

いきいき新聞

2023・12月号

VOL 234



〒206-0025

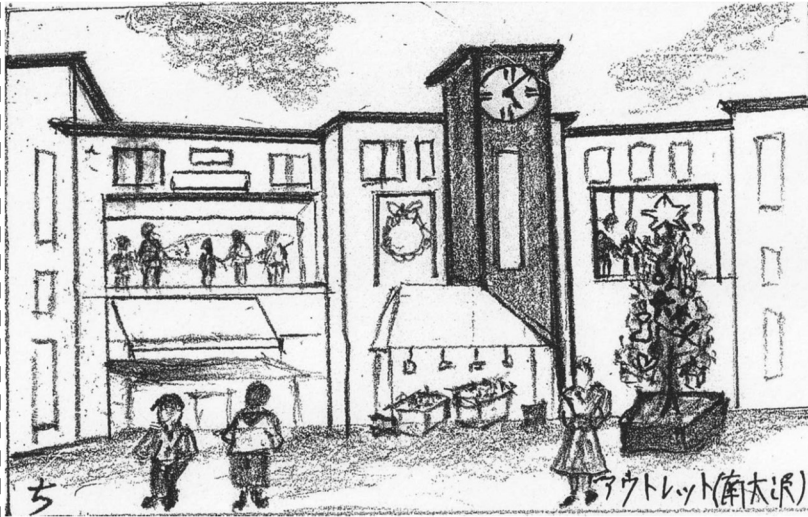
東京都多摩市永山 4-2-3-104

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

「介護保険は申請して認定してもらうまでに1ヶ月ほど時間を要するので、出来るだけ早く申請して介護サービスを使える状態にした方が得なのではないか？」との相談を包括支援センターで数多く受けます。

介護保険と類似の制度として、医療保険があります。医療保険料を支払う事でケガや病気になったとき、すぐ診察や治療を受ける事ができる保険制度です。ただ介護保険が医療保険と大きく異なるのは、介護保険料を支払っていても、すぐ介護サービスを利用できる訳ではなく、まず申請して要介護(or 要支援)状態という認定を受ける必要があります。

そのため、上記の相談内容の様に早めに申請してサービスを利用できる状態にしたいとの考えも、一面理にかなったように感じるかもしれません。

ただ実際のところ早く申請しても全く意味がないのが実情です。なぜなのでしょう？

それは介護保険の認定調査が、現状の日常生活動作を確認する調査であり、将来生活に困った時に対応できる調査ではないからです。そのため、生活上大きな支障がない状態で申請しても要介護認定にならず、非該当(要介護に該当しない)の判定を受けてしまいます。

それでは将来に備えてどのようにすれば良いのでしょうか？

まずは要介護状態にならないよう普段の生活から健康に心掛けて頂くと同時に、介護保険について知って頂く事だと思えます。

介護保険について、ご不明な点があれば、気兼ねなく地域包括支援センターにご相談してみして下さい。

多摩市中部地域包括支援センター 関根 雷太

令和5年12月の福祉亭

師走を迎えました。

あれだけ暑かった夏も過ぎ、短い秋も通り過ぎました。まだ所々黄色いイチョウも残っていますが、ニュースは北国のドカ雪を伝えています。

今年も福祉亭では毎日に追われていました。新型コロナウイルスの感染者が大幅に減った訳でもなく、インフルエンザの流行が早まっている事もあって、うとうといのですがアクリル板もまだ外せずにいます。

年末にあたり、この場を借りてご利用者さんとボランティアさんには今年1年間のご支援本当に有難うございました。感謝申し上げます。

今年の振り返りと来年への思いが募りますが、個人的には昔ほどには考えなくなりました。でも皆様に支えられている福祉亭としては、少しでも変化して楽しくご利用いただける事をめざして行きます。

時には温かいものを食べてお互いに元気にこの冬を過ごして行きましょう。(近)



俳句

・ 冬風の山の湖釣り小舟

凡中

・ 踏むたびにどんぐりはせる冬の音

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

・ 父逝きし日母の誕生日秋うらら

沙斎

・ 野路菊へほろっと言葉なげかけて

光子

・ 値上がりや買うか買わぬか秋深し

量子

・ 物音を山に吸はれて秋深し

太郎

・ 思い出を一つ忘れて秋の暮れ

菊丸

・ 晩秋の雲割れ青空深しふかし

花野

この道

浜崎登志子

この道は長い道だ
真っ直ぐでもない細い道だった
曲がっていただろうか
曲がっていなかったらどうか
どこまでも続いていく道である
あなたの道はあなただけの道だ

とぼとぼと歩いてきたような道だ
何もわからずに歩いてきた道だ
本当の悲しみは何回あったらどうか
本当のうれしさは何回あったらどうか

どんな道にも
あなたが受け入れられないものがある
正しいのか
正しくないのかはわからない

みんな同じ人間でも
あなたが選んだ道しか歩けない
それぞれの道は違うけれども
いつかどこかで同じ所に帰っていく

この道は長い道だ
どこまでも続いていくのであろう
足跡の残る道である
足跡もいつかは消えていくのだ

あなたはあなたの道しか歩けない
いったいどこへ向かっていくのだろう



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。

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。2 ヶ月に渡って「便秘」についてお話をしてきましたが、今月は「便秘」の最終回です。便秘にならないように普段から気をつけていきましょう。

