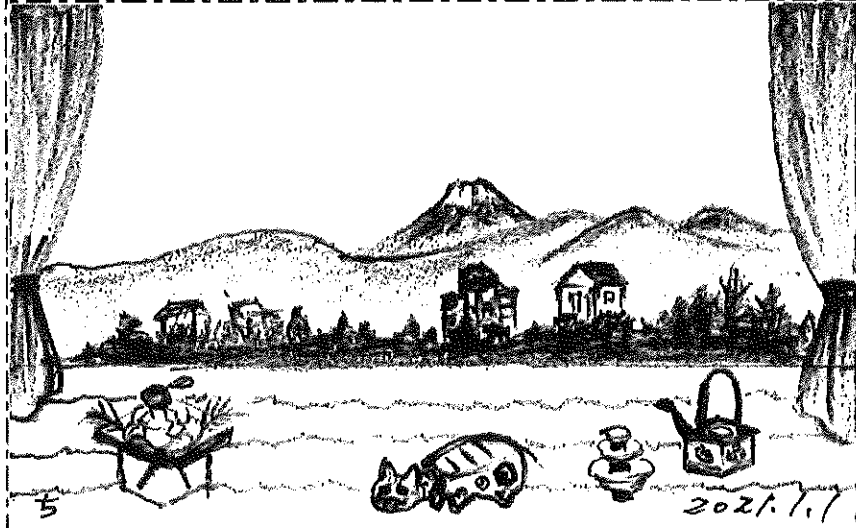




特定非営利活動法人 福祉亭



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

「今年もよろしくお願いします」

急激に寒くなりましたが、体調を崩していませんか？

包括支援センターにも緊急対応の連絡が多くなりました。

皆さん温度差に十分注意してくださいね。

変わらず、コロナ感染者が増加している事は、毎日のニュースで見えらっしゃると思います。多摩市も例外ではありません。確実に増加しています。東京都病院協会より、このままでは、「医療崩壊する」との発信もありました。他人事ではありません。多摩市は大丈夫ではないのです。

何度も何度も言います。【自分の命は、自分で守る】コロナと現場で戦っている医療従事者が、疲弊しています。我々一人一人が今何をすべきか？考え、行動する必要があります。と思います。

今年も包括支援センターは、皆さんの一番近くで走り続けたいと思います。よろしくお願いします。

中部地域包括支援センター長 木下 公大

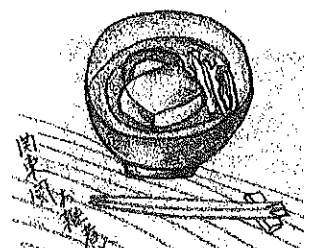
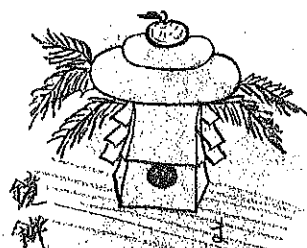
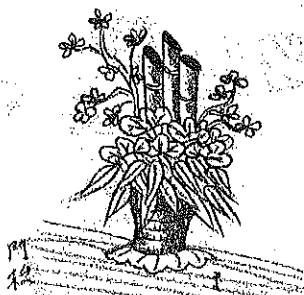
令和3年1月の福祉亭

コロナ禍で世界では約8千万人の方が感染し、174万人の方が亡くなっているそうです。(12月25日17時現在)

21世紀のパンデミックは第3波のピークを更にかげ昇る勢いで人類に戦いを挑んでいます。日本の感染者も都で1000人/日を超す勢い、尚且つウイルスの変異種が感染力を倍増させて人々に、襲い掛かろうとしています。

