



### 中部地域包括センターだより

#### 蚊の季節です。

デング熱は、デングウイルスに感染することによって発症します。潜伏期間は 2～14 日。ウイルスに感染してもデング熱を発症しない人もいますが、発症した場合には、38 度以上の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛などの症状が現れます。また、体に赤い小さな発疹が出ることもあります。発熱や痛みなど個々の症状を抑える適切な対症療法を受ければ、ほとんどの場合、1 週間程度で回復します。しかし、重症化すると命にかかわることがあります。

ジカ熱は、中南米を中心に、ジカウイルスに感染することにより発症します。潜伏期間は 2 日から 12 日で、感染しても症状が現れる人はおよそ 2 割にとどまり、ほとんどの場合は軽症で済みます。しかし、ジカウイルスに感染すると、稀にギラン・バレー症候群となったり、妊婦が感染すると生まれてくる子どもが障害を持ったりする可能性があることがあります。

デング熱は、人が蚊に刺されると、その蚊にウイルスが移り、その蚊がほかの非感染者の血を吸う際に吸われた人の体内にウイルスが移ることによって感染が広がっていきます。人から人へ直接感染することはありません。ジカ熱は性行為での感染例がみられました。

どちらも対策は、蚊に刺されないことです。

中部地域包括センター長 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。

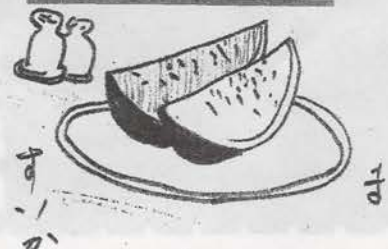
なお、法人の皆さまには賛助会員としてご支援をお願いしております。

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。

### 7月の福祉亭

つぶやき欄を設けましたが、なかなか応募原稿が集まりません。地域の皆さんの居場所づくりは NPO 福祉亭がつくるものではありません。

みなさんの居場所をどれだけ居心地の良いものにするのか、ボランティアの方々と日々下支えをさせていただいております。あくまでもご利用のみなさまが主役です。主役のみなさまのお気持ちを忖度させていただいてはおりますが、十分なところまではいきません。どうぞ、ご意見をお聞かせください。



## 短歌

あじさいの 雨に色変え 来年も  
元気に咲けよと 通り過ぎ行く

まさこ

野の花の 白き甘菜の咲くを見る

予約時間に まだ間のありて

運びしは 風か小鳥か 冬超えて

あまの種は 花としひらく

背にあてる 聴診器よりひびくとか

わたしのからだの 小さなマグマ

日野 きく



## 福祉亭からの眺め 第 29 回 山川 暁

福祉亭の常連さんは、その多くが永山や諏訪の地域で暮らしている人たちです。また、厨房でボランティアとして奉仕に当たっている方々のほとんども永山、諏訪に住んでいます。

常連さんは歩いて福祉亭にやって来ます。中には自転車で来る人もいます。三輪自転車の荷台に愛妻を載せてやって来るのがミヤノさんです。また、95歳のシンちゃんのように、手押しクルマを押して来てくれるお客さんもいます。このことは福祉亭が地域の人たちのために存在していることをよく現していると言えます。

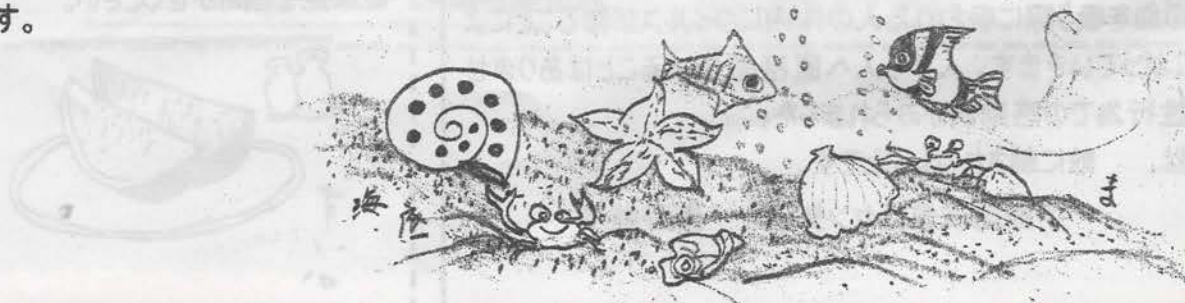
そうした常連さんの中で、遠くから電車とバスを乗り継いでやって来るお客さんがいます。高齢者のお客さんが多い中で、福祉亭にとっては飛び切り若手のお客さんです。

福祉亭を取り仕切っているテラダさんがあるとき、おかしそうに話してくれました。「電話をかけて来て、お弁当を届けてくださいというのです。どちらまでですか？と聞くと、何と京王線の片倉までと言うのです」サービス精神の旺盛なテラダさんであっても、片倉までお弁当を届けることはできません。

実はその電話の主こそが、電車とバスを乗り継いで、福祉亭に足を運んでくれている常連客のカズキくんなのです。なぜカズキ君は遠くから福祉亭にわざわざ足を運んで来るのでしょうか。それは福祉亭でおいしい定食を食べることに加えて、趣味にしている囲碁を楽しめるからです。そして、大事なことは福祉亭のお客さんの中に、カズキくんの囲碁の相手を喜んでしてくれるハヤシダさんやナイトウさんがいるということです。カズキくんにとって、文字通り福祉亭はハヤシダさんやナイトウさんとの出会いの場所になっているのです。

