

中部地域包括センターだより

新年のご挨拶

昨年中は大変お世話になりました。今年もよろしくお願いします。みなさん、平成30年は2名「孤立死」が永山地域でありました。残念ですが12月に1件出てしまいました。見守り窓口より声掛けをH29に行っていた方でした。その時はお元気で「いらない」と言われていた方です。結果発見まで約2か月かかってしまいました。

亡くなる事は防ぎようがないかもしれません。しかし、なるべく早く発見することは、我々とみなさんでできると思っています。お願いです。少しでも良いのです。声を掛け合ってください。その少しの声の掛け合い、少しの挨拶が地域を変えたいと思います。

突然、見守りの体勢や、何かあったときの体勢を整える事はできません、まず少し声を掛け合う事から始めませんか？

本当は、だれも一人で亡くなってほしくありませんから。

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。

1月の福祉亭

明けましておめでとうございます。

おかげ様で福祉亭は16年目？の新しい年を迎えました。これもひとえにご利用者の皆さま方と、事を裏方で支えて頂いたボランティアの方々のお力があったればこそその結果だと思えます。改めて御礼を申し上げます。

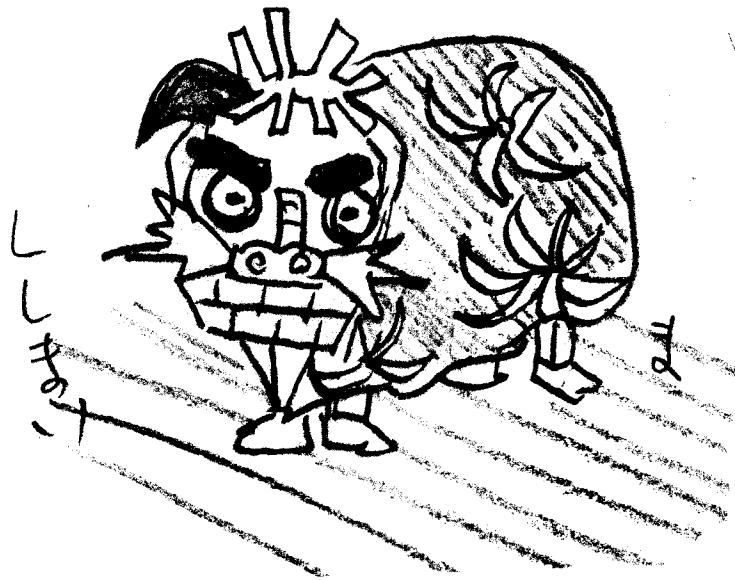
包括さんからもお話がありますように介護保険法の改正により、地域での見守り活動は地域の高齢者が担わなくてはならないことになりました。

すでに多摩市においても見守りサポート制度によりサポーターの講習を受けた方々が活動を開始しております。

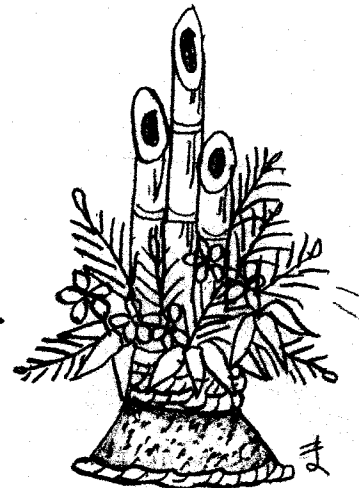
他者へのちょっとした思いやりがあればお隣さんやお友達の見守りや声掛けはできるはずですよ。

福祉亭でお友達をつかって、顔の見える関係を広げていきましょう。

今月は都合により俳句、短歌はお休みさせていただきます。



門松



真珠

浜崎登志子

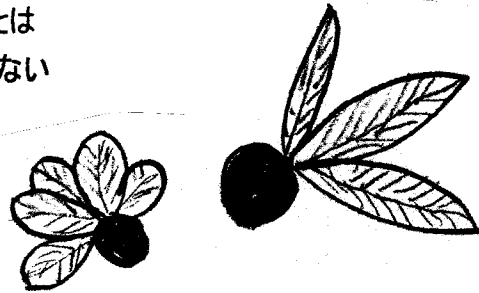
君は告げたよね 私に
キラキラ光るダイヤモンドよりも
にぶく いぶし銀のような真珠が似合うよと

いぶし銀のような真珠が似合うと
言ってくれた君のことは
決して忘れることはない

君は決して多くはないけれど
あるだけのお金を全部はたいて
大きな真珠の指輪を買ってくれたよね
雪が降る寒い夜に
御徒町のあるお店に行ったよね
貧しかったけれども何も欲しくはなかった

今、大阪の友達が言うんだよ
神田川の歌を聴くたびに私達のことを
思い出すわと言ってるよ
そうだったよね 神田川の歌そのままだった
御徒町から上野に向かって
雪の中を 二人でずい分歩き回ったよね
まるで雪の中を踊るように
それから
地球はまるで二人を中心に回っているようだったよね

あの頃の私は今も一人で生きているよ
御徒町を一人で歩いていると
夜空からキラキラ粉雪が舞い降りてくるようだよ
粉雪をしっかりと両手で拾いながら
あかりのついた街を歩いている私はひとり
街は ずい分変わってきているけれど



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)

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

それから、寝つきが悪いという人は、寝つきをよくする食べ物を食べるようにしましょう。寝る前2時間以内くらいにちょこっと食べると、寝つきがスムーズになる食べ物があります。それは『バナナ』。

