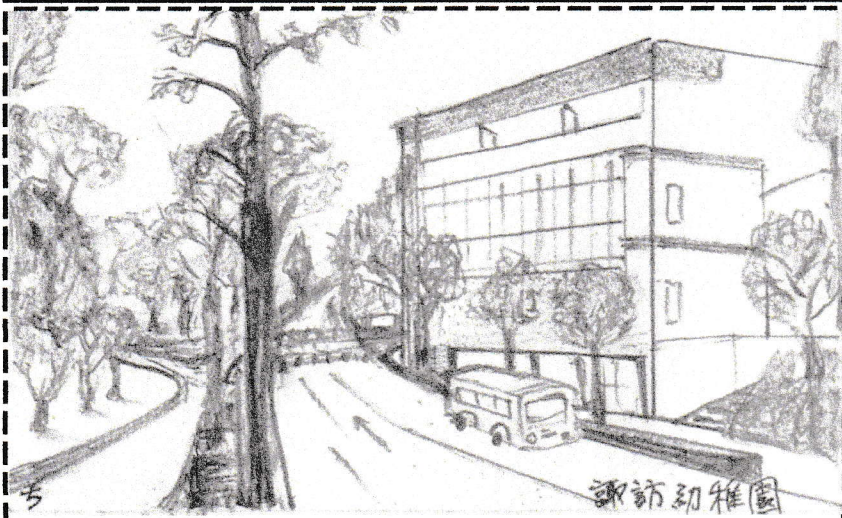




## 特定非営利活動法人 福祉亭



### 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

6月から高齢者見守り相談窓口で勤務している中村と申します。多摩地域に転居して5年目、それまでは九州(熊本・福岡)に住んでいました。ご縁から相談窓口の一員となり、永山・貝取・豊ヶ丘地区を訪問させて頂いています。土地勘もなく福祉業務に不慣れな私にとっては、見るもの出会う物事すべてが新鮮であると同時に、地域の人々の生活や暮らしに触れることの難しさと責任を感じる日々でもあります。

まだ学ぶべき事が多くありますが、相談してみようかなと思っただけの存在になればと思っております。今後ともよろしくお願い致します。

多摩市 中部高齢者見守り相談窓口 中村恵美



### 令和5年9月の福祉亭

「暑さ寒さも彼岸まで」の故事を蹴散らすエルニーニョ現象。地球規模の大暑にやられ8月がやっと姿を消しました。

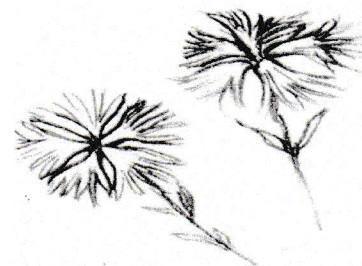
さて、読書の秋・となれば、良いのですが、台風の次々の襲来で、めまい、不整脈。福祉亭は、世の中のニッパチ現象と同じように足元をすくわれ、秋冷が待たれます。

