

中部地域包括センターだより

よろしく申し上げます。

平成30年2月1日より、多摩市中部地域包括支援センターに社会福祉士として入職いたしました。永瀬一郎(ナガセ イチロウ)と申します。

これまで高齢者福祉の分野に携わり、以前にも中部地域包括支援センターに勤務していました。一度、多摩市を離れ、『ご縁』があり、また戻ってくることになりました。『ご縁』…人との偶然の出会いに有り難いと感謝する気持ちが、この言葉にはあると思います。

『ご縁』で、人と人がつながり、知らない人同士が結びつく、これは誰もが安心して暮らせる街につながるのではないのでしょうか？中部地域包括支援センターを知らず、独り思い悩む人に支援センターを知っている人が、相談し、つながる。私たちも含め地域のみなさんのつながりが、つながりを呼ぶ、そんな『ご縁』を感じ、感謝しあえる街をみなさんと作って行きたいと思います。

地域のみなさんとの『ご縁』を大切にして、今後ともどうぞ宜しくお願いします。

中部地域包括支援センター 永瀬一郎

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。

会員制ではありませんので、ご利用はどなたでもできます。

3月の福祉亭

ようやく春の季節がめぐってきました。

寒さで硬くなった体をほぐして花の季節をお楽しみください。

福祉亭も時流にのって華やかな舞台を提供したいのですが、高齢化の現実がブレーキをかけます。亭を支えるボランティアさん方も70代の方が多数をしめ体調不良を訴える方々が増えてきました。手不足で定食づくりに支障をきたす事態も生まれております。皆さまの知り合いで亭を支えるボランティアさんをご紹介いただけませんか。

地域の居場所、拠り所としての亭を継続して運営していくために皆さまのご支援とご協力をお願いいたします。

皆さまの「つぶやき」から
「その一票が未来を変える」

反歌

金持ちの 金持ちによる 金持ちの
為の政治は 決して 変わりはない。

言霊の 国はいつしか 言驕の
国となりはて 亡びゆくのみ

呆呆

川柳

飛び乗った 希望の電車 動かない
核鈕 カバンの中の 掛け違い
後ろ指 指しつ刺されつ バラのとげ

粹酔亭 迷案

短歌

外国とくにを なりてはるけき 国捉くにしりを

昆布ひきずり 老爺なげきぬ

サングラス タベにかけて われ隠かくし

人の何処いずこを 見てあか怖し

佐々木 富子

窓の雪 いよいよ激し 坂多きこの町

どなたも転ばぬように

日野 きく

お断り

二月の佐々木富子さんの短歌で
菰かぶり と記載したのは誤りで
蓑かぶりが正しい記載でした。お詫び
して訂正します。

福祉亭からの眺め 37回 「趣味に生きる」 山川 暁

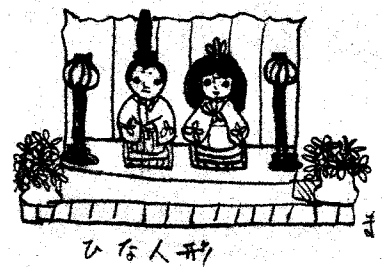
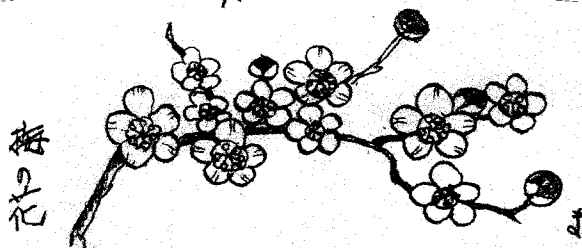
雑祭がやって来ますが、お雛さまも折ますか？と私。ええ、頼まれれば折りますよ、とニシムラさん。福祉亭の厨房スタッフとして、週に2日奉仕をしているのがニシムラさんです。

ニシムラさんは趣味の人でもあります。その趣味は折り紙です。ニシムラさんの折り紙のわざは名人級です。それが評判を呼んだのだと思います。福祉亭のお客さんから折り紙の注文があると聞きます。ニシムラさんはお客さんの注文にも快く応じて、折り紙を折っているようです。喜ばれる作品は何と言っても鶴の折り紙です。長生きをする鶴にあやかっていることだと思います。圧巻は一枚の紙からたくさんの鶴を連続して折る芸です。これは「連鶴」というのだそうです。ニシムラさんは誰からこの芸を仕込まれたのでしょうか。ところが、ニシムラさんは何と、こう答えてくれたのです。私のお師匠さんはパソコンです、と。これにはビックリです。

福祉亭のお客さんにはニシムラさんのような趣味の人がたくさんいます。カラオケ、麻雀、囲碁将棋、園芸、旅行、映画鑑賞、読書と様々です。中には猫が趣味という人もいます。そして、絵を描くことを趣味としているのが、お花の師匠さんと呼ばれているチノさんです。かつてはダンスを趣味としているお客さんもいました。いまでも第3土曜日のサンド会にはダンスの愛好家が顔を出していると聞きます。

また、第2、第4木曜日の「歌ごえ」に集まってくるお客さんはオカ先生のキーボードの伴奏で歌の合唱を楽しんでいます。ここにはカラオケとは違った形での歌う喜びがあるようです。「歌ごえ」に集まって歌うこと、これも趣味と呼んでもよいのではないのでしょうか。また、第4木曜日の「落語一席」も趣味を提供するプログラムといえます。落語を聞いて楽しむのは立派な趣味です。このように、福祉亭には趣味を楽しめるプログラムが用意されているのです。

