

### 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1,000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

#### 『もしものおはなし』

「もしもの時」について、考えたり、ご家族とお話をされたりしたことはありますか。…っていうと『終活』を想像される方が多いかもしれません。人生の終わりを見据えて、今後を考えていくことももちろん大切なことですが、少し目先に起こりうることを想像してみると具体的なお話がしやすいかと思います。例えば『緊急連絡先』。怪我や病気でご自身が困った時や、困っている所を誰かに発見された時、誰に連絡をしたらいいでしょうか。

一緒に住んでいるご家族？ 離れて暮らすご家族？ それともご兄弟？ ご友人？ 一番最初に誰に連絡した方がよいのか、繋がらなかったら次は誰に連絡をした方がよいのか…連絡の順番も決めておくといいですね。

私たちも支援で関わる際にご家族の連絡先を確認させて頂いてますが、緊急連絡先が明確になっていると、何かあった時にスムーズにご支援できることが多いです。しかし、せっかく緊急連絡先を決めていても、もしもの時に周りに伝わらなかつたら意味がありません。いつも持ち歩くものに緊急連絡先を書いたカードを入れておいたり、自宅内のわかりやすいところに掲示しておいたりすると良いと思います。また、多摩市では自宅に救急車を呼んだ時に、必要な情報を救急隊へスムーズに伝えるための「緊急医療情報キット」を配布しています。地域包括支援センターでも取り扱いがございます。「もしもの時」のご相談も承っておりますので、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 社会福祉士 石黒

### 令和7年2月の福祉亭

#### 『春を待つ』

バス停近く、桜のつぼみがふくらんできている。春の気配を感じているのか？

睦月も小寒・大寒と過ぎ、あつという間に如月に入っていく。そうするともう立春だ！

豆まき、バレンタインデーと世の中は忙しそうにものすごい勢いで動いていくのだろう。

弥生はもっと足早になるだろう。ひな祭り、啓蟄、卒業式、春分だ！

植物たちはあるがままに春を感じて、葉を付け花を咲かせる。

いやはや私はというと、年々脚はゆっくり、腰は弱ってきているのに今年も暦に背中を押されるように歩みを進めていくしかないのか。

アア～！ 歳時記に伴走するしかないようだ。

“春”はどこまで来ているのかな…

皆さんにとっての“春”はどうですか？ (中村)



イラスト: マリオンさん 浜離宮恩賜庭園

# 俳句

少年のバットの素振り二日なる

凡中

ウクライナ春はいつ来る兵士らに

白和

「俳句両音の会」会員のみなさん

着ふくれて女男の区別つきかねる

光子

心萌ゆますます紅し実南天

量子

冬蝶を踏めばかそけき音のあり

太郎

悲しみを揺り起こされし古日記

花野



## 2月のうた

浜崎登志子

動物たちはまだ眠っている  
土も樹木もまだ眠っている

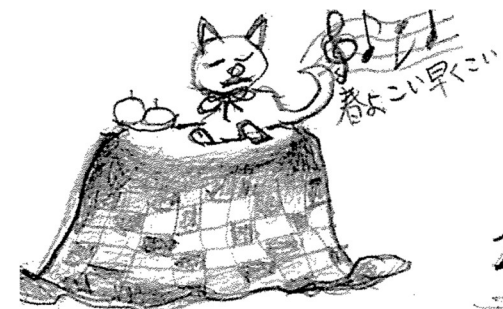
ふと思い出したように  
声のない子守唄がきこえてくる

庭には水仙の花がつぼみをもっている  
リビングのドアをあけると  
2羽の鳩がどこからかやって来て  
木柵の上にとまる  
ポポちゃんとピピちゃん  
すずめがチークチークと  
えさ台に群がっている  
私の家族も少しずつふえてくる

毛糸の帽子を深くかぶった女性が歩いている

大切なものを  
ポトポトと落としてきたものを  
両手でそっと拾っているこの頃である

ああ  
もうすぐ春がやってくる



川口さん

「コロナウイルスに負けないように！」

こんにちはかんじ鍼灸院の柳原幹治です。

特効薬もワクチンもない。こんな時、私たちの体を守ってくれるのが免疫です。その中でもつよい味方は「NK 細胞」です。NK 細胞とは、「ナチュラル・キラー細胞」のことです。生まれつきの殺し屋という意味です。全身をパトロールしながら、体の中の悪いものと戦い、やっつけているリンパ球の一種です。たとえば、ガン細胞というのは、体の中で1日に3000～5,000 個発生しています。これをやっつけているのがNK 細胞です。NK 細胞はどこからも命令を受けることなく、ガン細胞やウイルスなどをみつけると攻撃します。そのおかげで我々は病気にならないわけです。ところが困ったことにこのNK 細胞は年を取るにつれて弱まっていきます。生まれた時、数は少なく、加齢に伴って増加しますが、15 才ぐらいをピークに細胞の活性化は減少していきます。では、NK 細胞を活性化していくには日頃どういうことに注意したらいいでしょう。

・煙草を吸わない。・適度な飲酒を心がけ、飲みすぎない。・バランスの良い食事を心がける。・睡眠を十分に取る。適度な運動をする。・ストレスをためない。・薬を乱用しない。・体を冷やさない。・そして最も大事なこと、大いに笑う！最も簡単にできる、最も効果的なことです!!

