

## 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。

## 9月の福祉亭

介護保険制度のうち「要支援1・2」が、それ以外の「要介護」とは違って、国から各自治体に移管されています。要支援の皆さんは、日常生活支援総合事業という制度で、介護サービスを受けられる仕組みですが、担い手の確保など、まだ課題は多いです。2年前の要支援認定者数から、多摩市は、500人増。(総数1900人 5/1 現在)

元気に過ごされるご高齢の皆さんは、住み慣れた地域で日々の暮らしを楽しまれています。

日々の暮らしの中で、こんなことに「手助け」があると助かる、と思っておられることがあれば、教えて頂けますか？福祉亭のスタッフにお伝えください。

## 中部地域包括センターだより

### 残暑厳しいですね

皆さん、残暑厳しいですね。実際包括支援センターでも日常的に119番に対応する事が多くあります。いくら、朝晩涼しく感じる事がありますが、ニュースでもやっている様にエアコンをつけばなしにする等工夫しないとすぐに熱中症になってしまいます。気温が昔と違います。35℃とかひどいと40℃など、室温・水分、塩分、気を付けてください。

包括の職員も、常に水分を持ち歩きチョコチョコ補給しながら、地域内を自転車で回っています。

なんだか、毎年同じ様な事を書いている気がします。でも熱中症の数はあまり変わらないんですね。自分は大丈夫と思っている方がほとんどです。毎年言ってますが、大丈夫ではありません。誰でも熱中症になる可能性はあります。

皆さんまだまだ暑いです。十分注意してください。



俳句

・縄跳びの少女青葉の

風散らす

めい子

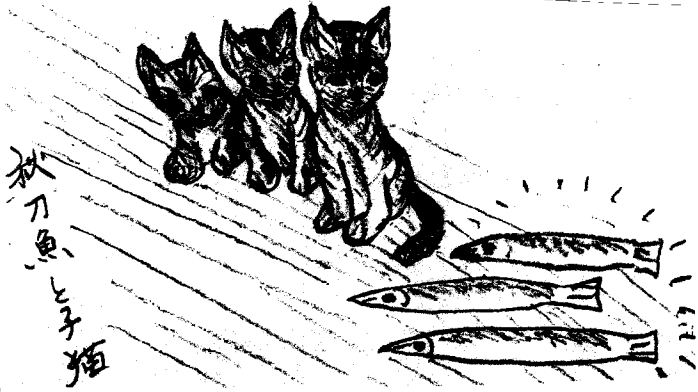
・落雷や 墓碑の魂

呼び醒ますかに

隆行

・朝顔の 蔓のカーテン 徒競走

弘子



思いだせば

浜崎登志子

あの時

電車の窓から外を見ていたら  
過ぎゆく景色をぼんやり見ていたら  
目には、いっぱい涙をためて  
心にまでとどこうとしている  
心は涙の洪水だった  
泣くがいい  
かれるまで泣くがいい  
電車に乗っている人は  
この涙の意味など知らないだろう

窓から家の灯が幸せそうに見える  
たくさんの家の灯がみんな幸せそうに見える  
台所で夕げの支度をしているであろう女の  
人がなんと幸せなことだろう

私はひとりになるのだ  
叱ってくれる人もいない  
頼ってくれる人もいない  
頼れる人もいない  
みんなどうして幸せなのだろう  
電車の窓から幸せがどんどん走ってゆく

電車が止まる  
降りる人は家族が待つ家へと急ぐのだ  
私にはもうなんにもない  
待つ人もいない  
頬をつたって涙が流れる



六甲花吹雪菊

ま

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

## 不眠症2

今月は、「不眠」にいい食べ物について書きましたので、寝つきの悪い方やよく眠れない方は、これを読んで実践してみてください。ということで、「寝つきをよくする食べ物を食べよう！」です。

質の良い睡眠をとるための合言葉は「3つのアミノ酸」です。まずは、「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なもの。そして質の良い睡眠をとるために最も必要なものです。トリプトファンから、「セロトニン」が、その一部から「メラトニン」が作られます。

