

グループ桂台通信

第221号 2016年2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：老後の「お金」の使い方
- 2面：同 上、栄区社協あんしんセンターとは
- 3面：歯科医からのアドバイス 第5回 細菌の話
- 4面：1月度活動実績、ひとりごと他

老後の「お金」の使い方

今回は老後のお金の使い方について、青葉快与 税理士（村田ゆみ子総合事務所）からお聞きしました。お話の一部ですが、ご紹介します。

1) 安心して老後を暮らすにはどのくらいの貯蓄が必要でしょうか？



仮にあなたが現在65歳として、85歳まで生きると想定します。

20年間を年金で生活するとして、平均的な月の生活費が23万円、月額年金収入が18万円と仮定して試算します。

計算式 (毎月の生活費－月額年金収入) × 12ヵ月 × 20年 = 必要な貯金額

例) 毎月の生活費23万円、月額年金収入18万円の場合

(23万円－18万円) × 12ヵ月 × 20年 = 1200万円

このように毎月の不足額×期間で大体の必要な金額が分かります。この不足額分の貯蓄があれば安心ですが、この他に税金や車の維持費、入院、リフォーム、葬式やお墓なども計算に組み込むことで、より正確な金額が出ます。現実的にはおよそ2000万円程度が目安とのことです。

しかし長寿時代です。「100歳までも」は、夢ではありません。

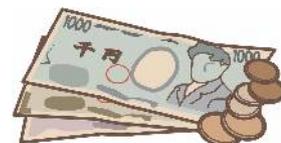
100歳－85歳＝15歳。15年間の貯蓄も考えておかなければいけない時代です。

2000万円では不足する恐れもあります。

2) 老後の収入・・・今あるお金を守りましょう！

大半の方が、「年金収入＋預貯金の取り崩し」です。

不安だからといって、老後はお金を増やす時期ではありません。むしろ、振り込め詐欺やリフォーム詐欺などあって、今あるお金を減らさないようにすべきです。



皆様、いかがですか？

オレオレ詐欺に引っ掛からないようにすること、自分のお金はしっかりと自分で管理すること、自分で管理できなくなったら信頼する息子や娘にお願いして管理してもらうこと、それができない方は、栄区社会福祉協議会のあんしんセンター（注1）や、成年後見制度（注2）の利用なども考えましょう。

人間誰もいつかは誰かのお世話にならないと生きていけません。早めに考えておくことも必要です。

— 2ページへ続く —

注 1 栄区社協あんしんセンターについては、栄区社会福祉協議会(Tel 045-894-2521)にお問い合わせください。(直通はTel 045-896-0910)

注 2 成年後見制度については、栄区社会福祉協議会、区役所、お近くの地域ケアプラザでご相談ください。まず、電話で相談してみましょう。

※ 栄区社協あんしんセンター（栄区社会福祉協議会内）とは ※

ご自分で金銭や大切な書類などの管理に不安のある、高齢の方や障害のある方の財産や権利を守り、安心して日常生活が送れるよう支援をしています。

高齢の方や障害のある方の生活や金銭管理などに関する相談をお受けします（相談は無料です）

例えば…① 日常的な金銭の管理に不安がある

- ② 自分の亡くなったあとと障害のある子どもの将来が不安
- ③ 成年後見制度の内容や手続き方法について知りたい
- ④ 親が不必要だと思われる商品を次々と購入しているので心配

福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などが困難な、区内にお住まいの高齢の方や障害のある方を対象に、契約に基づき次のサービスを提供します。

○福祉サービス利用援助、定期訪問、金銭管理サービス



●お手伝いできること

- ① センター職員による定期的な訪問を行います
- ② 介護保険など、福祉サービスの利用案内と手続き援助、提供状況の確認を行います
- ③ 預貯金の出納代理・代行を行います
- ④ 公共料金、生活諸費などの支払いの代行を行います

●お手伝いできないこと

- ① 買い物・洗濯・介護・看護・通院の付添
- ② 保証人となること 等



○財産関係書類等預かりサービス

あなたの財産を紛失や盗難などから守るため、大切な通帳・証書などをお預かりし、あんしんセンターが契約している金融機関の貸金庫に保管します

●お預かりできるもの

預貯金（定期・定額）の通帳など／有価証券（債券など）／証書（保険証書・不動産権利証書・契約書など）

●お手伝いできないこと

宝石・貴金属・書画・骨董などのお預かり、定期性の預貯金等の資産運用・管理

*相談は無料ですが、サービスは有料です。他のサービスに比べて格安です。

*詳細は窓口または栄区社協ホームページをご覧ください URL : <http://www.sakaeku-shakyou.jp>

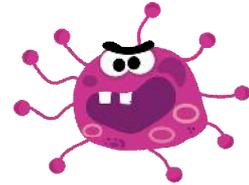
歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

