

グループ桂台通信

第180号 2012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/katsuradai.html>

目次

- 1面: グループ桂台に乾杯!、事務所移転のお知らせ
- 2面: 本のご紹介 「平穏死」のすすめ
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
逆流性食道炎 (その4)
- 4面: 8月度活動実績、ひとりごと他



グループ桂台に乾杯!

代表 中村涼子

15年前の平成9年9月7日、この日にグループ桂台は誕生しました。その頃の私たちのまちは、元気に働くお父さんやお母さんと、公園で元気よく遊んでいる子どもたちで溢れるまちでした。

そのような中で私たちは10年先、あるいは20年先のこのまちのことを考えてみました。新興住宅地の将来のイメージは、住民が一斉に高齢化に向かい、高齢者ばかりのまちになるのではないかということでした。そこで今自分たちにできることはなんだろう、と考えました。10年たってからでは遅すぎる、今何かできることをしなければ・・・そういう思いが集まって、有志による勉強会を重ねてグループ桂台の立ち上げの日を迎えました。

あの頃、多くの住民は自分たちが高齢者になるということを実感として感じていたでしょうか。さらには、子どもたちが成長して家を出ていく日が来ることを考えたことはあったでしょうか。私たちは、日々の雑事に追われてそういう大事なことを考えないようにしてきたのかもしれない。

住み慣れた大好きな桂台の地が、足腰が弱ってもいつまでも住み続けられるまちになって欲しいと願っています。

◆◆◆ 事務所移転のお知らせ ◆◆◆

湘南桂台自治会室の移転に伴い、グループ桂台事務所も移転します。

引っ越し等のためグループ桂台の受付業務は、下記の期間を休みます。

ご利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますがよろしく願いいたします。

グループ桂台事務所の休業日程: 10月6日(土)~10月14日(日)

新住所: 〒247-0034 栄区桂台中 15-3 (イトーヨーカ堂西隣2階)

連絡先: 045-894-2735 (変更ありません)

事務所は10月15日からは通常に戻ります。

尚、生活支援活動はこれまで同様に休みなく行いますのでご安心ください。

ご用のある方は各コーディネーターまでご連絡ください。

当会の利用会員 中西福夫さん からの書籍のご紹介です。



「平穩死」のすすめ

— 口から食べられなくなったらどうしますか —

著者：石飛幸三 榊講談社 発行 1400 円（本体のみ）

- * 先月の通信で延命、胃瘻についての投稿を取り上げましたが、お読みいただけましたでしょうか。現在、新聞やテレビでもこのことについてはよく取り上げられています。延命や胃瘻は、誰もがいつかは直面する重大な事柄です。著者は特別養護老人ホーム「芦花ホーム」の勤務医です。秋の夜長、この本を読んで安らかな看取りについて考えてみましょう。



面白い資料もいただきましたので、皆さんにご紹介します。

ボケずに長生きしなはれや

年をとったら 出しゃばらず にくまれ口に 泣きごとに 人のかげ口 ぐちいわず 他人のことは ほめなはれ 聞かれりゃ 教えてあげてでも 知ってることも 知らんふり いつでも阿呆でいるこっちゃ	なんていうのは 表向き ほんまにゼニを はなさずに 死ぬまでしっかり 持ってなはれ 人にはケチと 言われても お金があるから 大事にして みんなベンチャラいうてくれる 内緒やけど ほんまだっせ
勝ったらあかん 負けなはれ いずれはお世話に なる身なら 若いもんには 花もたせ 一步さがって ゆずるのが 円満に行く コツですわ いつでも感謝 忘れずに どんな時でも 「へえおおきに」	昔のことは みな忘れなはれ 自慢ばなしは しなはん わしらの時代は もう過ぎた なんぼ頑張り 力んでも 体がいうこと ききまへん あんたはえらい わしやあかん そんな気持ちで おりなはれ
お金の欲を 捨てなはれ なんぼゼニカネ あっても 死んだら持っていけまへん 「あの人はええ人やった」 そないに人から 言われるように 生きているうちに バラまいて 山ほど徳を 積みなはれ	わが子に孫に 世間さま どなたからでも 慕われる ええ年寄りに なりなはれ ボケたらあかん そのために 頭の洗濯 生きがいに 何か一つの 趣味もって せいぜい長生き しなはれや

