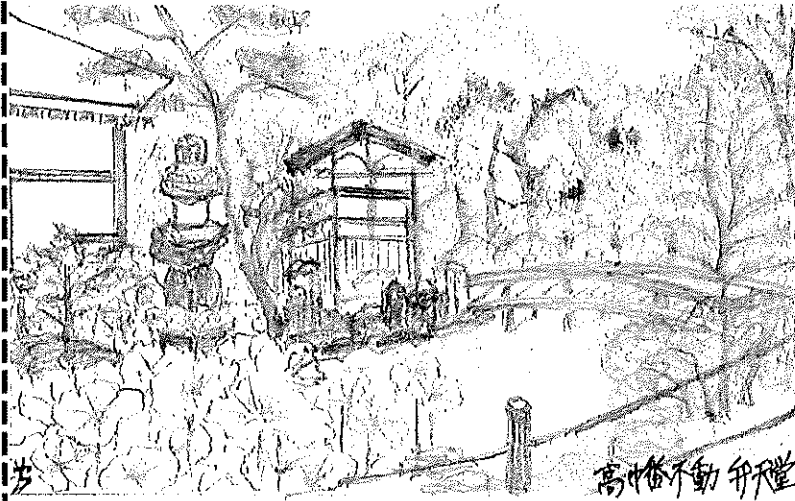




〒206-0025
東京都多摩市永山4-2-3-104
TEL:042-374-3201
E-mail:fukusitei@bz01.plala.or.jp
URL:http://www.fukusitei.org/

特定非営利活動法人 福祉亭



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

熱中症

皆さん、コロナワクチン接種や予約はできているでしょうか？今回、自分の力では予約が出来ないという方に、お友達や近所の方がしてくれたと言う話を聞く機会が多かったです。この永山の地域力の強さを改めて実感することが出来ました。

さて、今回は「熱中症」についてのお話です。今年もすでに30度を超える日があり、東京都で熱中症の搬送というニュースがでています。中部包括でも昨年度は6月から脱水症や熱中症での緊急対応を行い、熱中症が原因で孤独死されている場面にも立ち会いました。包括に連絡相談が来るのは氷山の一角です。現在の夏の暑さは、災害級と言われています。昔と違うのです。「自分は大丈夫」という過信だけはやめましょう。

熱中症にならない為に

- ①食事・水分はしっかり取り、特に水分は外出時にも持ち歩きましょう
- ②外出時は日陰や日傘を活用し、こまめに休憩と水分補給を行きましょう
- ③体調が悪い時には、外出を控えましょう
- ④室内にいる時には、扇風機・エアコンを使いましょう
- ⑤みなさんで声を掛け合い、心配な方がいる場合は、早めに地域包括支援センターに相談ください

中部地域包括支援センター 新沼園美

令和3年7月の福祉亭

「赤土の街からみどりの街へ」

永山名店街が入居50周年を記念して開催した「あじさい祭り」の宣伝看板のキャッチフレーズです。多摩ニュータウンで最初に入居を迎えた50年前の永山は里山を崩されて出来た造成地に5階建ての団地がならぶ文字通りの赤土の街でした。

50年の歳月がみどりの街へと永山を変身させました。当時植えられた高さ2.3メートルの若木は今では10メートルを超える成木になり、みどり豊かな街を形成しています。

そして住人は団塊世代の子どもがあふれる街から、高齢者世帯が多数をしめる街へ、インフラも団地の住宅も老朽化、陳腐化された街の風景、みどりだけがより活性化して存在感をましている永山の街です。公園の花壇も住民の手で、夏姿に模様替え。



俳句

・伸びやかに育つ幼や今年竹

紅葉

・ででむしやすきたことなどすぎたこと

光子

・紫陽花や亡き人そばにいるような

量子

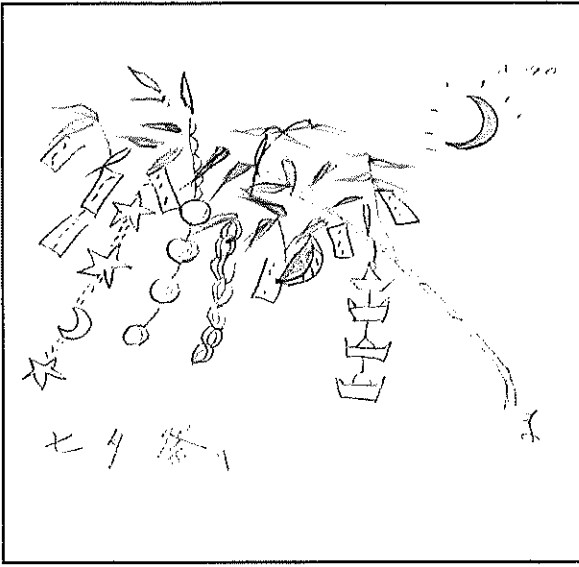
・控え目に朝顔の芽が顔を出す

琴

・木の間より若葉色した光かな

太郎

令和二年七月号「雨音」より



野鳥たちよ

浜崎登志子

朝早く庭に出ると
 いろんな鳥たちがやって来る
 プレゼントされた素的な巣箱を
 はなみずきの木にかけると
 野鳥たちよ
 わが家へやってくるがいい

この巣箱の小さなまるい穴へ
 果たして鳥たちが入って来るだろうか
 毎日、毎日祈った
 希望とあきらめに入り交じった気持ちが
 毎日交差していく

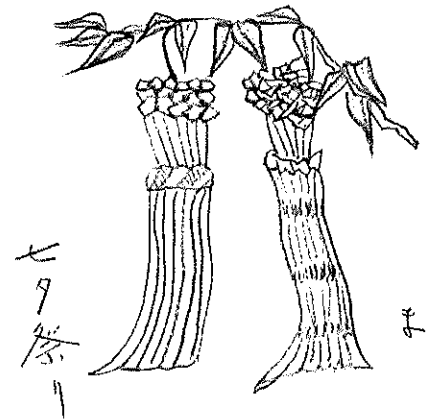
ある日
 しじゅうがらの鳥が巣箱に入っていく
 ああ 鳥たちよ
 わが家へやってくるがいい
 希望と夢が確実にやってきた
 毎日、巣箱に入っていく

