

中部地域包括支援センターだより

『熱中症』

今年も熱中症が心配の季節になりました！例年よりも季節の訪れが早く、季節外れの台風が来たと思ったら、あっという間に梅雨に入りました。気温だけでなく、湿度が高くなると、熱中症になりやすくなります。全国の熱中症で搬送される人の約半数は「65歳以上の高齢者」です。熱中症死亡者（東京都内）の9割が65歳以上で屋内。その中で、屋内死亡者の9割はエアコン未使用だそうです。

今月号のキーワードは「隠れ脱水予防！」です。水分摂取が少しずつ足りない状態が続くと、「隠れ脱水」の状態になっています。その積み重ねが、熱中症要因になります。時間を決めて、少しずつ水分補給を行い、1日1.2L以上を目安にしてください。そして、夜の熱中症にも注意しましょう！朝までエアコン・扇風機はつけっぱなしにし、しっかり睡眠をとりましょう。夜中に目が覚めた時は、常温の水分を摂ると、体が目覚めにくいようです。

毎年、啓発しておりますので、もうご存じだと思いますが、
熱中症対策

- ①時間を決めて水分補給（起床時/朝食時/10時/昼食時/15時/夕食時/寝る前）。
- ②室温は28℃、湿度は70%を目安にエアコンや扇風機を活用する！風通しを良くする。
- ③外出時は帽子や日傘で直射日光を避ける。
- ④外出時間は朝や夕など比較的涼しい時間に工夫する。

みなさん、元気に笑顔でこの夏と一緒に乗り越えましょう！
多摩市中部地域包括支援センター長 看護師 澁谷 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5年7月の福祉亭

コロナ禍で失った地域の関係性。それは、健康二次被害という言葉まで生むことに。政府方針に従って過ごしてきた丸3年は、じつに長かった。臨時休業や催事を全て取り止めた。5類に移行して、やっと、福祉亭の催事も少しずつ立ち上げさせて頂いている。とにかく4年ぶりの開催となると、なかなかご利用者の間に浸透せず、かつての勢いが望めない。それでも、地域のみなさんが、心楽しく過ごして頂く一助としての催事。5月からそれぞれ立ち上がりつつある。それぞれ苦勞し、工夫しながら運営させて頂いている。とにかく辛抱と努力。目に見えないところで、様々な努力がご担当のみなさんの手で、なされている。その場が楽しいものになること、地域が生き生き楽しくなることを願って。

地域のみなさんとご一緒に楽しみたいことはありませんか？



俳句

朝靄に浮き立つ明り水芭蕉

凡中

夏空や笑うひたいに玉の汗

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

万緑や陰を求めて子等野球

沙崙

売り声はいらぬ気風や初鯉

光子

習い事いくか休もか若葉雨

量子

夏干潟小蟹そろって鉄振り

太郎

薫風のカフェポップス流る朝

菊丸

新録に息弾ませて米寿来る

誠治

藤の花うたた寝風の揺り起こす

花野

発車のベルが鳴った

浜崎登志子

あの日
ゆっくりと
私は列車に乗り込む

発車のベルが鳴った
「ベルよ 止まっておくれ」

コトと音がして
列車が動き始めた
ホームが遠ざかってゆくのを
窓越しに見た
「又、来るからね」と
窓の内から手を振った

父母はうれしいように笑っていたが
私には悲しいように思えた
ありのままの姿で
父母が並んで立っている
父母の姿が小さくなっていくのを
初めて私は悲しいと思った

私は東京へ行く
車窓に伊吹山が青々とそびえている
いつの間にか頬を伝っている涙を
そっと押さえた
列車は山の中を走り
海の側を走る

人生を深く生きた父母の姿が
今日の雨の中にも見えてくる
激動の人生を歩んできた父母へ
今になって
「ありがとう」と呼んでも
雨音に消えて伝わらない

あの日
発車のベルが鳴った
あの時が
私の初めての父母との別れになった

発車のベルよ、鳴り続けてよ
止まらないで



イラスト: 荒川朝美さん

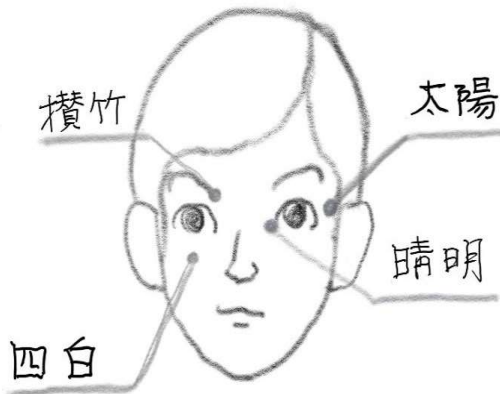
こんにちはかんじ鍼灸院の柳原幹治です。

パソコンや携帯、スマホの使い過ぎで目の疲れを訴えている人がとても多くいらっしゃいます。そこで今回は、疲労による視力の低下によく効くツボをご紹介します。

「目は健康の窓」ともいいます。心身の疲労がたまると、目にも影響が現れてきます。そんな時には…、ツボを押して解消しましょう！

まずは、内目尻と鼻の根元の間の中目のくぼみにある「晴明(せいめい)」。「清明」とは目をはっきりとさせるという意味です。人差し指で目頭をあたりを探ると、上下に走る細い筋があります。その筋の上をゆっくりと押し、戻すという動作を3～5回マッサージします。また、目尻の外側でやくぼんだ所にある「太陽(たいよう)」というツボは、目の充血や痛み、夜更かしをしたときになるショボショボの目などに、効果的です。

