

中部地域包括センターだより

「令和元年」

皆さん、5月より「令和」です。自分が、三つの元号を生きられるとは、思いませんでした。「昭和」「平成」「令和」皆さんの中には、四つの元号の人もいますよね。

今は、人生100年と言われていています。長いのか？短いのか？その人次第なのでしょうね。

100年ありますので、せっかくなので楽しく・好きなように生活できる様に、してください。

色々な所で話をしている事ですが、皆さんがやらなきゃいけない事は三つです。

「体を動かす」→なんでも良いので体を動かしてください。

「家族以外の他者と関わる」→残念ですが、長年連れ添った奥さん・旦那さんは刺激にはなりません。家族以外の他者と心地よく関わってください。

「楽しんで生活する」→せっかく生きているので楽しく笑顔で、生活してください。楽しくなくても無理やり笑顔で生活すると何故か？元気になりません。

新しい元号になります。皆さん元気に楽しく一緒に頑張りましょうね。

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。

5月の福祉亭

多摩市議会の選挙も終わった。投票率は相変わらず低調。業界や政党など組織、地盤がある候補者が票を集め、政策を掲げてアピールした無所属の新人には高い壁。議会模様は今まで通り。

多摩市では既存とNTの構図が云々されるが、投票率の点で差がでる。

NTは地域に根差した関係性が希薄だから人口で6割の票数がありながら低投票率では票が集まらない。

結果、市民の意志はなかなか議会につながらない。

地域の課題解決のためにも議会を通じて行政の顔をこちらに向かせるためにはどうしても議員の力が必要。投票に行かないことは自分から権利を放棄していることに。一部の業界や政党に市政を牛耳られてはマズイ。

俳句

・ ぴったりの赤い靴です 春隣

めい子

・ 雨上がる 初音ウグイス たどたどし

まゆみ

・ 摘草の やわらかき風 吹き渡る

花野

・ 春暁や 舗道ぬらせし 今朝の雨

紅葉



『最後だとわかっていたら』 (続き) 浜崎登志子

明日が来るのを待っているなら
 今日でもいいはず
 もし明日が来ないとしたら
 あなたは今日は後悔するだろうから

微笑みや抱擁やキスをするための
 ほんのちょっとの時間を
 どうして惜しんだのかと
 忙しさを理由に
 その人の最後の願いとなってしまったことを
 どうしてしてあげられなかったかと

だから今日
 あなたの大切な人たちを
 しっかり抱きしめよう

そしてその人を愛していることを
 いつでも
 いつでも大切な存在だということを
 そっと伝えよう

「ごめんね」や「許してね」や
 「ありがとう」や「気にしないで」を
 伝える時を持とう そうすれば
 もし明日が来ないとしても
 あなたは今日を後悔しないだろうから

ノーマ コーネットマレック (著) 佐川 睦 (訳)



お母さんありがとう
 母の日

ま

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願います。

(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。

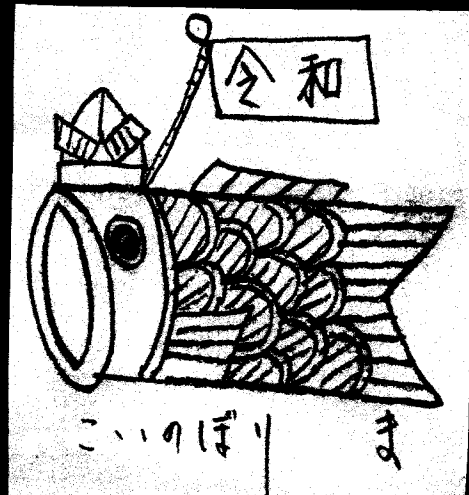
長いことお休みをいただきまして申し訳ございませんでした。なんと時代をまたぎ、「平成」が終わって「令和」の時代まで休ませていただきました。休みすぎですよ。「あれ？ 今月も出てこないの？ 先月も出てなかったじゃない」と思っていたかたも多いのではないのでしょうか。なかなか出てこない、まるで便秘みたいだと、ということで、今月は「便秘」についてお話ししましょう。