暑さに為す術なく、ただ、過ぎていく時間に頭を垂れ、耐えているかのように見えますが、地域では、様々な催しが開催されています。

諏訪永山団地の高齢者問題を語り合う会では、鋭い意見が飛び交ったそうです。

自治会主催の花火大会では、高齢化した街が、3世代の賑わいを取り戻しました。一日限りが、ちょっと寂しいですね。

福祉亭の今年度の取り組みとして目標にしている「おそばにおいて」の改訂、居場所の「冊子づくり」。そろそろ重い腰をあげないといけません。まだ、濃霧の中です。



# 俳句

・ 秋暑し微笑絶やさぬ地藏かな

凡中

・ 夏過ぎて秋の野山に夕陽落つ

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

・ 浜風や杖を片手に夏帽子

沙崙

・ 町中を洗ひ上げたる大夕立

光子

・ 夕焼けや踏みしめし足影むすぶ

量子

・ 手のひらに来る螢の火の軽さ

太郎

・ 七夕竹星ひとつ地に落としをり

菊丸

・ 天病めば天の川とてあふれしむ

花野

## 高校生になった女の子へ 浜崎登志子

あなたの白い  
きれいな肌がまぶしいです  
汚れのない眼と心と  
ひかえめな態度が好きです

私にもあなたのような時が  
あったらどうか

恥ずかしそうに語るあなた  
これからたくさんを知っても  
今の肌の美しさと  
眼のきれいさが  
失なわれてほしくないです

私は  
あなたがあまりにもまぶしくて  
まともに見る事が出来ません

これから  
青春が始まり  
どんな女性になっていくのでしょう  
楽しみです

だんだん大人に近づいていく  
あなたは  
ありのままでいてほしいです  
けれども  
現実にはきびしいものです

いつまでも  
心の中が  
まぶしいと思える女性になってほしいです

まぶしさは  
あなたの心の中にありますから

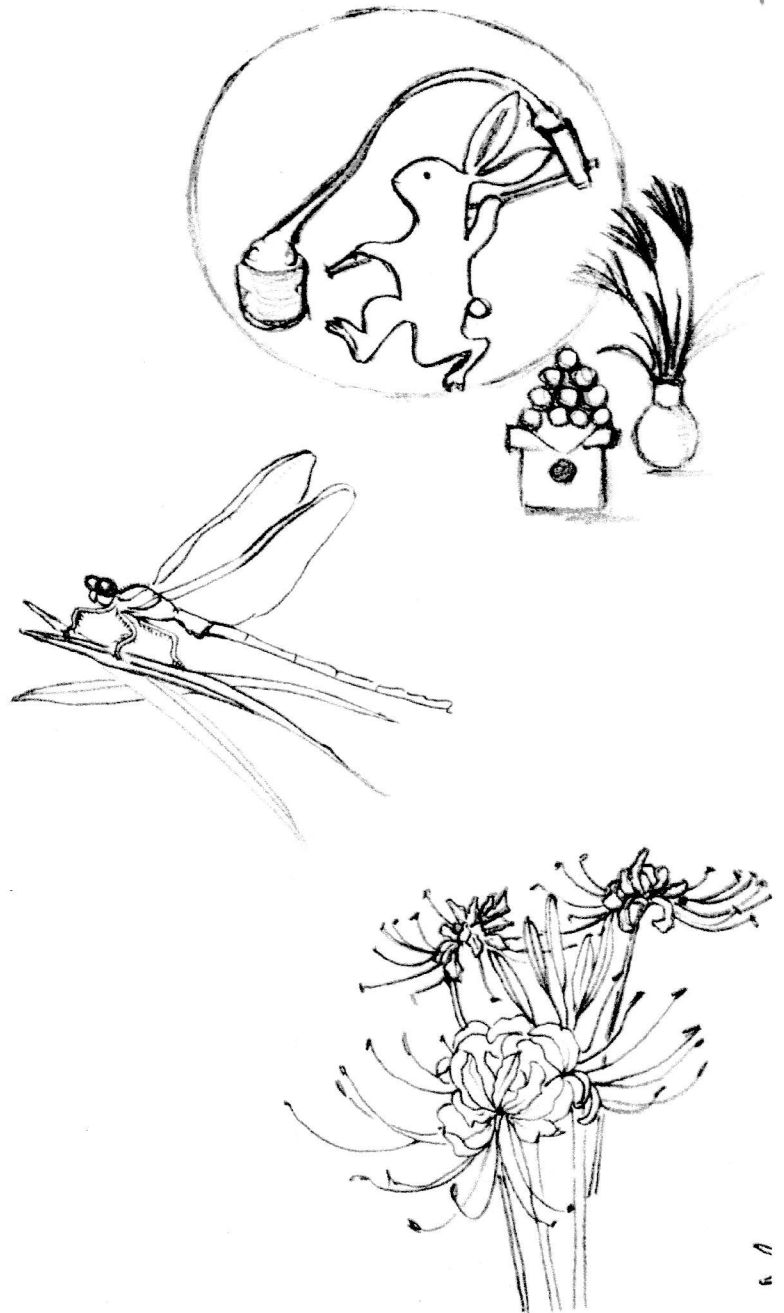


イラスト: 荒川朝美さん



## ・がんとストレス

かんじ鍼灸院の柳原幹治です

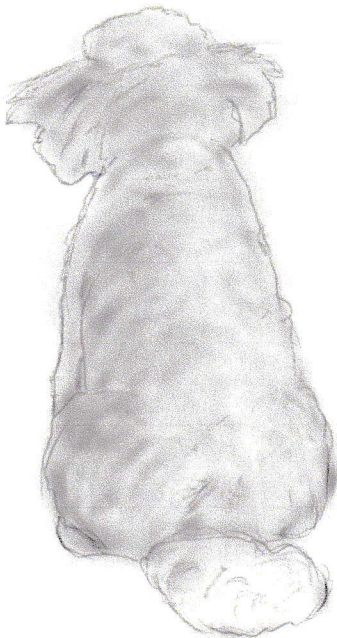
去る8月10日に、がんの転移より愛犬を亡くしました。14歳9か月でした。とてもとてもかわいくていい子でした。他の人や犬、猫にでさえ吠えることなく穏やかで優しい子でした。今は淋しさのみが心を埋めています。

犬も人間もがんの発症には、心身へのストレスが密接に関わっています。彼女(メスでしたので)は、2年前から白内障で目がほとんど見えていませんでした。ボール遊びや走るのが大好きな子だったのですが、それがすっかりできなくなっていましたので、かなりのストレスだったと思います。

