

中部地域包括センターだより

「暑いですね」

みなさん、GWは、いかがお過ごしでしたか？楽しいGWだったのでしょ
うか？包括支援センターも9連休を頂き、リフレッシュできました。
(電話はずっと鳴っていましたが…。)

この原稿を書いているのは、5月末ですが急激に気温が上がっていま
す。30度を超える日が続いています。

毎年のことですが、水分・塩分に注意してください。のどが、渴かなくて
も飲んでくださいね。

このところわれわれの居る商店街では、お祭りがあつたり、自治会のサ
ポート隊が活動していたり、住民有志によりカレーの日の2回目が企画
されていたり、みなさんのつながりの活動が活発になってきてうれしく思っ
ています。少しずつ、介護保険のサービスを調整することが難しくなってきて
います。みなさんの「繋がり」が今後とても重要になってきます。

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
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。

6月の福祉亭

梅雨の季節に入りますが、5月に真
夏日が連続したり、突然雹が降ったり、
令和元年のお天気は気まぐれ模様。
安倍一強の下、7月の参議院選挙が
衆参同時選の話になったりする昨今。
消費税10%がまたもや回避されるの
か。永山地域でもどこか、強きに付き、
数に寄り、弱者は片隅においやられる
傾向。手を差し伸べる姿が見えにくい
のは、自己中といった病に住民が気づ
かないままに、り患しているのか。

3千戸の永山賃貸団地。4-4では
エレベーター設置工事。住民の利便性
が飛躍的に上がったようだが、2棟の高
層住宅は耐震補強の計画もなく、ベニ
ア板で囲われている。その夜景はまるで
スラム化への象徴のように見えてしまう。

