

いきいき新聞

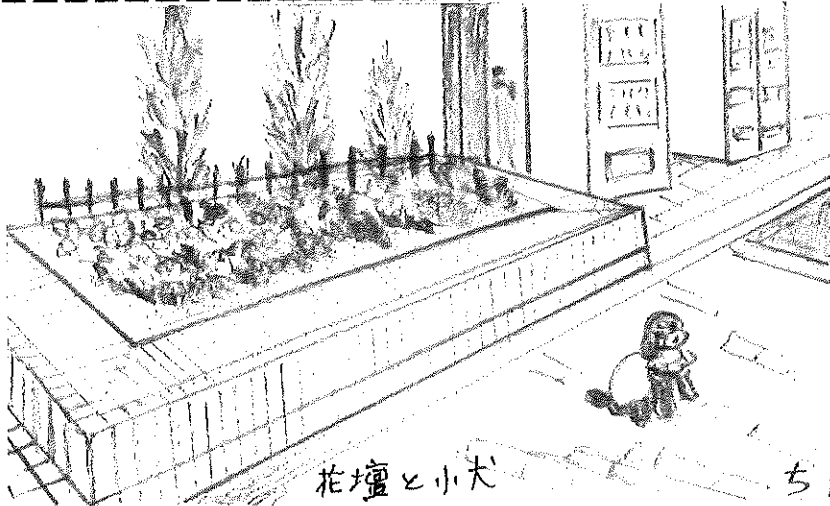
2021・5月号

VOL 203



〒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



花壇と小犬

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

「みなさん、こんにちは」

前任者の木下からバトンタッチした永瀬です。木下より薄口かもしれないませんが、超高齢社会の多摩市を他の包括支援センター職員と共に、雨にも負けず、風にも負けず、西へ東へ…担当地域を走り回り続けますのでよろしくお願いします。

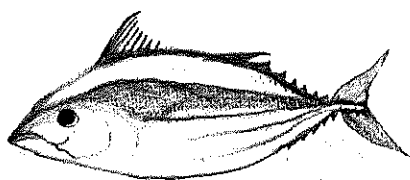
今後もこの欄をお借りして、みなさんへ、いろんな記事をお届けしたいと思います。

コロナウイルスを取り巻く状況は刻々と変わり行きますが、この原稿を書いているところで緊急事態宣言が出されました。一人一人の行動が、感染防止につながります。みんなで取り組んでいきましょう。

また、75歳以上の方のワクチン接種予約は5月6日から、接種の開始は5月12日から始まります。ご希望の方は併せて取り組みましょう。

問い合わせ先、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
042(313)7003

中部包括支援センター長 永瀬 一郎

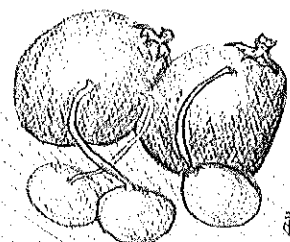


令和3年5月の福祉亭

NT初期入居から50年が経過しました。当時の多摩村は一挙に多摩市になりました。公団や都が、5階建てのマッチ箱を並べた「団地」に団塊世代の家族がどっと押し寄せることになりました。文字どおり「与えられた街」も50年の時間の経過の中で住み着いた人々の生活や手垢が街の上に加えられ、また、植えられた樹木も大きく成長し、ようやく「自分たちの街」の景色を醸し出してきています。

名店会では来月、アジサイ祭りを企画しているその機会に皆さんが感じておられる自慢の街の風景、お好きな景色を写真で紹介して頂き、改めて「自分たちの街の今」を見つめなおす機会ができればと考えております。