そのほかには、眉毛の内端のくぼみにある「攢竹(さんちく)」。瞳に中心の真下で、小鼻の横にある「四白(しはく)」。首の後ろ髪の生え際にある二本の太い筋肉の左右外側のくぼみにある「風池(ふうち)」、手の甲で、親指と人差し指の骨の際にある「合谷(ごうこく)」というツボがとてもよく効きます。「合谷」は揉みほぐし。ほかのツボはゆっくりと押し揉みです。目が疲れた時にやってみてください。



再び同じルートの「まち歩き」

志摩半次郎

「福祉のネットワーク永山」が2023年4月から活動の一つ、「まち歩き」の遠出を再開し、毎月第2火曜日に実施するとスケジュール化した。5月は9日、目的地は調布市の深大寺・神代植物公園。時たま個人的に調布駅からバスを利用して行く場所だが、その日は京王線つつじヶ丘駅から深大寺まで歩いた。途中で深大寺自然広場の野草園に寄ったが、その先の中央自動車道の下をくり抜け、草の広場に出た時、以前に来たことがあるような気がしたのだ。

帰宅後、古い記録に目を通すと、やはりそうだった。2013年5月14日、同じ「福祉のネットワーク永山」が「まち歩き」で深大寺・神代植物公園に出かけている。時期が同じ5月になったのは、神代植物公園のバラの盛りに合わせたものだと頷ける。10年前の記憶が甦った。

違うのは歩いたルートだ。今回はつつじヶ丘駅から神代植物公園通りなどを歩いて野草園へ、正午ごろ深大寺の山門前に到着、そこでいったん自由解散となり、午後2時に神代植物公園の正門前で再集合することになった。10年前は布田駅で降り、祇園寺通りを歩き、途中で国領神社に寄ったりして野草園へ、さらに深大寺に至る前、神代植物公園の水生植物園・深大寺城跡に寄っていた。参加者も10年前は約30人だったが、今回は20人と減っている。

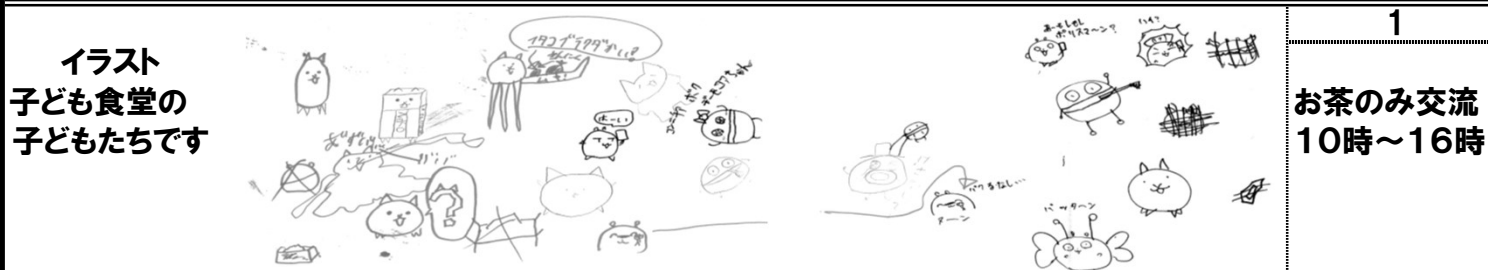

水生植物園は湧水が集まって湿地帯になり、四季折々の水辺の植物が観られる。深大寺城跡は園内の小高い丘にあり、第一廓と第二廓を結ぶ土橋の下は空堀で、往時はもっと深く、急斜面だったと言われる。

今回の一行は自由解散後、深大寺から神代植物公園へ行ったが、私は1人になり深大寺そばを食べた後、道を引き返して水生植物園に入り木道を歩いた。所々に燕子花など季節の水生植物と場所を示した案内板が立っている。

水際に亀が甲羅を干していた。亀はウクライナ戦争も北朝鮮のミサイル発射も知らない。自然のままに生きている亀は幸せだと思った。時計を見ると午後1時、道に戻って深大寺、さらに神代植物公園へ、そして「まち歩き」の一行に合流したのだった。

深大寺・神代植物公園行きは結果的にリピートになったが、同じルートを再び歩くこともよいものだ。

永山福祉亭 2023年7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 お茶のみ交流 10時～16時
						
2 休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	3 お茶のみ交流 10時～16時	4 お茶のみ交流 10時～16時	5 若人塾 いきいき事業 唱歌 14時～ 新井 先生	6 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	7 お茶のみ交流 10時～16時	8 お茶のみ交流 10時～16時
9 休業	10 若人塾 お茶のみ交流 10時～16時	11 お茶のみ交流 10時～16時	12 若人塾 お茶のみ交流 10時～16時	13 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	14 うたの会 14時～	15 お茶のみ交流 10時～16時
16 休業 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	17 休業 海の日	18 お茶のみ交流 10時～16時	19 いきいき事業 唱歌 14時～ 新井 先生	20 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	21 お茶のみ交流 10時～16時	22 お茶のみ交流 10時～16時
23 休業	24 若人塾 お茶のみ交流 10時～16時	25 お茶のみ交流 10時～16時	26 お茶のみ交流 10時～16時	27 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	28 うたの会 14時～	29 お茶のみ交流 10時～16時
30 休業	31 お茶のみ交流 10時～16時 イラスト 荒川朝美さん					

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