ストレスで交感神経が緊張すると、白血球の中の顆粒球が増加し、活性酸素が大量にばらまかれて組織破壊が起こります。それを修復するために体の中では新たな細胞の分裂を促します。

長期に渡りストレスを受け続け交感神経の緊張が慢性化すると、組織の破壊、修復が繰り返し行われ、遺伝子に異常が生じます。無秩序に増殖するがん細胞が出てくるのです。自律神経のバランスが崩れたためです。それを予防するには、リンパ球を増やすことです。毎日数千のがん細胞が生まれています。それを排除しているのはリンパ球です。笑って毎日を楽しみ暮らす。そうすれば副交感神経が優位になりリンパ球が増えてがんをやっつけることができます。

愛犬に鍼治療もしたのですが、ちょっとスタートが遅かったようです。後悔しても遅いのですが…。



ご冥福をお祈りいたします。(編)

多摩センターの中央図書館

志摩半次郎

多摩市立中央図書館が今年7月1日に開館したが、住宅団地のサークル仲間と見学した。所在地は多摩市落合、パルテノン多摩の隣りで多摩中央公園に近い場所だ。多摩センター駅からの所要時間は7分ぐらい。パルテノン大通りを進み、右へ曲がると中央図書館の2階に至る。

1階には階段かエスカレーターで下りるが、そのまま2階の左側に進んだ。子供向けの本が並んでいる。それとは別にサテライトカウンターがあり、7月1日から9月2日と期間を限りテーマを立てて本を展示していた。

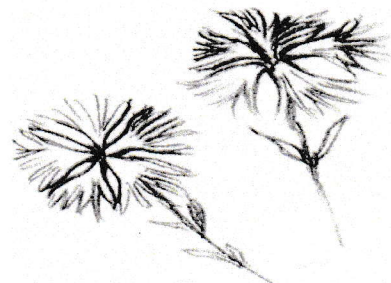
テーマは「戦争と平和～ともに生きる～」。並んでいたのは書名が『日本の軍隊』、『あのとき子どもだった東京大空襲21人の記録』、『語り伝える東京大空襲』、『10万人が死んだ炎の夜』、『ヒロシマのピカ』、『なぜ戦争はよくないか』などといった本だ。

戦争の体験者、被災者は年ごとに減る。存命の原爆被災者の平均年齢は84歳という。空襲を記憶している者は80歳以上だろう。語り部が少なくなっても子供たちに戦争の悲惨さを伝え、平和の大切さを訴えるコーナーだ。

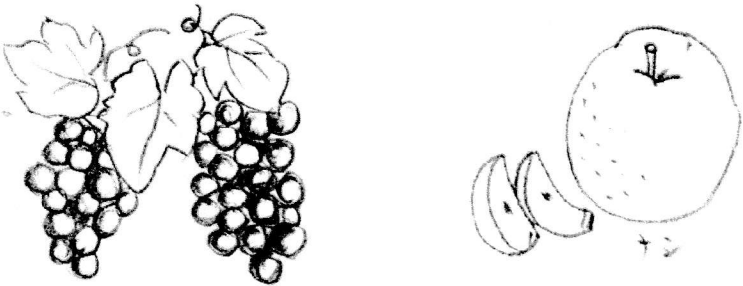
「こども優先席」も用意されている。聖蹟桜ヶ丘駅近くの関戸図書館、永山駅近くの永山図書館に比べて子供が利用しやすい。それが中央図書館の特徴の一つという印象だ。

2階からエスカレーターで1階へ。こちらは大人向けの本が多い。図書館全体の蔵書数は40万冊と言われる。パンフレットに「レンガ坂に面した1階は、新聞や専門的な資料、行政郷土資料など幅広い分野の資料を豊富にそろえ、静かな空間で読書や調べものができるフロアです」と記されている。その通り本棚だけでなく個人用の読書机も蛍光灯付きで用意されている。「静寂読書室」で車いすに対応した席もある。

2階にはカフェがある。1時間半ほど館内を見歩いた後、同行者たちとカフェへ。利用客で席が埋まっていた。パンフレットには「広場のようなフロア」とあるが、確かに人々が読書を楽しみ、また人と交流する場になっている。隣の複合文化施設・パルテノン多摩とともに中央図書館も多摩センターの文化施設の核として存在感を高めていこう。



永山福祉亭 2023年9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
					お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時
3	4	5	6	7	8	9
休業	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	お茶のみ交流 10時～16時	お茶のみ交流 10時～16時
カラオケの日 13時～ 参加費 300円						
10	11	12	13	14	15	16
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	うたの会 14時～	お茶のみ交流 10時～16時
17	18	19	20	21	22	23
休業	休業 敬老の日	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	お茶のみ交流 10時～16時	休業 秋分の日
子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)						
24	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	うたの会 14時～	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