

# グループ桂台通信

第217号 2015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：【備えてあんしん 終活のはなし】 お片付け編  
2面：旧海軍燃料廠 のこと  
3面：歯科医からのアドバイス  
第1回 虫歯の話  
4面：9月度活動実績、ひとりごと他

【備えてあんしん 終活のはなし】

## お片付け編 — モノとの上手な暮らし方 —

終活整理の勉強会が、桂台地域ケアプラザでありました。講師は、整理収納・遺品整理アドバイザーの古川めぐみさんです。

私たちがあんしんできる老後を迎えるために今から出来ることは、物を手放す、物の量を減らすこと。そして終活について、早めに考え、向き合うことです。特に足腰が悪くなる前に出来ることから、少しずつやるのが肝心です。年をとると、足腰が弱る、やる気が出ない、身の回りのことで精一杯、気力、体力、記憶力、判断力が衰えてくる等々でなかなかできなくなるものです。

整理の基本の考え方は、以下の通りです

- ① 整理とは、不必要なモノを取り除く事
- ② 収納は、使いやすくすること
- ③ 整頓とは、きちんと片付けること



高齢・介護状態の際の整理の考え方

高齢になると視野が狭くなったり、身体の動きが悪くなったりするため、片付けること自体が大変になります。高齢者は、自分の手の届くところにものを置いたり、床にものを置いたりしがちです。

片付けのルールは、誰がみてもわかりやすいように整理することです。楽しみながら、片付けるようにしましょう。

片付けの目的は、床の上においてあるものにつまづいて転倒したり、火事や地震のときに危なくないように、安全で暮らしやすい部屋にすることです。

又、遺品整理を悪徳な業者に頼むと、高額請求をしてきたり、大事な物がなくなるなどの、トラブルが多発しています。

業者を選ぶ場合には、できれば、3社から見積もりを取りましょう。見積もりには、依頼範囲の確認を忘れずに行いましょう。

☆ 生前整理や遺品整理などで、どの業者にして良いのか不安な場合は、ご相談ください。

横浜カタス 古川（コガワ）めぐみ TEL：080-5926-3739

## 旧海軍燃料廠<sup>しょう</sup>のこと

9月上旬に、柏陽高校の公開講座「地域の歴史を学ぶ」と題して、同校の日本史の教官、矢野慎一先生の話がありました。内容は、昭和61年に誕生した栄区の起源に関する講演でした。わが町の成り立ちを知る上で参考になさっていただけたらと思い、記してみました。

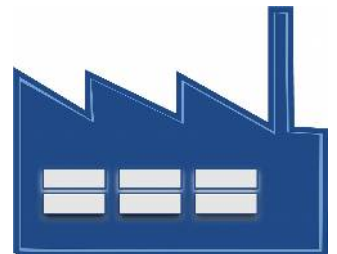


ところで、栄区の中核機関である、区役所、警察署、消防署、本郷地区センター、公会堂、栄共済病院、本郷中学校、柏陽高校、横浜銀行本郷台支店、アースプラザ、JR本郷台駅、などが位置する広大なエリアは、旧日本海軍燃料廠（正式には海軍第一燃料廠）と呼ばれていた大規模な軍の施設があった場所です。

かの太平洋戦争開戦間際の1939年に創設された軍の施設で、海軍が必要とする戦艦や航空機の燃料とするため、石炭の液化に関する実用化研究が主な任務だったそうです。いわゆる石油代替燃料の研究開発機関でした。不幸なことに、石炭の液化研究は成功することなく終戦を迎えました。

現在の鎌倉街道、桂町の信号から分岐する形で本郷台駅方面に向かう広い道路が、当時の海軍燃料廠のメインストリートで、栄共済病院や消防署のあたりが正門だったそうです。

現在の警察署、公会堂、消防署、農協のあるブロックは、当時の職員の住宅や購買センターが、いたち川を挟んで区役所、柏陽高校のあるブロックは、燃料廠の中核である幾多の研究棟群が、栄共済病院の場所は、海軍共済病院が、本郷中学校の場所は、燃料廠職員の技術研修棟が、そして、JR本郷台駅の場所は、当時国鉄大船駅からの鉄道引き込み線の燃料廠駅が、それぞれあった場所です。



以上述べたように、現在の栄区中核の諸公共機関は、当時の海軍燃料廠のブロックプランに沿って配置されていることとなります。将に、栄区中心部の街作りの起源は旧海軍燃料廠当時の街作りにあった、ということとなります。

また、当時の海軍燃料廠へ出入りする道路がそのまま、鎌倉街道や六浦街道という形で、現在のこの地域の枢要な道路になっております。特に、六浦街道は、この燃料廠と横須賀軍港とを直結する軍用道路として急ぎょ開通されたそうです。

海軍燃料廠という名称は遠い昔のこととして、もう日常生活では認識することのない概念ですが、当時の街作りの遺産（今ハヤリの言葉で言えば「レガシー」）が現在の栄区に生き続けている、という現実を記してみました。我々の住む栄区の起源を知るヨスガにいただければ幸いです。

