

グループ桂台通信

第 227 号 2016 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

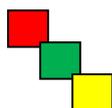
湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

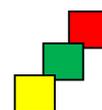
- 1 面：講演会報告「みんなにやさしい避難所運営」
- 2 面：終活って？
- 3 面：歯科医からのアドバイス 第 11 回 虫歯予防 (5)
- 4 面：7 月度活動実績、ひとりごと他

栄区区政推進課 7/16 開催 講演会「みんなにやさしい避難所運営」



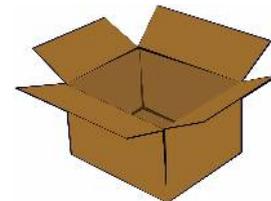
「災害に強い地域づくりのために」

・・・人権と多様性に配慮して防災・減災に取り組む・・・



講演は、阪神淡路大震災、東日本大震災での避難所での暮らしについての調査研究を元にした話で、講師は NPO 法人イコールネット仙台 代表理事の宗片恵美子氏です。

避難所にはプライベートな空間が無く、女性はトイレで着替えをしたり、女性に必要な物資（下着、尿漏れパットなど）が届かないことも多かったそうです。間仕切り用の段ボールはありましたが、管理が行き届かないという男性リーダーの判断で利用されず体育館の入り口に山積みされていました。みんな文句も言わずに辛抱しているのでストレスから病気になる人が出たり、母親はお乳が出なくなったり、子どもの声や足音などでゆっくり寝ることもできなったり、などの問題が出ていました。



特に女性は、**震災同居**（いくつもの家族がひとつの家に同居する）、**家族離散**（一緒に住めなくてバラバラになってしまう）、**家族介護**（今まで施設を利用していたが、施設も被災したので、家で介護することになったり、保育園に預けて働いていた母親は保育園が被災して子どもが家にいるので働きに出られなくなる）などが、一気に女性の肩にのしかかることになりストレスから体調不良になる人が多かったそうです。



宗片さんは、意思決定の場に**女性が参画する**こと。また、運営には性別に偏らず、公平に役割を分担することを**マニュアルに明記する**こと。これらは女性の視点を反映させた避難所運営をするにはどうしても必要なことと話されました。国としても男女共同参画を推進しているとのこと。

ひとつこと：災害はいつ来るか 誰にも分かりません。
私たちは人頼みにするのでなく、前向きに
取り組んでいかなければと思いました。



終活って？



最近、新聞やテレビなどでも終活についての番組があります。すでにグループ桂台通信でも取り上げました。それでも自分自身のこととなるとなかなか進まないものです。

不要なものをまず処分しようと考えても、いざとなると捨てられません。どうしたらいいのでしょうか！

終活についてインターネットで調べてみますと、「人生の終わりをよりよいものとするため事前に準備を行うこと」「就活のもしり。人生の終末を迎えるにあたり延命治療や介護、葬儀、相続などについての希望をまとめ準備を整えること」などとあります。

何かを書き残せと言われても急には思いつかないし、つまらないことをだらだら書いて後から子どもたちが処分に困ってもいけないし・・・などと考えると二の足を踏んでしまいます。

しかし、明日のことは誰にもわかりません。死はまだ先のことと思っていっても突然病気や事故などにみまわられて、自分のことさえおぼつかなくなることだってあるのです。いろいろなエンディングノート(*)を見ましたが、とても書きおおせるとは思えません。お金のことなどを書いたら銀行の金庫へでも入れておかないと不安になります。

そこで、これだけは伝えておきたいと思うことを紹介します。

① 延命治療のこと

病気になったとき余命・病名の告知を希望するかしないかについて、せめて夫婦間では話し合っておく必要を感じます。一人暮らしの場合は子どもに伝えておくかエンディングノート(*)のようなノートに記載しておく、子どもたちも余計な負担を感じる事が無いでしょう。

また、介護状態になったとき、自宅で過ごすか、施設に入るかは簡単には決められません。それでもまず最初に必要なことはお金です。家に居ても施設に入っても思わぬ出費があることを知っておいて欲しいのです。

② 葬儀のこと

お寺はどこにあるのか。お寺の名前は？お墓は？戒名は？・・・子供たちは知っていますか。

日頃から話題に取りあげたり、一緒にお墓参りをしたりしていますか。

③ 自分史

自分がどこで生まれてどのような生き方をしてきたかなどについて、子どもや孫たちに、話をする機会は無いかも知れません。自分がひとり世の中に生存していたのではなく、祖先や親類とのつながり、友人とのつながりの中で自分があり、生きてきたのですから自分がどこの誰かということくらいは伝えておきましょう。

これらのことは家族関係がうまくいっていないとできないことばかりです。日頃から人間関係を安らかに保ち、伝えたいことを素直に伝えられる家族関係でありたいものです。

(*)エンディングノートは本屋でも売られていますし、いろいろな会から出されています。自分の好みに合うのをさがしてみましょ。



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11回 虫歯予防(5)

6. 補助清掃道具について

2) ワンタフトブラシ

歯ブラシだけでは届きにくい部位に対してピンポイントに使用すると効果的です。

➤ 歯と歯の重なっている部分

前歯に多く見られますが、歯が凸凹して歯並びが悪いと歯周病や虫歯になりやすいため注意が必要です(図16)。

➤ 矯正装置の周り

矯正装置は比較的長い間、歯に接着させて歯をゆっくりと移動させていくものですから、虫歯には要注意です!

