

[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: 減災行動のススメ
- 2面: 投稿 近隣の有料老人ホーム探し顛末
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 糖尿病 (その11)
- 4面: 9月度活動実績、ひとりごと他



## 減災行動のススメ

私たちの身近なところから防災について、もう一度見直してみようと思います。  
横浜市消防局が出している「減災行動のススメ」という冊子の中からご紹介します。

「減災行動」とは、災害による被害をできるだけ小さくするための取り組みです。

私たちは、関東大震災、阪神・淡路大震災、東日本大震災という大きな災害を経験しました。その教訓として、それぞれの段階で、適切な行動をとることによって災害による被害を小さくすることができるといいます。

### 1) 地震が起こる前にすること

- ◆家族での話し合い  
連絡方法や集合する場所を決めておくなど。
- ◆家の耐震化や家具の転倒防止  
固定するなど。
- ◆家の危険個所のチェック  
家の耐震化、玄関や廊下には物を置かない、寝室にはできるだけ家具を置かないなど。
- ◆備蓄品の準備  
目安は3日分(水は1人1日3リットル必要)

### 2) 地震が起きたときには

「自分の身は自分で守る」ことが基本です。

- ◆家の中にいたら…落下物から身を守る、外に飛び出さない、出口の確保など
- ◆外にいたら…落下物や倒壊物から身を守る、地割れや陥没した場所に近づかないなど
- ◆外出先では…デパートやスーパーでは、陳列棚から離れ、柱や壁際に身を寄せる。バッグや買い物カゴをヘルメット代わりにして頭を

守る。

劇場や映画館では、椅子の間にしゃがみ、照明などの落下物から頭を守る。

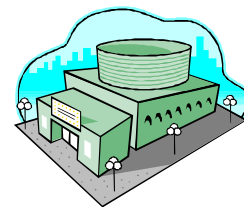
オフィスでは、書類棚やロッカー、コピー機などから離れて身を守る。

机や作業台の下に身を隠す。

- ◆エレベーターの中にいたら…すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。閉じこめられたら落ち着いて救助を待つ。
- ◆運転中だったら…ハンドルをしっかり握り、急ブレーキはかけず、徐々に速度を落とす。交差点などには停車せず、道路の左側や広場に停車し、エンジンを止める。車を離れるときは、窓を閉め、ドアロックはせず、キーはつけたままにする。離れる時間、連絡先のメモを残す。車検証や貴重品は持って出る。
- ◆乗り物の中にいたら…急ブレーキに備え手すりやつり革などにつかまり、姿勢を低くする。乗務員の指示に従う。勝手に外に出ない。
- ◆山や川にいたら…山崩れやがけ崩れ、落石に注意する。がけから離れる。川や谷底から離れる。
- ◆海にいたら…とにかく早く、高い場所に避難する。



あなたの家の防災や減災の取り組みは大丈夫でしょうか? もっと詳細が知りたい方は、区役所で冊子をいただいてお読みください。大変参考になること請け合いです。



この春ひょんな事から姉の為に「近隣の有料老人ホーム」を探す羽目になりました。それまで「有料老人ホーム」について全く知識も興味も無く、どうやって探したらよいか思案していた時に、ふとグループ桂台通信に「近隣の有料老人ホーム情報」が掲載されていた事を思い出し、地獄で仏に会った様な気持ちになりました。実は昨年度は自治会の体育文化部長を仰せつかって自治会室に出入りをしていましたので、グループ桂台や中村代表の活動を横目で拝見することも多く、良くやるなど感心すると同時に時々通信も見させて頂いていました。早速自治会室へ伺って、中村代表始めグループの方々丁寧に手解きをして頂きました。その後4ヶ月間、ゼロから無我夢中で「入居要件が自立で将来リスクへの対応が描ける近隣の有料老人ホーム」を探し回りました。パンフレットや重要事項説明書を取り寄せた施設は十数ヶ所、見学が3ヶ所、宿泊体験が1ヶ所です。姉は幸いこの8月に藤沢市に2年前に開設された有料老人ホームに入居する事が出来ました。中村代表始めグループの皆様心に御礼申し上げます。代表から顛末を通信に投稿する様に言われ、断り切れず以下に2、3気が付いた事項を記してみます。

