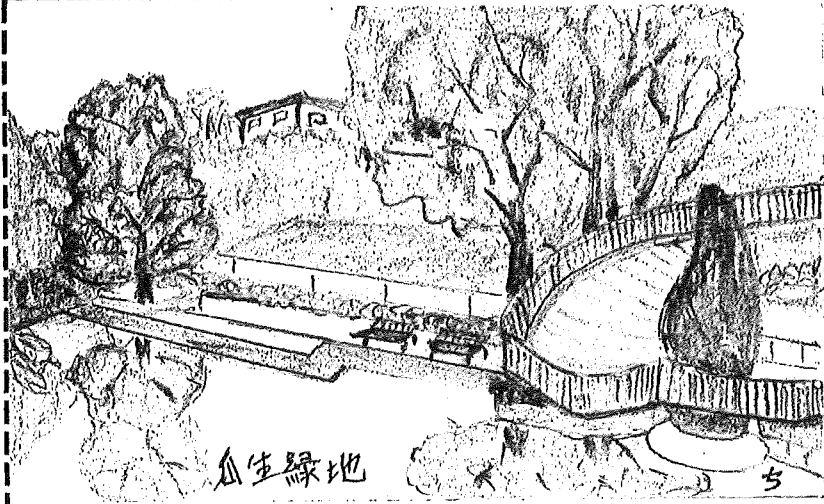




## 特定非営利活動法人 福祉亭



### 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

#### 「高齢でも元気を目指しましょう」

多摩市内には6か所の包括支援センターがあり、中部地域包括支援センターの担当エリアは、永山2～6丁目、貝取2～6丁目、豊ヶ丘2～6丁目、それと南野1丁目を、担当させて頂いておりますが、先日各担当エリアの高齢者人口・高齢化率が市から出されたのですが、我が中部包括支援センターの担当エリアの高齢化率が約40%と他包括の担当エリアの高齢化率より群を抜いて高かったです。

業務を通じ肌感覚では解っていたのですが、こうやって数字で見えて改めて実感させて頂きました。(ご興味のある方は市のホームページをご確認下さい)。

高齢化率が高い事は決して悪い事ではないと個人的には思っており、むしろこの「高齢化率の高い地域でも元気な方がたくさんいる、助け合える」地域になれば素晴らしい地域と言えると思います。

元気、健康は日々の積み重ねが大きいと思います。わたくしもそうですが、皆さま毎日の生活、少し健康を意識して食事・運動・休養・社会参加を行って頂きながら「元気な方がたくさんいる、中部包括のエリア」であってほしいと思います。

多摩市中部包括支援センター 金弘 基



### 令和5年2月の福祉亭

#### 「子ども食堂」

2022年6月、23名の参加でスタートした子ども食堂は、夏休み8月こそ11名と少なかったが、9月31名、10月49名、11月56名とフロア一定員20名をはるかに越える参加者が集まった。12月はクリスマスと重なり71名、そして1月は83名と店の前にあふれるほど。

ひと月一回開催だが、地域の子どもや保護者の信頼を少しずつ得ている。20年培ってきた福祉亭の地域力が実っている。子ども食堂の運営を支えるのは、多摩ボラセンで募集した中堅・若手ボランティアを中心とした地域の女性たち。慌ただし調理・受付・配膳・片付けといった作業を淡々と進める。

食材は食に困った人に食材を提供しているフードバンクTAMAや、心温まる地域の人から提供を受けている。日持ちしない生鮮食品は、LINEグループを通じて子どもたちに配布。子ども食堂を通じて地域に笑い声がさらに広がることを期待したい。

