

### 中部地域包括センターだより

#### 【介護保険の担い手が不足してきています】

今回の介護保険改正でも、明示されていますが、今後日本では、介護保険の担い手不足が心配されています。

実際、あるヘルパー会社さんでは、毎月数名ヘルパーさんが辞めてしまう。理由は年齢でもう体がきついの話が多いとの事でした。

新聞の折り込みを見ると、介護職の募集がない週はまずありません。

今後さらに、人材不足が深刻化してくると思われます。

では、どうすればよいのでしょうか？考え方は簡単です。

元気であること。

元気なうちから色々な人と関わること。

備えること。

窓口に来るみなさんが良く言っておられますが、「ピンピンころり」が良い。「ピンピンころり」の為には努力が必要です。何もしなければ絶対「ピンピンころり」にはなりません。

包括では、体操教室等紹介しております。さらに見守り窓口では備えるため緊急連絡先を事前に確認しております。是非上手に利用してください。

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。

### 11月の福祉亭

永山もようやく秋色がふえてきました。秋は1日の気温差が大きく体調をくずしやすい時期です、お互いに風邪をひかないように気をつけましょう。福祉亭を支えてくださるボランティアさん達も高齢のため急のお休みのお知らせがあります。福祉亭はボランティアさんを余裕をもってシフトさせてるほど立派な組織ではありません、急場の穴埋めは大変。時にはお客様の手をわずらわせることも。こうした際にぜひご協力をお願いしたいのです。

みなさまの居場所は皆さまのチカラで支えられるのが、あるべき姿でしょうから。ご理解ご協力をお願いいたします。



俳句

・風鈴市との音も風の 子守り歌  
・青りんご 剥く生命線 手首まで

めい子

・ひらひらと 悲観もせずに 夏の蝶

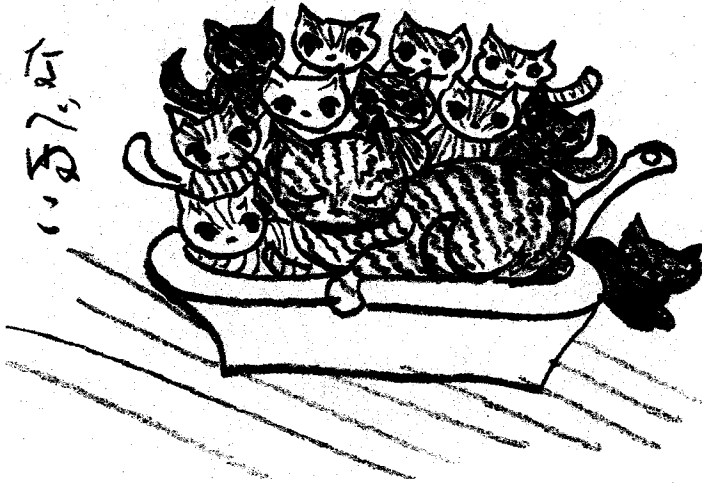
花野

・夏浜に 孫に背負われ 子に押され

暁子

〈雨音Ⅱより〉

ま



ちちはは 父母よ、許したまえ

浜崎登志子

富める時も貧しき時にも  
いつも飄々と

そして淡々と生きてきた父母よ

すべての愛を注いでくれた父母よ

すべての優しさを注いでくれた父母よ

私はその優しさに抵抗するが如くに  
青春をしてきた

父母よ 許したまえ

自分の気持ちを決してまげずに  
つっ走ってきた私の青春に  
どれだけの優しさがあったことか  
どれだけの悲しみを与えてきたことか  
私は、あなた達のじっと見守る優しさに  
気がつかなかったのです  
いいえ、気がつきながらも  
私は抵抗してきました  
私のすべての体の細胞のひとつひとつに  
許しを乞うているのです

