

# グループ桂台通信

第181号 2012年10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: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

## 目次

- 1面: 荒井沢市民の森 — こんな身近に豊かな自然が —
- 2面: ご用心ご用心 No. 157  
介護ベッドの手すりの隙間に首などを挟む事故
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から  
高血圧症の食餌療法
- 4面: 9月度活動実績、ひとりごと他

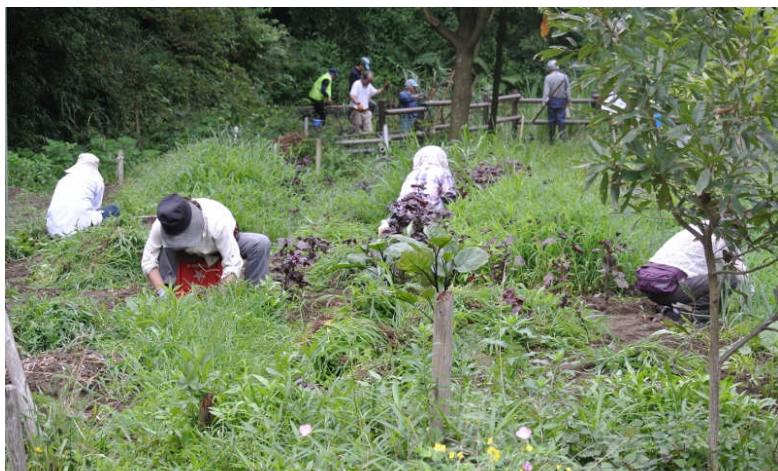
## 【協力会員の地域活動紹介】

### 荒井沢市民の森

#### — こんな身近に豊かな自然が —

桂台南二丁目と鎌倉市域の間の谷戸と丘陵地帯が荒井沢市民の森です。広さは9.6ヘクタール。平成9年に横浜市から「市民の森」の指定を受け、翌年5月に開園しました。以来、横浜市と荒井沢市民の森愛護会によって整備が進められ、現在に至っています。平成21年、「横浜・人・まち・デザイン賞」の“まちなみ景観部門”で表彰を受けました。「自然保護のほどよい管理手法が巧みで、訪れる人々に対する優しさを感じさせる（以下略）」がその理由でした。

愛護会の会員は、現在50人ほど。月3回の定例作業に農作業は随時。昨年度から始まった



畑の草取りをする女性会員と奥で池の掃除をする男性会員

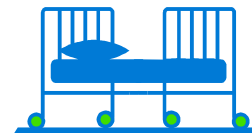
栄区の「グリーン・サポート制度」には、桂台・公田両小学校と、企業（信光社）がサポーターとして名乗りをあげ、田植え、田の草取り、稲刈り、脱穀などの農作業や草刈りその他の作業にも協力してくれています。不定期ではありますが、桂台中学校や桂台地域ケアプラザからの若者たちは強力な助っ人です。会員から会費をいただくず、代わりに労力の提供をお願いしています。

今年春に、「保全管理計画」をスタートさせ、横浜市と専門家の指導のもと、この森の質を高めるための検討会を継続中です。今年度末から来年度にわたって、その成果を実作業に生かして森づくりを進めていく計画です。

田んぼや畑には化学肥料、農薬、殺虫剤を使っていません。虫、魚、鳥などを育てる環境づくりに取り組み、人間や農作物に危害を及ぼす生きもの、例えばスズメバチ、ザリガニ、マムシ、アライグマなどは駆除しますが、その他の生きものにとっては天国です。「ここにある物は外に持ち出さない、外から持ち込まない」を鉄則にしています。

(本間陽 荒井沢市民の森愛護会副会長・グループ桂台コーディネーター)

## ご用心 ご用心 NO. 157



### — 注意！ 介護ベッドの手すりの隙間に首などを挟む事故！ —

#### ご存知ですか？

☆介護ベッドの手すりは、ベッドの側面に取り付けられ、ベッドからの起き上がりや乗り降りの際につかまって体を支えたり、体がベッドから落ちたりしないようにするためのものです。