➤ 最後の歯の後ろ側・親知らずの周り

特に下の親知らずが少し顔を出している場合は体調の変化に伴ってかなり腫れやすいため、日ごろのメンテナンスが重要になります。

➤ 萌出途中の歯

大人の歯は6歳ごろから歯が生え始めますが、もちろん歯茎の中から出てきます。完全に高さがそろうまでの期間は段差が生じるため、かなり虫歯になりやすく、注意が必要です。



図16

3) エンドブラシ

歯がとびとびになっている場合や、残っている歯が少なく、孤立してしまっている場合などに役立ちます。歯がきれいに並んでいる場合に比べて意外と周囲をきれいに磨くのは難しいと思います。



図17

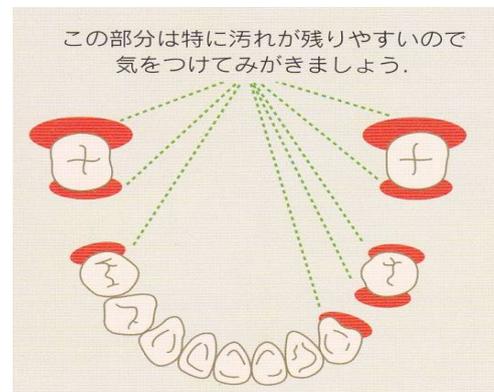


図18

4) 歯間ブラシ

いずれ歯周病の項目で。

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》
日 時：8月20日（土）午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店2F
第1部：フラダンス プアリア
南国の夜 カイマナ・ヒラ ブルーハワイ他
第2部：脳トレで健康に！

《 夏休みのお知らせ 》
下記の期間、グループ桂台の活動をお休みします。事務局も休みます。
8月11日（木）～8月17日（水）

《 草取り隊より 》
8月の草取りはお休みいたします。



7月度活動実績
(平成28年7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	13名
	活動員数	15名
家事支援（掃除・料理）	47件	51.0時間
介助（通院等）・介護	8件	12.5時間
その他	0件	0時間
合計	55件	63.5時間
事務局電話当番	20日	60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。

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
8月31日（水）午後1時～4時

《 グループ桂台 勉強会のお知らせ 》
*感染症の予防と対策について
日時：9月20日（火）午後2時～3時30分
講師：今江 美奈子氏
栄区役所福祉保健センター 保健師
場所：桂台地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
参加費：無料
問合せ：045-894-2735（午後1時～4時）

《 横浜さかえ男声合唱団 》
栄区制30周年記念
「思い出の名曲コンサート」
日時：9月25日（日） 午後2時 開演
場所：栄公会堂 入場無料（先着600名）
*プログラム
モルダウの流れ 津軽のふるさと 熱き心に 他

- 7/07 サロン「ぷらっとオアシス」
- 7/09 ミセコン脳トレ実行委員会
- 7/12 グループ桂台通信7月号発行
- 7/16 栄区区政推進課 講演会
- /16 サロン運営委員会
- /16 ミセコン(店コンサート)
- 7/18 コーディネーター会議
- 7/23 代表・副代表会議
- 7/24 第1回「協働福祉講座」
- 7/30 役員会

活動報告

ひとりごと

先日、大船からバスに乗った時のことです。バスが走り始めてまもなく、座席に座っていた私は、何か忘れ物をしたような不思議な感じを覚えました。乗車した時にICカードをタッチした記憶がないのです。

「でも、運転手さんに呼び止められなかったし・・・」

「でも、タッチした覚えはないし・・・」悶々とした挙句、やはりタッチし

忘れたことを確信して、降りるときに、運転手さんに訳を話して、バス賃を払いました。運転手さんも不思議そうな表情でした。

暑さのせいで、私は少しボーとしていたのでしょうか。左手でICカードの入ったパスケースを持ったまま、フラフラとバスに乗ってしまったようなのです。いわゆる老人パスの乗客と思われたのでしょうか。そういえば、私の前後に乗った乗客のほとんどが老人パスのようでした。

私の年齢は、老人パスがいただけるには少々早いのですが、頭の白さだけみれば、その資格は十分なのであります。

忘れん坊のS子

