



〒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

5月から中部地域包括支援センターで勤務している関根(せきね)と申します。前職は10年間ほど多摩市内の某医療法人にてケアマネージャとして働いていました。

私の両親は、1971年頃「陸の孤島」と呼ばれた多摩ニュータウンの諏訪地区に入居した世代です。当時まだ永山駅が開業しておらず、最寄り駅は聖蹟桜ヶ丘で、バス通りも舗装されていないところが多く、晴れの日には土埃が舞い、雨が降る日は路面がぬかるみ、通勤が大変だったと聞いています。

私自身の記憶では、幼少期に永山商店街にあったシズオカヤへ母に連れられて買い物に來たり、三つ上の兄と一緒に理髪店で髪の毛を切ってもらったり、幼稚園の友人宅へ自転車で遊びに行った思い出が断片的ながら残っており、とても懐かしい場所だと感じています。

就学前には他市へ転居しましたが、今回40年ぶりに同地で働き始め、住宅の立て替え等で昔と変わってしまった風景を感じる反面、変わらずに住人同士が協力し合って生活している光景を目の当たりにし、なんだか安心しています。

包括職員としては、まだ不慣れな事も多く、ご迷惑掛けるかもしれませんが、顔を見掛けたら気軽に声を掛けて頂ける存在になればと思っています。今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

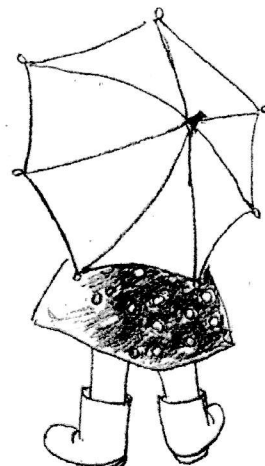
多摩市中部地域包括支援センター

関根 雷太

令和5年6月の福祉亭

新年度が始まり、なんとか昨年度報告もすませることができました。福祉亭の総会も5月28日でした。正会員で構成する総会ですが、もし、中身が気になる、運営に一言言わせて、というような思いをお持ちの方は、正会員ということも視野に入れて頂き、新たな福祉亭像の構築にご支援頂ければありがたいです。福祉亭店頭に置かせて頂きました募金箱にも様々な方からのご支援が届いています。感謝申し上げます。

コロナ禍の終息宣言も発せられ、地域の落ち着きも取り戻されつつありますが、私たち高齢者には、最後の公費によるワクチン接種の通知が届いています。今しばらくの感染予防に努めながら、地域での新たな関係性づくりをご一緒に模索していきませんか？



俳句

夏立つやマスクそのまま歩く会

凡中

ヒロシマの白きむくげに通る雨

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

花の中七冠目指す勝負飯

沙甞

信念をつんとつきあげ葱坊主

光子

花凜と一人静かの庭となり

量子

ラジオ聞きまどろむ午後や花の雨

太郎

老いの日の明日の予定や春霞

菊丸

メール飛ぶかすみたなびく彼方より

花野

今年見る花が一番美しい

浜崎登志子

この季節は
たくさんのお花が
次から次へと咲き始める

花を見に旅に出かけたり
花屋の前で立ちどまったり
以前は
バラを垣根に咲かせたり
裏山ですみれを取って来て
庭に植えてみたり
花ちょうずにしてみたりと
楽しく遊んできたが

今年見るすべての花が
一番美しく見える

道ばたに咲く小さな花のかわいさ
廃屋の中で咲いている白い花
ひとり歩いていると
どこにでも花を見つけることが
出来るようになった

どんな小さな花も美しく見えてくる
今年見る花が
今までで一番美しい

来年は果たして
どんな風に見えるだろうか



イラスト: 荒川朝美さん

こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今年の春は、暑くなって6月上旬のような日が続いたかと思えば、3月下旬のような肌寒い日が続いたりして、非常に不安定な気候でした。こんな時は体の調子も崩れやすくなります。

春は気温の上昇とそれに伴い起こる強い吹きあがる風。上へ上へと上がっていきます。体のほうも、耳鳴り、めまい、頭痛など、気象と同じように上のほうに現れる病が多くなります。

今回は「めまい」について。

めまいの8割は、危険なめまいではありません。めまいにはグルグル回るような「回転性のめまい」とフワフワとふらつくような「非回転性のめまい」に分けられます。

めまいの約60%は「回転性」で、約40%は「非回転性」です。この中で危険性のあるめまいは、それぞれ1割程度なので、めまいがあるからといって必要以上に心配しなくて大丈夫。

