

# グループ桂台通信

第215号 2015年8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: 高齢者施設2か所見学しました
- 2面: 同上、桂台まつり報告とお礼
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から  
骨粗しょう症の治療(15)
- 4面: 7月度活動実績、ひとりごと他

## ❖❖ 高齢者施設2か所見学しました ❖❖

### 介護付き有料老人ホーム「ハートウォーム港南台」

所在地: 横浜市港南区港南台7-34-7

入居相談室: TEL 045-836-2626



「ハートウォーム港南台」は2014年3月にオープンした介護付き有料老人ホームで、運営母体は医療法人 裕徳会です。「港南台病院」、介護老人保健施設「ひとりざわ」の各機関とは連携して24時間のサポート体制をとっているとのこと。落ち着いた色合い、明るい室内は安心して過ごすことができます。室内はゆったりしていますが、整理タンス、テーブル、イス、自分の大事なものを持ち込むとほぼ一杯になってしまいます。持ち込む物はしっかり考えて余計なものは持ち込まないことです。収納棚がいくつかありますので、衣料、毛布、布団類などをしまっておくことができます。トイレ、洗面所は個室にありますが、安心です。屋上にある庭園では、夏野菜のトマト、ピーマン、ナスなどが栽培されていました。夏の夕方や季節の良い時期などは、イスやテーブルがありますのでゆっくりできるスペースになっています。

入居対象: 要介護1~5の人

利用料金:

・入所時 敷金459,000円

・毎月の料金

月額利用料(管理費77,130円 食費58,650円 家賃相当額153,000円)

+ 介護保険利用料(要介護度により異なります) + その他(お小遣い他) = 約32万円+α

### ニチイケアセンター洋光台 グループホーム「ニチイのほほえみ」

所在地: 横浜市磯子区洋光台3-16-32

連絡先: 045-830-0521 フリーダイヤル 0120-605-025



グループホーム「ニチイのほほえみ」では、認知症の方が職員のサポートを受けながら、家庭的な雰囲気の中で過ごしています。入居者は、畑で土いじりをしたり、洗濯物を畳んだり、食事の準備など自分にできるお手伝いをしています。また、洋光台駅に近いので、職員と一緒に食事の買い物によく出かけています。

時にはボランティアさんと一緒に歌ったり、お習字をしたり色々なことを体験しています。ゆったりした時間が流れています。人気があり中々空きが出ません。入所待ちの人が数人います。

— 2ページへ続く —

— 1 ページからの続き —

入居対象：認知症と認定された人

利用料金：

- ・入所時 敷金166,000円
- ・毎月の料金

月額利用料（家賃83,000円 管理費19,470円 食材料費36,900円）  
＋ 介護保険料 ＋ その他の費用（お小遣いなど）＝ 約17万＋α

### 【ひとこと】

敷金は家賃の3か月分くらいで、原則的には退去時に返還されますが、退去時の室内瑕疵の状況によっては、一部又は全額返還されないこともあります。

入居金が0円ですと、毎月の利用料金が高額になります。年金プラス貯金が無いと入居は無理です。

自分にはどのような施設が必要なのかよく見極めること、そして入所時期の決意が大切です。それには様々な施設を見学して目を肥やすこと、知識を深めることが必要です。見学の機会をとらえ積極的に参加されることをお勧めします。

## 第38回桂台まつりに今年も頑張ってお店しました！

— 8月1日・2日開催 —

とても暑い2日間でしたが、みなさんの頑張りでお店することができました。

おもちゃ販売、バザー、輪投げにたくさんのお客さんが来店され賑やかな桂台まつりとなりました。

テントの組み立てと撤去、店番に汗を流してくださった方々、そしてバザーに寄付をしてくださったみなさまに感謝いたします。



「桂台まつり」へのご寄付・ご協力ありがとうございました



飯野 石川(君) 石川(和) 今西 大寺 奥山 笠間 金子(登) 神出  
胡麻本 小林 佐藤(恵) 鎮目 下西 庄司 水渡 杉茂 鈴木(睦) 鈴木(靖)  
田代 橋 知久 天明(清) 富永(幸) 内藤 中澤 中村(涼) 根本 長谷川(祥)  
二村 古田 堀越 本間 牧 松田 水谷 三村 米山 涌井 和田(昭)

