

中部地域包括支援センターだより

さんま祭りが先月ありましたが、皆さんは味覚の秋、なにか美味しい秋を感じていますか？さんまと言えば、年々漁獲量が減ってきており、量だけでなく今年は大きさも一回り小さくなってしまったようです。なぜかという、いろいろ原因はあるそうですが、今年はやはり気温の上昇による海水温上昇が、さんまに影響したと言われて

います。さんまだけではありません。私たちの生活も、たいへんでした。今年の真夏日は90日もあり、熱帯夜も57日(10月20日現在の数値)。私たち人間もばてています。

さんまは量や質に影響しますが、人間は体力・精神面にきます。ばてた体に追い打ちをかけて、インフルエンザやコロナ、他の感染症などが、襲ってきており、多摩市内の小中学校でも学級閉鎖が、9月から起きています。

コロナが5類感染症になりましたが、まだまだ続く感染症対策。手洗い・消毒、マスクはみなさん、この5年間で身についたように思います。後は、「軽い運動で汗を流す」、「よく食べる」、「よく寝る」ことも感染対策を含め、ばてた体を元に戻す方法です。

やっと涼しくなった秋(お出かけの秋)、運動の秋、食欲の秋、睡眠の秋、よくばって全てを堪能して下さい

多摩市中部地域包括支援センター 新沼 園美



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。

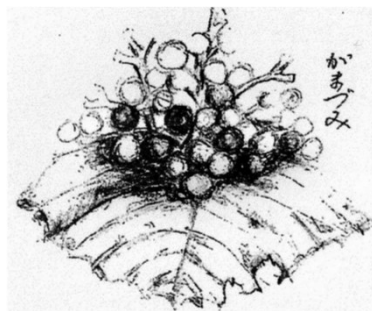
令和5年11月の福祉亭

初冬を感じさせる朝夕となりました。虫の音が聞こえない秋でしたね。足早に立ち去っていきました。「さんま1,000匹祭り」も大変な盛況で、ありがとうございました！ やっとコロナ禍から抜け出していることを実感します。

福祉亭にも子どもたちの姿が戻ってきています。赤ちゃん連れのお母さんたちの来訪もあり「地域の孫」たちのかわいらしい姿に心を慰められています。子どもの姿が消えた地域は、寂しい。温かい見守りをお願いします。福祉亭の「子ども食堂」にも、毎月80人ほどのご利用が続いています。

福祉亭の「歌の催事」にもご参加者が少しずつ増えています。商店街に流れる歌声は、みんなが若かった頃を思い出させます。楽しかったですよね。

今年も後二ヶ月。早い！！こんなに早い時の流れであれば「人生100年時代」も軽く飛び越えられそうなハードルでしょうか。声をかけあって、がんばりましょう。



俳句

故郷の駅の花屋や秋彼岸

凡中

初霜や大地のさけびあしもとに

白和

「俳句雨音の会 会員のみなさん

孫の名を美月とつけしいとこかな

沙崙

中秋やついで占いの世話になる

光子

スーパーブルームーンに祈る未来

量子

茅屋(ほうおく)や色無き風の通る庭

太郎

秋光や太極拳の演舞服

菊丸

開きそつで開かぬ語彙あり十三夜

花野

朝の訪問者

浜崎登志子

朝早く起きて
リビングのドアを開ける

電線の上に
数えてみると8羽の雀が止まっている
一羽の鳩もいる
「おはよう」

今では毎朝
鳩が一羽、庭の物干し竿に止まっている
鳩のえさをまいてやる
名前は「ポーちゃん」
えさ台には野鳥のえさを

だが
今朝は雀も鳩も来ない
どうしたのだろう

空が青く雲ひとつないから
大空に飛んでいるのだろうか
道草をしているのだろうか
すると
隣のワンちゃんが
庭の柵の下からぐって
恥ずかしそうにやって来る

朝の友達は小さな生き物達
黄色の小さなちょうが
ゆらゆら飛んでいる

朝の訪問者は
いとおしく、うれしいもの



イラスト：川口綾子さん

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

さて今月は、先月の続きで「便秘」のお話です。

便秘の原因は大きく分けて4つあることを、先月号の最後にお話しました。今月はそれを一つ一つ見ていきます。

① 機能的便秘

・弛緩性便秘

腸の緊張がゆるみ、蠕動運動が不足するために便がとどまり、水分が過剰に吸収され、便が硬くなって排泄ができない状態になり、便秘になります。ストレスやダイエットなども原因の一つです。女性や高齢者に多いタイプのもです。