お手伝い、食材、そしてカンパの提供をお待ちしています。

# 俳句

よく笑ふ人と行き合ひ初笑い  
凡中

とんと見ぬ赤マフラの雪だるま  
白和

「俳句雨音の会」会員の皆さん

十一歳とき十二月その八日  
沙崙

着ふくれて背を丸めては老いを見る  
光子

冬夕焼河原に鷺の群がりて  
量子

何処からか落ち葉掃く音はけの道  
太郎

初雪や強くなれそな本はどれ  
菊丸

熱爛や葬式往かず三回忌  
誠治

因縁は摩訶不思議とばかり十二月八日  
花野

## 雨を感じる

浜崎登志子

雨が降るのがうれしい人がある  
雨を感じられる人もいる  
ただ濡れるだけの人もいる  
外に出たがらない人もいる  
雨がポツンと落ちたら  
すぐに傘をさす人もいる  
少しの雨なら濡れるのが好きな人もいる

どこが違うのだろうか

想像力のない人には翼は持てないし  
空も飛びたいとは思わないだろう  
でも翼がないことを知っていても  
飛びたい人もいる

雨を感じられるようになったら  
何かいろんなものが見えてくる  
一度 見えるようになったら  
見えなかった時には戻れない

何が違うのだろうか

雨がしとしと降る日が好きな人  
濡れながら歩くのが好きな人  
ただ濡れるだけの人

どこが違うのだろうか

一度 雨を感じられると  
もう前の自分には戻れない



## こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です

今月のテーマは膝です。

膝は身体の中で一番早く老化現象が出てくる場所です。身体の動きに伴って負担のかかる場所で、単に自分の体重を支えるだけでなく、立ち上がり動作や階段の上り下りなど、膝の曲げ伸ばしなどには、関節に負荷がかかります。とくに下り坂や階段を下りる時などは、ご自身の体重の4、5倍の負荷がかかります。このように日ごろから大きな負担を強いられていますので、「荷重関節」とも呼ばれます。

膝の疾患で最も多いのが「変形性膝関節症」というもので、曲げたり伸ばしたり、立ったり座ったりなどで痛みが出たりして、関節周囲が腫れて関節液がたまることもあります。

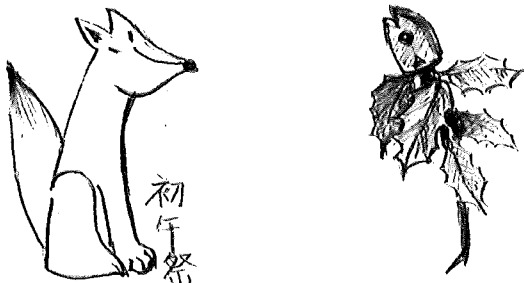
中年以降、とくに肥満傾向の女性に多くみられます。年を取りますと細胞の機能が低下して本来の働きが悪くなり、細胞の形が変化したり、脂肪が固まったりして膝の軟骨や骨が変形するために、このような症状が起ってくるわけです。

では、膝痛を予防するにはどうしたらいいのでしょうか？まずは、大腿部の筋肉を鍛えましょう！腿の筋肉が膝全体を覆って関節を支えているのです。これが弱ってしまうと、軟骨への負担が多くなって痛みが出てしまうのです。

自宅で簡単にできる大腿筋肉の強化訓練方法は、仰向けに寝て、膝の裏にバスタオルを丸めて置き、5秒間（血圧の高い人は2秒間）、膝の裏のバスタオルを押し付けるように腿に力を入れます。そうするとかかとが少し浮くはずですが、その後は、力を抜いて5秒間休めます。これを一回とし、20回で1セットになります。1日2セットを目標に頑張ってください。20回が辛いようでしたら、最初は10回でいいですよ。大切なのは毎日行うことです。日常生活で気を付けることは、正座をしないようにしましょう。

次に大切なことは体重を増やさないこと。体重が増えると膝に余計な負荷をかけ、症状の改善を妨げてしまいます。痛みのために動かなくなり、さらに肥満傾向になります。膝痛に対する鍼灸治療は、痛みを取り除き、炎症を鎮め、血液循環を促進させます。悩んでないで一度鍼をお試しください。

（先生の都合により2019年12月から再掲載です）編



## 四季の変化のありがたさ

志摩半次郎

寒さに耐える今日この頃だが、四季の変化が感じられるのはありがたい。昨年11月末、沖縄の旅から帰って改めてそのように思った。沖縄では見られなかった木々の黄葉、紅葉が鮮やかになっていたからだ。