第5回 細菌の話

「細菌」について2回目です。

④「細菌」



4) 歯垢（プラーク）、バイオフィームってなに？

前回お話ししたように、虫歯の一番の原因菌はミュータンスレンサ球菌ですが、ミュータンスレンサ球菌が、1匹で虫歯をつくる訳ではありません。また、“歯垢って食べかすなのですか”とよく質問されるのですが、それは違います。生きているバイ菌なのです。そのバイ菌が歯の表面にネバネバ物質を出して、様々な細菌が集まって生活するようになるのです（バイオフィーム）。すなわち、歯垢もバイオフィームであり、虫歯や歯周病はバイオフィームによる疾患なのです。

また、バイオフィームは、微小な生物の生態系の1つとして注目されています。すなわち、バイオフィームは周囲の環境から独立して、それだけで生態系を形成しているのです！さらに、バイオフィーム内部の細菌は、代謝活性が低下しているために、抗生剤（抗生物質）などが有効に効かないことが明らかにされています。バイオフィームは、抵抗性を示すことで、難治性の持続性感染症を引き起こすわけなのです。

身近な例を挙げれば、台所の三角コーナーです。三角コーナーをそのまま放置したらどうなりますか？ヌルヌルになってくるはずですよ。そのヌルヌルは、水をかけたぐらいでは簡単にはとれず、擦って落とさなければきれいにならないと思います。すなわち、そのヌルヌルがバイオフィームなのです。

5) 細菌はどのくらいの頻度で増殖する？

ミュータンス菌に砂糖を与え37℃で培養すると、40分に1回分裂して、2匹になります。さらに40分たつと、それらが分裂して4匹になります。ねずみ算式に増えていくわけですよ。

6) 歯垢1g中にどのくらいの細菌がいる？

歯垢1g当たり約 10^{11} 個（1000億匹）の細菌が含まれています。これはほぼ大腸に存在している細菌数に匹敵しているのです。さらに口腔には、細菌以外の微生物として、原虫、真菌、ウイルスも常在しています。

口の中を清潔にすることは風邪予防にも効果的なのです。



*次回は「細菌」3回目について

参考文献：口腔微生物学（榊学建書院、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

勉強会のお知らせ



「マイナンバー制度について」

講師：村田和義氏（栄区役所戸籍課長）
 日時：平成28年3月2日(水)
 午後1時30分～2時30分
 場所：桂台地域ケアプラザ2F
 ボランティアコーナー
 主催：グループ桂台
 共催：湘南桂台自治会、桂山クラブ
 申し込み先：グループ桂台（TEL894-2735）
 但し、月～金、午後1時～4時まで
 申し込み〆切：2月26日
 資料の準備の都合上申し込んでください

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》
 日時：2月20日（土）午後2時から
 場所：イトーヨーカ堂桂台店2F
 ☆みんなで歌いましょう「ちょっと昔の歌謡曲」
 リーダー 萬矢和恵さん
 ギター伴奏 大竹ひろみさん
 ☆脳トレでいつまでも若々しく過ごしましょう

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
 2月29日（月）午後1時～4時

活動報告

1 月度活動実績

（平成28年1月31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	16名
	活動員数	16名
家事支援（掃除・料理）	39件	37.0時間
介助（通院等）・介護	11件	20.5時間
その他	23件	13.0時間
合計	73件	70.5時間
事務局電話当番	17日	51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。

- 1/07 サロン「ぷらっとオアシス」
- 1/09 ミセコン脳トレ実行委員会
- 1/14 生活環境を守る会冊子印刷・製本打合せ
- 1/15 グループ桂台通信1月号発行
- 1/16 サロン運営委員会
- 1/16 ミセコン(店コンサート)
- 1/17 役員会
- 1/20 生活環境を守る会冊子印刷
- 1/25 コーディネーター会議
- 1/26 グループ桂台通信冊子C研と打合せ
- 1/28 ケアマネジャーとの懇談会
- 1/29 生活環境を守る会冊子製本

ひとりごと



過日、自治会からの回覧で、落柿公園の樹木の間伐が近日中に行われる旨の通知がありました。落柿公園にはプラタナスがたくさん植えられ、それぞれが立派な巨木に成長して、秋の紅葉は実に美しい見事な姿を見せてくれるようになりました。大きく成長した立派な樹木群は街の大切な財産であることを痛感するほど見事になりました。ところが最近になって、あまりにも立派に成長し過ぎたようで、互いに枝葉が重なり合うようになり、一部の樹木は明らかに成長劣化に陥ったような樹形になり、このままでは互いに干渉しあって、将来は痩せ細った樹形になってしまうのではと大変心配していたところです。

そんな折、タイミングよく8月に横浜市の公園緑地課の方が見えて込み入ってしまった樹木の間伐調査をされたようです。その結果、将来に亘って健全なる樹木成長を維持するために、落柿公園で25本程あるプラタナスを9本間引きすることになったそうです。

思えば、この湘南桂台団地ができてもう40年以上になりましょうか。公園の木々も大層立派に成長して、もはや間伐が不可欠の時代に至ったようで、このことは、わが街の歴史の積み重ねを示す素晴らしいシンボルになったようなもの、将に感無量の思いです。湘南桂台の住民より

*昨年12月中旬に、落柿公園の間伐作業は無事終了しました。

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)