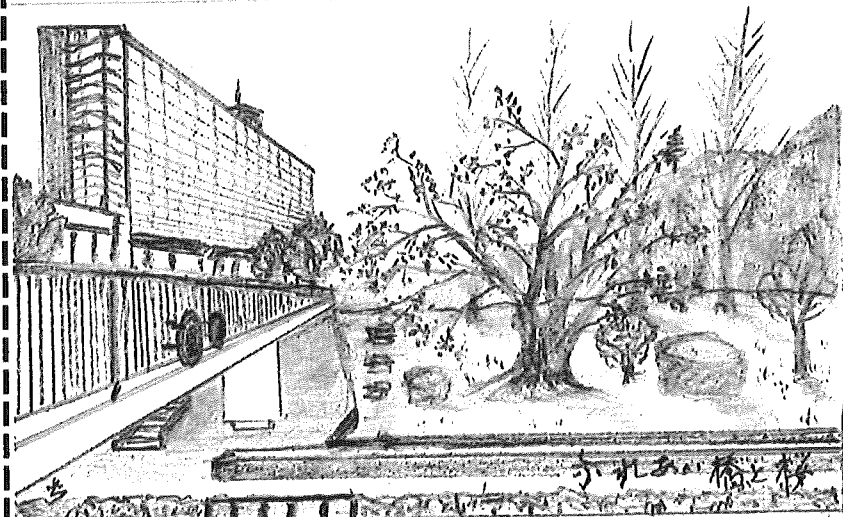




特定非営利活動法人 福祉亭



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

「新年度を迎えるにあたって」

センター長の永瀬です。3月号の続きです。前回の『超高齢社会』『ヘルパー不足』『身寄りなし』のキーワードにもう一つ、『世界一の長寿国』日本は世界中のどの国も経験したことのない長寿社会であるということです。60年前の平均寿命は男性66歳、女性71歳ほどでした。

現在は、男性81歳、女性87歳ほどです。これらが意味することは80、90歳と過ぎれば、だれもが認知症となり得るということです。80歳代の後半であれば男性の35%、女性の44%が発症と言われています。昔なら認知症発症の前に亡くなっていたので「お葬式は？お墓は？」で済んだところが、「認知症になったら？」が加わりました。

認知症等で判断力が低下した場合、ご自身の財産や生活の場などの権利を守るために『成年後見制度』というものがあり、すでに判断能力が低下した状態で後見人を付ける法定後見と判断能力が低下する前に、希望する後見人を付けられる任意後見の二つに分かれます。

長寿社会は、みなさんへ新たに考える種をもたらしました。ご自身の思い、希望をかなえられる制度が任意後見となるので、お葬式やお墓の希望と同じように、ご自分が認知症となった時、後見人を誰にするか？人生の締めくくりの希望の一つとして是非、お考え下さい。

中部地域包括支援センター長 永瀬 一郎

令和4年4月の福祉亭

ようやく さくら通りのそめいよしのも満開をむかえている。ウクライナとコロナの憂鬱は市民のあたまを離れないが、蔓延防止が先月の22日に解除され亭の閉店時刻は4時に伸ばされて少しは気分が平常へと舵を切り替えつつあります。

さきに、ウイグルからの留学生が亭をフィールドにドクター論文に取り組んでいることとお話しましたが、論文づくりも中盤に入ってきました。

居場所づくりをテーマに亭での高齢者の活動の実相からどういった行動が居場所づくりに寄与しているか、亭の空間とご利用者の行動を分析する中で、「居方(いかた)」の要因分析を試みておられます。

