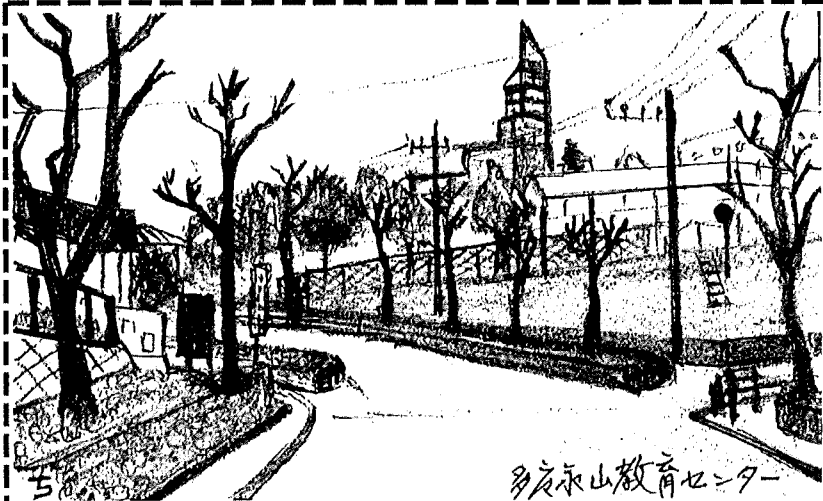




〒206-0025  
東京都多摩市永山4-2-3-104  
TEL:042-374-3201  
E-mail:fukusitei@bz01.plala.or.jp  
URL:http://www.fukusitei.org/

## 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

寒暖差激しく、なかなか衣替えも行えませんね。皆様ご体調は崩されてはいないでしょうか？

春めくと、福祉支援者の中では、虫とともに様々なトラブルが多発する季節と感じています。その中には消費者トラブルも含まれます。消費生活上のトラブルは年々複雑かつ巧妙になってきています。以前はオレオレ詐欺と言われていたものも、あまりの複雑さから特殊詐欺と呼ばれるようになりました。コロナ感染対応や臨時給付金などを語る詐欺被害も生じているようです。最新版の多摩市消費者センターが発行している「消費者被害の相談事例集」を見ると60歳代・70歳代の相談件数が圧倒的に多い状況です。また、特殊詐欺件数では東京都が都道府県ランキング1位であり、皆様にいつ降りかかるか分かりません。

包括への相談として「いらぬ洋服など捨てるものを買っていきます」と電話後に、強引に訪問され、「貴金属はないか」と迫られた。たまたまヘルパーが遭遇し、事無き事を得たという内容もいただいています。

誰でも出来る防止策は「自分は大丈夫」と過信しないこと、家族とは密にやり取りをする、知らない電話番号には出ないことです。地域にいつも見慣れない人がいる場合は皆で注意し、声掛けをすることが大切です。

多摩市では市役所と多摩中央警察署で「自動通話録音機」の無料貸し出しを行っています。まだ、録音機等の設置が無い方は是非ご活用ください。

多摩市中部地域包括支援センター より

### 令和4年5月の福祉亭

青葉若葉の季節、GWの浮足だつこの時期に、地域の顔はなぜかつかない表情だ。

コロナ禍、オミクロン株の変異種の感染力の脅威と、ロシアの侵攻によるウクライナ戦争の惨状に、お遊びどころではない気分が日本各地に浸透してきている。

3年にもわたる感染症の蔓延で地域の人々の相互の接触が分断され、都市でも地方でもコミュニティの瓦解がとりざたされている。

マスクで顔の見えない中での対面機会の減少と、3密排除からくる集団でのコミュニケーションの機会が失われることから、人々の心の繋がりがますます希薄になりつつある。そんな現象がここ多摩NTの地域にも生まれているのではないかと。



