

# グループ桂台通信

第163号 2011年4月  
発行 グループ桂台  
責任者 中村涼子  
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]  
事務所: 〒247-0033 横浜市栄区桂台南 1-9-2  
グランボア 湘南桂台自治会事務所内  
URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

## 目次

- 1面: 第15回定期総会のご案内、年会費納入のお願い
- 2面: 東日本大震災 その時あなたは?
- 3面: ご用心 ご用心休載します
- 4面: 3月度活動実績、ひとりごと他

## 第15回グループ桂台定期総会

定期総会を下記のとおり開催します。

日時: 5月7日(土) 午後1時30分~2時30分

受付: 午後1時10分~

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

- \* 総会資料と委任状は、グループ桂台通信4月号と一緒に配布します。
- \* 総会に欠席の方は、委任状の提出をお願いします。

委任状提出〆切日: 5月6日(金)

提出場所: 湘南桂台自治会室外の赤い郵便受け(グループ桂台用)

❖ 総会終了後、“ご用心 ご用心”でおなじみの牧さんの講演があります。

### \* 年会費納入のお願い \*

年会費(1000円)は、  
4月19日(火)~28日(木)  
午後1時~4時まで、事務所に  
て受け付けます(土・日除く)。  
総会当日も受け付けます。

会員の皆様のご協力をお願い  
いたします。



### 平成23年度協力会員の募集

— 地域での支えあいにご協力ください —

活動内容: 掃除、食事作り、買物、病院付き添い、  
草取り、乳幼児の保育等

活動時間: 平日(月~金) 午前9時~午後5時

\* 活動時間は、1時間からでも可。応相談。

\* 利用者の希望により時間外も有り。

活動協力金: 1時間 750円(平日時間内)

年会費: 1000円

問合せ: グループ桂台 ☎894-2735

月~金(土・日・祝・第3金除く)

午後1時~4時

## 東日本大地震 その時あなたは？

「東日本大震災」の被災地及び被災者様に  
心よりお見舞い申し上げます

グループ桂台代表 中村 涼子

3月11日 M9という未曾有の大地震と大津波が東北・関東地方に襲いかかりました。皆様は大丈夫でしたか。ものすごい揺れにちょうど栄区社会福祉協議会で会議中だった私は、職員の誘導で建物の外に出ました。電柱や街灯は左右に揺れ、電線も大揺れ、駐車場の車はタイヤが上下に揺れて本当に恐ろしい有様でした。

直ぐに会議を終え家に帰り母の家に駆けつけました。夫と息子がちょうど家に居たので直ぐに駆けつけたとのことで、母は意外にも悠然としていました。母の安全を確認した後、近所の一人暮らし高齢者とグループ桂台の一人暮らし高齢者の方のところへ様子を見に行きました。

皆さんとても恐かったと話されました。ある方の所には近所の人に来てくれたとのこと。日頃から挨拶をしたり、井戸端会議をしたりという間柄ができていたようです。ある方は恐ろしくて思わず外に駆け出したとのことでした。また、ある方は、停電でエアコンが使えないので寒いからと、外にある倉庫からガスストーブを出そうとしておられました。余震があるかもしれないのでガスストーブは止めましょうよと話し、使い捨てカイロがたくさんあるとのことでしたので、それで温まってくださいと伝えました。また、ある方のところでは懐中電灯を調べました。電池が古くなり弱い光しか点きません。予備の電池はありますかと尋ねますと有ること。ところがたくさんある電池はいずれも古くて中には使用できないものもありました。その方は翌日直ぐに買いに行かれたそうです。すぐだったので買えたという話でした。またある方は、寝ておられたのか寝巻きのまま出てこられ恐かったと話されました。いつもきちんとしておられる方なので本当に恐かったのだらうと思います。

### 今回の大地震で考えさせられることがいくつもありました

- ① 携帯電話が使えず、停電で家電話も使えなかった
- ② 情報を得るのに、携帯ラジオが役立った
- ③ 乾電池があるからと安心してはいけない。時々新しいものと入れ替えよう
- ④ タンス等は必ず天井との間に突っ張り棒をする等の対策が必要  
(長沼町のあるマンションの5階では和ダンスが倒れたそうです)
- ⑤ 慌てなくていいようにトイレトペーパー、ティッシュペーパー、米は日頃から少し余分に買っておこう
- ⑥ 隣近所とは挨拶をしたりおしゃべりをしたりと、日頃から仲良くしておこう
- ⑦ 災害は突然やってくるというのは本当だ

まだまだあると思いますが日頃から十分に気をつけて生活をしていかないといけないということが身にしみて分かりました。私も家に帰り、防災グッズが入っているリュックサック2つの中身を全部出し点検しました。下着や靴下、10円玉と100円玉、軍手、乾パン、缶詰の水、乾電池、懐中電灯などが入っていました。乾電池はすでに期限切れのものでしたから新しいものを購入しなくては、乾パンも古いので替えなくてはなど、再度確認した次第でした。

今後どのような災害が起こるか分かりませんので、今回の災害を教訓にして、認識を新たに組み込んでいきたいと思いました。

3 ページ下段に続く

## “ご用心ご用心” 休載します

156号といえば13年余となりますが、長い間「ご用心ご用心」にお付き合いいただきまして真にありがとうございました。感謝申し上げます。

このたび都合により、「ご用心ご用心」はしばらくお休みさせていただきます。

この消費者被害未然防止を目的とした啓発記事を書かせていただいた動機は、悪名高いリフォーム業者がこの地域のお宅の玄関チャイムを鳴らして“魔の手”を広げているときでした。高齢者のお宅をターゲットにする家庭訪問販売や強引なリフォーム工事の被害にあわないために、契約してしまっても8日以内ならばクーリングオフの制度で無条件解約できることなど、大切な契約の知識など平易にお知らせしなければ、と思い執筆を始めました。

