

いきいき新聞

2025・7月号

VOL 253



〒206-0025

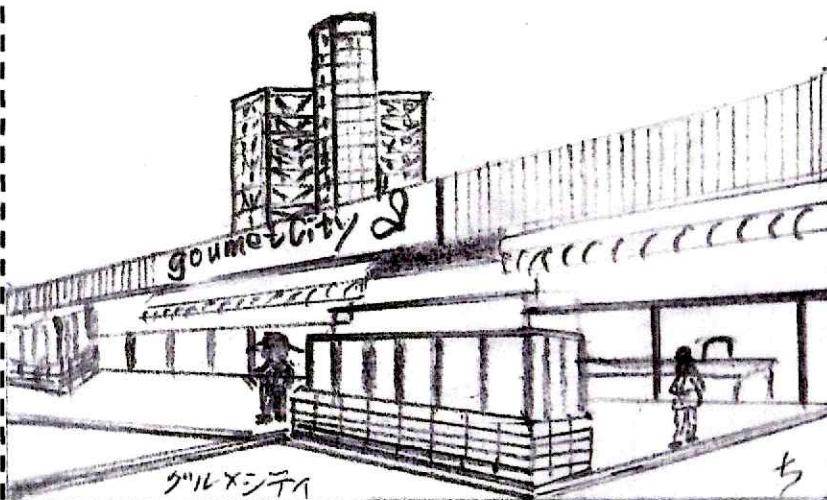
東京都多摩市永山 4-2-3-104

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



中部地域包括支援センターだより

熱中症対策

6月梅雨時のはずが、連日夏日が続き、皆さまはご体調大丈夫でしょうか？

体が暑さに順応する前の急激な暑さだったため、熱中症にならずとも、体の不調を訴える方が多いです。また、家の中も暑さ対策ができてなく、扇風機を出してない、エアコンを掃除していないなどで稼働をしていない方もいると耳にしました。さらにそこに加えての物価高で、節電や節約意識が高まってしまっています。

もちろん一人一人が暑さ対策・熱中症予防を行うことは大切です。しかし、今年のような突然の暑さのため自宅で涼むことができないこともあると思います。

東日本大震災以降、家庭での無駄なエアコン使用を減らすアイディアとして、みんなで集まり“涼をシェアする”ところが増えています。涼しさの共有の目的が、人が集まることで会話をシェアし、自然とコミュニティーができる。逆に、みなさんが何かの目的で集まることで、涼しさをシェアできる。「集まる」ことで、様々なシェアが生まれます。

福祉亭はまさに、涼みも会話も楽しみもシェアできる地域の集い場です。そんな場がどんどん多摩市に増えていくといいですね。

多摩市中部地域包括支援センター 保健師 新沼 園美

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。

令和7年7月の福祉亭

『唱歌』

毎月第1・第3水曜日の午後2時から唱歌の伴奏して頂いている新井先生にお話を伺った。福祉亭との付き合いは15年以上となり、コロナ禍の2年ほどを除き毎回皆さんと歌うことを楽しみしている。「日本の抒情歌」を教本にして童謡・歌謡曲を中心に福祉亭の利用者さんに大きな声で歌ってもらうことで口腔ケア(誤嚥予防など)に寄与していると自負されている。

利用者さんに伺ったところ一様にリフレッシュ出来て元気が出るとの由。

確かに厨房で聴いているとその声は大きくはつらつとしています。一般的に歌いやすいリズムの曲は口を動かすことで口腔機能の維持につながり、また、昔の歌を思い出すことで認知症予防にも効果があると言われています。これからも是非ご利用ください（池）



谷戸道の泥田に隠る植田かな
雨あがり澄んだ青空虹が立つ
(◎以下「雨音の会」会員のみなさん)

なんたつて九条よ聖五月

薫

ウクライナの力士力闘聖五月

とめ

虹立ちて祝ぐや「雨音」一百号

帆瀬

五月雨やすばつときれめ大鉄

量子

草笛や四十五歳のままの音

光子

若葉にも負けず走るランドセル

彰花

田植月日本の米やなぜ高し

裕作

雑草の勝手気ままに青嵐

うらうら

道の辺を凜と陣取る姫女苑

細

巣立ち促す親鳥の背の必死

ゆめ

母にて詰めこみ過ぎの稻荷すし

花野

言葉

浜崎登志子

言葉には力がある

その人の言葉には音色というものがある
みんな言葉の音色が違う
同じ音色を持つ人はいない

優しい音色の人

言葉を話さない人でも
静かな音色が流れている
心地良い音色もあり
ちょっといたずらな音色もあり
それぞれの音色は楽しいものだ

言葉には心がある

よくわかる言葉もあるが
わからない言葉も知るからおもしろい

きびしい言葉もある

音色は流れてこない
駅のホームでメロディが流れるのは楽しい
小さな旅が楽しいものになる

一人一人に音色をつけてみる

軽やかな音色の人や
重たい音色の人もいて
この道を行ったり来たりしている

この人生は大合唱である



川口さん

こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

「いろいろな病気について」

①【口内炎】

・口の中の炎症。

※「炎症」とは一体の中にウイルスや菌が入ってきた時に反応して起こす防御反応のこと。

※炎症の5大反応-①発赤(赤くなる)

