

# いきいき新聞

2024・1月号

VOL 235



〒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



## 中部地域包括支援センターだより

新年あけましておめでとうございます。本年も中部地域包括支援センター及び中部見守り相談窓口を宜しくお願いします。

昨年5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類に移行したこともあり、年末年始は離れて暮らす家族が久しぶりに家に来たという方も多かったのではないのでしょうか。ご家族で話されたことを機にしてか、包括支援センターでも墓仕舞いや遺言書の作成等終活にまつわる相談が増えてきています。

老後の将来不安を抱える方に知っておいてほしい「任意後見制度」について今回はお話をさせていただきます。

任意後見制度はひとりで決められるうちに、認知症や障害の場合に備えて、あらかじめご本人自らが選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。任意後見契約は、公証人の作成する公正証書によって結ぶものとされています。登録費用は1万5千円程度で、親族や友人を選任することが可能です。専門職に依頼する際は別途費用が発生する場合がありますので、ご注意ください。ご本人がひとりで決めることに心配が出てきた場合に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。

詳しいことは中部地域包括支援センターや多摩市社会福祉協議会内に設置されています権利擁護センターが窓口となっております。お気軽にご相談ください。

中部地域包括支援センター 社会福祉士 宮崎信一郎

## 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6年1月の福祉亭

新年明けましておめでとうございます。

何故か、一年経つのが早く感じるこの頃です。コロナ禍の影響でしょうか。

私が福祉亭を知ったのは、十数年前に読んでいた新聞の多摩版に、福祉亭のことが取り上げられていたからです。火曜日は、麻雀をやっているとも……

丁度その頃、住んでいる町内の奥様方と「ボケ防止」に麻雀を始めたばかりでした。福祉亭のドアを開けて、まず感じたことは「雰囲気が良いわ」です。麻雀の仲間に入れていただき、それから福祉亭のボランティアもさせて頂くようになりました。ご利用者の皆様とボランティアの皆様との出会いは私にとって元気を頂く有難いことだと思っています。

現在は水曜日と金曜日に担当していますが、その日以外でも毎日のように福祉亭でお昼を頂いております。食事も美味しいですが、何より皆様の元気なお顔に接するのも嬉しいことです。

どうぞ本年も福祉亭にお出かけ下さい。寒い季節です。インフルエンザも流行しています。どうぞお体を大切になさってください。(歌)

## 俳句

・ 長生きを誓ひ合ひつつ注連飾る

凡中

・ やまはだに紅の絹ひく朝の富士

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

・ ヘルパーの初受け入れや秋深む

沙庵

・ 一枚を今日の葉に冬紅葉

光子

・ 小春日や老人集う古ベンチ

量子

・ 蟻螂は自分の影をじっと見る

太郎

・ 茶の花や小脇の歳時記代赭色

花野

## 新しい風

### 浜崎登志子

いつも喫茶店で会う90才のおじいさんが  
ある日 私に話かけてきた  
喫茶店の横に  
青い素敵なバイクが置いてある  
「あの青いバイクはあなたが乗って来たの」  
と聞いてきた  
80才を過ぎた私が  
大きなバイクに乗って来るなんて  
でもちょっとうれしい言葉である  
「バスで来ましたよ」  
おじいさん何を思ったのかしら

しばらくして  
若者が入店して来た  
常連客らしい  
オーナーと話をしている若者  
私はじっと話を聞いている

すると  
青年はヘルメットを被り  
青いバイクで走り去って行った

外に出てオーナーと青年を見送った  
彼は18才の青年だった

「もしも私が若ければ  
バイクに乗って走りたいな」と言う  
「本当だね」と女性のオーナーが言った

彼が走り去ったあと  
新しい風が吹きぬけていった

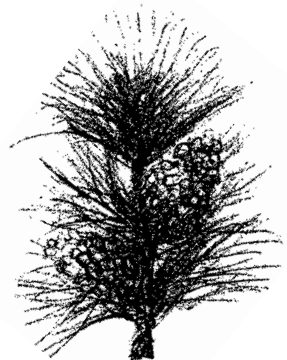


イラスト: 川口綾子さん

新年あけましておめでとうございます。

かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

どんな年をお迎えになつていますか？

大みそかにお湿りがあつたとはいえ、そこは冬。湿度はぐっと下がり、乾燥して肌がカサカサになる時期がやってきました。乾燥してくると、皮脂の分泌や角質層の水分が少なくなり皮膚の表面がカサカサになってしまいます。毛細血管の血行をよくして、新陳代謝を活発にすることで乾燥肌の対策をしましょう。そのためにはまず肌に良い栄養を食事から摂ります。

