



### 中部地域包括センターだより

#### 『熱中症に注意をしてください』

今年は夏前なのに真夏日のような日が続いております。

夏前に救急搬送されている方も多いです。皆さん熱中症に注意をしてください。

- ①めまいや顔のほてり 一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。
- ②体のだるさや吐き気 体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。
- ③筋肉痛や筋肉のけいれん 「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。
- ④汗のかきかたがおかしい ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたが異常。
- ⑤体温が高い、皮ふの異常 体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いている。
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない 声をかけても反応しなかったり、おかしな返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があれば、すぐ医療機関を受診しましょう。

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を申し上げます。

### 6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。

残念ながら今月は投稿がありませんでした。みなさんのつぶやきを待ってます



# 俳句

小枝蜜つ 雛のさえずり 麗しく

まさこ

# 短歌

樹の茂み 朝早くより チーチーと  
鳴いて二十日余 旅立ち寂し

まさこ

膨らめる つぼみ艶増し 三日のち

鉢の胡蝶蘭 花ひらきたり

白椿 花あふるるに 向かい立つ

生きてるわたし 今生きている

日野 きく



紫陽花

ま

## 福祉亭からの眺め 28回 「仲良し90歳代コンビ」 山川 暁

新約聖書に次のようなイエスさまの教えのことばが記されています。「自分にしてもらいたいことは、ほかの人にもそのようにしないさい。」

人はほかの人からああしてもらいたい、こうしてもらいたいと思います。そして、そうしてくれないと不満に思うのです。しかし、イエスさまは自分にしてもらいたいことは、ほかの人にしないさいと教えてくれているのです。

5月25日、久しぶりに朝の早い時間にシンちゃんが来店してくれました。7月に誕生日を迎えれば95歳になるシンちゃんです。いつもは店に入って来るのですが、この日は何故か外のテーブルに座っていました。それでもコーヒーを注文してくれました。店に入って来なかったのは財布を忘れて来たためであったようです。そんなシンちゃんの遠慮がちの振る舞いから、私は元気をもらったのでした。

福祉亭に足を運んで下さるお客さんは個性的でバラエティーに富んでいます。発することばから、これまで歩んできた長い人生の味が感じ取れます。そして、シンちゃんが与えてくれるように、元気をいただくことが少なくありません。

90歳代の仲良しコンビも元気を与えてくれるお客さんです。94歳のサトウさんと90歳のキタムラさんです。ある時、私は二人に聞きました。お二人は福祉亭で知り合ったのですか、と。すると、仲良しコンビはこう答えてくれました。私たちは日医大病院で知り合ったんです、と。そして、病院で顔を合わせると、そのあとお二人は、一緒に福祉亭に来るようになったのだそうです。

仲良しコンビには共通した体験があります。それは日本が戦争に負けたあと、外地から引き揚げてきたという体験です。サトウさんは言います。私は樺太から引き揚げて来たのです、と。また、キタムラさんは言います。私は満洲から引き揚げて来たのです、と。外地から引き揚げて来たことが、どんなに大変なことであったか、戦後に生まれ育った人たち、特に日本を再び戦争に導くような考えを持っているアベ首相には理解できないと思います。

しかし、その辛くて苦しい体験を生かして、仲良しコンビは戦後の人生を現在まで歩んできたのです。事実、福祉亭で定食を食べながら仲良しコンビの交わす会話からは後ろ向きのことばは聞かれませんが、仲良しコンビは言います。いつもおいしい定食を食べることが出来て、感謝をしています、と。定食を食べ残すお客さんもいますが、お二人は見事にきれいに平らげて(?! )くれます。それでスタッフはみな仲良しコンビから元気をもらっている次第です。



108A



1A



ま



今日は かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

もうすぐじめじめとした嫌な季節がやってきますね。なんといっても年間降水量のおよそ3分の1占めるので致し方無いですね。それに、お米を育てるうえでなくてはならないものです。「梅雨」のこの時期は、若い稲穂が伸びていくときです。

また「梅雨」は、梅の活躍する時期でもあります。食べ物が痛みやすく食中毒になりやすいこの時期に欠かせないものです。梅には整腸や下痢止めという効果もあります。昔は薬が高価なものでしたから、自然の薬効を持つ梅を食べることは予防法であり治療薬でもあったのですね。

