

### 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

#### 認知症

9月は、世界アルツハイマー月間、多摩市でも認知症を知る月間でした。皆さまも認知症について見聞きする機会が多かったのではないのでしょうか？ 65歳以上は5人に1人が認知症になるといわれ、誰にでも起こります。中部包括にも、物忘れが増えて心配といったご家族からの相談が多くなっています。

認知症の初期は、加齢による単なる物忘れに見えることが多いかもしれません。普段やってきたことでミスが増える、お金の勘定ができなくなる、慣れた道で迷う、約束をよく忘れる、話が通じなくなる、憂うつ・不安になる、気力がなくなる、現実には見えないものが見えるなどのサインに気づきましたら、まずは、「かかりつけ医」に相談してください。そして、専門病院を受診しましょう。早期発見・早期治療が、認知症の進行を遅らせることだけでなく、認知症に似た他の病気の発見につながることもあります。

#### 地域でできること

認知症の人が、困ってしましたら、そっと寄り添って、お話を聞いてください。その時の対応の心得は、①驚かせない②急がせない③自尊心を傷つけないの「3つのない」です。具体的には、①相手の目線で優しい口調で声かけする②ゆっくり穏やかに短い単語で話しかける③ご本人の思いを聞いて、できることは、してもらいましょう。それと「笑顔」です！ 地域の皆さんが、そんな風に温かく見守り、支え合えたら、ご自身やご家族が認知症になったとしても、安心して暮らせますよね。

多摩市中部地域包括支援センター 中山 香代

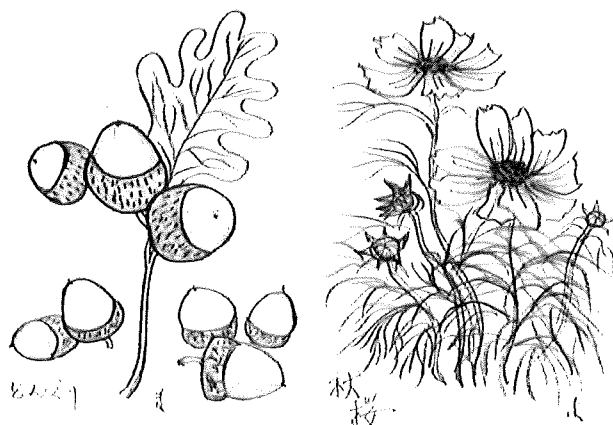
### 令和3年10月の福祉亭

コロナ禍で格差社会がさらに肥大化している。派遣社員や非正規の方々が首を切られたり、賃金をカットされ生計をあやうくされている。

そして孤独、孤立に追い込まれる方々に自殺者がふえている。こうした状況に東京都も対応策を模索し、現場の声を聴取した。

先月24日、都の政策局からリモート方式のヒヤリングがあった。高齢者の居場所づくりの中でコロナ禍での影響や活動の状況を教えてと。

宣言下での催事の中止や時短がご利用者の減につながっている現状を伝えたが、コロナ禍での地域のコミュニティの分断の様相を見るにつけ大都市での人々の繋がりの脆弱さを見せ付けられている。都として、コミュニティ施策こそ最優先課題なのでは。



俳句

・ 立秋の青空へ向け竹とんぼ

光子

・ 雑草地すつきり丸刈り秋立ちぬ

量子

・ 北の間のカーテン揺れて今朝の秋

琴

・ 手のひらに子どもごころの猫じゃらし

のばな

・ 石段の猫は澄まして夕涼み

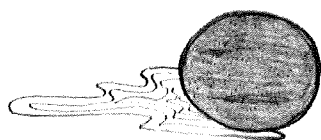
太郎

・ 和菓子屋の暖簾に滴タ立晴

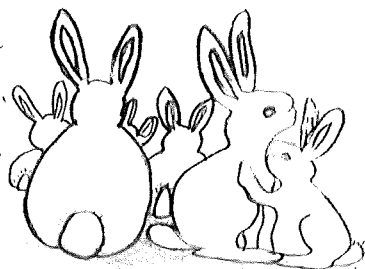
菊丸

・ 遠雷やいましめのことぶつぷりと

花野



月を見上げてついでに親を



お月さん

浜崎登志子

九州のかた田舎で  
小学校にまだ行く前のこと  
真っ暗な夜道を母と二人で歩いていた  
その時のことをよく覚えている  
汽車が通る踏み切りの手前の道だった  
月明りで母と私の影が出来ている  
母の影は長くて  
私の影は短かくて

今、見上げる月と  
あの時 見上げた月は同じ月なのに  
誰も私のそばにはいない  
不思議だなと 目頭が熱くなる

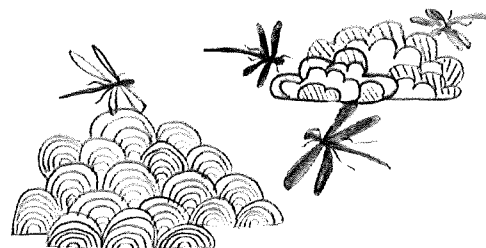
「母(かあ)ちゃん、お月さん どげんしてついてきよと」  
母がなんと答えたかのか忘れてしまった  
二人並んで田舎の親戚の家に行き  
帰りが遅くなった

