

グループ桂台通信

第 224 号 2016 年 5 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：第 20 回定期総会のご報告、グループ桂台活動紹介
2 面：グループ桂台活動紹介、草取り隊長から
3 面：歯科医からのアドバイス 第 8 回 虫歯予防 (2)
4 面：4 月度活動実績、ひとりごと他

第 20 回グループ桂台定期総会報告

代表 中村涼子

私たちは地域に住む者同士が互いに助け合う大事さ、大切さをこれまでの 19 年間で十分に認識してきました。介護保険制度は少しずつですが変化しています。今後は自分のこととしてニュースにも関心を持って頂きたいと思います。

定期総会では、貴重なご意見をいただき有難うございました。会員の皆様には既にお知らせしました通り、従来の総会で課題を審議・決議を行うやり方を変更し、役員会会議で課題を審議し決議をすることになりました。

会計報告、活動報告等は、これまでと同様、皆様へしっかりとご報告いたしますのでどうぞご安心ください。

運営の透明性の維持・確保については、役員会会議への傍聴等を通して透明性の確保を図ってまいります。

何卒これまで同様ご支援賜りますようお願い申し上げます。

*役員会日程：5月20日（金） 場所：湘南桂台自治会室 午後1時半から



グループ桂台の活動を紹介します

グループ桂台は、地域の者同士気軽に助け合える関係づくりをしたいという趣旨で 1997 年に設立されました。以来地域の皆様の支援をいただきながらお困りの方々へのお手伝いをさせていただいてまいりました。

今月は、これまでのグループ桂台のお手伝いの内容についてお知らせしたいと思います。

- ・調理：個人宅での調理、買い物、グループホーム等での調理
- ・掃除：室内清掃、窓ガラス拭き、整理整頓の手伝い
- ・庭仕事：草取り、簡単な木の伐採、留守中の水やり、植木鉢の移動、ポスの確認
- ・ペット：ペットの散歩やえさやり
- ・通院：付添い、薬とり
- ・施設入所のための衣類への名前付け、衣類の繕いもの
- ・お話し相手、歌を一緒に歌う



— 2 ページへ続く —

— 1 ページからの続き —

- ・ゴミ出し：一般のゴミ出し（高齢・障害のためゴミ出しが困難等）
大きなテレビを2階から下ろして粗大ゴミに出す
- ・乳幼児の遊び相手、保育園へのお迎え、ママが仕事から帰るまでの預かり
- ・パソコン指導、雪かき

などがこれまでグループ桂台がお手伝いした例です。

今後は、協力会員の高齢化を念頭に入れ、介護保険制度では利用できない部分でのお手伝いに力を入れていきます。皆様どうぞご理解頂きまして今後ともご利用ください。

（中村）

事務所：TEL 894-2735（平日の月～金、午後1時～4時まで）湘南桂台自治会室内

草取り隊長から



草取りと草刈り

「草取り」のことを関西地方では「草引き」と言うそうです。それが「草取り」と同じ仕事なのか違うのか分かりませんが、受ける語感としては土中に張っている根まで抜き取るような気がしています。少なくとも「草むしり」とは違うと思っています。

わが草取り隊は、草は根から抜くことを基本にして活動しています。庭一面に草が伸びて密生している依頼主さんから、とりあえず刈ってくれと頼まれることがありますが、刈っただけですぐに新しい芽を出して元の状態に戻ってしまうからです。刈れば草は若返ってますます元気になります。雑草は早いうちに抜いておけば庭は常にきれいだし、あとの草取りも楽なのです。

さらに草を取る時期の問題があります。草も子孫繁栄のために花を咲かせ、種を作ります。ですから種ができる前に草を取っておくのが理想です。種が地面にこぼれてからでは遅いのです。庭をきれいにして正月を迎えたいからと、年末が近くなってから草取りの依頼を受けることがあります。それは来年春の草取りの予約も一緒に受けるようなものです。

地球の温暖化で季節がだいぶ狂ってきているように感じます。春の花は早めに咲く一方、紅葉などは遅めになっています。この変化が草の世界にどう影響しているのでしょうか。冬に枯れるはずの草がいつまでも青々としている現象に気付くことがあります。

冬の草取りは手が冷たいので勘弁してほしいなどと思う昨今です。

（本間）



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8回 虫歯予防②

3. 歯ブラシの交換時期

歯ブラシを裏側から見て、毛先がはみ出していたら交換時期となります。毛先が開いたまま歯磨きをしても6割程度の効果しか発揮できないと言われています。毛先がすぐに開いてしまう方は力の入れすぎと考えられ、歯肉や歯を削ってしまうこともありますので注意が必要です。150g～200gの軽い力で細かく磨くようにしましょう。

