

### 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

#### インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症化することがあります。日本では、例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいです。

新型コロナウイルスの症状もインフルエンザと、とても似ています。上記のような症状が出ましたら、まずは、かかりつけ医、医療機関に電話連絡してください。

#### インフルエンザ予防方法

##### 1) 流行前のワクチン接種(かかりつけ医に相談)

接種すればインフルエンザに絶対にかからないというのではなく、重症化や死亡を予防する効果があります。

##### 2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗い、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

##### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜のバリア機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

### 令和4年11月の福祉亭

秋の訪れと共にイベントが続いた10月でした。“サンマ1,000尾”の秋祭りは、大変な盛況。そして“ハロウィン”、“多摩のNEWライブ”と続きました。大勢の住民のみなさん、子どもたちが近隣商店街や、公園を訪れてくれました。福祉亭も、普段お目にかかっているご利用のみなさんの他に、新しいご利用のかたに出会えました。長いコロナ禍、いささか疲れが地域の隅々にまで淀むような空気となっている昨今です。福祉亭ご利用のみなさんにも様々な変化があり、嬉しいこと、そして寂しいことが、入り交じっての運営の日々です。

さて11月。相変わらず気ぜわしく時間が過ぎていきますが、外出が楽しい季節です。それぞれの秋を満喫しつつ、どうぞ、お元気にお過ごしください。

#### 左欄からの続き

##### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

##### 5) マスクを着用

飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクの着用が望ましいです。これは、新型コロナウイルス感染症対策と同じですね！

中部地域包括支援センター 看護師 中山 香代

右欄に続きます

# 俳句

・引揚げ者の百寿を祝ふ敬老日

凡中

・水仙の乙女にまさる白き色

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

・浜風やカーテン踊り秋立ちぬ

沙崙

・果てしなきうねりの重さ芒原

光子

・山萩の風ゆれ続く坂の道

量子

・闇深し一匹だけの虫の声

太郎

・缶コーラ飲み干すかなた罫雲

菊丸

・満月や孤高にありて癒さるる

花野

もしも 明日があれば

浜崎登志子

今月号のイラストは朝美さんです

もしも明日があれば  
今 何をすればいいのだろう  
何を思えばいいのだろう  
思うのか 思わないのか  
どこへこの心をもってゆけばいいのだろう

あなたの所へ  
いいえ  
君達の所へ  
いいえ  
人はみんなひとりだから  
自分の思うがままにたどり着くように  
何処かへ そっとたどり着くように

私は人の心も知る事が出来なくて  
人も私の心を知る事が出来ない

本当に幸せな姿は  
淋しさの中にあるようだ  
野に咲く花が美しいと感じたことは  
今日がはじめてだ

それぞれの命をいただきながら  
悲しみの歌をうたいながら  
この道がどこまで続くのだろう

もしも明日があれば  
今日よりさらに悲しみを知るだろう  
すべてを静かに見つめる事が  
今の幸せだろう

もしも明日があれば  
暖かい毛布にくるまって  
君達の夢を見ながら

やはりそこへたどり着くのが幸せなのだろうか



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

ようやく涼しくなりました。と思えば、いや、寒い？湿気がたっぷりあった先月初めと違って、湿度はぐっと下がっています。そう、乾燥して肌がカサカサになる時期がやってきました。

乾燥してくると、皮脂の分泌や角質層の水分が少なくなり皮膚の表面がカサカサになってしまいます。毛細血管の血行をよくして、新陳代謝を活発にすることで乾燥肌の対策をしましょう。そのためにはまず肌に良い栄養を食事から摂ります。

乾燥肌に効果のある栄養素は、ビタミンA、B、C、E、亜鉛などです。ウナギ、サバ、アナゴ、イワシなどの青魚やワカメ、海苔、緑黄色野菜などにビタミンA多く含まれています。皮膚の潤いを維持し、新陳代謝を活発にしていけます。