- ②熱感(熱を持つ)
- ③腫脹(腫れる)
- ④疼痛(痛み)
- ⑤機能障害(動かしにくくなる)

・最も多いのはアフタ性。

※「アフタ性」-白くて痛い潰瘍のこと。潰瘍はあとを残さず治癒する。再発を繰り返すことが多い。

・原因-不明。ビタミン欠乏などと関係が深い。

・治療-①原因の治療。

- ②ビタミンB2、B6、Cなどの投与。
- ③消毒薬などでうがい。
- ④外用薬塗布。

②【舌炎】

・原因-ビタミンB12、葉酸など造血に関係するビタミンの欠乏によることが多い。

・症状-舌の痛み、萎縮、腫脹。

・治療-ビタミンB12、葉酸、ビタミンB2、B6などの投与。

これからこのようにさまざまな病気について特徴を書いていきます。最後には病気辞典になるでしょう。

進行は上から順を追って書いていきます。今年は、暑くなるのは早いので体調管理にはくれぐれもお気をつけください。



バス旅に参加して論語をかじる 志摩半次郎

福祉のネットワーク永山が呼びかけたバスの旅に参加して足利市の史跡足利学校を訪れた。日本最古の学校だ。入得門から参道へ、左側に孔子像が立っている。さらに学校門を経て杏壇門(きょうだんもん)をくぐると孔子廟があり、廟内には孔子の座像が安置されている。

杏壇門を出て左の南庭園に立ち池の辺の燕子花(かきつばた)を眺めていると、背後の茅葺の方丈から論語の素読が聞えてきた。振り向くと、指導者が「子曰く」に始まる論語の一節を読み、2回目は座敷に正座した子供たちが一緒に素読、3回目は子どもたちだけで読んだ。そのように足利学校では常時、論語の体験学習が行われている。

「足利学校を訪れた主な人々」という一覧表を見た。16世紀初頭から20世紀半ばまで94人の名がある。その中に新しい1万円札の顔になった渋沢栄一がいる。明治43年(1910)、70歳の時だった。渋沢は幼少期より論語を学び、「論語で事業を経営してみせる」と言い切ったほど、論語を日常の生活と経営の基盤にしていた。

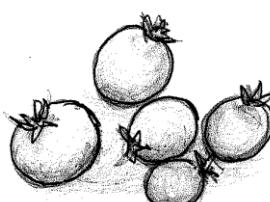
東京・北区の現在の飛鳥山公園に渋沢の屋敷があった。空襲で多くの建物が焼失したが、青淵文庫(せいえんぶんこ)は残って国的重要指定文化財になっている。渋沢が収集した論語関係の書籍などが収蔵されていた。

渋沢は『論語講義』という本を世に出した。教育学者の齋藤孝(明治大学教授)は渋沢の著作から11編の論語と文章を取り上げて編集、一冊の書として著した。「論語」を生かす私の方法、という書名だ。一例を挙げよう。渋沢流「天命」をどう生かすか、という見出しで為政編にある次の論語を紹介している。「子曰く(中略)四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳順(したがう)。七十にして心の欲する所に従いて、矩(のり)を踰(こ)えず」。

渋沢は「論語講読」でこう述べている。「孔子が四十歳にして到達した不惑の境地に、私は七十歳頃になってやっと手が届くようになったと思う。六十四、五歳頃までは他人のさまざまな説を聞くと、なるほどそれもそうだと感ったものであるが、七十前後からはそれはなくなった」。

バス旅の後、以上のように論語をかじった次第である。

永山福祉亭 2025年7月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニディの日

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	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 休業	7 若人塾	8	9	10	11 手芸の会 10時～	12 茶話会 堀澤さん 14時～
		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	うたの会 13:45～
13 休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	14 ハンドマッサージ 14時～	15	16 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	17	18	19
		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
20 休業 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	21 休業 海の日	22	23	24 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	25 うたの会 13:45～	26 お茶のみ交流
27	28	29	30	31		
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		

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に味噌汁がついています。お召し上がり下さい。