

いきいき新聞

2025・9月号

VOL 255



〒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

「9月は認知症月間」

残暑厳しい折、皆さまいかがお過ごででしょうか。夏の間、熱中症予防のため外出を控えていた方も多いと思います。落ちてしまつた気力体力を回復させるため、しっかり食べて体を動かしていきましょう。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され1年が経ちました。認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進し、もって認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進することが目的です。「認知症とともに生きる」ためには、地域全体で認知症の正しい理解が必要です。9月は認知症月間。共生社会実現のための啓発活動が世界中で行われています。中部地域包括支援センターでも9/27(土)交流スペースにて認知症力フェア開催します。ぜひお立ち寄りください。

認知症地域支援推進員 保健師 松元 幸子

敬老の日



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9月の福祉亭

「夏祭り」

8月30日の夏祭り花火大会にお出かけですか？人ひとつの山でした。どこからこれだけの人が湧き出てくるのか！溢れんばかりの人。ファミリーの多いこと。静まり返った日常を吹き飛ばす勢いに思わず嬉しく笑いがこぼれました。「人寂しい高齢者の街」とは雲泥の差。通りすがりの人との立ち話は「こんなに人がいるんだ！」という驚きばかり。

夏祭りといえば郷愁深く懐かしい。特に何かがあるというわけではない。少年時代、遠く祭り囃しの音に惹かれ足早に向かった先。ヨーヨーフリ、金魚すくい、綿アメ、お面、焼きそば。狭い参道の両側に連なる出店。祭りだからとおねだりして貰った小遣いを使い切っても怒られない開放感に胸躍らせて出かけた。

祭りはハレ、非日常へ誘う晴れやかな仕掛け。ころ踊り、歓喜を共有できる。地域の居場所を目指す福祉亭を超えて湧き出す住民の群れに驚きの歓喜とともに、改めて日常=けへの働きかけの重要性を自覚。

福祉亭の祭りは、サトイモ唐揚げが1時間ほどで売り切り、30円かき氷はカップに続きスプーン、シロップとなり好評でした。

秋立ちぬ空に四国の形の雲

彼岸花父母の思いに似てはげし

凡中

白和

(◎以下「雨音の会」会員のみなさん

空蝉にそっと手を触るサッカー児

紺

呑まれゆく現在過去も未来も梅雨出水

ゆめ

あえぎつつ宇宙を泳ぐ地球かな

董

浮雲や泳げぬままに漂いて

とめ

炎天を来て渓谷の風に座す

帆遙

ひそと来ていつしか足は踊の輪

光子

剥き終えし葉のかさばれるもろいしよ

彰花

泳ぎ忘るる体力気力みな忘れ

裕作

ジーンズにへそ出しシャツさ夏休み

うらら

昼寝覚昨日か今日かこはどこ

花野

「知らないという事」を知る

浜崎登志子

なんと80数年もの時を生きてきた
この年になって
「知らないという事」を知る

変りゆく世界の中で
私のいる場所はどこなのだろう
常に考えている

気がつくと
日々の変化を受け入れて
ゆっくりと歩くようになる
ゆっくりとしか歩けなくなるのだ
バランスというものが難しい
たくさんある中から1つ選ぶのが難しい
自分が決めて自分が選ぶのだ

緑の木々が揺れるのを見て
美しいなあとと思う
それはセンスの問題である
自分が一人で思うだけである

数字として見えないものが
自分の財産となってくる

「知らないという事」が、たくさんある
知らない世界がたくさんある
その世界に一歩踏み込んでみる
失敗がたくさんあるが
幸せがあることも知る
経験という真実がある

もちろん心にはセンスが必要である
今になって
「知らないという事」を知る
本当に知ったのだ



川口さん

こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

まったくいつまでこの暑さは続くのでしょうか！ でも、日は短くなっています。季節は動いています。今月は、秋から冬に流行することが多い流行性耳下腺炎（通称おたふくかぜ）についてです。

流行性耳下腺炎

1. 原因

流行性耳下腺炎、通称おたふくかぜはムンプスウイルスによる感染症です。3～6歳の小児に多い病気ですが、大人になっても感染することがあります。飛沫や接触で広がるため、集団生活の場ではあつという間に流行が拡大します。潜伏期間はおよそ2～3週間。

2. 症状

発症するとまず耳の下にある耳下腺が腫れ、押すと痛み、食事をするたび顔をしかめることになります。発熱や頭痛などの全身症状が加わり、大人がかかると高熱や激しい痛みでよりつらく感じられることもあります。

