

# グループ桂台通信

第192号 2013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: 〒247-0034 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: グループ桂台 16周年
- 2面: 毎日、元気に過ごせるように、さっぱりして美味しいレシピの紹介
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 糖尿病 (その10)
- 4面: 8月度活動実績、ひとりごと他



## グループ桂台 16周年



代表 中村 涼子

長いようであつという間の16年間でした。事故もなく続けてこられたのは、支えてくださった皆様のご協力とご支援とたゆまぬご努力のお蔭です。有難うございます。

16年の間には、いろいろなことがありました。介護保険制度が施行され、初めは戸惑いながらの利用でしたが、徐々に制度が国民の間に浸透し、利用される方も増えていきました。今では高齢化が進み、利用する方が増加して、介護保険制度を維持していくのにも大変になりました。この制度が、今後どのような形で運営されていくのか少々不安を感じているのは私だけではないでしょう。もともと介護保険制度の始まる前から、一律1割負担については、危惧する声が上がっていましたが…。日本の政治って、いつも何をやるにも「付け焼刃」の感をぬぐえないのはどうしたことでしょうね。

さて16年もたちますと利用会員の皆様には、健康上、生活環境上、そして、お手伝いの内容にも変化が出てきております。グループ桂台が設立されたころは、介護保険制度もなく、私たちの活動は、結構大変な内容のものがありました。それに対処できるようにと、協力会員はヘルパー2級の資格を交代で取得しにいきました。数年のうちに20名近い資格取得者が誕生しました。



介護保険制度が浸透してくるにつれてグループ桂台の活動は、重い身体介護等が減少してきました。その代わりに介護保険制度の適用を受けられない方の家事支援（食事作りや掃除等）が増え、また介護保険制度ではしていただけない活動（窓ふき、草取り、通院の付き添い、水遣り、ペットの世話等）も増えてきました。

最近では高齢化に伴い利用会員の施設入所等が増えてきました。しかし、新しく利用したいという会員も増えておりまして、会員動向は安定しています。また、通院の付き添いを希望する方が増加の傾向にあります。高齢化に伴い一人での通院に不安を感じておられるのです。家族が近くにいらっしゃればいいのですが、そういうわけにもいかないのが現状です。私たちはできるだけ希望に沿うように努めたいと考えておりますので遠慮なくご相談ください。

グループ桂台では老後の生活を含め施設等の情報提供も行っております。個人情報のお守りにも努めておりますので安心してご相談ください。

グループ桂台は16年経って、協力会員も高齢化してきています。地域の皆で助け合うことに関心のある方のご入会をお待ちしています。協力会員募集中です！！

## 毎日、元気に過ごせるようにさっぱりして美味しいレシピの紹介

9月3日、桂台地域ケアプラザ栄養士・高橋美江子さんの栄養講座を聴いてきました。

暑い日の献立アドバイスは、全体に低カロリーの食事にして体に余分な熱を作らないこと、そして必ず一品は温かい汁物や麦茶などを添えることがポイントです。胃を温めて消化機能を高めることで体調を整えます。

また、汗を大量にかくと、体内の水分とともにナトリウムやカリウムも大量に失われます。水分補給の原則は「少量をこまめに」。そして食事で摂る塩分は、6～10gの範囲で調節します。カリウムの補充は、生の野菜や果物、豆類、昆布、卵などで充分です。

### 〈おろしれんこんのおやき〉

(れんこんは余分な熱をとり、喉の渇きを鎮め、胃腸を元気にする)

【材料】(2人分、6～7枚)

れんこん：350g 干しえび：大1

きくらげ(乾物)：2g 長ネギ：1/6本

サラダ油：大1/2

A {卵：1/2個 片栗粉：大3 醤油：大1/2  
ごま油：小1/2 塩：小1/4 胡椒：適量}

#### 【作り方】

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、ザルにあげて10分ほど水気をきる。
- ② 干しえびはぬるま湯でもどし、長ネギとともにみじん切りにする。きくらげももどし粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに上記①、②、Aを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を、おやき1枚につき大さじ2杯ほど入れて、直径7～8cm程度丸くのぼし両面を焼く。

### 〈チャプチェ〉：日本語で雑菜

(夏バテに効く、豚肉を加えると最強のおかずになる)

【材料】(2人分)

緑豆はるさめ：40g 豚こま切れ肉：80g

生しいたけ：2枚 絹さや：6枚

長ネギのみじん切り：大1

白いりごま：小1/2

A {醤油：小3/4 砂糖：小1/3

ごま油：小1/3}

B {醤油：大1 砂糖：小1 胡椒：少量}

#### 【作り方】

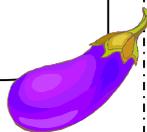
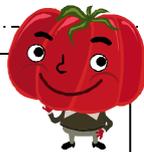
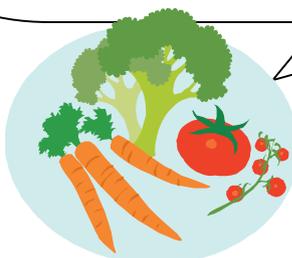
- ① 豚肉は1cm幅に切りAで下味を付ける。
- ② はるさめはハサミで2～3等分に切り、熱湯に4～5分つけ、透明になったらザルに上げて水に浸す。冷めたら水気をきっておく。
- ③ しいたけは軸を落として薄切りにし、絹さやは筋をとって斜めに千切りにする。
- ④ フライパンにごま油大1/2を熱して、長ねぎを炒め、豚肉を加える。肉の色が変わったら、しいたけ、絹さやの順に加えて炒め合わせる。
- ⑤ 野菜に火がとおったら、はるさめを加えてざっと炒める。Bを加えてよく混ぜ炒め、白いりごまをふる。

