

中部地域包括センターだより

12月の包括

今年も、あと1ヶ月、本当にあつという間の一年です。毎日毎日団地の中を包括職員・見守り職員は駆けずり回っています。

先日団地サービスさんとお話したところ、今年は、孤立死・孤独死が少なかったとの話題になりました。これは、みなさんの力が大きく作用していると思います。最後の最後まで独りぼっちではなく、誰かに声をかけ、かけられる関係が少しずつ出来て来ているのだと思います。些細な事なのかもしれませんが、大きな事だと思います。

先日、多摩消防署と多摩市、社協等関係機関とで会議が開かれました。現在、東京都内での火災のほとんどが65歳以上の方のお宅だそうです。皆さん、空気が乾燥してきました、風邪と火事には、注意しましょう。

来月より、中部包括には、新職員が入職します、看護師さんです。少しでも皆さんのお役に立てればと思っています。これからも、宜しくお願いします。

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。

12月の福祉亭

ようやく寒さがやってきた感じですが、先日、永山地域連絡会(注1)が開かれ、自治会を中心に来ることから地域連帯支援をカタチにしていこうということで、12月の1日、東集会所で100食のカレーをつくり「子ども食堂」を開催します。食材集めから調理まで、自治会有志、商店会、民生委員、のみなさんで取り組みます。集会所がカレー屋さんになります。

もう一つは「お助け隊」です。高齢者の家事支援の最初の一步で、「ゴミ出し」とか「電球の取替」など簡単なお仕事を地域のサポーターを募って始めようというものです。自治会ではすでにサポーターを集めスタンバイしている状況です。地域での高齢者が高齢者を支える姿が見えると永山も安心できるのですが……。

(注1)永山団地自治会、商店会、民生委員、青少協、幼稚園、小学校等が参加。



俳句

・猫じゃらし くすくす笑う 足洗う

・紙飛行機 ストンとつるべ落としかな

めい子

オペ終えて 白衣眩しく 秋澄めり

みそ汁に 温野菜添えて 冬支度

誠治

〈雨音Ⅱより〉

クリスマスの花



ポインセチア

電車の中から夕陽を見て

浜崎登志子

私はもうたくさん生きて
 たくさんこの世の恵みをいただいて
 たくさんの人々の優しさも知って
 なつかしい人達も遠くへ去って
 輝やく陽の光も浴びて
 哀しみも知ったつもりです
 哀しみの中にも喜びをも知りました



花束

大自然の美しさも残酷さも
 みんな知ったつもりです
 両親の愛も浴びるほど受けました
 子供達への優しさも
 たくさん教えてきたつもりです

登録ボランティア

至急大募集

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

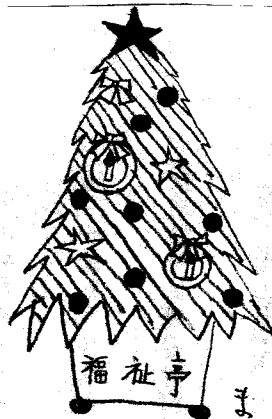
お仕事をお願いいたします。

(無償のボランティアです)

ふるさとの夜のまばゆい程の星々をもみて
 訪ね歩いて来ました
 今 私は自由を得て
 天涯孤独ではありますが
 何の雑念もなく、静かなさざ波が心の中
 で流れていきます

今が一番、幸せでしょう
 これからは、私の小さな小舟を
 自分で舵をとりましょう
 自分の気持ちのままに

そして、そっといつか去っていきたいと思うのですが……。



クリスマスツリー

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

以前にもちょっと書きましたが、「不眠」についてです。「眠れない、眠れない。不眠なんです。」というお話をよく聞きます。日本では、5人に1人は悩んでいるようです。

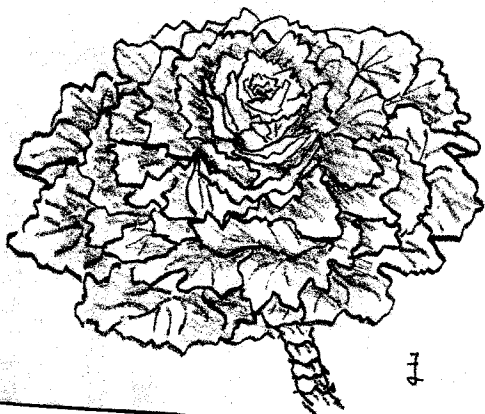
不眠症は中年から老年と増えていきます。男性よりも女性のほうが多いといわれていますが、最近、男性の不眠症の方もかなり多くなってきました。問題は睡眠時間。毎日の睡眠が5時間以下だと高血圧のリスクが高まり、血糖値まで上がっていきます。それだけではありません。免疫力は低下し、癌のリスクも高まってくるのです。できれば7時間から8時間はとるようにしましょう。

