

グループ桂台通信

第228号 2016年9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]

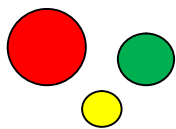
事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

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

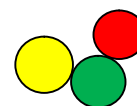
目次

- 1面：講演会報告 第2回「みんなにやさしい避難所運営」
- 2面：同上、老いることの覚悟 (2)
- 3面：歯科医からのアドバイス 第12回 虫歯予防 (6)
- 4面：8月度活動実績、ひとりごと他



栄区区政推進課 8/23 開催

第2回講演会「みんなにやさしい避難所運営」



何時どのような形で災害に遭遇するのかわかりません。しかしひとたび災害が起こると私たちは否応無しにその渦中に巻き込まれてしまいます。心の準備もなく被災してしまうと、どうしたらよいのか戸惑いが先立ちオロオロするばかりです。それでも私たちは生きていかなければなりません。

第2回目の勉強会では、日常的に子育てに関するボランティア活動や、災害時におけるボランティア活動を積極的に続けている千葉ひろみ氏（横浜栄・防災ボランティアネットワーク）と、減災と男女共同参画研修センター共同代表の浅野幸子氏のお話を聞きました。

※千葉ひろみさんのお話

被災地ではお手伝いをしているボランティアさんたちも相当疲れているとのこと。そこで、ハンドマッサージや、お話を聞く傾聴活動、子どもたちと一緒に遊ぶ活動などが喜ばれたそうです。避難所生活が続くと被災者は心身ともに疲れ無気力になり病気に罹ったり、元々の病気が悪化するなどが多くみられました。

避難所がみんなにやさしい空間になるには、「たとえ非常時であっても人権が守られる」そういった地域でなければなりません。そのためには多様な人たちの視点が大事で、男性だけでなく女性、妊婦、子ども、高校生や中学生、高齢者、障害者などの視点が活かされる避難所運営が望ましいと話されました。



※浅野幸子さん「クロスロードゲームを通して避難所運営を考える」

- ゲームの流れは、①5人一組で班を作る（できるだけ男女混合班にする） ②Yes、Noの2枚のカードで考える（カードを裏向けて出す） ③一緒にカードを開けて、なぜそのカードを出したのか話す

— 2ページへ続く —

お知らせ

次号の通信は、11月に発行します。それ以降は、奇数月発行になります。



○ゲームの質問の例

あなたは、乳幼児の親です → 大地震後の避難所生活・不安で夜も泣く子供に、避難所にいる人から「うるさい」と言われた → 自分もイライラして子どもにあたってしまう → 自宅は半壊状態で、食料もないし、余震で夜が不安

あなたは、このまま避難所にいますか？・・・Yes（避難所に留まる）No（自宅に戻る）カードで答える

Yes

No

さあ、あなたはどちらのカードを出しますか。クロスロードゲームでは、様々な状況を考えながら、参加者は自分の意見を述べます。否定はしません。ゲームを通して「そういう考え方もあるのか」と気づくことができます。

避難所は狭い上に大勢の人が集まります。ストレスが多く気分も落ち込みます。避難所は寒いし暑いし、乳幼児や高齢者、障害者にとっては過酷なところ。少しでもストレスを減らし、プライバシーを保つことができるような避難所運営について、みんなで声を出しあい、協力し合うことの大切さを教えてもらいました。



◆ 老いることの覚悟（2） ◆

トイレの話

我が家の水洗トイレは温水を出したり止めたりする操作ボタンが、便座の横側についています。温水便座を取り付けたときには何にも考えずに付けました。しかし、年老いたときのことを考えると、操作器具は、壁付けにすればよかったです。

母はトイレに座って横を向いたり手を後ろに回したりすることが難しくなってきました。それだけ自由に身体を動かすことができなくなってきていたのです。

特に困ったことは、操作ボタンの辺りに手をついて、立ち上がろうとすることです。立ち上がろうとすると後ろから温水が勢いよく出てきて、着ているものがびしょり濡れてしまいます。何度着替えたことでしょう。

手をついても操作ボタンに触らないようにと、いろいろと工夫もしました。しかしそれでは操作ボタンが押せません。日々温水との格闘です。

布団の話

母は布団が重いと言います。羽毛布団のいいものを使っていたのですが、重いと言います。お店に行って重さの軽いものをさがしました。

私はある程度重みのある布団の方が好みですが、母は羽毛であれ何であれ重い物は嫌だそうです。



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12回 虫歯予防（6）

7. フッ化物（フッ素）について

虫歯予防にはフッ素！というのが定着してきていると感じますが、「フッ素」はあくまでも元素名です。

「フッ素」は自然界では他の元素と化学結合し、「フッ化物」として地殻、土壌、海水、大気中に存在します。濃度の違いはあれども地球上すべての食べ物や飲み物には必ず「フッ化物」が含まれています。

