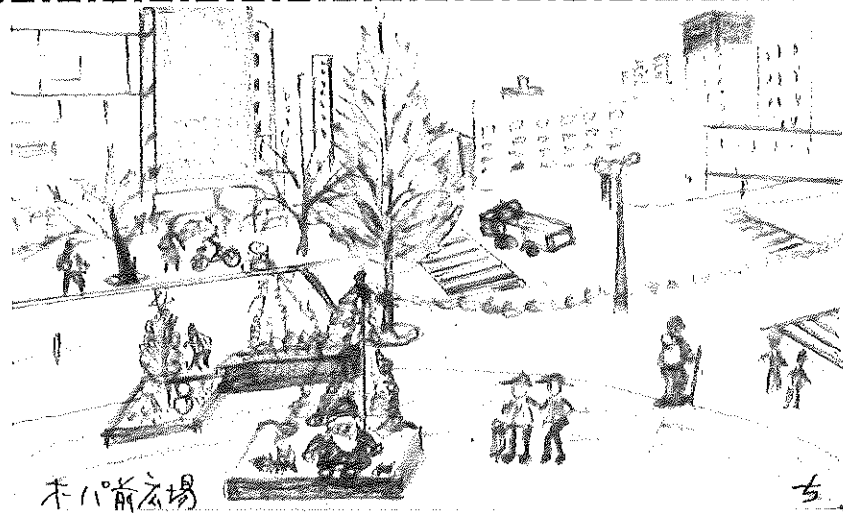




## 特定非営利活動法人 福祉亭



### 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

「やっぱり増えましたね」

11月なのに、とても暖かかったり、急に寒く成ったり忙しい毎日ですが皆さんお元気ですか？

皆さんご存じの通り着実にコロナ患者数が増加しています。なぜか？少し気持ちが緩んだ感じもしますが、とうとう多摩市も1万人当たり10人を超えてしまいました。さらに、高齢者の患者が多くなってきています。

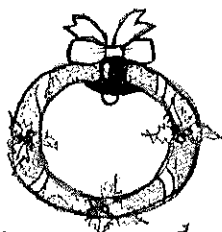
皆さん、もう再三言われ飽きてしまっているとは思いますが、「マスク」・「手洗い」・「蜜を避ける」を徹底し自分の命は、自分で守ってくださいね。

さらに、運動も必要です。自宅内等で、できる運動を継続的に行う必要もあります。

包括の職員も、毎日感染のプレッシャーと戦っています。

今年もあと少し、なんだか、やること・注意することが多くて大変ですが、お互い頑張りましょう。

中部地域包括支援センター長 木下 公大



クリスマス

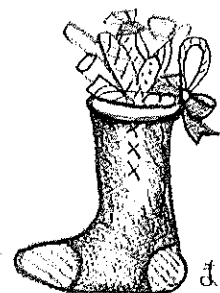
### 12月の福祉亭

コロナの感染者数が第3波を迎えているうだ。先月の27日現在、新規感染者数が東京都は560人、多摩市もこれに呼応して感染者累計165人と増加した。

亭へのご利用者の数もこれを反映して半減している。ご利用者の減少は亭の経営を厳しくする。いつまでも、こうした状況が継続されるとどこまで運営の持続力があるか、も懸念される。

今日まで10数年間、ご近所のボランティアさん達を中心に亭を運営してきた。笑顔あふれる福祉亭にもなった。コロナ禍でもって店じまいを余儀なくされることになったら、何とも悔しい事態だ。なんとか福祉亭を維持する努力だけは、継続していきたい。

永山に福祉亭あり！！と。



だ

俳句

そっと抱く赤子の笑顔小春かな

沙崙

スカーンと秋天へ缶蹴り飛ばす

光子

ゆげたてて茶碗にこんもり栗ごはん

量子

草刈られぬつとあらわる彼岸花

琴

秋霖や曜日気づかぬ日もありき

太郎



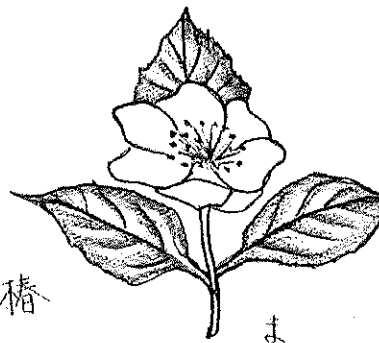
大きな木のうしろで

浜崎登志子

あの頃は幼なかったね  
 どんなあり得ないことだってやってのけた  
 すみちゃんは私を「とこちゃん」と呼んで  
 くっくっくといつも笑っていた

でも  
 今でもその木のうしろには  
 すみちゃんがかくれているのがわかるよ  
 大きな木のうしろでね

よく大きな木の下でかくれんぼしたね  
 私が「おに」になって  
 すみちゃんは大きな木のうしろにかくれたね  
 いつもすみちゃんはすぐに見つけて  
 くっくっくっと笑いながら  
 「おに」を交代した



日が暮れることも知らなくて  
 あの頃は幼かったね  
 石けりもしたね  
 道にチョークで大きな円を書いて  
 幼い私達は  
 どんな遊び方も知っていた  
 知らなかったのは  
 遊びの終わらせかたがわからなかったこと  
 色えんぴつでよく絵をかいた  
 庭にコスモスの種を植えたね