食中毒の菌をやっつけるといえば「リンパ球」、この話は以前にもしました。リンパ系は免疫に関するものだけではなく体液循環にも関係します。全身をめぐる体液には、血液とリンパ液の二種類があります。

血液は心臓の拍動によって動脈を流れ、末梢の毛細血管から細胞組織の間にある体液と交流し静脈に入ります。このとき各組織で、静脈に収容しきれなかった組織間体液の余りがリンパ管に吸収され、リンパ液となります。リンパ液の7、8割が抹消部分のリンパ管から胸管と呼ばれる太いリンパ管に集まります。そして左のリンパ管—胸管(左右の下半身と左上半身のリンパを集める)は左の鎖骨下静脈都内経静脈の合流部から再び静脈に入ります。右リンパ本管は(右上半身のリンパのみ)右の静脈に入ります。このリンパ管が何かの原因で詰まってしまうと大変なことになります。

例えば象皮病。寄生虫がリンパ管に入ってリンパの流れをふさぐため、下肢、または陰囊が肥大してしまう病気です。これにかかるとタマタマ袋がくるぶしのあたりまで垂れ下がり、タヌキの千畳敷になってしまうのです。その上に腰掛けることができるくらい大きくなってしまいます。こんなびょうきにかかってしまったらどうしましょう？安心してください。これはよその国のお話。日本ではほとんど見られません。流れというものはとても大切なんですね。流れが滞ってしまうとあらゆる病が出てきます。それではみなさん、流れに気を付けて6月も気をつけてお過ごしください。



音楽小話 ⑩「夏の思い出」 澤 美都

一. 夏が来れば 思い出のす

はるかな尾瀬 とおい空  
きりの中に 浮かびくる  
やさしい影 野の小路  
みず芭蕉の花が 咲いている  
夢見て咲いている 水のほとり  
しゃくなげ色に たそがれる  
はるかな尾瀬 とおい空

懐かしい歌で、六月の声を聞けば自然とこの歌が口をついて出てきます。

『ひよっこ』のみね子ちゃんも、ドラマの中で歌っていましたね。

昭和二十四年(1949)六月十三日に、NHKのラジオ番組『ラジオ歌謡』で石井好子の歌が放送されるや否や、またたく間に多くの日本人の心をとらえ、その後「尾瀬」の人気は飛躍的にたかまりました。訪れたことのある方は、光景が目には浮かび、自然とこの歌が耳に響いて来るのではないのでしょうか。

作詞江間章子、作曲中田喜直。歳時記には俳句の季語が載っており、「水芭蕉」は夏の季語です。さあ、目を閉じて、『夏の思い出』を歌いましょう。

二. 夏が来れば 思い出す

はるかな尾瀬 野の旅よ  
花の中に そよそよと  
ゆれるゆれる 浮島よ  
みず芭蕉の花が 匂っている  
夢見て匂っている 水のほとり  
まなこ(眼)つぶれば なつかしい  
はるかな尾瀬 とおい空

夏と俳句の季語では、食い意地の張ったわたくしには、「初鯉」の方がよろしいでしょうか。

目には青葉 山ほととぎす 初がつほ 素堂

2017.05.24

# 永山福祉亭 2017 年 6 月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				囲碁・将棋 14時～ 近藤さんの 相談日 15時～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操	長瀬さんのPC 相談 10時30分～
4	5	6	7	8	9	10
休業 「みんなで 見る映画」 13時～	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～	いきいき事業 唱歌 10時30分～  「ロマンスの会」 14時～15時	歌ごえ 10時30分～  囲碁・将棋 14時～	ハンドマッサージ 14時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 山川さんの 相談日 15時～	骨密度測定 11時～  お墓の話(予定) 14時～
11	12	13	14	15	16	17
休業	若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字 15時～	健康麻雀 13時30分～  出張指圧 17時～	囲碁・将棋 14時～  いきいき事業 漢字サロン 13時30分～	囲碁・将棋 14時～  プリンの日	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～
18	19	20	21	22	23	24
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 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ ケーキの日 落語一席 15時～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	お試し体験 マッサージ 14～16時
25	26	27	28	29	30	
休業 カラオケの日 13時～	若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字 15時～	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～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 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と味噌汁がついています。お召し上がり下さい。

永山福祉亭 永山名店街内 TEL 042-374-3201 永山4-2-3-104