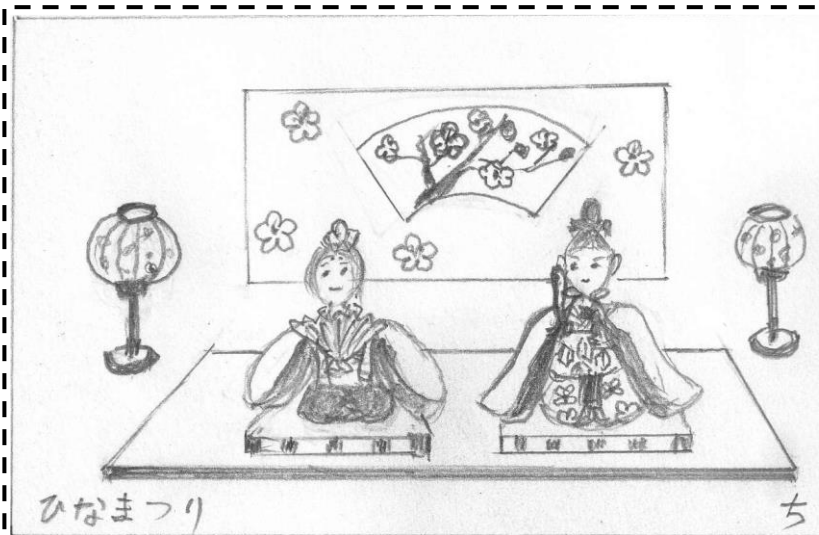




特定非営利活動法人 福祉亭



中部地域包括支援センターだより

【充実感ある生活のために】

私が中部地域包括支援センターで業務を始めて、3年が過ぎたところです。以前は府中市や国立市で介護保険サービスに関わる業務を行いながら、地域に住む方々の過ごし方などを見させて頂いてまいりました。多摩市で業務に就きながら地域の特性を感じるどころです。

他市でも年数の経過と共に色々なコミュニティ作りが進んでいるところではあると思いますが、多摩市では体操や運動の取り組みが盛んであると感じます。介護予防教室や近トレなど定期的な活動を地域で行っているのはご存知でしょうか。

これまで関わらせて頂いた方々で90歳をすぎてお元気な方は日頃から外を歩いたり、好きなことに取り組んだりされている方が多いように感じます。きっちりと数値で集計している訳ではないのですが、活動的かつ意欲的に過ごされていました。定年してから毎朝散歩に出るようにされていたり、絵を描く集まりに参加していたなど様々なかたちで日々のメリハリを図っておられました。体を動かしたり、歩いたり、人と関わる機会を持っていたりということは、心身ともに健康に過ごしていく秘訣であると感じます。

季節的にもこれから暖かくなり、美しい草花を見て楽しめる季節にもなります。気持ちも晴れやかになり、充実した気持ちになれる機会につながります。少しでも「外に出て体を動かしてみようかな」というお気持ちになりましたら、中部地域包括支援センターには体操や集まりの情報がりますので、お気軽にお立ち寄りください。

多摩市中部地域包括支援センター 江川健一

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3月の福祉亭

今月は、福祉亭の日常をご紹介します。

福祉亭のイチオシは、何といても気さくなおもてなしと、日替わり定食！

各曜日のスタッフは、気合を入れ労を惜しまず、朝は早くから精を出しています。8時前後から、みんなでヨーイ、どん！！と準備を始めます。

フロアのスタッフは、お湯を沸かしながら外で使うテーブルやイス、その他様々な物を出し、室内外の掃除をします。

並行して厨房では、鯉節でだしを取り始めます。献立にそって野菜を洗い切ったり、肉や魚の処理をしたりと、11時45分の昼食開始を目指してみんな大忙しで動いています。

10時頃からコーヒーを注文され、ゆったりとした時間を過ごされている人やお弁当の注文が入り始め、11時半そろそろ定食を目指して来る人々が集い始めます。定食やお弁当の準備、提供など、慌ただしい時間が午後1時近くまで続きます。黙々と食べる人、知り合いと会話を楽しみながら食べる人、皆さん！今日の定食は美味しいですか？忙しい時間も、私たちにとっては充実したやりがいのある時間になっているのかも知れません。

