



中部地域包括センターだより

「秋ですね」

ここ数日、朝晩の気温差を感じるようになりました。銀杏並木も色付き始めてます。

秋は、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋ですね。福祉亭で、私はこの間くりご飯を頂きました大変美味しかったです。おいしいものを食べると元気になりますね。

また季節の変りめは、体調も崩しやすい時期ですので、衣類で調整しながら風邪などひかないように注意してください。インフルエンザの予防接種が始まっていますので、今年も予防のために、受けてみてはいかがでしょうか。

冬に向けては、空気も乾燥してきますので、外から帰ってきたら、うがい・手洗いを忘れずに心がけましょう。

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。

11月の福祉亭

寒さに向かうこの季節台風22号の来襲が報道されている

人間のワルさに地球も悲鳴をあげているのか。

せめて地域の身の回りだけでも環境をいたわってあげたいもの。

永山南公園の雑木林の手入れをされている「きりんの会」というサークルが公園のリニューアル後、枝払いとかゴミ拾いとかボランティアで働いておられます。おかげでいつも公園が綺麗になってます。ご存知でしょうか。

ゆりのき保育園の前の花壇もいつもきれいに手入れされています。「虹の会」という団体がアダプト制で花壇の管理をまかなっているからです。



短歌

難病で 常は無神の吾なれど

老いて神仏 医師より勝る

佐々木富子

片足に 邪鬼踏みつけて 増長天

踏みつけたきは この世のありよう

邪鬼を踏み 彼方はっしと 睨む神

生きて悲しき 人をみつめて

日野きく

川柳

加齢だと 診断されて 出る薬

粹酔亭 迷楽



福祉亭からの眺め 33回 「長生きしたいですか？」 その2 山川 暁

前号で100歳以上の方が6万7824人いることをご紹介しました。選挙に勝ったアベ首相は「人生100歳時代！」と言って、一人はしゃいでいます。しかし、アベ首相は、人生100歳時代を財政的に保障することについては口をつぐんでいます。そうした中で精神科医の和田秀樹さんが1冊の本を書きました。『「高齢者社会差別」この愚かな社会』です。この本の新聞広告のコピーにはこう書かれています。「いつから老人は、日本社会のお荷物になったのか？！

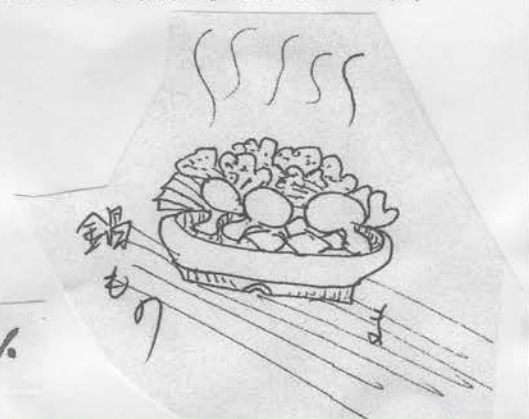
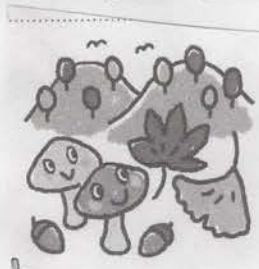
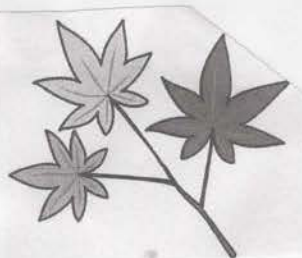
社会のお荷物として肩をすぼめて生きることが強いられつつある日本の高齢者。財政のひっ迫から、高齢者ドライバーの事故まで、様々な社会問題の責任を負われ、特養の不足は放置され、認知症、寝たきりに対する偏見は蔓延し、医療現場ではその命さえも軽視されつつある高齢者受難時代の実態を暴く」と。

この広告コピーを読むと、長生きはしたくない、と思う方もいるかもしれません。あるいはまた、長生きが必ずしもハッピーであるとはいえない、と思う方もいるかもしれません。この本は人生100歳時代の現実の一面を描いているのです。

聖書には長生きをした人物が何人も描かれています。例えばアブラハムの息子イサクもその一人です。イサクは年を取ってから、目が見えなくなります。イサクは目が見えなくなってから40年近く生き、180歳で世を去っています。目が見えなくなってからのイサクはどう過ごしたのでしょうか。誰がイサクの世話を見たのでしょうか。そのことについて聖書には何も書かれてはいません。だが、おそらくイサクは平安の日々を過ごしたと思います。それはイサクが神を信じていたからです。

福祉亭に来店して下さるお客さんも、口には出しませんが、長生きをしたいと思っているのではないのでしょうか。もう十分に生きたから、医者にはかからない、という人はいないと思います。医者に足を運び、病院に通うという事は、長生きをしたいという思いの現れだと思えます。医者に好きなタバコをやめるように言われているのがキシさんです。キシさんはコーヒーをダブルで注文して、ブラックで飲むことを流儀としています。キシさんはタバコを止める気はありません。だが、そのキシさんが病院でCTの検査を受けることを打ち明けてくれました。

