



特定非営利活動法人 福祉亭



都立桜ヶ丘公園

ち

中部地域包括支援センターだより

「皆さんに最後のお願いです。」

住民の皆さんに、異動になる木下より最後のお願いです。

皆さん、現在の多摩市・今後の東京・日本は、介護サービスが必ず不足してきます。ヘルパーさんをはじめケアマネージャーさん、デイサービスの職員さん、施設の職員さん、あらゆる介護の仕事を担ってくれる人が少なくなります。実際、ヘルパーさんをお願いする事はとても大変なことになってきています。でも、必要な人は、増えてくる。

そこで、元気なうちから、高齢者も、子供も、元気な人も、元気じゃない人も、その地域で生活している人がみんなつながり・協力する必要があります。

そのために、包括支援センター・見守り相談窓口は日々駆けずり回っています。皆さんも少し協力してください。まずは、顔見知りを増やし、自分の味方になってくれる人を一人でも多く増やしてください。何かあったとき、助けてくれる仲間を増やしてください。

そして誰かが困っていたら少しでも協力してください。

木下から、最後のお願いです。

今後とも、中部包括・見守り相談窓口をよろしくお願ひします。

中部地域包括支援センター長 木下 公大

※木下センター長には、長きにわたりこのコラム欄に寄稿して頂き、誠にありがとうございました。

※新役職名:ケアプラセンターあいクリニック所長 兼
河北医療財団多摩事業部参事

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。

令和3年4月の福祉亭

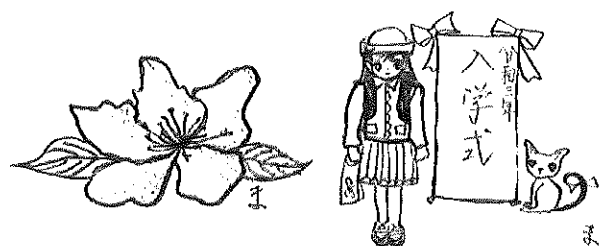
福祉亭は、先月からコロナ禍で時間短縮をした暫定営業を続けております。今月は4時閉店とさせていただきますが、コロナの第4波が来そうな雰囲気、正直戸惑いを隠せません。

菅政権のコロナに対する舵取りがおぼつかない状態に国民、市民は先行き不安を覚えるものです。

ワクチンも新型コロナの変異株が出て本当に有効なのか、報道の揺れに心配の種はつきません。

何れにしても当分の間、暫定営業の状態を継続せざるを得ないと考えております。

唱歌や、囲碁、将棋、麻雀など皆さんでお話を交えてお楽しみ頂くのには、まだ、時間がかかりそうな感じです。それぞれ感染しないように、マスク手洗い、3密の回避に努めるように致しましょう。



俳句

・春立つや地上の奢りかえりみん
沙崙

・春浅し何処かが軋み始めたる
光子

・春一番自転車倒し素通りし
量子

・春まだか空を見上げて鳥睨む
弘志

・静寂の色塗り替えて草青む
のばな

・二月には二月の風の匂ひして
太郎

・春耕や陽はふりそそぐ土塊に
花野



4月8日 花祭り
お祭加様の誕生日

宇宙ステーション「きぼう」を見て

浜崎登志子

3月17日 18時53分
西の夜空から突然に
宇宙ステーション「きぼう」が見えてきた
夜空に遠くハッキリと光の点になって
東へと向かっていく

「きぼう」の光が消えていったあと
目頭が熱くなる
帰り道が違った景色になった
遠くに住む子供達への
いとおしさが募ってくる

その光の中に
野口聡一飛行士が乗っている
私の心の中にしっかりと見えてくる

遠くはなれているいる人も
見知らぬ人も
宇宙にいる人達は
みんな仲間でありたい

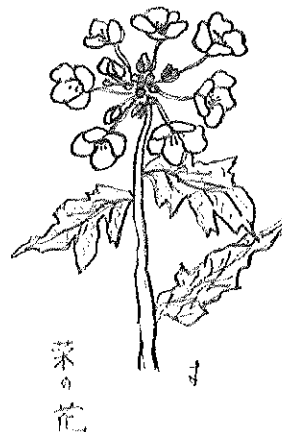
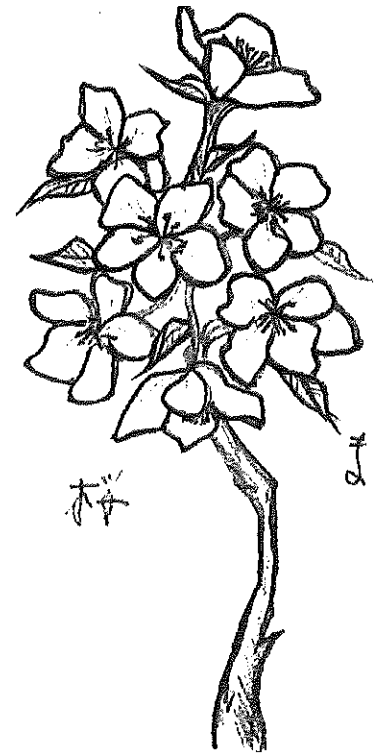
「野口さーん 見えますよ」と大手を振る
月でもなく
星でもなく
飛行機でもなく
夜空を動いていく光の3分間
規則正しく動いていく3分間

その「きぼう」の光を見ながら
突然に頭の中に
野口氏のご両親が目に見えかぶ
息子さんをどんなに誇らしく思うだろう

彼の生まれて持ったすばらしい体と知恵と
選ばれた人の中の人

宇宙をまわるという不思議な光に
初めての感動を感じる
ガガーリン氏は「地球は青かった」と言い
野口氏は「地球は美しい」と言う

小さな島国で
私達が悩んでいることなんて
なんとちっぽけなことか



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

もうすっかり春になりましたね。「春眠暁を覚えず」とばかりに良い気持ちで眠っていると、来るぞ、来るぞ、忍び寄って来たー！ 激痛！ 「いてててててー！ 足が、足がつったー！」ということで、今月は「こむら返り」についてです。