60代から80代の私たちスタッフが、定食をワンコイン500円の金額でよく提供し続けてこれたな・・・と、毎回実感しているのです。

(中)

俳句

・ ぼたりぼたり時にどさりと春の雪

凡中

・ 春なのに老骨かばう座りぐせ

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

・ あの庭はまだ健在か寒椿

沙斎

・ 花は散る花ごと落ちる寒椿

光子

・ 羽根つきの音懐かしや厄を撥ね

量子

・ 去年今年それぞれの老いの先

太郎

・ ひっそりと雨が降るなりはや三日

花野

むこうの世界

浜崎登志子

市電の暑い太陽の下を
のろろ動いている
死んだ魚のような目
汗臭いシャツのにおい
力のぬけた男たちの腕が
つり革にぶらさがっている
一步も外に出たがらない私は
なにかしらむこうの世界を
見たような錯覚をする
もうまぶたがくつつきそう

電車はずっとのろろだ
あの人の目も
その横の人の目も
みんなみんな死んでいる

私は電車に乗って
どこへ行くというのか

存在

虫けらのように
人に踏まれけられ
見離されても
確かなつの存在
どこに身を置けばいいのか
風に吹かれても
家を追い出されても
確かな一つの存在

ちゃんとここに居るといふ存在

作者: 2編とも 15歳(昭和33年)
の時に書いたものです。

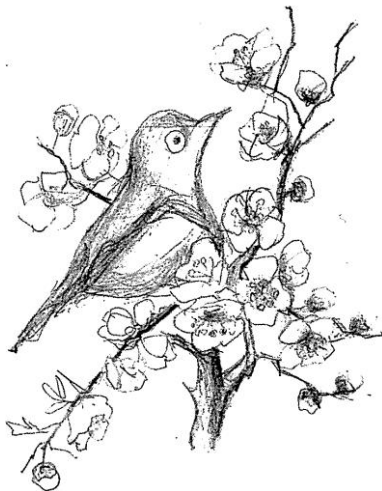


イラスト: 川口綾子さん

今月のテーマは膝です。

膝は身体の中で一番早く老化現象が出てくる場所です。身体の動きに伴って負担のかかる場所で、単に自分の体重を支えるだけでなく、立ち上がり動作や階段の上り下りなど、膝の曲げ伸ばしなどには、関節に負荷がかかります。とくに下り坂や階段を下りる時などは、ご自身の体重の4、5倍の負荷がかかります。このように日ごろから大きな負担を強いられていますので、「荷重関節」とも呼ばれます。

膝の疾患で最も多いのが「変形性膝関節症」というもので、曲げたり伸ばしたり、立ったり座ったりなどで痛みが出たりして、関節周囲が腫れて関節液がたまることもあります。

中年以降、とくに肥満傾向の女性に多くみられます。年を取りますと細胞の機能が低下して本来の働きが悪くなり、細胞の形が変化したり、脂肪が固まったりして膝の軟骨や骨が変形するために、このような症状が起こってくるわけです。

では、膝痛を予防するにはどうしたらいいのでしょうか？ まずは、大腿部の筋肉を鍛えましょう！ 腿の筋肉が膝全体を覆って関節を支えているのです。これが弱ってしまうと、軟骨への負担が多くなって痛みが出てしまうのです。

自宅で簡単にできる大腿筋肉の強化訓練方法は、仰向けに寝て、膝の裏にバスタオルを丸めて置き、5秒間(血圧の高い人は2秒間)、膝の裏のバスタオルを押し付けるように腿に力を入れます。そうするとかかとが少し浮くはずですが、その後は、力を抜いて5秒間休みます。これを一回とし、20回で1セットになります。1日2セットを目標に頑張ってください。20回が辛いようでしたら、最初は10回でいいですよ。大切なのは毎日行うことです。日常生活で気を付けることは、正座をしないようにしましょう。

