

グループ桂台通信

第168号 2011年9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: グループ桂台活動 15年目を迎えて
- 2面: 会員投稿 「夏に憂う」
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
動脈硬化 (コレステロールその1)
- 4面: 8月度活動実績、ひとりごと他

§ . . . グループ桂台活動 15年目を迎えて . . . §

グループ桂台代表 中村 涼子

グループ桂台の活動は、9月7日で15年目に入りました。ここまで長く活動してこられたのも、皆様のご支援・ご協力のお蔭と心から感謝申し上げます。

高齢者の増加に伴い、今後の高齢者施設不足は目に見えています。このような時代に生きる私たちは、老後をどのように考えていけばよいのでしょうか。

地域では徐々にではありますが、二世帯住宅が増えております。高齢期にさしかかった老親と、環境の良いところで子育てをしたいという第二世代の思いが叶った結果ではないかと推察されます。しかし、皆が皆、そのような環境にあるとは申せません。ひとり暮らしの方々には徐々に増えていますし、高齢のご夫婦は助け合いながら日々を送られています。

当会は、このような時代が来ることを予想して、地域の中でお互いに助け合える組織を作ろうと

有志が集まり1997年に活動を始めました。現在、協力会員はその当時50歳だった方が60歳の半ばにさしかかろうとしています。若かった私たちは、協力会員も高齢化していくことを失念していました。それよりも若い方が当会に大勢入ってくださるだろうと期待していましたが、世の中はそんなに甘いものではなかったのです。当会の働き手と目される方たちは、外に仕事を持たれるようになり、ボランティア活動には関心はあっても関わることができなくなられたようです。

当会では将来を見据えた検討会を行っていますが、人材の不足が一番の問題に挙げられています。働き手がないことには当会の未来はありません。高齢化に向けて皆で支えあう環境を作り上げることこそ高齢化に対処する一番の手立てではないかと考えています。住み慣れた美しいこの街にいつまでも住み続けるために皆様のご協力をさらにお願いたします。



平成22年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動実態調査 報告書から

社会福祉法人 全国社会福祉協議会が、アンケート調査を行い、全国の住民参加型在宅福祉サービス団体380団体から回答(全国的に同じ悩みを持っている)を得ました。当会も参加しています。

- ◇運営形態 : 住民互助型(43%) 社協運営型(37%) 生協・ワーカーズ(12%) 他
- ◇サービスの種類 : 話し相手(93%) 家事援助(93%) 外出援助(84%) 保育(74%) 相談・助言(71%) 配食(70%) 移送(66%) サロン(63%) 介護(63%) 他
- ◇家事援助の利用料(平均) : 871円/時(担い手受取額797円/時)
- ◇介護・介助の利用料(平均) : 1171円/時(担い手受取額1003円/時)
- ◇直面している課題 : ①人材不足 ②担い手の高齢化 ③若い人の応募がない等が多い

【会員投稿】

夏に憂う

市東 富夫 (桂台西在住)

8月15日、66回目となる終戦の日を迎えました。あの日も雲一つない暑い一日でした。昨今の猛暑は否応なく当時の記憶に連なります。一億総慟哭、虚脱、前途への不安の傍ら、安堵感、空襲そして灯火管制のなくなった嬉しさという複雑な思いをいだかされました。

長い戦争で市民は日一日と苦労を重ねましたが、戦後は又更に生きる為の苦闘が国民に強いられました。今年の夏は夥しい終戦秘話、何故式の記事、映像がテレビ、新聞雑誌等に発表されましたが、何故でしょう。さすがに戦争を美化するものは姿を消しましたが、今更戦争の記憶、風化を懸念しても、特に若い人たちにはピンとこないかもしれません。

然し若い人々も含め我々が心しなければならぬこと。それは戦争に負けたからこそ、そして多くの尊い犠牲者の代償があったからこそ、今日の平和と戦後の繁栄が築かれたのだということです。

歴史をふり返ります。関東大震災、これにつづく昭和の大恐慌。政治の停滞。国民は深い不安と閉塞感に襲われ、これが延いては、2・26事件を引き起こし、満州事変、支那事変、そして無謀な大東亜戦争へと駆り立てられた遠因の一つだったのではないのでしょうか。

翻って今日の日本、どこか似ていると思われませんか。政治の停滞、長い不況、猛烈な円高。将来の展望のない政治の無策、場当たりの経済政策。国民は怒り、白け、そして又諦めています。同じ過ちをくり返してはなりませんし、又くり返すとも思いませんが、この焦燥・閉塞感は拭いようもありません。正に平成の龍馬出でよです。この中で如何に人間を生きるかが、戦中派の私に課せられているこの夏です。(23. 8. 26)



