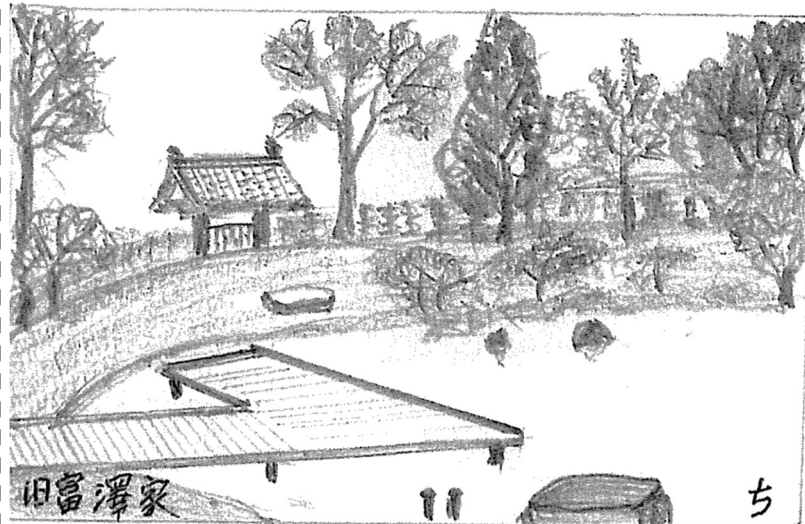




## 特定非営利活動法人 福祉亭



### 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

#### 「心身の健康のために」

今年は記録的な暑さが続きましたが、皆さま体調はいかがですか。5月から平年を超える暑さが続き、夏場は特に猛暑日が続き体にこたえる暑さだったかと思います。

訪問させて頂きお話をさせて頂く中で多く聞かれたのが、食欲が減ったことや暑さから外に出ていないとの内容が今年は特に多かったように感じます。

日々の生活で買い物やごみ捨て、掃除などを行いご自分のペースですごすには足腰の力を維持することが大事なことです。暑い中、外に出るのは体調管理をする上で控えた方が良いでしょう。活動機会が減少するため足腰の力が弱くなってしまうところが悩ましいところです。実際に実感されている方も多いのではないのでしょうか。

これから、日中は暑さがあっても、朝・夕は涼しくなってくる時期になっていきますので少しずつ外に散歩に出かけることや体操などの運動を取り入れることを始めていかれると良いかと思います。一度体力や筋力が落ちると身体的にしんどくなり、同時に気持ち的にも消極的になりがちです。

心身共に元気にすごしていくために、無理のない範囲で生活改善の一步を踏み出してみませんか。

多摩市中部地域包括支援センター 江川健一

### 令和7年10月の福祉亭

秋の涼やかな風が福祉亭にも吹き来て、みなさんの笑顔が、明るく輝いています。お仲間と語り合う時間がジツに楽しそうです。

一年の下半期に入ります。上期は、結局のところ、昨年度のまとめと報告、それがすむと、新年度の方向づけと申請で、ほぼ時間が過ぎていきます。今年度は、酷暑もあり、思考停止状態の夏。長かったですよね。前例踏襲が自然な姿ではありますが、次ぎのステップを間違いなく踏み出すことも求められる私たちです。どう「地域共生社会」を構想するか、みなさんと共に過ごす日々の中に、答えがあるはずと探します。それに連動する、足踏み状態の「総合事業」の現状も、なかなか。福祉亭として、どう関わっていくかは、抱える大きな悩みです。

居場所としてある福祉亭のカタチの維持も手強く、秋の風に吹かれる季節は、“日暮れて、なお、道遠し”をふっと思い出しもします。助け合う、支え合う、日々の暮しの継続。簡単そうで、なかなか。簡単そうなもの程、ジツは、難しい。



俳句

・ 米国の野球ニュースに沸く子規忌

凡中

・ 語らいのあい間あい間に帳とまりおち

白和

(◎以下「雨音の会」会員のみなさん

・ 秋入日百万本のバラ歌おうよ

うづら

・ 物忘れ増して逃げ場は茗荷の子

細

・ 炎昼や色溶け音の吸い込まる

ゆめ

・ 炎天や蒸発したる孤独をも

堇

・ 洗顔の水の感触初秋かな

とめ

・ 山門の仁王目を剥く残暑かな

帆遥

・ 疲れしか今日は揺れない猫じゃらし

光子

・ 冷や奴待ちし胃の腑に滑り込み

彰花

・ やぐらたいこ小学校庭盆おどり

裕作

・ メール来るはるか遠くに大文字

它野

花のように風のように

浜崎登志子

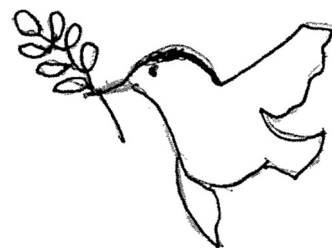
花のように自然に  
風は自由に  
流れに身をまかせて  
私もそのように  
生きてゆけたらいいけれど

人が話すことは  
しっかりと耳をかたむけ  
目の奥にある光のしずくを見つけたら  
その時は大きくうなずくのだ

あらゆるものから  
一つを選ぶことはむづかしい  
みんなそれぞれの個性が違うのだから

雨の中でも歌いながら  
歩いてゆきたい  
傘はなくてもいい  
少しの雨ならぬれてもいい  
雨が過ぎ去るのを  
じっと待つのではなくて  
雨の中で踊るのが人生であろう