バナナは栄養価が高く、朝バナナダイエットのイメージも手伝って朝に食べるものの印象がある人もいるかもしれませんが、就寝前に食べる事で寝つきをよくしてくれるばかりか、快眠を促してくれる効果を期待できます。特にバナナは良い睡眠をとる為の成分が豊富です。バナナには以下のような栄養が含まれています。

マグネシウム:バナナに含まれるマグネシウムは筋肉の緊張をほぐす働きがあります。寝つきの悪さの原因のひとつに体の緊張がとれていないことがあるので、そういった場合に有効に働きます。

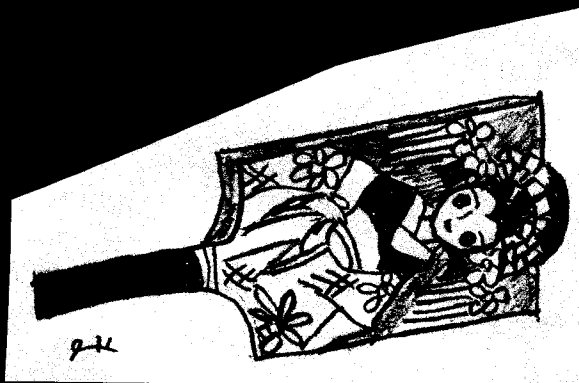
カリウム:カリウムもマグネシウム同様筋肉の緊張をほぐしてくれる効果を期待できます。

トリプトファン:トリプトファンとはアミノ酸の一種で、神経を鎮める脳内ホルモンを合成するのに不可欠です。それから『アーモンド』。アーモンドも栄養価の高い食品で、就寝前にちょこっと食べるのにはちょうど良いでしょう。アーモンドには以下のような栄養が含まれています。

マグネシウム:バナナと同様、筋肉の緊張をほぐす働きをしてくれます。

血糖値の安定:栄養素ではないですが、アーモンドは睡眠中の血糖値を安定させてくれる効果を期待できますので、睡眠自体の質が上がります。

どちらも睡眠前に軽く口にするのに適していますので、寝つきの悪さを改善したい場合は試してみるとよいでしょう。ただし、あくまでも眠る2時間前ですよ。眠る直前ではないのでそこご注意ください。眠る直前は肥満の原因や内臓、とくに消化器に負担をかけますのでやめてください。この他にも「新鮮なレタス」—催眠作用と鎮静作用。「牛乳(温めて飲むといい)—催眠作用などがあります。



音楽小話 35 『一月一日』

作:千家尊福

澤 美都

一年の始めの 例(ためし)とて
終(おわり)なき世の めでたさを
松竹(まつたけ)たてて 門(かど)ごとに
祝(いお)う 今日こそ 楽しけれ

作詞は出雲大社の宮司をしていた千家尊福(せんげ たかとみ)の手によるものです。

古い歌です。明治26年(1893)に文部省より発表された、日本の唱歌で、一般に戦前まではよく歌われていたようです。戦後も、皆さんが子供の頃歌われた思い出がおありでしょうか。

一富士二鷹三なすび(茄子)。初夢に見ると縁起が良いとされたものです。

江戸時代、七福神が波乗り船に乗っている絵を枕の下に置いて二日の夜、眠りに就きます。

その絵には、こんな和歌が記されています。

なかきよの とおのねぶりの みなめざめ

なみのりふねの おとのよきかな

(永き世の 永久の眠りの みな目覚め

波乗り船の 音の佳きかな)

これは回文歌(かいもんか、またはかいぶんか)



と呼ばれ、上から読んでも下から読んでも同じです。

江戸の人たちは、これで、どんな夢を見ていたのでしょうか。千両富(せんりょうとみ)でも当たった夢。「10億カモン(COME ON)」。昔も今も、人の夢はそんなに変わりはないのでしょうか。

新しい年も皆様が健康で幸せでありますように。

2018,12,25

永山福祉亭 2019年 1月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの1

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|--|---|--|
| | | 1 年始休業 | 2 | 3 | 4 仕事始め (通常営業) 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ | 5 PCお困り相談 10時30分～ 算数ワンポイント 午後 | |
| | |  | | | | | |
| 6 休業 | 7 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ | 8 健康麻雀 13時30分～ | 9 いきいき事業 漢字サロン 13時30分～ 近藤さんの 相談日 15時～ | 10 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ | 11 囲碁・将棋 14時～ ハンドマッサージ 14時～ 介護予防体操 14時～ | 12 算数ワンポイント 午後 | |
| 13 休業 | 14 祝日 成人の日 休業 | 15 健康麻雀 13時～ | 16 若人塾 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 手話の教室 14時30分～ 囲碁・将棋 14時～ | 17 囲碁・将棋 14時～ | 18 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ | 19 算数ワンポイント サンド倶楽部 16時～ | |
| 20 休業 カラオケの日 13時30分～ (食事12時～) | 21 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ | 22 健康麻雀 13時～ | 23 囲碁・将棋 14時～ | 24 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時から 落語一席 15時30分～ | 25 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～ ものカフェ 15時～ | 26 お試しマッサージ 14時～ 算数ワンポイント 午後 | |
| 27 休業 地域ふれあい フォーラム (ヴィータ) | 28 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ | 29 健康麻雀 13時～ | 30 囲碁・将棋 14時～ | 31 囲碁・将棋 14時～ |  | | |

永山福祉亭 利用可能時間 10～17時(2月まで) (但し、調理業務は16時半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。

永山福祉亭 永山名店街内 TEL 042-374-3201 永山4-2-3-104