

# いきいき新聞

2025・5月号

VOL 251



〒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

桜の花の見頃の時期も、あっという間に過ぎ去り、4月新入生になった方々も、新しい環境に少しずつ慣れ始めた頃かと思われます。

さて、最近包括へのご相談の中で「足腰に不安があるので、今後の生活について相談したい」と来所される方が多くいらっしゃいます。結論から伝えれば、本人が何処でどんな生活を望んでいるかという人生観によって、ご返答内容も変わりますが、将来の住まい(生活)について、今の時点から対策を考えたり、検討されている方は少ないのではないのでしょうか？ 多くの方が「今は元気なので将来の事を考えなくても大丈夫。生活に困った時に市役所や包括等に相談すれば良い」と話されるのをお聞きしますが、実際に困ってから包括へ相談に来所されても、自身の体調が悪くて身動きが出来なかったり、判断能力が衰えてしまった状態では、大事な事が自分では何も決められず、最終的には本人の意向とは違う形で話が進められてしまうのが現状です。

介護保険等を始めとする公的支援が何処迄の事を行なってもらえるのか？ 介護付の施設はどんな種類があるのか？ 新しい季節にあわせて、今元気のうちから、少しずつ将来について考えたり調べてみてはいかがでしょうか？

多摩市中部地域包括支援センター 関根 雷太

## 令和7年5月の福祉亭

「五月」

今年のソメイヨシノは低温のおかげで長く持ち、4月中頃まで楽しませてくれましたが、肌寒く花見にはあまり足が伸びませんでした。桜の後にはつつじや藤、芍薬などが満開となり5月まで楽しませている。

福祉亭においても負けず劣らず季節の花が花瓶に活けられており、また、食卓を彩る花あしらいが利用者さんにより通年にわたり活けられています。

五月といえば子供の日、母の日などのイベントが多くあり、端午の節句に鯉のぼりを揚げ、五月人形を飾り、柏餅を食べ、菖蒲湯に入るなどは過去のものとなりつつある。過去のものといえば5月1日に行なっていたメーデー集会があるが、近年黄金週間前にお引越して4月の下旬に行われているようです。

しかし、戦後に根付いた母の日は今でも多くの人に愛され様々のプレゼントが贈り、贈られている。(母は偉大です)

永山団地商店会も「さつき祭り」を企画し、24日(土)に開催するとの由。



俳句

・ 春の猫赤信号を渡りけり

凡中

・ 萌えいづるめにもやさしき若葉かな

白和

◎ 以下「雨音の会」

・ 庶民の敵物価高騰三月尽

量子

・ 土筆摘む一指一指の無心かな

光子

・ カタクリの日差しやわらか風のまま

彰花

・ 腰痛や健康第一春遠し

裕作

・ 春服のマネキンは横向くウィンドー

うらら

・ 引きずりし足止め聴き入る初音かな

紬

・ ミモザの花はじけ暦めくる朝

ゆめ

・ 遺言書今日も書けずにスイートピー

堇

・ 賑わいの表参道春霞

とめ

・ 卒業や餓鬼大将も傘寿越ゆ

帆遥

・ バンザイと卒業すれど地図がない

花野

息子が手を離れた初めての朝

浜崎登志子

もう 50 年くらい前に  
私もまだ若かった時に  
ママ友と息子の幼稚園に向かった初めての朝  
ジーンズの制服を着た息子と友達

角を曲がると  
すぐ幼稚園が見えてきた  
門の所で先生達が待っておられる  
息子は突然、私の手から離れた  
園に向かって走り出したのである  
どんな気持ちで走り出したのだろうか  
その走るうしろ姿が忘れられない  
ああ  
私の手から離れていったのだ  
心の中で涙が静かに流れた

知らない子は母親の手をしっかりと握って  
泣き出す子もいる  
母親の手から離れたくないのだろう  
その子の母親はつらかったに違いない

私は園に向かって走って行く息子の姿が  
うれしくもあり悲しかった  
こうして息子はこれから何回も何回も  
私から離れていくのだろう

あの日からどれだけの日が過ぎたろうか  
今ではおじさんである



川口さん



こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

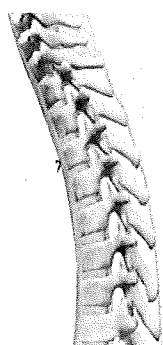
いきなりですが、人の骨の数はどのくらいあるか知っていますか？ 答えはおよそ206個。生まれたばかりのころは350個くらいあります。それが成長していく過程で骨と骨がくっついて一つになるので減っていくのです。

からだの中心にある背骨(脊椎)ですが、基本的には上から頸椎(7個)、胸椎(12個)、腰椎(5個)、仙骨(1個)、尾骨(3~5個)で構成されています。

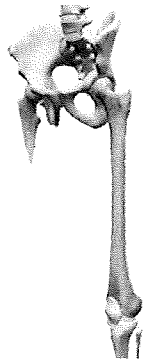
基本的にはいいましたが、人によっては頸椎が8個あったり、腰椎が6個あったりする人もいます。

