

中部地域包括支援センターだより

「熱中症 第二弾」

先月号で、掲載させていただいた熱中症のピークである8月になりました。熱中症に加えコロナウイルス(オミクロン株BA-5)の感染者が急増し、多摩市も1日で100人以上の陽性者が出ています。熱中症とコロナウイルス感染症は症状が似ているため、見分けが付きにくいです。『熱中症にならない』『感染しない』ことが、この夏一番大切なことです！

熱中症死亡者(東京都内)の9割が65歳以上で屋内。屋内死亡者の9割はエアコン未使用だそうです。今一度、熱中症予防対策として①水分を意識して摂ること(1日1.2L以上)、②お部屋の室温が上がりすぎないように、28℃以下を目安にエアコンや扇風機を活用しましょう！そして、夜の熱中症にも注意です。鉄筋コンクリートの住宅は熱を蓄積しやすく、夜に外気が下がっても部屋の温度は下がらない「熱帯夜」になりやすいそうです。朝までエアコン・扇風機はつけっぱなしにし、しっかり睡眠をとってくださいね。

夜中に目が覚めた時は、体が目覚めないよう常温の水分を摂ると良いようです。

そして、暑さ厳しいこの時期だからこそ、熱中症予防の冷却効果と、コロナウイルス感染予防を兼ねて、冷水で少し長めに丁寧に手洗いすることも効果的です。

みなさん、元気に笑顔でこの夏を乗り越えましょう！

多摩市中部地域包括支援センター 看護師 中山 香代

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。

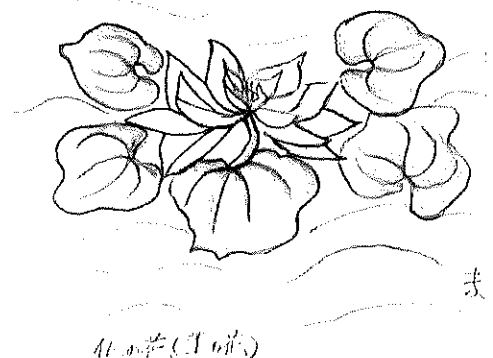
皆様の支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくご協力をお願いします。

令和4年8月の福祉亭

先月23日、パルテノンで市政50周年記念式典が開かれた。多摩市はNT開発により全国から新しい人たちが集住し、多摩村は一挙に多摩市に変身した。そして50年の歳月が過ぎた。新しい街を支えてきた市民団体、企業、学校、事業所は50年の歳月、さまざまな葛藤や苦難やあるいは喜びや成長など、それぞれに多様な歩みをつづけてきた。多摩市はこうした市民の、そして企業や各種団体の活動によって今日の20万都市としての品格を備えるに至っている。50周年を記念して469の団体に感謝状が贈られた。

福祉亭も469団体の一部に加えられ感謝状をいただいた。

これもボランティアさん達のお力があっての受賞である。共にこれを励みとして喜びたい。



俳句

重きこと軽く語りひ冷やし酒

凡中

麦わらの匂いなつかし父の顔

白和

梅雨近しフル回転の洗濯機

沙斎

十薬の白き花々日を揺らす

光子

絵日傘の我的世界の広がれり

量子

植田にはよろめくような足の跡

太郎

夏の空青と成り行く端雲かな

菊丸

長生や喪失の日々花茨

花野



夢みる夢子さん

浜崎登志子

若い頃、大阪の御堂筋で
警察官の音楽隊の行進を見た時
トランペットを吹く人達
タクトを持って先頭を歩く人の姿
真白い服を着て
「梅田」から「難波」までの行進を見た時
私は警察官になりたいと思った

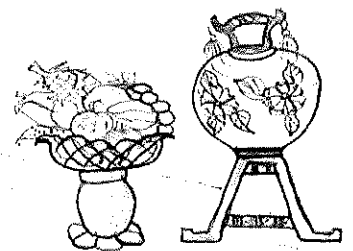
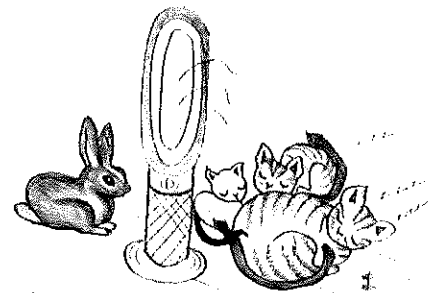
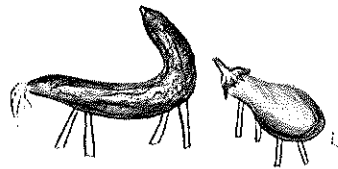
九州のふるさとに帰る時
夜行列車の寝台車の中で
真夜中に走ってくれる運転手のことを思う
ふるさとへ帰りたいこの気持ちを
運転手が運んでくれるのは
もちろん感謝でいっぱいだった
新幹線が初めて走った時に
その運転手にもなりたかった
白い手袋が新鮮でかっこ良かった
白い手袋に恋をしたのだ

それから
新聞記者にもなりたかった
学校では新聞部に入部して
たまに自分でひとり新聞を作ったりしたが
レイアウトが難しかった

それから それから
動物園に行くと
動物園の園長になりたいと思った
いえ、飼育員の方がいいなと
イルカと一緒に泳ぎたいし
オットセイの調教師にもなりたかった
獣医師にもなりたかった

それから それから
尼僧さんにも憧れた
ある雪の日に滋賀県のお寺に行った時
尼僧さんが出て来られて
「仏様はどこにいらっしゃると思いますか」
ときかれた時に
すぐに「私の中にいます」と
胸に手をあてながら言った
でも、邪心を捨てるのが絶対に出きず
あきらめた