どうぞ沢山の皆さまから賛同をえて写真展が成功裏に終わられることを期待しています。



俳句

・おばあちゃんの声あふれをり種物屋

光子

・山笑う丘に寝ころびごろんごろん

量子

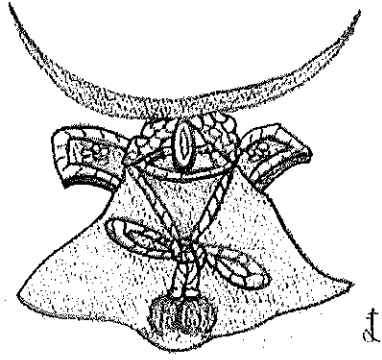
・春めいて野良着の袖にむせる土のぼな

・草青む瓜生黒川往還道

太郎

・春の虹ときどきしてる間に消ゆる

花野



ま

背
人
衣
兜

桜並木の向こうから

浜崎登志子

桜並木の向こうから
着物を身にまとして
ほっそりと立っている老女の姿が見えます
その人は微笑しながら
近づいて来ます
もっと近づいて来ます

布の袋を手に持って
そこだけがセピア色をしています
遠い昔の記憶がよみがえって
あなたと私はずっと一緒でした
桜並木を一緒に語らいながら
私達はしあわせを歩いていました

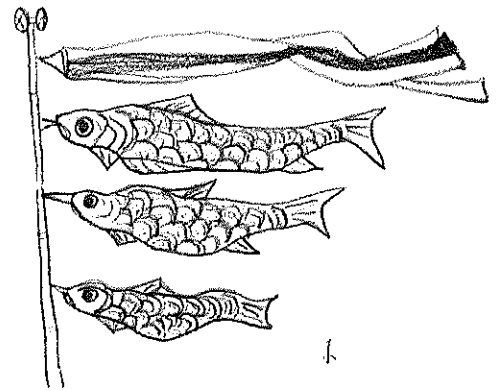
世界で一番優しい匂いがした人です
さまざまな暮らしの苦勞を乗り越えてきた
あなたを
こうして想うことが
私のエネルギーとなっています
今、桜の花びらは咲き乱れて
あなたは近づいてくるのに
私のところまでは届きません

あなたはいろんな風を集めてくれたり
たくさんの輝きを与えてくれたりして
セピア色のあなたは
やはりもう遠い人ですね

人を想うということは
とてもとても辛抱することです
じっとじっと我慢して
懸命に願うことですね
こんなに優しい女の人がいいたでしょうか
満開の桜の木の下で
この優しい匂いにむせびながら
胸が苦しくなります

あなたは近づいて来るのに
触れることが出来ないのです
セピア色をしたあなたは
夢をみさせてくれるから
私はちょっとだけ強くなれるのです

桜並木の向こうから
あなたは近づきながら消えていきます
胸が熱くなって
小さい声で呼んでみます
「おかあさん」と



お
か
あ
さ
ん



か
ね
さ
ん



あ
な
め

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。
先月は「つる」というお話をしました。今月はその続きです。

単に「つる」といっても、裏に病気が隠れていることもあります。「脊柱管狭窄症」、「椎間板ヘルニア」、「閉塞性動脈硬化症」、「糖尿病」、「脳梗塞」、「腎疾患」などです。

「えーっ、私は最近よく足がつるので、病気なの？」

いえいえ、上記の病気では、「つる」だけでなく、特徴的な症状がみられます。歩行障害（脊柱管狭窄症、閉塞性動脈硬化症）。腰痛（脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア）。むくみ（腎疾患）。手足のしびれ、のどの渇き（糖尿病）。手足のしびれや麻痺（脳梗塞）などがあります。これらの症状がみられる場合は、注意が必要です。

病気でないのに足がつる人は、食生活を見直してみましよう。先月もお話しましたが、「ミネラルの不足」、「水分摂取の不足」、「冷え」、「加齢に伴う筋力の低下」などが原因です。

まずは食生活、しっかりとミネラルを摂っていきましょう。ミネラルの中でもカルシウム、カリウム、マグネシウムが大切です。カルシウムとカリウムは筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあります。マグネシウムはカルシウムとカリウムの調整をしています。不足すると腱紡錘の機能低下につながります。