「回転性」のものほとんどは、内耳のバランスが崩れて発症するもので、命にかかわるものではない安全なものです。ただし、小脳や脳幹からの出血によるめまいはグルグル回るめまいですから注意が必要です。

「非回転性」のめまいはホルモンの分泌異常や自律神経のバランスの崩れが原因で起こるものがあります。もし、震えや痺れ、麻痺、意識障害などを併発するようであれば、脳が原因の中枢性のめまいなのですぐに医療機関を受診してください。

では、危険なめまいかそうでないかは、どうやって見分ければいいのか？

「回転性」のめまいでは、眼球を見てください、自分では見ることが難しいので、周囲にいる人に見てもらいましょう。眼球が縦に動いていたら小脳出血です。右に回っていたり左に回っていたりしたら、脳幹出血が疑われます。

「非回転性」のものでは、顔面に麻痺があり、ろれつが回らない、声がしわがれている、手足が思ったように動かせないとか震えている、というような症状があれば中枢性のものです。自分の身に起こっているめまいは、危険なものなのかどうかを判断することが大切です。

いろいろ調べてもめまいの原因がわからないというものの中には、頚椎の変形、首や肩の凝りなどから、自律神経のバランスを崩してめまいを起こすことも多くあります。この場合は鍼灸治療がたいへん有効ですので、どうぞご相談ください。

また、この記事のことでなく、日頃、気になっていることがありましたらいつでもご相談ください。

ニュータウンの再生

志摩半次郎

多摩市に市制が施行されて50年が過ぎ、ニュータウンの再生が課題になっている。地域住民の高齢化が進み、人口もかつてのように伸びない。とりわけ永山地域の高齢化率は令和5年4月現在、34.8%と市平均より5.5ポイント高く4丁目は46.7%、5丁目は45%と突出している。

東の多摩ニュータウン、西の千里ニュータウンと言われるが、今年1月23日付け日本経済新聞の社会面に「還暦迎えた千里ニュータウン」「野外アート、街に愛着呼ぶ」という見出しの記事が載った。それによると、大阪府北部の吹田市、豊中市に広がる千里ニュータウンの開発が完了した1970年、記念モニュメントが5カ所に設置された。「あほんだら獅子」といった名の石造彫刻、大阪中心部から見て鬼門の千里に「厄除け鬼門払いの獅子頭」を置くなどしたという。他の野外アートもユニークなものだ。インターネットで調べると、千里ニュータウンの高齢化率は抑えられ、人口は伸びている。

ニュータウンの再生は全国的な課題だ。「建築士事務所のネットワーク 日事連」という機関雑誌の2022年8月号は12ページにわたり「特集 団地のミライ」という記事を組んでいる。その第1頁に多摩ニュータウンの写真が掲載されている。永山4丁目のUR住宅、5丁目のメゾネット住宅団地、瓜生小学校と続いて遠景になり多摩センターの高層ビル、さらに奥多摩の山並みが写っている。記事には例えば東京近郊の「ひばりが丘団地」が緑豊かな「ひばりが丘パークヒルズ」として再生された話など全国各地の再生の事例が紹介されている。

これらはハードの再生だが、東京大学大学院特任教授の松村秀一さんにインタビューした記事にはソフト面の興味深い話が紹介されている。都心で仕事をしていた50代の男性が育った多摩ニュータウンにUターンすると、沈滞ムードになっていたので広告代理店勤務の経験を生かし、昔の同級生や市と協力しながらイベントを企画、地域起しをしたという。そして「仕掛けしただけでは、新しい住民が入居する可能性はあるように感じています」と述べている。

地域住民には様々な職業を経験し、情報を持っている高齢者もいる。ニュータウン再生に住民の知恵を発揮する場面であろう。



永山福祉亭 2023年6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
イラスト 荒川朝美さん 				1	2	3
				スマホカフェ 14時～ 庄子さん	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時
4	5	6	7	8	9	10
休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	いきいき事業 唱歌 14時～ 新井 先生	スマホカフェ 14時～ 庄子さん	コーラス 14時～	お茶のみ交流 10時～16時
11	12	13	14	15	16	17
休業	若人塾 お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	スマホカフェ 14時～ 庄子さん	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時
18	19	20	21	22	23	24
休業 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	若人塾 いきいき事業 唱歌 14時～ 新井 先生	スマホカフェ 14時～ 庄子さん	コーラス 14時～	お茶のみ交流 10時～16時
25	26	27	28	29	30	
休業	若人塾 お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時	スマホカフェ 14時～ 庄子さん	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