では具体的に、どんなことに気をつけていけばいいのでしょうか。以下に書き出しましたのでご覧ください。

① 「朝食は毎日必ずとる」

食事のリズムをしっかり整えることが大事。朝食を抜かないこと。朝食は便意を促していきます。この機を逃してはいけません。

② 「食物繊維や水分をしっかりとる」

野菜類、豆類、海藻類、果物類など繊維質の多いものをしっかりとる。

野菜類や豆類は**不溶性**の食物繊維で、腸の蠕動運動を活発にして便を押し出していきます。

海藻類や果物類の食物繊維は**水溶性**です。便を柔らかくして腸内の通過をよくしていきます。弛緩性便秘の方や下痢になりやすい方は、不溶性食物繊維を多くとるといいでしょう。

また、納豆や豆腐、ヨーグルトなども効果的です。腸内環境を整えるということです。非常にいい食べ物です。

③ 「起床時には水や牛乳を飲む」

腸を刺激して排便を促していきましょう。

④ 「毎日適度な運動をする」

腹筋を鍛えたり、散歩をしたり、お腹のマッサージをしましょう。適度な運動は腸の働きを活発にしています。

⑤ 「朝食後は必ずトイレに行く」

たとえ便意がなくても毎日続けて習慣化させてください。

以上の五つです。そんなにたいしたことではありません。ちょっと頑張ればできることです。毎日コツコツ頑張ってください。

便秘を放置していると、いろいろ身体に悪さをしますので注意してください。

※器質性便秘の場合は、結腸癌・直腸癌・イレウスなどの腸管における器質的な疾患の根本的な治療が必要ですから、専門医にご相談ください。

では、お腹をすっきりさせて、良い年をお迎えください。1年間お疲れさまでした。

バス旅の榛名湖・伊香保温泉の石段街 志摩半次郎

榛名湖・伊香保温泉石段街へバス旅という話を聞いて高校同期のハイキングクラブの仲間と訪れたことを思い出した。もう15年以上も昔の67歳当時、記憶も定かでないが、幸い世話人が「ハイキングクラブの足跡」という記録を残している。「階段が多かったですね」とか「朝お風呂からダイヤモンド榛名富士を見ました」と記している。

日帰りのバス旅は「福祉のネットワーク永山」の企画で私も参加した。好天となった11月14日午前8時、永山南公園に44人の参加者が集まり、貸し切りバスで国立・府中 IC から中央道・圏央道・関越道を通り渋川・伊香保 IC へ。渋川市から高崎市に入り、くねくねと曲がった山道を走り、榛名富士の麓に到着したのは午前11時半を過ぎていた。「群馬県立榛名公園 榛名湖 標高1084m」と記された柱を見る。16度だった気温が8度に下がっているとか。私はコートを着て湖畔を歩いた。

案内の地図を見ると、西方向の対岸に榛名「湖畔の宿」記念公園がある。時間の都合で対岸までは行けなかったが、公園には高峰三枝子が歌った「湖畔の宿」のメロディーが流れていると思い、歌を口遊んだ。湖には釣り舟が浮んでいた。目当てはワカサギのようだ。

榛名湖を後にして復路を下ると、途中でバスがブレーキをかけた。車内から「あっ、カモシカ！」という声が上がった。カモシカは特別天然記念物。熊ならぬ自然のカモシカを見かけたのは一興だった。

伊香保温泉がバス旅の最終目的地だが、バスは通り過ぎて水沢うどんの店が並ぶ通りを走った。昼食は水沢うどんで讃岐うどん、稲庭うどんと並び日本三大うどんと言われる。昼食後、水澤観音に詣でた。水澤寺は坂東三十三観音の第16番札所だ。観音の前には香煙が上り、時折り鐘が響いた。

そして伊香保温泉街へ。戦後、高峰秀子と森雅之が主演した映画「浮雲」の入浴シーンで全国的に知られるようになった温泉だ。温泉街の石段の下で記念写真を撮った後、私は石段を上った。時々休みながら365段を上りきった。その先に伊香保神社がある。私は83歳になって再び伊香保温泉の石段を上ることができて神に感謝の祈りを捧げた。



永山福祉亭 2023年12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
イラスト: 川口綾子さん			 柚子	 鷹豆	手芸の会 10時～	お茶のみ交流
3	4	5	6	7	8	9
休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	ハンド マッサージ 14時～	お茶のみ交流	唱歌 14時～ 新井 先生	アートの会 事前申し込み制 15時～	うたの会 14時～	お茶のみ交流
10	11	12	13	14	15	16
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 事前申し込み制 15時～	お茶のみ交流	歳末感謝デー (名店会)
17	18	19	20	21	22	23
子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	ハンド マッサージ 14時～	お茶のみ交流	若人塾 唱歌 14時～15時半 新井 先生と ほたるの会の ジョイント	スマホカフェ 14時～ 庄子さん アートの会 事前申し込み制 15時～	お茶のみ交流	夢灯り (閉店時間の 延長あり)
24	25	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	年末休業 大掃除 新年は1月4日 より営業します	年末休業 来年も良い年 で、あります ように
31						
休業						

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。