

グループ桂台通信

第188号 2013年5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/katsuradai.html>

目次

- 1面：総会報告、認知症についての勉強会
- 2面：傾聴ボランティア講座を受講して
- 3面：健康アドバイス わがまちの名医から 糖尿病（その7）
- 4面：4月度活動実績、ひとりごと他

● ● 総 会 報 告 ● ●

代表 中村涼子

5月11日、第17回グループ桂台総会が開催されました。

昨年度は活動時間・件数とも一昨年度に比較してほんの少しだけ上向きになりました。

協力会員の皆様には大変努力していただきまして有難うございました。

グループ桂台の現状を申し上げますと、会員の高齢化がじわじわと押し寄せています。もともと私たちが活動している地域が、高齢化しているのですから仕方がないと言え仕方がないのですが、それでもみんなの力を合わせて地域の福祉の向上に努めていることは、地域の皆さんにもよく理解していただいているようです。



これからも皆さんお一人お一人が“互いに助け合おう”というグループ桂台の精神に則り、無理のない活動が続けることができたらと念じながら総会は無事に終了しました。

総会終了後、弁護士・中津晴弘氏のお話をお聞きしました。

事件が起こった時に弁護士を…というのではなく、身近な存在として、もっと利用して欲しい…というお話でした。例えば今はやりのオレオレ詐欺にしても、おかしい話だなと感じたら、取り敢えず、うちの弁護士に相談しますと、一呼吸置くのもいい手ですよとのことでした。

中津先生ご講演有難うございました。



第5回 認知症についての勉強会

日時：6月1日（土） 午後1時30分～3時30分

場所：桂台地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

講師：木田 茂樹氏（聖ヶ丘教育福祉専門学校）

田村 加代子氏（認知症の人と家族の会世話人）

主催：Nサポーターネットワーク桂台

問合せ先：桂台地域ケアプラザ Tel 897-1111



傾聴ボランティア講座を受講して

標記の講座を桂台地域ケアプラザにて、受講しました。
講師は、NPO 法人「こころの電話金沢」の久間久恵さんです。

傾聴とは読んで字の如く「心を傾けて一所懸命に聴くこと」です。しかしこの傾聴が実は難しいのです。耳を使って心を開いて聴く。相手の話を肯定的に聴く。ほめることの大切さ。笑顔で迎える。愛情を込めた言葉で話す。相手の良いところをさがす。相手が何に関心を持っているのかなど考える。うなずきと大きな身振り・手振り。握手するときにはオーバーにやさしくにぎる。相手の話は否定しないで聴く。・・・

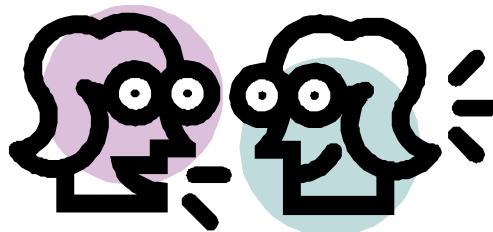
どんなにすばらしい施設に入ったとしても、自分の話をちょっとしたことでも聴いてくれる人がいなければ、寂しいしつまらない日々を送ることになる。自分の気持ちを聴いてくれる人がいれば、こころが和む。

傾聴ボランティアは、聴き手としての訓練を受けている人で、相手の思いを聴くことができる人。だから傾聴ボランティアは、秘密の保持が大前提である。聴いた話は、絶対に他人に話さない。

傾聴ボランティアは、鏡になる（同じような動作、同じような声や表情で返す）。真っ白な心で耳を傾ける（真っ白な気持ちでありのままを聴く）。相手の真意をとらえているか確認しながら聴く。話し相手にできるだけ近い立場になる（共感したことを相手に伝える）。

★してはいけないこと（ブロッキング現象）

- ① 話を先取りして話す
- ② 評価したくなる
- ③ ゆっくり待てない
- ④ 思い通りにしたくなる
- ⑤ 話を聴きながら他のことを考える
- ⑥ しゃべりすぎる
- ⑦ 思い込んでしまう
- ⑧ 自分の意思を押し付けたいくなる
- ⑨ 常識的に考える
- ⑩ 説教をしたくなる



- ⑪ かわいそうに思う
- ⑫ 自分の興味・関心で聴きたくなる
- ⑬ 自分の都合のいいように話を整理する
- ⑭ 追体験する

*いかがですか。自分は人の話をよく聴いていると思っている人でも、意外と「してはいけないこと」をしていると気づきませんか？皆さんも一度傾聴講座を受講されることをお勧めします。意外な一面に気づくことになるかもしれませんよ。

わかまちの名医から

糖尿病（その7）

進藤医院院長 進藤捷介氏

食事の時は、食事の始めに、キャベツ、レタスを多めに食べましょう。生のままが良いのですが、だめなら、ゆでた温野菜でもかまいません。これらの野菜の繊維が、食べ物の吸収をゆっくりさせます。また、満腹感をも出します。食べ物の吸収がゆっくりなら、血糖もゆっくり上昇し、食後の、過血糖を防ぎます。

