

# いきいき新聞

2024・2月号

VOL 236



〒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

### 『新しい言葉』

『人口減少社会・人手不足』など、日本は新たな時代へ突入していると言われていいます。

昔は20, 30代が若手、今は50代が若手、70代現役も珍しくありません。ある意味、元気で活躍する高齢者がいて、活躍できる場があるということではないでしょうか？

社会構造が変化し、誰も経験したことがない社会に対して、みながどう変化していくか、考えていく必要があるかもしれません。

中部見守り相談窓口では、市民ボランティアが見守り協力員として高齢者に「お元気ですか？」と声がける見守り協力員活動を行っています。協力員に年齢制限はありません、元気な高齢者が声をかけて欲しい高齢者を支える仕組みです。

そんな活動から『敬老』だけでなく、『敬互・敬皆』対象が変われば『敬若・敬児…』いろんな造語が頭に浮かびました。もしかしたら助け合いの精神が新しい言葉を生み出すかもしれませんね。

地域でお互いに支えあう活動にご興味のある方はぜひ、見守り相談窓口にご相談ください。

多摩市中部見守り相談窓口 永瀬 一郎

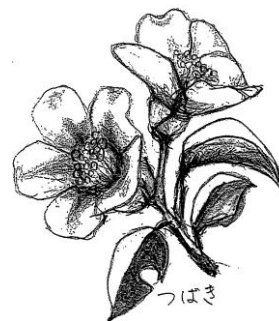
## 令和6年2月の福祉亭

元旦に発生した能登半島地震により犠牲になられた方に対して、心よりご冥福をお祈り致します。

北陸地方での重軽傷者も1500人超で多くは石川県に集中しており、また、亡くなった方は全て石川県で発見されたと報道資料で知りました。

この件に関し、福祉関係機関による多摩市内駅頭での募金活動には、今までの募金活動(年末募金活動等)と全く違う市民の反応があったと聞いています。北陸地方の出身者や親戚、友人がいる。また、能登地方に観光旅行で訪れ、お世話になった方がどうなったか心配している。と、涙ながら訴える方もおられたと聞きました。

募金活動も色々な場所、方法で行われております。未だ多くの方が避難生活を強いられています、一日も早く日常が戻りますように、機会があれば募金による支援をしてみてもはいかがでしょうか。(池)



# 俳句

・ バット振る少年の志や大胆おおもした

凡中

・ 梅香るとおくちかくに鳥のこえ

白和

・ 「俳句雨音の会」会員のみなさん

・ 時雨して転倒防止の部屋ごもり

沙斎

・ 最終バス大歳の足踏んばって

光子

・ 月冴ゆる友の声聞き安堵する

量子

・ 短日やパズル解けずに大あくび

太郎

・ 胸奥をなぐさめくれし冬扇

花野

## 愛する父へ

浜崎登志子

ああ今はもう  
写真の中の厚みのないあなた  
触れればたった一枚の紙きれ  
なんて切ないことでしょう  
一度たりとも  
優しい言葉もかけられず  
肩の厚みはもちろんのこと  
背広の服の感触もなく  
なんにもなんにもないなんて  
触れればたったの一枚の紙切れ  
なんて悲しいことでしょう

あなたがもういないなんて  
たとえ  
人の世のくり返しだといっても  
あなたがもういないなんて  
そんな切ないことがあるのでしょうか  
夢でもいい  
写真のあなたの肩が  
ぬくもりのある厚みの肩にならぬかと  
私の指は  
いつも冷たい部屋の中で  
あなたのぬくもりを探しているのです

作者：私が47才（平成4年）の時に書いた詩です。



梅



イラスト：川口綾子さん

最近また、なぜ鍼治療は効くのですかという質問を多くいただくので、以前にもお話ししましたが、どうして「鍼治療」がいいのかをもう一度お話させていただきます。

#### ① 気持ちが良い

細心の注意を払って治療していますので、ほとんど痛みを感じません。鍼の直径は 0.12 ミリから 0.25 ミリ程度です。鍼の先端は松葉型なので、皮膚を切るのではなく分けいって入っていきます。ツボによってはとても気持ちよく感じます。ほとんどの方が治療中に眠ってしまいます。

#### ② 症状・体質に合わせた治療プラン

患者さん、一人ひとりの体質に合わせて、鍼治療を行います。局所的には同じ病名であっても、全身症状を観察し、個人差を考慮に入れた診断を行います。十人十色の体質に合わせた、いわばオーダーメイド医療といえます。

