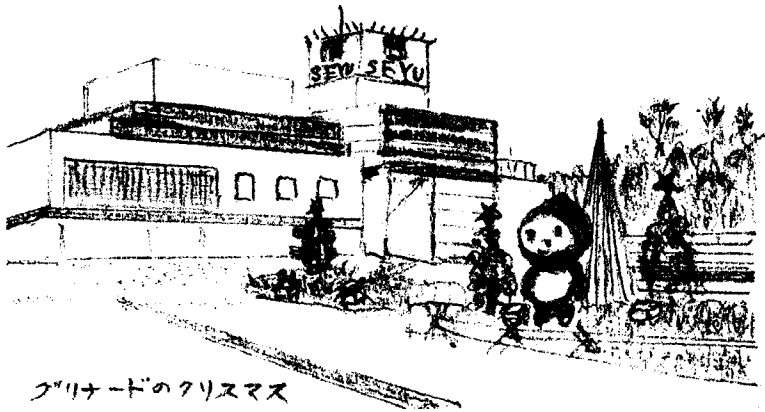


いきいき新聞

2019・12月号

VOL 186

特定非営利活動法人 福祉亭



グリナードのクリスマス

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、法人の皆様には賛助委員会としてご支援をお願いしております。

皆様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。

中部地域包括支援センターだより

「介護の業界もハイブリッド??」

今年も、あっという間に年末になってしまいました。本当に月日のたつのが早くて少し焦っています。何もしていない様な気がして…。

多摩の介護保険を取り巻く状況も実は日々変化しています。具体的には、以前にも書きましたが、ケアマネさん(介護支援専門員)を手配することがさらに大変になっています。要介護の方の依頼も大変です。継続してヘルパーさんの手配も大変です。今後は介護保険等公的サービスと、民間のサービスを併用し、近所で出来ること(能力を)シェアしなければ生活が成り立たなくなる世の中が近い将来、来ると思います。公的サービスと民間サービス・互助のハイブリッドです。そのため、地域差も出てくると思います。

日常的に住民間でコミュニケーションが取れている地域と、取れていない地域では大きな差が出ると思います。みなさんがお住まいの地域はどうですか?

まだ、遅くありません。今からでも近所の人どうしの繋がりを作りませんか? まずは、「挨拶」からだと思います。

今年も、皆様に中部包括一同色々お世話になりました。

来年は「子」年。ますます包括職員もねずみの様に動き回ります。来年も宜しくお願いします。

中部地域包括支援センター長 木下公大

12月の福祉亭

なんとか年の暮れを迎える。平穩だったと言い切れるかどうか。特に残念だったことは、同じ永山でやっぱり孤独死が発生してしまうという現実。

時のリーダー安倍政権の長期化が歴代首相の第1位になったとの報道が新聞各紙を賑やかさせたが、1強多弱の国会勢力のもと、民の糞の様子とは関係ない様々な報道に接するにつけ、暗然たる思いにとらわれる。経済偏重の施策は、企業の内部留保のみが肥やされ、市民の懐は少しも潤わない。長期政権の上に胡坐をかいた姿、税金の私物化かと。政権の信頼感が一段と薄れる。

永山への転居が完了した都営団地のみなさんの生活上のお困りごとを、もう耳にする。包括が新たに担う高齢期のみなさんの人数を聞くにつけ民の糞の平安と支える手へのサポート体制が気にかかる。(隆)

俳句

・目に入りし芝にふわりと

腰あずけ

紅葉

・秋彼岸線香分けあう人が無く

光子

・老老のゆるり手を引く

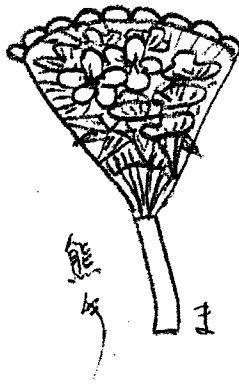
良夜かな

せいじ

・もう会えぬひとに会いたま

良夜かな

花野



熊女

ま



雨の中開運熊女

ま

高く高く飛ぶ鳥のように

浜崎登志子

風景は同じなのに
今は、その風景が違って見えるのはなぜ
もしかしたら私が変わったのかもしれませんが
みんな今までと違って見えるのです
人の言葉ひとつにも
音をかなでる楽器の音も
風の色も匂いも違うのです