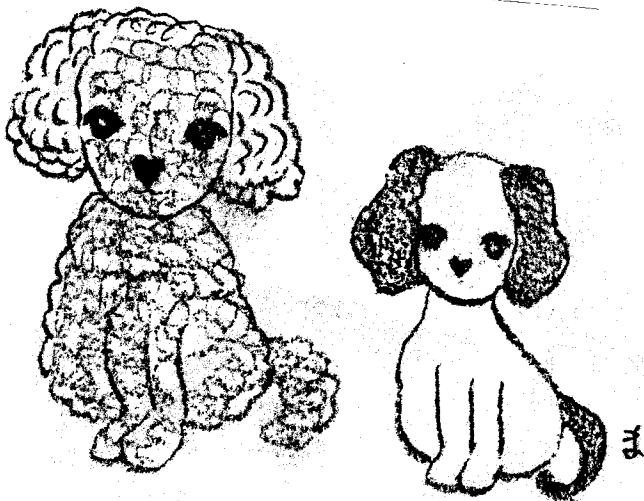
先月、俳句の大家、金子兜太さんが98歳でその生涯を閉じました。誰もがこの俳人のように生きることはできません。しかし、金子兜太さんから、人生100歳時代と呼ばれるなかで、長い人生を生きるヒントをもらうことは出来るのではないのでしょうか。平凡に生きて来た人が、その人生の最終コースをどう生きていくのか。これがお年寄りにとっての課題となっています。その長い人生を趣味もなく過ごすのは味気ないように思えます。それがカラオケであれ何であれ、趣味を持って生きるとき、そこに生きがいを見出すことができるのではないのでしょうか。



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

椅子に腰かけて、背もたれに背をつけてリラックスしましょう。血圧計はいろいろありますが、指先や手首で測るものは正確な血圧が測定できない可能性がありますので、できればカフ(腕帯)を巻いて測定するものの方がいいと思います。カフは心臓と同じ高さにしてください。腕の力は抜いて、手のひらを上向きにしてテーブルの上に置きます。足は組まずに正しい姿勢で測ってください。

測定後は最高血圧と最低血圧、脈圧(最高血圧と最低血圧の差)を記録してください。できれば一覧表になっているといいですね。毎日つけることで自分の体調の変化がわかります。ただ、「測らなくちゃいけないのに今日は時間がなくて測れない」とか、「昨夜は測るのを忘れて寝てしまった。いけない、いけない、毎日測らなくてはいけないのにどうしよう。」なんて思わないでください。そういう時もあります。忘れてはいけないものではありません。しまった、どうしようがストレスとなって血圧を上昇させてしまいますので、気楽にいきましょう。まずは一週間測ってみてください。それではまた。



音楽小話 ② ナナ・ムスクーリ『愛の歓び』
澤 美都

ナナ・ムスクーリ(Nava Mousch-ouri)は1934年、ギリシャ・クレタ島の貧しい家に生まれました。アテネの音楽院で初めオペラ歌手を目指していましたが、その天性の美しい歌声はポップスの世界で「アテネの白いバラ」と称される大輪の花を咲かせ、ギリシャの歌姫として世界中に知られるようになりました。

2004年七十歳記念コンサート後引退を宣言しましたが、それまでに売り上げたレコード総枚数は、2億3000万枚以上という世界一の歌手でもあります。

今回お聴きいただきたい曲は、1987年発売されたアルバムの中の一曲で古いフランスの古謡、題名の『愛の歓び』とは裏腹に詞の内容は失恋の嘆きを歌っております。

歌詞はフランス語です。

—Plaisir d' amour ne dure qu' un moment
(プレジール ダ ムール ネ デュレ クアン モメントウ)
愛の歓びは束の間でしかないが
Chagrin d' amour dure toute la vie
(シャグリンダ ムール デュレ トウテ ラ ヴィエ)
愛の苦しみは一生続くのです

という最初の二小節に、この歌の内容が凝縮されて表されています。

永山福祉亭 2018年 3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 囲碁・将棋 14時～	2 手芸クラブ 10時～ 介護予防体操 14時～	3 長瀬さんの PC相談 10時30分～
4 休業	5 ペン習字 15時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	6 健康麻雀 13時～ 出張指圧 16時～	7 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～	8 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	9 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 山川さんの 相談日 15時～	10 葬儀に関わる なんでも相談 14時～
11 休業	12 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	13 健康麻雀 13時～ 出張指圧 16時～	14 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～	15 囲碁・将棋 14時～ プリンの日	16 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	17 サンド会 16時～
18 休業	19 ペン習字 15時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	20 健康麻雀 13時～ 出張指圧 16時～	21 祝日 休業	22 囲碁・将棋 14時～ 歌ごえ 10時30分～ 落語一席 15時30分～ ひよろ松	23 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ ものカフェ	24 お試し マッサージ 14時～
25 休業 カラオケの日 13時30分～	26 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	27 健康麻雀 13時～ 出張指圧 16時～	28 囲碁・将棋 14時～ いきいき事業 唱歌 10時30分～	29 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時30分～	30 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	31 囲碁・将棋 14時から

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