- ① 今、ネットで「有料老人ホーム」で検索すると幾つかの紹介や比較サイトが見つかります。それらを見ている内に、もっと良い所が有るのでは？ 他に見落としていないか？と不安になってきました。有料老人ホームは神奈川県管轄らしく、神奈川県ホームページ内に「神奈川県内有料老人ホーム一覧表」があり、県内の施設が網羅的に掲載されている事が判りました。そこから各施設の「重要事項説明書」もネット上で見る事が出来ます。開設予定の施設も掲載されています。
- ② 一覧表によると現在神奈川県には有料老人ホームが575施設ありますが、栄区には5施設しかありません。
- ③ 施設は最近多様化が進み、入居者の実態を知るには、施設類型（介護付き、住宅型等）や入居要件（65歳以上、自立・要支援・要介護等）よりも重要事項説明書の入居状況（入居者数、自立・要支援・要介護別内訳、男女別内訳、平均年齢等）を見た方が良く分かります。特に入居要件が自立・要支援・要介護になっているところは、設備自身、運営自身が支援・介護が中心になっていて、入居者も要支援・要介護者が多数を占めてしまいます。重要事項説明書は形式が統一されていて、慣れれば要点が判りやすく比較も容易です。
- ④ 入居要件が「自立」だけの施設は極めて少なく、全国的に事業展開をしているのは、「エデンの園（7ヶ所）」の社会福祉法人聖隷福祉事業団と「サンシティ（15ヶ所）」の㈱ハーフ・センチュリー・モアだけでした。他には各県の住宅供給公社等の「ビンテージビラ（県内4ヶ所）」及び鉄道建設会社や銀行等が設立した単独の施設があるだけです。
- ⑤ 各施設では「100%満足する施設は無い、80%で御の字と思って下さい。」とどこでも言われました。
- ⑥ 訪問した施設の入居者から言われた事では、「入居には体力、気力、そして適応力が必要です。」「施設で友達を作る事を焦ってはいけません。入居者が多いので必ず自分と合う人は居る。皆が終の住まいと思って入居しているのだから。」という言葉が印象深く残っています。



自分が有料老人ホーム探しをするとは夢にも思っていませんでした。ゼロから出発してともかくここまで来れたのは皆様のお蔭と感謝しています。上記の事項が少しでもお役に立つ事があれば望外の喜びです。

江口 新比古

## 糖尿病（その11）

進藤医院院長 進藤捷介氏

前は、血糖の自己測定の話をしました。

最近では、自分で血糖を測る機械を、デパートや大型スーパーなどでも売っていますので、これを手に入れ、毎日、食後血糖を測り、ノートに記録して置く。

その日に食べたもの、外食有無、運動の程度、来客などを一緒に記録しておくことで、血糖値が上がった原因がわかり、これを改善すれば、治療になります。

この時血圧の値も記録しておけば、血圧と日常生活の関係が分かり、改善点も見えてくる。血圧コントロールにも有効です。

自分の健康は自分で守り、出来ないところを医者にかかせることが必要です。医者を上手に利用して、正しい知識を得て、正しい治療をしてください。

正式の治療は、自分の体重、身長、仕事の内容や量を測り、1日の摂取カロリーを計算して食べ物を決めます。

1日の摂取カロリー（1日に食べられる総カロリー）

普通の生活のとき

$$\text{標準体重} \times 25 \text{ Cal} / \text{Kg}$$

運動量が多い生活のとき

$$\text{標準体重} \times 30 \text{ Cal} / \text{Kg}$$

標準体重の出し方

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (Cal)}$$

例えば、身長160cmの方

160cmをメートルに直す

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32 \text{ Kg} \text{ となります。}$$

