

いきいき新聞

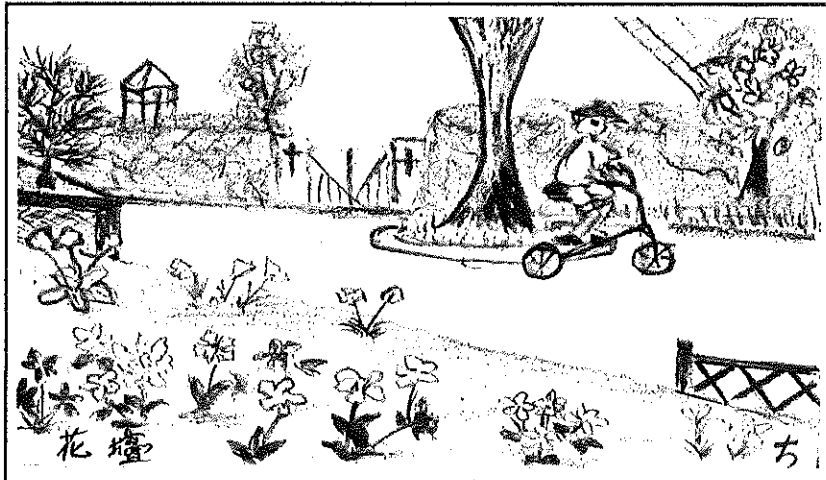
2020・9月号

VOL 195



〒206-0025
東京都多摩市永山4-2-3-104
TEL:042-374-3201
E-mail:fukusitei@bz01.plala.or.jp
URL:http://www.fukusitei.org/

特定非営利活動法人 福祉亭



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会員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

「熱中症」

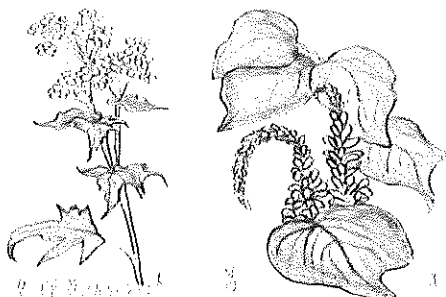
毎日暑い日が続いています。皆さんはお元気ですか？今年の暑さは本当に危険な暑さです。理由は、「コロナ自粛」で運動不足、筋肉量が減少している。急激に熱くなり「暑熱順化」(暑さに体が慣れる事)がうまくいかない内に気温が35度以上になってしまった。

今年は、本当に熱中症になる方が多く、残念な事に8月中旬に亡くなった人も永山だけで数名出ている状態です。皆さん、自分は暑さに強い。エアコンは嫌い。風が通るから。と言い熱中症になっています。さらに、介護保険等普段何も利用しない元気な人が亡くなっています。

