



### 中部地域包括センターだより

今月は包括さんの原稿が間に合いませんでしたので、福祉亭の宣伝を載せさせていただきます。

**福祉亭パンフレットを作りました！！**

いつも福祉亭をご利用頂きましてありがとうございます。

福祉亭も開設 15 年目となりました。すでに開設 10 年の歩みを振り返って 10 年誌を作らせて頂きました。

15 年の節目に何かまとまったものをという願いから、福祉亭が開設以来ずっと願ってきたこと、福祉亭がめざしていることをみなさんにお伝えしたいと、この度パンフレットを作成いたしました。

これまでも、たくさんの方のご協力を得て地域での運営をさせて頂き、感謝しかありません。

新しいパンフレットを是非、みなさんの手で、周囲のお友だちや、福祉亭を必要とされるかたが、もし、おられましたら、お渡し頂きたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。



### 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。

### 7月の福祉亭

永山連絡会が 27 日開催されました。包括さんの原稿がお休みなので、そのことを少し報告させていただきます。

連絡会は永山モデルづくりから引き続き開催されている地域課題の解決のためのプラットホームで、団地自治会をはじめとして管理組合や商店会、小中学校、幼稚園、保育園、民生委員、青少協、など地域の諸団体の集まりです。市や UR など参加しています。

27 日のテーマは「つながる」でした。地域のコミュニティを構成するにはどうしたらツナガルことができるのか。

結論的に出たことは、まず顔の見える関係をつくる第一歩として「挨拶」をすることから実践していこうという事になりました。地域の中で、他者へも挨拶を交わすことから始めましょう。

俳句

・そよ風の 手話ひらひらと

夏帽子

めい子

開けてびっくり

だんなのライン あかつつじ

弘子

一湾を 白帆ひしめく

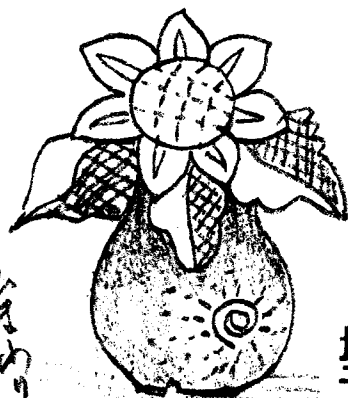
夏来る

陸行

・多摩川に 驚なきわたる

初夏の風

量子



量子

魂へと

浜崎登志子

何かわからないけれど  
どこかへ突き抜けて突き抜けていきたい  
ただ、まっしぐらに歩いていきたい  
もし嫌われることがあったとしても  
もう決心はついている  
覚悟も出来ている  
魂へと突き抜けて突き抜けていきたい  
悲しきかな、この気持ち  
私の前には一本の道が見えてくる  
その道を真っ直ぐにいかねばならない  
私に与えられた道だから  
私が選んだ道だから  
嫌われることがあったとしても  
突き抜けて突き抜けていきたい  
悲しきかな この想い

でもある人が言った  
突き抜けた先には、もっと楽しいことがありますよ。

でもある人が言った  
突き抜けた先には、もっと楽しいことがありますよ。と  
何があるのだろうか  
その言葉に勇気をもらった  
どんなことがあっても突き抜けていきたい  
その道ははるかに遠い  
鳥のように飛べなくなるかもしれない  
翼が重くなって苦しくなるかもしれない  
でも大空へ羽ばたいていきたい  
変化を希んだ鳥だけが昨日より成長する  
変化するには不安や苦痛があるかもしれない  
ほんの少しの勇気で  
初めの一步で  
突き抜けていけると思う  
そして誰かが静かに見守ってしてくれるから



桔梗

ま



朝顔

ま

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

2ヶ月に渡って「便秘」についてお話をしてきましたが、今月は「便秘」の最終回です。

便秘にならないように普段から気をつけていきましょう。では何を、気をつけていけばいいのでしょうか。

まず、「朝食を毎日必ずとる」

食事のリズムをしっかり整えることが大事。朝食を抜かないこと。朝食は便意を促していきます。この機を逃してはいけません。

「食物繊維や水分をしっかりとる」

野菜類、豆類、海藻類、果物類など繊維質の多いものをしっかりとる。海藻類や果物類の食物繊維は水溶性です。便を柔らかくして町内の通過をよくしていきます。野菜類や豆類は不溶性の食物繊維で、腸の蠕動運動を活発にして便を押し出していきます。

弛緩性便秘のかたや下痢になりやすいかたはこの不溶性食物繊維を多くとるといいでしょう。

また、納豆や豆腐、ヨーグルトなども効果的です。腸内環境を整えるということです。非常にいい食べ物です。

「起床時には水や牛乳を飲む」

腸を刺激して排便を促していきましょう。

「毎日適度な運動をする」

腹筋を鍛えたり、散歩をしたり、お腹のマッサージをしたりしましょう。適度な運動は腸の働きを活発にしています。

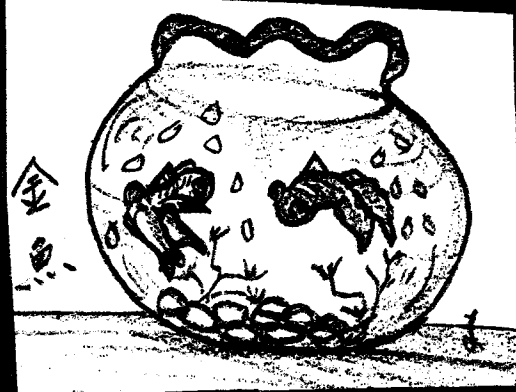
朝食後は必ずトイレに行く

たとえ便意がなくても毎日続けて習慣化させてください。

以上です。そんなにたいしたことではありません。ちよつと頑張ればできることです。毎日コツコツ頑張ってください。

便秘を放置していると、いろいろ身体に悪さをしますので、注意してください。

※器質性便秘の場合は、結腸癌・直腸癌・イレウスなどの腸管における器質的な疾患の根本的な治療が必要ですから、専門医にご相談ください。



### 音楽小話 ④『酒と泪と男と女』

作詞・作曲・歌：河島英五

澤 美都

一 忘れてしまいたい事や  
どうしようもない寂しさに  
包まれた時に男は酒を飲むのでしょう  
飲んで飲んで飲まれて飲んで  
飲んで飲み潰れて寝るまで飲んで  
やがて男は静かに眠るのでしょう

好漢河島英五 24歳、1976年(昭和51年)にリリースされた彼唯一といってよい最大のヒット曲です。

シンガーソングライターで、俳優。幾つかのテレビや映画で彼の演技を目にしていますが、記憶に残っているのは彼の声、この歌だけ。シトシト雨の降る夜には、なんとなく彼の『酒と泪と男と女』を、野太い彼の声を偲びながら口ずさんでいます。

2001年(平成13年)4月16日、人生はままだならずまだ48歳の若さで、病のため没しています。

二 忘れてしまいたい事や  
どうしようもない悲しさに  
包まれた時に女は泪を見せるのでしょう  
泣いて泣いて一人泣いて  
泣いて泣きつかれて眠るまで泣いて  
やがて女は静かに眠るのでしょう

時には彼の、『酒と泪と男と女』を思い起こし、そつと歌ってあげてください。

2019, 6, 25