



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

【新年度のご挨拶】

早いもので、中部地域包括支援センター、中部見守り相談窓口、新体制のご挨拶をさせていただきましてから1年が経ちました。コロナウィルスの第5類移行に伴い、地域活動が再開し、介護保険制度、終活(成年後見人制度)、フレイル予防、認知症理解などの出張講座で、いろいろな地域の集い場にお邪魔させていただき、地域の皆様と共に学び合える貴重な時間をいただいた令和5年度でした。また、同時に、他市、他県から転入される高齢者のご相談も例年より多かった印象です。令和6年1月1日現在の担当地域の高齢化率は41.08%になり増加更新中です。全国的にも高齢化率が増加し、生産年齢(現役世代)は急速減少していくことから、厚労省より以下の指針が示されました。

2040年を展望し「誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現」

- ①多様な就労・社会参加の環境整備
- ②健康寿命の延伸
- ③医療・福祉サービスの改革による生産性の向上
- ④給付と負担の見直しによる社会保障の持続可能性の確保

生産年齢が急減していく中で「健康」でいる人が増えることは、世代間の負担を減らし、医療保険や介護保険の社会保障を持続可能にする、そして、元気な人は定年退職されても、何らかの形で就労や地域活動に参加いただくことで、自らの健康増進、ひいては介護予防・フレイル予防、認知症予防につながる。そんな良いサイクルで「健康寿命」の延伸になると良いのではないかと思います。

令和6年度もどうぞ宜しくお願いいたします。

中部地域包括支援センター長 澁谷 香代

令和6年4月の福祉亭

この頃、福祉亭に子どもの出入りが増えたのをお気づきでしょうか。特に金曜日の午後3時過ぎ。この時間、フードパントリーといってフードバンク「ソスペゾ多摩」から届く食料品を、子ども食堂の子どもたちに配布しています。保護者に頼まれた子や友だち同士、親子が取りに来ています。毎週続けており、このほか毎月第3日曜日の子どもの食堂にもたくさんの子どもの集まり、子どもにとって福祉亭が親しいお店になってきています。

コロナ以前のように永山南公園で遊んでいる子が水を飲みたい、トイレを借りたい、ケガをした、といってドアを開けて来ます。地域の居場所を目指す福祉亭の子ども版「子どもの居場所」の姿が見えてきたといえるでしょう。これからが楽しみです。この活動、特に子ども食堂の運営を担っているのはボランティアさんです。この手が足りないのが課題です。

ご協力いただける方は、是非声を上げていただきたい。お待ちしております。(元)



俳句

江戸風の街うららかなや時の鐘

凡中

境内で小首かしげるスミレ草

白和

「俳句雨音の会」会員のみなさん

春浅し手抜き料理は冷凍品

沙齋

この辻を折れあゝの角へ梅見かな

光子

検査台に息を殺して二ヶ月よ

量子

雀来る二月の光柔らかに

太郎

計の遅し踏むほどに鳴る春の雪

花野

白いバラ

浜崎登志子

誰が知ろう
あの白いバラにトゲがあるなんて
どうしてトゲを隠すのだ
おまえは私にトゲをさし
心の中では笑っている
おまえはひとつも解らない
無知なのはおまえか
それとも私なのか
おまえは青空に向かって
ただ、ただ咲けばいいのだよ



虚無

私は笑いたくもないのに笑った
面白くないのに笑った
楽しそうに、愉快そうに

私の顔を飾ってくれた笑い
不自然な笑い
だがその笑いが
私の心を隠してくれて
ホッと胸をなでおろす

作者：2編とも16歳（昭和34年）
の時に書いた詩です。



ともだち
100人
できるかな



かわぐち

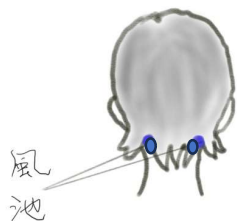
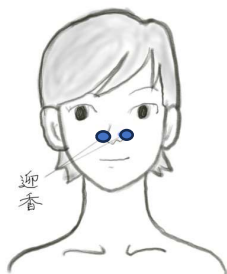
こんにちは、かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

3月、4月は鼻水とくしゃみの季節、この時期、どうしてもまたこの話になってしまいます。日本国民のほとんどが苦しむ「花粉症」です。

ということで、今年も花粉症対策として、「花粉症を楽にする自分でできるマッサージ」のお話(復習)です。

朝と夜寝る前の2回マッサージします。使用するツボとマッサージの方法は次の通りです。

- ① 風池(ふうち—首の後ろの中央のくぼみと、耳の後ろの骨の下端を結んだ線の間で、後ろ髪の生え際、左右の外側)。円を描くように親指で押し揉み、外回し15回、内回し15回の合計30回。
- ② 迎香(げいこう—小鼻の両脇)から狭鼻(きょうび—目と目の間から少し下がった鼻筋のところ)まで10回こする。



- ③ 側頭部のところを手のひらで、目じりの横から後頭部まで10回さする。
- ④ 合谷(ごうこく—親指と人差し指の間のくぼみで、人差し指よりをちょっと強めに円を描くように15回揉む。

マッサージは、少し強めの呼吸をしながらやってください。このマッサージだけでもスッキリします。それでもつらいという方は、ご相談ください。鍼治療で呼吸器系を強くすると、楽になりますよ!



