

いきいき新聞

2025・4 月号

VOL 250



〒206-0025

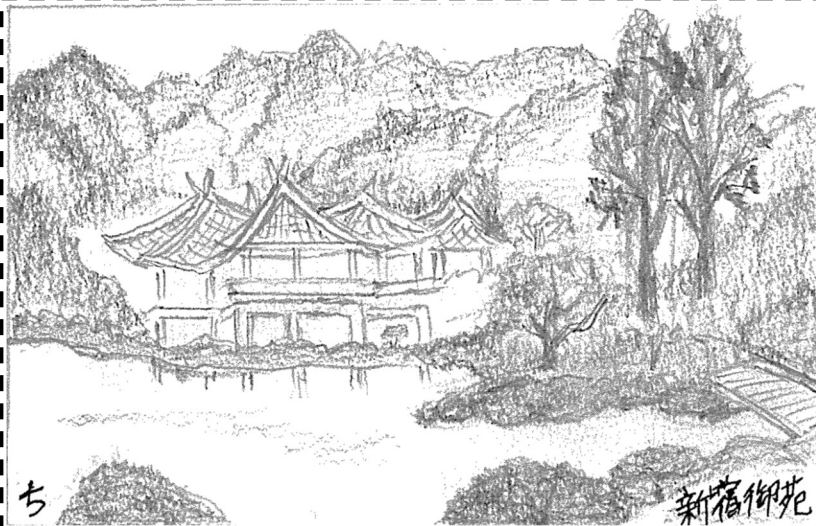
東京都多摩市永山 4-2-3-104

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

「人生会議(ACP)」

皆さん、「人生会議(ACP)」という言葉を知ったことはありますか？

あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケア(介護)を受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと共有しておくことです。

A(Advance): あらかじめ、C(Care): 世話・配慮・気配り・医療・看護・介護、P(Planning): 計画を立てる略語です。

病院での看護師業務や地域包括支援センターの仕事を通して、年齢を問わず出会った人達からは、「まさか、自分がこうなるとは思っていなかった・・・」という言葉をよく伺います。「そのとき」がいつ来たとしても医療や介護のことを元気づちから考えておくことで、慌てずに後悔しない選択と行動ができることにつながります。これまでの人生で、皆さんは多くの「選択」や「決断」をされてきていると思います。医療や介護についても「してほしいこと」「してほしくないこと」などあると思います。これからの人生において、ご自身がどんなことを大切に生きていきたいかを考えてみませんか？東京都で作成した「人生会議(ACP)」のことがわかる『わたしの思い手帳』は中部地域包括支援センターにあります。ご興味のある方は是非お立ち寄りください。

2025年度は団塊の世代が、すべて75歳以上の後期高齢者となる年です。中部地域包括支援センターも毎月1000件以上の相談対応をしています。今年度も職員全員で頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

多摩市中部地域包括支援センター長 看護師 澁谷 香代

令和7年4月の福祉亭

新しい年度になりました。新たな気持ちで、また、一日一日を歩んでいきます。福祉亭は、運営開始から変わることなく、コミュニティ再生を掲げています。地域コミュニティが、住民のみなさんに本当に必要なものとして受け止められているのかどうか。かつて、コミュニティというものさえなかった諏訪永山団地第一次入居世代のみなさんが様々なご努力を続けられて、自治会活動をされ、保護者や子どもたちの力等も借りながらコミュニティを形成して来られたことを思いますと、ただただ頭が下がります。日本が現在のように少子高齢化時代を迎え、改めて、コミュニティというものの必要性、大事さを痛感する日々です。コミュニティは、特に高齢者や子どもたちが、安心して暮らし続けられる大きな「人と人との関わり」です。ベッタウンとして開かれた街ですので、暮らしのために企業戦士として一家の柱を担うみなさんは、家を後にしました。その留守居役は、専業主婦と言われるみなさんでした。家族の絆の形成、そして、近隣との関わりを大事にしつつ、文化的な暮らしを掲げて形成されたNTの街で、より安心と安全な街として、暮らしをより豊かなものとするために、手をつないで来られました。その時代背景は、すでに遠い昔ばなしになりましたが、コミュニティの必要性は、今も福祉亭から地域を眺めると、どれだけ大事なものが、わかります。子どもたちや高齢者を下支えする大事なものです。エネルギーも勢いもある世代が安心して現役活動ができるのも、コミュニティの力です。ご一緒に、がんばります。

俳句

・ バス停へ下る小径の「蜂注意！」

凡中

・ 桜花小鳥もつどう朝の刻(とき)

