



### 中部地域包括センターだより

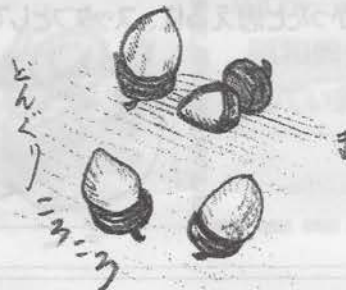
#### 「多摩市に来て」

平成 29 年 8 月 19 日より、多摩市中部地域包括支援センターに保健師として入職いたしました新沼 園美と申します。

以前は川崎の工場地帯で働いていたため、多摩市の自然の多さに驚きを感じています。また、道路と歩道が別々になっており、より自然を身近に感じ、癒されています。

多摩市では、サロンや福祉亭をはじめ NPO が多く、住民の皆さんのつながりや意識の高さにも関心させられています。地域包括支援センターに入職して、こうした様々な活動とともに、一緒に健康について介護予防について考えていけたら幸いです。今後、多摩市の住民の皆様と地域の生活がよりよくなるよう、地域の一員として一緒に取り組んでいきたいと思っています。

中部地域包括支援センター 新沼 園美



### 福祉亭からのお願い

福祉亭は NPO 法人として新たな会員も募集しております。一般会員会費は年間1000円です。

「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、よろしくご協力をお願いします。

### 10月の福祉亭

今年の気象は異常ではと感じられている方が多いのでは。夏も長雨でしたし、台風の来襲も例年より多く思われます。皆さまも日常の体調管理にご苦労されておられるのでは。

秋はスポーツの秋でもあります。体調をみて、お友達を誘ってウォーキングにでかけたらいかがでしょう。遊歩道や「よこやまの道」など、多摩の街にはウォーキングの環境がたいへん整備されています。樹々のみどりも赤、黄、紫など鮮やかな彩をまとい、皆さまを迎えてくれるでしょう。

すこし汗ばむほどのウォーキングが適当な運動量だと言われております。

レッツ ウォーキング。



## 短歌

「暑いね」と言えば「生ビール飲みに行くか」と察しが早い

何を求め肩に登りしこの蟻よ

考え直せと地上に戻す

山下亭

誕生日二日違えば先生に

共に祝われし遠き夜のあり

多摩川の向こう岸には穂すすきの

白一線ゆるやかに揺れ

日野さく

川柳

ガラケイを首にぶら下げ 放し銅い

囲碁将棋 ここに鯨あり 福祉亭

粹酔亭 迷楽



## 福祉亭からの眺め 32回 「長生きしたいですか？」 山川 暁

100歳以上の方が6万7824人いると新聞が報じています。90歳以上の方は200万人を越えたとも伝えられています。長寿は目出度いという考えに立てば、この数字は喜ばしいものとして受け止められると思います。

しかし、新聞もテレビも100歳以上の方々の具体的な生活の実態は報じてはいません。恐らく、大半の方は施設で暮らしているのではないかと推測できます。長生きして100歳を迎えることが真に喜ばしいことなのか、それが問われているのではないのでしょうか。

老人となることが「社会的に問題視」されるようになったのはいつの頃であったでしょうか。亡き有吉佐和子の小説『恍惚の人』が発表されたのは1972年でした。100万部以上も売れたベストセラーでした。そのころから、老人の存在が問題視されるようになったのではないのでしょうか。この作品は日本が高齢化社会に突入したことに目を向けさせてくれたからです。

それからしばらくして、私はある出版社の編集者からこう勧められました。「社会的には問題とはならないで、自立して、しっかり生活しているお年寄りもいるのではないのでしょうか。そういうお年寄りについて書いてみませんか」と。その結果生まれたのが『元気晩成』という作品でした。今から30年も前のことです。女優の沢村貞子さんが「元気晩成、万歳！」とエールを送ってくれました。

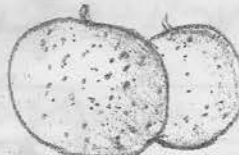
しかし、時代は変わりました。お年寄りが自由に生きることを許されない時代になったのです。このたび、国会を突然解散させたアベ首相は、果たしてお年寄りのための政治をしてくれた政治家でしょうか。お年寄りのための予算よりも、軍事費により大きな金額を割いたのがアベ首相ではなかったのでしょうか。

福祉亭に足を運んで下さるお客さんも軍事費よりも、福祉にお予算を割いてもらいたいと望んでいると思っています。お年寄りが100歳を迎えても希望を持って生きて行けると信じられるとき、その時初めて長寿が真にお目出たいこととして、お祝いすることができるのではないのでしょうか。

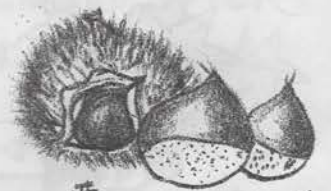
聖書には次のようなことばが記されています。

もし人が100人の子どもを持ち、多くの年月を生き、彼の年が多くなっても、彼が幸いで満たされることなく、墓に葬られなかったなら、私は言う、死産の子どものほうが彼よりはましだと。

生涯を幸いに満たされ、全うできたとき、長生きしてよかったと、思えると、聖書は教えてくれているのです。福祉亭に来店して下さるお客さんが、心から長生きしてよかったと思えるに、スタッフとして願っています。



