



中部地域包括センターだより

「大雨と火蟻」

今年の雨は、九州や東北で大変な被害がありました。被害にお会いになっている、ご親族や関係者の方には、心からお見舞い申し上げます。

最近話題になっている、「ひあり」ですが、働き蟻のサイズは2.5ミリから6ミリ。赤茶けた体表をしており、腹部は濃い黒茶色になっています。毒針を持ち、刺された時の激痛は凄まじい。その痛みはまるで火傷のようであり、ファイアーアント(火蟻)という名前になったそうです。

症状は熱いと感じる激しい痛み・かゆみ、10時間程で膿が出てくる。かゆみを伴うじんましんが全身・部分的に出て、重度になると、呼吸困難・血圧低下・意識障害・吐血、「アナフィラキシーショック」アレルギー症状が強くなることもあります。万が一さされたら、冷やして、医療機関受診をして下さい。暑い夏は、脱水等になりやすくなりますので、こまめに水分補給をするようにして下さい。

食欲も低下するかと思いますが、できるだけ食べるように心がけて下さい。お身体には十分注意してお過ごし下さい。

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。

8月の福祉亭

皆さん、お気づきでしょうか。福祉亭の入口ドアに「野菜たっぷりメニューの店」というステッカーが貼られているのを。

7月に多摩保健所から認定されたのです。定食は旬の野菜にこだわりメニューをつくっていることが認められたのです。栄養バランスを考えてつくられる定食です。夏の暑さを福祉亭の定食を食べて乗り切ってください。

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

少年ら 畑のミカンを ねらいうち

千曲川 手ぬぐい広げ メダカつり

まさこ

短歌

水色の テープは伐採免れた

しるしのけやき 伸びよ繁れよ

枝先の あちらとこちらに時違え

けやきは 若い葉を見せている

公園の あじさいの花ま向かいに

木製ベンチ新しくなる

日野きく



福祉亭からの眺め 30回 「72年目の敗戦を覚える日」 山川 暁

8月15日がやって来ます。敗戦から72年目の敗戦を覚えた日、それが8月15日です。

お年寄りのお客さんが多いのが福祉亭です。72年前の敗戦の日を体験し、また経験している方がいてもおかしくはありません。しかし、実際には敗戦を体験されている方はそんなに多くはないようです。スタッフの中でも敗戦を体験しているのはモトヤマだけです。

お客さんで厳しい戦争の体験を強いられたのは、皇軍兵士として戦地に送られたオカモトシンちゃんだけです。2年前に亡くなられたミナトさんも兵隊に取られた経験のある人でした。一方で、兵士としてではなく、外地で敗戦を迎えられた方々もいます。94歳にサトウさんと90歳のキタムラさんです。お二人は兵士とは違った意味での敗戦の厳しさを体験されています。また、現在は施設に入所されている、かつての福祉亭の常連さんであったニシオさんは、学徒動員で、米軍の戦闘機からの機銃掃射を受けた体験の持ち主でした。

平和な社会を誰もが望んでいます。しかし、アベ政権はこの平和憲法の改正を明言しています。平和憲法を改正することは再び戦争のみちを歩むことに通じている。そう思っている人が多いのではないのでしょうか。

昨年8月8日にアキヒト天皇のビデオメッセージが放映されました。ご覧になった方も多と思います。「公務」で疲れたので、天皇の地位を息子である皇太子に譲りたい、という内容のメッセージであったと思います。そのアキヒト天皇の要望は政府に聞き入れられました。法的にも生前退位が認められました。しかし、メッセージには別の意味合いも含まれていたと思います。私が理解するには、平和憲法を大切にしたいということであったと思います。

アキヒト天皇には私たちが自由に、ご自身の考えた意見を表明することができないと言われていています。立場上、法的にそう定められてはいないのです。いってみれば、私たちに保証されている基本的人権が無視されているのです。その意味では、自由にご自分の考えを語られないアキヒト天皇は気の毒な方であるともいえます。

しかし、オカモトシンちゃんは、いまだにアキヒト天皇のお父さんである天皇ヒロヒトさんを赦せないと言っています。何故、シンちゃんはアキヒト天皇のお父さんである、ヒロヒト天皇を赦すことができないのでしょうか。それは戦争の責任をヒロヒト天皇が取ることなく、亡くなっているからだだと思います。そうしたオカモトシンちゃん的心情にも思い寄せつつ、72回目の敗戦記念日に目を向けていきたいと思います。