彼の論文から、これからの居場所づくりへ、いくつかの示唆が提示されることを期待しています。



俳句

吹き抜きの緑にも吊るす雛祭り

凡中

以下【雨音Ⅰ】令和三年三月号より

下萌えや防災公園散歩道

沙崙

梅の絵に匂い通はず庭の梅

光子

春の空普通に暮らす有難さ

量子

早春のグラントゴルフスコア乱高下

琴

立春や暦数える農の事

のばな

下萌えや新しき靴買ひに行く

太郎

春耕や陽はふりそそぐ土塊に

花野



春のおとづれ

浜崎登志子

毎朝、隣の小犬が二匹やってくる
裏庭の柵の下の隅っこから
私がイスに座って二匹の犬を抱いている時
母親になったような気持ちの幸せ

鳥の餌台に鳥がやってくる
餌台からこぼれた餌を食べにくる鳩もいる
小さな庭で自然と一体になるこの頃
「さだまさし」の曲を聴きながら

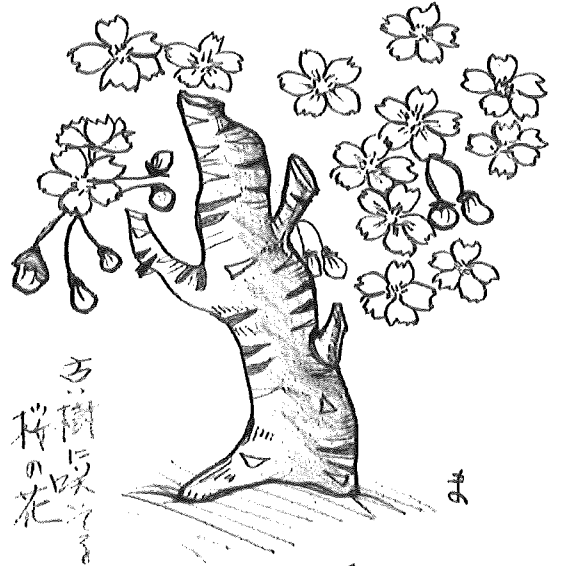
風がやわらかい
ひとりも好き
ひとりぼっちの自由という素晴らしさ

部屋に入るとテレビの中で
戦争がある
21世紀になぜ戦争があるのか
あってはならないこと
春が来るといのに
深い命の悲しみもある

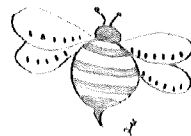
私はさらにもっと
新しい自分に変わらなければならない

「さあて 今年こそは」と
胸ふくらませてきたものだ

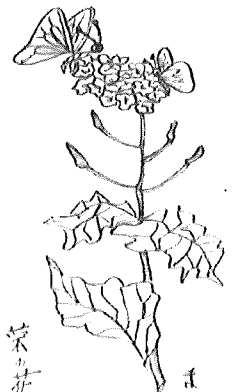
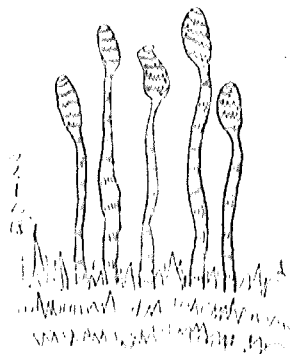
こんな暖かな
太陽に抱かれているんだもの



さくら
の
花



みつばち



菜の花

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

コロナも収束せず、高止まりの状態が続いています。それだけでなく、頭のおかしなプーチンのおかげで世界平和は乱され、みんなが大きなストレスを受けています。

ストレスを受けすぎると自律神経が乱されて、「夜、眠れない。不眠症になってしまった。」という話をよく聞きます。

日本では、5人に1人の人が不眠で悩んでいるようです。60歳以上では3人に1人の人が悩んでいます。

不眠症は中年から老年と増えていきます。男性よりも女性のほうが多いといわれていますが、最近、男性の不眠症もかなり増えてきました。人生いろいろありますから、悩むことが多くなってきたのでしょう。

問題は睡眠時間。毎日の睡眠が5時間以下だと高血圧のリスクが高まり、血糖値まで上がっていきます。それだけではありません。免疫力は低下し、癌のリスクも高まってくるのです。免疫力を低下させないように、できれば7時間から8時間は睡眠をとるようにしましょう。

眠れないといっても、実際は眠っている人が多いのですが、本当に眠れない人もいらっしゃいます。眠れない原因は、身体の問題、精神的な問題、ストレス、生活習慣の問題などがあります。

対処法はもちろん各問題の原因を取り除くことが一番。それでもだめならば、薬による治療になります。

また、鍼灸治療もいいです(ちょっと宣伝ですが…)。鍼灸は交感神経を鎮めて副交感神経を優位にするので、不眠症の改善に非常に有効です。また、それについては個別にご相談下さい。

