

### 中部地域包括センターだより

#### 「相談件数」

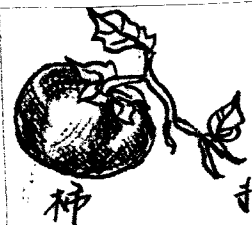
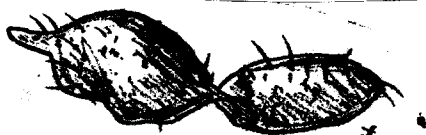
みなさん、中部包括で毎月何件ぐらいの相談に対応させていただいていると思いますか？少ないときでも700件・多いときでは900件後半の件数に対応させて頂いています。介護保険の相談や、退院してきた後の相談、運動の相談等色々な相談内容があります。

最近、みなさんの対応をさせていただいていると、徐々にケアマネさんの手配が大変になってきている様に感じます。ケアマネさんが居ないのです。そこで確認してみると多摩市内にケアマネさんが100人居ないことが分かりました。市役所のデータですと約5000人認定を受けている方がいるため、ケアマネさん1名35人までしか対応できないので、足りていませんね。市外のケアマネさん達にお願いしている現状です。

そこで、今後ますますみなさんの間の関係、協力体制が重要になってくると思います。

中部地域包括支援センター長 木下公大

さつまいも



柿

### 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。

### 10月の福祉亭

福祉亭は地域の居場所づくりを目指して60代から80代のボランティアの皆さんで運営されています。

元気な高齢者が地域の高齢者を支える国の新総合事業の一つの形を具体化しているとも言えます。

しかし、シフトお入りのボラさんも高齢期に共通の体調不全がつきものです。ボラさんが大勢おられればシフト変更でカバー出来ますが、少ないエントリーの中で、しかも急な話でシフトに入ることはムズカシイことです。やむを得ず無理を承知でお入り願うケースも出てきます。そうした場合、ご利用者の協力を頂ければ、その方の体調を多少なりともカバーすることが出来ます。フロントの多忙時に配膳やオーダーのまとめなど、少しでも手助けをして頂ければ助かります。お互いに思いやりの気持ちをもって、居心地を良いものにしましょう。

俳句

・盆踊 やぐら太鼓の

たたき傷

光子

踊子の 水飲む刻も

なかりけり

めい子

・嬉々として 浴衣で集う

団地っ子

沙崙

・青虫の わが目を逃れ

生き抜けり

弘子



古い物に恋をして

見知らぬ街を歩いていると  
風の匂いがとても優しい  
昔、来たような気がするのはなぜ

街の店先でじっと立ちどまる  
駄菓子がある  
セルロイドの人形がある  
ブリキの金魚がある

手にとってみると  
後ろに父と母が立っているような気がする  
すべての財を失くした父を  
誰がとがめることが出来るだろうか  
あるがままに生きてきた父と母に  
感謝の気持ちしかない

骨董やへ入ってみると  
父と母の匂いがするから不思議だ  
心の底から自分が優しくなれる  
ブリキの自転車もある  
古伊万里の茶わんもある  
信楽焼の花入れもある  
落とさないようにしっかり手にとってみる  
古い物は美しい  
古い物はなつかしい

ある人はそんな私に  
センチメンタルな世界だよ  
とスパッと言いはなつが

浜崎登志子

街を歩いていると  
骨董やへかならず入ってみる  
今、私は古い物に恋をしている  
ずっと恋をし続けるだろう  
誰も止めることは出来ない



りんどうの花

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です

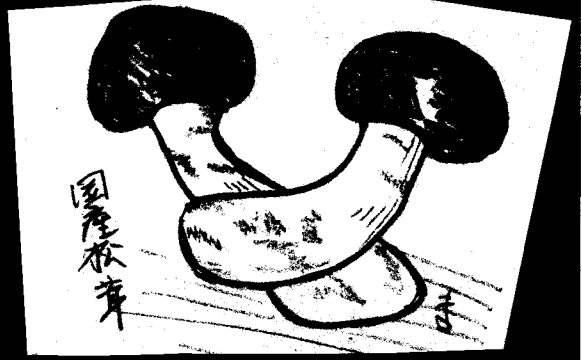
## 肥満

9月も暑かったですね。もはや9月は秋でなく夏といってもいいくらいです。そして、いよいよ10月。朝晩はかなり涼しくなってきました。涼しくなると暑さで減退していた食欲も出てきて、ついつい食べ過ぎてしまいます。食欲の秋です。最近太ってきたなとおなかに手を当てながら、これを読んでいる人も多いのではないですか？