また、毛先が開いていなくても1～1.5ヶ月に1回は新しい歯ブラシと交換しましょう。多くの新品の歯ブラシは透明感がありますが、使用していると徐々にコシがなくなって乳白色になってきます。この状態ではプラーク除去効率が悪くなりますので、交換しましょう。

4. 上手な歯の磨き方①

歯ブラシの毛先が広がらないような力（150g～200gの軽い力）で、1～2歯ずつ小刻みに動かして磨くのが基本です。

前回お話したように、歯と歯茎の境目付近を中心に磨くようにします。できれば、歯茎に対して大体45度の角度に毛先をあてるようにします（図7）。

それはなぜでしょう？

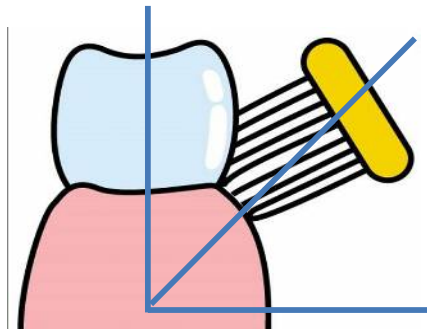


図7



図8

図8は歯に対して90度(普通の横磨き)に当てている状態です。するとどうでしょうか！？矢印の部分、すなわち歯と歯の隙間に全然毛先が入っていないのがわかると思います。ですので、図7や図9のように毛先を45度傾けて磨くようにするのがです。次回はこれを基本にひと工夫したブラッシング法をお話します。

図9



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

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
5月31日(火) 午後1時~4時

《 健康診断 》

✿胸部X線(会から一部補助があります)
・進藤医院:6月30日(木)までに受診をお願いします。
(事務所にて受診用紙を受け取り持参してください)。栄区の肺がん検診でも胸部X線検査ができます(詳細は区役所にお問い合わせください)。

《 ご寄付ありがとうございます 》
H様 細見様 和泉様 今西様



4 月度活動実績

(平成 28 年 4 月 30 日現在)

活動実績	利用者数	17名
	活動員数	19名
家事支援(掃除・料理)	58件	65.5時間
介助(通院等)・介護	7件	14.0時間
その他	1件	2.0時間
合計	66件	81.5時間
事務局電話当番	20日	60時間

地域のみな様へ

《 ミセコン(店コンサート) 》
日 時:5月21日(土) 午後2時から
場 所:イトーヨーカ堂桂台店 2F
第1部 橋本一人バンド
*なつかしのJ-POP
岬めぐり、ルビーの指輪、しろいブランコ
第2部 脳トレで元気!

活動報告

- 4/03 役員会
- /03 湘南桂台自治会総会資料印刷
- 4/04 湘南桂台自治会総会資料印刷
- 4/05 湘南桂台自治会総会資料製本
- 4/07 サロン「ぶらっとオアシス」
- 4/09 ミセコン脳トレ実行委員会
- 4/12 グループ桂台通信 4月号印刷
- 4/13 会計監査
- 4/14 グループ桂台定期総会資料印刷
- /14 ふれあい助成金会計報告検討
- 4/16 サロン運営委員会
- /16 ミセコン(店コンサート)
- 4/17 ふれあい助成金会計報告作成
- 4/18 コーディネーター会議
- /18 グループ桂台定期総会資料製本
- 4/19 グループ桂台通信 4月号発行
- /19 グループ桂台定期総会資料配布
- 4/29 湘南桂台自治会臨時班長会議にて
グループ桂台紹介

ひとりごと

青葉若葉の頃に

毎日が早く過ぎもう5月です。1年が経つのは速く、歳ばかりが増えていきます。我が家の老犬(柴犬)は16歳になりました。目も見えていないようで散歩に行っても公園の階段でつまづきます。耳も遠くなり、名前を呼んでも知らんぷりです。食事は小さい犬用のドッグフードに缶詰を少しかけてやると食べます。自分のしたくないこと、食べたくない場合等は無視です。

名前は「はな」と言います。散歩と食事以外は一日中犬小屋の中で寝ています。何を考えているのでしょうか。今年の夏が乗り切れるのかな・・・と

感じるこの頃です。散歩で出会う人から「16歳なら表彰ね」

「年の割にはきれいね」「頑張ってるね」とかの言葉をかけてもらうことがよくあります。

ありがとう! 私も犬もがんばっていますよ。

はなのママ



編集委員:中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)