・緊張性便秘

腸管の過緊張により、便がスムーズに運ばれず、ウサギのフンのようにコロコロした便になってしまうタイプです。

・直腸性便秘

直腸に便が停滞して便秘になるタイプのもの。直腸に便が来ると肛門括約筋がゆるんで排便が促されますが、排便を我慢する習慣の人は排便反射が鈍くなり便秘になるタイプ。

② 器質性便秘

イレウス、大腸がん、腸管癒着など、いわゆる腸の通過障害、運動機能異常が原因で便秘が起こるもの。

③ 症候性便秘

全身の病気の症状の一つとして起こるもの。例えば、甲状腺機能低下症や甲状腺機能亢進症では、蠕動運動が弱くなり便秘になりやすくなります。

④ 薬剤性便秘

服用している薬が原因となって起こる便秘です。喘息や頻尿の薬、パーキンソン病などの薬の副作用で便秘になることがあります。

便秘の予防は、水分を取るだの、食物繊維を取るだの、いろいろあります。それについては、また、来月にいたしましょう。

会えなかった人との因縁話

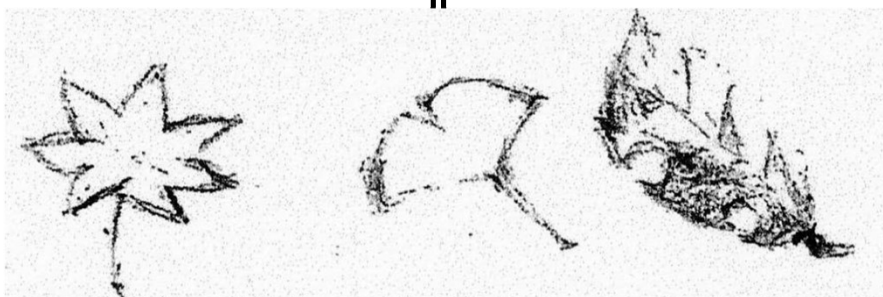
志摩半次郎

この夏、新聞を読んでいて訃報記事に目が止まった。「越村敏昭氏＝元東京急行電鉄(現東急)社長)8月13日、心不全のため死去、82歳」という文言。越村さんに会ったことは一度もないが、ある因縁を感じる人物だ。

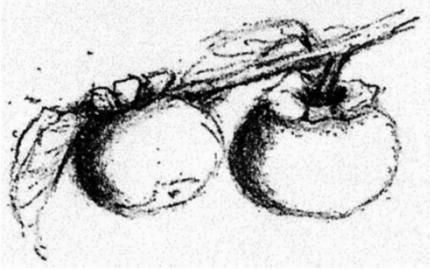

越村さんの名前を知ったのは2019年5月、静岡市で開かれた高校の同期会だった。司会の幹事が開会挨拶の中で越村さんが初めて同期会に参加する予定だったが、内閣府の仕事が急に生じたために不参加になったと報告した。その際、越村さんは2年生の学期末まで在籍したが、3年生になる前に東京の高校に転校したとも話した。私は感慨深く聞き、またの同期会で会うことがあったらのように言うつもりだった。「あなたが転校しなかったら私はここに居ない」。しかし、コロナ禍のため同期会が再び開かれたのは4年後の今年10月であり、私は出席したが、越村さんに会うことは叶わない結果になった。

もう65年も昔の話だが、私は大分市の高校に通っていた。2年の学期末に父が静岡に転勤になり、家族は静岡に移ったが、私は残って下宿した。静岡の高校は空席がないという理由で転校を受け入れなかったのだ。一カ月ぐらい経って父から静岡の高校に転校生が出て1人だけ空きができたから転校試験を受けにくるようにと連絡があり、幸い転校できた。その後、転校生が誰かは関心もなく知らないまま60年が過ぎたが、越村さんと知り不思議な因縁を感じるようになった。短い余生、感慨深く人生を振り返る齢になったせいだろう。静岡市のホテルで開かれた今年10月の同期会で司会役の幹事からショートスピーチを求められ、壇上に上がって越村さんとの因縁話を語り、会えなくなって残念だと述べた。

越村さんが要職を務めた東急グループは渋谷に大型文化施設を設けているが、そのBunkamuraは毎年ドゥマゴ文学賞を出している。第23回(2013年)の受賞者は高校の後輩で現代俳句協会賞、桂信子賞も受けている俳人の恩田侑布子さんだった。恩田さんに聞くと、越村さんは恩田さんが高校の後輩と知って多忙にもかかわらず時間を割いて授賞式に現れた。そして静岡の高校に愛着があると話した。優しい人と感じたようだ。



永山福祉亭 2023年11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	2	3	4
			唱歌 14時～ 新井 先生	スマホカフェ 14時～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	休業 文化の日	お茶のみ交流
5	6	7	8	9	10	11
休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	お茶のみ交流	お茶のみ交流	お茶のみ交流	スマホカフェ 14時～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	うたの会 14時～	お茶のみ交流
12	13	14	15	16	17	18
休業	若人塾 お茶のみ交流	お茶のみ交流	若人塾 唱歌 14時～ 新井 先生	スマホカフェ 14時～ 庄子さん	手芸の会 10時～	お茶のみ交流
19	20	21	22	23	24	25
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	お茶のみ交流	お茶のみ交流	休業 勤労感謝の日	うたの会 14時～	お茶のみ交流
26	27	28	29	30		
休業	若人塾 お茶のみ交流	お茶のみ交流	お茶のみ交流	スマホカフェ 14時～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15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。