

グループ桂台通信

第 225 号 2016 年 6 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：消費者庁から、「消費者支援功労者表彰」を
牧 恵代さんが授与されました / 老いることの覚悟
- 2 面：老いることの覚悟
- 3 面：歯科医からのアドバイス 第 9 回 虫歯予防 (3)
- 4 面：5 月度活動実績、ひとりごと他

消費者庁から、「消費者支援功労者表彰」を 牧 恵代さんが授与されました

消費者月間の 5 月に、消費者庁では平成 23 年度から「消費者支援功労者表彰」を実施してきました。

去る 5 月 21 日、かながわ県民センター 2F ホール<消費者カアッ! フェスタかながわ>のステージにおいて、平成 28 年度消費者支援功労者表彰等における「ベスト消費者サポーター章」の受章者として、グループ桂台の副代表を務める 牧 恵代さんが授与されました。



牧さんは、21 歳のときに消費者問題に目覚め、大学卒業後は「消費者の役に立つ仕事をしたい」という思いで進路を決めました。「この 10 月に古希を迎えようとしている今、消費者の役に立ち、認めてもらえたことがうれしい」と話されていました。

♡♡—♡♡ 老いることの覚悟 ♡♡—♡♡

93 才の母がいます。9 年前に同居することになりました。理由は一人暮らしを田舎で続けることに本人が不安になったからです。

いっしょに生活をしていく中で気がついたこと、反省することなどがたくさんあります。親御さんを介護している方、これから介護が始まる方、どうぞご参考までに。

❀うどんの話

私はうどんが大好きです。母も好きだと思います。ある日のお昼にうどんを用意しました。

入れ歯の母がなんだか食べにくそうです。「どうしたの？味が悪かった？」と聞きますと、「麺が長くて喉まで入りそう」といいます。なる程と思い、調理用のはさみで適当な長さに切りますとそれからはずるずると食べるようになりました。年をとって、しかも入れ歯だと、うまい具合に長い麺を歯で噛み切ることができなくなることを知りました。



— 2 ページへ続く —

❁ パンツのゴム

母は年をとってから、お腹を締めつけられるのが嫌いになりました。気がつくとズボンが落ちそうです。見るとズボンのゴムをハサミで切っていました。

そこで、パンツとズボンのゴムは、母の希望通り、私がゆるゆるになるように入れ替えました。ズボンは、物によってはゴムがミシンで縫われていてどうしようもないものがあります。ウエストのゴムの入れ替えができるものを、それから購入するようにしました。



❁ ズボンの長さ

母は昔は私と同じくらいの背格好でした。ところが年をとって今では、随分小さくなりました。背中もSの字に曲がっています。だからズボンのすそ上げが必要になりました。新しいズボンを買うとすそ上げやらゴムの入れ替えやらで忙しくなります。



❁ 寝間着の話

最近では寝間着のすそにゴムが入っているものが売られています。しかし、物によってはひらひらのままで、ゴム入りではないものがまだあります。寝間着を購入すると私の仕事がまた増えます。上着の袖口と、ズボンのすそを少し折り曲げて縫い、少し細めのゴムを通します。きつくないようにゆったり気味にするのがコツです。ゴムを入れないとすそを引きずってトイレに行ったり、上着の袖口を濡らしてしまいます。娘だから気がつくのかも知れませんが、息子さんは気をつけてあげてくださいね。

❁ 靴選び

母は足が冷えて冷たいと冬の間中、厚めの靴下を2枚履いています。2枚の靴下の間には、ホカロンを入れています。だから普通の靴では履けません。

昔は22.5サイズでした。今は24サイズを履いています。もちろん、ガボガボです。そうでないと足が痛いと言います。特に最近はおむくみが出ているときがあり、大きい靴でないと履けません。

靴選びは、デザインではなく、足にゆったりと入るものを選ぶことが大切です。



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9回 虫歯予防（3）

5. 上手な歯の磨き方②

基本的な歯ブラシの当て方は、歯茎に対して大体 45度の角度に毛先をあてるようにするとお話ししましたが、それにプラスして歯ブラシのつま先やかかとを歯と歯の間に傾けながらゆっくりと進めていくといいでしょう（図 10～13）。

