

中部地域包括センターだより

【おかげさまで2周年】

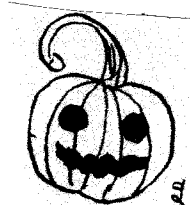
平成28年10月24日現在の永山団地商店街の中に、転居して早いもので丸2年が経ちます。あっという間でした。

現在、包括支援センターの職員は、非常勤の職員も含め9名。見守り相談窓口は非常勤職員含め2名。総勢11名になりました。その他、見守り相談窓口には30名を超えるサポーターさんたちがいますし、ボランティアに来てくれる住民さんも数名いらっしゃいます。少しずつ、味方が増えている実感ができ、心強うれしく思っています。

現状の永山・貝取・豊ヶ丘は、やはり高齢者が多く、支援の必要な人も多くいらっしゃいます。しかし、自ら支援を求められない人も多く、今後も、走り続けたいと思っています。

みなさん、今後ともよろしくお願いします。そして、これからも味方をしてください。

中部地域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。

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、よろしくご協力をお願いします。

10月の福祉亭

暑すぎた夏がすぎ秋のたたずまいが。このところ四季の移ろいが春と秋が短くなった感があるとの説もありますが、そうも感じられる昨今です。

季節の変わり目は特に体調管理には気をつけましょう。朝夕の気温の差から風邪をひかないように。風邪は万病の元ですから。

秋桜



俳句

今月は『俳句兩音の会』のみなさんの句をいただきます。日野さん、佐々木さんはお休みです。

風鈴市 どの音も 風の子守歌

青りんご 割く生命線 手首まで

めい子

ひらひらと 恋もせす 夏の蝶

泥の足 ささささ洗う 原爆忌

花野



招き猫

死にゆくお義母さん

浜崎登志子

人は死んでも地球は動いています
私が死んでも小さなことです
私がかんばっても小さなことです
何をやっても小さなことです
人が死んでも
樹々は風になびき
太陽は朝に輝くのです

人が死んでも黙って見守るしかないのです
私の力では何の役にもたちません
川はとどまることを知らず流れていきます
季節が変わると虫の音も変わっていきます
人は何にも出来ません
私は何の役のもたちません

原爆をくぐりぬけてきたお義母さん
しっかり生きてくれました
やさしい大自然の風になって
遠き多摩の地まで吹いてきて下さい
心をこめてありがたい言葉しかありません



登録ボランティア

至急募集

1. 厨房のお仕事 定食づくり、調理のお好きな方
2. フロントのお仕事 コーヒー淹れ、配膳、ご利用者のお相手

ご希望の方は、担当スタッフにお声かけください。ご相談の上お仕事を願いたします。
(無償のボランティアです)

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

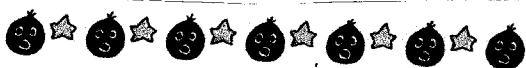
9月下旬、NHKで「東洋医学ホントのチカラ」という番組の放送がありました。鍼ってすごいなあと思われた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？でも、あれはまだまだ初歩的なもので、鍼の世界は、ホントはもっともっと深いのです。

鍼を打つことによって血行が良くなり、身体が健康になるということが番組で紹介されていたと思います。それは基本中の基本でもありますし、すべてはそこということでもあります。鍼1本で身体は変化していくのです。私たちの身体の熱は、血液によって隅々にまで運ばれています。冷たいところは血液の流れが悪く、温かいところは血液の流れがいいということです。赤外線サーモグラフィで鍼をした後とする前を比較すると、一目で全身が温かくなり、身体全体の血行が良くなっていることがわかります。

「合谷」という、手の親指と人差し指の間にあるツボに鍼を刺すと、その周りだけでなく、指、手、そして腕や肩、首、顔と全体が温かくなっていきます。また、足のツボに刺しても同様の効果が見られます。

鍼治療をした患者さんからは、よく身体がホカホカしてまるで温泉に入ったみたいだとか、身体が軽くなったなどと聞きます。これは全身の血行が良くなったからです。また鍼は痛みに対してもよく効きます。この痛みを軽くする効果の大きな要因は、血行改善の効果が大いなのです。ということからも、鍼治療をすると動脈や静脈の血行が促進されるだけでなく、細胞と細胞の間を流れる微少循環も改善されていきます。例えば認知症。その予防に鍼が効果的です。認知症は、動脈硬化など様々な理由で脳の微少循環が悪くなり、脳細胞が死んでいくために起こるといわれています。血液の微少循環を改善する鍼が認知症の予防にいいという理由がわかっていただけだと思います。

鍼は約15分間刺入したままにしておくのですが、鍼を抜いた後も徐々に改善しその効果は2、3日持続します。この微少循環の改善は、様々な疾患に対しても非常に有効的なものなのです。



音楽小話 ② 『故郷の空』

澤 美都

一 夕空晴れて秋風吹き
月影落ちて鈴虫鳴く
思へば遠し故郷の空
ああ、我が父母いかにおはす

二 澄行く水に秋萩たれ
玉なす露は、ススキに満つ
思へば似たり、故郷の野邊
ああ、我が弟妹(はらから)たれと遊ぶ

元はスコットランド民謡でしたが、メロディーだけを借り、大和田建樹(詞)と奥好義(曲)の編で唱歌として発表されたのは明治二十一年(1888)のことでした。

スコットランド民謡の元詞は、国民的詩人口バート・バーズ(Robert Burns: 1759-1796)が作詞したもので、他に「蛍の光」も古い民謡に彼が新しく詞を付けたものでした。


バーズの元詞は「Comin' Thro' the Rye: ライ麦畑で出逢うとき」で、内容は1970年に日本のザ・ドリフターズがなかにし礼の詞で「誰かさんと誰かさん」のレコードを出し、「8時だよ全員集合」の中でも歌っていたので憶えている方もおられるでしょう、次のようなものです。

誰かさんと誰かさんが麦畑
チュッチュチュッチュしているいいじゃないか
僕には恋人ないけれど
いつかは誰かさんと麦畑

これがバーズの元詞に近い内容、そう、一種のエッチな、猥歌(ワイセツな歌)に分類される歌だったのです。

2018.9.25

永山福祉亭 2018年 10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 | 4 | 5 | 6 |
|  | 若人塾 囲碁・将棋 14時～ ペン習字、 15時～ | 健康麻雀 13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～ | 手芸クラブ 10時～ 介護予防体操 14時～ | PC相談 長瀬さん 10時30分～ ケーキの日 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休業 | 祝日 体育の日 | 健康麻雀 13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～ | 囲碁・将棋 14時～ ハンドマッサージ、 14時～ 介護予防体操 14時～ | 名店会秋まつり 算数ワンポイント レッスン 午後 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休業 | 囲碁・将棋 14時～ ペン習字 15時～ 介護予防体操 14時30分～ | 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～ | 若人塾 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 手話の勉強 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～ | 算数ワンポイント レッスン 午後 瓜生小 ハローウィン |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休業 | 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ | 健康麻雀 13時～ 出張指圧 17時～ | 囲碁・将棋 14時～ | 歌ごえ 10時30分～ 落語一席 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～ ものカフェ | 算数ワンポイント レッスン 午後 バイオリン・ ウクレレジョイン 14時～ |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 休業 カラオケの日 13時30分～ | 若人塾 囲碁・将棋 14時～ | 健康麻雀 13時～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～ | 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。