



中部地域包括支援センターだより

まだまだ、暑い毎日です。

残暑が続く毎日に皆さまの体調は大丈夫でしょうか。そんな中、インフルエンザ流行の話も出てきており、ますます体調管理の必要性を感じております。

体調維持には毎日の食事、運動、休養、そして社会交流が大事だそうです。

こういうご時世ですので、運動も、社会交流も気温や感染に気をつけながら、とはなりますが、私も自身で日々、体調維持を目指したいと思っています。

さて、来年度は介護保険制度の3年に1回の改定があります。毎回、増え続ける高齢者人口に対し、その対策として改定を繰り返してきているのですが、一番の対策は少しでも多くの方が介護状態にならない事だと思います。元気である事が一番の対策です。皆で支える地域社会の実現に向け、多くの方が元気に活躍できるように私も自身で日々、体調維持を目指したいと思っています。

多摩市中部地域包括支援センター 金弘 基樹



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10月の福祉亭

酷暑から、やっと秋を感じる10月になりました。そんな日常に、最近いくつか訃報がもたらされました。立上げの時からずっと、カラオケを担当して下さっていた方、そして、カラオケや唱歌の催事を心から楽しんでおられた方、元気印そのものだった厨房ポラさん。それぞれ、明るい、温かな空気をいつも福祉亭に吹き込んで下さっておられました。心よりご冥福をお祈りいたします。

長いお付き合いだったお三方です。福祉亭の風景に当たり前のように入れ込んでおられた姿をもう見ることは、できません。失った痛手は、計り知れません。でも、福祉亭は、みなさんと一緒に前に進むしかありません。

私たちは、国策で構想され、その時代時代に関わられた大勢のみなさんのお力で、今の姿がある街に住んでいます。福祉亭は、そんな街で「支え合う地域」を目指してみなさんと力を合わせている「地域の居場所」です。なんだか、いかにも小難しそうですか。でも、小さな気づきや意図しない出会いの重なり合いの向こうに、「支え合う」が、静かに佇んでいるように思いませんか。



俳句

・ 戦場は遠く白露の庭いぢり

凡中

・ さびしさや耳をゆるがす虫の声

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

・ 雲の峰テイサービスより帰宅かな

沙崙

・ 盆明けの団地に声のもどり来し

光子

・ 猛暑なりのどこし涼し絹豆腐

量子

・ 裏山のはちきれさうな蝉時雨

太郎

・ 老いの身に立ちはだかるか雲の峰

菊丸

・ かなかなやどうにでもなれ火の啖阿

花野

雨

浜崎登志子

あつ
急に雨がザーと降り出した
町の空気の匂いが変わった
アスファルトの暑さに雨が染み込む
心の中にも心地良く染み込んでくる

走り去る人
かばんを頭上に
町の中へ消えて行く人
食事処の軒下で
雨やどりする人
傘を持たぬ人が多い

独特の町の匂い
私のまわりの空気の匂い
この匂いが私は好き

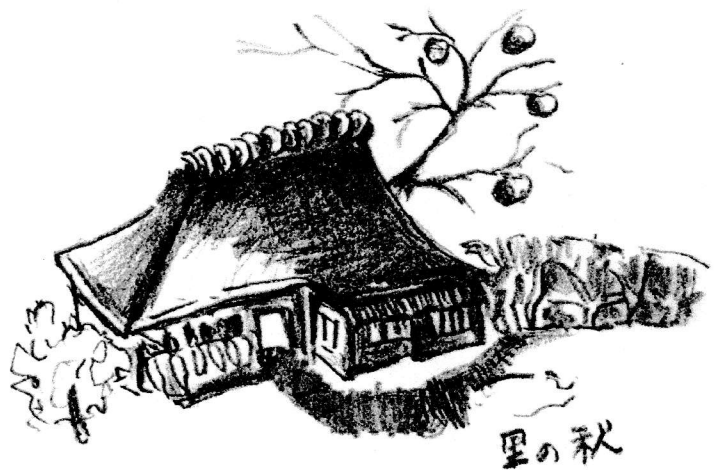
店ののれんの前で
ひとり立ちんぼうだ
「どうしよう」

ふと
さだまさしの曲
「雨やどり」を思い出す

目を少し細めて
遠くに目をやると
小さくなった母の姿が浮かんできた

蛇の目傘をさして笑っている

「お母さん」と小さく呼んでみたら
又、ひどく雨が降ってきた



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

出したいのになかなか出てこない。いきいき新聞の原稿の話ではありません。「便秘」のお話です。

「便秘って、ただウンチが出ないことでしょう。朝、ウンチが出るとスッキリするけれど、別に出なくても死ぬわけでもないからいいんじゃない。お腹も空しく食べられるし、いつかは出るものでしょう…」なんて言っている人はいませんか？

