



中部地域包括センターだより

「新緑の季節ですね」

新緑の季節となりました。朝、窓を開け、大きく深呼吸すると気分良く一日が送れる気になります。

深呼吸をすると、良い効果がたくさんあります。感情が抑えられ、落ち着いた精神状態になります。副交感神経が緊張して、交感神経の緊張が押さえられ、血圧が下がり、皮膚の小さな血管が広がって皮膚温度が上昇します。また、胃腸の運動が活発になり、唾液や胃液、インスリンの分泌が盛んになります。腹筋や横隔膜の収縮運動により内臓へのマッサージ効果、また内臓の血液循環も良くなります。深呼吸はリラックス神経といわれる副交感神経を活発にさせ血管の収縮が解け、血行が良くなります。深呼吸を続けると、リラックスホルモンであるセロトニンが増えるとも言われています。

また、5月の入ると、「特定健康診査」と、「後期高齢者健康診査」の案内が、(対象者 40 歳以上の多摩市国民健康保険被保険者・後期高齢者医療制度被保険者)みなさんのお手元に届く予定となっています。誕生月に関係なく、5月に一斉の送付となっています。

みなさんは、昨年度は受けられましたでしょうか？ 受けていられなかった方は、年に1度は身体のチェックのために、是非受けてみてください。元気で生きいきといつまでも、過していくためにもお勧めします。

多摩市中部地域包括支援センター 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した。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。

5月の福祉亭

みなさんのつぶやき

皆様のご意見でこの福祉亭を少しでも居心地の良い場所にしていきたいと思っております。

定食や飲み物に関する注文、催事の内容についてのアイデア、こんな講座があったらいいなど。ご提案をお寄せください。この欄を使いますので、長文では困ります。2行、40字程度でつぶやいてください。お待ちしております。ぜひ建設的なご意見を!!。



俳句

そよ風が 青葉の香り 運び来る

フキノトウ 大きく育ち 花盛り

まさこ

短歌

いにしえの 人と馬とが憩たる

馬引沢坂 登りて帰る

老いしゆえ 施設に移るといふ便り

住所の村名 字の名長し

当てのない恋文のよう

われが打つ電波は 空を迷走するか

日野 きく



福祉亭からの眺め 27回 「嬉しい退院の日」 山川 暁

人間は年を重ねてくると体力が衰えてきます。足腰も弱ってきます。これは自然の理ともいえるものです。聖書にも年老いたイサクが視力は衰えて、よく見えなくなってきた、息子のヤコブを長男と間違え、長子の権利を与えてしまった話が記されています。

福祉亭に足を運んで下さるお客さんの中にも、体力の衰えから、入院を余儀なくされる方もいます。常連のお客さんの姿を見かけなくなり、どうしたのだろうかと、密かに気にしていると、あとになって実は入院していたことを知るわけです。

先月、モトヤマさんから4月12日にボランティアの奉仕をお願いできないでしょうか、との電話がありました。その日はスタッフのゴトウさんが入院したため、人手が足りなくなったというのです。ゴトウさんは福祉亭には欠かせないスタッフです。お客さんからの信頼も厚く、いわばボランティアの鏡のような人です。そのゴトウさんの穴を埋めることが出来るなら、私にとっては光栄なことですから喜んで承知しました。

ところが指定された4月12日の朝、福祉亭に行くと、何と入院しているはずのゴトウさんがいるではないですか。「ゴトウさん、入院していると聞きましたが？」という私の問意に、ゴトウさんはいとも簡単に「退院しましたよ」というのでした。そして、入院したいきさつを話してくれました。「腸ねん転ですよ。それも4回目の腸ねん転です。救急車を呼んだのですが、連れて行かれたのは八王子にある東海大の附属病院でした」

ともあれ、ゴトウさんが無事に退院できたことは何よりでした。その同じ日の午後、1月から姿の見えなかったナイトウさんがやって来ました。ナイトウさんは囲碁の常連メンバーです。いつもレモンティーを注文してくれます。ナイトウさんが姿を見せなくなったときには、囲碁仲間が心配しました。結局、入院していることが分かったのですが、ナイトウさんから囲碁の指導を受けているカズキ君は大切な師匠にお見舞いの手紙を書き送ったのでした。ナイトウさんの退院を一番喜んだのはカズキ君であったと思います。

そして、4月28日、いきいき新聞にも紹介させていただいたことでもありますが、転倒して骨折し、入院していたミヤノさんの奥さんが退院して、福祉亭に元気な姿を見せてくれました。一日も早く退院して、大好きな生ビールを飲むことが出来ればと願っていました。それが実現したわけです。ミヤノさんにとっても奥さんの退院は嬉しいことで、奥さんのために、奥さんが大好きな生ビールを注文してくれたのでした。奥さんがそれを美味しくそうに飲む姿を見て、私も喜びを与えられた次第です。





