



中部地域包括センターだより

「春ですね」

多摩市では、本当に沢山の公園や桜の木があり、あちらこちらで、お花見姿が見られます。福祉亭に近い、永山の「さくら通り」も、「メルヘン通り」といわれているようで、お花がトンネルになるくらい、素敵な通りです。皆さまも春のポカポカ陽気に誘われてお散歩などに出かけてみてはいかがでしょうか。新鮮な春の空気と暖かな日差しがやさしく、迎い入れてくれると思います。

ただ、春は交通事故が多い季節でもあります。花粉症による運転中のくしゃみ・鼻水・眠気や、一瞬のわき見運転、急な飛び出しなど、運転する方も、しない方も気をつけましょう。

3月12日から、改正道路交通法が施行されました。新制度では、75歳以上の方が更新する場合、認知機能が低下している恐れがある方は、「高度化講習」を受ける必要があります。詳しくは、お近くの警察署にお問い合わせください。

また4月は、新年度の始まりです。学校や会社では、入学式や入社式があり、初々しい新しい仲間が加わります。皆さまも、新しい出会いを求めて福祉亭に足を運んでみてください。きっと素敵な出会いがあるはずですよ。

中部地域包括センター 淵野純子

福祉亭からのお願い

福祉亭は NPO 法人として会員制をとっております。一般会員会費は年間1000円です。4月から新しい年度となります。会費の納入をよろしくお願いいたします。

また、新たな会員も募集しております。「福祉亭応援団」として、ご参加いただければ有難いです。

なお、法人の皆さまには賛助会員としてご支援をお願いしております。

皆さまの支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくお願いいたします。

4月の福祉亭

4月から福祉亭の運営スタッフの一部が変わります。永年水曜日の運営を担ってきた生活サポート隊のメンバーが諸般の事情から撤退されます。

家事支援など、地域での支えあいの活動は従来通り継続されますが、定食づくりなど、福祉亭でのお仕事は別のスタッフに引き継がれます。

ご利用の皆さまにはご迷惑をおかけするかもしれませんが、どうぞ、ご容赦をお願いします。

みなさんのつぶやき

この欄でみなさんの声をのせていきます。ひとことをお寄せください。福祉亭に対する注文でも結構です。

俳句

氷雨降る 冬の再来 散歩やめ

夫が買いいし ブーツをはきて

あったかく

まさ子

短歌

認めがたき 齢といえど たしかにも

われに積みたる日かず夜の数

大げやき 数千本の枝先に

星輝きて 今日より明日へ

まよ 日野 きく



さくら

福祉亭からの眺め 26回 「愛妻、骨折して入院する」 山川 暁

福祉亭でボランティアとして奉仕をさせていただいてからかなりの年数がたちます。そのことは同時に、ボランティアの目を通して、福祉亭の移り変わりの目撃証人の役を果たすことにもなっているのではないかと密かに思っています。移り変わりの一番は来店して下さるお客さんにあります。毎日のように姿を見せていた方が、いつの間にか姿を見せなくなります。こうしたことは珍しい事ではありません。また、それとは逆に新たに姿を見せて、常連のお客さんとなってくれる方もいます。

そして、かつては福祉亭にはカップルで来店して下さるお客さんが珍しくはありませんでした。それが年月の経過とともに、カップルで来店して下さる方がめっきり減ってきているのも、福祉亭の移り変わりの大きな一面です。それは伴侶に先立たれた結果です。そうした中で、いつも愛妻を3輪自転車に乗せて来店してくれるのがミヤノさんです。ミヤノさん夫妻は文字どおり絵に描いたおしどり夫婦といえます。ミヤノさんはカラオケとお酒が好きなのはよく知られています。

ミヤノさんの愛妻もお酒が好きです。奥さんは生ビール党です。

先ごろ、そのミヤノさんご夫妻の姿が見えず、気になっていました。そして、奥さんが転倒して、骨折したという声を耳にしたのでした。3月18日の土曜日、福祉亭でそのミヤノさんに久しぶりに会いました。ミヤノさんは愛妻が転倒して、右足大腿骨を骨折したこと、そして入院し、手術を受けるはめになったことを淡々と話してくれました。そして、こう語ってくれました。

「御心配をおかけしましたが、手術は無事に終わりました。目下、リハビリの毎日です。でも、退院できるのは大分先になりそうです。」北海道出身のミヤノさんはクリスチャンです。クリスチャン作家の三浦綾子の愛読者でもあります。クリスチャンですから、ミヤノさんは転倒して骨折した愛妻のためにイエスさまに祈っています。その祈りはきっとイエスさまに聞き届けられると思います。私もまたミヤノさんに奥さんが一日も早く退院して、大好きな生ビールが飲める日を迎えることができるように祈ってくださいとお願ひしました。