「母(かあ)ちゃん、お月さん どげんしてずっとついてきよと」  
母に声かけたのをしっかり覚えている  
母と手をつなぎながら  
今 思い出せば  
世界一優しい手であったのに  
母はどんな気持ちで歩いていたのだろう

もう一度だけでいいから  
母と手をつないでみたい  
あの世界一優しい手に触れたみたい  
月明りの道を二人で歩いてみたい  
見上げると  
月がずっと二人についてくるのだ

あの時はじめて月に興味を持ったのかもしれない

月を見上げては二人の影を見比べて  
なんどもなんども母に問うた  
「母(かあ)ちゃんお月さんどげんしてついてきよと」



秋の豊作



お月見  
十三夜

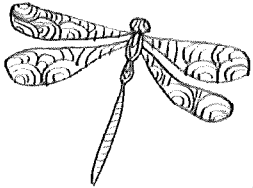
ま

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

前は肥満におけるさまざまな問題をお知らせしました。今回はそのその対策としてツボ療法についてです。

摂取カロリーを制限する食事療法と体を動かす運動療法に加えて、ツボ療法で全身の機能を整えていきましょう！  
まずは頭のとっぺんにある「百会(ひゃくえ)」、へそから真下へ指4本分の「関元(かんげん)」、背中の中の第11胸椎棘突起下より左右の外側、指2本分のところの「脾俞(ひゆ)」、第12胸椎棘突起下から左右の外側、指2本分の「胃俞(いゆ)」、第2腰椎棘突起下から左右の外側、指2本分のところの「腎俞(じんゆ)」、さらに内くるぶしの最も高いところから指4本分の「三陰交(さんいんこう)」、ひざ下の外側のくぼみから指4本分の下「足三里(あしさんり)」などが効果的なツボです。

以上



「10月」検定問題?! 若人塾・高橋和生

10月に、ちなんだ問題を出します。解いてみてください。

【問題1】10月は「神無月(かんなづき)」「神在月(かみありづき)」とも言います。これは神様がこぞって島根県の出雲大社に出かけ、ほかの地域には、全くいなくなるからそう呼ぶ。○か×か?

全国の八百万(やおよろず)の神様が出雲に出かけても、一部の留守神様は残っているのです。代表的な留守神様が恵比須神(えびすしん)で、その他にも金毘羅神(こんびらしん)、竈神(かまどしん)、道祖神(どうそじん)などがいます。留守神様を祭るために「恵比須講(えびすこう)」を行う地方も多くあります。【答は×】

【問題2】秋の七草に「繁縷(はこべら)」は入っている。○か×か?

秋の七草は【萩(ハギ)・桔梗(キキョウ)/葛(クズ)・藤袴(フジバカマ)/女郎花(オミナエシ)/尾花(オバナ)・撫子(ナデシコ)/秋の七草】と覚えるといいそうです。

「繁縷」は春の七草です。秋の七草は葛(くず)の根以外は、食べられません。【答えは×】

【問題3】2021年のお月見は3回ある。○か×か?

伝統的な「十五夜(中秋の名月)」「十三夜」「十日夜(とおかんや)」と三回あります。

中秋の名月(9月21日)、十三夜(10月18日)、十日夜(11月14日)になります。18日は晴れるといいですね。

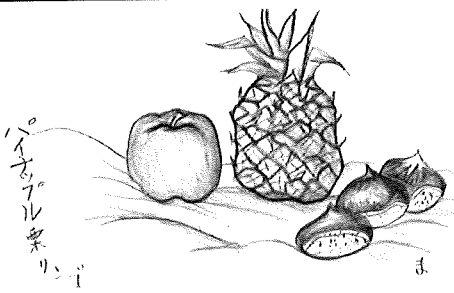
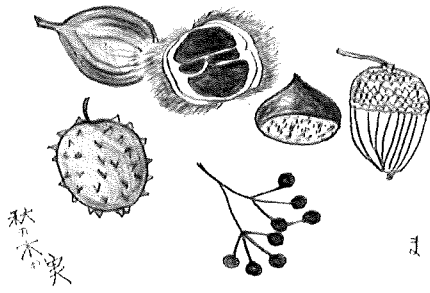
十三夜は十五夜に次いで美しい月だといわれており、昔からとても大事にしてきました。どちらか一方しか月見をしない事を「片見月」「片月見」といい縁起が悪いとされています。【答えは○】

【問題4】「女心と秋の空」とは言うが「男心と秋の空」とは言わない。○か×か?

もともとは「男心と秋の空」です。男性の変わりやすい心を例えています。主に女性に対する愛情が変わりやすいことをさしています。「男心と秋の空」のことわざができたのは江戸時代。当時は既婚女性の浮気は命を落とすほどの重罪でしたが、既婚男性の浮気には寛大だったこともあり、移り気なのはもっぱら男性だったのです。その後、大正デモクラシーで女性の地位が向上すると、恋愛の価値観も変わります。西洋文化の影響で女性が素直に意思表示できるようになったこともあり、この頃から「女心と秋の空」とも言われるようになりますが、愛情に限らず、喜怒哀楽の感情の起伏が激しいことや物事に対して移り気なことを示しており、男心とは少しニュアンスが違います。昭和に入って徐々に「女心と秋の空」も定着していきます。

【答えは×】 <参考: Allabout20th 暮らしHP>

永山福祉亭 2021年10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	4	5	6	7	8	9
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
10	11	12	13	14	15	16
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
17	18	19	20	21	22	23
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
24/31	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	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