私はいったい何者になりたかったのか
若い頃、不良にも憧れたが
今なら不良老人になれるだろう
不良老人をめざせ
もう時間がない



お盆
お供物
お供物
お供物

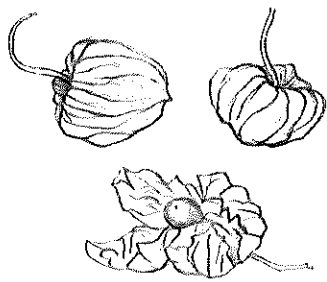
随想

20代の頃から海外旅行が好きで、色々な国を訪れた。そのたびに思ったことは「日本に生まれて良かった」である。それは今も変わらない。日本の経済、環境、安全など様々な面で私は安心して暮らし、生きてきた。

最後に訪れたい国はイランである。友人達は「イランは止めた方がいいよ」と言うが、息子は「母さん。行かなかつたら後悔するから行った方がいいよ」と言う。ところがコロナ禍で海外どころか国内の移動も難しくなったこの頃である。

しかし、「日本に生まれて良かった」とあらためて思う。マスクである。風邪や花粉症等でマスクをすることに異和感のない日本人は皆コロナ対策でマスクをした。マスクをすることは自分の為だけではない、人様の為でもある。ところがマスクをする習慣のない欧米人はマスクは悪人のすることと解釈している。日本では街をゆく小さな子供達も可愛いマスクをしている。恐らく他の国では見られない光景だろう。

テレビを見ると、日本のプロ野球、相撲の観客は皆マスクをしている。米大リーグ野球の観客、全英オープンゴルフのギャラリーは誰もマスクをしていない。日本人の良い所は、自分のことだけでなく他の人々のことも思いやって行動することである。日本に生まれて良かった。(榮子)



私に人生といえるものがあるなら...

若人塾・高橋和生

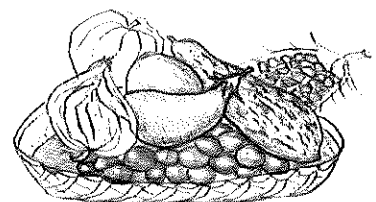
その時は、夏真っ盛りの蒸し暑い夕暮れとともに訪れてきます。日が沈み、赤々とともった提灯の数々。広場の真ん中には、紅白に彩られた舞台があり、ほどなく音楽とともに太鼓が打ち響いて、矢倉の周りに幾重にも踊り手の輪が広がります。曲の定番は「東京音頭」や「炭坑節」等々...大人も子供も一緒に、ある人は流麗に、ある人は手まね足まねでたどたどしく踊りの輪に加わります。広場を囲むように、夜店や屋台があり、みんな飲んだり食べたりしながら夜は更けていく...

田舎には田舎の、そしてここ多摩市では、団地ごとににぎわう「盆踊り大会」が毎年行われてきました。つい3年前までは、ある人は遠いふるさとやご先祖様を思い、また若者や子供たちは年に一回の『夜更かし公認の催し』を、浴衣姿も混じって楽しんでた光景が目に見えます。


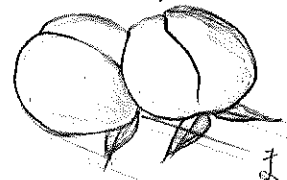
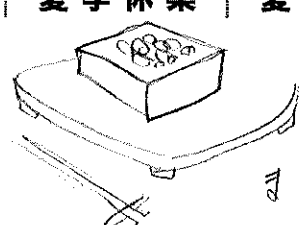
盆踊りの由来は、盂蘭盆(うらぼん)のころに老若男女が広場などに集まっておどる踊り。本来は盆に迎えた精霊(しょうりょう)を送り返す行事といわれます。お盆の時期は、一般的には新暦8月15日を中心とした、盆の入り8月13日から盆明け8月16日までの4日間になります。これは、「月遅れの盆」といわれています。盆はご先祖様の霊を迎えるための儀式。そして盆踊りも、亡くなったご先祖様の霊を迎えて供養する意味が込められているのです。盆踊りでは、公園や広場などにやぐらを組んで、そのまわりを踊っていきます。このやぐらには提灯が多数飾られますが、これはご先祖様の霊を迎えるときに使われた火を再現しており、ご先祖様と会話する意味があるのです。

団地の行事としての「盆踊り」には、ご先祖さまを敬うとともに、地域でのつながりを一層深めるためという意味があったと思われかもしれませんがいかがでしょうか。コロナで地域とのつながり、人々とのつながりが薄れつつあるような昨今、人々のつながりを強める機会としての踊りのある季節の到来を心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか。

「私に人生と言えものがあるなら、あなたと過ごしたあの夏の日々...」。私の好きなフォークソングの一節です。人生の盛り(夏)に思いをはせながら、人生を、そして夏を楽しめる日が再び来ることを願わずにはられません。



永山福祉亭 2022年8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	6
	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
7	8	9	10	11	12	13
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	若人塾 3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	休業 山の日	夏季休業  桃	夏季休業
14	15	16	17	18	19	20
休業	夏季休業 冷奴 	夏季休業	夏季休業	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
21	22	23	24	25	26	27
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
28	29	30	31	<p>"子ども食堂からのお願いです"</p> <p>ご家庭で不用となった、子どもたちが遊べる ボードゲームを提供して いただけないでしょうか。</p>		
子ども食堂 11時半～	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			

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