鳥たちよ
 本当に ようこそわが家へ
 おまえの名前をチーと呼ぶ
 チーよ
 おまえは私の気持ちがわかるかい
 この多摩の小さな庭に
 おまえの愛は私に届いたよ

そして立派な巣を作って
 ある日 ひな鳥は巣立って行った
 巣箱をプレゼントしてくれた人に
 感謝の気持ちを

ひな鳥よ
 元気に今 空を飛んでいるかい
 大きくなっているかい
 どこかの空を
 口ばしを上にあげて
 小さくても高く高く飛ぶがいい

空は青くどこまでもどこまでも
 広いからね



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今回も「老人性うつ病」のお話です。

前回は「老人性うつ病」の[原因]と[症状]をお伝えしましたが、今回はその予防方法についてお伝えします。

[予防法]

うつ病になる前にならないようにすることが大事です。新しいことにチャレンジする気持ちを持つたり、いろんな人と会話をしたり、新しい仕事（福祉亭さんのボランティア活動などとてもいいですよ！）を始めたり、趣味や習い事に通ったりして、人と社会のつながりを絶やさないように前向きな気持ちを持つことが大切です（鍼治療を受けて自律神経のバランスを整えて毎日を楽しく暮らすことも有効的です）。栄養のバランスも大切です。脳の働きを活発にするためには、ビタミンやミネラル、脂質やタンパク質等、バランスよく摂取することが大切です（福祉亭さんのランチはおすすめ）。

また、うつ病は「セロトニン」という神経伝達物質が非常に関係しています。特に一人暮らしの男性は要注意です。一人暮らしをする高齢者は、一緒に食事をする人がある高齢者に比べて、うつ病になる可能性が女性で1.4倍で男性では2.7倍も高いとの研究結果も出ています。特に神経伝達物質のセロトニンが減少することが原因の一つとされています。 終わり

福祉亭新役員自己紹介(2021年4月より)

新理事 村松 美花さん

永山団地在住。地域の瓜生小学校「放課後子ども教室：瓜生ひろば」で、子供たちとの活動をしています。

どうぞ宜しくお願い致します。

新監事 庄子 元さん(2021年4月より)

福祉亭とは3年ほど前ホームページのリニューアル時からの付き合いです。それ以降ネットでのメンテナンスが中心で関係も浅く、これからいろいろとお世話になります。

よろしくお願ひします



目からウロコの落ちた話② 前回より続く

若人塾・高橋和生

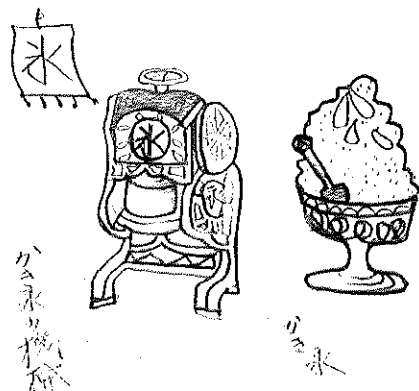
前号で前置きが長かったので、早速「チョコ鯖」缶を開けます…

まず見た目ですがチョコレートそのもの。香りといい、これが鯖と知らなければデザートのように見えます。さて、一口食べてみます。最初にチョコレートの風味が鼻に抜けます。そして何度かかむと、今度は鯖の味が。食感は柔らかく、骨もほとんど感じません。甘味はそれほど強くなく、むしろしょっぱめの感じ。「ん～おいしい！」と目からウロコがポロリ。食べた瞬間は、チョコレートの風味が際立ちます。しかしその香りに酔っている間もなく、すぐに鯖の味になるし、チョコレートはどこへ？といった感じです。後味には、わずかにカカオの香りとコクが残ります。そして驚くことに、その苦みやコクが鯖の旨味を引き立てています。チョコと鯖の相性が抜群でおいしさビックリの味です。


「これは新しい食べ物？」…またまた目からウロコがポロリ。キャビアやフォアグラと初めて出会った時もさもありなんとでもいいましょか、新しい食の世界が広がるような感じがしました。これは、“食べ物と作り手の情熱が生んだ、鯖への愛と新たな食文化発信の情熱のこもった一品”だからです。ちゃんとおかずにもなるし、デザートまたお酒のおつまみとしてもバッチリです。クセになりますよ。興味を持たれた方は、アマゾンや楽天などでも購入できます。

コロナ下で、なかなか楽しみも少ないのですが、こうした食との新鮮な出会いなどがあると、豊かな気持ちになれ、楽しい時間も過ごせるのではないのでしょうか。

ウロコが落ちついでに、もう一言。「チョコ鯖」缶は食文化の創造と申し上げましたが、私たちが、福祉亭の厨房に立ち、皆さんに心をこめて食事をお出しする事も、大げさに言えば同じではないかと自負しております。暑さに向かい、厨房も熱気と気温で汗びっしりの季節を迎えますが、毎回、心を込めて料理をお出ししますので、密にならないように気をつけて、どうぞ足をお運びください。



永山福祉亭 2021年7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	休業 海の日	休業 スポーツの日 東京五輪 開会式 がんばれ日本	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
25	26	27	28	29	30	31
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

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