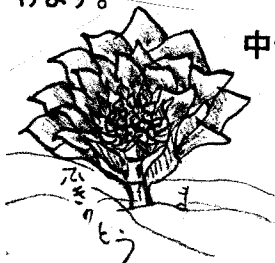


### 中部地域包括センターだより

「春ですね。そして、ありがとうございました。」

多摩市では、歩いていると、あちこちに、公園や桜の木があり、歩きながらお花見ができてうれしいですね。福祉亭に近い、永山のさくら通りは、「メルヘン通り」といわれ、特に私が好きな通りです。春になると、こころも身体も自然と元気になる気がします。皆様も是非、さくらの下に散歩に出かけてみませんか。新鮮な春の空気と暖かな日差しがやさしく、向かいいてくれると思います。

また、4月は、新年度です。私も、異動で、法人内の他の事業所に移ることになりました。地域の皆様に支えられ、あつと言う間の2年間でした。地域の皆様に教えていただくことばかりでした。特に、福祉亭に行くと、皆様の暖かい笑顔に、元気をもらってました。本当にありがとうございました。4月からは、木下広大がセンター長になります、今後も中部地域包括支援センターと見守り相談窓口にご支援、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。



中部地域包括支援センター長 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。福祉亭は会員制ではありませんので、ご利用そのものはどなたでもできます。

### 4月の福祉亭

今年の桜は寒さがきつかったせいで見事な花を咲かせました。この街には沢山の桜の見どころがあります。都立の桜ヶ丘公園、ニュータウンの乞田川堤、宝野公園から鶴牧西公園に繋がる富士見通などです。

永山の近くではさくら通り、諏訪南公園、でしょうか。そめいよしのが植えられた昭和40年代の半ばから今日までほぼ50年を経過して当初植えられた幹回り30CMほどの植木が今では大きいものでは幹回りが2Mに近い老木までに成長しております。

桜も成長しましたがこの街に住む人々も高齢化しました。特にニュータウンの初期に入居した諏訪・永山。愛宕などの地域の高齢化は多摩市の象徴的な存在となっております。

「永山モデル」として包括ケアシステムづくりに取り組んできたここ永山地区は多摩市のフロントランナーとしての役割を背負わされております。中部包括支援センターを中核として地域の一人一人が取り組んでいきましょう。

## 短歌

先端は 赤く小さき光の芽  
満天星つつじ低き垣根に

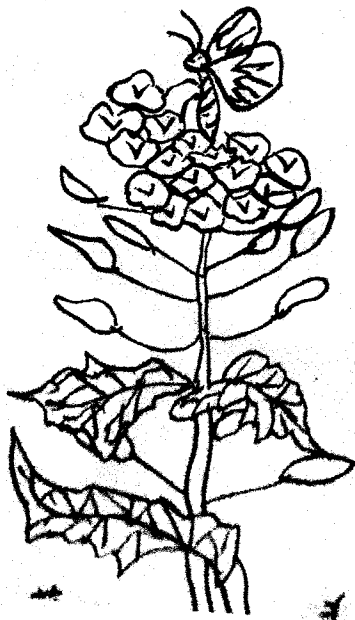
さかんにも 樹液のぼるか けやき木の  
細き枝々青天を指す

日野まぐ

国会中継 口角に泡飛ばし 国憂い  
叫ぶ議員の 声は届かず

論争の 攻めも守るも 馴れ合いの  
国会中継むなしく ききぬ

佐々木 富子



## 福祉亭からの眺め 38回「健康寿命」を知っていますか 山川 暁

月末にソウルに行ってきました。東京と同じようにソウルでもマスクをかけている人をたくさん見かけます。特にソウルでは黒いマスクをかけている人が目につきました。マスクをかけているのは健康を気遣ってのことです。少しでも長生きをしたい、その思いの現れだと思います。

日本はWHO(世界保健機構)が認める平均寿命世界第一位の国です。2016年の数字は83.7歳と発表されています。つまり2016年に生まれたばかりの0歳の赤ちゃんが83.7歳まで生きられるということの意味しています。しかし、日本は平均寿命のトップの座を長く占めてきたことで、かつのように長生きをしたいという声が聞かれなくなりつつあると言われています。それは老後の生活が心配であるからです。長生きをして、介護を受けるよりは、誰の世話にもならず、ポックリと人生を終わりたいということです。これはポックリ信仰ともいえるものです。

そこで注目されているのが健康寿命です。介護を必要とせず、自立した生活を過ごせる期間を健康寿命というのです。男性で72.14歳、女性で74.79歳、これが最新の健康寿命の数値です。この数値は延びる傾向にあるようですが、福祉亭に足を運んでくださるお客さんの大半は、健康寿命を謳歌しているといえそうです。

1941年生まれのは病気知らずで、密かに健康であることを誇って生きてきました。ところが今年入院を余儀無くされ、頭に手術を受けました。その結果、健康寿命が気になるようになりました。

福祉亭の常連さんで、いつもコーヒーをダブルで注文してくれるのがキシさんです。キシさんは手術をした私のことを心配して、声をかけてくれます。感謝なことです。キシさんは私よりも10歳も年上ですが、キシさんと私の会話はもっぱら健康談議につきます。キシさんは医者からタバコをやめるように忠告されています。しかし、好きなタバコをやめることができません。けれども、キシさんはそれを気に病んでいるわけではありません。タバコが健康に良くないことを一番知っているのがキシさんなのです。

