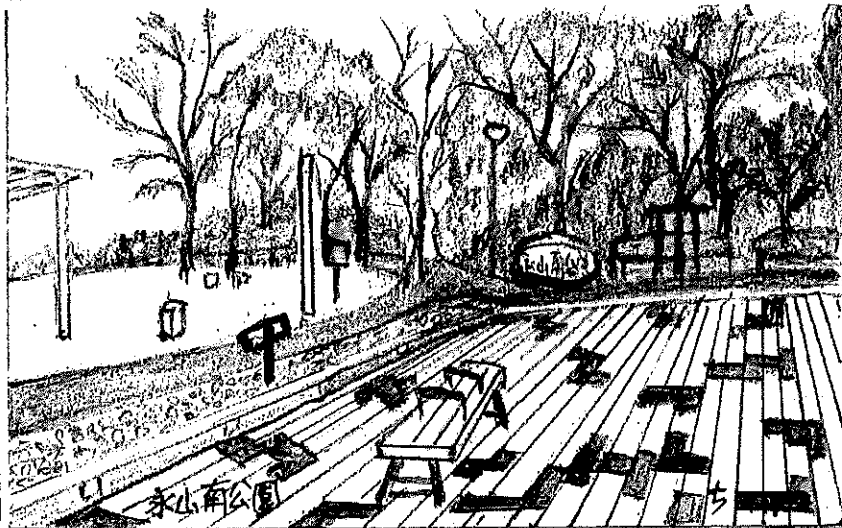




特定非営利活動法人 福祉亭



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

「お騒がせしました」

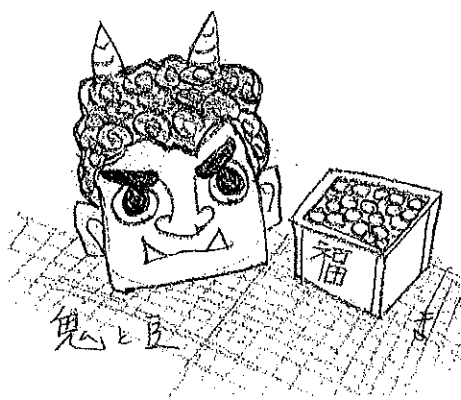
皆さん、年始よりお騒がせしました。中部包括でもコロナ感染者が出てしまいました。仕事柄、十分注意しておりましたが感染経路は不明です。重症化することもなく、全職員のPCR検査も行い、やはり大変でした。

今回の事で、思い知らされました。どこで感染するかわからない。マスクは絶対に外せない。皆さんも、本当に・本当に注意してください。命にかかわりますから。

難しいのが、密にならないようにでも他者との関わりを継続し不要不急の外出をしないで、体を動かす機会を確保しなければいけない。矛盾しています。

この先も、しばらくこの状態が続くと思います。皆さん、どうすればよいか？一緒に考えましょう。

中部地域包括支援センター長 木下 公大



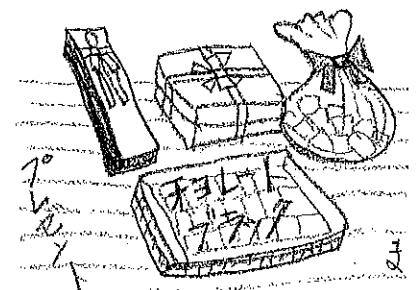
令和3年2月の福祉亭

福祉亭は先月から地域のバリアチェック(歩きにくい箇所の発見)の仕事にとりかかっております。永山地区の歩行空間にある「高齢者にとってのバリアポイント」をフィールドワークによって見付け出し、マップ化し、管理者へつなぐことによりバリアを解消するという取り組みです。面白いですよ。

永山団地の郵便局のポストが歩専道レベルに移転します。2月6日から上に移動します。団地自治会が中央郵便局へ数年前から陳情を上げていたことがようやく実現の運びになりました。これもバリア解消の一つです。