#### ③ 未病を治す

「未病」未だならざる病。東洋医学は、症状があっても未だ形に至らない未病を治すのに優れた医療です（予防医学）。健康は自分で管理する時代です。「健やかで快適な健康」を心がけましょう。鍼は体内のバランスを整え、病気になりにくい「自然治癒力のある」身体づくりをサポートします。

#### ④ 統合医療

統合医療とは、西洋医学とともに、伝統医療を適宜合わせて行う医療をいいます。世界中の患者さんや医療従事者から西洋医学だけの治療だけでなく、伝統医療を合わせて行うことの必要性が注目されています。人間本来備わった「自然治癒力」を活かす鍼治療は、これからの超高齢化社会での貢献が期待され見直されています。

鍼治療は早く始めるほど効果があります。全身の血流が良くなり免疫力がアップしていきます。慢性症状の方は定期的な継続治療（一週間に一度）をしていくことがいいですよ。食生活や運動など生活習慣を改善することで、相乗効果が発揮されます。ツボ押しだけで改善されない場合はいつでもご相談ください。

最近、友人から聞いた話だ。俳句会のメンバーが句会当日、姿を見せたものの直ぐに帰った。その際、認知症の妻が行方知れずになって1週間、警察に捜索を頼んだが、まだ見つかっていない、と理由を話した。俳句どころではないというわけだ。

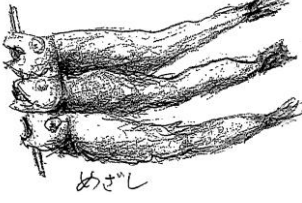
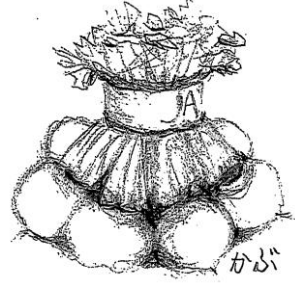

他人事ではないと思う。昨年秋、高校の同窓会で「認知症について」という講話を聴いた。講師は高校の後輩だが、日本認知症学会理事長を務めたこともある専門医の秋山治彦さんだ。「ニュースでレカネマブという認知症の薬の名を聞いたことがありますか？」と話し出した。レカネマブが発売されたが、軽い認知症には効果があるものの重くなると効かないという。認知症にならないようにすることが大事なのだ。

秋山先生は同窓会で認知症の予防に役立つ生活改善について説明した。それは米国の修道女の生活を30年にわたり研究した成果を踏まえたものだ。その修道女は20世紀末に101歳で亡くなったが、脳を調べるとアルツハイマー病にかかっていた。しかし、周囲の者は誰も修道女がアルツハイマー病にかかっていたことに気づかなかったという。その理由は「もともと知的レベルが高かった」、「修道院での生活は規則的」、「身体的活動・知的活動の継続」、「集団生活～毎日がコミュニケーションで成り立っている」の4点という。

そして秋山先生は認知症予防のための生活習慣の改善のポイントとして次のような8点を挙げた。①バランスのよい食事②昼と夜のリズムがある生活③聴力、視力を良好に保つ④歩行を含む運動の習慣⑤知的活動の習慣（たとえば、読書、囲碁、将棋、パズル、クイズなど何でもよい）⑥社会活動の習慣（その時々年齢や体力、知力に適したいろいろなサークル、グループ等に参加し、家族以外の人たちと一緒に会話したり、何かを行ったりする）⑦かかりつけ医を持ち、生活習慣病を早期に発見⑧メモ用紙、ノート、カレンダーへの書き込み、日記などを使うことで、「記憶力が低下しても日常生活には支障がない暮らし」に努める、というものだ。

さらに秋山先生は、これらを実行するうえで大切なことは、「ゆったり楽しく行うこと」と付け加えた。

永山福祉亭 2024年2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
イラスト：川口綾子さん  めざし				 かぶ		
				スマホカフェ 14時～ 庄子さん	手芸の会 10時～	お茶のみ交流
4 休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	5 若人塾 お茶のみ交流	6 お茶のみ交流	7 唱歌 14時～ 新井 先生	8 スマホカフェ 14時～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	9 お茶のみ交流	10 お茶のみ交流
11 休業 建国記念の日	12 休業 振替休日	13 お茶のみ交流	14 お茶のみ交流	15 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	16 うたの会 13時45分	17 お茶のみ交流
18 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	19 ハンドマッサージ 14時～	20 お茶のみ交流	21 若人塾 唱歌 14時～ 新井 先生	22 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	23 休業 天皇誕生日	24 お茶のみ交流
25 休業	26 若人塾 お茶のみ交流	27 お茶のみ交流	28 お茶のみ交流	29 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	 ふいかやねぎ	

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味噌汁がついています。お召し上がり下さい。