では、日ごろ自分でできることは？ 気をつけることは？ あります！ まず、起きたら朝日を浴びましょう。人の生体リズムは約25時間です。数日ほっておくと昼夜が逆転してしまうのです。夜更かしになり、眠くなくなるとという現象が起きてきます。朝日を浴びることで体内時計がリセットされますので、夜になれば眠くなるというわけです。

続きはまた。では、おやすみなさいzzz。



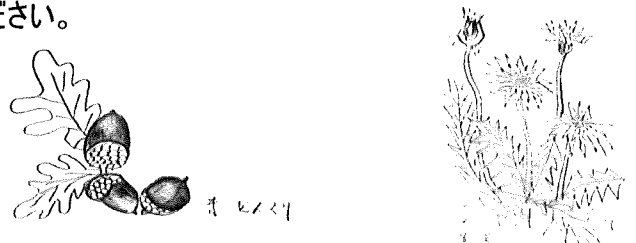
春です！なぜかお魚！ 若人塾・高橋和生

【話題1】春告魚(はるつげうお)と呼ばれる魚ってご存知ですか？春告魚(はるつげうお)とは、文字通り「春を告げる魚」という意味を持ち、メバルやニシンというように春を代表する魚のことを指します。低水温を好んで生息しているニシンは主に北日本で、東日本と西日本に生息しているメバルがそれぞれの地域で春告魚とされています。春が訪れると、メバルもニシンも産卵のため浅瀬に移動することによって、春を告げる魚とされているのです。【話題2】「鮭」、この魚の名前なんと読む？目が大きいあの魚ですよ！答えは「めばる」でした！鮭はアカメバル、クロメバル、シロメバルの総称で大きな目が特徴的な魚です。春を告げる魚＝春告魚としても知られ、早春に行う海釣りの代表的な魚でもあります。旬は3月後半～5月頃で、タケノコが出る季節に美味しい魚とも言われているのだそうです。


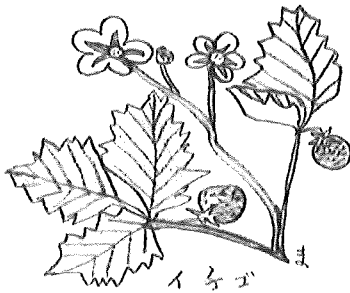
最近では、どうしても手間がかかり、しかもお値段もそこそこするというので、お魚は敬遠されがちではないでしょうか。魚と肉の脂肪の違いは、魚の脂肪は常温では液体ですが、肉の脂肪は個体です。最近では魚の脂肪には肉にはなくて魚だけにある大切な栄養素が組み合わさっていることがわかっています。最近よく目にするEPAやDHAという脂肪酸です。血液をサラサラにしてくれたり、脳や神経組織の働きを良くすると言われていています。日本人が長寿だったのは知らず知らずにEPAやDHAをとっていたせいかもしれません。

ちなみにアメリカには、よく食べられている魚が3～4種類しかないそうです。魚を使用であらかじめ水分を抜くことで臭みを抜き味を引き出す基本や、たいていのキッチンにあり、塩焼きの魚をパリッと調理する魚焼きグリルは、日本独自の魚料理文化の積み重ねで生まれた知恵です。農林水産省の調査によっても1988年に比べ2016年には6割強まで魚の消費が減っているようです。今や魚は肉より割高なタンパク源であり、買い置きしづらい食材であることもあって、敬遠しがちに。だからこそ誇りを持つべき文化＝魚を食べる文化を意識的に行う必要があるのではないのでしょうか。

福祉亭の献立にも、季節の物とまでは言えませんが、お魚も取り入れた調理が行われています。少しでもバランスのとれた食事になればと心を砕いていますので、どうかご賞味ください。



永山福祉亭 2022年4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 気まぐれ 日曜カフェ 12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	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
10	11	12	14	14	15	16
休業 気まぐれ 日曜カフェ 12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	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 気まぐれ 日曜カフェ 12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	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	25	26	27	28	29	30
休業 気まぐれ 日曜カフェ 12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	休業 昭和の日	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。