

グループ桂台通信

第 205 号 2014 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: この地域の大規模災害に備えて
- 2 面: 勉強会報告「人生の成熟期をあなたらしく生きるために」
- 3 面: 健康アドバイス わがまちの名医から
腰痛 (その 8) 骨粗しょう症の治療 (5)
- 4 面: 9 月度活動実績、ひとりごと他



◆◆◆ この地域の大規模災害に備えて ◆◆◆

先日、本郷中央地区支えあい連絡会視察研修として、東京有明にある“東京臨海広域防災公園・そなエリア東京”という防災体験学習施設を見学してきました。この施設は、東京 23 区が大規模災害に遭遇した折に、緊急災害現地対策本部となるところですが、平時には防災に関する体験学習ができる施設です。以下は、その体験学習に基づく情報を私たちの地域に当てはめて編集してみましたので、参考になさってください。

平成 16 年 10 月に発生した中越地震を経験された講師の話では、震度 6 強から震度 7 クラスの大きな地震になりますと、自分自身の安全を確保することで精いっぱいになり、周囲の家族のことすら心配することが不可能になるという異常な事態です。発災直後の 72 時間は行政からの組織的な支援や地域情報が届きにくいと想定されますので、この間の身の安全確保と生活維持とは各自で自主的に対策をとるよう、日頃の準備が必要になります。

次に、発災直後の避難行動ですが、特に大規模災害時は行政からの公式避難指示があるなしに拘わらず、自主判断で危険と感じた時は直ちに避難行動をとってください。まずは、安全が多少でも確保できそうなごく近隣の広場、駐車場、家の庭先、空き地など（このような場所を一時（いっとき）避難場所といいます）に出て、同じように家々から飛び出してきた周囲の方々同志で集まって、集まった方々の点呼をとった後、行政の指定する避難場所（地域防災拠点）、もしくは広域避難場所へ、安全を確認しつつ慎重に移動します。

私たちが住む桂台地域では、桂台小、桂台中、などが“地域防災拠点”となっています。すでに、配布されている「栄区防災マップ」で確認し

てください。ここでは、当座の避難生活の確保、人命救助措置や食料の供給、区役所災害対策本部との情報連絡の確保、などが可能なように日頃から整備されております。

また、“広域避難場所”は、大規模災害による身の安全を確保するために緊急的に避難するための場所で、鎌倉カントリークラブ、公田団地、山手学院一帯、本郷台駅前、などが指定されています。これらの場所は、危険を避けるために緊急的に生命の安全を確保するための一時的な場所で、食料の供給や避難生活をする場所ではありません。広域避難場所に避難された場合は、周囲の状況がおさまったところを見計らって、慎重に地域防災拠点に移動してください。

大規模災害時に地域防災拠点まで移動するのに、平均的には 72 時間くらいかかるであろうと想定されています。

以上のように、大規模災害時に行政からの組織的な支援を得るためには、住民各自の自主判断で慎重に、地域防災拠点まで移動してください。

*詳細は以下のウェブページを参照してください。

- 横浜市総務局危機管理室情報
- 栄区地域防災拠点一覧
- 栄区広域避難場所一覧 (編集部)



テーマ 人生の成熟期をあなたらしく生きるために

人生の終末期に計画性を持って有意義に過ごすためにはどうするか、というテーマで、NPO 法人ら・し・さ 前理事長・高伊 茂 氏のお話が、桂台地域ケアプラザでありました。

NPO 法人ら・し・さ が作成した「ラスト・プランニングノート」は、人生の最終段階を悔いなく、自分らしく、有意義に生きるための一助となるエンディングノートです。このノートは、すでに出版されて広く公開されております（グループ桂台事務所にも一冊置いてあります）。

この「ラスト・プランニングノート」は、
①ライフプランのページ ②資産のページ
③ラストプランのページ の3章に分かれており、それぞれ ①自分の辿ってきた歴史や将来の生活についての考えなど ②それまで築いてきた自分の資産の状況など ③自分の終末期をどうしてほしいかなど の事項について整理し記録しておくノートです。①、②、③の各段階で大切なこと、漏れてはいけないこと、正確に把握しておくべきこと、など具体的な事項が示されていますので、参考になさってください。「ラスト・プランニングノート」に示された各事項を、それぞれ、ご自分の状況について記入すれば、我々各自の立派な人生後半の計画書が出来上がる、というものです。

*** 高伊 茂 氏が、お話の中で強調されていたこと**

- これからの人生についての計画をつくること、つまり、これから何をしようとしているのか、に関する記述が大切である
- 相続については、物の相続だけではなく、精神的なことについての相続（“想続”という字を使いたい、との弁）、つまり親から子へ伝えた

- いこと、あるいは、子の気持ちをくみ取る考え、などについてノートに記してほしい
 - 自身の延命治療に関しては、生前の意思として考え、残しておく
 - 思い出の場所、思い出のこと、などはノートに記しておく
 - 各種名簿を整理しておくこと、つまり、お葬式に来てほしい人の名簿、年賀状を日頃出している人の名簿、よくお付き合いをしている方、に関する名簿などの整理
 - 介護の状態に入った時、どのようなことをしてほしいのかについても記しておく
- などでした。

- * お金に関する注意点としては、
 - 預金通帳に記されている残高は、必ずしも正しくないこと
 - 自分で固定資産税を支払っていない不動産については、要注意
 - 相続について、円満に処理するためには、譲り合いが是非とも必要である
 - 遺言書に書くべき自分の思いは、ノートにも記しておくこと
- などでした。