わかまちの名医から

動脈硬化（コレステロールその1）

進藤医院院長 進藤捷介氏

今月から、5回にわたって動脈硬化（コレステロール）について、お話しを伺います。

コレステロールと聞くと、すぐ動脈硬化、脳梗塞、ボケが頭に浮かびます。しかし、コレステロールの全てが悪さをするわけではありません。

コレステロールは、人間を形作っている、細胞（細かく話すと、細胞の回りのケース）を作っています。コレステロールが少なくなると、ケースが出来ず、細胞がなくなり、数が減ってしまいます。

血管の細胞が減ると、血管が破けて出血したり、肝臓の細胞が減ると、肝臓が弱り、脳細胞が減ると「ボケ」になります。そして、早く老化が進行します。

コレステロールは、ある程度の量は、命を保つ上で必要なのです。かといって、食べ過ぎて過剰になると、動脈硬化が進んで早く老化します。



コレステロールには、次の二種類があります。

善玉コレステロール・・・「HDL」と言うトラックに運ばれているコレステロールで、血管壁からコレステロールを肝臓に戻すコレステロールです。

HDLコレステロールと呼ばれています。

出来てしまった動脈硬化を治す、我々の味方のコレステロールです。

悪玉コレステロール・・・「LDL」と言うトラックに運ばれているコレステロールで、血管壁にコレステロールを蓄積するコレステロールが有ります。動脈硬化を進行させるコレステロールで、LDLコレステロールと呼ばれています。

血管壁にコレステロールがためられると、動脈硬化が進み、血管にコレステロールの塊（かたまり）＝「プラーク」が出来ます。この塊「プラーク」が破けると、この中のコレステロールが血管の中に漏れ出してしまいます。この穴を防ぐために、かさぶた（血栓）を作って、穴をふさぎ、コレステロールが血液中に出て、血管をふさぐのを、防御しますが、しかし、この血液の塊「血栓」が出来ると、血栓が、血管をふさいでしまいます。血栓で、ふさがれた血管は、血液が流れなくなり、そこから先の細胞が死んでしまいます。

これが、心筋梗塞、脳梗塞、下腿動脈閉塞症などです。

安全な、コレステロールの量は

善玉コレステロール（HDL）70以上

悪玉コレステロール（LDL）140以下（理想は50～100前後）

これが、脳梗塞、心筋梗塞を起こしにくいコレステロールの理想値です。

でも、善玉、悪玉がそれぞれ、理想的な数値にあるだけではいけません。

HDL（善玉）とLDL（悪玉）の割合が、もっと、もっと大切なのです。

この悪玉LDLと善玉HDLについては、次号でお話いたします。

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》

9月30日(金)午後1時～5時

8月度会員数・活動実績

(平成23年8月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	101名	102名
活動実績	利用者数	20名
	活動員数	22名
家事支援(掃除・料理)	83件	116.5時間
介助(通院等)・介護	13件	22.5時間
その他	3件	9.0時間
合計	99件	148.0時間
事務局電話当番	17日	51時間

★ 介護のヒント “ことば” ★

A子さんは、高齢のご両親の介護・看病のために毎週実家に通っています。

ある日、帰り際に、お父さんから「本当にいつもありがとう」と声をかけられ疲れがスッと取れたそうです。

地域のみな様へ

9月ミセコン(店コンサート)

日時:9月24日(土)午後2時～

場所:イトーヨーカ堂桂台店2F

出演:栄少年少女合唱団
ザ・クロスハーツ



- 8/03 生活支援需給バランス検討会(5年後検討会)
- 8/04 サロン「ぷらっとオアシス」
- 8/09 グループ桂台通信8月号発行
- 8/13 ミセコン打合わせ
- 8/20 サロン運営委員会
ミセコン「店コンサート」
- 8/23 地域課題検討会(5年後検討会)
- 8/28 「敬老のつどい」打合わせ
- 8/30 チケット会議

活動報告

ひとりごと

今年の夏は、例年にない猛暑が続き、体が悲鳴を上げ、食欲も落ちていた折、新聞の朝刊記事、山形の伝統食「だしの作り方」が目にとまりました。

食べる「だし」ってなんだろう。どんな味がするのかしら？

早速、手持ちの夏野菜で作ってみることにしました。

きゅうり、なす等5～10種類の夏野菜をみじん切りにし、醤油、酢等を加えて、よく混ぜ合わせるだけの簡単な料理ですが、体の熱をとりつつ、滋養もとれ、食欲増進にもつながる理想的な夏の献立。火を使わないことも、有難い点です。野菜の甘さが際立った素朴な味の一品が出来上がりました。調味料の工夫次第では、更に美味しさが深まりそうです。全材料と調味料を混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やして召し上がれ。

我が家では、暖かいご飯、冷奴の友として大活躍。

だしの作り方(4人分)

<材料>きゅうり(1本)、茄子(1個)、大葉(5枚)、オクラ(5本)、茗荷(3個)、根生姜(適宜)、醤油・酒・酢(各大匙1杯)、塩昆布(適宜) (その他の野菜、モロヘイヤ〔湯通しする〕、パプリカ、人参等)



橘 俊子

編集委員:中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)