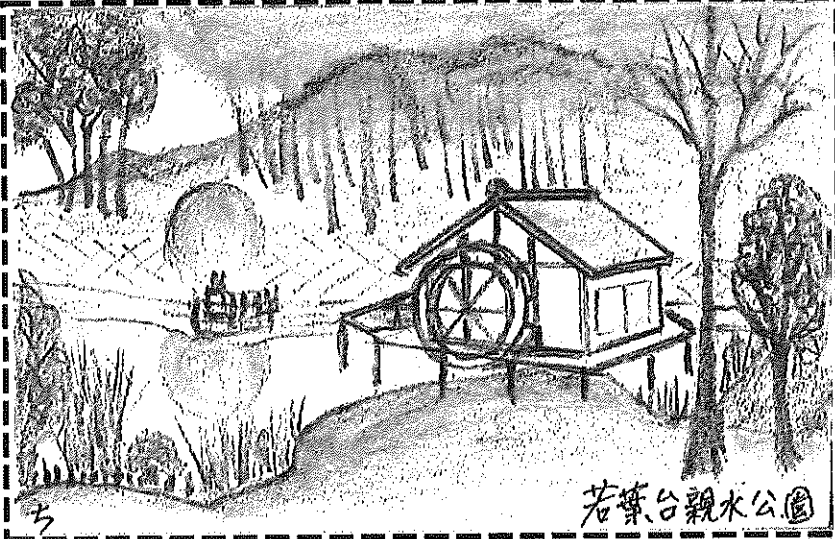




〒206-0025  
東京都多摩市永山4-2-3-104  
TEL:042-374-3201  
E-mail:fukusitei@bz01.plala.or.jp  
URL:http://www.fukusitei.org/

## 特定非営利活動法人 福祉亭



若葉台親水公園

### 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

#### 「今年度を振り返って」

センター長の永瀬です。前任者からバトンタッチして1年が経とうとしています。今年度を振り返ると『超高齢社会』『ヘルパー不足』『身寄りなし』など日本全体が抱える課題を多摩市でも感じています。

みなさんには多摩市で暮らす高齢者として、介護を身近な課題と考えてほしいです。介護は、食事、入浴、排泄などなど直接的なものだけでなく、暮らしの中には掃除、調理などいろんな行為があります。

例えば、小さなごみ袋一つ捨てるのに困る方もいます。ご近所の「ついでにやるよ」の一言で助かるはずですが、ヘルパーさんをお願いしているのが現実です。

身寄りが無い、助け合える人がいない関係性、頼りのヘルパーは、なり手が不足…みなさんどう乗り越えていきますか？介護保険は万能ではありません。支援を受けられたとしてもスポット、一時的なものではありません。

これからできることは、ちょっとしたことを支え、助け合える関係づくり、意識と行動を変え、介護保険制度などどううまくミックスさせることではないでしょうか？

意識と行動の変化が、今の高齢者、これからの高齢者の未来を明るくすると感じます。

中部地域包括支援センター長 永瀬 一郎

### 令和4年3月の福祉亭

2月までの寒さも3月の声をきいてようやく春の気配、梅の香りも届いてきた。しかし、オミクロン株は高止まり感、しかも首都圏のまん防措置は延長の方向。長引く巣籠もりに高齢者はフレイル状況に陥りがち。亭の運営もご利用者の数が低迷、低空飛行を余儀なくされています。

せつかくの春到来の声もロシアのウクライナ侵攻で冷や水をかけられ、大陸での歴史的な攻防の根の深さを見せ付けられ、血と宗教の濃さに由来する民族的ないさかいが、グローバル社会となった現代でも、噴出する人類の性をあらためて現実のものとして認識させられます。

対岸の戦火とはいえ、エネルギーや物の流通への影響が亭の運営にも直接響いて、コロナ禍とのダブルパンチが怖いのです。



甘酒

立紙

俳句

・春浅き貸農園の青煙

凡中

・年賀状転居通知を併せ書き

沙齋

・初夢の掴みそこねし夢のしっぽ

光子

・初日の出指の間に挟み込む

量子

・コンピニの焼き鳥おにぎり松の内

琴

・数八日の小さき庭を掃きにけり

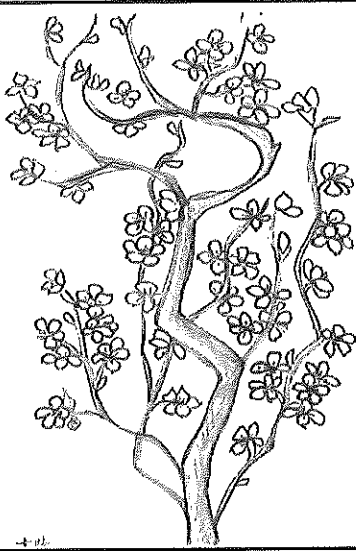
太郎

・元日やだあれもない滑り台

菊丸

・初明り仔犬の耳にくすぐらる

花野



バイクに乗った若者に

浜崎登志子

慣れない町の夕暮れ時に  
カーブのある道を春の風が走った  
その一瞬に  
バイクに乗って  
体とバイクをななめにして  
ひとりの若者が走り去って行った  
春の匂いがして  
若者が春の風に向かって  
真剣に走る姿がとても「いいな」と思った

