



中部地域包括センターだより

「たまには良い話」

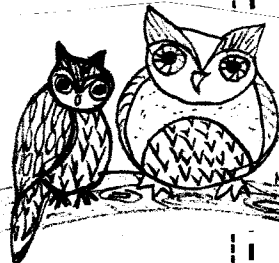
皆さん、中部包括支援センターが永山団地商店街に移設して、丸3年になります。懐かしい思い出ですが、最初はだれも来てくれず、相談も無かったセンターでした。商店街の通りに出て、近くを通る人ひとりひとりに声をかけ、中を見てもらったりしてとにかく、一生懸命来てくれる住民さんの対応して、少しずつ来てくれる人が増えてうれしかったことを覚えています。

毎日毎日早田君と一緒に一軒一軒回り、罵声を浴びせられたり、警察を呼ばれたりしながらがむしゃらに過ごして来たら、味方が少しずつ増えてきました。色々な人に、色々な事を言われることも今もあります。効率的ではないとか。

でも、中部包括の職員は全員、自分がどんなに大変でも丁寧に皆さんの相談に今日も対応しています。

そんな、職員達を誇りに思います。でも、たまにはちゃんと、休んでほしいですが……。

中部地域包括支援センター長 木下公大



ま。



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。

8月の福祉亭

長い夏休みを頂戴いたします。お弁当の配達をお待ちのご利用者の方には大変なご迷惑をおかけ致し誠に申し訳ございません。その他、福祉亭をご利用の皆さまにもご不便とご迷惑をおかけ致します。

この夏休みは日頃からボランティアにお入り願っている方々に骨休みをさせて頂きたいためです。何卒ご理解の上ご了承いただけますようお願い申し上げます。福祉亭はボランティアの皆さまのお力を頂いて初めて成り立っている居場所です。ご利用の皆さま方にもそのあたりを充分にご理解頂けますよう、改めてお願いを申し上げます。

俳句

ひと雨ごと 穂を染めゆく

七変化

隆行

風音を 寄せて輪となり

踊子草

久子

水色を 空に重ねて

小紫陽花 こあじさい

まゆみ

梅雨寒や 告ぐることあり

人探す

花野

ま。



私を必要とする人がいたら

浜崎登志子

私を必要とする人がいたら
たった一枚の服と
パンとミルクをもって
この空を
一直線にかけてゆきたい

私を必要とする人がいたら
やさしく歌をうたいたい
やさしく声をかけたい
笑って、笑って語りたい

私を必要とする人がいたら
なにをすればいいのだろう
もしかしたら出来ないかもしれない

私を必要とする人がいたら
どんなに遠くても
やはり空をかけてゆきたい

私を必要とする人がいたら
きれいな絵を描いてあげよう
面白い映画を見に行こう
もしも私でよければ

私を必要とする人がいたら
握手をして食事もしたい
やっぱり 空をとんでゆきたい
たった一枚の服と
パンとミルクを持って



福猫 ちゃんのおひる寝 ま。

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

以前に血圧のことで書きましたが、日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」が新しくなりましたので、訂正加筆をいたしまして今回は再度「血圧」の話です。

「血圧」とは、血液が血管内を流れるときに、血管壁を押し出す力のことです。動脈血圧、静脈血圧、毛細血管血圧とありますが、みなさんがよく耳にする血圧は、動脈血圧を指しています。

血管内の圧力は、心臓が縮まって血液を押し出すときに血管壁にかかる圧(収縮期血圧)を最高血圧。心臓が広がって血液をためるときにかかる圧(拡張期血圧)を最低血圧といいます。正常血圧は、上が 120mmHg、下が 80mmHg です。もちろん降圧剤を服用していない場合です。そして最高血圧と最低血圧の差を「脈圧」といいます。

この脈圧ですが、大きくても小さくてもいけません。通常は 30mmHg~50mmHg 以下です。70mmHg 以上は要注意、80mmHg 以上だと太い血管の動脈硬化が進んでいると考えられます。血管壁が硬く厚くなり弾力性がなくなって伸び縮みができなくなっているのです。70mmHg になったら生活を見直しましょう。生活習慣をしっかり改めていけばある程度若返らせることはできます。そのためにも血圧を測って自分の血圧、脈圧を知っておきましょう。