次に大切なことは体重を増やさないこと。体重が増えると膝に余計な負荷をかけ、症状の改善を妨げてしまいます。痛みのために動かなくなり、さらに肥満傾向になります。膝痛に対する鍼灸治療は、痛みを取り除き、炎症を鎮め、血液循環を促進させます。悩んでないで一度鍼をお試しください。

* 幹治さんの都合により2019年12月号のコラムを再掲載しました。

今年は明けて能登地震、その後も余震が続き、被災状況は今も毎日、ニュースになっている。その惨状を俳句に詠む人が少なくない。新聞の俳壇に地震の句が載るが、神野紗希さんが選者になっている1月27日付け日本経済新聞では神野さん選の12句全てが能登地震を材料にした俳句だった。実際に被災した人、遠く離れた地の人それぞれに想いを詠んでいる。

実際に被災した人の〈地震帰宅散乱の部屋小正月〉という句は生々しい。この句の「地震」は「ない」と読む。地震の発生は元日。避難して2週間後に家に帰り、散乱を目にした時の状況を詠んだ句だ。〈地震に耐へ津波に耐へし能登に雪〉は他人事ながら胸が痛むことを詠んだ句。〈被災地へせめて日射しを福寿草〉という祈りの句もある。

筆者の友人で大阪に住む兵十郎という雅号の俳人が「阪神大震災の時は知人を訪ね現場を見ましたが、あまりにも衝撃が大きすぎて俳句どころではなかった記憶があります。それに比べると能登の大震災はどうしても他人事になり、上辺だけになるので俳句は作りませんでした」と、メールしてきた。そして「私の指導者は、見たもの、経験したものを主体にしましょうと、よく言っています」と付言している。

俳句は原則として「今、我、此处」の句を作るが、原則には例外がある。東北大震災、熊本地震、能登地震など自分が住む街から遠く離れた出来事にも何かの機会に想いを致すことはあろう。その機会が「今」だ。

筆者にも熊本地震を材料にして詠んだ句がある。きっかけがあった。東京・目白台にある肥後細川庭園を訪れた昨年11月、白い山茶花が咲いていた。「肥後山茶花」と傍らの板に記されている。肥後山茶花は江戸時代から熊本藩士やその子孫らによって育てられてきた花の一種だ。地震で熊本城が傷んだことを思い出し、〈肥後山茶花咲いて地震を忘れざる〉と詠んだ。ある句会に投句したところ1人が「大ぶりの肥後山茶花が咲くと、熊本地震を思いだす。季節を違えても、地震をはっと思い起こさせる何かを肥後山茶花は持っているのでしょうか」と評して選句してくれた。地震に痛む心が通い合ったのだ。



永山福祉亭 2024年3月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

日	月	火	水	木	金 1	土 2
イラスト：川口綾子さん					手芸の会 10時～	お茶のみ交流
						
3 休業	4 若人塾 お茶のみ交流	5 お茶のみ交流	6 唱歌 14時～ 新井 先生	7 スマホカフェ 14時～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	8 うたの会 13時45分～	9 お茶のみ交流
10 休業	11 お茶のみ交流	12 お茶のみ交流	13 お茶のみ交流	14 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	15 お茶のみ交流	16 お茶のみ交流
17 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	18 若人塾 ハンドマッサージ 14時～	19 お茶のみ交流	20 休業 春分の日	21 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	22 うたの会 13時45分～	23 茶話会 堀澤さん 14時～
24/31 休業	25 お茶のみ交流	26 お茶のみ交流	27 若人塾 お茶のみ交流	28 スマホカフェ 14時～ 庄子さん	29 お茶のみ交流	30 お茶のみ交流
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。