お年寄りが転倒すると、骨折につながるとよく言われています。骨折して歩けなくなるひともいます。福祉亭のお客さんには、転倒しないように注意していただきたいと、ミヤノさんの奥さんが転倒して、入院したことを通して思わされた次第です。



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

3月は変な天気でしたね。暖かくなったかなと思うと次の日にはぐっと寒くなったりして、自律神経は大忙し。体調は崩されていませんか？ 気温差が激しく調子を崩されている方も多いのではないのでしょうか？ こんな時に私たちの体を守ってくれるのが免疫です。

全身をパトロールしている「NK細胞」についてお話ししてみたいと思います。と以前にもお話したことを覚えていますか？

NK細胞とは「ナチュラル・キラー細胞」のことです。先ほども申しましたように全身をパトロールしながら、体に悪いものと戦い、やっつけているリンパ球の一種です。

たとえば、ガン細胞というのは体の中で、1日に3,000～5,000個発生しています。これをやっつけているのがNK細胞です。異常細胞を見つけると、すぐに攻撃をしてやっつけています。NK細胞はどこからも命令を受けることなく、ガン細胞やウイルスなどをみつけると攻撃します。ガン化や感染の拡大を防いでくれているのです。そのおかげで我々は病気にならないわけです。

ところが困ったことに、このNK細胞が年を取るにつれて弱まっていきます。生まれた時、数は少なく、加齢に伴って増加しますが、15才ぐらいをピークに細胞の活性化は減少していきます。また、免疫のバランスが崩れてしまうと、NK細胞だけではなく他の免疫細胞もウイルスなどを攻撃することができず、病気の進行を止められなくて悪化させてしまいます。

では、NK細胞を活性化していくには日頃どういうことに注意したらいいでしょう？

続きは次号でお知らせします。お楽しみに。



音楽小話 ⑭ 「花」 澤 美都

東京は春の彼岸のころ桜が開花しましたが、四月に入りもう満開になったでしょうか。

一、春のうらの 隅田川
のぼりだりの 船人が
權(かい)のしずくも 花と散る
——ながめを何に たとふべき

今回採り上げる歌は、武島羽衣作詞・滝廉太郎作曲の「花」です。

二人とも、明るい陽差しの中隅田川を往き来する船と堤の桜を眺めやり、この歌を作ったのでしょね。滝廉太郎といえば「荒城の月；土井晩翠作詞」というマイナー調の名曲がありますが、今の季節桜の花を見るとすぐにメジャー調のこの歌が口をついて出てきます。

もともとは、明治33年(1900)11月1日付けで共益商社出版から刊行された歌曲集「四季」の第1曲目の歌でした。第2曲が「納涼；東くめ作詞」、第3曲が「月；滝廉太郎作詞」、第4曲が「雪；中村秋香作詞」という歌曲集でしたが、「花」のみが有名になり、広く歌われるようになりました。明治12年(1879)8月24日生まれの滝廉太郎は、明治36年6月29日二十三歳の若さで肺結核のため亡くなりました。彼の冥福を祈り、気分を変えて、明るく「花」を歌いましょう。

二、見ずやあけぼの 露浴びて
われにももの言う 桜木を
見ずやタぐれ 手をのべて
われさし招く 青柳を

三、錦織りなす 長堤に
暮るればのぼる おぼろ月
実(げ)に一刻も 千金の
ながめを何に たとふべき

わたくしなんぞ桜の花を目にすると、ああ、今年も冬を乗り越えてまた見られたなあ、と西行(さいぎょう)の歌が思い起こされます。

願わくは花の下(もと)にて春死なん
その如月(きさらぎ)の望月(もちづき)のころ

永山福祉亭 2017 年 4 月 カレンダー

毎週月～土曜日ミニデイの日

日	月	火	水	木	金	土
						1 長瀬さんの PCお悩み相談 10時30分～
						
2 休業	3 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	4 健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧	5 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	6 囲碁・将棋 14時～	7 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	8
9 休業	10 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	11 健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～	12 囲碁・将棋 14時～ プリンの日	13 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 近藤さんの相談日 15時～	14 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ 山川さんの 相談日 15時～	15 サンド倶楽部 16時～
16 休業	17 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	18 健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～	19 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 漢字サロン 13時30分～	20 囲碁・将棋 14時～ ケーキの日	21 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	22
23 休業 カラオケの日 13時30分～	24 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	25 健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～	26 囲碁・将棋 14時～	27 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	28 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ 包括ミニ講座 15時～	29 祝日 昭和の日 休業
30 休業						

永山福祉亭 利用可能時間 10～18時（但し、調理業務は17時でオーダーストップ）

カレンダーの予定は多少変更があることがあります。ご了承下さい。定食は日替わりでご用意しております。

毎日の定食は日替わりのメニューで温かいご飯とおかず味噌汁がついています。お召し上がり下さい。