



中部地域包括センターだより

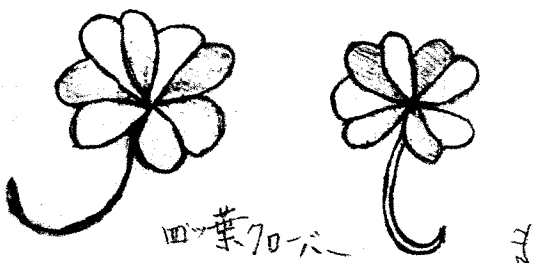
今年の冬は、大寒波がきて、零下の日が続いています。本当に寒いですね。九州生まれの私は、雪に日に歩くだけで、緊張します。転ばないように皆で、気をつけましょう。インフルエンザも、まだまだ流行しています。手洗いうがいの励行をお願いします。

また2月は「節分」豆まきです。一年の災いを払うための厄落として、日本国中で「鬼は外、福は内」と各家庭の年中行事としてやっています。我が家でも、子供が大きくなった今でも行ってます。しかし、残念なことに減ってしまった気がします。

それに変わり、豆まきよりも流行っているのが、関西発(大阪発)の“恵方巻”太巻きを切らずに食べる事。本来は商売繁盛を祈願するものらしいです。いろんな恵方巻は、美味しいですね。今年の方は“南南東”だそうです。

そして2月には冬季オリンピックが開催します。皆で、日本を応援しましょう。

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。

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。

2月の福祉亭

南会津のお米30kg

20日(1月)の土曜日、三好義正さんが2度目のお米の差し入れをしてくれました。

三好さんは3か月に一度、斎藤先生の検診に見えます。其のたびに福祉亭にお立ち寄りになります。表題のお米は南会津町のふるさと納税の返礼品だということです。

三好さんは、昔、黒川で畑をついていた木村さんとお知り合いで木村さんが会社の寮長をしていた当時、その寮生ということで昔からご縁があったそうです。木村さんはすでに鬼籍に入っていますが、奥さんは福祉亭でボランティアをされています。

三好さんたちの地域へのこうした貢献をいつも大変有難いと思っています。お米・野菜などこれまでも、多くのかたから食材を差し入れして頂きました。一つひとつを、みなさんにお知らせできかねてきましたが、改めて、御礼を申し上げます。定食のご飯が、いっそう美味しいですね。

川柳

一線を越えた夜から あの世まで
欲しいのは 永年総理 栄誉賞
大統領 武器商人と 二足のわらじ

粹酔亭 迷楽

短歌

菰かぶり 戸口で愛し 人を待つ

女に似たり 冬牡丹哉

声合わせ 凍てつく海に 漁師らが

網の重さに ちから 力こめある

佐々木 富子

・ドア閉じる 鋼鉄のおと 階上のひとりか
今日が明日となるころ

百人に 百のこころの 当然を
束ねるといふ 法のその先

日野 きく

注記

日野さんの一月掲載の短歌は一二月分をそのまま掲載してしまいました。大変失礼を致しました。今後このような誤りのないよう編集させていただきます。

福祉亭からの眺め 36回 「最後の課題」 山川 暁

新しい年を迎え、早や2月となりました。年を重ねてくると健康のことがいやでも気になって来ます。それは、同時に人生に残された最後の課題にも目を向けさせられることでもあります。

さて、その最後の課題とは死を如何に迎えるかということです。高齢者にとって、死というものはごく身近な問題であるからです。福祉亭をこよなく愛して、3年前に93歳で生涯を閉じたミナトさんはエンディングノートに自分の死の迎え方を記していました。ミナトさんに限らず、福祉亭では、お客さん同士が死をどのようにして迎えるかについて、語り合っているシーンを見かけることがあります。死について、深刻にならずに、開けっ広げに語り合えるのが福祉亭なのです。

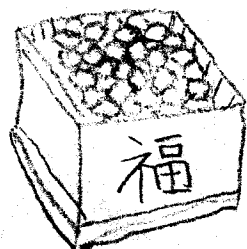
そんな折に、保守派の評論家で、社会経済学者のニシバススムさんが自死したという事を新聞で知りました。合理主義者のニシバさんは信仰を持っていないことを誇りとしていた人でした。あえて言えば、「不信心が私の信仰です」とうそぶいていたのがニシバさんでした。私は思想的にも信仰の面においても、ニシバさんとは立場を異にしていたましたが、自死を選択されたこの評論家にはある種の痛ましさを覚えさせられます。

聖書の神は人間の死を喜びません。旧約聖書には預言者エゼキエルの次のようなことばが記されています。「わたしは、だれが死ぬのも喜ばないからだ。—神である主の御告げ。—だから、悔い改めて、生きよ。」

福祉亭では趣味について語るように、死についてもざっくばらんに語り合える場所です。ニシバさんも評論家という苦しいカミシモを脱いで、福祉亭にやって来たなら、死について自死ではない別の道を見出すことができたかもしれません。