太腿の骨、「大腿骨」は人の体の中で一番大きくて強いものです。体重を支え歩くときに使う骨ですから、しっかりしたものでないと困るのです。反対に一番小さなものは、耳の中にある「耳小骨」です。

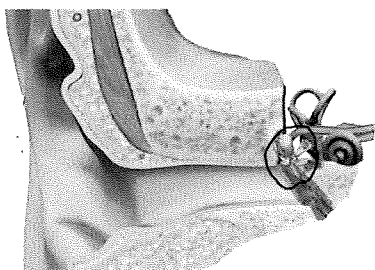
耳小骨は、つち骨、きぬた骨、あぶみ骨の3つ。この順番で鼓膜から内耳へとつながっています。外部から音として鼓膜に伝わった振動を内耳に伝える働きをしています。



椎骨



大腿骨



耳小骨

外耳

来月は関節のお話です。

石巻湾



イラスト:マリオンさん

空襲の碑も読む花見歩きかな 志摩半次郎

ソプラノ歌手、オクサーナ・ステパニユックさんのチャリティーコンサートが4月6日、パルテノン多摩ホールで催された。アンコールは童謡の「故郷」だったが、歌い終わったオクサーナさんは故郷、ウクライナの国旗を手に掲げながら舞台を後にした。それでウクライナの停戦、世界の平和を祈った次第だ。

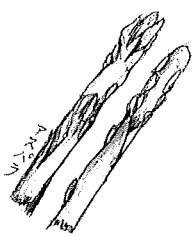
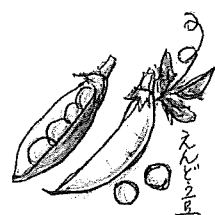
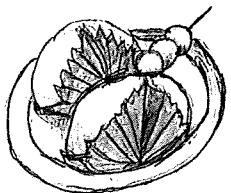
その日は宝野公園で花見をしてからパルテノン多摩へ行き、花見ができる平和のありがたさを感じていた。それには理由がある。今年は他にも花見をしたが、先の大戦を思う歩きになったのだ。「福祉のネットワーク永山」の「まち歩き」に参加して東京・江戸川区の旧中川へ出かけたのが3月11日だった。早咲きの河津桜が咲く土手に「慰霊碑のいわれ」と刻まれた石碑を見かけて読んだ。次のようなことが記されている。「昭和20年3月10日の東京大空襲の折り、江戸川区平井、江東区、墨田区に挟まれた旧中川には猛火に追われて2,800余名に及ぶ犠牲者が出た。その事実を風化させないために毎年8月15日燈籠流しを行い、犠牲者を慰霊している」。

それから半月後の3月26日、高校同期会のサークル「歩こう会」に参加して隅田公園の桜を見に出かけた。墨田区の隅田公園から隅田川に架かる言問橋を渡り、台東区の隅田公園へ。橋の近くに「あゝ東京大空襲 朋よやすらかに」と記された石碑が立っている。3月10日の東京大空襲などにより亡くなった数多くの人たちを仮埋葬した場所と記されている。

3月10日は「東京都平和の日」。多摩市でも東京空襲資料展が3日から一週間、永山公民館のギャラリーで催された。その中に「立川の女子学生が多摩火工廠で働いた記録」という日記があった。空襲でいったんは家族が離れ離れになったものの再会できたといった話が書かれている。

その空襲展を見た3月7日の晩、NHKの番組「東京大空襲」を視聴した。3月10日の東京大空襲では犠牲者の多くの遺骨がわからず遺族に返還されていないなどと報じられていた。そうした犠牲があつての今の平和、花見を楽しむことができる。チャリティーコンサートはウクライナ支援と東日本大震災復興支援が目的だ。聴きに出かけたのも貧者の一灯になればという気持ちからだ。

永山福祉亭 2025 年 5 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
				スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	介護予防体操 11:15～	休業 憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
休業 みどりの日	休業 子どもの日	休業 振替休日	唱歌 14 時～	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	手芸の会 10 時～  うたの会 13:45～	お茶のみ交流
11	12	13	14	15	16	17
カラオケの日 13 時～ 参加費 300 円	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	お茶のみ交流
18	19	20	21	22	23	24
子ども食堂 11 時半～ (アレルギー 対応はして いません)	ハンドマッサージ 14 時～	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 アートの会 事前申込制 15 時～	うたの会 13:45～	永山団地 商店会 さつき祭り 茶話会 堀澤さん 14 時～
25	26	27	28	29	30	31
休業 福祉亭総会 14 時～	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	お茶のみ交流

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。

永山福祉亭 永山名店街内 TEL 042-374-3201 永山 4-2-3-104