

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。

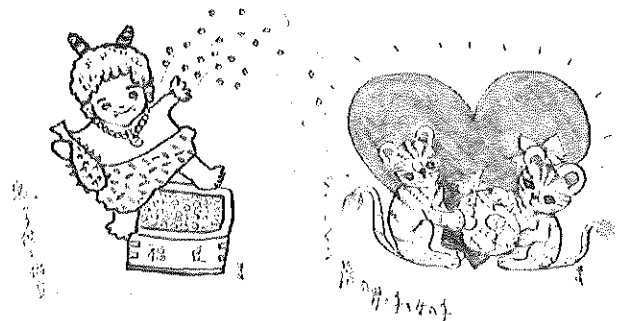
中部地域包括支援センターだより

こんにちは、中部高齢者見守り窓口の清水と申します。
平成30年に見守り相談窓口に入職し、早田と一緒に実態把握訪問、住民同士の見守り体制作り、住民参加型の地域活動を行っています。
見守り相談窓口事業は東京都独自の事業として20区市町102地区で実地されています。昨年12月17日に東京都保健福祉局主催の「高齢者見守り相談窓口関係者連絡会」にオンラインで参加しました。
今回の研修の際に参加者向けに「高齢者の見守りで課題と感じている事」というアンケートがありました。結果は1位担い手(住民等)の不足 4位担い手(専門職)の不足でした。住民による助け合いの担い手不足に加え、ヘルパーなど介護の“専門職の担い手不足”が大きな変化です。以前のアンケートではもっと下位だったと記憶しています。この3年～4年で状況がさらに変化していることを感じました。
専門職の担い手不足が出て来ている今、何か困り事が出てきた時どうしたらいいでしょうか？専門的な支援を受けことはもちろん必要です。それに加えて「自助・互助」の力がますます大切になります。
今後も高齢化が止まらない中、地域の皆さんと今から出来る事を一緒に考え、行動していきたいと思っています。

多摩市中部高齢者見守り窓口 清水 友香

令和4年2月の福祉亭

立春をむかえ冬の寒さも峠をこえた感が…。日差しにも力が感じられる今日この頃です。
春を迎えて亭内の景色に国際色の日差しが…。
昨年の秋から宇大の留学生で院生のEさんが、ドクター論文に亭の活動をとりあげて、週に1、2回手伝いがたら亭内の活動状況を調査しておられます。出身は話題のウイグルで長身の男前です。すでにお馴染みの彼です。
もう二人、TさんとHさんです。お二人はボランティアさんとして暮れの12月から厨房に入れ活動開始。
亭内で片言の中国語が飛び交っており、小さな福祉亭にも永山地区の国際化の余波が現れております。福祉亭の雨漏り修繕の業者の中に遠い国セネガルからみえたかたも。笑顔で挨拶してくれています。