鈴木靖男



# 歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

## 第1回 虫歯の話

2015年10月より歯科に関わる内容を掲載していきます。会員の皆さんが関心のある内容を事前に伺いましたので、それをもとに少しずつお話できればと思っています。

歯科では2大疾患として虫歯と歯周病があるかと思えます。まずは虫歯について何回かに分けてお話していきます。

虫歯（う蝕）とは：細菌が産生する酸による歯の硬組織崩壊が生じる感染性病変です。簡単に言えば、食べ物を栄養に虫歯菌が活動して酸を作り出し、その酸によって人体で一番硬い組織である歯が溶けてしまう病気です。

虫歯は「歯」「食べ物」「細菌」の3つの要因が悪い条件で重なった時に発生します。逆にこれらのいずれの要因が欠けても虫歯は発生しません。それ以外に虫歯の進行には「時間あるいは生活の要因」の影響を強く受けます（図1）。

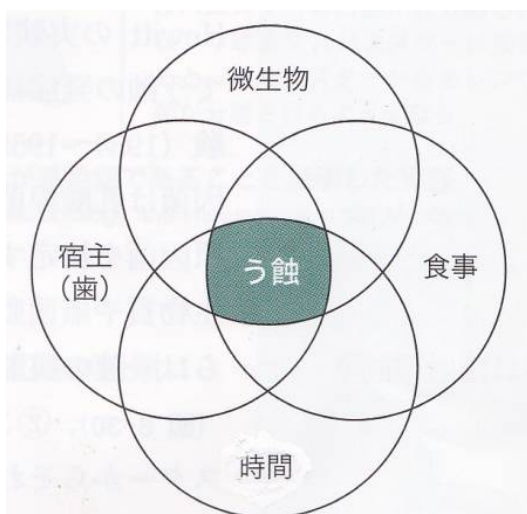
### ①「歯」

もちろん、歯がなければ虫歯になることはありませんが、、  
例えば考えられるもの、対策として

- 歯並びが悪い → 歯科矯正を考えるなど
- 唾液が出にくい → 唾液腺マッサージ、口腔内保湿剤など
- かぶせ物の形が悪い → 良い形に変える、細菌がつきづらい材質に変えるなど
- 歯磨剤を使用していない → フッ素入り歯磨剤の使用、フッ素塗布など

また、対策の内容につきましてはそれぞれ別の機会で解説・紹介していこうと思っています。

図1 虫歯発生に必要な因子



### 参考文献

口腔微生物学 (株)学建書院  
保存修復学 医歯薬出版(株)  
歯科衛生士 クインテッセンス出版  
GC ホームページ  
クリニカホームページ  
テーマパーク 8020 ホームページ  
サンスターホームページ

\*次回は「食べ物」の項目について述べます。

## 私の好きな簡単お茶漬け

材料：しらす 大さじ2

鮭のフレーク 大さじ2

海苔 2分の1枚

わさび好み、しょうゆ少々

作り方：お茶碗にご飯をつぎ、その上にしらす、鮭のフレークをのせ、さらに海苔をちぎって散らす。中央にわさびをのせ、しょうゆをかけてから、熱いお茶をかけ回す。

\*わさびが美味です。どうぞ召し上がれ。



## 地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：10月17日（土）午後2時から

場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F

第一部：鎌倉マジシャンズクラブ

出 演：古屋忠夫（副会長）

野村志保子 戸田吉隆

第二部：脳トレを楽しもう

リーダーと一緒に脳トレで心も体も若返りましょう！



「あなたのマイナンバー貸してください」は  
詐欺！！

## 会員のみな様へ

《 チケット精算日 》

10月30日（金）午後1時～4時

## 活動報告

### 9月度活動実績

（平成27年9月30日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
76名	87名*	91名
活動実績	利用者数	22名
	活動員数	20名
家事支援（掃除・料理）	80件	111.5時間
介助（通院等）・介護	9件	20.5時間
その他	0件	0時間
合計	89件	132.0時間
事務局電話当番	19日	57時間

\*利用会員87名のうち6名は協力会員と重複しています。

- 9/01 栄区子育て支援団体連絡会講演会
- 9/02 地域福祉連絡会会議
- 9/03 サロン「ぷらっとオアシス」
- 9/08 グループ桂台通信9月号発行
- 9/12 ミセコン脳トレ実行委員会
- 9/14 区社協ボランティア市民団体分科会
- /14 コーディネーター会議
- 9/19 サロン運営委員会
- /19 ミセコン(店コンサート)
- 9/20 桂台地域ケアプラザ「備えてあんしん終活応援講座」

## ひとりごと

人は誰でも平等に歳を取ります。でもその歳の取りかたは人により異なります。母のお姉さんは、現在97歳で一人暮らしで、自宅に友だちを集めては麻雀を楽しんでいます。また、花壇にはいつもたくさんの花を咲かせ、その花を押し花にして押し花絵を作成します。この伯母は、若いときから自立心があり、初めてスチュワーデスになった人です。姿勢もいいし、声に張りがあり、耳も聞こえます。

私が同じ歳になったとき、私はこの伯母のように元気にしているでしょうか。少々不安です。伯母を見ていて感じることは、趣味を持ち、自立心を持って、できることは自分でやるという強い気持ちを持たなければならないということです。しかし誰もがそのようにできる訳ではないということも分かっています。

幾つになっても体を動かすことを厭わず、趣味を持って楽しく過ごすこと・・・少しでも伯母を見習えたら、と思うこの頃です。

涼子



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)