3. 合併症

多くの場合は1週間前後で自然に治りますが、ムンプスウイルスの“寄り道”が問題です。

- ・無菌性髄膜炎：頭痛や吐き気を伴い、入院が必要なこともある。
- ・精巣炎／卵巣炎：思春期以降に発症すると不妊につながる可能性があるため注意が必要。
- ・難聴：ごくまれながら回復しないことがあります。一生に影響を残すこともあります。単なる子どもの病気と見過ごすのは危険です。

4. 治療法

特効薬は存在せず、基本は対症療法です。発熱には解熱薬、痛みには鎮痛薬を処方し、十分な水分補給と安静が回復のカギになります。多くは自然に治癒しますが、症状が強い場合や合併症が疑われる場合には、早めの医療機関受診が重要です。

5. 予防

もっとも頼れる手段はワクチンです。特に合併症リスクの高い思春期以降を迎える前に済ませておくのが安心です。

残暑が厳しいので、どうぞ体調にはご注意ください。ではまた。



俳句会と地域包括支援センター 志摩半次郎

「まほら会」という俳句の会が毎月第1、第3の水曜日に多摩市東寺方の老人福祉館で開かれている。8月6日のことだった。西部地域包括支援センターの女性職員が午前10時にドアを開けて入ってきた。そして5分ほど話をしたいと言ったが、投句を清記し選句している途中であり句会を中断するわけにはゆかない。正午には終わると応えていたん引き取っていただいたが、再び現れた職員の話は同会にとってもありがたい内容だった。

多摩市には地域包括支援センターが5カ所あるが、西部地域包括支援センターは東寺方も担当地域。女性職員は「まほら会」が句会であることを確認したうえで「まほら会」に入会したい地域住民がいれば紹介してもいいかと訊ねた。

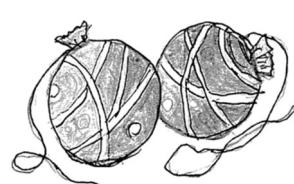
私には職員の話の趣旨がすぐに呑みこめた。句会前日の8月5日、私が住む永山団地の生き生きサロンで中部地域包括支援センターの職員から活動について聞いていたからだ。その際、配布されたパンフレットに以下の文言がある。

「地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくように、保険・医療・福祉サービスをはじめ、さまざまなサービスを必要に応じて総合的・継続的に提供し、地域における包括的な支援を実現する役割を果たす総合機関として設置されています」。

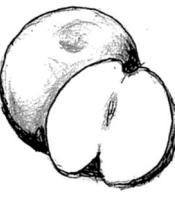
そして「高齢者が自分の能力を最大限に生かし、住み慣れた地域でいつまでも元気で自立した生活を営むことができるようになる」ことも地域包括支援センターの役割としている。俳句もその方途になると「まほら会」を訪れた職員は考えたのだろう。

俳句はテレビの人気番組にもなっており、自分もやってみたいと思うようになる人が少なくないという。70歳、80歳を過ぎてもできる。私も70歳になって多摩市社会福祉協議会の65歳以上を対象にした「寿大学」という無料の俳句講座を受け、その後で講師が先生の「まほら会」に入った。以来15年、同会が居場所の一つになっている。

「まほら会」は以前、20人近いメンバーがいたが、高齢化などのため現在は半減している。それで西部地域包括支援センターの職員の話はありがたく「よろしく」とお願いした次第だ。



永山福祉亭 2025年9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 お茶のみ交流	2 お茶のみ交流	3 唱歌 14時～	4 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	5 介護予防体操 11:15～	6 アロマ ハンド マッサージ トリートメント 14時～
7 休業 	8 若人塾 お茶のみ交流	9 お茶のみ交流	10 お茶のみ交流	11 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	12 手芸の会 10時～ 今月で最終 アートアラモード の会 参加自由 15:00～	13 お茶のみ交流
14 休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	15 休業 敬老の日	16 お茶のみ交流	17 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	18 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	19 お茶のみ交流	20 お茶のみ交流
21 休業 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	22 ハンドマッサージ 14時～ お茶のみ交流	23 休業 秋分の日	24 お茶のみ交流	25 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	26 うたの会 13:45～	27 茶話会 堀澤さん 14時～
28 休業 	29 若人塾 お茶のみ交流	30 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。