俳句

・冬の夜や吾子は地球の裏側に

凡中

・小春日や階下の芝生に園児群れ

沙衛

・冬の朝薬のにがき喉の奥

光子

・酒一杯ばかりか体の冬の夜

量子

・ママチャリに先を越されて冬の空

琴

・木枯しのひたと静まる谷戸田跡

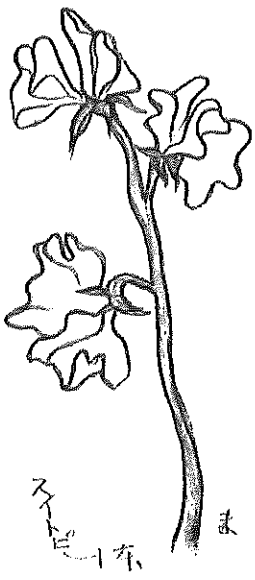
太郎

・ひらひらと地に触れるまで舞う落ち葉

菊丸

・人ら古い犬古い白し冬の浜

花野



こんな時もありました

浜崎登志子

ああ、毎日眼られない
ご飯が食べられない
砂をかむようだ
10数Kgやせる
いつも横になっていた
でも君のそばには私しかない

君に毎日食事を作り
あとは君の車イスの横で
盲導犬のように横になる

今 盲導犬に出会うといとおしい

ケアマネージャーが来る
ヘルパーが日変りて来る
床屋 歯科医が来る
理学療法士も来る
彼等は毎日やって来るが
誰も私のことを知ることはない

車イスで君をトイレまで運ぶ
鉛のように重たい君を持ち上げる
やせた細腕で持ち上げる
涙ぐみながらベットへもどす
心療内科に通う私がいる
他人は誰も私に気がつかない
私の心の中を知る人はいない

人はいつかは必ず死んでゆくもの
人の心とは如何に親友と言えども
我が意の如くに引き寄せられないのだ
それが人間である

「要介護5」

ドクターが「入院しましょう」と告げる
そこからずっとひとりぼっち
通院の帰りの電車の窓から見える家々の灯が
「あの灯の中に家族がある」と思うと
涙があふれ出て電車の中で唇をぐっとかむ

四年もの入院生活が続く
じっと自分の中に入り込んでゆく
深く 深く さらに深く
人はどんなことにも耐えられるようになってくるのか

よくぞ ここまで生きてきた

人は外からでは他人のことは何にもわからない
外から見ても人の心は見えないもの

あの時があったから今の私がいる

何かが私の中で変わったのだ



虎丸の
浜崎登志子

ズイトピー

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

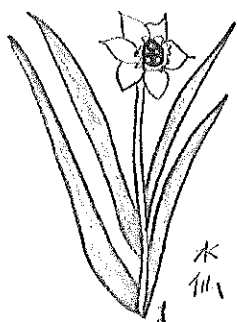


この字は「鼻」です。古代文字では、こんな形をしていました。鼻を正面から見た形です。鼻を指して「自分」を指すことから、自分のことを意味する文字「自」になりました。

鼻といえば、鼻水とくしゃみの季節、国民のほとんどが苦しむ「花粉症」です。ということで、今月は花粉症対策として、「花粉症を楽にする自分でできるマッサージ」のお話です。

朝と夜寝る前の2回マッサージします。使用するツボとマッサージの方法は次の通りです。

- ①風池(ふうち—首の後ろの中央のくぼみと、耳の後ろの骨の下端を結んだ線の間で後ろ髪の生え際、左右の外側)。円を描くように親指で押し揉み、外回し15回、内回し15回の合計30回。
- ②迎香(げいこう—小鼻の両脇)から狭鼻(きょうび—目と目の間から少し下がった鼻筋のところ)まで10回こする。
- ③側頭部のところを手のひらで、目じりの横から後頭部まで10回さする。
- ④合谷(ごうこく—親指と人差し指の間のくぼみ)で、人差し指よりをちょっと強めに円を描くように15回揉む。マッサージは強めの呼吸をしながらやってください。このマッサージだけでもすっきりします。それでもつらい人は鍼治療がおすすめです。



春の到来感じますか？ 若人塾・高橋和生

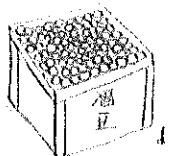
寒さの中にも、2月3日は節分、4日は立春、暦の上では春の到来です。季節の変化に気がつくとき、ありますよね？目で見て肌で触れて、においを嗅いで舌で味わって、耳で聞いて。五感をフル稼働させてみると、ふだん見逃していた季節の移ろいをじわじわと感じて、ときめきに似たような心躍るうれしさがわきあがってきます。

立春の後、初めて吹く暖かい突風を春一番といい、以降徐々に気温も上昇していきます。春の気が立つ、つまり春の気配が感じられる頃という名前の通り、春の始まりを感じ始めることができます。立春とちょうど時期を同じくして、節分がありますね。同じような印象を受ける節分と立春ですが、節分は季節の分かれ目という意味を持つ言葉で、立春など季節が変わる日の前日を指す雑節の一つです。本来は、春夏秋冬に応じて立夏、立秋、立冬もあるため、それにもなると節分も年に4回あるのですが、江戸時代頃から節分といえば立春の前日の節分を指すようになったようです。

