

グループ桂台通信

第167号 2011年8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/katsuradai.html>

目次

- 1面: 第34回桂台まつり、サロンお休みのお知らせ
- 2面: 研修会報告 「災害時の認知症の支援について」
- 3面: わがまちの名医から 高血圧症・その4
- 4面: 7月度活動実績、ひとりごと他

第34回 桂台まつり (7月30・31日)

夏まつりは、天候不順にもかかわらず、大勢のお客様にご来店いただき、楽しくにぎやかな「まつり」となりました。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



ホーラ！ どいた、どいた！
湘南桂台神輿のお通りダイ！



“ボク！ 輪投げやってかない？”
“ウーン、どうしようかなー・・・”



輪投げ・フリーマーケット大盛況！

フリーマーケットの商品（ホームランバットやキングソード、海賊ソード剣、光るもやっとボールなど）は大人気でした。また、皆さんから寄附していただいた品々は、お客さんに大変喜ばれました。

輪投げは毎年行っていますが、根強い人気は今年も衰えていません。1等賞、2等賞、3等賞、参加賞には、担当者は毎年知恵を絞っています。女の子はデコシール、男の子には剣やトカゲのおもちゃが人気でした。

サロン「ぷらっとオアシス」 お休みのお知らせ

第37回「ぷらっとオアシス」は、開催場所（桂台地域ケアプラザ多目的ホール）が、計画節電のため利用できなくなりますので、9月1日のサロンはお休みさせていただきます。

サロン運営委員会



施設における「災害時の認知症高齢者の支援について」

7月11日桂台地域ケアプラザにて、小規模多機能事業所（注）「晴」の三浦孝紀氏、グループホーム「晴」の五十嵐直子氏を招いて研修会が行われました。

3月11日の東日本大震災とそれに続く計画停電の期間の「晴」の様子をお聞きして、認知症高齢者の災害時の実態や日常のケアに活かせるヒントを学びました。

（注）小規模多機能事業所は「通い」デイサービスを中心とし、「訪問」や「泊まり」を組み合わせることで、利用者が在宅生活を継続していけるよう支援している所です。馴染みの場所で、馴染みのスタッフが連携してサービスを行うことで、安心感が得られます。

地震発生時、小規模多機能事業所「晴」には12名の利用者（宿泊予定2名、通いサービス10名）がいて、レクリエーションを始めようとしているところでしたが、すぐ、一か所に集まり、揺れている間はじっと座っていました。比較的落ち着いていて、飛び出すようなことはありませんでした。家族と連絡が取れない方にはそのまま待機してもらい、連絡が取れ次第ご自宅へお送りしました。それでも、「通い」の方のうち3名が宿泊となりました。

また、通所利用の一人暮らしの方にも、安否確認をしました。

震度5以上の場合は、「スタッフは職場へ集まる」という規定通り、スタッフが駆けつけ、対応したとのこと。

施設内では、エレベーターは使用せず、男性スタッフが利用者を車いすごと運ぶなどして、一階に全員が集合しました。

男性の利用者が三浦氏に「男は二人しかいないのだから、われわれがしっかりしないとイケない！」と逆に励まされた（？）とか。利用者の多くが、地震そのものを忘れてしまったり、その後、ニュースを見るたびに、「まあ、大変なことが起こっているのに、どうして教えてくれないの！」と叱られたりしました。

備蓄は2、3日分ありましたが、特にガソリン不足には関係機関に問い合わせるなど大変な思いをしました。

また、計画停電では、利用者は何度説明してもそのことを忘れてしまうので、大変だったとのこと。

災害時における

認知症の方への支援のポイント

- 1、 災害発生時には、まず、ケアする人が冷静に落ち着いて行動することが、パニックを防ぐ第一歩。
- 2、 認知症高齢者は地震があったこと、そのものを忘れてしまうので、丁寧な対応が必要。
- 3、 計画停電などの予定は、時刻など具体的に細かいことまで、詳しくカレンダーに書き込むなどして、認知症高齢者が目で確認できるようにする。

今回は、実害が無かったこと、日中で人手があったことなどが、幸いでしたが、連絡手段の確保、夜間のスタッフの問題、地域との連携など、今後の課題もみえて来ました。同様のことは、我々、一般にも言えることではないでしょうか。



高血圧症・その4

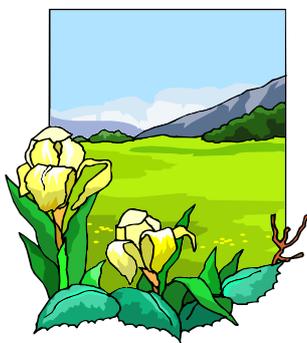
進藤医院院長 進藤捷介氏

◇◇ 早朝高血圧症と人生 ◇◇

この「早朝の血圧」は、夜間寝ている間の血圧を示す。夜間の血圧が高いと、夜中に、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、半身不随などを起こしやすい。何回か血圧測定をして、血圧が下がって来ても、安心せず、最初の血圧（または高い血圧）を、頭に置き、十分な注意をして生活する。