納豆、大豆、豚肉などにはビタミンBが多く含まれ、肌が乾燥することで起こる炎症を抑える働きをします。

レモンや野菜、果物などに多く含まれるビタミンCは身体の酸化を抑え乾燥を防ぐためのコラーゲンの生成を促進します。

余談ですが、サプリメントとしてコラーゲンを摂取するというのも非常に有効です。

アーモンドなどのナッツ類、ごま、大豆、アボカドなどには、抗酸化作用があり、シワ、たるみなどの原因となる過酸化脂質を分解するビタミンEが多く含まれています。

亜鉛は、細胞分裂に必要な酵素を働かせるお手伝いをするもので、牡蠣や肉、卵黄、タラコなどに多く含まれます。これらの栄養素をうまく取り入れて乾燥肌に備えましょう。

ツボ押しでは、皮膚のトラブルに関係のある大腸、胃のツボを押して調子を整えていきましょう。

「足の三里(あしのさんり)膝の外側のくぼみから指4本分」、「合谷(ごうこく)手の甲側、親指と人差し指の間の骨の際で人差し指側」などが有効です。

急に寒くなりましたから、風邪などを引かないようにしてください。それではまた。

馬から落馬する?! 若人塾・高橋和生

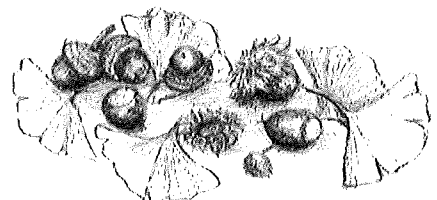
ふと、手紙の11月の時候のあいさつは?と考えました。調べたら「吐息も白くなり」とか、「ゆく秋の寂しさ身に染みる頃」など色々あります。挨拶を間違っただけをかくのも嫌なので、つい「前略」で済ませてしまっていますが…。そこで今回は『日本語の間違いやすさ』についてちょっと考えてみました。

11月3日は文化の日。それにちなんで、文化庁主催の国語世論調査などによって、「間違った日本語」がどういったものが多いのかについて調べてみました。「言い間違いされる言葉」のトップ5は、第1位・途切れがちな会話をうまくつなぐことができないこと…「間が持たない」と言いますが【正:間が持たない】。2位・強い語気の声を出す…「声をあらげる」と言いますが【正:声をあららげる】。3位・相手の隙をついて失敗させること…足もとをすくう【正:足をすくう】。4位・陣頭に立って指揮すること…采配を振るう【正:采配を振る】。5位・激しく怒ること…怒り心頭に達する【正:怒り心頭に発する】と続きます。オツと!~ですね。

このように日本人自身が間違えた日本語を使っていることは案外多いものです。もう一つの事例として、いわゆる重言(じゅうげん・じゅうごん)があります。「馬から落馬する」に代表されるような、同じ意味の言葉を重ねたものです。「後で後悔する」「頭痛が痛い」「お金を入金(出金)する」「返事を返す」「尽力を尽くす」「呪いの呪文」「まだ未完成」…つい、よく使っていますよね。ただ、慣例上許されている重言というのもあります。例えば、強調の意味を持つ重複で、「一番最初・一番最後」、「最後の切り札」といった言い方などもありややこしいのですが…。(ウィキペディア調べ)

最後はクイズです。次のうち正しい言い方は、どっちなか答え下さい。①快諾することを「〇つ返事」と言いますが、正しいのは?…[A]一つ返事、[B]二つ返事。②「雨模様」正しい意味は?…[A]雨が降りそうな様子、[B]小雨が降ったりやんだりしている様子。③することや、話題がなくなって時間を持って余すことを?…[A]間が持たない、[B]間が持てない。④わずかな時間も無駄にしない様子を「寸暇を惜〇〇〇」どっち?…[A]寸暇を惜しんで、[B]寸暇を惜みず。 (答えは①B、②A、③B、④Aです)

日本語って本当に難しいです。でも、手紙などいただくと心がとても温まります。コロナで人のつながりが疎遠になっている現在、もっとお互いの安否を確かめ合い繋がりたいものですね。



永山福祉亭 2022年11月のカレンダー 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 10時～16時	3密避けて お茶のみ交流 10時～16時	休業  文化の日	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
6	7	8	9	10	11	12
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
13	14	15	16	17	18	19
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
20	21	22	23	24	25	26
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	休業 勤労感謝の日	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
27	28	29	30			
子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	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味噌汁がついています。お召し上がり下さい。