今日は かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

4月号からつづきます。

- ・煙草を吸わない。
- ・適度な飲酒(NK細胞を活性化します)を心がけ、飲みすぎない。
- ・バランスの良い食事を心がける。
- ・睡眠を十分に取る。
- ・適度な運動をする 20分くらいのウォーキングで充分。
- ・ストレスをためない。
- ・薬を乱用しない。
- ・体を冷やさない。
- ・「ビタミンC」「ビタミンE」「ベータカロチン」を含んだものを食べましょ
- ・そして最も大事なこと、大いに笑う! 最も簡単にできる、最も効果的なことです!!

以上を心がけて下さい。そうすれば年を取ってもNK細胞が活性化して、病気になりにくい健康な体を維持できます。

食生活においては、ヨーグルトを積極的に食べましょう! 腸には、NK細胞をはじめ免疫細胞が70%存在します。安定した免疫の働きには腸内の健康が欠かせません。腸内の健康を維持するためにも、乳酸菌やビフィズス菌を含んだヨーグルトを毎日摂り、NK細胞を活性化しましょう。



音楽小話⑮

シンガー・ソング・ライター

澤 美都

今回採り上げる歌は、テレビのCMなどで誰もが一度は耳にしたことがあるでしょう「サッチモ」ことルイ・アームストロングの、彼独特のだみ声の英語の歌『What a wonderful world:この素晴らしき世界』。

アメリカ、黒人ジャズ・プレイヤーそして歌手。ギョロ目、その愛称「サッチモ」のもとになったガマのような大きな口で奏されるトランペット、お葬式の入道音楽ニューオーリンズ・ジャズ「聖者が町にやって来る」のなんと陽気な音色・歌でしょうか、こんな楽しい音楽で送られる棺の中のご本人も思いのこすことなく家族・仲間に見送られて天国へ旅立ってゆけることでしょう。

1901年8月4日生まれの「サッチモ」は、1971年7月6日満69歳で類い希なエンターティナーの生涯を閉じています。

「この素晴らしき世界」は、今でこそポップスのスタンダード・ナンバーの名曲ですが、1967年発売されたときアメリカでは人気が出ずヒットしませんでした。翌年イギリスで火がつきベスト・テン第一位にまでのぼりつめました。作詞ジョージ・デヴィット・ワイズ、作曲ジョージ・ダグラス(=ポプ・シール)。

どこかメルヘンチックなのどかな詩とメロディで、次のように歌い始められます。

木々は緑に、赤いバラはまた、私やあなたのために
花を咲かせ

そして、私の心にしみてゆく

なんと素晴らしい世界でしょう

そして最後は、次のように締めくくられます。

私は赤ちゃんが泣くのを聞いたり、成長してゆくのを
見えています

彼らは私よりもはるかに多くのことを学び、知ってゆく
でしょう

そして、私は心の中で思っています、なんと素晴らしい
世界

ええ、私は心の中で願っています。なんと素晴らしい
世界なんでしょう。

永い間、人種差別に苦しめられたサッチモが、ベトナム戦争の真ただ中、子どもたちの未来に希望を託して歌っているこの歌は、NASAの宇宙船モーニング・コールで一番リクエストの多い曲でもあります。

永山福祉亭 2017年 5 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	2	3	4	5	6
	臨時休業	臨時休業	祝日	祝日	祝日	営業します!!
						
7	8	9	10	11	12	13
休業	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時30分～ 出張指圧 17時～	囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～ 歌こえ 10時30分～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 山川さんの 相談日 15時～	名店会 フリマ 11時～ 骨密度測定 お葬式の話 お墓の話 (個別相談あり) お兄さんと ボール遊び 午後～
14	15	16	17	18	19	20
休業	若人塾 囲碁・将棋 14時～ ペン習字 15時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時30分～ 出張指圧 17時～	いきいき事業 唱歌 10時30分～ 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	サンド倶楽部 16時～
21	22	23	24	25	26	27
休業	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時30分～ 出張指圧 17時～	若人塾 囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～ 歌こえ 10時30分～ 落語一席 15時30分～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	お兄さんと ボール遊び 午後～
28	29	30	31			
休業 カラオケの日 13時30分～	若人塾 囲碁・将棋 14時～	健康麻雀 13時30分～ 出張指圧 17時～	囲碁・将棋 14時～			



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。