



### 中部地域包括支援センターだより

「ひとり暮らしです。何かあっても助けてくれる人がいない。どうしたらいいのでしょうか。」というご相談をよく頂きます。そんな不安を解消するご提案のひとつとして、多摩市社会福祉協議会権利擁護センターで行っている「高齢者あんしんサポート事業」のご紹介です。親族の支援が受けられないひとり暮らしの方と事前に契約し、入院・施設入所時に保証人に準じた支援を行う事業です。お電話や訪問でのご様子確認の「基本サービス」を基にし、必要に応じて

●福祉サービスについての相談・手続き ●年金や手当、保険金などの受領手続き、支払い、預金の払い戻し ●賃貸住宅の入居・更新手続き時の同席や緊急連絡先としての登録による連絡・対応 ●入退院時の付き添いや入院費支払い、必要物品のお届け ●施設入所時の付き添いや手続きサポート、費用の支払い ●自宅の鍵の預かりや入院中の通帳・重要書類の預かり ●専門職（弁護士や司法書士など）への仲介など 上記の「選択サービス」を組み合わせて利用することができます。ご利用の対象に該当するかどうか、料金はどのくらいかかるのか（もちろん有料です）等の詳細は、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター（042-373-5677）や、多摩市中部地域包括支援センターにお問い合わせください。ご相談以外でも、お買物やお散歩の途中のトイレ休憩やひと時のクールダウンにお気軽に立ち寄り頂ければと思います。暑い夏を元気に乗り切りましょう。

中部地域包括支援センター 社会福祉士 石黒香織

### 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8月の福祉亭

#### 『マリオンさん』

毎週月曜日と水曜日にボランティア活動で厨房のお手伝いをしていただいた「マリオン・イルさん」がフランスに帰国することになった。

福祉亭のお手伝いを始めて約2年となり、その人柄の良さとチャーミングな振る舞いに好感がもたれ、皆さんにとてもかわいがって頂いていたと思っています。昨年の11月にはお母様と妹さんが来日して福祉亭に見えました。その時ご利用者さんに和服を着付けて頂きとてもお似合ひだったのを覚えています。

以下マリオンさんの研究テーマとその冒頭部分です

#### 公営住宅での高齢化のあり方を探る

—東京都立大学 都市環境学部 マリオン・イル

現在、公営住宅に暮らす高齢者の生活と、地域社会との関わりについて研究を行っています。私の調査では、多摩ニュータウンの中でも特に、永山、楓通り、豊ヶ丘、諏訪といった地域に焦点を当てています。これらの地域は、公営住宅が多く、高齢者の比率も高いため、フィールドワークの対象として非常に魅力的です。