俳句

・花吹雪さくら通りのそこかしこ

凡中

以下『雨音』令和四年三月号より

・古い認め介護の春の動き出す

沙崙

・手品師の指にさそわれ梅開く

光子

・門前の昼のたぬきと鉢合わせ

量子

・池の堰水音響き寒の明け

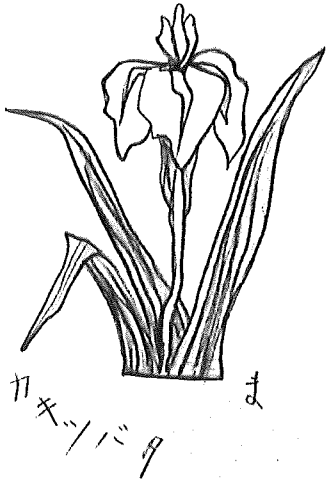
太郎

・我は誰マスク帽子の冬の朝

菊丸

・藩粥吹く吹いてお椀にあたたまる

花野



緑の木々の間から

浜崎登志子

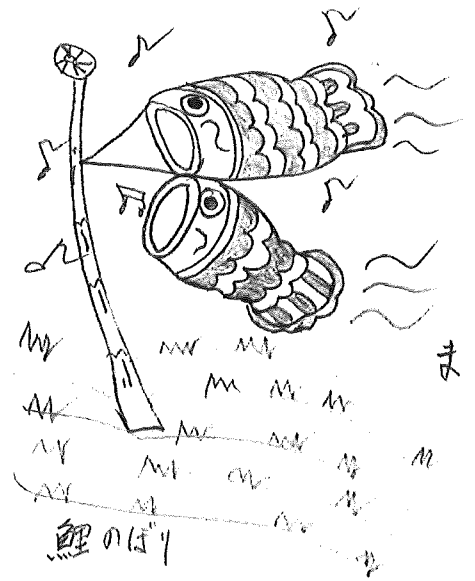
「あれっ」  
誰かいますね  
明るい色の着物姿の女の人  
ちらちらと緑の木々の間から見え隠れします  
そのうしろから  
男の人が歩いてくるようです

「あれっ」  
見えなくなりました  
五月の緑の木々のさわやかな高原で  
誰でしょうか  
又、二人が距離をおいて  
木々の間から歩いているのが見えます  
見たことのある人にも見えますし  
誰かわかりません

見たような花柄の着物姿の女の人  
ちらちらと緑の木々の間から見え隠れします  
「母なのかしら」  
うしろから歩いてくる男の人は父なのでしょうか

霧が少したちこめて  
ちらちらと夢のように歩く姿が美しいです  
「そうだ、父と母だ」  
私は立ち止まって  
緑の木々の間から見える二人の姿を  
じっと追います  
消えたり見えたりして緑の木々の間から

ああ、見えなくなりました  
なつかしくて胸が熱くなりました  
「お父さん、お母さんどこへ行くのですか」



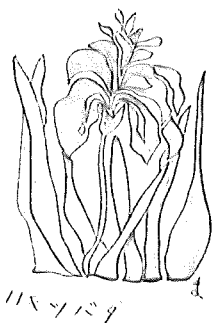
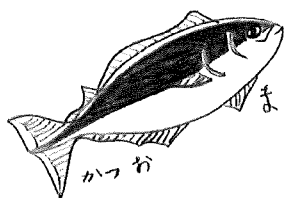
こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

パソコンやスマホの使い過ぎで疲れ目を訴えている人がとてもおおくいらっしゃいます。そこで今月は、疲労による視力の低下によく効くツボをご紹介します。

「目は健康の窓」ともいいます。心身の疲労がたまると、目にも影響が現れてきます。そんな時には…、ツボを押して解消しましょう！

まずは、内目尻と鼻の根元の間の中目のくぼみにある「晴明(せいめい)」。「晴明」とは、目をはっきりとさせるという意味です。人差し指で目頭あたりを探ると、上下に走る細い筋があります。その筋の上をゆっくりと押し、戻すという動作を3～5回マッサージします。また、目尻の外側でややくぼんだ所にある「太陽(たいよう)」というツボは、目の充血や痛み、夜更かしをしたときになるショボショボの目などに効果的です。