肥満の原因は、運動不足と食べ過ぎです。標準体重( $\{身長-100\} \times 0.9$ )に比べ+20%以上を肥満といい、減量を必要とします。摂取カロリーを制限する食事療法と体を動かす運動療法に加えて、ツボ療法で全身の機能を整えていきましょう！野菜を多めに食べ、満腹感を感じさせる手伝いをさせましょう。そして、よく噛んでゆっくり食べるようにしてください。ゆっくり食べると10分から20分ぐらいで血糖値が上昇していきます。それが脳の満腹中枢に送られて、食欲にストップをかけていくのです。一日三食をきちんと食べて食べ過ぎないようにしましょう。

それとツボ押しでパーフェクト！まずは頭のとっぺんにある「百会(ひゃくえ)」、へそから真下へ指4本分の「関元(かんげん)」背中の第11胸椎棘突起下より左右の外側、指2本分のところの「脾俞(ひゆ)」、第12胸椎棘突起下から左右の外側、指2本分の「胃俞(いゆ)」、第2腰椎棘突起下から左右の外側、指2本分のところの「腎俞(じんゆ)」、さらに内くるぶしの最も高いところから指4本分の「三陰交(さんいんこう)」、ひざ下の外側のくぼみから指4本分の下「足三里(あしさんり)」などが効果的なツボです。

涼しくなると、夏バテも出やすいですから、十分な睡眠をとってください。ではまた。



## 音楽小話④『この広い野原いっぱい』

作詞・小蘭江圭子、作曲・森山良子

歌：森山良子

澤 美都

—この広い野原いっぱい咲く花を  
ひとつ残らずあなたにあげる  
赤いリボンの花束にして

マイク真木の『バラが咲いた』に  
始まる日本のフォークソングは、やが  
て「ニューミュージック」へと進化して行きます。

この歌は、森山が東京・銀座の或る  
画廊を訪れた際に見つけたスケッチブックの  
詩に30分で曲をつけて生まれた、と言う  
伝説の名曲です。

森山が学生時代に自身が出演していた  
ラジオ番組で本曲をオンエアしたところ、  
これが評判を呼び、森山自身はジャズシン  
ガー志望であったが、本曲をフィリップス・レコ  
ードから1967年1月2日にリリースすると  
ヒット・ソングとなり、フォークからニューミ  
ュージックへの道を歩むことになりました。

1967年(昭和42年)あなたはどんな  
青春の日々を送っていましたか？赤いリボン  
の花束の思い出を、甘酸っぱく思い出したりして。

2019.9.25



# 永山福祉亭 2019年10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	2	3	4	5
		健康麻雀 13時～	唱歌 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～ 近藤さん相談日 15時～	囲碁・将棋 14時～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	スマホ相談 10時30分～ 梶田先生
6	7	8	9	10	11	12
休業	若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時～	いきいき事業 漢字サロン 13時30分～ キーボード教室 10時30分～	歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～	名店会秋祭り
13	14	15	16	17	18	19
休業	祝日 休業	健康麻雀 13時～	いきいき事業 唱歌 10時30分～ 手話の教室 14時30分～ 囲碁・将棋 14時～	囲碁・将棋 14時～	手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	
20	21	22	23	24	25	26
休業	囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	祝日 休業	若人塾、 囲碁・将棋 14時～	歌ごえ 10時30分～ ※タイ園より 訪問団 12時30分～ 落語一席 15時30分～	囲碁・将棋 14時～ 包括ミニ講座 15時～ 「健幸都市たま」 (政策監さん)	お試しマッサージ 14時～ 木庭さんの よろず相談 14時～
27	28	29	30	31		
休業 カラオケの日 13時30分～	若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	健康麻雀 13時～	囲碁・将棋 14時～	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と味噌汁がついています。お召上がり下さい。

永山福祉亭 永山名店街内 TEL 042-374-3201 永山4-2-3-104