80歳も半ばを過ぎると、肉体的な衰えは隠せません。キシさんは愛車(自転車)をアパートの2階まで運び上げるのが、とても骨が折れるようになってきたと打ち明けてくれました。それでも自転車で走る生活を楽しんでいます。キシさんは健康寿命にとらわれることなく、文字通り自然体で人生の晩年を過ごしているのです。



社内旅行(温泉) ま

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

桜も早々に咲き季節はすっかり春になりました。春は強い風が吹き色々なものを巻き上げていきます。花粉症の人にとっては最悪な時期ですね。「鼻」をズルズルやってる人も多いのではないのでしょうか？ということで「鼻」。

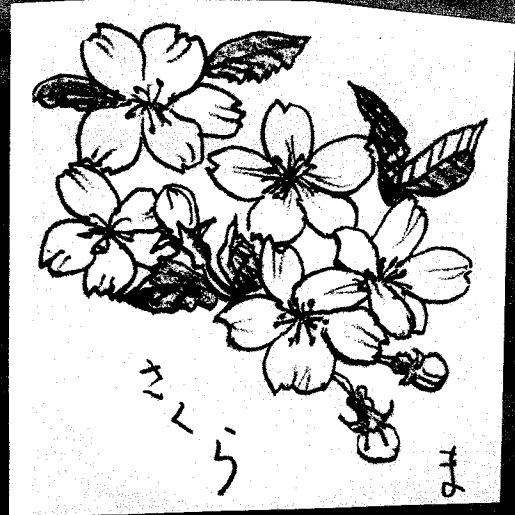
顔の中央に出っ張っているものがすぐに浮かんでくると思います。それは「外鼻」といいます。さらにその奥のほうには「鼻腔」があります。それらを含めて「鼻」といいます。外鼻の最も上にあるところを「鼻根」といい、メガネの引っかかるところで眉間と呼ばれる位置のところ。そこから下に向かって「鼻筋」が通り、「鼻尖」に向かっていきます。左右両側には「尾翼(小鼻)」が広がっていきます。鼻腔は外鼻の内側で、小さな空間になっています。

空間といってもただ空いているだけでなく、その構造はなかなか複雑になっています。中は「鼻中隔」という仕切りで左右に分かれています。三枚の貝殻状の骨が鼻腔内に張り出し、飛驒のようになって「鼻甲介」というものを作っています。

鼻甲介は後ろから前に向かって細長く走っており、上鼻甲介、中鼻甲介、下鼻甲介に分かれています。鼻甲介というのは、吸い込んだ空気を体温近くまで温め、十分に湿気を与えて肺に送るラジエーターのような役目を果たしています。鼻腔をさらに奥までたどれば、骨にあたり行き止まりの空間になります。ここが「副鼻腔」といわれる場所で、蓄膿症になる部分です。出口が狭いため濃の排出が困難になるために起こります。

つづく

5月号につづきます。



### 音楽小話② 日本古謡『さくらさくら』

澤 美都

さくら さくら  
やよいの空は  
見わたす限り  
かすみか雲か  
匂いぞ出ずる  
いざや いざや  
見にゆかん

日本の古謡として知られている歌ですが、どのくらい古い歌、いつ頃作られたものなのでしょう？

雅楽の『越天楽(えてんらく)』的響きから平安時代以前からあったのでは\*\*\*

と思ったりもしますが、作者不詳のこの歌、実は意外と新しく江戸時代の末期幕末頃江戸で子供の箏(そう:琴)の練習曲として作られたものでした。

明治二十一年(1888)に発行された東京音楽学校の「箏曲集」に記載があります。

昭和十六年(1941)に、別バージョンの歌詞も付け加えられており、ご紹介しましょう。

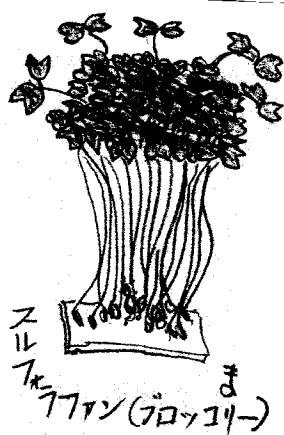
さくら さくら  
野山も里も  
見渡す限り  
かすみか雲か  
朝日におう  
さくら さくら

今年もまた、つらい冬をのりこえて、爛漫の春にめぐりあえた、ああ！という思いを乗せ、拙句を一句。

春や春 ああ春や春 さくら哉 美都

# 永山福祉亭 2018 年 4 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 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～ 近藤さんの相談日 15時～	5 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～ 小中算数・数学 ポイント相談 14時～
8 休業	9 若人塾 囲碁・将棋 14時から 介護予防体操 14時30分～	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～	12 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	13 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	14 小中算数・数学 ポイント相談 14時～
15 休業	16 囲碁・将棋 14時～ ペン習字 15時～ 介護予防体操 14時30分～	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～ 囲碁・将棋 14時～	19 囲碁・将棋 14時～	20 手芸クラブ 10時～ 介護予防体操 14時～ 山川さんの 相談日 15時～	21 小中算数・数学 ポイント相談 14時～ サンド倶楽部 16時30分～
22 カラオケの日 13時30分～	23 若人塾 囲碁・将棋 14時から 介護予防体操 14時30分～	24 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	25 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 みんなで パズルづくり 14時～
29 休業	30 祝日 振替休日 休業					



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。