どこに行くのだろうか  
女性の待つ所へ走って行くのだろうか  
仕事の帰りだろうか  
そこに吹く風がいい香りがしたように思った

ヘルメットで見た横顔が忘れられない

陽はもうすぐ沈む  
私は疲れていたが  
立ち止まって振り返って見た

若者はもう遠くへ走り去って行った

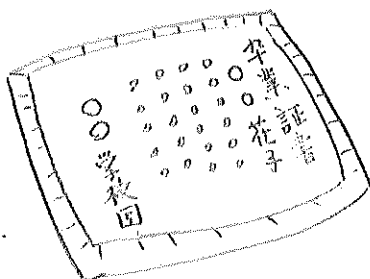
今でもその姿が忘れられなくて目に浮かぶ  
あの若者の横顔に  
私は恋したのだろうか



百合

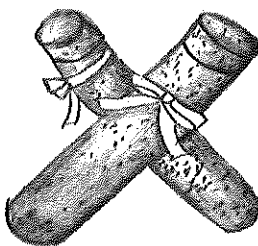


卒業式



卒業証書  
賞状

ま



卒業証書の筒

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

以前にも掲載させていただきましたが、「老人性うつ病」の「症状」と「予防」について読み直し気をつけてください。

### 【症状】

頭痛やめまい、食欲不振、不眠、肩こり、吐き気、耳鳴りなどの身体不調を頻繁に訴えます。内科や外科を受診して検査を受けても特に異常は見当たりません。ぼーっとして無気力になりますが、やらなければいけないのにできなかったという落ち込みや焦りがでます。ここが認知症とは違います。認知症は「やらなくてはいけない」という気持ちは薄いので、ただ、ぼーっとしている感じが強いです。

### 【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ったり、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、趣味や習いごとに通ったりして、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非常に有効的です)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。

また、うつ病には「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いる高齢者に比べて、うつ病になる可能性が女性で1.4倍、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。

うつ病になると食欲が落ちてきます。もともとこれは食が細く肉類を食べないという人が多くいます。神経伝達物質の原料であるトリプトファンは肉類に多く含まれるので、ますますセロトニンが不足してしまうわけです。

「つらいからお酒でも飲んで気分を変えよう。」なんてえのはだめです。アルコールは脳内のセロトニンを枯渇させてしまいますので、症状がますます悪化してしまいます。お酒を飲ませてはいけないというのがうつ病の治療の基本です。

高齢者の20人に1人がうつ病になります。とてもかかりやすい病気です。うつ病は生物学的な病気ですからだれでもかかります。明らかに周りの年寄りも元気がないと思ったら、「うつ病」を疑ってみることが大事です。

「五・七・五」に思いの丈を… 若人塾・高橋和生

「菜の花や月は東に日は西に」。西の空には大きな夕日。一面の菜の花畑が夕焼け色に染まる。この句は、江戸時代の画家でもあり俳人でもある与謝蕪村によって、旧暦の三月下旬ごろ詠まれました。

菜の花の時期、西の空に夕日が沈むころ、空は茜色、摩耶山から見下ろす一面の黄色い菜の花、同時に見える月と太陽…穏やかに暮れゆく春の色と香りと空気感、さらには、月と太陽と大地と作者が一体化する瞬間が感じられる句です。コロナと共に生きざるを得ない現在でも、季節だけは変わらず移ろい、めぐってきます。

ところで、俳句とともに世相を洒脱に時に辛辣に表現するものに、川柳があります。そこで、このコロナと共に生きる時代を読んだ川柳を少しご紹介しましょう。

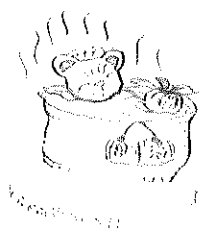
- こりや便利マスクの下はノーメイク…女性はもちろん男性の髭もですね。
- 手を洗え！オヤジはパチンコ足洗え！…該当する方はおられるでしょうか？
- まだかいな終息してもいいコロナ…本当にそうですね。切実に感じます。
- このマスク「愚策遺産」に認定す…「ナンのマスク」でしたっけ。まだ片付かないようで。
- 名が売れた晴恵とジョンズホプキンス…覚えていらっしゃる方も多いと思います。
- 注目を集めたいなら咳ひとつ…やっちゃあいけません。
- 増やします口先ばかりの検査数…本当に何とかしてほしいですね。
- 手洗いとマスクが趣味となりにけり…まるでそうなっていますよね。
- やってみる！今すべきことしたいこと…おっしゃる通りです。

【世田谷の老人大学有志の方々による川柳より】

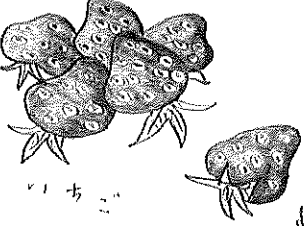
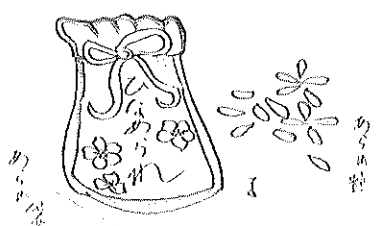
自宅にいる時間の長い中で、時には「五・七・五」でうつぶん晴らしもいいのでは…。そこで、私も一句読んでみました。

◆おいしそう、期待に思わずマスク取る…厨房でも思わず力が入ります。

◆団らんの食事・会話にコロナ負け…どうぞおかつろぎください。最後は駄作でした。お後がよろしいようで。



永山福祉亭 2022年3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
まん延防止措置の変更による閉店時間の変更は店頭にてお知らせします						
6	7	8	9	10	11	12
休業	若人塾 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	3密避けて お茶のみ交流
13	14	15	16	17	18	19
休業	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	若人塾 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
20	21	22	23	24	25	26
休業	休業 春分の日	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
27	28	29	30	31		
休業	若人塾 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		

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