どんな境遇にも私を支えてくれた父母よ

私の幸せを遠くふるさとで

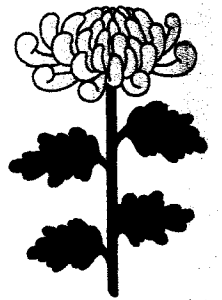
涙しながら暮らして来た父母よ

最後まであなた達に甘えてきた私に

きびしいピンタを頬にしてください

父母よ 許したまえ

心から許したまえ



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お願いいたします。

(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。

11月ですよ。もう11月です。秋になった途端、あつという間に時間が過ぎていきますね。こんなさわやかな秋に何ですが、日本で年間に亡くなる人数は約134万人、その内の10%の人が脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などで亡くなっていることをご存知ですか？中でも多いのは脳梗塞。寒くなってくるとこれら脳卒中で亡くなる人が増えてきます。原因は脳が問題なのではなく血管です。脳出血、くも膜下出血は血管が切れる病気。脳梗塞は血管が詰まる病気です。その原因は何でしょう？

それは血管の老化、いわゆる動脈硬化です。動脈硬化は様々な病気を引き起こします。高血圧、糖尿病、脂質異常といった生活習慣病が隠れているのです。血管は55歳ぐらいから老化が始まるといわれています。血管に弾力性がなくなり、硬くなったゴムホースのようにゴワゴワの状態になっていくのです。

血管が硬くなると、血液の流れが悪くなり、血管壁の内側にコレステロールなどが付着して「プラーク」という粥状のコブになります。プラークはまるで肉の代わりにドロドロのお粥を餃子の皮で包んだような、柔らかく不安定で、破れやすい状態のものです。そのプラークが破れて傷ができると、そこへ血小板が集まってきたり、血を固まらせてしまいます。これが血の塊、その表面のかさぶた(血栓)がはがれ、血流によって脳や心臓へと流れていくのです。

脳に飛んだ血栓は、脳の血管をすり抜けようとしてますが引っかかることがあります。しかし、多くの場合は強い血流に溶かされて、血管のつまりは解除されます。これが一過性脳虚血発作といわれる隠れ脳梗塞のことです。脳梗塞を防ぐためには血管の健康を維持することです。血管は一度老化しても、若返らせることは可能です。血管内壁は新陳代謝により日々生まれ変わっています。とにもかくにも生活習慣を見直して改めていけば、動脈硬化を予防し血栓を防ぐことができるのです。



音楽小話 ○33 『カレーライス』

遠藤賢治(通称:エンケン) 澤 美都

君も 猫も 僕も  
みんな好きだね カレーライスが  
君はとんとん じゃがいも  
にんじんを切って  
涙をうかべて 玉葱を切って  
ほかだなほかだな  
ついでに自分の手も切って  
僕は座ってギターを弾いてるよ  
うーん カレーライス

昭和四十七年(1972) こんな歌があったのです。  
遠藤賢治、通称エンケン。昨年 70 歳で亡くなった、知る人ぞ知るシンガーソングライターでした。


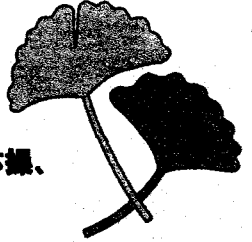
歌の中に「僕は寝転んで テレビを見てるよ。そしたら誰かが ぱっとお腹を切っちゃったって ふうん いたいだろうね」、そんなフレーズが出てきます。このレコード・リリースの二年前の十一月二十五日、自衛隊市谷駐屯地で切腹して死んだ天才作家三島由紀夫の事です。

いろんな事を思い出し、いろんな事を考えながら、ポンヤリと、この歌を聴いてみて下さい。

どこからかカレーライスの、おいしい匂いがしてくることでしよう。

2018.10.25

# 永山福祉亭 2018年 11 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
				囲碁・将棋 14時～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	休業 祝日 文化の日
			4	5	6	7
休業 麻雀大会 10時～16時	若人塾 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～	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～	歌ごえ 10時30分～  囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～  ハンドマッサージ 14時～	算数ワンポイント 午後
11	12	13	14	15	16	17
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～	いきいき事業 漢字サロン 13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～	算数ワンポイント 午後  サンド会 16時～
18	19	20	21	22	23	24
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  手話の勉強 14時～	歌ごえ 10時30分～  囲碁・将棋 14時～	祝日 勤労感謝の日 休業	算数ワンポイント 午後
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～  出張指圧 17時～	囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操、 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