ただ、眠れない人もいらっしゃいます。眠れない原因は身体の問題、精神的な問題、ストレス、生活習慣の問題などがあります。対処法はもちろん各問題を原因を取り除くことです。

鍼灸は交感神経を鎮めて副交感神経を優位にするので、不眠症の改善に非常に有効的です。また、それについては個別にご相談下さい。

では、日ごろ自分でできることは？ 気を付けることは？ あります。まず、起きたら朝日を浴びましょう。人の生体リズムは約25時間です。数日ほっておくと昼夜が逆転してしまうのです。夜更かしになり眠くなくなるという現象が起きてきます。朝日を浴びることで体内時計がリセットされますので、夜になれば眠くなるというわけです。

今月はここまで。続きは来月号で。お楽しみに。



葉
が
タ
ン



音楽小話 ③ 『シクラメンのかほり』

作：小椋佳、歌：布施明

澤 美都

- 真綿色したシクラメンほど清しいものはない
出合いの時の君のようです
ためらいがちにかけた言葉に
驚いたようにふりむく君に
季節が頬をそめて過ぎてゆきました



十二月になると、暮れには花屋さん
赤や白のシクラメンの鉢植えが並びだします。
そして忘年会やカラオケでは、懐かしく
、『シクラメンのかほり』が歌われることも多い
のでしょね。

昭和五十年(1975)度第17回日本レコード
大賞受章曲、歌っていたのは布施明でした。

歌は第一勧銀の銀行員でシンガーソング
ライターの小椋佳の作詞作曲。本人はあまり
気に入っておらず言わばお蔵入り状態で表に
出したがらなかったそうです。これを発掘して布施
明に歌わせレコードを出したら大ヒット。詩情あふ
れた歌詞、それに合った布施明の熱唱。これで
布施明は大歌手の仲間入り、小椋佳も一躍
トップのミュージシャンになりました。
わたくしは人間の運命なんてわからないもの、と
解釈します。まっ、理屈はさて置き、十二月にな
ると街のクリスマスの喧騒とは対照的な、静かな
この曲を聴きたくなり、くちずさんでもみるのです。

2018.11.25

永山福祉亭 2018 年 12 月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの

日	月	火	水	木	金	土
						1 PC相談日 10時30分～
●*カ*●*カ*●*カ*						
2 休業	3 若人塾 囲碁・将棋 14時～ ペン習字、 15時～	4 健康麻雀 13時～	5 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	6 囲碁・将棋 14時～	7 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操、	8 算数ワンポイント 午後
9 休業	10 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操、 14時30分～	11 健康麻雀 13時～	12 いきいき事業 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 近藤さんの相談日 15時～	13 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	14 ハンドマッサージ 14時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	15 名店会 歳末セール 抽選日 算数ワンポイント レッスン 午後
16 休業 カラオケの日 13時30分～	17 若人塾 ペン習字、 15時～ 介護予防体操、 14時～	18 健康麻雀 13時～	19 若人塾 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	20 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時30分～	21 手芸クラブ 10時～ 介護予防体操、 14時30分～ 囲碁・将棋 14時～	22 お試しマッサージ 14時 算数ワンポイント レッスン 午後
23 祝日 天皇誕生日 休業	24 祝日 振替休日 休業	25 健康麻雀 13時～	26 囲碁・将棋 14時～	27 歌ごえ 10時30分 囲碁・将棋 14時～	28 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ 包括ミニ講座 15時～	29 年末休業
30 年末休業	31 年末休業					

永山福祉亭 利用可能時間 10～17時 (但し、調理業務は16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には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