自治会長、郵便局長に感謝状を出して、地域の気持をお届けしたい。会長さん、局長さん「ありがとう」。

バリアチェックの進み具合も、お知らせしていきます。



俳句

蕎麦掻きのせいろ二枚はゆとりかな

光子

残り火で焼き芋作り畑じまい

のばな

熱爛を陽水の歌聴きながら

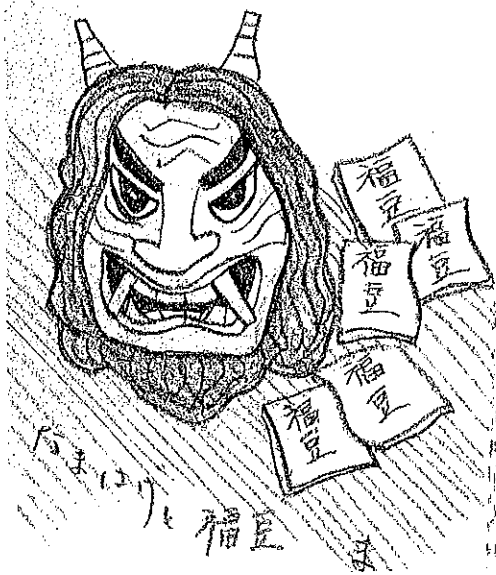
太郎

秋空に忍耐誓う夫婦旅

琴

風の日の花枇杷密にやはらかに

花野



大栗川のほとりにて

浜崎登志子

冬の真昼間に
小石がある河原に
陽がさらさらと射して
足もとに小さな影を落としています
少ない水の流りがきらきらと
ずっと昔から流れています
ふるさとの川のように

赤いストールをまいたお嬢さんが
この坂をあがって行きます
時々、思い出したように振りむきながら
「お嬢さん、どちらのご出身ですか」
その後ろから
グレーのコートを着たおじいさんが
コトコトンと歩いてきます
「どちらへ行かれますか」

かすかな音がどこからかきこえてきます
陽はさらさらと射していて
今日は白い鳥がいません
どこへ行ったのでしょうか

心静かにひとりたたずみながら
ひとつの寂しい影をみえています

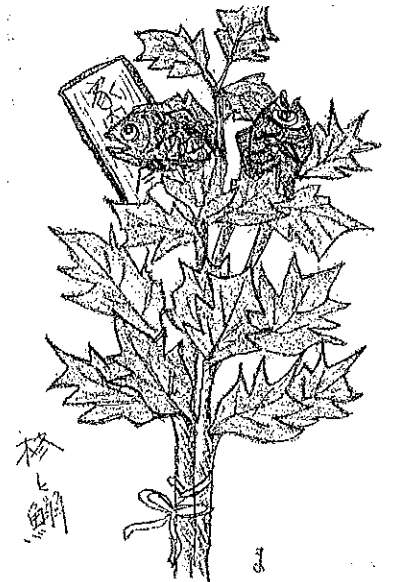
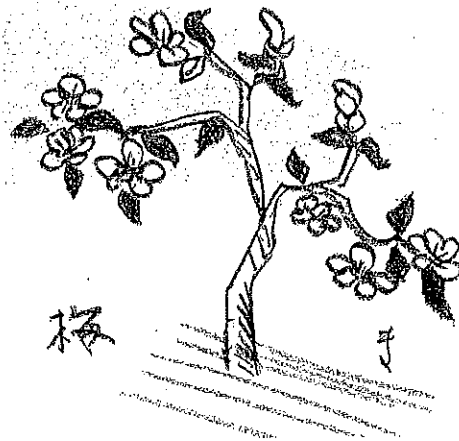
小さな旅人よ
すばらしい翼を持っているあなたは
どこへでも飛んでいくことができます
今日の風は暖かく
無限に遠い遠い空を
深呼吸しながら見上げています

見えない世界があることを知ります
白い雲もありがたいです
別れたこともありがたいです

失わなければ何ひとつ気づけなかったのです
誰もが見えなくても
私には見えます

陽がさらさらと射して
深呼吸をしながら

さて
これからどこに行きましょうか



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今月は、片頭痛が起こってしまったときの対処法についてまとめました。参考にしてみてください。

●片頭痛の対処法と予防法

1) 痛む箇所を冷やし、拡張した血管を収縮させて痛みを軽減させます。うるさい場所や明るいところ、強い匂いは避けてすごしましょう。

2) コーヒーや緑茶を飲みましょう。これも血管を収縮させます。痛みの早期に飲むといいでしょう。ただし、過剰な摂取は逆効果です。

3) ストレスを避け、規則正しい生活を送りましょう。

4) 睡眠不足や睡眠過多には気をつけましょう。

5) 赤ワインやチーズは頭痛を引き起こす要因となるので避けましょう。

●片頭痛に良い食べ物

マグネシウムやビタミンB2を多く含む食べ物をとりましょう。アーモンド、ほうれん草、納豆や豆腐などはマグネシウムを多く含んでいます。ウナギ、レバー、牛乳、ヨーグルトにはビタミンB2が多く含まれています。

さあ、次がポイント！

●鍼灸でできる片頭痛対策

鍼灸には、以前お話ししました身体の機能を調整するという働きがあります。機能が亢進している場合は鎮静させ、機能が減弱している場合には興奮させる作用があります。片頭痛に対しては自律神経に働きかけバランスを整え、痛みを緩和させる作用が期待できるのです。