カルシウムは、牛乳、チーズなどの乳製品。小魚、干しエビ、カキなどの魚介類など。

カリウムは、野菜、豆類、果物、特に、バナナ、ミカン、トマトなどは簡単に摂れますからおすすめですよ。

スポーツドリンクは簡単にミネラルを補給できるのですが、糖分が多いので注意が必要です。

これから気温も上昇し汗をかく季節になります。汗をかけば水分と同時にミネラルが不足しバランスを崩してしまいます。「ふだんは汗をかかないので大丈夫！」なんて油断をしないでください。寝ている間にもコップ1～2杯分ぐらいの汗をかいているのです。朝方トイレに起きるのがいやだなんて言わずに、寝る前にはコップ一杯の水を飲んで寝るようにしましょう。

そして、足を冷やさず血行を良くして、年とともに落ちてしまう筋力には、それを維持するために最低限の運動をしましょう。その場での足踏み、テーブルにつかまりながらスクワットなどもいいですね。

さあ、今宵はぐっすり眠りますよ！



一服し身も心もホッとしてみませんか

若人塾・高橋和生

「♪夏も近づく八十八夜～♪」…懐かしい唱歌「茶つみ」の一節です。5月1日は、この八十八夜にあたり、お茶畑では初摘みの光景が見られるのでしょうか。

八十八夜は立春から88日目にあたり、春から夏に移り変わる節目です。この日夜に新茶を飲むと縁起がいいといわれています。秋に茶葉を採り終えた後、冬の間じっくりと養分を蓄えてきた新芽は、風味の豊さに加えて、苦味(カテキン)が少なく、旨味(テアニン)が豊富なので、そんな新芽で作る新茶は、昔から不老長寿・無病息災の縁起物とされてきました。折しも、コロナの先行きが見えにくくイライラし、自粛疲れで、いまだ大変な毎日を送られていることでしょう。せめて、一服のお茶でもゆっくり入れて飲み、ほっと一息つき、気持ちを楽にしましょう。

ところで日本茶といっても様々な種類があります。諸先輩には言わずもがなのこととは思いますが、主な日本茶の種類と美味しく入れて飲むためのワンポイントをご紹介します。《日本茶の入れ方》…●煎茶→やや高温で。●深蒸し煎茶→抽出時間を短めに。●玉露→低温でじっくり。●玄米茶・ほうじ茶→高温で芳しい香りを。●新茶→お好みに合わせて。●水出し緑茶→渋みを抑え旨味を。なお、新茶を最も美味しくいただくには、水出しが良いようです。作り方は簡単。1リットルの水に対して10gほどの茶葉を入れ、そのまま冷蔵庫で3時間から6時間ほど抽出するだけで大丈夫。これからの時期、冷たくして飲んでもいいのでは。お茶の効能には、コレステロールの低下、体脂肪の低下、がん予防等々たくさんのものであり、身体にはとても良いものです。が、昨今のストレスの中では、身も心もホッとできる時間と空間を演出してくれるものとして、より一層大事だと思います。また、左党の方には、焼酎の緑茶割りなどももうおなじみでしょう。

お茶などで一服したところで、少し気が休まる。リラックスした気分で引き続きコロナ禍と向き合う…そんな繰返しかないようです。多摩市でも、高齢者のワクチン接種が始まる模様です。現実のもどかしさも感じつつも、希望を持って、ご自身のそして周りへの配慮をしながら、共に元気出していきましょう。

【参考:「アルファジャーナル」・「お茶百科」HP】

永山福祉亭 2021年5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
						3密避けて お茶のみ交流 10時～15時
2 休業	3 休業 憲法記念日	4 休業 みどりの日	5 休業 子どもの日	6 3密避けて お茶のみ交流 10時～15時	7 3密避けて お茶のみ交流 10時～15時	8 3密避けて お茶のみ交流 10時～15時
非常事態宣言発出中は、営業時間を15時までとします。 また、お酒の提供も控えさせていただきます。						
9 休業	10 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～15時	11 3密避けて お茶のみ交流 10時～15時	12 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	13 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	14 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	15 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
非常事態宣言解除を願いつつ						
16 休業	17 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	18 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	19 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	20 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	21 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	22 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
非常事態宣言解除を願いつつ						
23 休業	24 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	25 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	26 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	27 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	28 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	29 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
30 休業	31 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	非常事態宣言解除を願いつつ				

永山福祉亭 利用可能時間 10～15時（但し、調理業務は14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