なぜつってしまうのでしょうか？ どうせ釣れるなら鯛でも釣れたらいいのに！ そのツルのお話ではありませんでした。

筋肉には、伸びすぎたり縮みすぎたりしないように調整をするセンサーがあります。「筋紡錘」と、「腱紡錘」というものです。

筋肉が伸びてくると「筋紡錘」がそれを感知して、伸びすぎて筋繊維が切れないように縮めという命令を出します。筋肉が縮んでくると、筋肉の端にある「腱」が伸びていきます。すると、腱の中にある「腱紡錘」が伸びすぎて腱が切れないように筋肉に緩めという命令を出します。

筋肉は、この「筋紡錘」と「腱紡錘」の働きによってバランスをとり、うまく調整しているのです。

では、なぜ足はつるのでしょうか？ 原因の一つはミネラルの不足です。カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガンなどです。

特に筋肉の収縮に関わるのがカルシウムとマンガンです。これらが不足すると、腱紡錘の働きが鈍くなりつってしまうのです。疲労や発汗、下痢などによる水分不足、冷えや加齢などでもバランスを崩しつてしまいます。

また、就寝中はほとんど筋肉の動きがなく心拍数も低下するため、血行が悪くなり冷えてきます。ミネラルも運ばれにくくなり、腱紡錘の働きが低下するためつりやすくなります。

「若いころはそうでもなかったのに最近よく足がつるのですが、それも朝方。なぜですか？」という質問をよく受けます。年を取ると、筋肉量が減り血行が悪くなっていくため、腱紡錘の働きが悪くなります。朝方は、外気温が低下しますので、足元も冷えて血行が悪くなってつりやすくなるのです。



イメージ図

春に誘われ時には外の「風」を…若人塾・高橋和生

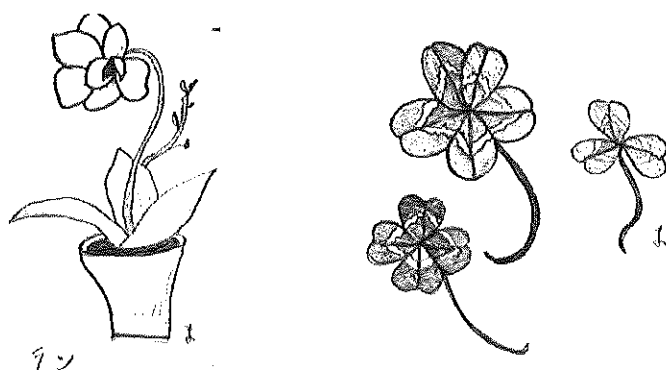
春本番。桜をはじめ花の季節です。暖かく優しい風に誘われて表に出たい時期ですね。

「風の国」とも呼ばれる日本は、季節風帯に位置しているので、四季を通じて様々な特徴の風が吹きます。また「風」はその土地土地によっていろんな呼び名がありますし、生活にも影響を与えています。「風」の呼び名は150種類を超えるそうです。春の「風」に限っても、16種類もの呼び名がありますが、いくつかご紹介します。

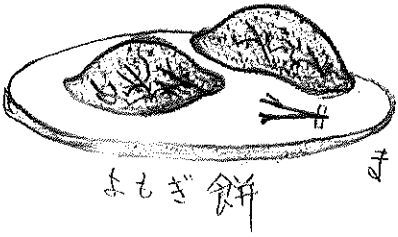

- ・東風(こち)＝東の方から吹いてくる風。特に春の東風。「梅東風(うめごち)、桜東風(さくらごち)、雲雀東風(ひばりごち)」など。
- ・あいの風＝春から夏にかけて、日本海沿岸で吹く、北または北東の風。「あい・あゆのかぜ」とも。
- ・朝東風(あさごち)＝春の朝に吹く風。
- ・恵風＝万物を成長させる、めぐみの風。春風。
- ・花嵐＝桜の花の盛りのころに吹く強風。
- ・春一番＝立春を過ぎて最初に吹く、昇温を伴った強い南風。春一(はるいち)。2番目、3番目を春二番、春三番という。
- ・光風＝晴れあがった春の日にさわやかに吹く風。また、雨あがり、草木の間を吹き渡る風。
- ・黒南風(くろはえ)＝梅雨入りの頃、どんよりと曇った日に吹く南風。
- ・春疾風(はるはやて)＝春嵐。春荒(しゅんこう、はるあれ)。はるあらし(春嵐)。
- ・油風(あぶらかぜ)＝4月ころ吹く南寄りの穏やかな風。「油まじ・油まぜ」とも。

皆様のご存じの呼び名もあったと思います。一部ですが、本当に「風」には様々な呼び名があると驚きです。

こうした季節にふさわしい「風」が吹く中、時には外に出て風と季節を感じることも、コロナ疲れを癒し生活をリフレッシュするために必要な事かもしれません。外に出たいという気持ちでウズウズされている方が多いのではないのでしょうか。人混みは避けて、心地よい風に吹かれながらの散歩などもいいでしょう。何よりの気分転換と健康のために。【参考:「よろず屋みつつん」ホームページ】



永山福祉亭 2021年4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
				3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
4	5	6	7	8	9	10
休業	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
11	12	13	14	15	16	17
休業	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
18	19	20	21	22	23	24
休業	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
25	26	27	28	29	30	
休業	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	休業 昭和の日	3密避けて 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45分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