☆しかし 2007 年から今までに、頭や首・手足などが挟まれる重大事故が 62 件発生、そのうち死亡事故は 31 件報告されています。

☆挟む箇所や原因は、①手すり本体、②手すりとベッドとの間に生じる隙間、③手すりを逆向きに取り付けたために生じた隙間…です。

#### 対策

隙間に頭や首などが入り込むおそれのある製品を使用している場合は、防止部品を入手して取り付けるなどの対策が必要です。

①【介護ベッドの各製造事業者】は、製品の安全使用に関する注意喚起を行ったり、事故の危険性のある製品に対し・隙間を埋めたり・逆向き取り付けを防止したりする部品を配布しています。

しかし、まだ部品の入手や交換をしていない使用者もいます。

②【介護ベッドの使用者や介護者など】は

- ・ 事故の危険性のある製品かどうか・・・製造事業者を確認しましょう。
- ・ 該当する製品の場合は至急対策を講じましょう。

③【これから介護ベッドを購入する人】は

挟み込み防止のための隙間の基準強化（介護ベッドの日本工業規格 JIS の改正 2009 年）が図られています。新 JIS 対応製品であることを必ず確認して購入するようにしましょう。

(国民生活センター見守り情報&消費者庁のHPから) (牧)

#### 食物中の塩分量（高血圧症の食餌療法 別表）

食品名	(g)	食品名	(g)	食品名	(g)	食品名	(g)
ラーメン	6.0	ざるそば	2.7	サンドイッチ	1.7	お刺身盛り合わせ (10切れ醤油)	1.2
天ぷらそば	4.9	チャーハン	2.6	天ぷら (5個)	1.7	牛モツ煮	1.2
カツ丼	4.3	焼きそば	2.5	トンカツ	1.7	焼き魚 (塩サケ)	1.1
にぎり寿司 (8カン)	3.7	梅干	2.2	中華スープ	1.7	から揚げ (3個)	1.1
うどん	3.7	豚汁	2.2	天ぷら盛り合わせ (5個汁あり)	1.7	茶碗蒸し	1.1
カレーライス	3.3	みそ汁	2.2	トンカツ(ソースあり)	1.7	納豆 (醤油)	1.0
ぎょうざ	3.3	ザーサイ	2.1	お吸い物	1.6	きんぴらごぼう	1.0
酢豚	3.1	野菜の煮物	2.1	ピザ(25cm1/4)	1.6	ポテトサラダ	0.9
天丼	3.0	焼き鳥 (4本)	2.0	アジの干物	1.4	きゅうり漬物	0.8
お好み焼き (マヨネーズ・ソース)	2.9	エビフライ (5尾ソース)	1.9	コロケ	1.4	食パン(6枚切1枚)	0.8
おでん (7個)	2.9	麻婆豆腐	1.9	五目豆	1.4	冷奴 (1/3)	0.8
たらこ (50g)	2.8	野菜炒め	1.9	たくあん (5切)	1.3	卵焼き (3切れ)	0.7
パスタ (ミートソース)	2.7	コンソメ	1.9	揚げ出し豆腐	1.3	ポタージュ	0.6
		ひじき煮物	1.8	おにぎり	1.2	おひたし	0.6
		しょうが焼き	1.8	ハンバーガー	1.2	昆布佃煮	0.5