「幸せって何ですか」



川口さん



こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

食欲の秋です。だから食べすぎて胸焼け？ それってもしかしたら「食道炎」？

食道炎は「食道」が炎症を起こしてしまった状態です。その主な種類は、胃酸が逆流してくる「逆流性食道炎」や、薬の副作用、ウイルス・カビなどの感染によるものがあります。

◎原因——「食道炎」の主役は、なんといっても胃酸の逆流です。食道と胃の仕切り役「下部食道括約筋」がサボると、胃の中身が逆流して食道へと戻っていきます。

加齢、薬の副作用、肥満や便秘、ピロリ菌治療後、アルコール・脂っこい食事・喫煙・ストレスも敵です。まれに、薬剤の誤飲や免疫低下によるカンジダ・ウイルス感染、クローン病でも発症します。また、膠原病や鉄欠乏性貧血、過食によっても引き起こされます。

◎症状——食道炎は「胸やけ」が代名詞。他にも、胸の痛み、飲み込みにくい、不快感、時には吐血など、食道が悲鳴を上げます。症状がひどくなると、食事が楽しみより試練に変わることになりつらい思いをします。

◎検査——食道炎の検査は「内視鏡検査」。細いカメラを食道に送って、赤くなった粘膜やびらん、潰瘍を観察します。ほかにも、画像診断や血液検査で原因や重症度をチェックします。

◎治療——原因の除去、「胃酸をやっつける薬」＝プロトンポンプ阻害薬(PPI)や H2 ブロッカー。また、食生活の見直しや、姿勢を正す、食後すぐ横にならないなど日常の小さな工夫も大切。薬剤性なら服薬方法の見直し、感染症なら抗菌薬が登場します。

◎ポイント——食道炎は「サボりがちな門番(筋肉)」や「暴れん坊胃酸」のせいで起こることが多いです。食道炎を防ぐには、暴飲暴食を避け、食後はゴロゴロせず、食道に優しい生活を心掛けましょう。

食道炎はちょっとした工夫や治療で改善し、食道も元氣を取り戻します。「食道が痛かったら、ちょっと食道の気持ちも考えてみてくださいね」。

## 大新聞の誤報に思う 志摩半次郎

国会議員が公設秘書の給与を不正に受給した容疑で東京地検特捜部に摘発されたが、読売新聞は議員の名前を間違えて報道してしまい話題になった。8月27日の朝刊で議員の名を日本維新の会の池下卓衆院議員と報道してしまったのだ。その時点では読売のスクープという形だったが、東京地検が家宅捜査後、容疑者は同会の石井章参院議員だと明かし、誤報だとわかった。

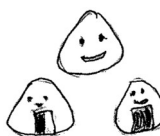
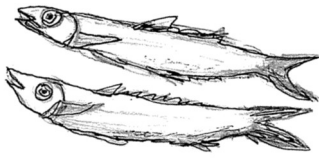



読売新聞は30日付けの朝刊に訂正記事を出し、誤報は記者の思い込みなどと釈明した。特捜部が政治家を捜査しているとの情報をつかんだ記者は、関係者の取材から、その対象者は池下議員だとの感触を得た。しかし、その関係者が直接、池下議員の名前を挙げたわけではなく、確認が不足していた。それでも朝刊に入れたのは、地検特捜部が27日に家宅捜査をすると知ったからであろう。捜査を待つては特ダネでなくなってしまうからだ。

読売新聞が犯罪容疑で国会議員の名前を間違えた誤報は、東京地検特捜部が1957年から翌年にかけて摘発した売春汚職事件でも発生した。売春業者側が売春防止法の成立を阻止するため国会議員らに賄賂を贈った事件だが、自民党の宇都宮徳馬、福田篤泰という衆院議員に収賄容疑と報じたのだ。そういう事実はなく、書いた記者は名誉棄損の容疑で東京高検に逮捕された。釈放後、その記者は左遷され、失意の日々を過ごした果てに自殺している。

当時の読売新聞の社会部は意気消沈したと伝えられている。読売は誤報を防ぐためのチェック機能を働かせていると言うが、結果的に売春汚職事件の教訓は生かされなかった。もう70年近い昔のことであり、社内でも忘れられていたのかもしれない。

毎日新聞では1971年、記者が外務省の女性事務官に沖縄返還協定をめぐる機密を漏洩させたとして事務官ともども罪に問われる事件があった。事件はその後の毎日新聞の販売部数の減少につながったという。最近はスマホなどの普及で新聞を読まない人が増えており、大新聞の販売部数が大幅に減っているという。そういう状況を背景にしての誤報だ。その意味で今回の誤報は読売新聞にとっても大きな痛手であることは間違い無い。

永山福祉亭 2025 年 10 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
			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～
5 休 業	6 若人塾	7	8	9	10	11
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	お茶のみ交流	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん  アートアラモード の会 参加自由 15:00～	うたの会 13:45～	お茶のみ交流
12 休 業	13 休 業	14	15	16	17	18
	スポーツの日	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～	お茶のみ交流	お茶のみ交流
19 休 業	20	21	22	23	24	25
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	お茶のみ交流	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	うたの会 13:45～	茶話会 堀澤さん 14 時～
26 休 業	27 若人塾	28	29	30	31	
	お茶のみ交流	お茶のみ交流	お茶のみ交流	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