順不同・敬称略

祭

## 骨粗しょう症の治療（15）

進藤医院院長 進藤捷介氏

今回はビタミンDの話をしました。活性型のビタミンD3です。これを薬で服用します。ただ、早く良くしようとして、多く飲むなど、摂り過ぎは良くありません。

ビタミンDは油に溶ける、脂溶性の薬ですから、取りすぎると体の中の脂肪組織に蓄積されてしまいます。

また、ビタミンDは、歩き方を良くし、スピードが速くなり、また、転びにくくしてくれます。



## 【注射で骨を強くする】

1週間に1回注射をします。痛み止めの注射ではなく、骨粗しょう症を良くして、同時に腰痛や足関節の痛みにも効果があります。

## 【その他の椎体骨の病気】

椎体骨折は、椎体骨のがん、他の臓器に出来た「がん」が、脊椎に転移してしまった転移性の脊椎がん、などでも骨折します。

転んで、簡単に手首の骨が折れた、足の骨が折れたなど、骨折しやすい方は、ほかの臓器に「がん」「結核」が出来ていないかどうかを、検査しなければいけません。

## 【その他の腰痛を起こす疾患】

## 1) すい臓疾患

すい臓がん、すい臓炎、すい臓結石。

すい臓がんでも、背中が痛くなることが多くあります。すい臓は、胃の後ろにある臓器で、インスリンの分泌と消化液の分泌を行っています。

## 2) 胆のう疾患

胆石、胆のうがん、胆のう炎。

このときは、右の肋骨の下（右季肋部）が痛くなり、背中や腰まで痛みが飛びます。これを放散痛といいます。胆石などでは、早く処置しないと、胆のうが破け、腹膜炎にまで広がります。

## 3) 腎臓疾患

腎臓結石、尿管結石、腎臓がん。

腎臓結石や腎臓がんなどでは、痛みと同時に血尿が出ます。

血尿は、出血の程度により、尿のいろがことなります。



次回に続く

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》  
8月31日(月) 午後1時~4時

《 ご寄付ありがとうございます 》  
郷古様

《 夏休み 》  
下記の期間、グループ桂台の事務所はお休みします。  
8月10日(月)~8月15日(土)  
緊急の場合は、各コーディネーターまでご連絡ください。



7月度活動実績

(平成27年7月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
76名	83名*	92名
活動実績	利用者数	20名
	活動員数	25名
家事支援(掃除・料理)	91件	140.5時間
介助(通院等)・介護	22件	30.5時間
その他	0件	0時間
合計	113件	171.0時間
事務局電話当番	22日	66時間

\*利用会員83名の内6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:8月15日(土) 午後2時から  
場所:イトーヨーカ堂桂台店2F  
第一部:ひとりライブ 橋本バンド  
曲目 ルビーの指輪 あなただけを  
センチメンタルカーニバル 他  
第二部:フラダンス ハラウ オ川上  
舞曲 カイマナ ヒラ  
カロケ ポーレナ 他

《 草取り隊より 》  
8月の草取りはお休みいたします。



活動報告

- 7/02 サロン「ぷらっとオアシス」
- 7/11 ミセコン脳トレ実行委員会
- 7/12 「桂台まつり」会議
- 7/13 コーディネーター会議
- 7/14 グループ桂台通信7月号発行
- 7/15 高齢者施設見学
- 7/18 サロン運営委員会
- 7/25 ミセコン(店コンサート)

シニアにはキョウイクとキョウヨウが

ひとりごと

自宅がバス通りに面していることから、歩道の落ち葉などを掃いているとバスの通行をよく目にする。朝8時半ころまでの通勤時間帯はあまり混んでいないのだが、9時・10時台になると満員ということがよくある。私もたまにその時間にバスに乗るが、リュックを抱えた人たち、おめかしをして四方山話に花を咲かせる人たちなどなど、元気なシニアでいっぱいである。

そんな光景の中で以前「天声人語」に載っていた話を思い出した。

「リタイアしたら、“キョウイク”と“キョウヨウ”が大事である」  
退職後の生活を充実したものにするには、『「きょう行く」所がある』、『「きょう用」がある』ことが大切だと書いてあったと思う。私も心に留めておこう。



桂台のG—G

編集委員: 中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)