でもね、危険な便秘だってあるのですよ。発熱や吐き気、強い腹痛を伴うものなどは、腸閉塞や大腸の潰瘍、腸穿孔などが考えられます。

また、便に血が混じっていれば、大腸ガンや直腸ガンの可能性もあります。そんな時は、すぐに医療機関を受診してくださいね。しっかり検査をしてもらいましょう。

通常、排便は1日1回くらいですが、一日3回行くという人もいます。もちろん個人差があります。1日1回から3日に1回くらいまでは正常ですが、排便時に苦痛や不快感がある人、週に3回未満の人は便秘といえます。傾向としては、男性よりも女性のほうが多いです。

ただし60代以降は、便秘で悩むかたが女性とほぼ同じくらいまで増えます。

便がたまと腸内の悪玉菌が増えます。そうすると発ガン性物質などの有害物質が増えて、腸内細菌に悪い影響を与えます。有害物質は腸壁から吸収されて、それが血液の中に入り込んで身体中を巡り、さまざまな病気を引き起こします。

便秘になる原因は、運動量が足りなかったり、水分が足りなかったり、薬による副作用だったり、病気によるものだったりといういろいろあります。

①機能性便秘 ②器質性便秘 ③症候性便秘 ④薬剤性便秘 と4つの原因が考えられます。来月はこの4タイプの原因についてもう少し詳しくお話ししましょう。

では、また来月お会いいたしましょう。



榛名湖をイメージした歌「湖畔の宿」 志摩半次郎

「福祉のネットワーク永山」が11月14日に日帰りでバスの旅を行うことになり、地域住民に参加を呼びかけている。バスの旅はコロナ禍のために中断していたが、再開することにしたものだ。定員は40人、榛名湖畔を散策したり伊香保温泉階段を見学したりといった観光だ。筆者は榛名湖と聞いて「湖畔の宿」という昔の歌を連想した。

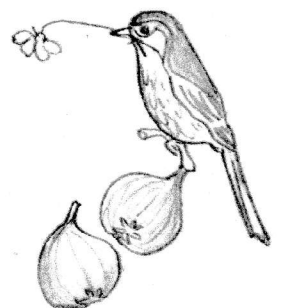
「湖畔の宿」は昭和15(1940)年にレコードが発売されヒットした。歌ったのは往年の女優で歌手の高峰三枝子1番は「山の淋しい 湖に ひとり来たのも 悲しい心 胸のいたみに たえかねて 昨日の夢と 焚きすてる 古い手紙の うすけむり」という歌詞だ。作詞は佐藤惣之助で、榛名湖畔の宿をイメージして作ったと伝えられている。現在高崎市榛名湖町に「榛名湖畔の宿記念公園」ができて「湖畔の宿」のメロディーが流れているようだ。

高峰三枝子には『人生は花いろ女いろ』という著書がある。その中で「湖畔の宿」が「退廃的につき発禁」の憂き目に遭ったと書いている。国が戦時体制にある時に「胸のいたみに たえかねて」という歌詞がいけなかったようだ。

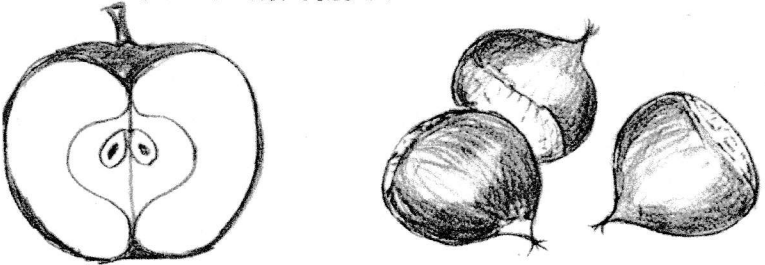
『人生は花いろ女いろ』では、特攻隊の兵士たちを慰問した際、一番希望されたのが「湖畔の宿」だったとも明かしている。ある航空基地を慰問した際、日の丸の鉢巻きをした20人の兵隊たちが目を閉じて歌に聴き入っていた。その兵士たちは翌日、特攻隊として出撃することになっていたらと高峰は後で知らされた。そして以下のように綴っている。

「出撃の前に私の歌が聴きたいと希望されたそうです。それを聞くと、あの凜々しい面ざしや、直立不動の姿勢がよみがえって、胸がジーンとなって、その後の慰問からは涙なしには唄えなくなりました。勇士たちは私の歌を聴きながら、故郷のお母さんや恋人の面影を思い浮かべていたのでしょう」。

もうカラオケでも「湖畔の宿」は忘れられている。宿が榛名湖の畔と知る人もいないだろう。筆者はバスの旅に参加し、カラオケでは「湖畔の宿」を選曲するつもりでいる。その歌が世に出た年に生まれ、戦争には行かずすんだ。運のよさを思いつつ歌おう。



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