鍼の施術を受けるのが一番効果的ですが、ご自分でツボ押しをすることで片頭痛の痛みを和らげることもできます。

●片頭痛に良いツボ

* 百会(ひゃくえ)

百会は両耳の上端を結んだ頭の頂上に位置する部位です。中指や人差し指の腹を当て、下方に向けて心地よく感じる強さで押します。

* 風池(ふうち)

後頭部中央のくぼみから左右それぞれ2本分外側にあるくぼみのところ。親指で、やや上方に向けて円を描くように10秒程度軽く押ししてみましょう。

百会というツボは万能なツボです。百会から気が入り、全身の経絡を巡っていきます。毎日押すことで、気血が全身に流れて身体が整っていきます。ぜひやってみてください。

若々しく齢を重ねましょう…若人塾・高橋和生
コロナお見舞い申し上げます。二度目の宣言下、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

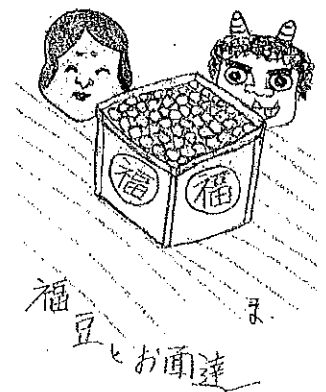
昨年来、引き続き自粛の中で迎えた新年も、早くも1ヶ月が過ぎました。「今年、また一つ歳をとるんだなあ」と改めて思ったのが、つい昨日のようですが…。

ところで、話は変わりますが、人間の歳は見た目や言葉遣いを始め、様々なことでわかります。しかし、自然界では生き物の「齢」は様々な形で見ることができるようです。例えば、魚介類の場合、貝のホタテは貝殻の美しい縞(しま)模様を数えれば分かります。この線は、貝の成長に伴って扇形に形成され、「成長線」と呼ばれます。ホタテの場合は1年に1本ずつ、まるで樹木の年輪のように増えるので、貝殻を見れば年齢がわかるのです。

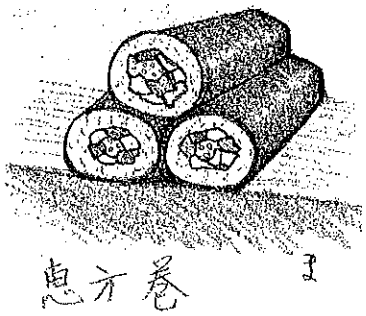
また魚の年齢は鱗(うろこ)や耳石で調べます。生物が骨や貝殻といったバイオミネラル(生鉱物)を作る作用をバイオミネラルイゼーションと呼びますが、魚類のバイオミネラルである耳石や鱗で、年齢を調べることが可能です。魚類の耳石には毎日非常に細い線の輪(日輪と言います)が1本ずつ刻まれ、樹木の年輪と似た輪紋(リング状の模様)が形成されます。輪紋を数えることで年齢を推測することができます。魚の年齢と樹木の年齢が同じような「年輪」によって分かるというのも面白いものです。

貝や魚と違って人間の場合、実年齢と「主観年齢」によって、その人の健康にも影響が違ふという研究もあります。つまり、実際には若くても自分自身の年齢に対するとらえ方が老けこんでいる場合、そちらのほうに引きずられると言うのです。日々の経験から、人によっては実年齢よりも「主観年齢」が若いと感じている人と、実年齢より上だと感じながら生活している人がいるということです。大いに若い気持ち(主観年齢)を持って、実年齢より若返って暮らしたいものです。

今年、2月2日が例年よりも1日早く節分。もう暦の上では春ですが、もう少し寒さとお付き合いです。皆様も、コロナ・健康に留意され、「年輪」を重ねて行かれるよう願っております。



永山福祉亭 2021年2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	6
(新型コロナウイルス感染症拡大防止の非常事態宣言発出により臨時休業中) (皆様のご協力に深謝いたします。)						
7 休業	8	9	10	11 休業 建国記念の日	12	13
(開業に向けて準備していきます)						
14 休業	15	16	17	18	19	20
(今しばらくお待ちください)						
21 休業	22	23 休業 天皇誕生日	24	25	26	27
(今しばらくお待ちください)						
28 休業			 <p style="text-align: center;">恵方巻</p>			

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

「いきいき新聞」が通巻 200 号となりました。
記念号として、ボランティアさんたちの声をお届けいたします。
原稿をお寄せ頂いたボランティアさんたちにも感謝申し上げます。

