

南公園 きりんひろば

### 中部地域包括センターだより

「多摩市在宅療養支援窓口」が開設しました。

多摩市の委託を受け、4月から多摩市医師会館(永山 5-15)に身近な在宅医療、在宅療の相談窓口が出来ました。相談員の淵野純子です。石岡基さんと2人で相談にのっています。国の施策の中でも、いつまでも、住み慣れた地域、自宅で過ごし、なるべく入院しない在宅医療・療養を勧めています。

病院に行けなくなっても、在宅に医師や歯科医師、薬剤師や、訪問看護師・リハビリ職、栄養士、訪問介護職、訪問マッサージ師ケアマネジャー等の専門職がチームになって、在宅医療を支えます。相談の内容は、医療・介護福祉関係者からの在宅医療・介護連携や入退院に関する相談高齢者本人・家族からの在宅医療に関する相談などです。たとえば、退院後に、訪問医の紹介や、訪問歯科医の紹介をします。遠方から親を呼びよせるのに、外来で見られる専門医を紹介してほしい等の医療機関情報の相談や、専門職が、医療と介護の連携で困ることがある時等に相談に乗ります。ますます、医療と介護の連携強化が大切な時代になります。相談日時は月曜から金曜10時から16時です。電話相談が主ですが、来所時は、電話でお問い合わせの上で、来所して頂ければと思います。 電話 042-357-1677

在宅療養支援 相談員 淵野純子

### 福祉亭からのお願い

福祉亭は NPO 法人として会員制をとっております。一般会員会費は年間1000円です。4月から新しい年度となりました。会費の納入をよろしくお願いいたします。

また、新たな会員も募集しております。「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、よろしくお願いいたします。

### 6月の福祉亭

先週の日曜日、NPO としての総会を終えることが出来ました。17年度の事業結果の報告と18年度の計画をオーソライズするための儀式です。今月は東京都へ17年度の事業報告を行い法人としての公式行事が終わります。

地域の居場所として日々の福祉亭の運営で精一杯の団体ですので、こうした行事をこなすのが正直負担です。

素人集団の弱みを引きずりながら15年、なんとか継続を続けてまいりました。これも偏にボランティアの皆さんをはじめとしてご利用の皆さまのご支援のためものです。有難うございました。

梅雨の季節。高齢期は体調管理がムズカシイですが何とか夏に向かって少しでもからだを鍛えておきましょう。

短歌

ゴミ収集車 あちこち止まり その先で

肉の脂身 烏早食い

浅間山 ゆるり休みて 晴天に

タバコの煙 空に吐くことく

佐々木 富子

なりわいの 売り声棟の 間をめぐる

パン屋豆腐屋 自転車修理

濃淡の べにむらさきの 胡蝶蘭

押し合っさまに 鉢に咲き継ぐ

日野 きく



「育てヒマラヤ杉」

N-キリコ

豊ヶ丘か貝取の交差点の法面に、一本のヒマラヤ杉の若木が立っている。自生するものではなく、誰かが意図的に植えたものらしいが、周囲の成熟した森の中では、不自然な若さをかもしだしている。以前、病院巡りをしていた頃、著名な大学病院の敷地には、抱えられないほどのヒマラヤ杉が建物の前に立ちはだかり、大学病院の権威と病の奥深さを表していた。

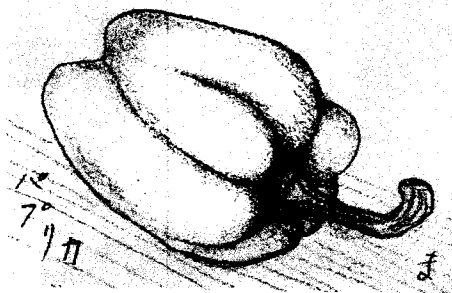
私たちは、ニュータウンの成育とともに生きてきた。越してきた時には、木々といっても2~3メートルの高さしかなく、風の吹く日には、砂嵐となった。

月日は経ち、若かった私たちも壮年期を終え、老齢期に入ろうとしている。

次に思うことは、もう私たちには、この若木の壮年の姿を見る時間は、残されていない。ただ、恐れられるほどの大木になってほしいと祈るだけだ。



※山川さんの原稿はご都合によりしばらく休刊します。



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今年の春は不安定な気候のまま終わってしまいましたね。春は身体の調子も不安定になりやすい季節です。気温の上昇とそれに伴い起こる強い風、春先は耳鳴り、めまい、頭痛など上半身に現れる病が多くなります。ということで、その中から今回は「めまい」について。

「めまい」を訴える方の約 8 割はそんなに心配のないめまいです。めまいにはグルグルと回るような「回転性のめまい」とフラフラふらつくような「非回転性のめまい」に分けられます。めまいの 60%は「回転性」で、40%は「非回転性」です。この中で危険なめまいは、それぞれ 1 割程度なので、めまいがあるからといって必要以上に心配しないでくださいね。

「回転性」のもののほとんどは、内耳のバランスが崩れて発症するもので、命にかかわるものでない安全なめまいです。ただし、小脳や脳幹からの出血によるめまいはグルグル回るめまいですから注意が必要です。」

「非回転性」のめまいはホルモンの分泌異常や自律神経のバランスの崩れが原因で起こるものがありますが、もし、震えや痺れ、麻痺、意識障害などを併発するようならば、脳が原因の中枢性のめまいなので、すぐに医療機関を受診してください。

次号へつづく

音楽小話 ⑳ イヴ・モンタン『桜んぼの実るころ』

澤 美都

この歌は、銅工職人であったパリ・コミューンの一員であったジャン・クレマンが作詞し、テノール歌手のアントワーヌ・ルナルが曲をつけ、1866 年に発表されました。歌詞は題名の通り桜んぼの実るころのはかない恋、失恋の悲しみを歌った曲ですが、パリ・コミューン崩壊後の 1875 年前後から、コミューンへの弾圧、特に参加者が多数虐殺された「血の一週間」を悼む思いをこめて、第三共和政に批判的なパリ市民がよく歌ったことから有名になった歌なのです。イヴ・モンタンをはじめ、コラ・ヴォケール、ジュリエット・グレコなどジャンソンの代表的な歌手が好んで持ち歌にしてきました。決して暗くない、初恋の甘酸っぱさを静かに歌っている日本では「枯葉」で有名なモンタンの歌唱を、味わいつつ、楽しんでください。

桜んぼの実るころ陽気な夜鳴き鶯や

まね鶉(ツグミ)はみな浮かれだす

美しい女たちはのぼせ上り恋人たちの心は

明るく 桜んぼの実るころまね鶉はさらに上手

にさえずる けれど桜んぼの実るころは短い

あなたもまた恋に苦しむことでしょう。

# 永山福祉亭 2018年 6 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
					手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操	PCお困り相談 長瀬先生 10時30分～ 算数・数学ポイン 学習、午後
3	4	5	6	7	8	9
休業	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 17時～	いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ ロマンスの会 14時～	囲碁・将棋 14時～  近藤さんの 相談日 15時～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ 山川さんの 相談日 15時～	算数・数学 ポイント学習 午後
10	11	12	13	14	15	16
休業	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 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～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	算数・数学 ポイント学習 午後
17	18	19	20	21	22	23
休業	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 17時～	若人塾 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 手話の勉強 14時30分～	囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	算数・数学 ポイント学習 午後
24	25	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～ 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～ 落語一席 15時30分～	囲碁・将棋 14時～	お試しマッサージ 14時～ ケーキの日 作って楽しい パズル、 午後

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