乾燥肌に効果のある栄養素は、ビタミン A、B、C、E、亜鉛などです。ウナギ、サバ、アナゴ、イワシなどの青魚やワカメ、海苔、緑黄色野菜などにビタミン A 多く含まれています。皮膚の潤いを維持し、新陳代謝を活発にしていきます。

納豆、大豆、豚肉などにはビタミン B が多く含まれ、肌が乾燥することで起こる炎症を抑える働きをします。

レモンや野菜、果物などに多く含まれるビタミンCは身体の酸化を抑え乾燥を防ぐためのコラーゲンの生成を促進します。

余談ですが、サプリメントとしてコラーゲンを摂取することも非常に有効です。

アーモンドなどのナッツ類、ごま、大豆、アボカドなどには、抗酸化作用があり、シワ、たるみなどの原因となる過酸化脂質を分解するビタミンEが多く含まれています。

亜鉛は、細胞分裂に必要な酵素を働かせるお手伝いをするもので、牡蠣や肉、卵黄、タラコなどに多く含まれます。これらの栄養素をうまく取り入れて乾燥肌に備えましょう。

ツボ押しでは、皮膚のトラブルに関係のある大腸、胃のツボを押して調子を整えていきましょう。

「足の三里(あしのさんり)膝の外側のくぼみから指 4 本分」、「合谷(ごうこく)手の甲側、親指と人差し指の間の骨の際で人差し指側」などが有効です。

ということで、乾燥で喉を傷めないよう、肌の乾燥にも気を付けて風邪など引かぬように注意してください。

それではまた。



楽しんだ多摩陽光台クラブ交流会 志摩 半次郎

多摩陽光台クラブの第40回交流会を楽しんだ。いきいき新聞の昨年3月号に「陽光台クラブ通信を読む」と題し第39回交流会について綴ったことから同クラブの会長ら10人が福祉亭に関心を抱き7月に訪れた。それが縁になって私は昨年12月10日正午から開かれた第40回交流会に招かれたのだ。

交流会が開かれたのは八王子市大塚にある集会所。そこへは多摩都市モノレール線の中央大・明星大駅で降り徒歩10分もかからない。交流会は会長の弓家祥郎さんが挨拶、50人近い参加者に私を福祉亭の関係者として紹介した。

昼食後はアトラクションの時間となった。最初は琴と尺八で「希望の曲」を演奏した。60歳以上の高齢者の集いだが、これからも希望を持って生きて行こうというメッセージのように聴いた。

続いて脳トレ体操。^あーあー陽光台に 幸あらん♪という「陽光台賛歌」を歌いながら身体を動かす。リーダーの動きに合わせてしようとするが、ついていけない人が多く笑いながらの体操となった。

リコーダーアンサンブルはミルクティーという名で7人がメンバー。20数年前から活動をしているうえ、今も専門の先生について練習を重ねている。会員たちは演奏に合わせて首や身体を動かしながら聴いていた。演奏曲目は3曲だが、私が知っているのは「ブルーライト・ヨコハマ」だけ。リーダーの説明によると、この曲は横浜では「赤い靴」をしのいで人気第1位という。

続いてカラオケサークルの出番で最初の歌は「哀愁のカサブランカ」。フレンチコートを着て映画「カサブランカ」の主演の恰好になり歌った。最後に「君の瞳に乾杯！」と映画の名セリフを言ったあたり凝っている。さらに「北上夜曲」、「ふたりの大阪」のデュエットが続いた後、メンバーの10人が「線路は続くよ どこまでも」のメロディに合わせて「老後は続くよ どこまでも」を合唱した。クラブのメンバーが作ったのだろう、歌詞がユニークだ。「あの世はきっと極楽だ」と歌い終わる。

「陽光台クラブ通信」を読んで高齢の住民たちの活動を知ったが、実際に交流会に参加してクラブの人たちが老後を楽しんでいることがよくわかった。

永山福祉亭 2024年1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	5	6
	年始休業 明けまして おめでとう ございます	年始休業 	年始休業	スマホカフェ 14時～ 庄子さん	手芸の会 10時～	お茶のみ交流
7	8	9	10	11	12	13
休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	休業 成人の日	お茶のみ交流	お茶のみ交流	スマホカフェ 14時～ 庄子さん	うたの会 14時～	お茶のみ交流
14	15	16	17	18	19	20
休業 	若人塾 ハンド マッサージ 14時～	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 アートの会 事前申し込み制 15時～	お茶のみ交流	お茶のみ交流
21	22	23	24	25	26	27
子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	若人塾 	お茶のみ交流	お茶のみ交流	スマホカフェ 14時～ 庄子さん	うたの会 13時45分～	お茶のみ交流
28	29	30	31	イラスト: 川口綾子さん		
休業  イラスト: 遠藤さん	ハンド マッサージ 14時～	お茶のみ交流	お茶のみ交流			

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。お召上がり下さい。