以上のことを心がけて下さい。そうすれば年を取ってもNK 細胞が活性化して、病気になりにくい身体を維持できます。そしてもう一つ。鍼治療は副交感神経を優位にしてリンパ球を増やします。

リンパ球はウイルスなどの異物が侵入してくると、これを抗原と認識して、抗原を無毒化する抗体と呼ばれるたんぱく質を作って対処します。一度遭遇した外敵を記憶し、二度目に同じ敵が侵入してきたときは抗体を作ってやっつけていくのです。

また、食生活においては、ヨーグルトを積極的に食べましょう。腸には、NK 細胞をはじめ多くの免疫細胞が 70%ほど存在しています。腸内の健康を維持するために、乳酸菌やビフィズス菌を含んだヨーグルトを毎日摂り、NK 細胞を活性化してコロナウイルスに罹らないように気を付けてください。手洗い、うがいをきちっとすることはもちろんのこと、いろいろなものを触った手で目や口を触らないように気を付けてくださいね。(2020年5月号から再掲載です)

「都合により今月のかんじ先生のコラムはお休みです。」

世の中は狭い

志摩半次郎

早稲田大学オープンカレッジの俳句講座に通っている。昨年の夏講座、秋講座に続き現在は冬講座だ。受講者は約20人だが、自然と座る席が決まり、左隣の女性とも会話を交わすようになった。葛窪真弓さん、むろん講座で初めて会った人だが、後で縁のある人だとわかった。

秋季講座のある日、帰り道が一緒になり名刺をいただいた。永楽倶楽部の常務理事とある。創立が1915年という社交クラブだ。そして専務理事は池田正義さんで N 社の常務を経て関連会社の社長を務めた方だと言った。さらに娘さんは現在、N 社の社員だとも。それを聞いて私も応えた。「実は私も N 社の OB です」。その瞬間、葛窪さんは目を丸くした。

池田さんは私の1年先輩だが、何か話をした記憶がない。職場が別々で仕事の接点がなかったからであろう。そうした事情から「池田さんは私のことを憶えていないと思いますよ」と葛窪さんに言った。

その次の講座に出ると、葛窪さんが話しかけてきた。「池田さんが食事を一緒にしたいそうです」。私は頷いて「わかりました。次回に永楽倶楽部に行きましょう」と応じた。

その日は秋講座の最後の日。講座は10時40分に始まり12時10分に終わる。早大中野校を後にして永楽倶楽部のある千代田区永田町に向かった。実は池田さんの顔も漠然としか憶えていなかったが、会った瞬間、すぐにわかった。ほぼ40年ぶりの再会であろう。



3人の会食は2時間に及んだ。池田さんとは共通の知人の話して盛り上がった。日頃は忘れていた人の記憶が甦った。故人となった方も少なくない。

池田さんから1月14日の集いに誘われた。後輩の S 君も常連の会だという。私と S 君が日頃メールのやり取りをしていると知っていた。しかし、その日は「福祉のネットワーク永山」の「まち歩き」の日なので断り、改めて誘いを受けることになった。

葛窪さんは永楽倶楽部で男の料理教室を開いている。私の親しい後輩、Y 君もメンバーとわかった。Y 君は介護していた夫人が昨年夏に亡くなった。老々介護の身になり、料理教室に通っていることが役立ただらう。

年が明けて冬講座の初日、葛窪さんに会って言った。「ご縁ですねえ。世の中は狭い、と思いました」。

永山福祉亭 2025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 お茶のみ交流
2 休業	3 お茶のみ交流	4 お茶のみ交流	5 お茶のみ交流 唱歌 14時～	6 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	7 手芸の会 10時～ お茶のみ交流	8 アロマ ハンド マッサージ トリートメント 14時～
9 カラオケの日 13時～ ふれあいまつり ヴィータ7F 10時～18時	10 若人塾 お茶のみ交流	11 休業 建国記念の日	12 お茶のみ交流	13 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	14 お茶のみ交流 うたの会 13:45～	15 お茶のみ交流
16 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	17 若人塾 ハンドマッサージ 14時～	18 お茶のみ交流	19 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	20 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	21 お茶のみ交流	22 茶話会 堀澤さん 14時～
23 休業 天皇誕生日	24 休業 振替休日	25 お茶のみ交流	26 お茶のみ交流	27 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	28 お茶のみ交流 うたの会 13:45～	

永山福祉亭 利用可能時間 10～17時（但し、火曜日は10時～16時です）

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。