

グループ桂台通信

第172号 2012年1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: 新年のあいさつ、協力会員募集中です!
- 2面: 近隣の有料老人ホーム情報 (磯子区・戸塚区)
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
動脈硬化(その5) (その他、食べ物)
- 4面: 12月度活動実績、ひとりごと他

迎春



代表 中村涼子

新しい年を迎え気持ちが引き締まる思いがいたします。

昨年はたいへんなことが幾つも重なりました。東日本大震災の地震被害、津波被害、放射能問題、停電等々、私たちはテレビの画面に釘付けになっていました。地震から10ヶ月が経過しましたが、この寒い季節を被災された皆さんはどのようにお過ごしになっているのでしょうか。とても気になります。

関東地方は、いつ地震が起きてもおかしくないと言われ続けてきましたが、富士山は大丈夫でしょうか。今年の正月に湘南桂台から見える美しい富士山を眺めながら『どうかいつまでも美しい富士山でいてください』と祈らずにはおられませんでした。

湘南桂台の高齢化は着実に進み高齢化率40%を越えるまでになりました。高齢であっても元気なうちは何でも自分でできますが、体調を崩したり、転んで骨折したりしますと、自分のがんばりだけでは何ともしがたくなってきます。そのような時にちょっとしたお手伝いをしてもらえば、日々の生活が上手くまわっていくことがあります。最近シップ貼りのお手伝いをしました。首の後ろや背中など自分ひとりで貼るのは困難です。家族がいれば「ちょっと貼って!」と言って誰かが手伝ってくれます。しかし一人暮らしではそうもいきません。グループ桂台はお互い様の精神で活動していますので、「こんなことを頼んだら悪いかしら・・・」なんて思わずに、困ったときはいつでも相談してください。できる限りお手伝いしたいと考えております。本年もご支援ご協力の程お願いいたします。

協力会員募集中です!

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時間からでも可能です。ご相談に応じます。
- * 利用者の希望により、時間外になることも有ります。

協力活動金: 1時間当たり750円(平日時間内)を、お支払いします。

* 協力会員として、年会費1000円をいただきます。

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

❖❖ 近隣の有料老人ホーム情報 ❖❖

【磯子区】【戸塚区】

施設名 連絡先	ひまわり洋光台 0120-66-77-11 045-833-3506	ライフコート杉田 045-791-3075	メルシー東戸塚 045-826-6901
種別	住宅型有料老人ホーム	高齢者専用賃貸住宅	介護付有料老人ホーム
入居時費用	0円～73万5000円	41万5000円～ 67万5000円	0円～600万円
月額費用	16万5000円～ 19万8000円	10万4350円～ 16万6350円	19万5550円～ 31万550円
開設	平成9年11月	平成17年10月	平成16年4月
運営事業者	(株)長寿介護センター	(株)コバヤシ・ファシリティーズ	(株)ケアホテルマネジメント
居室数	20室	71室	56室
入居要件	60歳以上	60歳以上	60歳以上

【戸塚区】

施設名 連絡先	クラシック・コミュニティ横浜 0120-57-1165	クラシックレジデンス東戸塚 0120-575-027	くらら戸塚 0120-17-1165
種別	高齢者専用賃貸住宅	介護付有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム
入居時費用	780万円～2100万円	400万円～1408万円	0円～924万円
月額費用	21万9000円～ 41万7000円	14万4000円～ 26万9000円	21万円9450円～ 37万円5650円
開設	平成16年10月	平成17年1月	平成12年12月
運営事業者	(株)ユニマットそよ風	(社会福祉法人)草加福祉会	(株)ベネッセスタイルケア
居室数	98室	78室	74室
入居要件	65歳以上	65歳以上 要支援・要介護	65歳以上

施設名 連絡先	レストヴィラ名瀬の里 0120-37-1865	レストヴィラ戸塚 0120-37-1865	ツクイ・サンシャイン横浜戸塚 0120-291-605
種別	介護付有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム
入居時費用	750万円	580万円～1280万円	80万円
月額費用	19万5000円	19万8000円～ 39万6000円	27万3000円～ 29万3000円
開設	平成18年8月	平成22年3月	平成22年3月
運営事業者	(株)ワタミの介護	(株)ワタミの介護	(株)ツクイ
居室数	55室	88室	66室
入居要件	65歳以上 要支援・要介護	60歳以上 要支援・要介護	65歳以上 要支援・要介護

【高齢者専用賃貸住宅】

2005年に高齢者居住安定確保法に基づいて制度化されたもので、通称「高専賃」と呼ばれています。一般の賃貸住宅と基本的な違いはありません。各部屋の設備も賃貸住宅のように、浴室、洗面所、トイレ、キッチンなどが各部屋ごとに用意されていますが、高専賃ではこれらに加えて、高齢者にとって安心できる設備やサービスが充実されつつあります。

介護が必要になった時には、外部の介護サービスを利用することもできます。

わがまちの名医から

動脈硬化（その5）（その他、食べ物）

進藤医院院長 進藤捷介氏

肉、魚、大豆蛋白、野菜などを、バランスよく食べるのが、体には、最も良いのです。1日に、30種類の食べ物を、変えて食べることをお勧めします。片寄りのない食事を食べましょう。