そのほかには、眉毛の内端のくぼみにある「攢竹(さんちく)」。瞳の中心の真下で、小鼻の横にある「四白(しはく)」。首の後ろ髪の生え際にある二本の太い筋肉の左右外側のくぼみにある「風池(ふうち)」、手の甲で、親指と人差し指のくぼみ、人差し指の骨の際にある「合谷(ごうこく)」というツボがとてもよく効きます。「合谷」は揉みほぐし。ほかのツボはゆっくりと押し揉みです。目が疲れた時にやってみてください。



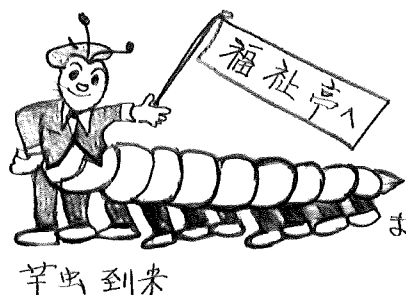
連休、されど連休、そして連休…若人塾・高橋和生

いい気候になりました。このニュースがお手元に届くのは5月のゴールデンウィークの直前でしょうか、真っ最中でしょうか。ところで、今年2020年、『おや？今年も連休のお休みがやけに多いな』とお気づきの方はいますでしょうか？詳しくは書きませんが、すでに土曜をお休みにすると3連休が1月、2月、3月、4月と続き、この5月の長い人では10連休という休みを過ごした後、7月そして9月には2回も、10月にもそれぞれ3連休があるほか、8月と11月は金曜日を休みにすると4連休というのが、二月もあります。今年、連休のないのは、6月と12月だけです。

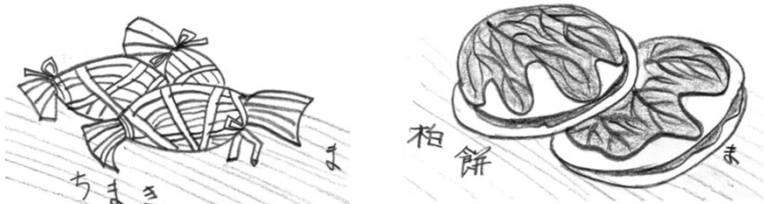
もうすでに悠々自適の生活をされている方々には、今更ながら連休の話をされてもおかしいですが、この多さにはビックリですね。実は、2022年(令和4年)は、大型連休がたっぷり取れる「祝日当たり年」。昨年はスポーツの祭典に合わせて、祝日の移動や休日振替などで混乱したことも記憶に新しいはず。しかし、今年も振替休日がないえ、土日と祝日の並びが良いため「土・日・月」と続く3連休が多くなっています。なんとその数、去年の2倍以上です。祝日の数自体は、日本貿易振興機構(ジェトロ)によると、主な海外の祝日の数は【※地域により祝日数は変わるため、あくまで参考の数】諸外国と比べても、中国の29(含む旧正月)、ブラジル・カナダの14、アメリカ・イタリアの12、フランスの11などと比べて日本は16と多めですが…。

ただ、街で話を聞くと、仕事の内容によっても受け取り方は様々で、連休だから疲れもとれるかという「祝日多くても精神的な疲れは取れにくい」という専門家もいるようです。

コロナもあり、世の中がお休み続きで浮かれる雰囲気でも条件でもないのですが、連休が続けばずっと閉じこもりになり、運動不足や人恋しくにもなろうというものです。福祉亭も休日のプログラムも組まれています。生活のリズムが乱れるとご心配の向きも、プログラムを利用して、この間培ってきたひたむきな粘り強さで、お互いに生活になんとかメリハリを保ちながら、連休を楽しみ・乗り切りながら過ごしていきましょう。若人塾も、変わらず月三回の皆さんへの食事を提供、していますのでよろしくお祈りします。



永山福祉亭 2022年5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 休業	2 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	3 休業 憲法記念日	4 休業 みどりの日	5 休業 こどもの日	6 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	7 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
8 休業	9 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	10 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	11 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	12 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	13 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	14 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
15 休業	16 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	17 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	18 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	19 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	20 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	21 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
22 休業	23 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	24 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	25 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	26 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	27 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	28 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時
29 休業	30 若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	31 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15:45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