沖縄の観光バスに乗った際、ガイドが車中で乗客に対して沖縄県民が他府県に憧れているものの第1位は何か？と訊ねた。一人の女性が「雪」と答えたところ正解だった。沖縄の冬場は平均気温が16.8度とか、10度より低くなることはめったにないそうだ。ガイドも「まだ雪を見たことはありません。ホワイトクリスマスに憧れます」と言った。

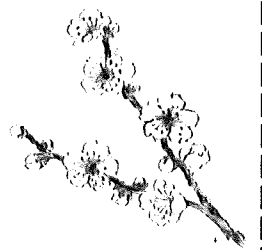
憧れの第2位は電車。モノレールはあるが、新幹線はむしろ電車、地下鉄などもない。第3位が山だと言う。寒くなれば九州以北の山は黄葉、紅葉するが、暖かい沖縄では一年を通じて山が緑に覆われているからだ。

沖縄から帰って2週間ほど過ぎた12月半ば、地域福祉推進委員会「福祉の永山ネットワーク」の活動の一つ「街歩き」に参加して立川市の昭和記念公園を散策した。立川口からアクセスすると、200mの水路の両側に100本を超える銀杏が左右対称に並んでいる。すっかり黄葉していた。その先の園内に入ると、水鳥の池がある。池の畔の木々はすっかり紅葉し、雨に洗われたせいもあったのだろう、色がますます鮮やか、その見事な美しさに目を奪われたのだった。

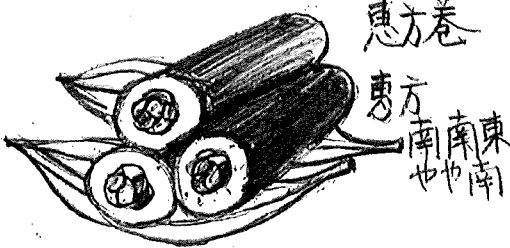
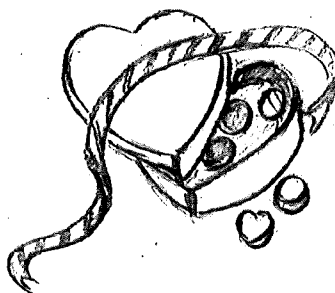
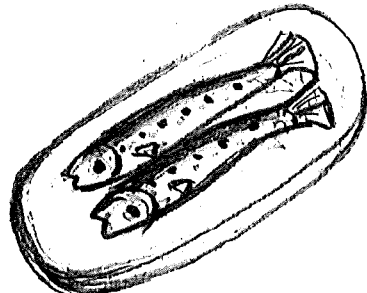
原っぱで昼食の弁当を食べたが、風の強い日で遠くの銀杏の木から落葉がひっきりなしに飛んで来た。昼食後は日本庭園に寄ったが、松の枝が雪の重みで折れることを防ぐための雪吊りができていた。もし沖縄の人が雪吊りを見たらどう感じるだろう？やはり雪景色を想像して憧れるのではないだろうか。

話は変わる。立川口から入ると直ぐの所に花みどり文化センターがある。昭和記念公園を訪れた日、そこで2019年に焼失した那覇市にある首里城の正殿などの写真が展示されていた。出かける前には全く予想していなかったことだ。沖縄旅行では首里城も訪れたが、焼け残った守礼の門などを見ただけだったので首里城・写真展は「街歩き」の余得だと思った。

閑話休題。これからも「街歩き」に参加し、自然の四季の変化を楽しもうと思っている。



永山福祉亭 2023年2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
	2月3日 節分		1	2	3	4
			3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流
5	6	7	8	9	10	11
休業	若人塾 3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	休業 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
休業	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	若人塾 3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流
19	20	21	22	23	24	25
休業	若人塾 3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流	休業 天皇誕生日	3密避けて お茶のみ交流	3密避けて お茶のみ交流
26	27	28	 			
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	3密避けて お茶のみ交流				

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