どんなに偉い人でも、死から逃れることはできません。これは真理です。天皇であっても、また好戦的なアベ首相であっても死から逃れることはできないのです。死を恐れず、死をありのままに受け入れて、人生を閉じることができれば理想的ではないでしょうか。福祉亭のお客さんからはそうした大切なことを教えられています。これは著作が200冊以上もある、名のある評論家でも教えることができないものであると思います。

福豆



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

先月は新年早々からお休みして申し訳ございませんでした。どうぞ今年もよろしく願いたします。

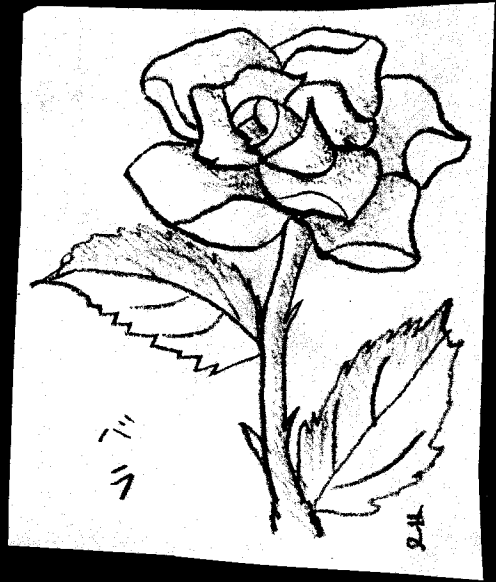
今月は先月の続きで「血圧の話」です。高血圧を大きく分けると「本態性高血圧」と「二次性高血圧」の二つに分かれます。

「本態性高血圧」は検査をしても日常生活の不摂生(塩分の摂り過ぎや運動不足など)と遺伝的な要因以外は考えられず、原因がほかに見つからないものです。日本人の高血圧の90%は本態性高血圧です。

「二次性高血圧」は腎臓病やホルモンの分泌異常など血圧を上昇させる原因のあるものです。血圧は一日中同じではありません。運動やおしゃべり、入浴、仕事などによるストレスなど生活環境の変化で上がったり下がったりします。ですから、血圧を測るときは毎日同じ時間に測定するようにしましょう。測定方法を間違えては何の参考にもなりませんので、正しい測り方をお話しますから実践してみてください。

まずは、いつ測るのか? 朝と夜。朝は起床後1時間以内に、夜は就寝前に測りましょう。朝、起きたらトイレに行きましょう。トイレを我慢して測ると高い数値になることがあります。夜は入浴、食事など済ませて、後は寝るだけという時間で測ってください。もちろんトイレにも行っておきましょう。

次号につづく



音楽小話 ②④ 冬の星座

澤 美都

一.木枯らしとだえて さゆる空より
地上に降りしく 奇(くす)しき光よ
ものみないこえる しじまの中に
きらめき揺れつつ 星座はめぐる

二.ほのぼの明かりて 流るる銀河
オリオン舞い立ち スバルはさざめく
無窮を指さす 北斗の針と
きらめき揺れつつ 星座はめぐる

作詞堀内敬三、作曲ウィリアム・ヘイス。昭和二十二年(1947)、国定教科書『中等音楽』に掲載され、平成十九年には日本の歌百選の一曲に選ばれております。

この歌、原曲は1871年には米国ウィリアム・ヘイス作詞・作曲の『Mollie Daring:モーリー・ダーリン』というカントリー系のラブ・ソングでした。

Won't you tell me, Mollie darlin'
That you love none else but me
For I love you, Mollie darlin'
You'er all the world to me
君は僕にとって世界でただ一人の
愛しい人、モーリー・ダーリン

というラブ・ソングです。カントリーの大御所エディ・アーノルドの甘い歌声で原曲の歌をお聴き下さい。米国の古いカントリーソングも捨て難い味わいがあります。

2018.1.25

永山福祉亭 2018年 2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
				囲碁・将棋 14時～	手芸クラブ 10時～ 介護予防体操 14時～	長瀬さんの PC相談 10時30分～
4	5	6	7	8	9	10
休業	若人塾 ペン習字 15時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 16時～	唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 近藤さんの相談日 15時～ ロマンスの会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～ 山川さんの 相談日 15時～	葬儀に関わる なんでも相談 14時～
11	12	13	14	15	16	17
休業	振替休日 休業	健康麻雀 13時～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 16時～	漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	サンド会 16時30分～
18	19	20	21	22	23	24
休業	ペン習字 15時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 16時～	若人塾 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ やさしい手話 14時30分～	囲碁・将棋 14時～ 歌ごえ 10時30分～ 落語一席 一平さん 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～
25	26	27	28			
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～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 16時～	囲碁・将棋 14時～			

永山福祉亭 利用可能時間 10～17時（但し、調理業務は16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