食事の時に、始めに、キャベツ、レタスなどの野菜を食べましょう。この、野菜の繊維が、食べ物の吸収をゆっくりにして、血糖が急に上昇するのを防いでくれます。これにより、糖尿病の発生を少なくします。また、主食は、お米のご飯を、主体としましょう。お米は、炭水化物だけでなく、蛋白質や脂肪、ビタミンや繊維を多く含んでいます。

この繊維が、便秘の予防、大腸がんの予防、腸内のコレステロールの排泄などの働きをしています。

特に、お米に含まれている繊維で、食事の「腹持ち」がよくなり、間食を食べなくても空腹感が少なくなります。粉にしたパンやうどんは繊維がなく、すぐにお腹がすきます。間食の原因にもなります。間食をやめると、肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病の発生を防げます。パンやうどんは、代用食と考え、米飯を主体にして、パン、うどんは、米飯に飽きた時と考えるのも一つの方法です。



食事をした後、運動をして、食べたカロリーを使ってしまいましょう。

カロリーが余ると、炭水化物は、脂肪として蓄えられます。食事が取れない時の、非常用として、皮下脂肪、腹腔内脂肪となり備蓄されます。

農耕民族は、食べ物が採れる時期が決まっていたから、食物がなくなった時のために、カロリーを脂肪として、体内に備蓄しておくようになっています。

熊が、冬眠用に貯める脂肪と同じです。

人間は、冬眠しないため、脂肪を貯める必要はありません。

カロリーオーバーになると、中性脂肪が、増える一方になります。

これが、皮下脂肪、腹腔内脂肪になり、高血圧、肥満、心不全、糖尿病、腎不全になります。

果物、お菓子、せんべい、ピーナツなども、中性脂肪となり、肥満、糖尿病、コレステロールの材料にもなります。

糖尿病を防ぐためにも、食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足には注意しましょう。

人間の一生で、元気で旅行に行け、自分で何でも出来るのが、80歳頃までです。

この間の人生を楽しんで生きれば、生まれてきた価値が有ります。

一回限りの人生です。楽しい人生を送ってください。



今回は、「骨粗鬆症」について、お話します。

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》
1月31日(火)午後1時～4時まで



地域のみな様へ

第20回(最終回)たんぼぼの新春
童謡を歌う会～心からありがとう～

日時:1月25日(水)午後1時30分から
会場:栄公会堂ホール(入場無料)

出演協力:矢野めぐみ(歌)・伊藤正昭(歌)
津屋祥子(ピアノ)・なかまの家
レインボー(手話ダンス)

他多くの仲間たち

主催:たんぼぼ
後援:栄区・栄区社会福祉協議会
栄区シニアクラブ連合会
栄区民生委員児童委員協議会
連絡先:大森 090-1846-6377

活動報告

- 12/01 サロン「ぷらっとオアシス」
- 12/03 年忘れの会
- 12/04 湘南桂台自治会ウエルカムミーティング
- 12/06 筑波大学大学院 阪口氏 ヒアリングに来訪
- /06 「栄っ子元気まつり」第6回実行委員会
- 12/07 コーディネーター会議
- /07 福祉連絡会
- 12/12 講演会「脳卒中予防」北村佳久医師
- 12/13 グループ桂台通信 12月号発行
- 12/17 サロン運営委員会
- /17 ミセコン「クリスマスコンサート」
- 12/19 桂台 CP ボランティア分科会講座「音楽療法」

12月度会員数・活動実績

(平成23年12月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	104名	100名
活動実績	利用者数	19名
	活動員数	26名
家事支援(掃除・料理)	80件	124.5時間
介助(通院等)・介護	18件	23.5時間
その他	4件	10.0時間
合計	102件	158.0時間
事務局電話当番	15日	45時間

ミセコン「店コンサート」

日時:2月18日(土)午後2時から
場所:ヨーカ堂桂台店2F
出演:横浜栄男声合唱団



ご寄付ありがとうございます
柏木妙子様

ひとりごと

[絆]

昨年、流行語大賞の一つに選ばれた「絆」は、東日本大震災で、人と人とのつながりの大切さを改めて思い知らされた言葉です。この桂台でも、地震による停電のまま夜を迎えようとしていた。そんな折、ひとり暮らしのお年寄り二人(2軒)を、近くに住む奥様が自宅へ招き入れ、石油ストーブで部屋を温め、停電が終わるまで、お相手をしてあげたと聞きました。お年寄りがもし一人で自宅にいたら、余震、真っ暗闇、寒さのなかさぞ心細かったと思います。人を思いやるという「絆」、この桂台地域に確かに存在すること、うれしい限りです。



自治会に地域に密着した諸活動、それを支える「グループ桂台」、[桂山クラブ]、[ゆう]などの支援活動、日ごろの隣人同士のお付き合いなどが、この地域の「絆」を醸成してきたと思います。

H・T

編集委員:中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)