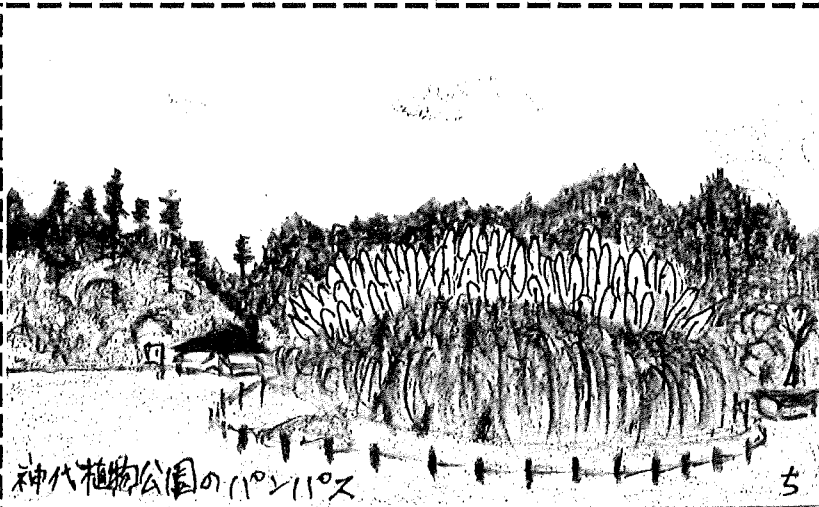




特定非営利活動法人 福祉亭



中部地域包括支援センターだより

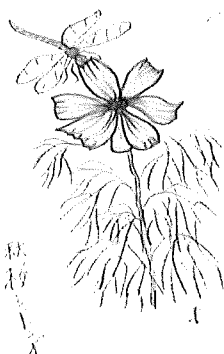
暑い夏が終わり、朝晩涼しくなり、過ごしやすい気候になってまいりました。体を動かすにも良い季節となり、皆さまも少しずつ体を動かす機会を作ってみてはいかがでしょうか。コロナウイルスの影響で中止されていた介護予防教室等地域の活動も感染対策を取りながらではありますが、少しずつ以前の生活にもどりつつあります。

ひと昔前は「老化を防ぐには食事と運動と休養が大事」と言っていたものが最近では「食事・運動・休養」にプラスして「社会参加」という言葉が強うたわれるようになりました。動きやすくなった時期の今、日々の生活の中に、「社会参加」の機会を作っていただき、いつまでもお元気でいられるようご自身への働きかけをしていただければと思います。

「生活習慣を改められるのは自分だけ」なのですから。

今後ともどうぞ宜しくお願いします。

中部地域包括支援センター 金弘 基(かねひろ もとき)



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10月の福祉亭

地域とつながれる場福祉亭

私は、97年秋、永山団地に転居してきました。その頃、多摩NT第一期入居の方たちが、自分たちの子どもはここで育ち巣立ち、これからは地域で育つ子どもたちと活動をされていました。合い言葉は～子ども・保護者・学校と地域が遊びをとおして顔が見える関係になろう！～なんてステキな地域のみなさんだろうと共感し、仲間に入れてもらいました。その想いを瓜生小学校：放課後子ども教室「瓜生ひろば」/ 青少協瓜生地区委員会メンバーとして続けています。

子どもたちと地域での活動～遊びのコーナー、イベント企画、商店街のイベントに参加～など福祉亭に相談すると、いつも「いいよ～」と快く協力していただき、子どもたちと楽しい時間を過ごすことができ、感謝・感謝・感謝です。

さらに、ここでいろんな方達と出会え、顔の見える関係が増えています。永山のこの地域で育つ子どもたちにとって、楽しかったなあ、永山！と一つでも思えることができたらいいなあ…と、これからも続けていきたいと思っています。

村松 美花

俳句

・ニュータウン蜻蛉の迷ふ団地街

凡中

・秋ふかしつゝのる思いで米をとぐ

白和

(俳句雨音の会) 会員のみなさん

・河童忌や雨音の名の由来とや

沙斎

・長き夜や又ジョーカーの廻りくる

光子

・猛暑なり押し問答の医者患者

量子

・かなかなの遠くに響く原爆忌

太郎

・軒下に寝ころぶ猫に秋の風

菊丸

・年金の目減りしている孟蘭盆会

花野

あなたはヒーローだった

浜崎登志子

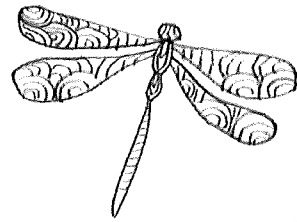
あなたはあの時ヒーローだった
それは誰も知らないこと

その日の朝
私はあなたに一輪の赤いバラの花を渡した
曲が始まった時
あなたはタクトを振っている
後姿が見える
私は一番後ろの席に座っていた
真っ暗な会場で
あなたの後姿が少し踊っていた
曲が終わって
あなたが前を向いた
その時
一輪のバラが胸にさしてある
みんなが一礼する