自分は大丈夫と思わないでください。大丈夫ではありません。昔とは暑さの次元が違います。コロナウイルスとの闘いは継続中ですが、熱中症にも注意する必要があります。

皆さん、自分の命は、自分で守ってください。

中部地域包括支援センター長 木下 公大



9月の福祉亭

厳しい残暑の中、秋が到来。

飛沫感染予防の亚克力板が各テーブルに設置されました。

着火が不具合のガステーブルは、更新。あれも、これも・・・と設備にかかっています。野菜の高騰も経費に跳ね返っています。

福祉亭が地域にある「意味」の模索は、常に求められます。

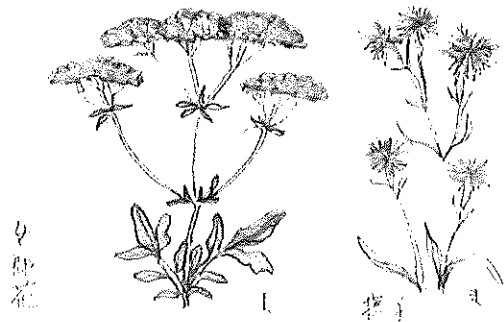
「地域の居場所」としての機能を果たすべく、日々の運営があります。

永山の高齢化率は、ほぼ40%。

「わが事」と捉えられていますか？

フレイルの予防には、運動、栄養の他に、社会参加が大事。

「一人一役～できることを、できる時に」そろそろ出番です。



俳句

・折り紙の舟にゆられて酔ふ夜長

・鉄柵にもたれ消えさう月の客

・秋刀魚の背海の色して焼かれけり

・ほんたうの天はからっぽ電波時計

句集「青き小さき魚」より



萩

ま

かたこい

浜崎登志子

この詩は22才の時に
書いたものです

君知るやひとり思いし恋なれば
君の幸せのみひとりねがう朝
雨の朝の窓に君の名記せば
雨は君が名を消し去る
過ぎし日の思いすべて淡くなく
そのかたこいにひとりなみだぐむ
そがはかなきことは知りながら
今もなお君を慕いつつ
ひとり大和路に白きたびよごれる
君のまえで言うべきことも言えずして
君はつめたくわが心を誰が知らん
何事もなく君のまえでふるまえどこの心重たし
悲しかりけり人思う心は
この小さき胸の祈りも知らず
君はさらにつめたくこの祈り君にはとどかず
素朴な心の人ゆえに今だに慕いつつ
忘れんとつとむれど忘れがたし君のすがたをみれば
わが心君は知らずその苦しさに耐えかねた
今はこの心いかにするべも知らず
ただ君にめぐりあえたることのみ
この心ひとり静かに育てたし
君を思いて今日があり君がありて今のわれが
ありとても
われありても君はなし
むりにむりに忘れようとつとむれば
つとむるだけの心さみしさあとにのこりけり
まごころをかくしてあきらめる胸に手をあてれば
さみしきなにわの風がふきぬけり
われひとりわれひとりの愛ゆえに
君の心問うにあるまじ
君は君ゆえに君の道をいく
われはわれゆえにわれひとりの道をいく



積
稔

ま



櫻
子

ま



芒 (すま) ち

ま



ま

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

「新型コロナ」「猛暑」と今年の夏はストレスだらけの夏でした。ストレスを受けすぎると自律神経が乱されて「夜、眠れないんです。不眠症なんです」ということをよく聞きます。不眠について、日本では5人に1人は悩んでいるようです。60歳以上では3人に1人の人が悩んでいます。

不眠症は中年から老年と増えていきます。男性よりも女性のほうが多いといわれていますが、最近、男性の不眠症もかなり増えてきました。人生いろいろありますから、悩むことが多くなってきたのでしょう。

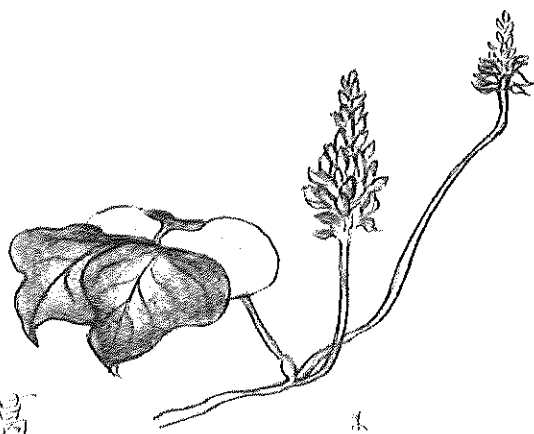
問題は睡眠時間。毎日の睡眠が5時間以下だと高血圧のリスクが高まり、血糖値まで上がっていきます。それだけではありません。免疫力は低下し、癌のリスクも高まってくるのです。新型コロナなどのウイルスにも感染しやすくなってしまいます。できれば7時間から8時間はとるようにしましょう。

眠れないといっても、実際は眠っている人が多いのですが、本当に眠れない人もいらっしゃいます。眠れない原因は、身体の問題、精神的な問題、ストレス、生活習慣の問題などがあります。対処法ははもちろん各問題を原因を取り除くことが一番。それでもだめならば、薬による治療になります。また、鍼灸治療もいいですよ(ちょっと宣伝ですが…)。鍼灸は交感神経を鎮めて副交感神経を優位にするので、不眠症の改善に非常に有効です。また、それについては個別にご相談下さい。