Au revoir Marion-san

（池）

中東の戦を忘れ金魚草

天高く搖るぐ世の中熱き夏  
凡中

白和

(◎以下「雨音の会」会員のみなさん

綿ぼこりの」と積もるストレス梅雨湿り

梅雨晴れや再会誘う作品展

山並みと雲の映りし植田かな  
とめ

緑陰の風も馳走や握り飯

董

山並みと雲の映りし植田かな  
とめ

緑陰の風も馳走や握り飯  
帆遙

植木屋の手を遊ばせる梅雨もどり

量子

鬼灯市風とさすらぶ鈴くぐる

光子

結婚六十年夫の横顔さりげなく

彰花

備蓄米長蛇の列で買えぬ夏  
紬

短夜や大きな尻尾の影法師  
裕作

予報士の指した先より梅雨に入る  
うらうら

テープルにガラス器並ぶ半夏雨

花野

## 犬のクロちゃん

浜崎登志子

子供の頃  
一匹のクロちゃんを飼っていた  
真っ黒な色をしていたから  
いつの間にかクロちゃんになった  
若くて元気な子

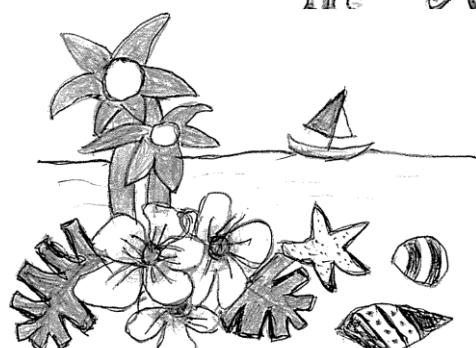
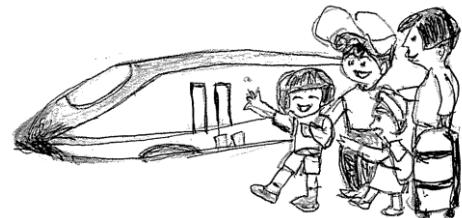
家の中に土間がたくさんあったから  
そこがクロちゃんの居場所である  
寝る時は私のふとんの中

学校へ行く時も  
後ろからトコトコついて来る  
帰りはちゃんとひとりで30分でもどるのだ  
昔の田舎では鎖でつなぐことはしない  
お使いに行く時も  
雨が降っても  
どこへでもついてきたのだ

田舎から大阪に転校した時に  
クロちゃんをもらった人に返した  
「さいなら～」と言って

それから6年経って  
田舎に帰った時に  
すぐにクロちゃんの家へ行った  
「クロちゃん」と呼んだら  
奥の庭の犬小屋から  
ゴトゴトと音をして  
しづぽを振りながら出て来た  
「クロちゃん」  
私の顔をペロペロなめる  
なめる なめる  
時が過ぎても覚えているのだ

もう一度、抱いてみたい  
クロちゃんよ



川口さん

## こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

暑中お見舞い申し上げます。とにかく暑いですね。水分とミネラルを摂って、熱中症にならないように気をつけてください。先月の続き、口の中の病気の続きです。

【歯肉炎】…どんな病気？…歯ぐきのミステリーに迫る「なんだか歯ぐきが赤い、腫れている…」…そんな経験はありませんか？それ、もしかしたら歯肉炎かもしれません。年齢とともに増えるこの病気、実はとても身近な存在。初期症状は静かに進行するため「沈黙の病気」とも呼ばれるのです。

### 1.主な原因…ミステリーの黒幕たち

- ・歯石の沈着 歯ブラシが届かないところに潜む歯石。放置すると歯肉炎の主犯格に成長します。
- ・不適合な補綴物(ほてつぶつ)や充填物ピッタリ合っていない被せ物や詰め物も、歯肉にダメージを与えます。
- ・魚骨や甲殻類の刺さり事故 食事の時の「うっかり」が口のトラブルを招くことも。力の入れ過ぎや、間違った方法での歯磨きが、歯ぐきにダメージを与える危険性が高まります。
- ・歯ぐきの充血、腫れ。健康なピンク色が、赤く腫れてしまいます。
- ・仮性ポケットの出現 歯と歯ぐきのあいだに“謎の空間”が誕生。そこに細菌が隠れ住みます。
- ・滲出液・痛み・膿瘍 進行すると、じわじわと液体がにじみ出たり、激しい痛みに悩まされたり…大きな腫れ(膿瘍)ができることも。

2. 経過シナリオチェンジ 歯肉炎を放っておくと、歯を支える骨(歯槽骨)までダメージが及び、歯がぐらついてしまいます。この「静かな侵略者」を撃退するには、早めの対策が肝心。

### 3. 治療＆予防…名探偵の大活躍

- ・原因除去 歯石や不適合な補綴物の除去。
- ・正しい口腔ケア 歯ブラシはやさしく、歯ぐきに垂直＆小刻みに。デンタルフロスや歯間ブラシも名脇役！
- ・定期的なプロのチェック 歯医者さんのクリーニングと診察は、最強の予防策。

4. 意外な共犯者も… 実は、抗てんかん薬や免疫抑制剤、カルシウム拮抗薬といった薬の副作用、ホルモンバランスの変化、ビタミン不足、さらにはウイルスや真菌感染が歯肉炎を悪化させることも！歯肉炎は謎めいた存在ですが、ちょっとした意識と日々のお手入れで、健康な歯ぐきを保つことができます。「沈黙のうちに」進行する前に、ぜひ一度、鏡で歯ぐきのミステリーをご自身でチェックしてみてください。