永山をロケ地にした映画「すべての夜を思いだす」
志摩 半次郎

「すべての夜を思いだす」という映画を鑑賞した。これという筋立はないが、清原 惟監督が開発されて50年が過ぎたニュータウンの暮らしと風景を映像にして見せ、そこでの日々がいかに大切なものか、観客も気づくように作っている。以下は渋谷の劇場でもらったパンフレットの映画紹介だ。

「春のある日のこと、誕生日を迎えた知珠(兵藤公美)は、友人から届いた引っ越しハガキを頼りに、ニュータウンの入り組んだ道を歩きはじめる。ガス検診員の早苗(大場みなみ)は、早朝から行方知れずになっている老人を探し、大学生の夏(見上 愛)は、亡くなった友人が撮った写真の引換券を手に、友人の母に会いに行く。世代の違う3人の女性たちは、それぞれの理由で街を移動するなかで、街の記憶にふれ、知らない誰かのことを思いめぐらせる」。

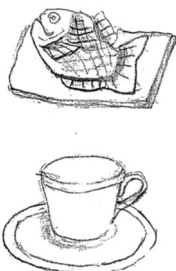
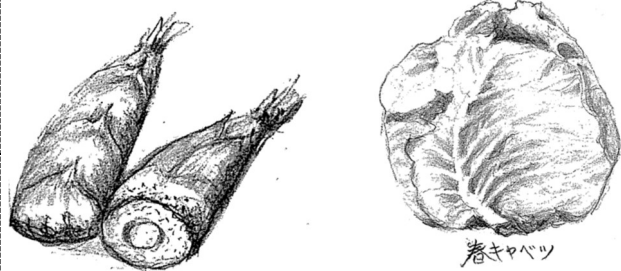
その1人、知珠が途中で菓子店に寄る場面。偶然、別の友人と行き合い、2人は菓子を手にして店の前のテーブルに座る。ロケ地がわかる。背景はバス停・きらぼし銀行前の上の陸橋。渡った先の永山4丁目の高層住宅も見える。知珠がバス停を訊くと、友人はハガキの住所を目にして「歩いて行ける」と話す。そして知珠は永山らしき団地を歩く。

一方、早苗が団地の1階の高齢女性からベランダ越しに声をかけられる場面。昔は母親たちが働きに出ている間、団地に残っている主婦が子供たちを預かったものとか、90歳の男性が早朝から行方知れずになったとか聞かされる。

そして諏訪団地の90歳男性を探しているという多摩市の放送が流れた時、早苗はそれらしき老人を見かける。家に帰ろうと促すと、妻に用事があるのか、それなら案内しようと永山の方方向に歩き出す。早苗が注意しても老人は頓着ない。永山の他人の家を自分の家と思い込んでいるのだ。筆者は一昨年、永山5丁目34番地で映画のロケ風景を見たが、その場面かもしれない。

早苗と夏が多摩市落合の縄文土器の展示館でここは縄文時代のニュータウンなどと会話を交わす場面。30年、40年前の子供の誕生日のアナログフィルムをデジタル化して永久保存しようとしたり2人の女性が花火をしながら次々と火をつなぎ「絶やさない」と言ったりする場面もメッセージだ。ニュータウンの過去50年、大切な日々を過ごしたとか、今も過ごしている時間がいかに貴重なものかということを伝えている映画だ。筆者は正直言って感動した。

永山福祉亭 2024年4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
	お茶のみ交流	お茶のみ交流	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～	手芸の会 10時～	お茶のみ交流
7 休業	8 若人塾	9	10	11	12	13
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	うたの会 13時45分～	お茶のみ交流
14 休業	15	16	17 若人塾	18	19	20
	ハンド マッサージ 14時～	お茶のみ交流	唱歌 14時～ 新井先生	お茶のみ交流	お茶のみ交流	お茶のみ交流
21	22 若人塾	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)	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	うたの会 13時45分～	茶話会 堀澤さん 14時～
28 休業	29 休業	30	31			
	昭和の日	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味噌汁がついています。お召上がり下さい。