順不同

後藤昭治さん

2002 年の初秋の頃、初めて福祉亭を知りました。店の看板には、「ライブハウス」と書いてあり、老人には入りにくい感じでした。入店しようと店の前でためらっていると女性の方が声をかけてくれました。西尾享子さんでした。福祉亭の在り方を知りボランティアとして参加する事になりました。担当日は、火・水の 2 日間、厨房とカウンターで珈琲及びソフトドリンクなどの作業。楽しい仕事でした。

長い間には、種々な事がありました。TV の取材、中高大生の社会参加。老人社会の中に若人の参加は楽しい事でした。

火曜日は、午後から麻雀日で私の得意の日でした。水曜日は、新井先生の唱歌の日。御婦人達の集まり。ドリンクの多々ある注文でパニックになる事も。

元理事長の元山氏の話でひきこもりの高齢者を家から出す事に福祉亭の存在が。共同住宅の盲点・・には、さすが元 UR の幹部の元山氏でした。これからも寺田理事長の指導により福祉亭が、高齢化社会に大きなものである事を祈ります。

山本節子さん

毎週第 3 を省く水曜日と、土曜日の週 2 日です。調理担当をさせて頂いております。はっきり覚えておりませんが、今から 13~14 年位前かな・・！

福祉亭さんとの出会いは、私は、まだ、お勤めをしている時に、友人からお誘いがあり、一度は、お断りしましたが、何とか都合をつけてほしいとの事で、お受けする事に・・。

まったくボランティア活動に興味がなかった訳ではなく、何時か少しでも地域のために貢献できたらとは、思っておりましたので、良い機会だったのでは。

あれから長い年月、いろ～んな事がありました。ボランティアの皆さん、そして、お客さん方々に励まされながら、なんとか健康であった事も、今日までこれたのだと思います。

何よりも福祉亭さんあっての事です。感謝しております。

川瀬 さつきさん

金曜日の午後に、厨房の後片付けをしています。2016 年 (H28 年) 5 月からです。「骨折した人が治るまで」と。

私に出来るかなと不安な気持で始まりました。一緒に働ける人がいること、私にはとっても嬉しいことで、金曜日の人達に助けられて 4 年が経っていました。厨房を使う人達が気持良く働けるように心がけて後片付けしています。忙しい日に手を貸してくれる人がいて私は、やさしい気持になれます。私も誰かの力になりたい。私が 80 歳過ぎたら「定食ください」と、福祉亭のドアを開けたい。

福祉亭がずう～～と続きますように。

山崎 偉久子さん🌸

いつもありがとうございます。

子育てが終わり、仕事に出始めた頃、福祉亭を知りました。ある日、市役所から「青い封筒」(後期高齢者医療保険の通知)が届き、いつのまにか、「あら」「あら」と気づきました。福祉亭は、この場所に「なくてはならない」店と思いました。

何も出来ない私ですが、「水曜日」に手伝わせていただいています。体がついて行くまで、協力させて下さい。どうぞ、よろしくお願いいたします。

尾澤 優さん🌸

平成 28 年から、火曜日(1 年間)、その後、月曜日(3 年間)。フロアで配膳・コーヒー淹れ。今年で(令和 3 年)5 年目になりますが、「毎回緊張感を持って？」お手伝いさせて頂いております。ほとんど、一日立っての仕事ですが、苦痛はありません。又、この環境が健康の源になっております。

福祉亭様、「健康を有難う」と言いたいです。これから先も体力が続く限り携わってまいります。邪魔者には、なりません。宜しくよろしくお願いいたします。

田所 秀子さん🌸

福祉亭のお手伝いをするようになって、10年近く経つたように思います。6年近くは、毎木曜日の午後、厨房の後片付けで、何もわからない私に先輩(長谷川フミさん)がやさしく丁寧に教えてくれました。その後、朝からの料理作りに加わるようになり、戸惑いの連続ですが、周りの先輩、仲間に助けられ現在に至っています。

話し合える友達もでき充実した日々をおくれるのも、福祉亭がホームベースになっているからと思います。これからも健康が続く限り、手伝えたらと思います。

齋藤 泰正さん🌸

「いきいき新聞」が 200 号を迎えられるということでお慶び申し上げます。

これは、16年以上の年月に亘って福祉亭を支えてくれた厨房スタッフを始め、寄稿された方々、編集者、お客様、各種の先生等のすべての力の結集の賜物だと思えます。

私は、水曜日の立上げと日中のコーヒー等の担当をしています。まだ、3年半位ですが、今後も、皆さまに支えられながら、念願でもある社会貢献と思い、続けたいと思ってます。

高橋 和生さん🌸

高橋和生…66 歳半。若人塾に通うベテラン精神障害者。拙い文章をこの通信に投稿中。長い目で見てやってよろしくお付き合いのほどを…。