人類VSコロナウイルスの戦いは、ワクチンの接種までウイルスの猛威を許すのでしょうか。

それにしても80億の人類が今日まで集積してきた人知の糧をもってしてもウイルスの蔓延を許すとは。自衛の術を発揮して何とかコロナ禍を乗り切りましょう。



俳句

・初霜を踏みし園児の靴の列

光子

・梅擬懐かし日々や福祉亭

量子

・団栗やボンコロコロと遊びあり

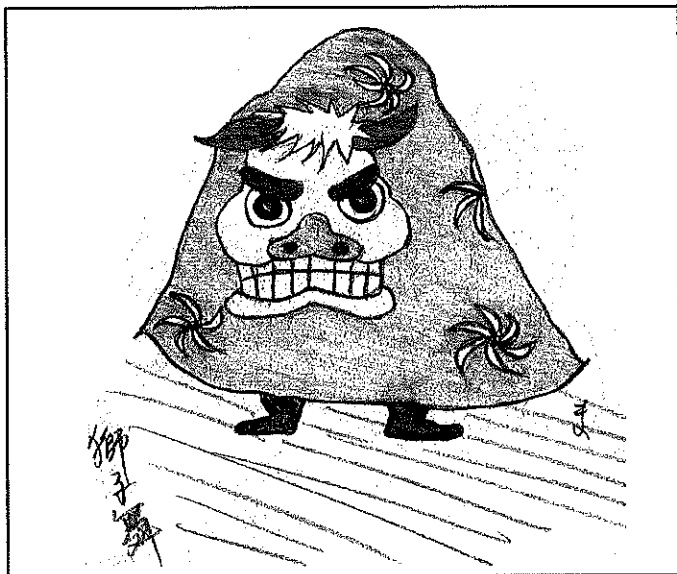
まゆみ

・ユーミンのあの頃想う飛行機雲

琴

・ペンもてば眠くなる腕霜の夜

花野



肅々とそして淡々と

浜崎登志子

私に受け入れる力を下さい
私に変える勇気を下さい
そして常識の正しさと正しくないことを
見きわめる力を下さい
勇気を下さい
人に伝える力を下さい
いいえ
人に伝える心を下さい
見えないものを見ることが出来る力を下さい
地平線のかなたに夢があることを教えて下さい

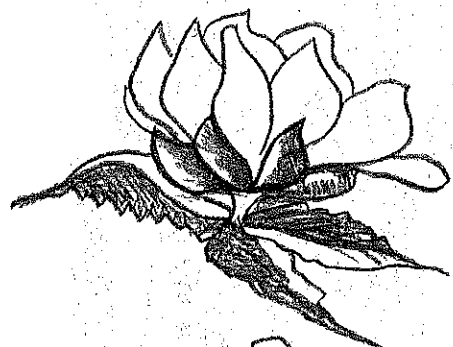
いいえ
力はほどほどでいいです
勇気もほどほどでいいです
夢も少しだけ
あなたも静かにそばにいて下されば

一日が楽しくあれば
一日が優しい気持ちであれば

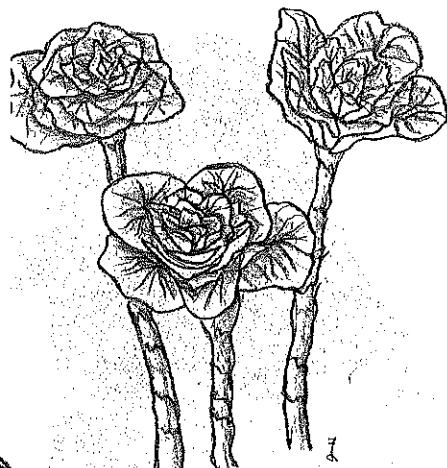
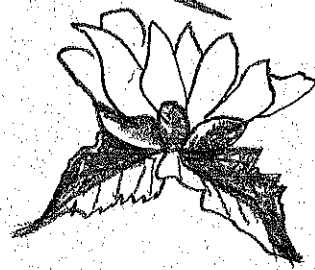
この多摩に吹く風が運んでくる
桜の花びらを散らしたり
名も知らぬ鳥が庭で鳴いたり
雑草が思いのまま伸びたり
ありのままが美しいことを知ります

そんなにがんばらなくても
小さなことにも喜びを感じたり
楽しいことはみつけることが出来ます
自分でみつけるのです

「今を生きる」のです
肅々とそして淡々と



福寿草



皆さん、明けましておめでとうございます。

かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

良い年をお迎えのこととお喜び申し上げます。どうぞ今年もよろしくお願いいたします。

新年最初のお題は、「片頭痛」

疲れた時や天気が悪い時、ストレス(昨年からのコロナの影響で溜まっている人が多いですね)が溜まっている時などに、こめかみのあたりからドクンドクンと波打つような頭痛が片頭痛です。

片頭痛は、女性ホルモンとの関係性も疑われており、女性に多い症状だといわれています。人によって症状は異なりますが、頭の痛みだけでなく、吐き気や食欲低下、神経過敏、めまいなどさまざまな症状に悩まされることがあります。

●原因

天候・環境の変化や寝不足、寝すぎ、疲れ、生理、カフェインの過剰摂取、大きな音、強い光、人混みなど、身体に何らかのストレスが起こったときに症状が出ます。

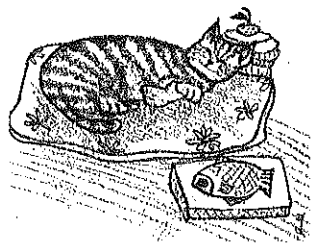
また、脳の血管を取り巻く三叉神経の炎症や、血管が急激に拡張したりすることで起こることも考えられています。

何らかの原因で脳内にストレスがかかると、脳内物質である「セロトニン」が放出されます。このセロトニンには血管を収縮させる作用があり、セロトニンの刺激で脳内血管は瞬間的に収縮し、その反動で拡張するというサイクルが繰り返されることで、ドクンドクンと波打つような頭痛が起こるのです。

片頭痛の前兆症状として、ジグザグ形のキラキラとした光が見えたり(閃輝暗点)、目がかすんで部分的に見えなくなったり(視野欠損)といったことが起こります。その後、頭の片側でズキズキと拍動性の強い痛みがします。

