

グループ桂台通信

第166号 2011年7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: 家庭でできる食中毒予防6つのポイント
- 2面: ボランティア活動紹介「オレンジクラブ」
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 高血圧症その3
- 4面: 6月度活動実績、ひとりごと他

✦家庭でできる食中毒予防6つのポイント✦

1. 買物をするとき

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを買う。消費期限は必ず確認する。
- ・購入したら、肉汁や魚などの水分がもれないように、別々のビニール袋に入れる。
- ・温度管理の必要な食品は最後に購入して速やかに持ち帰る。

2. 食べ物の保存

- ・冷凍・冷蔵の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷凍庫・冷蔵庫に入れる。
- ・冷凍庫・冷蔵庫の詰めすぎは冷却効果を悪くするので注意。7割程度に。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安。細菌は死ぬわけではないので早めに使い切るようにする。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする。
- ・流し台の下に食品を保存するときは水漏れなどに注意。床には直接置かないようにする。

3. 料理をする前

- ・タオルやふきんは清潔なものを用意し、調理台もきれいにしておく。
- ・料理をする前に必ず手洗いをする。肉・魚・卵などを扱ったあとや、動物にさわったり、トイレに行ったり、おむつ交換したり、鼻をかんだりしたあとは必ず手洗いをする。
- ・肉汁等が生で食べるものや調理が済んだものにかからないようにする。
- ・包丁やまな板は肉や魚を切った後に洗剤を使って洗い、最後に熱湯をかける。肉用、魚用、野菜用と別のまな板があると安全。

- ・凍結している食品を室温で解凍するのは危険。解凍は、冷蔵庫かレンジを使用する。水で解凍するときは気密容器に入れて流水で行う。冷凍・解凍を繰り返すのは避ける。
- ・包丁・まな板・ふきん・たわし・スポンジなどは使ったら洗剤と流水で洗う。熱湯消毒や漂白剤に一晩つけ込むのも効果的。



4. 料理をするとき

- ・加熱するときは食品の「中心部を75℃で1分間」加熱する。
- ・調理を途中でやめるとき、食品を室温で放置するのは危険。再び調理するときは十分加熱する。
- ・電子レンジはレンジ用の容器を使用する。熱の伝わりにくいものは、ときどきかき混ぜる。

5. 食事をするとき

- ・手を洗う。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける。
- ・温かい料理はいつも65℃以上に、冷やして食べる料理はいつも10℃以下が目安。
- ・調理前、調理後の食品は室温に長く放置しない(0-157は室温だと15~20分で2倍に増える)

6. 食べ物が余ったとき

- ・残った食品を扱う前にも手を洗い、清潔な器具と皿を使って保存する。
- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。
- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。
- ・温め直すときは75℃以上を目安に十分加熱する。味噌汁やスープは沸騰させる。

—厚生労働省ホームページより抜粋—



神奈川県立こども医療センターは、昭和 45 年に設立された小児専門病院で、南区六ッ川にあります。小児専門病院、肢体不自由児施設、重症心身障害児施設の 3 つの施設からなり、病気や障害のある子どもたちに医療と福祉を一体として提供している総合医療・福祉施設です。

病院には、ICU 病棟、HCU・救急病棟、こころの診療病棟など 10 の小児病棟と、新生児病棟、母性病棟のあわせて 12 の病棟があります。

こども医療センターを初めて受診するときは医師の紹介が必要です。診療はすべて予約制となります。入院・入所中の子どもたちが通学する県立横浜南養護学校がセンター内にあります。



— ボランティア活動 —

こども医療センターのボランティア活動は、オレンジクラブといいます。外来、病棟、お話し、作業、縫製、手作りの会などに所属し、現在約 250 人のボランティアが活動しています。

高校生、大学生、主婦、職業人、定年退職後の方など様々な方たちが、ボランティアとして活動しています。ボランティアを志す理由は様々ですが、共通していることは「ひとのお役に立ちたいという願い」とのことです。

ボランティアは、通院する子どもたちや入院を余儀なくされているこどもとそのご家族に、「医療の専門職ではない普通の人」として安心や楽しさを感じていただき、さりげない配慮で緊張を和らげる働きをして下さっているとのこと。

実際の病院は

建物はお城のようなステキな建物で、入院している子どもたちからは、ディズニーランドみたいと呼ばれているそうです。中に入り、まごまごしているとさっとオレンジクラブのボランティアが近寄り、やさしく「何かお手伝いしましょうか?」と言ってくれました。病院に来ているお子さんを相手に折り紙などで話しかけている人もいます。待合室の一角に「ボランティアコーナー」があり、そこにおそろいのエプロンをかけたボランティアが控えていました。

オレンジクラブには約 23 のグループがあります。見学をした「縫製」のグループは、病棟からの依頼により入院服を繕ったり、乳児の下着を縫ったりしていました。「飾り付け」のグループは、病棟や外来の飾り付けをしています。殺風景な病院の中がそれらの方の手によって温かみのある明るい病院になっていました。