その時だ
あなたはその一輪のバラを
右手で取り出して
会場に向けて円を描くように投げたのだ
会場がドットわいた

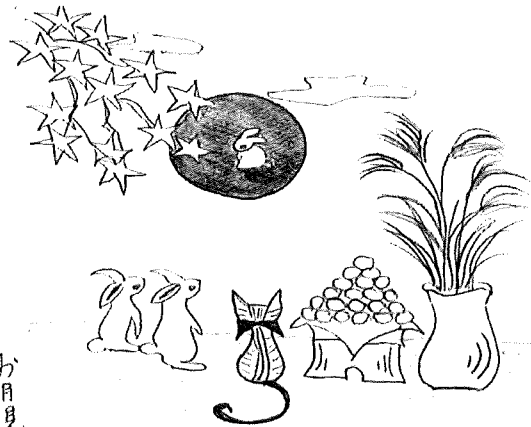
私は無心のままに
静かに一筋の涙を流した

あの時
あなたはヒーローだった



トンボ

ま



お月見

ま



ハロウィン かぼちゃ 君 ま

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。
申し訳ありませんが、都合により今月号はお休みです。

随想

秋の夜長に考える

新型コロナウイルスの流行がそろそろ3年になろうとしています。「これからはウイズコロナ」と言われても大丈夫かなと思います。

経済活性化の観点からなるべく普通の生活に戻ろうと言う流れがあります。それはそれで必要ですが、多くの人が無症状や軽症で済む年代層がある反面、重症化しやすく死亡する人が出る年代層があります。私達は後者の危ない方です。ウイズコロナが進んで高齢者の危険性が忘れられる事のないようにしなければいけません。今まで知られていた病気に加えて、新しい感染症や認知症になる心配もあり、これからの人生悩みが多いのですが、特効薬が出るまでは仕方ありません。自分だけのささやかな楽しみを見つけて小さな豊かさを探す事にしましょう。

最近教えていただいて編み物を始めました。これまで出来なかった事が少しでも出来るようになると、下手でもそれだけで嬉しくなります。冬になる前の小さい秋を見つけました。

(近藤 浩)



イノ栗



(ジャック・オランタン)
ハロウィーンと猫ちゃん達
(古代のケルのお祭り)

秋、物思いの季節です！？ 若人塾・高橋和生

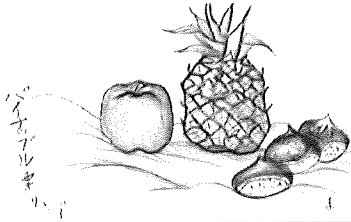
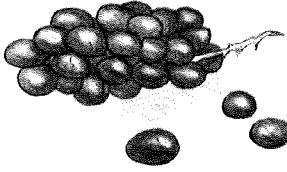
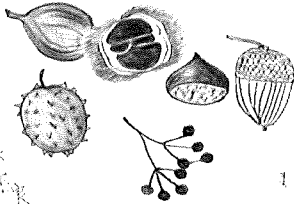
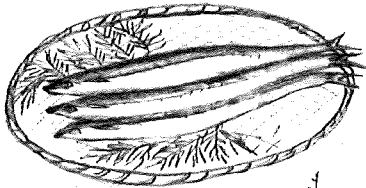
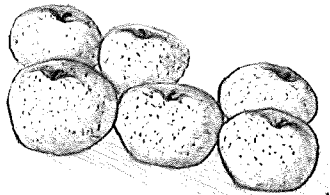
いよいよ秋本番です。私は、秋になるとある詩の一節が思い浮かんできます。「巷に雨の降るとく/わが心にも涙降る。/かくも心ににじみ入る/このかなしみは何やらん？……」。「巷に雨の降るとく」という堀口大學訳のヴェルレーヌの詩です。思い浮かぶたびに、物悲しげな暗い中に光を求めるような感傷的な気分になり、「秋は物思いにふける季節だなあ」と思うのです。

「物思いにふける」とは、悩み事や心配事などに一心に考え込むこと、思い悩んで他のことが手につかない様、という意味。でも、必ずしも物思いにふけることが悪いことではなく、むしろいい方に考えれば物思いにふけることのできる人は、●想像力が豊か、●一人でいろいろ考えるのが好き、●一人でいるのが好きで苦にならない、●基本的に周囲が気にならない。などのとらえ方もできます。

では、しっかりと物思いにふけり、新たな考えを想像するにはどうしたらいいか、そんな時の食べ物について考えてみたいと思います。そもそもイライラする、不安になってしまうというのは、その原因にセロトニンというホルモンが不足していることが挙げられます。脳の中でセロトニンが分泌されると、感情や気分が良くなり、精神的に安定することが分かっています。セロトニンは、「太陽の光を浴びる」、「一定のリズムで動作を繰り返す運動をする(筋トレやジョギングなど)」、「よく噛んでものを食べる」、といったことでよく分泌されます。

しかし、現代人のネガティブな気分は、セロトニン不足が言われています。セロトニンを作るためには3つの栄養素が必須です。まず、第一にセロトニンの元になる栄養素(トリプトファン)で『大豆製品、乳製品、バナナ等』に含まれます。第二にビタミンB6が、トリプトファンをセロトニンにする効き目があり、『鶏肉、レバー、柑橘類以外のフルーツ等』に含まれています。第三に、炭水化物は、セロトニンを合成するためのエネルギーとして必要で、これは『穀物・芋・砂糖等』です。これらを、日常的にバランスよく食べることが大切なようです。一方、セロトニン不足の時には注意する必要がある食べ物があります。それはカフェインと脂質です。こういった点を日常の食生活に取り入れることで、安定してポジティブ(積極的)な気持ちで生活が送れ、心のストレスから解放されて、心穏やかに楽しく過ごせるようになればいいですね。【参考:「Tap-biz」「Mentality」】

永山福祉亭 2022年10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
3密避けて お茶のみ交流 10時～16時						
2	3	4	5	6	7	8
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	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
9	10	11	12	13	14	15
休業	休業 スポーツの日	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
16	17	18	19	20	21	22
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	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
23	24	25	26	27	28	29
子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	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
30	31	 				
休業	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。