白和

◎ 以下「雨音の会」

・ 去年今年家守かくれし植木鉢

量子

・ 棘のある木々もやさしき春隣

光子

・ 待ち侘し梅一・二輪陽は淡く

彰花

・ 受験子の祝おう吉報狭き門

裕作

・ 春寒し通学路行く子らと猫

うらら

・ 春寒や順番を待つ固き椅子

紬

・ 春寒し点のいらぬ自信作

ゆめ

・ AIよそこまでやるかちゃんちゃんこ

董

・ 国税庁を騙るメールや二月尺

とめ

・ 明王の厳しき眼余寒なほ

帆遥

・ 八起きなるだるまにあらん心の目

花野

朝早くに目がさめて

浜崎登志子

とても静かです
何の音がきこえますか
ふきのとうが顔を出す音がします

亡き父が四畳半の部屋で
ひとりで吹き込んだテープがあります
父のふるわせて歌う声
「君恋し」の歌が聞こえます
「お父さん誰か恋しい人がいましたか」
母親を早く亡くした父は
母親が恋しかったのでしょうか
さみしい思いをしていたのでしょうか
歌っている姿を見たことがあります

外はまだ暗く
窓が閉まっているのに
父が風になって吹いてきます
少し冷たい風ですが
悲しいくらい懐かしいです

まだ暗くて静かなのに
音が聞こえてきます
不思議な朝です

そうです
春の音がきこえてくるのです



川口さん

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!

マリオンさん
永山フォエバー
コンサートより



階段の上り下りは手すりに 志摩半次郎

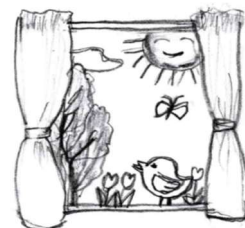
私がメンバーになっている俳句会の会長、Tさんが2月のある日、自宅の階段から落ちて顔面、頭部を打ち入院中だと聞いた。年齢は私と同じく80歳代半ば。他人事とは思えず、私も改めて転倒に注意するようになった。駅の階段を下る際には必ず手すりにつかまるように努めている。

手すりにつかまらなくても大丈夫だろう。しかし、「だろう」では不十分なのだ。「大丈夫だ」という状況に身を置くにはやはり手すりにつかまる必要がある。私は毎日、歩いているが、それでも脚力の低下は自覚せざるをえない。そういう年齢になっているのだ。

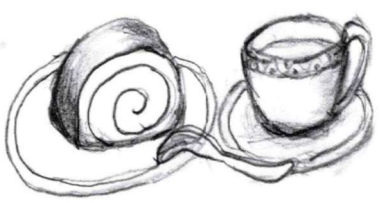


今年の2月、かつて勤めた会社の先輩から年賀状が届いた。なぜ今頃?と思いつつ文面を読むと次のように記されていた。「昨年十一月末、転倒、骨折、手術で入院しました。二月に退院、何とか歩行を始めました」。学生時代から最近までテニスを趣味としていた人だ。そういう人でも転倒する。そんな話を会社の後輩にしたところ彼は「私の長姉(83歳)が1カ月前に道で転倒して腰の骨を折り、いまも入院中です」と道でも転倒することを強調した。

そんな話を書いて友人たちにメールしたところ高校同期のK君からあらまし次のような返信があった。84歳の誕生日を迎えた昨年10月、横浜の伊勢佐木町で家族と祝いの食事をしたが、その帰りのことという。「京浜急行の日の出町駅の2階ホームへと階段を上る途中に危険な目にありました。仰向けに倒れかかったのです。その時、私のすぐ後ろにいた30歳位の2人の女性が抱きかかえてくれて助かりました。なんでそうなったか思いだせません。足が弱って階段を踏み外したのかな?2人の女性がいなければ頭を打って大変なことになっていたと思います。今は、階段の手すりを使用するかエレベーターを使用しています」。K君はハイキングクラブの仲間であり、かつては健脚だったので。私はメールを読み、階段は下りだけでなく上りにも注意する必要があると思った。

おかげさまで日々を楽しく過ごしているが、それが続いたためには不慮の事故を避けなければならない。道で転倒せず駅では階段から落ちないように意識して気をつけるようになった。



永山福祉亭 2025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 |
|  | | お茶のみ交流 | 唱歌 14時～ | スマホカフェ 13:30～ 庄子さん | 手芸の会 10時～ 介護予防体操 11:15～ | アロマ ハンド マッサージ トリートメント 14時～ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 休業 | 若人塾 お茶のみ交流 | お茶のみ交流 | お茶のみ交流 | スマホカフェ 13:30～ 庄子さん | お茶のみ交流 うたの会 13:45～ | お茶のみ交流 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 | 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～ | スマホカフェ 13:30～ 庄子さん | お茶のみ交流 | お茶のみ交流 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 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 ハンドマッサージ 14時～ | お茶のみ交流 | お茶のみ交流 | スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～ | うたの会 13:45～ | 茶話会 堀澤さん 14時～ 楽しい数独 西田さん 14時～ |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 休業 | お茶のみ交流 | 休業 昭和の日 | お茶のみ交流 |  ヒヤシンス | |  サフラン |

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。お召し上がり下さい。