今日は。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

8月になりました。暦の上ではもうすぐ立秋を迎えますが、まだまだ暑い日が続きますね。ほうぼうで夏祭りも開かれ、皆さんもお出かけになることが多く、疲れて足が棒のようになりますね。そんな日の明け方「いててて！ 足がつた！！！」と急な痛みで目覚めるかたがいらっしゃるのではないのでしょうか？ そう、「こむら返り」です。これは痛いですね。なぜ起こるのでしょうか？ 筋肉を伸び縮みさせるのは、脳からの信号が脊髄神経を通過して筋肉に伝わり動くわけです。その流れの中で異常が出ると「こむら返り」が起こるわけです。

【原因】よく考えられるのが、ナトリウムやカルシウムなどの電解質の不足。多量の汗をかいて血液中の電解質が不足すると、バランスが崩れて筋肉の調節がうまくできなくなってしまいます。それから血行不良。長時間歩いたり、立っていたりすると疲労物質がたまり血行不良になります。また、朝方には外気温も下がっていくため、寝ている間動かしていなかった足は冷えてきて血行不良になります。それが原因で筋肉の調節がうまくいかなくなりつってしまうのです。

【対処方法】ついたらじっと我慢している方がいますが、すぐに応急処置をしましょう。我慢していると筋肉痛が残り回復が遅くなります。「つる」ということは、筋肉が異常に収縮しているわけですから、伸ばすことが一番です。その時に一気に無理やり伸ばしてしまうと肉離れになる恐れがありますので、ゆっくり伸ばしていきます。つた足を伸ばして足の親指に手を当てて、手前にゆっくりと引いて下さい。すると徐々に痛みが引いてきます。

【予防】今日は足を使いすぎたなあとか、冷房で冷やしてしまったなあとか思った日は、ふくらはぎのマッサージを良くしてください。

また、夏場は暑いのでシャワーで済ませてしまう方が多いですが、冷房によって足は冷えていますので、たまには風呂に入り温めてください。それから、睡眠中は汗をかきますので、水分の補給も忘れないようにしてください。スポーツドリンクも有効です。

誌面の都合で次号へつづきます。

音楽小話⑩坂本九『見上げてごらん夜の星を』

澤美都

『見上げてごらん夜の星を』、歌手坂本九(1941-1985:43歳没)愛称「九ちゃん」が星になったのは1985年(昭和60年)8月12日、JAL123便の御巣鷹尾根墜落事故によってでした。

もともとは九ちゃんのための曲ではなく、同名ミュージカルの劇中歌でした。それが1963年(昭和38年)5月1日に九ちゃんのリコードが発表されると、大ヒット、『上を向いて歩こう』に続く持ち歌になりました。人なつっこい九ちゃん的笑顔と永六輔作詞・いずみたく作曲のこの歌を思い出し毎年8月に口ずさむようになったのは、彼が亡くなってからのことです。

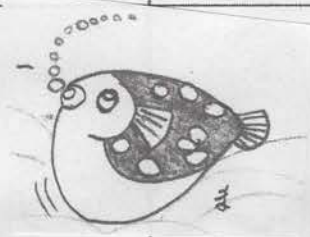



—— 見上げてごらん夜の星を
小さな星の小さな光が
ささやかな幸せをうたってる
見上げてごらん夜の星を
ボクらのように名もない星が
ささやかな幸せを祈ってる
手をつなごうボクと
おいかげよう夢を
二人なら苦しくなんかないさ
※(くりかえし)

見上げてごらん夜の星を
ボクらのように名もない星が
ささやかな幸せを祈っている——

8月12日、日本では旧盆の頃で故郷に帰っておられる方も多いのでしょうか。夜空の星に気づいたら、この歌を思い浮かべて歌ってみませんか。特に「3.11 東北大震災」後は、日本人の心の歌ともいえる一曲にもなった、この歌を。 2017.7.24



永山福祉亭 2017年 8 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
		健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～	いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	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 14時～	長瀬さんの PC相談
6	7	8	9	10	11	12
休業	若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～	いきいき事業 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～	歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	夏休み 祝日 山の日 	
13	14	15	16	17	18	19
休業	夏休み 				手芸クラブ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 山川さんの相談日	サンド倶楽部 16時～
20	21	22	23	24	25	26
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～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～	若人塾 囲碁・将棋 14時～	歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時から 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～	お試しマッサージ 14時～16時 名店会秋祭り
27	28	29	30	31		
休業 カラオケの日 13時30分～ 名店会秋祭り	若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時	囲碁・将棋 14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。

永山福祉亭 永山名店街内

TEL 042-374-3201

永山4-2-3-104