高伊氏は昭和 24 年のお生まれ、大学を卒業された後、大手の信託銀行に入られました。そして 50 歳過ぎに銀行を退職された後は、フィナンシャルプランナー、及び社会保険労務士として多方面で活躍されて、現在は、高伊 F P 事務所の代表、および、NPO 法人ら・し・さ の理事として、お忙しい日々を過ごされています。

腰痛（その8）

進藤医院院長 進藤捷介氏

骨粗しょう症の治療（5）

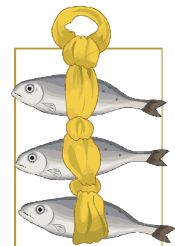


◎生活習慣の改善

- 運動を増やす（9月号に記載）
- アルコールを減らす
- 禁煙
 - 意志を強固に持ち、禁煙を周囲の方に宣言して、罰金性にする。
- 糖尿病の積極的、かつ的確な治療
- 高血圧の専門的治療
- コレステロールなどの専門医による的確な指導による脂質異常改善
- 心筋梗塞
 - コレステロールのコントロール、精神的緊張を取る、血栓予防の専門医を受ける。
- 脳梗塞予防
 - 老化の予防、運動療法、糖尿病の正確なコントロール、コレステロール特に悪玉コレステロールのコントロール、血管内壁のコレステロールの塊を取る・・・血液中のコレステロールとは違います。頸動脈の内側の壁を超音波検査でみて、必要に応じてこれを除去する。
- 甲状腺疾患の改善
 - 血液検査で甲状腺の状態を把握して専門的な治療をする。甲状腺は絶えず機能を変えるので、血液監査を続けることが大切です。
- COPD改善
 - 慢性気管支炎、気管支喘息など呼吸機能が低下する病気です。

◎食事療法

- カルシウムの多いものを食べましょう。
- ビタミンD不足の改善をする。



まず、カルシウムの話からします。

小魚など魚の骨を食べましょう。ただし、塩漬けになった小魚ばかりだと、塩が多くなり高血圧になってしまいます。しらす、めざしは量を少なめにして、血圧への影響を避けましょう。

骨を食べる時は、よく噛んで、食べてください。魚の骨がのどに、引っかかると、見えにくい、取れないので、大変です。だしを取った煮干しを、もう一度フライパンでいったり、焼いたりして食べることです。

正月に食べる、ごまめを、おやつ代わりに食べるのも良いでしょう。量に気をつけてください。

ウルメいわしの干物など、塩漬けになった物は、塩による血圧上昇にも、気を使ってください。

次回に続く

活動報告

- 9/01 コーディネーター会議
- 9/03 地域福祉連絡会
- 9/04 サロン「ぷらっとオアシス」
- 9/09 グループ桂台通信 9月号発行
- 9/12 勉強会「人生の成熟期をあなたらしく生きるために」
- 9/16 ミセコン（店コンサート）
- 9/20 サロン運営委員会
- /20 ミセコン実行委員会
- 9/23 湘南桂台自治会
 「敬老のつどい」お手伝い
- 9/24 Nサポーターネットワーク桂台会議
- 9/28 本郷中央地区支えあい連絡会研修会
- 9/30 湘南桂台自治会「老のつどい」反省会

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
10月31日（金）午後1時～4時

《ご寄付ありがとうございます》
土屋様

《 映画「飯館村の母ちゃん」制作支援の集い 》
*原発問題で住み慣れた故郷を離れざるを得ない住民の思いをDVDで上映します。
日 時：10月28日（火）
 午後2時開演
入場券：1000円（全席自由）
場 所：鎌倉生涯学習センター（きらら鎌倉）ホール
主 催：鎌倉YMCA
 横浜YMCA対人地雷をなくす会

9月度会員数・活動実績
（平成26年9月30日現在）



会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	92名*	90名
活動実績	利用者数	16名
	活動員数	19名
家事支援（掃除・料理）	89件	128.0時間
介助（通院等）・介護	4件	8.0時間
その他	0件	0.0時間
合計	93件	136.0時間
事務局電話当番	20日	60時間

*利用会員92名の内10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：10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：演目
* 笛るまーた（リコーダー アンサンブル）
 グリーンスリーブス 若者たち他
* 現代の街中音楽師ライブ
 演奏 駒澤 隆氏
 ヴァイオリン リコーダー 古楽器

ひとりごと

桂台猫騒動



「Tちゃん」と呼ぶと「ニャー」と答えて、寄ってきます。
もと野良猫のTですが、餌をあげたら、この家に、居ついてしまいました。
優しいKさん一家。この野良に「T」と命名し、世話をしていました。

しかし、諸事情から、Kさんは生活の本拠地を、他県に移しました。それを知った、猫好きの方々。
Tの世話をすることにしました。三人で、お金を出し合って、Tの、避妊手術をしました。ご飯は、
Tを見届けてから、置いてきます。寝床も清潔に保っています。

十数歳と推定される、Tの年齢から、このお世話も、それ程永くはないはずです。

ところが、他にも、餌を置いていく人が出てきました。その結果、近辺に猫たちが集まってき
ました。中には、首に鈴や、リボンを付けたものもいます。昼間、お留守の家の庭は、猫たちの溜まり
場になりました。子猫まで、生まれてしまいました。発情期の、猫の恋鳴きには、睡眠を妨げら
れます。近隣の家の庭には、しばしば、猫の落とし物があります。

さあ、どうする。猫騒動に悩む、桂台一地区のお話です。

M. K