「セロトニン」は感情を落ち着かせるもので、ストレスによってイライラした感情などを抑えてくれます。

セロトニンは夜になると「メラトニン」に姿を変えます。

「メラトニン」は、睡眠ホルモンと呼ばれるほど、睡眠に関係しているホルモンです。体内時計は調整して一日の生体リズムを整えていきます。

実は、私たちに体内時計は24時間よりも長くセットされています。その結果毎日少しずつズレが出てくるのですが、そのズレを修正してくれるのが、メラトニンなのです。

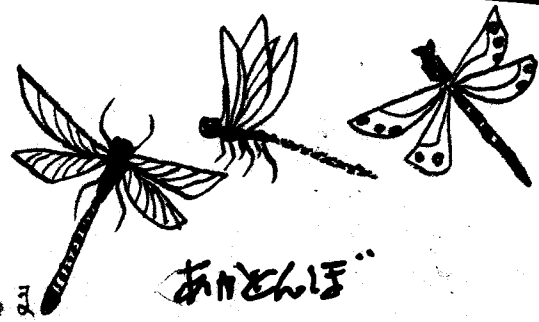
メラトニンは、朝になると分泌が止まります。そして夜になると再び分泌されるようになるのです。ですから、なるべく朝食でトリプトファンを多く含んだ食事をとるといいと思います。

トリプトファンを多く含んだものは、「牛肉」、「バナナ」、「チーズ」、「鳥の胸肉」、「大豆」、「牛肉」、「ナッツ」、「卵」、「かつお」、「まぐろ」などです。

セロトニンは、キウイがベスト。寝る2時間前に食べるといいですよ。2個食べられるなら文句なし。

メラトニンは、レンズ豆に多く含まれています。スープなどに入れるといいのではないのでしょうか？

トリプトファン⇒セロトニン⇒メラトニンとなっていくには時間がかかりますので、再度言います。朝食でなるべくトリプトファンを多く含んだ食べ物をとるようにしましょう。よく眠れますよ。プラス鍼も有効です。♪



## 音楽小話 ④ 『秋でもないのに』

作詞・細野敦子、作曲・江波戸憲和  
歌：本田路津子

澤 美都

— 秋でもないのに  
ひとこいしくて  
淋しくて黙っていると  
だれか私に手紙を書いて  
書いているような  
ふるさともない私だけけれど  
どこかにかえられる  
そんな気もして

1945年生まれの本田路津子、70年に、当時は「フォークソング」で、まだ「ニューミュージック」というジャンル名にはなっていなかったと思います。その年にCBSソニーから『秋でもないのに』でレコード・デビュー。日本中に彼女の透き通った爽やかな歌声が流れました。


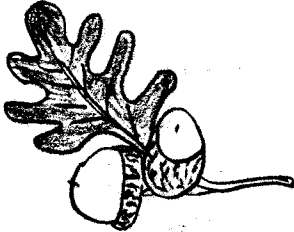
福岡県大牟田市出身ですが、ご両親がクリスチャンだった影響で、家族と共に新潟県へ転居し桜美林高校に進学、その後単身上京後は東京都町田市に転居、「桜美林大学」に進学。

活動期間は1970-1975年、1980年からはゴスペル(黒人の教会ソング)も歌い、歌手としての幅を広げています。

忘れられた歌ではありません。今の季節、彼女の澄んだ歌声を思い起こし、口ずさんでみてください。

2019, 8, 25

# 永山福祉亭 2019 年 9 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 休業	2 囲碁・将棋 14時～ ペン習字 15時～ 介護予防体操 14時30分～	3 健康麻雀 13時～	4 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 近藤さん相談日 15時～	5 囲碁・将棋 14時～	6 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	7 PC相談 長瀬先生 10時30分～  囲碁・将棋 14時～
8 休業	9 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～	10 健康麻雀 13時～	11 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～ モオト教室 10時30分～	12 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	13 ハンドマッサージ、 14時～ 囲碁・将棋 14時～  木庭さんの よろず相談 14時～	14 囲碁・将棋 14時～
15 休業	16 休業 祝日	17 健康麻雀 13時～  0	18 いきいき事業 唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 手話の講座 14時30分～	19 囲碁・将棋 14時～	20 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	21 囲碁・将棋 14時～ サンド倶楽部 16時～
22 休業	23 休業 祝日	24 健康麻雀 13時～	25 若人塾  囲碁・将棋 14時～	26 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 落語一席 15時～	27 囲碁・将棋 14時～  包括ミニ講座 15時～ 爪の話	28 お試しマッサージ 14時～  囲碁・将棋 14時～
29 休業 カラオケの日 13時30分～	30 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	31 健康麻雀 13時～	 どんぐり			

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と味噌汁がついています。お召し上がり下さい。