差別することなく生きていきたいです
人の言う言葉はしっかり聞いています
ありがたく
すべての物をきちんといただきます

鳥がくちばしを天空に向けて
高く高く飛ぶように、そんな風に

なんでも優しく聞こえます
なんでも美しく見えてきます

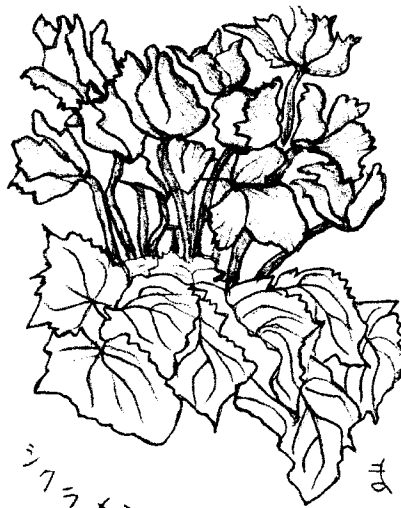
空はさらに高く見えて
雲の変わりゆく姿にも
高く飛んでいる飛行機にも
世界につながっていることを
知るようになりました
何か自分の中で変わったことがわかります

自然の中にいる自分が
いとおしく思えてなりません
決して怒るなんて
決して乱暴な言葉を言うなんて
もう出来ません
もう人を傷つけることも
したくありません



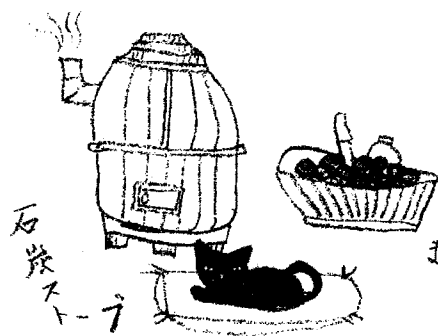
薔薇

ま



シクラメン

ま



石炭ストーブ

ま



多摩川にカキの
ラスカルちゃん

ま

こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です

今月のテーマは膝です。

膝は身体の中で一番早く老化現象が出てくる場所です。身体の動きに伴って負担のかかる場所で、単に自分の体重を支えるだけでなく、立ち上がり動作や階段の上り下りなど、膝の曲げ伸ばしなどには、関節に負荷がかかります。とくに下り坂や階段を下りる時などは、ご自身の体重の4、5倍の負荷がかかります。このように日ごろから大きな負担を強いられていますので、「荷重関節」とも呼ばれます。

膝の疾患で最も多いのが「変形性膝関節症」というもので、曲げたり伸ばしたり、立ったり座ったりなどで痛みが出たりして、関節周囲が腫れて関節液がたまることもあります。

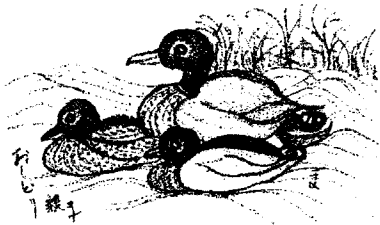
中年以降、とくに肥満傾向の女性に多くみられます。年を取りますと細胞の機能が低下して本来の働きが悪くなり、細胞の形が変化したり、脂肪が固まったりして膝の軟骨や骨が変形するために、このような症状が起こってくるわけです。

では、膝痛を予防するにはどうしたらいいのでしょうか？まずは、大腿部の筋肉を鍛えましょう！腿の筋肉が膝全体を覆って関節を支えているのです。これが弱ってしまうと、軟骨への負担が多くなって痛みが出てしまうのです。

自宅で簡単にできる大腿筋肉の強化訓練方法は、仰向けに寝て、膝の裏にバスタオルを丸めて置き、5秒間(血圧の高い人は2秒間)、膝の裏のバスタオルを押し付けるように腿に力を入れます。そうするとかかとが少し浮くはずですが、その後は、力を抜いて5秒間休めます。これを一回とし、20回で1セットになります。1日2セットを目標に頑張ってください。20回がづらいようでしたら、最初は10回でいいですよ。大切なのは毎日行うことです。日常生活で気を付けることは、正座をしないようにしましょう。