長生きをしたいと思う心は人間に与えられたごく当たり前の気持ちです。その考えは選挙に勝ったアベ首相にも口出しできるものではありません。そして、わたしは長生きをしたいと、遠慮なしに口に出せるのが福祉亭でもあるのです。





こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

先月号に引き続き「老人性うつ病」についてです。今月は「症状」と「予防」です。

〔症状〕

頭痛やめまい、食欲不振、不眠、肩こり、吐き気、耳鳴りなどの身体不調を頻繁に訴えます。内科や外科を受診して検査を受けても特に異常は見当たりません。ぼーっとして無気力になりますが、やらなければいけないのにできなかったという落ち込みや焦りができます。ここが認知症とは違います。認知症は「やらなくてはいけない」という気持ちは薄いので、ただ、ぼーっとしている感じが強いです。

〔予防法〕

うつ病になる前にならないようにすることが大事です。新しいことにチャレンジする気持ちを持ったり、いろいろな人と会話をしたり、新しい仕事(福祉亭さんのボランティア活動などとてもいいですよ!)を始めたり、趣味や習いごとに通ったりして、人と社会のつながりを絶やさないように前向きな気持ちを持つことが大切です(鍼治療を受けて自律神経のバランスを整えて毎日楽しく暮らすことも非常に有効的です)。栄養のバランスも大切です。脳の働きを活発にするためには、ビタミンやミネラル、脂質やタンパク質等、バランスよく摂取することが大切です(福祉亭さんのランチはおすすめ)。 次号へつづく。

音楽小話 ②1 唱歌『もみじ』 澤 美都

——秋の夕日に 照る山紅葉(やまもみじ)
濃いも薄いも 数ある中に
松をいろどる 楓(かえで)や蔦(つた)は
——山のふもとの 裾模様(すそもよう)

『もみじ』は唱歌の中では初期に作られた合唱曲です。昭和26年から小学校三年生もしくは四年生の音楽の教科書に採用され、幅広く小学校で歌われておりますが、ハーモニーについて学べる曲でもあります。『尋常小学校歌(二)』に発表されたのは、明治44年のことでした。平成19年には日本の歌百選の一曲に選ばれています。

作詞高野達之/作曲岡野貞一。このコンビでの歌にはほかに『朧月夜』『春がきた』『春の小川』、そして日本人の心の歌ともいふべき『故郷』があります。

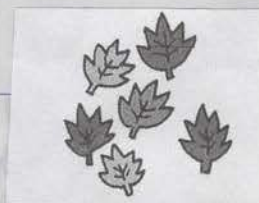
今回『故郷』にしようかなと、とも思いましたが、『もみじ』をとりあげました。季節が紅葉の時期だからです。

作詞の高野達之は、長野県水内郡豊田村に明治九年(1876)に生まれ、東京帝大出身の国文学者であり、明治四十三年(には『東京音楽学校』の教授にもなっています。昭和二十二年(1947)に七十歳で没しております。


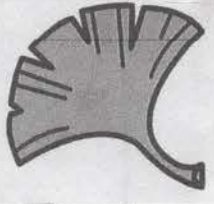
作曲の岡野貞一は、鳥取県邑美郡古市村に明治十一年(1878)に生まれ、実父を幼少期に亡くして貧困の中で育ちました。明治二十五年(1892)鳥取教会で洗礼を受けクリスチャンになっています。教会の宣教師からオルガンの奏法を学び、音楽家の道を目指します。明治三十三年(1900)同校卒業。その後、明治三十九年(1906)に同校の助教授、大正十二年(1923)に声楽科教授となりました。昭和十六年(1941)、六十三歳で没しています。

『東京音楽学校』(現『東京藝術大学』)先輩・後輩のこのコンビによる曲は多くはありませんが、日本人の心にしみる良い歌を残してくれております。

2017.10.25



永山福祉亭 2017年 11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
			いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～ おしゃべり交流	祝日 文化の日 休業	おしゃべり交流
	またたけのびんむし		近藤さんの相談日 15時～			
5	6	7	8	9	10	11
休業	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～ 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～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ ハンドマッサージ 14時～ 山川さんの 相談日 15時～	おしゃべり交流
12	13	14	15	16	17	18
休業 麻雀大会 10時30分～	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～	若人塾 いきいき事業 唱歌 囲碁・将棋 14時～ 手話講座 14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～
19	20	21	22	23	24	25
休業	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～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～	囲碁・将棋 14時～	祝日 勤労感謝の日 休業	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	健康フラ 13時～ お試しマッサージ 14時～16時
26	27	28	29	30		
休業 カラオケの日 13時30分～	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～	歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時30分～		

永山福祉亭 利用可能時間 10～18時（但し、20日までは冬季営業時間として17時閉店です）

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