カズキ君は福祉亭に入ると、お客さんやスタッフに元気に、大きな声をかけてくれます。ただ声をかけるのではなく、その人をほめて(?)くれるのです。「テラダさん！そのエプロンよく似合っていますよ！」といった具合に。素直な性格をそのまま声に出すことができるのがカズキくんなのです。

同じ地域に暮らしていても、挨拶ができない人が多いと言われていました。笑顔で挨拶を交わすことで気分よく一日を過ごすことができます。親しみを込めて挨拶のことばをかけてくれる常連客のカズキくんは福祉亭にとっては貴重な存在なのです。普段はどちらかと言えば口の重いのが私ですが、カズキくんから声をかけることの大切さを教えられている次第です。



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今月は「脊柱管狭窄症」についてお話しします。

腰が痛いとか足が痛いと言っている患者さんの中で多いのが「腰部脊柱管狭窄症」。皆さんも聞いたことがあるのではないのでしょうか。

◎「腰部脊柱管狭窄症」というのはどんな病気  
背骨は椎骨という羽が積み重なってできています。その背骨の中にある空洞のことを「脊柱管」といいます。その中には神経や血管が通っています。脊柱管の周りにある靭帯や骨の変性が原因になって神経や血管を圧迫するため、痛みやしびれが出ます。

#### ◎原因は

先天的に狭いという人もいますが、多くは加齢に伴う変性、いわゆる老化現象です。腰に負担がかかるスポーツや動作を長期間続けていた人や前かがみや座りっぱなしなど、同じ姿勢で長時間過ごしていた人などがなりやすいです。

#### ◎症状は

腰痛や足の痛み、しびれなど。また、普段はそんなに症状も強くはないが、歩き出してしばらくすると、足腰の痛みやしびれが強くなって歩けなくなる人もいます。ただ、そんな方も椅子に座って前かがみになって休むと、痛みやしびれが軽くなりまた歩けるようになります。これは「間欠跛行」という代表的な症状です。

#### ◎治療

治療には大きく分けて「保存療法」と「手術療法」の二つがあります。「保存療法」というのは薬、けん引、低周波などの電気治療や運動による筋力アップや神経ブロックになります。もちろん鍼治療も保存療法の一つでとても効果的です。鍼治療は患部の血行を良くして痛みやしびれを軽減し、日常生活の質を向上させていきます。ただし、歩行障害や麻痺、膀胱直腸障害など日常生活に支障をきたす重度なものには「手術療法」の対象になります。その場合は整形外科の先生にご相談ください。

音楽小話 ⑩ エディット・ピアフ「パリの空の下」

澤 美都

みなさまの若かりし頃、音楽は細かくジャンル分けされていました。クラシックとポピュラー、そしてポピュラー音楽にはジャズ、シャンソン、タンゴ、ロック、カントリ、フォークローレや歌謡曲など。

七月十四日は、フランスのパリ革命記念日、日本では古くから一般に「パリ祭」の日と呼び音楽好きな方は特にシャンソンをよく聴き、今でも聴かれていることでしょう。

シャンソンと言えば越路吹雪さんの影響で『愛の讃歌』が特に有名な歌ですが、詞を書いたのはエディット・ピアフ(Edith Piaf: 1915-1963 47歳没)、日本の美空ひばりさんのように、フランスの国民的な大歌手でした。貧民街で生まれた大道芸人の父に連れられ道ばたで歌い始めたピアフは、最後は一流歌手の証であるオランピア劇場で、身長 142cmの小柄な体ながら劇場を揺るがせるような声でリサイタルを開くまでに上りつめてゆきました。

今回採り上げる歌は『愛の讃歌』ではなく、『パリの空の下(Sous Le Ciel de Paris: スール・シエル・パリ)』。個人的に、あらゆるシャンソンの中で私が一番好きな歌で、パリのエスプリ(esprit: 精髄)が感じられ、また、このうたはピアフでなければ、ほかの歌手が歌ったのではだめで、ピアフのピアフによるパリの歌だと思えるのです。訳詞では、このような内容です。

——パリの空の下に 唄は流れる

その唄は今日 ある若者の心の中で生まれたのだ



パリの空の下を 恋人たちが歩いて行く  
この人たちの幸福を作ったのは  
この人たちのための唄のひと節

「福祉亭」にCDを置いておきます。ぜひピアフの唄をお聴きになってみてください。

2017.6.22



# 永山福祉亭 2017年 7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お祭り相談 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～ 介護予防体操	8 終活相談 14時～
9 休業 麻雀大会 10時30分～	10 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～	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～ いきいき事業 漢字サロン 13時30分～	13 囲碁・将棋 14時～ 歌こえ 10時30分～ 近藤さん 相談日 15時～	14 囲碁・将棋 14時～ 山川さんの 相談日 15時～ 介護予防体操 14時～	15 サンド倶楽部 16時～
16 休業	17 祝日 海の日 休業	18 健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～	19 若人塾 囲碁・将棋 14時～	20 囲碁・将棋 14時～	21 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	22 お試し体験 マッサージ 14～16時
23 休業 カラオケの日 13時30分～	24 囲碁・将棋 14時～ ペン習字 15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 歌こえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時30分～	28 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	29 永山団地夏祭り
30 休業 永山団地夏祭り	31 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操					

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。

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