次に大切なことは体重を増やさないこと。体重が増えたと膝に余計な負荷をかけ、症状の改善を妨げてしまいます。痛みのために動けなくなり、さらに肥満傾向になります。膝痛に対する鍼灸治療は、痛みを取り除き、炎症を鎮め、血液循環を促進させます。

悩んでないで一度鍼をお試しください。



ポインセチア (クリスマス花)



クリスマスケーキ

音楽小話⑥『きよしこの夜』

作詞・ヨゼフ・モール(日本語訳詩 柚木康)

作曲・フランツ・クサーヴァー・グルーパー

澤 美都

—きよしこの夜

星はひかり

すくいのみ子は

みははの胸に

眠りたもう

ゆめやすく

12月といえばクリスマス、

クリスマスといえば『聖(きよ)しこの夜』。

先にメロディーが出来、1818年12月25日オーストリアのオーベンドルフ聖ニコラウス教会で初演されています。教会のオルガンが故障しクリスマスの賛美歌の演奏ができなくなり、急速ギターの伴奏で合唱曲という形の詞が作られドイツ語の『Stille Nacht』日本語詞『きよしこの夜』として日本では明治41年(1908) 牧師柚木康が賛美歌として詞を付けました。

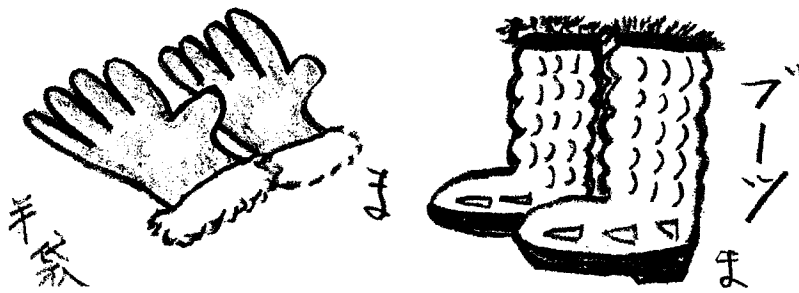
日本では太平洋戦争後、昭和20年(1945)以降駐留アメリカ軍の影響でクリスマスやクリスマス・ソング(クリスマス・キャロル)の文化が日本に入って来て、クリスチャンであろうがなかろうが、クリスマスは家庭に定着し、代表曲『きよしこの夜』は『ジングル・ベル』とともに、わたしたち日本人には子供のころからなじみ深い歌になりました。

クリスマス・イヴ、お父さん・お母さんと囲むクリスマスケーキ、「未来」である日本中の子供たちに幸あれ、『きよしこの夜』。

2019.11.25



永山福祉事 2019年12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～ 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 絵手紙 (お正月) 10時～ 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 キーボード教室 10時30分～ 漢字サロン 13時30分～ 囲碁・将棋 14時～	12 歌ごえ 10時30分～ 囲碁・将棋 14時～	13 囲碁・将棋 14時～	14 囲碁・将棋 14時～
15 カラオケの日 カラオケ 13時～ 定食12時～	16 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～ ペン習字 15時～	17 健康麻雀 13時～	18 若人塾 唱歌 10時30分 囲碁・将棋 14時～ 手話の講座 14時30分～	19 絵手紙 (お正月) 10時～ 囲碁・将棋 14時～	20 手芸クラブ 10時～ 囲碁・将棋 14時～	21 お試しマッサージ 14時～ 囲碁・将棋 14時～
22 休業	23 若人塾 囲碁・将棋 14時～ 介護予防体操 14時30分～	24 健康麻雀 13時～	25 木庭さんの よろず相談 14時～ 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30分～	27 囲碁・将棋 14時～ 包括ミニ講座 倉吉政策官の お話 15時～	28 年末休業 大掃除
29 年末休業	30 年末休業	31 年末休業				

永山福祉事 利用可能時間 10～17時(12月～2月)(但し、調理業務は16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。

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