンと腑に落ちたのだ。夜のカップ麺をスープにシフトしてみる事で食欲も眠気も同時に手に入る事に成功したのだ。それから一年掛けて夜のスープを水に替え、夜何も食べないでも眠れる日を無理やり作った。食べなくても眠れるという実績を体に覚え込ませ、本当はお腹が鳴っているけど『空腹って心地良い！』と嘔吐して寝続けた。そして現在、夜の過食症状は治った。体重はそのままだけど、これは自分にとって大きな一歩なのだ。お腹の脂肪は憎いけど、約20年戦った症状の中に打ち勝てたものがあるというのは喜ばしい事なのであった。



大人の休日

朝目覚めてブラックコーヒーを飲む

頭を悩ますことは今日はない

今日やらなければいけないこともない

これこそ大人の休日

AM 10 00

部屋でゴロゴロしてその後タバコを吸う

時計の針さえ味方して大人の休日を満喫している

昨日良く寝たからいつもよりナーバスでもない

12:00

お昼は出前をとってラーメンを食べる

スープまで全部飲む

気づくと少し寝ていてまたコーヒーを飲み

起き抜けのタバコを吸う

それから街を走って空を眺める

こんな休日もあるけど、

また大人の休日

恋しくなって仕事を頑張る

梅沢将大(詩)

毎週金曜日更新の桐鈴会ホームページにも梅沢さんの詩が掲載されています。こちらでもぜひ読んでください。

工房とんとん／

不用品回収 いたします

眠ったままの品をお引き取りいたします。
大切な物が素敵な手作り品として
もう一度役立ちます。
お気軽にお持ちください



着物・帯・デニム



作りかけの
プラモデルなど



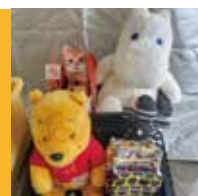
不要な衣類・タオル

工房とんとん

☎ 025-780-4150



笑顔あふれる地域の居場所！ 「駅前地域食堂＆フリーマーケット」



誰もが気軽に立ち寄り、温かいごはんを囲んで多世代で交流できる場所を目指す「駅前地域食堂」。5月・6月も地域の皆様の温かいご協力のもと、大盛況のうちに開催できました。

5月は「ハンバーグカレー(50食)」が12時過ぎに早々と完売！続く6月は、初夏にぴったりの「生蕎麦」をご用意し、目標だった70食を皆様にお届けすることができました。近隣の皆様からは「次はいつやるの？」と嬉しい声をかけていただいたり、地元のお店や子ども園が快くチラシを掲載・配布してくださったりと、地域の一体感を強く実感しています。

同時開催のフリーマーケットや介護セラピー体験も大好評！参加者からは「可愛いアクセサリーが買えて嬉しかった」「痛みのないマッサージに大満足で、その後1時間たっぷり本格セラピーを受けました」「作品を褒めてもらえて励みになった」など、たくさんの笑顔と嬉しいコメントが届いています。

知らない誰かと、知っている誰かと、美味しいご飯を食べながら話ができる笑顔の場所を、これからも大切に続けてまいります。



(駅前ボラの会)

「駅前ボラの会」からのお知らせ

■今後の開催予定（スケジュール）

- ・7月27日：働く婦人の家「夏の工作大作戦&地域食堂」
- ・8月23日：駅前ハウス「フリーマーケット・介護セラピー体験」
働く婦人の家「地域食堂」
- ・9月：開催予定（詳細は決まり次第お知らせします）

第24回

Musashino Academia Musicae

武蔵野音楽大学同窓会 新潟県支部演奏会

Piano



井原 菜々子 (学部2年)

長岡市出身・県立柏崎高校卒業
F.メンデルスゾーン
7つの性格的小品 作品7 より

Piano



石田 乃彩 (学部3年)

南魚沼市出身・筑波大学附属視覚特別
支援学校高等部音楽科卒業
R.シューマン
ウィーンの謝肉祭の道化 Op.26より

Soprano



青柳 莉央

長岡市出身・長岡向陵高校卒業
G.プッチーニ
オペラ『マノン・レスコー』より
「この柔らかなレースの中で」…他

Marimba



出澤 美音

新潟市出身・北越高校卒業
チンチェンリン
マリンバ協奏曲No.1より

Piano
accompanist



永井 典子



馬場 春英

Guest



Piano
清水 弘治

Koji Shimizu

武蔵野音楽大学講師

♪F.リスト

コンソレーション第3番 S.172/3

♪L.v.ベートーヴェン

ピアノソナタ第32番 作品111

…他

新潟に花ひらく音楽家たち

8/30²⁰²⁶ Sun

開場 13:00 開演 13:30

音楽文化会館ホール

新潟市中央区一番堀通町3-2

Ticket

学生 ¥1,500 一般 ¥2,000
(中学生以上)

【小学生無料・当日券それぞれ¥500増】

- 新潟日報メディアシップ
インフォメーションセンター：えん
- コンチェルト：025-225-0300
- 音楽文化会館 (7/1以降)
- Google フォームにて予約
こちらのQRコードからどうぞ



ご予約&お問い合わせ

◎主催 武蔵野音楽大学同窓会新潟県支部

◎後援 武蔵野音楽大学同窓会

新潟県・新潟市・新潟市教育委員会

お問い合わせ 090-2887-3372(兼古)

チケット&お問い合わせ先：070-4234-5152

今年も祭りの季節になりました！

2026

桐鈴会祭り

Summer festival

Toureikai

出店

地域食堂
フリーマーケット
キッチンカー

屋台

やきそば
生ビール
かき氷
など

千ヶツ制
100円/枚



9/26 (土)

16:30~18:30

会場：ケアハウス鈴懸駐車場(雨天中止)

皆様のご来場お待ちしております♪