

中部地域包括センターだより

『暑いですね』

このところ、毎日暑いです。みなさん、水分・塩分摂取して、エアコン使っていますか？いろいろなところで相談にのっていると、「団地は風が入るから大丈夫」「暑いのは強いから平気」「エアコン嫌い」との話をよく聞きますが、大丈夫ではありません。

昔の気温では無いのです。37℃・38℃・場所によっては40℃になる地域も出てきています。昔は、40℃はありませんでしたよね。年齢を重ねるたびに、体の中の水分量は、減少します。今までは、大丈夫であった環境が大丈夫ではなくなるのです。

7月2週目・3週目は、永山だけでも一日2～3台救急車が来ていました。年齢は60代から80代が多く男女はあまり差がないように感じます。みなさんエアコンを使用しておらず、熱中症です。

毎日エアコンを使用しても、電気代は月5万円ぐらいでしょうか？脱水・熱中症で入院すると3～7日ぐらいは入院となり入院費は5万円ではすみません。

誰でも、いつでも熱中症・脱水症状になりえます。

8月も暑さが続くと思います。みなさん「大丈夫ではありません。」お願いします。水分・塩分摂取。エアコンを上手に使用してこの夏を乗り切りましょう。

中部地域包括センター 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。

8月の福祉亭

西日本の豪雨災害の被災地で200人を超える死者がでた。そのほとんどが高齢者だという。2階に上がれないで溺死された方が殆どだと報道された。

独居、高齢世帯の方々が被害にあわている。地域での支援体制はどう機能したのだろうか。地方での地域のコミュニティの絆は都市よりはるかに強いはずなのに、こうした状況がうまれたことは、都市においては更に悪い結果を想像するにしくはない。

高温注意情報が連日のように続いて出され、「猛暑」が災害と言えるような状況のこの頃である。こうした街で生き延びるためには、地域包括ケアの構築がどうしても必要なのだが、地域そのものの体質が極めて脆弱であることが、一番の問題。なんとかしないと。

短歌

障害しょうがいの重おもきわが子の車椅子いす

押しゆく親おの老おいの身みゆらぐ

外国とくごくの火山噴火すまは凄すままじき

千度せんの舌しなで町まちを舐なめゆく

佐々木富子

酒飲んで薬を飲んでカメラ呑む

呑兵衛たちよほどほどがよし

八代亜紀楽譜どつりに歌わない

楽譜読めない我ほっとする

粹醉亭 迷楽



明治生まれのお父さんへ

浜崎登志子

ねえ お父さん
お父さんは今、いくつになりましたか

ねえ、お父さん
あなたは江戸の花火のように
一瞬にして旅立って行きました
いつもまあいい心を持っていました

誰も傷つけてしまわないように
まあいい心を持っていました

ねえ、お父さん
大きな赤ん坊の息子をうれしそうに
両手にいっぱい抱きかかえて
大阪の街を歩きましたね
息子は もう47歳になりましたよ

ねえ、お父さん
私、がんばって生きていますよ
しっかり生きていますよ
でも、まっすぐに生きていますでしょうか

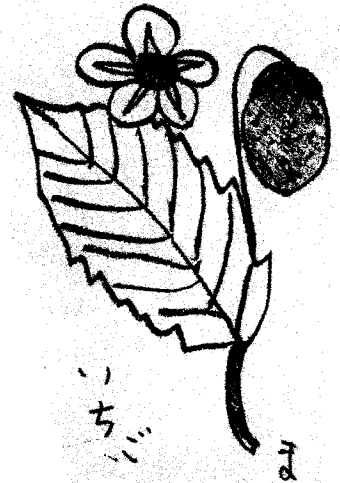
ねえ、お父さん
今度 大阪の街を歩きましょうね

明治は遠くなりました

私は陽が出ても
陽が沈んでも
すべてを包みこむお父さんのような
まあいい心になりたいです。
花のようにあたたかになりたいのです

ねえ お父さん
私の生きている道はまちがっていない
でしょうか

ねえ お父さん
私をしかってください

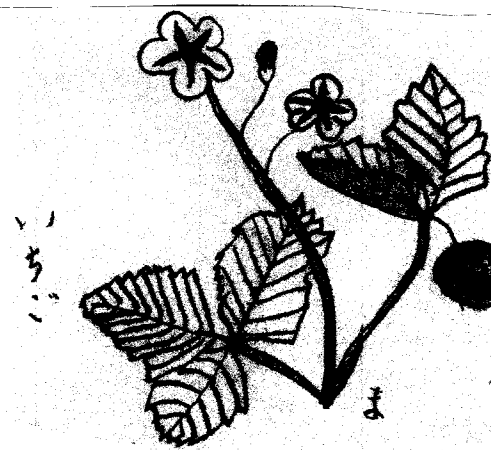


登録ボランティア

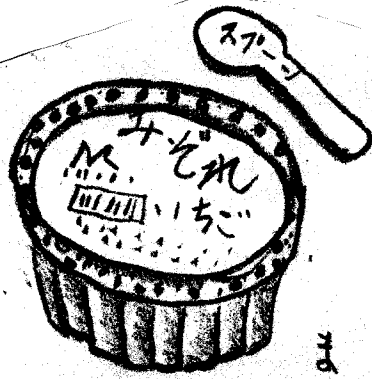
大募集

- 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願います。
(無償のボランティアです)



