

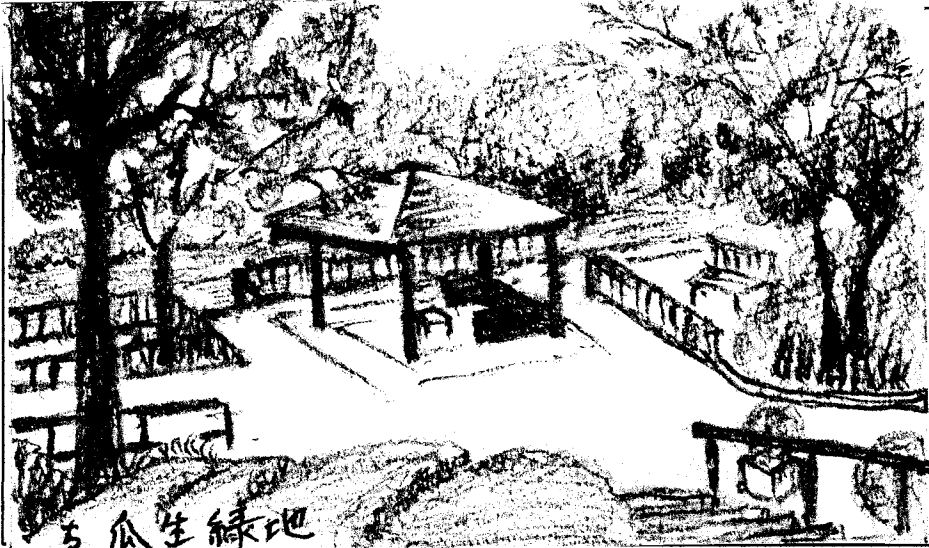
いきいき新聞

2018/7月号

VOL 159



特定非営利活動法人・福祉亭



瓜生緑地

中部地域包括センターだより

「ありがとうございました。」

平成30年6月14日(木)永山東集会場にて、「永山地域連会」が行われました。参加して頂いた皆様有難うございました。

永山の現状ですが、皆様が感じているように高齢化の進行するスピードが多摩市で一番速く、高齢者だらけになっています。最近、色々な地域の管理組合さん等に出向きお話をさせていただいている事があります。少しショッキングですが、このペースで高齢者が増え続け、介護保険のサービス利用を同じペースで行っていくと、もう後数年で人員不足が深刻になる可能性があります。簡単に言うと、ヘルパーさんを頼んでも来ない時代が来ると言うことです。すでに、介護の力(ヘルパー・デイ・施設)は、限られた資源であるとの認識があります、限られた資源ですので、本当に必要度の高い人(ヘルパーさんが来ないと命に係る人・常に誰かの介助を必要としている人)等に今後資源が集中することが予想され、比較的軽度な人は、住民さん同士の互助により対応することになる可能性が高くなってきます。

そこで、今皆さんが出来る事が2つあります。

- ・楽しんでなるべく体を動かす。→楽しくなければ継続できません。いかに楽しんで、体を動かす機会を多くし、色々な人と係るか、自分を知っている人が多ければ多いほど将来に係ってきます。
- ・現状で、不測の事態に備える。→自宅で動けなくなってしまうとき、どうやって外に連絡し、どうやって鍵を開けて助けてもらうかです。

多摩市中部地域包括支援センター 木下 公大

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、よろしくお願いを申し上げます。

7月の福祉亭

今年は6月から真夏日がやってきた。福祉亭の厨房は酷暑の時を迎える。

定食を拵えるボランティアさんたちは。狭い厨房でガス台の前は40度 C にも達する。地域の居場所づくり目指して10数年継続してきたが、地域を襲う高齢化の波はボラさんたちも70~80代に達している。支え手とご利用者の双方がこうした状況を理解し合いお互いにお互いを思いやる気持ちが共有されれば、こうした状況も何とか乗り切れるのではないだろうか。

ご利用者の皆さんにお願いです。福祉亭はボランティアの皆さんで支えられて成り立っています。当日に入っているボランティアの方々のお名前も先月から掲示させて頂いています。ボランティアの方々に一声かけてあげて頂けませんか。「ごろうさま」と。