◆それではフッ化物の働き、虫歯予防のメカニズムを説明していきます。

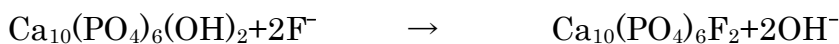
フッ化物には①エナメル質の結晶性の改善、②フルオロアパタイトの生成、③再石灰化の促進、④細菌・酵素作用の抑制という4つの働きがあります。

①エナメル質の結晶性の改善

エナメル質の97%はリン酸カルシウム的一种であるヒドロキシアパタイトでできていますが、アパタイトは化学的置換が起こりやすい（不安定）結晶でもあります。フッ素イオンは不安定な部分を修復し、結晶を安定化させる働きをもっています。

②フルオロアパタイトの生成

フッ化物の働きにより、部分的にエナメル質のヒドロキシアパタイトのOH基がF（フッ素）によって置換され、フルオロアパタイトが形成されます。



フルオロアパタイトは通常のヒドロキシアパタイトに比べて化学的にも安定し、丈夫で虫歯になりにくい状態になっています。

しかし、残念ながらフルオロアパタイトの生成は、日本にはない水道水フッ素化[※]やフッ化物錠剤などのフッ化物の「全身応用」により生じます。ただ、後述するフッ化物配合歯磨剤やフッ化物洗口剤の使用時に、口腔内に残ったフッ化物の摂取により歯の形成期であれば、全身的な効果が期待される場合もあります。

※水道水フッ素化

地球上の水の中には必ずフッ化物が含まれていますが、その濃度はまちまちです。ある時、フッ化物濃度1ppm程度の水で暮らす地域の住民には虫歯が少ない、ということが発見され、飲料水には虫歯予防に最適なフッ化物濃度があるということが分かりました。その考えに基づいて生まれたのが、適正なフッ化物濃度の天然水、あるいは適正な濃度になるように浄水場で調整した水道水を利用した「水道水フッ素化」です。

1945年にアメリカのミシガン州で初めて実施されて以来、継続され拡大し続けています。2012年の報告では、アメリカ、オーストラリア、カナダ、韓国、シンガポール、香港、チリ、マレーシアなど54カ国以上、4億4000万人が、水道水フッ素化の恩恵を受けています（シンガポール、香港においてはフッ素化実施人口100%）。

参考文献

歯科衛生士 クインテッセンス出版

地域のみな様へ

《 ミセコン (店コンサート) 》
 日 時：9月17日 (土) 午後2時から
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
 第1部：矢沢男声合唱団
 指揮 近藤 豊
 曲目：故郷 朧月夜 紅葉 他
 第2部：脳トレで健康に！

《 ご寄付ありがとうございます 》
 桂山クラブ「ヨガグサークル」様



8月度活動実績

(平成28年8月30日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
69名	84名*	96名
活動実績	利用者数	12名
	活動員数	10名
家事支援 (掃除・料理)	32件	25.5時間
介助 (通院等)・介護	7件	17.5時間
その他	3件	3.5時間
合計	42件	46.5時間
事務局電話当番	18日	54時間

*利用会員 84名の内 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 》
 9月30日 (金) 午後1時～4時
 10月31日 (月) 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

活動報告

- 8/04 サロン「ぶらっとオアシス」
- 8/06 「桂台まつり」
- 8/07 「桂台まつり」
- 8/09 グループ桂台通信 8月号発行
- 8/13 ミセコン脳トレ実行委員会
- 8/18 地区・連合地区民生委員推薦準備会会議
- 8/20 サロン運営委員会
- /20 ミセコン(店コンサート)
- 8/22 コーディネーター会議
- 8/23 第2回「みんなにやさしい避難所運営」

ひとりごと

ここ1、2年、環状南線の道路工事が急ピッチで進められています。桂台小から栄図書館方面へ下っていくと、荒井沢側の法面もクリーンテラスの手前も大きく切り崩しされていて、緑がなくなっていくのを淋しく感じます。

道路の賛否は別として、ひとつ気がかりなことがあります。

私は現役のところ横浜新道の近くに勤め先がありました。向かい側には旧ソニー研究所の跡地が目に見えましたが、高速道路をはさむとなぜか遠い遠いところのように感じられました。地下道をくぐれば、または陸橋を渡れば10分かからないのに。

何年か後には南線も開通するでしょう、そのときに桂台南二丁目が、♪五番街は近いけれど とても遠いところ・・・(『五番街のマリーへ』) みたいに遠い遠いところにならなければいいが・・・、町が分断されなければいいが・・・と思っています

Rover shin

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)