この時、よく噛んでください。昔から、「歳の数だけ噛め」と言われています。少なくとも、30回は、意識して、噛みましょう。数多く、噛むことで、唾液が沢山出て、消化吸収もよくなり、少ない量で満腹感も出てきます。唾液は、加齢と共に出が悪くなります。そのため「歳の数だけ噛め」と言われているのです。唾液が沢山出るような食べ方をすれば、のどの通りもよくなり、お餅が喉に詰まり、死ぬことも少なくなり、正月の新聞をさわがせることも、なくなります。よく噛むことは難しいので、数を数えて噛むようにしましょう。無意識だと、3～5回程度噛むだけで、すぐ飲み込んでしまいます。



もう一つの工夫は、レストランに行ったつもりで、「水」を飲みながら食べることです。食前と、食後にコップ一杯の水かお茶を飲んでもよいのです。水道水で満腹にするのもよい工夫です。ミネラルウォーターを買うことはありません。横浜市の水道水は、丹沢山塊から流れている道志川の水です。ミネラルの含有量は、理想的で、フランスのエビアン水（硬水）と違い、軟水なので、日本人にあった水です。この道志川の水は、ほとんど無菌でしたが、一時、相模川が汚れたため、横浜市では、塩素による消毒を加えています。

余分な話ですが、横浜の水の良さは、世界的に有名で、赤道などの熱帯地方を通過しても腐りません。そのため、外国の船は、わざわざ、横浜で水を買って赤道を越えて行くのです。このように、横浜市では、水を売って収入にしています。水を守るために、横浜市は、山梨県から広大ないくつかの山を買って、水道水の確保と保全に努めています。そのように、世界に誇れる水ですので、そのまま飲んでも、体には何の害も有りません。カルキ（塩素消毒）の臭いが気になる方は、一晩汲み置きをしておくといよいでしょう。ただし、水を入れたものに、フタをしないで下さい。せっかく抜けたカルキ（塩素）が、出てゆくところがなくなります。

食事の前に、まず、お茶でも水でも飲んでください。 次号に続く



会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
5月31日（金）午後1時～4時

《 健康診断 》

❖胸部X線（会から一部補助があります）
・進藤医院

6月30日（土）までに受診をお願いします
（事務所にて受診用紙を受け取り持参してください）。栄区の肺がん検診でも胸部X線検査ができます（詳細は区役所にお問い合わせください）。

《 ご寄付ありがとうございます 》

H・M様、胡麻本千恵子様、秋山悦子様
中津晴弘様

4月度会員数・活動実績
（平成25年4月30日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
92名	99名*	95名
活動実績	利用者数	19名
	活動員数	27名
家事支援（掃除・料理）	95件	124.5時間
介助（通院等）・介護	12件	22.5時間
その他	5件	12.0時間
合計	112件	159.0時間
事務局電話当番	21日	63時間

*利用会員99名のうち9名は協力会員と重複しています。

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日時：5月25日（土）午後2時から
場所：イトーヨーカ堂桂台店2F
出演：琴城流大正琴
「アンサンブル そよかぜ」
曲目：花のメルヘン、茶摘み、いい日旅立ち
木曾節、宇宙戦艦ヤマト、千曲川ほか



活動報告

- 4/02 湘南桂台自治会総会資料印刷
- 4/04 サロン「ぷらっとオアシス」
/04 横浜市役所「米満氏」来所
/04 湘南桂台自治会総会資料製本
- 4/05 湘南桂台自治会総会資料製本
- 4/13 役員会
/13 ミセコン実行委員会
- 4/17 会計監査
/17 コーディネーター会議
- 4/18 グループ桂台総会資料印刷
- 4/19 グループ桂台総会資料製本
- 4/20 ミセコン（店コンサート）
/20 サロン運営委員会
/20 事務局会議
- 4/23 グループ桂台通信4月号発行
- 4/29 湘南桂台自治会理事・班長会議にて
グループ桂台を紹介
- 4/30 桂台地域ケアプラザ ボランティア分科会

ひとりごと

今は80才！たったそれだけ。ではなかった。脳の働きがゆっくりになり いろいろの名前がすぐに出てこない。5分位たつと「あゝ」と思い出す。

今年はいろいろの花が早く開花した。が、寒さが残る。
庭の水仙、花もも、かいどうは終わり、今は ばらがよい匂いをはなってくれる。
今は五月 大型連休。たったそれだけ。子供の日。孫たちもあまり来ない。
チョコレートとタコ焼きせんべいを持って行く。留守。



ポストに差し込んで帰った。

夕方 電話で 孫たちからそれぞれ「おばあちゃん ありがとう」と云ってきた。たったそれだけ。うれしかった。

立原道造の詩に 今は二月。たったそれだけ。という詩。この言葉が気に入った。
今は五月。たったそれだけ。

M・C ばば

編集委員：中村（涼）・佐藤（恵）・天明（清）・奥山・鈴木（靖）・金子（多）