すみちゃんの顔は  
 いつもくっくっくっと笑っている  
 ある日  
 かくれんぼをしていたら  
 とつぜん雨が降り出してきて  
 すみちゃんは大きな木のうしろにかくれたのに  
 その日から  
 すみちゃんの姿を二度と見なくなった



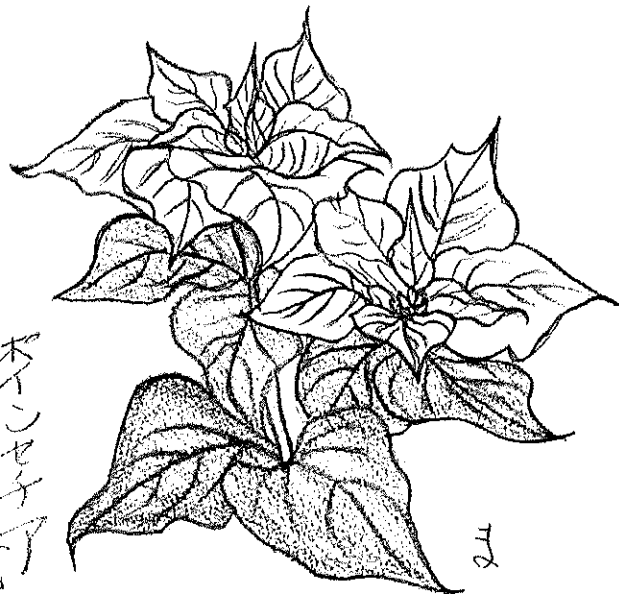
こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

新型コロナ、なかなかしぶとく減っていきませんね。それどころか第三波が来て増えていく一方。その影響により自宅で仕事という方が増えているようです。自宅で仕事というと、パソコン仕事が増えて運動不足になりがち。精神的にもストレスや疲労がたまり、血管が収縮して血行が悪くなり筋肉が緊張してしまいます。また、最近はスマホを使用する人も増え、いつも画面とにらめっこ。ご年配の方の利用も増え、視力が弱っているうえに、小さな画面の小さな文字を一生懸命見ますから、その結果、目の疲れや倦怠などとともに後頭部から首筋、肩にかけて締め付けられるような痛みが出てきます。これが「緊張型頭痛」です。対策としては、長時間同じ姿勢でないこと。首筋、肩などを温めて、筋肉の血行を良くしてコリをほぐしていきましょう。

ストレッチ運動も効果的です。ストレッチ運動は気分転換にもなり仕事の効率も上がりますよ。頭痛が出たらストレスや疲労がたまっているんだと自覚し、早めに気分転換をしてください。

「そうだ。鍼に行こう」失礼、最後は余分でした。

今年もありがとうございました。来年が皆様にとって良い年になりますように！



ポインセチア  
ま

日本はすごく貧しい… 若人塾・高橋和生

師走。一年を振り返る時期になりました。そこでふさわしいインタビュー記事を見つけました。「95歳の料理家 辰巳芳子の警告『日本はすごく貧しい』」【朝日新聞 デジタル】です。

辰巳さんは「今、何を食べたらいいでしょうか」という問いかけに、「そうね、自分も食べ物も、自然の一環であるというのを忘れてはいけない。自然とかけ離れて食べれば、体の養いにはならないのよ。自然の中において、季節ごとにできるのをみれば、何を食べればいいのかは、自然に分かってしまう。それを食べるよりほかないんだから。そして、地球の在り方とあわせて食べていくこと。地球を宇宙の中にすべて考えていかないと、私たちは食べそこなっちゃうと思う。」と答えています。そして「せめて大豆ぐらい持ってないと、どうしようもないんだ。あれは最低の線なんだ。この国はすごく貧しいよ。とっても貧しいだよ。」

「食料自給率は40%を割っているし、国産大豆は7%しかない。和牛といっても、エサは輸入に頼っている」とも。「この国は本当に持たざる国ですよ。何か起きれば、すぐ手のひらを返したように食べられなくなります。」と。そして若い人に向けて、「まずね、炊飯器を使わないでご飯を炊ける人になってごらんさい。それからね、煮干しでダシをひいてごらん。」とメッセージを送ります。インタビューの最後に、「一人暮らしの方が増えています。自分で自分に料理をつくるということを、どう考えていますか。」と聞かれ、「私も一人暮らしですよ。でもね、人間は、愛さずにはいられないのよ。愛されることも、愛することなく生きることなんて、できませんよ。それは詭弁だ。その状況に置かれたら、耐えがたいことになっていくよ。人間はそういうにできていません。自分の命に逆らうようにすることはないよ。もっと素直に生きていかないと。食べ損なっちゃう」と結んでいます。

私たちは、福祉亭でのお料理を通じて「愛を届ける」ところまで行っているだろうか。一年の節目に改めて考えたことです。皆様よい年末・年始をお迎えください。



椿  
ま

永山福祉亭 2020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	2	3	4	5
		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 樹田さんの PC相談 10時30分～
6	7	8	9	10	11	12
休業	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 キーボード教室 新井先生 10時30分～	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
13	14	15	16	17	18	19
休業	若人塾 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	若人塾 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
20	21	22	23	24	25	26
休業	若人塾 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	お茶のみ交流 10時～16時  お試しマッサージ 14時～
27	28	29	30	31		
休業	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	年末休業  大掃除	年末休業  皆様良い年をお迎えください。 福祉亭一同	年末休業		
新年は1月4日(月)より営業いたします。						

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