なし 柿



栗 柿

今日は。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

あつという間に10月になってしまいましたね。残りあと3か月です。元気に頑張りましょう！

世間であまり注目されない病気なのに、非常に大変な病気があります。なんだかわかりますか？それは「老人性うつ病」です。

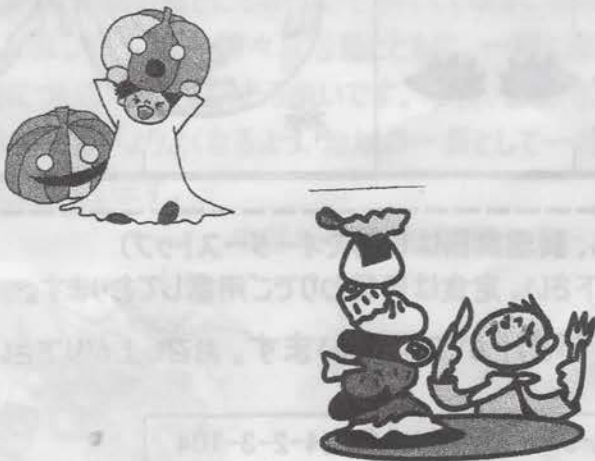
口数が少なくなり、ぼーっとしている。趣味や好きな事をしなくなった。こんな症状が現れても高齢者ということで、認知症でないかと医療機関に受診せず見逃していることの多い病気です。認知症と違い十分に治すことのできる病気なのです。たまたま認知症だと家族が思って、高齢者を医療機関に連れてきたらうつ病だったということが多いのです。全国で140万から150万人の高齢者のうつ病患者の多くが未治療のままになっています。

「うつ」というのは自殺願望の強い病気です。日本は自殺大国と言われています。全自殺者の4割が高齢者のうつ病と推計されています。60代より70代、70代より80代のほうが、自殺率が高いのです。治そうとすれば治る病気なので、おかしいなと思ったら医療機関に受診してください。

では、なぜ「老人性うつ病」になってしまうのでしょうか？  
〔原因〕

定年や心身の不調(老い)であったり、配偶者や身内、またはペットとの永遠の別れ、子供の独立や転居、友人に会う機会が減った、友人などから悪口を言われた、夢中になれるものがない、重い病気になったり病気がなかなか治らないなど、いわゆる喪失感や空虚感などが最大の原因になっていきます。

次号へ つづく



## 音楽小話② サトウハチロー

「ちいさい秋みつけた」 澤 美都

——誰かさんが 誰かさんが 誰かさんが みつけた  
ちいさい秋 ちいさい秋 ちいさい秋 みつけた  
めかくし鬼さん 手のなる方へ  
——すましたお耳に かすかにしみた  
よんでる口笛 もずの声  
ちいさい秋 ちいさい秋 ちいさい秋 みつけた

この歌は、昭和三十年(1955)の作詞ですが、昭和三十七年にレコード大賞童謡賞を受賞しています。作曲の中田喜直は他に「夏の思い出」や「雪の降る町を」の曲を作っていますが、「早春賦」作曲の中田章の三男です。

サトウ ハチローは作家の佐藤紅緑の長男として、明治三十六年(1903)に東京市牛込に生まれています。作家の佐藤愛子は、異母妹にあたります。父が舞台女優の三笠万里子と同棲するようになり、離婚、父への反発から中学を落第、退校、勤当、留置場入りを重ねたりしていました。感化院のあった小笠原諸島の父島で父の弟子であった詩人の福士幸次郎と生活を共にし、多大な影響を受けました。

大正八年(1919)、福士の紹介により西条八十に弟子入りして童謡を作りはじめ、数々の雑誌や新聞などに掲載されるようになりました。

なんとといっても、終戦直後焼け野原の街々に希望の灯(ひ)をともしてくれたのは並木路子/霧島昇の「りんごの唄」(作曲万城目正)でしょう。わたしが、他に好きなサトウハチローの歌には、「目ン無い千鳥」(昭和十五年;1940,作曲古賀政男)、「悲しくてやりきれない」(昭和四十三年:1968,作曲加藤和彦)があります。


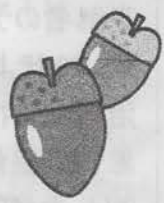


彼の詩には、儂い哀しみ(あえて「ペーソス;哀愁」とは言わない。感覚が微妙に異なるのです。)に彩られたやさしさと叙情が漂っている。とわたしは感じるのですが――。

昭和四十八年(1973)十一月十三日、七十歳で没しています。

2017, 9, 25

# 永山福祉亭 2017年10月カレンダー

毎週月～土曜日ミニデイのE

日	月	火	水	木	金	土
1 休業 	2 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字15時	3 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	4 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 「ロマンス歌の会」 14時～ 近藤さんの相談日	5 おしゃべり交流 囲碁・将棋 14時～	6 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	7 PC,スマホお困り 相談、長瀬さん 10時30分～ 商店会秋祭り 10時～17時 プリマなど
8 休業	9 祝日 体育の日 休業	10 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	11 いきいき事業 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～	12 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ プリンの日	13 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 山川さんの 相談日 15時～	14 骨密度測定 10時～ おしゃべり交流
15 休業	16 金芽米試食 (定食)と、その お話14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字 15時～ 囲碁・将棋 14時～	17 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	18 若人塾 いきいき事業 唱歌10時30分～ 手話を学ぶ 14時30分～ 囲碁・将棋 14時～	19 おしゃべり交流 囲碁・将棋 14時～ ケーキの日	20 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	21 おしゃべり交流 
22 休業 カフオケの日 13時～ (昼食12時～)	23 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	24 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	25 おしゃべり交流 囲碁・将棋 14時～	26 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時30分～	27 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	28 お試しマッサージ 14時～ おしゃべり交流
29 休業	30 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	31 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～			 柿	

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