これに体重1Kgあたりのカロリーをかけます。（1日の摂取カロリー）

$$56.32 \times 25 = 1408 \text{ Cal} \text{ となります。}$$

80Calを1単位としますと、1408Calは

$$1408 \div 80 \text{ Cal} = 17.1 \text{ 単位} \text{ となります。}$$

1) 炭水化物 2) 果物 3) 蛋白質 4) 乳製品 5) 脂肪 6) ビタミン、ミネラル  
これらを均等に食べるようにします。

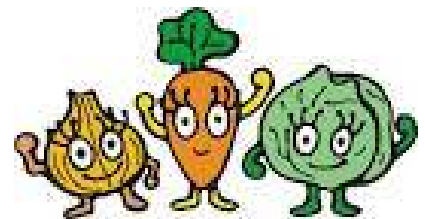
炭水化物：ごはん小さい茶碗で軽く半分、食パン6枚切り半分がそれぞれ「1単位」

果物：りんご150g、みかん200g、バナナ100gがそれぞれ「1単位」

蛋白質：魚80g、もも肉60g、豆腐1/3 卵180gがそれぞれ「1単位」

詳しくは食品交換表などを、手に入れて計算して下さい。

今回で、糖尿病は終了といたします。



地域のみな様へ



会員のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》  
 日 時：10月12日（土）午後2時から  
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F  
 演 目：親子で歌う秋の歌 里の秋、紅葉 他  
 出 演：大塚裕子さんと大塚彩さん

《 活動会員のチケット精算日 》  
 10月31日（木）午後1時～4時

《 横浜さかえ男声合唱団コンサート 》  
 イトーヨーカ堂のミセコンでもお馴染みの横浜さかえ男声合唱団が、誰でも知っている童謡や歌謡曲など懐かしい歌の数々を男声合唱のハーモニーで楽しんでいただくコンサートを行います。さかえダンディーズも特別出演する定期演奏会とは一味違う楽しい演奏会です。入場無料で予約も不要なので直接会場へどうぞ。

《 オール世代交流会のお手伝い募集 》  
 11月3日（日）お手伝いができる方は事務所まで連絡をお願いします。今年も「ぬりえ」を担当します。

日 時：11月17日（日） 午後2時開演  
 場 所：栄公会堂  
 出 演：横浜さかえ男声合唱団

《 インフルエンザ予防接種のお願い 》  
 協力会員でケア活動に従事している方は、できるだけインフルエンザ予防接種を受けてください。  
 予防接種を受けた方は補助(1000円)をいたしますので事務所までお知らせください。



ご寄付ありがとうございました  
 田野 浩 様

9月度会員数・活動実績  
 (平成25年9月30日現在)

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	97名*	95名
活動実績	利用者数	17名
	活動員数	24名
家事支援（掃除・料理）	71件	100.0時間
介助（通院等）・介護	15件	35.5時間
その他	1件	2.5時間
合計	87件	138.0時間
事務局電話当番	19日	57時間

\*利用会員 97名のうち9名は協力会員と重複しています。

活動報告

- 9/03 栄区地域福祉保健推進会議専門部会
- 9/04 地域福祉連絡会
- 9/05 サロン「ぷらっとオアシス」
- 9/09 栄区ボランティア市民活動分科会
- 9/10 グループ桂台通信 9月号発行
- 9/21 ミセコン（店コンサート）
- /21 サロン運営委員会
- 9/23 湘南桂台自治会「敬老のつどい」協力
- 9/24 コーディネーター会議

ひとりごと

とても恥ずかしい話なのだが、私はかなりの大人になるまで「お化け」が怖かったのである。幼い頃住んでいた家は古くて大きな家で、長く続く廊下の先の暗がりや床の間の天井の隅に何か潜んでいるような気がして、怖くて、怖くてたまらなかった。夜、一人でトイレに行くにはかなりの勇気を必要とした。大人になってからも、暗い部屋の中でお化けの顔が想像されたりして、頭から布団をかぶって寝たりしていた。

つい一カ月ほど前、夜中に目が覚めた私は、突然、気がついたのだ。「私はお化けが怖くなくなっている。」と。その時のうれしさは、人にはわからないだろうがかなりのものであった。思い返してみれば、子育てや親の介護など様々な心配事に頭の中を占領されて、私の中の「お化け」は知らないうちにすっかり追い出されてしまっていたらしい。「お化けが怖かった。」ことさえ忘れていたのだ。これって、老化現象かな？

S・T



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)