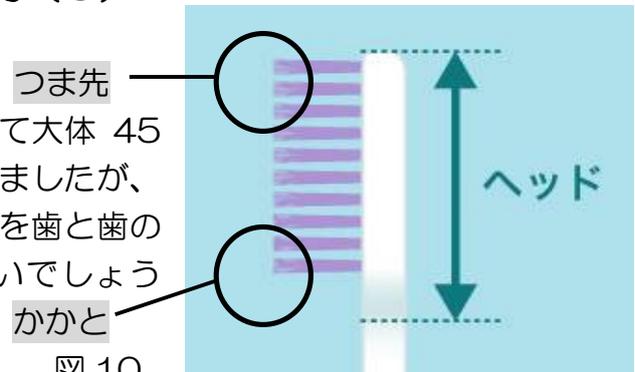


図 10



図 11、12 歯の側面までブラシを入れるようにして確実に清掃します。

ただし、上下の前歯の裏側は、歯ブラシを横に入れることが難しいため、縦にして入れていきます。その時のポイントとしては、シャカシャカと確実に掻き出すことです。例えば、汚すと怒られてしまうかもしれませんが、洗面台を前にして鏡に歯磨き剤が飛ぶようなイメージで磨くといいでしょう（軽い力で磨くのは大前提）（図 13）。

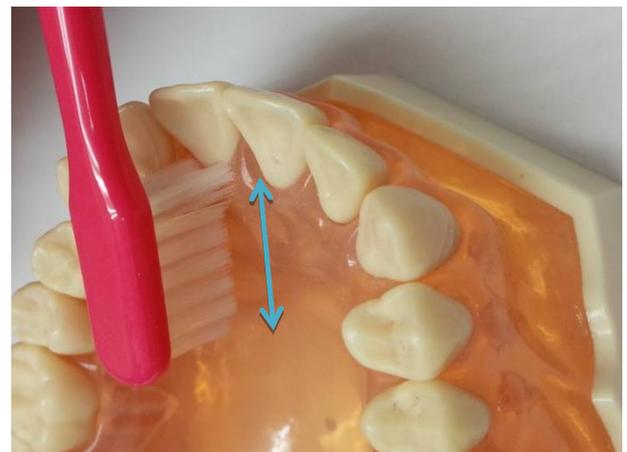


図 13

また、歯科医院で実際に普段通りに歯磨きしてもらおうと、結構多くの人が右奥歯を磨いていたと思ったらすぐに左奥歯に移っていくような、あちこち飛ばし磨きをされています。そうならないためにも、順番を決めて磨くといいでしょう。ただ、犬歯（糸切り歯）の部分で歯ブラシを持ち替えて反対側に進めていくので、磨き残しがないように注意して磨いてください。

※次回は補助的な清掃道具について

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
6月30日（木）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 》
久米美羽子様 山本登美子様



地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》
日時：6月25日（土）午後2時から
場所：イトーヨーカ堂桂台店 2F

第1部 アンデスの笛の音
出演：El Cielo（エル・シエロ）
演奏者：山崎和江 太田誠 加藤陽子
アンデス 石川
曲目：コンドルは飛んでいく 花祭り 他
第2部 男声合唱
出演：ダンディーズ
曲目：夏は来ぬ 海 港町13番地 他

5月度活動実績

（平成28年5月31日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
69名	85名*	96名
活動実績	利用者数	20名
	活動員数	19名
家事支援（掃除・料理）	82件	106.0時間
介助（通院等）・介護	29件	31.5時間
その他	0件	0時間
合計	111件	137.5時間
事務局電話当番	19日	57時間

*利用会員85名のうち6名は協力会員と重複しています。

活動報告

- 5/12 サロン「ぶらっとオアシス」
- 5/14 ミセコン脳トレ実行委員会
- 5/15 グループ桂台第20回定期総会
- 5/16 コーディネーター会議
- 5/17 グループ桂台通信5月号発行
- 5/20 役員会
- 5/21 サロン運営委員会
- 5/21 ミセコン(店コンサート)
- 5/28 Nサポーター桂台打ち合せ会議

ひとりごと

「あっ飛んだ」 自分の体が。走っていて転んだ。
サンバイザーは1m先に落ちている。拾おうとした手に力が入らない。
念の為 整形外科に行くと肘の骨折だった。
「えー、ショック!!!」
運動大好きで年令より身軽に動いていた（と思っていたのは自分だけ）。それでも確実に体は老化しているんですね。
最近はずっくり腰に四十肩等、整形外科にはお世話になっていました。
これから3週間はギプス生活。左手とはいえ何をするにも不自由。
夫の助けが有り難いです。あーそれにしてもケガをする前に旅行できて良かった♡
これからは「目の前の信号で走らない」よう、肝に銘じた事件でした。



(C・H) 若いつもの66才

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)