## 救命センター医の脳卒中の話 志摩半次郎

このほど「救命センターの役割と脳卒中の予防」と題した講話を聴いた。講師は日本医科大学多摩永山病院・救命センターの金子純也さんで救急医療、脳神経外科の専門医だ。それから数日後に開かれた住宅団地の生き生きサロンで私なりに理解した講話内容を以下の通り伝えた。

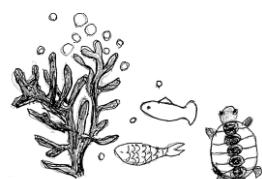
脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血のことだ。そのうち75%が脳の血管に血の塊が詰まる脳梗塞という。脳梗塞になると、顔がゆがんだり、手が下がったり、言葉が自由に発せなくなるという症状が現れる。脳梗塞の治療には薬で脳血栓を溶かす方法があるが、血栓が大きい場合はカテーテルで金属に血栓をからませて取り除く。そして治る病気だ。

脳梗塞の原因は生活習慣病と心房細動だ。生活習慣病は高血圧、高コレステロール、糖尿病などという。心房細動は心臓が規則正しく打たない不整脈だ。

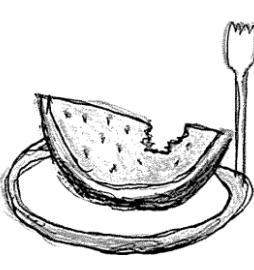
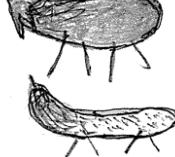
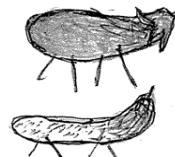
脳出血は脳内の出血だが、治療して命を助けることはできても脳は元に戻らない。後遺症を抱えながら生きることになる。くも膜下出血は脳にできた瘤が破れるもので3人のうち1人は亡くなり、1人は自宅に帰れない。なぜ瘤ができるかはわかっていない。瘤ができるているかどうかを知るために脳ドックで検査を受けるべきだろう。

私には金子先生の話は他人事ではない。それと言うのも私は慢性心不全で心房細動による不整脈があり、最寄りの医院で処方される薬を飲んでいる。血圧を下げるとともに慢性心不全に効く薬、それに血栓が脳に飛んで詰まらないように血液をさらさらにする薬だ。薬のおかげで生かされ、85歳になっている。

そんな個人的な話もサロンすると、10人の参加者のうち2人が脳梗塞を経験していたと話した。1人は昨年秋、外出先で姓名を書こうとした時、手が思うように動かなかった。帰宅後、家人に話すと、病院に行くようにと言われ、検査して発症がわかったとのことだ。今はすっかり快復している。もう1人は異常を感じて検査を受けると、脳梗塞だけでなく脳に瘤がきていたという。一時はもうだめかと覚悟もし、子どもたちも集ましたが、治療の効果で元気になったそうだ。サロン参加者は老齢者であり、金子医師の講話には関心が高かった。



永山福祉亭 2025年8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 休業	4 若人塾 お茶のみ交流	5 お茶のみ交流	6 唱歌 14時～	アートアラモード の会 15:00～ 参加自由「通常 第2木曜日」 スマホカフェ 13:30～	手芸の会 10時～ うたの会 13:45～	アロマ ハンド マッサージ トリートメント 14時～
10 休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	11 夏季休業 山の日	12 夏季休業	13 夏季休業 	14 夏季休業	15 夏季休業	16 夏季休業 
17 休業 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	18 ハンドマッサージ 14時～	19 お茶のみ交流	20 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～	22 うたの会 13:45～	お茶のみ交流
24/31 休業	25 若人塾 お茶のみ交流	26 お茶のみ交流	27 お茶のみ交流	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	29 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に味噌汁がついています。お召し上がり下さい。