短歌

学童の背なに照りある ランドセル

今日の宝を 詰めてふくらむ

屋台客 手をふるわせて コップ酒

愛し女に 口寄せる如

佐々木 富子

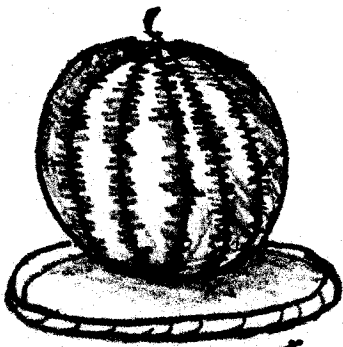
川柳

捨て石や 捨て駒 放ち尻尾切り

嘘だよね そだねと 国民皆思っ

これからは もうけものだと 卒寿なり

粹醉亭 迷楽



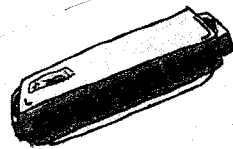
すいか ま

ハモニカをふく女

浜崎登志子

古い古いハモニカがある
あなたが、いつもふいていたハモニカを
毎朝、ふいてみる。

きのうのための悲しみか
あしたの日ゆえの淋しさか
ハモニカの音色の悲しさよ
朝、降る雨音の悲しさよ

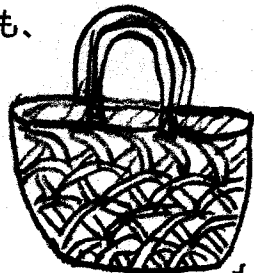


眼には涙をたたえても
こぼさぬほどに光あれと

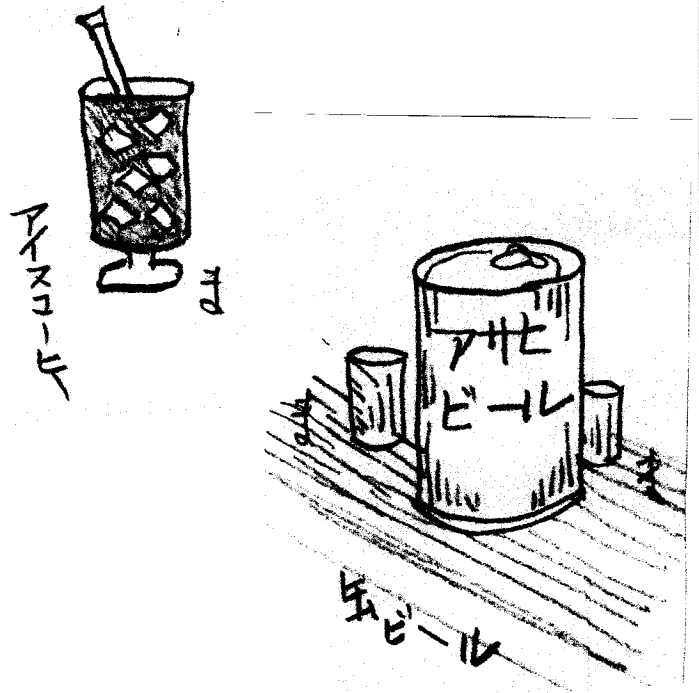
孤独な女は、朝ハモニカをふく

わけはわからず
涙は、ほほをつたう

ハモニカの音色はきこえますか
あなたは、もうどこにもいない
さがしても、さがしても、どこにも、



かごバッグ ま



アイスコーヒ ま

アサヒビール

ボランティアさん大募集

地域の居場所づくりに
参加されませんか。
ボランティア・ポイントも
つけられます。
ご希望の方はスタッフまで。

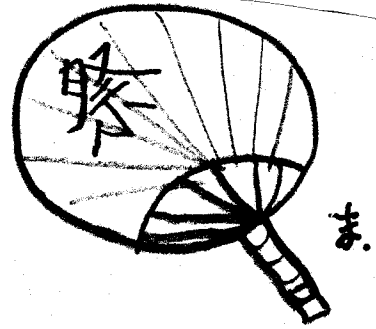
こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

では、危険なめまいかそうでないかは、どうやって見分ければいいのでしょうか？「回転性」のめまいでは、眼球を見てください。自分では見るのが難しいので、周囲にいる人に見てもらいましょう。眼球が縦に動いていたら小脳出血です。右にまわっていたり左に回っていたりしたら、脳幹出血が疑われます。

「非回転性」のものでは、顔面に麻痺がある、ろれつが回らない、声がしわがれている、手足が思ったように動かせないとか震えている、なんて症状があれば中枢性のものです。

このように自分の身に起こっているめまいは危険なものなのかを判断することが大切です。

いろいろ調べてもめまいの原因がわからないというものの中には、頸椎の変形、首や肩の凝りなどから自律神経のバランスが崩れてめまいを起こすことも多くあります。この場合は、鍼灸治療が有効ですのでご相談ください。



音楽小話 ㊹ 『たなばたさま』

澤 美都

現在でも、毎年、日本中どこかの幼稚園や小学校で七月七日の七夕(たなばた)の日には、笹の葉に願いごとを書いたたんざくを飾り、子供たちが「たなばたさま」の可愛らしい歌声を響かせているのでしょね。

一 ささの葉さらさら

のきば(軒端)にゆれる

お星さまきらきら

きんぎん砂子(すなご)

二 ごしき(五色)のたんざく(短冊)

わたしが書いた

お星さまきらきら

空からみ(見)てる

みなさんも、フッと遠い昔を思い起こし、懐かしい思いに浸(ひた)られることでしょう。

この詩は明治三十二年(1899)山梨県北巨摩郡穴山村に生まれた権藤(旧姓伊藤家次女)はなよが、昭和六年に「七夕さま」として教員仲間の坊田一馬(作曲)のために書き、童謡のSPレコードを出したのがオリジナルでした。

その後、昭和十六年に詩が書き改められ、作曲も芥川也寸志や団伊久磨の先生であった下総皖一により現在の歌になり、『国定教科書：うたの本 下』で広く歌われるようになりました。

はなよが大正十三年(1924)声楽家権藤円立と結婚したときの媒酌人は、野口雨情でした。亡くなったのは昭和三十六年十一月三日、東京・吉祥寺にて享年六十二。

では、ご一緒に、——ささの葉さらさら……—

2018、6、25

永山福祉亭 2018 年 7 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	7
休業	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操、 14時30分～ ペン習字、 15時～	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～	囲碁・将棋 14時～ 近藤さんの 相談日 15時～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操、 14時～	長瀬さんの PC相談 10時30分～
8	9	10	11	12	13	14
休業	若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操、 14時30分～ ペン習字 15時～	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～	ハンドマッサージ 14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 ケーキの日
15	16	17	18	19	20	21
休業	休業 祝日 海の日	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～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操、 14時～	サンド倶楽部 16時～ 算数・数学 ポイント学習 午後
22	23	24	25	26	27	28
休業 カラオケの日 13時30分～	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～	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～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	お試しマッサージ 14時～ 作って楽しい パズル、 午後(材料代100 自治会・名店会 夏祭り)
29	30	31				
自治会・名店会夏 祭り	若人塾 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～				

▼17KET11A



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。

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