逆流性食道炎（その4）

進藤医院院長 進藤捷介氏

先月号に引き続き、逆流性食道炎についてお話しします。

《 治療 》

PP I と呼ばれる薬を早めに服用する。胃酸の過剰分泌を抑える薬です。

出てしまった胃酸を中和させる薬と一緒に服用することも多いのです。

同時に、胃潰瘍、胃炎を治す薬を服用することもあります。

むねやけを起こす食べ物は避ける。

お腹に力が入る仕事は、胃酸を食道に逆流させてしまうので避ける。

（重たいものは、持たないで、カートなどに入れてひっぱる）

食後寝る時（横になるとき）は右下で寝て、胃の中のものを小腸に送るような姿勢で寝る。

寝不足などを避ける。

あせり、いらいら、張り切りなどストレスや、精神的緊張を避け、「楽しもうと」と考える。具体的には、やるべき仕事はメモに書き出しておき、そのメモを見ながら、一つずつ仕事を選び、その一つを楽しもうと意識する。

あれもしなければ、これもしなければと色々な事を一度に考えると、アセリとなり、ストレスになる。

このストレスが、「胃が痛い思い」になり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍にまでなってしまいます。

マウス（実験用ねずみ）に、人工的に潰瘍を作るときは、マウスの手足をひもで縛って動けないようにするだけで、3日間で潰瘍を作らせることが出来る。

それほどストレスは、体にはよくありません。

何事も「ゆっくり楽しむ」ことが大切です。

旅行に行っても、張り切って、朝早く起きて、朝食前に（他の人がまだ寝ているのに）宿の周囲の探索に行ってみたり、バスや電車から一番先に降りて、見学や、買い物を目一杯やって、一番最後にあわてて乗り込んでくる。これも、ストレスの一つです。

普段の買い物も義務で行くのではなく、ストレス解消と思って、ゆっくり楽しんでください。

見学も、人より多く見ようと、あせるのではなく、一つのことを、ゆっくり、かつ十分に見ようなどと、考えを変えてください。

人間が一生の間に出来る仕事の量は、決まっているとも言われています。

あまり早くやってしまうと、やる事が無くなり早死になるとも言われています。

ここでも又、人生をゆっくり楽しんで、充実させてください。

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
9月28日(金)午後1時～4時まで

活動報告

- 8/02 サロン「ぷらっとオアシス」
- 8/07 グループ桂台通信8月号発行
- 8/08 自治会室移転検討会
- 8/11 ミセコン実行委員会
- 8/18 サロン運営委員会
- 8/23 プラチナクラブの竹原さん来所
- 8/25 湘南桂台自治会敬老の集い打ち合せ
- /25 ミセコン(店コンサート)
- 8/26 第1回本郷中央地区協働福祉講座
- 8/27 栄区地域福祉保健推進専門部会

8月度会員数・活動実績

(平成24年8月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
88名	102名	99名
活動実績	利用者数	20名
	活動員数	23名
家事支援(掃除・料理)	97件	143.5時間
介助(通院等)・介護	7件	17.0時間
その他	5件	12.5時間
合計	109件	173.0時間
事務局電話当番	18日	54時間

ひとりごと

今年94歳になる遠方に住む母を、私達兄妹夫婦6人で見舞った時のことです。母は半身不随の車椅子の身で、介護施設に入っています。その時もいつもの様に、白髪も染めて、身ぎれいにしていました。

私達が『お母さん、いつも綺麗にして頂いていいねえ。でも施設の方の手を煩わせるし、もう白髪は染めなくてもいいんじゃない?』と言いますと、母は『だって齢より老けて見えるから』と。皆で、『染めなくとも、若く見えるから』等と、口々に説得しました。

すると母が『そう、要するに自己満足なんだけれどね』とポツリ。

長く聞いていなかった母の冗談っぽい口調に皆、爆笑しつつ、フト気が付くと私達6人も60代～70代、全員白髪を染めています。

皆で、『要するに私達も、自己満足そのものだねえ』と、その話はそれっきりで…

その後、母は髪を染めることはせず、見舞う度に少々心が痛みます。そして私かというと、何歳まで髪を染め続けるか…目下、思案中です。そこで私の格言。「人生の大事な決断は、須く自己満足から。」名言でしょう?



K

地域のみな様へ

《 ミセコン(店コンサート) 》

日時: 9月15日(土)午後2時から

場所: イトーヨーカ堂桂台店 2F

演目: 詩吟「平家物語」

若林岳洸(横浜岳風会) 他

マジックショー

佐藤善作他



《子育て講演会&ミニコンサート》

オヤジの子育て奮闘記

～地域の中で共に育つ～

日時: 10月6日(土)午後1時30分～午後4時

場所: 栄公会堂

講師: 佐々木常夫氏(東レ経営研究所特別顧問)

問合せ: 栄区こども家庭係 ☎894-8410

《さかえダンディーズ》

(創立5周年記念コンサート)

日時: 11月14日(水)

午後2時～から

場所: 栄区民文化センターリリス

入場券: 無料(入場整理券必要)

連絡先: 角 ☎892-9752



編集委員: 中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)