



中部地域包括センターだより

4月1日より中部包括支援センター長に就任しました木下公大です。ご挨拶が遅れ申し訳ありません。

見守り相談窓口では、65歳以上の一人住まいの方、65歳以上の方だけでお住いの世帯約7200名方に一軒一軒伺い様子を確かめさせていただきました。伺った事で、みなさんが元気な事、色々な活動に参加されている事等良く理解できました。その一方、すぐにお手伝いが必要な方も数名いらっしゃいました。

見守り相談窓口での経験を生かして、今度は、地域包括支援センターでさらに地域の方が楽しく、生活できる様にお手伝いできればと思っています。私たちが担当させていただいている、永山・貝取・豊ヶ丘は、今年度新たに65歳になる方・他より転入された方合わせて1年間で557名いらっしゃいます。今後さらに、65歳以上の方の増えるスピードは加速していく事が、予想されています。

ある、研究者の方が「お金が無いぐらいであればまだ良い、今後、人がいなくなる。色々な業界で人の取り合いになる。」「高齢者だけではない、色々な世代、地域に住んでいる人みんなが手をつながなければ乗り切れない」と言っておられました。本当にその通りだと思います。

、住んでいる方がお互いに手をつなぎあえる様に微力ながら精一杯お手伝いさせていただきたいと思っています。今後とも宜しくお願い致します。

多摩市中部包括支援センター長 木下 公大

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。

5月の福祉亭

福祉亭の活動の柱の一つとして、「コミュニティの再生」というものがある。この街は特にコミュニティが脆弱だと言われて久しい。ニュータウンは人工的につくられたから、全国から人が集まった。同じ団地に住んでいても顔が見えない。

高尾山に上る人が増えているという。登山で人と出会うと自然に挨拶ができる。この街でもそうした風景を日常化することは出来ないだろうか。

人と人がつながりがコミュニティの基本だから、まず挨拶から初めて顔が見える関係をひろげていけないだろうか。

自治会や管理組合の活動の基本として挨拶運動をかけるところが増えている。福祉亭を利用する人たちだけでも顔を合わせたら挨拶が出来るようにしたいもの。



短歌

・その文を競うと見えて 芽の粒の

揃うは楽し 満天星つつじ

・ボール蹴る音 子どもらの喚声の

昼の晴れたり あす三学期

日野きく

たいはい
大杯に 月を浮かべて 車座くるまざの

釣り人 今日つりの 獲物とらに酔いぬ

地下鉄を 出いで来る人ら

鉄砲を 空に打うつ如 傘広かさひろげゆく

佐々木 富子

川柳

ウツはもう 八百越えて ございます

嘘うそだよな そだねと国民 皆思おもう

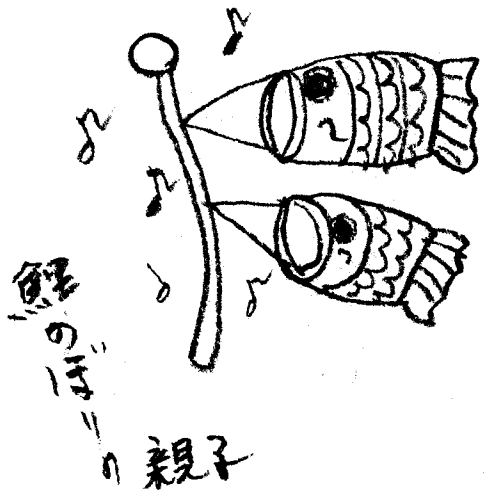
名誉職 多きに過ぎて バラが散る

粹まこと酔亭 迷まよ案

福祉亭からの眺め

山川 暁

山川さんのご都合により今月はお休みとさせていただきます。



母の日カーネーション



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

4月号からつづく

私たちは通常、一回の呼吸で0,5リットル程度の空気を吸っています。1分間に20回呼吸をする
と1日で15,000から20,000リットルの空気を吸っているわけです。

吸い込まれた空気はのど、気管、気管支を通り最後には「肺胞」というところでガス交換されます。吸い込まれる空気にはチリなど含まれていないことが必要です。そのために最も重要な働きをしているのが、「鼻毛」です。鼻毛は、鼻の穴からたまに顔を出して、「お父さん、みっともないでしょ！」と特に女性から嫌われますが、息を吸ったときに空気中のチリをとってくれるフィルターの役目をしてくれるのです。

もし鼻毛がなかったら大きなチリまでが鼻の奥に入り込み、鼻粘膜に過重な負担をかけることになるでしょう。「鼻粘膜」は繊毛上皮で覆われ粘液を分泌するたくさんの腺を持っています。鼻毛でキャッチされたチリは、この線から分泌された粘液層に付着し、繊毛の動きによって後方に運ばれ、痰、あるいは鼻汁、そして鼻くそとなり体の外へ排出されるわけです（お食事中の方にはごめんなさい）。そんな鼻に感謝しつつ、適度に鼻の掃除をして大きく深呼吸をしましょう！



子供の日



音楽小話 ⑦ 『背(せい)くらべ』 澤 美都

- 一 柱の傷は おとしの
五月五日の 背くらべ
ちまきたべたべ 兄さんが
計ってくれた 背のたけ
昨日くらべりゃ 何(なん)のその
やっど羽織の 紐(ひも)のたけ
- 二 柱に凭(もた)れりゃ すぐ見える
遠いお山も 背くらべ
雲の上まで 顔出して
てんでに背伸び していても
雪の帽子を 脱いでさえ
一(いち)はやっぱり 富士の山

大正8年(1919)、雑誌「少女号」に海野厚の詩が掲載され、作曲は中山晋平、大正12年(1923)発売の『子供達の歌第3集』が初出。

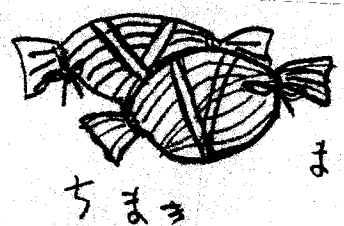
これは海野の17歳年下の末弟春樹の視点からの詩であるとされ、「兄さん」が厚である。

柱の傷が「おとし」なのは、去年は厚は東京におり静岡市駿河の実家に帰って来られず、弟の背丈を計ってやれなかったためといわれております。

平成19年(2007)には、「日本の歌百選」の一曲に選ばれました。

永山福祉亭 2018年 5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 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	2 囲碁・将棋 14時～	3 祝日 休業	4 祝日 休業	5 祝日 休業
6 休業	7 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字 15時～	8 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	9 いきいき事業 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 近藤さん相談日 (午後)	10 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	11 ハンドマッサージ 14時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	12 プリン できたての日 (夕方) ※算数・数学 ポイント学習※ (午後/無料)
13 休業	14 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	15 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	16 若人塾 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 楽しい手話 14時30分～	17 囲碁・将棋 14時～	18 手芸クラブ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 山川さんの相談日 14時～	19 名店会 さつき祭り サンド倶楽部 16時～
20 休業 カラオケの 13時～	21 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字 15時～	22 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～	23 囲碁・将棋 14時～	24 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時から 落語一席 15時30分～	25 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	26 お試しマッサージ 14時～16時 作って楽しい パズル(午後)
27 休業 18年度総会 13時～	28 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	29 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時	30 いきいき事業 唱歌 10時30分～	31 囲碁・将棋 14時～		

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

(「ねこサポ」と「豆腐工房」の間です。)