多摩ニュータウンの初期入居地区と
して名を売った永山は少子高齢化の
大波の中でどうしたら上手に再生が出
来るのだろうか。

俳句

聞きのがす 昼のチャイムや

目借時 めい子

くうくうと 鳩群がりて

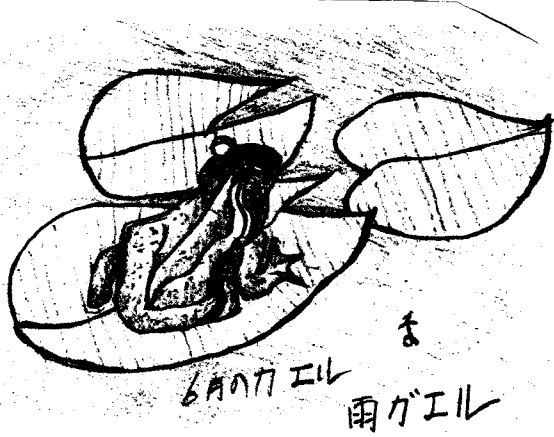
春動く 光子

土筆野や 胞子のせゆく

風の立ち 紅葉

寝そべれば 芝押し上げて

春笑う せいじ



手紙

浜崎登志子

私を見つけて下さってありがとうございます
本当に遠い遠い所から
見つけて下さいました
うれしく思います

どうして
私を見つけて下さいましたか
私、何か輝いていましたか
本当に本当に遠くから
良く見つけて下さいました

昔、私は赤い風船を持って
誰か私を見つけてくれる人がいないかと
街に立ってさがした詩を書きました

さがしてもさがしても
見つけてもらえなくて
赤い風せん持って
街の中で必死になって立っていました

ちっちゃなこの私を
よく見つけて下さいました
見つけて下さっただけで
それだけで私は充分です

ひとりでも私を見つけて下さる人がいる
それで充分です
どうして見つけられましたか

もう街角で
赤い風せん持って立たなくても
ひとりで歩いてゆけます

ありがとうございます



福猫ちゃん

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

さて今月は、先月の続きで「便秘」についてです。便秘の原因は大きく分けて 4 つ原因があることを先月号の最後にお話しました。今月はそれを一つ一つ見ていきます。

① 機能性便秘

・弛緩性便秘

腸の緊張がゆるみ、蠕動運動が不足するため便がとどまり、水分が過剰に吸収され、便が硬くなって排泄ができない状態になり便秘になります。

ストレスやダイエットなども原因の一つです。女性や高齢者に多いタイプのものです。

・緊張性便秘

腸管の過緊張により、便がスムーズに運ばれず、ウサギのフンのようにコロコロした便になってしまうタイプ。

・直腸性便秘

直腸に便が停滞して便秘になるタイプのもの。直腸に便が来ると肛門括約筋がゆるんで排便が促されますが、排便を我慢する習慣の人は排便反射が鈍くなり便秘になるタイプ。

① 器質性便秘

イレウス、大腸がん、腸管癒着など、いわゆる腸の通過障害、運動機能異常が原因で便秘が起こるもの。

② 症候性便秘

全身の病気の症状の一つとして起こるもの。例えば、甲状腺機能低下症や甲状腺機能亢進症では 7 兆の蠕動運動が弱くなり便秘になりやすくなります。

③ 薬剤性便秘

服用している薬が原因となって起こる便秘です。喘息や頻尿の薬、パーキンソン病などの薬の副作用で便秘になることがあります。

便秘の予防は、水分を取るだの、食物繊維を取るだの、いろいろあります。

それにつきましては、また、来月にいたしましょう。これから湿度や気温が上昇していきますので、熱中症に気をつけてお過ごしください。ではまた。



音楽小話 ④ 『有楽町で逢いましょう』

歌： フランク永井

澤 美都

一 あなたを待てば 雨が降る
濡れて来ぬかと 気にかかる
あーあ ビルのほとりの ティー・ルーム
雨も愛しや 唄ってる 甘いブルース
あなたと私の合言葉
有楽町で逢いましょう

梅雨入りまじか。雨の歌を何か

耳を澄ますと、フランク永井のソフトな低音がどこからかそっと傘をさしだしてくれるように、聞こえてきます。

昭和 32 年(1957)11 月にレコード・リリースされた歌で、大阪そごうデパートの東京進出有楽町店の開業に合わせたコマーシャル・ソングでしたが、50 万枚の大ヒット曲となり、大映で映画も製作され翌年 1 月 15 日に封切り、主演は菅原謙二と、この令和元年 5 月 12 日に 95 歳で亡くなった大女優京マチ子でした。

佐伯孝夫作詞、吉田正作曲。ビクターは当初三浦洸一に歌わせようとしたましたが、吉田正の強い推薦でフランク永井が歌うことになったそうです。

二 心に沁みる 雨の唄

駅のホームも 濡れたろう

あーあ 小窓にけむる デパートよ

今日の映画は ロードショー かわす囁き


あなたと私の合言葉

有楽町で逢いましょう

あなたの好きな雨の唄は、なんでしょうか？

2019, 5, 25

永山福祉亭 2019年6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 井田さんの PCお困り相談 10時30分～
2 休業	3 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	4 健康麻雀 13時～	5 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	6 囲碁・将棋 14時～	7 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	8
9 休業	10 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	11 健康麻雀 13時～	12 いきいき事業 キーボード教室 10時30分～ 漢字サロン 13時30分～	13 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	14 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時分～	15 
16 休業	17 囲碁・将棋 14時～ ペン習字 15時～ 介護予防体操 14時30分～	18 健康麻雀 13時～	19 若人塾 いきいき事業 唱歌、10時30分 手話講座 14時30分～	20 囲碁・将棋 14時～	21 手芸クラブ 10時～ 介護予防体操 14時～ 包括ミニ講座 15時～	22 介護なんでも 相談 10時30分～ ケーキの日 お試しマツサージ 14時～
23 休業 カラオケの日 13時30分～	24 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	25 健康麻雀 13時～	26 囲碁・将棋 14時～	27 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時30分～	28 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時～	29
30 休業						

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。お召し上がり下さい。

永山福祉亭 永山名店街内 TEL 042-374-3201