## 高血圧症の食餌療法

進藤医院院長 進藤捷介氏

塩分の制限（高血圧、心臓保護、腎臓保護）

- 1) 高血圧
- 2) 心不全
- 3) むくみ
- 4) 尿が出にくい

これらの症状がある方は、塩分を少なくしなければなりません。

人間の塩分の必要量は、1日6gといわれています。

実際には、日本人の多くの方が、1日13g程度、食べています。

以前、高血圧症の時にも、書きましたが、

- 1) 表面に味をつける

焼き魚は、焼く直前に、表面に塩をふる。

干物、塩サケなど、塩が中までしみこんでいるものは、「うす塩」でも、減塩でも、塩の量としては、中まで入った、体積です。

減塩でも、18%程度の塩が、中まで入っています。（普通は、20%）

塩サケ、干物、たらこなどは、日数をあけて食べましょう。

普段は、生のサケをフライにして、表面にソースをつけて食べましょう。

家で生の物を塩焼きや煮魚にすれば、塩の量は、表面積です。

- 2) 醤油

普通の醤油は、22～23%の塩分を含んでいます。

減塩醤油は18%の塩分です。

うすくち醤油は、「色」が「うすい」だけで、塩分量は、普通の醤油と同じ22～23%です。

醤油は、世界に誇る日本独特の調味料です。上手に使い、おいしく食べましょう。

減塩醤油でも、中までしみ込ませると、塩の量は、体積になり、増えてしまいます。

「つけ」は中まで塩が入り、塩の量は、「体積」になります。

食べる直前に、醤油をつければ、塩分の量は、「表面積」です。

わさび、しょうが、唐辛子などの辛味は、塩ではありませんので、醤油を少なくするためにも利用しましょう。血圧には関係しません。

例えば、刺身などは、食べる直前に、醤油を表面に付けてください。

この時、わさびを利用すれば、醤油は更に少なくなります。

食品に含まれている塩の量は、別の表（2ページ下段）で示してあります。

この表を参考にして、上手に料理し、おいしく食べてください。

お酢を利用するのも、良い方法です。



地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：10月20日（土）午後2時から  
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F  
演 目：歌声喫茶  
大塚 彩さんといっしょに

《 さかえダンディーズコンサート 》

地元を中心に活躍する横浜さかえ男声合唱団の有志で結成したさかえダンディーズが、創立5周年を迎えました。5年間の公演は74回にもおよび男声合唱の癒しのハーモニーが皆さんに喜ばれています。

日 時：11月14日（水）14時開演  
場 所：栄区文化センターリリース  
無料（整理券が必要です）  
問合せ：TEL892-9752（角）

9月度会員数・活動実績

（平成24年9月30日現在）

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	103名	99名
活動実績	利用者数	22名
	活動員数	26名
家事支援（掃除・料理）	89件	129.5時間
介助（通院等）・介護	8件	11.0時間
その他	5件	8.5時間
合計	109件	149.5時間
事務局電話当番	18日	54時間

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》

10月31日（水）午後1時～4時まで

《 「敬老のつどい」9月23日 》



湘南桂台自治会主催「敬老のつどい」に協力

活動報告

- 9/01 グループ桂台役員会
- 9/05 地域福祉連絡会
- 9/06 サロン「ぷらっとオアシス」
- 9/08 ミセコン実行委員会
- 9/10 桂台地域ケアプラザボランティア分科会研修会  
/10 栄区福祉ボランティア・市民団体部会
- 9/11 グループ桂台通信9月号発行  
/11 自治会室移転検討会
- 9/12 栄区社協評議員会
- 9/15 サロン運営委員会  
/15 ミセコン（店コンサート）
- 9/18 桂台地域ケアプラザ傾聴ボランティア講座
- 9/19 コーディネーター会議
- 9/23 湘南桂台自治会「敬老のつどい」協力
- 9/24 栄区地域福祉保健推進会議  
/24 湘南桂台自治会「三世代交流会」打合わせ
- 9/26 桂台地域ケアプラザ傾聴ボランティア講座

ひとりごと

私が好きな歌手のひとりに“まさし”さんがいます。まっさんは早50歳を超えたそうですが、その笑顔は少年のままです。沢山の彼の歌の中でも、「案山子」は、長男が大学に入り下宿している時に心にひびき、「亭主関白」はその長男が結婚式で歌いました。今、先の見えない時代だからこそ

「So It's a 大丈夫Day」が、大事かなと思うこの頃です。どんなに辛いことでも、必ず乗り越えられる。少なくとも生きていれば、明日はきっと来る。

「大丈夫」一番聞きたい自分にそう言ってやりましょうと歌い、この歌のきっかけになったゴルフの中島さんに捧げています。

こんな歌詞で始まります。 ♪大丈夫 大丈夫 大丈夫 大丈夫

なるなるなる どうにかなる 大丈夫 Day ♪

♪ ♪ ♪ ♪ ♪

一度聞いてみて下さい。元気が出ますよ・・・

F・C

編集委員：中村（涼）・佐藤（恵）・天明（清）・奥山・鈴木（靖）