悪質業者は高齢者のふところを狙って、まだまだ暗躍しております。健康にいいですよ！儲かるから投資しませんか！環境によくて省エネになりますよ…などが騙されるキーワードです。グループ桂台通信に連載した啓発記事が少しでも皆様の生活に生かしていただければ幸甚です。

災害がらみで理不尽な請求や解約に追い込まれている人も少なくありません。「震災に関連する悪質商法110番」(フリーダイヤル:0120-214-888)を国民生活センターで実施しています。(牧)

[消費生活相談窓口] ホットライン 0570-064-370  
 かながわ中央消費生活センター 045-311-0999  
 横浜市消費生活総合センター 045-845-6666

2 ページより続く

## ■ 家具や家電製品を固定しましょう

何気なく設置されている家具や家電製品。しかし、大規模地震が発生すれば、それは「凶器」と化す場合もあります。ご自宅の家具などがしっかり固定されているか点検しましょう。

 <p><b>ストッパー</b> 粘着性または衝撃吸収性のゲル状のものを床面の間にかませ、対象物を後傾させるタイプ</p>	 <p><b>ワイヤー式器具</b> 家具と家具台をワイヤーで固定するタイプ</p>	 <p><b>粘着マット</b> 粘着性または衝撃吸収性のゲル状のもので、対象物底面と床面を接着させるタイプ</p>	 <p><b>ポール式</b> ネジ留めすることなく、対象物と天井の間に設置する棒状のタイプ</p>	 <p><b>観音開き扉の固定方法</b> 飛び出し防止のために既製の金物を取り付けたり、紐で左右の把手をくりつけるのも有効</p>
 <p><b>L型金具</b> 家具と壁をL型金具で固定するタイプ</p>	 <p><b>隙間家具</b> ネジ留めすることなく、対象物と天井の間に設置する直方体状のタイプ</p>	 <p><b>ベルト式器具</b> 対象物と壁をそれぞれネジ留めした金具を、ベルトで結ぶタイプ</p>	 <p><b>粘着ベルト</b> 対象物(主に家具)と壁を粘着させ、ベルトで固定するタイプ</p>	 <p><b>照明器具などの落下防止</b> 天井の下地材に、吊り金物をしっかりとめる</p>

「県のたよりホームページ版」(HP 神奈川 県のたより) 4月号より

活動報告

- 3/01 コーディネーター会議
- 3/02 民生委員及び福祉活動者（友愛推進員、グループ桂台）との話し合い
- 3/03 サロン「ぷらっとオアシス」
- 3/05 役員会
- /05 調理実習「高齢者向け調理」
- 3/08 グループ桂台通信 3月号発行
- 3/11 栄区在宅福祉サービスグループ連絡会
- 3/14 栄っ子元気まつり掲示物作成
- 3/18 栄区子育て支援団体連絡会  
第5回栄っ子元気まつり実行委員会
- 3/19 サロン運営会議
- 3/20 Nサポーターネットワーク桂台  
勉強会「認知症について」
- 3/28 栄区社会福祉協議会評議員会
- /28・29 湘南桂台自治会総会資料印刷

地域のみな様へ

桂台地域ケアプラザ講座  
シニア健康づくり教室  
「足力アップコース・春」  
内 容：体力測定、ストレッチ、フットケア、  
姿勢を意識した運動、歩き方  
日 程：5/20、5/27、6/3、6/10、6/17  
時 間：午前10時～11時30分（全て金曜日）  
会 場：桂台地域ケアプラザ 2階ホール  
費 用：無料  
定 員：15名  
申込み〆切り：5月13日（金）  
問合せ：多次、大井 ☎897-1111

3月度会員数・活動実績

（平成23年3月31日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
95名	103名	105名
活動実績	利用者数	23名
	活動員数	23名
家事支援（掃除・料理）	96件	128.5時間
介助（通院等）・介護	10件	17.5時間
その他	3件	8.0時間
合計	109件	154.0時間

会員のみな様へ

活動会員のチケット精算日  
4月28日（木）午後1時～5時

ご寄付ありがとうございました  
S様

ひとりごと

九州新幹線も3月に博多鹿児島間が開通した。郷土の出来事はいつまでも気になるものだ。特に歳をとり感じるのは郷土の歴史など子供の時代に習ったもので、あらためて見直して感動する事が多い。邪馬台国は以前から九州説と近畿説に分かれて論争が続いているが、遺跡などの発掘がおこなわれると新しく発見できたかに関心を持つ。昨年末に安徳台という遺跡の発掘報告が郷土福岡・那珂川町で開催され見てきたが、（紀元前一世紀の遺跡）「魏志倭人伝」に示されている「奴国」は現在の博多か、那珂川町付近とされる。



博多を出発した新幹線は那珂川町を通り筑紫山脈の裾のトンネルをくぐり最初の駅「鳥栖」に着く。右手に見える「吉野ヶ里」はやはり紀元前一世紀ごろの遺跡だ。邪馬台国は北九州だったのでと思わせる材料が沢山ある。

ここ栄区も鎌倉時代からの歴史の宝庫。桂台を終の棲家と決めたからには孫子の時代には素晴らしい丘の町と思われたいものだ。

八尋英治

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)