ボランティアを希望する人は

連絡先 県立こども医療センター総務課 TEL045 - 711-2351

協力会員のみなさんへ

私たちは、どのような場合であっても、初心を忘れることのない様に、そして自分の活動を振り返りながら喜んでいただけるような活動を心がけましょう。

もし、少しでも活動先で変わったことがあった場合にはコーディネーターに報告してください。

高血圧症・その3 治療

進藤医院院長 進藤捷介氏

前号では、高血圧の方が運動を始めるときの注意点として、徐々に体を慣らしながら運動量を増やし、心臓に急に負荷を掛けないようにとのアドバイスを受けました。

1 運動面（前回の続き、具体的な運動の仕方は）

一人ではなく、仲間を作って、楽しい話をしながら歩く。

昼食後、30分程度したら、歩いて買い物に行く。

近い人は、遠周りをして行く。

よその家の庭の花や、玄関や庭にいる犬に挨拶をしながら、義務感や、緊張を取る工夫をして歩く。



2 精神面（2）前号では、ストレス（緊張）も高血圧症の原因の一つに上げられました。

病気の話、家庭内の話は避ける。

旅行の話、植木の話、料理の話など、楽しい事を話題にする。

相手が、病気の話をしてしまったら、旅行などの楽しい話に、話題を変える。

庭いじり、デパートめぐり、商店街めぐりなどの買い物で、リラックスする。

3 薬物療法

食事療法、精神療法などを行っても改善されぬ場合は、薬物療法も加える。

脱塩利尿薬、アンジオテンシン拮抗薬、交感神経・副交感神経遮断薬、血管拡張薬（Ca拮抗薬）

薬は、食事、体質、腎臓、病状（他の病気）、動脈硬化、環境などを見て、医者が、病状、性格、原因などを考え、使い分ける。

血圧測定（個人での）、減塩は、一生続ける。

一度でも血圧が上がった人は、将来高血圧になりやすいので、血圧が下がってからも、血圧測定は続ける必要がある。



4 自宅での血圧測定（再度述べる）

朝、起床時にすぐ測定をする。

一回だけ測り、ノートなどに記録しておく。少なくとも食事前に測ること。

（食事をすると、その直後、血圧が下がることが多い）

2～3回測ってその平均を取るなど、いろいろな説があるが、血圧が高い事自体が怖く、脳出血、心筋梗塞、痴呆（ぼけ、物忘れ）などの原因になる。

第一回目の血圧を記録し、その前夜の食事、生活なども記録しておく。

これにより、高くなった原因も分かり、反省材料にもなる。

2～3回測った時、**いつもの血圧ではない高い血圧**が出たら、それも記録する。

一度でも、上がった人は、一生、血圧測定をして、食事に注意が必要である。

（次号では、人生の過ごし方を話したい）

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》
7月29日(木)午後1時～5時

《ご寄付ありがとうございます》
Y・T様

*細菌検査の結果は全員陰性でした。



桂台まつり

7月30日(土)午後3時30分～9時30分
7月31日(日)午後4時～9時

- ☆ ゲーム(輪投げ)、
 - ☆ きらきらボール・キャラクター剣・水鉄砲
 - ☆ フリーマーケット(当日持込OKです)
- ご寄付をいただける品物がありましたら、
ご協力よろしくお願いたします。

6度会員数・活動実績

(平成23年6月30日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	99名	103名
活動実績	利用者数	26名
	活動員数	26名
家事支援(掃除・料理)	121件	184.5時間
介助(通院等)・介護	7件	12.0時間
その他	4件	12.0時間
合計	132件	208.5時間
事務局電話当番	21日	63時間

地域のみな様へ

7月ミセコン(店コンサート)

日時:7月16日(土)午後2時～
場所:イトーヨーカ堂桂台店2F
出演:いたちマジッククラブ
エレキギター

《夏休み》

下記の期間、事務所はお休みします。

8月11日(木)～8月17日(水)

緊急の場合は、各コーディネーターまでご連絡
ください。

活動報告

- 6/01 コーディネーター会議
- 6/02 サロン「ぷらっとオアシス」
- 6/08 県立こども医療センターボランティア活動見学
- 6/13 ボランティア・市民活動団体分科会
- 6/14 グループ桂台通信6月号発行
- 6/17 利用会員ケアカンファレンス
- 6/18 ミセコン打合わせ
- /18 サロン運営委員会
- 6/21 細菌検査
- 6/25 ミセコン「店コンサート」
- 6/27 「自治会情報2011」印刷製本打ち合わせ
- 6/28 「自治会情報2011」印刷
- 6/29 本郷中央地区支え合い連絡会
- /29 第2回栄っ子元気まつり実行委員会
- 6/30 「自治会情報2011」印刷

ひとりごと 真夏の夜の夢

「自治会」は「地縁による団体」、「グループ桂台」や「桂山クラブ」を「テーマ型の団体」に分類することができます。

私たちの地域では、三つの団体がそれぞれの役割分担を持って協力し地域のために活動しています。

しかし、世間一般では、それぞれ地域のために活動しているのに、仲良く活動できているとは限りません。その原因や理由を考えてみました。(夢の中の問答)

1. あなた方は好きなことだけをやっているだけで無責任だ(自治会側から)
 <自治会役員は「嫌なこと」も、やらなければならないのです>
2. 私たちは木目細かく、継続的、日常的に活動しているが、あなた方は官僚的で、腰が重い(テーマ型団体側から)
 <自治会は、いざと言う時に活動する団体ですから活動を広げないのです>
3. あなた方はやり易い所なら、どこでもだが、自治会地域内だけでやってほしい。(自治会側から)
 <地域に拘るのは自治会の本質で、全戸加入が理想*>
 *全戸加入によって、事実上の住民代表権をもって活動できる。

・・・何時までも仲良く活動するにはどうしたら・・・理念を共有することが大切・・・

竹谷

編集委員:中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)