●症状

症状としては、吐き気、食欲低下、神経過敏(臭いや光、音などに神経質になる)、下痢、めまい、寒気などがあります。個人差はありますが、月に1~2度、週に1から2度と周期的に起こります。痛みは1時間から2時間ぐらい続いて4時間ぐらいで終わります。ひどい人では3日ほど続くこともあります。片頭痛の対処法と予防は、睡眠をとり安静にすること。ただし、寝すぎは禁物。眠るにしてもひと眠り程度にしましょう。



新春三題… 若人塾・高橋和生

皆さん、あけましておめでとうございます。

今回は新春にふさわしく、めでたく松竹梅でまとめてみたいと思います。

【松】今年の干支は丑ですが、還暦を迎える方々は昭和36年生まれです。そこで、年男・年女にちなんで少し調べてみました。

《満60歳…昭和36年生まれ》当時の世相は、所得倍増計画開始。レジャーブームが強まる。柏嶋時代到来。ガガーリン地球を一周など。流行語＝レジャー/プライバシー/わかっちゃいるけどやめられない。流行歌＝「銀座の恋の物語」石原裕次郎・牧村句子/上を向いて歩こう」坂本九。

《72歳…昭和24年生まれ》ドッジラインのもとで人員整理・倒産が相次ぐ。湯川秀樹博士が日本人初のノーベル賞受賞。流行語＝つるしあげ/駅弁大学/竹馬経済/ワンマン/ノルマ。流行歌＝「青い山脈」藤山一郎・奈良光枝/「悲しい口笛」美空ひばり。

《84歳…昭和12年生まれ》日中全面戦争勃発し「挙国一致」体制が強化される。流行語＝パーマネントはやめましょう/馬鹿は死ななきゃならぬ。流行歌＝「人生の並木道」ディック・ミネ/「別れのブルース」淡谷のり子。

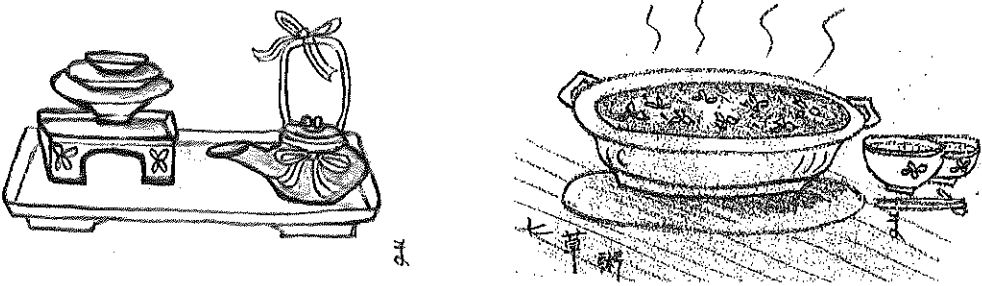
【竹】「ふ・く・し・て・い」をいろはカルタ風に…[ふ]福祉亭、集うみんなに福の神、[く]工夫した献立報わる笑顔と完食、[し]趣味・特技サークル再開念じつつ、[て]手をつなぐ仲間と共に防ぐコロナ禍、[い]いつでもお待ちしてます暖かく。

【梅】福祉亭のある『永山』にちなんで…全国に永山の地名は5ヶ所にあります。北海道旭川市、茨城県潮来町、東京都青梅市と、わが東京都多摩市です。ちなみに駅名に永山とつくのは全国で3ヶ所で1つはJR北海道の宗谷本線の永山駅。あと2つは、いずれも多摩市の京王と小田急の永山駅です。

もともと、『松竹梅』とは「ウナギ屋で長時間待たされることを「待つ(松)だけ(竹)うめ(梅)え」と洒落て言う語」(デジタル大辞泉)ということだそうです。

「今年もお待たせしないで温かい食事をできるように頑張っていきたい」と思いますので、よろしくお願いいたします。お後がよろしいようで…

永山福祉亭 2021年1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 謹賀新年	2 年始休業
					明けましておめでとうございます。 今年もよろしくお願い致します。	
3 休業	4 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	5 お茶のみ交流 10時～16時	6 お茶のみ交流 10時～16時	7 お茶のみ交流 10時～16時	8 お茶のみ交流 10時～16時	9 お茶のみ交流 10時～16時 長瀬さんの PC・スマホ相談 10時30分～
10 休業	11 休業 成人の日	12 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～	13 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～	14 お茶のみ交流 10時～16時	15 お茶のみ交流 10時～16時	16 お茶のみ交流 10時～16時
17 休業	18 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	19 お茶のみ交流 10時～16時	20 若人塾 お茶のみ交流 10時～16時	21 お茶のみ交流 10時～16時	22 お茶のみ交流 10時～16時	23 お茶のみ交流 10時～16時 お試しマッサージ 14時～
24 休業	25 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	26 お茶のみ交流 10時～16時	27 お茶のみ交流 10時～16時	28 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
31 休業						お茶のみ交流 10時～16時

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