では、日ごろ自分でできることは？ 気をつけることは？

あります！まず、起きたら朝日を浴びましょう。人の生体リズムは約25時間です。数日ほっておくと昼夜が逆転してしまうのです。夜更かしになり、眠くなくなるという現象が起きてきます。朝日を浴びることで体内時計がリセットされますので、夜になれば眠くなるというわけです。

続きはまた。おやすみなさい。



月などを相手に涼やかに一杯！？

若人塾・高橋和生

厳しい残暑もようやく収まり、夜になると幾分しのぎやすくなって、秋の虫の音も聞こえてきます。

9月のことを、陰暦では「長月(ながつき)」といいます。いわれはいろいろあるようですが、「夜長月(よながつき)」の略とする説が有力です。まだ、中秋の名月はまだ先ですが、涼しさを感じる夜に、たまには月を見て一杯というのはいかがでしょう。お酒を飲まない方や下戸の方には申し訳ないのですが、私もお酒は好きなものですから…。

中国の唐時代の詩人の李白(りはく)の詩に『月下独酌』というのがあります。これを現代詩に翻案(大筋をまね、細かい点を書き直す)した、村崎カイロの「俺は友達がいなし」を紹介します。

俺は友達がいなし
桜が咲いても月が出て
俺はとにかく友達がいなし
月の良い晩に居酒屋へ
店員すら近付かないぜ
頭の中の友達としこたま飲んで
いつの間にやら前後不覚
隣の奴に絡んだら
よく見りゃ椅子だよ
嗚呼、酔っっちゃ
HEBEREKEに
酔っっちゃゅっゅ
GUDAGUDAに
店を出る頃には足腰立たず
路上に倒れて
友達に困まれる夢を見た
一緒に歌おうぜハイ
皆、俺のこと好きかい？
俺も皆が好きだぜ
俺たちの友情は
不滅だぜ
月がぐるぐる回っていやがる
お前さんも酔っっちゃゅっゅ
俺に友達ができるのはサ
こうして酔った時だけなんだよな

まるで、今のコロナ禍でのお月見を表現しているような詩になっています。「一人月見」でも、李白のように「俺は一人では無い、月も影(友人や椅子)もいる」とみれば、また雰囲気も少し変わってくるでしょう。息苦しさをを感じる時だけに、しばしば自然に身をゆだねたリラックス・タイムといきましょう。

永山福祉亭 2020年9月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

| 日 | 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|
|  茄子 (1511) | | 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時 | お茶のみ交流 10時～16時 | お茶のみ交流 10時～16時 | お茶のみ交流 10時～16時 | お茶のみ交流 10時～16時 |
| | | | | | | 長瀬さんの PC相談 10時30分～ |
| 6 休業 | 7 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時 木庭さんの よろず相談 14時～ | 8 お茶のみ交流 10時～16時 | 9 お茶のみ交流 10時～16時 キーボード教室 新井先生 10時30分～ | 10 お茶のみ交流 10時～16時 | 11 お茶のみ交流 10時～16時 | 12 お茶のみ交流 10時～16時 |
| 13 休業 | 14 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時 | 15 お茶のみ交流 10時～16時 | 16 若人塾 お茶のみ交流 10時～16時 | 17 お茶のみ交流 10時～16時 | 18 お茶のみ交流 10時～16時 | 19 お茶のみ交流 10時～16時 |
| 20 休業 | 21 祝日 敬老の日 | 22 祝日 秋分の日 | 23 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時 | 24 お茶のみ交流 10時～16時 | 25 お茶のみ交流 10時～16時 | 26 お茶のみ交流 10時～16時 お試しマッサージ 14時～ |
| 27 休業 | 28 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時 | 29 お茶のみ交流 10時～16時 | 30 お茶のみ交流 10時～16時 |   無花果 | | |

永山福祉亭 利用可能時間 10～16時（但し、調理業務は15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。

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