人生について話すのは、狭い医者の世界だけですごして来た、視野の狭い小生が話すなど、人生経験豊かな方に、笑われてしまうかもしれない。でも、数十年、医学の世界に身を置いて、絶えず新しい事を、多くの学会、勉強会で身につけてきた医者として、今まで覚えたり、身につけたこと、自分なりに考えて来た生き方を、思いつくままに、述べさせてもらう。

松山千春という歌手がいる。北海道の足寄という、広い大地と、大きな空と、青いオホーツクの海を見ながら育った。哲学的な考える頭の良い歌手である。



彼は、自分の経験を「歌」にして、自分で歌詞を作り、曲をつけ、それを自分で歌う。その人生の途中、大きな病になり、一度は人生をあきらめかけたが、懸命に前に進み、本当に大きな努力をして、病気を乗り越え、復活を果たした。

この人の、人生の歌を聞いていると、大いに納得できる。

小生も、父を戦地でなくし、足柄下郡の国府津と言う、川と海しかない、小さな田舎町で、サツマイモのつるを食べ、水で空腹を満たすなど食べるものもない、第二次世界大戦の中で子ども時代過ごした。小生と重なる事が多い。彼の歌を聴くと人生に対する考え方などで、共感できる事が多い。

松山千春は、「人生は一回きり、子どもも、大人も、皆、同じ方向に向かって進んで行き、必ず天に召される。悩んでも、楽しんでも同じ人生、決して、二度と昔に戻る事は出来ない。やり直しも出来ない。ならば、その時を楽しく生きよう。」多くの病気と闘い、「死」を遠くから見てきた人の言葉である。彼の経験からすると、いやな事があっても、それに見合う、良いことが必ず来るとの事である。一生を遠くから見ると「チャラ」であるという。いやな事があっても、必ず良いこともある。悩まず、あせらず、張り切らず、一回きりの人生を楽しもう。人生を楽しむためには、まず健康である。

皆様が、楽しい人生を送れるように応援したい。特に、健康面で応援をして行きたいと考えています。

(次号では、動脈硬化についてお話します)

「桂台まつり」へのご寄付・ご協力
 ありがとうございます

綾部 飯野 五十嵐 池田 奥山 笠間 粕谷
 神出 香西 胡麻本 酒井 サカイ 佐藤
 水渡 鈴木(靖) 鈴木(睦) 鎮目 下西
 高橋(福) 滝沢 田中 橘 土屋 玉置 田野
 千葉 鶴 天明(清) 富永(幸) 富永(聡) 中西
 中村 内藤 西山 根本 牧 水谷 森嶋
 長谷川(祥) 古田 藤木 堀越 八尋 米山
 和田

敬称略・順不同



7 度会員数・活動実績
 (平成 23 年 7 月 31 日現在)

| 会員数 | | |
|--------------|-------|----------|
| 協力会員 | 利用会員 | 賛助会員 |
| 90 名 | 100 名 | 103 名 |
| 活動実績 | 利用者数 | 24 名 |
| | 活動員数 | 31 名 |
| 家事支援 (掃除・料理) | 99 件 | 151.5 時間 |
| 介助 (通院等)・介護 | 15 件 | 22.0 時間 |
| その他 | 5 件 | 13.0 時間 |
| 合計 | 119 件 | 186.5 時間 |
| 事務局電話当番 | 19 日 | 57 時間 |

ひとりごと

今年は梅雨が早く明け、いきなり猛暑の夏が始まりました。
 節電の夏の始まり、どんなに暑い夏になるのだろうかと思っていたら、意外と電車の中もスーパーの中も涼しく、今までどれだけ必要以上に冷やしていたのだろうかと思いました。
 冷房対策に薄いカーデガンやストールを準備して外出していたことを思い出します。
 一人一人、自分の出来る節電をしているので、今のところ供給可能量をオーバーしないで
 すんでいる。

日本人の真面目さの証拠でしょうか・・・だから円高が止まらないのかな。



傷ついた日本をみんなが元気にしようと頑張っている、
 ついにその日がやって来た、なでしこジャパン世界チャンピオンに！
 この熱さはいくら続いてもいいかな、元気をもらって又みんなで頑張ろう！！

玉置 尚美

地域のみな様へ

8 月ミセコン (店コンサート)

日 時: 8 月 20 日 (土) 午後 2 時～
 場 所: イトーヨーカ堂 桂台店 2F
 演 目: のど自慢大会

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》

8 月 31 日 (水) 午後 1 時～5 時

《夏 休 み》

8 月 13 日 (土) ～8 月 18 日 (木)

活動報告

- 7/02 役員会
- 7/06 コーディネーター会議
- 7/07 N サポーターネットワーク桂台打ち合わせ
/07 サロン「ぷらっとオアシス」
- 7/08 「自治会情報 2011」製本
- 7/09 ミセコン打ち合わせ
- 7/12 グループ桂台通信 7 月号発行
- 7/13 横浜市社協 福祉ボランティア・社会活動団体部会
- 7/16 ミセコン「店コンサート」
/16 サロン運営委員会
- 7/19 地域課題検討会
- 7/28 桂台まつり フリーマーケット準備会
- 7/29 第 3 回栄っ子元気まつり実行委員会
- 7/30～31 桂台まつり

編集委員: 中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)