「便秘」—ただウンチが出ないことでしょう。朝、ウンチが出るとすっきりするけれど、別に出なくても死ぬわけでもないからいいんじゃない。お腹も空くし食べられるし、いつかは出るものでしょう…。なんて言ってる人はいませんか？ でもね、危険な便秘だってあるんですよ。発熱や吐き気、強い腹痛を伴うものなどは、腸閉塞や大腸の潰瘍、腸穿孔などが考えられます。

また、便に血が混じっていたりすれば、大腸ガンや直腸ガンの可能性もあります。そんな時は、すぐに医療機関を受診してくださいね。しっかり検査をしてもらいましょう。通常、排便は1日1回くらいですが、一日3回行くという人もいます。もちろん個人差があります。1日1回から3日に1回くらいまでは正常ですが、排便時に苦痛や不快感があったり、週に3回未満の人は便秘といえます。傾向としては、男性よりも女性のほうが多いですね。ただし60代以降は、便秘で悩むかたが女性とほぼ同じくらいまで増えます。便がたまると腸内の悪玉菌が増えます。そうすると発ガン性物質などの有害物質が増えて、腸内細菌に悪い影響を与えます。有害物質は腸壁から吸収されて、それが血液の中に入り込んで身体中を巡り、様々な病気を引き起こすのです。

便秘になる原因は、運動量が足りなかったり、水分が足りなかったり、薬による副作用だったり、病気によりものだったりいろいろあります。

①機能性便秘 ②器質性便秘 ③症候性便秘 ④薬剤性便秘 と4つの原因が考えられます。では、また来月お会いいたしましょう。



音楽小話 ⑨ 『故郷の廃家』

作詞 犬童球溪、作曲 ウィリアム・ヘイス

澤 美都

一 幾年(いくとせ)ふるさと来てみれば
咲く花鳴く鳥そよぐ風
門辺(かどべ)の小川のささやきも
なれにし昔に変わらねど
荒れたる我家に住む人絶えてなく

懐かしい唱歌ですね。みなさんも子供の頃歌った記憶がおありでしょう。

わたくしもコウコウ二年生(後期高齢者二年目)の歳になり、しみじみとした思いでこの歌を口ずさみます。

ウィリアム・ヘイスはアメリカ人、『冬の星座』の作曲者でもあります。

作詞の犬童球溪(いんどうきゅうけい)は1879年(明治12年)生まれ、熊本県人。ほかに『旅愁』の作詞があります。



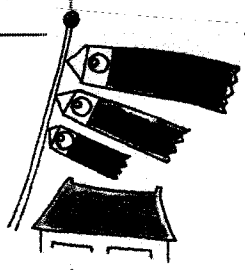
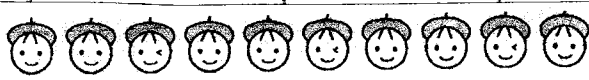
『故郷の廃家』が発表されたのは、明治40年(1907)、『中等教育唱歌集』によってでした。では、二番、ご一緒にどうぞ。

二 昔をかたるかそよぐ風
むかしをうつすか澄める水
朝夕かたみに手をとりて
あそびし友人(ともびと)今いずこ
淋しきふるさとやさびしき我家や

2019, 4, 25

永山福祉亭 2019年5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
		30 健康麻雀 13時～	1 いきいき事業 唱歌 10時30分～	2 囲碁・将棋 14時～	3 祝日 憲法記念日 休業	4 祝日 みどりの日 休業
						
5 祝日 休業	6 振替休日 休業	7 健康麻雀 13時～	8 キーボード教室 新井先生 10時30分～ 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～	9 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	10 ハンドマッサージ 15時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	11 
12 休業 13時～	13 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	14 健康麻雀 13時～	15 若人塾 唱歌 10時30分～ 手話講座 14時30分～ 囲碁・将棋 14時～	16 囲碁・将棋 14時～	17 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	18 永山名店会 さつき祭 骨密度測定 サンド倶楽部 16時～
19 休業 NPO通常総会 13時～	20 若人塾 ペン習字 15時～ 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	21 健康麻雀 13時～	22 囲碁・将棋 14時～	23 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時～	24 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ 包括ミニ講座 体操の話 15時～	25 介護なんでも 相談、 10時30分～ ケーキの日 お試しマッサージ 14時～
26 休業 カラオケの日 13時30分～	27 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	28 健康麻雀 13時～	29 囲碁・将棋 14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 10～18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