血圧を測るときは、起床後 1 時間以内で、朝食前、排尿排便を済まして1~2分座って安静にしてから測りましょう。排便排尿を我慢すると血圧が上昇してしまいます。

血圧はいろいろな原因で変動します。心臓から出る血液の量(心拍出量)、血管の通りにくさ(末梢血管抵抗)が大きな要因となります。そのほかには血液粘度。血液がドロドロかサラサラかで違ってきます。ドロドロでは、流れが滞りなかなか流れないので血圧が上昇してしまいます。

では、血圧の高い状態が続くとどうなるのでしょうか？高い圧力により血管壁は傷つき、その傷あとには脂質などがとどまって厚くなり弾力性を失っていきます。「動脈硬化」の始まり。動脈硬化により、血管が詰まりやすくなり心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしやすくなってしまいます。血管がポロポロになるということは、身体のあちこちの不都合が生まれるということなのです。右へ続く→



音楽小話 ⑫ 『あの鐘を鳴らすのはあなた』

作詞・阿久悠、作曲：森田公一

澤 美都

一、あなたに逢えてよかった
あなたには希望の匂いがする
つまずいて 傷ついて 泣き叫んでも
さわやかな希望の匂いがする
町は今 眠りの中
あの鐘を鳴らすのは あなた
人はみな 悩みの中
あの鐘を鳴らすのは あなた

和田アキ子の 11 枚目のシングル・レコード。
リリースは昭和 57 年(1972)3 月 25 日。
堀プロの社長堀威夫が、レコード大賞の歌唱賞を取るのにふさわしい曲を、との依頼で阿久悠に作詞を依頼した。そして和田は見事に第 14 回日本レコード大賞で最優秀歌唱賞を獲得している。

わたくしは、個人的にはタレント和田アキ子は嫌いだが、この歌だけは好きで、時折口ずさんだりしている。R&B 系の歌謡曲で、もっともっとたくさんの歌を出せばよいのにも思うが、とかくこの世はままならないのでしょうか。



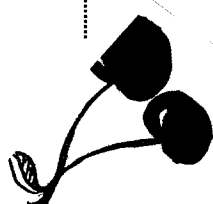


つらい時、苦しい時、自分自身を励ます、そう、あの鐘を鳴らすのは自分なのだと、そう思って、そっと口ずさんでみます。この歌は自分自身への応援歌になっています。

2019. 7. 25

→ 食事で気を付けることは、梅干しや、漬物、つくだ煮、濃いみそ汁などを食べすぎないようにしましょう。

福祉亭 2019年 8月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

《 いきいき新聞は、今月も皆さまの出会いの場としてお手伝いをさせていただきます 》

日	月	火	水	木	金	土
				1. 囲碁・将棋 14時～	2. 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	3. 榎田先生の PC相談 10時30分～ 自治会・商店 街夏祭り
4. 自治会・商店 街夏祭り 開店15時～	5. 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字 15時～	6. 健康麻雀 13時～	7. 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	8. 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	9. 盆休み	10. 
11. 休業	12.	13.	14.	15. 盆休み	16. 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	17.
						
18. 休業	19. 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字 15時～	20. 健康麻雀 13時～	21. 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 手話の講座 14時30分～	22. 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	23. 囲碁・将棋 14時～ 包括ミニ講座 15時～ (歯のはなし)	24.
25. 休業 カラオケ 13時～	26. 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ <i>福祉亭の相談</i> 14.00～	27. 健康麻雀 13時～	28. 囲碁・将棋 14時～	29. 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時～	30. 囲碁・将 14時～	31. 

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です)

カレンダーの予定は多少変更があることがあります。ご了承ください。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ます。どうぞお召し上がりください。

『永山福祉亭』 永山名店街内 TEL374-3201 (永山4-2-3-104)