永葉子



今日は。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今年の夏は暑いですね！！日本だけでなく世界中で大変な猛暑になっているようです。先日もフィンランドにいる友人から「HELP」とメールが来ました。いつもならどんなに気温が高くても 25 度ぐらいなのに、32.6 度もあって死にそうだと助けを求めてきました。あちらは寒い国ですから、エアコンも扇風機もないので、どうにもならないようです。ただ暑さに耐えるのみと言っていました。サンタクロースもトナカイさんもばてているようです。

夏バテをすると消化器官が弱くなりお腹の調子を崩す人が多くなります。中医学では胃と共に消化に関係するものに「脾」があります。現代医学でいえば「脾臓」の「脾」です。現代医学で言う脾臓は中医学の脾とは働きが違います。まず、どこにあるかご存知ですか？

横隔膜と左腎臓との間に位置します。第 9～11 肋骨の高さにある楕円状の暗紫色の臓器です。たった一つの臓器ですが、取ってしまっても日常生活においてそれほど困ることはないというのです。「えーっ！じゃあ何のためにあるの??」って思いますよね。仕事は全くしていないのでしょうか？ いやいやそんなことはありませんよ。仕事は、老化した赤血球の処理です。赤血球の寿命は 120 日ですが、老化していきますと含有水分量や細胞膜に変化が起こり、血球全体が変形していきます。赤血球は円盤形で真ん中がへこんでいます。その形を自在に変化させながら、毛細血管をうまく、くぐり抜けていきます。それが老化してしまいきますと、柔軟性を失いくぐり抜けることができなくなってしまいます。

次号につづく。

(誌面の都合で9月号へ続かせて頂きます。)

音楽小話③ 『海の歌』

澤美都

今年の夏は暑い！特に暑い！ラニーニャ現象が収束したという報道が少し前にあり、地球温暖化と関係があるのでしょうか。

去年の夏は天候不順で子供たちには淋しい夏休みでしたが、今年は思い切りプールや海を楽しめそうですね。

オールド・オールドのおじさんやおばさんたちは、涼しいお部屋で子供の頃の懐かしい「海の歌」を思い切り歌って下さい。

初出順に、幾つか並べてみました。

我は海の子 (1910: 明治四十三年)

我は海の子白浪の さわぐ磯辺の松原に
煙たなびくとまよこそ

我がなつかしき住み家なれ

海 (1913: 大正二年)

松原遠く消ゆるところ 白帆の影は浮かぶ
干し網浜に高くして かもめは低く波に飛ぶ
見よ、昼の海 見よ昼の海

海 (1941: 昭和十六年)

海は広いな大きいな

月がのぼるし日が沈む

海は大波青い波

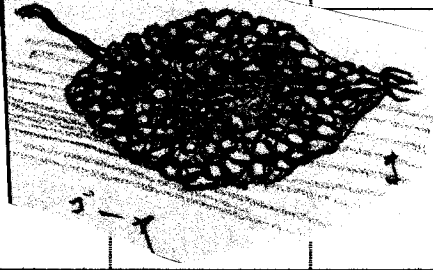


ゆれてどこまで続くやら

では、一緒に、—— 我は海の子……

2018. 7. 25



永山福祉亭 2018年 8 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 |
|  | | | 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 | PCお困り相談 舛田先生 10時30分～ 算数数学 ワンポイント 学習 午後 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 休業 健康麻雀大会 申し込み終了 | 若人熱 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～ | |  | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  | | | | 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 ワンポイント 学習 午後 ケーキの日 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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 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～ | 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ | 作って楽しい パズル教室 午後。材料費 100円 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 休業 カラオケの日 13時30分～ | 若人熱 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ | 健康麻雀 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 出張指圧 17時～ | 囲碁・将棋 14時～ | 囲碁・将棋 14時～ | 囲碁・将棋 14時～ 包括ミニ講座 15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亭の都合により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と味噌汁がついています。

永山福祉亭 永山名店街内

TEL 042-374-3201

永山4-2-3-104