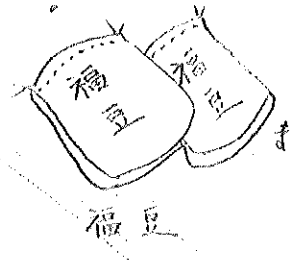
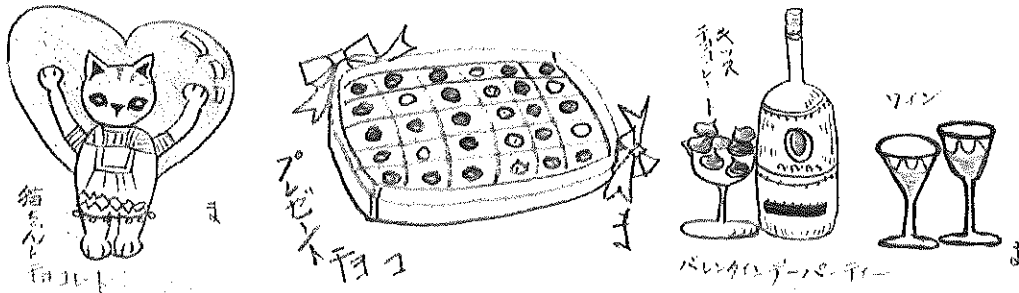
旧正月が立春より遅い年は年内立春、早い年は新年立春と呼ばれます。旧正月と立春が同日となる年は朔旦立春と呼ばれ、とてもめでたい年とされています。ちなみに前回の朔旦立春は1992年、次に朔旦立春が訪れるのは2038年だそうですよ。

ところで、みなさんは、立春大吉というお札を見たことはありますか？ 禅寺では、新しい年の始まりである立春の早朝に、一年の厄除けの願いを込めて、立春大吉と書かれた厄除けのお札を門に貼る習慣があります。立春大吉の札が厄除けとなる理由は、「立春大吉」という文字が、縦書きにすると左右対称であり、裏から見ても同様に読めること。家に入ってきた鬼が振り返って立春大吉の札の貼られた玄関を見ると、外から見た時と同じように立春大吉と読めるため、鬼は「まだ家に入ってなかったのか」と勘違いして逆戻りし、また出て行くという言い伝えから、厄除けになるのだといわれています。立春大吉のお札は、本来は自分で書いていたともいわれ、自分でお札を作ることもできます。

寒さとのお付き合いはいましばらく続きますが、寒さの中に温かさを感じる2月。コロナに気を付けながら春を待ちましよう。



永山福祉亭 2022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
		3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流
<p>当面の間、閉店時間を午後2時までとさせていただきます。</p>						
6 休業	7 3密避けて お茶のみ交流	8 3密避けて お茶のみ交流	9 3密避けて お茶のみ交流	10 3密避けて お茶のみ交流	11 休業 建国記念の日	12 3密避けて お茶のみ交流
13 休業	14 若人塾 3密避けて お茶のみ交流	15 3密避けて お茶のみ交流	16 若人塾 3密避けて お茶のみ交流	17 3密避けて お茶のみ交流	18 3密避けて お茶のみ交流	19 3密避けて お茶のみ交流
20 休業	21 3密避けて お茶のみ交流	22 3密避けて お茶のみ交流	23 休業 天皇誕生日	24 3密避けて お茶のみ交流	25 3密避けて お茶のみ交流	26 3密避けて お茶のみ交流
27 休業	28 若人塾 3密避けて お茶のみ交流					

永山福祉亭 利用可能時間 10～14時（但し、調理業務は13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。お召上がり下さい。