### 食べて暑さを乗り切る野菜

トマト・体を冷ます最強食材

きゅうり・内熱を取って体すっきり

なす・血の流れをスムーズ



\*人参、もやし、たけのこ、セロリ等の野菜をプラスして自分なりのチャプチェに！

## 糖尿病（その10）

進藤医院院長 進藤捷介氏



治療の話（少し専門的になりますが）

- 1) 糖尿病痛の痛みの時  
インスリン抵抗改善薬（浮腫に注意）
  - 2) 糖尿病に高血圧が合併したら  
ARB薬が、第一選択薬  
（Ca拮抗剤を最初から使用すると、腎症の発症を防げない）
  - 3) 糖尿病に蛋白尿が合併したら  
ARB＋少量の利尿剤
  - 4) 糖尿病で肥満のある人は  
ARB＋Ca拮抗剤の併用  
特に、ある種のARBは、アディポネクチンをも増し動脈硬化や糖尿病を防ぐ  
選択的PPER $\gamma$ 活性化
- ARB薬の良い点
- 脂肪細胞が大きくなるのを防ぐ（動脈硬化を防ぐ）
  - 脂肪肝もよくなる
  - 中性脂肪下がる
  - 臓器保護作用（高感度CRP下がる）
  - 糖尿病（2型）から来る、微量アルブミン尿を抑える
  - 微量アルブミンが減れば、細い動脈の老化、硬化を防げる  
（微量アルブミン増加は、細い動脈の老化を示している）

この様に、糖尿病は、一生コントロールをしなければならない病気です。絶えず、血糖値を測り（自己測定も可能）、血糖値を知り、食事と運動療法を続けることが大切です。早期に糖尿病を見つければ、完治させることも可能です。

その為には、家系に、糖尿病の方が一人でもいれば、自分も将来、糖尿病になる可能性があります。

このことを忘れず、お菓子、果物を食べ過ぎず、毎日食後に歩くように心がけ、時々血糖値を測る。体重増加、体重減少、肥満、おやつが食べたいなどに注意して、少しでも不安があれば、医者でも、自分でも、食後の血糖値を測定する。

測定に使用した血液の付いた針や道具は、他の人に触れると（清掃局の方など）、肝炎などの原因になります。

使用済みの針や用紙は、医師が専門業者に出して処分をしますので、かかりつけ医にお持ちください。

次号に続く

地域のみな様へ

《 ミセコン (店コンサート) 》

日時：9月21日(土)午後2時から  
場所：イトーヨーカ堂桂台店 2F  
出演：矢沢男声合唱団

ゴスペル 桂台ジョイフルボックス



《 コンサート 》

日時：10月20日(日)午後2時~3時  
場所：桂台地域ケアプラザ デイルーム  
出演：洗足学園音楽大学生による声楽・器楽  
コンサート

問合せ：桂台地域ケアプラザ 地域交流部門  
Tel987-1111



8月度会員数・活動実績

(平成25年8月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	98名*	95名
活動実績	利用者数	16名
	活動員数	20名
家事支援(掃除・料理)	65件	81.0時間
介助(通院等)・介護	7件	16.5時間
その他	6件	7.5時間
合計	78件	105.0時間
事務局電話当番	17日	51時間

\*利用会員98名のうち9名は協力会員と重複しています。

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》

9月30日(月)午後1時~4時

《 茹で野菜の豆腐ソースかけ 》

(豆腐を固めるにがりに体を冷ます効果あり)

【材料】(2人分)

ブロッコリー、カリフラワー、人参などの  
温野菜適量 絹豆腐：1/2丁

A {酢：大1 蜂蜜：小1強 レモン汁：小1  
色の濃くない味噌：小1 塩：小1/4}

【作り方】

- ① 豆腐はザルで水気をきる。
- ② ボウルに豆腐を入れてフォークでつぶし、  
Aを混ぜ合わせる。
- ③ 各々の野菜は茹でておく。
- ④ 茹で野菜を皿に盛り②のソースをかける。

8/01 サロン「ぷらっとオアシス」  
8/03 桂台まつり  
8/04 桂台まつり  
8/12~17 夏休み期間  
8/17 サロン運営委員会  
/17 ミセコン(店コンサート)  
8/20 グループ桂台通信8月号発行  
8/24 敬老の集い事前会議  
8/27 コーディネーター会議  
8/31 役員会議

活動報告

ひとりごと

殊のほか暑い夏です。昨年までは、8月でも最高気温が30度を下回る日があつて、そんな日は草取り作業をやるようにしていましたが、今年はそんな日があつたのでしょうか。これから涼しい日が増えますが、そうすると雨の日が多くなります。頭が痛い。

草取り隊員の減少で、一人当りの出勤回数が多くなっています。また人数が多いところは、下見をしてから、大草取りが得意な人、細かい草を丁寧に取る人の組み合わせを考えたりしましたが、今はそんな余裕がありません。そのせいか、隊員の技術が向上しています。作業開始の時間に現場に行き、指示をしてから一旦帰宅し、作業終了前に行くと、じえっ！ じえっ！ こんなにやっちゃったの？ とにかく仕事が速い。しかも、仕上がりがきれいときている。びっくりする利用者さんもいます。

隊員諸君、ありがとう。草取り隊万歳！

草取り隊長



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)